



الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الطلاب المراهقين

إعداد

د/ عادل محمد الصادق

أستاذ المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم
كلية التربية- جامعة الزقازيق

أ.د/ خيرى أحمد حسين

أستاذ الصحة النفسية ووكيل الكلية لشئون التعليم
والطلاب
كلية التربية - جامعة أسوان

أ/ نجوى إبراهيم رفاعى

طالبة دكتوراة تخصص "صحة نفسية"
بكلية التربية- جامعة أسوان

بحث مشتق من الرسالة الخاصة بالباحثة

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الطلاب المراهقين

إعداد

د/ عادل محمد الصادق

أستاذ المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم
كلية التربية- جامعة الزقازيق

أ.د/ خيرى أحمد حسين

أستاذ الصحة النفسية ووكيل الكلية لشئون التعليم
والطلاب
كلية التربية - جامعة أسوان

أ/ نجوى إبراهيم رفاعى

طالبة دكتوراة تخصص "صحة نفسية"
بكلية التربية- جامعة أسوان

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة إعداد مقياس للمرونة الإيجابية ملائم لبيئتنا وثقافتنا المصرية والتحقق من خصائصه الموضوعية (ثباته، صدقه) لدى الطلاب المراهقين؛ وذلك بإستخدام العديد من الأساليب الإحصائية الملائمة لذلك الغرض، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠٢) مراهق ومراهقة من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية التابعة لإدارة أسوان التعليمية؛ تم إختيارهم بطريقة عمدية غرضية حيث يشترط أن يكون الطالب فى مرحلة المراهقة من (١٧-١٢) عاماً، وإستخدمت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن إعداد مقياس قادر على قياس المرونة الإيجابية لدى المراهقين؛ نابع من بيئتنا العربية وملائم لثقافتنا، ويتمتع بالكفاءة السيكومترية الجيدة من (صدق، وثبات).
الكلمات المفتاحية: المرونة الإيجابية- المراهقين.

Abstract

The current study aimed to preparing a measure of Adolescents' Resilience, using several statistical methods suitable for that purpose To achieve this aims the researcher selected (302) Adolescents from middle and high school students of the Aswan Educational Administration, The researcher used the scale of resilience, prepared by her. While the results showed on the development of a measure capable of measuring the resilience of adolescents; stems from our Arab environment and is appropriate to our culture, and has good psychometric competence (Reliability, Validity).

Key Words: Resilience – Adolescents.

مقدمة الدراسة:

يشهد المجتمع الذى نعيش فيه الكثير من الأزمات والمشكلات سواء فى مجال العمل أو الأسرة أو تحديات العصر الحديث؛ لذلك زاد التركيز على مصطلح المرونة الإيجابية Resilience بعد المجال الجديد الذى أقترحه سيلجمان Siligman والذى ركز فيه على دراسة جوانب القوى لدى الإنسان بدلاً من دراسة جوانب الضعف والمشكلات والإضطرابات.

فقد رأى رواد علم النفس الإيجابى ألا تقتصر "المرونة الإيجابية" على الأفراد الذين يتغلبون على الضغوط والصعوبات، بل لابد أن يتوسع إستخدام هذا المفهوم ليصبح نقطة رئيسية فى حياة كل فرد (Brooks, R. & Goldstein,S., 2004, 3)، وتعد المرونة الإيجابية مكوناً متعدد الأبعاد Multidimensional Construct حيث يتضمن العديد من العوامل والأبعاد الأساسية مثل المزاج Temperament والشخصية Personality بالإضافة إلى المهارات النوعية الأخرى (Campbell,L., 2006, 586) ، ولمكون المرونة الإيجابية وما يتسم به من خصائص أثر فعال فى قدرة الفرد على المواجهة الجيدة لأى ظروف ضاغطة يتعرض لها ، حيث تعرف الرابطة النفسية الأمريكية المرونة الإيجابية بأنها عملية التوافق الجيد فى مواجهة الشدة، والصدمة، والتهديدات، كما تعنى التهوض أو التعافى من الضغوط الصعبة (American psychological Association, 2003, 1) .

وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان، فهى بداية لميلاد جديد للفرد ينتقل من خلالها من مرحلة الطفولة إلى الرشد. وتصاب هذه المرحلة بتغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وإنفعالية وإجتماعية(خولة السبتي، ٢٠٠٤، ١١)؛ فالمرهقون هم شباب المستقبل الذين يمثلون الركيزة الأساسية للتنمية الشاملة والمتكاملة، ومطلب هام للنهوض والإرتقاء بمستوى معيشة الفرد والأسرة والمجتمع (مهجة إسماعيل، نهى عبدالمحسن، آية إسماعيل، ٢٠١٤، ١٨٤)؛ وعلى ذلك فإن تنمية المرونة الإيجابية لدى المرهقين تعد من أهم أهداف وغايات التنشئة الإجتماعية وذلك كى تمكنهم من أن يواجهوا مختلف تغيرات وتحديات الحياة بفاعلية واقتدار، وترى الباحثة أن قياس المرونة الإيجابية ليس بالأمر اليسير؛ وذلك نظراً لقلّة الأدوات المماثلة لقياسه بصورة عامة لا سيما فى مصر والمنطقة العربية بأكملها؛ ومن هنا تأتى أهمية الدراسة الحالية فى محاولة إعداد أداة يمكن من خلالها قياس المرونة الإيجابية وتحديد أبعادها الأساسية.

