

تطوير مقياس التعافي النفسي للبيئة الأردنية

**The Development of Psychological Resilience Scale for The  
Jordanian Environment**

مريم الزيادات

**Mariam Al-Ziadat**

كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن

بريد الكتروني: mariamalziadat\_76@yahoo.com

تاريخ التسليم (2015/1/26)، تاريخ القبول: (2015/6/30)

**ملخص**

هدفت الدراسة الحالية إلى تطوير مقياس التعافي النفسي للبيئة الأردنية. تألفت عينة الدراسة من (341) شخصاً منهم (39) مدمناً، و(39) مريضاً نفسياً، و(183) طالباً وطالبة في الجامعة الأردنية (36 طالب و147 طالبة)، و(50) مريضاً باطنياً أجابوا عن المقياس لاستخراج خصائصه السيكومترية. وشارك (30) طالباً وطالبة في الجامعة الأردنية في دراسة استطلاعية للتوصل إلى دلالات صدق المحتوى إضافة للمحكمين. أشارت نتائج الدراسة إلى أنه وبعد إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لمقياس التعافي النفسي المطور للبيئة الأردنية فقد تألف - في صورته النهائية- من (30) فقرة موزعة في أربعة أبعاد، وأنه يتمتع بدلالات صدق وثبات مرتفعة وذات دلالة إحصائية.

**الكلمات الدالة:** التعافي النفسي، الأردن.

**Abstract**

This study aimed at developing psychological resilience scale for the Jordanian environment. The sample of the study consists of (341) individuals (39) addicts, (39) psychopaths, (183) university students (36 males - 147 females) and (50) patients completed the scale in order to find it's psychometric indicators. In addition to (30) University students participate in pilot study to investigate content validity indicators. The Results of the Study show that after making appropriate analysis the

scale contains (30) statements distributed on (4) items and has got high validity and reliability indicators.

**Keywords:** Resiliency, Jordan.

### مقدمة الدراسة وأهميتها وخلفيتها

أصبح التعافي النفسي مفهوماً شائعاً في مجال الوقاية؛ وذلك لتأثيراته الإيجابية في مقاومة الضغط، والتكيف الناجح، والنوعية الأفضل من الحياة والعلاقات مع الآخرين، والصحة النفسية (Shastri, 2013, p. 225).

ويُعد التعافي النفسي مفهوماً مُعقداً تتنوع تعريفاته حسب السياق، والعمر، والجنس، والثقافة (Corner & Davidson, 2003, P. 67)؛ فيرى ماستن Masten أنه خاصية للنمو الطبيعي (Prince- Embury & Courville, 2008, P. 11)، وبنفس السياق يؤكد ويرنر وسميث Werner and Smith عام 1992 على أنه آلية تصحيح الذات الفطرية؛ فداخل كل فرد يوجد قوة تدفعه للبحث عن تحقيق الذات والحكمة (Richardson, 2002, p. 313). وبالتالي هو عملية نمو ايجابي وليس مجرد شفاء (Haddadi & Besharata, 2011). ويأتي من التكيف الطبيعي لنظام الفرد (Masten, 2001).

ومن وجهة نظر أخرى، أهتم الباحثون بالعوامل الوقائية (Protective factors) وتُعني الأحداث وخبرات الحياة التي تساعد في حماية الشخص من الأذى. مثل: العلاقات مع الأهل والمدرسة والمجتمع وامتلاك مهارات حل المشكلة والتواصل الفعال. بينما يرى فريق آخر أن التعافي النفسي هو نتاج التفاعل بين الفرد والبيئة الاجتماعية (Rink & Tricker, 2005, p. 40- 41). ومع ذلك يوصف - بشكل عام- بأنه القدرة على التكيف أو التغلب على الشدة المتطرفة أو الضغط والرجوع Bounce back من الخبرات السلبية (Baltaci & Karatas, 2014, p. 458).

إن صعوبة الاتفاق على التعريف وبالتالي صعوبة الاتفاق على خصائص التعافي النفسي شكّلت تحد أمام القياس الذي يُعد مهماً وأساسياً لأنه قد يساعد في تحديد العوامل المهمة لإعادة اكتسابها والحفاظ على الصحة النفسية، وأيضاً في التنبؤ بالقدرة على تحمل الضغط والأزمات (Shastri, 2013, p. 227-228).

وبالتالي يجب كخطوة أولى في القياس تحديد الأبعاد أو العناصر المراد قياسها والتي عادة ما تتناول العوامل الموجودة في الأسرة، والمدرسة، والمجتمع، والصفات الشخصية للفرد (Prince- Embury, 2011, p. 673)، وفي دراسة أجرتها أهرن (Ahren, et al.) وزملائها هدفت إلى مراجعة (6) مقاييس للتعافي النفسي. أشارت نتائجها إلى أن مقاييس التعافي النفسي الستة تقيس الآتي: العوامل الوقائية التي تدعم التعافي، والقدرة على التكيف الناجح مع الضغط، والمصادر المركزية للتكيف الصحي، وسلوك التكيف المُتعافي، والتعافي كصفة

شخصية ايجابية تعزز تكيف الفرد (Smith, et al. 2008, p. 195)، ومن أبعاد التعافي النفسي أيضاً إدراك الذات، وإدراك المستقبل، والكفاءة الاجتماعية، والانسجام الأسري، والمصادر الاجتماعية (Veselska, et al. 2009, p. 288)، كما يقيس سمات شخصية مثل: المزاج السهل، والقدرة الذهنية، والاعتماد على الذات، والاجتماعية، واستراتيجيات التكيف، ومهارات التواصل (Prince - Embury & Courville, 2008, p. 12)، والصدق، والامتنان، والحكمة، والحياة الهانئة الذاتية، والمعنوية، والضبط الذاتي، والتسامح، والأمل (Richardson, 2002, p. 310).

