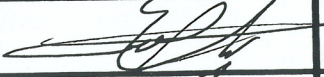
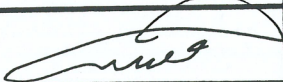


نوقشت رسالة الطالبة ميس عجيب

بـعـنـوان :

الاستقلالية والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى المراهقين
في مدارس محافظة دمشق

وأجيزت يوم الثلاثاء الموافق في ٢٠١٨/٧/١٧ من قبل السادة أعضاء
لجنة الحكم التالية أسماؤهم :

الاسـم	الصفة	التوقيع
أ.د. غسان صالح	عضواً مشرفاً	
أ.د. أمينة رزق	عضواً	
أ.د. رياض العاسمي	عضواً	
أ.د. أحمد الزعبي	عضواً	
د. منذر بوبو	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة
الدكتوراه في الصحة النفسية للأطفال والمراهقين - قسم الإرشاد النفسي .



جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

الاستقلالية والمرونة النفسية وعلاقتهما بالضغوط النفسية لدى المراهقين في مدارس محافظة دمشق

(دراسة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الصحة النفسية للأطفال والمراهقين)

إعداد الطالبة

ميس عجيب

إشراف الدكتور

غسان صالح

الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي

1438-1439 هـ

2017-2018 م

شكر وتقدير

فبعد أن منّ الله عليّ بإنهاء هذا العمل المتواضع، وبعد حمد الله تعالى وشكره على توفيقه، فإنني أتقدم بالشكر والامتنان والعرفان للفاضل الأستاذ الدكتور غسان صالح الذي شرفني بتفضله بقبول الاشراف على هذا الدراسة، والاستفادة من علمه ووقته، لما بذله معي من جهد واهتمام وسعة صدر، لتشجيعه وإرشاده وتوجيهه لي في سبيل إنجاز هذا الدراسة، وغمرني بفيض علمه، وبحسن خلقه، وطيب نفسه، وكبير حلمه، وبحسن توجيهه. فله مني عظيم الشكر والامتنان وأسأل الله الكريم له عمراً مديداً، ورزقاً وفيراً، وعملاً مباركاً، وله مني الدعاء وبقاء الود والذكر الحسن.

كما أتقدم بجزيل وخالص الشكر والتقدير للسادة الأفاضل أعضاء الجنة الحكم لما بذلوه من جهد في قراءة هذا الدراسة وعلى تفضلهم بقبول مناقشته، فمنحوني من وقتهم الثمين في سبيل تحكيمه وتقييمه وتقويمه.

إلى جميع هؤلاء الكرام والمحبين وافر شكري وعظيم أمتناني لما قدموه لي وأفادوني من ملاحظاتهم وتوجيهاتهم.

الباحثة

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	كلمة شكر.
ب	فهرس المحتويات.
ح	فهرس الجداول.
د	فهرس الأشكال.
ط	فهرس الملاحق.
13-1	الفصل الأول : التعريف بالدراسة
5-2	مقدمة
8-5	مشكلة الدراسة
9-8	أهمية الدراسة
9	أهداف الدراسة
10	أسئلة الدراسة
10	حدود الدراسة
13- 11	التعريف بمصطلحات الدراسة النظرية والاجرائية
61-14	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
15	أولاً: المراهقة
17	مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة
18	ثانياً: الاستقلالية

19	مفهوم الاستقلالية وتعريفها
20	أبعاد الاستقلال النفسي
23	رؤية في مفهوم الاستقلالية من خلال بعض نظريات الشخصية
30	العوامل المؤثرة في الاستقلال النفسي
31	مقومات الاستقلالية في مرحلة المراهقة ودورها في مواجهة الضغوط
35	أبعاد ومظاهر وعوائق الاستقلال النفسي
	ثالثاً: المرونة النفسية
39	تعريف المرونة النفسية
44	المرونة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها
46	العمليات والعوامل التي تعزز وتزيد المرونة النفسية
47	استراتيجيات لبناء المرونة النفسية لدى المراهقين
	رابعاً: الضغوط النفسية
49	مفهوم الضغط النفسي
52	مصادر وأعراض الضغوط النفسية
54	النظريات المفسرة للضغوط النفسية
58	أساليب مواجهة الضغوط
60	الفروق الفردية للاستجابة للضغوط النفسية
61	خامساً: خلاصة واستنتاج
84-62	الفصل الثالث : الدراسات السابقة
63	أولاً : الدراسات العربية
71	ثانياً : الدراسات الاجنبية

82	ثالثاً : التعقيب على الدراسات السابقة
83	رابعاً: فرضيات الدراسة
115-85	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاته
86	منهج الدراسة
87	مجتمع الدراسة وعينته
89	ادوات الدراسة
114	سير اجراءات الدراسة
114	صعوبات الدراسة
115	الاساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل النتائج
149-116	الفصل الخامس نتائج الدراسة وتفسيرها
117	مقدمة
117	تفسير النتائج
148	مقترحات الدراسة
150	ملخص باللغة العربية
153	مراجع الدراسة
171	ملاحق الدراسة
i-iv	ملخص باللغة الأجنبية

فهرس الجداول

الرقم	محتوى الجدول	صفحة
1	مظاهر الضغط النفسي	54
2	النسب المئوية للمتغيرات في العينة النهائية	88
3	وصف المتغيرات التصنيفية للعينة الاستطلاعية	90
4	توزيع بنود المقياس على أبعاد مقياس الاستقلالية	91
5	التعديل الذي طرأ على بنود مقياس الاستقلالية	93
6	قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية:	94
7	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمقياس الاستقلالية	98
8	قيمة معامل ثبات مقياس الاستقلالية	99
9	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	104
10	ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	105
11	قيم معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية	106
12	توزيع بنود المقياس على أبعاد مقياس الضغوط النفسية	108
13	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	110
14	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	112
15	قيم معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية	113

117	قيم معاملات الارتباط بين الاستقلالية والمرنة مع الضغوط النفسية	16
120	الارتباط وفق متغير الذكور	17
120	الارتباط وفق الإناث	18
121	الارتباط وفق متغير الصف الأول الثانوي	19
121	الارتباط وفق متغير الصف الثالث الثانوي	20
122	الارتباط وفق متغير نازح	21
122	الارتباط وفق متغير غير نازح	22
123	الإحصاء الوصفي للمتغيرات (المرونة والاستقلالية)	23
123	قيمة معامل الارتباط ومعامل التحديد ومعامل التحديد المعدل	24
123	اختبار تحليل التباين الأحادي للتنبؤ بالاستقلالية من خلال المرونة	25
124	قيم معاملات الانحدار الخطي	26
125	دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي للاستقلالية والمتوسط الفرضي	27
126	دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي للمرونة النفسية والمتوسط الفرضي	28
127	الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية حسب متغير الجنس	29
130	الفروق بين متوسطات درجات مقياس الاستقلالية والدلالة حسب متغير الجنس	30
132	الفروق بين متوسطات درجات المرونة النفسية وفق متغير الجنس	31

133	الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية حسب متغير الصف	32
135	الفروق بين متوسطات درجات الصف العاشر والبالوريا على مقياس الاستقلالية	33
137	الفروق بين طلبة الأول الثانوي والثالث الثانوي على مقياس المرونة النفسية	34
138	الفروق بين الطلبة العاديين والمهجرين على مقياس الضغوط النفسية	35
140	الفروق بين لمقياس الاستقلالية وفق متغير نوع الطالب	36
141	الفروق في المتوسطات على مقياس المرونة حسب متغير طبيعة الطالب	37
142	نتائج تحليل التباين الثاني لمتغير الضغوط النفسية	38
143	نتائج تحليل التباين الثاني لمتغير الضغوط النفسية	39
144	تحليل التباين الثاني بالنسبة للجنس والصف لمتغير الضغوط النفسية	40
145	نتائج تحليل التباين الثاني لمتغير المرونة النفسية	41
146	بيان الإحصاء الوصفي لتحليل التباين الثاني لمتغير الاستقلالية	42
146	تحليل التباين الثاني بالنسبة للجنس والصف لمتغير الاستقلالية	43

فهرس الأشكال الببانية

الشكل	المحتوى	الصفحة
1	توزع أفراد العينة حسب موصفاتبا	98
2	العينة الاستطلاعية	99
3	متوسطات الضغوط النفسية لكل من متغير الجنس والصف	144
4	متوسطات المرونة النفسية لكل من متغير الجنس والصف	145
5	متوسطات الاستقلالية لكل من متغير الجنس والصف	147

فهرس الملاحق

الصفحة	المحتوى	رقم الملحق
176-172	مقياس الضغوط النفسية	1
180-177	مقياس الاستقلالية	2
182-181	مقياس المرونة النفسية	3
183	قائمة بأسماء المحكمين	4
184	أسماء المدارس التي تم التطبيق فيها	5
185	تسهيل المهمة	6

الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

مقدمة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

أسئلة الدراسة

حدود الدراسة

التعريف بمصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة:

يتعرّض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية. فلا شك أننا بصفة عامة نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة، ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد.

في الواقع فإنّ الأحداث الضاغطة في حدّ ذاتها لا تؤثر على الفرد، ولكن ما يؤثر على الفرد هو معنى الحدث بالنسبة له وكيفية إدراكه، وتفسيره لهذا الحدث، وكذلك إدراك الفرد وتقديره لقدرته على مواجهة هذا الحدث (Rutter, 1983, 26-33).

و"تعد الضغوط في حالتها المعتدلة عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية، وبدون الضغوط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات، والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، يجد أنّ الضغوط مقبولة ومفيدة" (عثمان، 2001: 96).

وقد أصبح من الضروري معرفة العوامل التي تمكن الإنسان المعاصر من مواجهة هذه الضغوط، والتخفيف من وقعها حتى يستطيع الحفاظ على صحته النفسية، ومن ثمّ الشعور بجودة الحياة، ويتم ذلك باستخدام أساليب المواجهة الفعالة للضغوط.

والمراهق ليس بمنأى عن هذه الضغوط حيث تمثل المراهقة مرحلة انتقالية ينتقل فيها الطفل من شخصية تعتمد على الآخرين، إلى شخصية استقلالية تحاول أن تستقل عن الآخرين، وتعتمد على نفسها حتى تكتمل جوانب النمو من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (محمود، والزيود، 1999)، "وهي مرحلة أکد العديد من علماء النفس ومن بينهم (إريكسون وستانلي هول) على أهميتها وخطورتها كونها مرحلة أزمات نفسية وصراعات حادة إذا لم ينجح الفرد في اجتيازها بالشكل السليم الذي يعاونه على مواجهة تلك الأزمات والصراعات" (أبو جادو، 2004، 435)، ولأنّ خبرات الأفراد هي محصلة تفاعلهم داخل محيطهم الأسري والاجتماعي فإنّ ذلك له انعكاسات نفسية على حياة الفرد والجماعة، وكلّما كان الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة كان أكثر

واقعية وتقهُماً للأحداث والظروف المحيطة به وقدرةً على الاستجابة لتلك الأحداث والظروف بالشكل الأمثل (غريب، 2013).

"ويتفاوت المراهقون في تعاملهم وطرق مواجهتهم للضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها، والاستراتيجيات التي يستخدمونها، وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط" (الضريبي، 2010، ص).

ومن بين العوامل التي يفترض أنَّها ذات علاقة في اختيار الفرد لاستراتيجيات معينة لمواجهة الضغوط الحياتية هي الأساليب المعرفية، حيث يُعتبر الأسلوب المعرفي تكويناً فرضياً لتفسير العملية التي تتوسط حدوث المثير وصدور الاستجابة (المصري، 1994). كما أنَّ قدرة الأفراد على تحمل الأحداث الضاغطة تختلف من فردٍ لآخر نظراً لتمايزهم في استخدام الأساليب المعرفية والتي تقوم بدور المنظم لبيئتهم بما فيها من متغيرات ومن مثيرات ومدرجات سواء أكانت معرفية أم وجدانية أم اجتماعية، وتلعب دوراً هاماً في طريقة تعامل الفرد مع غيره، وذات قدرة كبيرة على إحداث تكامل بين المعرفة والوجدان، وقد تجاوز مفهوم الأساليب المعرفية المعنى التقليدي المتداول في النظر إلى الشخصية كوحدات نفسية مستقلة وأصبح ينظر إليها كمجموع متكامل لمختلف الجوانب المعرفية والانفعالية، وهذا يقودنا بسلسلة لفهم تلك الأسس التي تميز بين الأفراد في طرق تعاملهم مع مختلف المواقف التي تواجههم والتي اصطلح عليها بالأساليب المعرفية (ميسون، سميرة، 2011)، ولو تعمّقنا في هذه الأساليب المعرفية لوجدنا لها تصنيفات عدة منها: (التروّي/ الاندفاع، التبسيط/ التعقيد، التصلّب/ المرونة، الاستقلال/ الاعتماد)، وهذان الأسلوبان الأخيران هما الأسلوبان اللذان سلطنا الضوء عليهما في الدراسة الحالي لمعرفة كيف يتأثر الأفراد في أثناء تعرّضهم للضغوط النفسية بهذين الأسلوبين المعرفيين، حيث بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأن أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته النفسية والجسمية أثناء تعرضه للضغوط مثل دراسة (Ganellen & Blarney, 1984) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة وأيهما يلعب دوراً أهم كمخففٍ لأثر ضغوط الحياة، ودراسة (Stephenson, 1990) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة، ودراسة (جودة، 2004) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية، ودراسة (الخطيب، 2007) التي هدفت إلى تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة.... وغيرها من الدراسات.

وتشهد مرحلة المراهقة تحولات واضحة ومهمة في نمو المراهق وحاجاته واهتماماته وسلوكه الاجتماعي. وتنشأ عن هذه التحولات حاجات جديدة، ومن ضمن هذه الحاجات، الحاجة إلى الاستقلال النفسي عن الوالدين والآخرين.

والاستقلال النفسي أمر طبيعي إذ أنّ المراهق يريد أن يصبح راشداً بمعنى الكلمة، حيث يدخل كل من البنت والولد مرحلة المراهقة وهما في حالة اعتماد على أبويهما طوال مدة الطفولة، إلا أنّ هذه العلاقة ليست هي الميزة للشخص الراشد، حيث يتعجل المراهق الوصول إلى مرحلة الرشد وبالتالي فإنّه يتعجل الاستقلال النفسي.

ويُعد التحرر من الاعتماد الطفلي على الوالدين والآخرين وتحقيق الاستقلال النفسي من أهم مستلزمات النضج والنمو، كما يُعد مؤشراً مهماً على الصحة النفسية. ومن ثمّ فإنّ نجاح الفرد وسعادته النفسية يعتمد اعتماداً كبيراً على تحمل مسؤولياته واعتماده على نفسه، في تحقيق استقلاليته النفسية عن والديه. وهذه الاستقلالية واحدة لدى المراهقين الأسوياء والمعوقين وذلك رغم أنّ طبيعة الإعاقة ونوعها قد تفرض على صاحبها نوعاً من الاعتمادية، ولكن بالنهاية فإنّ مفهوم الاستقلال النفسي ومبادئه طواره واحدة، خاصة أنّ عملية النمو النفسي من حيث البناء والطبيعة واحدة لدى الأسوياء والمعوقين (نصر، 2004: 283).

ومن هنا نرى أنّ الاتجاه العام في النمو من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة هو تزايد الاستقلال النفسي، فبعد أن كان الطفل يعتمد اعتماداً كلياً على والديه أصبح أقل اعتماداً عليهما (بيومي، 1993: 89).

ولا يستطيع أحد أن ينكر ضرورة استقلال المراهق عن والديه وعن الآخرين باعتباره كائناً له شخصيته المتفردة، وله كيانه المستقل، لذلك يجب على الآباء تدريب أبنائهم على الانتقال التدريجي من الاعتمادية المطلقة على الوالدين إلى الاستقلال النفسي المؤجّه، مما يكسبه في النهاية سمات الشخصية الإيجابية المتزنة التي تمكنه من تحديد هويته وتأكيد ذاته (الدسوقي وعبد الخالق، 2001: 5).

وإجمالاً لما سبق، يمكن القول بأنّ المراهق لكي يحقق استقلاليته لابد له أولاً من مواجهة مطالب المرحلة النمائية التي يمر بها، وأنّ يُكوّن هوية جديدة تختلف عن هوية الطفل، ثمّكنه من الاختيار من بين البدائل المتاحة في المجالات السياسية والأكاديمية والمهنية ومجال العلاقات مع الجنس الآخر، وكذلك القيام بالأدوار الاجتماعية التي يتوقعها المجتمع ممن هم في تلك المرحلة

النمائية، وكلما كان النمط الذي يتبعه المراهق أكثر نضجاً، كلما كان أكثر قدرة على تحقيق استقلاليته.

وتجسد المرونة النفسية الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من النجاح في مواجهة الشدائد (كونور ودافيدسون (Connor & Davidson, 2003). وقد تطورت التعاريف مع مرور الوقت، مع المعرفة العلمية لقدرتها على التعامل مع المواقف الضاغطة، باعتبارها سمة حتمية لرفاه الإنسان. ومن المعروف ان تؤخذ مرونة من خلال التفاعل بين العوامل الشخصية والبيولوجية والبيئية. أظهرت سيشيتي وكورتيس (Cicchetti and Curtis, 2010) أنّ التغيرات في الدماغ والعمليات الحيوية الأخرى قد تؤثر على الانفعالات السلبية Negative motions ، وبالتالي يؤثر على القدرة على مواجهة الشدائد. كما أنّ المرونة تعد عاملاً وسيطاً بين الاستقلالية والضغط النفسية، حيث أنّ المرونة تساعد المراهقين على الحد من الضغوط النفسية التي يعانون منها وتساعد على استقلاليتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة بموضوعية.

ولندرة الدراسات في البيئة السورية (في حدود علم الباحثة) التي تناولت أثر كلٍ من الاستقلالية والمرونة النفسية في مستوى الضغوط النفسية فإنّ الباحثة تسعى من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن هذه العلاقة لدى عينة من الطلبة المراهقين.

مشكلة الدراسة:

تعد أحداث الحياة الضاغطة وانعكاساتها وكيفية مواجهتها والتغلب عليها واحدة من المشكلات التي يعاني من تبعاتها الراشد عموماً والمراهقون على وجه الخصوص، باعتبارها من أكثر العوامل التي تبدد طاقاتهم وتهدد صحتهم النفسية وعلاقاتهم البينية. وهذا يتطلب منه أن يُنمي ويُعزز بعض الخصائص الشخصية الأساسية كالاستقلالية والمرونة ليتمكن من مواجهة التغيرات المتسارعة والمتلاحقة في مختلفاً مناحي الحياة وانعكاساتها السلبية في توليد الضغوط النفسية التي غالباً ما تفوق قدرته على المواجهة والتكيف ما لم يمتلك مقومات المواجهة البناءة من خلال تنمية ثقته بنفسه وتقدير لذاته وقدراته واملاكه لآليات التعامل مع الأحداث الطارئة والضاغطة، وهذا يجسد مدى قدرته على الاعتماد على نفسه والاستقلال عن الآخرين والدراسة عن البدائل التي تجعله أكثر توافقاً مع تلك المتغيرات والأحداث الضاغطة.

وفي هذا السياق فقد توصلت الدراسات التي أجراها كل من زيمر وسكينر Zinmmer & Skinner (2008) عن الأساليب التي يتبعها المراهقون إلى أنّ المراهقين أكثر استخداماً للأساليب

العاطفية، ويلجؤون إلى الأصدقاء للحصول على الدعم العاطفي بتعاملهم مع المشاهدات اليومية، بينما يلجؤون إلى الكبار وخصوصاً الوالدين عندما تعترضهم مشكلات يكونون غير قادرين على السيطرة عليها مثل الضغوط المتعلقة بالصحة (كالإصابة بمرض خطير، أو المشكلات المالية) وإنَّ المراهقين ذوي الأعمار ما بين (16_18) سنة أكثر استخداماً لأساليب حل المشكلات، ولاسيما تلك التي تتطلب اعتماد الذات في صنع القرار ووضع البدائل مقارنة بالمراهقين ذوي الأعمار بين (13_15) سنة، وأخيراً يستخدم المراهقون الأساليب التجنبية السلوكية أكثر من الأساليب التجنبية المعرفية. كما تشير دراسات الصحة النفسية إلى أنَّ الضغوط النفسية تقوم بدور مهم في نشوء الكثير من المشكلات النفسية والبدنية، كما أنَّ شدة الضغوط النفسية وتكرارها يؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته ويُحدث تشويهاً معرفياً له عن تقويمه لذاته والآخرين (غريب، 2013).

كما أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة الحسني والتميمي (2013) والليزان توصلوا إلى أنَّ مستوى الاستقلالية كان بدرجة ضعيفة لدى أفراد عينة الدراسة حيث كانت متوسطاتهم أقل من المتوسط النظري لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية، ودراسة الخطيب (2007). حول تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة". ودراسة دراسة زماني وآخرون (Zammani, et al, 2014) حول المرونة النفسية، والأساليب المعرفية، دراسة مقارنة بين جيلين مختلفين قبل وبعد الاستقلال، ودراسة جريسي (Grace,2010) ودراسة تاك هوكيم وآخرون (Tack Ho kim, et al, 2005)، العبدلي (2012)، ودراسة الحسني وكاظم (2011)، ودراسة القاندي (2012) التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتوصلت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والأسلوب المعرفي (الاستقلالية في مقابل الاعتمادية) الذي يستخدمه الفرد في مواجهة الضغوط والمصاعب والمحن؛ انطلاقاً من أنَّ معرفة الأسلوب المعرفي الذي يستخدمه الفرد يُفضي إلى معرفة الطريقة التي يطوّر بها الفرد أفكاره ومعتقداته حول العالم والاستراتيجيات التي يستخدمها في مواجهة الضغوط والمحن والمصاعب متمثلة بمستوى المرونة النفسية لدى الفرد.

إن التغيرات النمائية متعددة الجوانب في شخصية المراهق مع ما يرافقها من متطلبات يفترض أن تستجيب لطبيعة هذه التغيرات من ناحية وأن تتفق مع أحكام الواقع الاجتماعي وقيمه وقواعده وتوجهاته من ناحية ثانية، تعدُّ بالنسبة للمراهق مشكلة غاية في التعقيد وتحدياً كبيراً عليه مواجهته وإيجاد الحلول المناسبة له حتى يتمكن من تحقيق التوافق المناسب لتشكل هويته الخاصة به

وإنجازها، ومن ثم تطهرها في علاقاته وتفاعلاته الاجتماعية والتزاماته التعليمية والمهنية والأخلاقية والقانونية وإدراكه العميق لواجباته وترسيخ روح المواطنة.

من الواضح، أن الضغوط النفسية التي يعاني منها المراهق قد لا تكون فقط وليدة المتطلبات النمائية وإنما يمكن أن تحصل وبتزايد تأثيرها نتيجة للخبرات والاحداث الظرفية التي يتعرض لها المراهق من موت مفاجئ لأحد أفراد الأسرة أو المرض المزمن، والخلافات الوالدية، والإخفاق الدراسي، إلخ... وانسجاماً مع موضوع دراستنا ومتغيراته لابد من الإشارة إلى الحدث الظرفي الذي قلب ظهر المجن بالنسبة للواقع الاجتماعي والاقتصادي والاسري الذي كان يحيط بنمو المراهق وتشكيل هويته في ظل ظروف طبيعية مساعدة على هذا النمو ومخففة من هذه الضغوطات التي كان يعاني منها جراء التغيرات النمائية مقارنة بما يعانيه اليوم وذلك نتيجة لما تعرضت له سورية ولا زالت تتعرض له من حرب كونية هدفت إلى تفكيك وحدة مجتمعها وشرذمة أبنائها والعبث بأمنهم واستقرارهم وخلق بذور الشقاق والتناحر والصراع والتقاتل فيما بينهم، ومحاولات إسقاط دولتهم ومؤسساتها، وما خلفته اعتداءات شذاذ الآفاق من كافة أصقاع الأرض ووحشيتهم وبربريتهم التي رعتها ودعمتها دول ما يسمى بالعالم الحر (زوراً) وأخرى غارقة في الجهل والجاهلية حقيقه، على شعب هذه الدولة وما لحق بها من دمار لبناء التحتية وقتل وتشريد للسكان الآمنين. كل ذلك مثل مجموعة من العوامل الظرفية المؤلمة والضاغطة على المراهقين شكلت بالنسبة لهم تحديات ومشاكل إضافية تفاعلت وتتفاعل مع تلك التحديات التي تولدها التغيرات النمائية في جوانب الشخصية المختلفة، وهذا زاد من حجم الضغوط التي فاقمها بروز التناقضات والصراعات الحادة الناشئة عن الأوضاع المستجدة واهتزاز التماسك في العلاقات الأسرية والاجتماعية ونشوء معوقات التفاعل البناء بين أعضائها. وهذا كله وضع المراهقين أمام تحديات ومصاعب تفوق قدرتهم على المواجهة البناءة وإيجاد الحلول المناسبة لها لتخفيف التوتر والاجهاد اللذين يؤثران على اتزان الشخصية وتفاقم المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية وعدم القدرة على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لدى هذه الفئة السكانية التي هي أكثر حساسية وتأثراً بالأحداث المحيطة كونها في طور تشكيل هويتها الشخصية بجوانبها الأكاديمية والمهنية والاجتماعية. وهذا التشكيل الذي يعتمد في جانب أساسي منه على الخبرات النمائية في المراحل السابقة ومدى تلبية متطلباتها وإشباع حاجاتها الأساسية. بحيث أن تبلور وتعزيز مفهوم الاستقلالية والوعي بمدى القدرة على الاعتماد على الذات والثقة فيها إلى جانب اكتساب مهارات المرونة تمثل مقومات رئيسية لتشكيل

الهوية الشخصية القادرة على مواجهة الضغوط وتحقيق التكييفات المطلوبة من خلال امتلاكه للآليات الفعالة للمواجهة البناءة.

من هنا وفي ضوء ملاحظات الباحثة من الميدان مباشرةً ومن خبرتها المتواضعة خلال عملها في مجالات الدعم النفسي وحماية الطفل وقضايا الأسرة بشكل عام، وبعضها من مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة كان التفكير بموضوع هذا الدراسة، وولد لدى الباحثة ميلاً لدراسة الموضوع. ومما سبق يمكن تلخيص مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي:

ما العلاقة بين كل من الاستقلالية والمرونة النفسية بالضغوط النفسية لدى المراهقين في مدارس محافظة دمشق؟

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من كلٍ من النقاط التالية التي تتدرج تحت:

الأهمية العلمية "النظرية": وتتنحصر فيما يلي:

- يعد موضوع الاستقلالية والمرونة النفسية من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين والتي لم تلقَ المعالجة الكافية في الأدب التربوي العربي.
- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين كل من الاستقلالية والمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المراهقين.
- تظهر أهمية الدراسة نظراً لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجري عليها الدراسة والتي يتعرّض خلالها الطالب للعديد من الضغوط الأكاديمية، والأسرية والاجتماعية، والنفسية، كما أنّ هذه المرحلة العمرية تحتاج للمزيد من الأبحاث والدراسات فيما يتعلّق بالموضوع الحالي (في حدود علم الباحثة).
- نظراً لأنّ هذه الدراسة تتناول طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات في ظروف حرجة يتعرّض لها المجتمع العربي السوري عموماً والأطفال والمراهقين خصوصاً وبالتالي يمكن أن تضيف رؤية جديدة للباحثين للقيام بدراسات أخرى مكملّة لجوانب ومتغيّرات أخرى.
- يمكن الخروج بمقترحات من شأنها الحد من المشكلات والضغوط النفسية التي يتعرّض لها الطلبة المراهقون.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل في القيام بما يلي:

1. يمكن من خلالها التعرف على طبيعة العلاقة بين كلٍ من الاستقلالية والمرونة النفسية ومستوى الضغوط النفسية، بحيث يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية تربوية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد الطلبة نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.
2. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلبة الذين ليس لديهم تصورات واضحة ودقيقة لطبيعة ضغوط الحياة مما يجعلهم يواجهونها باستراتيجيات سلبية.
3. يتوقع أن تشكل أدوات الدراسة إضافة جديدة بين الأدوات المستخدمة والتي قد تساعد في تعرف مدى أوسع من الضغوط. والأساليب المعرفية التي يتبناها الطلبة المراهقون في أثناء تعرضهم للضغوط.
4. استخدام استبانة الاستقلالية، وكذلك المرونة النفسية سيكشف عن مستوى امتلاك الطلبة لهاتين السمتين الشخصيتين والذي من شأنه أن يتيح الفرصة لوضع الخطوات الإرشادية اللازمة لتعزيزهما.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف النقاط الآتية:

1. تعرف العلاقة بين كلٍ من الاستقلالية والمرونة النفسية والضغوط النفسية، لدى أفراد عينة الدراسة.
2. تعرف دلالة الفروق بين درجات أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية) تبعاً لمتغير الجنس (ذكر-أنثى). وتبعاً لمتغير الصف (أول ثانوي – ثالث ثانوي)، وطبيعة لطبيعة الطالب (نازح غير نازح).
3. دراسة إمكانية التنبؤ بالاستقلالية كسمة من سمات شخصية المراهق من خلال المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
4. تعرف أثر التفاعل بين كلٍ من الجنس والصف على الفروق في متغيرات الدراسة (المرونة والاستقلالية، الضغوط النفسية).

أسئلة الدراسة:

تحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى كل من المرونة النفسية والاستقلالية عند أفراد عينة الدراسة؟
- هل يمكن التنبؤ بالاستقلالية كسمة من سمات الشخصية من خلال المرونة النفسية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين كلٍ من الاستقلالية والمرونة النفسية، وبين الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على أدوات الدراسة (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية) وأبعادها؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب الأول الثانوي والثالث الثانوي على أدوات الدراسة (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية) وأبعادها؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات النازحين وغير النازحين على أدوات الدراسة (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية) وأبعادها؟
- هل هناك أثر للتفاعل بين كل من الجنس والصف على الفروق بين المتوسطات لمتغيرات الدراسة (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية)؟

حدود الدراسة:

أ-الحدود البشرية: عينة من طلبة المرحلة الثانوية المسجلين في مدارس البنين والبنات الرسمية في محافظة دمشق. (أول ثانوي، ثالث ثانوي). (نازح، غير نازح)

ب-الحدود الموضوعية: وتعني استخدام الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يكشف عن علاقة كل من الاستقلالية والمرونة النفسية بالضغوط النفسية للمراهقين، وذلك باستخدام مقياس الاستقلالية والمرونة النفسية، والضغوط النفسية، وحساب نتائج تلك المقاييس لدى أفراد العينة للإجابة عن فرضيات وتساؤلات الدراسة.

ج-الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة الدراسية 2017-2018 م.

د-حدود مكانية: الجمهورية العربية السورية، محافظة دمشق، مدارس محافظة دمشق.

تعريفات الدراسة النظرية والإجرائية:

1. الاستقلالية: Independency

يعرف بياجيه (1978): الاستقلالية، بأنها سلوك إيجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قرارته ويتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية (عبد الرحيم، 1986، 11).

وقد عرفها ويتس (1983) بأنها حالة تتمثل في كون استجابات الفرد لا تتأثر بشكل أو بآخر بالتوقعات أو الآراء الاجتماعية (ويتج، آرنوف، 193، 333).

وتعرّف "رضوان" الاستقلالية بأنها: "هي ذلك الشيء الخاص بكل فرد، وتعني واقع فرديته المخصصة له، فعندما نقول أنّ للفرد استقلالاً شخصياً نوّكد أنّ لا وجود لنموذج إنساني أو لقلب يفرغ فيه جميع الأشخاص ليكونوا على نمط واحد، إذ لكل شخص وجهته وتطلّعاته الخاصة" (رضوان، 2004).

ويُعرف خطاب (2007، 12) الاستقلالية، بأنها "قدرة الفرد على الاعتماد على ذاته في إدارة أموره الحياتية، وتحرره من الاعتماد على الوالدين والآخرين ومن سيطرتهم عليه، وقدرته على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار في بعض الأمور الخاصة به، وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والقيام بدوره الاجتماعي، والإحساس بقيمته الذاتية".

يشير هذا التعريف إلى أنّ "الاستقلال النفسي" يعني "الفردية؛ أي لكل شخص فرديته المتميزة عن الآخرين، فهذا ما يجعل منه شخصاً مستقلاً بذاته بوجهته وتطلّعاته في الحياة.

كما يعرف "مخول" الاستقلالية بأنها: "قطاع المراهق عن والديه، وبلوغه مكانة يقف فيها على قدميه، ويختار ولاءاته وقيمه بنفسه، وينساق مع أفكاره الفرديّة، ويبني نظرتّه الخاصة عن الحياة" (مخول، 1986).

لقد عبّرت معظم التعريفات ما ورد منها هنا وما تم الاطلاع عليه في مختلف الدراسات والبحوث عن مظاهر أو تجليات الاستقلالية دون الغوص عميقاً في تحديد ماهيتها المتمثلة في العناصر المكونة لقدرة الفرد على ممارسة السلوك الاستقلالي كما أشار إليها ألبورت (Allport, 1961). واستناداً إليه فإن الباحثة تعرّف الاستقلالية بأنها إحدى سمات الشخصية التي تعبر عن (338). والسلوك الاستقلالي الذي يخص الفرد ويميزه عن غيره والذي يتجلى في مدى قدرته على اتخاذ القرار، وتحمل المسؤولية، والثقة بالنفس، وحرية الرأي، والكفاية الذاتية، والسلوك الإيجابي. وهذه العناصر شكّلت الابعاد الأساسية لأداة الدراسة التي تقيس هذا المتغير.

وتعرّف إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق وفقاً لدرجاته على مقياس الاستقلالية المستخدم في هذه الدراسة.

2. المرونة النفسية Psychological Resilience

ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) عام (2002) في نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية أنّ المرونة النفسية هي: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية". (ورد في شقورة، 2012، 20).

ويعرّفها الأحمدى (2007، 3-4) بأنها هي: "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط، أو القابلية للتغيير، أو الأخذ بأيسر الحلول".

وبين أزلينا وشاهريز (AZlina &Shahrrir, 2010) أنّ المرونة النفسية هي: قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، الاكتئاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة التي تحيط به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كلاً من الأفكار والأفعال. ويعرفها واغنيلد (Wagniled,2003) بأنها القدرة على الارتداد واستعادة الشكل الأصلي الذي كان قبل الشدة أو الصدمة وتعزيز التكيف الإيجابي للواقعين تحت ضغط نفسي أو تعرضوا لمصيبة.

من خلال التعريفات السابقة ترى الباحثة أنّ المرونة النفسية يمكن تعريفها بأنها القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للضغوط والصدمات، والقدرة على التعامل معها بشكل عقلائي وتخطيها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

وتعرّف المرونة النفسية إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة؛ إذ تعد الدرجة المرتفعة على المقياس مؤشراً على تمتع المراهق بمرونة نفسية عالية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المراهق يعاني من مشكلات في تعامله مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

3. الضغوط النفسية Stress:

عرّفها الحجار ودخان بأنّها "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادةً من إدراك الفرد بأنّ المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته" (الحجار ودخان، 2005، 372).

وعرّفها الصباغ وعباس بأنّها "مواقف غير سارة تعيق أو تهدّد إشباع الحاجات النفسية وتعيق قدرة الفرد على التوافق معها مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر والضيق وعدم الارتياح بناءً على التقييم للموقف من الفرد نفسه" (الصباغ وعباس، 2000، 163).

ويمكن تعريف الضغوط النفسيّة من وجهة الباحثة بأنّها ما يدركه الفرد من خطر أو تهديد ناتج عن حدوث تغييرات في محيطه تخرجه من حالة الاستقرار والتوازن إلى حالة الاضطراب وتعيق قدرته على التكيف.

وتعرّف الضغوط النفسيّة إجرائياً: بأنّها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسيّة المستخدم في الدراسة والتي تتوزع على الشكل التالي: الضغوط الأسرية الراهنة - الضغوط الاقتصادية الراهنة - الضغوط الدراسية الراهنة - الضغوط النفسيّة المتعلّقة بالأقران - الضغوط النفسيّة المتعلّقة بالتعرض للعنف.

4. المراهقون Adolescents

تعرّف المراهقة بأنّها "مرحلة نمائية تقع بين الثانية عشرة من العمر والعشرين تنقص أو تزيد عاماً أو عامين بين حالة وأخرى وتمثل مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد وتتميز بمجموعه من التغيرات الجسدية والانفعالية والعقلية الاجتماعية" (عمارة، 2005، 219).

والتعريف الإجرائي: هم جميع طلبة مدارس محافظة دمشق الرسمية والتي تتراوح أعمارهم بين (13-18) سنة.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

أولاً: المراهقة

ثانياً: الاستقلالية:

ثانياً: المرونة النفسية

ثالثاً: الضغوط النفسية

رابعاً: خلاصة وتعقيب

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

تتناول الباحثة في هذا الفصل الإطار النظري الذي له علاقة بمتغيرات الدراسة، وهو المراهقة، ومفهومها واحتياجاتها ومشكلاتها، والاستقلالية النفسية والذاتية لدى المراهق والمرونة النفسية كعامل مساعد للاستقلالية، وأخيراً الضغوط النفسية. وتنتهي الباحثة هذا الفصل بالتعلق على هذا الفصل الذي يتناول كل ذلك.

أولاً: المراهقة

تُعد المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، سواء كانت هذه الصعوبة تنطوي عليه فقط أو على المحيطين به من الأهل الذين ينتهجون أساليب معينة في محاولة لمجاراة متطلبات تلك المرحلة العمرية ويمضون بأولادهم نحو الطريق الآمن. حيث أنّ مُخ المراهق بالفعل يعمل بطريقة مختلفة عن مُخ الشخص البالغ، فخلال فترة المراهقة، يعمل الجهاز الحوفي على الربط والاتصال مع مختلف أجزاء المخ، بطريقة مختلفة عن طريقة عمله عند الأشخاص البالغين، ما يجعل الكثير من المراهقين معرضين لاتباع سلوك مضطرب يعرضهم للمخاطر وأنّ هناك انفصلاً كبيراً في الارتباط مع بعض مناطق المخ في مرحلة المراهقة، التي عادة ما تكون مسؤولة عن تلك الاستجابات المضطربة، وذلك الانفصال قد يؤدي بالمراهقين للشعور بعدم الثقة بطرق مختلفة. وفي هذا السياق يقول "الدكتور جمال فرويز - استشاري علم النفس": "الشباب في مرحلة المراهقة يميلون إلى الاستقلالية والإحساس بأنهم قادرين على اتخاذ القرارات بمفردهم، دون تدخل أحد، ويجب على الأهل تفهّم تلك النقطة وعدم اللجوء إلى تعنيف الأبناء في تلك المرحلة بل يجب منحهم مساحة معقولة من الثقة التي تخولهم اتخاذ القرارات وعدم إجبارهم على تنفيذ أشياء معينة دون رغبتهم أو الاختيار رغماً عنهم واتباع أسلوب الضغط النفسي. وبمقارنة الفتيات بالأولاد، أكد فرويز أنّ الأولاد يميلون إلى التذمر أكثر من الفتيات والتسرع في التفكير والانفلات من قبضة الأهل لتأكيد الذات، أما الفتاة فتتميل إلى الانصياع لرغبات الأهل بدرجة أكبر نسبياً من الأولاد، وتكون رغباتها الاستقلالية بسيطة، بغض النظر عن الأولاد الذين قد تصل بهم الحال إلى الاستقلال التام عن الأهل والعيش بعيداً عن المنزل. وأضاف: "تعليم الأهل الأبناء الاستقلالية منذ الصغر شيء حميد ويحفزهم على التفكير واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية، وهنا يكون الآباء

قد تجنبوا مشكلة حرمان الطفل من الخصوصية التي تؤدي مستقبلاً لتفاقم مشكلة استقلالية المراهقين، فيجب على الآباء تعليم أبنائهم مثلاً انتقاء الملابس والأماكن التي يريدون الذهاب إليها والأطعمة التي يشتهونها. "ونصح بضرورة اتباع مبدأ الوسطية في التعامل مع رغبات المراهقين في الاستقلالية، بحيث لا نمنحهم استقلالية كاملة قد تؤذيهم نتيجة اتخاذ قرارات خاطئة، وفي نفس الوقت لا نصيق الخناق عليهم ونحرّمهم من الاستقلال والمسؤوليات، بالإضافة إلى ضرورة اتباع منهج الحرية المسؤولة، بحيث يمتلك المراهق قدراً من الحرية ولكنه يتحمل مسؤولية اختياراته سواء كانت تستحق الثناء أو العقاب.

تشير المراهقة من الناحية النفسية الأفراد الذين أنهموا أو اجتازوا مراحل الطفولة، بينما هي تضم من وجهة نظر علم الاجتماع أولئك الأفراد الذين يحاولون اجتياز الفجوة بين مرحلتين، مرحلة الطفولة وهي مرحلة يعد الاعتماد أبرز ملامحها ومرحلة الرشد وهي مرحلة يمثل الاستقلالية والاكتمال بالذات أبرز خواصها (قشقوش : 1980 ، 5).

تعرفها سلامة "بأنها الفترة الواقعة بين نهاية الطفولة وبداية الرشد، ومن السهل تحديد بداية المراهقة، ولكن من الصعب تحديد نهايتها، فالبداية تكون بالبلوغ، أما نهاية المرحلة فتتحدد بوصول الفرد إلى اكتمال النضج في مظاهر النمو المختلفة" (سلامة، 1991: 142).

ويعرفها حامد زهران (1995) "بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، وتمتد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (أي بين 11-21 سنة). ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم The Teen Years ، ويعرف المراهقون أحياناً باسم Teen Agers، ومن مظاهرها النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية" (زهران، 1995: 323).

ويعرفها سيد الطواب (1995) "بأنها المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ، وهو الفرد غير الناضج جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي" (سيد الطواب، 1995: 365).

ويعرفها الدسوقي (2001) "بأنها مرحلة نمائية من مراحل النمو تقع بين الطفولة والرشد، وتمثل هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الفرد، بمعنى أنها تحتاج إلى تكيف من نوع جديد، يختلف تماماً عما كان الفرد قد تعود من قبل وهي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة، وتنتهي بانتهاء مرحلة الرشد أو النضج" (الدسوقي، 2001: 145).

المراهقة هي فترة بناء خبرات جديدة ومسؤوليات وعلاقات جديدة مع الأقران والكبار، فإن لم يجد المراهق التوجيه المناسب والفهم الدقيق لمطالبه فلا شك أنّ حياته لن تخلو من الاضطراب.

المراهقة مرحلة الدراسة عن الذات، عن الهوية الذاتية، فالمراهق يريد أن يعرف من هو، وماذا يريد، وما أهدافه وطموحاته وقدراته، إنها مرحلة الميلاد الحقيقي للفرد كذات منفردة مستقلة. المراهقة مرحلة اتخاذ القرارات، قرار الاختيار التربوي والمهني، قرار اختيار الشريك، اختيار القيم والاتجاهات، اختيار الأصدقاء، اختيار أسلوب التعامل مع الحياة. وكثرة الصراعات في حياة المراهق كالصراع بين الاستقلالية عن الوالدين، والصراع بين طموحات المراهق وإمكاناته، الصراع بين القيم التي اكتسبها والقيم الدخيلة، الصراع بين الإشباع الجنسي وعادات المجتمع وقيمه (محمد صديق، 2005: 59).

فالمراهقة هي مرحلة انتقالية ينتقل فيها المراهق من مرحلة إلى أخرى، وهذا يعني أن ما حدث من قبل سوف يترك بصماته على ما يحدث الآن، وما سوف يحدث في المستقبل. تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد بسبب تأثيراتها الجسمية والنفسية، وكذلك بسبب تأثيراتها الحالية على السلوك والاتجاهات، وتأثيراتها طويلة المدى في حياة الفرد.

والمراهقة مرحلة تغير، ويوازي معدل التغير في السلوك والاتجاهات خلال المراهقة معدل التغير الجسدي، فعندما يكون النمو الجسدي سريعاً، يكون أيضاً التغير في الاتجاهات سريعاً، وعندما تبطئ هذه التغيرات الجسمية، تبطئ التغيرات السلوكية والاتجاهات. ولكل عمر مشكلاته الخاصة، إلا أن مشكلات المراهقة غالباً ما تكون صعبة في التأقلم معها، لأن كثيراً من المراهقين لم يخبروا من قبل التأقلم مع المشكلات بمفردهم (الطواب، 1995: 70-73).

كما تتميز الانفعالات في مرحلة المراهقة بالقوة والشدة، ورغم أن الأنماط الانفعالية في سن المراهقة هي نفس أنماط سن الطفولة، إلا أنها تختلف عنها في نوع المنبهات وفي صور التعبير التي تتخذها، فالمراهق يجد أن حصيلته من عادات في طفولته لم يعد كافياً لمواجهة المواقف الجديدة في مرحلة المراهقة، فيتعرض إلى توتر انفعالي قوى، كما أنه يجد صعوبة في تحقيق التكيف المطلوب وهذا يقود إلى عدم الاتزان بين قوة الدافع الانفعالي وبين النمو العقلي والاجتماعي، فهو يريد أن يشبع حاجاته ودوافعه بشكل يخالف ما تعارف عليه المجتمع، ومن الأنماط الانفعالية في فترة المراهقة هي الغضب، الخوف، القلق، الغيرة، الحسد، الحقد، الحب.... وغيرها (حواشين و حواشين : 1996 ، 29).

مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة:

يحقق المراهق تقدماً اجتماعياً كبيراً في مرحلة المراهقة، حتى لتكاد شخصيته أن تتحدد فيها. فالمراهق يصل في نهاية هذه المرحلة إلى النقطة من النمو التي سيواجه بها مسؤولياته المهنية والاجتماعية. وأهم المظاهر الدالة على التقدم الاجتماعي الذي يحرزه المراهق كثيرة منها:

أ - يسير المراهق خطوات في طريق استقلاله عن والديه، ويكون متعجلاً لهذا الاستقلال ويريد المراهق أن تكون له حياته الخاصة التي لا يتدخل فيها أحد.

ب- ميل المراهق إلى الجنس الآخر والذي يكون في بادئ الأمر خفي وغير واضح ثم يتطور هذا الميل ويصبح ميلاً واقعياً واضحاً فيحاول المراهق أن يجذب إليه انتباه الجنس الآخر (حسونه، 2004: 190)

ج- تظهر بعض العمليات الاجتماعية مثل المنافسة والتعاون والتسامح والتعصب لبعض الآراء. والمطلوب هو المنافسة من أجل التفوق وتحقيق الذات والتميز في الأداء وليس المنافسة في السلبيات، كما تظهر القيادة التي يستمد منها المراهق مفهوم الذات والانتماء وتزيد من اتجاهاته الإيجابية نحو الذات والآخرين.

د - تزداد قدرة المراهق على المشاركة الاجتماعية لفهمه للمعايير والتقاليد والعرف الاجتماعية فتبدأ المشاركة تأخذ الدور الاجتماعي المقبول.

هـ- يميل المراهق إلى مقاومة أوجه السلطة المتمثلة في الآباء والأمهات وغيرهم؛ بمعنى أن المراهق دائماً يرفض القيود التي كانت مفروضة عليه في مرحلة الطفولة وبداية تكون نسق اجتماعية ومعايير تتسق مع أسلوبه في التكيف.

و- يقل سلوك المسيرة لدى المراهقين الذي كان يتسم بالآلية في الطفولة ويبدأ في تأكيد ذاته مع وجود الثقة بالنفس.

ز- يميل المراهق إلى الانتماء لجماعة من الجماعات إما بالأنشطة الرياضية أو الثقافية أو رحلات وغيرها، يشعر معها بدوره في المجتمع وإدارة الحوار والتناقش مع أفراد غير أسرته.

ومن المؤثرات الهامة في سلوكيات المراهق اجتماعياً دور كل من الأسرة وأساليب التنشئة والمعاملة والوالدية والمدرسة ووسائل الإعلام والثقافة السائدة والمستوحاة والمنقولة من دول أخرى وجماعة الرفاق (آمال باظة، 2002: 222-223).

ثانياً: الاستقلالية

خلال فترة المراهقة، يستمر الطفل في النمو جسدياً ومعرفياً وعاطفياً، وينتقل من كونه طفلاً إلى شخص بالغ. بحيث ينمو جسمه وتتغير ملامحه ويصل إلى مرحلة النضج الجنسي والانجابي، كما أنه يطور أنماطاً أكثر تقدماً للتفكير وإحساساً أقوى بالذات، ويسعى إلى تشكيل هوية خاصة به، وتطويع علاقاته مع أشخاص آخرين غير والديه بحيث أنّ الحاجة إلى الاستقلال تصبح أمر بالغ

الأهمية؛ (Twenge, 2006)، هذه الفترة يمكن أن تكون مرهقة للعديد من الأطفال، لأنها تتطوي على مشاعر جديدة، والحاجة إلى تطوير علاقات اجتماعية جديدة، وشعور متزايد بالمسؤولية والاستقلال. وبالرغم من أن المراهقة يمكن أن تكون فترة توتر بالنسبة للكثير من المراهقين، إلا أن معظمهم يتأثر بنجاح التجارب والمحن. على سبيل المثال، فإن غالبية المراهقين قد مروا بتجربة شرب الكحول في وقت ما قبل التخرج من المدرسة الثانوية. على الرغم من أن العديد من هؤلاء قد شربوا مرة واحدة على الأقل، إلا أن عددًا قليلاً نسبياً من المراهقين سيصبح مدمناً عليها وبما يؤثر سلباً على مدرستهم أو علاقاتهم الشخصية. وبالمثل، يخرق عدد كبير من المراهقين القانون خلال فترة المراهقة، لكن القليل من الشباب يطورون مهناً جنائية (Farrington, 1995). لكن هذه الحقائق لا تعني أن استخدام المخدرات أو الكحول فكرة جيدة. يمكن أن يكون لاستخدام العقاقير الترويحية عواقب سلبية كبيرة، واحتمال حدوث هذه المشاكل (بما في ذلك الاعتماد، والإدمان، وحتى تلف الدماغ) أكبر بكثير بالنسبة للبالغين الذين يبدؤون في استخدام المخدرات في سن مبكرة.

مفهوم الاستقلالية وتعريفها:

بما أننا مخلوقات بشرية نعيش مع الآخرين في أسر ومجتمعات ونسعى للتواجد مع الآخرين بفاعلية فهذا يعني أن الدور المناسب المناط بنا كأباء ومربين ومتخصصين هو مساعدة الأبناء على تنمية مهارات التواصل مع الآخرين وتعزيز عمليات التفاعل معهم بطرق تعاونية وإيجابية، كما أن دورنا من ناحية ثانية مع هؤلاء الأبناء يتمثل في العمل على تنمية مفهوم الذات لديهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وإحساسهم بأنهم أفراد متميزون عن الآخرين ولديهم مهارات خاصة واتجاهاتهم واهتماماتهم وميولهم ولديهم نقاط قوة كما أن لديهم نقاط ضعف في بنية شخصيتهم، وأنهم يحبون ويمتعضون ويكرهون.