مشكلة الدراسة:

لاحظت الباحثة من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة عدم شمول المقاييس الحالية فى المرونة الإيجابية لدى المراهقين على جميع الأبعاد (الكفاءة الذاتية، التواصل الإيجابي والمساندة الإجتماعية، التقبل والتسامح، إتخاذ القرار، النظرة الإيجابية للحياة)، فتبلورت مشكلة الدراسة فى دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى المراهقين من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- هل تتوافر درجة مقبولة من الإتساق الداخلى لمقياس المرونة الإيجابية لدى المراهقين؟
- ٢- هل يمكن تطوير أداة ثابتة لقياس المرونة الإيجابية لدى المراهقين؟
- ٣- هل تتوافر لتلك الأداة درجة مقبولة من الصدق لدى المراهقين؟
- ٤- ما هى درجات القطع لمقياس المرونة الإيجابية للمراهقين؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من:

- ١- الإتساق الداخلى لمقياس المرونة الإيجابية لدى المراهقين •
- ٢- ثبات مقياس المرونة الإيجابية لدى المراهقين •
- ٣- صدق مقياس المرونة الإيجابية لدى المراهقين •
- ٤- معايير مقياس المرونة الإيجابية للمراهقين •

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية على الجانبين النظرى والتطبيقاتى فى:

- أ) محاولة إلقاء الضوء على مفهوم المرونة الإيجابية وجوانبه المتعددة.
- ب) اهتمام الدراسة بمرحلة المراهقة، إذ أنها تعد مرحلة سابقة لمرحلة الشباب ومؤثرة فيها.
- ج) محاولة الاستفادة من أدوات الدراسة الحالية فى قياس وتشخيص متغيرات المرونة الإيجابية لدى عينات مختلفة.
- د) اشتقاق بعض التطبيقات والتوصيات التربوية والنفسية التى يمكن إستخدامها فى تحقيق المرونة الإيجابية لدى المراهقين.

مصطلحات الدراسة:

أ) المرونة الإيجابية **Resillience**:

تعرف الباحثة المرونة الإيجابية مفاهيمياً في هذه الدراسة بأنها "عملية التوافق الجيد وتنمية الكفاءة الذاتية للفرد، والمواجهة الإيجابية لضغوط الحياة النفسية، والقدرة على تعبئة طاقاته الذهنية والمهارية بهدف القيام بالتصرف الجيد في تلك الظروف وتقبلها والقدرة على التخطيط السليم وإتخاذ القرار، ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار وبمساعده في ذلك المساندة الإجتماعية التي يتلقاها من المحيطين به"، وفي ضوء إجراءات البحث الحالي عرفت الباحثة المرونة الإيجابية بأنها "الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس المرونة الإيجابية المستخدم في الدراسة".

ب) المراهقة **Adolscence** :

وتعرفها الباحثة في الدراسة الحالية بأنها الفترة التي تتراوح ما بين سن (١٢ إلى ١٧) سنة والتي ينتاب المراهق فيها تغيرات سريعة ومفاجئة في جوانب حياته المختلفة الجسمية والنفسية والإجتماعية والعقلية، ولهذا ترى الباحثة أنه من الضروري أن يكتسب المراهق مهارات المرونة الإيجابية التي تمكنه من التصدي للأحداث الضاغطة والتغيرات التي يمر بها، وتعرف الباحثة المراهقين إجرائياً بأنهم "مجموعة الطلاب بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بإدارة أسوان التعليمية والتي تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٧) عاماً والذين سيتم تطبيق الدراسة عليهم".

الإطار النظري والدراسات السابقة:

١- مفهوم المرونة الإيجابية **The concept Of Resillience**:

وصفت بعض الدراسات المرونة الإيجابية بالعديد من المصطلحات المتداخلة مثل مصطلح مرونة الأنا Ego Resilience كما بدراسة كل من محمد الزهراني (٢٠١٧)، ودراسة ساندرنا ونيكول واليزابث وجيفري Shandra, S., Nicole, N., Elizabeth, K., Jeffrey, M. (2015)، ودراسة بيان هيثم (٢٠١٥)، ودراسة ولاء حسان (٢٠٠٩)، ودراسة محمد الخطيب (٢٠١٠)، وقد الحقت بعض الدراسات الأخرى مصطلح المرونة بكلمة Psychological وذلك في العديد من الدراسات الأجنبية ومنها دراسة توجاد وفريدريكسون وباريت Tugad, M., (2004) Fredrickson, L., Barret, L. وغيرها لتوضح بأنها نفسية، وأيضاً بعض الدراسات

العربية مثل دراسة أسماء مغزى (٢٠١٧)، ودراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة السيد الشرييني (٢٠١٦)، ودراسة صبري عطية (٢٠١٦)، ودراسة محمد أبوندى (٢٠١٥)، ودراسة ربيعة الحمدانى (٢٠١٣)، ودراسة حنان المالكي (٢٠١٢)، وفي أحيان أخرى يلحق بها كلمة Stress- ليقصد بها المرونة ضد الضغوط مثل دراسة بارى (Barry, s. (2016)، ودراسة كل من يا وسميث وفيتالينول (Yi, J., Smith, R., & Vitalianol, P.(2005)، ودراسة توماس (Thomas, B.(2000).

ويعد محمد إبراهيم عيد أول من أصل هذا المصطلح بمعنى المرونة الإيجابية فى مصر والوطن العربى (فى إيمان سرمينى، ٢٠١٤، ٥٢)، وتتفق معه دراسة كل منال مصطفى (٢٠١٤)، ودراسة محمد حامد (٢٠١٠ أ)، ودراسة هبة محمود (٢٠٠٩) وأيضاً بعض الدراسات الأجنبية مثل دراسة نيلسون وبن آرى (Nelson, R. & Ben-ari, R. (2016)، ودراسة البكريك والميديا وكيونها وماديريرا وأندراد (Albuquerque, C., Almedia, J., Cunha, M., Madureira, A. & Andrade, A.(2015)، ودراسة مورنو وريتاميرو وكاتينا والفاريز وهيرنانديز (Moreno, A., Retamero, R., Catena, A., Alvarez, R. & Hernandez, J.(2014) أستخدمت مصطلح المرونة الإيجابية، وهذا ما أخذت به الباحثة.

