

## مرونة الأنا في علاقتها باستراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان

أحمد بن موسى حنتول

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة جازان - المملكة العربية السعودية.

### المُلخَص

استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى مرونة الأنا ونوعية استراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان، حيث تكونت عينة الدراسة من ٩٠ طالباً من طلاب كلية التربية ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٩-٢١ عاماً موزعين على تخصصات مختلفة (٣٠ طالباً تخصص تربية بدنية - ٣٠ طالباً تخصص تربية فنية - ٣٠ طالباً تخصص تربية خاصة) متوسط أعمارهم ٢١,٠١ سنة وبانحراف معياري قدره ١,٢٤٥، وقد استخدم الباحث مقياسين في هذه الدراسة أحدهم لمرونة الأنا والثاني لاستراتيجيات المواجهة الاجتماعية، وقد أفادت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مرونة الأنا ونوعية استراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان، فمرتفعو مرونة الأنا أكثر استخداماً للاستراتيجيات الإيجابية مقارنة بمنخفضي مرونة الأنا، كما توصلت الدراسة إلى أن التخصص الدراسي لا يؤثر بصورة دالة على مستوى مرونة الأنا ولا على نوعية الاستراتيجيات المستخدمة.

الكلمات المفتاحية: مرونة الأنا - استراتيجيات المواجهة الاجتماعية - جامعة جازان.

### ١. مَقْرِئَاتُ

على مواجهة ضغوط الحياة وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، فهي القدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين والتنازل والأمل، وأن يجعل الفرد فيها للحياة معنى، فمرونة الأنا: هي القدرة على مواجهة التحديات الصعبة والمؤلمة والضاغطة التي تواجه الإنسان في المجتمع (الخطيب، ٢٠١٠)، وبهذا تشكل مرونة الأنا في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية والأكاديمية... الخ لشخصية الإنسان، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث حياتية صادمة، هذه الأحداث الحياتية الصادمة من شأنها أن تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي

من المؤكد أن الصحة النفسية بمفهومها المتعمق هي تأرجح ما بين المرونة والجمود، فالصحة النفسية مرونة، تأرجح ما بين الشك واليقين حيث إن الإفراط في الشك مرض، والإسراف في اليقين جمود، هذا وتتضمن المرونة صوراً وأشكالاً متنوعة، المرونة في التفكير، المرونة في التعامل، المرونة في تقبل النقد، المرونة الأسرية، ومرونة الأنا، فالمرونة من أهم أسباب نجاح أي إنسان على المستوى العاطفي، الأسري، المهني، والاجتماعي، فمن الجنون أن تفعل نفس الأفعال وتنتظر نتائج مختلفة ومتباينة، هذه المرونة التي من شأنها إحداث التوازن النفسي والاجتماعي هي القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والحن (حسان، ٢٠٠٩). هذا وتعد مرونة الأنا Ego-Resiliency هي القدرة

والانفعالي بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات النفسية والاجتماعية والانفعالية... الخ (الخطيب، ٢٠٠٧). ولا شك أن الفرد يواجه في حياته العديد من المواقف الصادمة والضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق وعوامل الخطر، والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة الصادمة على معظم جوانب شخصية الفرد، وإذا كان العصر الحالي يوصف بعصر القلق، فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك عصرًا يتسم بالضغوط والأزمات النفسية، إذ لم يعد عصرنا الحالي الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها (الأشول، ١٩٩٣).

وجدير بالذكر أن استراتيجيات المواجهة الاجتماعية Social Coping تعد من أهم الأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الإنسان لإدارة الضغوط والأزمات التي يواجهها في حياته اليومية للتخفيف من أثارها عليه، أو من أجل مساندة تعايشه التكيفي مع المجتمع المحيط به، سواء باستخدام السلوك الاجتماعي الايجابي مثل المشاركة في الأنشطة، وتقدير تقبل الأقران، أو السلوك الاجتماعي السلبي مثل سلوكيات التجنب والتي تستلزم عدم الاهتمام بالعامه والمساندة العمياء لمعتقدات وسلوكيات الأقران (Chan, 2003)، فالأفراد ليسوا دائماً ضحايا مستسلمين وسلبين للمواقف والأحداث الحياتية

الصادمة والضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو المسلك بطريق محددة، بمعنى التعايش معها، مما يجعل موضوع التعايش الاجتماعي موضوعاً مهما لعلماء النفس، كون ان الأفراد يعيشون الضغوط الحياتية المتباينة بطرق متنوعة، بعضها فعالٌ ناجحٌ وبعضها الآخر غير ذلك (Peterson, 1997:622)، ونظراً لأن مرونة الأنا هي قدرة الشخص على الاستبصار، أي قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وقدرته على التواصل بينشخصي علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون مناسباً مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين من حوله (Berg & Brockern, 1995) كان موضوع استراتيجيات المواجهة الاجتماعية من أكثر الموضوعات ارتباطاً بمفهوم مرونة الأنا، فعوامل مرونة الأنا ومستوياتها المختلفة تلعب دوراً فاعلاً في طبيعة أسلوب المواجهة الاجتماعية المستخدم من قبل الأفراد في شتى مواقفهم الحياتية (Slaim, 2009; Zhi & Lei, 2005). من ناحية أخرى، فمن المؤكد أن الصحة النفسية هي عملية تكيف الفرد مع بيئته؛ ولذلك يمكن أن نتبين مظاهر الصحة النفسية إذا ما تناولنا عملية التكيف من زاوية الفرد من حيث موقفه من ذاته (دينامية)، ومن زاوية البيئة من حيث موقفه من بيئته (وظيفية). فمن ناحية الدينامية يقتضى التكيف معرفة الفرد لنفسه، ومعرفة حدودها وإمكانياتها التي يستطيع بها أن يشبع حاجاته بحيث تأتي حاجاته واقعية ممكنة التحقيق، وفي حالة عدم معرفته وعدم استطاعة هذه الإمكانيات والقدرات عن تحقيق هذه الحاجات يحدث الإحباط،

والانفعالي بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات النفسية والاجتماعية والانفعالية... الخ (الخطيب، ٢٠٠٧). ولا شك أن الفرد يواجه في حياته العديد من المواقف الصادمة والضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق وعوامل الخطر، والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة الصادمة على معظم جوانب شخصية الفرد، وإذا كان العصر الحالي يوصف بعصر القلق، فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك عصرًا يتسم بالضغوط والأزمات النفسية، إذ لم يعد عصرنا الحالي الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها (الأشول، ١٩٩٣).

