

مرونة الأنا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق

د. ناديا محمد رتيب*

المخلص

هَدَفَ البحث إلى تعرّف مستوى كل من مرونة الأنا والقلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث، وتحديد إسهام كل من مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)، والجنس، والتخصص في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، وتعرّف طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي، وتحديد الفروق في كل من مرونة الأنا، والقلق الاجتماعي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. تكونت العينة من (164) طالباً من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي، منهم (47) ذكوراً، و(117) إناثاً. واستخدم في هذا البحث مقياسي مرونة الأنا والقلق الاجتماعي بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: تبين وجود مستوى متوسط لكل من مرونة الأنا والقلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث، كما بيّنت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) أسهمت إسهاماً دالاً في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، وعدم إسهام الجنس والتخصص إسهاماً دالاً في التنبؤ بالقلق الاجتماعي. وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي، ووجود فروق دالة إحصائية في مرونة الأنا (الدرجة الكلية، وبعد الاستبصار) تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق دالة في مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) تبعاً لمتغير التخصص لصالح طلاب الإرشاد. وتبين عدم وجود فروق دالة في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص لصالح طلاب علم النفس.

الكلمات المفتاحية: مرونة الأنا.

*مدرسة في قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق.

Ego Resilience and its relationship with Social Anxiety On a sample of students of Faculty of Education in Damascus University

Dr. Nadia Rateeb *

Abstract

The research aimed at identifying the level of psychological resilience , and the level of social anxiety ,and identifying the predictability of social anxiety through ego resilience , gender , specialization as well as identifying the relationship between ego resilience (and its sub-components) and social anxiety, and exploring the differences among students in ego resilience and social anxiety according to gender and specialization variables .The sample of this research consisted of (164) students of Education College :(47)males , (117) females. The instruments of the research included ego resilience scale and social anxiety scale . Results showed the following :there were average levels of psychological resilience and social anxiety among the sample of the research ,and the ego resilience (and its sub -components) contributed to the predictability of social anxiety among the sample of the research . There was a negative statistically significant correlation between ego resilience and social anxiety. There were statistically significant differences in ego resilience (and one of its sub-components (foresight)) according to gender ,and these differences were in favor of females . There were statistically significant differences in ego resilience (and in its sub- components)according to specialization , and these differences were in favor of counseling students. There were no statistically significant differences in social anxiety according to gender significant differences in social anxiety according to specialization, and these differences were in favor of psychology students., and there were statistically .

Keywords: Ego Resilience –Social Anxiety.

* Assistant professor in the department of Psychological counselling
Faculty of Education - Damascus University – Syria.

المقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد، ولا تخلو هذه المرحلة من تعرض الفرد لضغوط وإحباطات متعددة، إذ تنعكس سلباً على صحتهم النفسية . لذلك من المهم أن يتمتع الطالب بدرجة مناسبة من مرونة الأنا التي تمكنه من التعامل مع هذه الإحباطات والضغوط حتى يتحقق له التكيف الجيد. وتعدّ المرونة النفسية من المتغيرات المهمة والحديثة في علم النفس الإيجابي، وتكتسب أهميتها بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من الضغوط والمصاعب والقلق، وذلك كونها معينة لهم على المواجهة الفعّالة. ووفق إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس حُدِّتْ مرونة الأنا بأنّها تعني التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات وضغوطات الحياة (APA,2002,23). ويرى سايكيتي Cicchetti أنّ المرونة عملية تطور ديناميكية تؤدي إلى بلوغ مرحلة التكيف الإيجابي في أثناء التعرض لتهديد خطير، أو محنة، أو صدمة.

ويوجد شرطان ضروريان يفهمان ضمناً من هذا المفهوم للمرونة، وهما (1) التعرض لتهديد خطير أو محنة أو صدمة شديدة، (2) تحقيق التكيف الإيجابي على الرغم من المعوقات الشديدة التي تحدّ من التطور الارتقائي(سايكيتي،2010،18).

ويشير مصطلح المرونة النفسية إلى قدرة مضادة ومقاومة لانتفاض الحاد في التماسك والالتزان الذاتي عند التعرض لأحداث أو مواقف ضاغطة (Ungar,2004,353).

إن غياب المرونة لدى الشخص ينذر غالباً بحدوث الاضطرابات النفسية و منها اضطراب القلق الاجتماعي الذي يعدّ أحد أكثر اضطرابات القلق شيوعاً، إذ يزداد عدد من يعاني من القلق الاجتماعي في عصر الإنترنت، إذ إن ثقافة الإنترنت تنقص من فرص التفاعل مع الآخرين، كما تؤدي إلى تحول حالات الخجل إلى حالات قلق اجتماعي.(Schrof and Schultz,1999,52).