والتركيز هنا على الاستقلالية لا يتناقض مع الانتقادات الموجهة إليها أحياناً إذا كانت تعني تعزيز اتجاه الفردانية والتمحور حول الذات والأنانية (أنا والعالم من حولي) لأن هذا يعكس اتجاهاً أحادي التفاعل ينطلق من ضرورة أن يستجيب الآخرون لمطالب الفرد ويتفاعلون معه بما يحقق رغباته دون أن يحترم هو رغبات وحقوق الآخرين. لهذا فالاستقلالية تتمثل في القدرة على التفاعل البناء والمتوازن ضمن ثنائية الفرد والبيئة الاجتماعية والمادية، هذا التفاعل الذي يمكن أن يتحقق في مساعدة الأفراد على أن يدركوا جيداً الظروف المادية والاجتماعية والقيم السائدة في بيئتهم ومدى التأثيرات التي يمكن أن تحدثها على حدود تفاعلهم ومسار توجهاتهم، إلى جانب مساعدتهم على معرفة أنفسهم ونقاط الضعف والقوة في بنية شخصيتهم ومدى قدرتهم على السيطرة والتحكم بمؤثرات هذه البيئة. وفي ضوء هذا التفاعل وما يمثله من تأثير على نمو شخصية الفرد نحو

السواء أو الاضطراب نجد أنَّ مفهوم الاستقلالية كان يمثِّل أحد الأبعاد الأساسية التي تقوم عليها بنية الشخصية السوية، وإن لم يكن بتعبير صريح ومباشر للمفهوم.

والاستقلال النفسي أمر طبيعي إذ أن المراهق يريد أن يصبح راشداً بمعنى الكلمة، حيث يدخل كل من البنت والولد مرحلة المراهقة وهما في حالة اعتماد على أبويهما طوال مدة الطفولة، إلا أن هذه العلاقة ليست هي المميّزة للشخص الراشد، حيث يتعجل المراهق الوصول إلى مرحلة الرشد وبالتالي فإنه يتعجل الاستقلال النفسي (اسماعيل، 2001: 160).

ويعد التحرر من الاعتماد الطفلي على الوالدين والآخرين وتحقيق الاستقلال النفسي من أهم مستلزمات النضج والنمو، كما يعد مؤشراً مهماً على الصحة النفسية. ومن ثمَّ فإن نجاح الفرد وسعادته النفسية يعتمد اعتماداً كبيراً على تحمل مسؤولياته واعتماده على نفسه، في تحقيق استقلاليته النفسية عن والديه. وهذه الاستقلالية واحدة لدى المراهقين الأسوياء والمعوقين وذلك رغم أن طبيعة الإعاقة ونوعها قد تفرض على صاحبها نوعاً من الاعتمادية، ولكن بالنهاية فإن مفهوم الاستقلال النفسي ومبادئه وأطواره واحدة، خاصة أن عملية النمو النفسي من حيث البناء والطبيعة واحدة لدى الأسوياء والمعوقين (نصر، 2004: 283).

ومن هنا نرى أن الاتجاه العام في النمو من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة هو تزايد الاستقلال النفسي، فبعد أن كان الطفل يعتمد اعتماداً كلياً على والديه أصبح أقل اعتماداً عليهما (بيومي، 1993: 89).

ولا يستطيع أحد أن ينكر ضرورة استقلال المراهق عن والديه وعن الآخرين باعتباره كائناً له شخصيته المتفردة، وله كيانه المستقل، لذلك يجب على الآباء تدريب أبنائهم على الانتقال التدريجي من الاعتمادية المطلقة على الوالدين إلى الاستقلال النفسي المؤجّه، مما يكسبه في النهاية سمات الشخصية الإيجابية المتزنة التي تمكنه من تحديد هويته وتأكيد ذاته (الدسوقي عبد الخالق، 2001، 5).

أبعاد الاستقلال النفسي

إن الاستقلال النفسي هو تأكيد لذات الفرد، وأن مراحل النمو ما هي إلا سلسلة من مرات استقلالية تتحقق كل منها باتساع الدائرة التي يعيش فيها الفرد فيبدأ باستقلال الطفل عن أمه استقلالاً جزئياً ليتصل بباقي أفراد الأسرة، ثم يستقل جزئياً عن أفراد الأسرة ليتصل برفاقه في المدرسة، ثم يبدأ في الاستقلال الذاتي والعاطفي ثم الاستقلال المادي والوظيفي.

والاستقلال النفسي له عدة أبعاد نعرض لها كما يلي:

- قام "مور" (Moore,1987) بتحديد مكونات الاستقلال النفسي عن الوالدين في مرحلة المراهقة المتأخرة واتضح له أن الاستقلال عن الأسرة يتضمن ثمانية عوامل وهي:

- 1- الحكم الذاتي.
- 2- الانفصال العاطفي.
- 3- الاستقلال المالي.
- 4- استقلال المسكن.
- 5- التحرر.
- 6- الانضمام للإقامة الداخلية في الجامعة.
- 7- بدء تكوين أسرة.
- 8- التخرج.

وقال "moore" إن هذه العوامل حددت أبعاد الاستقلال واستخدمها في دراسات أخرى (Moore,1987 : 300-304).

- وقد قام "هوفمان" (Hoffman, 1984) بأبعاد الاستقلال عن الأبوين والتي تتضمن:

أ - الاستقلال الوظيفي (المهني): Functional Independence

يقصد به قدرة المراهق على استغلال وتوجيه جهوده الشخصية والعملية بشكل مباشر في مجال مهنة ما بدون مساعدة من الأب والأم.

ب - الاستقلال العاطفي : Emotional Independence

يقصد به تحرر المراهق من الحاجة المفرطة للقبول والاندماج والتدعيم العاطفي المستمد من علاقته بالأب والأم.

ج - استقلال الصراعات: Conflictual Independence

يقصد به تحرر المراهق من الشعور المفرط بالذنب والقلق وعدم الثقة والمسؤولية والكبح والاستياء والغضب في علاقته مع الأب والأم.

د - استقلال الاتجاهات: Attitudinal Independence

يقصد به قدرة المراهق على التمييز بين اتجاهاته وقيمه واعتقاداته واتجاهاته وقيم واعتقادات الوالدين (شعبان، 1996: 168-169).

بالإضافة إلى الأبعاد السابقة الذكر توجد ثلاثة أبعاد أخرى من أبعاد الاستقلال النفسي عن الوالدين هي:

1- الاستقلال المادي: Material Independence

لقد ركزت الدراسات الأولى التي تمت في مجال الاستقلال النفسي عن الأسرة على الاستقلال بمعناه المادي، أي ترك المراهق لمنزل الوالدين والاعتماد على نفسه مادياً.

وعندما يبدأ المراهق في التفكير في هذه الفترة من حياته في إعداد نفسه للاستقلال مادياً، يبدأ في الشعور بالحاجة إلى التوجيه لمهنة معينة يقوم عليها مستقبل حياته، وتتضح أهمية هذا الشعور من وجهة نظر المراهق إلى مستقبله ومركزه المادي والاجتماعي، وشدة رغبته في الاستقلال واتخاذ مركز بين الكبار (اسماعيل، 2001: 35).

وترى الباحثة أنه ليس بالضرورة أن يستتبع الاستقلال المهني أو الوظيفي استقلالاً مادياً لأن الفرد ربما يكون مستقلاً وظيفياً أو مهنيًا، ولكنه مازال معتمداً مادياً على والديه، ولذلك نجد أن المراهق يناضل من أجل تحقيق الاستقلال النفسي، وبخاصة الاستقلال المادي.

2- الاستقلال الاجتماعي: Social Independence

يعاني معظم المراهقين من مشكلات نفسية واجتماعية تظهر في تسطح العلاقات الاجتماعية بينهم وعدم قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم، والارتباك في المواقف الاجتماعية، نقص القدرة على الاتصال بالآخرين (الشهيد، 1994: 2).

لذلك فإن واجب الوالدين في هذه المرحلة، نقل المراهق من دائرة المنزل إلى خارجه داخل المجتمع الكبير، وترك الخيار للمراهق لاختيار الحياة الاجتماعية التي يريد لها طالما أنها ليست ضارة، وذلك حتى يستطيع الحصول على الاستقلال الاجتماعي الذي يتلمسه بكافة الطرق والوسائل (عبد الفتاح، 1998: 77).

والاستقلال الاجتماعي "يقصد به قدرة الفرد على الاعتماد على الذات وتحمل المسؤوليات الاجتماعية وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة والقيام بدوره الاجتماعي" (زهران، 1995: 357).

كما نجد أن المراهق المستقل اجتماعياً يتميز بأنه مُوجه داخلياً للتصرف بانفراد، وليس واقعاً تحت توجيه وسيطرة المجموعة المحيطة، وأن قراراته تنشأ عن اقتناعه الشخصي وبناء على قيمه ومثله الخاصة.

3- الاستقلال الفكري: Thinking Independence

الاستقلال الفكري "هو عدم تفضيل المراهق لأفكار الوالدين والمحيطين به إلا بعد التحقق من صدقها وعدم مخالفتها للدين والعادات والتقاليد".

فالشخصية المستقلة فكرياً متحررة من قيود التبعية الفكرية التي تهزم النفس وتجعلها مستسلمة لغيرها، ملقية كل ما يحدث لها من مشاكل وعقبات على الآخرين (زين الهادي، 1995: 152). ويرى "بلوس" Bloss أن مرحلة المراهقة ليست فقط مرحلة استقلال الأبناء عن الوالدين وجدانياً، بل أيضاً هي المرحلة التي يبدأ فيها المراهق في نقد وجهات النظر الأساسية، ويصبح أكثر استقلالاً من الناحية المعرفية عن أسلوب الوالدين في التفكير (Alan, 2000 : 51).

2-1-2 رؤية في مفهوم الاستقلالية من خلال بعض نظريات الشخصية

عند استعراض نظريات الشخصية التي عملت على توضيح وتفسير بنية الشخصية والديناميات التي تحركها، نجد أن الأبعاد المفاهيمية للاستقلالية غير معبر عنها بشكل صريح في هذه النظريات وإنما يمكن استنتاج مدلولاتها ضمن سياقات تفسر بنية الشخصية وديناميتها التي تعكس وجهة نظر أصحابها في تحديد طبيعة هذه الشخصية والديناميات الفاعلة في تحقيق تكاملها وسوائها وفي مدى قدرتها على مواجهة الضغوط وتحقيق التكيفات المناسبة لتعزيز نمو التكامل والسواء في بنيتها.

1- سيجموند فرويد - نظرية التحليل النفسي (Psychological Analysis):

تعدُّ نظرية التحليل النفسي من النظريات الرائدة والمهمة في دراسة الشخصية الإنسانية، ويعدُّ سيجموند فرويد (Freud) المؤسس الحقيقي لهذه النظرية، ويرى فرويد أنَّ عملية التفاعل بين نظم الشخصية (الهو - الأنا - الأنا الأعلى) تعدُّ أساساً لنمو الشخصية سواءً أو اضطراباً وذلك من خلال الدور الذي يلعبه الأنا في عملية التفاعل هذه بين النظامين الآخرين (الهو والأنا الأعلى)، وعلى الرغم من أنَّ الأنا ينبثق عن الهو في سياق تفاعل الكائن في مراحل الطفولة الأولى مع البيئة، فإنَّ هذه الأنا بقدر ما تبتعد عن منشئها (الهو) وتعمل على ضبط نزعاته واندفاعاته في ضوء تنامي وعيها وإدراكها لمنظومة متطلبات الواقع الذي يفرضه عليها هذا التفاعل مع المحيط الاجتماعي، بقدر ما تعزّز من استقلاليتها وزيادة قدرتها على أن تكون ضابط إيقاع التوازن بين إلحاح غرائز الهو واندفاعها على الإشباع والتحقُّق بصرف النظر عن مدى انسجامها أو تناقضها مع مقتضيات الواقع ومنطقه وبين مطالب الأنا الأعلى وقيوده الصارمة التي يضعها أمام الأنا للحؤول دون تحقيق أو إشباع أي من تلك الاندفاعات التي لا تتسجم مع هذه المطالب والقيود. فالنمو السوي والسليم للشخصية يمكن أن يتحقَّق من خلال هذا التوازن الذي تقوم به الأنا

والمستند أساساً على ضبطه لاندفاعات الهو وتخليص الأنا الأعلى من مثاليته ولا عقلانية مطالبه في بلوغ الكمال وإنّما في تأطير مطالبه بما يستطيع أن يحققه الفرد على نحو أفضل لأنّ الدور الفعال للأنا في تنظيم العلاقة بين نظم الشخصية هذه يقوم في كثير من الأحيان على منع الهو من تحقيق رغباته ودوافعه التي يقوم نظام الشخصية بكبت ما لا ينسجم مع متطلبات الأنا الأعلى والعالم الخارجي في جانب خفي ومظلم من بنيتها اللاشعورية، بحيث يصبح هذا الجانب في المراحل اللاحقة من نمو الشخصية متحكماً بجانب كبير من سلوكها؛ بمعنى أنّ الاستقلالية تعني استقلالية الأنا وقدرته الإمساك بعملية التفاعل بين أنظمة الشخصية وضبطها.

إن مفهوم الاستقلالية هنا يستند إلى الدور الذي يلعبه الأنا (كمدير للشخصية) أو ضابط له، ونظراً لأنه يعمل بواسطة عدد من العمليات مثل عمليات الإدراك، حل المشكلات، والكبت فإنه يعبر عن تفكير حقيقي ومنطقي واختيار للواقع (باترسون، 1984، ص152). في حين إن استقلال الشخصية وحريتها في تحديد الخيارات واتخاذ القرارات المتعلقة بعلاقاتها وطبيعة تعاملها مع متطلبات المحيط الخارجي وتوجهاتها المستقبلية هي استقلالية محدودة جداً لأن المظاهر السلوكية للشخصية هي في معظمها نتاج الآليات الدفاعية اللاشعورية المختلفة. أي أنّ السلوك الإنساني محكوم بالدوافع اللاشعورية المكبوتة، والإنسان في معظم سلوكه هو مدعّن وواقع تحت ضغط الخبرات والدوافع والمشاعر المكبوتة التي توجه سلوكه، لأن المادة المكبوتة تؤثر في الشخصية مدى الحياة. (جابر، 1990). وهذا يجعل سلوك الفرد مُسبباً ومعلولاً ولا يحدث عشوائياً.

2- يونغ: (Young)

إنّ مصطلح الفردانية لدى يونغ والذي يشير فيه إلى ميل الكائن الإنساني إلى التفرّد؛ بمعنى أن يكون كائناً حياً فرداً متجانساً، حيث أنّ الفردية تتضمن الخصائص الداخلية والفريدة وتحقيق الذات. والتفرّد هو عملية تهدف إلى تنمية كل جوانب الشخصية والتوجّه نحو حريّة أوسع، هذا ويؤكد يونغ على أنّ التفرّد في الأساس هو محاولة ومسعى شخصي، وهو عملية تنمو من خلال العلاقات مع الآخرين، وبذلك فهو يجسّد مفهوم الاستقلالية عندما يرى أنّ "الفرد لا يمكنه أن يعي فرديته ما لم يكن على صلة أو ارتباط وثيق ومسؤول بالآخرين القريبين منه، وعندما يحاول أن يجد نفسه لا ينكفي أو ينغزل بعيداً عن الناس، وإنّما يستطيع أن يكتشف نفسه حين يرتبط على نحو عميق وغير مشروط ببعض الأفراد، وعندما يرتبط بصورة أوسع بعدد أكبر من الأفراد بحيث يتاح له فرصة المقارنة معهم وتتميّز ذاته عنهم" (جابر، 1990، ص81).

الفرد أدلر:

أكد أدلر على أهمية المتغيرات الاجتماعية والشخصية والتي تنشأ كوحدة فريدة وخاصة بشخصية الفرد، فالإنسان كائن شعوري يعرف أسباب سلوكه ويشعر بنقائصه، وتتمثل عقدة الشعور بالنقص التي تنشأ في مرحلة الطفولة المبكرة بسبب (الدلال، النقص العضوي، الإهمال)، وأن قانون الصراع والتعلُّب هو (إرادة القوة) وهو القانون الرئيس في حياة الفرد بدلاً من إرادة التمتع أو اللذة عند فرويد. وإعتقد أدلر أن الإرادة هي التي تسمح لكل منا أن يختار أسلوب حياته وافترض أربعة أساليب أساسية للحياة، وأهم هذه الأساليب هو اتجاه الفرد نحو استقلاله والتفوق مع قليل من الحس والاهتمام الاجتماعي، واعتبر أدلر الإرادة هي التي تحدّد كل السلوك وتحثّمه، فالإنسان لديه إرادة القوة بدرجة كافية التي تمكّنه أن يهيئ وينظّم حياته الخاصة والمستقلة.

وقد أكد أدلر على الترتيب الولادي الذي يحدّد فيه اختيار أسلوب الحياة، فالطفل الأول يتّصف بالاتكالية (الاعتمادية) والأنانية واستخدام القوة مع الآخرين، بينما يحاول الطفل المدلّل أن يكون مركز انتباه، أما الطفل المنبوذ فيتوارى عن الأنظار، وهكذا يتحدّد أسلوب الحياة. (كمال، 1983، 237).

أريكسون:

أشار أريكسون بوضوح إلى أن عملية الاستقلال تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة وهي تشكّل المرحلة الثانية من مراحل النمو النمائية التي افترضها لدورة حياة الكائن الإنساني، وهو يعتبر أنه إذا ما أشبعت حاجات الطفل في هذه المرحلة بما ينسجم مع النمو الفسيولوجي المتحقّق فإنّه ينتقل إلى المرحلة التالية بشكل سوي، بعيداً عن معاناة الصراع والقلق الذي ينشأ في حال أُعيق إشباع حاجات النمو في هذه المرحلة أو أية مراحل أخرى.

غير أن معنى الاستقلالية عند أريكسون يتجلى بوضوح في ما أطلق عليه مفهوم الألفة-مقابل العزلة كعنوان للمرحلة السادسة، وهو ينظر إلى هذه المراحل في دورة حياة الكائن على أنها تشكل سلسلة متكاملة تتفاعل مع بعضها البعض ويؤثّر كل منها بالأخرى ويتأثر بها، وعبر هذه المراحل وتفاعلاتها تنمو الأنا وتتطور وظائفها لإنتاج شخصية سوية وفاعلة في حال تمكّنت الأنا أن توازن بين مستوى النضج الفسيولوجي الذي يتحقّق في كل مرحلة وبين المتطلبات الاجتماعية التي عليها أن تستجيب لها وعلى مدى توفر الشروط الاجتماعية المساعدة على إشباع حاجات ومتطلبات النمو في هذه المراحل. لا شك أن مفهوم الألفة مقابل العزلة الذي يعبر عن مدى قدرة الفرد على التعبير عن استقلاليته في إطار علاقته بالآخرين واندماجه معهم، قائم أساساً على ما تمّ إنجازه في مرحلة المراهقة التي يسميها هوية الأنا في مقابل تمثّل الدور، نظراً لأنّ البعد النفسي الاجتماعي في شخصية المراهق يتأثر إلى حد كبير بما سبق من مراحل؛ فإذا ما كانت ملامح

هذا البعد في تلك المراحل إيجابية فإنه سيؤدي إلى تعزيز الإحساس بهوية متماسكة ومحكمة لأننا توفر الأرضية الصلبة للتعبير عن الاستقلالية في المرحلة التالية لها. تلك المرحلة التي يمكنه أن يتفاعل فيها مع الآخرين ويشارك في أنشطتهم ويندمج في حياتهم ويبادلهم الحب والحنان، وتتشكل لديه مشاعر انتماء قوية بما يساعده على وضع أسس قوية لمرحلة إنتاج فاعلة وبناءة، ولكن من دون أن تذوب خصائص شخصيته الفردية في الجماعة، في حين إذا كانت ملامح البعد النفسي الاجتماعي في المراحل السابقة سلبية فإن ذلك سيؤدي إلى إحساس بتمتع الدور وعندها يمكن أن تذوب شخصيته في الجماعة ويفقد استقلاليته، ويعبر أريكسون عن ذلك في إشارته "علاقة الألفة والمودة مع الذات بأنها تتمثل في "قدرة الفرد على الاندماج مع الآخرين مع المحافظة على خصائص شخصيته ودون خوف من أن يفقد شيئاً من ذاته" (جابر، 1990، 181).

موراي بوين (Murray Bowen):

إن مفهوم الاستقلالية يظهر في أعمال بوين من خلال تفاعل خاصيتين من خصائص الشخصية وهما الفردية (Individuality)، والانصهار (Togetherness) والتي تعود جذورهما إلى الدوافع الغريزية في الاستقلال مقابل الاتصال، وهو يشير إلى أن الاستقلالية تتمثل في دينامية التفاعل المتفاعل لوظيفتين أساسيتين عند الفرد هما الوظيفة العقلية أو الذهنية والوظيفة الانفعالية. إن استخدام العقل والمنطق لوصف الانفعال أو السلوك بعقلانية هي من خصائص النسق الذهني. والحالات الانفعالية من مشاعر ووجدانيات هي من خصائص النسق الانفعالي. "والتوازن بين هذين النسقين يؤدي إلى التأثير المتبادل بشكل مستمر بينهما وبالالتجاهين، غير أن تحقيق هذا التوازن منوط بالمحافظة على ماهية وخصائص كل منهما إلى حد بعيد عندما يتفاعلان معاً" (الداهري، 2008، 111). وعدم التوازن يؤدي إلى تداخل النسقين مع بعضهما أو انصهار أحدهما في الآخر، وعندها يمكن أن يتم تجاهل الوظيفة الذهنية أو استبعادها في حال كانت السيادة أو السيطرة للوظيفة الانفعالية التي تجعل الشخص أكثر إذعائاً واعتمادية وتحول دون قدرة الفرد على تشكيل بناء معرفي يساعده في إيجاد الحلول المناسبة لمواجهة الضغوط والمصاعب، مما يجعله أكثر قابليةً للانكفاء والتجنب والاستسلام لهذه الضغوط والمصاعب، وزيادة قلقه وتوتره، وبذلك يكون منفعلاً بالأحداث وليس فاعلاً فيها، في حين أن الأفراد الذين يحافظون على استقلالية كلتاوظيفتين في سياق تفاعل بناء بينهما في مواجهة الأحداث والظروف الطارئة وخاصة الصادمة منها فمن المرجح جداً أن تكون ردود أفعالهم أو استجاباتهم لهذه الأحداث الصادمة أقل تأثراً بها، أو أكثر قدرة على ضبط حالات القلق والتوتر الناشئة ضمن الحدود التي لا تؤثر على التفكير البناء بالدراسة عن البدائل والحلول واختيار ما هو مناسب أكثر من غيره وفعال في تخفيف هذه

الضغوط وتحقيق التكيف؛ حيث أنَّ الاستقلالية تقع على خط متصل بين التفرّد أو الفردانية والانعزال وبين الانصهار بالآخرين والاعتماد الكلي عليهم، لهذا فإنَّ مسعى الشخص للاقترب من أحد طرفي هذا المتصل يجعله يفقد استقلاليته شيئاً فشيئاً نظراً لاختلال التفاعل المتوازن بين النسقين الذهني والانفعالي. هذا التوازن الذي يعدُّ المرتكز الأساس لتحقيق استقلالية الفرد، كما أنَّ هذا التوازن لا يعني عدم غلبة أحد النسقين على الآخر في بعض المواقف، وإنَّما الاستقلالية التي يجسدها هذا التوازن تتضمن قدرة الفرد على أن يوظّف على نحو أكبر أحد هذين النسقين وفقاً لطبيعة الموضوع أو الحدث الذي عليه التصدي له. بحيث أن مفهوم الاستقلالية يتضح أكثر فيما وصفه بوين "بمستوي تمايز الذات (الذات الصلبة Solid Self، والذات الزائفة أو المائعة Pseudo Self) وحيث أن الذات الصلبة تتمثل بذلك الجانب الذي يقاوم الاندماج أو الخلط بين النسق الذهني والنسق الانفعالي، وبالتالي فهي تحافظ على التوازن بين حالتَي الانصهار والانعزال. وهي تتضمن معتقدات الفرد ومبادئه واتجاهاته وآراءه التي لا يغيرها ولا يتنازل عنها. في حين أن الذات الزائفة أو المائعة فهي عكس الأولى لأنها تتغير وتتلون بتغير المواقف والظروف، وبالتالي فإنَّ معتقداتها ومبادئها الضعيفة تجعلها عرضة للتأثر الكبير بمعتقدات ومبادئ الآخرين". (المرجع السابق، ص114).

وترى "مارجريت ماهر" (Mahler,1978) والتي اقترحت مفهوم الاستقلال والتفرّد، أن كلاً من الاستقلال والتفرّد هو إحدى عمليات الصراع النفسي الداخلي، حيث يكون التفرّد هو تطور الاستقلال النفسي الذاتي، بينما يكون الاستقلال هو العملية التي تجرى عن طريق التمايز والتباعد النفسي وتكوين الحدود والاستقلال عن الأم، وتتكون هذه العمليات على الأقل من ثلاث مراحل متداخلة:

المرحلة الأولى: تستلزم درجة من التمايز والتي تحدث في منطقة الذات.

المرحلة الثانية: تتطلب عنصراً سلوكياً أكثر وترتبط بالدرجة التي يستطيع عندها الطفل أن يكون قادراً على تحقيق نشاط سلوكي مستقل.

المرحلة الثالثة: ترتبط بالاعتماد الوجداني المتزايد للطفل الصغير على نفسه.

وترى "ماهر" أن عملية الاستقلال والتفرّد تحدث خلال السنوات الثلاث الأولى من الحياة وتتضمن مظاهر الاستقلال السلوكي والتمييز المعرفي وكذلك الاستقلال الوجداني.

ويشير "بلوس" (Bloss,1979) إلى أن هناك مرحلة ثانية من الاستقلال والتفرّد تحدث أثناء المراهقة حيث يصبح المراهق أكثر استقلالاً عن والديه، ويرى بلوس من وجهة نظره أن فترات الاستقلال والتفرّد للمراهق في مرحلة المراهقة المبكرة والمتأخرة يزداد فيها الاستهداف لتنظيم الشخصية. (Allen,1992 : 28-33).

كارل روجرز:

يؤكد روجرز في نظريته على وجود دافع رئيس لدى الكائن الحي يسميه النزعة إلى تحقيق الذات، ويسعى الكائن دائماً إلى إشباع هذا الدافع أو النزعة لتحقيق الذات والمحافظة عليها والإعلاء من قيمتها ودورها، وهو يرى "أن الكائنات الإنسانية عندما تتحرر من الدافعية أو من ردود الأفعال على دوافع أكبر وأقوى مثل الحب والانتماء والأمان أو غيرها عندها تصبح هذه الكائنات مستقلة وتكون استجاباتها بناءة وإيجابية ومقبولة. لأنها عند ذلك لا تهتم بدفعاتها العدوانية والعدائية نحو المجتمع، ولأنها تكون قادرة على ضبطها ذاتياً وقادرة على إقامة التوازن بين حاجاتها المتعارضة؛ فالحاجة إلى المحبة والحنان أو الصحة يمكن أن تعيد التوازن لأي رد فعل عدواني أو رغبة جامحة أو لأي حاجات يمكن أن تتعارض مع إشباع حاجات الآخرين". (باترسون، 1981، ص386). وبالتالي فإن الاستقلالية تتجسد في سلوك الفرد بما ينسجم مع الطبيعة الإنسانية وبما تتسم به من عقلانية وواقعية واجتماعية.

ويعتقد روجرز أن الشخص الذي تتشكل لديه مثل هذه الاتجاهات هو شخص مستقل وغير مذعن أو منصاع للآخرين، وأن لديه القدرة على إدراك العلاقات التي لا يلاحظها الآخرون، على الرغم من أنه قد لا يكون متوافقاً مع الثقافة المحيطة به على الدوام، إلا أنه يستطيع العيش فيها بصورة بناءة، وقادر على إشباع حاجاته الأساسية واحترام حاجات الآخرين واتجاهاتهم، حرية الفرد واستقلاليته تتمثل في قدرته على اختيار كيف يعمل. ويفسر روجرز التغير الإيجابي الذي يحدث أثناء العلاج بأنه ناتج عن أهمية إحساس المسترشد بالتحرك والاختيار المسؤول، وأن خبرة حرية الاختيار واحدة من أعمق العناصر التي ينبغي عليها التغير، مبيّناً أن هذه الحرية هي حرية داخلية تتيح للناس أن يفكروا بطريقتهم الخاصة وأن يعيشوا حياتهم التي يرغبون وأن يختاروا ما يريدون أن يكونوا عليه وأن يكونوا مسؤولين عن أنفسهم؛ "فالإنسان الحر يتحرك تلقائياً بحرية ومسؤولية ليلعب دوره الهام في عالم تتحرك أحداثه المقررة من خلال هذا الشخص وعبر رغبته واختياره التلقائي" (المرجع السابق، ص403). وفي الحقيقة هذه الحرية هي جوهر الاستقلالية التي تتيح للفرد تحديد خياراته منطلقاً في ذلك من ثقته بذاته ووعيه بخياراته وقدرته على تحقيق أهدافه ومن ثم تحقيق ذاته.

فيكتور فرانكل: (Franhel)

إن ما يميز شخصية الكائن الإنساني في مفهوم فرانكل لها هو المركب الثلاثي للخصائص (الروحية، الحرية، والمسؤولية) التي تشكّل مضموناً حيوياً لمصطلح الاستقلالية الذي يعبر عن

مدى فاعلية الكائن الإنساني في محيطه إذا ما استطاع أن يمتلك مقوماته في البناء المعرفي الذي يعيد صياغته وتشكيله في ضوء التحديات والمآزق التي تواجهه، فالروحانية تتمثل باكتشاف الفرد لذاته وإدراكه لذلك الجانب الخفي منها والذي يسميه فرانكل "باللاشعور الروحي أو الروحانية اللاشعورية" التي تعدُّ الأصل والجذر لكل وعي" (المرجع السابق، ص 462). وهي تمتلك مخزوناً كبيراً من الطاقة التي يستمد منها الفرد قدرته على التحكم بمؤثرات الظروف والأحداث المحيطة به مهما كانت صعبة وقاسية ومؤلمة، كما أنه يستلهم من خلالها المعنى الخاص بحياته المليء بالتفاؤل والأمل من بين رُكام المآسي والصعاب مهما كانت مؤلمة. بحيث أنَّ هذا المعنى تعمل على تشكيله مساحة الاستقلالية التي يوفِّرها اكتشاف الذات بين المثير (الحدث المؤلم) ونوع الاستجابة التي يختارها الفرد لذلك الحدث. هذه الحرية في الاختيار تمكِّن الفرد من أن يتغلَّب على ألمه ومعاناته وأن ينفصل عن الواقع الفيزيقي مصدر الألم الذي فُرض عليه وأن يبتعد عنه سيكولوجياً إلى عالم آخر يعيشه في الخيال يعيد من خلاله تشكيل بنائه المعرفي على نحو مختلف تماماً، يستمد منه معنى وهدف لوجوده ولحياته المستقبلية، "يتخيَّل نفسه كيف يحقِّق الإنجازات ويتقدَّم ويتخطى الصعاب ويحوز على الرضا والقبول في هذا (العالم الذهني) الذي يشعر فيه باستقلاليته وبأنَّ لوجوده معنى وهدف يستحق أن يكابد المشاق من أجل تحقيقه والوصول إليه، إنَّ هذا الواقع المتخيَّل يكسب الفرد المزيد من الحيوية والقوة الداخلية لممارسة خياراته ومن ثم تحمل مسؤولياته تجاه هذه الخيارات أمام نفسه وأمام الآخرين (ستيفن، 2003).

– النظرية التطورية الإدراكية لجان بياجيه:

"يعدُّ بياجيه من أوائل الذين اهتموا بدراسة تنشئة الطفل الاجتماعية، إذ أنَّه ميَّز الطفل ذا السلوك الاتكالي بأنَّه يتمركز حول ذاته، ولديه القدرة على مسايرة الآخرين، ويتميَّز بالجمود الفكري وينبغ اتخاذ قراراته من الآخرين المحيطين به ولا يميل للتغيير، في حين يتميَّز الطفل ذو السلوك الاستقلالي بالتعاون، والقدرة على الابتكار والمرونة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار، ويمتلك زمام أموره ويكون مركز تحكُّمه داخلياً لأنه صاحب قرار، وكذلك أكدَّ بياجيه "أنَّ طفل المرحلة الابتدائية يتَّسم بالتعرف عن طريق الاتصالات بالمجموعة، إذ يعمل معهم ويشارك فيما يوكل إليه من أعمال ونشاطات ومشاريع، وتظهر لديه بوادر الاستقلالية في هذه المرحلة" (ماير، 1992، ص24).

وأكدَّ بياجيه أنَّ سلوك الفرد هو نتاج تفاعله مع البيئة، وأنَّ الاستقلالية سلوك ناتج من المعاملة التي يتلقاها الفرد من الوالدين أولاً ثم من المجتمع بشكل عام وتفاعله مع تلك المعاملة، وكلما كان الفرد أكثر ذكاءً فإنَّه يحقِّق سلوكاً استقلالياً على اعتبار أنَّه يكون قد أنجز البنى المعرفية

الناجمة عن التغيرات في العمر التي تسبب التطور باتجاه الاستقلال لذلك سيكون من الممكن التنبؤ بالارتباط الإيجابي بين معامل الذكاء وتكرار السلوك الاستقلالي أو شدته (المرجع السابق).

- نظرية جوردن البورت:

إنَّ مفهوم ألبورت للاستقلالية يكمن بالدرجة الأولى فيما أطلق عليه مصطلح الاستقلال الوظيفي الذي يعني جوهره قدرة الشخص على التخلُّص من تأثير خبراته السابقة المبكرة والتركيز على الخبرات الراهنة التي تتيح له التوجه نحو المستقبل من خلال ما يتراكم لديه من معارف وإمكانيات لتنظيم مستوى الطاقة الذي يتطلبه تحقيق المرامي والأهداف المستقبلية، والعمل على تعزيز كفاءته وفاعليته للوصول إلى مستوى عالٍ من الإتقان في ممارسة مختلف الأنشطة الحياتية.

العوامل المؤثرة في الاستقلال النفسي

تتنوع العوامل المؤثرة في الاستقلال النفسي والتي تؤدي إلى تعجيل هذه العملية أو إلى تأجيلها، وتتضمن هذه العوامل: أساليب المعاملة الوالدية، المدرسة، جماعة الأقران، الترتيب الميلادى، الجنس، ولكل عامل من هذه العوامل دور هام سواء في تحقيق المراهق لاستقلاليته، أو أن يظل معتمداً على الآخرين.

وفيما يلي عرض لهذه العوامل:

(أ) أساليب المعاملة الوالدية:

تعتبر الأسرة إحدى مؤسسات التنشئة الاجتماعية والخلية الأولى التي يشبع فيها الطفل حاجاته ورغباته، والفرد الذي يعيش في أسرة يفتقد فيها رعاية أحد الوالدين أو كليهما يعاني من سوء التوافق الشخصي والاجتماعي ويكون أكثر عدواناً لفظياً وأكثر اعتماداً على الآخرين (دانيل، 1997، ص17).

وإذا نظرنا إلى طبيعة العلاقة بين الآباء والأبناء في مرحلة المراهقة، نجد أن الوالدين اللذين يشعران بالأمن النفسي يمثلان قاعدة أمن للابن وينظران إلى استقلاليته على أنها ضرورية للنمو السليم للأبناء، بينما ارتفاع مستوى قلق الانفصال لدى الوالدين وخوفهما المستمر من ابتعاد الابن عنهما، يجعلهما ينظران إلى استقلالية المراهق على اعتبار أنها رفض أو تهديد لهما (مخير، ص226).

وعلى ضوء ذلك نجد أن دور الأسرة هام في مساعدة المراهق على تحقيق ميوله الطبيعية في هذه المرحلة نحو الاستقلال والتحرر من قيود الأسرة وتبعيتها وعلى إتمام عملية الفطام النفسي.

ويتضح دور الأسرة في تحقيق استقلالية المراهق من خلال أساليب المعاملة الوالدية، لما لها من أثر كبير في حياة الفرد وتوافقه الشخصي والاجتماعي، فأى شكل من أشكال المعاملة الوالدية القائمة على التسلط والنبذ والإهمال والتفرقة والحماية الزائدة للأبناء تعد من قبيل أساليب المعاملة الخاطئة في التنشئة، والميل إلى هذه الأساليب السلبية في المعاملة قد يؤدي بالأبناء إلى كثرة المطالب، وانعدام الثقة بالنفس، والاعتماد الشديد على الآخرين وتمنع شعورهم بالاستقلالية.

أما استخدام أساليب المعاملة الوالدية المتسمة بالحب والقبول والتشجيع فإنها شروط مسؤولة عن توفير الطمأنينة والثقة والصحة النفسية للأبناء، كما أنها تنمي لديهم شعوراً قوياً بالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وتعودهم الاستقلال والاعتماد على النفس (إسماعيل، 1993: 287).

كذلك يتأثر الفرد في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله، ففي حالة الجو الأسري الذي يسوده الاستقرار والتآلف والديمقراطية ينعكس ذلك على شخصية المراهق، فتتشأ الشخصية السوية القادرة على تحمل المسؤولية، ومثل هذه الأسرة المستقرة تحترم فردية المراهق وتوفر له الثقة اللازمة لإشباع حاجته إلى الأمن والطمأنينة والاستقلال.

أما في حالة الجو الأسري المضطرب الذي تسوده المشكلات والصراعات بين الوالدين أو بين الآباء والأبناء، غالباً ما يؤدي هذا الصراع إلى تمرد الأبناء على سلطة الآباء، بحيث التفاعلات القائمة بين أعضاء الأسرة في مثل هذه البيئة لا تشكل حافزاً مشعاً لاستقلال الأبناء.

ومن ثم فإن مقاومة الوالدين أو محاولتهما تقليص إمكانيات أبنائهم المراهقين لتحقيق الاستقلال، يدفع المراهق للقيام بالثورات ضد سيطرة وتسلط الوالدين وقيمهم إلى أن ينمو إحساس المراهق بالتفرد والثقة بالنفس، وطبقاً لوجهة نظر "إريكسون" فإنه يجب على الوالدين التخلي تدريجياً عن ضبطهم وسيطرتهم وحمايتهم كلما تحرك الأبناء قدماً نحو معرفة إمكانياتهم وتحقيق استقلاليتهم وتفردهم وإنجاز هويتهم (محمد السيد، 2001: 207).

وتأسيساً على ما سبق نجد أن المسؤولية الأكبر في نمو استقلالية الابن تقع على عاتق الأبوين من حيث معرفتهما وفهمهما لحدود نمو الابن وما يفترض فيه أن يعمل أو لا يعمل، وكذلك متى يمنحونه الحرية في بعض الجوانب ويتشددون معه في جوانب أخرى، فينعكس ذلك في إحساس الابن بالتسامح وتأكيد الذات، ومنحه استقلالاً تدريجياً يؤدي إلى أن يكون نموه أكثر صحة (المغازي، 2001: 239).

مقومات الاستقلالية في مرحلة المراهقة ودورها في مواجهة الضغوط:

ليست مشكلة المراهق في محاولته الدراسة عن الاستقلال النفسي عن والديه، وإنما هل يمتلك مقومات هذه الاستقلال؟ فالاستقلال النفسي عن الوالدين يرتكز على عدة مقومات، نذكر أهمها:

- **وضوح الهوية:** يتعرّض الأفراد خلال مرحلة المراهقة للعديد من التغيّرات النمائية التي تطرأ على جوانب الشخصية، ويعتبر نمو الإحساس بالهوية محور هذا النمو، إذ يحاول الفرد مع هذه التغيّرات أن يحدّد هويته، فيشير مصطلح "الهوية" إلى تلك البنية العقلية المركبة من خصائص معرفية وانفعالية، والتي تعبر عن إدراك الشخص لفرديته الخاصة ممثلة لذاته منفصلاً عن الآخرين (محمد، 2000).

كما يرى إريك أريكسون (1963) صاحب نظرية النمو النفسي الاجتماعي، أنّ تحديد الهوية فترة حاسمة، تكون بدايتها في صورة سؤال ملح: من أنا؟ ذلك التساؤل الذي يعدّ نقطة تحوّل في حياة المراهق؛ إذ يتحمّ عليه أن يعيش صراعاً وقلقاً من أجل أن يحدّد إجابة لسؤاله هذا (محمد، 2000).

مضيفاً أنّ مرحلة المراهقة والشباب تعدّ أزمة، وهي مرحلة أزمة طبيعية؛ حيث يزداد فيها الصراع، وينبثق الوعي بالهوية (غانم، 2006).

كما بيّن جيمس مارشيا Jemes Marcia (1966) من خلال أعماله التي ارتكزت على نظرية أريكسون أنّ تكوين الهوية يتمّ على مرحلتين هما: الأولى التساؤل: وهي مرحلة أزمة، واتخاذ القرارات الخاصة باختيار البدائل والمتغيّرات المتعلقة بجوانب معينة، أمّا المرحلة الثانية وهي مرحلة الالتزام: فتمثّل درجة الإنجاز في تلك البدائل المختارة، واستنتج من خلال دراساته أنّ الشباب في محاولاته لتحقيق الهوية يمرّ بأربعة أساليب أو رتب: الإنجاز، التأجيل، الانغلاق، الانتشار.

من هنا يتّضح أنّ الهوية تمثّل مركز الدائرة التي تدور حول شخصية المراهق، والمصدر الذي تنطلق منه المشاكل العديدة التي يصادفها، فهو يريد أن يتعرّف على قدراته واستعداداته وإمكانياته (القذافي، 2000).

ثمّ يتعلّم كيف يستخدمها لبلوغ صورة واضحة عن نفسه من هو؟ وماذا يريد؟ وما هي طموحاته وتطلّعاته في الحياة والتي يسعى إلى تحقيقها؟ (غانم، 2006).

فيمثّل الاستقلال النفسي وتحقيق الهوية الشخصية واحداً من أهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة، ولا يحدث ذلك بشكل فجائي ولكن بطريقة تدريجية مع التقدّم من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، حيث يفترض أنّ الاستقلال والفردية يتحقّقان إذا ما استطاع المراهق تحقيق هوية ذاتية مستقلة عن الوالدين (عبد الرحمن، 1998).

مما سبق يمكن أن نعتبر أنّ وضوح الهوية يلعب دوراً رئيسياً في تمكين المراهق من تحقيق استقلاله، فبعد أن يتعرف المراهق على ما يمتلكه من قدرات واستعدادات ويكتشف الطرق

التي تساعده على توظيفها بشكل منهجي وعندها يمكن أن تتضح أمامه الصورة الحقيقية لذاته وليئته الخارجية المحيطة به. ومن ثم امتلاك آليات الربط بين قدراته واستعداداته وميوله من ناحية وشروط البيئة الخارجية من ناحية ثانية، بحيث تجعل أهدافه، وتوقعاته وطموحاته أكثر واقعية ومنطقية. وهذا يعزز ثقة المراهق بنفسه ويحفزه على الانفتاح على محيطه الخارجي بموضوعية ويمنحه القدرة أكثر على صلات بينية يدرك فيها مدى التمايز بينه وبين الآخرين إلى جانب أهمية التواصل والتفاعل معهم لتأكيد خصوصيته الفردية المتميزة عنهم ولكنها غير منعزلة ومنقطعة الصلة معهم وهنا يبدأ المراهق بالتعرف على حلقات الوصل والفصل أو الاتصال والانفصال بما يعزز تحقيق هويته المنجزة.

- **النضج الانفعالي:** يولد الإنسان مزوداً بقدرة كامنة على الانفعال، ويتوقف نمو الفرد انفعالياً على التفاعل الذي يجري بين عمليّات النضج وعمليّات التعلم (عائل، 1981). فمفهوم النضج الانفعالي يختلف باختلاف الباحثين، وطبقاً لوجهة النظر التي يتناولها كل منهم، فيعرّفه "راجح" (1964) بأنه: "قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة، متّزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهؤور والاندفاع" (عبد الرحمن، 1998).

بمعنى آخر ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال كالغضب، الحزن، الخوف، والفرح، وبعده عن التهؤور والاندفاع وتناسب انفعالاته مع مشيراتها (جبل، 2000). وقد نحكم على الفرد أنّه قد حقّق نضجه الانفعالي في مرحلة المراهقة، إذا لم ينفجر ويطلق العنان لانفعالاته أمام الملأ، بل يترصّد المكان والزمان المقبولين اجتماعياً، كما نجد أنّ المقومّات الأساسيّة لهذا النضج تتمثّل في المشاركة الانفعالية، الأخذ والعطاء، الواقعيّة في تقييم الناس، ومراجعة المطامح والآمال، والقدرة على التعاطف (أسعد، 1991).

- **النضج الاجتماعي:** يشير النضج إلى قدرة الفرد على التكيف مع الآخرين والتواصل معهم وإقامة علاقات بناءة تتسم بالانفتاح والألفة والمودة والاحترام والتقدير، تعزز تفاعله وارتباطه بهم على متصل الاندماج أو الانصهار والانفصال أو الانعزال. أي بما يجسد حالته الاجتماعية والفردية معاً والتي تعبر عن استقلالية مشروطة اجتماعياً بما يعتقد أنه يتناسب وخصائص تفرده. وهذا يتيح له أن يعبر عن مجموعة من الخصائص التي يمتلكها كمؤشرات لمستوى نضجه الاجتماعي والمتمثلة في قدرته على التعبير عن رأيه بحرية وعلى تحديد خياراته وتوضيحها واتخاذ قراراته وتحمل مسؤولياته عما يقوم به. إذ أنه بدون هذه الخصائص كيف يمكن له أن يكون فاعلاً في المجتمع الذي يتواجد فيه؟ وكيف يمكن له أن يتوافق مع الوسط الذي يفرض عليه التعامل معه؟ وكيف له أن يحقق الرضا والسعادة لنفسه والمنفعة المرجوة منه لمجتمعه، هذا ويشير جروان

(2012، ص174) أنه وبالأستناد إلى العديد من الدراسات والبحوث فإن الأطفال والشباب الذين لديهم الكفاءة الاجتماعية يتمتعون بمجموعة من المهارات يمكن تجميعها في أربعة مجالات عامة وهي: 1- الوعي الذاتي. 2- إدارة العواطف. 3- الوعي الاجتماعي وإقامة العلاقات مع الآخرين. 4- اتخاذ القرارات المسؤولة (ص174).

- دور الوالدين (الأسرة): للبيئة الأسرية دور أساسي ومهم في تكوين شخصية الفرد، إذ أن الجو المشبع بالثقة والحب من شأنه تكوين شخصية سوية، بعكس الجو الذي تكثر فيه الخصام والعلاقات المتوترة فإنها تؤدي إلى شخصية غير سوية، فهدف التربية الأساسي يتمثل في توجيه الفرد والسير به نحو الاستقلال، وتتولى كل الأساليب التربوية المتعلقة بالحياة المادية والثقافية والأخلاقية لتحقيق ذلك الهدف بتحضير الفرد لتلك الاستقلالية.

"لكن هذه الاستقلالية صعبة المنال في بعض البنيات الأسرية، وقد قدم "إدler" "Edler" تصنيفاً لأنواع البنيات الأسرية الموجودة:

- ♦ أوتوقراطية: المراهق إلي ينتمي لهذا التنظيم، غير مسموح له بالتعبير عن آرائه، أو المشاركة بطريقة من الطرق في اتخاذ القرارات التي تخصه.
- ♦ متسلطة: المراهق هنا يمكن أن يشارك في المشاكل والقضايا، ولكن أخيراً عليه أن يخضع للقرار النهائي الذي يتخذه والديه.
- ♦ ديمقراطية: يشارك المراهق جنباً إلى جنب مع والديه في اتخاذ القرارات، حتى وإن كانت المصادقة والموافقة النهائية على القرار تعود للوالدين.
- ♦ عادلة: كل أفراد الأسرة لديهم فرص المشاركة والإدلاء بآرائهم؛ حيث لا يوجد قمع لفئة على حساب الأخرى.
- ♦ متساهلة: المراهق لديه مسؤولية أكبر من والديه في اتخاذ القرارات.
- ♦ غير مبالية: المراهق حر في تقبل أو تجاهل إرادة والديه في اتخاذ القرارات.
- ♦ عمياء: الوالدين لا يتدخلان بأي شكل من الأشكال في اتخاذ القرارات، ولكن يتركان للمراهق حرية أن يفعل ما يريد دون طرح الأسئلة" (ورد في دليله، 2011، ص 49).

نستنتج من خلال العرض السابق لهذا العنصر أن البنية الأسرية وأساليب المعاملة الوالدية يمكن أن تؤثر أو تعجل عملية الاستقلال النفسي لدى المراهق، فالبنيات التي تترك مجال للاستقلال هي التي تمنح حق التعبير والمشاركة في اتخاذ القرارات، عكس البنيات التي تقمع حق المشاركة في اتخاذ القرارات وبالتالي تؤثر على الاستقلال النفسي، وأيضاً لا يمكننا تجاهل أهمية

المساندة الوالديّة؛ إذ أنّ من أكبر المهام التي تتكفل بها البيئة الأسريّة هي إعداد الفرد لمواجهة مختلف أزمات المراحل النمائيّة، بما فيها الاستقلال النفسي، ورغم اختلاف الأساليب التربويّة باختلاف البنيات الأسريّة، إلّا أنّ نزعة الاستقلال تفرض نفسها بشكلٍ ضروري وطبيعي إلى أن يحقّقها الفرد، والمسؤوليّة الكبرى تقع على عاتق الوالدين في ضرورة إمداد أولادهم بالمساندة والدعم والوجيه وحملهم تدريجيّاً لتحقيق استقلالهم النفسي.

- دور جماعة الرفاق: من أهم الصّراعات التي يخبرها المراهقون مع والديهم في هذه المرحلة هو شعورهم بأنّ والديهم لا يعرفون، ولا يقدرون حقوقهم في التفرّد، ومن ثمة فإنّهم يبحثون لدى رفاقهم عن مصدر بديل للمساندة، ففي كلّ الثقافات ترتبط جماعة الرفاق بعلاقات قويّة في هذه المرحلة من العمر، ويؤثّرون في قيم واتجاهات بعضهم البعض أكثر من الوالدين والمدرسة، بل والمؤسسات الدّينية أحياناً أو أيّة مؤثّرات اجتماعية أخرى، فمثل هذه الجماعات تساعد على خلق جو من الودّ والطمأنينة في الفترة التي يتعرّض فيها المراهق لتغيّرات داخلية مثيرة، كما تحقّق عضوية جماعة الرفاق فرصة لاستكشاف إيديولوجيّات جديدة مختلفة (عبد الرحمن، 2001).

كما تعتبر جماعة الرفاق بمثابة الجسر الذي يصل بين الأسرة والمجتمع، حيث تشجّع على الاعتماد على النفس، وتزوّد بالدعم الضروري للتحوّل من سيطرة الأسرة إلى الاستقلال الشخصي (الزغبى، 2001). إذ ليس من شك أنّ هذه الجماعة تتيح لأفرادها أن يجد كل منهم الدّور الذي يناسبه، كما تتيح لهم فرص التحرّر من السلطة الأسريّة، وأيضاً تعلّمهم المهارات الاجتماعية التي تحقّق لهم النجاح في سن الرشد (عوض، 2006).