ولقد حدد بولك Polk (26) عام 1997 مجموعة من الصفات ترتبط بالتعافي النفسي ووضعها في عدة نماذج كالآتي: نماذج الاستعداد وتعود إلى السمات الشخصية التي هي عوامل وقائية وتشمل: السمات الجسمية، والنفسية الاجتماعية كالذكاء، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية. ونماذج العلاقات وتشمل: المهارات الاجتماعية التي تقود إلى الدعم الاجتماعي، والالتزام بالأدوار الاجتماعية. والنماذج الفلسفية وتشمل: المعتقدات الشخصية التي تشجع على الحس بالمعنى، والهدف، وجهة النظر المتوازنة للحياة. والنماذج الموقفية وتظهر بالمهارات المعرفية، والقدرة على حل المشكلات، والسمات التي تشير إلى القدرة على الأداء في مواجهة الموقف وتضم: مهارات وضع الأهداف الواقعية والقدرة على تقدير نتائج الأفعال (Sinclair & Wallston, 2004, p. 95).

ولقد طُورت العديد من المقاييس لقياس التعافي النفسي إلا أنها لم تُستعمل بشكل واسع وتم تطبيقها على بعض الفئات من الناس، كما لا يوجد مقياس مفضل على غيره ويتمتع بخصائص سيكومترية تناسب كل الفئات والثقافات (Connor & Davidson, 2003, p. 77)؛ ففي دراسة هدفت إلى مراجعة (19) مقياس للتعافي النفسي. أشارت نتائجها إلى أن أربعة مقاييس كانت مشابهة للمقاييس الأصلية وتفتقد لبعض الخصائص السيكومترية المناسبة، وأن الملائمة النظرية للعديد من المقاييس ما زالت محط سؤال، كما لم تُشر نتيجة المراجعة إلى وجود مقياس معين للتعافي النفسي مُعتمد بشكل واسع (Windle, et al. 2011, p. 1)، وفي دراسة أخرى هدفت إلى تقييم الخصائص السيكومترية ومدى ملائمة (6) مقاييس للتعافي النفسي للمراهقين. أشارت النتائج إلى أن وجود مقياسين يفتقدان للدليل على ملائمتها للمراهقين، و(3) مقاييس تحتاج لأدلة أكثر فيما يتعلق بخصائصها السيكومترية (Ahern, et al. 2006, p. 103).

يُلاحظ من خلال استعراض الأدب النظري المُتعلق بقياس التعافي النفسي، أن القليل من الاهتمام قد وجه للعوامل الوقائية في التعافي (Rink, et al. 2005, p. 39)، ولم تركز معظم المقاييس السابقة على عوامل مثل: الرجوع والشفاء، والتكيف مع الظروف الصاعقة، وأن لا يصبح الفرد مريضاً رغم مواجهته للشدائد والأزمات (Smith, et al. 2008, p. 194).

وفي الثقافة العربية، هناك ندرة بالدراسات السابقة في موضوع التعافي النفسي (Al Naser & Sadman, 2000)، ومعظم مقاييس التعافي المتوفرة تتألف من عدد طويل من الفقرات، كما أجريت لفئات عمرية معينة كالراشدين وطلاب المدرسة وليس للمجتمع

بصورة عامة (Baltaci & Karatas, 2014, p. 4 459)، والآتي بعض الأمثلة عليها: مقياس الكبيسي عام 1984 ويتألف من (56) فقرة، ومقياس التصلب/ المرونة لميسون عام 2011 ويتألف من (45) فقرة (Hassan, 2009)، واستبانة المرونة النفسية في فلسطين (Shagura, 2012)

وفي الأردن، يوجد مقياس المصري عام 1991 ويتألف من (83) فقرة (Al Huan, 2011). وما زالت معظم الدراسات تستخدمه، أما بقية المقاييس فمعظمها قد طُور كجزء من أطروحات جامعية لفئات معينة أو ترجمة لمقاييس متوفرة في أدب الموضوع.

وهذا يؤكد بدوره إلى الحاجة إلى مقاييس للتعافي النفسي ذات دلالات صدق وثبات مناسبة وأن تكون غير مرهقة للمستجيب وسهلة الاستخدام (Connor & Davidson, 2003, P.77).

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

تحول الاهتمام خلال العقود الماضية في علم النفس من الاتجاه المرضي نحو علم النفس الايجابي حيث التركيز على جوانب القوة داخل الفرد أو المدعمات المتوفرة في بيئته. وبالتالي زاد التركيز على التعافي النفسي - كأحد مفاهيم علم النفس الايجابي- في العلوم السلوكية والطبية (Smith, et al. 2008, p. 194). وللتعافي النفسي أهمية بالغة في الجوانب الوقائية والعلاجية ومع ذلك يفتقر أدب الموضوع لمقياس يتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة ويمكن تطبيقه على الفئات الخاصة والمجتمع العام في البيئة الأردنية، كما أن المقاييس المتوفرة في أدب الموضوع في البيئة الأردنية تمتاز بقدورها وتضمنها لعدد طويل من الفقرات مما قد يرهق المستجيب في الإجابة عليها. بالتالي دعت الحاجة إلى تطوير مقياس للتعافي النفسي يتميز بخصائص سيكومترية مناسبة ومقبولة في البيئة الأردنية، ويتناول الأبعاد الرئيسة التي اتفقت عليها معظم الدراسات الحديثة ويسهل استخدامه. ومن هنا تأتي الدراسة الحالية للإسهام في الوصول إلى تطوير مقياس للتعافي النفسي تتوفر فيه دلالات ثبات وصدق وفاعلية فقرات مناسبة. وتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما الخصائص السيكومترية لمقياس التعافي النفسي المطور للبيئة الأردنية.

### أسئلة الدراسة

تهدف الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما دلالات صدق مقياس التعافي النفسي؟
2. ما دلالات ثبات مقياس التعافي النفسي؟
3. ما فاعلية فقرات مقياس التعافي النفسي؟

### أهمية الدراسة

تنبُع أهمية الدراسة الحالية من البعد النظري والبعد التطبيقي إذ هدفت إلى تطوير مقياس للتعافي النفسي يُناسب البيئة الأردنية. وتكمن الأهمية النظرية في أن الدراسة تنطلق من علم النفس الإيجابي وذلك فيما يتعلق بالإطار النظري الذي استندت إليه الدراسة في تطوير المقياس وفي تفسير النتائج ومناقشتها. وفيما يتعلق بالأهمية التطبيقية فتُعد الدراسة الحالية من الدراسات النادرة في البيئتين العربية والأردنية التي تتناول تطوير مقياس التعافي النفسي للبيئة الأردنية بحيث يتضمن الأبعاد الرئيسة للتعافي النفسي المتوفرة في أدب الموضوع، مما يسهم في تقييم التعافي النفسي في البيئة الأردنية والاستفادة منه في إجراء دراسات أخرى ارتباطية وتجريبية.