وفيما يلى عرض لبعض مفاهيم المرونة الإيجابية السيكولوجية:

عرفت سالى قاسم (٢٠١٧) المرونة الإيجابية بأنها تقبل التغيير والمثابرة فى إكتساب أنماط جديدة من السلوك، والتخلى عن أنماط أخرى قديمة وثابتة (ص ١٦)؛ أما كابيكيران واكون كابيكيران (Kapikiran, S. & Acun-kapikiran, N. (2016) فيعرفا المرونة الإيجابية بأنها وعى الفرد بما يمتلكه من مهارات مرتبطة مع قدرته وكفايته فى تجاوز المحن التى يواجهها من خلال إستخدام مصادر دعم داخلى من قبيل مهارات التكيف النفسى، ودعم خارجى مثل الدعم الإجتماعى (ص ٢٠٨٧)، وتعرفها علا الحويان (٢٠١٥) بأنها عملية دينامية يُظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابى التكيفى فى الوقت الذى يواجه فيه مصاعب جمة (ص ٢٣)، ويعرف جاكز وجونز ومارسون وسافلى سميث و شو (Jaques, R., Jones, M., Marston, N., Savill-Smith, K. & Shaw, P.(2015) المرونة الإيجابية بأنها قدرة الأفراد على التواصل واستعادة مستويات سير مسبقه (ص ٣٤١)، ومن خلال استعراض التعريفات السابقة اتضح للباحثة أن هناك إتفاق بين أغلبية الباحثين المهتمين بوضع تعريفات للمرونة الإيجابية حيث اجتمعوا على أنها تتسم بالتنوع وتحتوى على الضغوط والتحديات- وأيضاً القدرة على التوافق الإيجابى.

٢- مكونات المرونة الإيجابية:

ذكر كل من بروكس وجولدشتاين (2004) Brooks & Goldstein ، تصورهم لمكونات المرونة الإيجابية كما يلي:

- ١- **كفاءة الذات Self Efficacy**: الكفاءة الذاتية من اهم المؤشرات التي يتسم بها الشخص الذي يوصف بالمرونة الإيجابية، فالفرد الذي لديه إحساس عال بالكفاءة الذاتية يكون متوافقاً مع نفسه ومع الواقع المحيط به .
- ٢- **التعاطف Empathy**: يعد أكثر مكونات المرونة الإيجابية أهمية فهو القدرة على التفاعل مع مشاعر وأفكار واتجاهات الآخرين.
- ٣- **التقبل Acceptance**: لابد على الفرد أن يتعلم كيفية تقبل نفسه والآخرين من حوله، ولكي ينجح الفرد في ذلك عليه أن يتواصل بنجاح مع الآخرين.
- ٤- **الأمل والتفاؤل Hope and Optimism**: الأفراد المرنون دائماً ما يكونوا متفائلون ويتوقعون أشياء جيدة ستحدث لهم في حياتهم، ويرون المستقبل دائماً يحمل الخير.
- ٥- **الفكاهة وروح الدعابة Humor**: يواجه المرنون الأمور الصعبة القاسية باعتبارها أمور يمكن مواجهتها بروح مرحة وإبتسامة هادئة.
- ٦- **الإنفعالات الإيجابية Positive Emotions**: أن الأفراد المرنين دائماً ما يتسمون بإنفعالات إيجابية معظم الوقت، ونجد أن تلك الإنفعالات تساعدهم على مواجهة مشاكلهم وضغوطهم (في ولاء أبوزيد، ٢٠١٤، ص ص ٢٨-٢٩).

٣- النظريات المفسرة المرونة الإيجابية:

برزت العديد من الآراء النظرية التي سعت إلى تفسير المرونة الإيجابية، وتستعرض الباحثة لإثنين من أهم النماذج:

نموذج كوفي covey (١٩٩٠):

قدم كوفي covey ١٩٩٠ نموذجاً يقوم علي الاعتقاد بأن المرونة الإيجابية تتبع من مجموعة من المبادئ الدائمة المستقرة (علي العكس من الممارسات العشوائية او الإعتيادية)، وتتمثل هذه المبادئ في سبع عادات (في هبة محمود، ٢٠٠٩، ص ٤٦).

نموذج ويكس Wicks (٢٠٠٥):

حدد ويكس (2005) Wicks عدة إستراتيجيات فعالة للمرونة الإيجابية تتكون من أربعة مكونات رئيسية ينبثق عنها ١٢ مكون فرعى:

- ١- **الرؤية الشخصية Personal vision**: تتكون من ثلاثة مكونات فرعية تتمثل فى:
- أ) الغرض والمعنى Purpose and meaning: يحقق الفرد المعنى والغرض فى حياته من خلال ثلاث طرق هى (الإنجازات، الحق، الخير والجمال).
- ب) المبادئ والسلم القيمي Principles and aligned values: المبادئ قوانين شاملة ودائمة، وقيم إجتماعية منتظمة تأتى بشكل تدريجى خلال كل مجتمع وكل حضارة؛ أما القيم تتغير من ثقافة إلى أخرى وتكون شخصية، موضوعية، جوهرية وإنفعالية.
- ج) الأهداف Goals: تتمثل فى وجهة النظر الإيجابية مدعمة بالغرض والمبادئ والقيم، ويعتمد الطريق إلى المرونة على القدرة لوضع خطط واقعية والقيام بخطوات التنفيذ لتنمية الأهداف المفضلة.
- ٢- **حل المشكلات Problem solving**: يعتمد هذا البعد على ثلاث قدرات يحددها مرازيك ومرازيك (1987) Mrazek & Mrazek فى (الإستجابة السريعة للخطر، البحث عن المعلومات، القيام بمخاطرة حاسمة).
- ٣- **الألفة الإجتماعية Social rapport**: تتمثل فى أن كل فرد فى تبادل ديناميكى مستمر مع البيئة، وينبثق من هذا البعد ثلاثة أبعاد فرعية هى:
- أ) تمييز الفرد عن الآخرين Differentiation of self from others
- ب) تكوين علاقات إجتماعية Formation and utilization of relationship
- ج) الإيثار Altruism: يتضمن الحصول على السعادة من خلال تقديم المساعدة للآخرين.
- ٤- **ميكانيزمات دفاع الأنا Ego-Defense mechanisms**: هذه الميكانيزمات مهمة لحسن الحالة النفسية للفرد، وتساعد الأفراد على أن يكونوا مرنين ومن ثم التغلب على المحن، وقد توجهت الباحثة لتبنى نظرية ويكس (2005) Wicks التي تعتمد على عدة إستراتيجيات فعالة ومتكاملة حيث تشمل بُعد الرؤية الشخصية الذى يصف الفرد المرن بالتفاؤل والأمل والقيادة المرتكزة على مبادئ مثل الحق، والشجاعة، والأمانة، وأيضاً لديه قدرة لوضع الأهداف والتخطيط الجيد لتحقيقها، وبُعد حل المشكلات الذى يعتمد على أن الفرد المرن لديه ثلاث قدرات تتمثل فى الإستجابة السريعة للخطر، والبحث عن المعلومات، والقيام بمخاطرة حاسمة، وبُعد الألفة الإجتماعية الذى يتمثل فى أن كل فرد مرن فى تبادل ديناميكى مستمر مع البيئة، وأخيراً بُعد ميكانيزمات دفاع الأنا المتمثلة فى فصل الإنفعال، وإعادة البنية المعرفية، والتوقع الإسقاطى الإيجابى، فكانت الأداة المستخدمة فى البحث مشتملة عليها جميعاً.

وستعرض الباحثة بعض الدراسات التي ركزت على جهود القياس التي تناولت المرونة الإيجابية لا سيما لدى المراهقين والشباب، وذلك للتوصل إلى فهم متكامل للمرونة الإيجابية؛ حيث استهدفت دراسة أميرة إمام (٢٠١٦) التحقق من العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والمرونة الإيجابية لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة على ٣٠٠ طالب وطالبة (١١٩ ذكر، و ١٨١ أنثى)، ويحتوي مقياس الدراسة على (٥٧) عبارة يتكون من أربعة أبعاد رئيسية تركز على المرونة الإيجابية لدى المراهقين، وهي المهارات العقلية، والمهارات النفسية، والمهارات الروحية، والمهارات الإجتماعية.

ومن ناحية أخرى استهدفت دراسة ولاء أبوزيد (٢٠١٤) إعداد مقياس للمرونة الإيجابية على عينة قوامها ٥٠ من النساء العاملات بوزارة الكهرباء، وقد تم تطبيق مقياس المرونة الإيجابية، وتكون المقياس من ٤٢ عبارة صحت بطريقة ليكرت بإستثناء العبارات العكسية الآتية (٧،٨،٩،٢٤،٢٥،٣٠،٣٤،٣٦،٣٧،٤٠)، وتكون المقياس من أربعة أبعاد هما الكفاءة الشخصية، البعد الإجتماعي، البعد الأخلاقي والديني، القدرة على حل المشكلات؛ أما دراسة هاي وسو Hey, K. & Soo, K. (2014) هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية الكوري، وتكونت عينة الدراسة من ٢٧٣ من طلاب جامعة كوريا (١٣٩ ذكور، ١٣٤ إناث) تتراوح أعمارهم ٢١ عاماً، وتكون المقياس من (١٤) عبارة موزعة على بعدين هما الثقة بالنفس ٨ عبارات، وضبط النفس ٦ عبارات.

وأجرى رث مامبان Ruth Mampane (2014) دراسة هدفت إلى معرفة العوامل التي تسهم في تعزيز تنمية المرونة الإيجابية لدى المراهقين، وتكون المقياس من خمسة أبعاد رئيسية موزعة على (٣٥) عبارة منهم ١١ عبارة لقياس عوامل الخطر والعنف، والتحديات الدراسية، ومختلف الضغوط، و ٢٤ عبارة لقياس الإستجابات المرنة نحو تلك الضغوط؛ كما جاءت دراسة أسماء عبدالحليم (٢٠١٤) مستهدفة تنمية المرونة الإيجابية من خلال برنامج إرشادي وأثره على مواجهة الضغوط لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة الفعلية من (٣٠) مراهق مقسمة إلى مجموعة تجريبية (١٥) مراهق منهم ٧ ذكور و ٨ إناث، ومجموعة ضابطة (١٥) مراهق منهم ٨ ذكور و ٧ إناث، وتتراوح أعمارهم من ١٥ إلى ١٧ عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس مواجهة الضغوط النفسية (إعداد إيناس الشيخ)، ومقياس المرونة الإيجابية (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المرونة الإيجابية لصالح القياس البعدى، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى المرونة الإيجابية لصالح المجموعة التجريبية.