وجدير بالذكر أن استراتيجيات المواجهة الاجتماعية Social Coping تعد من أهم الأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الإنسان لإدارة الضغوط والأزمات التي يواجهها في حياته اليومية للتخفيف من أثارها عليه، أو من أجل مساندة تعايشه التكيفي مع المجتمع المحيط به، سواء باستخدام السلوك الاجتماعي الايجابي مثل المشاركة في الأنشطة، وتقدير تقبل الأقران، أو السلوك الاجتماعي السلبي مثل سلوكيات التجنب والتي تستلزم عدم الاهتمام بالعامه والمساندة العمياء لمعتقدات وسلوكيات الأقران (Chan, 2003)، فالأفراد ليسوا دائماً ضحايا مستسلمين وسلبين للمواقف والأحداث الحياتية

الجامعي في المملكة العربية السعودية نفض نفضة كبرى، واتسعت رقعة التعليم الجامعي رغم التحديات التي واجهها، وافتتح عدد كبير من الجامعات والكليات في جميع أنحاء المملكة، لأن الدولة ترى وبكل واقعية أن التعليم هو اللبنة الأولى للتقدم والازدهار لكي تصبح بلادنا في مصاف الدول المتقدمة، والتعليم الجامعي يهدف إلى الارتقاء بالعلم وتدريب الطلاب على البحث العلمي والتحصيل الجيد، ولكن المهم في التعليم الجامعي هو الطالب الذي من أجله سخرت الإمكانيات لكي يصبح الثروة الحقيقية التي نريدها ونبحث عنها، فعندما يدخل الطالب الجامعة يبدأ مرحلة جديدة ويتغير عليه الأمر ويشعر بالفرق بين التعليم العام والتعليم الجامعي، وقد يشعر ببعض الأمور التي تعكر عليه الاستمرار في الدراسة الجامعية خاصة وأنه في عمر المراهقة مما قد يجعله متقلب المزاج ويشعر أحياناً بالفتور أو التشاؤم وأحياناً بالحماس بسبب التغيرات النفسية التي تحدث له خاصة في السنة الأولى من الجامعة، وبالتالي يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

١. إلى أي مدى يرتبط مستوى مرونة الأنا بأساليب المواجهة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟

٢. هل يختلف مستوى مرونة الأنا باختلاف إستراتيجية المواجهة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟

#### أهمية الدراسة:

لدراسة الحالية أهميتان: أحدهما نظرية والأخرى تطبيقية.

ومن ناحية الوظيفية لابد من توفر القدرة على مواجهة المواقف المختلفة في الواقع المعاش المؤلف وذلك من خلال العادات (الخولي، ٢٠١٢: ٢٢) مما يجعل استراتيجيات المواجهة الاجتماعية من أهم محددات الصحة النفسية للأفراد على وجه العموم. ما سبق كان دافعاً للباحث في إجراء الدراسة الحالية كمحاولة في هذا الاتجاه لتقييم طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان.

#### مشكلة الدراسة:

جدير بالذكر أن أسلوب المواجهة الاجتماعية يتمثل بمجموعة من الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لكي يتغلب على الأزمة من خلال تخفيف العوامل المسببة للتوتر، فأساليب واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية مع الضغوط والأزمات تختلف من فرد لآخر، فكل فرد يستجيب بطريقة خاصة من شأنها أن تساعد على تجنب المشكلة، ومن المؤكد أن الأنا تشكل في مجموع بنائها المتناسك اجتماعياً ونفسياً وأكاديمياً شخصية الإنسان الفرد، لذلك فإن إمكانية تفاعلها بكل هذه المكونات وطبقاً لواقعها المعاش فإن ذلك سيكون بمثابة الصورة الحقيقية لها، والتي تعكس قدرتها في المحافظة على كينونتها أمام الأحداث الصادمة التي قد تعصف بها وتجعلها في مهب الريح، وعليه فإن قوة هذا التماسك لها أمام العواصف التي قد تعترضها وما تشكله من قدرة على التكيف في مواجهة تلك الأحداث غير المواتية والتي قد تعيق سير نموها بشكل في مجموعه ما يسمى بمرونة الأنا.

وجدير بالذكر أن الكل يتفق على أن التعليم

٥. تقديم توصيات للقائمين على التعليم الجامعي بالمملكة العربية السعودية من شأنها مساعدة الطالب الجامعي على التعايش الاجتماعي السليم والايجابي.

#### مصطلحات الدراسة:

تبنى الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

**مرونة الأنا Ego Resilience** يعرفها الباحث على أنها: القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وأحداثها اليومية المتلاحقة المختلفة وتحدياتها، والصعوبات التي تحملها كما أنها القدرة على التفاعل الاجتماعي الايجابي مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة على كافة المستويات. وإجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في هذه الدراسة على مقياس مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة والذي قام الباحث بإعداده.

**استراتيجيات المواجهة الاجتماعية - Social Coping Strategies** يعرفها الباحث على أنها: مجموعة

الأساليب والطرائق المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في المواقف الحياتية اليومية المختلفة من أجل الوصول إلى مستوى مناسب من التعايش التكيفي الاجتماعي، ومواجهة وإدارة المواقف الحياتية المختلفة، للتخفيف من آثارها والنجاح في التعامل معها بغية خفض التوترات الناجمة من التعايش والانغماس فيها. وإجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في هذه الدراسة على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من إعداد الباحث.

**طلاب كلية التربية بجامعة جازان:** ويقصد بهم في هذه الدراسة طلاب المستوى الرابع المتحقين بكلية التربية بجامعة جازان في تخصصات (التربية الفنية -

وتتجلى أهميتها النظرية في اختيارها لمتغيراتها المتمثلة في مرونة الأنا واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية، حيث أنها تبحث جانباً على درجة من الأهمية في علم النفس والصحة النفسية وهو مرونة الأنا وما ينطوي عليها من سلوكيات تظهر في استراتيجيات المواجهة الاجتماعية للمراهقين من طلاب الجامعة للتعايش مع المواقف الحياتية المتباينة. أما أهميتها التطبيقية فتتمثل في كونها تحاول تقديم دليل علمي للقائمين على التعليم الجامعي بالمملكة العربية السعودية عن واقع استراتيجيات المواجهة الاجتماعية التي يستخدمها طلاب الجامعة في تعاملاتهم مع الآخرين، ومع مشكلات وأحداث الحياة اليومية، كما أن نتائجها قد تسهم في مساعدة المهتمين بمشكلات الطلاب الجامعي في إعداد البرامج الإرشادية والتدريبية لتحسين الجوانب المختلفة في شخصية الطالب الجامعي باعتباره عماد وقوام هذا المجتمع.

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. التعرف على طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان.
٢. التعرف على مستوى مرونة الأنا لدى طلاب كليات التربية بجامعة جازان.
٣. إعداد مقياس لإستراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة مناسب للبيئة السعودية.
٤. التعرف على أكثر استراتيجيات المواجهة الاجتماعية استخداماً بين طلاب كلية التربية بجامعة جازان.

تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً، التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد (خزروب، ٢٠١٠: ٩٦٠)، ويمكن القول أن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، حيث تعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية مرونة الأنا بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المادية (APA, 2002)، فمرونة الأنا هي القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة (Garmezy, 1991)، وهي المقدرة الشخصية على انتهاز الطريق الشخصي الصحيح والسليم في الحياة (Werner & Smith, 1992)، كما توصف مرونة الأنا بأنها قدرة الإنسان على المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به، فهي قدرة الإنسان على الاحتفاظ بكيئوته الشخصية وثقافته وروحانياته (Daisy & Alltson, 1992). كما أن مرونة الأنا تعني بوجه عام القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومن حوله والخلو من الأعراض المرضية (عبدالحالقي، ١٩٨٧)، فهي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة،

التربية البدنية - التربية الخاصة) ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٩-٢١ عاماً ومتجانسين في المستوى الاقتصادي - الاجتماعي - الثقافي.

### الإطار النظري للدراسة:

تتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحويلات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى التكيف والتأقلم معها، فمثلاً تتغير الظروف داخل الأسرة وتتغير ظروف العمل وتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعقد الظروف الاقتصادية وتصاب صحة الإنسان بالوعكة والمرض، وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعدل سلوكه، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات (شقورة، ٢٠١٢). لقد أصبحت الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يجربها الإنسان في مواقف وأحداث وأوقات مختلفة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر كالصراع والإحباط والعدوان، وهي من طبيعة الوجود الإنساني وبالتالي فإننا لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعالية الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة (الخولي، ٢٠١٠: ١٨٩)، فالفرد قد يواجه في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وتنعكس آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد (النبال، ١٩٩٧).