### مصطلحات الدراسة

**التعافي النفسي:** هو الصفات الداخلية والخارجية لدى الفرد التي تساعده على التكيف مع أو الرجوع في المواقف عالية الخطورة أو بعد الشفاء (Richardson, 2002, p. 307). ويُعرف إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها المُستجيب على مقياس التعافي النفسي المُعد لأغراض الدراسة الحالية.

**الأردن:** دولة عربية تقع جنوب غرب آسيا وفي الجزء الجنوبي لبلاد الشام.

### الدراسات السابقة

تم الرجوع إلى أدب الموضوع المتعلق بالدراسات السابقة التي تناولت تطوير مقياس التعافي النفسي في الثقافة العربية والغربية والآتي بعض هذه الدراسات:

أجرى بالتاسي وكراتاس (Baltaci & Karatas , 2014) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس التعافي النفسي للمراهقين. تألفت عينة الدراسة من (760) طالباً في المدرسة الثانوية في تركيا. تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام أسلوب التحليل العاملي، والاتساق الداخلي، وإعادة الاختبار، والصدق المرتبط بالمعيار. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مقياس التعافي النفسي يتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة، كما يتألف من (4) عوامل وجميعها فسرت (48%) من التباين الكلي.

وأجرى (Shagura, 2012) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس للمرونة النفسية. تكونت الصورة الأولية للمقياس من (47) فقرة توزعت على (3) أبعاد هي: البعد العقلي، والبعد الانفعالي، والبعد الاجتماعي. تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس. أشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة ودالة إحصائياً.

وأجرت المالكي (Al Malki, 2012) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس المرونة الإيجابية. تألفت عينة الدراسة من (189) طالبة في كلية الآداب والعلوم الإدارية بالسنة الثانية والثالثة في جامعة أم القرى بمكة المكرمة. تألف المقياس من (54) فقرة وزعت على (8) أبعاد هي:

العلاقات الجيدة والفعالة، التعامل الجيد مع الضغوط، وإعادة البناء المعرفي للأحداث المؤلمة، وتقبل التغيير، واتخاذ القرارات الحاسمة، والتفائل والأمل، والتدين، والاعتناء بالنفس. تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس. أشارت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة وذات دلالة إحصائية.

وأجرى سميث وآخرون (Smith, et al. 2008) دراسة هدفت إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس التعافي النفسي المختصر. تألفت عينة الدراسة من (4) مجموعات كالاتي: عينتين من طلبة البكالوريوس الأولى بلغت (128) طالباً وطالبة، والثانية بلغت (64) طالباً وطالبة، وعتين من مرضى القلب بلغت (112) مريضاً و(50) شخص من مرضى الألم المزمن. أشارت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، ويقاس التعافي النفسي كبناء متكامل.

وأجرى سينكلير ووالستون (Sinclair & Wallston, 2004) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس للتعافي النفسي (Brief Resilient Coping Scale (BRCS). تألفت عينة الدراسة من (230) مريضاً في الشرايين قسموا إلى مجموعتين: تألفت المجموعة الأولى من (90) امرأة من المشاركات في برنامج علاجي سلوكي معرفي أجابوا على المقياس قبل وبعد المعالجة وفي مرحلة المتابعة، وضمت العينة الثانية (140) رجلاً وامرأة من الذين شاركوا في دراسة طولية لقياس التكيف مع أمراض الشرايين وتم تطبيق المقياس على هذه العينة فقط مرة واحدة. تم صياغة مجموعة فقرات ترتبط بالمعتقدات المتعلقة بالعلاج السلوكي المعرفي لتعزيز التكيف، والحس بالسيطرة على الظروف الضاغطة. تم استخراج دلالات الثبات والصدق للمقياس. أشارت نتائج الدراسة أن مقياس التعافي يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة وذات دلالة.

وأجرى كونر ودافيدسون (Conner & Davidson, 2003) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس التعافي النفسي. تألفت عينة الدراسة من عدة مجموعات كالاتي: عينة من المجتمع العام بلغ عددهم (577) شخصاً، ومرضى عيادات الرعاية الأولية بلغ عددهم (139) مريضاً، والمرضى النفسيين في العيادات الخاصة (43) مريضاً نفسياً، ومرضى اضطراب القلق المعمم بلغ عددهم (25) مريضاً، ومرضى اضطراب ما بعد الصدمة وقسموا إلى مجموعتين بلغ العدد في كل منها (22) مريضاً. تم استخراج دلالات الصدق والثبات. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مقياس التعافي النفسي يتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة.

يُلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن مقاييس التعافي النفسي المتوفرة في أدب الموضوع تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة إلا أنه تم تطبيقها على البيئة الغربية والعربية. أيضاً يُلاحظ ندرة مقاييس التعافي النفسي المطورة للبيئة الأردنية. وتتناول الدراسة الحالية تطوير مقياس التعافي النفسي للبيئة الأردنية الذي يتضمن معظم الأبعاد الرئيسة المتوفرة في أدب الموضوع المتعلق بالجانب النظري والتطبيقي للتعافي النفسي، ومقاييس التعافي القديمة والحديثة، مما يشير إلى اتصافه بالشمولية وعدد فقراته مناسبة ويسهل تطبيقه ويُناسب البيئة الأردنية.

## الطريقة والإجراءات

## أفراد الدراسة

تم اختيار أفراد الدراسة بطريقة العينة القصدية من عدة مواقع كالآتي: مدمنين في مركز علاج وتوقيف المدمنين بلغ عددهم (39) مدمناً، ومرضى نفسيين في المركز الوطني للصحة النفسية بلغ عددهم (39) مريضاً ومريضة، وطلاب في الجامعة الأردنية بلغ عددهم (183) منهم (36) طالباً و(147) طالبة من مختلف التخصصات، ومرضى باطني في مستشفى الحسين الحكومي بلغ عددهم (50) مريضاً ومريضة. وهي موزعة على النحو الآتي في الجدول رقم (1):

جدول (1): توزيع أفراد الدراسة وفق الفئات.