تعليق على الإطار النظرى والدراسات السابقة

من خلال استعراض الإطار النظري وبعد الانتهاء من عرض المفاهيم الخاصة بالمرونة الإيجابية والمراهقة، والتعرف على مكوناتهم والعلاقة بينهم وبين المتغيرات الأخرى؛ وكذلك النظريات والنماذج التي فسرت المرونة الإيجابية، نستطيع القول بأن المرونة الإيجابية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في حياة الفرد فهي تشكل دعماً وقيماً ضد الإصابة بالاضطرابات النفسية، ويتبين أيضاً مدى أهميتها في تحديد درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية السوية والتي بدورها تؤثر على الحياة المستقبلية للفرد؛ كما تستخلص الباحثة مجموعة من المتغيرات أو العوامل المرتبطة بالمرونة الإيجابية، والتي تعتبرها من أهم المكونات والخصائص الأصلية للمرونة الإيجابية كما جاءت فى العديد من الكتابات والأطر النظرية وهي كالتالى: (١) الكفاءة الذاتية، (٢) التواصل الإيجابي، (٣) المساندة الإجتماعية، (٤) التقبل والتسامح، (٥) الإستبصار والإبداع، (٦) القدرة على حل المشكلات، (٧) المرح وروح الدعابة، (٨) التفاؤل والأمل، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فى تشكيل المقياس الحالى لقياس المرونة الإيجابية ومعرفة الأبعاد والعوامل الآتية: الكفاءة الذاتية، التواصل الإيجابي والمساندة الإجتماعية، التقبل والتسامح، إتخاذ القرار، النظرة الإيجابية للحياة، والتي تمكن المراهقين من التعامل الإيجابى مع مشكلات الحياة، ومن ثم قامت الباحثة بإعداد مقياس المرونة الإيجابية.

فروض الدراسة

- ١- يتمتع مقياس المرونة الإيجابية بدرجة دالة من الإتساق الداخلى.
- ٢- يتمتع مقياس المرونة الإيجابية بدرجة دالة من الثبات.
- ٣- يتمتع مقياس المرونة الإيجابية بدرجة دالة من الصدق.
- ٤- يتمتع مقياس المرونة الإيجابية بدرجة دالة من المعيارية.

خطة الدراسة إختيار عينة الدراسة:

١- العينة الأساسية للدراسة: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠٢) مراهق ومراهقة من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية التابعة لإدارة أسوان التعليمية؛ تم إختيارهم بطريقة عمدية غرضية. كما هو مبين في جدول (١) التالي:

جدول (١)

توزيع أفراد العينة الأساسية وفق بعض متغيرات الدراسة للعام الدراسي (٢٠١٦ م- ٢٠١٧ م)

المجموع	المرحلة الثانوية				الصف الدراسي	المجموع	المرحلة الإعدادية		الصف الدراسي
	ذكور		إناث				ذكور	إناث	
	ادبي	علمي	ادبي	علمي					
٥٧	١١	١٢	١٥	١٩	الأول	٥٠	٢٥	٢٥	الأول
٥٢	١٠	١٤	١٤	١٤	الثاني	٣٩	٢٧	١٢	الثاني
٥٥	١٠	١٢	١٩	١٤	الثالث	٤٩	٣٠	١٩	الثالث
١٦٤	٣١	٣٨	٤٨	٤٧	المجموع	١٣٨	٨٢	٥٦	المجموع

٢- بناء بنود مقياس المرونة الإيجابية: ونظراً لحاجة البحث إلى أدوات لتحقيق أهدافه، وبعد

أن اطلعت الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة قامت ببناء ما يلي:

أ) وصف المقياس: يتكون مقياس المرونة الإيجابية من (٤٠) عبارة في صورة خمسة أبعاد وهي الكفاءة الذاتية وتتكون من (٨) عبارات، والتواصل الإيجابي والمساندة الإجتماعية ويتكون من (٩) عبارات، والتقبل والتسامح يتكون من (٥) عبارات، وإتخاذ القرار يتكون من (٥) عبارات، والنظرة الإيجابية للحياة ويتكون من (١٣) عبارة، وأمام كل عبارة توجد ثلاثة بدائل (غالباً- أحياناً- نادراً). يختار المفحوص واحد من تلك البدائل الثلاثة السابقة.

جدول (٢)

أرقام العبارات الإيجابية والسلبية (في الصورة المبدئية)

أرقام العبارات		إسم البعد
سلبية	موجبة	
١١-٥	١٢-١٠-٩-٨-٧-٦-٤-٣-٢-١	الكفاءة الذاتية
-٢٣-٢٢-٢١-١٨-١٤	٢٠-١٩-١٧-١٦-١٥-١٣	التواصل الإيجابي والمساندة الإجتماعية
٢٥-٢٤	٣٠-٢٩-٢٨-٢٦	التقبل والتسامح
٢٧	٣٣-٣٢	إتخاذ القرار
٣٥-٣٤-٣١	-٤٤-٤٣-٤٢-٤١-٤٠-٣٩-٣٧-٣٦	النظرة الإيجابية للحياة
٣٨	٤٩-٤٨-٤٧-٤٦-٤٥	

جدول (٣)

أرقام العبارات الإيجابية والسلبية (في الصورة النهائية)

أرقام العبارات		إسم البعد
سلبية	موجبة	

٢٨	٣١-٢٥-٢١-١٦-١١-٦-١	الكفاءة الذاتية
٣٦-٣٤-٣٢-٧	٢٩-٢٢-١٧-١٢-٢	التواصل الإيجابي والمساندة الاجتماعية
٨	٢٣-١٨-١٣-٣	التقبل والتسامح
٩	٢٦-١٩-١٤-٤	إتخاذ القرار
١٥	-٣٩-٣٨-٣٧-٣٥-٣٣-٣٠-٢٧-٢٤-٢٠-١٠-٥ ٤٠	النظرة الإيجابية للحياة

٣- **الإتساق الداخلى:** تم حساب الإتساق الداخلى من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية وقد تراوحت معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة الإيجابية ما بين (٠,٩٧-٠,٩٢) وجميعها دالة. ويوضح جدول (٤) هذه النتائج:

جدول (٤)
الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس المرونة الإيجابية

الأبعاد	البعد الاول	البعد الثانى	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
معاملات الارتباط	**٠,٩٦	**٠,٩٥	**٠,٩٣	**٠,٩٢	**٠,٩٧

** = دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الأول للدراسة كلياً حيث يتمتع مقياس المرونة الإيجابية بدرجة دالة من الإتساق الداخلى.