نستنتج أنّ عملية التحرّر من الوالدين تؤدّي إلى إحداث فجوة لا بدّ أن تُملأ، وفي غالب الأحوال يلجأ المراهق إلى جماعة رفاقه بحثاً عن الدعم، ففي الوقت الذي يترقّب فيه اعترافه بأنّه إنسان بالغ، وقادر على تحمّل المسؤوليات، يجد هذا الاعتراف عند رفاقه، فتوفّر له جماعة الرّفاق التفاهم والتقبّل والمشاركة في التفكير والمشاعر، وتتقدّمه من مأزق التناقض النفسي الاجتماعي.

2-1-4 أبعاد ومظاهر وعواقب الاستقلال النفسي:

يعتبر الانتقال من الطفولة إلى النّضج انتقالاً من الاعتماد على الغير إلى الاستقلال بالمسؤولية والاعتماد على الذات، وتتجلّى هذه النزعات الاستقلاليّة في عدّة مظاهر وأبعاد:

-الاستقلال الوجداني (الانفعالي):

يمكننا تعريف هذا الاستقلال أنّه الذي توصّل إليه الشاب من فضّ تعلّقه الطفولي عن أسرته، وما هذا السلوك الاستقلالي إلّا دليل يعكس مدى النّضج الانفعالي الذي حقّقه المراهق،

وكذلك فهو تعبير عن استغنائه عن الحاجة في الاحتفاظ والإبقاء على بعض الروابط النمائية التي كانت تميّز طفولته، فالاستقلال الانفعالي يتّسم بظهور علاقة جديدة بين الأبناء والآباء، وليست قطيعة تقضي على كل أنواع التواصل بينهم، فمهما يكن من أمر فإنّ صلات وعلاقات انفعاليّة بين الفتيان والفتيات والأهل، وإن هذه الصلات لا بدّ أن تضعف نظراً لأنّهم أصبحوا في ظرف يحتمّ عليهم تكوين علاقات انفعاليّة من نوع آخر (الغزي، 1976).

من خلال ما سبق، نجد أنّ الاستقلال الوجداني تعبير واضح عن قدرة المراهق الاستغناء عن بعض الروابط الانفعاليّة الطفوليّة، فهو كذلك يدلّ على مدى نضجه انفعاليّاً، ورغم إبقاء المراهق على صلة المحبة والتفاهم مع والديه، فهذا لا يمنعه من عقد صلات من نوع آخر خارج إطار الأسرة.

-الاستقلال الإيديولوجي:

"لا شكّ أنّ القدرة على التفكير المستقل واتّخاذ القرارات هي دليل على النضج العقلي للفرد، ومن الصعب وضع معيار لقياس استقلالية التفكير، إذ أنّ من الحكمة - وخاصةً عندما ترتفع أهمية المشكلة المطروحة- أن يلجأ الفرد إلى مشورة غيره قبل أن يعطي رأيه النهائي فيها، هذا مع العلم أنّه قد تنشأ أمام الفرد مشكلات على درجة عالية من الصعوبة والتعقيد بحيث يعجز أغلب النّاس على حلّها بصورة فرديّة أو استقلالية تامّة، فلا بدّ لاستقلاليّ التفكير في هذه الحالة أن يعتمد إلى تأجيل قراره بدلاً من أن يستورد قراراً جاهزاً من الكبار المؤثّرين فيه من حوله" (مخول، 1986، ص 323).

فبعد أن كانت الأسرة طيلة مرحلة الطفولة هي المصدر الرئيسي للمعرفة، والمفسّر الأول للسلوكيّات المقبولة وغير المقبولة من المجتمع، يصبح المراهق في مرحلته هذه ينمّي في نفسه اتجاهات جديدة تختلف عن اتجاهات الطفولة، وهي اتجاهات تميّز فكرته عن نفسه، واتجاهاته نحو والديه وزملائه ومن يكبرونه (الغزي، 1976).

فهو في هذه المرحلة يريد أن يعتنق القيم والمبادئ التي يقتنع بها هو لا تلك التي لقّنتها له الأسرة تلقيناً، فهو لم يعد يخضع تماماً لقيود البيئة تعاليمها، أو أحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحّص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله (معوض، 2003).

-الاستقلال الاقتصادي (الوظيفي):

إنّ من خصائص الشباب النزوع إلى الاستقلال العاطفي والتحرّر من رقبة القيود الأسريّة الضيّقة، ولما كان هذا التحرّر وذلك الاستقلال العاطفي يحتاجان إلى دعم اقتصادي، فلا بدّ من

مورد اقتصادي غير المورد الذي يأتيه من والديه حتى يستطيع أن يقابل به المطالب التي تفرضها عليه الحياة الجديدة التي يعيشها في هذه المرحلة، وخير هذه المصادر والموارد هو ما يأتي عن طريق عمله وكده (الشيواني، 1973).

غير أنه في نزعته الاستقلالية لا يذهب في الغالب إلى حدّ التقليل من شأن النظام العائلي ومن شأن سلطة أبويه عليه، كما أنه لا يرغب في تحقيق استقلاله النفسي والاقتصادي في الحال وبشكل تام، بل الذي يسعى إليه هو تحقيق القدر المعقول من الاستقلال التدريجي (المرجع السابق).

عوائق الاستقلال النفسي عن الوالدين:

إنّ تحقيق الاستقلال النفسي بكافة أبعاده ليس بالشيء الهين أبداً، أمام وجود عراقيل تحول دون ذلك، ونقف في هذا العنصر على أهمّها:

• مصاعب الوالدين:

لسنا في حاجة إلى دراسة نظريّات الشخصية ونظريات النمو لكي نعرف أنّ الوالدين غالباً ما يقومون أو يحاولون تقليص إمكانيّات أبناءهم لتحقيق الاستقلال، فالكثير من الآباء لا يفهمون نزعة المراهق إلى الاستقلالية، ويعجزون عن رؤية الرضا والطمأنينة المصاحبة لنضج الناشئ، وتمتّع بذاته النّامية (أسعد، 1991).

فمن الصعوبة على بعض الأهل أن يروا أبناءهم يتصرفون دون علمهم، ذلك أنّهم يرون أنّ الابن كان خاضعاً لعنايتهم وتوجيهاتهم منذ ولادته، وقد اعتادوا على الاستمرار في منحه هذه العناية، لذا من الصعب عليهم أن يروا أولادهم يتخذون بعض القرارات دون أخذ رأيهم أو موافقتهم، لأنّهم يشعرون بفقدان جزء من مسؤوليّاتهم وعملهم تجاه أبنائهم، مما يؤدّي إلى وقوفهم أمام تيّار التحرّر الذي يسيرون فيه (الغزي، 1976).

فمن أساليب الوالدين لإبقاء تسلطهم على الأبناء نذكر منها:

- إنكار حق الناشئ في مقابلة أفراد من الجنس الآخر أو في المغامرة أو الكسب.
- استجداء الوالد ولاء ابنه ويتمثّل "الاستجداء" بالقول له: لقد فعلت الكثير من أجلك/ضحيت بحياتي في سبيلك/ عليك أن تبقى بجانبني لمساعدتي.
- التقليل من أهمية قدرة الناشئ، وإضعاف ثقته بنفسه، الأمر الذي يجرّه للإحساس بالقصور، والعودة متكلّلاً على الوالد.
- اللجوء إلى كسب عطف الولد عن طريق ادعاء العجز والوحدة.

إذ يلعب الوالدان دوراً أساسياً في مسألة استقلال أبنائهم، فكما تساهم من جهة مساندتهما في تمهيد الطريق أمام الأبناء وتسهيل عملية الاستقلال، نجد من جهة أخرى تأثير معارضتهما ورفضهما على تقليل فرص الاستقلال إن لم نقل انعدامها.

- تأخر الاستقلال الاقتصادي (الوظيفي): لا شك أنه في البيئة الاجتماعية العديد من المصاعب التي تعيق تحقيق الخروج الكامل، ولا نستطيع التأكيد أن من ألقته الظروف المادية تحت سلطان والديه لم يخرج بعد (مخول، 1986).

فغالباً ما التربية الممتدة تجعل الفرد معتمداً اقتصادياً على أحد الوالدين خلال فترة الدراسة، لأن التخصص وإتقان المهنة يحتاج إلى مهارات مركبة، وإلى سنوات طويلة من التعليم الثانوي والعالى (العمرية، 2005). فهذا ما يؤخر ضمان الفرد لاستقلاله الاقتصادي إلى سن الرشد، ويمكن أن تدوم التبعية المادية سنوات أخرى إلى أن يكتمل تخصصه.

نستنتج مما سبق أن الاستقلال من الناحية الاقتصادية جزء لا يتجزأ من عملية الاستقلال النفسي عن الوالدين، فرغم اجتهاد الفرد انفعالياً وإيديولوجياً لفض بعض القيود التي تجعله خاضعاً، يجد نفسه أمام اعتبارات خارج نطاقه ولم يحسب لها حسابات كمدة التعليم والاختصاص اللذين يمكن أن يقيداه مادياً لوالديه.

مظاهر عدم الاستقلال النفسي:

يمكن أن يبدأ غرس الاعتماد على النفس والمسؤولية الشخصية بعد نهاية الطفولة مباشرة، ثم يستمر بالتدرج حتى يتحقق الاستقلال النفسي التام في آخر مرحلة الشباب أو أول مرحلة الرشد، فالشاب الذي يفشل في تحقيق استقلاله النفسي في هذه المرحلة، فإنه لن يحققه في المستقبل وهو رجل راشد، كما أنه غالباً ما يفشل في زواجه وفي علاقاته الاجتماعية (الشيواني، 1973). فمن مظاهر عدم الفطام، كثرة طلب الفتى للنصيحة والمعونة من الآخرين لعجزه الاعتماد على نفسه، نظراً لأن والديه كانا يمدانه بالنصح والمعونة، فلم يقوَ بذلك على مواجهة مشاكل الحياة مستقلاً، ومن علامات عدم الفطام أيضاً، الحنين الشديد إلى الحضيرة العائلية إذا ما اضطر إلى مفارقتها (زريق، 1986).

يمكننا أن نستخلص مما سبق أن تحقيق الاستقلال النفسي في مرحلته الطبيعية أمر ضروري، لأن تأخره أكثر من اللازم يمكن ألا يحققه أبداً، والعواقب ستكون ثقيلة على الفرد وعلى محيطه، لأنه سيكون مجبراً على العودة للآخرين في كل صغيرة وكبيرة نظراً لانعدام المسؤولية والثقة، والخوف من مواجهة مشاكل وضغوطات الحياة.

ثالثاً: المرونة النفسية

علم النفس هو مصدر اهتمام خاص لهذه المرحلة من الحياة، والذي يشير إلى أن المراهقة تتضمن مجموعة من عوامل الخطر التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين في جميع أنحاء العالم، فثمة أعداد متزايدة من المراهقين يعانون من بعض الاضطرابات النفسية، مثل: القلق والاكتئاب، والمشكلات السلوكية بما في ذلك اضطرابات السلوك. وغالباً ما ترتبط مشكلات الصحة النفسية بالآثار السلبية على نمو الشباب والتنمية وجودة الحياة، فضلاً عن التكاليف المرهقة على الأسر والمجتمع ككل. وبالإضافة إلى ذلك، تشير البحوث على نحو متزايد إلى أن أساليب المراهقين للتكيف والتعامل مع التحديات التي تواجههم خلال هذه المرحلة يمكن أن تؤثر على حياتهم المستقبلية. لذا، فمن المهم والمناسب مواصلة استكشاف العوامل التي تسهم في حماية المراهقين من هذا المشكلات، والمسارات التي تعزز نتائج المرونة، إضافة إلى اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي الذي تم الحديث عنهما آنفاً، والتي يمكن أن تساعد سمات الشخصية الإيجابية جميعها على حماية المراهقين ووقايتهم من مخاطر المشكلات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

تعريف المرونة النفسية:

كيف يتعامل الناس مع الأحداث الصعبة التي تغير حياتهم؟ موت شخص عزيز، خسارة وظيفة، الإصابة بمرض خطير، التعرض لهجمات إرهابية، أو غير ذلك من الأحداث الصادمة، وكلها أمثلة لخبرات الحياة الصعبة جداً، إذ يستجيب بعض الناس لمثل هذه المجموعة من الأحداث بمجموعة من الانفعالات والأحاسيس بالحيرة والغموض وعدم التأكد، ومع ذلك يتوافق بصورة عامة بشكل جيد عبر الزمن مع مواقف الحياة الصعبة والظروف الضاغطة، لكن ما الذي يمكنهم من ذلك التوافق أو التأقلم؟ إنَّ هذا التأقلم والتوافق الذي يتضمَّن التوافق الإيجابي مع ظروف الحياة الصعبة والأحداث الضاغطة ما يعرف بالمرونة النفسية Resilience، وهي تشكل كما ترى راج (kamla-Raj,2010,23) إحدى السمات الإيجابية التي يقوم علم النفس الإيجابي بدراستها والذي ظهر على يد سليغمان (Seligman) إذ عرّفه كما ورد في العاسمي "بأنه الدراسة العملية للخبرات والسمات الفردية والايجابية من أجل تطويرها ونمائها. فالأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية كثيرة في حياتهم، غالباً يهتمون بحالتهم ويطلبون المساعدة من الآخرين من أجل الوصول إلى درجة من السعادة والرضى عن أنفسهم، إنهم يريدون بناء عناصر قوة لشخصيتهم وليس مجرد تصحيح ضعفها، وهم يريدون حياة لها معنى وهدف". وهذا يعني أن المرونة هي واحدة من

السمات الإيجابية الراسخة والقوية التي تساعد الأفراد إلى حالة الارتداد أو العودة بسرعة إلى الحالة الطبيعية التي تعرضت للخلل بعد حادث صادم ومؤذ وغير سار.

إن مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية تعددت فيه المفاهيم، ومرد ذلك الاختلاف إلى أن بعضهم ينظر إلى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه؛ فمنهم من يرى أن المرونة هي التوسط، ومنهم من يرى المرونة هي الحل الأيسر، ومنهم من يرى فيها اللين واليسر، ومنهم من يراها أنها القابلية للتغير إلى الأحسن والأفضل، ومنهم يراها في تحقيق خير الخيرين ودفع شر الشرين، ومنهم من يراها في تقبل الآخرين وأفكارهم.

ويشير رزوق إلى أن المرونة تكون في القدرة على التكيف، وهي ميزة تساعد على الانفتاح بقوله: "تشير المرونة باعتبارها خاصية تتم عن القدرة على التكيف والتلاؤم، وميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والقوى والاستعداد من جانب المرء لتطويعها وملاءمتها بحيث تنطوي على قابلية التطويع (موسوعة علم النفس، 278). وتعرف المرونة بأنها هي الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي، إن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة (الصوفي، 2002، 141).

والمرونة أيضاً هي القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف، وهذا ما يطلق عليه بالتفكير التباعدي. وعكسها الجمود أو الصلابة (Rigidity) أي التمسك بالموقف أو الرأي أو التعصب. ويمكن تحديد نوعين من قدرات المرونة:

1. المرونة التلقائية (Spontaneous Flexibility): سرعة الفرد في إصدار أكبر عدد ممكن من

الأفكار المتنوعة والمرتبطة بمشكلة أو موقف مثير وبميل الفرد وفق هذه القدرة إلى المبادرة التلقائية في المواقف ولا يكفي بمجرد الاستجابة.

2. المرونة التكيفية: (Adaptive Flexibility) (عدس، 1999).

أ- مفهوم المرونة والمرونة النفسية:

من خلال مراجعة الأدبيات الخاصة تمّ تحديد المرونة ضمناً بأنها قدرة التحمل العاطفي، وتمّ استخدامها لوصف الأشخاص الذين يظهرون الجرأة والقدرة على التكيف في أعقاب مصائب الحياة (Wagnild & Young, 1990) طوّر هذا المفهوم في مجال الطب النفسي، كما في بناء التحليل النفسي حيث تمّ تحديد تعريف المرونة "بوصفها قدرة دينامية للشخص لتعديل المستوى الشكلي لسيطرة الأنا في أي اتجاه، بوصفها وظيفة للخصائص المطلوبة للسياق البيئي".

مرونة الأنا Ego-resilience عندما ينظر إليها بوصفها متصل عند أحد طرفيه هي محددة بأنها سعة الحيلة والدانة، وتمتلك مخزوناً متاحاً من استراتيجيات حل المشكلات، بينما في الطرف المقابل من المتصل هي هشاشة الأنا التي تتضمن مرونة قليلة. "إنها عجز الاستجابة للمتطلبات الدينامية للموقف، استعداد أو ميل في أن تكون في أن تكون مشوشة أو غير منتظمة عندما تواجه بظروف متغيرة أو عندما تقع تحت ضغوط معينة وصعوبة في العودة إلى ما قبل الخبرة الصادمة (Block & block, 2006).

عرف روتر (Rutter, 1985) المرونة على أنها عامل صاد Buffering factor الذي يحمي الأشخاص من الاضطرابات الذهانية ويصف الأشخاص المرين بأن لديهم احتراماً للذات، ويؤمنون بالفعالية الذاتية، ولديهم مخزوناً من مهارات حل المشكلات والرضى عن العلاقات بين شخصيته (interpersonal)، كما وصفها (Beardslee, 1989) المرونة بأنها: الثقة بالذات، انضباط الذات، احترام الذات والسيطرة على البيئة.

وصف دروس ودوغلاس (Druss & Douglas, 1988) الأشخاص المرين على أنهم في العادة لديهم: الجرأة أو الشجاعة، والتفاؤل في مواجهة الموت والمرض والعجز الخلفي، مؤمنون بقوتهم ويركزون على العناصر الإيجابية في حالاتهم أو مواقفهم.

ويعرّف "رزوق" المرونة: "باعتبارها خاصية تنم عن القدرة على التكيف والتلاؤم، وميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والقوى، والاستعداد من جانب المرء لتطويعها وملاءمتها بحيث تتطوي على قابلية التطويع".

وتعرّف المرونة أيضاً بأنها: "الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أنّ المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة" (الأحمدي، 2013).

ونلاحظ أنّ كل هذه المعاني السابقة من التوسط، والقابلية للتغير، والأخذ بأيسر الحلول وغيرها، معاني تتضمنها المرونة.

المرونة النفسية Psychological Resilience: هي عملية التوافق الجيد والمجابهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل: المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، المشكلات المالية.

كما تعني المرونة النفسية بأنها "القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد، أو النكبات، أو الأحداث الضاغطة، والقدرة على تخطيها، أو تجاوزها بشكلٍ إيجابي، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار" (الجمعية الأمريكية للطب النفسي) (أبو حلاوة، 2013، 4).

ويرى "ماستن وريد" (2002) أن المرونة النفسية: "هي القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات والشدائد، وهناك عدد من المرتكزات أو العوامل التي تساهم في المرونة مثل: التفاؤل، وحل المشكلات، والكفاءة الذاتية، والتنظيم الذاتي، والدعم العاطفي، والتعاطف، والعلاقات القوية والروحانية" (Kashdan, & Rottenberg, 2010, P4).

كما يرى "ميشال إن" (2011) أن المرونة النفسية: "هي القدرة على الاستمرار في التركيز على لحظة الحاضر دون استعراض الأفكار السلبية أو التشبث وعدم المحاولة للتجنب" (Michel An, 2010, P9).

يعرّف (Connor & Davidson, 2003, 76) المرونة النفسية على أنها "تتطوي على الصفات الشخصية المهيئة للنجاح في مواجهة الشدائد"، ويعرفها على أنها "القدرة على التفاوض بنجاح مع محن ومصائب الحياة، والقدرة على الاستمرار في تحقيق الذات". ويعرّف (Newman, 2005, 229) المرونة النفسية على أنها تشير " قدرة الفرد على التكيف في مواجهة المحن، والصدمات النفسية، والمعاناة، وضغوطات الحياة المستمرة ذات الأهمية بالنسبة له، ويعرفها (Feder, 2009, 446) على أنها "القدرة على التكيف بنجاح للضغوط الحادة، الصدمات والاشكال المزمنة من المحن أو المصائب: ويعرفها (Zautra and al. 2010, 6) على أنها تشير إلى " مقدار الضغوط التي يتحملها الفرد بدون تغيير جوهري في قدرته على متابعة أهدافه، وهي تعطي معنى للحياة، وتزيد من قدرته على البقاء على مسار حياة مرضية ومرنة"، كما ويعرفها (Wright and al. 2013, 17) على أنها " تكيف إيجابي في مواجهة مخاطر المحن والشدائد، وقدرة النظام الديناميكي للفرد على التعافي من الاضطراب".

هذا، ويمكن أن يُنظر إلى المرونة الشخصية كما أشار إليها جولمان (Gulman, 1995) في (Herr, et al., 2004) من زاوية الذكاء العاطفي باعتباره أكثر أهمية من حاصل الذكاء (IQ)، انطلاقاً من السمات التي يتألف منها مثل: الوعي الذاتي، والتحكم بالانفعالات، المثابرة، والحماسة، والدافعية الذاتية، والتعاطف، واللياقة الاجتماعية، ويرى جولمان أن هذه السمات هي التي تميز الناس الناجحين والمتفوقين في الحياة الواقعية، وتجعلهم قادرين على مواجهة التغيرات من حولهم بما تحمله من مصاعب، وشدائد، وضغوط، وهي تمثل ترياقاً للعواطف الخارجة عن السيطرة، والليأس، ومشاعر الإحباط، والعدوانية، وعدم الاهتمام بالآخرين (P. 130)، ونظراً لما تمثله هذه

السمات في الشخصية السوية، فإنه يمكن العمل على تمتيتها وتعزيزها وصقلها لدى الطلبة بشكل منهجي من خلال برامج الإرشاد المدرسي، والتدخل من قبل المرشدين المتخصصين.

ولقد استخدم ليفتون (Lifton, 1993) مفهوماً جديداً لمرونة الذات self-resilience أطلق عليه الذات المتحوّلة أو تحوّل الذات (Protean Self)؛ باعتبارها ظاهرة سيكولوجية مرافقة لعصرنا الحالي المليء بالتغيرات، والمشكلات، والتحدّيات، ومظاهر العنف، والحروب، وبالتالي فهو يرى أنّ هذه الذات هي جزء لا يتجزأ من هذا العالم، ويرى أنّه على الرغم من أنّ بعض جوانب حياتنا غير قابلة للتنبؤ، فإنّ الأفراد يظهرون مرونة بشكل مفاجئ وغير متوقع، وأنّ الإمكانيات الإنسانية المندمجة في الذات المتحوّلة يجب أن تكون منبّئة على الانفتاح والتغيّر، وعلى ذات متعددة الجوانب في الحركة المستمرة بطريقة تمكّن من المشاركة ومواصلة الاستكشاف، والتجريب الشخصي، وبذلك تصبح الذات مرنة بشكل مفاجئ، وتستفيد من أجزاء هنا وهناك، وبطريقة ما تبقىها حية ومستمرة. (pp. 1-5).

المرونة الإنسانية في عصر التشظي:

إذا كانت الذات هي رمز لكيونة الفرد، فإنّ عملية تحوّل الذات هي عملية إعادة وخلق دائمين لذلك الرمز، وعلى الرغم من أنّ هذه العملية لا تتم بدون إرباك ومخاطر، إلّا أنّها تتيح للذات العديد من الإمكانيات، كما أنّ التحوّلية (Proteanisme) تنطوي على "التماس الموثوقية والهدف، وهي الصفة التي تسعى لتأكيد الذات؛ حيث أنّ الاعتراف بالغموض والتعقيد قد يمثّل على نحو جيد نضجاً معيناً في مفهومنا للذات، وبالتالي فإنّ التحوّلية هي عملية توازن ما بين تغيّر شكل الاستجابة، وبين الجهود المبذولة لتعزيز الاستجابة الجديدة واتساقها من ناحية أخرى". (نفس المصدر السابق ص9)

هذه الملاحظات الهامة التي أوردها ليفتون حول خصائص مرونة الذات المتحوّلة في هذا العصر الغامض والمضطرب والمتقلّب توضّح أنّه يمكن للأفراد أن يعملوا على اكتساب مقوّمات المرونة الشخصية وتحقيقها، وهذا يتطلّب من الإرشاد المدرسي أن يعمل على توفير الشروط الملائمة لتنمية وتعزيز المكوّنات الهامة لتحقيق المرونة، وأن يأخذ في نفس الوقت بعين الاعتبار الواقع الفعلي لأولئك الأفراد الذين لا يمتلكون هذه المكوّنات، أو أولئك الذين يقاومون مفاهيم التغيّر والمرونة؛ حيث يصف كلّ من بييرو وزملاؤه (Piero, et al, 2002) هؤلاء الأفراد بأنّهم يفضّلون أن ينغلقوا أو يقيّدوا العملية الذاتية، وأن ينغمسوا في نوع من الشلل أو الخدر النفسي، وذلك لتجنّب تحديّات التغيّر، وينهمكوا في الدراسة عن عقيدة، وتصوّرات مطلقة عن عالمهم الذين يعيشون فيه باعتباره غير قابل للتغيير وهو محتوم، وهذا يعني أنّ كلاً من التحوّلية ومقاومة التحوّلية ينطويان على الاختيار، ومن

المفيد جداً أن تتم مواجهتهما من قبل المرشدين المدرسين الذين يعملون على مساعدة الأفراد ممن هم بحاجة لتنمية المرونة الشخصية، ومشاعر الموثوقية، والروحانية، والتعاطف، بدلاً من الضياع والاعترا ب في عالم مضطرب، ومتغير يجعل الأفراد في مواجهة ضغوط وتوترات جملة لا يمكن له أن يتحملها ما لم يتمتع بالمرونة وبمساعدة الخدمات النفسية لاكتسابها.

المرونة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

يتشابه مفهوم المرونة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى، ويكون التشابه إمّا في التأثير والنتائج على الأفراد، أو الأسباب المؤدية إلى حدوث الظاهرة، أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينطوون تحت فئة هذا المفهوم وهي:

مرونة الأنا: تعرّف "مكتبة ويلسون للتعلّم" (2005) مرونة الأنا بأنّها: القدرة على استخدام مهارة البصيرة، وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية، وعندما يتمّ التصرّف بطريق مخالف لتحسين العلاقة، وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد، والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية عندما تصل إلى الحسم في العلاقة مع الآخرين.

قوة الأنا: القدرة على التكيف مع شروط الواقع، والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متّزنة، والتوافق مع المطالب الاجتماعية، والالتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب وفي مواقف الرضا وعند الخوف، والخلو من الصراعات المرضية، وتحقيق الصحة النفسية.

التفكير الإيجابي: وهو التناول والإحساس بالقدرة على النجاح فيه، حيث التفكير بالفشل مقدّمة للوصول إليه، والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله (شقورة، 2012).

الالتزان الانفعالي: هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة، ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية، بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

التوافق الإيجابي: وهو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدّي به إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات، مليئة بالحمّس، وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبّل ذاته كما يتقبّل الآخرين، فلا يُظهر ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً، بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.

القدرة على التكيف: هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، وبناءً على ذلك نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته (ورد في، بوسعيد، 2014).

نلاحظ مما سبق ارتباط مفهوم المرونة النفسية بمجموعة من المفاهيم المتقاربة معها سواء كان بما يتضمنه معناها، أو تأثيرها، أو الأحداث التي تؤدي إلى ظهورها، ومنه يمكن القول بأن المرونة النفسية تعدُّ حجر الزاوية في الصحة النفسية، فنجد تعدُّ تعريفاتها التي تشير إلى أنَّ المرونة النفسية ماهي في الواقع إلا عدد من العمليات التي تتكشف مع مرور الوقت، إذ يمكن أن ينعكس ذلك من خلال إمكانيات الفرد وعلاقاته مع الآخرين والسياقات البيئية.

السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية:

إنَّ إسقاط خاصية أو سمة المرونة النفسية على شخص ما لا تعني أنَّ مثل هذا الشخص لا يخبر أو يعاني من مصائب أو ضغوط، فالألم الانفعالي والحزن هي أعراض شائعة بين الأشخاص الذين تعرَّضوا لخبرات ضاغطة ومصاعب في حياتهم، وفي الواقع فإنَّ الطريق إلى المرونة النفسية يتضمَّن معاناة الكثير من الضيق، والكدر الانفعالي، فالحياة ليست نزهة مبهجة، وهي ليست في نفس الوقت مصاعب ونكبات وشدائد دائمة، إضافةً إلى أنَّ المرونة النفسية ليست سمة نفسية إمَّا يمتلكها البشر أو لا يمتلكونها، وهي تتضمَّن سلوكيات، أفكار ومعتقدات، وأفكار يمكن تعلُّمها وتنميتها لدى أي شخص (الجمعية الأمريكية للطب النفسي) (أبو حلاوة، 2010).

أمَّا "ماكلاان" فيرى أنَّ التعاريف الحالية للمرونة النفسية متنوِّعة ومعقدة، وقد يفسِّر البعض المرونة النفسية كصفة شخصية أو سمة، في حين قد ينظر البعض إليها على أنَّها عملية تنموية جارية تعكس الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة (Richard Owen, 2006).

إذاً نستطيع استخلاص السمات الشخصية للمرونة النفسية متمثلة في:

- الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة.
- القدرة على تحمُّل الإحباط.
- مستوى مرتفع من التفاؤل والتمتع بمهارات انفعالية واجتماعية، والتغلب على النتائج المعاكسة.
- تنويع الأساليب المعرفية تبعاً لمتطلبات المواقف التي تواجهها.
- ضبط النفس، والانفتاح على الخبرة.

- العمل بفاعلية وفقاً للقيم الشخصية.

نجد مما سبق أنّ سمات الشخصية لذوي المرونة النفسية مستمدة من تعريفاتها التي تشير إلى عملية التكيف مع أو التغلب على الضغوط والشدائد فيما يتعلق بالتدخلات الصحية العقلية، إذ أنّ المرونة النفسية هي أكثر من مجرد سمة شخصية للفرد، بل هي عملية تفاعل تتطوي بين تجارب الحياة عند الفرد وسياق الحياة الراهنة.

العمليات الستة التي تزيد المرونة النفسية:

يرى "ليومان وآخرون" (2007) أنّ هناك ست عمليات أساسية ومترابطة، كلاً منها يدعم ويركّز على زيادة المرونة النفسية وهذه العمليات هي:

- اتصال الفرد مع اللحظة أو الاستبصار: بمعنى الإدراك الواعي، واستغلال الخبرات في الموقف في اللحظة الراهنة، وتمكّن الفرد من وضع تصوّر حسب المعلومات المتوفرة لديه حول ما إذا ما كان في استطاعته التغيير وإمكانية الاندماج المعرفي.

- تقبّل الذات: أو النظرة الإيجابية للذات، والثقة في القدرات، من خلال إدراك الفرد لها، ولأحداث من حوله.

- القدرة على ترويض الانفعالات القويّة والاندفاعات: والتخلّص من الأفكار غير المرغوب فيها، للحدّ من تأثير العمليات المعرفية غير المفيدة للسلوك، لتسهيل التواجد في الموقف والمشاركة فيه.

- إدارة الذات: وغالباً ما يطلق عليها مراقبة الذات، ووعي النفس.

- القيم: القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية، واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماق الفرد وتعبّر عن اختياراته الشخصية واعتقاداته، وتوفير الحافز والإلهام، وتقديم التوجيه، وإعطاء معنى الحياة.

- الالتزام في العمل: أو تحمّل المسؤولية، وقد يتطلّب التدريب على المهارات، ويساعد في ذلك الاتجاهات والقيمية (Ciarrochi, & et al., 2010).

ويمكن القول إنّ هذه العمليات الست تعتبر عوامل على المستوى الفردي وتعدّ من أقوى العوامل، وفي نفس الوقت لا نستطيع إهمال الجانب الأسري، والمجتمع، حيث ذكرت "ميريديث وآخرون" (2011) مجموعة من العوامل التي تعزّز المرونة النفسية على مستوى الأسرة والمجتمع، على اعتبار أنّ الأسرة تعتبر الدعم والدفع الكبيرة التي تساعد على نمو بذرة المرونة النفسية في الفرد دون إهمال المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد وله بالغ الأهمية والتأثير، وهذه العوامل هي:

عوامل تعزز المرونة النفسية على مستوى الأسرة والمجتمع:

- عوامل على مستوى الأسرة:

- العلاقات العاطفية: الرابطة العاطفية بين أفراد الأسرة، بما في ذلك التواصل، تبادل الأفكار والآراء أو المعلومات، حل المشكلات، وإدارة العلاقات.
- الدعم: تقديم الدعم للآخرين سواء كان هذا الدعم عاطفياً، أو مادياً.
- الرعاية: من مهارات الأبوة، والأمومة.
- القدرة على التكيف: وسهولة التكيف مع التغيرات الطارئة، بما في ذلك الأدوار المرنة داخل الأسرة.

-عوامل على مستوى المجتمع:

- الطمأنينة: المنظّمات القائمة على الإيمان، والبروتوكولات، والاحتقالات، والخدمات الاجتماعية، والمدارس.
- التماسك: الروابط التي تجمع بين الأفراد والمجتمع، بما في ذلك القيم المشتركة، والتعامل مع الآخرين.
- الترابط: نوعية وعدد الاتصالات مع أشخاص آخرين في المجتمع، والمسؤوليات، والأدوار، والالتزام.
- فعالية الجماعة: تصورات أعضاء المجموعة عن قدرة الجماعة على العمل معاً.

(Meredith, et al, 2011).

2-2-6 استراتيجيات لبناء المرونة النفسية:

ذكرت رابطة علم النفس الأميركية مجموعة من الاستراتيجيات لبناء المرونة النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة وهذه الاستراتيجيات هي:

1. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين.
2. تجنّب رؤية الأزمات على أنّها مشكلات لا سبيل للتخلّص منها أو التغلب عليها.
3. تقبّل التغيير واعتباره جزءاً بنوياً في الحياة.
4. الاندفاع بالتحرك نحو الأهداف.
5. اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة.

6. تلمس كل الفرص التي تدفع الفرد باتجاه استكشاف ذاته.
7. تبني رؤية أو نظرة إيجابية للذات.
8. وضع الأمور أو الأشياء في سياقها أو حجمها الطبيعي.
9. الاعتناء بالنفس. (الجمعية الأمريكية للطب النفسي).

المرونة النفسية وتعزيزها لدى المراهقين:

يرى لوثر (Luthar, 2006) بأن الكثير من معالم المرونة لدى الأطفال تنطبق على المراهقين أيضاً، ولكن المراهقين معنيون أكثر بالشبكات الأوسع مع الأقران والأنشطة الاجتماعية وبمضامين خارجة عن إطار الأسرة بشكل بارز المعالم أكثر في ملامح المرونة لديهم. ففي مرحلة المراهقة فقد تطورت لدى المراهقين قدرات معرفية متقدمة أكثر مما هو لدى الأطفال، كالتفكير بشأن وجهات نظر الآخرين، وفهم الوقت على أنه يتعلق بالمستقبل ومن ثم فإن هذه تسهم أيضاً في فهم المرونة لدى المراهقين (MacDermid, et al., 2008, 10).

كما ذكر سابقاً، يمكن وصف المراهقة بأنها فترة انتقالية فيها يواجه الأفراد تغييرات جسدية ومعرفية واجتماعية-انفعالية كبيرة، إضافة إلى أحداث الحياة الأخرى، مثل: التغييرات في بناء الأسرة، والتغيرات في المدرسة، والمجتمع أيضاً، والتي يمكن أن تؤثر أيضاً على رفاه المراهقين. ويبدو أن بعض المراهقين يتكيفون بنجاح والتي قد تحفزها أحداث الحياة هذه، في حين يبدو أن الآخرين يواجهون مشكلات تكيفية: مشكلات سلوكية، وصعوبات نفسية وأسرية، مثل الاكتئاب واضطراب الضغوط ما بعد الصدمة. وبالنسبة لمؤشرات المرونة الإيجابية للمراهقين الذين تعرضوا للمحن فهم أكثر عرضة للنجاح الأكاديمي والعلاقات الإيجابية مع أقرانهم وكذلك مع الكبار. (Luthar et al, 2000: 548).

بينما اقترح (Dumont and Provost, 1999: 344) أن دراسة الفروق الفردية بين المراهقين يظهر أن التكيف بنجاح رغم الشدائد مقارنة بأولئك الذين يظهروا أنهم تأثروا سلباً في مواجهة الشدائد. ويتفق جاكسون ومارتن (Jackson and Martin, 1998: 571) مع هذا الرأي، ولكن أضافا أن المدى الذي يعتمد فيه المراهقون الذين يواجهون حالات عالية الخطورة في الحياة يعتمدون على أي مدى تكون عوامل الخطر في حياتهم متوازنة من قبل الأفراد العوامل الوقائية البيئية، وأن كلاً من عوامل الحماية الضارة قد تؤثر على نمو المراهقين وتطورهم. ويشير هؤلاء المؤلفون إلى أن كل هذه المخاطر أو عوامل الحماية سوف لا تثبت في نهاية المطاف أنها عوامل سببية

كما أوضح وفريدروكسون وآخرون (Frederickson et al., 2003)، أن المرونة النفسية لدى المراهقين تمنحهم القدرة بأن يكونوا متقائلين، حيويين، نشيطين، فضوليين، ومنفتحين على الخبرات الجديدة، وقادرين على تنمية المشاعر الإيجابية من خلال التفكير الإيجابي والاسترخاء وفي إطار تعزيز المرونة لدى المراهقين تبين أن برامج التدريب على مهارات الحياة الذي خلص أن له تأثير في زيادة مهارات التواصل بين الأشخاص وتقليل درجة المجازفة، والتقليل من خطر إساءة تناول المواد المخدرة والمسكرة لدى المراهقين المشاركين فيها. ويعكس التدريب مدى الحياة منظوراً للمرونة، وذلك لتركيزه على تطوير الخصائص الفردية المتكاملة لتحقيق التفاعلات الاجتماعية والصحية المهمة (MacDermid, etal., 2008, 12).

ويبدو مما سبق، أن تناول توضيح نطاق العلاقات الممكنة بين القدرة على المرونة والتنمية الإيجابية للمراهقين وفقاً لنظريات أو نماذج ووجهات نظر مختلفة. ومن بين العلاقات الأربعة الممكنة التي تعالج المرونة كمرحلة أولية، وتم تحديد نموذج النظم النمائية كمساهم يمكن اعتباره مؤشراً ضعيفاً. غير أن بحوث القدرة على المرونة انتقلت الآن إلى الموجة الرابعة، التي اعتمدت نهجاً علمياً عصبياً ونهجاً بيولوجياً لدراسة المرونة النفسية. ومن منظور نمائي، يحتاج المراهقون في سياقاتهم الطبيعية إلى دراسة تطوره على مر الزمن، وهذا يتطلب تصاميم بحثية أكثر تطوراً، وفيما يتعلق بزراعة القدرة على المرونة لدى المراهقين، فإن أحد الآثار المترتبة على ذلك هو أنه مع تطور المراهقين نحو مرحلة البلوغ، ستتغير الأوضاع السلبية كما ستحتاج إلى الكفاءات. ولذلك، فإن هناك حاجة لملاءمة جيدة بين الفرد والمرحلة البيئية لمواكبة هذه الاحتياجات والحالات المتغيرة، بحيث تظل برامج التدخل ملائمة من الناحية التنموية للسكان المستهدفين. وعلاوة على ذلك، تعمل عوامل الحماية عبر مستويات مختلفة.

رابعاً: الضغوط النفسية:

يعدُّ مصطلح الضغط (stress) من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية مشيراً إلى ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة سواءً في شكله أو حجمه أو طبيعته، ثم بدأ استخدامه في مجال العلوم الانسانية عامةً، ومجال التربية وعلم النفس خاصةً ليشير إلى القوة التي تؤثر على الفرد فتسفر عن تأثره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل (التوتر، والصراع، والقلق، والضيق، وحدة الانفعال)، وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسولوجية، وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق.

وقد اهتم بعض الباحثين بتعريفه، بينما تعرّض البعض الآخر لتحديد خصائصه ومصاحباته، وتناول فريق ثالث من الباحثين العوامل والمتغيرات المرتبطة به في المجالات المختلفة. ويعتبر هانز سيلبي (Hans seyle) عام (1956) الأب المؤسس لبحوث الضغوط فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي، وعرّف سيلبي الضغط بأنه: "الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية" (السمادوني، 1990، 31).

وأكد لازاروس أنّ الضغط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة، ولكنّه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة وعلى هذا ويعرّف لازاروس وفولكمان (1984) (Lazaruse & Folkman) الضغط بأنه: علاقة خاصة بين بين الفرد والبيئة والتي يقدّرها الفرد على أنّها شاقّة ومرهقة أو أنّها تفوق مصادر التفاعل معها وتعرّض صحته للخطر (حسين، وعبد العظيم، 2006).

ويرى بوم وآخرون (Baum.et.al, 1997,63): " أن وضع التعريفات للضغوط يتعلق أساسا باثنين من العوامل:

- 1- الضغط أو التوتر الذي يشعر به الأفراد. 2- استنتاج أن الضغط أصبح منفرا.
- وذكروا أن الضغوط: هي الحدث المسبب لعدم الارتياح أو التوتر؛ إذن الضغوط ترى أنها سلبية، فهي حالة يكون الأفراد فيها مشغولين ومضطربين للعمل، أو في وضع الفقد لشيء ذي أهمية 0 وهي الإلحاح، وهي التي تسبب التوتر من خلال الإلحاح وهي عدم السرور 0 وأضاف (بوم وآخرون):
- 1-إن الأفراد إذا ركزوا على موضع الإلحاح بداخلنا من خلال الأحداث البيئية، فهؤلاء ينظرون للخارج إلى الأحداث البيئية والقوى التي تثير انفعالات الأشخاص 0
- 2- إذا ركز الأفراد على تأثير الإلحاح، والتوتر، والحالة العقلية في استقبال الضغوط، فهؤلاء ينظرون للداخل إلى الأحداث النفسية والبيولوجية (Angus, 1989).
- ويكاد يتفق سبينجر (Springer, 1986) مع الكلام السابق لبوم وآخرين. فقال: " في العصر الحديث توجد ثلاثة تعريفات للضغوط:

- 1-الضغوط كقوة مادية طبيعية (الضغوط هنا خارجية وهذا مدخل القوة البيئية).
- 2-الضغوط كتوتر انفعالي (الضغوط هنا انفعال داخلي وهذا مدخل نفسي).
- 3-الضغوط كإثارة جسدية (مدخل فيزيولوجي) 0

ويرى كوكس (Cox) (1990) أنَّ الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها، حيث يفكر الفرد في المطلب، ويفكر في قدراته وأنَّ اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط، وأنَّ هذا الضغط ينتج عن تفاعل الفرد مع بيئته سواءً أكانت هذه البيئة داخلية أم خارجية، ويبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدراته على تلبية هذه الحاجات (المرجع السابق).

وعرّف لورانس (Lowrence) (1990) الضغوط النفسية بأنها: "حالة من الانفعالات السلبية مثل الغضب، أو القلق، أو الإحباط، أو قلة التحمل، أو الانزعاج، أو تثبيط العزم، يعاني منها نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة" (العجيلي، 2005، 503).

ويشير الطيرري (1994) إلى أنَّ هناك ثلاثة عناصر تشكّل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط وأول هذه العناصر هو: البيئة المحيطة بالفرد، حيث قد يوجد فيها ما قد يثير الفرد ويستقره ويجعله في وضع غير طبيعي، أم العنصر الثاني: فهو الأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد لدى تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط، أمّا العنصر الثالث: فهو الاستجابة البيئية الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة (الطيرري، 1994).

وتعرف زينب شقير (2001) الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدراته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (ورد في القائدي، 2012).

ومما سبق نرى أنَّ هناك اختلافاً بين الباحثين في تعريفاتهم لظاهرة الضغوط، لذلك من الصعوبة بمكان أن نحظى بتعريف له مدلولات علمية تحدد طبيعة ظاهرة الضغط تحديداً مانعاً، لأنَّ ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة معقدة في ذاتها ومتداخلة الأبعاد إلا أنَّ المتتبع للتعريفات المتداولة للضغوط يجدها لا تخرج في تعريفها عن ثلاثة اتجاهات:

1- تعريف الضغوط على اعتبار أنَّها حدث "مثير" خارجي يمرُّ به الفرد.

2- تعريف الضغوط على أساس إدراك الفرد للحدث.

1- تعريف الضغوط على اعتبار الاستجابة للحدث.

وتؤكد الباحثة على أهمية طريقة تفكير الفرد التي يحدّد بها الموقف هل هو ضاغط أم لا؟ هل هو مهدّد أم لا؟ والأسلوب الذي يسلكه الفرد في التعامل مع هذه المواقف وتكيفها لصالحه أو الخروج من أزمتها.

مصادر الضغوط النفسية:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم، ومما لا شك فيه أنَّ الإنسان عادةً يتعرَّض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط وإنَّ مصادر الضغوط الواقعة على الإنسان تحيط به من كل جانب وقد لا تنتهي علماً بأنَّها تختلف من فرد لآخر، كما أنَّها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة إلى أخرى عبر المراحل النمائية التي يمر بها في حياته.

يوجد اختلاف بين العلماء حول مسببات الضغوط النفسية ومصادرها؛ ذلك أنَّ ما يراه أحدهم على أنَّه من المنغصات قد لا يكون كذلك من وجهة نظر الآخر، باختلاف نمط الشخصية له أثر بارز في استجابة الفرد للمثيرات من حوله، وبالتالي في تحديد مسببات الضغوط النفسية (الطريري، 1994).

ولقد حدّد ميلر (1979) (Miller) مصادر الضغوط في مصدرين أساسيين وهما: الضغوط الدّاخلية وهي التي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف في مقابل الضغوط الخارجية والتي تأتي من البيئة الخارجية وهي كثيرة مثل الضوضاء، والزلازل، والأعاصير، وضغوط القيم والمعتقدات، والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبّب للفرد ضغوطاً مرتفعة، ومعنى ذلك أنَّ الضغوط لها مصادر متعددة منها المنغصات اليومية، وتغيّرات الحياة، والصراعات النفسية اللاشعورية، والأفكار والاعتقادات غير المنطقية، والقلق، والاكتئاب (حسين، وعبدالعظيم 2006).

ويصنّف (الصبوة، 1997) مصادر الضغوط إلى ثلاث مجموعات وهي:

1- الضغوط الفيزيائية: وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان بحيث إذا تعرض لها تسبب له ضرراً أو أذى محدداً، مثل الحرارة، والبرودة الشديدة، وتلوث الهواء، وأشعة الشمس الحارقة، والضوضاء والرطوبة.

2- الضغوط الطارئة: ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي، وليس لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، ومثال ذلك حوادث السيارات، أو الطلاق، أو وفاة شخص عزيز، أو السرقة وتدمير المنازل).

3- الضغوط الشخصية: وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل: ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه، والضغوط الجسميّة والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات، والأدوية، والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته (الصبوة، 1997).

وهذا يعني أنَّ الضغوط تختلف في نوعها وشدتها ومصادرها باختلاف المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد، فما يمثِّل ضغطاً في الطبقات العليا، قد لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى والمنخفضة، وقد تكون الضغوط ناجمة عن جوانب نفسية لدى الفرد تتمثِّل في فشل ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية في مواجهة القلق، والصراع بين مكونات الشخصية، والشعور بالإحباط، والنقص في إشباع الحاجات النفسية وغيرها، كما إنَّ استجابات الفرد للأحداث الضاغطة تتوقف على إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ومدى تأثيره على حياته، وغالباً تكون استجابة المواجهة أو الهروب هي الاستجابة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة.

أعراض الضغط النفسي ومظاهره:

تظهر أعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرَّض لمواقف ضاغطة، وتتمثِّل في الأعراض الجسمية، والأعراض النفسية، والأعراض السلوكية، ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي: تصنيف "باربارا ابرهام (1994)" وقسمها إلى (أعراض جسمية، وأعراض انفعالية، وأعراض ذهنية، وأعراض العلاقات مع الآخرين)، أمَّا دومينيك شالفن (1985) فقد ميَّز بين نوعين من الأعراض: (أعراض جسمية سمَّاها الضغط، وأعراض نفسية سمَّاها استجابة عدم التكيف (صالح، 2013).

وانتهت الدراسات في مجال الصحة إلى إقرار وجود علاقة بين الضغط النفسي المزمن وظهور أمراض خاصة فيما يتعلق بالاضطرابات السيكوسوماتية، كما أن الضغط النفسي الذهني يمكن أن يزيد خطورة الموت حتى ثلاث مرات عند الأفراد الذين لديهم دورة شريان تاجي ضعيفة بسبب ما تطلقه أجسامنا من مواد كيميائية تزيد في الألم وفي عدة اضطرابات جسدية وذلك عندما يشعر الفرد أنه مضغوط نفسياً (شريف، 2003).

كما تؤكد ذلك نتائج دراسة (أحمد عبد الخالق) (1993) والتي مفادها أنَّ أعلى مستويات الاضطرابات النفسية والعضوية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة، وأنَّ التعرُّض لأحداث الحياة الضاغطة لفترة طويلة ومستمرة لا تؤدي إلى القلق فحسب بل تزيد من معدل الاضطرابات النفسية وإلى تقدُّم العمر وقد تؤدي إلى الوفاة وكذلك نتائج دراسة (العتيبي) (1997) التي كشفت عن وجود علاقة طردية بين ضغوط أحداث الحياة اليومية والاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية (أبي مولود، 2009).

والجدول التالي يبيِّن لنا أهم المظاهر المتعلقة بالضغط النفسي والتي تظهر جلياً على الفرد كما حدَّدها (أبي مولود، 2009):

جدول (1) مظاهر الضغط النفسي

المظاهر الجسمية	المظاهر الانفعالية
جفاف الفم والبلعوم، التعب والإرهاق العام، رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب، اضطرابات الجهاز الهضمي، فقدان أو زيادة في الشهية، زيادة أو نقصان الوزن، تشنج عضلات الجسم، اضطرابات في النوم.	تتاوب في المزاج والانفعال، دافع قوي للبكاء، شعور بعدم الاستقرار العاطفي، فقدان المتعة، شعور بالقلق والحزن، القلق من المستقبل، توقُّع حوادث وشيكة الحصول، فقدان الأمل واليأس، أفكار سوداوية، فقدان الصبر، دوافع لإيذاء الذات أو الآخرين.
المظاهر المعرفية	المظاهر السلوكية
ضعف في التركيز، ضعف في الذاكرة، اضطراب في التفكير، التفكير غير المنطقي.	الانسحاب والعزلة، الدخول في نوبات بكاء، فقدان الطاقة، اللجوء إلى استخدام الكحول أو مواد أخرى كوسائل للهروب من التوتر، الاعتداء اللفظي على الآخرين.

ونستخلص مما سبق أنَّ الضغط النفسي يتميز بمظاهر وأعراض عديدة تؤثر على مختلف الجوانب الشخصية للفرد الجسدية، والسلوكية، والمعرفية، والانفعالية مما ينعكس سلباً على حياة الفرد وعلى مردوده اليومي في حياته اليومية، سواء كانت المهنية، أو الدراسية.