هذا وتعد خاصية المرونة لدى الإنسان خاصية

المواقف والأشخاص، الاستقلال ويشمل عمل توازن بين الشخص والأفراد المحيطين به، الإبداع ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، روح الدعابة وتعتبر الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، المبادرة وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، تكوين العلاقات وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة، والقيم الموجهة (الأخلاق) وتشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن ( Wolin, 1993). ومن الجدير بالذكر أن أحداث الحياة اليومية المتلاحقة التي يتعرض لها طلاب الجامعة سواء على المستوى الشخصي أو الأسري أو نتيجة للعلاقات الاجتماعية تشكل تحدياً كبيراً بالنسبة لهم، هذا التحدي يتمثل في مدى قدرة الفرد على مواجهتها بأساليب فعالة تحافظ على توازنه وصحته النفسية وهو ما يعرف بأساليب المواجهة. فأساليب مواجهة الضغوط عموماً هي العمليات التي يواجه الفرد بها الموقف الضاغط ومن الممكن أن تأخذ صورتين، الصورة الأولى وهي عملية التكيف مع الوضع الضاغط Adaptation وهي عبارة عن عمليات روتينية إجرائية يعمل الفرد على مزاولتها وعادة ما تكون هذه العمليات أتوماتيكية وأسلوباً ثابتاً يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف، والصورة الثانية وهي عملية المواجهة Coping وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل هذه المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي (الطريفي، ١٩٩٤:٢٠٠).

وتعرف أساليب المواجهة الفعالة أو أساليب واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية Coping بأنها

والتوافق مع المطالب الاجتماعية والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب وفي مواقف الرضا وفي الحزن وفي الفرح وعند الخوف وعند الاطمئنان والخلو من الصراعات المرضية (القاضي، ١٩٩٤:٢٧)، فمرونة الأنا هي مهارة استخدام مهارة البصيرة، وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية وعندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة، وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين (الخطيب، ٢٠٠٧).

هذا ويظهر الأدب السيكولوجي لموضوع مرونة الأنا، أن مرونة الأنا مضمون معقد مركب من معانٍ متعددة مع بعضها في المواقف المختلفة مع ما يتمتع به الفرد من إمكانيات موروثية ومكتسبة، مما يشكل الشخصية المرنة، فمن أبرز المعاني والمكونات التي تتسم بها هذه الشخصية هي قوة الأنا والصلابة النفسية والمناعة النفسية والقدرة على إدارة الضغوط والأزمات (حسان، ٢٠٠٩)، فقوة الأنا هي قدرة الفرد على التحكم في دوافعه، وأن يظل هادئ الطباع وثابت انفعالياً ويتعامل بواقعية مع مشكلاته (عبدالرحمن، ١٩٩٨:٤٥)، فقوة الأنا هي الثبات الانفعالي مقابل العصائية (جابر، ١٩٨٢:٣٣٥) وهي بذلك جزء مكون لمرونة الأنا، فمرونة الأنا أعم وأشمل من قوة الأنا. وكنتيجه للتحليل الكيفي لمكونات الشخصية فإن مرونة الأنا هي السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة المرتفعة ومن هذه السمات: الاستبصار أي قدرة الشخص على قراءة وترجمة

للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات المختلفة الثقافية والاجتماعية والتطور الحضاري والتكنولوجي والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت أحداث الحياة اليومية الضاغطة من أهم الظواهر التي تنصدر مشكلات عصرنا الحالي، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعل الاثنين معاً. وفي كل الأحوال يكون الفرد واقعا تحت تأثير الضغوط والتي قد يؤدي استمرار تأثيرها السلبي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والصحية، كما يعتبر استمرار حدوث الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق القوة النفسية للفرد فتجعله عرضة لتراكم الأمراض النفسية، وعندما يتمكن الفرد من التوافق مع الضغوط ومواجهتها بطريقة فعالة فإن ذلك يؤدي إلى تمتعه بالصحة النفسية (دردير، ٤٨: ٢٠١٠).

#### دراسات وبحوث سابقة:

حاول زي ولي (Zhi & Lei, 2005) التعرف على طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى ٣١٩ طالباً من طلاب الجامعة ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٩ و ٢٢ عاماً ويدرسون في مستويات مختلفة، حيث استخدم الباحثان مقياساً لمرونة الأنا، وآخر لاستراتيجيات المواجهة الاجتماعية مكون من بعدين: الأول هو الاستراتيجيات الإيجابية، والثاني الاستراتيجيات السلبية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة هو أكثر الاستراتيجيات الإيجابية استخداماً بين طلاب الجامعة

مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية - يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (إبراهيم، ١٩٩٤: ١٠٥)، فأسلوب المواجهة يتمثل بمجموعة من الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لكي يتغلب على الأزمة من خلال تخفيف العوامل المسببة للتوتر (Lazrus & Folkman, 1984). كما أن كلمة المواجهة تعني أسلوب لمواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب وأن سلوك المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح، أي أن تكيف شعوري أو لا شعوري يخفف التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة (عبدالمعطي، ٢٢: ٢٠٠٦).

ومن الجدير بالذكر أن هناك استراتيجيات إيجابية وأخرى سلبية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (الضريبي، ٢٠١٠)، حيث تتمثل الإستراتيجيات الإيجابية في التحليل المنطقي للموقف الضاغط، إعادة التقييم الإيجابي للموقف، البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط، استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة، أما الإستراتيجيات السالبة فتتمثل في الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في الأزمة، التقبل الاستسلامي، البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة، والتنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظاً عن المشاعر السلبية غير السارة (Moss & Schafer, 1986:28)، هذا ويضيف البحث إلى الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط والأحداث الحياتية اليومية الضاغطة إستراتيجية اللجوء إلى الله (اعقلها وتوكل). وخاتمة القول، فنتيجة

بالدرجات المتدنية على استبيان مرونة الأنا. ومن العرض السابق يتضح أن مرونة الأنا من العوامل الرئيسة التي تحدد أسلوب المواجهة الاجتماعية المتبع من قبل الأفراد في المواقف الحياتية الضاغطة، وأن أسلوب حل المشكلات هو أكثر هذه الاستراتيجيات استخداماً بينما يعاني متدني مرونة الأنا من استخدام الأساليب السالبة للمواجهة، كما أن طبيعة الأسرة ووضعها الاجتماعي والثقافي والاقتصادي من العوامل المؤثرة في نوعية استراتيجيات المواجهة الاجتماعية التي يستخدمها طلاب الجامعة في مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة.

#### فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس مرونة الأنا المستخدم في هذه الدراسة، ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة.
٢. يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات الطلاب مرتفعي مرونة الأنا ودرجات الطلاب منخفضي مرونة الأنا على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة في اتجاه درجات مرتفعي مرونة الأنا.
٣. لا يوجد فرق بين درجات الطلاب مرتفعي مرونة الأنا على مقياس مرونة الأنا المستخدم في هذه الدراسة يعزى لمتغير التخصص الدراسي (تربية بدنية - تربية فنية - تربية خاصة).
٤. لا يوجد فرق بين درجات ذوي الاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة على مقياس استراتيجيات

في مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، كما كان هذا الأسلوب مرتبطاً بصورة دالة إحصائياً بالمستويات المرتفعة من مرونة الأنا، بينما حظي الطلاب ذوي المستويات المتدنية من مرونة الأنا بدرجات منخفضة على بعد الاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة ودرجات مرتفعة على بعد الاستراتيجيات السالبة، وكانت استراتيجيات الهروب من المشكلة، التقبل الاستسلامي، والبحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة من أكثر الاستراتيجيات السالبة استخداماً من قبل متدني مستوى مرونة الأنا، كما أفادت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات الإناث أكثر تمتعاً بمستوى مرتفع من مرونة الأنا وأكثر استخداماً للاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة مقارنة بالطلاب الذكور، كما أكدت نتائج الدراسة على أن المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة يلعب دوراً هاماً في ما يتخذه الطلاب والطالبات من استراتيجيات مختلفة لمواجهة ضغوط الحياة. كما أجرى سليم (Slaim, 2009) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا، واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى ٥٦ طالباً من طلاب الجامعة ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢١ عاماً مستخدماً في ذلك استبانتين الأولى لمرونة الأنا ER مكونة من ٥٩ عبارة، والثانية لاستراتيجيات المواجهة، وبعد إجراء تحليل التباين لما توصلت إليه الدراسة من درجات أفادت نتائجها أن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من مرونة الأنا يستخدمون إستراتيجية مواجهة المشكلة والتصدي لها كإستراتيجية إيجابية للمواجهة بينما ترتبط الاستراتيجيات السالبة للمواجهة الاجتماعية



العلاقات الأسرية، والمناخ الأسري السائد، حجم الأسرة والمستوى التعليمي لأفرادها، نشاطهم المجتمعي، والمكانة الاجتماعية لمهنتهم، أما البعد الثاني فيتمثل في المستوى الاقتصادي للأسرة، ويقاس من خلال المكانة الاقتصادية لمهن أفراد الأسرة، مستوى معيشة الأسرة ومستوى الأجهزة والأدوات المنزلية، معدل استهلاك الأسرة للطاقة، التغذية، الرعاية الصحية، العلاج الطبي، وسائل النقل والاتصال للأسرة، معدل إنفاق الأسرة علي التعليم والخدمات الترويجية، الاحتفالات والحفلات والخدمات المعاونة والمظهر الشخصي والهندام للأسرة، ويتمثل البعد الثالث في المستوى الثقافي للأسرة ويقاس المستوى العام لثقافة الأسرة من حيث الاهتمامات الثقافية داخل الأسرة، المواقف الفكرية للأسرة، اتجاه الأسرة نحو العلم والثقافة داخل الأسرة والمواقف الفكرية للأسرة واتجاه الأسرة نحو العلم والثقافة، درجة الوعي الفكري والنشاط الثقافي لأفراد الأسرة ويعطي هذا المقياس ثلاث درجات مستقلة بمعدل درجة واحدة لكل بعد، كما يعطي درجة واحدة كلية للأبعاد الثلاثة مجتمعة تتوزع علي عدد من المستويات (مرتفع جدا - مرتفع - فوق متوسط - متوسط - دون المتوسط - منخفض - منخفض جدا)، هذا ويتمتع هذا المقياس بمعدلات صدق وثبات مناسبة حيث تراوحت قيم (ت) الدالة على صدقة التمييزي بين ١٢,٦-٢٣,٨ وذلك للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية، كما تراوحت قيم معاملات الثبات عن طريق إعادة الاختبار بعد ثلاثة أشهر من التطبيق الأول وذلك بالنسبة للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٩٢-٠,٩٧) وهي جميعاً قيم دالة

المواجهة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة يعزى لمتغير التخصص الدراسي (تربية بدنية - تربية فنية - تربية خاصة).

### المنهج والإجراءات

#### أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي والذي بدوره يتناسب مع طبيعة الدراسة وأهدافها، فالبحوث الوصفية في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية تزودنا بمعلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظواهر المختلفة، كما أنها لا تقتصر على جمع المعلومات والبيانات وتبويبها، وإنما تتناولها بعناية بالتحليل والتفسير واكتشاف المعاني والعلاقات الخاصة بها.

#### ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٩٠) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة جازان ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٩-٢١ عاماً موزعين على تخصصات مختلفة (٣٠ طالباً تخصص تربية بدنية - ٣٠ طالباً تخصص تربية فنية - ٣٠ طالباً تخصص تربية خاصة) متوسط أعمارهم ٢١,٠١ سنة وبانحراف معياري قدره ١,٢٤٥، هذا وقد راعى الباحث تجانس أفراد عينة الدراسة في النواحي الاجتماعية والثقافية والاقتصادية من خلال تطبيقه لمقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي المطور للأسرة (إعداد/ محمد بيومي خليل، ٢٠٠٠)، ويقاس هذا المقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والثقافي للأسرة من خلال ثلاثة أبعاد أساسية، أولها هو المستوى الاجتماعي وذلك من خلال الوسط الاجتماعي، حالة الوالدين،

بعد تعريفه بدقة ليصل الباحث إلى الصورة الأولية للمقياس. وللوصول للصورة النهائية للمقياس قام الباحث بإجراء التحقق السيكومتري (الصدق والثبات) للمقياس كما يلي:

**أ- صدق المقياس:** لحساب صدق مقياس مرونة الأنا

استخدم الباحث هنا صدق المحكمين، الصدق

الظاهري، وصدق المقارنة الطرفية، وهي كالتالي:

**- صدق المحكمين:** بناءً على نسبة الاتفاق

بين المحكمين لكل بند من بنود المقياس تم

الإبقاء على جميع البنود التي حصلت على

نسبة اتفاق ٩٠% فأكثر، وكان نتيجة لذلك

أن تم الإبقاء على جميع البنود التي تضمنها

المقياس دون حذف أو تعديل، بخلاف تعديل

بسيط لبعض الحروف والكلمات التي لا يؤثر

تغييرها في صيغة البند الموضوع ومعناه.

**- الصدق الظاهري:** قام الباحث بتطبيق المقياس

على عينة استطلاعية قوامها ٢٠ طالبًا من

طلاب كلية التربية بجامعة جازان، وأتضح من

خلال ذلك أن التعليمات الخاصة بالمقياس

ملائمة وأن البنود التي يتضمنها المقياس تتميز

بالوضوح وسهولة الفهم، ونتيجة لذلك لم يتم

حذف أي بند من بنود المقياس.

**- صدق المقارنة الطرفية:** قام الباحث بحساب

صدق المقارنة الطرفية وذلك للتحقق من

القدرة التمييزية للمقياس، بمعنى ما إذا كان

المقياس يميز تمييزًا فارقًا بين المستويين الميزانيين

القوي والضعيف، أي قدرة المقياس على

التمييز بين الأقوياء والضعفاء في الصفة التي

إحصائيًا عند ٠,٠١، كما حرص الباحث على تجانس أفراد المجموعتين في متغير المرونة الأسرية موضوع القياس في الدراسة الحالية، حيث عمد الباحث إلى اختيار الأمهات الحاصلات على درجات منخفضة على مقياس المرونة الأسرية المستخدم في هذه الدراسة.

**ثالثًا: أدوات الدراسة:**

للوصول إلى نتائج الدراسة الحالية استخدم

الباحث مقياسين من إعدادده، الأول مقياس مرونة

الأنا، والثاني مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية.