٤- **ثبات المقياس:** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك على عينة بلغت (١٢٠) طالب وطالبة، وكان عدد العبارات (٤٠) عبارة، ويوضح جدول (٥) معاملات ثبات الإختبار بطريقتى ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بإستخدام معامل تصحيح سبيرمان- براون.

جدول (٥)
معاملات الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس المرونة الإيجابية

المجموع الكلى للأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية سبيرمان براون
٠,٧٨	٠,٧٨	٠,٨١

ويتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الثبات صارت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وتراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٧٨ - ٠,٨١) مما يؤكد تحقق الفرض الثانى للدراسة كلياً حيث يتمتع مقياس المرونة الإيجابية بدرجة من الثبات.

٥- **صدق المقياس:** قامت الباحثة بحساب الصدق بعدة طرق تتمثل فى:
أ) **الصدق الكمي للمحكمن Quantative Validity of Content:**

تم عرض المقياس في صورته الأولى على ١٥ محكماً (*) من أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس وذلك لإبداء الرأي فيه؛ ثم قامت الباحثة بتفريغ آراء السادة المحكمين، حيث أتفق المحكمون على (٤٠) عبارة من عبارات المقياس بنسبة أعلى من ٩٠ %، وقد تم حذف تسع عبارات هي (٤٢، ٣٣، ٢٤، ٢٣، ١٩، ٩، ٥، ٤، ٢) في ضوء مقترحات المحكمين وتوصياتهم بشأن وضوحها ودقتها اللغوية.

وقد قدم كل من Schipper & Lawshe (1975) جداول للقيم الحرجة للصدق الكمي للمحكمين، وقد أشار Schipper في جداوله إلى أن أقل عدد يمكن استخدامه مع طريقة Lawshe هو ٧ أفراد (في عادل الصادق، تحت الطبع)، وقد جاءت القيم جميعها دالة إحصائياً؛ حيث أظهرت النتائج باستخدام طريقة Lawshe لحساب معامل الإتفاق بين المحكمين أن نسبة صدق محتوى العبارات قد تراوحت بين ٠,٨٢ و ٠,٨٨، بعد أن تم إستبعاد تسع عبارات كانت نسبة الإتفاق في تصنيفها وتقدير مدى ملاءمتها أقل من ٨٠ %، وبذلك تتوافر دلالة صدق المحتوى للمقياس من خلال نسب الإتفاق بين المحكمين في تقدير مدى مناسبة العبارات لأبعاد المرونة الإيجابية التي تقيسها.

ب) الصدق التمييزي:

ويتم ذلك من خلال حساب الإرباعي الأعلى لنسبة ٢٧% من الطلاب الحاصلين على أعلى الدرجات على مقياس المرونة الإيجابية وأطلق عليها المجموعة العليا، وحساب الإرباعي الأدنى لنسبة ٢٧% من الطلاب الحاصلين على أدنى الدرجات على نفس المقياس، وسميت بالمجموعة الدنيا، حيث إن هذه النسبة تعطي أنسب حجم وأعلى تمايز ممكن فأصبح عدد طلاب كل مجموعة ٧٥ طالب وطالبة، وتم إستخدام إختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في مجموع درجات عبارات المقياس وجاءت النتائج كما بجدول (٦) التالي الذي يؤكد على تحقق الفرض الثالث حيث يتمتع المقياس بدرجة دالة من الصدق:

جدول (٦)
الصدق التمييزي لمقياس المرونة الإيجابية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري للمرونة	المتوسط الحسابي للمرونة	المجموعة على مقياس المرونة
٠,٠١	٢٠,١٠	٣,٤٩	٩٣,٩٦	المجموعة العليا
		٣,٧٦	٧٣,٧٣	المجموعة الدنيا

٦- **معايير المقياس:** تم استخدام الدرجة المعيارية من النوع Z، وجاءت الدرجات الخام والدرجات المعيارية من النوع Z للطلاب (ن=١٦٤) كما يوضحها جدول (٧) التالى:

جدول (٧)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية من النوع Z للطلاب على مقياس المرونة الإيجابية

