



الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية  
والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان

Psychological Resilience and relationship with Proactive and  
Reactive Coping Styles and Positive Future Orientation among  
a Sample of Adolescents in the Sultanate of Oman

شيماء بنت حمد بن خميس العلوية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

قسم علم النفس

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الشرقية

سلطنة عُمان

2023/2022م

**الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية  
والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان**

**Psychological Resilience and relationship with Proactive and  
Reactive Coping Styles and Positive Future Orientation among  
a Sample of Adolescents in the Sultanate of Oman**

**إعداد الطالبة**

**شيما بنت حمد بن خميس العلوية**

**رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة**

**الماجستير في التربية**

**تخصص: الإرشاد النفسي**

**لجنة الإشراف**

**مشرفاً رئيساً**

**د. أمجد عزات جمعة**

**مشرف ثانٍ**

**د. شريف عبدالرحمن السعودي**

**2023/2022م**

## قرار لجنة المناقشة

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل  
لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان

أعدتها الطالبة: شيماء بنت حمد بن خميس العلوية

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2023/05/10م

المشرف المساعد

الدكتور شريف عبدالرحمن السعودي

المشرف الرئيس

الدكتور أمجد عزات جمعة

### أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. أمينة محمد بن قويدر	أستاذ مساعد	علم النفس الإكلينيكي	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	
2	مناقش الخارجي	د. علي العدواني	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي والتربوي	كلية الآداب والعلوم- جامعة نزوى	
3	مناقش الداخلي	د. جوخة الصوافية	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. أمجد عزات جمعة	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الشرقية	

## الإقرار

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة قد تم تحديد مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحثة الخاصة، وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

الباحثة: شيماء بنت حمد بن خميس العلوية

التوقيع:

# إهداء

إلى من وضعا بطريقي الطمأنينة من دون عناء والداي الحبيبان أدام الله نعمتهُ عليهما فإن

تمامها نعمٌ علينا.

إلى مشجعي الأول وملهمي وسندي زوجي شريك النجاح.

إلى أتمن ما في حياتي وأقربها إلى قلبي ولداي حمد وليث.

إلى العقد المتين أخواني وأخواتي وعائلي لهما كل الحب والوفاء.

إلى كل العزيزات صديقاتي وزميلاتي في العلم والعمل.

بعضٌ مما لا يفي عطاءكم.

الباحثة

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على النبي الهادي الأمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه الطيبين الكرام، من بعثه الله رحمة للعالمين ومن دعا بدعوته إلى يوم الدين.

بعد فضل الله وتوفيقه ما يفعل المرء دون محبيه ومعينيه على سير الحياة، هذا اعتراف بالامتنان العميق وشكر وتقدير لكثيرين أعانوني في إتمام هذه الرسالة على الرغم من كل التحديات والصعوبات التي مررت بها، لم تكن لتنتهي لولاكم.

مشرفي الفاضل الدكتور/ أمجد عزات جمعة السخي في علمه وخُلقه، والذي أكرمني بحسن إشرافه وغمرني بتوجيهاته القيمة والبناءة وكلماته المحفزة، تعجز الأحرف والكلمات عن وصف شكري وعظيم الامتنان لما قدمه لي من نصائح وإرشادات من بداية هذه الرسالة وحتى نهايتها، والشكر موصول إلى مشرفي الثاني الدكتور/ شريف عبدالرحمن السعودي على ما قدمه لي من معلومات وإرشادات قيمة، أسأل الله أن يجزل أجرهم ويزيدهم علمًا ورفعة. وأخص بالشكر أخي الدكتور/ ماجد حمد العلوي على تفضله بتدقيق الرسالة لغويًا، وجزيل الشكر لمديرتي الفاضلة الأستاذة/ عائشة خميس العريبي الذي كانت لي خير داعمٍ ومُعِين، لهما مني خالص الدعاء وأجمل الأمانى.

وكل الشكر والتقدير والامتنان إلى الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة المحترمين على تفضلهم لمناقشة هذه الرسالة، وعلى الجهد والوقت الثمين الذي بذلوه لإتمام هذه المهمة. والشكر كذلك موصول إلى الأساتذة المحكمين وجميع الطلبة الذين شاركوا في تعبئة الاستبانات وإلى كل من ساعدني للوصول إلى الهدف المنشود، لهم مني كل الاحترام والتقدير والاعتزاز.

الباحثة

## ملخص الدراسة

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل

لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان

إعداد الطالبة: شيماء بنت حمد بن خميس العلوية

د. أمجد عزات جمعة (مشرفاً رئيساً) و د. شريف عبدالرحمن السعودي (مشرفاً ثانياً)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين في سلطنة عُمان في ضوء المتغيرات الآتية (الجنس، مكان السكن، المستوى الاقتصادي)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (440) مراهق، بواقع (181) ذكر و(259) أنثى. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء الأدوات التالية: مقياس الصمود النفسي، ومقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصمود النفسي لدى عينة الدراسة كان في المستوى المرتفع بنسبة (74%)، وكما أشارت نتائج مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية لدى عينة من المراهقين أيضاً مرتفع بنسبة (69%)، وفيما أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً بنسبة (79%)، وتوصلت النتائج إلى أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل بين متغير الجنس، ومكان السكن، والمستوى الاقتصادي. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية تعزى لمتغيري مكان السكن، والمستوى الاقتصادي. في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية يعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، التوجه الإيجابي

نحو المستقبل.

## ABSTRACT

### **Psychological Resilience and relationship with Proactive and Reactive Coping Styles and Positive Future Orientation among a Sample of Adolescents in the Sultanate of Oman**

Prepared By: Shima Hamed Khamis Alalawi

Dr. Amjad Joma (Main Supervisor)      &      Dr. Sharif Alsoudi (Co- Supervisor)

This study aimed to reveal the relationship psychological resilience with proactive and reactive coping styles and positive future orientation among a sample of adolescents in the Sultanate of Oman, in variables of (gender, place of live and economic level). The sample of study consist of (440) adolescents (181) males and (259) females. In order to achieve the study goals, the researcher created some tools such as: psychological resilience scale, proactive and reactive coping styles scale and positive future orientation scale. Accordingly, the results concluded that the level of psychological resilience among the study sample was high at a rate of (74%), and as indicated by the results, the level of proactive and interactive coping styles among a sample of adolescents was high at a rate of (69%). While the results of the study indicated that, the level of positive future orientation among the study sample was high by (79%). The results concluded that there were no statistically significant differences in the level of psychological resilience and positive future orientation between the variables of gender, place of residence, and economic level. There are also no statistically significant differences in the level of proactive and reactive coping styles there are statistically s significant differences in the level of proactive and reactive coping styles to the variable of gender.

**Keywords:** *Psychological Resilience, Proactive and Reactive Coping Styles, Positive Future Orientation*



## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	إقرار لجنة المناقشة
ب	الإقرار
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	ملخص الدراسة اللغة العربية
و	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ز - ح	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق
<b>9-1</b>	<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها</b>
2	مقدمة
5	مشكلة الدراسة
6	أسئلة الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
8	محددات الدراسة
9	مصطلحات الدراسة
<b>38-10</b>	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
11	المحور الأول: الإطار النظري
11	أولاً: الصمود النفسي
17	ثانياً: أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية
23	المحور الثاني: الدراسات السابقة
23	أولاً: الدراسات التي تناولت الصمود النفسي
29	ثانياً: الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية
32	ثالثاً: الدراسات التي تناولت التوجه الإيجابي نحو المستقبل

الصفحة	الموضوع
37	التعقيب على الدراسات السابقة
37	أوجه التميز الدراسة
<b>52-39</b>	<b>الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها</b>
40	منهج الدراسة
40	مجتمع الدراسة
40	عينة الدراسة
41	أدوات الدراسة
41	أولاً: مقياس الصمود النفسي
45	ثانياً: مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية
48	ثالثاً: مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل
51	إجراءات الدراسة
52	الأساليب الإحصائية
<b>68-53</b>	<b>الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
54	نتائج السؤال الأول
56	نتائج السؤال الثاني
58	نتائج السؤال الثالث
60	نتائج السؤال الرابع
64	نتائج السؤال الخامس
67	مجمل نتائج الدراسة
68	التوصيات
68	مقترحات الدراسة
<b>79-69</b>	<b>قائمة المراجع</b>
69	أولاً: المراجع العربية
77	ثانياً: المراجع الأجنبية
<b>95-90</b>	<b>الملاحق</b>

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
41	توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة	1
43	معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس الصمود النفسي مع الدرجة الكلية له والبُعد التي تنتمي إليه	2
44	مصفوفة ارتباط الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي	3
44	قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي	4
46	معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية مع الدرجة الكلية له والبُعد التي تنتمي إليه	5
47	مصفوفة ارتباط الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية	6
47	قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية	7
49	معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل مع الدرجة الكلية له وللمجال التي تنتمي إليه	8
50	مصفوفة ارتباط الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل	9
50	قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل	10
51	محكات الحكم على مستوى الفقرات والأبعاد	11
54	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب والرتب في مقياس الصمود النفسي	12
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب والرتب في مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية	13
58	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب والرتب على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل	14
60	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد أداة الدراسة وفقاً لمستويات المتغيرات المستقلة	15
61	نتائج تحليل التباين المتعدد لفحص الفروق في المتوسطات الحسابية على أبعاد أدوات الدراسة وفقاً لمتغيراتها المستقلة	16
64	معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة	17
66	معامل الارتباط المتعدد وتحليل التباين	18

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
12	المكونات الفرعية لمصطلح الصمود النفسي	1
16	دورة الصمود النفسي ومراحلها	2

## قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
81	رسالة تسهيل مهمة باحث	1
82	رسالة الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة	2
89-83	أدوات الدراسة في صورتها الأولية	3
94-90	أدوات الدراسة في صورتها النهائية	4
95	قائمة محكمين المقاييس	5

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة

#### مقدمة

يمر الإنسان بمراحل عمرية متتابعة تتضمن سلسلة من التغيرات النمائية والتي تبدأ منذ لحظة التكوين ثم الولادة مروراً بالمرحلة، والشباب، والشيخوخة حتى تنتهي بالوفاة. وهكذا ينتقل الإنسان من حالات الضعف إلى حالة القوة، وهذا الانتقال يتم من مرحلة نمو سابقة إلى مرحلة نمو جديدة، ويحدث خلالها العديد من التغيرات على كافة المستويات، وهذا التعاقب القائم على التحولات الوظيفية يتم خلال مراحل متعددة (قاسم، 2021). قَالَ تَعَالَى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ (القرآن الكريم، سورة الروم: 54).

ولعل إحدى أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان هي مرحلة المراهقة، التي تبدأ من نهاية الطفولة المتأخرة إلى مرحلة الشباب حيث تتسم بمجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية العاطفية والاجتماعية والمعرفية التي تظهر لدى المراهق. والجدير بالذكر، أن مرحلة المراهقة تحظى بأهمية كبيرة لدى مختلف الثقافات والشعوب كونها تؤهل الفرد لمرحلة الشباب فيصبح فرداً منتجاً ومسؤولاً عن أسرة وعضواً فعالاً في المجتمع (قشقوش، 1980).

ويؤكد محمود (2010) بأن مرحلة المراهقة مرحلة استثنائية وذلك بسبب التغيرات الكمية والنوعية التي تحدث في هذه المرحلة؛ وكذلك المشكلات الناتجة عن عدم تلبية احتياجات ومطالبهم والتي تجعلهم أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية. بما في ذلك عدم كفاءتهم في حل المشكلات الشخصية نتيجة قلة خبراتهم العاطفية، والانفعالية، وعدم اكتمال النضج العقلي لديهم. وعليه، تمثل حماية المراهقين من الأزمات والمواقف الصادمة، وتقوية ذواتهم وتحصينهم ضد الضغوطات، ومساعدتهم على تحقيق الرفاه النفسي، والتمتع بالصمود النفسي العالي ضد المحن والشدائد، من أهم عوامل الرعاية الصحية النفسية.

ويصف الباحثون مرحلة المراهقة بأنها مرحلة الصراعات الداخلية في نفس المراهق، وهذا الصراع ينتج عن رغبة المراهق في الاستقلال عن والديه وفي نفس الوقت عن حاجته إليهما، ونتيجة لذلك لا تخلو هذه المرحلة من التحديات، فالمراهق يسعى إلى بناء حياته الخاصة التي تساعده على التكيف وهذا ما يؤكد موسى (2021). ولعل من أهم الاستجابات العاطفية والنفسية التي تمكن المراهق من التكيف بشكل إيجابي مع الظروف المعيشية المعاصرة هو التمتع بمستوى من الصمود النفسي، إذ كلما امتلك الفرد قدرًا من السمات أو الخصائص الشخصية ساعده ذلك على بناء الصمود النفسي لديه، ومواجهة التحديات والمثيرات الضاغطة في الحياة (كفاي، 1998).

وقد نشأت فكرة الصمود النفسي Resilience من انطلاقة حركة علم النفس الإيجابي من قبل العالم سيليغمان (2011) Seligman والتي جاءت لتركز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف، والتعرف على الأعراض المرضية في النموذج التقليدي لعلم النفس. كما تم تعريف الصمود النفسي بأنه مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تؤهل الفرد لاستخدام أساليب أكثر فعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة. ويعد الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط ولا تؤثر عليهم سلبًا هم أصحاب الشخصية الصامدة. ويتمثل ذلك في قدرتهم العالية على التكيف واستخدام أساليب مواجهة فعالة (الجوهر، 2014).

وفي هذا الإطار، أشارت الدراسات والأبحاث التي أُجريت حول الصمود النفسي إلى أهمية التمكين النفسي وتقوية جهاز المناعة النفسية لدى الإنسان. حيث خلصت نتائج دراسة كارل وتشاسن (2004) Carle & Chassin إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الصمود النفسي قادرون على الاستخدام والتوظيف الفعال للانفعالات الإيجابية للتعافي السريع من التأثيرات السلبية لصددمات الحياة ومصاعبها. والجدير بالذكر تثبت نتائج الكثير من البحوث القيمة الوقائية للصمود النفسي، فضلاً عن ارتباطها بالعديد من المكاسب العلاجية الأخرى. بينما خلصت نتائج دراسة Fava & Tomba (2009) إلى أن تنميته الصمود النفسي تفضي إلى زيادة معامل التقييم الإيجابي للذات والإحساس بالتطور والارتقاء الشخصي والاعتقاد بأن الحياة هادفة وذات معنى وتحسين جودة العلاقات



الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين والقدرة على إدارة المرء لحياته بفاعلية فضلاً عن الإحساس بامتلاك زمام الذات وتقليل احتمالات المعاناة من الاكتئاب والقلق (أبو حلاوة والحديبي، 2022).

وبالرغم من الاتفاق مع ما ذهب إليه بونانو (2004) Bonanno أن معظم الناس لديهم مستوى معين من الصمود النفسي، إلا أن هناك فئات مهمة مثل الأطفال والشباب أكثر احتياجاً للاهتمام بمكوناتها ومهاراتها إذا ما أريد تمكينهم من الارتقاء والازدهار الشخصي بالرغم من ضغوط الحياة وصدماتها (أبو حماد، 2017).

هذا ويؤكد نينوت وآخرون (2006) Ninot et,al. على ضرورة تعزيز أساليب مواجهة المستخدمة من المراهقين في التعامل مع الظروف الضاغطة، والتي تحسن من مستوى الصمود النفسي لديهم. وتعد استراتيجيات المواجهة من الموضوعات المهمة في ميدان علم النفس كما تُشير الدراسات إلى أنها تُعد من أهم الآليات التي يتسلح بها الفرد لمواجهة مشكلاته وأزماته. ويعرف كل من لازوروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية بالجهود العاطفية والسلوكية والمعرفية التي يبذلها الفرد من أجل إدارة متطلبات محددة (داخلية وخارجية) تفوق إمكانياته. أما فيصل (2014) يرى أن أساليب المواجهة هي مجموعة من العمليات التي يستعملها الفرد في بيئته المدركة عندما يواجه تهديداً، ومن ثم البحث عن كيفية التحكم والملائمة والتقليل من التهديد المدرك لذاته، في شكل تفاعلي لتعطي تقييماً مستمراً للحالة، وهذا لإعطاء استجابة متناسبة مع الموقف المهدد.

هذا ويشير أحمد (2016) إلى أهمية دراسة استراتيجيات المواجهة لما لها الأثر البالغ في مختلف جوانب السلوك البشري. كما أن استراتيجيات المواجهة من أهم الوسائط التي تحقق التكيف النفسي للإنسان، وتمكنهم من مواجهة الحياة ومتطلباتها بطريقة سوية، وتعزز من توجهه الإيجابي نحو المستقبل.

وقد حظي البعد المستقبلي في حياة المراهق (التوجه الإيجابي نحو المستقبل) باهتمام الباحثين؛ نظراً لارتباطه بسمات شخصية المراهق التي يغلب عليها الانجاز والطموح والمثابرة. ويشير عبد الدايم (1995) إلى أن التوجه الإيجابي نحو المستقبل هو نزعة الفرد لإعطاء أهمية كبيرة لأهداف بعيدة المدى، والاعتقاد بأن العمل الجاد هو الوسيلة لإنجاز تلك الأهداف. ويعرف بدر (2003) التوجه

الإيجابي نحو المستقبل بأنه إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكًا موجبًا، من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع، على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان، ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يسعى إلى إنجازها، وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية، تتناسب مع إمكانيات الفرد وقدراته الواقعية. ويذكر أحمد (2022) بأن التوجه الإيجابي نحو المستقبل يحتوي على مهارتين أساسيتين، الأولى تمكين الفرد من تحديد أهدافه، والثانية شعوره بالأمل والتفاؤل في تحقيق هذه الأهداف. ولعل التفاؤل نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل ويتطلع إلى حدوث الخير بنظرة إيجابية.

وبناءً على ما تقدم، ترى الباحثة أهمية دراسة العلاقة بين الصمود النفسي، وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل. ومعرفة الفروق بينهما في ضوء مجموعة من المتغيرات.

### مشكلة الدراسة

في ظل ما يشهده العالم المعاصر من تغيرات مستمرة في الثورة التكنولوجية، والمناخ كتشكل الأعاصير المدارية، وانتشار الأوبئة كجائحة كورونا التي غيرت من نمط الحياة البشرية وأثرت على الصحة النفسية للأفراد عمومًا والمراهق بوجه الخصوص. ولما له تأثير مباشر على مستوى الصمود النفسي الذي يرتبط بشكل إيجابي برغبة المراهق في التغلب على المواقف الضاغطة، ومحاولة التكيف، والمواجهة الفعالة لها (البنهساوي وآخرون، 2018).

كما تظهر أهمية الصمود النفسي لدى المراهقين في ضوء ما يمرون به في مرحلة المراهقة من ضغوط وأزمات تؤثر على حالة التوافق النفسي لديهم، مما قد يهدد توازنهم النفسي والشخصي ويضعف من مستوى صمودهم النفسي ويؤثر على سلوكهم في الحاضر والمستقبل. وذكر محمود عطية (2010) من خلال ملاحظة علماء النفس أن بعض الأعراض الذهانية والعصابية تظهر في مرحلة المراهقة نتيجة للصراعات النفسية التي يعيشها المراهق وطريقة تعامله معها.

ويعتبر المراهقين من الفئات العمرية الأكثر عرضة للأزمات النفسية والعاطفية والاجتماعية وذلك لقلّة خبرتهم الحياتية في التعامل المناسب مع هذه الأزمات، حيث تؤثر بشكلٍ أو بآخر على صحتهم النفسية. ولذلك ينبغي، أن يتم التعرف على مدى امتلاك المراهقين لاستراتيجيات وأساليب تساعد على المواجهة والتعامل مع الضغوطات بطريقة فعالة وإيجابية وتعزز توجههم الإيجابي نحو المستقبل. وهذا ما أشارت إليه دراسة فينر وآخرون (Viner,et al., (2015) أن 75% من الاضطرابات الصحة النفسية تبدأ في مرحلة المراهقة فيما أكدت دراسة مورفي وآخرين (Murphy,et al., (2018) أن حوالي 28% من المراهقين يعانون من اضطرابات نفسية بسبب طبيعة المرحلة النمائية.

وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عملها لكونها مرشدة نفسية مع المراهقين في مدارس جنوب الشرقية بسلطنة عُمان، أن هناك انتشار للعديد من المشكلات النفسية والعاطفية والسلوكية لدى المراهقين مما يؤثر على مستوى الصمود النفسي لديهم، بالإضافة إلى ضعف قدراتهم على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية والأحداث اليومية الطارئة. حيث يواجه المراهقين تحديات ومصاعب كثيرة تتطلب منهم توافر استراتيجيات المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتي تنمي لديهم مستوى عالٍ من الصمود النفسي وتساعد على مواجهة تلك التحديات، وبما أن الصمود النفسي أحد الأركان الأساسية لعلم النفس الإيجابي، وأحد المفاهيم الحديثة التي حازت على اهتمام الباحثين والمنظرين النفسيين تحددت مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على مستوى الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان.