الفئة	المدمنون	المرضى النفسيين	طلبة الجامعة	مرضى الباطني
العدد	39	39	183	50

## أداة القياس

## مقياس التعافي النفسي

تم تطوير مقياس التعافي النفسي بحيث تم إجراء مراجعة مكثفة للمفهوم وخصائص المتعافين وأيضاً المقاييس المتوفرة في أدب الموضوع وتم الاستفادة من المقاييس الآتية في تحديد أبعاد المقياس وصياغة فقراته: مقياس كونر-دافيدسون Connor-Davidson Resilience Scale (Conor & Davidson, 2003, p. 78; Shasttri, 2013, p. 227)، ومقياس التعافي النفسي للبالغين Resilience Scale for Adults (RSA)، ومقياس تكيف المتعافين المختصر (Sinclair & Brief- Resilient Coping Scale (BRCS) (Wallston, 2004)، ومقياس التعافي النفسي للمراهقين Adolescent Resilience Scale (ARS) (Wagnild & Young, 2011, p. 12)، ومقياس التعافي النفسي (Prince- Ebury, 1987) Resilience Scale (RS) (2011, p. 676)، ومقياس وهيب الكبيسي عام 1984 (Hassan, 2009, p 144)، واستبانته المرونة النفسية في فلسطين (Shagura, 2012, p 137). كما تم الاستفادة من المراجع التي يتوفر فيها مقاييس التعافي النفسي (Ahern, et al., 2006; Baltaci & Karatas, 2014; Nishi, et al., 2013; Veselska, et al., 2008)

فقد تم - في الصورة الأولية للمقياس- صياغة (48) فقرة إيجابية وزعت على (4) أبعاد رئيسية على النحو الآتي: بعد الصفات الشخصية، وبعد العلاقات مع الآخرين، والبعد الفلسفي، والبعد الموقفي. وتم عرض المقياس على (5) محكمين خبراء في الجامعة الأردنية، وبناء على ملاحظاتهم أجريت التعديلات اللازمة حيث تم حذف (18) فقرة وبقيت الأبعاد كما هي ثم أجريت دراسة استطلاعية للمقياس على (30) طالباً وطالبة في الجامعة الأردنية. وبعدها تم

استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس. وتألف المقياس في صورته النهائي من (30) فقرة ايجابية موزعة على أربعة أبعاد وفق التوزيع الآتي: بعد الصفات الشخصية وتمثله الفقرات: (11، 1، 13، 14، 23، 24، 22)، وبعد العلاقات مع الآخرين/العلاقاتي وتمثله الفقرات: (26، 25، 17، 10، 6، 5، 2، 28)، والبعد الفلسفي وتمثله الفقرات (29، 27، 19، 18، 12، 9، 8، 7، 3)، والبعد الموقفي وتمثله الفقرات: (30، 21، 20، 16، 15، 4). وتكون الإجابة بوضع إشارة (×) في المربع الذي ينتمي إلى درجة انطباق الفقرة على المفحوص مثل: موافق بشدة، موافق، نوعاً ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة. وصححت الإجابات على المقياس استناداً إلى سلم إجابة مؤلف من (5) فئات هي: موافق بشدة وتُعطى (5) درجات، وموافق تُعطى (4) درجات، ونوعاً ما تُعطى (3) درجات، ولا أوافق وتُعطى (2) درجة، ولا أوافق بشدة تُعطى (1) درجة. واعتُبرت الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (30-150) درجة.

### نتائج الدراسة

#### النتائج المتعلقة السؤال الأول: ما دلالات صدق مقياس التعافي النفسي؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من دلالات الصدق الآتية:

#### صدق المحكمين

تم التوصل إلى دلالات صدق المحتوى عن طريق عرض المقياس على خمسة محكمين خبراء من الجامعة الأردنية. تألف المقياس بصورته الأولية من (48) فقرة موزعة على أربعة أبعاد. وبناء على ملاحظاتهم أجريت التعديلات اللازمة. وبالنتيجة تألف مقياس التعافي النفسي من (30) فقرة ايجابية موزعة على أربعة أبعاد. وتم تطبيقه على عينة استطلاعية من طلبة الجامعة بلغ عددهم (30) طالباً وطالبة، والجدول رقم (2) يوضح نتائج التطبيق.

**جدول (2):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على فقرات المقياس مرتبة تنازلياً.

الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرات
.346	4.87	أؤمن أن الله معي
.681	4.53	أرى أن المرونة ضرورية في التعامل مع الأزمات
.507	4.53	أعتقد أن للإنسان دور نشط في الحياة
.730	4.53	أقبل أن الحياة فيها الألم والأمل
.571	4.47	أصدقائي يقدروني
.661	4.33	أؤمن بذاتي
.828	4.27	أشعر بالأمن في أسرتي
.679	4.23	أسعى للوصول إلى أهدافي
.774	4.23	أرى أنني محبوب من الآخرين



...تابع جدول رقم (2)

الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرات
.664	4.20	تطلب مني أسرتي القيام ببعض المسؤوليات
.791	4.17	أعتقد أن حياتي لها معنى وقيمة
.699	4.17	أعتقد أن أي موقف له احتمالات عدة للتفسير
.913	4.17	أحمل اتجاه ايجابي نحو المستقبل
.834	4.17	أراجع طريقة تفكيري عند مواجهة الأزمات
.730	4.13	أبحث عن مصدر المشكلات التي أواجهها
.759	4.10	أعتمد على قدراتي ومهاراتي في إدارة الأمور
.803	4.10	أحمل أفكارا ايجابية للتعامل مع الأزمات والضغوط
.850	4.03	أثق بنفسي حتى في أصعب الظروف
.765	4.03	أتواصل مع الآخرين بشكل جيد
.809	4.03	أستمتع بالأشياء في حياتي
1.083	4.00	يضع والدي ضوابط للسلوك في المنزل
.850	3.97	أضع أهدافا منطقية في حياتي
.868	3.93	أعرف العديد من الطرق الفعالة للتكيف مع الأزمات
.960	3.90	تدعمني أسرتي في جميع الظروف
.803	3.90	أتحكم في حياتي
.819	3.87	أقبل الأشياء كما هي عندما لا تتوفر البدائل
.802	3.67	لدي حس قوي بالأهداف
.928	3.63	أتسامح مع من يسبب لي مشكلة
1.299	3.63	أقبل فكرة وجود أشخاص لا يقبلونني
.900	3.47	أقيم الموقف الضاغط أو الأزمة قبل التصرف

يتضح من الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مرتفعة على جميع فقرات المقياس وحصلت الفقرة "أؤمن أن الله معي" أعلى قيم حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.87) والانحراف المعياري (3.46). وهي ذات دلالة. وبلغ أدناها للفقرة "أقيم الموقف الضاغط قبل التصرف" حيث المتوسط الحسابي (3.47) والانحراف المعياري (900). وهي ذات دلالة.