الدرجة المعيارية من النوع Z	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية من النوع Z	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية من النوع Z	الدرجة الخام
٤٢	٨٤	١٦	٦٠	١	٣٦
٤٣	٨٥	١٧	٦١	١	٣٧
٤٤	٨٦	١٨	٦٢	٢	٣٨
٤٥	٨٧	١٩	٦٣	٢	٣٩
٤٦	٨٨	٢٠	٦٤	٣	٤٠
٤٧	٨٩	٢١	٦٥	٤	٤١
٤٨	٩٠	٢٢	٦٦	٤	٤٢
٤٩	٩١	٢٣	٦٧	٥	٤٣
٥٠	٩٢	٢٥	٦٨	٥	٤٤
٥١	٩٣	٢٦	٦٩	٦	٤٥
٥٢	٩٤	٢٧	٧٠	٧	٤٦
٥٣	٩٥	٢٨	٧١	٧	٤٧
٥٤	٩٦	٢٩	٧٢	٨	٤٨
٥٥	٩٧	٣٠	٧٣	٩	٤٩
٥٦	٩٨	٣١	٧٤	٩	٥٠
٥٧	٩٩	٣٢	٧٥	١٠	٥١
٥٨	١٠٠	٣٣	٧٦	١١	٥٢
٥٩	١٠١	٣٤	٧٧	١١	٥٣
٦١	١٠٢	٣٥	٧٨	١٢	٥٤
٦٢	١٠٣	٣٦	٧٩	١٢	٥٥
٦٣	١٠٤	٣٧	٨٠	١٣	٥٦
٦٤	١٠٥	٣٨	٨١	١٣	٥٧
٦٥	١٠٦	٣٩	٨٢	١٤	٥٨
٦٦	١٠٧	٤٠	٨٣	١٤	٥٩
٦٧	١٠٨				

وبناء على ما سبق فقد تحقق الفرض الرابع حيث تم تقسيم مستويات الإستجابات فى المعايير

إلى ثلاثة مستويات مستعملة الدرجات الخام والدرجة المعيارية من النوع Z كما يلى فى جدول (٨):

جدول (٨)

الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات المرونة الإيجابية

الدرجة الكلية الخام	الدرجة المعيارية من النوع Z	مستويات المرونة الإيجابية
٥٤ - ٣٦	أقل من ١٢ درجة	منخفض
٩١ - ٥٤	من ١٢ - ٤٩ درجة	متوسط
١٠٨ - ٩١	أكثر من ٤٩ درجة	مرتفع

واستناداً إلى الجدول السابق فإن قيم الدرجات الخام تراوحت ما بين ٣٦ إلى ١٠٨

درجة؛ ووفقاً للمعايير تم تصنيف المتوسطات الخاصة لمستوى المرونة الإيجابية إلى المراهقون

ذوى المستوى المنخفض حاصلون على أقل من ١٢ درجة، والمراهقون ذوى المستوى المتوسط حاصلون على درجات تتراوح ما بين ١٢ إلى ٤٩ درجة؛ والمراهقون ذوى المستوى المرتفع حاصلون على أكثر من ٤٩ درجة.

خلاصة النتائج:

أسفرت النتائج الوصول إلى درجات مرضية فى حساب الإتساق الداخلى من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية وقد تراوحت معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة الإيجابية ما بين (٠,٩٢ - ٠,٩٧) وجميعها دالة، وعندما ننقل إلى الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية فنجد أن جميع معاملات الثبات صارت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وتراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٧٨ - ٠,٨١) مما يؤكد ثبات المقياس وينسب مرتفعة، والعرض السابق يؤكد على الكفاءة السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية كأداة قياس علمية لقياس المرونة الإيجابية للمراهقين.

توصيات الدراسة:

فى ضوء نتائج الدراسة يمكن التوصية بما يلى:

١- تصميم وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى المرونة الإيجابية لدى فئات مهمشة كالمرأة الأرملة والمطلقة وغيرها.

٢- عمل دورات تدريبية فى رفع مستوى التعامل مع الضغوط الحياتية والتي أثبتت فعاليتها.

أولاً : المراجع العربية

أسماء عوض عبدالحليم (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادى لرفع مستوى المرونة الإيجابية وأثره على مواجهة الضغوط لدى المراهقين، رسالة دكتوراة، كلية الآداب. جامعة حلوان.

أسماء السيد مغربى (٢٠١٧). فاعلية برنامج لتحسين المرونة النفسية لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة. رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

أميرة محمد إمام (٢٠١٦). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالمرونة الإيجابية لدى عينة من المراهقين دراسة سيكومترية - كLINيكية. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة عين شمس.

السيد كامل الشربيني (٢٠١٦) . المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل . مجلة كلية التربية، مركز المعلومات النفسية والتربوية والبيئية، ٦١، جامعة الزقازيق، ٦١-١٦٣ .

إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٤). تنمية مهارات الصداقة والصمود النفسى لخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.

بيان محمد هيثم (٢٠١٥). العلاقة بين مرونة الأنا والأمن النفسى لدى طلبة جامعة دمشق. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة دمشق.

حنان عبدالرحيم المالكي (٢٠١٢) . فاعلية برنامج إرشادى جمعى قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى . دراسات عربية فى التربية وعلم النفس . ٣١ (٣) . السعودية .

خولة عبدالله السبتي (٢٠٠٤). مشكلات المراهقات الإجتماعية والنفسية والدراسية دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات فى المرحلة المتوسطة فى المدارس الحكومية فى مدينة الرياض. رسالة ماجستير. كلية الآداب. جامعة الملك سعود.

ربيعة زيدان الحمدانى (٢٠١٣) . فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى فى تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوى الجفاف العاطفى فى المرحلة الإعدادية . رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة تكريت .

سالى صلاح قاسم (٢٠١٧) . الفروق فى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فى ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين

الممارسين لمهام إدارية . مجلة دراسات تربوية ونفسية جامعة الزقازيق، ٩٦،
١١-١٣٩ .

صبرى إبراهيم عطية (٢٠١٦) . المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسى لدى لاعبي
منتخبات جامعة المنيا . مجلة أسس علوم وفنون التربية الرياضية . ٤٢ (١)،
٢٧٩-٣٠٩ .

عادل محمد الصادق (تحت الطبع). **مناهج البحث فى الصحة النفسية**. مكتبة الأنجلو
المصرية، القاهرة.