## أسئلة الدراسة

1. ما مستوى الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان؟
2. ما مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان؟
3. ما مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية - التفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين في سلطنة عُمان تعزى لمتغير (الجنس، مكان السكن، المستوى الاقتصادي)؟

5. ما مقدار ما تنتبأ به أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل في

الصمود النفسي؟

## أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية فيما يلي:

### الأهمية النظرية:

- تظهر أهمية الدراسة الحالية في طبيعة الموضوع الذي تسعى لدراسته ولا سيما في ظل مختلف الأزمات التي يمر بها العالم، حيث تسعى الدراسة إلى تحديد مستوى الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان.

- تتناول الدراسة فئة مهمة تتعرض للعديد من الضغوطات الحياتية بشكل يومي ولم تحظ بكثير من الاهتمام والبحث.

- تُسهم الدراسة الحالية في إثراء المكتبات العمانية والعربية بالمعلومات لما لها أهمية علمية حول متغيرات الدراسة.

### الأهمية التطبيقية:

- من المؤمل أن تساعد الدراسة وزارة التربية والتعليم وإدارات المدارس بسلطنة عُمان ومتخذي القرار للتعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، ومن ثم وضع البرامج الإرشادية والتربوية المناسبة للطلبة في مرحلة المراهقة.

- يمكن استفادة المرشدين والأخصائيين النفسيين والعاملين في الحقل النفسي من أدوات الدراسة المستخدمة: مقياس الصمود النفسي، مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

- هذه الدراسة قد تفتح الطريق أمام باحثين جدد من أجل إجراء دراسات أخرى في بيئات مشابهة أو مختلفة، وكذلك في ضوء متغيرات أخرى.

## أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

1. تحديد مستوى الصمود النفسي الشائع لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان.
2. التعرف على مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان.
3. التعرف على مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان.
4. تقصي الفروق في مستوى الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان في ضوء المتغيرات الآتية (الجنس، مكان السكن، المستوى الاقتصادي).
5. التنبؤ بمستوى الصمود النفسي من خلال أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

## محددات الدراسة

- **الحدود الموضوعية:** تقتصر هذه الدراسة على تحديد العلاقة بين الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجه الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عُمان.
- **الحدود المكانية:** تمثل مدراس الحلقة الثانية في محافظة جنوب الشرقية الحدود المكانية للدراسة.
- **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة في العام الدراسي 2022 - 2023م.
- **الحدود البشرية:** تكونت عينة الدراسة من طلبة محافظة جنوب الشرقية الذين تتراوح اعمارهم من (13-17) سنة، والبالغ عددهم (440) طالب وطالبة.

## مصطلحات الدراسة

### - الصمود النفسي:

تعرفه الجمعية الأمريكية American Psychological Association لعلم النفس بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي تواجه البشر، مثل المشكلات الأسرية والمشاكل العلائقية والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية (APA, 2022).

ويعرف الصمود النفسي إجرائيًا بأنه قدرة المراهقين على التعامل مع الأزمات والأحداث الطارئة والضغوط النفسية التي تؤثر على توافقهم النفسي السوي والوصول إلى التعافي السريع، ويحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال الإجابة عن مقياس الصمود النفسي الخاص بالدراسة.

### - أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية:

هي عملية الإدارة الإيجابية للظروف العصبية، والتوجه النشط نحو المثابرة والاجتهاد لحل المشكلات الشخصية، مع السعي لتقليل أو تحمل الضغوط أو الصراع، باستثمار مداخل التركيز النشط على المشكلة، ومدخل الخطوات العملية للتعامل المباشر مع الشدائد والأزمات، والاستعانة بالمصادر الإيمانية والروحانية (أبو حلاوة والحديبي، 2022).

وتعرف الباحثة أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية بأنه القدرة على التهيؤ النفسي وإدارة الأزمات من خلال تقييم المواقف الضاغطة وتنظيم ردود الأفعال الانفعالية، ويحدد من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من الإجابة على فقرات المقياس الخاص بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية.

### - التوجه الإيجابي نحو المستقبل:

ويعرف بأنه "التركيز النفسي في النواتج الإيجابية لأي موقف أو حدث في المستقبل" أو التطلع للمستقبل بطريقة تفاؤلية، ورؤية المستقبل بطريقة جيدة مع الإيمان والأمل في نجاحه (أبو حلاوة والحديبي، 2022).

ويعرف إجرائيًا هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل المستخدم في الدراسة.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، حيث تم

تقسيمه إلى محورين رئيسيين كالتالي:

#### المحور الأول: الإطار النظري

تم تقسيم الإطار النظري إلى ثلاث محاور بحسب متغيرات الدراسة:

##### أولاً: الصمود النفسي

يُعد الصمود النفسي أحد المفاهيم الحديثة التي حازت على اهتمام الباحثين والمنظرين النفسيين. إذ تعرف جمعية علم النفس الأمريكية American Psychological Association الصمود النفسي بأنه "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد" (APA,2022). وتظهر أهمية الصمود النفسي لدى المراهقين في ضوء ما يمرون به في مرحلة المراهقة من ضغوط وأزمات تؤثر على حالة التوافق النفسي لديهم، مما قد يهدد توازنهم النفسي والشخصي ويضعف من مستوى صمودهم النفسي ويؤثر على سلوكهم في الحاضر والمستقبل.

يوجد العديد من الباحثين الذين تناولوا مفهوم الصمود النفسي، فقد عرفه البهادلي وعباس (2022) بأنه عملية أو سمة أو قدرة أو خاصية شخصية تمكن الفرد من التعامل والمواجهة الإيجابية للضغوط والأزمات والمحن المختلفة، والنهوض منها بدون انكسار واستعادة الحالة النفسية والجسمية الأصلية بعد التعرض للصدمات، والاستمرار في التعايش الإيجابي مع الحياة، وتحقيق النواتج الإيجابية كالهناء الذاتي والنمو النفسي على الرغم من التعرض للظروف المهددة لهناء الفرد الذاتي أو حتى دون التعرض لها. بينما عرفته العنزي (2022) بأنه قدرة الأفراد على الاحتفاظ بمستويات عالية من التوظيف والتوضيح للمعلومات والتصدي لأعراض الاكتئاب وصعوبات الحياة من أجل إكمال مهام العمل، والتركيز على استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط ودور العمليات العقلية والسلوكية للارتقاء بالجانب الشخصي وحماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط.



وعرفه الوائلي وآخرون (2022) بأنه قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط. كما عرفه علي وآخرون (2022) بأنه عملية دينامية تتضمن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والتمسك بتحقيق أهدافه، وذلك من خلال رؤية الجانب الإيجابي للموقف، والتكيف مع المواقف غير المألوفة وتكوين علاقات داعمة مع الآخرين. بينما عرفه مريم والسويل (2022) بأنه قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، كما يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات التي تواجهه.

من خلال ما تقدم تُعرف الباحثة الصمود النفسي إجرائيًا بأنه قدرة المراهق على التوافق بشكل إيجابي مع المواقف والخبرات الجديدة، ومدى امتلاكه لمجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد في تنظيم وإدارة الذات أثناء تعامله مع الشدائد والمواقف الضاغطة.

### المكونات الفرعية لمصطلح الصمود النفسي

يمثل الصمود النفسي لبنة أساسية ومهمة في علم النفس الإيجابي، الذي يعظم النفس البشرية والقوى الإنسانية حيث يسعى لاكتشافها وفهمها وتمييزها، وقد تم استحداث مصطلح الصمود كتعبير وافد من علم يعرف باسم علم المواد، فيستخدم لوصف المادة التي تتعرض لعوامل خارجية وتستعيد خواصها مرة أخرى ليعبر عن المفهوم الدينامي الذي يدل على نشاط أي مادة، ولذلك تم اختيار مصطلح الصمود وترجمتها لـ Resilience (أبو حلاوة والحديبي، 2022).

#### الشكل (1)

##### المكونات الفرعية لمصطلح الصمود



يتضح من الشكل (1) السابق المكونات أو الأبعاد الأساسية المتضمنة في بنية مصطلح الصمود النفسي وفي الأبنية الفرعية الأربعة حسب تصور صفاء الأعسر (2010).

## الفرق بين الصمود والصلابة والمرونة النفسية

وفي هذا الصدد وجب التفريق بين كلٍ من المفاهيم الآتية الصمود، والصلابة، والمرونة ولكثرة الخلط بين المفاهيم الثلاثة لدى بعض الباحثين حيث يكاد البعض يستخدمهم كمفاهيم مترادفة، فقد أشار كونور ودافيسون (Connor & Davidson, 2003) أن الصمود النفسي عبارة عن سمة شخصية تمكن الفرد من النجاح في مواجهة المحن والأحداث الضاغطة. كما أن كوباسا (Kobasa, 1979) أشار إلى أن أغلب الأدبيات الحديثة ترجح أن الصلابة النفسية جوهر الطريق المؤدي إلى الصمود النفسي. حيث يظهر الصمود النفسي كمركب يتكون من مجموعة من الآليات المعرفية والسلوكية التي تسهم في تكون شخصية تتمتع بصلابة نفسية. في حين عرف (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010) المرونة النفسية أنها عملية التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للصدمات والمحن والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد في حياتهم.

وتُعد المرونة في علم النفس بأنها ميل الفرد إلى الثبات والالتزان الانفعالي عند التعرض لمواقف ضاغطة، فضلاً عن قدرته على التوافق السوي والمواجهة الإيجابية للصعوبات والمواقف الصادمة (العازمي، 2022).

ومما سبق تعتقد الباحثة بأن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يمكن أن يتكون لديهم رصيد من الصمود النفسي، مما يجعل الفرد قادر على أن يصمد في الظروف الصعبة والصادمة. والأفراد القادرون على التوافق الجيد مع التحديات الحياة والظروف الصعبة يطورون لديهم مجموعة من السلوكيات والأفكار والأفعال التي يمكن أن تساعدهم على مواجهة الحياة الضاغطة والاتصاف بالمرونة النفسية. وخلاصة القول يُعد الصمود النفسي أعم وأشمل من الصلابة والمرونة.

## النظريات المفسرة لصمود النفسي

نظرية ريتشاردسون (2000): لقد اقترح ريتشاردسون (Richardson) ما أسماه بنظريات ما وراء الصمود والتي قد تطورت من خلال ثلاث موجات مختلفة؛ فالموجة الأولى : تهتم بالتعرف على تحديد خصائص الأفراد الذين يواجهون الاضطرابات بفاعلية، وهي تركز على العوامل والخصائص

الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصمود سواء أكانت هذه العوامل شخصية أم أسرية أو مجتمعية أو ثقافية والموجة الثانية: هي التي تهتم بفحص العمليات التي تسمح بتفسير كيف تعمل هذه العوامل سواء كانت (داخلية وخارجية)، و (سلبية وإيجابية) بما يؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق أو العكس بمعنى فقدان التوازن. الموجة الثالثة: هي التي تركز على توظيف نواتج الموجتين السابقتين في تنمية الصمود وتنطلق من كل فرد لديه قوى يمكن تقويتها للبناء والتشييد العقلي والتأكيد على الصمود ومقاومة الانكسار، والافتراض الأساسي لهذه النظرية هو فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي الذي يسمح لنا بالتكيف مع ظروف الحياة الحالية حيث أن القدرة على التكيف مع مثل هذه الأحداث الحياتية تتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق. وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربعة نتائج هي:

- تكامل الصمود حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
- العودة إلى التوازن جهد يبذل لتجاوز التشويش.
- فقدان الانتعاش وإنشاء مستوى أدنى من التوازن.
- حالة مختلة وظيفيًا للصمود النفسي (Wald et al.,2006).

**1.نظرية روتر (2012):** أجرى روتر (Rutter) مقارنة بين الصمود النفسي لكونه عملية أو آلية وبين كونه متغير أو عامل، لأن أي من هذه المتغيرات قد تشكل عامل خطر في أحد الظروف وعامل ضعف في ظروف أخرى، وقد تحدث صاحب النظرية عن مفهوم الآليات والتي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، وأن التغير يقل وتخف حدته عندما يتغير التقييم لعوامل الخطر، وعندما يستطيع الفرد التكيف الناجح في بعض الظروف فإن تأثير الدرجة الكبيرة لهذا الخطر تقل وبشكل واضح، وأن عوامل الحماية كما يذكر روتر تعمل بالوقت المناسب لتخفيف الخطر والخبرات الصادمة، وهذه العوامل تتمثل في قوة الشخصية والتماسك الأسري والدعم الاجتماعي، وتتضمن في محتواها الاستقلالية، والكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس والآفاق الاجتماعية الإيجابية لبناء شبكة من العلاقات الاجتماعية تُسهم في ظروف الحياة القاسية(البهادلي وعباس، 2022).

## عوامل الصمود النفسي

يشير النرش وآخرون (2022) أن قدرة الفرد على الصمود النفسي تتحدد من خلال نوعين من العوامل، عوامل الوقاية وعوامل الخطر:

### 1. عوامل الخطر: ركزت بحوث الصمود النفسي في البداية على عوامل خطر، وتشمل عوامل

الخطر التجارب الصادمة والمحن المزمنة التي تؤثر بالسلب على قدرة الفرد على التكيف وقد تكون سبباً في الإصابة بالأمراض العقلية والمشكلات النفسية، التي تتراوح بين الاعتلال النفسي الخطير إلى ضعف الأداء الشديد في مجالات متعددة من الحياة، كما عمدت ماستن (2014) Masten إلى تصنيف عوامل الخطر إلى ثلاث فئات:

- الخطر الوراثي (مثل طفل ينشأ لأحد الوالدين مصاب بانفصام الشخصية).

- التعرض للتجارب الحياتية المجهدة (مثل الحرب وسوء المعاملة والطلاق).

- ظروف الحياة غير المستقرة (مثل الحالة الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية المتدنية).

### 2. عوامل الحماية: يُعدّ الصمود النفسي متغير متعدد الأبعاد يتألف من صفات نفسية

وسلوكية وكذلك نظم الدعم الخارجي والبيئة، لكون الصمود النفسي عملية دينامية فإن الأفراد الذين يمتلكون عددًا أكبر من الصفات المرتبطة بالقدرة على التكيف هم الذين امتلكوا القدرة على التكيف والتوافق، وهذه الصفات هي العوامل التي تعزز الصمود النفسي، وأظهرت الأبحاث وجود علاقة إيجابية بين الصمود وعدد من عوامل الحماية، ومنها (الرضا عن الحياة، التفاؤل، التأثير الإيجابي، وفاعلية الذات، واحترام الذات، والدعم الاجتماعي)، لكون هذه المتغيرات لها ارتباطاً قوياً بالصمود. كما أن بناء الصمود يتكون أساسياً من هذه العوامل، بالإضافة إلى ذلك فأنها تدعم وجهة النظر القائلة بأن الصمود يمكن رفعه من خلال وجود عوامل أو عمليات وقائية.

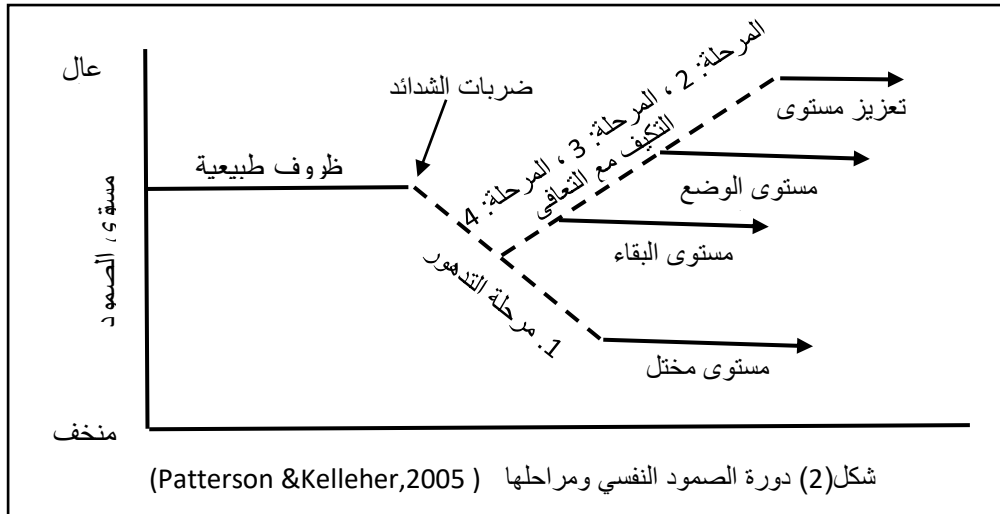
## دورة تكوين الصمود النفسي:

وضع بيرسيل (2033) Persall الأداء النفسي للأفراد أثناء المحن والشدائد في أنموذج أطلق عليه دورة الصمود النفسي، ووفقا لتصوير بيرسيل فإن دورة الصمود النفسي تمر على النحو الآتي (البهادلي وعباس، 2022):

1. **التدهور Deteriorating**: تبدأ بمشاعر الغضب أو الحزن والاحباط وتتمو هذه المشاعر مؤديه الى المزيد من التدهور، فيبدأ الفرد في إلقاء اللوم على الآخرين أو التقليل من قيمة الذات.
2. **التوافق: Adapting**: بعد مرحلة الانحدار نحو الانخفاض والاختلال، يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور صاعداً بقدر كاف يسمح له بالتأقلم مع الأوضاع الراهنة، ويحدث ذلك عندما يتخذ الفرد بعض التدابير والإجراءات التي تمكنه من التغيير.
3. **التعافي Recovering**: هي استمرار لمرحلة التوافق، وفيها يتم مواصلة مسار الفرد في النهوض، وتكون مرحلة التوافق بمنزلة وسيلة للوصول إلى التعافي، وهو ما يعرف بالعودة إلى مستوى الوضع الراهن.
4. **النمو Growing**: وفي هذه المرحلة يتعلم الفرد من المحن والشدائد التي تعرض لها ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض للمحن وهو ما يسمى باستعادة التوازن للفرد في الاتجاه التصاعدي.

شكل (2)

دورة الصمود النفسي ومراحلها



يلخص الشكل (2) دورة الصمود النفسي ومراحلها المختلفة بحسب باتيرسون وكيلهر (Patterson & Kelleher, 2005)

## ثانيًا: أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

لقد عرف إيمان وزناد (2022) المواجهة الاستباقية على أنها محاولة الفرد لتكوين مصادر تعزز تطوره الشخصي وتساعد على مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف ويعرفان المواجهة الوقائية بأنها مجهود للتحضير للأحداث الضاغطة التي يمكن أن تحدث أو لا تحدث على المدى البعيد. بينما المواجهة التفاعلية هي التي تحدث كردود أفعال سواء سلبية أو إيجابية عندما يكون هناك ضغوط فعلية تتطلب المواجهة مثل فقدان صديق أو التعرض لحادث أو فشل في امتحان ما (Drummond & Brough, 2016).

كما وتعتبر المواجهة الاستباقية عن معتقدات واستعدادات وتمثل إدارة هدف للحد من ضغوط محتملة الحدوث بشكل مؤكد ولكنها لم تحدث بعد، وقد تحدث قريبًا حيث يتشكل لدى الفرد رؤية التهديد وإدراكه بأنه يمثل تحديًا يحتاج للمواجهة، ولكن لم يصل الأمر بعد بالشعور بالضرر والمشقة مثل الاستعداد لتعلم لغة جديدة صعبة (Neubauer et al., 2019).

وتُعرف الباحثة أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية بأنها قدرة الفرد على الاستعداد والتهيؤ المسبق لأي خبرة جديدة وإدارة المواقف الضاغطة من خلال تقييم الموقف وتنظيم ردود الأفعال الانفعالية.

### الفرق بين المواجهة التفاعلية والاستباقية:

تختلف المواجهة التفاعلية عن المواجهة الاستباقية فيما يلي (Chang et al., 2021):

1. المواجهة التفاعلية التقليدية تمثل أنماطًا سلوكية تحدث كرد فعل للأحداث الضاغطة التي حدثت بالفعل، ويكون هدفها تخفيف التوتر الناتج عنها. أما المواجهة الاستباقية فتتمثل استعدادًا وتهيؤ مستقبلية لمواجهة الأحداث محتملة الحدوث في القريب وتتيح للشخص مصادر للنمو الشخصي.
2. المواجهة التفاعلية التقليدية تمثل إدارة خطر وقع بالفعل أما المواجهة الاستباقية فهي إدارة هدف حيث تتشكل لدى الأفراد رؤية مستقبلية تمكنهم من معرفة عوامل الخطر ويحددون متطلبات التعامل معه، وإمكاناتهم المستقبلية دون تقييمه كمصدر للتهديد أو الأذى أو الخسارة في حين يدركون المواقف الصعبة على أنها مواقف تحدي بالنسبة لهم تحتاج للمواجهة.

3. الدافعية للمواجهة في المواجهة الاستباقية تكون أعلى وأكثر إيجابية حيث ينظر إلى الموقف على أنه موقف تحدي ولا يوجد تهديد مباشر وضرر منه في حين أن الدافعية الإيجابية تقل ويشعر الفرد بالتهديد والخطر الفعلي في المواجهة التفاعلية.