ويرى العالم شناير أن نسبة القلقين اجتماعياً في المجتمع تراوح بين 7-12%.

(Schneier,2003,516).

ووجدت رتيب (2001) أن نسبة انتشار القلق الاجتماعي بين طلبة الجامعة هي 6% تقريباً. (رتيب، 2001، 147). وتناول البحث الحالي بالدراسة طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا والقلق الاجتماعي.

أولاً: مشكلة البحث:

يواجه الناس في الحياة كثير من الضغوط التي تراوح بين منغصات الحياة اليومية والتحديات الكبرى في الحياة . وقد حاول الباحثون فهم لماذا توجد ردود فعل سلبية لدى بعض الأفراد في مواجهة التحديات اليومية، في حين آخرون لديهم ردود فعل إيجابية. إن إحدى الخصائص النفسية التي قد تشرح لماذا بعض الأفراد قادرين على فهم ومواجهة ضغوط الحياة بشكل إيجابي، هي مرونة الأنا.

إن الاختلافات في مرونة الأنا لها تأثير في الاستجابات العاطفية اليومية للإجهاد، وذوو المرونة النفسية العالية لديهم القدرة على التكيف الإيجابي والمواجهة الفعالة للضغوط النفسية وللصدمات والكوارث، إذ إن مرونة الأنا تمثل عامل وقاية من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة، كما تمثل تحصيناً نفسياً ضد منغصات الحياة اليومية من جهة، وضد المتاعب والمشكلات في المستقبل من جهة أخرى. (Ong,2006,49/Tugade,2004,1161-1190).

وقد بينت البحوث الحديثة أنّ هناك تفاعلاً قوياً بين مرونة الأنا والاضطرابات النفسية، إذ توجد أدلة على أن غياب مرونة الأنا لدى الشخص يرتبط بظهور الاضطرابات النفسية وانخفاض الصحة النفسية لديه، والمستوى العالي لمرونة الأنا قد يمنع تطور اضطرابات نفسية. إن مرونة الأنا توفر للإنسان قدرة عالية على التحمل والتعافي السريع من تأثير الصدمات، وفي الوقت ذاته يُظهر الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من مرونة الأنا عدم قدرة على التكيف، وانخفاضاً في القدرة على التحمل (Shrivastava et al. ,2016,38-43/tull,2007,31).

إن غياب المرونة هو عامل خطورة يرتبط بوجود الاضطرابات النفسية ومنها القلق الاجتماعي، إذ إن الجانب المهم في اضطراب القلق الاجتماعي هو تجنب الخبرات المؤلمة، فيتميز الشخص القلق اجتماعياً بأنه يتجنب المواقف الاجتماعية التي ترتبط لديه بمشاعر القلق والتوتر والإثارة الفيزيولوجية، ويتعامل الأشخاص القلقون اجتماعياً مع مخاوفهم الاجتماعية بإخفاء مستمر لمشاعرهم ولجوانب الذات الحقيقية لديهم، وهذا يتداخل سلباً مع توليد الأحداث الإيجابية والقدرة على أخذ الفرص عندما تنشأ، وهذه الجوانب كلها لدى القلقين اجتماعياً إنما هي دليل على عدم المرونة النفسية لديهم التي تعني " قدرة الفرد على الشفاء السريع، بل حتى النمو والتطور الإيجابي، تحت شروط سلبية ".

(Kashdan and Rottenberg,2010, 5 /leipod and greve ,2009,41).

وقد وجد يانغ (2016) أن مرونة الأنا ترتبط ارتباطاً سلبياً مع القلق الاجتماعي، ووجد أمي كو وتشانغ (2018) أن الطلاب الذين لديهم مستوى أعلى من مرونة الأنا لديهم قلقاً اجتماعياً منخفضاً، ووجد ماركس (2017) أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي لديهم مستوى منخفض من المرونة، ووجد وون وكيونغو (2017) أن زيادة مرونة الأنا ترتبط بنقص في القلق الاجتماعي.