#### الارتباطات بين الأبعاد

للتحقق من الارتباط بين الأبعاد تم استخراج معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية التي يتألف منها مقياس التعافي النفسي. كما هو مبين في الجدول رقم (3).

جدول (3): مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس التعافي النفسي.

الموقفي	الفلسفي	العلاقات مع الآخرين	البعد
0.447	0.636	0.531	الصفات الشخصية
0.571	0.565		العلاقات مع الآخرين
0.590			الفلسفي

يتضح من الجدول (3) وجود معاملات ارتباط مرتفعة بين الأبعاد الفرعية لمقياس التعافي النفسي حيث تراوحت بين (0.447) و(0.636)، وبلغ أعلى معامل ارتباط بين بعد الصفات الشخصية والبعد الفلسفي (0.636)، وبلغ أقل معامل ارتباط بين بعد الصفات الشخصية والبعد الموقفي (0.447).

#### صدق المحك التلازمي

ولاستخراج دلالة الصدق التلازمي، تم احتساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية. تألفت العينة من (50) مشاركاً. وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.882) وهي تشير إلى ارتباط قوي دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية، أي أن الزيادة في المتغير الأول تؤدي إلى الزيادة في المتغير الثاني والعكس صحيح. مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدلالة صدق مناسبة مناسبة ودالة إحصائية.

#### الصدق التمييزي

ولاستخراج معامل الصدق التمييزي، تم التحقق من دلالة الفروق بين الأفراد المصنفين على أنهم (طلبة الجامعة، ومرضى الباطني، والمرضى النفسيين، والمدمنين). الذين طبق عليهم مقياس التعافي النفسي. حيث تم تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA كما هو مبين في الجدول رقم (4):

جدول (4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد لمعرفة دلالة الفروق في التعافي النفسي.

مستوي الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
*.023	2.943	28.156	3	84.469	بين المجموعات	الصفات الشخصية
		9.567	304	2908.368	داخل المجموعات	
			307	2992.837	المجموع	
*.002	5.041	92.374	3	277.123	بين المجموعات	العلاقات مع الآخرين
		18.324	304	5570.591	داخل المجموعات	
			307	5847.714	المجموع	

...تابع جدول رقم (4)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
*.009	3.964	69.642	3	208.925	بين المجموعات	الفلسفي
		17.568	304	5340.643	داخل المجموعات	
			307	5549.568	المجموع	
*.005	4.318	45.879	3	137.636	بين المجموعات	الموقفي
		10.625	304	3230.062	داخل المجموعات	
			307	3367.698	المجموع	
*.001	5.530	812.936	3	2438.808	بين المجموعات	الدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي
		146.981	304	44682.327	داخل المجموعات	
			307	47121.135	المجموع	

\*دال إحصائياً عند مستوى  $\alpha = 0.05$

يتبين من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد الدراسة: طلبة الجامعة، ومرضى الباطني، والمرضى النفسيين، والمدمنين في الدرجات على مقياس التعافي النفسي وفي الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التي يتكون منها وهي بعد الصفات الشخصية حيث بلغت قيمة (ف=2.943) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، وبعد العلاقات مع الآخرين وبلغت قيمة (ف=5.041) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). والبعد الفلسفي وبلغت قيمة (ف=3.964) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). والبعد الموقفي وبلغت قيمة (ف=4.318) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). والدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي وبلغت قيمة (ف=5.530) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ولفحص لمن تعزى الفروق التمييزية بين المجموعات، تم إجراء اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعدية، كما هو مبين في الجدول رقم (5):

جدول (5): نتائج اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنة بين المجموعات.

البعد	مجموعة الأفراد	مرضى نفسيين	مدمني مخدرات
الصفات الشخصية	طلبة الجامعة	*1.52550	
	مدمنين	*1.90171	
العلاقات مع الآخرين	طلبة الجامعة	*2.78643	*1.55780
	مرضى	*1.87222	

...تابع جدول رقم (5)

البعء	مجموعة الأفراد	مرضى نفسيين	مدمني مخدرات
الفلسفي	طلبة الجامعة	*2.57423	
	مدمنين	*2.28419	
الموقفي	طلبة الجامعة	*2.10747	
	مرضى	*2.07556	
الدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي	طلبة الجامعة	*1.81197	
	طلبة الجامعة	*8.99362	
	مرضى	*7.21111	
	مدمنين	*7.22650	

\*الفرق دال إحصائياً عند مستوى  $\alpha = 0.05$ 

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التعافي النفسي تبعاً لمجموعات أفراد الدراسة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس. ففي بعد الصفات الشخصية جاءت الفروق بين طلبة الجامعة والمرضى النفسيين لصالح طلبة الجامعة. وجاءت الفروق بين المدمنين والمرضى النفسيين لصالح المدمنين. وفي بعد العلاقات بين الآخرين جاءت الفروق بين طلبة الجامعة والمرضى النفسيين وبين طلبة الجامعة والمدمنين لصالح طلبة الجامعة. وجاءت الفروق بين مرضى الباطني والمرضى النفسيين لصالح مرضى الباطني. والبعء الفلسفي جاءت الفروق بين طلبة الجامعة والمرضى النفسيين لصالح طلبة الجامعة. وجاءت الفروق بين المدمنين والمرضى النفسيين لصالح المدمنين. والبعء الموقفي جاءت الفروق بين طلبة الجامعة والمرضى النفسيين لصالح طلبة الجامعة، وبين مرضى الباطني والمرضى النفسيين لصالح مرضى الباطني وبين المدمنين والمرضى النفسيين لصالح المدمنين. أما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي جاءت الفروق بين طلبة الجامعة والمرضى النفسيين لصالح طلبة الجامعة وبين مرضى الباطني والمرضى النفسيين لصالح مرضى الباطني وبين المدمنين والمرضى النفسيين لصالح المدمنين. وهذا يتضح من الفروق على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي. مما يدل على قدرة مقياس التعافي النفسي على التمييز بين مجموعة الأفراد المختلفين (طلبة الجامعة، ومرضى الباطني، والمرضى النفسيين، والمدمنين). مما يشير إلى أن مقياس التعافي النفسي يتمتع بدلالات صدق مناسبة ودالة إحصائية