#### أساليب المواجهة الاستباقية:

تتضمن أساليب المواجهة الاستباقية بحسب تيلميناس (Tielemans et al., 2015) على العديد من الخطوات وتتمثل فيما يلي:

1. التأمل الذهني للمواجهة: ويعني التهيؤ الذهني والتفكير في البدائل، والتصوير الذهني للحلول الممكنة قبل مواجهة المشكلة، وكذلك التهيؤ ذهنيًا بالبدائل الممكنة لحل المواقف الضاغطة محتملة الحدوث.
2. التخطيط الاستراتيجي: ويعني وضع خطط مسبقة للحلول المتاحة، والتفكير في طرق جديدة للمواجهة، التخطيط لأحداث المستقبل والتركيز على الأولويات عند المواجهة.
3. المواجهة الوقائية: وتعني الاستعداد للمواقف والظروف الصعبة سواء بالتهيؤ الذهني أو السلوكي أو المادي وتشمل تطوير المهارات الشخصية والقدرات أو ادخار أموال للطوارئ.
4. طلب المساندة الوسيطة: ويعنى طلب العون والنصيحة أو المساعدة من الآخرين المتمثلة في طلب المعلومات أو المال أو الاستعانة بالأصدقاء عند مواجهة الشدائد والاستفادة من خبرات الآخرين.
5. طلب المساندة الانفعالية: وتعني اللجوء للآخرين من قبيل الفضفضة والتنفيس الانفعالي.
6. تجنب المواجهة: وتعكس الهروب من المواجهة سواء بالنوم أو البعد عن المشكلة بأي وسيلة، وكذلك البعد عن الدخول في مواقف قد تسبب أزمات، وهي مواجهة استباقية سلبية.

## النظريات المفسرة لأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

### نظرية التحليل النفسي:

تناول النموذج السايكودينامي لفرويد (1933) Freud مفهوم ميكانزمات الدفاع أو الحيل الدفاعية التي يستخدمها الفرد بطريقة اللاشعورية لمواجهة التهديدات والقلق، حيث تعد ميكانزمات الدفاع من أساليب المواجهة التي يلجأ إليها الفرد عند التعرض للمواقف الضاغطة وليحمي نفسه من الصراعات التي تنشأ من الاحتياجات المكبوتة داخليًا. مما لا شك فيه أن ميكانزمات الدفاع تقوم بتشويه إدراك الفرد للواقع، وتضليل الأفكار كوسيلة لتخفيف التوتر النفسي. ويرى فرويد أن الميكانزمات الدفاعية تمثل استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها الفرد اللاشعوريًا من أجل تخفيف من التوتر والقلق (سلمان، 2021).

### نظرية التعلم الاجتماعي:

وجاء النموذج السلوكي لباندورا (1977) Pandura بمصطلح الحتمية التبادلية، والذي يحدد العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، حيث تتفاعل وتتأثر هذه العوامل الثلاثة مع بعضها بعضًا. عندما تصدر استجابة سلوكية من الفرد اتجاه المواقف الضاغطة تتأثر مشاعره ويتأثر سلوكه بمدى إدراكه للموقف الضاغط. ويلاحظ باندورا أن قدرة الفرد على التغلب على تحديات الحياة يرجع إلى درجة فعاليته الذاتية ومدى امتلاكه لسلوكيات تكيفية متعلمة ومكتسبة من البيئة الاجتماعية. كما يعتمد بشكل مباشر على وعي وإدراك الفرد لإمكانيته في التعامل مع هذه التحديات، فعندما يدرك الفرد أنه قادر على مواجهة المواقف الصعبة تقل لديه نسبة التوتر والقلق، وبالتالي جعل الموقف الصادم أقل تهديدًا (حسين وآخرون، 2006).

### ثالثًا: التوجه الإيجابي نحو المستقبل

تباينت تعريفات العلماء في تعريف التوجه الإيجابي نحو المستقبل، غير أنها أجمعت على أنه مرتبط بالفرد بشكل مباشر ورؤيته لذاته وصورته في الماضي والحاضر والمستقبل، وارتباط ذلك بتوقعاته فيما يتوقع في المستقبل ورؤيته للأحداث المستقبلية وتتبعه بما سوف تكون عليه، حيث نُظر



إلى التوجه المستقبلي لكونه مرادفًا للمنظور الزمني من خلال جمع آراء الفرد في وقت معين عن مستقبله وماضيه (الضيدان، 2019).

والتوجه نحو المستقبل هو وجهة نظر الفرد المتضمنة مكونات معرفية وعاطفية وسلوكية حول ما سيحدث في المستقبل وتشمل العمل والمستقبل بشكل عام (الحلبي، 2021).

ويعرف الضيدان (2019) التوجه الإيجابي بأنه القدرة على الاضطلاع بالمسؤولية واتخاذ القرار بعد ترو وتفكير مع القدرة على مواجهة المواقف الجديدة في حدود المرونة المتاحة، وهي كذلك القدرة على العطاء والإحساس بالآخرين والاعتزاز بهم والانتماء إليهم ورعايتهم في أمور حياتهم في ضوء معاييرهم وعاداتهم. كما عرف بأنه تمتع الفرد بقدر كبير من التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، وكذلك ثقته بنفسه وإدراكه الموضوعي للحاضر.

كما عرفه الجدعاني وخليفة (2021) بأنه ذلك الفرد الذي لديه نزعة لإعطاء أهمية كبيرة للأهداف بعيدة المدى والاعتقاد في أن العمل الجاد هو الوسيلة لإنجاز تلك الأهداف ويتفاعل بدرجة كبيرة مع الأحداث المستقبلية.

وفيما تقدم تُعرف الباحثة التوجه الإيجابي نحو المستقبل بأنه قدرة الفرد للتخطيط والميل إلى التفكير بالمستقبل من خلال بناء توقعات إيجابية مستقبلية والسعي إلى تحقيقها.

### مكونات التوجه الإيجابي نحو المستقبل

يتضمن التوجه الإيجابي نحو المستقبل ثلاثة مكونات وهي (الحلبي، 2021):

1. **المكون الدافعي:** وهو كل ما يدفع الفرد للاستمرار في التفكير في المستقبل ويشمل عدة مكونات فرعية وهي القيمة والتوقع والضبط.

2. **المكون المعرفي:** ويعرف بالتمثيل المعرفي وتم وصفه من حيث بُعدين وهما المحتوى والتكافؤ.

3. **المكون السلوكي:** إن التوجه المستقبلي يتضمن بالضرورة استكشاف الخيارات المستقبلية ثم الالتزام باختيار محدد منها استكشاف الخيارات المستقبلية، والالتزام باختيار محدد.

## أبعاد التوجه الإيجابي نحو المستقبل

1. **التفاؤل والتوقعات الإيجابية:** هي أحد سمات الشخصية التي تجعل الفرد ينظر إلى المستقبل بأمل، ويتوقع أفضل النتائج؛ مما يجعله يسعى إلى تحقيق أهدافه، والتركيز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف.
2. **التخطيط:** وضع الخطط من خلال السعي للوصول إلى نقطة محددة الملامح، وتحديد الهدف للوصول إلى النجاح الذي يطمح الإنسان إلى تحقيقه ويعتمد ذلك على الجهود والترتيب المسبق لكل خطوة يقوم بها.
3. **الثقة بالنفس:** اتصاف الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة، مما يتيح له إمكانيات وقدرات لتحقيق أهدافه المرجوة باستقلالية معتمداً على ما لديه من إمكانيات وقدرات.
4. **الإدراك الموضوعي للحاضر:** إدراك الفرد الواعي لما يمتلكه من قدرات وإمكانيات، وكذلك إدراكه للبيئة المحيطة، وما يتوافر له من فرص بشكل موضوعي (الحلبي، 2021).

## النظريات المفسرة لتوجه الإيجابي نحو المستقبل

### نظرية جورج كيلي (1950) George Kally

يُعد متغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل من المتغيرات المهمة التي تطرقت لها نظرية جورج كيلي التي ظهرت في الخمسينيات من القرن الماضي، وكان لها دور بارز في رؤية الجوانب الإيجابية من حياة الإنسان. يرى كيلي أن الإنسان بطبيعته مبدع ونشط لواقعة وهذا يتناقض مع النظريات الأخرى التي ترا الإنسان تحكمه معتقداته وتؤثر على تنبؤاته وتوقعاته والتي بدورها تحدد أفكاره ومشاعره وسلوكه.

استنبط جورج كيلي نظريته بعد تجارب وأعمال ميدانية في علم النفس ومن خلال طرحة لنظرية التكوينات الشخصية التي فتحت مدخل جديد لفهم الإنسان. فالبعض يصف نظريته انها نظرية وجودية لأنها تهتم بالمستقبل وتركز على الخبرات الشخصية والمشاعر الذاتية وحرية الفرد في اختيار قراراته وتحديد مصيره وتوجه نحو المستقبل. كما يرى كيلي أن الفرد ليس مقيد بمعتقدات الطفولة إنما يعيش في توقع وتنبؤ ما سيحدث في المستقبل.

تقوم نظرية كييلي على مسلمات أساسية مفادها أن الإنسان كائن متنبئ، والتنبؤ يعني مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد وتساعد في توجيهه نفسيًا لتوقع الأحداث مستقبلًا. وأن عملية التوجه نحو المستقبل تحدد بما يسعى إليه الأفراد لتحقيق أهدافهم. كما يعتقد كييلي أن الأفراد الذين لديهم توجه إيجابي نحو المستقبل هم أفراد واعين للحياة ولا يعانون من مشكلات نفسية (كريم وعابد، 2020).

### **نظرية ادوارد تولمان Edward Tolman:**

ركزت نظرية تولمان على التوقع والتنبؤ الذي يوجه جهود الفرد نحو تحقيق الأهداف، ويرى تولمان أن الفرد يستطيع تغيير سلوكه تبعًا لتغير الظروف، وإذا إدراك الفرد الأهداف التي يسعى لتحقيقها يوظف كافة الوسائل والأساليب التي تساعد لتحقيق أهدافه في المستقبل. ويؤكد تولمان في نظريته على التوقعات الإيجابية التي تكون بمثابة خريطة إدراكية مبنية على التفاوض ولها دور مهم ومؤثر على سلوك الفرد وتوجه نحو الأفضل (أبو الحسن وآخرون، 2021).

### **نظرية روجرز 1902 Rogers:**

ويطلق عليها نظرية التمرکز حول الذات التي تنص على أن الإنسان كائن عقلائي ومفتور على التطور والتقدم نحو الأمام من خلال العمل والإنجاز والسعي لتحقيق الغايات في المستقبل. فالبشر من وجه نظر روجرز لا تتحكم فيهم القوى البيولوجية أو أنهم ليسوا حبيسين الأحداث التي تعرضوا لها في مرحلة الطفولة المبكرة إنما نظرتهم دائمًا نحو الأمام. بمعنى آخر لديه نظرة تقدمية وليس رجعية وتكون نحو النمو وليس الركود (إسماعيل، 2022).

**تعقيب الباحثة:** مجمل النظريات المفسرة للتوجه الإيجابي نحو المستقبل ترى أن ما يميز الإنسان هي نظرتة اتجاه المستقبل. كما يُعد التوجه الإيجابي نحو المستقبل مفهوم مركب مبني على أساس وجداني ومعرفي، وصورة ذهنية يتصورها الفرد عن ذاته المستقبلية بما يدركه من أهداف وضعها في الماضي، أو يعيشها في الحاضر.

## المحور الثاني: الدراسات السابقة

وجدت العديد من الدراسات المتعلقة بمتغيرات الدراسة وقد اختارت الباحثة الدراسات الأقرب للموضوع الدراسة، والتي تخدم إشكالية البحث وتساهم في تفسير نتائجه، واختتم هذا المحور بتعليق عام، يبرز مكانة الدراسة، من بين هذه الدراسات:

### أولاً: الدراسات التي تناولت الصمود النفسي

هدفت دراسة علي(2022) إلى التعرف على الصمود النفسي لدى ممرضي مستشفيات العزل، وكذلك التعرف على العزلة النفسية لديهم، وعلاقة الصمود النفسي بالعزلة النفسية، وقد تبنى الباحث مقياس الخزاعي(2005)الذي تكون من 28 فقرة للصمود النفسي وبناء مقياس العزلة النفسية، وطبق المقياسين على عينة بلغت (120) ممرضًا من الذكور فقط في مستشفيات العزل في بغداد الرصافة، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى الصمود النفسي، وارتفاع مستوى العزلة النفسية لدى العينة، وكذلك وجود علاقة عكسية قوية بين الصمود النفسي والعزلة النفسية.

بينت دراسة المبيضين(2022) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الصمود النفسي والتسامح لدى الطلبة ضحايا التمر في العاصمة عمان، والتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من جميع الطلبة الذكور من الصفوف السابع والثامن والتاسع الأساسي ومن هم ضحايا التمر في العاصمة عمان في المملكة الأردنية الهاشمية والذين بلغ عددهم (97) طالبًا، وقد تم تطوير مقياسين أحدهما للصمود النفسي، والآخر لقياس التسامح، وقد توصلت نتائج البحث إلى أن الطلبة ضحايا التمر يتمتعون بمستوى متوسط من الصمود النفسي، وكذلك يتمتعون بمستوى متوسط من التسامح، وكذلك أشارت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الصمود النفسي والتسامح، وأن الصمود النفسي أفضل للطلبة ذوي المستوى التحصيلي الأقل.

ويشير كلٌّ من الجهني والأحمدي (2022) في دراستهم التي هدفت إلى معرفة مستوى التدفق النفسي والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، والكشف عن العلاقة بينهما، كما هدف إلى قياس إسهام الصمود النفسي بالتنبؤ بمستوى التدفق النفسي لديهن. واتبع المنهج

الوصفي المسحي الارتباطي للتعرف على مستوياتهما ودراسة العلاقة بينهما. وتكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة والبالغ عددهن تقريباً (37000) طالبة. بينما تكونت عينة البحث من (392) طالبة، وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم تعديل مقياس جاكسون ومارش (2006) للتدفق النفسي من تعريب ابن الشيخ (2015) والتحقق من صدقه الظاهري. وتم تقنين مقياس الصمود النفسي لسرميني (2015) على المجتمع السعودي، وتوصلت نتائج البحث لمستوى مرتفع لكلا التدفق والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، كما تم إيجاد علاقة دالة إحصائياً بينهما، وهي علاقة ارتباط موجبة طردية.

وذكرت دراسة نوار وقاعدود (2022) التي هدفت للكشف عن دور كل من القلق والاكتئاب في التنبؤ بالصمود النفسي لدى المراهقين والمراهقات، وتكونت عينة الدراسة من (408) مراهقا ومراهقة، وقد طبقت على العينة البحثية مجموعة من الأدوات النفسية شملت: اختبار الصمود النفسي، وقائمة Beck للاكتئاب، وقائمة Spielberg سييلبرجر للقلق، وكشفت الدراسة عن أكثر المتغيرات المنبئة من حيث قدرتها على تفسير التباين في متغير الصمود النفسي لدى عينة المراهقين هي الدرجة الكلية للقلق، وأن لمظاهر اختلال صورة الذات كأحد المظاهر النوعية للاكتئاب قدرة تنبؤية لتفسير التباين الذي يحدث في الدرجة الكلية للصمود النفسي، أما بالنسبة لعينة المراهقات؛ فقد كانت الدرجة الكلية للاكتئاب القدرة على تفسير التباين في الدرجة الكلية للصمود النفسي. كما تبين أن نموذج الدرجات الكلية للحالة المزاجية (الاكتئاب والقلق) معاً كان لهما قدرة تنبؤية لتفسير التباين الذي يحدث في الصمود النفسي، كما تبين أن نموذج الدرجات الكلية للحالة المزاجية (الاكتئاب والقلق) ومظاهر اختلال الدافعية والكفاءة الشخصية معاً كان لهم قدرة تنبؤية لتفسير التباين في الصمود النفسي لدى عينة المراهقات. كذلك تبين أن نموذج الدرجة الكلية للقلق ومظاهر اختلال الدافعية والكفاءة الشخصية معاً كان لهم قدرة تنبؤية لتفسير التباين في الدرجة الكلية للصمود النفسي لدى عينة المراهقات.

وقام كلٌّ من سرغيني وبوشدوب (2022) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من الصمود النفسي وسمة الأمل بنوعية الحياة لدى عمال الرعاية الصحية أثناء تفشي جائحة كورونا، إضافة إلى تحديد الفروق في هذه المتغيرات لدى أفراد العينة تبعاً للجنس والسن والخبرة المهنية،

واعتمدت الدراسة على أسلوب الارتباط والمقارنة للمنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (30) عاملاً في الرعاية الصحية بين أطباء وفئات طبية مساعدة، تم اختيارهم، وتبين وجود ارتباط بين كل من الصمود النفسي وسمة الأمل بنوعية الحياة، إضافة إلى وجود فروق في هذه المتغيرات تبعاً للسن والخبرة المهنية، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الصمود النفسي والأمل ونوعية الحياة والصحة العامة تعزى للجنس.

وأوضح كلٌّ من العلي وال عمران (2021) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، كما هدفت إلى التعرف على مستوى الصمود لدى أفراد العينة، وكذلك سعت إلى التعرف على الفروق في الصمود النفسي بين أفراد العينة حسب الفئة العمرية، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، وعدد الأبناء. تكونت عينة الدراسة من (140) امرأة من النساء البحرينيات المطلقات، تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية بنسبة (10%) من مجتمع الدراسة. استخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثين. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وأسلوب المواجهة العقلانية، ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية. كما بينت أن مستوى الصمود لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين جاء بدرجة فوق الوسط، كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة تعزى لاختلاف الفئة العمرية واختلاف المستوى التعليمي، واختلاف الدخل الشهري، وأن التباين في الصمود النفسي أمكن التنبؤ به من قبل متغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية، ومتغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية.

وتسعى دراسة سرميني (2021) للكشف عن نسبة انتشار الاضطرابات النفسية في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة في سوريا. ولتحقيق ذلك فقد تم تطبيق مقياس الصحة النفسية لسدني كروان وكريسب، ومقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثة، على عينة بلغ عددها (228) طالبا وطالبة، من جامعة الشام الدولية، والجامعة الدولية للعلوم والنهضة. وخلصت النتائج النهائية للدراسة إلى أن الأمراض النفسية تنتشر بنسبة (36.7%) بين طلبة الجامعة. كما لا

تختلف الصحة النفسية باختلاف النوع أو نمط السكن، إلا أن الإناث أكثر صموداً نفسياً من الذكور. كما تبين لنا أن الأفراد ذوي المستوى المنخفض من الصمود النفسي يعانون من الخوف والقلق والوسواس القهري والقلق الجسدي والهستيريا، وليس الاكتئاب، إلى جانب وجود ارتباط سالب بين الصحة النفسية والصمود النفسي.

بينما قام كلٌّ من هيبة ورزق (2021) بدراسة تهدف لبحث العلاقة بين الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. وبلغت عينة الدراسة (176) طالبا وطالبة. واعتمدت الدراسة على مقياس الصمود النفسي (إعداد تامر شوقي، 2014)، ومقياس المناعة النفسية الذي أعده (Olah, 2004) (ترجمة وتعريب الباحثين)، ومقياس الازدهار النفسي (إعداد زينب شعبان، 2020). توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة، كما وجدت تأثير موجب من الصمود النفسي على المناعة النفسية، وكذلك تأثير موجب من المناعة النفسية على الازدهار النفسي، وأيضا وجدت تأثير موجب من الصمود النفسي على الازدهار النفسي.

وتسعى دراسة كلٌّ من الكربي وآخرون (2021) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى الصمود النفسي والاستغراق الوظيفي والتحقق من مدى العلاقة بينهما لدى عينة من موظفات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وأيضاً معرفة التباين في الفروق في مستوى الصمود النفسي والاستغراق الوظيفي تبعاً لاختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، العمر). وتكونت عينة الدراسة من (220) موظفة من موظفات الجامعة، وتم تطبيق مقياس الصمود النفسي من إعداد إيمان مصطفى سرميني (2015)، ومقياس الاستغراق الوظيفي من إعداد محمد زهران وسناء محمد زهران (2013). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الصمود النفسي والاستغراق الوظيفي لدى موظفات جامعة الملك عبد العزيز بجدة. وكذلك توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الصمود النفسي والاستغراق الوظيفي لدى عينة من موظفات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، في حين أظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الصمود النفسي وفقاً لاختلاف الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي وسنوات الخبرة، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ف متغير (العمر).

هدفت دراسة هادي (2021) إلى الكشف عن الفروق في مستوى الصمود النفسي وفقاً لمتغير العمر والجنس، وشملت عينة الدراسة (120) مراهق ومراهقة في مدينة بغداد، حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في دراسته. وقد استخدم مقياس كونور ودافيدسون (Connor-Davidson, 2003). حيث أظهرت النتائج بأن عينة البحث من المراهقين في الأعمار جميعاً تتمتع بصمود نفسي، وأن للمتغير العمر تأثير في هذا الصمود، إذا يتطور بالتقدم في العمر ويتخذ مساراً تطویرياً بتطور العمر. أما بالسنية لمتغير الجنس فإنه المتوسطات تظهر تفوق لدى المراهقات الإناث في الصمود النفسي.