علا عبدالكريم الحويان (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادى قائم على العلاج باللعب فى تحسين
مستوى المهارات الإجتماعية والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء اليهم جسدياً.
مجلة العلوم التربوية. ٢ (٤٢). الجامعة الأردنية، عمان.

محمد جواد الخطيب (٢٠١٠). دور التربية المدنية فى تنمية مرونة الأنا فى الشخصية الفلسطينية.
مجلة جامعة الأزهر بغزة. سلسلة العلوم الإنسانية. ١٢ (٢). ٥٩٣-٥٣٧.

محمد سعد حامد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية المرونة الإيجابية فى مواجهة أحداث الحياة
الضاغطة لدى عينة الشباب. رسالة دكتوراة. كلية التربية. جامعة عين شمس.

محمد عصام أبوندى (٢٠١٥). الضغط النفسى فى العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى
العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة. رسالة ماجستير. كلية
التربية. الجامعة الإسلامية بغزة.

محمد على الزهرانى (٢٠١٧). الأمن الفكرى وعلاقته بتلبية الحاجات النفسية ومرونة الأنا لدى
الطلبة الموهوبين فى مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. **مجلة كلية التربية**.
٣٣ (١). جامعة أسسوط. ٥٧-٩٠.

منال محمد مصطفى (٢٠١٤). فنيات علم النفس الإيجابى فى خفض حدة القلق لدى عينة من
الشباب الجامعى. رسالة دكتوراة. كلية التربية. جامعة عين شمس.

مهجة محمد إسماعيل، نهى عبدالستار عبدالمحسن، آية أحمد إسماعيل (٢٠١٤). بعض
مؤسسات التنشئة وعلاقتها ببعض السلوكيات الخاطئة لدى المراهقين. *مجلة
البحوث البيئية والطاقة*. ٣ (١،٢). جامعة المنوفية. ١٨٣-٢٣١.

هالة خير إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية).
مجلة الإرشاد النفسى، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادى، ٥٠ (١)، ٢٨٧-٣٣٥.

هبة سامى محمود (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب
الجامعى. *رسالة ماجستير*. كلية التربية. جامعة عين شمس.

ولاء إسحاق حسان (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادى مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة
الإسلامية بغزة. *رسالة ماجستير*. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.

ولاء عوض أبوزيد (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادى تكاملى لتنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الإحتراق
النفسى لدى المرأة العاملة، *رسالة دكتوراة*. كلية التربية، جامعة عين شمس.

ثانياً : المراجع الأجنبية

Albuquerque, C., Almedia, J., Cunha, M., Madureira, A., Andrade, A.
(2015). **Protective resilience factors in institutionalized
Portuguese adolescents. Procedia- Social and Behavioral
Sciences**. 171. 276-283. Available online at: [www. Science
direct.com](http://www.Science
direct.com).

American psychological Association (2003). **The Road to Resilience**.
Bethesda, Md. Discovery Communications, inc. 1-6.

Barry, S. (2016). A systems Approach to stress and resilience in
Humans: mindfulness Meditation, Aging, and cognitive
function **ph.D**. Portland state university. United States.

Brooks, R., &Goldstein, S. (2004). **The power of Resilience**. New York:
McGraw-Hill.

- Bulut, S., Dogan, U. & Altundag, Y. (2013). Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and Reliability Study. **Suvremena Psihologija**, 16. 21-32.
- Campbell, L. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. **Journal of behavior research and therapy**. 44, 585-599.
- Hey, K. & Soo, K. (2014). Korean Version of the 14-Item Resilience Scale (RS-14) for university Students: A Validity and Reliability study, **Korean Acad Psychiatry Ment Health Nurs**. 23 (4). 226-232.
- Jaques, R., Jones, M., Marston, N., Savill-Smith, K. & Shaw, P. (2015). Storm resilience Of New Zealand housing and the implications for older people- preliminary study. **International Journal of Sustainable Built Environment**, 4, 341-347.
- Kapikiran, S. & Acun-kapikiran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self- esteem. **Educational sciences theory practice**, 16(6), 2087-2110.
- Moreno, A., Retamero, R., Catena, A., Alvarez, R., Hernandez, J. (2014). On the protective effect of resilience in patients with acute coronary syndrome. **International Journal of Clinical and Health Psychology**. 14, 111-119.
- Nelson, R. & Ben-ari, R. (2016). Trait Negotiation Resilience: A measurable construct of Resilience in challenging mixed-interest interactions. **Personality and Individual Differences**, 88, 209-218.
- Ruth Mampane., (2014). Factors contributing to the resilience of middle-adolescents in a South African township: Insights from a resilience questionnaire, **South African Journal of education**, 34 40, 1030- 1040.

- Shandra, S, Nicole, N., Elizabeth, K., Jeffrey, M. (2015). Finding their way Perceptions of risk, resilience, and positive Youth development among adolescents and young adults from public housing neighborhoods. **Children and youth services Review**. 55, 147-158.
- Thomas, B. (2000). The effects of stress on emotional, well-being and resiliency through a mediating mechanisms of active coping skills and family hardiness, Dissert. **Abst. Int.**, 60(7). 23-83.
- Tugad, M., Fredrickson, L., Barret, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. **HHS Public Access**. 72 (6), 1160- 1190.
- Wicks, C. (2005). Resilience: an integrative framework for measurement. **PhD thesis**, Loma Linds University.
- Yi, J., Smith, R., & Vitalianol, P. (2005). **Stress-Resilience, illness, and coping: A person-focused in vestigation of young woman and psychotherapy**, 8, 1711-201.