النظريات المفسرة للضغط النفسي

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية، والتي تعتبر من الظواهر المعقدة التي تم تفسيرها على أسس بدنية بيولوجية عقلية معرفية سيكولوجية وأخرى اجتماعية وقُدمت في مجالها الكثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكيتها والنتائج التي تنتج عن آثارها وسوف يتم تناول ثلاث من وجهات النظر التي تعدُّ من الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي:

1-النظرية الفسيولوجية:

يعدُّ العالم هانز سيللي Hans seyle من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، وينظر سيللي إلى الضغط النفسي على أنَّه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة

وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل على أنَّ الفرد يقع فعلاً تحت ضغط بيئة مزعجة.

ويرى سيلي أنَّ الضغط متغيّر غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميّز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأنَّ هناك استجابة معينة أو أنماط من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أنَّ الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثّل بالفعل حدوث الضغط، وتأثّر بنظرية هانز سيلي كل من لازاروس (Lazarus)، ومكجراث (Mcgrath)، و كوكس (cox)، وليفين (Levin)... (الرشيدي، 1999).

2- نظرية الإدراك الكلي للموقف:

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سبيلبرجر (Spielberger)، ويشير إلى أنَّ الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي، لذا نجد أنَّ الموقف الواحد يختلف إدراكه من فرد إلى آخر.

يعتمد فهم الضغوط عند سبيلبرجر على فهم نظريته في القلق التي تقوم على أساس التمييز بين: قلق السمة Anxiety وقلق الحالة Anxiety State، ويفرق بين "سمة القلق" أو ما يسمّيه بالقلق العصبي باعتباره استعداداً طبيعياً يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وبين "قلق الحالة" باعتباره قلقاً موضوعياً أو موقفياً يعتمد على الظروف الضاغطة.

ويربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر أنَّ الضغط الناتج عن ضاغط مسبّب لحالة القلق، ويستبعد بذلك عن قلق السمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً (أبو عرام، 2005).

ويهتم سبيلبرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف في البيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميّز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدّد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنّب تلك النواحي الضاغطة (الرشيدي، 1999).

4- نظرية موراي Murray:

"ينفرد موراي بين المنظرين بعمق الفهم للديناميات التي تحدث داخل الكائن البشري، ويصل موراي إلى مستوى عالٍ من الدينامية النفسية عندما يتعرّض لمفهوم الحاجة Need، ومفهوم الضغط stress، ويعتبرهما مفهومين مركزيين لا يمكن الفصل بينهما، ويعتبر موراي مفهوم الحاجة، ومفهوم الضغط مفهومين أساسيين في فهم الشخصية وتفسير السلوك الإنساني، على

اعتبار أنَّ مفهوم الحاجة يمثل المحدِّدات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحدِّدات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرّف الضغط بأنّه: "صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد في الوصول إلى هدف معيّن"، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلّق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وميَّز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات الشخصية والبيئية كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

4-نظرية هولمز وراه: Richard Rah, Thomas Holmes: "يتفق توماس هولمز وريتشارد راه مع سيلي في أنَّ الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية، غير أنَّهما قد ركزا على ضغوط أحداث الحياة Events Of Life Stress وخرجوا بنموذج أحداث الحياة المسببة للضغوط، والذي يشير إلى أنَّ ردود الفعل للضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، وتتضمّن أي جانب من حياة الفرد سواءً الأسرية أو المهنية.

5- النظرية الانفعالية لسكولير Schooler: توضّح هذه النظرية أنَّ هناك ارتباطاً قوياً بين الضغوط النفسية ورد الفعل الانفعالي، حتى أنَّ البعض ذهب إلى تعريف الضغوط النفسية ارتباطاً بتأثيرها الانفعالي على أنَّها: "كل ما هو غير سار، أو مقلق، أو هي مطلب شديد الإلحاح"، وأكثر الانفعالات شيوعاً كردود الفعل الانفعالية للمواقف الضاغطة هي القلق والاكتئاب والغضب وغيرها من الانفعالات غير السارة، وإذا استمر الموقف الضاغط فإنَّ مواقف الفرد تزداد اضطراباً (المرجع السابق).

6-نظرية ريتشارد لازاروس وآخرون Lazarus, et al: وقد أسماها لازاروس بنموذج التقييم أو التقدير المعرفي (1966)، وتمّ تطويره عام (1977) وميَّز بين نوعين من التقييم المعرفي: (التقييم الأولي): وهي عبارة عن إدراك الفرد للموقف الضاغط، و(التقييم الثانوي): ويشير إلى الوسائل المتبعة لمواجهة الضغط أو الأثر المحتمل في الموقف، ويشير لازاروس إلى أنَّ شعور الفرد بالتهديد والعجز عن السيطرة على الموقف يتوقّف على تقييمه المعرفي بهذا الموقف، كما ميَّز لازاروس في نظريته بين نوعين من الأحداث الضاغطة، أحدهما عرف بالأحداث الضاغطة الخارجية وهي عبارة عن الأحداث البيئية المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث القوية، والأحداث الضاغطة الداخلية وهي عبارة عن مجموعة من الأحداث الشخصية التي تتكوّن من خلال التوجّه الإدراكي نحو العالم الخارجي، ويؤكّد لازاروس على أهمية آليات لتوافق التي يستخدمها الفرد تجاه الأحداث فكّلاً كانت فاشلة أدت إلى الاضطراب والمرض،

على عكس آليات التوافق الناجحة التي تمكن الفرد من تجاوز هذه الأحداث الضاغطة والتغلب عليها.

وترى الباحثة أنَّ المنظور المعرفي في تناول الضغوط قد أخذ بالاعتبار البعد النفسي والاجتماعي وطبيعة الموقف الضاغط ومن ثم تفاعل هذه الأبعاد مع الموقف، بحيث أن هذا التفاعل قد يؤدي إلى الإجهاد والضغط وقد لا يؤدي إلى ذلك. فالموقف الضاغط بحد ذاته ليس مؤثراً لأن إدراكنا له على أنه ضاغط وإعطائنا له القيمة على هذا النحو هو الذي يجعله مؤثراً لأن البنية الذهنية المقيمة للحدث تطلق أحكامها بوحى من تأثرها بهذا الحدث وشعورها بالضعف أو الارتباك وعدم الثقة بامتلاك الآليات المناسبة لمواجهته ومن خلال رؤية ذاتية أحادية الاتجاه في التفاعل؛ أي من الحدث باتجاه التكوين النفسي - المعرفي، في حين أن الرؤية الموضوعية التي يتم خلالها إدراك الحدث وتقييمه يتيح للبنية الذهنية المعرفية التفاعل التبادلي مع الحدث وفي الاتجاهين بحيث ينظر إلى الحدث على أنه موقف إشكالي يتطلب استحضار الآليات المناسبة لمواجهته وحله. ومن هنا يكتسب الموقف الصبغة الفردية وليس العمومية بحيث أنه يكون مؤثراً على البعض وغير مؤثر على البعض الآخر. ولذلك فإن اعتماد المنظور المعرفي هو الأكثر ملائمة في دراسة الضغوط النفسية وتفاعلاتها مع بنية الشخصية في جوانبها النفسية والاجتماعية والثقافية.

6- نظرية العجز المتعلم Learned Helplessness: يشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرّض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنّه يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإنّ هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة، مما ينعكس على مبالغته في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمرُّ بها، ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها، كما ترى نظرية العجز المتعلم أنّ ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلّمة يتعلّمها الفرد عن خبراته السابقة، فأى موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث أو التنبؤ بها ويؤدي ذلك إلى تعلّم العجز والاستسلام، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية وإلى توقّف الفرد عن إصدار استجابات توافقيّة، وتأخذ ردود الأفعال صوراً من الانسحاب واليأس والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنّه مصدر للتهديد وأنّه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به (العبدلي، 2012).

ولقد حدّد سيلجمان ثلاثة وجوه من القصور التي تميّز العجز المتعلّم وهي:

- يكون دافعياً: إنّ الشخص لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغيير نتيجة الضغط.

- يكون معرفياً: إنَّ الشخص يفشل تماماً في تعلُّم استجابات وردود أفعال جديدة تساعد على تخفيف آثار الضغط السيئة.
- يكون انفعالياً: حيث الانسحاب والانعزال، وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد (الهالي، 2009).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تعد أساليب مواجهة الضغوط النفسية مجموعة من أنماط السلوك التكيفية والمتعلّمة والتي تتطلب عادةً بذل الجهد، وتحديد الحاجة وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفّها وقمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلّما تطلّب الموقف الضاغط. ويمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها:

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظّفها الفرد اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له.
- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبُّل الواقع كما هو.
- الدراسة عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.
- أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانياً: الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظّفها الفرد في تجنُّب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية:

- الإحجام المعرفي لتجنُّب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.
- التقبُّل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبُّلها.
- الدراسة عن الإثباتات أو المكافآت البديلة عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع أو التكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

وبشكل أكثر وضوحاً، فإنَّ أساليب المواجهة الإقدامية تتضمن: النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداق الضاغطة، والسعي للحصول على معلومات بشأنها، وحل الموقف وذلك من

خلال استخدام أساليب معرفية وسلوكية محدّدة، وفي المقابل تتضمّن استراتيجيات المواجهة الإحجامية: النزعة نحو التشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط، وتجنّب الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث، واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط (بن طه، 2006).

وقد قدّم كوهين Kohen (1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغط النفسي شملت الآتي:

- التفكير العقلاني: وهي استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- التخيل: وهو استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما أنّ لديه قدرة كبيرة في تخيل ما قد يحدث.
- الإنكار: وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنّها لم تحدث على الإطلاق.
- حل المشكلة: وهي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بمصطلح القدر الذهني.
- الفكاهة والدعابة: وهي استراتيجية تتعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنّها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
- الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية إلى رجوع الفرد إلى الدين والاخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها (صالح، 2013).

وقسم سيلبي مجموعة الأعراض التوافقية للضغط (رد الفعل الدفاعي تجاه الموقف الضاغط) إلى ثلاث مراحل هي:

- **مرحلة الإنذار Alarm:** تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط، ونتيجة لهذا الانتباه يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرّض له؛ فتحدث تغييرات فسيولوجية، ويكون الجسم في حالة تأهب للدفاع والتكيف مع الحدث الضاغط، ويكون رد الفعل في هذه المرحلة هو المواجهة أو الهروب.
- **مرحلة المقاومة Resistance:** يستخدم الفرد المرحلة مصادره إلى حد ما لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه، فيقوم الفرد بمقاومة الحدث الضاغط، وتختفي التغيرات الجسمية

المميز لمرحلة الإنذار، ويحل محلها التغيرات المميزة لتكيف الإنسان للموقف، وتزداد المقاومة عن المعتاد.

- **مرحلة الإنهاك Exhaustion:** تظهر في هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع؛ وذلك بعد التعرض لفترة للحدث الضاغط والذي يحاول الجسم أن يتكيف معه، وفيها تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف والإجهاد الذي يليه الاحتراق، وإذا استمر الضغط دون مواجهة يحدث الانهيار النهائي، ويسير الفرد نحو الموت بخطى سريعة (عبد المعطي، 2006).

الفروق الفردية للاستجابة للضغط:

إنَّ الناس يختلفون بعضهم عن بعضهم من حيث التأثر بالضغط، لذلك أكثر التعريفات المتعلقة بالضغط تركز على العلاقة بين الفرد والبيئة؛ فالضغط تكون بسبب التهيؤ الشخصي عند مواجهة مطالب البيئة:

أ - الضغط النفسي الايجابي (Eustress):

يرى كل من (Holahan & Moos, 1990, p. 506) أنَّ الضغط النفسي يحفز الفرد أينما شعر به، حيث إنَّ شعور الكائن بالضغط النفسي يؤثر عليه، ولكنه إلى جانب ذلك يحفز على مواجهته أي مواجهة الضاغط الذي سبب له هذا الشعور، أو أن يدرك نفسه من خلاله، ومن ثم العمل على إعادة توازنها النفسي، كما رأوا بأنَّ الضغط قد تكون فرصة للنمو النفسي واختبار مدى فاعلية الفرد وقدرته على استخدام مصادره النفسية والاجتماعية. ويرى (Zimbarado, 1985) أنَّ الضغوط الإيجابية تشمل على كل الأوضاع التي تولد فينا الارتياح والفرح، كالنجاح في الحياة المهنية، والاجتماعية، والعاطفية، أو التي في ميدان العمل، وتعدُّ الضغوط النفسية جزءاً حتمياً من حياتنا واليسير المعتدل منها ضروري لاستمرار الحياة وللإنجاز والابتكار، فضلاً عن كونها مولداً لدافعية التعامل مع المواقف الحياتية وتنمية الجانب التوافقي في الشخصية.

وأكد (Zimbarado, 1985, p. 513) أيضاً أننا "لا ننظر للضغط على أنَّها ظاهرة سلبية على طول المدى، فلو لا الضغوط ما حدثت الابتكارات، حيث أنَّها تدفع الإنسان إلى النجاح والتقدم، فعلى سبيل المثال يؤدي حب المنافسة في العمل إلى التقدم للأفضل، كما أنَّ حب التنافس الشريف داخل الفصل قد يعدُّ ضغطاً قوية لدى الفرد للنجاح والتفوق المستمر. فالنجاح في العمل يحتاج قدرًا من التوتر الجسدي والنفسي، وهذا ما أطلق عليه العلماء "الحد الأمثل من التوتر" هذا وقد تحفظ الضغوط على حياة الإنسان عند التعرض للأخطار مما يدفعه للنجاة بحياته من

الأخطار المتوقعة، فمعرفة بالضغط البيئية على سبيل المثال تؤدي إلى سلوكيات تكيفية مختلفة تحافظ على حياته، وتجعله قادراً على أن يتكيف مع الظروف المحيطة به" (عبد المعطي، 2006).

ب- الضغط النفسي السلبي (Distress):

حيث يشمل كل الأوضاع المؤذية والمؤدة للألم والحزن والكآبة، مثل حالات الفشل المهني والعاطفي وحالات المرض. وتؤدي هذه الحالة إلى عدم الاستقرار وفقدان التوازن (المرجع السابق). وترى الباحثة أن الأحداث لا تكون ضاغطة إلا إذا اعتبرها الفرد بأنها كذلك، من خلال تفاعلها الدينامي مع الحدث وإمكاناتها الشخصية والاجتماعية، وشعوره ببعض نواتج الضغط من خلال استجابتها النفسية والانفعالية والمعرفية والفيزيولوجية.

خلاصة واستنتاج:

عرضت الباحثة في هذا الفصل المتغيرات ذات العلاقة بمتغيرات بحثها، والتي تناولت عينة الدراسة الأساسية وهي المراهقين من حيث التعريف والمفهوم والخصائص التي يتسمون بها، ومن حيث قدرتهم على التعامل مع المواقف المختلفة في حياتهم اليومية بمرونة واستقلالية بعيداً أن تدخل الآخرين أو بعيداً عن الانفعالات والأزمات النفسية، ثم انتقل الحديث عن الاستقلالية النفسية بمفهومها الذي يخدم طبيعة الدراسة، ثم المرونة النفسية باعتبارها الحاجز الوقائي لحماية الفرد من الضغوط النفسية، وختم الفصل بالحديث عن الضغوط النفسية وأثرها على صحة المراهق النفسية والانفعالية والاجتماعية.

لذلك، ترى الباحثة أن المرونة النفسية تساعد المراهق على الاستقلالية في اتخاذ قراراته الحكيمة بعيداً عن الانفعال، وبذلك تخفف من حدة الضغوط التي يواجهها في حياته اليومية.

الفصل الثالث الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

ثانياً: الدراسات الأجنبية

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة

رابعاً: فرضيات الدراسة

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

تُعد الدراسات السابقة نقطة انطلاق لأي فكر علمي، فهي عادة ما توجه الأنظار إلى المسارات العلمية السائدة، فتلقي مزيداً من الضوء على نقاط الاختلاف والاتفاق. كما تشير إلى التوجهات التي تعاني نقصاً في تناول الدراسات فتساعد على اكتمال أبنية نظرية أو سد ثغرات في أبنية أخرى، مما يمنع تكرار الجهود واستثمار التراكم العلمي نحو النهوض بمجال معين في الاتجاه الصحيح وستقوم الباحثة بعرض ما استطاعت الحصول عليه من دراسات وبحوث ذات صلة بالدراسة أو بأخذ متغيراته، وسيجري عرض هذه الدراسات وفق التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث، حيث قسمت الدراسات إلى مجموعتين: دراسات عربية ودراسات أجنبية، مع وضع تعقيب مبسط على تلك الدراسات وموقع الدراسة الحالية منها، وتقوم الباحثة بعرضها وفق الآتي:-

أولاً: الدراسات العربية

-دراسة عواطف صالح (1994)، بعنوان: البيئة الأسرية وعلاقتها بالسلوك الاستقلالي والاجتماعي في مرحلة المراهقة المبكرة".

استهدفت دراسة العلاقة بين البيئة الأسرية والسلوك الاستقلالي والاجتماعي في مرحلة المراهقة المبكرة، وقد تكونت عينة الدراسة من (192) طالباً وطالبة، (90) ذكور، (102) إناث، تراوحت أعمارهم ما بين (15-16) سنة، طبق عليهم الأدوات التالية: استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي. مقياس البيئة الأسرية، ومقياس الاستقلالية والاجتماعية

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال بين الاستقلالية وأبعاد البيئة الأسرية (التعبير عن المشاعر، إعطاء الأبناء الفرصة لاتخاذ القرارات، والالتزام الديني والخلقي)، بينما ارتبطت أبعاد (زيادة الصراع الأسري وزيادة الضوابط) بالاعتمادية.

- دراسة حسين (1994)، الجزائر، بعنوان: " الدور الأسري في تنمية السلوك الاستقلالي للمراهق الجزائري".

تهدف الدراسة إلى تعرف الدور الأسري في تنمية السلوك الاستقلالي للمراهق الجزائري. وتكونت عينة الدراسة من (192) طالباً وطالبة بأعمار (12-13) سنة . واستخدم الباحث مقياس البيئة

الأسرية ومقياس الاستقلالية، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية ، مثل: تحليل التباين الثنائي ومعامل الارتباط كوسائل إحصائية في الدراسة .

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد البيئة الأسرية، التعبير عن المشاعر، والاستقلال داخل الأسرة، والالتزام الخلقي، والمجموع الكلي للبيئة الاسرية، والسلوك الاستقلالي لدى عينة الدراسة . كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السلوك الاستقلالي لصالح الذكور .

—دراسة نصر (2004)، دمشق، بعنوان: "الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية" دراسة ميدانية على عينة من المراهقين الأسوياء والمعوقين سمعياً".

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في مظاهر الاستقلال النفسي عن الوالدين بين المراهقين الأسوياء والمعوقين سمعياً، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاستقلال النفسي وأساليب المعاملة السوية (الصحيحة) واللاسوية (الخاطئة) التي يتبعها الوالدان في تنشئة أبنائهما، وذلك على عينة قوامها (106) من المراهقين، قسمت إلى (66) مراهقاً من الأسوياء من طلاب السنتين الأولى والثانية في كلية التربية جامعة دمشق، (40) مراهقاً من المعوقين سمعياً، تراوحت أعمارهم ما بين (18-21) سنة، طبق عليهم الأدوات التالية: مقياس الاستقلال النفسي عن الوالدين، ومقياس "إمبو" لأساليب المعاملة الوالدية وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

أ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء والمعوقين سمعياً في مظهري الاستقلال الوظيفي واستقلال الاتجاهات عن الأب والأم والفروق لصالح الأسوياء، في حين كانت الفروق لصالح المعوقين سمعياً في مظهر الاستقلال العاطفي عن الأم، ولا توجد فروق في بقية مظاهر الاستقلال النفسي.

ب- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية بين أساليب المعاملة الخاطئة من قبل الوالدين كما يدركها الأبناء ومظاهر الاستقلال النفسي عن الوالدين لدى الأسوياء والمعوقين سمعياً.

ج- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين أساليب المعاملة السوية من قبل الوالدين كما يدركها الأبناء ومظاهر الاستقلال النفسي عن الوالدين لدى الأسوياء والمعوقين سمعياً.

—دراسة زين الدين (2005) ، الاردن: بعنوان: "أنماط تعلُّق المراهقين بالوالدين وعلاقتها بتقديرهم لشدة الضغوط النفسية وأساليب تدبُّرهم لهذه الضغوط".

هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين أنماط تعلّق المراهقين بوالديهم، وعلاقة هذه الأنماط بتدبيرهم لشدة الضغوط النفسية وأساليب تدبيرهم لها. وتكوّنت عينة الدراسة من (365) طالباً وطالبة من طلبة صفي العاشر والحادي عشر في مدينة عمان والذين تتراوح اعمارهم بين (14 - 17) سنة.

واستخدم لهذا الغرض مقياس الضغوط النفسية شدتها وتكرارها إعداد أحمد عبد الحليم عربيات (1994)، ومقياس أساليب التدبّر إعداد كارثر (1997)، ومقياس أنماط التعلم إعداد هنادي الهروط (2000).

وتوصّلت نتائج الدراسة إلى أنّ المراهقين ذوي التعلّق الآمن يستخدمون استراتيجيات تدبّر فعالة أكثر من المراهقين ذوي التعلّق القلق الذين يستخدمون استراتيجيات تدبّر غير فعالة، ولم توجد فروق دالة إحصائية في تقدير شدة الضغوط النفسية بين المراهقين ذوي التعلّق الآمن وذوي التعلّق القلق، وأنّ الضغوط الخمسة الأكثر شدة لدى المراهقين هي : (وفاة أحد الوالدين أو أحد الأخوة، انفصال الوالدين، وفاة صديق، عدم وجود أصدقاء مخلصين)، كما بيّنت الدراسة أنّ الإناث أكثر تقدّيراً لشدة الضغوط النفسية من الذكور كما أنّهن أكثر استخداماً لأسلوب الانسحاب السلوكي وأكثر لجوءاً إلى أساليب التدبّر غير الفعالة مقارنة بالذكور.

—دراسة كرمان (2005) ، اليمن. بعنوان: "الأسلوب المعرفي (التصلب -المرونة) وعلاقته باتخاذ القرار".

هدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى الأسلوب المعرفي (التصلب -المرونة) لدى متّخذي القرار الإداري في الوزارات وما يتبعها من الجهات العامة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في الأسلوب المعرفي (التصلب -المرونة) وفق متغيّرات (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، التخصص العلمي، مدة الخدمة، والمركز الوظيفي). وتكوّنت من (268) متّخذاً فعلياً للقرار الإداري من (12) وزارة و(4) من أهم الجهات العامة التابعة لها، اختيروا بالطريقة القصدية. واستخدم مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب -المرونة)، ومقياس القدرة على اتخاذ القرار.

وكشفت نتائج الدراسة أنّ غالبية أفراد العينة مرنون ولديهم قدرة عالية على اتخاذ القرار الإداري، كما كشفت عن فروق دالة إحصائية في الأسلوب المعرفي (التصلب، المرونة) وفق متغيّر الجنس لصالح الذكور.

—دراسة الخطيب (2007) ، فلسطين. بعنوان: "تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة".

هدفت الدراسة إلى تعرّف العوامل المكوّنة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (ذكوراً وإناثاً) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرّضون لها نتيجة الاجتياحات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني. تكوّنت عينة الدراسة من (317) طالباً وطالبة من طلبة جامعتي الأزهر والجامعة الإسلامية في غزة. واستخدم الباحث مقياس مرونة الأنا من إعداد الناصر وساندمان. بيّنت النتائج وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي (الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجّهة "الأخلاق")، كما بيّنت تمتّع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا.

- دراسة دليلية (2011) الجزائر: بعنوان: "الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم (18-21) دراسة ميدانية في جامعة مولود معمري".

هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين أبعاد الاستقلال النفسي عن الوالدين (بعد الاستقلال الإيديولوجي، بعد الاستقلال الوظيفي، بعد الاستقلال النزعات، بعد الاستقلال الوجداني) ومتغيّر التوافق الدراسي، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين فيما يخص درجات الاستقلال النفسي عن الوالدين حسب الأبعاد. وتألّفت العينة من (299) طالباً وطالبة جامعية ممن تتراوح أعمارهم بين (18-21) وتمّ اختيارهم من طلبة السنوات (الأولى، والثانية، والثالثة). واستخدم من أجل هذه الدراسة مقياس الاستقلال النفسي عن الوالدين ويتكوّن من الأبعاد التالية: الاستقلال (الإيديولوجي، والوظيفي، والنزعات، والوجداني)، مقياس التوافق الدراسي.

وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاستقلال النفسي عن الوالدين والتوافق الدراسي عند الطالب الجامعي، وكذلك لم تتوصّل الدراسة إلى فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في درجات الاستقلال النفسي عن الأم وعن الأب بأبعاده (الوظيفي، والنزعات) في حين ظهرت هذه الفروق على بعد الاستقلال الوجداني عن الأب وعن الأم ولصالح الذكور، وظهرت فروق أيضاً بين الذكور والإناث في درجاتهم على بعد الاستقلال الإيديولوجي عن الأب لصالح الذكور ولم تظهر هذه الفروق بين الجنسين على بعد الاستقلال الإيديولوجي عن الأم.

- دراسة البيرقदार (2011)، العراق. بعنوان الدراسة: "الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية".

هدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلاية النفسية لديهم. وبلغت عينة الدراسة (843) طالباً وطالبة من مختلف الأقسام

في الكليات. واستخدم في الدراسة المقياسات التالية: مقياس الضغط النفسي، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحثة.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنَّ مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة كان منخفضاً، كما تمتَّع أفراد العينة بمستوى منخفض من الصلابة النفسية، كما بيَّنت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية وكذلك وجود فروق في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الطلاب.

– دراسة الحسني والتميمي (2012) العراق. بعنوان: "الاستقلالية لدى طالبات المرحلة الإعدادية".

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس الاستقلالية، وتعرُّف مستوى الاستقلالية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. وتكوَّنت من (400) طالبة من المرحلة الإعدادية من الصف الخامس بفرعيه (العلمي، والأدبي). وقام الباحثان بإعداد مقياس الاستقلالية بالاعتماد على نظرية ألبورت في تحديد مفهوم الاستقلالية، وتكوَّن المقياس من (36) فقرة موزعة على ستة مجالات ولكل مجال ست فقرات. وتوصَّل الباحثان من خلال دراستهما إلى أنَّ مستوى الاستقلالية كان بدرجة ضعيفة لدى أفراد عينة الدراسة حيث كانت متوسطاتهنَّ أقل من المتوسط النظري.

– دراسة العبدلي (2012) السعودية. بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية (المتفوقين دراسياً والعاديين) بمدينة مكة المكرمة.

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، وكذلك تعرُّف ترتيب أساليب استخدام مواجهة الضغوط النفسية، كما تهدف إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك الفروق بين الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في كلٍّ من الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية. وتكوَّنت عينة الدراسة من (200) طالباً من طلاب التعليم الثانوي، موزعين على فئة المتفوقين دراسياً والعاديين. واستخدم لهذا الغرض مقياس الصلابة النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وأظهرت النتائج أنَّ مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلبة المتفوقين أعلى منها لدى الطلبة العاديين، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين غالبية أساليب مواجهة النفسية من جهة وجميع أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين والعاديين، وأخيراً أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة والدرجة الكلية للصلابة لصالح الطلاب المتفوقين، وكذلك فروق جوهرية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية عد (التحليل المنطقي، تحمُّل المسؤولية، الاستسلام).

—دراسة شقورة (2012) فلسطين. بعنوان الدراسة: "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة".

هدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى كلّ من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة تبعاً للمتغيرات التالية: (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدّل التراكمي للطلاب، الترتيب الميلادي للطلاب، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين). وتكوّنت العينة من (600) طالباً وطالبة بواقع (200) طالباً وطالبة من كل جامعة، وتمّ سحب العينة بطريقة المعاينة الطبقيّة العشوائية. واستخدم استبيان المرونة النفسية من إعداد الباحث، وكذلك مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998).

وأظهرت النتائج وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة. ووجود علاقة ارتباطيّة إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. وبالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس فقد كانت الفروق دالة على جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي. وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للمتغيرات التالية: (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الولادي، الدخل الشهري للأسرة والمستوى التعليمي للوالدين).

—دراسة القائدي (2012)، السعودية، بعنوان: "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة".

هدفت الدراسة إلى تعرّف أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومعرفة العلاقة بين كلّ من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتحقّق من وجود فروق في كلّ من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية تبعاً لمتغيرات (الصف الدراسي، التخصص، المستوى الاقتصادي)، وأخيراً إمكانية التنبؤ ببعض سمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط السائدة لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة جدة. وتمّ إجراء الدراسة على عينة قدرها (300) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية ومن الصّفين الثاني والثالث الثانوي. واستخدم لهذا الهدف مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس سمات الشخصية إعداد عربية أبو حطب، وجوردين (1973) ومكوّن من الأبعاد التالية: (السيطرة، المسؤولية، الاجتماعية، الاتزان الانفعالي).

وتوصّلت الدراسة إلى أنّ أهم الأساليب التي يستخدمها أفراد العينة في مواجهة الضغوط هي كالتالي: (الالتجاء إلى الله، المواجهة وتأكيد الذات، تحمّل المسؤولية، ضبط الذات)، أيضاً وجدت علاقة ارتباطيّة إيجابية دالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس أساليب الضغوط ودرجاتهم على مقياس سمات

الشخصية حيث كان الارتباط إيجابياً وطردياً بالنسبة للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط وكان أكثر أبعاد سمات الشخصية تأثراً في أساليب مواجهة الضغوط هو بُعد الاتزان الانفعالي ويليهِ السيطرة وتأتي الاجتماعية أخيراً، بينما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على أبعاد الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط مثل (الاستسلام، لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، أحلام اليقظة، العزلة) ودرجاتهم على مقياس سمات الشخصية، ولم تكشف الدراسة عن فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الصف الدراسي سوى على أبعاد (أسلوب المواجهة، وتأكيد الذات، والتفيس الانفعالي، والدعابة) وكانت الفروق لصالح طلاب الثالث الثانوي، كما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس سمات الشخصية تبعاً لمتغير الصف الدراسي سوى على بُعدي الاجتماعية والاتزان الانفعالي وأيضاً كانت الفروق لصالح الصف الثالث الثانوي.

—دراسة غريب (2013) الجزائر. بعنوان الدراسة: "الأسلوب المعرفي (التصلُّب/ المرونة) وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين".

هدفت الدراسة إلى التعريف بالأسلوب المعرفي (التصلُّب/ المرونة) وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح بورقلة بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار (الجنس، النظام الجامعي) وأثر هذه المتغيرات على كلٍّ من الأساليب المعرفية (التصلُّب/ المرونة) واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وتكوَّنت العينة من (131) طالباً من كلية العلوم الإنسانية شعبة علم النفس. أما أدوات الدراسة فهي: مقياس الأسلوب المعرفي (التصلُّب/ المرونة)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

وبيَّنت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأسلوب المعرفي (التصلُّب/ المرونة) واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كما بيَّنت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الأسلوب المعرفي (التصلُّب/ المرونة)، وكذلك في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. ووجود فروق دالة إحصائياً في درجة نمو حاجة الاستقلالية تبعاً لمتغيري المستوى التعليمي للوالدين.

—دراسة أبو بكر (2013)، مصر، بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، كلية التربية، قسم الصحة النفسية".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية، والكشف عن دلالة الفروق بين عينة الدراسة من طلاب كلية التربية في المرونة النفسية تبعاً لمتغيري (الجنس، الفرقة الدراسية)، والتعرف على مدى إختلاف ديناميات الشخصية

والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من 212 طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة المنى بواقع (106 طالباً) و(106 طالبة). وكشفت نتائج الدراسة عن : وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في المرونة النفسية بأبعادها تغزى لمتغيري الجنس والفرقة الدراسية، ما عدا بعد الكفاءة الذاتية فوجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

—دراسة أبو ندى (2015) ، فلسطين، بعنوان: "الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين في مشفى كمال عدوان بغزة".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية في غزة ، وتكونت العينة البالغ عدد (300) موظفي في مشفى كمال عدوان بغزة، واستخدم الباحث استمارة البيانات الشخصية، كمقياس الضغط النفسي، وكذلك مقياس المرونة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة سلبية بين المرونة النفسية والضغط النفسي، وعدم وجود فروق في الضغط النفسي والمرونة النفسية بين الذكور والإناث.

—دراسة إسماعيل (2017)، مصر. بعنوان الدراسة: "المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)".

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى المرونة النفسية، ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (223) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة جنوب الوادي في قنا. واستخدمت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب إعداد (محمد سعد حامد عثمان، 2010)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, Et al, 2006) وترجمة البحيري وآخرون (2014).

وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ومستوى أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد العينة.

—دراسة برقيقة (2017) ، الجزائر، بعنوان: "علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن دراسة مدّانة لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة جامعة قاصدي مرباح -ورقلة-.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاط البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة-، كما هدفت أيضا إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق فردية في مستوى المرونة النفسية للطلبة تعزى لعاملي الجنس والسن وتكونت عينة الدراسة من (95) طالباً وطالبة، بواقع (75) ذكراً و(20) أنثى. وتم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاط البدنية والرياضية (جامعة قاصدي مرباح ورقلة). واستخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة؛ لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة. وجمعت البيانات من استخدام مقياس المرونة النفسية.

وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن وذلك لصالح الطلبة من (27-37) أي كلما زاد عمر الفرد زادت مرونته وسهلت التعامل مع النكبات والمشكلات.... وتوصلت الدراسة عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

- دراسة ميدلين (Medline, 1991)، بريطانيا، بعنوان: "Adolescent psychological separation-individuation and the identity formation process"
"الانفصال النفسي الفردي للمراهقين وعملية تشكيل الهوية"

استهدفت الدراسة فحص العلاقة بين الاستقلال - التفرّد وتكوين الهوية، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين في الاستقلال - التفرّد وتكوين الهوية، وأخيراً فحص الاستقلال - التفرّد وتكوين الهوية كدالة لـ(العمر، الجنس، الإقامة الداخلية، الحالة المالية، الوظيفة، الاتجاهات نحو ترك المنزل)، وكانت عينة الدراسة من المراهقين غير المتزوجين، تراوحت أعمارهم ما بين (18 - 24) سنة ، طبقت عليه الأدوات التالية: قائمة الاستقلال النفسي، المقياس الموضوعي لرتب الهوية. و مقياس الاتجاهات نحو ترك المنزل.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الاستقلال النفسي وتكوين الهوية، ووجود فروق بين الجنسين في الاستقلال النفسي - التفرّد وتكوين الهوية. عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين متغيرات (الإقامة الداخلية - الحالة المالية - الوظيفة - الاتجاهات نحو ترك المنزل) وتكوين الهوية، بينما توجد علاقة دالة إحصائية بين هذه المتغيرات والاستقلال النفسي - التفرّد.

-دراسة فيورمان وهولمبيك (Fuhrman & Holmbeck, 1995)، إيطاليا، بعنوان:

"A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence"

"التحليل لسياق الوسيط بين الاستقلالية والعاطفية والتكيف في مرحلة المراهقة"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاستقلال العاطفي عن الوالدين والتوافق النفسي في مرحلة المراهقة، وتكونت عينة الدراسة من (96) مراهقاً، (42) ذكور، (54) إناث، تراوحت أعمارهم ما بين (14-18) سنة، طبقت عليهم: مقياس الاستقلال النفسي، ومقياس التوافق النفسي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاستقلال العاطفي عن الوالدين والتوافق النفسي لدى المراهقين.. أشارت نتائج الدراسة إلى أنه كلما تميزت علاقة التفاعل بين الآباء والأبناء بالدفع الوالدي وقلة الصراع، كلما كان المراهقون أكثر توافقاً وأكثر استقلالاً نفسياً عن الوالدين.

- دراسة إلمر (Elmer,2000)، كندا، بعنوان "

- The relationship between family environment, identity development, and autonomy in young adults

"العلاقة بين البيئة الأسرية وتطوير الهوية والاستقلالية لدى الشباب"

استهدفت دراسة العلاقة بين البيئة الأسرية ونمو الهوية والاستقلال لدى المراهقين، حيث ترى الدراسة أن أحد أهم المطالب الأساسية في المراهقة هو تحقيق الهوية الثابتة، والمراهقون الذين لا يحققون هذا يفشلون في إدراك أنفسهم كمستقلين، وتكونت عينة الدراسة من (159) طالباً جامعياً، تراوحت أعمارهم ما بين (17-22) سنة، طبق عليهم الأدوات التالية: مقياس البيئة الأسرية. المقياس الموضوعي لرتب الهوية. قائمة الاعتماد البيئيشخصي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين الذين ينتمون إلى رتب الهوية الأعلى نضجاً يظهرون مستويات أعلى من التماسك، والقدرة التعبيرية داخل البيئة الأسرية، كما يتميزون بدرجة أكبر من الثبات الانفعالي والاعتماد على الذات، وذلك بعكس نظرائهم من رتب الهوية الأدنى (انغلاق - تشتت).

-دراسة بافيليدز وماكولي (McCauley & Pavilids,2001)، استراليا، بعنوان:

Autonomy and relatedness in family interactions with depressed adolescents

"الاستقلالية والترابط في التفاعلات العائلية لدى المراهقين المكتئبين"

هدفت الدراسة لاستشكاف الاعتمادية والعلاقات الأسرية في حياة المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (60) مراهقاً، تراوحت أعمارهم ما بين (17-20) سنة، طبق عليهم الأدوات التالية: استمارة جمع بيانات. مقياس الأعراض المرضية النفسية لدى المراهقين. مقياس التفاعل بين المراهقين ووالديهم. مقياس الاستقلالية لدى المراهقين.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الرفض الوالدي، الحماية الزائدة من الوالدين، زيادة الضوابط الوالدية، وكذلك إهمال الوالدين وعدم اهتمامهما بالمراهق، يؤدي إلى تمرد المراهق وزيادة مشكلاته السلوكية، كما يزيد من أعراض الاكتئاب والاعتمادية لديه، ويقلل من فرص استقلاليته وتحرره. كما أشارت الدراسة إلى أن المشكلات السلوكية تنتشر بين الذكور، والاعتمادية تزداد بين الإناث.

- دراسة بيانتشي (Bianchi, 2004)، البرازيل: بعنوان: "Stress and Coping Among Cardiovascular Nurses: A Survey In BRAZIL" "الضغط والمواجهة لدى ممرضات القلبية"

هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرق التعامل معها لدى عينة من ممرضات القلبية. تكونت عينة الدراسة من (76) ممرضة قلبية. استخدم الباحث استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانة مواجهة الضغوط.

وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر للضغوط رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات وهي: (مصادر متعلقة بضغوط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته)، كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل أفراد العينة هي: (التقويم الإيجابي وجاء في المرتبة الأولى، يليه طلب الدعم والمساندة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحل المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب).

-دراسة ستين (steyn, 2006)،جنوب افريقيا، بعنوان:

Resilience in adolescents: Psychoeducational perspective

المرونة لدى المراهقين والتصورات التربوية".

كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو محاولة تحديد العوامل التي تسهم في المرونة لدى المراهقين الذين يعتبرون "في خطر". أجريت الدراسة مع متعلمين من المراهقين البيض بين الصغين (8 و 12) في المدرسة الثانوية النموذجية في جنوب افريقيا.

في هذه الدراسة النوعية ، تم إعطاء استبيان الضعف واستبيان المرونة إلى اثني عشر معلماً طلبوا منهم اختيار المشاركين للدراسة، تقييماً نوعياً ، باستخدام الطفل والشباب تم استخدام مقياس المرونة لتحديد سبب كون بعض المراهقين أكثر مرونة من غيرهم. أكمل كل مشارك أيضا الكولاج الذي تم تحليله.

–دراسة أدريانس وشاو (Adriance and Daniel. Shaw, 2008)، بعنوان:

Protective Factors and the Development of Resilience in the Context of Neighborhood Disadvantage

"عوامل الحماية ونمو المرونة في سياق الحرمان من الحي"

كان الهدف من هذه الدراسة هو فحص العلاقات بين العديد من عوامل الحماية الخاصة بالطفل والأسرة ، والحرمان من الحي ، والتكيف الاجتماعي الإيجابي في عينة من (226) من الأولاد والمدنيين من الفئة SES ، من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة المبكرة.

وأشارت النتائج إلى أن معدل ذكاء الأطفال، وأولياء الأمور المغذية، ونوعية العلاقة بين الوالدين والطفل ، والتي تم قياسها في مرحلة الطفولة المبكرة ، كانت جميعها مرتبطة بشكل كبير بالمقاييس التي تستخدم مستويات منخفضة من السلوك غير الاجتماعي ومستويات عالية من المهارات الاجتماعية عند عمر 11 و 12 سنة. وكانت علاقة العلاقة مرتبطة بشكل كبير فقط بالتوافق الاجتماعي الإيجابي في سياق انخفاض مستويات الحرمان من الأحياء. وتشير النتائج إلى أنه باستثناء الحرمان ، أن تعمل عوامل الحماية هذه بطريقة مماثلة فيما يتعلق بالتكيف الاجتماعي الإيجابي لهذه العينة الحضرية ذات الدخل المنخفض ذات الأغلبية.

–دراسة جريسي (Grace,2010) جزر الكاريبي. بعنوان:

"The Relationship Between Personality Traits And Psychological Resilience Among The Caribbean Adolescents".

"العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى المراهقين".

هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين السمات الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية. تكوّنت من (397) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في جزر الكاريبي. ومقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد (Goldberg, et al) عام (2006)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث.

وبيّنت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين عوامل الشخصية (بِقِطْة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية بين العصابية والمرونة النفسية، كما بيّنت النتائج أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة 32% من التباين في

المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقطعة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية تليها المقبولة، العصبية ثم الانفتاح على الخبرات.

-دراسة هاي دون (Haydon, 2010)، بريطانيا، بعنوان:

The Relationship Between Identity Development and Family History Knowledge Clive Gordon Haydon

"العلاقة بين نمو الهوية ومعرفة التاريخ الأسري"

كان الغرض الأساسي من هذه الدراسة هو فحص العلاقة بين الهوية تطوير في وقت متأخر من الطلاب الجامعيين في مرحلة المراهقة ومعرفة تاريخ الأسرة. تم فحص العلاقة في إطار كل من أطر نظرية التطور الفردية والأسرية. واقترح أن ينطوي تطوير الهوية على تحقيق الاستقلال الذاتي من أسرة المنشأ وفي نفس الوقت الحفاظ على ارتباط إيجابي بأسرة المنشأ. تم فحص تطوير الهوية باستخدام الاستكشاف والالتزام والاستقلالية والعلاقة كمتغيرات تابعة. واقترح أن يتأثر استكشاف المراهقين الشخصي للأدوار والقيم والتزامهم المتأخر بمعرفة الوالدين وتاريخ الأجداد. واقترح أيضاً أن يتأخر تحقيق المراهقة المتأخرة للاستقلالية الشخصية والعلاقة الأسرية الإيجابية مع معرفة الأبوين وتاريخ الأجداد. تكونت العينة من 239 طالباً جامعياً. واستخدمت من قائمة علاقة الوالدين (PRI) واستبيان عملية هوية EGO (EIPQ) بقياس بنى تطوير الهوية. ومقياس قياس المعرفة تاريخ الأسرة.

وأشارت تحليلات الانحدار المتعدد إلى وجود علاقة إيجابية كبيرة بين الالتزام ومعرفة تاريخ العائلة والمعرفة ومعرفة تاريخ العائلة، العلاقة السلبية بين الاستقلالية ومعرفة تاريخ العائلة، وعلاقة ضعيفة بين الاستكشاف ومعرفة تاريخ العائلة. تشير النتائج إلى أن معرفة تاريخ العائلة قد تؤثر على مكونات تطوير الهوية. وهذا له تداعيات عملية للآباء والأمهات وغيرهم مثل المدرسين والعاملين في مجال الشباب والعاملين الاجتماعيين ومصممي برامج الشباب الذين يهدف عملهم إلى تعزيز تنمية المراهقين.

-دراسة أحمدى وآخرين (Ahmadi, et al. 2014)، إيران، بعنوان:

Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students with Mindful Attention and Awareness Scale

"اليقظة العقلية والعوامل المتصلة بها بين طلبة المرحلة الجامعية على مقياس الانتباه اليقظ والوعي."

هدفت الدراسة إلى بحث مرونة الأنا واليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والنفسية لدى عينة من طلبة جامعة التكنولوجيا في ماليزيا، University Technology Malaysia بلغ حجمها (431) طالباً. وقد استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية، ومقياس المرونة، والضغوط الأكاديمية والنفسية، ومقياس الاكتئاب والقلق النفسي.

وأشارت النتائج إلى أن الضغوط الأكاديمية ترتبط إيجابياً مع كل من القلق والاكتئاب، وأن اليقظة العقلية ومرونة الأنا ترتبطان سلبياً مع القلق والاكتئاب والضغوط.

–دراسة زماني وآخرون (Zammani, et al, 2014) ماليزيا، بعنوان:

"Resilience And Cognitive Styles Among Pre And Post-Independence Generation In Malaysia".

"المرونة النفسية، والأساليب المعرفية، دراسة مقارنة بين جيلين مختلفين قبل وبعد الاستقلال في ماليزيا".

هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين المرونة النفسية والأساليب المعرفية (الاعتمادية مقابل الاستقلالية) لدى جيلين مختلفين من الأفراد دراسة مقارنة قبل وبعد الاستقلال، وكذلك تعرّف الفروق في المرونة النفسية والأساليب المعرفية قبل وبعد الاستقلال. وتألّفت من (552) مفحوصاً موزعاً على مجموعتين، حيث تمّ اختيار المجموعة الأولى ممن موليدهم قبل (1957)، والمجموعة الثانية ممن موليدهم بعد (1957). وتم استخدام مقياس المرونة النفسية، واختبار سمات الشخصية لتعرّف الأساليب المعرفية وقياس سمة الاعتمادية في مقابل الاستقلالية.

وتوصّلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والأسلوب المعرفي (الاستقلالية في مقابل الاعتمادية) الذي يستخدمه الفرد في مواجهة الضغوط والمصاعب والمحن؛ انطلاقاً من أنّ معرفة الأسلوب المعرفي الذي يستخدمه الفرد يُفضي إلى معرفة الطريقة التي يطور بها الفرد أفكاره ومعتقداته حول العالم والاستراتيجيات التي يستخدمها في مواجهة الضغوط والمحن والصعاب متمثلة بمستوى المرونة النفسية لدى الفرد، كذلك كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي الدراسة في الأساليب المعرفية التي يستخدمها أفراد العينة قبل وبعد الاستقلال، في حين لم تظهر هذه الفروق بين مجموعتي الدراسة بالنسبة لمتغيّر المرونة النفسية.

دراسة ماكجيفاري وبيدجيون (McGillivray & Pidgeon, 2015) أستراليا، بعنوان:

Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness.

"اسهامات المرونة لدى طلبة الجامعة-دراسة مقارنة للضغوط النفسية واضطرابات النوم واليقظة العقلية".

قام الباحثان بدراسة على عينة مكونة من (89) طالباً جامعياً من طلاب جامعة بوند بأستراليا Bond University, Australia، تراوحت أعمارهم ما بين (18 - 57) سنة. وأظهرت النتائج أن الطلاب لديهم مستويات عالية من المرونة ومستويات أقل بكثير من الضغط النفسي، ومستويات أعلى

بكثير من اليقظة العقلية مقارنة بالطلاب الذين لديهم مستويات منخفضة في المرونة. وتعزز هذه النتائج المعرفة الموجودة للمرونة واليقظة العقلية، وتقديم الدعم لطلبة الجامعات لتطوير الاستراتيجيات التي تعزز المرونة، وتحد من مخاطر الصحة النفسية، وتمكين الطلاب من الازدهار في ظل الضغوط الأكاديمية.

—دراسة ساهين وآخرين (Sahin Baltacim, & Karatas, 2015) تركيا. بعنوان:

"Perceived Social Support, Depression, and Life Satisfaction as a Predictor of the Resilience of Secondary School Students".

"الدعم الاجتماعي المدرك والاكتئاب والرضا عن الحياة كمؤشر للمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية".

استهدفت الدراسة معرفة الدعم الاجتماعي المدرك، والاكتئاب، والرضا عن الحياة كمنبئات بالمرونة النفسية. وتكوّنت عينة الدراسة من (386) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية من مستويات اجتماعية واقتصادية منخفضة. استخدم الباحثان المقاييس التالية: مقياس الدعم الاجتماعي للأطفال والمراهقين، ومقياس الاكتئاب للأطفال، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس المرونة النفسية. وتوصلت الدراسة إلى أنّ الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة منبئان بالمرونة النفسية، في حين أنّ الاكتئاب ليس منبئاً بالمرونة النفسية، كما أنّ مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الذين يعيشون مع والديهم أعلى بالمقارنة مع الطلبة الذين لا يعيشون مع والديهم.

دراسة منصوري وآخرين ((Mansouri, et al, 2015)، إيران، بعنوان

A study of the mediating role of resilience in personality characteristics and attitudes toward delinquency

"دراسة دور المرونة كوسيط في خصائص الشخصية والاتجاهات نحو الجنوح"

الهدف من هذه الدراسة هو دور المرونة كوسيط الشخصية الخصائص والمواقف تجاه الانحراف. شملت عينة من هذه الدراسة الوصفية (400) طالبة ثانوية في الثانوية المدارس في كرمان في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2012-2013، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية لأخذ العينات. تم استخدام الموقف تجاه مقياس الجنوح، مقياس المرونة، مقياس العوامل الخمسة للشخصية كأدوات.

وأظهرت نتائج التحليل أن العصابية يمكن أن تنتبأ بالسلبية الاتجاه نحو الانحراف عن طريق المرونة كوسيط سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، في حين إن الانبساط يمكن التنبؤ به فقط الموقف السلبي

نحو الانحراف بشكل غير مباشر. أيضاً ، وكان بعد يقظة الضمير له تأثير سلبي على الموقف الإيجابي نحو الجنوح.

دراسة أبولفأسمية وفارانيب (Abolghasemia, & Varaniyab, 2015)، استراليا، بعنوان:

"Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure ."

"المرونة والضغط المدرك، مؤشرات الرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والمتعثرين"

كان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد علاقة المرونة والضغط المدرك مع الرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والمتعثرين. تكونت عينة الدراسة من 120 تم اختيارهم من بين طلاب النجاح والفشل من خلال طريقة أخذ العينات العشوائية. لجمع البيانات، وتم استخدام مقياس المرونة ، مقياس الضغط المدرك ورضا الحياة.