وقام كلٌّ من حسنين والصيد (2021) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وذوي اضطراب طيف التوحد في مصر، وكذلك الكشف عن الفروق في هذه المتغيرات الثلاثة وفقاً لاختلاف متغير نوع الإعاقة (إعاقة عقلية - توحد)، ومتغير نوع الطفل ذي الإعاقة (ذكور/ إناث)، والتفاعل بينهما، والكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال المساندة الاجتماعية والصمود النفسي. تكونت عينة البحث من (250) أما بواقع (130) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية و(120) من أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد. وأسفرت النتائج عن حصول أفراد العينة على مستوى مرتفع في معظم أبعاد جودة الحياة والمساندة الاجتماعية، في حين حصلن على مستوى متوسط في الصمود النفسي. ولم يسفر البحث الحالي عن فروق جوهرية في جودة الحياة الأسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي وفقاً لاختلاف نوع الإعاقة (إعاقة عقلية - توحد) في حين وجدت فروق في بعض أبعاد جودة الحياة والمساندة الاجتماعية وفقاً لنوع الطفل ذي الإعاقة (ذكر - أنثى) لصالح الإناث. كما كشفت نتائج البحث الحالي عن وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة الأسرية وكل من المساندة الاجتماعية والصمود النفسي، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال المساندة الاجتماعية والصمود النفسي. نوقشت النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، كما تم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات البحثية.



وبينت دراسة حمدي (2021) التي هدفت للكشف عن علاقة الصمود النفسي بالهناء الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية في منطقة جازان، حيث تضمنت عينة البحث (390) طالبة. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في دراسته، واعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس الصمود النفسي من إعداد (نجاح كبيسي، 2018) وعليه، توصل البحث عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية للهناء الذاتي. ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصمود النفسي وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية للهناء الذاتي.

وذكرت دراسة عبد الرزاق (2019) التي هدفت للكشف عن مكونات البنية العاملية للمقياس الصمود النفسي لدى المراهقين، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وحيث شملت عينة البحث من (190) مراهق ومراهقة في نطاق محافظة القاهرة والجيزة والقليوبية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها. حيث خلصت النتائج الى وجود ستة عوامل تشبعت عليها عبارات المقياس الصمود النفسي والبالغ عددها (46) مفردة من إعداد الباحثة. بالإضافة إلى ذلك التحقق من مؤشرات الصدق بعدة طرق كصدق المحتوى وصدق المقارنة الطرفية والتحليل العاملي. وحساب الثبات بطريقتي كرونباخ الفا والتجزئة النصفية. وعليه، يشير إلى ارتفاع الدلالة السيكولوجية للمقياس وإمكانية استخدامه على نطاق واسع.

وأجرى أودورد وآخرون (2018) O'Dowd & et al دراسة هدفت إلى الاسهام في المعرفة المتعلقة بكيفية تعريف الأطباء للصمود النفسي، والتحديات التي تفرضها ضغوط مكان العمل، والاستراتيجيات التي تمكن الأطباء من التعامل مع هذه الضغوطات. حيث استخدم الباحثون المنهج الكمي في دراستهم، وقد شملت عينة البحث على (68) مقابلة شبه منظمة أجريت مع أطباء إيرلنديين. وعليه خلصت النتائج الدراسة إلى خمسة محاور من المقابلات، المحور الأول طبيعة الصمود حيث اجمع أغلب المشاركين أن مفهوم الصمود هو التكيف مع المصاعب والشدائد وليس ازدهارا. بينما المحور الثاني تناول تحديات العمل حيث وصف المشاركون مكان العمل والضغوطات التي تهدد رفاههم بما في ذلك نوبات العمل الطويلة وقلة الموارد والأعباء الثقيلة. وجاء المحور الثالث والرابع والخامس في موضوع الاكراميات المرتبط بالوظيفة، استراتيجيات الصمود (الممارسات الوقائية).

بينما هدفت دراسة إبلش (2016) إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث اشتملت عينة الدراسة على (120) مراهق ومراهقة من مدرسة ثانوية للبنين ومدرسة ثانوية للبنات في سوق الخميس بليبيا. وكانت النتائج تشير بأن توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين ووجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجة الذكور والإناث من المراهقين في مقياس الصمود النفسي.

### ثانياً: الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

وقام كلاً من إيمان وزناد (2022) بدراسة هدفت إلى البحث في أساليب المواجهة الاستباقية والوقائية كمؤشرات للرفاهية الذاتية لدى المسنين، حيث هناك عدة أسباب للافتراض بأن هذه الاستراتيجيات الموجهة نحو المستقبل لها دور حاسم في تعزيز الرفاهية، والهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن أثر استراتيجيتي المواجهة الاستباقية والوقائية في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى عينة من المسنين تتراوح أعمارهم بين (55- 75) سنة وعددهم (56) والمتواجدين بالجزائر العاصمة، ولقياس متغيرات الدراسة تم الاعتماد على المقياسين الفرعيين، (الاستباقية والوقائية) لقائمة المواجهة الاستباقية وسلم الرفاهية الذاتية للراشدين. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيتي المواجهة الاستباقية والوقائية والرفاهية الذاتية مما يدل على الأثر الإيجابي لكلا الاستراتيجيتين في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى المسنين، كما أن المتغير الذي كان له أثر جوهري على الرفاهية الذاتية لدى المسنين هو استراتيجية المواجهة الوقائية.

كما ذكر حسن (2021) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين في محافظة ديالى، ودلالة الفرق في المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين في محافظة ديالى وفقاً لمتغير الجنس وسنوات الخدمة، وتحقيقاً لأهداف البحث تنبى الباحث مقياس المواجهة الاستباقية المعد من قبل كرينكلاس (1999)، وتم تطبيق المقياس على عينة بلغت (200) مرشداً ومرشدة، اختيروا بطريقة عشوائية عنقودية، وأظهرت نتائج البحث أن أفراد عينة البحث يمتلكون المواجهة الاستباقية وفقاً للوسط الفرضي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المواجهة الاستباقية وفقاً لمتغير الجنس، وليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في المواجهة الاستباقية وفقاً لمتغير الخدمة.

بينما قامت كل من سلمان والعلي (2021) دراسة هدفت لتعرف على أساليب المواجهة لدى طلاب جامعة المستنصرية. حيث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (400) طالبًا وطالبة من الجامعة. كما تم استخدام مقياس الأعجم (2017) لقياس أساليب المواجهة. وأظهرت النتائج أن أكثر الأساليب استعمالاً من قبل طلبة الجامعة هو أسلوب التصدي، ثم أسلوب طلب المساعدة وأخيراً أسلوب التجنب. كما أظهرت أن هناك فروق في استخدام الأساليب الثلاث بحسب متغير الجنس والتخصص.

وأوضح عبد الله (2020) في دراسته التي هدفت لتعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجزائري. حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي. كما بلغ حجم عينة الدراسة (300) شاب وشابه. واستخدم الباحث في دراسته مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب. كما أظهرت النتائج بأن توجد فروق في أساليب المواجهة بصفة عامة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

أجرت بن سالم (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى وعي الطلبة بالآثار النفسية للتمر الالكتروني واستراتيجيات المواجهة الاستباقية للحد من أضراره. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها، وتم بناء استبيان بعد مراجعة الأدب النظري وعرضه على المحكمين. حيث شملت عينة البحث من (150) طالبًا وطالبة تخصص إعلام واتصال بجامعة أدرار. وعليه خلصت النتائج إلى أن أفراد العينة يدركون الآثار النفسية للتمر الالكتروني واستراتيجيات المواجهة الاستباقية.

قام كريل (2020) Criel بدراسة تجريبية تنبأت بأساليب التأقلم الصحية في مرحلة البلوغ هدفت إلى تحليل مكونات الثقافة الثالثة للطفل. استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، حيث اشتملت الدراسة على (97) من الأطفال الذين قضوا سنوات طفولتهم أو سنوات المراهقة خارج البلاد بسبب عمل الوالدين في الخارج غالبيتهم من أمريكا الشمالية وأوروبا. حيث تناولت الدراسة متغيرات عدة منها المرونة الإدراكية والتباعد، والعمر الحالي، والوقت الذي يقضيه مع أفراد آخرين من البلد المضيف أثناء وجوده في الخارج والاختلافات الثقافية بين البلد المضيف والبلد الأصلي. وعليه

خلصت النتائج إلى أن عدد عمليات الإعادة إلى الوطن من سن الولادة إلى (6) سنوات تنبؤات ذات دلالة إحصائية من أساليب المواجهة التكيفية.

وأشارت كل من بركات وآخرون (2018) في دراستهم التي هدفت لكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الإبداع الانفعالي وأساليب المواجهة لدى عينة من طلاب الجامعة. كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي. واشتملت الدراسة على (200) طالبًا وطالبة. حيث تم استخدام مقياس الإبداع الانفعالي من إعداد الباحثة ومقياس أساليب المواجهة من إعداد منال عبد الخالق (2006). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بمعنى يمكن التنبؤ بالإبداع الانفعالي من خلال أساليب المواجهة لدى عينة الدراسة.

وأوضح علي (2017) في دراسته التي هدفت إلى الكشف عن أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية، واشتملت عينة الدراسة على (320) من طلاب المرحلة الثانوية العامة بمدينة المنيا، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم تطبيق مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية من إعداد النابغة فتحي والباحثة، ومقياس الضغوط النفسية إعداد عبد الهادي القحطاني (2013)، ومقياس متعدد الأبعاد لاكتئاب الأطفال والمراهقين من إعداد عبد الخالق (2003)، وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات (أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية وبعض أعراض الاكتئاب).

كما أشار أحمد (2016) في دراسته التي هدفت إلى تصميم مقياس لتحديد استراتيجية المواجهة لدى لاعبي كرة اليد بدوري المحترفين المصري، تم استخدام المنهج المسحي، وتم بناء مقياس استراتيجيات المواجهة يتكون من (28) عبارة تتدرج ضمن (4) أبعاد. وتكونت عينة البحث على (240) لاعبًا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وخلصت نتائج الدراسة إلى أربعة عوامل رئيسية هي استراتيجية المواجهة النشطة، استراتيجية التجنبية، استراتيجية التشتت، واستراتيجية البحث عن الدعم.

أشارت دراسة بآن وزهو (Pan & Zhou, 2009) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة والصحة النفسية لطلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (566) طالبًا. أسفرت النتائج عبي أن الرأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالصحة النفسية بعينة الدراسة.

هدفت دراسة ويلكنسون وآخرون (Wilkinson, 2000) للتعرف على أساليب المواجهة وتأثيرها على تقليل الضغوط وزيادة الصحة النفسية للمراهقين والراشدين. تكونت عينة الدراسة من (392) من المراهقين والراشدين. وأظهرت النتائج ان اسلوبي الاقدام والاحجام لهما تأثير مباشر في زيادة الضغوط والرفاه النفسي.

### ثالثًا: الدراسات التي تناولت التوجه الإيجابي نحو المستقبل

هدفت دراسة كلاً من أحمد وعطايا (2022) بناء نموذج نظري يفسر العلاقة بين التوجه الإيجابي للمستقبل وقلق كوفيد 19 من خلال بحث دور المناعة النفسية كمتغير وسيط، كما هدفت أيضًا إلى الكشف عن وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من (التوجه الإيجابي نحو المستقبل، والمناعة النفسية، وقلق كوفيد 19)، وقد طبقت الدراسة على عينة من طلاب الدبلوم العام في التربية بلغت (150) طالبًا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس قلق كوفيد 19، وجميعها من إعداد الباحثين، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من (التوجه الإيجابي نحو المستقبل، والمناعة النفسية، وقلق كوفيد 19)، كما بينت نتائج الدراسة صلاحية النموذج النظري المقترح والذي تمثل فيه المناعة النفسية متغيرًا وسيطًا بين (التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وقلق كوفيد 19).

وأوضح إسماعيل (2022) في دراسته التي هدفت لكشف عن العلاقة بين التوجه نحو المستقبل وتحمل الإحباط. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (357) طالبًا من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. كما أظهرت النتائج بان لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التوجه نحو المستقبل وتحمل الإحباط.

وقام الجدعاني وخليفة (2021) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على مستوى كلا من المسؤولية الاجتماعية، التفكير الإيجابي، التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المسؤولية الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل، وطبيعة العلاقة الارتباطية ما بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل، كما سعت إلى الكشف عن الفروق ما بين الطلاب والطالبات في كل من المسؤولية الاجتماعية، التفكير الإيجابي، التوجه نحو المستقبل؛ وبلغ حجم العينة (262) من بينهم (103) من الطلاب، و(159) من الطالبات؛ واستعانت الباحثة بثلاث مقاييس: مقياس المسؤولية الاجتماعية من إعداد أحمد عبد المجيد صمادي، وصلاح محمد عثمان عام (2009)، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد بشرى الزهراني، وربيع سعيد طه عام (2015)، ومقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد مختار أحمد الكيال، فرح عبد الوهاب أبو السعود عام (2020)؛ وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المسؤولية الاجتماعية، وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، وجود مستوى متوسط من التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المسؤولية الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل، وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في متوسط درجات المسؤولية الاجتماعية والتفكير الإيجابي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في متوسط درجات التوجه نحو المستقبل ككل لصالح الذكور.

بينما تسعى دراسة الحلبي (2021) التي إلى التعرف على دور المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طالبات الجامعة، والتعرف على مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، والفروق بين مرتفعي ومنخفضي المناعة الاجتماعية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبة من طالبات كلية التربية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التنبؤي المقارن، وتم استخدام مقياس المناعة النفسية لطالبات الجامعة، ومقياس المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب، ومقياس التوجه الإيجابي نحو

المستقبل، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يتمتع أفراد العينة بمستوى أعلى من المتوسط في المناعة النفسية، ومستوى أقل من المتوسط في المساندة الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل، وللمناعة النفسية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، بينما لم تتنبأ المساندة الاجتماعية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، ووجود فروق بين منخفضي ومرتفعي المناعة النفسية، وفروق بين منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

كما قام الزهراني وجيلاني (2020) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، ولتحقيق أهداف الدراسة أتبعته الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، والبالغ عددهن (853) طالبة، وتكونت عينة الدراسة من (127) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياسين: مقياس للتفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار (2008)، ومقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد رحمة (2002)، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل، وكانت درجة التفكير الإيجابي مرتفعة، وبلغت درجة التوجه نحو المستقبل درجة مرتفعة.

وأوضح الشافعي (2019) في دراسته التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، كما هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل من خلال الصبر، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الصبر، وقد تكونت عينة الدراسة من (239) طالبا من طلاب الدبلوم المهني بكلية التربية بجامعة المنيا، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الصبر إعداد (Dudley, 2003) تعريب وتقنين: بشرى إسماعيل أرنوط (2016)، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى أفراد العينة من طلاب الدبلوم المهني، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين

متوسطي درجات الذكور والإناث في الصبر لصالح الإناث، كما توصلت أيضا نتائج الدراسة إلى إسهام الصبر في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة.

بينما أشار الضيدان (2019) في دراسته التي هدفت التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة المجمع، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (220) طالبًا من طلاب كلية التربية بجامعة المجمع، واستخدمت مقياس من إعداد الباحث، وتوصلت إلى مجموعة من النتائج من أهمها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث حول التوجه الإيجابي نحو المستقبل وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة المجمع التي تعزى لمتغير: (العمر، والمستوى الدراسي، والتخصص)، كما توصلت الدراسة إلى أن من أبرز معوقات الإنجاز الأكاديمي تتمثل في: حديث الطلاب عن مدى صعوبة المناهج والتي لها تأثير سلبي على تخوف الطالب وإهماله لها، كما أن ضعف التحصيل الدراسي يحدث بالتأثير الاجتماعي والاقتصادي على الطالب.

أما دراسة سو (2019) So هدفت إلى استكشاف العلاقات الطويلة بين التعرض المجتمعي للعنف والصدمة والإهمال والتوجه المستقبلي من الطفولة إلى سن المراهقة المتأخرة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. حيث اشتملت الدراسة على (721) مشارك أمريكي من أصل أفريقي. وأسفرت نتائج الدراسة بناءً على الانحدار الذاتي بأن يوجد بعض التأثيرات المتبادلة بين متغيرات الدراسة مع مرور الوقت. واختلفت الأنماط الطولية اختلافاً طفيفاً بين الذكور والإناث. بينما النتائج من تحليلات الاعتدال أشارت بأن التوجه المستقبلي للعائلة كان وسيطاً مهماً ل التعرض للعنف المجتمعي والجانب السلوكيات، بينما كان التعليم والتوجيه المهني المستقبلي وسيطاً مهماً ل تعرض للعنف المجتمعي والتجنب الدفاعي. ومع ذلك، لم يتم العثور على الوساطة والرسالة لتكون مهمة، ولم يكن لمشاركة الوالدين تأثير كبير على آثار التوجه المستقبلي.



كما هدفت دراسة نايت (2019) Knight إلى معرفة العلاقة بين المراهق ووالده الوصي ودورها كوسيط في كيفية شعور المراهق بالسيطرة على حياته وكذلك أثر توجههم نحو المستقبل في صمودهم النفسي. استخدمت الباحثة المنهج الكمي في دراستها، حيث اشتملت عينة الدراسة على (79) مشارك من الوالدين والمراهقين من مدينة كليفلاند وأوهايو في الولايات المتحدة. وعليه أشارت النتائج إلى أن المراهقين الذين والديهم أكثر انخراطاً في حياتهم، أظهروا منظوراً أكثر إيجابيه لمستقبلهم وشعروا أن لديهم المزيد من الموارد التي من شأنها ان تعزز من تحقيق المستقبل الذين يرغبون فيه لأنفسهم.

وقام هونورا (2008) Honora بدراسة سعت إلى الكشف عن العلاقة بين أهداف الإنجاز والمنظور المستقبلي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة مرحلة الثانوية وتكونت من (661) طالباً امريكي من أصول أفريقية ، استخدم الباحث مقياس من اعداده. وخلصت نتائج الدراسة ان الطلاب ذوو التوجه الإيجابي نحو المستقبل يكون أنجازهم أفضل، كما توجد فروق بين منخفضي ومرتفعي التحصيل لصالح مرتفعي التحصيل الدراسي في توجههم نحو المستقبل.

أجرى ميلو (2001) Mello دراسة هدفت الى الكشف عن توجه المراهقين نحو المستقبل وعلاقته بالتحصيل الدراسي والكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة التي تكونت من (198) طالباً وطالبة. استخدمت الباحثة بطارية من إعدادها لقياس التوجه نحو المستقبل كما اعتمدت على التقارير المدرسية المتعلقة بالتحصيل الدراسي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن غالبية الافراد لديهم توجه نحو المستقبل على المستويين الدراسي والشخصي، وارتباطها الإيجابي بالمستوى الدراسي.

بينما هدفت دراسة مانسفيد (2010) Mansfield إلى معرفة الدوافع لدى الطلاب وتأثرها بأهدافهم المستقبلية. حيث استخدم الباحث مقياساً من إعداده. تكونت عينة الدراسة من (195) مراهقاً من مدرستين ثانوية. وخلصت النتائج أن الأهداف المستقبلية لها تأثير واضح على الدافعية لدى الطلاب.

## التعقيب على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة لموضوع البحث، والاطلاع على النتائج التي حصل عليها الباحثون والدارسون في هذا المجال، عن طريق الدراسات الميدانية والنظرية، ظهر بشكل كبير أهمية الامام بهذه المتغيرات وإعطائها مزيداً من الاهتمام البحثي.

وقد استفادت الباحثة في إعداد وتنفيذ الدراسة من خلال مراجعة الدراسات السابقة ما يلي:

- معرفة الجوانب البحثية والنظرية التي تمت دراستها سابقاً، والوقوف على الجوانب التي بحاجة إلى جهود بحثية أكثر ومحاولة تغطيتها في هذه الدراسة.
- المساهمة في الحصول على مراجع بحثية متنوعة لدعم هذه الدراسة.
- التعرف على مفهوم الصمود النفسي ومفهوم أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل ومحاولة الباحثة لربط بين المتغيرات الثلاثة لدى عينة المراهقين.
- تحديد المنهجية وادوات الدراسة الأكثر ملائمة والتي يمكن تطبيقها في الدراسة الحالية.
- ندرة الدراسات التي تناولت الموضوع، حيث أن الدراسات المحلية لم تنطرق للبحث في العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة الدراسة الحالية.
- لا توجد أي دراسة قامت ببحث في العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى المراهقين في سلطنة عُمان.

**ويمكن اجمال أوجه التميز لهذه الدراسة من خلال:**

- أن الكثير من هذه الدراسات اهتمت بدراسة متغير الصمود النفسي الذي يُعد أحد مقومات الشخصية الإيجابية، ولكنه لم توجد دراسة تربطه- في حدود علم الباحثة- بمتغير أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل. وهي المتغيرات التي تناولتها الباحثة في الدراسة الحالية، ولأهمية تسليط الضوء على تلك المتغيرات باعتبارها متغيرات أساسية في حياة الأفراد وخاصة المراهقين لمواجهة ضغوط الحياة المعاصرة.

- الدراسات السابقة لم تبحث في تأثير متغيرات (الجنس، مكان السكن، المستوى الاقتصادي) في مستوى الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل. وهو ما تناولته الدراسة الحالية وتميزت به عن الدراسات السابقة.
- هذه الدراسة تسلط الضوء على موضوع الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة مهمة في المجتمع وهم المراهقين في سلطنة عمان والذين هم بحاجة إلى المزيد من العناية، والاهتمام، والبحث.
- تتميز هذه الدراسة من حيث الأدوات، حيث تم استخدام ثلاث مقاييس وهي مقياس الصمود النفسي، مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل المقننة على البيئة العمانية، وبالتالي يمكن الاستفادة منها من قبل الباحثين والعاملين في الحقل التربوي والنفسي.

## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
  - العينة الاستطلاعية
  - العينة الفعلية (الحقيقية)
- أدوات الدراسة
- الأسلوب الإحصائي
- الخطوات الإجرائية للدراسة

## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

يشمل هذا الفصل عرضاً للمنهج التي اتبعته هذه الدراسة، والتي تتضمن مجتمع الدراسة وعيَّنتها، ووصفاً لأدواتها وإجراءاتها التي تم وفقها تطبيق هذه الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللازمة لتحليل البيانات.

#### منهج الدراسة

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى النتائج أو التعميمات عن ظاهرة المدروسة. وذلك من خلال إيجاد طبيعة واتجاه العلاقة بين المتغيرات الآتية؛ الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عُمان.

#### مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطلبة في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عُمان خلال العام الدراسي (2021-2022) والذين تتراوح أعمارهم ما بين (13-17) سنة، والبالغ عددهم (26300) طالب وطالبة بحسب الإحصائية الصادرة من قسم الإحصاء بوزارة التربية والتعليم العُمانية (وزارة التربية والتعليم، 2022).

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من قسمين:

أ. العينة الاستطلاعية: تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (50) طالب وطالبة من مدارس محافظة جنوب الشرقية، بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلة في الصدق والثبات.

ب. **العينة الفعلية الحقيقية:** تكونت عينة الدراسة الفعلية من طلبة محافظة جنوب الشرقية، والبالغ عددهم (440) طالب وطالبة، وممن تراوحت أعمارهم من (13-17) سنة، وذلك يشكل نسبة (10%) من حجم مجتمع الدراسة. حيث تم اختيار العينة الفعلية باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة وذلك بسبب عدم تجانس العينة في الجنس، ومكان السكن، والمستوى الاقتصادي، وتم تحديد حجم العينة باستخدام جدول كريجسي ومورجان Krejcie & Morgan.

### جدول (1)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

متغيرات الدراسة	الموضوع	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	181	41.1
	أنثى	259	58.9
مكان السكن	ولاية صور	170	38.6
	ولاية جعلان بني بو حسن	115	26.1
	ولاية جعلان بني بو علي	51	11.6
	ولاية الكامل والوافي	48	10.9
	ولاية مصيرة	56	12.7
المستوى الاقتصادي	أقل من 400 ريال	145	33.0
	من 500 إلى 1000 ريال	171	38.9
	من 1100 إلى 1500 ريال	73	16.6
	أكثر من 1500 ريال	51	11.6
المجموع		440	100.0

### أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة في دراستها الحالية ثلاث أدوات لتحقيق أهداف الدراسة، حيث قامت الباحثة بتطوير جميع مقاييس الدراسة، وذلك بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث والمقاييس المرتبطة بمتغيرات الدراسة وهي على النحو الآتي:

#### أولاً: مقياس الصمود النفسي

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة وكذلك العديد من المقاييس حول الصمود النفسي مثل: مقياس الصمود النفسي للمراهقين من إيداد أو شيو وآخرون (Oshio et al., 2003)

تعريب الحديبي وأبو حلاوة (2022)؛ ومقياس الصمود النفسي ضمن بطارية الشخصية السوية من إعداد سوزي دي وآخرون (Susie et al., 2003)؛ ومقياس كونر ديفيدسون (Connor-Davidson Resilience Scale, 2003). حيث تم بناء مقياس الصمود النفسي لدى طلبة محافظة جنوب الشرقية في سلطنة عُمان، والذي اشتمل في صورته الأولية على (23) فقرة خماسية التدرج وفقاً لطريقة ليكرت (أبداً، قليلاً، أحياناً، كثيراً، كثيراً جداً)، وتوزعت الفقرات على ثلاثة أبعاد هي: البعد الأول التطلع لكل جديد (البحث عن الجدة) وتكون من (7) فقرات، والبعد الثاني التنظيم الانفعالي وتكون من (7) فقرات، والبعد الثالث التفاؤل يتكون من (7) فقرات. وتم تصحيح أداة الدراسة من خلال إعطاء بدائل الإجابة القيم (5= كثيراً جداً، 4 = كثيراً، 3 = أحياناً، 2 = قليلاً، 1 = أبداً)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة مستوى الصمود النفسي وفقاً لكل بُعد، علماً بأن جميع الفقرات صيغت بطريقة إيجابية، ولا يوجد فقرات عكسية في المقياس. وتراوح درجات المقياس ما بين (21-105).

#### 1. صدق المقياس Validity:

##### أ. الصدق الظاهري Face Validity:

يعتمد هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل فقرات المقياس للجوانب المراد قياسها. وأبسط الطرق للتحقق من ذلك إجرائياً هو عرض هذه الأداة على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الذي تنتمي إليه هذه الأداة، وهو ما يعرف بصدق المحكمين. حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، من أجل الوقوف على مدى ملائمة المقياس لما وضع من أجله، وكذلك من أجل إبداء ملاحظاتهم وتعليقاتهم على فقرات المقياس، وبناءً على ذلك تم حذف (2) فقرة لأنها لم تحظ على إجماع المحكمين، فيما لم يتم إضافة أي فقره إلى المقياس ليصبح عدد فقرات المقياس (21) فقرة في صورته النهائية كما هو مشار إليه في ملحق رقم (3)، (4) في قائمة الملاحق.

## ب. الصدق الداخلي (صدق الفقرات) Internal Consistency:

للتحقق من الصدق الداخلي لفقرات مقياس الصمود النفسي تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البُعد الذي تنتمي له الفقرة، والدرجة على الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (2) معامل ارتباط درجة كل فقرة والبُعد التي تنتمي إليه مع الدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (2)

معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد والفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الصمود (ن = 50)

الدرجة	الارتباط مع المقياس	الارتباط مع المجال	الدرجة	الارتباط مع المقياس	الارتباط مع المجال	الدرجة	الارتباط مع المقياس	الارتباط مع المجال
1	.71	.57	8	.34	.51	15	.60	.73
2	.39	.60	9	.43	.65	16	.50	.50
3	.56	.77	10	.42	.60	17	.59	.80
4	.55	.64	11	.50	.70	18	.64	.77
5	.42	.52	12	.53	.52	19	.55	.69
6	.60	.65	13	.61	.53	20	.46	.74
7	.53	.56	14	.43	.66	21	.44	.62

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البُعد تراوحت بين (0.50 - 0.80). في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بين (0.34 - 0.71) وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تراوحت معاملات الارتباط بين الجيد والممتاز حسب معايير إيبيل (Eble 1972)، إذ يعتبر معامل الارتباط ممتازًا إذا كان (أكبر من 0.40)، وجيدًا إذا تراوح بين (0.30-0.39). مما يدل على ترابط الفقرات وصلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة.

كما وتم حساب ارتباط الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس فيما بينها مع الدرجة الكلية للمقياس،

والجدول (3) يبين مصفوفة الارتباط الموضحة لذلك:



### جدول (3)

مصفوفة ارتباط الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

الدرجة الكلية	التفاؤل	التنظيم الانفعالي	التطلع لكل جديد	المجال
.79	.41	.45	1.00	التطلع لكل جديد
.77	.37	1.00		التنظيم الانفعالي
.78	1.00			التفاؤل

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (3) السابق أن أبعاد المقياس ترتبط ارتباطًا جوهريًا مع بعضها البعض، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.37-0.45)، بينما بلغت معاملات الارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس (0.77-0.79) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائيًا، مما يعني أن هذه الأبعاد فعلاً تنتمي إلى موضوع المقياس، وأن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

### 2. الثبات Reliability:

تم تقدير ثبات المقياس في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس موضوع الدراسة، والجدول (4) يوضح ذلك

### جدول (4)

قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

المجال	عدد الفقرات	قيمة ألفا
التطلع لكل جديد	7	0.73
التنظيم الانفعالي	7	0.67
التفاؤل	7	0.82
الدرجة الكلية	21	0.84

يبين جدول (4) أن معاملات ألفا لتقدير ثبات المقياس للأبعاد الفرعية تراوحت بين (0.67-0.82) تقريبًا وهي معاملات جيدة، كما أن معامل ثبات المقياس الكلي قد بلغ (0.84)، وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات.

## ثانيًا: مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة وكذلك العديد من المقاييس المتعلقة بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية مثل: مقياس أساليب المواجهة الضغوط من إعداد عبدالخالق (2006)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لـ أحمد قريبان العنزي (2011)، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الأعم (2017). حيث تم بناء مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، والذي اشتمل في صورته الأولية على (29) فقرة خماسية التدرج وفقًا لطريقة ليكرت (أبدًا، قليلًا، أحيانًا، كثيرًا، كثيرًا جدًا)، وتوزعت الفقرات على خمسة أبعاد هي: البعد الأول الإيجابية وعدد فقراته (5)، البعد الثاني البحث عن الدعم الاجتماعي وعدد فقراته (6)، البعد الثالث حل المشكلات بالتخطيط وعدد فقراته (6)، البعد الرابع تنظيم الوقت وعدد فقراته (6)، والبعد الخامس الاسترخاء وعدد فقراته (7). وتم تصحيح أداة الدراسة من خلال إعطاء بدائل الإجابة القيم (5 = كثيرًا جدًا، 4 = كثيرًا، 3 = أحيانًا، 2 = قليلًا، 1 = أبدًا)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية وفقًا لكل بُعد، علمًا بأن جميع الفقرات صيغت بطريقة إيجابية، ولا يوجد فقرات عكسية في المقياس. وتراوحت درجات المقياس ما بين (28-140) درجة.

### 1. صدق المقياس Validity:

#### أ. الصدق الظاهري Face Validity:

يعتمد هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل فقرات المقياس للجوانب المراد قياسها. وأبسط الطرق للتحقق من ذلك إجرائيًا هو عرض هذه الأداة على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الذي تنتمي إليه هذه الأداة، وهو ما يعرف بصدق المحكمين. تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، من أجل الوقوف على مدى ملائمة المقياس ولما وضع من أجله، وكذلك من أجل إبداء ملاحظاتهم وتعليقاتهم على فقرات المقياس، وبناءً على ذلك تم حذف (2) فقرة لأنها لم تحظ على إجماع المحكمين، فيما تم استبدالها بفقرتين أكثر ملائمة ليصبح عدد فقرات المقياس (29) فقرة في صورته النهائية كما هو مشار إليه في ملحق (3) و(4) في قائمة الملاحق.

## ب. الصدق الداخلي Internal Consistency:

للتحقق من الصدق الداخلي لفقرات مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة والدرجة على الأبعاد الذي تنتمي له الفقرة، والدرجة على الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (5) معامل ارتباط درجة كل فقرة والبُعد التي تنتمي إليه مع الدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (5)

معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد والفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية (ن = 50)

الدرجة	الارتباط مع المقياس	الارتباط مع المجال	الدرجة	الارتباط مع المقياس	الارتباط مع المجال	الدرجة	الارتباط مع المقياس	الارتباط مع المجال
1	.48**	.63**	11	.48**	.66**	21	.64**	.77**
2	.50**	.71**	12	.42**	.48**	22	.62**	.59**
3	.60**	.76**	13	.57**	.77**	23	.18	.35*
4	.44**	.63**	14	.55**	.64**	24	.44**	.52**
5	.64**	.72**	15	.59**	.78**	25	.50**	.59**
6	.53**	.54**	16	.61**	.64**	26	.38**	.57**
7	.52**	.65**	17	.39**	.57**	27	.41**	.50**
8	.69**	.76**	18	.72**	.83**	28	.45**	.66**
9	.38**	.60**	19	.60**	.85**	29	.40**	.35**
10	.46**	.64**	20	.65**	.84**			

\* دالة إحصائية عند مستوى 0.05

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البُعد تراوحت بين (0.35 - 0.85). في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بين (0.38 - 0.72) وكانت جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تراوحت معاملات الارتباط بين الجيد والممتاز حسب معايير إيبيل (Eble 1972)، إذ يعتبر معامل الارتباط ممتازاً إذا كان (أكبر من 0.40)، وجيداً إذا تراوح بين (0.30-0.39).

كما وتم حساب ارتباط الأبعاد الستة المكونة للمقياس فيما بينها إضافة للدرجة الكلية، والجدول (6) يبين مصفوفة الارتباط الموضحة لذلك:

## جدول (6)

مصفوفة ارتباط الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

الدرجة الكلية	الاسترخاء	تنظيم الوقت	حل المشكلات بالتخطيط	البحث عن الدعم الاجتماعي	الإيجابية	البُعد
.78	.45	.50	.66	.57	1.00	الإيجابية
.79	.53	.52	.47	1.00		البحث عن الدعم الاجتماعي
.81	.46	.66	1.00			حل المشكلات بالتخطيط
.83	.58	1.00				تنظيم الوقت
.77	1.00					الاسترخاء

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (6) السابق أن أبعاد المقياس ترتبط ارتباطًا جوهريًا مع بعضها البعض، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.45-0.66)، في حين بلغت معاملات الارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس (0.77-0.83) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائيًا، مما يعني أن هذه الأبعاد فعلاً تنتمي إلى موضوع المقياس، وأن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

## 2. الثبات Reliability:

تم تقدير ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس موضوع الدراسة، والجدول (7) يوضح ذلك

## جدول (7)

قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

قيمة ألفا	عدد الفقرات	المجال
0.72	5	الإيجابية
0.70	6	البحث عن الدعم الاجتماعي
0.72	6	حل المشكلات بالتخطيط
0.83	5	تنظيم الوقت
0.57	6	الاسترخاء
<b>0.90</b>	<b>28</b>	<b>الدرجة الكلية</b>

يبين جدول (7) أن معاملات ألفا لتقدير ثبات المقياس للأبعاد الفرعية تراوحت بين (0.57-0.83) تقريبًا وهي معاملات جيدة، كما أن معامل الثبات الكلي للمقياس بلغ (0.90)، وهي قيمة مرتفعة وتشير إلى درجة ممتازة من الثبات.

## ثالثاً: مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة وكذلك العديد من المقاييس المتعلقة بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل مثل: مثل مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل من إعداد رحمة (2002)، ومقياس خالد المالكي (2019)، ومقياس عصام زيدان (2013)، ومقياس علاء الشريف (2015). حيث تم بناء مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل، والذي اشتمل في صورته الأولية على (18) فقرة خماسية التدرج وفقاً لطريقة ليكرت (أبداً، قليلاً، أحياناً، كثيراً، كثيراً جداً)، وبعد عرضه على المحكمين وإجراء خصائص الصدق انتهى المقياس إلى (17) فقرة، وتوزعت الفقرات على ثلاثة أبعاد هي: البعد الأول: التخطيط للمستقبل وعدد فقراته (5)، البعد الثاني: التوقعات الإيجابية وعدد فقراته (6)، البعد الثالث: الثقة بالنفس وعدد فقراته (6). وتم تصحيح أداة الدراسة من خلال إعطاء بدائل الإجابة القيم (5 = كثيراً جداً، 4 = كثيراً، 3 = أحياناً، 2 = قليلاً، 1 = أبداً)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل وفقاً لكل بُعد، علماً بأن جميع الفقرات صيغت بطريقة إيجابية، ولا يوجد فقرات عكسية في المقياس. وتراوحت درجات المقياس ما بين (17-85) درجة.

### الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل:

#### 1. صدق المقياس Validity:

##### أ. الصدق الظاهري Face Validity:

يعتمد هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل فقرات المقياس للجوانب المراد قياسها، ويسمى هذا النوع من الصدق بالصدق المنطقي. وأبسط الطرق للتحقق من ذلك إجرائياً هو عرض هذه الأداة على مجموعة من الخبراء في المجال الذي تنتمي إليه هذه الأداة، وهو ما يعرف بصدق المحكمين. حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، من أجل الوقوف على مدى ملائمة المقياس لما وضع من أجله، وكذلك من أجل إبداء ملاحظاتهم وتعليقاتهم على فقرات المقياس، وبناءً على ذلك تم حذف (1) فقرة وعليه أصبح المقياس يتكون من (17) فقرة، كما هو مشار إليه في ملحق (3)، (4) في قائمة الملاحق.

## ب. الصدق الداخلي Internal Consistency:

للتحقق من الصدق الداخلي لفقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البعد الذي تنتمي له الفقرة، والدرجة على الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (8) معامل ارتباط درجة كل فقرة والبُعد التي تنتمي إليه مع الدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (8)

معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس والبُعد التي تنتمي إليه مع الدرجة الكلية (ن = 50)

الدرجة	الارتباط مع المقياس	الارتباط مع المجال	الدرجة	الارتباط مع المقياس	الارتباط مع المجال
1	.77	.85	10	.68	.67
2	.70	.81	11	.90	.75
3	.71	.79	12	.74	.69
4	.66	.74	13	.48	.72
5	.70	.76	14	.55	.72
6	.63	.70	15	.51	.59
7	.68	.65	16	.65	.69
8	.70	.78	17	.68	.74
9	.49	.67			

جميع معاملات الارتباط دالة عند 0.01

يتضح من جدول (8) أن معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البُعد تراوحت بين (0.65 - 0.85). في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بين (0.49 - 0.77) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تراوحت معاملات الارتباط بين الجيد والممتاز حسب معايير إيبيل (Eble 1972)، إذ يعتبر معامل الارتباط ممتازاً إذا كان (أكبر من 0.40)، وجيداً إذا تراوح بين (0.30-0.39).

كما وتم حساب ارتباط الأبعاد الستة المكونة للمقياس فيما بينها إضافة للدرجة الكلية، والجدول

(9) يبين مصفوفة الارتباط الموضحة لذلك:

## جدول (9)

مصنوفة ارتباط الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

الأبعاد	التخطيط للمستقبل	التوقعات الإيجابية	الثقة بالنفس	الدرجة الكلية
التخطيط للمستقبل	1.00	.74	.65	.90
التوقعات الإيجابية		1.00	.68	.90
الثقة بالنفس			1.00	.88
الدرجة الكلية				1.00

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (9) السابق أن أبعاد المقياس ترتبط ارتباطًا جوهريًا مع بعضها البعض، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.65-0.74)، بينما بلغت معاملات الارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس (0.88-0.90) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائيًا، مما يعني أن هذه الأبعاد فعلاً تنتمي إلى موضوع المقياس، وأن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

## 2. الثبات Reliability:

تم تقدير ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس موضوع الدراسة، والجدول (10) يوضح ذلك:

## جدول (10)

قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

المجال	عدد الفقرات	قيمة ألفا
التخطيط للمستقبل	5	0.85
التوقعات الإيجابية	6	0.79
الثقة بالنفس	6	0.78
الدرجة الكلية	71	0.91

يبين الجدول (10) أن معاملات ألفا لتقدير ثبات المقياس للأبعاد الفرعية تراوحت بين (0.78 - 0.85) تقريبًا وهي معاملات جيدة، كما أن معامل الثبات الكلي للمقياس بلغ (91%)، وهي قيمة مرتفعة وتشير إلى درجة عالية من الثبات.

## تصحيح أدوات الدراسة

تم تصحيح أدوات الدراسة من خلال إعطاء الدرجة (1) إذا كانت الإجابة (أبداً)، والدرجة (2) في حال كانت الإجابة (قليلاً)، والدرجة (3) في حال كانت الإجابة (أحياناً)، والدرجة (4) في حال كانت الإجابة (كثيراً)، والدرجة (5) في حال كانت الإجابة (كثيراً جداً). وللحكم على مستوى الأبعاد تم وفق المحكّات الموضحة في الجدول (11).

### جدول (11)

#### محكّات الحكم على مستوى الفقرات والأبعاد

الوزن النسبي	أقل من 36%	36%-52%	53%-68%	69%-84%	85% فما أعلى
المتوسط الحسابي	1.80-1	1.81-2.60	3.40-2.61	4.20-3.40	5-4.21
التصنيف	منخفض جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً

### إجراءات الدراسة:

من أبرز الخطوات والإجراءات التي اتبعتها التي تم اتباعها لتحقيق أهداف الدراسة وتمثلت

فيما يلي:

1. الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة.
2. الاطلاع على المقاييس المرتبطة بمتغيرات الدراسة وتحديد أبعاد بناء المقاييس.
3. بناء أدوات الدراسة بصورتها الأولية.
4. عرض أدوات الدراسة بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين للتحقق من الصدق الظاهري لها.
5. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية من الطلبة بهدف التحقق على صدقها وثباتها.
6. الوصول بأدوات الدراسة إلى صورتها النهائية وتطبيقها على العينة النهائية.
7. تحويل المقاييس إلى رابط إلكتروني من خلال (Google Form) وذلك لسهولة الوصول إلى عينة الدراسة في الولايات المختلفة.



8. جمع الردود ومن ثم ترميزها ومعالجتها إحصائيًا من خلال برنامج (SPSS)، واستخراج النتائج وتفسيرها.

9. التوصل إلى نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات.