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما دلالات الثبات لمقياس التعافي النفسي ؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من دلالات الثبات الآتية:

### الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)

تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياس. واستخرجت النتائج من التطبيق على عينة الدراسة (ن=311) والجدول رقم (6) يبين نتائج الثبات بطريقة الإعادة والاتساق الداخلي:

**جدول (6):** معاملات الثبات التعافي النفسي المحسوبة بطريقة الإعادة وطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا).

الأبعاد	الإعادة (ن=25)	الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) (ن=311)
الصفات الشخصية	0.986	0.810
العلاقات مع الآخرين /العلاقاتي	0.915	0.704
الفلسفي	0.944	0.816
الموقفي	0.940	0.729
<b>الكلية</b>	<b>0.978</b>	<b>0.849</b>

يتبين من الجدول (6) أن معامل الثبات الكلي للاختبار بطريقة الاتساق الداخلي بلغ (0.849)، وتراوحت معاملات الثبات بالاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية بين (0.704- 0.816) وهي معاملات ثبات مرتفعة.

### الثبات عن طريق الإعادة

وللتحقق من ثبات المقياس بطريقة الإعادة تم تطبيق المقياس على (25) شخصاً وإعادة التطبيق بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وتم احتساب معامل الارتباط بين التطبيقين للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التي يتألف منها المقياس. ويتضح من الجدول رقم (6) أن معاملات الثبات الكلي للاختبار بطريقة الإعادة بلغ (0.978). وتراوحت معاملات الثبات بالإعادة للأبعاد الفرعية بين ( 0.915 – 0.986 ) وهي معاملات مرتفعة مما يشير إلى أن مقياس التعافي النفسي يتمتع بدلالات ثبات مناسبة.

### النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما فاعلية فقرات مقياس التعافي النفسي ؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لكل فقرة. باحتساب معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس كمؤشر على فاعلية الفقرات والجدول (7) يبين هذه المعاملات:

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات ارتباط فقرات التعافي النفسي.

الدرجة الكلية مع الارتباط مع البعد الذي تنتمي إليه	الارتباط مع البعد الذي تنتمي إليه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم الفقرة	الدرجة الكلية مع الارتباط مع البعد الذي تنتمي إليه	الارتباط مع البعد الذي تنتمي إليه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم الفقرة
.470	.509	.765	4.44	18	.402	.536	.923	4.12	1
.618	.684	.931	4.18	19	.429	.525	.841	4.07	2
.479	.620	1.015	3.59	20	.413	.526	.908	4.02	3
.430	.641	.958	4.03	21	.589	.527	.878	4.17	4
.585	.545	.789	4.34	22	.506	.415	1.248	3.59	5
.516	.561	.811	4.27	23	.479	.436	.907	4.18	6
.433	.700	2.012	4.15	24	.430	.419	.545	4.84	7
.506	.614	.871	4.00	25	.589	.656	.960	3.94	8
.487	.605	1.047	4.10	26	.506	.617	.885	3.81	9
.561	.598	.938	4.24	27	.477	.603	.859	4.47	10
.618	.517	1.044	3.96	28	.521	.634	.869	4.06	11
.451	.495	.864	4.06	29	.442	.488	.727	4.54	12
.458	.639	1.003	3.70	30	.599	.608	.796	4.41	13
					.477	.547	1.143	3.61	14
					.521	.532	.993	3.72	15
					.442	.493	.886	4.06	16
					.599	.469	.873	4.15	17

يتضح من الجدول رقم (7) أن معاملات الارتباط للفقرات مرتفعة وجميعها تزيد عن (0.4) حيث تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بإيجاد معامل الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه بين (0.415- 0.700)، أما معاملات الارتباط المحسوبة بإيجاد الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت بين (0.402 – 0.618)، مما يدل على فاعلية الفقرات التي يتألف منها مقياس التعافي النفسي.

#### مناقشة النتائج

فيما يتعلق بالسؤال الأول الذي ينص على " ما دلالات صدق مقياس التعافي النفسي؟ "

لقد تم استخراج دلالات صدق مقياس التعافي النفسي من خلال صدق المحكمين والدراسة الاستطلاعية وكذلك دلالات الصدق التمييزي والمحك التلازمي والارتباط بين الأبعاد وفاعلية الفقرات كجزء من صدق البناء وبلغت جميعها قيم مناسبة ومرتفعة وذات دلالة احصائية.

فقد تراوحت دلالات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس بين (0.447 - 0.636)، وبلغ أعلى معامل ارتباط بين بعد الصفات الشخصية والبعد الفلسفي (0.636)، وبلغ أقل معامل ارتباط بين بعد الصفات الشخصية والبعد الموقفي (0.447). أما فيما يتعلق بالصدق التمييزي فتبين وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد الدراسة: الطبيعيين، والمرضى، والمرضى النفسيين، والمدمنين في الدرجات على مقياس التعافي النفسي وفي الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التي يتكون منها. ففي بعد الصفات الشخصية بلغت قيمة (ف=2.943)، وفي بعد العلاقات مع الآخرين بلغت قيمة (ف=5.041) والبعد الفلسفي بلغت قيمة (ف=3.964)، والبعد الموقفي بلغت قيمة (ف=4.318)، كما بلغت قيمة ف للدرجة الكلية للمقياس (ف=5.530). وجميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ولاستخراج دلالة الصدق التلازمي، تم احتساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.882) وهي تشير إلى ارتباط قوي دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية.