### ١) مقياس مرونة الأنا Ego-Resiliency

**إعداد/الباحث**

لإعداد هذا المقياس في صورته النهائية قام الباحث

بالإطلاع على عدة مقاييس استهدفت قياس مرونة

الأنا ومنها:

- مقياس مرونة الأنا إعداد/محمد جواد الخطيب ٢٠٠٥ (١٤ عبارة)

- مقياس مرونة الأنا إعداد/سامي محسن الختانة ٢٠٠٩ (١٨ عبارة)

- مقياس مرونة الأنا إعداد/ولاء إسحاق حسان ٢٠٠٩ (٧٦ عبارة)

- مقياس مرونة الأنا إعداد/سامي خليل فحجان ٢٠١٠ (٤٠ عبارة)

بعد ذلك قام الباحث بالاطلاع على ما توفر

لديه من أطر نظرية خاصة بمرونة الأنا ونتج عن ذلك

استقرار الباحث على أربعة أبعاد رئيسة مكونة لمرونة

الأنا هي: الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، وتكوين

علاقات اجتماعية ناجحة، بعد ذلك قام الباحث

بصياغة عبارات معبرة عن كل بعد من أبعاد المقياس

عالية. وبذلك توصل الباحث إلى الصورة النهائية لمقياس مرونة الأنا\*<sup>(\*)</sup> مكوناً من أربعة أبعاد رئيسة تتضمن ٣٥ عبارة، هذا وقد استخدم الباحث طريقة ليكرت في تصحيح المقياس (دائماً - أحياناً - نادراً) بحيث تأخذ الاستجابة دائماً ٣ درجات، الاستجابة أحياناً درجتان، والاستجابة نادراً درجة واحدة (استبعد الباحث تماماً فكرة الدرجة صفر لعدم وجود سلوك مقداره صفر) وبذلك تصبح الدرجة العظمى للمقياس = ١٠٥ وأدنى درجة للمقياس = ٣٥ درجة.

## ٢) مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية Social Coping إعداد/ الباحث

لإعداد هذا المقياس في صورته النهائية قام الباحث بالإطلاع على عدة مقاييس استهدفت قياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية ومنها:  
- مقياس التعايش الاجتماعي إعداد/ Rudassill  
2007 تعريب مروة سالم ٢٠١٢ (١٥ عبارة).  
- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد/ أحمد محمد عرافي ٢٠١٢ (١٨ عبارة).

بعد ذلك قام الباحث بالإطلاع على ما توفر لديه من أطر نظرية خاصة باستراتيجيات المواجهة الاجتماعية ونتج عن ذلك استقرار الباحث على ٨ أبعاد رئيسة مكونة لمقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية هي: التحليل المنطقي للموقف الضاغط - إعادة التقييم الإيجابي للموقف - البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط - استخدام

يقيسها (مرونة الأنا)، ويلخص الباحث ما توصل إليه من نتائج فيما يلي:  
جدول (١): يوضح البيانات اللازمة لاستخدام اختبار "ت" لإجراء صدق المقارنة الطرفية لمقياس مرونة الأنا

المجموعة	المجموعة	المجموعة
المستوى	المستوى	البيان
الميزاني الضعيف	الميزاني القوي	
١٠	١٠	عدد الأفراد (ن)
٤٢,٠١	٧٨,٥	المتوسط الحسابي (م)
٢,٠٤	١,٢٣	الانحراف المعياري (ع)
٨,٠١٣٥		قيمة (ت) التجريبية
٣,٣٦		(ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠١) لدلالة الطرفين.
٠,٠١		دلالة (ت) التجريبية.

ب- ثبات المقياس: قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين مختلفتين، الأولى: هي طريقة إعادة تطبيق المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت طريقة التجزئة النصفية.

- إعادة تطبيق القائمة: تم تطبيق القائمة على أفراد عينة التقنين والبالغ عددهم (٢٠) فرداً، ومن ثم أعيد تطبيق القائمة بفاصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين وكان معامل ثبات القائمة هو ٠,٨١ وهو دالّ إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية بإتباع الخطوات المعروفة في ذلك حيث تم حساب معامل ثبات المقياس ويساوي = (٢ × معامل الارتباط) / (١ + معامل الارتباط) = ٠,٨٢٥ وهو دالّ إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد أن المقياس في صورته النهائية يتمتع بمعاملات صدق وثبات

\* للإطلاع على الصورة النهائية لمقياس مرونة الأنا أنظر ملحق رقم ١

على جميع البنود التي تضمنها المقياس دون حذف أو تعديل، بخلاف تعديل بسيط لبعض الحروف والكلمات التي لا يؤثر تغييرها في صيغة البند الموضوع ومعناه.

- **الصدق الظاهري:** قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها ٢٠ طالبًا من طلاب كلية التربية بجامعة جازان وأتضح من خلال ذلك أن التعليمات الخاصة بالمقياس ملائمة وأن البنود التي يتضمنها المقياس تتميز بالوضوح وسهولة الفهم، ونتيجة لذلك لم يتم حذف أي بند كم بنود المقياس.

- **صدق الاتساق الداخلي:** قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب صدق أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية من خلال حساب معامل ارتباط بين درجة البعد الفرعي والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح معاملات صدق أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية:

جدول (٢): معاملات صدق أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية (ن = ٢٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	التحليل المنطقي للموقف الضاغط	٠,٤٩	٠,٠١
٢	إعادة التقسيم الإيجابي للموقف	٠,٨٦	٠,٠١
٣	البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط	٠,٦٤	٠,٠١
٤	استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة	٠,٧٨	٠,٠١
٥	الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في الأزمة	٠,٢٩	٠,٠٥
٦	التقبل الاستسلامي	٠,٤٦	٠,٠١
٧	البحث عن الإثباتات أو المكافآت البديلة	٠,٥٣	٠,٠١
٨	التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظاً عن المشاعر السلبية غير السارة	٠,٧١	٠,٠١

تطبيق المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت طريقة التجزئة النصفية.

أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة -  
الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في الأزمة -  
التقبل الاستسلامي - البحث عن الإثباتات أو المكافآت البديلة - التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظاً عن المشاعر السلبية غير السارة، بعد ذلك قام الباحث بصياغة عبارات معبرة عن كل بعد من أبعاد المقياس بعد تعريفه بدقة ليصل الباحث إلى الصورة الأولية للمقياس. وللوصول للصورة النهائية للمقياس قام الباحث بإجراء التحقق السيكمومتري (الصدق والثبات) للمقياس كما يلي:

أ- **صدق المقياس:** لحساب صدق مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية استخدم الباحث هنا صدق المحكمين، الصدق الظاهري، وصدق الاتساق الداخلي وهي كالتالي:

- **صدق المحكمين:** بناءً على نسبة الاتفاق بين المحكمين لكل بند من بنود المقياس تم الإبقاء على جميع البنود التي حصلت على نسبة اتفاق ٩٠% فأكثر، وكان نتيجة لذلك أن تم الإبقاء

ب- **ثبات المقياس:** قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين مختلفتين: الأولى هي طريقة إعادة