### الأساليب الإحصائية:

من أجل التحقق من أسئلة الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتب والنسب المئوية للتعرف على سمة الصمود النفسي ومستواها، التعرف على مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، ومستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل للإجابة على السؤال الأول، والثاني، والثالث.
2. تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للكشف عن الفروق في الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل وفقًا لمتغيرات (الجنس، مكان السكن، المستوى الاقتصادي) للإجابة على السؤال الرابع.
3. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرات.
4. معامل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Regression Analysis) للتعرف على مستوى الصمود النفسي الشائع من خلال أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل للإجابة على السؤال الخامس.

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

- نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها.
  - عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها.
  - عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها.
  - عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها.
  - عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها.
  - عرض نتائج السؤال الخامس ومناقشتها.
  - عرض نتائج السؤال السادس ومناقشتها.
- مجمل عام لنتائج الدراسة.
- توصيات ومقترحات الدراسة.

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرض وتفسير أسئلة الدراسة باستخدام الاختبارات الإحصائية الملائمة على العينة الفعلية المكونة من (ن=440)، وذلك في أدائهم على مقاييس الصمود النفسي، أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

#### نتائج السؤال الأول: ما مستوى الصمود النفسي لدى المراهقين بسلطنة عُمان؟

لمعرفة مستوى الصمود النفسي لدى المراهقين بسلطنة عُمان تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على محاور مقياس الصمود النفسي، ويوضح الجدول (12) النتائج على مستوى المجالات:

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب والرتب لأبعاد مقياس الصمود النفسي

المستوى	الرتبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	البُعد
مرتفع	2	73%	0.60	3.65	التطلع لكل جديد
متوسط	3	68%	0.67	3.38	التنظيم الانفعالي
مرتفع	1	80%	0.71	4.01	التفاؤل
مرتفع	1	74%	0.53	3.68	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (12) أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الصمود النفسي تراوحت بين (68% - 80%)، كان أعلاها بُعد التفاؤل بنسبة (80%) وبمستوى مرتفع، وجاء في المرتبة الثانية بُعد التطلع لكل جديد بنسبة (73%)، وبمستوى مرتفع أيضاً. بينما جاء بُعد التنظيم الانفعالي في المرتبة الأخيرة بنسبة (68%) ولكنه بمستوى متوسط. كما بلغت النسبة المئوية الكلية للمقياس (74%)، مما يدل ذلك على أن مستوى الصمود النفسي مرتفع لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان. وتعزو الباحثة هذه النتيجة لطبيعة المراهق المرنة في مواجهة الازمات ومتاعب الحياة، وشغفه للتعلم والتجربة لأشياء جديدة وغير مألوفة تسهم في صقل شخصيته

المستقبلية. وكذلك تميزه بنظرة إيجابية تفاؤلية تعزز من مستوى الصمود النفسي لديه. وكذلك للسياق الثقافي والاجتماعي دور بارز في هذه النتيجة، حيث يمتاز الشعب العُماني بالقدرة على الاحتفاظ بالاتزان النفسي عند الأزمات والشدائد، والقدرة على التكيف والتوافق بعد التعرض إلى المواقف الضاغطة، ويتجلى هذا الأمر في قدرة الفرد العُماني على العيش في البيئات القاسية كمنطقتين شديدة الارتفاع. ومما لا شك فيه، أن المراهق يسعى لتحقيق ذاته وبناء شخصيته المستقلة بعيدًا عن الاعتبارات المحيطة به أهمها اعتبارات النفسية والاجتماعية والبيئية التي تؤثر في البناء النفسي للمراهق وهذا ما يؤكد موسى (2021) في دراسته على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وتحقيق الذات. كما ترى الباحثة أن الصمود النفسي يعتمد على مستوى النضج ومدى توسع الخبرة الانفعالية لدى المراهق. لذلك عندما يتعرض المراهق إلى موقف صادم ويتحكم في إدراك الموقف الضاغط وضبط انفعالاته يمتلك مستوى مرتفع من الصمود الانفعالي للوقاية من الأزمات الحادة. وفيما يتعلق بحصول بُعد التفاوض على المرتبة الأولى بنسبة مئوية (80%)، يمكن عزو هذه النتيجة إلى أهمية هذا البُعد في تكوين الصمود النفسي لدى المراهق العُماني، وهذا ما تؤكدته Reivich et al., (2002) أن التفاوض من أهم الدوافع التي تحرض البشر على مواجهة الحياة بأمل والإيمان. كما أشارت ماستن (Masten, 2014) إلى أن الصمود متغير متعدد الأبعاد يتألف من مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية تتمثل كعوامل حماية تعزز الصمود النفسي، كما أظهرت الأبحاث وجود علاقة إيجابية بين الصمود وعدد من عوامل الحماية منها التفاوض.

بينما حل في المرتبة الأخيرة بُعد التنظيم الانفعالي بنسبة مئوية (68%)، وتعلل الباحثة ذلك إلى طبيعة المراهق الانفعالية وضعف قدرته على ضبط المشاعر وتنظيم الاستجابات الانفعالية. وتؤكد نتائج بعض الدراسات على وجود ارتباط دال إحصائيًا بين الصمود النفسي وتنظيم الانفعالات خاصة الانفعالات الإيجابية.

وبذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الحميد (2021) التي أسفرت عن وجود أثر دال إحصائيًا للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي، ودراسة أونج وآخرون

Ong et al., (2006) التي خلصت إلى أن ذوي الصمود النفسي المرتفع يتعايشون مع انفعالات إيجابية مثل السكينة والهدوء، كما لديهم القدرة على تمييز وإدارة الانفعالات الإيجابية والسلبية (أبو حلاوة والحديبي، 2022).

## نتائج السؤال الثاني: ما مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتب والنسب المئوية للتعرف على أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية.

### جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب والرتب لأبعاد مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

المستوى	الرتبة	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	البُعد
مرتفع	1	73%	0.69	3.65	الإيجابية
مرتفع	1	73%	0.69	3.65	البحث عن الدعم الاجتماعي
متوسط	2	64%	0.78	3.19	حل المشكلات بالتخطيط
مرتفع	4	71%	0.90	3.56	تنظيم الوقت
متوسط	3	61%	0.78	3.07	الاسترخاء
مرتفع	—	69%	0.57	3.44	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (13) بأن درجة أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية لدى عينة الدراسة من المراهقين وفقاً للدرجة الكلية للمقياس بلغ (69%) وهي نسبة مرتفعة، حيث جاءت أعلى درجة على بُعدي الإيجابية والبحث عن الدعم الاجتماعي بنسبة (73%)، يليهما بُعد تنظيم الوقت بنسبة (71%)، ثم بُعد حل المشكلات بالتخطيط بنسبة (64%)، بينما كان في المرتبة الأخيرة للبُعد الاسترخاء بنسبة (61%). مما يدل ذلك على أن مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية الشائعة مرتفع لدى عينة الدراسة من المراهقين بسلطنة عُمان.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة البشر إلى التعلم من الخبرات السابقة واكتساب مهارات جديدة لتوافق والمواجهة الإيجابية من خلال إدارة الظروف العصيبة والتوجه النشط نحو الاجتهاد والمثابرة لحل المشكلات الشخصية. فالإنسان مفطور على التعلم منذ نعومة أظافره، حيث يبدأ في تطوير معرفته من خلال الخبرات الحسية منذ الطفولة المبكرة، وهذا ما تؤكد عليه نظرية بياجيه للتطور المعرفي أن الأفراد سواء كانوا أطفالاً أو مراهقين يؤسسون إدراكاً وفهماً حول البيئة المحيطة بهم كما يطورون خبرات متباينة بين ما يدركونه أصلاً وما يكتشفونه من تفاعلهم مع البيئة المحيطة. وتأسيساً على ذلك يطور الأفراد أساليب مواجهة استباقية تعبر عن معتقدات واستعدادات يكتسبها الفرد من التفاعل المباشر مع البيئة المحيطة والتنشئة الوالدية، تمثل إدارة مواقف محتملة الحدوث ولكنها لم تحدث بعد. وأساليب مواجهة تفاعلية تتمثل في تنظيم ردود أفعال إيجابية اتجاه الموقف الضاغطة (Neubauer et al., 2019).

وفيما يتعلق بحصول بُعدي الإيجابية والبحث عن الدعم الاجتماعي على المرتبة الأولى بنسبة مرتفعة بلغت (73%)، تعلق الباحثة هذه النتيجة إلى أن لسمة الإيجابية تأثير على التوافق والتأقلم مع مصاعب الحياة وبالتالي على تطور أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية لدى المراهق. كما أن وجهة النظر الإيجابية تعزز من بناء علاقات وروابط اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين. وهذا ما تؤكدته الدراسات التي تناولت الدعم الاجتماعي والتي لخصت إلى الأدوار الإيجابية للدعم الاجتماعي في حياة الفرد وعلاقاته بالآخرين. كالدور الإنمائي الذي يتمثل في تكوين علاقات اجتماعية متبادلة، ودور الوقائي يتمثل في أثرها الإيجابي على الأحداث الضاغطة ومساهمة في تنظيم استجابات الأفراد لتلك المواقف تبعاً لوجود علاقات ودية ودعم اجتماعي قوي (بن فقيه وعزوزي، 2022).

وفيما يتعلق بحصول بُعد حل المشكلات بالتخطيط على الترتيب الثاني يعود إلى المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الأفراد بشكل عام والمراهق بشكل خاص للتعامل مباشرة مع المشكلة بطريقة عقلانية، حيث تتضمن تحديد الأسباب الحقيقية للمشكلة، الاستفادة من الخبرات في المواقف السابقة، اقتراح احتمالات وبدائل لحل المشكلة، من ثم وضع خطة فورية لمواجهة المشكلة (القبلي وآخرون، 2018).

أما بُعد الاسترخاء والذي جاء في المرتبة الأخيرة الذي يُعد أحد الفنيات السلوكية في الإرشاد المعرفي السلوكي، حيث يقوم الإرشاد المعرفي السلوكي على مجموعة من المفاهيم والافتراضات منها دور الحديث الذاتي والأفكار التي يريدها الفرد داخل نفسه اتجاه موقف معين في تشكيل مشاعرة وسلوكه نحو المواقف والأحداث. وتفسيرًا لذلك أنه كلما تمتع الفرد بالهدوء والاسترخاء اثناء التعرض للمواقف الضاغطة من خلال ضبط أفكاره وانفعالاته أترن سلوكه اثناء مواجهة المواقف الصادمة وتخفيف الآثار السلبية عليها. وخلاصة القول التفكير يحكم الانفعال والاثتان يحكمان السلوك (الشاذلي، 2020).

### نتائج السؤال الثالث: ما مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان؟

ولمعرفة مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى المراهقين بسلطنة عُمان؛ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب والنسب المئوية والتكرارات لاستجابات أفراد العينة على جميع محاور أداة الدراسة، والجدول (14) يوضح هذه النتائج.

#### جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب والرتب في مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

المستوى	الرتبة	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	البُعد
مرتفع	1	78%	0.92	3.89	التخطيط للمستقبل
مرتفع	3	81%	0.76	4.05	التوقعات الإيجابية
مرتفع	2	78%	0.76	3.92	الثقة بالنفس
مرتفع	—	79%	0.68	3.96	الدرجة الكلية للمقياس

يتبين من جدول (14) أن الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل جاء بنسبة مرتفعة بلغت (79%)، كان أعلاها بُعد التوقعات الإيجابية وهو الأكثر شيوعاً لدى المراهقين بلغ (81%) بنسبة مرتفعة، يليها بُعد الثقة بالنفس بنسبة (79%)، بينما بُعد التخطيط للمستقبل هو الأقل شيوعاً وجاء بنسبة (78%). مما يدل ذلك على أن مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل مرتفع لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان.

وتعزى هذه النتيجة كون التوقعات الإيجابية الأعلى نسبة إلى أبعاد التوجه الإيجابي نحو المستقبل التي تتمثل في أهم سمات الشخصية التي تجعل المراهق ينظر إلى المستقبل بنظرة إيجابية، مفعمة بالأمل وتوقع أفضل النتائج من خلال السعي الجاد نحو تحقيق الأهداف وتوظيف نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف. كما أن للثقة بالنفس الذي يمنحه الأهل والمدرسة للمراهق دور بارز في تحقيق الأهداف المرجوة باستقلالية اعتماداً على الكفاءة والقدرة على الشخصية للمراهق (الطبي، 2021).

كما تُعد الثقة بالنفس أهم متغيرات الشخصية التي حازت على اهتمام الباحثين، حيث تمثل الحصانة في مواجهة التحديات والأحداث الضاغطة. تتطور الثقة بالنفس لدى المراهق من خلال عدة مصادر ومنها الخبرات الشخصية التي يمر فيها المراهق، فقد تسهم في توجيهه الإيجابي نحو المستقبل وتحسين تعامله مع الأحداث المستقبلية بإيجابية (الطواري، 2016).

فيما نجد بُعد التخطيط للمستقبل هو الأقل نسبة بين المراهقين الذي يتمثل في وضع خطط وتحديد الهدف والسعي إلى تحقيقه. فقد تعلق الباحثة هذه النتيجة إلى النضج العقلي للمراهق وقصور قدرته للتخطيط وتكوين صورة ذهنية عن المستقبل. فالتخطيط للمستقبل يتطلب وجود نظرة مستقبلية إيجابية اتجاه الأحداث وتأسيس رؤية وهدف قابل للتحقيق.

كما وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كريم وعاید (2020) التي توصلت إلى أن طلاب الإعدادية (المراهقين) لديهم توجه إيجابي نحو المستقبل، وكذلك تتفق مع نتائج دراسة Sephton & (2010) التي كشفت عن وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المستقبلية الإيجابية والمناعة النفسية لدى الأفراد، بمعنى أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية والنظرة التفاؤلية للمستقبل، زادت المناعة النفسية لدى الأفراد.



نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي

وأساليب المواجهة الاستباقية - التفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى المراهقين

في سلطنة عُمان تعزى لمتغير (الجنس، مكان السكن، المستوى الاقتصادي)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم في البداية استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لأبعاد أداة الدراسة وفقاً لمستويات المتغيرات المستقلة، ويوضح الجدول (15) المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية لأبعاد أداة الدراسة وفقاً لمستويات المتغيرات المستقلة، ومن ثم استخدام تحليل

التباين المتعدد MANOVA كما يوضح في جدول (16):

### جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارية لأبعاد أداة الدراسة وفقاً لمستويات المتغيرات المستقلة

التوجه الإيجابي نحو المستقبل	أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية		الصمود النفسي		المتغيرات	التباعد
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
0.66	3.97	0.53	3.55	0.69	3.68	ذكر
						0.70
0.74	3.89	0.58	3.37	0.69	3.63	ولاية صور
0.60	4.11	0.53	3.75	0.66	3.84	ولاية جعلان بني بو حسن
0.67	3.96	0.56	3.28	0.76	3.52	جعلان بني بو علي
0.64	3.84	0.35	3.37	0.53	3.53	ولاية الكامل والوافي
0.68	3.93	0.53	3.27	0.76	3.53	ولاية مصيره
0.64	3.99	0.58	3.42	0.69	3.65	أقل من 400 ريال
0.75	3.96	0.57	3.46	0.70	3.67	من 500 إلى 1000 ريال
0.71	3.89	0.53	3.45	0.70	3.61	من 1100 إلى 1500 ريال
0.55	3.93	0.57	3.44	0.69	3.63	أكثر من 1500 ريال

يتضح من الجدول (15) وجود فروق ذات ظاهرية في مستوى الصمود النفسي وأساليب

المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى المراهقين في سلطنة عُمان وفقاً

لمتغير الجنس حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.37- 3.97)، في حين توجد فروق

ظاهرة وفقاً لمتغير مكان السكن بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (3.27 - 4.11)، أخيراً تراوحت المتوسطات الحسابية وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي ما بين (3.42 - 3.99) . وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية جميعها جاءت في مستوى مرتفع.

وللتحقق من دلالة هذه الفروق إحصائياً، تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، ويوضح الجدول (16) نتائج تحليل التباين المتعدد لفحص دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية على أبعاد أدوات الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة المستقلة.

### جدول (16)

نتائج تحليل التباين المتعدد لفحص الفروق في المتوسطات الحسابية على أبعاد أدوات الدراسة وفقاً لمتغيراتها المستقلة

مصدر التباين	مجموع درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الصدوم النفسي	1	0.34	0.71	0.401
الجنس	1	3.43	10.76	0.001
أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية	1	0.07	0.153	0.696
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	1	1.32	2.71	0.100
مكان السكن	1	1.16	3.59	0.059
أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية	1	3.97	0.031	0.860
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	1	0.04	0.077	0.781
المستوى الاقتصادي	1	0.04	0.107	0.743
أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية	1	0.39	0.824	0.364
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	1			

يلاحظ من جدول (16) أن جميع قيم مستوى الدلالة للمتغيرات الجنس، ومكان السكن، والمستوى الاقتصادي، كانت أكبر من (0.05)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصدوم النفسي تعزى لمتغيرات الجنس، مكان السكن، المستوى الاقتصادي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل تعزى لمتغيرات الجنس، مكان السكن، المستوى الاقتصادي، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية تعزى لمتغيرات المستوى الاقتصادي ومكان السكن، بينما توجد فروق ذات دلالة

احصائية في أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية وفقاً لمتغير الجنس. حيث كانت الفروق وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وتعزى هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمعات العربية بشكل عام والعمانية بشكل خاص التي تفرض على الذكور تحملاً لمسؤولياتهم وأعباء حياتهم في عمر مبكر فنجدهم يواجهون الضغوطات والتحديات في وقت مبكر. كما للنظرة المجتمعية والمعتقدات الراسخة في المجتمع العماني تستدعي أن يكون الذكر أكثر صموداً عكس ما يظهره الإناث بسبب طبيعتهم العاطفية والحساسة. وتختلف هذه الدراسة مع دراسة هادي (2021) التي جاءت بان الفروق في الصمود النفسي لصالح المراهقات الإناث.

بالنسبة لمتغير مكان السكن كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن، حيث بلغ أعلى المتوسط حسابي (4.11) لصالح أفراد العينة في ولاية جعلان بني بو حسن. ويعزى ذلك إلى أن المنطقة الجغرافية لعينة الدراسة الواقعة على الشريط الساحلي الشرقي لسلطنة عُمان متشابهة نوعاً ما في الخصائص وتختلف في السياق الثقافي والاجتماعي. كما تعلق الباحثة هذه النتيجة التي جاءت لصالح الأفراد الذين يعيشون في ولاية جعلان بني بو حسن إلى طبيعة الولاية وتنوع بيئاتها الطبيعية بين السهل الخصب، والبيئة الرملية الشبة صحراوية، والبيئة الصخرية، والبيئة البحرية وهذا التنوع والاختلاف يعزز من مستوى الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل. مما لا شك فيه، أن الصمود النفسي دالة للتفاعل بين عوامل تعزى إلى المراهق وعوامل تعزى إلى البيئة المحيطة والسياق الثقافي والاجتماعي الذي يحتوي المراهقين وهذا ما تؤكدته نظرية روتر (2012) بأن عوامل الحماية التي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية بعد تجاوز الشدائد والمحن تتمثل في السياق الثقافي والاجتماعي.

وفيما يخص متغير المستوى الاقتصادي كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، حيث بلغ أعلى المتوسط حسابي (3.99) لصالح أفراد العينة الذين مستواهم الاقتصادي (أقل من 400) ريال. تعزو

الباحثة ذلك إلى أن المستوى الاقتصادي ممكن أن يؤثر على متغيرات الدراسة إذا كانت العينة على البالغين وليس المراهقين لاسيما أن الفئة المستهدفة هم طلاب مدارس. ويعود ذلك إلى أن المراهقين بطبيعتهم افراد مُستهليكن، غير منتجين وغير مسؤولين على توفير احتياجاتهم ومصاريهم وبالتالي المستوى الاقتصادي للأسرة لا يشكل أهمية كبيرة بنسبة لهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشجيري وحسين (2018) التي أثبتت وجود علاقة دالة إحصائيًا بين درجات افراد العينة (المراهقين) في الفهم الانفعالي والصمود النفسي. وعدم وجود فروق دال إحصائيًا تبعًا في فهم العلاقة في الفهم الانفعالي والصمود النفسي لمتغير الجنس.

كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبدالله (2020) أن توجد فروق ذات دلالة في أساليب المواجهة بصفة عامة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور. وجود فروق دالة في بُعد الإيجابية لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن.

وتتفق مع دراسة الزهراني وجيلان (2020) أن توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل. وتختلف النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل تعزى لمتغير الدخل الشهري لصالح الأعلى دخلًا.

نتائج السؤال الخامس: ما مقدار ما تتنبأ به أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

والتوجه الإيجابي نحو المستقبل في الصمود النفسي؟

لمعرفة ما إذا يمكن التنبؤ يجب إيجاد العلاقة بين مستوى الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول (17) يوضح النتائج.