وفيما يتعلق بالسؤال الثاني الذي ينص على " ما دلالات الثبات لمقياس التعافي النفسي؟" فقد تم استخراج دلالات الثبات من خلال طريقة الاتساق الداخلي وبلغت (0.849)، وتراوحت للأبعاد الفرعية بين (0.704 - 0.816) وهي معاملات ثبات مرتفعة. كما تم احتساب دلالات الثبات بطريقة الإعادة وبلغت (0.978)، وتراوحت للأبعاد الفرعية بين (0.915 - 0.986). وتبين قيم الثبات باستخدام الإعادة و الاتساق الداخلي بمعادلة كرونباخ ألفا أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات مرتفعة ومناسبة.

وفيما يتعلق بالسؤال الثالث "ما فاعلية فقرات مقياس التعافي النفسي؟" فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لكل فقرة. باحتساب معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس كمؤشر على فاعلية الفقرات وتبين أن معاملات الارتباط للفقرات مرتفعة وجميعها تزيد عن (0.4) وتراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بإيجاد معامل الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه بين (0.415 - 0.700)، أما معاملات الارتباط المحسوبة بإيجاد الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت بين (0.402 - 0.618)، مما يدل على فاعلية الفقرات التي يتألف منها مقياس التعافي النفسي.

وربما تعود نتائج الدراسة الحالية إلى شمولية المقياس إذ عنونت فقراته العوامل المتعلقة بالفرد ذاته والصفات الشخصية وكذلك العوامل الخارجية المساعدة كالدمع الأسري وغيرها. وكلها تصف وتدعم قدرة الفرد في التغلب على الأزمات وحل المشكلات وإيجاد معنى للحياة عند التعرض للأزمات والضغوط؛ مما يسهم في توليد المشاعر الايجابية والحياة الهانئة التي بدورها

تؤثر في أداء الفرد وفاعليته. فالتفاعل هو قلب بناء التعافي كما ترى روسا Roosa المشار إليها في (Sinclair & Wallston, 2004, p.100)، هذا إضافة إلى أن فقرات المقياس تتميز بالسهولة والوضوح إذ تم في بداية بناء المقياس - في الدراسة الاستطلاعية- اخذ ملاحظات شفوية من المستجيبين أو المشاركين تتعلق بشمول فقراته ووضوحها وسهولة فهمها وكانت جميع الملاحظات ايجابية ، كما أكدوا على أهمية أن فقراته قليلة العدد ولم تشكل عبء عليهم أثناء الإجابة عليها.

ولقد تم تطبيق المقياس على فئات مختلفة من الناس مثل: طلبة الجامعة، والمرضى النفسيين، والمدمنين، ومرضى الصحة وأشارت النتائج إلى تمتع مقياس التعافي النفسي المطور للبيئة الأردنية بخصائص سيكومترية ملائمة لمختلف الفئات. وربما يسهم هذا في جعل المقياس مناسب للتطبيق في المواقع العيادية والعلاجية مثل: العيادات النفسية، ومراكز علاج الإدمان، والمستشفيات الصحية إذ يساعد في تقييم مدى فاعلية الشخص في مقاومة الضغوط وسعيه للتغلب عليها. وأيضاً قد يجد المقياس مكاناً مناسباً في الأبحاث النفسية والسلوكية، حيث تشير المراجعة التي أجراها وندل ورفاقه إلى الحاجة إلى تطوير مقياس أفضل من المتوفر وأيضاً مقياس يُطبق في المواقف المختلفة التي تحتاج تقييم التغيير كالمواقع العيادية وفي الاستجابة للمعالجة (Windle, et al.,2011, p.15)

#### التوصيات

1. إجراء المزيد من الدراسات لاختبار فاعلية المقياس وخصائصه السيكومترية في الفئات المختلفة.
2. الاستفادة من المقياس في إجراء الدراسات التجريبية والارتباطية في المجتمع الأردني.
3. استخدام المقياس في المواقف العيادية لتقييم مدى التحسن في المعالجة.

#### References (Arabic & English)

- Ahern, Nancy R.; Kiehl, Ermalynn M.; Sole, Mary Lou and Byers, Jacqueline. (2006). A Review of Instruments Measuring Resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103-125.
- Al Huean, A. (2013). *The Efficacy of a Counseling Program Based on Play Therapy in Improving Social Skills level and Self Concept and Resiliency among Children*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Jordan, Amman.
- Al Malki, H. (2012). *The Efficacy of a Group counseling Program Based on Resiliency Strategies to Increase Resiliency among Am*



- Algura University Students. *Arabic Studies in education and Psychology*, 31(3).
- Al Naser, Fahad & Sandman, Mark M A. (2000). Evaluating Resiliency Patterns Using The FR89: A Case Study From Kuwait, *Social Behavior and Personality*, 28(5). 505-514.
  - Baltaci, Hulya. Sahin & Karatas, Zeynep. (2014). Validity and Reliability of the Resilience Scale for Early Adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 131, 458 – 464.
  - Connor, Kathryn. M & Davidson, Jonathan. R.T. (2003). Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18. 76–82.
  - Haddadia, Parvaneh & Besharata, Mohammad. Ali. (2011). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 639–642.
  - Hassan, W. (2009). *The Efficacy of a proposed counseling Program to increase ego Resiliency among Islamic University Students at Gaza*. (Unpublished Master Disertation) . Islamic University. Gaza, Palestine.
  - Masten, Ann. S. (2001). Resilience Processes in Development, *American Psychologist*. 227-238.
  - Nishi, Daisuke; Uehara, Ritei; Yoshikawa, Eisho; Sato, Goro; Ho, Masaya and Matsuoka, Yutaka. (2013). *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67, 174-181.
  - Prince-Embury, Sandra. (2011). Assessing Personal Resiliency in the Context of School Settings: Using The Resiliency Scales for Children and Adolescents, *Psychology in the Schools*, 48 (7). 672-685.
  - Prince-Embury, Sandra & Courville, Troy. (2008). Comparison of One, Two and Three – Factor Models of Personal Resiliency Using the Resiliency Scales for Children and Adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*. 23(1). 11-25