- إعادة تطبيق القائمة: تم تطبيق القائمة على أفراد عينة التقنين والبالغ عددهم (٢٠) فرداً، ومن ثم أعيد تطبيق القائمة بفاصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين وكان معامل ثبات القائمة هو ٠,٧٦ وهو دالّ إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.
- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية بإتباع الخطوات المعروفة في ذلك حيث تم حساب معامل ثبات المقياس ويساوي  $(2 \times \text{معامل الارتباط}) / (1 + \text{معامل الارتباط}) = 0,714$  وهو دالّ إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد أن المقياس في صورته النهائية يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية.
- وبذلك توصل الباحث إلى الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية(\*) مكوناً من ثمانية أبعاد رئيسة تتضمن ٤٠ عبارة، هذا وقد استخدم الباحث طريقة ليكرت في تصحيح المقياس (دائماً - أحياناً - نادراً) بحيث تأخذ الاستجابة دائماً ٣ درجات، الاستجابة أحياناً درجتان، والاستجابة نادراً درجة واحدة حيث قام الباحث بصياغة جميع العبارات بصورة إيجابية بما فيها الأبعاد السالبة للمواجهة الاجتماعية، وبذلك تعكس الدرجة العظمى للمقياس والبالغة ١٢٠ درجة استخدام أساليب إيجابية، وتعكس الدرجة الدنيا ٤٠ درجة استخدام أساليب سالبة للمواجهة الاجتماعية.
- رابعاً: إجراءات الدراسة:
- اتبع الباحث الخطوات الإجرائية التالية في إعداد
- وتنفيذ دراسته الحالية كما يلي:
١. الاطلاع على بعض الأطر النظرية المتعلقة بمرونة الأنا وتلك المتعلقة باستراتيجيات المواجهة الاجتماعية وصياغة ما اطلع عليه بصورة مختصرة في التنظير المستخدم في هذه الدراسة.
  ٢. البحث عن دراسات وبحوث سابقة متعلقة وذات صلة بالدراسة الحالية وتلخيصها وعرضها في محور دراسات سابقة في الدراسة الحالية.
  ٣. إعداد الأدوات الخاصة بهذه الدراسة والمتمثلة في مقياس مرونة الأنا ومقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية وتقنينها وإجراء التحقق السيكومتري لها.
  ٤. اختيار عينة الدراسة الحالية والتحقق من تجانسها.
  ٥. تطبيق المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة على عينتها وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للدرجات الخام التي تحصل الباحث عليها.
  ٦. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتقديم بعض التوصيات المنبثقة من النتائج.
- نتائج الدراسة:
- نتيجة الفرض الأول والذي ينص على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس مرونة الأنا المستخدم في هذه الدراسة ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة. للتحقق من صحة الفرض السابق استخدم الباحث معامل الارتباط لبيرسون، والجدول التالي يلخص ما توصل إليه الباحث:

\* للإطلاع على الصورة النهائية لمقياس مرونة الأنا أنظر ملحق رقم ٢

مرونة الأنا في علاقتها باستراتيجيات المواجهة .....

جدول (٣): معامل الارتباط بين درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس مرونة الأنا المستخدم في هذه الدراسة ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة

المقياس	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مرونة الأنا	٧٩,٢	١,٢	٠,٨٢٦	٠,٠١
استراتيجيات المواجهة الاجتماعية	٨١,٠١	٢,٠٣		

من الجدول رقم (٣) يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس مرونة الأنا المستخدم في هذه الدراسة ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة وهو ما يعني تحقق الفرض الأول للدراسة.

نتيجة الفرض الثاني والذي ينص على: يوجد فرق

جدول (٤): قيمة (ت) لدرجات الطلاب عينة الدراسة مرتفعي مرونة الأنا ومنخفضي مرونة الأنا على مقياس إستراتيجيات المواجهة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة

المجموعة	العدد (ن)	متوسط درجاتهم على مقياس أساليب المواجهة الاجتماعية	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
مرتفعي مرونة الأنا	٦٨	٧٩,٥٤١	١,٠٣	٦,٠٥٢	٠,٠١
منخفضي مرونة الأنا	٢٢	٤٩,٠٢	٢,٢٣		

من الجدول رقم (٤) يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة  $\leq$  قيمة (ت) الجدولية مما يعني وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين درجات الطلاب عينة الدراسة مرتفعي مرونة الأنا ودرجات الطلاب عينة الدراسة منخفضة مرونة الأنا على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة في اتجاه مرتفعي مرونة الأنا وهو ما يعني تحقق الفرض الثاني للدراسة.

جدول (٥): تحليل التباين لدرجات الطلاب عينة الدراسة مرتفعي مرونة الأنا على مقياس مرونة الأنا طبقاً لمتغير التخصص الدراسي

المجموعة	المتغير "التخصص"	العدد	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مرتفعي مرونة الأنا	تربية بدنية	٢٢	بين المجموعات	٢٩٢٠,١٠٢	٨٥٢,٢٠	٠,٥٩٢	غير دالة إحصائياً
	تربية فنية	٢٠	داخل المجموعات	١٣٥٠٢,٣٢	٧٢٢,٠١		
	تربية خاصة	٢٦	المجموع	١٦٤٢٢,٤٢٢			

المستخدم في هذه الدراسة يعزى لمتغير التخصص الدراسي (تربية بدنية - تربية فنية - تربية خاصة). للتحقق من صحة الفرض السابق استخدم الباحث تحليل التباين ANOVA والجدول التالي يلخص ما توصل إليه الباحث:

من الجدول رقم (٥) يتضح أن التخصص الدراسي لا يؤثر في مستوى مرونة الأنا وهو ما يعني تحقق الفرض الثالث للدراسة. نتيجة الفرض الرابع والذي ينص على: لا يوجد فرق بين درجات ذوي الاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية

جدول (٦): تحليل التباين لدرجات الطلاب عينة الدراسة ذوي استراتيجيات المواجهة الاجتماعية الإيجابية على مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية طبقاً لمتغير التخصص الدراسي

المجموعة	المتغير "التخصص"	العدد	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
ذوي استراتيجيات المواجهة الاجتماعية الإيجابية	تربية بدنية	٢٢	بين المجموعات	٢٣.٣٨٤٥	٦١١,٠٢	٠,٦٢	غير دالة إحصائياً
	تربية فنية	٢٠	داخل المجموعات	١٢٢٣٢,٦٥	٨٤٥,٨١		
	تربية خاصة	٢٦	المجموع	١٦٠٧٧,٨٨			

قدرة على الحدس أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة، كما يتمتع الفرد مرتفع مرونة الأنا عادة بقدرات ابتكارية تجعله قادراً على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأساليب مواجهة إيجابية، فالتمتع بمرونة الأنا يقود إلى تحقيق درجة مناسبة من التكيف في الوسط الاجتماعي المعاش، فيجعل من الفرد ذي مرونة الأنا المرتفعة قادراً على التحكم في الذات، قادراً على استخدام مهاراته وقدراته إلى أقصى حد ممكن، يستطيع أن يواجه الضغوط وأحداث الحياة التي يتعرض لها بصورة إيجابية، في المقابل فإن أصحاب الدرجة المتدنية من مرونة الأنا عادة ما يتصفون بنقص القدرة على ضبط الذات وعدم الكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة سواء كانت بيئة اجتماعية أو فيزيقية، علاوة على ضعف قدرتهم على الاستفادة من إمكانياتهم وقدراتهم، فهم في الغالب يعيشون أسرى لمشاعر الذنب والإثم ويعانون معاناة جمة من تدني مفهوم الذات لديهم (تركي،

من الجدول رقم (٦) يتضح أن التخصص الدراسي لا يؤثر في نوعية استراتيجيات المواجهة الاجتماعية الإيجابية وهو ما يعني تحقق الفرض الرابع للدراسة. مناقشة النتائج وتفسيرها:

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان، وقد توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مرونة الأنا المرتفع واستراتيجيات المواجهة الاجتماعية الإيجابية، وهي بذلك تتفق مع نتائج الدراسات التي توصل اليها الباحث إليها ذات الصلة بالدراسة الحالية كدراسة (Zhi & Lei, 2005) ودراسة (Slaim, 2009)، فلا شك أن ذوي الاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة الاجتماعية يتميزون بدرجات مرتفعة من مرونة الأنا؛ ذلك لأن الشخص المتمتع بمستوى مرتفع من مرونة الأنا لديه قدرة على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث ولديه

دور النوادي الرياضية والثقافية مما يساهم في خلق مناخ نفسي يعمل على صقل شخصية الطالب الجامعي.