### جدول (17)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل

معاملات الارتباط	الصمود النفسي	أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
الصمود النفسي	1.00	0.73	0.58
أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية		1.00	0.66
التوجه الإيجابي نحو المستقبل			1.00

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (17) وجود معاملات ارتباط موجبة (طردية) بين الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية بمعامل ارتباط (0.73) وعلاقة طردية بين الصمود النفسي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل بمعامل ارتباط (0.58)، وكذلك العلاقة بين أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل كانت أيضًا طردية بمعامل ارتباط (0.66). وهذا يشير إلى أنه كل ما ارتفع مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل ارتفع مستوى الصمود النفسي لدى المراهقين.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن لمتغيري أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل دورًا رئيسيًا في تجاوز التحديات وتخفيف الضغوطات للمراهقين وبالتالي امتلاك مستوى من الصمود النفسي. فالمراهق يعتمد على العوامل المعرفية المكتسبة من التنشئة الوالدية وتفاعله المباشر مع البيئة المحيطة، حيث تنعكس هذه العوامل المعرفية في تحديد الأنماط السلوكية للمراهق

عبر الظروف التي يمر بها في حياته. فلقد أكد بأندورا على أهمية التفاعل المستمر بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوكية وهو ما أطلق عليه (الاحتمية التبادلية) أي أن وجود علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة. بمعنى تغير الأفكار ينتج عنه تغير في السلوك وتحديد الاستجابات الانفعالية السلوكية تجاه الاحداث بسبب إدراك المراهق وأفكاره وتفسيراته أتجاه الاحداث (عبد الحميد،2021).

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره الباحثون في الأدب النظري أن الصمود النفسي هو أحد المرتكزات الأساسية في علم النفس الإيجابي والذي يحفز سلوك الافراد والمراهقين لمواجهة الضغوطات النفسية اليومية بفاعلية وإيجابية. كما تعود جذور مصطلح الصمود النفسي إلى كوباسا (Kobasa,1979) حيث توصل إلى هذا المصطلح من خلال سلسلة من الدراسات واستهدفت دراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالصمود النفسي والتي تسهم في احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسدية رغم تعرضهم للصدمات والضغوطات، من هذه المتغيرات تلك التي تحفز قدرة الفرد (المراهق) على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للضغوط مثل متغير أساليب المواجهة. (أبو حلاوة والحديبي،2022).

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى خصائص الشخصية الصامدة نفسيًا حيث يمتلك المراهق الصامد القدرة على الاحتفاظ بتفأوله واندفاعه نحو المستقبل من خلال توقع الأفضل والنظر إلى أحداث المستقبل بنظرة إيجابية. ومما لا شك فيه أن المراهقين الذين لديهم مستوى من التوجه الإيجابي نحو المستقبل يتعمدون على استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية في مواجهة الاحداث الضاغطة.

وللإجابة عن هذا السؤال الخامس تم استخدام معامل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Regression).

### جدول (18)

نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بمستوى الصمود النفسي من خلال أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	معامل التباين المفسر R <sup>2</sup>	قيمة ف	مستوى الدلالة	ثابت الانحدار	حجم التأثير	معامل الانحدار B	قيمة ت
أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية	0.79	0.54	260.99	0.001	1.18	1.17	0.75	14.22**
التوجه الإيجابي نحو المستقبل							0.18	4.05*

\*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

\*\*دالة إحصائية عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول (18) أنه يمكن التنبؤ بمستوى الصمود النفسي من خلال أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل حيث بلغت قيمة "ت" الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة (0.05). وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد ( $R^2=0.54$ )، وهذا يعني أن (54%) من التباين في الصمود النفسي يمكن التنبؤ به من خلال متغيري أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

ولحساب حجم تأثير Effect Size (ES) المتغير المنبئ وهو أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل في متغير النتيجة (الصمود النفسي) من خلال المعادلة: ( $F^2=R^2/1-R^2$ )، نجد أن حجم التأثير يساوي (1.17) أي ان حجم التأثير مرتفعاً وفقاً لما أشار إليه كوهين (1992) Cohen حيث يعتبر حجم التأثير قليلاً إذا كان بين (0.02-0.14)، ومتوسطاً إذا كان بين (0.15-0.34)، ومرتفعاً إذا كان أكبر من (0.35). كما أن قيمة مستوى الدلالة لكل من متغير أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل (0.00)، فهي أقل من (0.05)، وعلية يمكن استخلاص معادلة التنبؤ بالصمود النفسي باستخدام معاملات الانحدار غير المعيارية للمتغيرات كالاتي:

## معادلة التنبؤ:

$$Y = \text{constant} + B1X1 + B2X2 + B3X3$$

Y المتغير التابع، X1 المتغير المستقل الأول، B1 معامل المتغير المستقل الأول، X2 المتغير المستقل الثاني، B2 معامل المتغير المستقل الثاني، Constant ثابت التنبؤ.

الصمود النفسي (Y) = 1.18 + (0.75) أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية + (0.18) التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

وتتفق هذه النتيجة الخاصة بالتنبؤ بمستوى الصمود النفسي من خلال أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل مع دراسة حسانين والصيد (2021) التي كشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة الأسرية وكل من المساندة الاجتماعية والصمود النفسي، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأسرية من خلال المساندة الاجتماعية والصمود النفسي. وكذلك تتفق مع ما توصلت إليه دراسة عبدالله (2020) التي جاءت أن الشباب الجزائريين يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة، وأكثر الأساليب المستخدمة هي أساليب التفاعل الإيجابي.

## مجمل نتائج الدراسة:

بعد إجراء المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

- الصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المراهقين بسلطنة عُمان كان في مستوى مرتفع.
- أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية الشائعة أيضًا في مستوى مرتفع.
- أن مستوى التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين بسلطنة عُمان كان مرتفع، وقد كان بُعد التوقعات الإيجابية هو الأعلى، بينما التخطيط للمستقبل هو الأقل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل بين متغير الجنس، ومكان الإقامة، والمستوى الاقتصادي. فيما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية على متغير الجنس.



- يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال متغيري أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

### التوصيات:

نتيجة لما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن للباحثة أن توصي بما يلي:

1. استخدام مقاييس هذه الدراسة من قبل الباحثين والأخصائيين النفسيين والجهات المختصة مثل وزارة التربية والتعليم بسلطنة عُمان لما يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.
2. الاعتراف بمستوى الصمود النفسي لدى فئات المراهقين والشباب العربي بشكل عام والعُماني بشكل خاص عبر صناع القرار في وزارة التربية والتعليم والجهات الداعمة للتعليم العالي.
3. تصميم برامج إرشادية نمائية للصمود النفسي لدى طلاب المدارس من قبل الأخصائيين النفسيين.
4. العمل على تشجيع التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى المراهقين من خلال التأكيد على أهمية المستقبل ووضع الخطط المستقبلية لتحقيق الأهداف المرجوة من قبل الأخصائيين النفسيين في المدارس.
5. تثقيف المراهقين بأهمية أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وجلسات الحوار والمناقشة بالتعاون بين وزارة التربية والتعليم ووزارة الإعلام بسلطنة عُمان.

### مقترحات الدراسة:

من خلال النتائج التي أسفرت عنها الدراسة عنها يقترح الباحث الدراسات التالية:

1. توجيه الباحثين إلى إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على نفس العينة في البيئات والثقافات العربية المختلفة.
2. تصميم برامج إرشادية حول أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية وتنميتها على ضوء النظرية المعرفية السلوكية.
3. إيجاد علاقة بين أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوافق النفسي والسعادة النفسية لدى المراهقين بسلطنة عُمان.
4. إجراء دراسة حول التوجه الإيجابي نحو المستقبل والرفاه النفسي لدى فئة الشباب العُماني.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

إبليش، حواء. (2016). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، 17(1)، 489-504.

أبو حلاوة، محمد السعيد، والحديبي، مصطفى عبدالمحسن. (2022). علم النفس الإيجابي أسسه وقضاياها ونظرياته وتوجهاته المستقبلية. عمان: دار الميسرة.

أبو حماد. ناصر، الدين. (2017). المهارات الحياتية الشخصية والاجتماعية والمعرفية. عمان: دار الميسرة

أبوالحسن، وليد محمد حسين، فرج، محمود إبراهيم عبدالعزيز، محمد، أحمد علي بدوي. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. دراسات تربوية واجتماعية، 27 (9)، 29-121.

أحمد، عاصم، عطايا، عمرو. (2022). نمذجة العلاقات بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل وقلق كوفيد 19 في ضوء الدور الوسيط للمناعة النفسية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية. مجلة كلية التربية، (37)، 418-456.

أحمد، محمود. (2016). استراتيجيات المواجهة لدى لاعبين كرة اليد. مجلة كلية التربية، 32(1)، 1-24.

أحمد، عاصم (2022). نمذجة العلاقات بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل وقلق كوفيد 19 في الضوء الدور الوسيط للمناعة النفسية لدى طلاب الدبلوم العام في التربية. مجلة كلية التربية. (37)، 418-456.

إسماعيل، أحمد محمد علي، حبيب، ماري عبدالله، ومصطفى، هدى نصر محمد. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بالضغط المهنية لدي معلمي التربية الخاصة. مجلة بحوث، 4(2)، 25 - 235.

إسماعيل، رمضان محمد. (2022). العلاقة بين التوجه نحو المستقبل وتحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة: دراسة ارتباطية ومقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، 2(10)، 325-398.

الأعسر، صفاء(2010). الصمود النفسي من منظور علم النفس الإيجابي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (20)66، 25-29.

الأعسر، صفاء(2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، *النشرة الدورية للجمعية المصرية للدراسات النفسية*، (77)، مارس.

إيمان، لقمش وزناد، دليلة. (2022). أثر استراتيجيتي المواجهة الاستباقية والوقائية في تحقيق الرفاهية الذاتية لدى المسنين. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، 11(2)، 269-286.

بدر، إبراهيم (2003أ). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 13(38)، 16-25.

بركات، ريهام زغلول عبدالسميع، عبدالقادر، أشرف أحمد، بدر، إسماعيل إبراهيم، والخولي، هشام عبدالرحمن. (2018). الإبداع الانفعالي وعلاقته بأساليب المواجهة لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 29(11)، 279 - 298.

بن سالم، خديجة. (2020). الآثار النفسية للتمر الإلكتروني واستراتيجيات المواجهة الاستباقية: من منظور طلبة الإعلام والاتصال بجامعة أدرار. *مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 3(2)، 75-107.

البناء، زينب رجب علي، والفيشاوي، شيماء سعيد محمد. (2021). الصمود النفسي والالتزان الانفعالي وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى عينة من الطلاب المغتربين. *مجلة الدراسات التربوية والإنساني*، 13(4)، 205 - 257.

البهادلي، أمل وعباس، نور. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى النساء الأرامل. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (150)، 101-124.

البهنساوي، أحمد كمال عبدالوهاب، محمود، مجدي محمد، علي، حنان أحمد محمد، والحديبي، مصطفى عبدالرحمن عبدالنواب. (2018). الصمود النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى المراهقين المعاقين بصريا. *دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي*، ع2، 56 - 85.

البهنساوي، أحمد كمال عبدالوهاب، وغنيم، وائل ماهر محمد. (2022). ضغوط مقدمي الرعاية وعلاقتها بالصمود النفسي والأمل لدى أسر اضطراب طيف التوحد. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية*، (21)، 420 - 457.

الجدعاني، أمجاد عبادي، وخليفة، فاطمة خليفة السيد. (2021). المسؤولية الاجتماعية والتفكير الإيجابي وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (136)، 151-196.

الجهني، زهور والأحمدي، مارية. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. *مجلة التربية*، 193 (2)، 184-445.

الجوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد. (2014). *العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بنها.

حسانين، السيد الشبراوي أحمد، والصيد، وليد عاطف منصور. (2021). جودة الحياة الأسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وذوي اضطراب طيف التوحد في مصر: دراسة تنبؤية فارقة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (129)، 519 - 557.

حسن، حسن عبدالله. (2021). *المواجهة الاستباقية لدى المرشدين التربويين في محافظة ديالى*. *مجلة الجامعة العراقية*، 53 (3)، 529 - 539.

الجلبي، حنان خليل. (2021). *المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصي*. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، (2)9، 487-469.

حمدي، عطايف محمد أحمد (2021). *الصمود النفسي والهناء الذاتي في المجتمع السعودي*. *المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل*، 22 (2)، 79-86.

دخان، نبيل كامل، الطلاع، محمد عصام، وجمعة، أمجد عزات. (2021). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية* 7، (1)، 37-63.

الزامل، منيرة والبرعي، هانم، مصطفى. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالضغط النفسي لدى المعلمات المغتربات في الإحساء. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، (10)، 498-550.

الزهراني، خلود جعري، وجيلاني، هالة محجوب. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، 110 (5)، 1558-1602.

سرغيني، يونس، وبوشدوب، شهرزاد. (2022). الصمود النفسي وسمة الأمل وعلاقتها بنوعية الحياة لدى عمال الرعاية الصحية أثناء انتشار جائحة كورونا. *مجلة دراسات في علم نفس الصحة*، 7 (1)، 54-66.

سرميني، إيمان مصطفى. (2021). الصحة النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا في شمال غرب سوريا. *مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث*، 7 (2)، 123-148.

سلمان، سارة حسن، والعلي، ماجدة هليل شغيدل. (2021). أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة. *مجلة الآداب، ملحق*، 341 - 358.

الشافعي، نهلة. (2019). الصبر وعلاقته بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المنيا. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 34 (1)، 146-191.

الشربيني، عاطف مسعد الحسيني. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بجودة حياة العمل لدى أعضاء هيئة التدريس في دول الخليج "قطر والسعودية وعمان". *مجلة العلوم التربوية*، (17)، 96-124.

الشناوي، نجوى إبراهيم، والدق، أميرة محمد. (2021). الصمود النفسي كمتغير وسيط بين الوصمة المرتبطة بالصحة والعافية النفسية لدى عينة من المصابات بأورام الثدي السرطانية وأورام الدم السرطانية والسمنة. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 9 (1)، 71 - 189.

- صالح، عابدة (2014). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. السعودية.
- الضيدان، الحميدي محمد ضيدان. (2019). التوجه الإيجابي نحو المستقبل وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة المجمعة. مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية، (2)، 89-112.
- العازمي، عائشة عبيد الله. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 46(3)، 133-173.
- عبدالله، عبدالله. (2020). أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (20)، 108 - 130.
- عبدالحميد، إيمان عبدالرؤوف عبدالحليم. (2021). أثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية. مجلة البحث العلمي في التربية، 22(3)، 403 - 455.
- عبدالدايم، السيد عبدالسلام. (1995). منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص، والتحصيلا الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. مجلة دراسات نفسية المجلد الخامس، (4)، 643-676.
- عبدالرزاق، آيه محمد. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى المراهقين. جامعة حلوان. كلية التربية.
- عبدالله، يوسف عبدالصبور، هلال، وفاء محمد محمود، وإسماعيل، بسمة أحمد السيد. (2021). الصمود النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الأطفال ذوي الحرمان الوالدي. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، (7)، 947 - 985.
- عبدالله، خيرى أحمد. (2018). التفكير التأملى لدى المراهقين دراسة تطويرية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. (136)، 401-442.
- العساف، صالح (1995). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. ط1. مكتبة العبيكان.

عطية، أشرف(2011). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح. *دراسات نفسية*. 21(4). 571-621.

علي، جيهان زين العابدين بدوي (2017). أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الاعراض الاكتئابية لدى عينة من المراهقين بمرحلة الثانوية. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 84(4)، 664-699.

علي، صفاء. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالعزلة النفسية لدى ممرضي مستشفيات العزل في بغداد - الرصافة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 148(1)، 193-220.

العلي، ندى محمد عبدالله، والعمران، جيهان عيسى أبو راشد. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31 (111)، 471 - 506.

علي، نشأت وسليم، بسيوني والفقهي، مدحت. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالعصابية لدى طلاب الجامعة ذوي مستويات متباينة من الضغوط الحياتية. *مجلة التربية*، 194(4)، 263-298.

العنزي، مريم. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة الجوف. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، 8(8)، 61-80.

عيسى، ماجد محمد عثمان، والخولي، منال علي محمد. (2021). الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كوفيد-19 في ضوء الصمود النفسي وتوجهات أهداف الإنجاز. *مجلة التربية*، 189(5)، 173 - 99.

الغامدي، عاليه حامد محمد، والخلف، أروى بنت عبدالرحمن. (2021). الذكاء الروحي لدى عينة من المعلمات في مدارس الدمج بجدة وعلاقته بالصمود النفسي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 5(25)، 170 - 191.

فقيه، العيد وبن عزوزي، إبراهيم. (2022). مقدمة في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية الإيجابية. *عمّان: علم الكتب الحديث*.

فيصل، قريشي. (2014). أساليب المواجهة وعلاقتها بسلوك السياقة الخطرة لدى السائقين الجزائريين. *المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية*، 7 (3)، 488-512.

قاسم، أمجد. (2021). خصائص نمو الإنسان في المراحل العمرية المختلفة. أفاق علمية وتربوية.

قشقوش، إبراهيم (1980). سيكولوجية المراهقة، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

الكربي، أسماء عمر، حميد الدين، رضية بنت محمد بن المحسن، وخليفة، فاطمة خليفة السيد. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بالاستغراق الوظيفي لدى عينة من موظفات جامعة الملك

عبدالعزیز بجدة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (133)، 108 - 67.

كريم، زهراء طالب، عايد، علي حسين. (2020). التوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الديوانية. *مجلة الأطروحة للعلوم الإنسانية*، 5(4)، 148-125.

كفافي، علاء الدين (1998). *رعاية نمو الطفل*. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

المبيضين، عاهد. (2022). مستوى الصمود النفسي والتسامح لدى الطلبة ضحايا التمر في العاصمة عمان. *مجلة جرش للبحوث والدراسات*، 23(2)، 4768-4741.

محمود، عطية (2010). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، الطبعة الأولى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

محمود، عطية (2010). *ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها*، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

مريم، رجاء والسويل، نجلاء. (2022). الصمود النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد النفسي والرفاه الانفعالي المرتبط بالعمل لدى أعضاء هيئة التدريس. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، (8)، 27-1.

الملاحة، حنان عبد الفتاح. (2021). السلوك الأكاديمي وعلاقته بالمنظور الزمني والصدوم النفسي لدى طلبة كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(111)، 224 - 169.

منظمة الصحة العالمية (2021، نوفمبر 17). *صحة المراهقين النفسية*. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



- موسى، هاشم عبدالمرید عبدالحمید. (2021). الصمود النفسي لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة وعلاقته بتحقيق الذات. *المجلة العلمية للتربية البننية وعلوم الرياضة*، 93(2)، 578 – 549.
- النرش، هشام وعبدالعزيز، مايسة وقاسم، إيمان. (2022). فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تحسين الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 37(37)، 487-518.
- نوار، نسمة وقاعد، محمود. (2022). القلق والاكتئاب كمنبئين بالصمود النفسي لدى عينة من المراهقين والمراهقات. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 10(1)، 87-53.
- هادي، غادة (2021). تطور الصمود النفسي لدى المراهقين المتعافين من فيروس كورونا. *مجلة الدراسات المستدامة*، 3(3)، 427-407.
- هيبه، محمد أحمد على، ورزق، زينب شعبان. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدي الطالب المعلم. *مجلة الإرشاد النفسي*، 68(68)، 97 – 55.
- الوائل، إلهام وعبدالحميد، فايزة والبحيري، محمد. (2022). الصمود النفسي لدى المراهقين مبتوري الأطراف "العلوية والسفلي": دراسة مقارنة. *مجلة دراسات الطفولة*، 25(96)، 184-179.
- القبلي، خالد محمد عبدالهادي محمد، والحسيني، حسن محمد سعد الدين. (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، 5(1)، 460-436.
- الشاذلي، وائل أحمد سليمان. (2020). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في الأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. *المجلة التربوية*، 27(27)، 759-708.
- الطواري، سعود محمد. (2016). الثقة بالنفس لدى المراهقين في دولة الكويت. *عالم التربية*، 17(56)، 22-1.
- كريم، زهراء طالب، وعائده، علي حسين. (2020). التوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الديوانية. *مجلة الأطروحة للعلوم الإنسانية*، 5(4)، 148-125.
- الشجيري، عمر خلف رشيد، وحسين، بلال طارق. (2018). الفهم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية*، 1(1)، 307-286.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abadsa A.& Thabet,A.(2013).Resilience and psychological problems among Palestinians Victims of Community Violence. *The Arab Journal of Psychiatry*, 24(2).109-116.
- Abbas & Zhiqiang (2018).COVID19, mental wellbeing and work engagement: The psychological resilience of senescent workforce. *IJRBS Research in Business & Soocial Science*. <https://www.ssbfn.net/ojs/index.php/ijjrbs>.
- Bananno, G.(2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?, *American Psychologist*, 59(1),20-28.
- Carle C.A & Chassion.L.(2004).Resilience in a community sample of children of alcoholics: Its prevalence and relation to internalizing symptomatology and positive affect. *Applied Developmental Psychology*. 25 (2004) 577–595.
- Chang, Y., Chien, C., & Shen, L. F. (2021). Telecommuting during the coronavirus pandemic: Future time orientation as a mediator between proactive coping and perceived work productivity in two cultural samples. *Personality and individual differences*, (171), 110508.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, (112), 155-159.
- Connor. K., Davidson,J(2003).Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davison Resilience Scale(CD-RISC)., *Depression and Anxiety*,(18),76-82.
- Criel,,Matida.(2020). *Coping Mechanisms Among Adult Third-Culture Kids: Dose the Third-Culture Kid Experience Promote Proactive Coping?*. [Doctoral dissertation], The Chicago School of Professional Psychology.
- Drummond, S., & Brough, P. (2016). Proactive coping and preventive coping: Evidence for two distinct constructs?. *Personality and Individual Differences*, 92, 123-127.
- Eble,R.L.(1972). *Essentials of Educational Measurement*. New Jersey: Printic-Hall, INC: Englewood Cliffs.
- Fava,A.G & Tomba,E.(2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. 77(6):1903-34.
- Honora,D.(2008): Future time perspective, Hope and ethinc. Dentity Among African American Urban Eductional, Vol. 43,(3), 347-360.