أوضحت النتائج أن المرونة والإجهاد الإيجابي المدرك مرتبطان بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والمتعثرين. أيضاً، ينظر إلى الضغط السلبي في علاقته العكسية مع الرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والمتعثرين . كما أظهرت نتيجة الانحدار المتعدد تلك المرونة النفسية والضغط المدرك واضح في تباين الرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والمتعثرين على التوالي. إن زيادة المرونة ، وانخفاض الضغط يصبح أكثر إرتياحاً مما يؤدي إلى مزيد من الرضا بحيث يشعر الطلبة بتحسن في العيش بشكل جيد.

دراسة مارشيل وبروكمان (Marshall & Brockman, 2016) في أميركا. بعنوان:

" The Relationships Between Psychological Flexibility, Self- Compassion, And Emotional Well-being".

"دراسة العلاقة بين المرونة النفسية، والتعاطف الذاتي، والعافية العاطفية".

هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين التعاطف الذاتي، وأبعاد المرونة النفسية (القبول والمبادرة، الاندماج، التيقظ، القيم، معنى الحياة)، وكذلك تعرّف العلاقة بين التعاطف الذاتي ومؤشرات الصحة النفسية. وبلغت العينة (144) طالباً وطالبة مت تخصص علم النفس ممن تتراوح أعمارهم بين (17-25) سنة من جامعة سيدني ويسترن. استخدم الباحثان المقاييس التالية: استبيان التعاطف الذاتي، ومقياس المرونة النفسية ويتضمن مجموعة من المقاييس الفرعية لقياس أبعاد المرونة النفسية (معنى الحياة، النقّبل، الاندماج، والقيم)، بالإضافة (مقياس النضج الانفعالي ويتضمن بعدين هما: الرضا عن الحياة، وتقدير الذات) و (مقياس مؤشرات الكرب النفسي ويتضمن ثلاثة أبعاد هي: القلق، والاكتئاب، والضغط).

وتوصّلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التعاطف الذاتي وجميع أبعاد المرونة النفسية، وكذلك ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين المرونة النفسية وجوانب الصحة الانفعالية متمثلة بالرضا عن الحياة وتقدير الذات، في حين وُجد ارتباط سلبي دال إحصائياً بين كلٍ من المرونة النفسية والتعاطف الذاتي وبين مؤشرات الكرب النفسي متمثلة بالقلق، والاكتئاب، والضغط.

—دراسة كازان ديمتريسكو (Cazan& Dumitrescu . 2016)، الهند، بعنوان:

exploring the relationship between adolescent resilience, self-perception and locus of control

"استكشاف العلاقة بين مرونة المراهقين والتصور الذاتي ومركز الضبط".

تهدف الدراسة إلى استكشاف العلاقات بين المرونة، والإدراك الذاتي، ومركز الضبط، وافترض أن المرونة العالية ترتبط بتقدير الذات المرتفع والمراهقين المرنين يميلون إلى إظهار مستويات أعلى من الضبط الداخلي. أجريت الدراسة على عينة مراهقة من عدة مدارس ثانوية في براشوف بالهند (العدد = 156).

وأظهرت النتائج أن المراهق عالي المرونة لديه مستوى أعلى من احترام الذات وأكثر توجهاً نحو الداخل، بدلاً من أن يكون موجهة خارجياً. لم تكن هناك اختلافات بين الجنسين فيما يتعلق بالمرونة وأبعادها.

—دراسة ونغ، وآخرين (Wang, et al , 2016)، بعنوان:

Emotional Resilience Mediates the Relationship Between Mindfulness and Emotion

"المرونة العاطفية تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والعاطفية".

هدفت الدراسة إلى التحقق من المرونة الانفعالية كمؤشر وسيط للعلاقة بين اليقظة العقلية والانفعال، وتبيان العلاقة بينهما، على اعتبار أن اليقظة العقلية تعد مؤشراً جيداً للانفعالات الإيجابية، وتقلل من الآثار السلبية لعدم التنظيم الذاتي لتلك الانفعالات. كذلك استكشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للتنظيم الانفعالي. وقد تكونت العينة من (400) من الطلبة الدراسين في جامعة بكين، بواقع (248) طالبة، و(152) طالباً. واستخدم الباحثون الأدوات التالية للتحقق من فرضياتهما، وهي: استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (The Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) وبروفيل الحالة المزاجية (The Profile of Mood States (POMS) واستبيان المرونة الانفعالية للمراهقين (Adolescents' Emotional Resilience Questionnaire (AERQ).

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية تشجع على المزاج الإيجابي وتقلل من الآثار السلبية للانفعالات، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والانفعالات، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، حيث كان الذكور أكثر يقظة عقلية، ومرونة، بينما كانت الإناث أكثر عرضة للمزاج السلبي وأقل يقظة عقلية. كما أشار التحليل إلى أن المرونة العاطفية كمؤشر وسيط للعلاقة بين اليقظة العقلية والعاطفة. على وجه التحديد، العلاقة بين اليقظة وكل من المشاعر الإيجابية والسلبية في حين المرونة الانفعالية تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والمشاعر السلبية. وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية قد تلعب دوراً في تنظيم الإيجابية والسلبية للانفعالات من خلال المرونة الانفعالية.

دراسة ساجوني وكارولي (Sagone, & Caroli, 2016)، إيطاليا، بعنوان:

psychological resilience and self-efficacy in adolescents,

"المرونة النفسية والفعالية الذاتية لدى المراهقين".

كان الهدف من الدراسة هو التحقق من الارتباطات بين ثلاثة أنواع من الكفاءة الذاتية وعوامل المرونة في عينة من (155) مراهقاً إيطالياً مبكراً. وقد تم استخدام المقاييس التالية: مقياس الكفاءة الذاتية المدرسية، مقياس الكفاءة الذاتية التعاطفي، مقياس الكفاءة الذاتية لحل المشكلات ومظهر مواقف ومهارات المرونة.

وأظهرت النتائج أن المراهقين في مرحلة مبكرة عالية الكفاءة الذاتية في حل المشكلة وفي الأداء المدرسي، وأولئك الذين أبلغوا عن كفاءة عالية التعاطف الذاتي تميل إلى التعبير عن مرونة أكبر من تلك منخفضة الكفاءة الذاتية.

دراسة جينغ سن وستيورات (Jing Sun and Stewart, 2017) بعنوان:

Age and Gender Effects on Resilience in Children and Adolescents

"مؤثرات العمر والجنس على المرونة لدى الأطفال والمراهقين".

هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير العمر والجنس على القدرة على الصمود والعوامل الوقائية للصحة النفسية لدى الأطفال في سن المدرسة الابتدائية في استراليا. وقد أجريت الدراسة على (2492) طالباً وطالبة، بواقع (1109) من الذكور، و(1163) من الإناث، وذلك لتقييم التصور الذاتي للمرونة وما يرتبط بها من العوامل الوقائية.

وقد أظهرت النتائج أن الطالبات أكثر عرضة للإبلاغ عن مستويات أعلى من التواصل، والتعاطف، والمساعدة في الدراسة، وأهداف المستقبل والتطلعات، كما أبلغن عن تواصل أكثر إيجابية مع الآباء

والمعلمين والبالغين في والمجتمع، والأقران في المدرسة وخارج المدرسة، فضلاً عن الشعور بالاستقلالية. بيد أن هذه الفروق أظهرت تغيرات بمرور الوقت. والتفاعل بين العمر ونوع الجنس أمر مهم بالنسبة للعاطف والدراسة عن المساعدة، وبالنسبة للبالغين والدعم في المنزل، وفي المدرسة والمجتمع، ودعم الأقران في المدرسة وخارجها، وتجربة الحكم الذاتي. الفروق بين الجنسين في الخصائص الفردية والعوامل الوقائية لأطفال المدارس الابتدائية كانت واضحة في هذه الدراسة حول المرونة النفسية وآثارها المحتملة على الوقاية وتنمية الصحة النفسية.

دراسة دايس (Dias & Cadime, 2017)، ، بعنوان:

Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation

العوامل الوقائية والمرونة لدى المراهقين، ودور الوسيط التنظيم الذاتي

كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو استكشاف الدور الوسيط في التنظيم الذاتي في العلاقة بين عوامل الحماية والمرونة. كانت العينة تتكون من (393) من المراهقين الذين التحقوا بالتعليم الثانوي. تم تقييم المشاركين باستخدام تقييم قدرة الأطفال الصحيين على الصمود لجمع معلومات حول أربعة عوامل حمائية - المدرسة والمنزلية والمجتمع والبيئة النظيرة - المرونة. تم تقييم بعدين من التنظيم الذاتي - تحديد الأهداف والتحكم في الاندفاع - باستخدام استبيان التنظيم الذاتي القصير.

وأشارت النتائج إلى أن البيئة المنزلية والمجتمعية والأقران تنبأت بشكل كبير بمستويات مرونة الطلاب. كانت بيئة المنزل المتنبئ الرئيسي. وكان تحديد الأهداف والقدرات التحكم الدافع أيضاً تنبئ المرونة ولكن لم يتم العثور على أي دليل لتأثير وساطة لأبعاد التنظيم الذاتي على العلاقة بين عوامل الحماية والمرونة. وتناقش النتائج والآثار المترتبة على الوقاية من منظور نمائي.

دراسة كيكوك (Kucuk. 2017)، تركيا، بعنوان:

Psychological resilience and health perception among adolescents and related factors

"المرونة النفسية والتصور الصحي لدى المراهقين والعوامل المتعلقة بهما"

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل المرونة النفسية والصحية بين المراهقين مع العوامل المؤثرة. تتضمن عينة الدراسة الشاملة هذه (561) مراهقاً من طلاب الصف السابع والثامن في المدارس الثانوية في مقاطعة جيرسون في تركيا، خلال الفترة من 25 مايو إلى 5 يونيو 2015. خلال جمع البيانات ، يشتمل نموذج الاستبيان على أسئلة حول الخصائص الاجتماعية والديموغرافية والصحة. ويستخدم التصور الصحي بالإضافة إلى ذلك مقياس المرونة النفسية للمراهقين .

وأظهرت النتائج أن درجة الضغط النفسي لدى الطلاب الذين يعتبرون صحتهم متوسطة، أقل بكثير من الطلاب الذين يدركون أن صحتهم جيدة. والطلاب الذين يرون أن صحتهم معتدلة ؛ دعم الأسرة الدعم المدرسي، ودعم الأقران، والتكيف، العزم على النضال، والتعاطف . وإجراء الدراسات لغرض زيادة المرونة النفسية للمراهقين التي تساعدهم على مواجهة الظروف السلبية والضغط لحماية صحتهم.

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة:

من استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

1. لا توجد دراسة في البيئة العربية - على حد علم الباحثة - تصدت لدراسة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة المدروسة وهي الاستقلالية والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية
2. معظم الدراسات التي تناولت المرونة النفسية أو الاستقلالية كانت قد اختارت عينة الدراسة على طلبة الجامعة وفي الدراسة الحالية تطبق الباحثة الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية.
3. ندرة الدراسات التي تناول الاستقلالية في البيئة العربية مما دفع الباحثة لاختيار متغير الاستقلالية لندرة البحوث به في التراث السيكولوجي العربي، ولأهميته في تحقيق الصحة النفسية الجيدة.
4. وقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات في الأدوات والمنهج المستخدم والنتائج التي تتفق أو تتعارض مع نتائج الدراسة الحالي.
5. وتتميز الدراسة الحالية بمتغيراتها المختلفة عن الدراسات السابقة من حيث المنطقة الجغرافية (سورية) وعينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية، والأدوات المستخدمة فيها، مقياس الاستقلالية والمرونة النفسية والضغط النفسية التي تم تطبيقها واستخراج دلالاتها السيكمترية على العينة المستهدفة.

رابعاً: فرضيات الدراسة

وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة تصوغ الباحثة فرضيات بحثها على النحو الآتي:

1. لا توجد علاقة ارتباطية بين كلٍ من الاستقلالية وكل من المرونة النفسية، والضغط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة
2. لا يملك أفراد العينة مستوى مرتفع من الاستقلالية.
3. لا يملك أفراد العينة مستوى مرتفع من المرونة النفسية.
4. لا يمكن التنبؤ بالاستقلالية كسمة من سمات الشخصية من خلال المرونة النفسية
5. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الاستقلالية لدى أفراد العينة.
6. لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الضغط النفسية لدى أفراد العينة
7. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية.
8. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الأول الثانوي والثالث الثانوي على مقياس الضغط النفسية وأبعاده.
9. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الأول الثانوي والثالث الثانوي على مقياس الاستقلالية وأبعاده.
10. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الأول الثانوي والثالث الثانوي على مقياس المرونة النفسية.
11. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات نازحين وغير نازحين على مقياس الضغط النفسية وأبعاده.
12. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات نازحين وغير نازحين على مقياس الاستقلالية وأبعاده.

13. لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطات درجات نازحين وغير نازحين على مقياس المرونة النفسية.

14. لا يوجد أثر لكل من الجنس والصف في الفروق بين متوسطات درجات أفراد الدراسة على كل من (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية)

15. لا يوجد أثر لكل من الجنس والصف في الفروق بين متوسطات درجات أفراد الدراسة على كل من (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية)؟

الفصل الرابع

منهج الدراسة وإجراءاته

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً: عينة الدراسة

ثالثاً: أدوات الدراسة

رابعاً سير إجراءات الدراسة:

خامساً: صعوبات الدراسة

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج

الفصل الرابع

منهج الدراسة وإجراءاته

يرى كثير من الباحثين في مجال المناهج في التربية وعلم النفس أن المنهج هو ما يقوم به العالم أو الباحث للحصول على نتائج لدراسته، باعتباره عملية منظمة، والإجراءات المستخدمة فيه ليست عشوائية، بل عمليات يتم التخطيط لها، لأن المنهج هو خطة يضعها الباحث للحصول على بيانات وتحليلها بغرض الوقوف على طبيعة المشكلة التي بصدد التصدي لها.

وقدمت الباحثة في الفصل الأول بعض التساؤلات التي تدور حول مشكلة الدراسة، ثم قدمت إجابات عديدة محتملة على التساؤلات في صورة فرضيات تمت صياغتها بعد عرض الإطار النظري في الفصل الثاني والدراسات السابقة في الفصل الثالث، ولكي يتحقق من صحة هذه الفروض وضعت الباحثة خطة تم اتباعها في إجراءات الدراسة الميدانية التي سنعرضها في هذا الفصل متضمنة، المنهج، ومجتمع الدراسة، والعينة المقصودة بالدراسة الوصفية، والمقاييس والأدوات، وإجراءات سير الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة في استخلاص النتائج.

أولاً: منهج الدراسة

اتبعت الباحثة في بحثها الحالي المنهج الوصفي The Description Method الذي يعد من أكثر المناهج استخداماً في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، حيث يدرس الظواهر الطبيعية والاجتماعية الزاهنة دراسة كيفية توضيح فيها أهم الخصائص، ودراسة كمية توضح حجمها وتغيراتها، ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى.

وقد اقتضت طبيعة الدراسة في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة، حيث يتناسب هذا المنهج مع طريقة جمع البيانات المعتمدة في هذا الدراسة، وهي المقاييس السيكمترية التي تعتمد في صدق بياناتها على عوامل كثيرة ترتبط بأفراد الدراسة وأهوائهم وجديتهم في تقديم البيانات، وهي من أكثر الطرائق استعمالاً في البحوث النفسية والتربوية (عودة وملكاوي: 1992، 115).

وبناء على ذلك، انتهجت الدراسة الحالية خلال مراحل إعدادها المنهج الوصفي وذلك لما تستدعيه الإجابة عن أسئلة الدراسة وتحقيق أهدافه المرجوة والتي تتمثل في وصف الظواهر

موضوع الدراسة وهي الاستقلالية والمرونة النفسية وتقييم مستواها لدى أفراد عينة الدراسة في مواجهة الضغوط النفسية. كما يحاول هذا المنهج الإجابة عن سؤال العلم الأساسي وهو (ماذا؟) أي ما طبيعة الظاهرة موضوع الدراسة. ومعنى ذلك، إن الدراسة تهتم أساساً بالوحدات أو الشروط أو العلاقات أو التصنيفات. وقد يشمل ذلك الآراء حولها أو الاتجاهات إزاءها وكذلك العمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها والمتجهات التي يتنزع إليها. كما يهتم المنهج الوصفي بدراسة الظاهرة كما هي، كما يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً وتجميع المعلومات في الدراسة الوصفية باستخدام الاستبانات والمقابلات والاختبارات.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينته:

1- مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة كافة طلاب الصفين الأول الثانوي والثالث الثانوي في مدينة دمشق والذين يبلغ عددهم /23578/ طالباً وطالبة وفق إحصائية غير نهائية تم الحصول عليها من مديرية التربية في بدء العام الدراسي. والتي سحبت بالطريقة العشوائية الطبقية بواقع (500) طالباً وطالبة، حيث قامت الباحثة باختيار (353) طالباً وطالبة ممن لديهم ضغوط نفسية مرتفعة وفق المقياس المستخدم. علماً أن المعادلات التي تحسب

حجم العينة قدرت حجم العينة بالعدد /500/ فرداً.

وقد تم سحب عينة عشوائية عنقودية منهم بالشكل التالي:

تم تقسيم مدينة دمشق إلى أربعة مناطق جغرافياً.

- المنطقة الشمالية: ركن الدين، المهاجرين، أبو رمانة، المالكي.
- المنطقة المركزية: الحجاز، البحصّة، البرامكة، الحلبوني.
- المنطقة الشرقية: العدوي، مساكن برزة، التجارة، العباسين.
- المنطقة الغربية: كفرسوسة، المزة شيخ سعد، فيلات غربية، مشروع دمر.

تم بعد ذلك إحصاء عدد المدارس في كل منطقة من هذه المناطق ومن ثم تم سحب وبشكل عشوائي عينة من المدارس في كل منطقة. (الملحق رقم 3) يبين أسماء المدارس التي تم التطبيق فيها) تم بعد ذلك الحصول على الموافقة اللازمة من مديرية تربية مدينة دمشق لتسهيل مهمة الدخول إلى هذه المدارس (الملحق رقم 4). قامت الباحثة بزيارة هذه المدارس وإحصاء عدد

الطلاب كل صف. وقد راعت الباحثة ان تختار المدارس التي تأوي أكبر عدد ممكن من النازحين. ثم تم سحب عينة عشوائية بسيطة من طلاب كل صف من الصفوف.

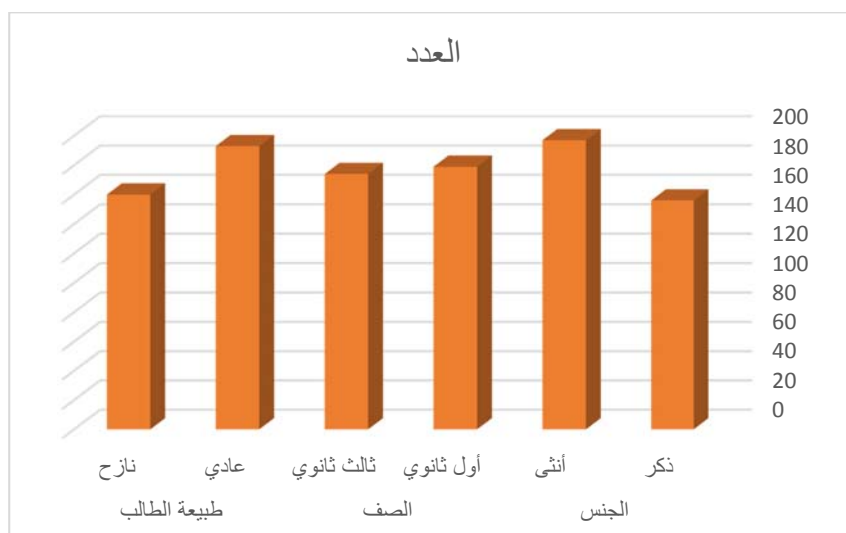
2- عينة الدراسة الأساسية:

تم سحب العينة بطريقة المعاينة العشوائية العنقودية حيث قامت الباحثة بتوزيع (500) استبانة بعد حساب الحد الأدنى المطلوب لحجم العينة وكان (350) طالباً وفق معادلة كل من (معادلة ستيفن ثامبسون، روبرت ماسون، ريتشارد جيجر). احتفظت الباحثة بالاستمارات التي كان لدى أفرادها ضغوط نفسية مرتفعة وفق المقياس المستخدم ، وقد بلغ عدد أفراد العينة النهائية /353/ طالباً وفق الجدول التالي:

جدول (2) النسب المئوية للمتغيرات في العينة النهائية

المتغير	الصفة	العدد	النسبة %	المجموعة
الجنس	ذكر	156	44.19	353
	أنثى	197	55.81	
الصف	أول ثانوي	179	50.71	353
	ثالث ثانوي	174	49.29	
طبيعة الطالب	عادي	193	54.67	353
	نازح	160	45.33	

وذلك كما يبينه المخطط البياني الآتي:



شكل (1) توزيع أفراد العينة حسب موصفاتهما

ثالثاً: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات أو المقاييس السيكمترية للتحقق من تساؤلات وفرضيات الدراسة الحالي، وكانت كالاتي:

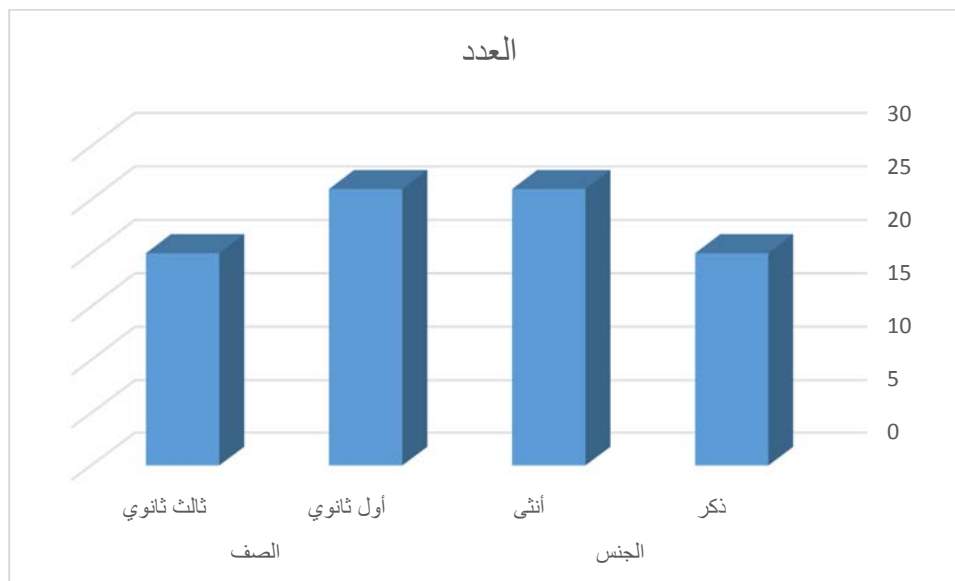
- 1- مقياس الاستقلالية.
- 2- مقياس المرونة النفسية.
- 3- مقياس الضغوط النفسية.

وللتحقق من خصائص هذه الأدوات على العينة المستهدفة بالدراسة تم حساب الخصائص السيكمترية على العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (46) طالباً وطالبة، (وهي خارج عينة الدراسة الأساسية ومشابهة لها في الصفات من أجل التحقق من الخصائص السيكمترية للمقاييس. وقد بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (46) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بشكل عشوائي من عدة مدارس وفق الجدول التالي:

جدول (3) وصف المتغيرات التصنيفية للعينة الاستطلاعية

المتغير	الصفة	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	20	%43.5
	أنثى	26	% 56.5
الصف	أول ثانوي	26	%56.5
	ثالث ثانوي	20	%43.5
طبيعة الطالب	عادي	30	%65.2
	نازح	16	%34.8

وذلك كما يمثله المخطط البياني الآتي:



شكل (2) العينة الاستطلاعية

وصف المقاييس:

1- مقياس الاستقلالية:

تم تطوير مقياس للاستقلالية بالاعتماد على مجموعة من المقاييس الموجودة في الأدب التربوي خاصة دراسة كل من (الحسني والتميمي، 2012) ودراسة (دليلة، 2011). و الذي تألف من ستة محاور هي (الكفاءة، الثقة بالنفس، السلوك الإيجابي، حرية الرأي، اتخاذ القرار،

المسؤولية) يقيس استقلالية الفرد. وهي موزعة على (54) بنداً أو فقرة، وذلك كما يبينه الجدول الآتي:

جدول (4) توزيع بنود المقياس على أبعاد مقياس الاستقلالية

العوامل (عدد البنود)	البنود
الكفاءة (9)	9-1
الثقة بالنفس (10)	19-11
السلوك الإيجابي (9)	28-20
حرية الرأي (9)	37-29
اتخاذ القرار (9)	46-38
المسؤولية (8)	54-47

تحديد مجالات المقياس

- 1- تحمل المسؤولية: استعداد الفرد للاستمرار في العمل الذي يكلف به والإحساس بأهميته والاستعداد لتحمل نتائج أفعاله وقراراته.
- 2- حرية الرأي: قابلية الفرد التعبير عن آرائه وأفكاره بصراحة في المواقف المختلفة والدفاع عن الرأي الذي يقتنع به بعيداً عن تأثيرات الآخرين.
- 3- اتخاذ القرار: قابلية الفرد في اتخاذ موقف يحسم الصراع في حل مشكلة ما بتصميم ثابت تتعلق بشؤونه الخاصة في المواقف المختلفة بصورة مستقلة عن تأثيرات الآخرين.
- 4- الكفاية الذاتية: قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه في إدارة شؤونه الخاصة وتوفير مستلزماته الضرورية بما يحقق كفايته الذاتية.
- 5- السلوك الإيجابي: ويعني السلوك الذي يكون فيه الطالب متفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين ويتعامل معهم بروح الفريق الواحد في الأخذ والعطاء.
- 6- الثقة بالنفس: قدرة الفرد في الاعتماد على نفسه في مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترض طريق النجاح بشكل مستمر وعدم الارتباك في المواقف الاجتماعية والاعتراف بالخطأ ومعرفة بقدراته وإمكانياته والوثوق بها.

وقد راعت الباحثة في صياغتها لتلك الفقرات وضوح الفقرة وأن تكون الفقرة قصيرة وتحمل فكرة واحدة وتكون الفقرة مثبتة كما اختارت (5) بدائل لكل فقرة ولهذه البدائل أوزان تتراوح من (5-4-3-2-1) فقد كانت البدائل هي (تماماً، غالباً، أحياناً، نادراً، على الإطلاق).

إعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس إحدى الركائز العلمية المهمة، وضرورة قصوى عند وضع المقاييس في العلوم التربوية والنفسية لأنها بمثابة الدليل الذي يساعد المستجيبين على فهم طريقة الإجابة وإزالة أي لبس أو غموض قد يرافق الاستجابة. ومن الضروري كذلك أن تكون التعليمات واضحة ومفهومة وتكتب بلغة مفهومة وصحيحة ويتم من خلالها توضيح طريقة الإجابة عن المقياس وإن استدعى الأمر إعطاء مثال توضيحي يبسط طريقة الإجابة وطريقة اختيار البديل المناسب. فقد وضعت الباحثة التعليمات لمقياس الاستقلالية ووضحت من خلالها طريقة الاستجابة على المقياس كما وضحت لهم أن الإجابات تحظى باحترام الباحثة وتقديرها ولا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بل المطلوب الإجابة الصريحة والصادقة والتي تعبر عن الموقف الحقيقي من انطباق تلك الفقرة على السلوك الفعلي للمستجيب كما تمت الإشارة أن المقياس لا يستعمل إلا لأغراض الدراسة العلمية ولن يطلع عليه أحد سوى الباحثة. وطلب منهم عدم ذكر أسماءهم توخياً في الدقة في الإجابة فضلاً عن تقديم الشكر والتقدير لهم على تعاونهم مع الباحثة خدمة للعلم والمعرفة.

تصحيح المقياس:

يقصد بتصحيح المقياس الحصول على الدرجة الكلية للمفحوص وقد حسبت الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس عن طريق جمع درجات فقراته البالغة (54) فقرة، وقد وضع أمام كل فقرة 5/ بدائل للاستجابة يحصل المستجيب للمقياس على أعلى درجة (270) وأدنى درجة (54) والوسط الفرضي (162). حيث تشير الدرجة المرتفعة بأن المفحوص يتمتع باستقلالية جيدة، بينما تشير الدرجة المنخفضة بأن المفحوص يتسم باعتمادية واضحة على الآخرين.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الصدق:

أ. صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقاييس على مجموعة من المحكمين المختصين في كليتي التربية في كل من جامعة دمشق وتشرين (الملحق رقم 1)، ثم قامت بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية

من (46) طالباً وطالبة من خارج العينة الأساسية، الجدول رقم (5) ، يظهر توزيع أفراد العينة الاستطلاعية. ثم قامت بتطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية لمعرفة فيما إذا كانت هناك بعض البنود غير الواضحة أو غير المفهومة وبحاجة إلى إجراء تعديل في صياغتها أو حذفها. وبناءً على آراء المحكمين ونتائج العينة الاستطلاعية تم تعديل بعض بنود المقياس، وفيما يأتي عرض للبنود قبل وبعد التعديل بناءً على اقتراح المحكمين على تعديل كل منها:

جدول (5) التعديل الذي طرأ على بنود مقياس الاستقلالية

قبل التعديل	بعد التعديل
أحرص على أداء مهامي في أي نشاط أكلف به.	أجد في نفسي الكفاءة في مواجهة مشكلاتي.
أشارك الآخرين آرائهم حتى لا أخسر صداقاتهم	أؤيد الآخرين آرائهم حتى لا أخسر صداقتهم
أجد في نفسي القدرة على تحمل نتيجة قراراتي.	أنجز العمل الذي أكلف به بكل جدية.
عندما تواجهني مسألة جديدة فإنني أمعن النظر فيها حتى أحلها	عندما تواجهني مسألة جديدة فإنني أمعن التفكير فيها جيداً لإيجاد الحل المناسب.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

وهو من أكثر الطرق استعمالاً في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية، نظراً لما تتصف به هذه الطريقة من تحديد لمدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية، وأن ارتباط درجة كل فقرة بمحك خارجي أو محك داخلي مؤشر لصدقها، وإذا لم يتوفر محك خارجي يستخدم عادةً محك داخلي، وأن أفضل محك داخلي هو درجة المفحوص الكلي على المقياس.

تم حساب صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل الاتساق الداخلي للمقياس بالطرق الآتية:

أ- علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

إن الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبدلالة إحصائية هي من أحد مؤشرات صدق البناء. ولغرض إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية، استخدم الباحث اختبار معامل ارتباط بيرسون.

وقد أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس البالغ عددها (46) فقرة قد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (0,01)، وبذلك تبين بأن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي. ويبين الجدول الآتي قيم معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للمحور

الذي ينتمي إليه البند. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لك محور من محاور المقياس

جدول (6) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية

الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط	م الدالة
الكفاءة	1-لدي القدرة على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق الهدف الذي أسعى إليه حتى ولو حاول شخص منعي عن تحقيقه.	0,676	0,000
	2-أشعر بقدرتي على النجاح في حل المشكلات الصعبة إذا ما بذلت مزيداً من الجهد.	0,797	0,000
	3-المواقف غير المتوقعة تشعرني بالارتباك وعدم التصرف السديد.	0,721	0,000
	4-أشعر أن الواجبات المدرسية سهلة الأداء.	0,654	0,000
	5-لدي القدرة على إيجاد الحل المناسب لكل مشكلة تواجهني.	0,664	0,000
	6-أملك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.	0,822	0,000
	7-عندما تواجهني مسألة جديدة فإنني أمعن التفكير فيها جيداً لإيجاد الحل المناسب.	0,692	0,000
	8-كثيراً ما يلجأ زملائي لي لتوضيح بعض القضايا المتعلقة بالمنهاج المدرسي.	0,673	0,000
	9-لا أخاف من الفشل عند قيامي بأي عمل لأنني أمتلك القدرة على تجاوزه بيسر.	0.681	0.000
الثقة بالنفس	10-لا التمس الثناء والمديح من الآخرين على أدائي الناجح.	0,854	0,000

0,000	0,805	11-أشعر أنني قادر على النجاح في تحقيق ما لا يستطيع أن يحققه العديد من زملائي.	
0,000	0,894	12-أشعر أن لدي لياقة بدنية عالية.	
0,002	0,598	13-أشعر بالرضا عن نفسي فيما يتعلق بمظهري الخارجي.	
0,000	0,671	14-أتمنى لو كنت أفضل مما أنا عليه.	
0,000	0,729	15-لدي القدرة على التصرف في المواقف الحرجة بحكمة واتزان.	
0,001	0,612	16-لدي القدرة على إقامة علاقات إيجابية وفعالة مع زملائي.	
0,000	0,631	17-لدي شعور قوي بأن قدراتي تساعدني على النجاح في مجالات عديدة.	
0,000	0.723	18-أشعر بالحرج عندما ينبهني الآخرون على أخطائي.	
0,000	0.654	19-أثق بقدرتي على التفوق والنجاح.	
0,001	0,607	20-أعمل على القيام بالأشياء التي أجيدها واستمتع بها وتلقى قبولاً من الآخرين.	السلوك الإيجابي
0,000	0,693	21-لدي القدرة على اكتشاف ذاتي والاعتراف بجوانب الضعف في قدراتي والعمل على تقويتها.	
0,000	0,732	22-أسعى دائماً لمعرفة العوامل التي تؤثر على صحتي الجسمية والنفسية ولياقتي البدنية وتجنبها.	
0,000	0,638	23-أقابل إساءة زملائي لي بالهدوء والروية.	
0,000	0,778	24-استمتع كثيراً بمشاركة زملائي في الأنشطة الجماعية.	
0,000	0,646	25-أعترف بأخطائي وأعمل على تصحيحها.	

0,000	0,599	26-لايهمني إن اعتبر الآخرون أنني أسيء التصرف طالما أنني أحقق أهدافي.	
0,000	0,675	27-أعمل على تنظيم وقتي ووضع خطة للدراسة منذ بداية العام وأتابع تنفيذها.	
0,000	0,671	28-تنافسي مع زملائي في الإنجاز هو لتعزيز قيمتي لذاتي أكثر من إعجاب الآخرين بما أحقق من نتائج.	
0,000	0,639	29-أحترم رأي الآخرين حتى لو كان مخالفاً لرأيي.	حرية الرأي
0,000	0.645	30-أعبر عن رأيي في القضايا التي أهتم بها مهما كانت التبعات.	
0,000	0.964	31-أشعر أن رأي والدي والآخرين المهمين بالنسبة لي هو الصواب.	
0,000	0.638	32-أغضب جداً من زملائي لعدم اتفاقهم معي في الرأي.	
0,000	0.692	33-لدي القدرة على الدفاع عن آرائي أمام الآخرين.	
0,000	0.734	34-أبادر دائماً إلى مشاركة أسرتي في رأيي حول المشكلات التي تواجهها	
0,000	0.721	35-عندما لا يأخذ زملائي برأيي في النقاش الدائر انزعج منهم وانسحب.	
0,000	0.943	36-كثيراً ما أغير آرائي إذا شعرت أنها مخالفة لرأي الآخرين.	
0,000	0.885	37-لا أعترض على رأي والدي حول اختياراتهم لي لمستقبلي الدراسي.	
0,000	0.875	38-لدي القدرة على اختيار الوقت المناسب لاتخاذ القرار.	اتخاذ القرار
0,000	0.845	39-لدي القدرة على تحديد خياراتي ولكنني احتاج إلى تشجيع الآخرين لاتخاذ القرار لتنفيذها.	

0,000	0.784	40-أشعر أن القرارات المتعلقة بحياتي الدراسية والشخصية هي من حقي أنا.	
0,000	0.754	41-أفكر جيداً بالبدائل المحتملة للخيار الذي وضعته نصب عيني قبل اتخاذ القرار بالعمل على تحقيقه.	
0,000	0.879	42-أفضل أن يرسم لي والدي مستقبلي الدراسي لأنهم أكثر دراية فيه.	
0,000	0.658	43-أتردد كثيراً في اتخاذ قرار ما حول مسألة هامة في حياتي.	
0,000	0.745	44-لدي القدرة على مواجهة المواقف التي تتطلب مني اتخاذ قرار حاسم.	
0,000	0.812	45-إذا قررت القيام بعمل ما أعمل على تنفيذه دون تردد.	
0,000	0.835	46-اتخذ قراراتتي بعد تفكير عميق وأتحمل مسؤوليتها.	
0,000	0.725	47-إذا ما أوكل إلى القيام بعمل ما أو أداء مهمة معينة فإنني أعمل على إنجازها في الوقت المحدد	المسؤولية
0,000	0.832	48-أنني أحرص جداً على الالتزام بمواعيدي.	
0,000	0.689	49-أشعر أن الآخرين /أسرتي وزملائي/ يحاولون الاعتماد علي إذا واجهتهم مشكلة ما	
0,000	0.658	50-أتابع إنجاز الأعمال التي تعهدت القيام بها مهما كلفني ذلك من جهد.	
0,000	0.743	51-عندما أفشل في أداء مهامي الدراسية اعتبر أن المدرسة والمدرسين هم المسؤولون.	
0,000	0.598	52-أستطيع القيام بأداء مهامي في الدراسة بمفردي دون مساعدة.	

0,000	0.581	53-أشعر أن الجهود الضئيلة لأداء دوري كطالب والقيام بمتطلبات الدراسة هي مسؤوليتي الشخصية لتحقيق النجاح.
0,000	0.678	54-أشعر أنني مسؤول عن تنظيم حياتي الشخصية والدراسية ولا أتركها تسير كيفما شاء.

يتضح من الجدول السابق (7) أن معاملات الترابط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الاستقلالية النفسية كانت مرتفعة ودالة عند مستوى (0,01)، وأنه لا توجد أية عبارة من عبارات المقياس غير دالة، إذ كانت جميعها دالة. وهذه النتيجة تشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي مرتفع وهذا يخول للباحثة استخدامه في عينة بحثها الأساسية.

الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بدرجته الكلية

كما تم حساب الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس الاستقلالية النفسية ودرجته الكلية من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية (46) المشار إليها آنفاً، وذلك كما يظهر الجدول الآتي نتائج هذا الاتساق.

جدول (7) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمقياس الاستقلالية

معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية	الكفاءة	الثقة بالنفس	السلوك الإيجابي	حرية الرأي	اتخاذ القرار	المسؤولية
معامل ارتباط بيرسون	0.875	0.784	0.715	0.801	0.625	0.654
مستوى الثقة	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.000

يتضح من الجدول (8) وجود ارتباط مرتفع وذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) وأن ارتفاع قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لجميع محاور المقياس دالة معنوياً عند مستوى دلالة عند مستوى (0,01). لذلك تعد أبعاد المقياس صادقة، والذي يمكن الاعتماد عليه في تطبيقه على أفراد العينة الأساسية المستهدفة بالدراسة الحالية.

2- ثبات مقياس الاستقلالية:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ويجب توافره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستعمال. والثبات يعني اتساق Consistency نتائج المقياس مع نفسها والاستقرار Stability في النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها والمقياس الثابت هو مقياس موثوق فيه ويعتمد عليه. حيث استخدمت الباحثة الطرائق الآتية:

أ - طريقة التجزئة النصفية:

استخرج معامل ثبات التجزئة النصفية من خلال العينة نفسها وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown) حيث تم حساب معامل الارتباط بين عبارات أبعاد المقياس الفردية والزوجية. ولأن معامل الارتباط بين جزأي الاختبار لا يمثل ثبات الاختبار كله بل يمثل ثبات نصف الاختبار، هناك معادلات أخرى تستخدم لحساب الثبات بهذه الطريقة من دون الحاجة إلى حساب معامل الارتباط بين النصفين مثل معادلة "جتمان" Gettman

ب- طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach- Alpha): تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثر ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج- إذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس، وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل، إذ إن معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل ألفا كرونباخ (باهي ، 1999:18) . واستخرج معامل ثبات كرونباخ ألفا كرونباخ من خلال العينة نفسها. والجدول (11) يوضح قيم معاملات ثبات المقياس بالطريقتين المذكورتين أعلاه. والجدول التالي يبين قيم معاملات الثبات

جدول (8) قيمة معامل ثبات مقياس الاستقلالية

الأبعاد	عدد الاسئلة	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
الكفاءة	9	0,743	0,792	0.789
الثقة بالنفس	10	0.671	0,673	0.673
السلوك لاجابي	9	0.715	0.651	0.638
حرية الرأي	9	0,657	0.601	0.596
اتخاذ القرار	9	0.688	0.684	0.681
المسؤولية	8	0.720	0,705	0.701

0.808	0,808	0,910	54	الدرجة الكلية
-------	-------	-------	----	---------------

يتضح من الجدول (9) أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل = (0.910) وهي قيمة عالية، وبشكل عام قيمة معامل الثبات تتراوح بين (0 و 1)، وكلما اقتربت من 1، كلما زادت قوة التماسك الداخلي للمقياس، ونلاحظ من الجدولين السابقين أن قيم معاملات الثبات قد تجاوزت قيمها جميعاً (60%،) وهي القيمة المقبولة في العلوم الاجتماعية، وبالتالي أعطت نتائج جيدة، وهذا أيضاً يزيد درجة الثقة بالمقياس.

2- مقياس المرونة النفسية:

قام بإعداد هذا المقياس كل من Wagnild and Young (1993) وهو عبارة عن استبانة تقرير ذاتي مؤلفة من 25 بنداً/ تم حذف بند واحد في النسخة المستخدمة في هذه الدراسة وهو البند رقم (21) (21. My life has meaning.) لعدم وضوح هذا البند عند التطبيق على العينة الاستطلاعية في النسخة العربية بالإضافة لتوصيات المحكمين. ليصبح عدد البنود في النسخة المستخدمة (24) بنداً تقيس درجة المرونة النفسية عند الفرد. تتم الاستجابة على النسخة الأصلية من المقياس بتدريج من سبعة مستويات تتدرج من (غير موافق إطلاقاً) إلى (موافق بشدة). حيث تعد الإجابة رقم (4) الوضع الطبيعي أي أنك محايد اتجاه رأيك عن البند. وبذلك تقسم إجابة الموافق إلى ثلاثة مستويات وإجابة غير الموافق إلى ثلاثة مستويات. إلا أنه في هذه الدراسة تم استخدام المقياس الخماسي (1-2 غير موافق، 3 محايد، 4-5 موافق) وذلك لسهولة الاستجابة عليه.

ويتألف من (24) بنداً، والذي يهدف إلى قياس المرونة النفسية. والإجابة عليه من خمسة بدائل هي (1=على الإطلاق، 2=نادراً، 3=أحياناً، 4=غالباً، 5=تماماً).

تشير المرونة إلى قدرة الفرد على النمو والازدهار على الرغم من الشدائد أو المحن. والمرونة هي إحدى السمات الشخصية وحددت بوصفها القدرة على "الارتداد" واستعادة الشكل الأصلي الذي كان قبل الشدة أو الصدمة وتعزيز التكيف الإيجابي للواقع تحت ضغط نفسي أو تعرضاً لمصيبة (Wagnild, 2000)، ذكر كل من توغيد وفريدريكسون (Togade & Fredreckson, 2004) بأن المرونة النفسية تشير إلى التعامل والتكيف الفعالين على الرغم من التعرض للفقدان أو الخسارة، والبلاء، والمحنة.

كما أشار كلٌّ من كارل وتشاسين (Carle, & Chassin, 2004) بأنَّ الأشخاص ذوي المستوى العالي من المرونة المقرّة ذاتياً يرجّح أن يستخدموا عواطف إيجابية للنهوض من جديد من خبرات المحنة أو المصيبة. مقاييس المرونة المتعدّدة ساهمت في فهم المفهوم والمساعدة في إيجاد أساليب تدخّل لتعزيز مرونة الأشخاص في البيئة الواقعية للحياة.

وقد تم استخدام هذا المقياس في عدد كبير من الدراسات ويعتبر من أفضل المقاييس التي تقيس المرونة النفسية عند المراهقين وفق (Losoi et al. 2013). وذلك للخصائص السيكمترية التي يتمتع بها والتطبيقات الكثيرة التي استخدم بها على فئات عمرية مختلفة وبيئات مختلفة. تم بناء بنود المقياس من المقابلات التي تم استخدامها مع المراهقين الذين راجعوا العيادة النفسية والذين أبدوا مرونة نفسية مع أنفسهم (Ahern et al., 2006; Wagnild, 2009b). وقد أعطت في الدراسات بنود المقياس علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة، واحترام الذات، والأمور المتعلقة بالصحة، تحقيق الذات، إدارة الضغوط والدعم الاجتماعي، وارتباط سلبي مع أعراض الاكتئاب والقلق.

ووفقاً للمؤلفين الأصليين للمقياس فإن العلاقات بين المقياس والعمر والتربية والنوع لم تكن دالة. على الرغم من أن بعض الدراسات قد تبين أن المرونة النفسية تزداد مع التقدم بالعمر (Lundman et al., 2007) في حين غابت في الدراسات التي أجريت على المقياس وجود علاقة دالة بين المرونة النفسية والجنس. باستثناء دراسة (Abiola & Udofia, 2011) التي أظهرت مرونة أكبر عند الذكور.

وقد أثبت التحليل العاملي للمقياس في دراسات عدة تطابق بين البنية النظرية والبنية العاملية للمقياس الذي من المفترض أن يعكس (5) مكونات مترابطة من المرونة هي:

العامل الأول: الكفاءة الشخصية، معايير عالية، التماسك، والإحساس القوي للشخص بالقوة والالتزام بالهدف عندما يواجه حالات من الإخفاق أو الانتكاسات، التعريفات النظرية للمرونة دعمت البنية متعددة الأبعاد وتحليل العوامل الأساسية أشارت إلى عامل واحد مسيطر (غالباً) دعمه العامل الأول للمرونة تكوّن من (17) بند ويشير إلى مرونة الذات، الاستقلالية، التصميم، الصلابة أو المناعة، البراعة أو سعة الحيلة، والمثابرة هذا العامل سمي بالكفاءة الشخصية.

العامل الثاني: الثقة في قدرات الشخص (مواهبه)، وتحمل التأثير السلبي والآثار القوية للضغط النفسي، هذا العامل يركّز على رباطة جأش (هدوء) الشخص، وقراره، وبقدرته على التعامل مع الضغط النفسي (الشدة).

العامل الثالث: القبول الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة مع الآخرين، هذا العامل متعلّق بشكل أساسي بقدرة الشخص على التكيف.

العامل الرابع: السيطرة أو التحكم: وهو متعلّق بالتحكّم في تحقيق الهدف الخاص للشخص والقدرة على الحصول على مساعدة الآخرين (الدعم الاجتماعي).

العامل الخامس: التأثيرات الروحية، الإيمان بالقدر.

وهذه العوامل الخمسة لها تطبيقات واسعة في التدخلات النفسية والطبية النفسية وحتى في الممارسات التربوية لتنشئة أطفال ذوي مرونة عالية. والعديد من الدراسات أشارت إلى أنّ الأشخاص المرنين يميلون لإظهار سلوك تكيفي، ولا سيما في أداء الوظائف الاجتماعية، والصحة الجسمية والنفسية، كما عُرف هؤلاء الأشخاص بأنهم لا يستسلمون للمرض.

الغرض من مقياس المرونة هو لتحديد درجة مرونة الفرد آخذين بالاعتبار الخاصية الشخصية الإيجابية التي تعزّز تكيف الفرد، ولقد تمّ استخدامه على مجموعة واسعة من الفئات العمرية. وتتّشكل المرونة بشكل عام من خمسة مكونات متداخلة ببعضها والتي هي: (رباطة الجأش، المثابرة، المرونة الذاتية، الهادفية، مشاعر الوحدة الوجودية).

1- رباطة الجأش: رؤية متوازنة لحياة الشخص وخبراته، والقدرة على التفكير في مجموعة واسعة من الخبرات وتعديل الاستجابات المتطرفة للمصيبة أو المحبة.

(*Equanimity: a balanced perspective of one's life and experiences*)

1- المثابرة: (فعل الاستمرارية) على الرغم من المحنة، المثابرة على إرادة استمرار الكفاح من أجل إعادة بناء حياة الشخص ولبقى منخرطاً أو مشاركاً ليمارس انضباط الذات.

(*Perseverance: the act of persistence despite adversity or discouragement*)

3- المرونة الذاتية: إيمان المرء بنفسه وبقدراته، إنّها القدرة على الاعتماد على النفس والاعتراف بنقاط القوة الشخصية ومحدّداتها.

(*Self-reliance: a belief in oneself and one's abilities*)

4- الهادفية أو المعنى: إدراك الفرد أنّ للحياة هدفاً وقيمةً لمشاركة الأفراد فيها، وأنّ يدرك الفرد أنّ هناك شيئاً ما جديراً أن يعيش الفرد من أجله.

(*Meaningfulness: the realization that life has a purpose*)

5- مشاعر الوحدة الوجودية: وهي إدراك أنّ كل شخص له مسار حياته فريد، على الرغم من أنّ بعض الخبرات مشتركة، ولكن تبقى هناك خبرات أخرى يمكن أن تتم مواجهتها بشكل منفرد؛ حيث أنّ الوحدة الوجودية تمنح الشعور بالحرية والمعنى المتفرد.

(*Existential aloneness: the realization that each person's life path is unique*)

بدايةً تمّ اختيار العبارات الحرفية من المقابلات التي تمثّل كل من المكونات الخمسة، على سبيل المثال: " أبقى مستمتعاً بالأشياء إذا كانت مهمة لي " هذه العبارة تعكس الانطباع العام عن المثابرة. حيث طُلب من المجيبين أن يحدّدوا درجة موافقتهم أو عدم موافقتهم مع كل بند، وكل تسجل درجات البنود على مقياس من سبع مستويات (تبدأ بعدم الموافقة، ... إلى موافق جداً)، وتمّ صياغة كل البنود بشكل إيجابي وعكست بشكل دقيق العبارات الحرفية التي وضعت من مصممي الدراسة (wagnild, young,1990)، وتتراوح الدرجات على المقياس من (25-75) حيث تعكس الدرجات الأعلى درجة مرونة أعلى.

كما تعدّدت الدراسات حول مقياس المرونة التي تبين أنّ معامل الثبات والصدق كانا مرتفعين على الرغم من أنّ بنية عوامله اختلفت وفقاً للوضع الذي كان يطبّق فيه الاختبار. ومن هذه الدراسات (Lundman et al., 2007) على النسخة السويدية وكذلك دراسة (Heilemann et al., 2003) على النسخة الاسبانية، ودراسة (Nishi et al., 2010) على النسخة اليابانية.

وقد وجد في النسخة الأصلية للمقياس وكذلك بقية النسخ المترجمة أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات داخلي عالية؛ فقد تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ بين (0.9-0.93). أما بالنسبة لثبات الاستقرار فقد كانت قيمة معامل ارتباط الثبات بالإعادة بين (0.83-0.92).