٥) ضرورة إجراء بحث مشابه للدراسة الحالية على طالبات جامعة جازان والوقوف على مستوى مرونتهم النفسية ونوعية استراتيجيات المواجهة الاجتماعية التي يستخدمونها.

#### المراجع:

إبراهيم، لطفي عبدالباسط (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (٥٠)، السنة الثالثة، ٩٥-١٢٧.

الأشول، عادل عز الدين (١٩٩٣). الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية، ١٥-٣٥.

تركي، مصطفى أحمد (١٩٩٩). العلاقة بين قوة الأنا والسمات الشخصية، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٠)، العدد (١)، ١٤٥-١٨٩.

حسان، ولاء اسحق (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

حمادة، لؤلؤة وعبد اللطيف، حسن (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٥)، العدد (٢)، ٢٢٩-٢٧٢.

(١٩٩٩)، فمرتفعي مرونة الأنا هم عادة يتمتعون بالصلابة النفسية، ملتزمون بالعمل الذي يوكل إليهم بدلاً من شعورهم بالغبية، يشعرون دائماً بأن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من فقدهم الشعور بالقوة، ينظرون إلى التغيير على أنه تحدي عادي بدلاً من أن يشعروهم بالتهديد، يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة ومواقفها الصعبة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار (حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢)، ومن ناحية أخرى فالتمتع بمرونة الأنا دليل قوي على التمتع بدرجة مرتفعة من الذكاء الوجداني وهو ما يعني التمتع بالمهارات الاجتماعية والكفاءة في غزارة الأفكار والانفعالات مما يعزز من التوجه نحو استخدام استراتيجيات المواجهة الاجتماعية الإيجابية أي تعزيز فرص التعايش الاجتماعي الفعال.

#### توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي:

(١) ضرورة مساعدة طلاب الجامعة ذوي استراتيجيات المواجهة الاجتماعية السلبية على تبني استراتيجيات مواجهة إيجابية من خلال تنفيذ دورات وبرامج تدريبية لهم.

(٢) ضرورة العمل على تحسين مستوى مرونة الأنا لدى طلاب وطالبات الجامعة من خلال عقد اللقاءات والبرامج الإرشادية لهم.

(٣) ضرورة تفعيل دور الإرشاد الأكاديمي في الجامعة وتبني الموضوعات ذات الصلة بتقوية الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

(٤) ضرورة توجيه القائمين على التعليم الجامعي نحو تبني الأنشطة اللامنهجية والترفيهية الهادفة وتفعيل



- خرنوب، فتون محمد (٢٠١٠). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية: دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق، مجلد المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين، ٩٥٩-٩٧٩.
- الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة. بحث منشور في مجلد الأعمال الكاملة للمؤتمر التربوي الثالث "الجودة في التعليم الفلسطيني: مدخل للتميز" المنعقد في الجامعة الإسلامية بغزة في الفترة من ٣٠-٣١ أكتوبر ٢٠٠٧.
- الخطيب، محمد جواد (٢٠١٠). دور التربية المدنية في تنمية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (١٢)، العدد (٢)، ٥٣٧-٥٤٩.
- الخولي، هشام عبد الرحمن (٢٠١٢). الصحة النفسية نحو حياة أفضل. دار المصطفى للطباعة والنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.
- دردير، نشوة (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- شقورة، يحيى شعبان (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة) قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر،
- فلسطين. فلسطين.
- الضريبي، عبدالله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٦)، العدد (٤)، ٦٦٩-٧٠١.
- الطريي، عبدالرحمن سليمان (١٩٩١). المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات، حولية كلية التربية، جامعة قطر، السنة الثانية، العدد الثامن.
- عبدالرحمن، محمد (١٩٩٨). نظريات الشخصية. دار قباء، القاهرة.
- عبدالمعطي، بدري فندي (٢٠٠٦). علاقة أحد الأساليب المعرفية بالتوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر.
- القاضي، على (١٩٩٤). التوافق النفسي من منظور إسلامي، مجلة منبر الإسلام، مجلد (٢١)، العدد (٤)، القاهرة.
- النيال، مایسة أحمد (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي (الإرشاد والمجال التربوي)، جامعة عين شمس.
- (APA) American Psychological Association, (2010). Resilience factors and strategies, 750, First Street, NE, Washington DC. <http://www.apahelpcenter.org/featuretopics>. accessed 16. 9. 2010.
- Chan, D. (2003). Dimensions of Emotional Intelligence and their relationships with

ency on coping efficacy in two populations challenged by a life transition: Individuals in the first year of college and individuals in the first year of retirement. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, Vol. 70 (5-B), 2009. pp. 3188.

Werner, E., & Smith, R. (1992). Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood. New York: Cornell University Press.

Zhi, Zhang. And Lei-kui, Guo. (2005). identity status, ego resiliency, coping efficacy, populations, life transition, retirement. Chinese Journal of Clinical Psychology, Vol. 13(4), Nov, 2005. pp. 432-433.

Social Coping among Gifted Adolescents in Hong Kong, Journal of Youth and Adolescence, 32, 409-418.

Lazarus, S, & Folkman, S. (1984). stress, appraisal, and coping. New York: springer.

Moss, R. Schaffer (1986). life transitions and crises: Aconceptu loverie W. in. H. Moos (Ed), coping with lifcrises: an integrate Approach. New York.

Peterson, C. (1997). Psychology, A Biopsychosocial approach. New York: Addison-Wesley educational Publisher Inc.

Slaim, J. (2009). A comparison of the influences of identity status and ego resili-

ملحق رقم (١): مقياس مرونة الأنا

## Ego-Resiliency

إعداد/ أحمد بن موسى حنتول

كلية التربية - جامعة جازان

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
<b>البعد الأول: الاستبصار</b>				
١	أجيد التعامل مع المواقف الجديدة التي تواجهني في الحياة			
٢	لدي سرعة بديهة للانتباه للمثيرات التي تحدث من حولي			
٣	أتعلم من أخطائي السابقة وأحاول عدم تكرارها			
٤	أفضل قيادة الآخرين في الأعمال والأنشطة الجامعية المختلفة			
٥	أبادر بالتوجه إلى زملائي الآخرين وتقديم النصيحة لهم.			
٦	لدي حرص شديد على المشاركة في أنشطة الكلية والجامعة بصورة جيدة.			
٧	من خصائصي التفكير في الأمور والأحداث قبل المشاركة فيها.			
٨	امتلك الجرأة لمواجهة الآخرين حتى لو كان يقدمهم لي لاذعاً.			
٩	مهما حدث فإنني لا أقوم بإيذاء زملائي الآخرين.			
١٠	أقدر خطورة المواقف وأحسب النتائج مسبقاً قبل خوض أي تجربة.			
<b>البعد الثاني: الاستقلال</b>				
١	أشعر أن زملائي يحترموني ويقدرن آرائني في أغلب المواقف.			
٢	أحرص تماماً على ارتداء الزي الرسمي في كافة مواقف تفاعلاتي الاجتماعية.			
٣	أثق في قدراتي خاصة في المواقف الصعبة التي أواجهها.			
٤	أحترم مشاعر الآخرين وامرح معهم بصورة لا تفرحهم أو تهينهم.			
٥	لدي المقدرة على التفرقة والتمييز بين الصواب والخطأ.			
٦	استعيد توازني بعد الصدمات المريرة في حياتي.			
٧	أفضل الاعتماد على نفسي في المواقف الحياتية الضاغطة.			
٨	أتعامل بجدية في جميع المواقف مهما بلغت سهولتها.			
٩	ليس لدي مانع في التعاون مع زملائي الآخرين.			
١٠	المواقف الصعبة تزيد من عزيمتي نحو المواجهة بإيجابية.			