- Knigh, Mirriam.(2019).*Parents/Guardian Relationships as a moderator in the increased Resilience of Adolescents through the development of an Internal Locus of Control and positive Future Time Perspective*. [Doctoral dissertation] ,The Chicago School of Professional Psychology.
- Kobasa, S.C (1979).Stressful life events, personality, and health in inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*.42,(1),168-177.
- Mansfield. C. (2010): Motivating adolescent: Goals for Australian students in secondary schools, *Australian Journal. Educational & Developmental Psychology*. Vol. 10, PP 44-55.
- Masten,A.S.(2014).Resilience in Development. *Guilford Press*.(1),4-22.
- Mello, Z.(2001): Tomorrow's Forecast: Future Orientation As Aprotective Factor Among Low – Income African American Adolescents, Department of Human Development And Family Studios, 2002 Success Summit Of The African American Success Foundation Fort Lauderdale Florida, PP 4-12.
- Murphy.J.M.,Nguyen,T.,Lucke,C.,Chiang,C.,Plasencia,N.,& Jellinek,M.(2018).Adolescent Self-Screening for Mental Health Problemess; Demonstration of an Internet-Based Approach.*Academic Pediatrics*,18(1),59-65.
- Neubauer, A. B., Smyth, J. M., & Sliwinski, M. J. (2019). Age differences in proactive coping with minor hassles in daily life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(1), 7-16.
- O'Dowd & et al (2018).Stress, Coping, and psychological resilience among physicians. *BMC Health Services Research*. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3541-8>.
- Pan,Q., & Zhou, Z.(2009).Psychological capital, coping style and psychological health: An empirical study from college students. In *Information Science and Engineering (ICISE)*, 2009 1<sup>st</sup> International Conference on (PP.3391-3394).IEEE.
- Patterson,J & Kelleher,P.(2005). Resilient School Leaders Association for Supervision and Curriculum Development.
- Reivich, K. and Shatté, A. (2002) *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.
- So, Suzanna. (2019). *The Longitudinal Relationships Among Exposure To Community Vioence, Trauma, Delinquency, And Future Orintation From Childhood To Late Adolescence*. [Doctoral dissertation], Loyola University Chicago.

- Tielemans, N. S., Schepers, V. P., Visser-Meily, J. M., Post, M. W., & Van Heugten, C. M. (2015). Associations of proactive coping and self-efficacy with psychosocial outcomes in individuals after stroke. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 96(8), 1484-1491.
- Viner, R.M., Ross, D., Hardy, R., Kuh, D., Power, C., Johnson, A., Wellings, K., Mccambridge, J., Cole, T.J., Kelly, Y., Batty, G.D. (2015). Life Course Epidemiology: Recognizing the Importance of Adolescents. *Journal of Epidemiology Health*, 69(8), 719-720.
- Wald, J; Taylor, S.; Asmundson, G.; Jang, K. & Stapleton, J. (2006). *Theories of resiliency*. Toronto: Scientific Authority.
- Wilkinson, R. B., Walford, W.A., & Espnes, G.A. (2000). Coping Styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. *Australian Journal of Psychology*, 52(3), 155-162.

الملاحق

## ملحق (1)

### رسالة تسهيل مهمة باحث



جامعة الشرقية  
ASHARQIYAH UNIVERSITY

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

التاريخ: 2022/12/8

إلى من يهمه الأمر

تحية طيبة.... وبعده

الموضوع/ تسهيل مهمة باحث

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالب شيماء حمد خميس العلوي ، الرقم الجامعي (2010414)،  
والمسجلة في برنامج ماجستير في التربية: تخصص إرشاد نفسي بجامعة الشرقية، كلية الآداب  
والعلوم الإنسانية، بقسم علم النفس من أجل تطبيق دراسة وصفية بعنوان: " الصمود النفسي  
وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة  
من المراهقين في سلطنة عُمان"

وذلك خلال العام الدراسي 2023/2022م، ضمن متطلبات التخرج من البرنامج  
والحصول على درجة الماجستير.  
شاكرين ومقدرين تعاونكم الدائم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

د. محمد بن خلفان الصقري

قائم بأعمال عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية



## ملحق (2)

### رسالة الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة



لنن يههه الأمر

#### الموضوع/ الموافقة على دراسة بحثية

نهدبكم أطبب الحببة، وبسورنا إفادبكم بموافقة وزارة التربية والتعليم على تطبيق أدوات الدراسة المعنونة بـ "الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين في سلطنة عمان" المقدمة من الفاضلة/ شيماء بنت حمد بن خميس العلوية، أخصائية نفسية بمدرسة العبيقة للتعليم الأساسي (6-12)، والمطبقة على طلبة مدارس التعليم الأساسي، الحلقة الثانية، في المدارس الحكومية، وقد أعطيت لها هذه الرسالة بناءً على رغبتها دون تحمل الوزارة أية مسؤولية تجاه ذلك، وفي حالة وجود أي استفسار لديكم نرجو تواصلكم مع دائرة الدراسات التربوية والتعاون الدولي على هاتف رقم 24255303 أو 24255134 أو على البريد الإلكتروني [tosd@moe.om](mailto:tosd@moe.om).

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام

مريم بنت محمد بن سعيد الرامية

مسكفة بتسيير أعمال دائرة الدراسات التربوية والتعاون الدولي



### ملحق (3)

#### أدوات الدراسة في صورتها الأولية

الأستاذة/الدكتورة/الفاضلة.....حفظها/الله

الموضوع/ تحكيم مقياس الصمود النفسي، وأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية،

والتوجه الإيجابي نحو المستقبل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان: الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين في سلطنة عُمان، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية: تخصص الإرشاد النفسي من قسم علم النفس، بجامعة الشرقية بسلطنة عمان، إشراف الدكتور: أمجد جمعة والدكتور شريف السعودي.

ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد مجموعة من الأدوات: مقياس الصمود النفسي، ومقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

ونظراً لما لديكم من خبرة ودراية ومعرفة علمية وعملية في هذا المجال، يشرفني أن أضع بين أيديكم أدوات الدراسة في صورتها الأولية، بهدف تحكيمها وإبداء الرأي، وإجراء ما ترونه مناسب من حذف أو إضافة أو تعديل وتدوين ملاحظتكم في ضوء: مدى وضوح الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية والعلمية، ومدى انتمائها للأبعاد، وكذلك مدى ملائمتها للبيئة العمانية، وإضافة أي فقرة ترونها مناسبة.

شاكراً لكم تعاونكم ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذا المقياس لما فيه خدمة البحث العلمي.

وتقبلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

الباحثة: شيماء حمد خميس العلوي

2010414@asu.edu.om

البيانات الشخصية للمحكم:

- الاسم: .....
- الدرجة العلمية: .....
- الوظيفة: .....
- جهة العمل: .....
- التاريخ: .....
- التوقيع: .....



## أعزائي الطلبة الكرام،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين في سلطنة عُمان" ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم مقياس الصمود النفسي للمراهقين، ومقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل. لذا نرجوا منكم الباحثة التفضل بالإجابة على جميع الفقرات بكل صدق، علمًا بأن المعلومات الواردة في المقياس سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم الاحتفاظ بها بكل سرية.

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم.

### أولاً: البيانات الشخصية:

- الجنس:  ذكر  أنثى
- العمر: ..... الصف: .....
- الدخل الشهري للأسرة:  أقل من 500 ريال  من 600 الى 1000 ريال
- من 1100 الى 1500 ريال  أكثر من 1500 ريال
- المستوى التحصيلي:  ممتاز  جيد جدًا  جيد  ضعيف
- مكان الإقامة:  ولاية صور  ولاية الكامل والوافي
- ولاية جعلان بني بو علي  ولاية جعلان بني بو حسن
- ولاية مصيره

## مقياس الصمود النفسي للمراهقين

وتعرف الباحثة الصمود النفسي إجرائيًا بأنه قدرة المراهق على التوافق بشكل إيجابي مع المواقف والخبرات الجديدة، ومدى امتلاكه لمجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد في تنظيم وإدارة الذات أثناء تعامله مع الشدائد والمواقف الضاغطة نفسيًا.

م	الفقرات					
	الانتفاء للبعد		مناسبتها للبيئة		الصياغة اللغوية	
التعديل المقترح	لا تنتمي	تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة
<b>البعد الأول: التطلع لكل جديد (البحث عن الجدة):</b> يقصد بها الشخصية التي تتميز بالخوض في تجارب جديدة، وملهمة وتتضمن نوع من المجازفة الغير مألوفة.						
1						أميل للخوض في تجارب جديدة.
2						أنجذب للملابس وقصات الشعر الجديدة.
3						أتميز بالشغف والفضول.
4						أكتشف الأشياء من حولي.
5						أتعلم من التحديات والمصاعب التي تواجهني في الحياة.
6						أحب أن أجرب الأشياء الجديدة (أطعمة، أماكن، تطبيقات، برامج..)
7						أشعر بالمتعة عند القيام بأنشطة جديدة.
8						أحب التعرف على أصدقاء جدد.
<b>البعد الثاني: التنظيم الانفعالي:</b> قدرة الفرد على تعديل عاطفة، أو مجموعة من العواطف، يتطلب تنظيم المشاعر الصريح، والمراقبة الواعية، باستخدام تقنيات مثل تعلم تفسير المواقف بشكل مختلف من أجل إدارتها بشكل أفضل.						
9						أتمكن من السيطرة على انفعالاتي.
10						أحافظ على هدوء أعصابي في الازمات.
11						أستطيع مراقبة تصرفاتي.
12						أستطيع التخلص من متاعبي بسرعة.
13						أستطيع حل المشاكل بنفسي.
14						يتغير سلوكي بتغير حالي المزاجية.
15						أتخلص من غضبي بعقلانية وحكمة.
16						أعجز عن السيطرة على غضبي.

التعديل المقترح	الصياغة اللغوية		مناسبتها للبيئة		الانتماء للبعد		الفقرات	م
	غير واضحة	واضحة	غير مناسبة	مناسبة	لا تنتمي	تنتمي		
البعد الثالث: التفاؤل: نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية بدلاً من الأشياء السلبية، والميل نحو توقع الأفضل.								
							17	أتوقع الحصول على نتائج أفضل عند القيام بأي نشاط.
							18	أرى الجانب المشرق (المضيء) من الأشياء.
							19	أعتبر نفسي متفائلاً فيما يتعلق بمستقبلي.
							20	أتعامل مع أصدقائي بإيجابية.
							21	أقبل على الحياة بسعادة وسرور.
							22	أشعر بإن حياتي ذات قيمة.
							23	أنا راض عن حياتي.
فقرات أخرى مقترحة:								

## مقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية

ويُعرف إجرائيًا: بأنه هي قدرة المراهق على التهيؤ النفسي وإدارة الازمات من خلال تقييم

المواقف الضاغطة وتنظيم ردود الأفعال الانفعالية.

م	الفقرات						التعديل المقترح
	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	
<p><b>البعد الأول: الإيجابية:</b> ويتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة في محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهد بغية الحل او التخلص من الموقف الضاغط.</p>							
1							أدافع عن حقوقي عندما ينتهكها أحد.
2							أبذل المزيد من الجهد في التعامل مع المشكلة التي تواجهني بدلاً من تأجيلها.
3							أحاول إقناع الآخرين بوجهة نظري.
4							أسير خطوة خطوة في سبيل حل المشكلة التي تعترضني.
5							حين أكون مع زملائي ونواجه موقفًا عصيبًا (مشاجرة مثلًا) أتقدم لحلها.
<p><b>البعد الثاني: البحث عن الدعم الاجتماعي:</b> يتضمن هذا الأسلوب مدى توفير الدعم من أعضاء العائلة أو الأصدقاء فيما يتعلق بتوفير التشجيع والمشاركة في المصادر الانفعالية والمادية والتي يمكن أن تقدم ضمن شبكة الأصدقاء أو أعضاء العائلة</p>							
6							أتحدث عن مشاكلي مع الأشخاص المقربين لي.
7							أطلب المساعدة من عائلتي إذا واجهتني صعوبات.
8							ألجأ إلى صديق أو قريب لمساعدتي في التغلب على المشكلات.
9							أبحث عن النصيحة من الآخرين للتغلب على المشكلة.
10							أستشير شخصًا يمكن أن يتدخل في حل المشكلة التي تواجهني.
<p><b>البعد الثالث: حل المشكلات بالتخطيط:</b> يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على حل المشكلات الشخصية فالمشكلات تعتبر في حد ذاتها مواقف ضاغطة وبالتالي حلها يخفف الضغط النفسي الناتج عنها.</p>							
11							أفكر في حلول وبدائل تساعدني لحل مشكلاتي.
12							أستفيد من خبراتي السابقة في التعامل مع المواقف الصعبة.
13							أخطط للتخلص من المشكلة عندما أقع فيها.



## مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

يُعرف إجرائياً مدى قدرة المراهق على التطلع للمستقبل والنظر بطريقة تفاؤلية، وكذلك رؤية المستقبل بطريقة جيدة مع الإيمان والأمل في نجاحه.

م	الفقرات					
	الانتماء للبعد	مناسبتها للبيئة	الصياغة اللغوية	غير واضحة	واضحة	غير واضحة
<b>البعد الأول: التخطيط للمستقبل:</b> قدرة الفرد على وضع خطة مستقبلية لأهدافه وخط سير حياته في العام الجديد والآلية التي تمكنه من تحقيقها وبلوغها، ليعرف خطواته في المستقبل.						
1						أخطط جيداً لحياتي المستقبلية.
2						أمتلك أهداف واضحة للمستقبل.
3						أتوقع حدوث أمور سيئة لي قبل حدوثها فعلاً
4						لدي خطة لحل المشكلات المستقبلية.
5						أسعى لتحقيق اهدافي المستقبلية
<b>البعد الثاني: التوقعات الإيجابية:</b> اعتقاد يركز على المستقبل ويعتبر التوقع الشيء الأكثر احتمالاً أن يحدث.						
6						أتوقع حدوث أشياء جميلة في المستقبل.
7						أشعر بأن مستقبلي رائع.
8						لدي مشاعر إيجابية عن مستقبلي.
9						أعتقد أن المستقبل يحمل لي الخير.
10						أتوقع حدوث أشياء جيدة في المستقبل.
11						أؤمن بمقولة (كُن جميلاً ترا الوجود جميلاً).
12						أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم.
<b>البعد الثالث: الثقة بالنفس:</b> إدراك الفرد لكفاءته، ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة.						
13						ثقتي بنفسي تعينني في الأوقات الصعبة.
14						أعتبر نفسي شخصاً يمكن الاعتماد عليه في المواقف الطارئة.
15						أشعر أنني مسؤول عن حياتي.
16						أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي.
17						أستطيع أن أتخذ قراراتي بنفسي.
18						أعتقد أنني ذو شخصية قوية.
<b>فقرات أخرى مقترحة:</b>						

#### ملحق (4)

##### أدوات الدراسة في صورتها النهائية

أعزائي الطلبة الكرام،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "الصمود النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين في سلطنة عُمان" ولتحقيق أهداف الدراسة صُمم مقياس الصمود النفسي للمراهقين، ومقياس أساليب المواجهة الاستباقية والتفاعلية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل. لذا نرجوا منكم الباحثة التفضل بالإجابة على جميع الفقرات بكل صدق، علمًا بأن المعلومات الواردة في المقياس سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم الاحتفاظ بها بكل سرية.

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم.

الباحثة: شيماء حمد خميس العلوي

أولاً: البيانات الشخصية:

- الجنس:  ذكر  أنثى
- العمر: ..... الصف: .....
- الدخل الشهري للأسرة:  أقل من 400 ريال  من 500 الى 1000 ريال
- من 1100 الى 1500 ريال  أكثر من 1500 ريال
- المستوى التحصيلي:  ممتاز  جيد جدًا  جيد  ضعيف
- مكان الإقامة:  ولاية صور  ولاية الكامل والوافي
- ولاية جعلان بني بو علي  ولاية جعلان بني بو حسن
- ولاية مصيره

## مقياس الصمود النفسي للمراهقين

البدائل					الفقرات	م
كثيرًا جدًا	كثيرًا	أحيانًا	قليلاً	أبداً		
						
<b>البعد الأول: التطلع لكل جديد (البحث عن الجودة).</b>						
					1	أميل إلى الخوض في تجارب جديدة.
					2	أتميز بالشغف والفضول.
					3	أكتشف الأشياء من حولي.
					4	أتعلم من التحديات والمصاعب التي تواجهني في الحياة.
					5	أحب أن أجرب الأشياء الجديدة (أطعمة أماكن، تطبيقات، برامج، ملابس..).
					6	أشعر بالمتعة عند القيام ب أنشطة جديدة.
					7	أحب التعرف على أصدقاء جدد.
<b>البعد الثاني: التنظيم الانفعالي.</b>						
					8	أحافظ على هدوئي أثناء الأزمات.
					9	أتخلص من متاعبي بسرعة.
					10	أستطيع حل المشكلات دون مساعدة الآخرين.
					11	أراقب سلوكي ومشاعري (الإيجابية والسلبية).
					12	أتعامل بعقلانية وحكمة في الظروف الضاغطة.
					13	أفسر المواقف بطريقة إيجابية.
					14	أستطيع السيطرة على غضبي.
<b>البعد الثالث: التفاؤل.</b>						
					15	أتوقع الحصول على نتائج أفضل عند القيام بأي نشاط.
					16	أنظر إلى الجانب المشرق (المضيء) من الأشياء.
					17	أشعر بالتفاؤل حول مستقبلي.
					18	أتعامل مع أصدقائي بإيجابية.
					19	أقبل على الحياة بسعادة وسرور.
					20	أشعر بإن حياتي ذات قيمة.
					21	أنا راضٍ عن حياتي.







## مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل

م	البدائل					الفقرات
	كثيرًا جدًا	كثيرًا	أحيانًا	قليلاً	أبداً	
						
<b>البعد الأول: التخطيط للمستقبل.</b>						
1						أخطط لحياتي المستقبلية.
2						أملك أهدافاً مستقبلية واضحة.
3						لدي القدرة على تحديد مهنتي المستقبلية.
4						لدي خطة لحل المشكلات المستقبلية.
5						أسعى لتحقيق أهدافي المستقبلية
<b>البعد الثاني: التوقعات الإيجابية.</b>						
6						أتوقع حدوث أشياء جميلة في المستقبل.
7						أشعر بأن مستقبلي الأسري رائع.
8						لدي مشاعر إيجابية حول مستقبلي المهني.
9						أتوقع ان يكون لي دور كبير في خدمة مجتمعي.
10						أؤمن بمقولة "كُن جميلاً ترى الوجود جميلاً".
11						أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم.
<b>البعد الثالث: الثقة بالنفس.</b>						
12						ثقتي بنفسي تساعدني في الأوقات الصعبة.
13						أعتبر نفسي شخصاً يمكن الاعتماد عليه في المواقف الصعبة.
14						أشعر أنني مسؤول عن أحوالي الشخصية .
15						أحمل أفكار إيجابية عن نفسي.
16						أستطيع أن أتخذ قراراتي بنفسي.
17						أتمتع بشخصية قيادية.

## ملحق (5)

### قائمة محكمين المقاييس

م	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الوظيفة	جهة العمل
1	أ. د. فيصل خليل الربيع	دكتوراه	علم النفس التربوي	أستاذ دكتور في قسم علم النفس الإرشادي والتربوي	جامعة اليرموك
2	د. باسم علي أبو كويك	دكتوراه	علم النفس	أستاذ مشارك في علم النفس	جامعة الأزهر بغزة
3	د. جلال ضمرة	دكتوراه	الإرشاد النفسي والتربوي	أستاذ مشارك	جامعة السلطان قابوس، والجامعة الهاشمية
4	د. عماد فاروق	دكتوراه	الخدمة الاجتماعية	أستاذ مساعد	جامعة السلطان قابوس
5	د. أمينة بن قويدر	دكتوراه	علم النفس الاكلينيكي	أستاذ مساعد في قسم علم النفس	جامعة الشرقية
6	د. جوخة محمد الصوافية	دكتوراه	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد في الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية
7	د. نعيم عبد العبادلة	دكتوراه	علم النفس اكلينيكي	أستاذ مساعد	جامعة الأقصى
8	د. عامر سالم الحبسي	دكتوراه	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد في قسم علم النفس	جامعة الشرقية
9	أ. زينب سعيد العريمي	ماجستير	إرشاد نفسي	أخصائي أشرف أول	دائرة التوجيه المهني والإرشاد الطلابي