صدق وثبات مقياس المرونة النفسية:

أ.صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقاييس على مجموعة من المحكمين المختصين في كليتي التربية في كل من جامعة دمشق وتشرين (الملحق رقم1)، ثم قامت بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من (46) طالباً وطالبة من خارج العينة الأساسية. ثم قامت بتطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية لمعرفة فيما إذا كانت هناك بعض البنود غير الواضحة أو غير المفهومة وبحاجة إلى إجراء تعديل في صياغتها أو حذفها. وبناءً على آراء المحكمين ونتائج العينة الاستطلاعية تم تعديل بعض بنود المقياس، حيث كانت نسبة الاتفاق على وضوح البنود 85%).

ب- صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية:

وبين الجدول الآتي قيم معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (9) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
1-عندما أضع الخطط أوأصل العمل بها حتى أنجزها.	0.542	0,000
2-عادة ما أتدبر أموري بطريقة أو بأخرى.	0.487	0,000
3-قادر على الاعتماد على نفسي أكثر من اعتمادي على أي شخص آخر.	0.598	0,000
4-أعتقد أن محافظتي على الأشياء الممتعة واهتمامي بها هو أمر مهم بالنسبة إلي.	0.512	0,000
5-أستطيع أن أكون وحيدة إذا ما اضطررت لذلك.	0.578	0,000
6-أشعر بالفخر تجاه الإنجازات التي حققتها في حياتي.	0.647	0,000
7-عادة ما ألتقي الأمور المزعجة بصدر رحب.	0.602	0,000
8-أشعر أنني متصالح مع نفسي.	0.615	0,000
9-أستطيع أن أتعامل مع عدة أشياء في وقت واحد.	0.648	0,000
10-أعتقد أنني شخص ذو عزيمة وتصميم.	0.499	0,000
11-أفكر بالهدف وراء اختلاف الأمور في الحياة.	0.478	0,000
12-أتعامل مع الأشياء عند حدوثها ولا أقوم بوضع الخطط المستقبلية.	0.589	0,000
13-يمكنني أن اجتاز الأوقات الصعبة التي قد تواجهني لأنني خبرت الصعاب سابقاً.	0.517	0,002
14-أشعر أن عوامل الانضباط الذاتي هي التي توجهني أكثر من عوامل الانضباط الخارجي.	0.587	0,000
15-أحافظ على اهتمامي بأمور مختلفة.	0.524	0,000
16-أستطيع أن أجد شيئاً ما يضحكني ويفرحني.	0.563	0,001
17-اعتقد أنني شخص يمكن أن يعتمد عليه الآخرون في الحالات الطارئة.	0.472	0,000

0,000	0.485	18-يمكنني أن أنظر إلى موقف أو وضع ما من زوايا متعددة.
0,000	0.478	19-أجد نفسي أقوم ببعض الأمور سواء أردت ذلك أم لا.
0,001	0.497	20-إنني أجد أن لحياتي معنى وهدف.
0,000	0.578	21-لأمعن التفكير كثيراً في الأمور التي لا أستطيع أن أفعل شيئاً بشأنها.
0,000	0.568	22-عندما أكون في موقف صعب أستطيع أن أجد له مخرجاً.
0,000	0.507	23-لدي ما يكفي من الطاقة لأفعل ما أريد أن أفعله.
0,000	0.548	24-لا يزعجني أن يكون هناك بعض الناس الذين لا يحبوني.

يتضح من الجدول (10) ارتفاع قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس مع كل بند، وأن هذه القيمة دالة معنوياً عند مستوى دلالة 0.05، لذلك تعتبر هذه الفقرات صادقة للمقياس، ولا توجد فقرات غير دالة معنوياً أو معامل الارتباط لها قليل، لذلك لم يتم حذف أي بند من بنود المقياس.

ج- ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية بدرجة الكلية:

الجدول (10) ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط والدلالة
رباطة الجاش	0.819 (**)
المثابرة	0.491* (**)
المرونة الذاتية	0.616 (**)
الهدف أو المعنى	0.684 (**)
مشاعر الوحدة الوجدية	0.881 (**)

** = دال عند (0,01)؛ * = دال عند (0,05).

يتضح من الجدول (11) وجود ارتباط عال بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسي، والدرجة الكلية، حيث تراوحت بين (0,491، 0,881)، وهذا يبرر استخدامه لأفراد عينة الدراسة الأساسي.

ثبات مقياس المرونة النفسية:

استخدمت الباحثة الطرق الآتية:

أ - طريقة التجزئة النصفية:

استخرج معامل ثبات التجزئة النصفية من خلال العينة نفسها وذلك باستخدام معادلة سييرمان براون (Spearman-Brown) حيث تم حساب معامل الارتباط بين عبارات أبعاد المقياس الفردية والزوجية.

ب- طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach- Alpha): تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثر ملاءمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج- إذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس، وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل، إذ إن معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل ألفا كرونباخ (باهي ، 1999:18) . واستخرج معامل ثبات كرونباخ ألفا كرونباخ من خلال العينة نفسها. والجدول (11) يوضح قيم معاملات ثبات المقياس.

جدول (11) قيم معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية

الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
رباطة الجاش	0,76	0,79	0,72
المثابرة	0,85	0,55	0,76
المرونة الذاتية	0,59	590,	0,75
الهدف أو المعنى	0,61	0,66	0,75
مشاعر الوحدة الوجدانية	0,51	0,87	0,68
الدرجة الكلية	0,73	0,72	0,78

يتضح من الجدول (12) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة نوعاً ما، إذ كانت معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تتراوح بين (0,51) وبين (0,85) بينما الدرجة الكلية كانت قيمتها (0,73). بينما كانت معاملات الترابط بالتجزئة النصفية تتراوح بين (0,55) و (0,87) وكانت قيمة الدرجة الكلية (0,72)، وجميعها قيم مرتفعة ودالة. وهذه النتيجة تؤكد أن المقياس مناسب لتطبيقه على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

ثالثاً: مقياس الضغوط النفسية

Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS)

تم تطوير مقياس الضغوط النفسية من قبل شوربيتا (Chorpita) ورفاقه في عام 2000 على عينة من المراهقين الذين راجعوا عيادة الصحة العقلية وقد بلغ عدد أفراد العينة (1641) مراهقاً.

إن مقياس القلق والاكتئاب المنقح للأطفال (RCADS) و RCADS - إصدار الآباء (RCADS-P) هو استبيان مكون من 47 بنداً يقيس التردد المبلغ عن مختلف أعراض القلق وانخفاض الحالة المزاجية. إنها تنتج القلق الكلي وانخفاض درجة المزاج ودرجات منفصلة لكل من المقاييس الفرعية التالية: قلق الانفصال ؛ رهاب اجتماعي قلق عام هلع؛ الوسواس القهري؛ القلق الكلي والمزاج منخفض.

ويمكن استخدام RCADS و RCADS-P لتتبع الأعراض بالإضافة إلى توفير معلومات إضافية للتقييم. يمكن أن تكون الأداة مفيدة في تسليط الضوء على قضايا محددة ، مثل قلق الانفصال أو اضطراب الوسواس القهري ، حيث تبدو الصعوبة الأولية أكثر عمومية ، مثل القلق العام أو الحالة المزاجية المنخفضة.

ويمكن أن يكمل شباب RCADS الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 18 عامًا ، كما يمكن أن يتم إكمال RCADS-P من قبل الوالد أو مقدم الرعاية للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين نفس الفئات العمرية. وتشير التجارب السريرية إلى أن نظام RCADS متقدم جداً من الناحية التطورية لاستخدامه مع الشباب ذوي صعوبات التعلم ، ولكن وجد أنه مفيد لبعض CYP مع صعوبات تعلم خفيفة (Law & Wolpert, 2014).

وتتألف النسخة الأصلية من المقياس من (25) بنداً تقيس كلاً من الاكتئاب والقلق. وقد قام بحساب خصائصها السيكمترية شوربيتا في أكثر من دراسة وكانت جيدة وتعطى ثقة كبيرة بالمقياس. ويوجب الأفراد على المقياس من خلال مقياس ليكرت الخماسي والبدائل التالية التي تتراوح قيمها من (1-5) والتي هي (1= على الإطلاق، 2= نادراً، 3= أحياناً، 4= غالباً، 5= تماماً). قام بعد ذلك شوربيتا وزملائه منذ عام 2000 وحتى عام 2014 بتطوير المقياس على عينات أخرى. وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يعاني من القلق والاكتئاب وعسر المزاج، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المفحوص ليس لديه كثيرٌ مثل هذه الأعراض.

قامت الباحثة بإضافة بعدين لهذا الاختبار يتعلق البعد الأول ، التواصل والبعد الثاني الأداء. ويبين الجدول رقم (12) أبعاد المقياس في نسخته النهائية والتي تم تطبيقها في هذه الدراسة والتي تألفت من أربعة أبعاد. تم أيضاً ترجمة المقياس إلى عدد كبير من اللغات واستخدم

في عدد كبير من الدراسات منها دراسة (Bouvard,2012) ودراسة (Ebesutani,2010) وعدد كبير من الدراسة اللاحقة التي قام بها شوربيتا ورفاقه.

جدول (12) توزيع بنود المقياس على أبعاد مقياس الضغوط النفسية

العوامل (عدد البنود)	البنود
الاكتئاب (11)	24-21-19-18-17-16-13-12-10-4-1
القلق (14)	25-23-22-20-15-14-11-9-8-7-6-5-3-2
التواصل (10)	من 26 حتى 35
الأداء (8)	36 من حتى 43

هذه الدراسة قامت في البداية بجمع معلومات ديمغرافية، واستخدمت استبانة تقرير ذاتي لقياس حدوث أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الشباب الذين تعرّضوا لمآسي الأعمال الإرهابية في سوريا إلى جانب قياس القلق والاكتئاب المرافق لهذه الأحداث، ولتحديد أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. ويتضمن المقياس عبارات تستفسر عن الخبرات التي امتلكها الشباب وتتضمن بنود تستجيب للمعيار التشخيصي لاضطراب كرب ما بعد الصدمة في الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس، وبنود أسئلة بالمشاعر التي تشكلت نتيجة للتعرّض لهذه الأحداث، وتأثيرها على جوانب مهمة في حياة الشباب، ويمتلك أربعة بدائل للإجابة تأخذ الاوزان (0-3) وفق التوزيع التالي: (0= ولا مرة واحدة فقط، 1= مرة في الأسبوع أو أقل، 2= مرتان أو أربع مرات في الأسبوع، 3= خمس مرات أو أكثر في الأسبوع). - وبنود هذا المقياس مستقاة من أسئلة متصلة بـ DSM فيما يتعلّق باضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

وقد تم تصنيف المستجيبين وفقاً للأعراض إلى (خفيفة، متوسطة، ومرتفعة) عندما تكون درجات الأفراد فوق المتوسط تكون بذلك قد تجاوزت العتبة السريرية. وقد تم اعتبار الأفراد الذين حصلوا على درجة (2 أو 3) بأنهم الأفراد الذين تعرضوا لضغوط وتم استبعاد كافة الاستمارات الأخرى من العينة ولم تتم دراستها في عيني الدراسة سوءاً الاستطلاعية أو النهائية.

وقد قامت الباحثة بنشر بحث تحققت من خلاله من البناء العاملي للمقياس بعد تطبيقه على عينة من طلبة جامعة دمشق بينت فيه تطابق البنية النظرية والتطبيقية للمقياس من خلال استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي.

مدى تأثير اضطراب كرب ما بعد الصدمة:

يشير اضطراب كرب ما بعد الصدمة إلى الاضطراب النفسي الذي يمكن أن يلي التعرض على حدث مؤلم مثل التعرض لحادث مميت، كارثة طبيعية، هجوم إرهابي، أو اعتداء مادي جسدي، حيث أن عدد كبير من الأفراد الذين تعرضوا لمثل هذه الأحداث سيجدون صعوبة في التكيف وقد يعانون من استجابات كربية لأسابيع أو سنوات بعد الحدث، وهؤلاء الأشخاص يمكن أن يتم تشخيصهم ذوي اضطراب الكرب (الضغط النفسي) ما بعد الصدمة، والذي يعني بأنهم يستعيدون الحدث المحزن أو (يعيشون من جديد الحدث المؤلم باستعادته إلى ذاكرتهم)، ويعانون من صعوبة في النوم (بما فيها الأحلام المزعجة)، ويشعرون بأنهم منفصلين أو مغربين عن الواقع، ولديهم مشكلات في إعادة الاندماج في الحياة الطبيعية.

اضطراب كرب ما بعد الصدمة يحدث بعد الحدث الصادم مباشرة، ومع ذلك فإنه بالنسبة للتشخيص السريري، فإن الدليل الإحصائي التشخيصي للاضطرابات العقلية (الخامس) يفترض بأنه على الشخص أن يظهر أعراضاً تتضمن: استعادة المعاناة، التجنب، الخدر (التشوش)، أو اليقظة لفترة أو لأسابيع مع تبعات سلبية في الحياة اليومية سواء في البيت أو المدرسة (رابطة الطب النفسي الأمريكية، 2013).

- **استعادة المعاناة:** تتضمن أن يعيش المرء الحدث الصادم من جديد، وهذا يمكن أن يحدث من خلال الذكريات المحزنة أو الذكريات المستثارة بشيء ما يذكر بها، هذه الذكريات تسبب أو تحدث استجابات جسدية وانفعالية يمكن أن يشعر بها الشخص وكأنها واقع يعاني منه الشخص مثلما كان أثناء حدوثه الحقيقي.

- **أعراض التجنب:** تشير إلى الجهود التي يبذلها المرء لعدم تذكر الحدث الصادم؛ على سبيل المثال: (قد يرفض الأفراد العودة للمكان الذي وقع فيه الحادث، أو رؤية الأفراد الذين شاركوا في الحدث)، وتجنب التقارير حول الأحداث المشابهة مثل نشرات الأخبار، أو الاستغراق في اللهو لإيقاف التفكير تمثّل إحدى استراتيجيات التجنب الشائعة (Badour et al, 2012).

- **الخدر:** هناك عدد من مظاهر أعراض الخدر ولكن الأكثر بروزاً هو العزلة الذاتية عن الآخرين بحيث لا يكون هناك مجالاً لمناقشة الآخرين حول الأحداث المؤلمة، كما أن الخدر يظهر أحياناً على أنه بمثابة نسيان (مثلاً القمع القسري للذاكرة، أو التفكير السلبي حول المستقبل).

- **اليقظة:** قد يظهر الأفراد ذوي اضطراب ما بعد الصدمة أعراض اليقظة (الإثارة) عندما يطوّرون حالة متزايدة من الانتباه، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الأرق وتهيج مفرط وأحياناً غضب مفرط وثورات

عنفية، وأعراض اليقظة تعود إلى مشاكل التركيز، والخدر المفرط مقابل أخطار متصورة سواء كانت واقعية أم غير واقعية.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

الصدق:

أ.صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقاييس على مجموعة من المحكمين المختصين في كليتي التربية في كل من جامعة دمشق وتشرين (الملحق رقم1)، ثم قامت بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من (46) طالباً وطالبة من خارج العينة الأساسية.. ثم قامت بتطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية لمعرفة فيما إذا كانت هناك بعض البنود غير الواضحة أو غير المفهومة وبحاجة إلى إجراء تعديل في صياغتها أو حذفها. وبناءً على آراء المحكمين ونتائج العينة الاستطلاعية تم تعديل بعض بنود المقياس، حيث كانت نسبة الاتفاق على وضوح البنود (87%).

ب- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية: يبين الجدول الآتي قيم معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه البند. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لك محاور من محاور المقياس.

جدول (13) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
الانفعالي	1- أشعر بالحزن أو الفراغ العاطفي	0.578	0,000
	2- أشعر بالقلق عندما أجد نفسي أنني لم أنجز عملاً ما على أكمل وجه.	0.478	0,000
	3- أخاف إذا بقيت وحدي في المنزل	0.512	0,000
	4- أشعر أنه لم يعد هناك كثير من المتعة و التسلية في حياتي	0.586	0,000
	5- أخشى بأن أمر مريعاً قد يحدث لأحد أفراد أسرتي.	0.514	0,000
	6- أخاف من التواجد في الأماكن المزدحمة (كالحدايق العامة، الأسواق، مراكز الباصات).	0.621	0,000
	7- يقلقني ما يظنه الناس عني	0.874	0,000

0,000	0.842	8- يصعب علي الاستغراق في النوم	
0.000	0.632	9- أشعر بالخوف عندما أنام لوحدي	
0,000	0.746	10- ليس لدي شهية للطعام	
0,000	0.839	11- أشعر بدوار أو يغمى علي بدون أي سبب	
0,000	0.435	12- أقوم بأمور معينة مراراً (غسل اليدين أو التنظيف أو ترتيب الأغراض بطريقة معينة)	
0,002	0.548	13- أشعر أنه لا طاقة لدي للقيام بأي شيء	
0,000	0.578	14- أبدأ بالرجفان فجأة ودون أي سبب	
0,000	0.684	15- لا أستطيع التفكير بوضوح	
0,001	0.674	16- أشعر أنه لا قيمة لي	
0,000	0.725	17- أحاول أن أركز تفكيري على أمور معينة (كأرقام أو كلمات معينة) حتى لا يحصل	
0,000	0.548	18- أفكر بالموت	
0,000	0.625	19- أشعر أن لا رغبة لي بالحركة	
0,001	0.478	20- أخاف من الشعور بالخوف حتى إن لم يكن هناك ما يستدعي الخوف	
0,000	0.674	21- أشعر بالتعب	
0,000	0.698	22- أخشى أن أبدو كالأحمق أمام الناس	
0,000	0.498	23- أشعر أن علي القيام بأمور معينة بالطريقة الصحيحة لمنع حدوث مكروه	
0,000	0.583	24- أتململ ولا أشعر بالراحة	
0,000	0.547	25- أخشى أن يصيبني مكروه	
0,000	0.684	26-علاقتي بأسرتي لم تعد كما كانت سابقا	التواصل
0,000	0.810	27- أجد صعوبة في التفاهم مع أفراد أسرتي	
0,000	0.674	28- أشعر أنني غريب عن أفراد أسرتي	
0,000	0.642	29- علاقاتي بالآخرين أصبحت متوترة	

0,000	0.578	30- لم أعد أكثرث لما يحدث في الأسرة	
0,000	0.672	31- ثقتي بالآخرين أصبحت معدومة (لم يعد لي ثقة بالآخرين)	
0,000	0.714	32- أجد أن زملائي لم يعودوا محتملين	
0,000	0.736	33- أشعر أنه من الصعب علي التفاهم مع زملائي	
0,000	0.489	34- أشعر أن علاقتي مع المدرسين أصبحت سيئة	
0,000	0.742	35- أشعر أنه لم يعد هناك ما يربطني بالمدرسة	
0,000	0.645	36- أشعر بأنني لم أعد قادرا على القيام بالواجبات المنزلية	الأدائي
0,000	0.493	37- أشعر أنني لم أعد قادرا على المشاركة في المناسبات الاجتماعية	
0,000	0.465	38- أشعر أنني عاجز عن القيام بواجباتي المدرسية	
0,000	0.658	39- أشعر أن مستوى تحصيلي الدراسي أخذ يتدنّى	
0,000	0.736	40- لم أعد أهتم بالأنشطة الرياضية والموسيقية التي كانت تستهويني	
0,000	0.548	41- أشعر بأن مستقبلي الدراسي غامض	
0,000	0.593	42- علاقتي بأصدقائي لم تعد كما كانت سابقاً.	
0,000	0.489	43- لا أشعر برغبة في ممارسة الأنشطة الترفيهية التي كنت أمارسها أحياناً	

يتضح من الجدول (13) أن جميع مفردات المقياس كانت دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى قوة المقياس ببنوده في الكشف عن تلك الأبعاد لدى عينة الدراسة الاستطلاعية والتي يمكن تعميم هذه النتائج والتحقق من مصداقية المقياس في أثناء تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الأساسية المشابهة للعينة الاستطلاعية في العمر والخصائص الأخرى.

الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس والبعد الفرعية

ويتضح ذلك من خلال الجدول البياني الآتي:

جدول (14) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	ترابط العينة الكلية
الاكتئاب	0.60(**)

القلق	0.34(**)
التواصل	0.73(**)
الأداء	0.42(**)

نلاحظ مما سبق ارتفاع قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لجميع الأبعاد المقياس، وأن هذه القيمة دالة معنوياً عند مستوى دلالة (0.01)، ومعاملات الارتباط السابقة تجاوزت 60%، هي دالة عند مستوى معنوية 0.05، لذلك تعد هذه الفقرات صادقة للمقياس، ولا توجد فقرات غير دالة معنوياً أو معامل الارتباط لها قليل، لذلك لم يتم حذف أي بند من بنود الاستبيان.

ثبات مقياس الضغوط النفسية:

تم استخدام كل من طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ومعامل جتمان للتأكد من ثبات المقياس، والجدول رقم (15) يبين قيم معاملات الثبات

جدول (15) قيم معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

المحور	عدد الاسئلة	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
الانفعالي	25	0.845	0.824	0.823
التواصلي	10	0.779	0.605	0.604
الأدائي	8	0.736	0.691	0.689
الكلية	43	0.908	0.845	0.843

من دراسة الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل = (0.908) وهي قيمة عالية، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وللتحقق من صدق وثبات المقياس تم اتباع الخطوات العلمية في بناء المقياس ويمكن إجمالها بالتخطيط للمقياس من خلال تحديد التعريف المناسب للخاصية أو السمة المراد قياسها وتحديد مكوناتها وكذلك صياغة الفقرات وتطبيقها على عينة من الأفراد الممثلة لمجتمع الدراسة، ومن ثم إجراء تحليل الفقرات، وكذلك إيجاد مؤشرات الصدق والثبات.

رابعاً: إجراءات الدراسة:

تم تطبيق الدراسة وفق الخطوات التالية:

- بعد الحصول على المقاييس تمّ عرضها على مجموعة محكمين في كليتي التربية في دمشق وتشرين.
- تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية بغية تعرّف مدى فهم واستيعاب المفحوصين لبنود المقاييس، وإمكانية تطبيقها.
- بناءً على نتائج التطبيق على العينة الاستطلاعية وآراء المحكمين تمّ إجراء التعديلات اللازمة.
- إخراج المقاييس بصورتها النهائية وفق آراء المحكمين ونتائج العينة الاستطلاعية.
- تم حساب الخصائص السيكومترية للمقاييس للتأكد من سلامتها وصلاحياتها للاستخدام.
- تطبيق المقاييس على عينة الدراسة خلال ساعات الدوام الدراسيّة.
- إدخال استجابات أفراد العينة إلى الحاسب الآلي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS وبعد ذلك قامت الباحثة بإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للإجابة على أسئلة الدراسة.

خامساً: صعوبات تطبيق الدراسة ميدانياً :

- صعوبة تأمين المقاييس وخاصة مقياس الاستقلالية مما اضطرت الباحثة لبنائه بالاعتماد على مجموعة من المقاييس وذلك لقلّة دراسة هذا المتغير في الأدب التربوي السوري والعربي.
- واجهت الباحثة أثناء التطبيق بعض الصعوبات المتمثلة في جمع البيانات، لأن عدداً كبيراً من الاستمارات والاستبانات الموزعة لم تعد والبعض التي عادت كانت منقوصة وغير مكتملة.
- صعوبة التطبيق في بعض المدارس بسبب الظروف الأمنية المحيطة بتلك المدارس والتي حالت دون إمكانية التطبيق فيها.
- الشعور بالإحراج من بعض الطلبة النازحين أثناء التطبيق مما جعلهم يرفضون التعاون مع الباحثة.

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل ارتباط بيرسون لدراسة علاقة الارتباط بين متغيرات الدراسة الثلاثة.

- اختبار T-TEST للفروق بين المتوسطات وفق متغيرات الدراسة التصنيفية على أدوات الدراسة وأبعادها.
- اختبار T-TEST للفروق في عينة واحدة لتحديد مستوى الاستقلالية والمرونة النفسية.
- تحليل التباين الأحادي والثنائي لدراسة التأثير المتبادل للمتغير التصنيفية المدروسة على الفروق بين المتغيرات (الاستقلالية، المرونة، الضغوط)
- الانحدار الخطي من أجل التنبؤ بالمتغيرات
- الإحصاءات الوصفية
- بالإضافة لدراسة الصدق والثبات بأشكاله المختلفة.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

نتائج فرضيات الدراسة

تفسير النتائج

تعقيب على النتائج

مقترحات الدراسة

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

مقدمة:

يُمثل الفصل الخامس في هذه الرسالة بل وكل الرسائل العلمية – فصل الحصاد – وجنّي الثمار، إذ يتم فيه عرض وتحليل وتفسير أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسته الحالية، بحيث يتم التحقق من صحة الفرضيات التي افترضها للإجابة عن تساؤلات بحثه والتي ذيلت في نهاية الفصل الثالث. ويأتي هذا الفصل بعد تطبيق خطة الدراسة التي عرضت في الفصل الرابع للوصول إلى الإجابات الصحيحة عن تساؤلات الدراسة، بحيث يمكن وضع هذه النتائج موضع الحقائق التي تضاف إلى تراث البحث العلمي السابق، والتي تمثل بدايات لأعمال علمية لاحقة في الدراسات المستقبلية. وسوف يعرض الباحث نتائج الفرضيات وتفسيرها في ضوء مستوى الدلالة، واتفاقها مع نتائج الدراسات السابقة أو تعارضها معها، واتفاقها مع النظريات العلمية المتعلقة بالموضوع أو تعارضها معها. فيما يلي عرض للنتائج التي تم الحصول عليها:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة بين كلٍ من الاستقلالية، والمرونة النفسية، وبين مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين كل من الدرجة الكلية لكل من الاستقلالية والمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وكانت النتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول (16) قيم معاملات الارتباط بين الاستقلالية والمرونة مع الضغوط النفسية

الضغوط	الاستقلالية	المرونة النفسية	
-0.006	.614**	1	المرونة النفسية
0.917	0.000		
-0.035	1		الاستقلالية
0.512			

يتضح من الجدول (16) وجود علاقة ارتباطية بين الاستقلالية والمرونة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (.614) وهي دالة عند مستوى دلالة اقل من (0.01). بينما توجد علاقة

سلبية ضعيفة بين المرونة والضغط النفسية حيث بلغت قيمة الارتباط (-0.006)، بينما أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود علاقة سلبية ضعيفة جداً بين الاستقلالية والضغط النفسي، حيث بلغت قيمة الارتباط (-0.035) وليست هناك علاقة ارتباط بين الاستقلالية والضغط.

وهذا يعني، أنّ درجة تعرّض الفرد للضغط لا تتأثر بالمرونة النفسية، وكذلك بالاستقلالية، وذلك لأن أفراد العينة يتمتّعون بالمرونة النفسية أو الاستقلالية من حيث المبدأ، لأن المرونة النفسية قد شكلت لهم حائط حماية من الضغوط النفسية المتمثلة في القلق والاكتئاب، واضطراب المزاج. ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب في استخدامه لاستراتيجيات مواجهة الضغوط يتأثر بعوامل عديدة منها التنشئة الاجتماعية، وأسلوب التربية الذي خضع له في مراحل نموه السابقة؛ فلا ريب أن الأبناء يتعلمون من آبائهم وأمهاتهم والوسط الأسري الذي يعيشون فيه شتى الأساليب في مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها ما ينحو نحو التقبل النشط، ومنها ما هو عكس ذلك، وهذا ما أكّدت عليه دراسة بارا وآخرين (Parra, et al, 2002)؛ التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الدعم الوالدي وبين التوافق العاطفي والنفسي في المراهقة بمراحلها كافة، وكذلك دراسة كارافاسيليس (Kravasilis, 1999) التي توصلت إلى وجود علاقة قوية بين أساليب التربية الوالدية وأنماط التعلق الآمن في مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة. ومن جهة أخرى، فإننا لا ننفي دور الوسط المدرسي والاجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته الحياتية المختلفة من الزملاء والأصدقاء والأساتذة والأقارب والحيران وكل من تجمعه بهم علاقات مهما كانت درجة عمقها. فمن كل هؤلاء يكتسب الطالب وينمي ويصقل مهارته في مواجهة شتى الضغوط. وهذا ما أكّده سيكتشيتي (Cicchette, 2010) بأن الفرد في رحلته إلى التكيف والتأقلم يتأثر بمجموعة من العوامل المعقدة التي تشمل كلّ من (مستوى الفرد في التنظيم البيولوجي والنفسي، الخبرات الحالية، والاختيارات المتاحة، والوسط الاجتماعي، وتوقيت التعرّض للأحداث أو التجارب الشديدة، والتاريخ الارتقائي للفرد). بينما أشارت كل من دراسة الظريف وسليمان (1991)، ودراسة صالح (1994)، ودراسة أبو بكر (2013) التي وجدت، وأبو ندى (2015) علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة إلى وجود ارتباط موجب دال بين الاستقلالية وأبعاد البيئة الأسرية (التعبير عن المشاعر، إعطاء الأبناء الفرصة لاتخاذ القرارات، والالتزام الديني والخلقي)، بينما ارتبطت أبعاد (زيادة الصراع الأسري وزيادة الضوابط) بالاعتمادية. كما أشارت دراسة حسين (1994) وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد البيئة الأسرية، التعبير عن المشاعر،

والاستقلال داخل الأسرة، والالتزام الخلقي، ودراسة نصر (2005) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية بين أساليب المعاملة الخاطئة من قبل الوالدين كما يدركها الأبناء ومظاهر الاستقلال النفسي عن الوالدين لدى الأسوياء والمعوقين سمعياً. كما توصلت دراسة بيرقدار (2011) إلى أنَّ مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة كان منخفضاً، كما تمتع أفراد العينة بمستوى منخفض من الصلابة النفسية، كما بيّنت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية. أظهرت نتائج دراسة العبدلي (2012) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين غالبية أساليب مواجهة النفسية من جهة وجميع أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي)، ودراسة أبو بكر (2013)، ودراسة أبو ندى (2015) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وهذه الدراسات تتفق مع نتائج البحث الحالي من حيث وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والصلابة النفسية، ووجود علاقة عكسية بين المرونة أو الاستقلالية والضغوط النفسية. أما الدراسات العربية والأجنبية التي اتفقت مع نتائج البحث الحالي فهي: ميدلين (Medline, 1991)، إلمر (Elmer, 2000)، وجريسي (Grace, 2010)، أحمدي وآخرين (Ahmadi, et al. 2014)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاستقلال النفسي وتكوين الهوية؛ ودراسة زماني وآخرون (Zammani, et al, 2014)؛ ودراسة ماكجيفاري وبيدجيون (McGillivray & Pidgeon, 2015)؛ كازان ديمتريسكو (Cazan & Dumitrescu, 2016)؛ ودراسة دايس وكاديم (Dias & Cadime, 2017)، كيكوك (Kucuk, 2017)، بينما أظهرت نتائج دراسة (Cazan, 2017) ارتباطاً بين المرونة والتوتر المدرك والرضا عن الحياة من خلال فحص (341) طالب روماني من عدة كليات تُظهر تحليلات المسار أن عوامل الإجهاد تعمل كوسيط بين المرونة وردود الفعل على الإجهاد ورضا الحياة. ومعظم هذه الدراسات أشارت إلى أن زيادة المرونة أو الاستقلالية لدى المراهقين تساعدهم على التأثير المنخفض بالظروف السلبية والضغوط النفسية التي يمكن أن تواجههم في حياتهم اليومية.

وتبدو هذه النتيجة منطقية نوعاً ما في حدود البحث الحالي من حيث العينة، والأدوات والمنهج المستخدم، وتأمل الباحثة القيام بدراسات أكثر حول هذه المتغيرات في البيئة السورية وبأعمال مختلفة من الطلبة وذلك من أجل رسم الخطوط العريضة التي تساعد المراهقين على تنمية سمة الاستقلالية والمرونة النفسية لديهم تجنباً وحماية من المشكلات والضغوط النفسية التي قد تعترضهم في ظل الظروف التي يعيشونها في هذه المرحلة التي تمر بها سورية الحبيبة.

الفرضية الثانية: دراسة الارتباط بين المتغيرات الرئيسية وفق المتغيرات التصنيفية للبحث:

الارتباط وفق متغير الجنس:

1- الذكور:

- جدول (17) الارتباط وفق متغير الذكور

المرونة النفسية	الاستقلالية الكلي	الضغط الكلي		
		1	معامل الارتباط	الضغط الكلي
			مستوى الدلالة	
		156	العدد	
	1	-0.038	معامل الارتباط	الاستقلالية الكلي
		0.634	مستوى الدلالة	
	156	156	العدد	
1	.579**	0.020	معامل الارتباط	المرونة النفسية
	0.000	0.800	مستوى الدلالة	
156	156	156	العدد	

2- الإناث:

جدول (18) الارتباط وفق متغير الإناث

المرونة النفسية	الاستقلالية	درجة الضغط		
		1	معامل الارتباط	الضغط الكلي
			مستوى الدلالة	
		197	العدد	
	1	-0.039	معامل الارتباط	الاستقلالية الكلي
		0.583	مستوى الدلالة	
	197	197	العدد	
1	.649**	-0.055	معامل الارتباط	المرونة النفسية
	0.000	0.446	مستوى الدلالة	
197	197	197	العدد	

3- الارتباط وفق متغير الصف:

- الصف الأول الثانوي

جدول (19) الارتباط وفق متغير الصف الأول الثانوي

المرونة النفسية	الاستقلالية الكلي	الضغوط الكلي		
		1	معامل الارتباط	الضغوط الكلي
			مستوى الدلالة	
		179	العدد	
	1	-0.055	معامل الارتباط	الاستقلالية الكلي
		0.465	مستوى الدلالة	
	179	179	العدد	
1	.622**	0.007	معامل الارتباط	المرونة النفسية
	0.000	0.922	مستوى الدلالة	
179	179	179	العدد	

- الصف الثالث الثانوي:

جدول (20) الارتباط وفق متغير الصف الثالث الثانوي

المرونة النفسية	الاستقلالية الكلي	الضغوط الكلي		
		1	معامل الارتباط	الضغوط الكلي
			مستوى الدلالة	
		174	العدد	
	1	-0.014	معامل الارتباط	الاستقلالية الكلي
		0.857	مستوى الدلالة	
	174	174	العدد	
1	.625**	-0.016	معامل الارتباط	المرونة النفسية
	0.000	0.829	مستوى الدلالة	
174	174	174	العدد	

الارتباط وفق متغير الطالب (نازح/غير نازح):

- غير نازح

جدول (21) الارتباط وفق متغير الصف الأول الثانوي

المرونة النفسية	الاستقلالية الكلي	الضغوط الكلي		
		1	معامل الارتباط	الضغوط الكلي
			مستوى الدلالة	
		193	العدد	
	1	-0.074	معامل الارتباط	الاستقلالية الكلي
		0.305	مستوى الدلالة	
	193	193	العدد	
1	.590**	0.038	معامل الارتباط	المرونة النفسية
	0.000	0.595	مستوى الدلالة	
193	193	193	العدد	

- نازح:

جدول (22) الارتباط وفق متغير نازح

المرونة النفسية	الاستقلالية الكلي	الضغوط الكلي		
		1	معامل الارتباط	الضغوط الكلي
			مستوى الدلالة	
		160	العدد	
	1	-0.073	معامل الارتباط	الاستقلالية الكلي
		0.360	مستوى الدلالة	
	160	160	العدد	
1	.662**	-0.099	معامل الارتباط	المرونة النفسية
	0.000	0.214	مستوى الدلالة	
160	160	160	العدد	

نلاحظ من النتائج السابقة أن هناك توافق أيضاً بين النتيجة الكلية لأفراد العينة مع كل متغير من المتغيرات التصنيفية (الجنس، الصف، طبيعة الطالب). مما يؤكد على أن النتيجة التي حصلنا عليها على كافة أفراد العينة متوافق مع متغيرات البحث.

نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها: لا يمكن التنبؤ بالاستقلالية كسمة من سمات الشخصية من خلال المرونة النفسية"

تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط من أجل التنبؤ بالاستقلالية من خلال المرونة النفسية وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (23) الإحصاء الوصفي للمتغيرات

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	
353	28.93	182.48	الاستقلالية
353	12.74	81.87	المرونة النفسية

نلاحظ من هذا الجدول (23) أن قيمة المتوسط للاستقلالية بلغ 182.48 بانحراف معياري 28.93 في حين بلغ متوسط المرونة النفسية 81.87 بانحراف معياري قدره 12.74

جدول (24) قيمة معامل الارتباط ومعامل التحديد ومعامل التحديد المعدل

معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل
.614	0.377	0.375

يبين الجدول (24) أن قيمة معامل الارتباط 0.614 وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.05 وبلغت قيمة معامل التحديد 0.377 أي أن البيانات والمعلومات التي لدينا تقيد بأنه يمكن التنبؤ بالاستقلالية من خلال المرونة النفسية بنسبة مقدارها (37.7%).

جدول (25) اختبار تحليل التباين الأحادي للتنبؤ بالاستقلالية من خلال المرونة

الدالة	F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	
		111143.118	1	111143.118	الانحدار
	212.425	523.211	351	183647.047	البواقي
.000			352	294790.164	المجموع

يبين جدول تحليل التباين الأحادي أن قيمة مستوى الدلالة لاختبار فيشر هي أقل من 0.05 وبالتالي هناك دلالة معنوية لمعاملات معادلة خط الانحدار الناتجة والتي تظهر قيمها في الجدول التالي:

جدول (26) قيم معاملات الانحدار الخطي

الدلالة	T	المعاملات		
		الخطأ المعياري	B	
0.000	8.612	7.929	68.289	الثابت
0.000	14.575	0.096	1.395	المرونة النفسية

نلاحظ من الجدول السابق (26) أنَّ قيمة مستوى الدلالة لاختبار كل من معنوية الثابت ومعنوية متغير المرونة النفسية أقل من 0.05 وبالتالي فإنَّ كلاً من الثابت ومتغير المرونة النفسية يدخلان في معادلة الانحدار الخطي الناتجة والتي هي:

$$\text{الاستقلالية} = 68.289 + 1.395 \times \text{المرونة النفسية}$$

وبذلك نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالاستقلالية من خلال المرونة النفسية وترى الباحثة هذه النتيجة طبيعية؛ حيث أنَّ المرونة (مرونة الشخصية) مصطلح يستخدم للتعبير عن مجموعة من الصفات التي ترعى عملية التكيف الناجح، كما أنَّ القدرة الفطرية للمرونة تساعد الأفراد لأن ينموا الكفاءة الاجتماعية، ومهارات حل المشكلة واليقظة والوعي بالهدف وجميعها مكونات أساسية في الاستقلالية. ومن العناصر الجوهرية في حماية المراهقين من الضغوط تنمية المرونة النفسية لديهم، وإنَّ هذه المرونة سوف تعزز استقلاليته واتخاذ القرار الصائب عند تعرّضهم للأذى واحتياجاتهم التنموية.

ويتضح من النتائج التي توصلت إليها الباحثة في بحثها الحالي، أن هناك علاقة إيجابية بين الاستقلالية والمرونة النفسية، وغياب هذه العلاقة مع الضغوط النفسية، وكذلك وجدت الدراسات تبانيات واختلافات بين هذه المتغيرات والمتغيرات الديمغرافية، مثل الجنس، والصف الدراسي والنازح وغير النازح، كما أثر التفاعل بين هذه المتغيرات أن المرونة النفسية يمكن التنبؤ بها من خلال الاستقلالية النفسية، وأن المرونة تعد حاجز وقائي.

وتبقى النتائج التي توصلت إليها الباحثة في بحثها الحالي صادقة في حدودها ومنهجها وأدواتها، ويمكن تعميم هذه الدراسة للتحقق من صدقها على عينات مماثلة في البيئة السورية ضمن متغيرات هذه الدراسة سواء من الطلبة النازحين أو العاديين بأعمار متفاوتة.

نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها: لا يملك أفراد العينة مستوى مرتفع من الاستقلالية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار t لعينة واحدة في المقارنة بين متوسط درجات أفراد العينة في الاستقلالية، باعتبار أن المتوسط الفرضي هو $(3.4 \times \text{عدد الفقرات})$ ، حيث أن الدرجة 3.4 تمثل بداية فئة الاستجابة أحياناً، فكانت النتائج كما هي موضحة.

جدول 27 دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي للاستقلالية والمتوسط الفرضي

البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الكفاءة	30.6	30.014	6.013	-1.831	0.068	لا يوجد فرق
الثقة بالنفس	34	35.102	6.427	3.222	0.001	يوجد فرق
السلوك الإيجابي	30.6	30.496	6.592	-0.297	0.767	لا يوجد فرق
حرية الرأي	30.6	28.632	5.642	-6.555	0.000	يوجد فرق
اتخاذ القرار	30.6	30.303	6.186	-0.902	0.368	لا يوجد فرق
المسؤولية	27.2	27.938	5.946	2.331	0.020	يوجد فرق
الكلية	183.6	180.48	28.94	-0.724	0.469	لا يوجد فرق

نلاحظ من الجدول السابق أنه هناك فرق في متوسط الثقة بالنفس وكان أكبر من المتوسط الفرضي ومستوى دلالة الفرق دال إحصائياً وكذلك بالنسبة لحرية الرأي فقد كان المتوسط أكبر من المتوسط الفرق وهذا الفرق دال إحصائياً لأن مستوى الدلالة أصغر من $0.05/$ أما بالنسبة للمسؤولية فقد كان الفرق دال إحصائياً ولكن جاء المتوسط لأفراد العينة أصغر من المتوسط الفرضي.

أما بالنسبة للدرجة الكلية فقد كان المتوسط أكبر من المتوسط الفرضي إلا أن الفرق لم يكن دالاً إحصائياً وبذلك يكون أفراد العينة يملكون مستوى متوسطاً من الاستقلالية وليس مستوى مرتفعاً. وتتوافق هذه النتيجة مع نتيجة (الحسني والتميمي، 2012) في العراق حيث وجد أن أفراد العينة يملكون مستوى منخفض من الاستقلالية. ودراسة (المعوش، 2011) حيث كان قريباً من المتوسط.

وتعتقد الباحثة أن هذه النتيجة تعود إلى رغبة المراهقين في هذه المرحلة من العمر في البحث عن هويتهم الشخصية ومحاولاتهم التمرد على القيود المفروضة عليهم من قبل الأهل والمجتمع المحيط بهم، وتترافق حاجة المراهق إلى الاستقلالية مع نموه ومطالب تطوره في مختلف الجوانب ومن هنا فإنه بحاجة إلى الشعور أنه أصبح أهلاً لاتخاذ القرارات الخاصة به، وتتحقق الاستقلالية

خلال مرحلة المراقبة باستثمار المراهق لجهوده الشخصية والعملية وتوجيهها بشكل مباشر. وتختلف الاستقلالية من مراهق إلى آخر بحسب مساحة الحرية الممنوحة من قبل الأهل، كما تلعب التنشئة الأسرية دوراً مهماً في ذلك أيضاً. إنّ مبالغة الأهل في حماية المراهق تعيق استقلاليته فتقيد حريته ونشاطاته، كما أنّ اللامبالاة من قبلهم وترك المراهق دون دعم وتوجيه تعمل على إعاقة استقلاليته كذلك، وما تعيشه سورية حالياً من ظروف حرب جعل الأهل خائفين على ابنهم المراهق فحد ذلك من استقلاليته أو إنّ الظروف جعلتهم غير مهتمين أيضاً.

نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها: لا يملك أفراد العينة مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبارات لعينة واحدة في المقارنة بين متوسط درجات أفراد العينة في المرونة النفسية، باعتبار أنّ المتوسط الفرضي هو $(3.4 \times \text{عدد الفترات} = 24 \times 3.4 = 81.6)$ ، حيث أنّ الدرجة 3.4 تمثل بداية فئة الاستجابة أحياناً، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول .

جدول 28 دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي للمرونة النفسية والمتوسط الفرضي

المرونة النفسية	المتوسط الفرضي	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
	81.6	82.87	12.74	0.410	0.682	لا يوجد فرق

نلاحظ من الجدول أنّ قيمة الاختبار تساوي (0.410) بمستوى دلالة $(0.05 < 0.682)$ أي أننا نقبل الفرضية الصفرية التي تقول إنه لا يوجد فرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي ومنه لا يملك أفراد العينة مستوى مرتفعاً من الاستقلالية إنما مستوى متوسط.

وتفسر الباحثة عدم ارتفاع نسبة المرونة النفسية لدى المراهقين في عينة البحث بأنه يعود للظروف الراهنة أيضاً، حيث أنّ كثرة الأحداث والأزمة التي يمر بها البلد قد تركت لدى المراهق أثراً سلبياً جعل من قدرته على التأقلم والعودة للحالة الطبيعية أمراً ليس سهلاً. فكثيراً ما شبه المشتغلون في علم النفس المرونة النفسية بأنها أشبه بشريط من المطاط الذي نقوم بشده ومن ثم نتركه فيعود لوضعه الطبيعي، إلا أنّ كثرة عمليات الشد تؤدي مع مرور الزمن إلى تهتك هذا الشريط أو انقطاعه فلا يعود ببساطة إلى وضعه الطبيعي وقد لا يعود.

كما تلعب ثقة الفرد بنفسه دوراً في مرونته النفسية ونلاحظ عند المراهقون تردداً في تحديد ثقتهم في أنفسهم وفي القرارات التي يتخذونها مما يجعل مرونتهم النفسية لا تكون مرتفعة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (إسماعيل، 2017) و (شقورة، 2012) و (كرمان، 2005) ويعود التشابه في النتيجة لتقارب عينة هذه الدراسات مع عينة الدراسة وهي المراهقين. في حين لم تتوافق هذه الدراسة مع دراسة (الخطيب، 2007) وربما يعود هذا الاختلاف بسبب أنّ عينة الدراسة من الطلاب الجامعيين الذي لديهم عمر أكبر يؤهلهم ليكون أكثر مرونة بالإضافة إلى أنّ الضغوط التي عليهم تختلف عن المراهقين في عينة الدراسة. كما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (قوته وآخرون، 2001) لأنّ العينة مختلفة أيضاً فهي مجموعة من أصحاب اتخاذ القرار.

نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (الذكور والإناث) باستخدام قانون ت تست T-TEST وبيّن الجدول التالي الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية:

جدول (29) الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية حسب متغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	م	ع	ت	د.ح	اتجاه الفروق
الاكتئاب	أنثى	156	27.071	7.491	*2.792	351	لصالح الذكور
	ذكر	197	29.325	7.566			
القلق	أنثى	156	32.994	8.093	**3.598	351	لصالح الذكور
	ذكر	197	36.381	9.294			
التواصل	أنثى	156	21.833	7.347	*2.181	351	لصالح الذكور
	ذكر	197	23.629	7.942			
الأداء	أنثى	156	19.429	6.713	1.314	351	غير دال
	ذكر	197	20.376	6.725			
الدرجة الكلية	أنثى	156	119.506	31.806	**3.215	351	لصالح الذكور
	ذكر	197	130.797	33.511			

يتضح من نتائج الجدول (29) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)، و(0,05) بين الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، وجاءت هذه الفروق لصالح الذكور، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) في الدرجة الكلية وكانت هذه النتيجة لصالح الذكور. بمعنى أن الذكور أكثر ضغوطاً من الإناث.

وتبدو هذه النتيجة أن الذكور والإناث من طلبة المرحلة الثانوية يفيدون بردود فعل مختلفة على الضغوط، جسدياً وذهنياً. إنهم يحاولون إدارة الضغوط بطرق مختلفة جداً، كما يرون قدرتهم على القيام بذلك -والأشياء التي تقف في طريقهم - بطرق مختلفة بشكل ملحوظ. تشير النتائج إلى أنه في حين أن الإناث أكثر عرضة للإبلاغ عن الأعراض الجسدية المرتبطة بالضغوط إلا أنهنَّ يقمن بعمل أفضل للتواصل مع الآخرين في حياتهن، وفي بعض الأحيان، تكون هذه الروابط مهمة لاستراتيجيات إدارة الضغوط لديهنَّ.

ويرى المعهد الأمريكي للضغوط (American Institute of Stress. 2011) ليس فقط الذكور والإناث يديرون الضغوط بشكل مختلف، بل يضعون مستوى مختلفاً من الأهمية في القيام بذلك. يقل الذكور عن كونهم أقل قلقاً بشأن إدارة الضغوط، ومن الأرجح أن يقولوا إنهم يفعلون ما يكفي في هذا المجال، في حين تركز الإناث أكثر على الحاجة للقيام بذلك ولكن يشعن بأنهن لا يقمن بعمل جيد بما فيه الكفاية. وتظهر الأبحاث أن فترات طويلة من التوتر - والذي يطلق هرمون الكورتيزول - يمكن أن تقلل من الخلايا السليمة وظيفية، وبالتالي المساهمة في العديد من العاطفي والاضطرابات الجسدية بما في ذلك الاكتئاب والقلق، النوبات القلبية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والجهاز المناعي الاضطرابات التي تزيد من القابلية للإصابة بالعدوى. وتشير نتائج المسح إلى أن الرابط بين الضغوط والصحة الجسدية يمكن أن تكون أصعب بالنسبة للذكور للاعتراف بها. رجالي أقل احتمالاً من الاعتقاد لدى النساء يمكن أن يكون له أي يؤثر على صحتهم، بالرغم من حقيقة أنهم أكثر من المرجح أن تبلغ النساء عن تشخيص حالتهم أنواعاً من الأمراض التي تتفاقم في كثير من الأحيان من الضغوط. فالرجال أقل احتمالاً من النساء للإبلاغ عن هذه الضغوط تأثير قوي جداً / قوي على صحة الشخص (78 بالمائة مقابل 88 في المائة) (National Institutes of Mental Health. (2009).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Rohit Verma.et al.(2011) التي رأت أن الذكور أكثر عرضة للضغوط النفسية من الإناث. بينما تختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (Kania,2014) التي كشفت عن عدم وجود فرق تقريباً بين الضغوط مستويات الذكور والإناث. وبوجه عام، ذكرت دراسة (Calvarese,2015) عانى عدد أكبر من الإناث من مستويات أعلى من

الاكتئاب والإحباط والقلق من نظرائهم الذكور عند تفاعلهم مع الضغوط. ويميل الذكور أيضاً إلى أن يكون لهم ردود فعل نفسية مختلفة. بالإضافة إلى ذلك. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (زين الدين، 2005)، والبيرقدار (2011)، والقائدي (2012) التي توصلت إلى أن الإناث أكثر تقديرًا لشدة الضغوط النفسية بالمقارنة مع الذكور، كما أنهن أكثر استخداماً لأساليب التكيف غير الفعالة. أظهرت نتائج دراسة (Zamirullah, et al, 2015) أن الأولاد يعانون من إجهاد أكبر مقارنة بالفتيات. وخلصت الدراسة إلى أن الأولاد في المدارس هم أكثر توتراً من الفتيات في المدارس. ووجد فيجايا وكاروناكاران (Vijaya and Karunakaran, 2013) في دراستهم أن غالبية الذكور أعربوا عن مستوى عال من الضغوط والضغط المعتدلة مقارنة بالفتيات. في حين أظهرت غالبية الطالبات انخفاض مستوى الإجهاد مقارنة بالأولاد. واقترح تشيانغ (Chang & Lu, 2007) أن المدرسة هي أحد المصادر الرئيسية للتوتر بين المراهقين. هذا الضغط يأتي من الكثير من الواجبات المنزلية، والأداء الأكاديمي غير المرضي، والتحضير للاختبارات، وعدم الاهتمام بموضوع معين، وعقاب المعلم. وبشكل عام، يهتم أولياء الأمور جداً بالإنجاز الأكاديمي لأطفالهم والسلوكيات الأخلاقية. يتوقع الآباء أن أطفالهم ليسوا فقط يحترمون المعلمين ويتبعون المعايير الأخلاقية ولكنهم أيضاً يصبحون نخبة في المستقبل

وترى الباحثة أن مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور على اعتبار أن الذكور لديهم القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم والتجاوب مع الانفعالات القوية والاندفاع للأمام للتعامل المباشر مع المشكلات ووضع الخطط المستقبلية والقدرة على تنفيذها ومواجهتها والمبادرة على حلها أكثر من الإناث، وترى الباحثة أن هذه النتيجة تتوافق مع النتيجة السابقة في عدم وجود ارتباط بين المرونة النفسية والضغوط النفسية.