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
<b>البعد الثالث: الإبداع</b>				
١	أحرص على إثبات كفاءتي في شتى المواقف المختلفة.			
٢	لدي قدرات تؤهلني للنجاح في الأعمال الموكلة لي.			
٣	أهدائي مهما كانت صعبة فيني أحاول تحقيقها.			
٤	أحرص على تطوير نفسي بالاطلاع والتعرف على كل جديد بشكل عام.			
٥	لدي مهاراتي الخاصة في مجال محدد أسعى دائماً لتطويرها.			
٦	لا أمانع بتاتاً في مشاركة الآخرين أنشطتهم المختلفة.			
٧	أفضل العمل الجماعي على الرغم من إمكانياتي في تنفيذ المهام الفردية.			
٨	تطوير المجتمع هدف من أهدائي الحياتية الشخصية.			
<b>البعد الرابع: تكوين علاقات اجتماعية ناجحة</b>				
١	أبادر بمساعدة الآخرين حتى في حالة عدم طلبهم ذلك.			
٢	أسعى دائماً لتكوين علاقات اجتماعية ناجحة.			
٣	من المؤكد أنني أحافظ على مظهري وشخصيتي أمام الآخرين بصورة طيبة.			
٤	أشارك الآخرين أفراحهم ولحظاتهم السعيدة.			
٥	لا أتردد أبداً في تقديم العزاء حينما اعلم عن خبر وفاة لأحد زملائي.			
٦	أحرص كل الحرص على صلة الرحم بصورة مستمرة.			
٧	علاقاتي ناجحة مع زملائي حتى الذين اختلف معهم على المستوى الفكري.			

## ملحق رقم (٢): مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية

## Social Coping Strategies

إعداد / أحمد بن موسى

حنتول كلية التربية - جامعة جازان

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
<b>التحليل المنطقي للموقف الضاغط</b>				
١	أفكر في المشكلة التي تواجهني تفكيراً عميقاً.			
٢	أبحث عن الأسباب التي أدت إلى حدوث المشكلة وتفاقمها.			
٣	المواقف الحياتية التي تعترضنا هي نواتج لأفعالنا في كثير من الأحيان.			
٤	لا أتعجل في قراراتي بل أتمعن جيداً قبل اتخاذ خطوة ما في حياتي.			
٥	الوصول لسبب المشكلة هو مفتاح حلها السحري.			
<b>إعادة التقييم الإيجابي للموقف</b>				
١	ينبغي على الإنسان الاستفادة من المواقف التي يمر بها في حياته.			
٢	عادة أفكر فيما تعرضت له من أحداث حياتية لأستفيد منها.			
٣	الخبرة لا تكتسب إلا من خلال معايشة المواقف والظروف الحزينة والسارة.			
٤	مهما كانت سلبية الموقف إلا أن الاستفادة منه قائمة.			
٥	الخطوات المحسوبة والمدروسة هي أساس التعامل مع أي موقف في الحياة.			
<b>البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط</b>				
١	لا أبادر بمواجهة أي موقف إلا بعد أن أتقصى أسبابه وعوامل خطورته.			
٢	تحليل الموقف الضاغط يساعد على التعايش معه.			
٣	أفضل عادة البحث عن حقيقة المواقف التي أتعرض إليها.			
٤	معرفة الأسباب الكامنة وراء المشكلة يساعد كثيراً على حلها.			
٥				
<b>استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة</b>				
١	التحليل المنطقي للمشكلة هو أولى خطوات حلها.			
٢	المقدمات هي التي تحدد النتائج في كثير من الأحيان.			
٣	لكل موقف صادم في الحياة مجموعة حلول سلبية وإيجابية.			
٤	التفكير في المشكلة ودراستها جيداً يساعد على حلها.			
٥	هناك خطوات متأنية ينبغي اتباعها حين مواجهة مواقف الحياة المختلفة.			

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
<b>الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في الأزمة</b>				
١	من الخطأ عدم مواجهة المشكلات التي نواجهها في حياتنا.			
٢	محاولة الهروب من الواقع عادة سلبية بين الشباب.			
٣	التفكير في المشكلة عامل نجاح في مواجهتها.			
٤	لا أهرب أبداً من مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة التي تواجهني.			
٥	من الخطأ تجنب التفكير المنطقي في أسباب المواقف والمشكلات.			
<b>التقبل الاستسلامي</b>				
١	أحرص على مواجهة صعاب الحياة وتحديها.			
٢	المواجهة أفضل بكثير من الاستسلام.			
٣	لا أفضل مسألة المعية، ولكن لي رأي أحاول توصيله للآخرين.			
٤	مواجهة المشكلة والتعامل معها هو أفضل أسلوب لمعايشتها.			
٥	أواجه جميع المواقف التي تواجهني مهما كانت حدثاً.			
<b>البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة</b>				
١	أواجه الأحداث الحياتية الضاغطة ولا أهرب منها.			
٢	من الخطأ التصرف كالنعام بوضع الرأس في التراب بغرض الهروب.			
٣	الهروب من المواجهة والاستعانة بأشياء أخرى مبدأ خاطيء في الحياة.			
٤	ليس من المنطقي الانشغال بغير المواقف التي ينبغي مواجهتها.			
٥	مثلت دمار الشخصية هو الإنكار والتبرير والإسقاط.			
<b>التفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظاً عن المشاعر السلبية غير السارة</b>				
١	التحدث بجدة مع الآخرين بسبب الظروف الحياتية أمر غاية في السوء.			
٢	مهما كانت مشكلاتي فإنني أحاول عدم تحميل الآخرين ما لا ذنب لهم فيه.			
٣	التصريح بالمعاناة أمر مفيد للإنسان ولكن ينبغي أن يكون بحدود.			
٤	لكل إنسان مشاكله وأسراره الشخصية ولا ينبغي الإثقال على الآخرين بها.			
٥	من يغضب وينفعل نتيجة مشكلة هو إنسان ضعيف دائماً.			

## Ego-Resiliency and Its Relationship With The Social Coping Strategies Among Students Of Faculty Of Education /Jazan University K.S.A.

A. M. Hantoul

Department of Psychology, Faculty of Education, Jazan University, K. S. A.

### Abstract

The current study aims at investigating and exploring the nature of the relationship between the level of the relationship between the Ego-Resiliency and types of Social Coping Strategies among Students of Faculty of Education/Jazan University. Moreover, the study sample consisted of (90) students of Faculty of Education, whose ages are between 19-21 years, distributed to spectra of specialisms (30 students of Physical Education, 30 students of Art Education and 30 students of Special Education). Also, the average age of these students hits (21.01 years) with a standard deviation hits (1.245). Additionally, in the current study the researcher used two measures, the first one is a measure of "Ego-Resiliency" and the second one is a measure of "Social Coping Strategies".

The study came out of the following results:

- There is a positive statistically significant correlation between the level of and types of Social Coping Strategies among Students of Faculty of Education / Jazan University. Fittingly, those high in Ego-Resiliency are more users for the positive strategies rather than those of lower Ego- Resilience.
- The specialism neither affects significantly on the level of Ego-Resiliency nor on "Social Coping Strategies".

**Keywords:** Ego-Resilience, "Social Coping Strategies", Jazan University.