- Richardson, Glenn. E. (2002). The Metatheory of Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 58(3), 307-321.
- Rink, Elizabeth & Tricker, Ray. (2005). Promoting Healthy Behaviors Among Adolescents: A Review of the Resiliency Literature. *American Journal of Health Studies*, 20 (1). 39-46.
- Shagura, y. (2012). *Resiliency and its Relation with life Satisfaction among Palestinian Universities students*. (Unpublished Master Disertation) . Alazher University. Gaza, Palestine.
- Shastri, Priyvan. Chandrakant. 2013. Resilience: Bulding Immunity in Psychiatry. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3). 224-233.
- Sinclair, Vaughn. G & Wallston, Kenneth, A. (2004). The Development and Psychometric Evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1). 94-101.
- Smith, Bruce. W; Dalen, Jeanne; Wiggins, Kathryn; Tooley, Erin; Christopher, Paulette and Bernard, Jennifer. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15. 194-200.
- Veselska, Zuzana; Geckova, Andrea. Madarasova; Orosova, Olga; Gajdosova, Beata; Dijk, Jitse. P. Van and Reijneveld, Sijmen. A. (2009). Self Esteem and Resilience: The Connection with Risky Behavior among Adolescents. *Addictive Behaviors*, 34. 287-291.
- Wagnild, Gail. M & Young, Heather, M. (1987). The Resilience Scale (RS).
- Windle, Gill. (2010). What is resilience? A Review and Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 1 -18. Cambridge University Press.
- Windle, Gill; Bennett, Kate. M. & Noyes, Jane. (2011). A Methodological Review of Resilience Measurement Scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(8), 1-18.

**ملحق (I)**  
مقياس التعافي النفسي قبل التحكيم

- **بعد الصفات الشخصية**
  1. احتمل عدم اليقين في الموقف.
  2. استطيع الاعتماد على قدراتي ومهاراتي في إدارة الأمور.
  3. أرى أنني قادر على التأقلم مع الموقف الضاغط.
  4. انظم حياتي بشكل مناسب.
  5. أومن بذاتي .
  6. استطيع إيجاد شيء للضحك عليه في العادة.
  7. أتسامح مع من يسبب لي مشكلة جديدة.
  8. أتق بنفسي حتى في أصعب الظروف.
  9. أسيطر على حياتي.
  10. أكافح للنهية من أجل ما أراه صحيحاً.
  11. استمتع بالأشياء في حياتي.
- **البعء الثاني: العلاقات مع الآخرين / العلاقاتي.**
  1. أرى أنني محبوب بين الآخرين.
  2. لدي علاقات جيدة مع اسرتي
  3. أتمتع بالقدرة على الاتصال مع الآخرين بشكل جيد.
  4. يضع والدي ضوابط للسلوك في المنزل.
  5. أتمتع بوجود أسرة منسجمة.
  6. اعتبر نفسي صديق للآخرين.
  7. أتقبل فكرة وجود أشخاص لا يقبلوني.
  8. تدعمني أسرتي في جميع الظروف.
  9. اشعر بالأمن في أسرتي
  10. تطلب مني أسرتي القيام ببعض المسؤوليات.

• **البعد الثالث: الفلسفي.**

1. أضع أهدافاً منطقية في حياتي.
2. أو من بأن الله معي.
3. اعتقد أن حياتي لها معنى وقيمة.
4. احمل أفكار ايجابية للتعايش مع الأزمات والضغوط.
5. اهتم بمراجعة طريقة تفكيري في مواجهة الضغوط.
6. اخطط لمستقبلي.
7. لدي حس قوي بالأهداف.
8. أتقبل أن الحياة فيها الألم والأمل.
9. احمل اتجاه ايجابي للمستقبل.

• **البعد الرابع: الموقفي.**

1. أعتقد أن أي موقف له عدة احتمالات للتفسير.
2. احسب خطواتي قبل الإقدام على الفعل.
3. أقيم الموقف الضاغط قبل التصرف.
4. أقبل الأشياء كما هي عندما لا يكون هناك بدائل.
5. اعرف العديد من الطرق الفعالة للتكيف مع الضغط.
6. أجد حلول مختلفة للمشاكل.
7. أتكيف بسهولة مع التغيرات في حياتي.
8. استطيع التعامل مع المشاعر السيئة / غير السارة المرتبطة بالأزمات والضغوط.
9. أجد الطريقة المناسبة للخروج من الموقف الصعب في العادة.
10. أقيم توابع الأزمة والشدة مسبقاً.

ملحق (2)  
مقياس التعافي النفسي

الرقم	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	أثق بنفسي حتى في أصعب الظروف					
2	أتواصل مع الآخرين بشكل جيد					
3	أضع أهدافاً منطقية في حياتي					
4	أرى أن المرونة ضرورية في التعامل مع الأزمات					
5	أقبل فكرة وجود أشخاص لا يقبلونني					
6	تطلب مني أسرتي القيام ببعض المسؤوليات					
7	أؤمن أن الله معي					
8	أحمل أفكاراً ايجابية للتعامل مع الأزمات والضغوط					
9	لدي حس قوي بالأهداف					
10	أشعر بالأمن في أسرتي					
11	أتحكم في حياتي					
12	أقبل أن الحياة فيها الألم والأمل					
13	أؤمن بذاتي					
14	أتسامح مع من يسبب لي مشكلة					
15	أقبل الأشياء كما هي عندما لا تتوفر البدائل					
16	أبحث عن مصدر المشكلات التي أواجهها					
17	أصدقائي يقدرونني					
18	أعتقد أن للإنسان دور نشط في الحياة					
19	أحمل اتجاه ايجابي نحو المستقبل					
20	أقيم الموقف الضاغط أو الأزمة قبل التصرف					
21	أعتقد أن أي موقف له احتمالات عدة للتفسير					
22	أسعى للوصول إلى أهدافي					
23	أعتمد على قدراتي ومهاراتي في إدارة الأمور					
24	أستمتع بالأشياء في حياتي					
25	أرى أنني محبوب من الآخرين					
26	تدعمني أسرتي في جميع الظروف					

					أعتقد أن حياتي لها معنى وقيمة	27
					يضع والذي ضوابط للسلوك في المنزل	28
					أراجع طريقة تفكيري عند مواجهة الأزمات	29
					أعرف العديد من الطرق الفعالة للتكيف مع الأزمات	30