علاوة على ذلك، يميل الذكور والإناث إلى التفاعل بشكل مختلف مع الضغط النفسي والبيولوجي. يجب أيضاً دراسة هذه الاختلافات من أجل الحصول على فهم أفضل للفوارق بين الجنسين التي لوحظت في كثير من الاضطرابات، والتي من المحتمل أن تساهم في الاختلاف بين الجنسين في تفاعل الضغوط والاستجابات. مثل هذا الفهم سيكون له تأثير كبير على فهمنا للكيفية التي يتم بها وضع صحة البالغين أثناء الحياة المبكرة، وكيف تمكن الوقاية من أمراض البالغين بين الذكور والإناث. وتعتقد الباحثة أن هذا يحتاج إلى بحوث كثيرة لتبيان تلك الفروق والأسباب الناجمة عنها، وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث في المواقف الضاغطة المختلفة، مثل الضغوط السرية، والأكاديمية ومع الأقران... الخ.

نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الاستقلالية لدى أفراد العينة الكلية"

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (الذكور والإناث) باستخدام قانون ت تست T-TEST وبيّن الجدول التالي الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الاستقلالية.

جدول (30) الفروق بين متوسطات درجات مقياس الاستقلالية والدالة حسب متغير

الجنس

الأبعاد	العدد	م	ع	د.ج	ت	اتجاه الفروق
الكفاءة	ذكر	156	30.20	5.88	0.513	غير دال
	أنثى	197	29.87	6.13		
الثقة بالنفس	ذكر	156	35.15	5.95	0.135	غير دال
	أنثى	197	35.06	6.80		
السلوك الإيجابي	ذكر	156	30.22	6.21	0.688	غير دال
	أنثى	197	30.71	6.89		
حرية الرأي	ذكر	156	28.54	5.98	0.27	غير دال
	أنثى	197	28.71	5.37		
اتخاذ القرار	ذكر	156	30.10	6.53	0.55	غير دال
	أنثى	197	30.47	5.91		
المسؤولية	ذكر	156	27.86	5.68	0.22	غير دال
	أنثى	197	28.00	6.16		
الدرجة الكلية	ذكر	156	182.07	27.44	0.23	غير دال
	أنثى	197	182.81	30.14		

يتضح من الجدول السابق (30) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الاستقلالية بأبعاده الفرعية ودرجته الكلية. ويبدو أنّ هذه النتيجة منطقية نوعاً ما فالاستقلالية لدى كل من الذكور والإناث تكاد تكون واحدة في الشكل العام، ولكن عند الحديث عن المرونة في المواقف الاجتماعية حسب القيم والتقاليد التي ترعرع عليها الطلبة ربما تكون متباينة وذلك لتباين التنشئة الأسرية والاجتماعية والأعراف والتقاليد. وقد أشارت الأبحاث الحديثة وعلم النفس إلى العديد من الاختلافات بين الرجال والنساء والتي يمكن أن

تساعدنا في فهمها بطريقة أفضل. في بعض الأحيان يكون السبب الرئيسي في الاستقلالية النفسية بين الذكور والإناث وراء حدوث مشاكل التواصل بينهما لأنهم لا يفهمون الاختلافات بينهم بشكل جيد (AKI KIUCHI, 2006).

وتعزو الباحثة إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الاستقلالية من وجهة نظرها إلى تساوي النظرة الوالدية التي لا تميّز بين الذكور والإناث فكلاهما يلقي الرعاية والاهتمام في غرس مفاهيم الاستقلال والاعتماد على النفس، وزاد على ذلك أيضاً تلك النظرة غير التمييزية من المجتمع، حيث نجد أن الفرص التعليمية والمهنية أصبحت متاحة للجنسين وبدأ المجتمع من خلال التغيرات الطارئة على تركيبته بما فيها تغير تكوين الأسرة ودورها، والتقدم العلمي والتكنولوجي وتطور الأنظمة التعليمية في فك القيود التي كان تحاصر بها الأنثى؛ ولا تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراستي (المغوش، 2011) ودراسة (دليلة، 2011) حيث توصلت الدراستان إلى وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس الاستقلالية النفسي، وكذلك دراسة عبد الرحمن (1993) وحسين (1994) ودراسة ميدلين (Medline, 1991)، وآلين وستولتينبرج (Allen & Stoltenberg, 1995)، زماني وآخرون (Zammani, et al, 2014) التي أظهرت فروق بين الجنسين لصالح الذكور في الاستقلال العاطفي عن الأم، واستقلال الاتجاهات عن الأم، ولم تظهر فروق بين الجنسين في بقية أبعاد الاستقلال النفسي عن الأبوين. كما أشارت دراسة بافيليدز وماكولي (McCauley & Pavilids, 2001)، إلى أن المشكلات السلوكية تنتشر بين الذكور، والاعتمادية تزداد بين الإناث.

لذلك ترى الباحثة أنه قد يكون تعزيز الاستقلالية والمرونة النفسية بين طلبة المرحلة الثانوية يعد أمراً حاسماً للجهود المبذولة لمنع أو الحد من مشاكل الصحة النفسية لدى المراهقين.

نتائج الفرضية الثامنة وتفسيرها: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (الذكور والإناث) باستخدام قانون ت تست T-TEST. ويبين الجدول التالي الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الاستقلالية:

جدول (31) الفروق بين متوسطات درجات المرونة النفسية وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	م	ع	د، ح	ت	القيمة الاحتمالية	اتجاه الفروق
المرونة النفسية	156	80.31	13.15	351	2.071	0.039	لصالح الإناث
ذكر	197	83.12	12.30				
أنثى							

يتضح من الجدول السابق (31) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية، وجاءت هذه الفروق لصالح الإناث مقارنة بالذكور في الدرجة الكلية.

وقد أثبتت الأبحاث أن المرونة هي "سمة متعددة الأبعاد تختلف تبعاً السياق، والوقت والعمر والجنس والأصل الثقافي، وكذلك داخل الفرد الذي يتعرض لظروف الحياة المختلفة" (Connor & Davidson, 2003, 76) وأبرز ريشاردسون (Richardson, et al, 1990) عوامل الشخصية لتكون سمات الشخصية (الانفتاح والانبساط، و agreeableness، موضع داخلي للسيطرة، والتمكن، الكفاءة الذاتية، وتقدير الذات والتقييم المعرفي والتفاؤل. أظهرت سيشيتي وكورتيس (Cicchetti and Curtis, 2006) أن تغيرات في الدماغ والعمليات الحيوية الأخرى قد تؤثر على الانفعالات السلبية Negative motions ، وبالتالي يؤثر على القدرة على مواجهة الشدائد. وأخيراً، والعوامل البيئية مثل الدعم الاجتماعي، استقرار الأسرة والأقران إيجابية، والمدارس جيدة، والرياضة، والفرص الفنية وعدم التعرض للعنف أظهرت إسهاماً في مرونة فائقة . كما كشفت دراسة (Afsheen et al, 20016) وجود اختلافات كبيرة بين الجنسين في المرونة والضيق النفسي لدى المراهقين. تحمل النتائج المتعمقة من البحث الحالي انعكاسات قوية على الأطباء وعلماء النفس وصانعي السياسات القادرين على المساعدة في تطوير وتنفيذ برامج إعادة التأهيل للسكان المتضررين ويمكنهم إطلاق برامج تعزيز القدرة على التكيف التي من شأنها مساعدتهم على التعامل مع المواقف الصعبة بطريقة فعالة. وكشفت دراسة جين وستيورات (Jing and Stewart . 2007) القائمة على السكان أثر العمر والجنس على المرونة وعوامل الحماية للصحة العقلية في الأطفال في سن التعليم الابتدائي في أستراليا. وذلك لتقييم التصور الذاتي للقدرة على التكيف وعوامل الحماية المرتبطة بها، أن تكون الطالبات أكثر عرضة للإبلاغ عن مستويات أعلى من التواصل والتعاطف والبحث عن المساعدة والأهداف المستقبلية والطموحات. كما يبلغون عن وجود اتصالات أكثر إيجابية مع أولياء الأمور والمدرسين والبالغين في المجتمع، وأقرانهم في

المدارس وخارجها، بالإضافة إلى شعورهم بالاستقلالية. ومع ذلك، فإن هذه الاختلافات تظهر تغيرات بمرور الوقت. إن التفاعل بين العمر والجنس له أهميته بالنسبة للتعاطف والمساعدة في البحث، ودعم الكبار في المنزل، وفي المدرسة وفي المجتمع.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة على أنها تعود من وجهة نظرها إلى مجموعة من العوامل المتفاعلة منها الظروف الاستثنائية التي فرضت على الأنثى ضغوطاً ومصاعباً تتطلب مرونة وقدرة أكبر على التكيف؛ حيث أن المرونة النفسية تتطلب وقتاً ومجهوداً والاندماج في عدد من خطوات المواجهة ومحاولة التكيف، وفي ظل الظروف الراهنة التي تتعرض لها البلاد فقد فرضت على الإناث مسؤوليات إضافية مختلفة عما كان عليها القيام به سابقاً قبل الحرب، وهذه النتيجة تتعارض مع نتائج عدة دراسات توصلت إلى أن الذكور أكثر مرونة من الإناث مثل دراسة (الناصر وساندمان، 2000) ودراسة (كرمان، 2005)، ودراسة (شقورة، 2012)، في حين بينت دراسة (حسان، 2009)، ودراسة (غريب، 2013) عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

نتائج الفرضية التاسعة وتفسيرها: لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الأول الثانوي والثالث الثانوي على مقياس الضغوط النفسية.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (عاشر، بكالوريا) باستخدام قانون ت تست T-TEST . ويبين الجدول التالي الفروق بينهما على مقياس الضغوط النفسية:

جدول (32) الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية حسب متغير الصف

المتغيرات	العدد	م	ع	د.ح	ت	اتجاه الفروق
الاكتئاب	عاشر	179	27.97	7.62	351	غير دال
	بكالوريا	174	28.70	7.59		
القلق	عاشر	179	34.80	8.99	351	غير دال
	بكالوريا	174	34.97	8.90		
التواصل	عاشر	179	22.73	7.56	351	غير دال
	بكالوريا	174	22.94	7.92		
الأداء	عاشر	179	19.59	6.66	351	غير دال

			6.79	20.34	174	بكلوريا	
الدرجة		351	33.48	124.29	179	عاشر	
الكلية	غير دال	-0.870	32.94	127.37	174	بكلوريا	

يتضح من الجدول السابق (32) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في الضغوط النفسية عند طلبة الصف العاشر واليكالوريا في أبعاد المقياس والدرجة الكلية. ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة في مرحلة عمرية مقارنة يواجهون مواقف الحياة المختلفة بدرجة تكاد تكون واحدة. فمرحلة الطفولة المتأخرة والمتوسط والمراهقة المبكرة تشكل الفترة الانتقالية التي يمكن أن تنشأ فيها الضغوط النفسية. درجات الضغط المكتسبة هي وظيفة لكل من الاستجابة الانفعالية وقدرات التأقلم. تؤثر نماذج العمر والجنس والتنمية والمزاج والنماذج الأبوية على قابلية التأثير بفعالية آليات التكيف وفعاليتها. والفشل في التعرف على مظاهر الضغوط والمساعدة في تطوير مهارات التكيف الإيجابية تسبب آثاراً ضارة لصحة المراهق العقلية والجسدية والعاطفية. ومع ذلك، لم تكن هناك اختلافات عمرية في الضغوط، وتقييمات الضرر / الخسارة أو عمليات تقييم لا حول لها ولا قوة، وعدد من العواطف المبلغ عنها، أو فعالية التكيف. أحد التفسيرات لهذه النتائج هو أن طبيعة الضغوط تتغير مع التقدم في العمر، مما يؤثر بدوره على عمليات التقييم والتأقلم. وأظهرت الدراسة التي قام بها (shahmohammadi, 2011) أن النسبة المئوية للطالبات الثانويات المنكوبة كانت 26.1%. كان أعلى عشرة درجات من الضغوط بين الطلاب المتعثرين في الامتحانات والكثير من المحتوى الذي يمكن تعلمه، وصعوبة فهم الموضوع الذي تم تعلمه، والواجبات المنزلية المفرطة، والجدول الزمني للمدرسة كان مكتظاً للغاية. كانت جميع الضغوطات مرتبطة بالمسائل الأكاديمية. في حين تم تصنيف بقية عوامل الضغوط العشرة الأوائل على أنها تسبب إجهاداً معتدلاً إلى مرتفع. أشارت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الصف الحادي عشر والثاني عشر تعاملوا مع المواقف الصعبة بطريقة ناضجة ومع ذلك كانوا يميلون إلى الانسحاب من المشاكل التي يواجهونها في الحياة.

وتعزو الباحثة عدم وجود فرق دال إحصائية أن طلاب الصفين الأول الثانوي والثالث الثانوي يتلقون نفس التعليم ويعيشون في نفس المرحلة العمرية تقريباً وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراستي (المغوش، 2011) ودراسة (دليلة، 2011) حيث توصلت الدراسات إلى عدم وجود فروق بين متوسطاً في الأفراد وفق متغير الصف الدراسي، وترى الباحثة أن كلا الصفين لديهما الكثير من الحاجات والاهتمامات المشتركة و أنه في ظل ما تتعرض له البلاد من ظروف استثنائية طارئة فرضت على كلا الطرفين مسؤوليات مشتركة مضاعفة بسبب الضغوط الاقتصادية والمادية

والنفسية وأصبح المجتمع يتعامل مع أي من الطرفين ككيان مستقل له هويته، وأفكاره ومبادئه وقيمه.

نتائج الفرضية العاشرة وتفسيرها: "لا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطات درجات طلاب الأول الثانوي والثالث الثانوي على مقياس الاستقلالية".

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (عاشر، بكالوريا) باستخدام قانون ت تست T-TEST . ويبين الجدول التالي الفروق بينهما على مقياس الاستقلالية النفسية:

جدول(33) الفروق بين متوسطات درجات الصف العاشر والبالوريا على مقياس الاستقلالية

أبعاد المقياس	العدد	م	ع	د.ح	ت	اتجاه الفروق
الكفاءة	عاشر	179	30.57	5.49	351	غير دال
	بكالوريا	174	29.44	6.47		
الثقة بالنفس	عاشر	179	35.58	5.51	351	غير دال
	بكالوريا	174	34.61	7.23		
السلوك الإيجابي	عاشر	179	30.71	6.19	351	غير دال
	بكالوريا	174	30.28	6.99		
حرية الرأي	عاشر	179	29.15	5.64	351	غير دال
	بكالوريا	174	28.10	5.61		
أخذ القرار	عاشر	179	30.56	5.79	351	غير دال
	بكالوريا	174	30.04	6.57		
المسؤولية	عاشر	179	28.10	5.58	351	غير دال
	بكالوريا	174	27.77	6.31		
الدرجة الكلية	عاشر	179	184.67	26.24	351	غير دال
	بكالوريا	174	180.24	31.39		

يتضح من الجدول السابق (33) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الصف العاشر والبيكالوريا على مقياس الاستقلال النفسي. وهذه النتيجة تشير إلى كما أشارت النتائج السابقة أن الفئة العمرية بين طلاب الصف العاشر والبيكالوريا قد تكون متماثلة في استقلالها النفسي لأنهم يمرون بنفس المرحلة العمرية. وهذه المرحلة تتسم بالطلاقة والمرونة، وعدم الاعتماد على الآخرين. فالاستقلال النفسي يعد المرحلة الأولى من تبعية الأسرة والأقران، حيث ينظر المراهق على أنه صاحب قرار نهائي فيما يختاره وما يريده. لذلك أشار كثير من علماء النفس أن الاستقلال النفسي يمثل نواة الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب والرجولة. وأشارت نتائج دراسة دراسة إلمر (Elmer,2000) إلى أن المراهقين الذين ينتمون إلى رتب الهوية الأعلى نضجاً يظهرون مستويات أعلى من التماسك، والقدرة التعبيرية داخل البيئة الأسرية، كما يتميزون بدرجة أكبر من الثبات الانفعالي والاعتماد على الذات، وذلك بعكس نظرائهم من رتب الهوية الأدنى (انغلاق - تشتت). كما أشارت دراسة آلين وآخرون (Allen, et al.1990)، أن الطلاب الذين ينتمون إلى أسر متصدعة أكثر استقلالية أي أكثر اعتمادية على الذات من أقرانهم الذين ينتمون إلى أسر طبيعية. ودرجة الاستقلالية تزداد بزيادة العمر الزمني للطلاب.

ويعتقد روجرز أن الشخص الذي تتشكل لديه مثل هذه الاتجاهات هو شخص مستقل وغير مذعن أو منصاع للآخرين، وأن لديه القدرة على إدراك العلاقات التي لا يلاحظها الآخرون، على الرغم من أنه قد لا يكون متوافقاً مع الثقافة المحيطة به على الدوام، إلا أنه يستطيع العيش فيها بصورة بناءة، وقادر على إشباع حاجاته الأساسية واحترام حاجات الآخرين واتجاهاتهم، فحرية الفرد واستقلاليته تتمثل في قدرته على اختيار كيف يعمل. ويفسر روجرز التغير الإيجابي الذي يحدث أثناء العلاج بأنه ناتج عن أهمية إحساس المسترشد بالتحرك والاختيار المسؤول، وأن خبرة حرية الاختيار واحدة من أعمق العناصر التي ينبغي عليها التغير، مبيّناً أن هذه الحرية هي حرية داخلية تتيح للناس أن يفكروا بطريقتهم الخاصة وأن يعيشوا حياتهم التي يرغبون وأن تختاروا ما يريدون أن يكونوا عليه وأن يكونوا مسؤولين عن أنفسهم؛ فالإنسان الحر يتحرك تلقائياً بحرية ومسؤولية ليلعب دوره الهام في عالم تتحرك أحداثه المقررة من خلال هذا الشخص وعبر رغبته واختياره التلقائي" (باترسون، 1981، 386). ويتضح دور الأسرة في تحقيق استقلالية المراهق من خلال أساليب المعاملة الوالدية، لما لها من أثر كبير في حياة الفرد وتوافقه الشخصي والاجتماعي، فأى شكل من أشكال المعاملة الوالدية القائمة على التسلط والنبذ والإهمال والتفرقة والحماية الزائدة للأبناء تعد من قبيل أساليب المعاملة الخاطئة في التنشئة، والميل إلى هذه الأساليب السلبية في

المعاملة قد يؤدي بالأبناء إلى كثرة المطالب، وانعدام الثقة بالنفس، والاعتماد الشديد على الآخرين ويمنع شعورهم بالاستقلالية (نجاح ، 2005: 311-312).

وبالرغم من هذه النتيجة تبدو منطقية إلا أنها تحتاج إلى درجات إضافية للتحقق من نتائجها لدى عينة من الطلبة بمختلف أعمار مرحلة المراهقة. حيث لا تزال العوامل التي تمارس تأثيرات أقوى على الاستقلال غير معروفة. قد تكون العوامل الثقافية مهمة بين الطلبة.

نتائج الفرضية الحادية عشرة وتفسيرها: لا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات طلاب الأول الثانوي والثالث الثانوي على مقياس المرونة النفسية.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (عاشر، بكالوريا) باستخدام قانون ت تست T-TEST . ويبين الجدول التالي الفروق بينهما على مقياس المرونة النفسية:

جدول (34) الفروق بين طلبة الأول الثانوي والثالث الثانوي على مقياس المرونة النفسية

العدد	م	ع	د.ح	ت	اتجاه الفروق
179	81.380	13.061	351	0.457	لا توجد فروق
174	82.391	12.419			

يتضح من الجدول السابق (34) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات طلبة الصف الأول الثانوي ومتوسط درجات طلبة الصف الثالث الثانوي على مقياس المرونة النفسي. وبالرغم من هذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فروق بينا وذلك لأنهم في مرحلة عمرية متقاربة، وأن المرونة النفسية سمة من سمات الشخصية المتزنة، وطلبة المرحلة الثانوية يمرون بهذه المرحلة فهم أكثر مرونة مقارنة بالأطفال. ويرى لوثار (Luthar, 2006) في هذا الصدد أن الكثير من معالم المرونة لدى الأطفال ينطبق على المراهقين أيضاً، ولكن المراهقين معنيون أكثر بالشبكات الأوسع مع الأقران والأنشطة الاجتماعية وبمضامين خارجة عن إطار الأسرة بشكل بارز المعالم أكثر في ملامح المرونة لديهم. ففي مرحلة المراهقة فقد تطورت لدى المراهقين قدرات معرفية متقدمة أكثر مما هي لدى الأطفال، كالتفكير بشأن وجهات نظر الآخرين، وفهم الوقت على أنه يتعلق بالمستقبل ومن ثم فإن هذه تسهم أيضاً في فهم المرونة لدى المراهقين (MacDermid, et al. 2008, 10).

بينما اقترح (Dumont and Provost, 1999:344) أن دراسة الفروق الفردية بين المراهقين تظهر أن التكيف بنجاح رغم الشدائد مقارنة أولئك الذين يظهرون أنهم تأثروا سلباً في مواجهة الشدائد. ويتفق جاكسون ومارتن (Jackson and Martin, 1998:571) مع هذا الرأي، ولكن أضافاً أن المدى الذي يعتمد فيه المراهقون الذين يواجهون حالات عالية الخطورة في الحياة يعتمدون على أي مدى تكون عوامل الخطر في حياتهم متوازنة من قبل الأفراد العوامل الوقائية البيئية، وأن كلاً من عوامل الحماية الضارة قد تؤثر على نمو المراهقين وتطورهم. ويشير هؤلاء المؤلفون إلى أن كل هذه المخاطر أو عوامل الحماية سوف لتثبت في نهاية المطاف أنها عوامل سببية.

كما أوضح وفريدريكسون وآخرون (Fredrickson et al, 2003) أن المرونة النفسية لدى المراهقين تمنحهم القدرة بأن يكونوا متفائلين، حيويين، نشيطين، فضوليين، ومنفتحين على الخبرات الجديدة، وقادرين على تنمية المشاعر الإيجابية من خلال التفكير الإيجابي والاسترخاء .

نتائج الفرضية الثانية عشرة وتفسيرها: "لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات النازحين وغير النازحين على مقياس الضغوط النفسية "

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (عادي، نازح) باستخدام قانون ت تست T-TEST . ويبين الجدول التالي الفروق بينهما على مقياس الضغوط النفسية:

جدول (35) الفروق بين الطلبة العاديين والنازحين على مقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	العدد	م	ع	د.ح	ت	اتجاه الفروق
الاكتئاب	عادي	193	26.528	7.087	351	لصالح العاديين
	نازح	160	30.500	7.664		
القلق	عادي	193	33.016	8.255	351	لصالح العاديين
	نازح	160	37.138	9.219		
تواصلي	عادي	193	21.637	7.294	351	لصالح العاديين
	نازح	160	24.281	8.002		
الأداء	عادي	193	18.974	6.436	351	لصالح العاديين
	نازح	160	21.144	6.896		

الدرجة الكلية	عادي	193	118.233	30.288	351	4.856**	لصالح
	نازح	160	134.944	34.335			العاديين

يتضح من الجدول السابق (35) وجود فروقة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات الطلبة النازحين وغير النازحين على كافة أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

واستناداً إلى نتائج البحوث الأدبيات الأكثر شيوعاً للاضطرابات العقلية للطفل واللاجئين، فإن المراهقين من اللاجئين والنازحين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (31 % - 66 %) ، والاكتئاب (15 % - 45 %) والقلق (16 % - 50 %). وتشير النتائج إلى أن العوامل التي تساهم في هذه المشاكل هي أن الطالب النازح يعاني من الاعتمادية الشديدة على الوالدين والآخرين نتيجة لضعف مصادر الدعم النفسي والاجتماعي والمادي، وشدة الأحداث المؤلمة والذين يعيشون في مركز اللجوء. (Honkane., 2016). وبينت نتائج أبو طالب (2011) أن بلوغ مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية أعلى من المتوسط لدى النازحين وغير النازحين وكان أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية شيوعاً هو بعد المساندة من قبل الحكومة، يليه بعد المساندة من قبل الأسرة ثم بعد الشعور بالرضا عن المساندة الاجتماعية، وأخيراً بعد المساندة من قبل الأصدقاء والزملاء والجيران، كما بلغت نسبة الأمن النفسي لدى النازحين (93%) ولدى غير النازحين (98%)، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة احصائية بين درجات المساندة الاجتماعية (الأبعاد - الدرجة الكلية) والأمن النفسي لدى الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان. وأشارت دراسة الصمدي (2017) إلى أن أكثر من نصف العينة قد كانت من مستويات عالية من القلق، في حين أفاد 42.8% من أفراد العينة عن ارتفاع الضغط. وأوضح نموذج الانحدار 46.3 % من التباين في مستويات نوعية الحياة. فقد تنبأت البطالة، وأقل من ثلاثة أفراد من العائلة، والقلق الشديد بنوعية حياة منخفضة المستوى.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية جداً لأن المراهقين النازحين يتعرضون لضغوط نفسية أكبر بكثير من الأطفال غير النازحين ناتجة عن صعوبة تكيفهم مع المحيط الجديد الذي نزحوا إليه وتركهم للبيئة التي يعيشون فيها قد رفع من مستوى القلق لديهم والذي بدوره يلعب دوراً في زيادة الاكتئاب ويقلل من قدرتهم على التواصل وأداء مهامهم المطلوبة منهم على الوجه الأمثل. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على صعوبة التكيف لدى هؤلاء النازحين على المستوى الانفعالي والنفسي والاجتماعي، وأن الطلبة غير النازحين أكثر استقراراً وتكيفاً لأنهم يعيشون في بيئة آمنة وسط أسرهم وأقاربهم، بينما العكس تماماً لدى الطلبة النازحين. وإن هذه الفروق سوف تحتاج

إلى دراسات أكثر عمقاً للبحث عن الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب وصعوبات التوافق لدى الطلبة النازحين من بيوتهم نتيجة الأزمة السورية.

نتائج الفرضية الثالثة عشرة وتفسيرها: " لا يوجد فرق دال احصائي بين متوسطات درجات النازحين وغير النازحين على مقياس الاستقلالية".

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (عادي، نازح) باستخدام قانون ت تست T-TEST . ويبين الجدول التالي الفروق بينهما على مقياس الاستقلالية النفسية:

جدول (36) الفروق بين لمقياس الاستقلالية وفق متغير نوع الطالب

طبيعة وجود الطالب في المدرسة	ن	م	ع	د.ح	ت	اتجاه الفروق
الكفاءة	عادي	193	29.59	6.39	1.474	لا توجد فروق
	نازح	160	30.53	5.51		
الثقة بالنفس	عادي	193	34.26	7.22	*2.731	لصالح العاديين
	نازح	160	36.12	5.15		
السلوك الإيجابي	عادي	193	30.24	7.14	0.805	لا توجد فروق
	نازح	160	30.81	5.87		
حرية الرأي	عادي	193	27.69	5.89	**3.502	لصالح العاديين
	نازح	160	29.77	5.11		
اتخاذ القرار	عادي	193	29.91	6.71	1.306	لا توجد فروق
	نازح	160	30.78	5.47		
المسؤولية	عادي	193	27.37	6.51	*1.967	لصالح العاديين
	نازح	160	28.62	5.11		
الدرجة الكلية	عادي	193	179.06	32.58	**2.461	لصالح العاديين
	نازح	160	186.62	23.25		

يبين الجدول السابق (36) مايلى:

أ- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الطلبة غير النازحين والنازحين في أبعاد الاستقلالية النفسية التالية: الكفاءة الشخصية، والسلوك الإيجابي واتخاذ القرار.

ب- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) و(0,01) بين الطلبة النازحين وغير النازحين في أبعاد مقياس الاستقلالية النفسية التالية (الثقة بالنفس، حرية الرأي، والمسؤولية لصالح الطلبة غير النازحين).

ت- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) و(0,01) بين الطلبة النازحين وغير النازحين في الدرجة الكلية لمقياس الاستقلالية النفسية لصالح الطلبة غير النازحين. ويتضح مما سبق أن الطلبة النازحين يعانون من مشكلات تتعلق بالثقة بالنفس وحرية التعبير عن الرأي والمسؤولية الشخصية، وهذا أمر طبيعي في ظل الحياة التي يعيشون في مراكز الإيواء في المخيمات أو غيرها بعيداً عن منزلهم الأساسي، وهذا مما يجعل الآباء يقومون بضبط سلوكهم ومشاعرهم، وبالتالي فإن مسؤوليتهم الشخصية تكون محدودة، بينما الطلبة غير النازحين فهم يتسمون بالثقة بالنفس، وحرية الرأي والذي ينعكس إيجابياً على تكيفهم الصحي في بيئتهم الآمنة. وبالرغم عدم وجود دراسات عربية وأجنبية تتناول الاستقلالية النفسية لدى الطلبة النازحين وغير النازحين، فإن هذا الافتراض يفتح آفاقاً للباحثين لدراسة هذا المتغير في المستقبل.

نتائج الفرضية الرابعة عشرة وتفسيرها: "لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطات درجات النازحين وغير النازحين على مقياس المرونة النفسية".

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام قانون الفروق بين عينتين مستقلتين (عادي، نازح) باستخدام قانون ت تست T-TEST . ويبين الجدول التالي الفروق بينهما على مقياس المرونة النفسية:

جدول (37) الفروق في المتوسطات على مقياس المرونة حسب متغير طبيعة الطالب

المقياس	الطالب	العدد	م	ع	د.ح	ت	اتجاه الفروق
المرونة النفسية	عادي	193	118.2	30.2	351	1.72	لا توجد فروق
	نازح	160	134.9	34.3			

يتضح من الجدول (37) عدم وجود فرق بين متوسطي درجات النازحين ودرجات غير النازحين على مقياس المرونة النفسية؛ حيث بلغ متوسط درجات النازحين /134.944/ ومتوسط درجات غير النازحين /118.233/ وقد بلغت قيمة $t = -1.729$ وهي غير دالة عند مستوى (0,05).

يعتقد البعض أن القدرة على الصمود هي سمة، والبعض الآخر أنها عملية متأثرة بمهارات مرنة. يعتقد البعض أن القدرة على الصمود هي فقط ذات صلة بتجارب كبيرة من الصدمات، بينما يقول البعض الآخر إن الصمود هو السلوك النموذجي الذي يفعله الناس في حياتهم أحياناً. أُويد رؤية العملية الديناميكية للقدرة على الصمود. لقد دفعتني مراجعة الأدبيات المتعلقة بالمرونة إلى الاعتقاد بأن المرونة تنطوي على عوامل حماية وعملية استرداد وتدمج الموارد عبر المجالات الشخصية والعلاقية والبيئية. بعض هذه الموارد داخلي (مثل التفاؤل التصرفي وسلوك التكيف التكيفي) والبعض الآخر خارجي (مثل سياسات حكومية مفيدة أو الوصول إلى شبكة دعم اجتماعي مستجيب ومتوافق). فالمرونة هي عملية تتكون من أشياء كثيرة بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، سلوكيات التكيف التكيفية. أو نتيجة لهذا إن تحديد العلاقة الأكثر ترجيحاً صحيحاً لها تداعيات مهمة للبحث، فعلى سبيل المثال، ترتبط المرونة ارتباطاً وثيقاً بالسلوكيات المرتبطة بالصحة والسلامة، ويمكن أن يكون فهم هذه العلاقة وكيف يمكن تشجيعها من خلال التدخلات القائمة على النظرية ويبدو من المرجح أن تطوير آليات التكيف، واحترام الذات، والدعم الاجتماعي من شأنه أيضاً أن يحسن القدرة على التكيف. ولكن لا يلزم التدخل الخاص بالمرونة لهذا، حيث يتم تناول هذه العوامل بشكل عام في التدخلات بشكل عام.

وتعزو الباحثة هذا الفرق في متوسطي المرونة النفسية إلى أن النازحين يعانون ظروف أصعب من غير النازحين نتيجة النزوح وهذا بدوره جعلهم أكثر ميلاً للاعتماد على الآخرين من أجل أمنهم وسلامتهم وهذا قلل من ثقتهم بأنفسهم على مواجهة الضغوط بعيداً عن مساعدة الآخرين وأضعف القدرة لديهم على مواجهة الضغوط بمرونة وجعلهم عرضة للانتكاس أكثر من الطلاب غير النازحين.

الفرضية الخامسة عشرة وتفسيرها: لا يوجد أثر لكل من الجنس والصف في الفروق بين متوسطات درجات أفراد الدراسة على كل من (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية)؟
أولاً: متغير الضغوط النفسية

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الثاني Tow way anova وقد كانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (38) نتائج تحليل التباين الثاني لمتغير الضغوط النفسية

الجنس	الصف	م	ع	العدد
ذكر	عاشر	119.331	32.972	118

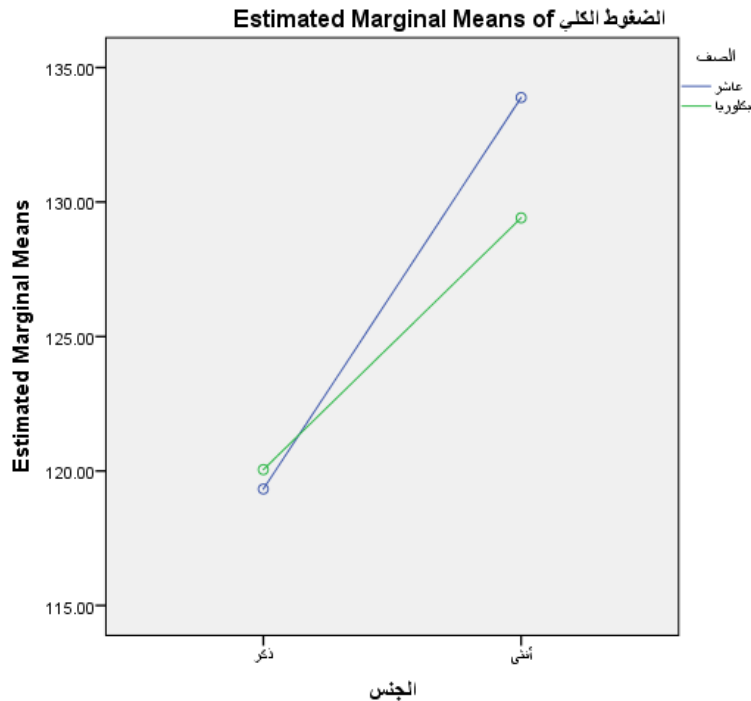
38	28.278	120.053	بكلوريا	
156	31.806	119.506	المجموع	
61	32.605	133.885	عاشر	أنثى
136	33.937	129.412	بكلوريا	
197	33.511	130.797	المجموع	
179	33.478	124.291	عاشر	المجموع
174	32.936	127.368	بكلوريا	
353	33.201	125.807	المجموع	

ونتيجة اختبار تحليل التباين الثاني كما في الجدول الآتي:

جدول (39) تحليل التباين الثاني بالنسبة للجنس والصف لمتغير الضغوط النفسية

الدالة	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجوع المربعات	مصدر
0.003	9.067	9769.473	1	9769.473	الجنس
0.637	0.223	240.408	1	240.408	الصف
0.513	0.428	461.151	1	461.151	الجنس * الصف
		1077.499	349	376047.143	الخطأ
			353	5975108.000	المجموع

نلاحظ أنه كما ورد سابقاً في الجدولين (38، 39) أن هناك فرق فقط على مستوى متغير الجنس في حين نجد أن مستوى الدلالة بالنسبة لمتغير الصف والتفاعل بينهما (الجنس×الصف) أكبر من /0.05/ وبالتالي لا يوجد أثر للتفاعل لكل من متغير الجنس والصف للفرق بين المتوسطات بالنسبة لمتغير الضغوط النفسية. والشكل البياني التالي يوضح هذه الفروق



شكل (3) متوسطات الضغوط النفسية لكل من متغير الجنس والصف

يبين الشكل السابق أن قيم متوسطات الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي متقاربة عند كل من الذكور والإناث في حين هناك تباعد في قيم متوسطي درجات الذكور في الصف الأول الثانوي عن الصف الثالث الثانوي وكذلك الأمر بالنسبة للإناث.

الفرضية الثالثة عشرة: لا يوجد أثر لكل من الجنس والصف في الفروق بين متوسطات درجات أفراد الدراسة على كل من (الاستقلالية، المرونة النفسية، الضغوط النفسية)؟

ثانياً: متغير المرونة النفسية:

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الثاني Tow way anova وقد كانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (40) نتائج تحليل التباين الثاني لمتغير المرونة النفسية

الجنس	الصف	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكر	عاشر	2.220	0.557	118
	بكوريا	2.289	0.565	38
	المجموع	2.237	0.558	156
أنثى	عاشر	2.410	0.559	61

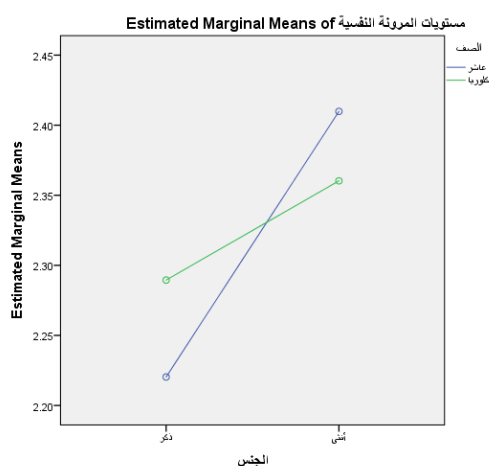
136	0.592	2.360	بكلوريا	
197	0.581	2.376	المجموع	
179	0.563	2.285	عاشر	المجموع
174	0.586	2.345	بكلوريا	
353	0.574	2.314	المجموع	

ونتيجة اختبار تحليل التباين الثاني كما في الجدول الآتي:

جدول (41) نتائج تحليل التباين الثاني بالنسبة للجنس والصف لمتغير المرونة

الدالة	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر
0.061	3.538	1.158	1	1.158	الجنس
0.887	0.020	0.007	1	0.007	الصف
0.392	0.735	0.241	1	0.241	الجنس * الصف
		0.327	349	114.187	الخطأ
			353	2007.000	المجموع

يتضح من الجدول (40) أنه ليس هناك فرق بالسنة لمتغير الجنس ولا بالنسبة لمتغير الصف ولا للتفاعل بينهما (الجنس × الصف) أكبر من /0.05/ وبالتالي لا يوجد أثر للتفاعل لكل من متغير الجنس والصف للفرق بين المتوسطات بالنسبة لمتغير المرونة النفسية. والشكل البياني التالي يوضح هذه الفروق.



شكل (4) متوسطات المرونة النفسية لكل من متغير الجنس والصف

يبين الشكل السابق أن قيم متوسطات الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي متقاربة عند كل من الذكور والإناث في حين هناك تباعد في قيم متوسطي درجات الذكور في الصف الأول الثانوي عن الصف الثالث الثانوي وكذلك الأمر بالنسبة للإناث.

ثالثاً: متغير الاستقلالية

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الثاني Tow way anova وقد كانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (42) بيان الإحصاء الوصفي لتحليل التباين الثاني لمتغير الاستقلالية

الجنس	الصف	م	ع	العدد
ذكر	عاشر	183.983	27.685	118.000
	بكلوريا	176.132	26.117	38.000
	المجموع	182.071	27.437	156.000
أنثى	عاشر	186.000	23.357	61.000
	بكلوريا	181.382	32.708	136.000
	المجموع	182.812	30.141	197.000
المجموع	عاشر	184.670	26.241	179.000
	بكلوريا	180.236	31.392	174.000
	المجموع	182.484	28.939	353.000

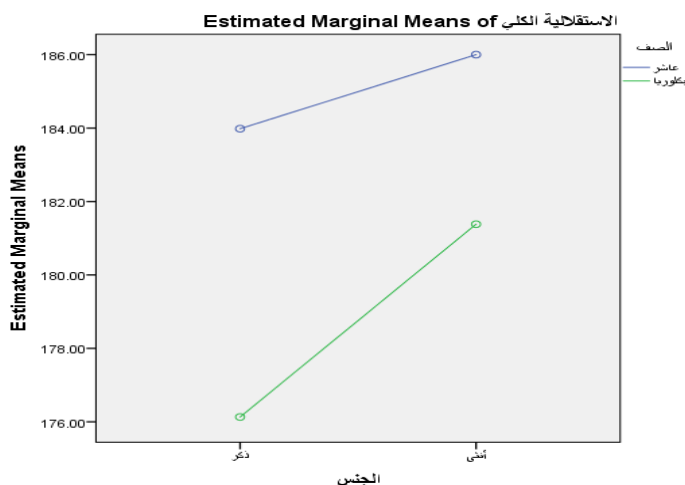
ونتيجة اختبار تحليل التباين الثاني كما في الجدول الآتي:

جدول (43) تحليل التباين الثاني بالنسبة للجنس والصف لمتغير الاستقلالية

مصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة
الجنس	902.336	1	902.336	1.078	0.300
الصف	2656.091	1	2656.091	3.174	0.076
الجنس * الصف	178.651	1	178.651	0.213	0.644
الخطأ	292072.426	349	836.884		

			353	12049889.000	المجموع
--	--	--	-----	--------------	---------

نلاحظ من الجدول (43) أنه ليس هناك فرق بالسنة لمتغير الجنس ولا بالنسبة لمتغير الصف ولا للتفاعل بينهما (الجنس × الصف) أكبر من /0.05/ وبالتالي لا يوجد أثر للتفاعل لكل من متغير الجنس والصف للفرق بين المتوسطات بالنسبة لمتغير الضغوط النفسية والشكل البياني التالي يوضح هذه الفروق.



شكل (5) متوسطات الاستقلالية لكل من متغير الجنس والصف

يبين الشكل السابق أن قيم متوسطات الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي متقاربة عند كل من الذكور والإناث في حين هناك تباعد في قيم متوسطي درجات الذكور في الصف الأول الثانوي عن الصف الثالث الثانوي وكذلك الأمر بالنسبة للإناث.

مقترحات البحث:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:
- عقد ندوات ورش عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية الأفراد بمختلف الشرائح بأهمية المرونة النفسية لتحقيق صحة نفسية أفضل.
- توفير العدد الكافي من الأخصائيين النفسيين للمدارس؛ وتعميق خبراتهم في العمل الإرشادي لدعم الطلاب ومساعدتهم في التغلب على الضغوط والمشكلات والأزمات المختلفة التي يواجهونها.

- تضافر جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية في المجتمع لتعزيز ودعم المرونة النفسية وتعزيز الاستقلالية لدى طلاب المدارس بشكل عام وليس المرحلة الثانوية فقط.
- زيادة البحوث المتعلقة بالمتغيرات المرتبطة بالمرونة النفسية لتعزيز المعرفة المرتبطة بهذا المفهوم وكذلك مفهوم الاستقلالية.
- تصميم برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية وتعزيز مفهوم الاستقلالية والتخفيف من الضغوط لدى طلبة المدارس.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول المتغيرات الثلاثة مجتمعة على فئات عمرية مختلفة (أطفال، كبار سن)، وعلى عينات مختلفة (عاديين، ذوي حاجات خاصة).
- العمل على تعميق وعي المدرسين لجعل مدارسهم مكاناً آمناً حيث تقل الفرص المتاحة أمام الطلاب لاتخاذ قرارات صعبة.
- العمل على جعل الفصول الدراسية ملاذان أكثر آمناً يشعر فيها الطلبة بالطمأنينة والأمان والقدرة على التعبير.
- العمل مع الآباء والتعاون معهم بشكل فعال لتشجيعهم على تعلم السلوك المحترم والمشاركة في الأنشطة والفعاليات المدرسية في تعزيز السلوكيات البناءة.
- قد تساعد نتائج هذه الدراسة موظفي المدارس والمدرسين والمستشارين على فهم سبب إظهار الطلاب لبعض القلق والخوف والاكتئاب والضغوط النفسية.
- العمل على إيجاد برامج للإرشاد المدرسي تعنى بالأساليب الفعالة للتدخل لمساعدة الطلبة على تنمية صحتهم النفسية والوقاية من الاضطرابات والمعالجة في حال الضرورة.
- تدريب المدرسين والمعلمين والموظفين على تنمية مهارات التواصل التي تساعدهم على التعامل مع الطلبة بشكل أفضل، وبالتالي تحسين الكفاءة الأكاديمية والاجتماعية للطلاب.
- إجراء مزيد من الدراسة حول تصميم المناهج الدراسية التي تعمل على تحسين التوازن بين عوامل "الدفع" (إظهار أفضل الطلاب، والحفاظ على المعايير، وما إلى ذلك) وإثارة ضغوط لا داعي لها وغير منتجة.
- إجراء البحوث المستقبلية باستخدام حجم عينة أكبر من المدارس الأخرى للتحقق من صحة هذه النتائج.

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف الدراسة الحالية لدراسة كل من الاستقلالية والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة مسحوبة بطريقة المعاينة الطبقية من مدارس التعلّم الثانوي في مدينة دمشق. تم استخدام ثلاثة مقاييس في هذه الدراسة هي مقياس الاستقلالية ومقياس المرونة النفسية ومقياس الضغوط النفسية. تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقاييس من خلال تجربتها على عينة استطلاعية خارجة عن عينة الدراسة؛ وبعد أن تأكد للباحثة أن المقاييس تملك خصائص سيكومترية جيدة تم التطبيق على عينة الدراسة النهائية وقد بلغ عدد أفرادها /353/ طالباً وطالبة ممن كانت لديهم الضغوط النفسية مرتفعة على مقياس الأحداث الضاغطة واستبعدت من المستجيبين الطلاب الذين تبين عدم وجود ضغوط نفسية لديهم وبذلك تقتصر هذه الدراسة على الطلاب الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

بينت النتائج أن هنالك علاقة ارتباط بين الاستقلالية والمرونة النفسية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين /0.614/ وهي دالة عند مستوى دلالة /0.05/ في حين تبين أنه ليس هناك علاقة ارتباط بين المرونة والضغوط وليست هناك علاقة ارتباط بين المرونة والضغوط. كما تبين للباحثة أن مستوى المرونة النفسية والاستقلالية هو المستوى المتوسط.

كما تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط من أجل التنبؤ بالاستقلالية من خلال المرونة النفسية وتبين أنه يمكن التنبؤ بالاستقلالية من خلال المرونة النفسية وترى الباحثة هذه النتيجة طبيعية؛ حيث أنّ المرونة مصطلح يستخدم للتعبير عن مجموعة من الصفات التي ترعى عملية التكيف الناجح، كما أنّ القدرة الفطرية للمرونة تساعد الأفراد لأن ينموا الكفاءة الاجتماعية، ومهارات حل المشكلة واليقظة والوعي بالهدف وجميعها مكونات أساسية في الاستقلالية.

كما تمت دراسة الفروق بين متوسطي كل من الذكور والإناث على مقاييس الدراسة وأبعادها وقد تبين أنه ليس هناك فرق في متوسطي درجات الأفراد على مقياس الاستقلالية. في حين نجد أن هناك فرق لصالح الإناث في مقياس الضغوط النفسية. كما أن هناك فرق على مقياس المرونة النفسية أيضاً.

ملخص الدراسة باللغة العربية

كما تمت دراسة الفروق بين متوسطي كل من طلاب الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي على المقاييس المستخدمة في الدراسة وقد تبين أنه لا توجد فروق بين المتوسطات على المقاييس الثلاثة المستخدمة.

كم تمت دراسة الفروق بين المتوسطات على المقاييس الثلاثة المستخدمة بالنسبة لمتغير طبيعة الطالب (نازح، غير نازح) وقد تبين أنه هناك فروق على مقياس المرونة النفسية في حين لم توجد هناك فروق على كل من مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاستقلالية.

كما قامت الباحثة بدراسة تحليل التباين الثاني لأثر التفاعل بين كل من الصف والجنس على المتغيرات الثلاثة: (الضغوط النفسية، الاستقلالية، المرونة النفسية). وتبين أنه لا يوجد أي أثر للتفاعل لكل من الجنس والصف على الفروق بين المتوسطات بين هذه المتغيرات.

توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات وقدمت مجموعة من التوصيات.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

1. أبو جادو، صالح محمد (2004). سيكولوجيا التنشئة الاجتماعية. دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر، القاهرة. مصر.
2. أبو حلاوة، محمد سعيد (2013). المرونة النفسية - ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية. إصدار شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (29).
3. أبو بكر، أحمد سمير (2013). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.
4. أبو طالب، علي بن منصور. (2011). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
5. أبو ندى، محمد عصام (2015). "الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين في مشفى كمال عدوان بغزة". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة.
6. أبو عرام، أمل علاء الدين (2005). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.
7. أبي مولود، عبد الفتاح (2009). علاقة الضغط النفسي بالاكنتاب في ضوء متغيري مركز الضبط والذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
8. الأحمدى، أنس سليم (2007). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. ط1. المملكة العربية السعودية. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
9. أسعد، ميخائيل (1991). مشكلات الطفولة والمراهقة. ط2. بيروت. دار الآفاق الجديدة.
10. إسماعيل، هالة سناري (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي، العدد (50)، الجزء 1.
11. اسماعيل، رنده (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارة إدارة الازمات لدى القيادة التشريعية والتنفيذية في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
12. إسماعيل محمد عماد الدين (2001). الطفل من الحمل إلى الرشد "الصبي والمراهق"، ط5، الجزء الثاني، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع.
13. باترسون، س. ه. (1981). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم، ط2.

قائمة المراجع

14. باظة، آمال عبد السميع (2002). النمو النفسي للأطفال والمراهقين، ط1، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
15. برقية، محمد علي (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن دراسة مُدانة لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، - رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
16. بن طه، بشير (2005). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغير نمط الشخصية. رسالة دكتوراه. جامعة وهران، الجزائر.
17. البيرقدار، تهيد (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. المجلد 11 (1)، ص ص 123-134.
18. بيومي، على حسن (1993). التغير والاستمرارية في أساليب الرعاية الوالدية في مرحلتين الطفولة المبكرة والمراهقة المبكرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (4)، ص ص 70-95.
19. جابر، عبد الحميد جابر (1990). نظريات الشخصية، دار النهضة العربية. القاهرة.
20. جبل، فوزي محمد (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الاسكندرية: المكتبة الجامعية الأثرية.
21. جعيس، عفاف (2015). المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط. مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، 20، 1-79.
22. جودة، آمال عبد القادر (2004/11). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. المؤتمر التربوي الأول في الفترة 23-24/11/2004. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
23. جوارر، سدي؛ آدمز، فيد (1988). الشخصية السليمة. ترجمة حمد ولي الكربولي وموقف الحمداني، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي.
24. الحجاز، بشير ابراهيم؛ ودخان، نبيل كامل (2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية. المجلد 14 (2)، ص ص 369-398.
25. حداد، ياسين (2000). أنماط التعلق وعلاقتها بالتفاعل اليومي والتكيف النفسي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
26. الحسني، وفاء؛ والتميمي، محمود (2012). الاستقلالية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة المستنصرية: العراق.

قائمة المراجع

27. حسين، محمود؛ ونادر الزيود. (1999). "مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات". مجلة البصائر. مجلد 3 (2)، جامعة البتراء: الأردن.
28. حسين، وفائي (1994)، بعنوان: "الدور الاسري في تنمية السلوك الاستقلالي للمراهق الجزائري". رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر.
29. حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
30. الحسني وفاء شاكر، التميمي، محمود كاظم محمود (2011). الاستقلالية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، مجلة، عدد(3): 395-425.
31. حسونة، أمل محمد (2004): علم نفس النمو، القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
32. حواشين، مفيد نجيب؛ حواشين زيدان نجيب (1996): النمو الإنفعالي عند الأطفال، ط2، عمان (الأردن)، دار الفكر.
33. الخطيب، محمد جواد (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). المجلد 15 (12)، ص ص: 1051-1081.
34. الداهيري، صالح حسن أحمد، (2008). الإرشاد الزواجي والأسري ونظرياته، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
35. دانيال، عفاف عبد الفادي (1997): تطبيق برنامج لتنمية مهارات العمل الاستقلالي والنضج الاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً من (9-12)، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
36. الدسوقي عبد الخالق على السيد (2001): الغياب الوالدي وعلاقته بالاستقلال النفسي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
37. دليلة، بوصفر (2011). الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم (دراسة ميدانية في جامعة مولود معمري). رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم نفس، كلية العلوم الإنسانية، جامعة مولود معمري: الجزائر.
38. الرشدي، هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية - طبيعتها ونظريتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: عالم الكتب.
39. رزيق، معروف (1986). خفايا المراهقة. ط2. دمشق: دار الفكر.

قائمة المراجع

40. -رزوق، أسعد (1979م): موسوعة علم النفس. مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
41. رضوان، فوقية حسن (2004). مقياس الاستقلال النفسي عن الوالدين (كراسة التعليمات والأسئلة). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
42. الريماوي، محمد، عودة (1994). سيكولوجية الفروق الفردية والاجتماعية في الحياة النفسية، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
43. الزغبى، أحمد (2001). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة "الأسس النظرية، المشكلات وسبل معالجتها". الأردن: دار زهران.
44. زين الدين، حنان لطفي. (2005). أنماط تعلق المراهقين بالوالدين وعلاقتها بتقديرهم لشدة الضغوط النفسية وأساليب تدبرهم لهذه الضغوط. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الأردنية: الأردن.
45. زين الهادي، محمد (1995): علم نفس النمو، ط1، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.
46. زهران، حامد عبد السلام (1995). علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة "، القاهرة، عالم الكتب.
47. ساندمان، مارك؛ والناصر، فهد (2000). تقييم عوامل المرونة في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت. المجلة الطبية. المجلد 10 (2)، ص ص 111-116.
48. ستيفن، كوفي (2003). العادات السبع للناس الأكثر فعالية، ترجمة مكتبة جرير، الطبعة الرابعة.
49. سعدون، لمياء (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
50. سلامة، ممدوحة محمد (1987): مخاوف الأطفال وإدراكهم " للقبول -الرفض " الوالدى، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (2)، السنة (1)، أبريل، ص ص 54.
51. السمادوني، السيد عبد الرحمن (1990). إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات. بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلماء النفس، كلية التربية، جامعة الفيوم: مصر.
52. الشريف، ليلي (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق: سوريا.
53. شريم، رغدة (2009). سيكولوجية المراهقة. ط1. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

قائمة المراجع

54. شعبان، نجوى محمد (1996). أساليب مواجهة أزمة الهوية وعلاقتها بالاستقلال النفسي عن الأبوين في مرحلة المراهقة المتأخرة (دراسة إمبريقية - إكلينيكية)، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (27)، الجزء الأول، ص ص 163-224.
55. شقورة، يحيى (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر: فلسطين.
56. شقير، زينب محمود (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
57. الشيباني، عمر محمد التومي (1973). الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب. بيروت: دار الثقافة.
58. الشهيد، نجاح عبد إبراهيم (1994): مدى فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض مكونات السلوك الاستقلالي لدى الأطفال، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، فرع بنها، جامعة الزقازيق.
59. صالح، قاسم حسين (1988). الابداع في الفن. العراق: مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر.
60. صالح، عواطف حسين (1994): البيئة الأسرية وعلاقتها بالسلوك الاستقلالي والاجتماعي في مرحلة المراهقة المبكرة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (20)، ص ص 229-254.
61. صالح، هناء (2013). علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح: الجزائر.
62. الصبوة، محمد نجيب (1997). علم النفس البيئي، التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى عمال الصناعة. القاهرة: دار الفكر العربي.
63. صديق محمد حسن (2005): مرحلة المراهقة بين مسئولية الأسرة ودور المجتمع، مجلة التربية، قطر، اللجنة الوطنية القطرية للثقافة والعلوم، العدد (152)، السنة الرابعة والثلاثون، ص ص 56-76.
64. صوفي، حمدان عبد الله (2002): مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية. رسالة دكتوراه غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة.
65. الضريبي، عبد الله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق. م 26 (4)، ص ص 669-719.
66. طاهر، دلال إبراهيم (2010). اضطراب الشخصية الاعتمادية وعلاقتها بانغلاق الذات والتفكير الانتحاري لدى طلبة المرحلة الإعدادية. أطروحة دكتوراه (غير منشورة). كلية التربية، الجامعة المستنصرية: العراق.

قائمة المراجع

67. الطريفي، عبد الرحمن (1994). **الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، وطرق علاجه، ومقاومته**. ط1. الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية المحددة.
68. الطواب، سيد محمود (1995): **النمو الإنساني "أسسه وتطبيقاته"**، ط2، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
69. الطريف، محمد؛ سيد سليمان، عبد الرحمن (1992). دور جماعة الأقران في تدعيم كل من التوجهات الاستقلالية والسلوك القيادي لدى المراهقين "دراسة مطبقة على عينة من المراهقين القطريين"، **مجلة الخدمة الاجتماعية**، العدد (37)، السنة (11)، ص ص 1-42.
70. العاسمي، رياض (2014). **علم النفس الإيجابي الإكلينيكي**. الجزء الأول. عمان: در الإحصار العلمي.
71. العاسمي، رياض نايل. (2017). **برامج الإرشاد النفسي**. من منشورات جامعة دمشق.
72. عاقل، فاخر (1981). **علم النفس (دراسة التكيف البشري)**. ط1. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
73. عبد الرحمن، محمد السيد (2001). **نظريات النمو (علم نفس النمو المتقدم)**. ط1. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
74. عبد الرحمن، محمد السيد (1993): **أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاستقلال النفسي عن الأبوين في مرحلة المراهقة المتأخرة**، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (14)، ص ص 146-201.
75. عبد الرحمن، محمد السيد (1998). **دراسات في الصحة النفسية**. ج1. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
76. عبد الفتاح، كاميليا (1998). **المراهقون وأساليب معاملتهم**، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
77. عبد الرحيم، طلعت، (1986). **أسس النمو النفسي**، الكويت، مكتبة الانجلو المصرية.
78. عبد المعطي، حسن (2006). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
79. عبد صحبة، زينة (2016). **المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، العراقية.
80. العبدلي، خالد (2012). **الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة**. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم نفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

قائمة المراجع

81. العجيلي، شذى عبد الباقي (2005). دراسة مقارنة في الضغوط النفسية للطلبة المسرعين في العراق ونظائرهم في الأردن. بحث غير منشور، كلية التربية، جامعة بغداد.
82. -
83. عدس، عبد الرحمن، (1999). علم النفس التربوي، عمان: دار الفكر.
84. عمارة، الزين (2005). مدخل الى الطب النفسي. إصدار شبكة العلوم النفسية العربية.
85. العمرية، صلاح الدين (2005). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
86. عوض، عباس محمود (2006). المدخل إلى علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة، الشيخوخة). الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
87. غانم، محمد حسن (2006). دراسات في الشخصية والصحة النفسية. ج2. مصر: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
88. غريب، عبد الحليم (2013). الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح: الجزائر.
89. الغزي، حسين فيصل (1976). علم النفس الطفولة والمراهقة. دمشق: مطبعة خال بن الوليد.
90. غيث، سعاد؛ وآخرون (2009). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد 10 (1)، ص ص 148-159.
91. القائي، على (1996). الأسرة ومتطلبات الأطفال. بغداد: دار النبلاء.
92. القذافي، رمضان محمد (2000). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. الإسكندرية: المكتبة الجامعية الأزاربية.
93. القاندي، نزار بن حامد (2012). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
94. قوته، سمير (2001). المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة غزة: فلسطين.

قائمة المراجع

95. كرمان، انتصار عبد السلام (2005). الأسلوب المعرفي (التصلب-المرونة) وعلاقته باتخاذ القرار. رسالة ماجستير غير منشورة. اليمن.
96. كوفي، ستيفن (2003). العادات السبعة للناس الأكثر فعالية. مكتبة جرير، الطبعة الرابعة.
97. كمال، علي، النفس (1983). انفعالاتها - أمراضها علاجها، بغداد، دار واسط للدراسات والنشر، طبع الدار العربية، ط3، 1983.
98. ماير، هنري (1992). ثلاث نظريات في نمو الطفل. ترجمة هدى قناوي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
99. محمد، عادل عبد الله (2000). دراسات في الصحة النفسية. ط1. السودان: دار الرشاد.
100. محمود، عبد الله (2006). السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكلٍ من الاكتئاب والعدوان. قسم الصحة النفسية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة: مصر.
101. محمود، حسين؛ والزيود، نادر (1999). مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات. مجلة البصائر، مجلد 3(2)، جامعة البتراء: عمان.
102. مخول، مالك (1986). علم النفس الطفولة والمراهقة. ط2. دمشق: المطبعة الجديدة.
103. مخيمر، عماد محمد أحمد (2004): قلق الانفصال لدى الوالدين وعلاقته باعتمادية الأبناء في مرحلة المراهقة، المؤتمر السنوي الحادي عشر (الشباب من أجل مستقبل أفضل)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص 223-266.
104. المصري، محمد عبد المجيد (1994). أثر الجنس والاسلوب المعرفي التصلب/المرونة على التوافق الشخصي والاجتماعي عند طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الاردنية: الأردن.
105. معوض، خليل (2003). سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.
106. المغازي، إبراهيم محمد (2001): دراسة الاستقلالية كسمة إبداعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (101)، ص ص 233-257.
107. المغوش، علا (2011). الترتيب الولادي وأثره على التفاعل الاجتماعي والاستقلالية لدى طفل الروضة" دراسة ميدانية في رياض الأطفال الحكومية الفئة الثانية (4-5) سنوات في مدينة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم تربية الطفل، كلية التربية، جامعة دمشق: سورية.
108. ميسون، سميرة (2011). الأساليب المعرفية وعلاقتها بالميول المهنية لدى متربصي مؤسسات التكوين المهني. رسالة دكتوراه، جامعة منتوري قسنطينة: الجزائر.

قائمة المراجع

109. نصر، محمد (2004): الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية "دراسة ميدانية على عينة من المراهقين الأسوياء والمعوقين سمعياً"، مجلة جامعة دمشق، المجلد (20)، العدد الثاني، ص ص 281-314.
110. الهلالي، عادل (٢٠٠٩). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
111. ويتج، آرنوف (1983). مقدمة في علم النفس، ترجمة: عادل عز الدين وآخرون، دار هيل للنشر، القاهرة، مصر.
112. يس، نوال عبد اللطيف (2001). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال. رسالة ماجستير. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
113. الياسين، أحمد (2004). المرونة، ملتقى جامعة القصيم، السعودية.

قائمة المراجع

ثانياً: المراجع باللغة الإنكليزية

1. Abolghasemia, S. Taklavi Varaniyab.(2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure . **Procedia Social and Behavioral Sciences** 5 748–752.
2. Adriance and Daniel S. Shaw.(2008).Protective Factors and the Development of Resilience in the Context of Neighborhood Disadvantage, **J Abnorm Child Psychol**. 2008 Aug; 36(6): 887–901.
3. AfsheenMasoodmYusraMasud&hamaMazahir.(2016).Gender differences in resilience and psychological distress of patients with burns, **Volume 42, Issue 2**, March 2016, Pages 300-306
4. Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. **Issues in Comprehensive Pediatric Nursing**, 29, 103-125.
5. Alan, E.K. (2000): **Encyclopedia of psychology**, American Psychological Association, Oxford University Press,Vol.6,N.1, P.51.
6. Ahmadi, Atefeh, Mohamed ,Sharif Mustaffa,. Ali Akbar Haghdooost,. & Masoumeh, Alavi.(2014). Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students with Mindful Attention and Awareness Scale, **Johor, Malaysia. E-mail address: Atefeahmadi59@gmail.com**.
7. Allen, S.F; Stoltenberg, C.D. & Rosko, C. (1990): Perceived psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: A comparison of divorced versus intact families, **Journal of Counseling and Development**, Vol.69, N.1, PP 54-61.
8. Allen, J.K. (1992): The effect of father absence on adolescent separation-individuation, **PH.D., Smith College School from Social Work**, PP. 1-166.
9. Allen, S.F. & Stoltenberg, C.D. (1995): Psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: An investigation of gender differences, **Journal of Counseling and Development**, Vol.33, N.5, PP. 542-546.
- 10.Allport, G. W., (1961). Pattern and growth in *personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- 11.Al□Smadi Ahmed Mohammad & Tawalbeh, Loai Issa et al.(2017) . Anxiety, stress, and quality of life among Iraqi refugees in Jordan: **A cross sectional survey**, 19 ,1,100-104.
- 12.American Institute of Stress. (2011). Effects of Stress. Retrieved frohttp://www.stress.org/topic-effects.htm.
- 13.AKI KIUCHI.(2006).Ndependent and interdependent self□construals: **Ramifications for a multicultural society**,First published: 30 March 2006https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2006.00300.

قائمة المراجع

14. Angus, S . F., (1989) : Three Approaches to stress management for children, **Elementary school Guildance and Counseling**, Vol. 23 No. (3), 228-233.
15. Azlina, A.M., and Shahrir, J., (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context, *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, 1(1), pp.: 3 –8.
16. Beardslee, W. R. (1989), *The role of self-understanding in resilient individuals. American Journal of Orthopsychiatry*, 59: 266-278.
17. Bianchi, E., (2004). stress and coping Among Cardiovascular Nurses: A Survey in Brazil. *Issues in Mental Health Nursing*, Vol 25 (7), pp.: 737-745.
18. Bitsika, V., Sharpley, C.F. & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German journal of psychiatry*, 13(1), 9-16.
19. Block J, Block JH. **Nursery school personality and political orientation two decades later**. J Res Pers. 2006; 40: 734–749.
20. Bogels, S., & Brechman-Toussaint, M. (2006). Family issues in child anxiety: Attachment, family functioning, parental rearing and beliefs. **Clinical Psychology Review**, 26, 834–856.
21. Bowen, M., (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*, Northvale, NJ: **Jason Aronson Inc.**, 1978.
22. Cazan, Stefania Alexandra Dumitrescu .(2016).exploring the relationship between adolescent resilience, self-perception and locus of control, **RJEAP Vol 7**, Special Issue 1 - 23-25.
23. Calvarese, Michelle.(2015). The Effect of Gender on Stress Factors: An Exploratory Study among University Students Michelle **m Soc. Sci.** 2015, 4, 1177–1184
24. Ciarrochi, J., et al., (2010). *School of Psychology*. University of Wollongong, New Harbinger Publications, Inc., Oakland, Australia.
25. Cicchette, D., (2010). Flexibility and ability to cope in extreme stress situations: A multi-level perspective. *International Journal of Psychiatry*, 3, 18-29.
26. Chang K, & Lu L. (2007). Characteristics of organisational culture, stressors and wellbeing: The case of Taiwanese organisations, **Journal of Managerial Psychology**, 22 (6):549- 568.
27. Charles, S.T., & Almeida, D.M. (2007). Genetic and environmental effects on daily life stressors: More evidence for greater variation in later life. *Psychology and Aging*, 22, 331-340.
28. Chorpita, B. F., Moffitt, C., & Gray, J. (2005). Psychometric properties of the Revised Child Anxiety and Depression Scale in a clinical sample. **Behaviour Research and Therapy**, 43, 309-322.

قائمة المراجع

29. 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, 76-82.
30. Dias a, Paulo César, Irene Cadime.(2017).Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation , *Psicología Educativa* 23 , 37-43
31. Druss R., Douglas CJ. (1989). Adaptive responses to illness and disability. **Healthy denial**. May;10(3):163-8.
32. Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.
33. Elmer, L.D.(2000). The relationship between family environment, identity development, and autonomy in young adults, **Dissertation Abstracts International**, Vol.39, P. 599.
34. Farrington, D. P. (1995). The challenge of teenage antisocial behavior. In M. Rutter & M. E. Rutter (Eds.), *Psychosocial disturbances in young people: Challenges for prevention* (pp. 83-130). New York, NY: Cambridge University Press.
35. Feder, A., Nestler, E.J., & Charney, D.S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews. Neuroscience*, 10, 446-457.
36. Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CE, Larkin GR. (2003).What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States. *Journal of Personality & Social Psychology*.;84:365-376.
37. Fuhrman, T. & Holmbeck, C.N. (1995): A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence, **Child Development**, Vol.66, PP. 793-811.
38. Ganellen, R. J. Blarney (1984). Hardiness and Social support as moderators of the effects of life stress, *journal of personality and social psychology*, vol. 47(1), P.p: 156 – 163.
39. Goleman, D. (1995). **Emotional intelligence**. New York: Bantam Books.
40. Goldberg, J.L. & O'Brien, K. M. (2005): women's psychological well-being the role of attachment separation, and identity, **Psychology of Women Quarter**, Vol. 29, N. 2, PP.197-206
41. Grace, F., (2010).The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*. Vol. 2(2), pp.: 105 –116.
42. Griffith & et al, (1993). **Adolescent coping with Family, School, and Peer Stressors**.

قائمة المراجع

43. Haydon, Clive Gordon, "The Relationship Between Identity Development and Family History Knowledge" (2010). **All Theses and Dissertations**. 2549.
44. Heidi Losoi, Senni Turunen, Minna Wäljas, Mika Helminen, Juha Öhman, Juhani Julkunen, Eija Rosti-Otajärvi, *Psychometric Properties of the Finnish Version of the Resilience Scale and its Short Version*. **Psychology, Community & Health**, 2013, Vol. 2(1), 1–10.
45. Heilemann, M. V., Lee, K., & Kury, F. S. (2003). Psychometric properties of the Spanish version of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement**, 11, 61-72.
46. Herr, E. L., Cramer, S. H., & Niles, S. G. (2004). **Career guidance and counseling through the lifespan - Systematic approaches** (6th ed.).
47. Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1990). Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm. **Journal of Personality and Social Psychology**, 58(5), 909-917.
48. Honkane., Mari .(2016). Mental health problems of child and adolescent refugees and asylum seekers, Bachelor's Thesis Degree Program in Nursing Nursing.
49. Humphreys, J. (2003). Resilience in sheltered battered women. **Issues in Mental Health Nursing**, 24, 137-152.
50. Jackson, S. & Martin, P. (1998) Surviving the care system: Education and resilience. **Journal of Adolescence**, 21(5):569-83
51. Jing Sun & Donald Stewart.(2017). Age and Gender Effects on Resilience in Children and Adolescents. **Journal International Journal of Mental Health Promotion** , 9 - 4.
52. Jing Sun and Donald Stewart .(2007).Age and Gender Effects on Resilience in Children and Adolescents, DOI: 10.1080/14623730.2007.9721845
· **Source: OAI**
53. Kania, Stephanie K. (2014) "The Relationship Between Gender Differences and Stress," **The Huron University College Journal of Learning and Motivation**: Vol. 52: Iss. 1, Article 7
54. Kaplan-Myrth,N. (2000). Alice with out a looking glass: Blind people body image, **Anthropology and Medicine**, Vol.7,N.3, PP.277-299.
55. Kashdan, T., and Rottenberg, J., (2010).Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Department of Psychology, George Mason University, University of South Florida, USA **Clinical Psychology**.
56. Kucuk. Emine .(2017). Psychological resilience and health perception among adolescents and related factors, **Medicine Science** 2017;6(3):504-9.
57. Lazarus, R., S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping** New York: Springer.
58. Law, D., & Wolpert, M. (2014). Guide to using outcomes and feedback tools with children, young people and families. **UK: Press CAMHS**.

قائمة المراجع

59. Lifton, R. J. (1993). **The protean self: Human resilience in an age of fragmentation**. New York, NY: BasicBooks.
60. Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. **Scandinavian Journal of Caring Sciences**, 21, 229-237.
61. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. **Child Development**, 71, 543–562.
62. MacDermid, S.M., R. Samper, R. Schwarz, J. Nishida, and D. Nyaronga, (2008). **Understanding and Promoting Resilience in Military Families**, West Lafayette: Military Family Research Institute at Purdue University.
63. Mansouri Zahra ; Hossein Mousavi-Nasab; Latifeh Shamsodini Lori .(2015). A study of the mediating role of resilience in personality characteristics and attitudes toward delinquency, . **Journal of Fundamentals of Mental Health** Mar-Apr; 17(2): 103-10.
64. Marshall, E., Brockman, R., (2016). The Relationships between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well Being. **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**. Vol. 30(1), pp: 1-13.
65. McCauley, S. & Pavlidis, K. (2001): Autonomy and relatedness in family interactions with depressed adolescents, **Journal of Counseling and Development**, Vol. 60, N. 3, PP. 21-30.
66. McGillivray, C. J., & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. **European Scientific Journal**, 11(5), 36-48.
67. Medline, N. M. (1991): Adolescent psychological separation-individuation and the identity formation process, **Dissertation Abstracts International**, Vol. 52-09A, P. 3226.
68. Medvedev, L., (1997). Personality Factors and Coping with Stress in Pubescent. **Psycho Logia a Pat psychological Die Tata**. Vol. 34 (1), Pp.: 213-226.
69. Meredith, L., et al, (2011). strengthening the psychological resilience in the U.S. Army, **preparing to Rennes Office of the Minister of Defense Dr., Center for Policy Research and Military**.
70. Michel an, (2010). the psychological effects of moderation , flexibility at the level of the load on the differences and outcomes of conscience, **the letter submitted to the faculty of the Graduate School of Angelo State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science**.
71. Moore, D. (1987): Parent-adolescent separation: The contraction of adulthood by late adolescents, **Journal of Developmental Psychology**, Vol. 23, N. 2, PP. 298-307.

قائمة المراجع

72. Muris, Peter & Cor Meesters¹ & Anke Herings¹ & Marieke Jansen¹ & Chris Vossen¹ & Pina Kersten.(2017). Psychological and Psychopathological Correlates of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youths in Nonclinical Dutch Adolescents, **Mindfulness**, 8:1381–1392.
73. National Institutes of Mental Health. (2009). Research Shows How Chronic Stress May Be Linked to Physical and Mental Ailments. Retrieved from <http://www.nimh.nih.gov/science-news/2009/research-shows-how-chronic-stress-may-be-linked-to-physical-and-mental-ailments.shtml>
74. Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.
75. Nishi, D., Uehara, R., Kondo, M., & Matsuoka, Y. (2010). Reliability and validity of the Japanese version of the Resilience Scale and its short version. **BMC Research Notes**, 3, Article 310.
76. Peiró, J. M., García-Montalvo, J. and Gracia, F. (2002), ***How Do Young People Cope with Job Flexibility?: Demographic and Psychological Antecedents of the Resistance to Accept a Job with Non-Preferred Flexibility Features***. *Applied Psychology*, 51: 43-66.
77. Raetz T, (2002). **Stress and Coping in First Year Students and gender Schema**. University of Georgia.
78. Richard Owen, (2006). The Concept of Flexibility and Well-Being. Psychological counseling, **the University of Memphis**.
79. Richardson GE. (2003). The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol* 58:307–321.
80. Richardson, G. E., Neiger, B.L., Jensen, S., & Kumpfer, K.L. (1990). The resilience model. **Health Education**, 21, 33-39.
81. Rohit Verma et al.(2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants, **Ind Psychiatry J**. 2011 Jan-Jun; 20(1): 4–10.
82. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. **The British Journal of Psychiatry**, 147, 598–611.
83. Rutter, M. (1983). Resilience: Causal pathways and social ecology. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience*. New York: Springer
84. Sahin Baltaci, H., & Karatas, Z. (2015). **Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur**. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111- 130.
85. Sagone. Elisabetta & Elvira De Caroli.(2016) **PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SELF-EFFICACY IN ADOLESCENTS**, **International**

قائمة المراجع

- Journal of Developmental and Educational Psychology** INFAD Revista de Psicología, N°1-Vol.1,. ISSN: 0214-9877. pp:141-148.
86. Shahmohammadi, Nayereh. (2011). Students' coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 395 – 401.
 87. Shiner, R., & Masten, A. (2012). **Childhood personality as a harbinger of competence and resilience in adulthood.** *Development and Psychopathology*, 24(2), 507-528.
 88. Singh, k. Yu, X., (2010). **Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Sample of Indian tudents.** Kamla-Raj (2010), *J Psychology*, 1(1): 23-30 (2010).
 89. Springer, V., (1986): Family stress factors and Behavior problems. Of Children, **Dissertation Abstract International**, Vol.47 No.8, 2895.
 90. Steyn Sharon Teresa, (2006). declare that: RESILIENCE IN ADOLESCENTS: A PSYCHO-EDUCATIONAL PERSPECTIVE, Submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of MASTER OF EDUCATION WITH SPECIALISATION IN GUIDANCE AND COUNSELLING at the UNIVERSITY OF SOUTH AFRICA
 91. Stephenson, S., (1990). **Relationship Between Coping Style and Hardiness of Males and Females, Employed as Attorneys and Bankers**, DAI- B, 50 /90, 4262.
 92. Terzi, Ş. (2013). **The adaptation of the resilience scale: Validity and reliability studies.** *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), (pp. 77-86).
 93. Twenge, J. M. (2006). **Generation me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled — and more miserable than ever before.** New York, NY: Free Press.
 94. Vijaya and Karunakaran (2013). In The Level of Stress in Male and Female School Students. **Journal of Education and Practice**, Vol.6, No.13.
 95. Ungar, M. (2004). **The importance of parents and other caregivers to the resilience of high-risk adolescents.** *Family Process*, 43(1), 23–41.
 96. Wang, Y., Xu, W., & Luo, F. (2016). Emotional Resilience Mediates the Relationship Between Mindfulness and Emotion. **Psychological reports**, 118(3), 725-736.
 97. Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). **Resilience among older women.** *Image-the journal of nursing scholarship*, 22(4), 252-255.
 98. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement**, 1, 165-178.

قائمة المراجع

99. Wagnild, G. M. (2009a). The Resilience Scale User's Guide for the US English version of The Resilience Scale and The 14-Item Resilience Scale (RS-14). Worden, MT: **The Resilience Center**.
100. Wagnild, G. M. (2009b). A review of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement**, 17, 105-113.
101. Weinberg, K. & Isabelle, E. (1991): Psychological separation from parents in firstborn and laterborn, late adolescents, **Dissertation Abstracts International**, Vol. 52-05B, P. 2812.
102. Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). **Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity**. In S. Goldstein, & R. B. Brooks (Eds.), Handbook of Resilience in Children (2nd Edition ed., pp. 15-37). New York, NY: Springer.
103. Yang, y, (2010). Stress, coping, and Psychological Well-being: Comparison between American, And Asian International Graduate Students from Taiwan, China, And South Korea. **University Of Kansas**.
104. Zamani, z., et al (2014). Resilience and Cognitive Styles among Pre and Post-Independence Generations in Malaysia.
105. Zimmer, B., & Skinner, M., (2008). Adolescent. **Coping with stress: Development and diversity**. Prevention researching.
106. Zimbarado, G. P. (1985). Psychology and life. Scott, London.
107. Zamirullah Khan Abul Barkat Lanin Naseem Ahmad The Level of Students Stress in Male and Female School, Journal of Education and Practice. Vol.6, No.13, 166-169.
108. Zautra, A.J., Hall, J.S., & Murray, K.E. (2010). **Resilience: A new definition of health for people and communities**. In J.R. Reich, A.J. 105. Zautra, & J.S. Hall (Eds). Handbook of Adult Resilience (pp. 3-30). New York: Guilford.

ملاحق البحث

ملحق رقم (1)

مقياس الضغوط النفسية

البيانات الشخصية:

اسم الطالب: الصف: المدرسة:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى ☐ نازح ☐ غير نازح

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

يهدف هذا الاستبيان الى دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية لاستكمال بحث الدكتوراه في جامعة دمشق، يرجى قراءة البنود الواردة في هذا المقياس بروية وتعمق والإجابة عليها بصدق وأمانة وبما يعكس الحالة التي تشعر بها بالنسبة لكل بند. علماً أنه لا يوجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، ولن يطلع على النتائج أي شخص لأنها ستبقى سرية و تستخدم لأغراض البحث فقط.

ونشكركم مسبقاً على تفضلكم بالتعاون معنا.

فيما يلي قائمة تعرض بعض المشكلات التي قد يعاني منها بعض الأشخاص بعد مرورهم بخبرات مؤلمة، حدد مدى معانتك من تلك المشكلات عن طريق رسم دائرة من (0 الى 3)

اختر الرقم (0) ان لم تعاني من تلم المشكلة خلال الأسبوعين الماضيين

0	1	2	3
ولا مرة واحدة فقط	مرة في الأسبوع أو أقل (من وقت لآخر)	مرتان أو أربع مرات في الأسبوع (نصف الوقت)	خمس مرات أو أكثر في الأسبوع (تقريباً كل يوم)

ملاحق البحث

3	2	1	0	1- تخطر على بالك أفكار أو مشاهد مزعجة من الحدث الذي شاهدته بالرغم من أنك لا تريد أن تتذكرها
3	2	1	0	2- تراودك أحلام مزعجة أو كوابيس
3	2	1	0	3- تتصرف أو تشعر وكأنك تشهد نفس الحدث مرة أخرى (كأن تسمع صوتاً ما أن تتراءى لك صور من الحدث تشعرك بأنك تعيشه مجدداً.
3	2	1	0	4- تشعر بالضيق عندما تفكر في ذلك الحدث أو تسمع عنه (مثلاً كان تشعر بالخوف أو الغضب أو الحزن أو تأنيب الضمير أو غيرها من المشاعر.
3	2	1	0	5- تشعر بأمور تحدث في جسدك عندما تفكر في ذلك الحدث أو تسمع عنه (كأن تتسارع دقات قلبك أو تتعرق يداك).
3	2	1	0	6- تحاول ألا تفكر بذلك الحدث أو تتحدث عنه أو تشعر بأي شيء نحوه.
3	2	1	0	7- تحاول أن تتقاعى الأنشطة أو الأشخاص أو الأماكن التي تذكرك بذلك الحدث المؤلمة
3	2	1	0	8- لا تستطيع أن تذكر الجزء المهم من ذلك الحدث
3	2	1	0	9- لم تعد ترغب بالقيام بالأمور التي اعتدت القيام بها.
3	2	1	0	10- لا تشعر بالقرب من الأشخاص الذين يحيطون بك
3	2	1	0	11- لم تعد لديك مشاعر قوية (لا تستطيع البكاء أو الشعور بالسعادة).
3	2	1	0	12- تعتقد أن خططك المستقبلية أو آمالك لن تتحقق (مثلاً أنك لن تجد عملاً أو تتزوج أو تنجب أطفالاً.
3	2	1	0	13- تعاني من صعوبة في الاستغراق في النوم أو تستيقظ عدة مرات في الليل
3	2	1	0	14- تغضب بسرعة أو تتأبك نوبات من الغضب
3	2	1	0	15- تعاني من صعوبة في التركيز (مثلاً يصعب عليك متابعة قصة في فيلم أو تنسى ما قرأته أو تجد صعوبة في التركيز في الصفوف).

ملاحق البحث

3	2	1	0	16- تتوخى الحذر أكثر من اللازم (كأن تتنبه باستمرار لما يدور حولك).
3	2	1	0	17- تشعر بالفرع بسهولة (مثلاً عندما يتجه أحد ما نحوك من الخلف).

ملاحق البحث

فيما يلي قائمة تتضمن مجموعة من العبارات التي تكشف عن الضغوط النفسية في المجالات الانفعالية و التواصلية والأدائية والتي يمكن أن يعاني منها من تعرضوا لأحداث صادمة ومؤلمة أو شاهدها أو سمعوا عنها.

يرجى منك أن تحدد وبدقة إلى أي درجة مدى مطابقة كل عبارة لما تشعر به أو شعرت به خلال الأشهر الثلاث الماضية عن طريق وضع إشارة (صح) عند الجواب المناسب

على الإطلاق	نادراً	أحياناً	غالباً	تماماً	العبارات
					1- أشعر بالحزن أو الفراغ العاطفي
					2- أشعر بالقلق عندما أجد نفسي أنني لم أنجز عملاً ما على
					3- أخاف اذا بقيت وحدي في المنزل
					4- أشعر أنه لم يعد هناك كثير من المتعة و التسلية في حياتي
					5- أخشى بأن أمر مريعاً قد يحدث لأحد أفراد أسرتي.
					6- أخاف من التواجد في الأماكن المزدحمة (كالحدائق العامة،
					7- يقلقني ما يظنه الناس عني
					8- يصعب علي الاستغراق في النوم
					9- أشعر بالخوف عندما أنام لوحدي
					10- ليس لدي شهية للطعام
					11- أشعر بدوار أو يغمى علي بدون أي سبب
					12- أقوم بأمور معينة مراراً (غسل اليدين أو التنظيف أو ترتيب الأغراض بطريقة معينة)
					13- أشعر أنه لا طاقة لدي للقيام بأي شيء
					14- أبدأ بالرجفان فجأة ودون أي سبب
					15- لا أستطيع التفكير بوضوح
					16- أشعر أنه لا قيمة لي
					17- أحاول أن أركز تفكيري على أمور معينة (كأرقام أو كلمات معينة) حتى لا يحصل
					18- أفكر بالموت
					19- أشعر أن لا رغبة لي بالحركة
					20- أخاف من الشعور بالخوف حتى إن لم يكن هناك ما
					21- أشعر بالتعب

ملاحق البحث

					22-أخشى أن أبدو كالأحمق أمام الناس
					23-أشعر أن علي القيام بأمر معينة بالطريقة الصحيحة لأمنع حدوث مكروه
					24-أتململ ولا اشعر بالراحة
					25-أخشى أن يصيبني مكروه
					26-علاقتي بأسرتي لم تعد كما كانت سابقا
					27-أجد صعوبة في التفاهم مع افراد اسرتي
					28-أشعر أنني غريب عن افراد اسرتي
					29-علاقتي بالآخرين أصبحت متوترة
					30-لم أعد أكثرث لما يحدث في الاسرة
					31-ثقتي بالآخرين أصبحت معدومة (لم يعد لي ثقة بالآخرين)
					32-أجد أن زملائي لم يعودوا محتملين
					33-أشعر أنه من الصعب علي التفاهم مع زملائي
					34-أشعر أن علاقتي مع المدرسين أصبحت سيئة
					35-أشعر أنه لم يعد هناك ما يربطني بالمدرسة
					36-أشعر بأنني لم أعد قادرا على القيام بالواجبات المنزلية
					37-أشعر أنني لم أعد قادرا على المشاركة في المناسبات الاجتماعية
					38-أشعر ان عاج عن القيام بواجباتي المدرسية
					39-اشعر أن مستوى تحصيلي الدراسي اخذ يتدنئ
					40-لم أعد أهتم بالأنشطة الرياضية والموسيقية التي كانت تستهويني
					41-أشعر بأن مستقبلي الدراسي غامض
					42-علاقتي بأصدقائي لم تعد كما كانت سابقاً.
					43- لا اشعر برغبة في ممارسة الانشطة الترفيهية التي كنت مارسها أحيانا

ملحق رقم (2)

مقياس الاستقلالية

البيانات الشخصية:

اسم الطالب:

الصف:

المدرسة:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة

يهدف هذا الاستبيان إلى دراسة العلاقة بين الاستقلالية والضغط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية لاستكمال بحث الدكتوراه في جامعة دمشق، يرجى قراءة البنود الواردة في هذا المقياس بروية وتعمق والإجابة عليها بصدق وأمانة وبما يعكس الحالة التي تشعر بها بالنسبة لكل بند. علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة وإنما الغاية هي معرفة ما تشعر به، ولن يطلع على النتائج أي شخص لأنها ستبقى سرية وتستخدم لأغراض البحث فقط.

ونشكركم مسبقاً على تفضلكم بالتعاون معنا.

العبارات				
تماماً	غالباً	أحياناً	نادراً	على الإطلاق
الكفاءة				
				1-لدي القدرة على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق الهدف الذي أسعى إليه حتى ولو حاول شخص منعي عن تحقيقه.
				2-أشعر بقدرتي على النجاح في حل المشكلات الصعبة إذا ما بذلت مزيداً من الجهد.
				3-المواقف غير المتوقعة تشعرني بالارتباك وعدم التصرف السديد.
				4-أشعر أن الواجبات المدرسية سهلة الأداء.
				5-لدي القدرة على إيجاد الحل المناسب لكل مشكلة تواجهني.

ملاحق البحث

				6-أملك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.
				7-عندما تواجهني مسألة جديدة فإنني أمعن التفكير فيها جيداً لإيجاد الحل المناسب.
				8-كثيراً ما يلجأ زملائي لي لتوضيح بعض القضايا المتعلقة بالمنهاج المدرسي.
				9-لا أخاف من الفشل عند قيامي بأي عمل لأنني أمتلك القدرة على تجاوزه ببسر.
الثقة بالنفس				
				11-لا التمس الثناء والمديح من الآخرين على أدائي الناجح.
				12-أشعر أنني قادر على النجاح في تحقيق ما لا يستطيع أن يحققه العديد من زملائي.
				13-أشعر أن لدي لياقة بدنية عالية.
				14-أشعر بالرضاء عن نفسي فيما يتعلق بمظهري الخارجي.
				15-أتمنى لو كنت أفضل مما أنا عليه.
				16-لدي القدرة على التصرف في المواقف الحرجة بحكمة واتزان.
				15-لدي القدرة على إقامة علاقات إيجابية وفعالة مع زملائي.
				17-لدي شعور قوي بأن قدراتي تساعدني على النجاح في مجالات عديدة.
				18-أشعر بالحرص عندما ينبهني الآخرون على أخطائي.
				19-أثق بقدرتي على التفوق والنجاح.
السلوك الإيجابي				
				20-أعمل على القيام بالأشياء التي أجيدها واستمتع بها وتلقى قبولاً من الآخرين.
				21-لدي القدرة على اكتشاف ذاتي والاعتراف بجوانب الضعف في قدراتي والعمل على تقويتها.
				22-أسعى دائماً لمعرفة العوامل التي تؤثر على صحتي الجسمية والنفسية ولياقتي البدنية وتجنبها.
				23-أقابل إساءة زملائي لي بالهدوء والروية.
				24-استمتع كثيراً بمشاركتي لزملائي في الأنشطة الجماعية.

ملاحق البحث

					25-أعترف بأخطائي وأعمل على تصحيحها.
					26-لا يهمني إن اعتبر الآخرون أنني أسيء التصرف طالما أنني أحقق أهدافي.
					27-أعمل على تنظيم وقتي ووضع خطة للدراسة منذ بداية العام وأتابع تنفيذها.
					28-تنافسي مع زملائي في الإنجاز هو لتعزيز قيمتي لذاتي أكثر من إعجاب الآخرين بما أحقق من نتائج.
حرية الرأي					
					29-احترم رأي الآخرين حتى لو كان مخالفاً لرأيي.
					30-أعبر عن رأيي في القضايا التي أهتم بها مهما كانت التبعات.
					31-أشعر أن رأي والدي والآخرين المهمين بالنسبة لي هو الصواب.
					32-أغضب جداً من زملائي لعدم اتفاقهم معي في الرأي.
					33-لدي القدرة على الدفاع عن آرائي أمام الآخرين.
					34-أبادر دائماً إلى مشاركة أسرتي في رأيي حول المشكلات التي تواجهها
					35-عندما لا يأخذ زملائي برأيي في النقاش الدائر انزعج منهم وانسحب.
					36-كثيراً ما أغير آرائي إذا شعرت أنها مخالفة لرأي الآخرين.
					37-لا أعترض على رأي والدي حول اختياراتهم لي لمستقبلي الدراسي.
اتخاذ القرار					
					38-لدي القدرة على اختيار الوقت المناسب لاتخاذ القرار.
					39-لدي القدرة على تحديد خياراتي ولكنني احتاج إلى تشجيع الآخرين لاتخاذ القرار لتنفيذها.
					40-أشعر أن القرارات المتعلقة بحياتي الدراسية والشخصية هي من حقي أنا.
					41-أفكر جيداً بالبدائل المحتملة للخيار الذي وضعته نصب عيني قبل اتخاذ القرار بالعمل على تحقيقه.
					42-أفضل أن يرسم لي والدي مستقبلي الدراسي لأنهم أكثر دراية فيه.
					43-أتردد كثيراً في اتخاذ قرار ما حول مسألة هامة في حياتي.
					44-لدي القدرة على مواجهة المواقف التي تتطلب مني اتخاذ قرار حاسم.

ملاحق البحث

					45-إذا قررت القيام بعمل ما أعمل على تنفيذه دون تردد.
					46-اتخذ قراراتتي بعد تفكير عميق واتحمل مسؤوليتها.
المسؤولية					
					47-إذا ما أوكل إلى القيام بعمل ما أو أداء مهمة معينة فإنني أعمل على انجازها في الوقت المحدد
					48-أنني أحرص جداً على الالتزام بمواعيدي.
					49-أشعر أن الآخرين /أسرتي وزملائي/ يحاولون الاعتماد علي إذا واجهتهم مشكلة ما
					50-أتابع انجاز الأعمال التي تعهدت القيام بها مهما كلفني ذلك من جهد.
					51-عندما أفشل في أداء مهامي الدراسية اعتبر أن المدرسة والمدرسين هم المسؤولون.
					52-أستطيع القيام بأداء مهامي في الدراسة بمفردي دون مساعدة.
					53-أشعر أن الجهود الضئيلة لأداء دوري كطالب والقيام بمتطلبات الدراسة هي مسؤوليتي الشخصية لتحقيق النجاح.
					54-أشعر أنني مسؤول عن تنظيم حياتي الشخصية والدراسية ولا أتركها تسير كيفما شاء.

ملحق رقم (3) مقياس المرونة النفسية

البيانات الشخصية:

الصف:

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة

يهدف هذا الاستبيان إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية لاستكمال بحث الدكتوراه في جامعة دمشق، يرجى قراءة البنود الواردة في هذا المقياس بروية وتعمق والإجابة عليها بصدق وأمانة وبما يعكس الحالة التي تشعر بها بالنسبة لكل بند. علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، ولن يطلع على النتائج أي شخص لأنها ستبقى سرية وتستخدم لأغراض البحث فقط.

ونشكركم مسبقاً على تفضلكم بالتعاون معنا.

على الإطلاق	نادراً	أحياناً	غالباً	تماماً	
					1-عندما أضع الخطط أواصل العمل بها حتى انجزها.
					2-عادة ما اتدبر أموري بطريقة أو بأخرى.
					3-قادر على الاعتماد على نفسي أكثر من اعتمادي على أي شخص آخر.
					4-اعتقد أن محافظتي على الأشياء الممتعة واهتمامي بها هو أمر مهم بالنسبة إلي.
					5-أستطيع أن أكون وحيدة إذا ما اضطررت لذلك.
					6-أشعر بالفخر تجاه الانجازات التي حققتها في حياتي.
					7-عادة ما ألتقى الأمور المزعجة بصدر رحب.
					8-أشعر أنني متصالح مع نفسي.
					9-أستطيع أن أتعامل مع عدة أشياء في وقت واحد.
					10-أعتقد أنني شخص ذو عزيمة وتصميم.
					11-أفكر بالهدف وراء اختلاف الأمور في الحياة.

ملاحق البحث

					12-أتعامل مع الأشياء عند حدوثها ولا أقوم بوضع الخطط المستقبلية.
					13-يمكنني أن اجتاز الأوقات الصعبة التي قد تواجهني لأنني خبرت الصعاب سابقاً.
					14-أشعر أن عوامل الانضباط الذاتي هي التي توجهني أكثر من عوامل الانضباط الخارجي.
					15-أحافظ على اهتمامي بأمر مختلف.
					16-أستطيع أن أجد شيئاً ما يضحكني ويفرحني.
					17-اعتقد أنني شخص يمكن أن يعتمد عليه الآخرون في الحالات الطارئة.
					18-يمكنني أن أنظر إلى موقف أو وضع ما من زوايا متعددة.
					19-أجد نفسي أقوم ببعض الأمور سواء أردت ذلك أم لا.
					20-إنني أجد أن لحياتي معنى وهدف.
					21-لأمعن التفكير كثيراً في الأمور التي لا أستطيع أن أفعل شيئاً بشأنها.
					22-عندما أكون في موقف صعب أستطيع أن أجد له مخرجاً.
					23-لدي ما يكفي من الطاقة لأفعل ما أريد أن أفعله.
					24-لا يزعجني أن يكون هناك بعض الناس الذين لا يحبوني.

الملحق رقم (4)

قائمة بأسماء المحكمين

الاسم	القسم	الجامعة
أ.د. رياض العاسمي	الإرشاد النفسي	دمشق
أ.د. أحمد الزعبي	علم نفس	دمشق
أ.د. ليلي الشريف	علاج نفسي	تشرين
د. فؤاد صبيبة	إرشاد نفسي	تشرين
د. أنساب شروف	إرشاد نفسي	تشرين
د. بشرى شريفة	إرشاد نفسي	تشرين
د. كارولين محسن	علم نفس	دمشق
د. سليمان كاسوكة	إرشاد نفسي	دمشق

الملحق رقم (4)

أسماء المدارس التي تم التطبيق فيها

المنطقة	نوعها	المدرسة
ركن الدين	إناث	زكي الارسوزي
ركن الدين	ذكور	أبن العميد
دمر	إناث	عبد الجليل النحاس
دمر	ذكور	مدحت تقي الدين
المزة	إناث	محمد الهيج
المزة	ذكور	بسام بكورة
المهاجرين	إناث	عادلّة الجزائري
المهاجرين	ذكور	بورسعيد
البرامكة	إناث	أسعد عبد الله
البرامكة	ذكور	فايز منصور

الملحق رقم (6)
تسهيل المهمة



الجمهورية العربية السورية
وزارة التربية
التاريخ : ١٤٣٨ / ١ /
الموافق لـ : ٢٠١٧ / ٢ / ٨ م
الرقم : ١٠٩٤ / ٣ / ٤
٥

مديرية التربية في محافظة دمشق

إشارة إلى الطلب المقدم من طالبة الدكتوراه ميس عجيب المسجلة في كلية التربية قسم الإرشاد النفسي الذي ترحو فيه الموافقة على تسهيل مهمتها في تطبيق أدوات بحث الدكتوراه بعنوان "الاستقلالية والمرونة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المراهقين في مدارس محافظة دمشق" في عدد من المدارس الثانوية التابعة لمديرتكم. وافق السيد الوزير بحاشيته تاريخ ٢٠١٧/٣/٧ على :

١- تسهيل مهمة الطالبة ميس عجيب لتطبيق أدوات بحث الدكتوراه المذكور أعلاه في عدد من المدارس الثانوية التابعة إلى مديرتكم.

٢- أن يتم تطبيق البحث بالتنسيق مع معاون مدير التربية والموجهة الاختصاصية السيدة إلهام محمد لتحديد مدارس العينة.

للاطلاع وإجراء ما يلزم .



معاون وزير التربية

الجمهورية العربية السورية
وزارة التربية والتعليم
صورة طبق الأصل



صورة المرفق:
- مكتب السيد الوزير
- مكتب السيد معاون الوزير
- مديرية التوجيه -شعبة المراسلات

Abstract

The current research aims to study both independency and psychological resilience in relation to psychological stresses at a sample of secondary learning schools in Damascus drawn by stratified sampling method. Three measures were used in this study: the measure of independency, psychological resilience and psychological stress. The psychometric properties of measurements were extracted by experimenting with a survey sample /46/ students, outside the sample; After the researcher had made sure that the measures had good psychometric properties, she applied them on final research sample of (353 male and female students) whose psychological stresses were high on stressful events scale and excluded from the respondents students who showed a lack of psychological stresses, so this study is limited to students who experienced high psychological stresses.

The results showed that there was a correlation between independency and psychological resilience. The coefficient of correlation was between ± 0.614 which is significant at 0.05 level of significance. However, there was no correlation between psychological resilience and psychological stresses. The researcher also found that the level of psychological resilience and independency is the average level.

As a simple linear regression analysis was used to predict the independency through psychological resilience and showed that it can predict independency through psychological resilience, the researcher believes this result is normal, because the resilience is a term used to express a set of traits that sponsor the successful adaptation process, and the innate ability to help individuals resilience to develop social competence, problem solving skills, alertness and awareness of purpose and all are essential components in independence.

The differences between the averages of both males and females were also studied on the scales and dimensions of the study. It was found that there was no difference in the average scores of individuals on the scale of independency. While there is a difference in favor of females in the psychological stress scale. There is also a difference on the scale of psychological resilience as well.

The differences between both the averages of the first- and third secondary graders used in the study were studied. It was shown that there are no differences between the averages on three scales used.

The differences between the averages of the three scales used for the variable of nature of student (displaced, non-displaced people) it has been shown that there are differences in the scale of psychological resilience while there are differences on each of the scales of psychological stresses and a measure of independency.

The researcher studied also the variance analysis II of the impact of interaction between each class and gender on the three variables: (stresss, psychological resilience, independency). It was found there was no trace of the interaction of both gender and class on differences between the averages between these variables.

The researcher found out a set of conclusions and made a put forward of recommendations.

University of Damascus
Faculty of Education
Department of Psychological Counseling



**Independence , psychological resilience and their
relationship to psychological stress among adolescents
in schools in Damascus Governorate**

Research for PhD in Mental Health for Children and Adolescents

Prepared by

Miss Ajeeb

Supervised by

DR.Ghassan Saleh

**Professor in the Department of Psychological Counseling
Faculty of Education, University of Damascus**

Damascus : $\frac{2017-2018}{1438-1439}$