اهتمت هذه الدراسات العالمية الحديثة جداً بدراسة طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا والقلق الاجتماعي، وهو موضوع بحاجة للمزيد من الدراسة، وبشكل خاص مع عدم وجود دراسة سابقة محلية أو عربية -على حد علم الباحثة- تتناول العلاقة بين متغيري مرونة الأنا والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. وهذا ما حدا بالباحثة إلى تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة، وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة البحث في السؤال الآتي:

ما العلاقة بين المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي ممّا يأتي:

- 1- تناول البحث شريحة مهمة بالدراسة، هي طلبة الجامعة، ويعدُّ تكيف أفراد هذه الشريحة، ومن ثمَّ حسن أدائها في مجالات الحياة كلّها ثروة حقيقية للمجتمع، وعلى العكس يعدُّ سوء تكيفها حجر عثرة في طريق تطور المجتمع.
- 2- سعى البحث إلى التركيز على متغير جديد هو مرونة الأنا، ومع وجود بعض الدراسات التي تناولته إلاَّ أنّها قليلة.
- 3- اهتمَّ البحث بدراسة اضطراب مهم هو القلق الاجتماعي، الذي له انتشار يؤخذ بالحسبان بين طلاب الجامعة، وله آثار سلبية كثيرة في حياتهم.
- 4- وهذا هو البحث الوحيد في البيئة العربية، والمحلية - على حد علم الباحثة - الذي يجمع بين متغيري مرونة الأنا والقلق الاجتماعي.
- 5- يُسهم هذا البحث في ملء فراغ معرفي ممّا يغني المكتبة النفسية السورية.
- 6- توجيه المهتمين بالعلاج والإرشاد النفسي نحو بناء برامج دعم نفسي لزيادة مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة عبر تسليط الضوء على أهمية تمتع الشخص بمرونة الأنا ليتمتع بالصحة النفسية المناسبة .

ثالثاً: أهداف البحث: هدَفَ البحث إلى:

- 1- معرفة مستوى مرونة الأنا لدى أفراد عينة البحث.
- 2- معرفة مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث.
- 3- تحديد إسهام كل من مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)، والجنس، والتخصص في التنبؤ بالقلق الاجتماعي.
- 4- استكشاف طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث.

5- معرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في أدائهم على مقاييس كل من مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

رابعاً: أسئلة البحث:

سعى البحث الحالي للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى مرونة الأنا لدى أفراد عينة البحث ؟
- 2- ما مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث ؟
- 3- ما مقدار إسهام كل من مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)، والجنس، والتخصص في التنبؤ بالقلق الاجتماعي؟

خامساً: فرضيات الدراسة:

- 1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة الأنا (و مكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس مرونة الأنا (ومكوناته الفرعية) تبعاً لمتغير الجنس.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس مرونة الأنا (ومكوناته الفرعية) تبعاً لمتغير التخصص.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص.

سادساً: حدود البحث: الحدود البشرية: وتتمثل بعينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق من السنة الخامسة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي ذكوراً وإناثاً للعام الدراسي 2017-2018 .

الحدود الموضوعية: تناول البحث الحالي مرونة الأنا في علاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية التربية، تم خلاله استخدام مقياسين لقياس كل من مرونة الأنا والقلق الاجتماعي.

الحدود المكانية: طُبِّقَ البحث الحالي في كلية التربية -جامعة دمشق - على عينة من طلبة السنة الخامسة في قسمي علم النفس والإرشاد.

الحدود الزمانية: طُبِّقَ البحث خلال الفصل الأول للعام الدراسي (2017-2018).

سابعاً: التعريف بمصطلحات البحث النظرية والإجرائية:

1- مرونة الأنا Ego Resilience:

تعرف مرونة الأنا بأنها " قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع التأثيرات السلبية للشدائد والنكبات والأحداث الضاغطة والتي تهدد أداء الفرد لوظائفه بشكل جيد أو تعيق تطوره". (Southwick, Bonanno and Masten, 2014).

وتعرف الباحثة مرونة الأنا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس مرونة الأنا المستخدم في هذا البحث.

2- القلق الاجتماعي Social Anxiety:

يعرف القلق الاجتماعي بأنه " الخوف أو القلق المستمر من موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء، إذ قد يحدث الارتباك لدى الشخص أمام الآخرين". (DSM-V, 2014).

وتعرف الباحثة القلق الاجتماعي بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في هذا البحث.

ثامناً: الإطار النظري للبحث:

1- مرونة الأنا Ego Resilience:

مفهوم مرونة الأنا: يعرف الأحمدي (2009) مرونة الأنا بأنها " الاستجابة الانفعالية العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالقابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول " (الأحمدي، 2009، 3-4).

ويرى الخطيب أنَّ مرونة الأنا هي " القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا فيها الإنسان حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل وأن يجعل الإنسان معنى لحياته فيها" (الخطيب، 2007، 1054).

العوامل المعززة لمرونة الأنا : يوجد عدد من العوامل ذات العلاقة بمرونة الأنا التي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن علاقات الدعم والرعاية والحب والثقة داخل الأسرة وخارجها تؤدي دوراً أساسياً في مرونة الأنا.

كما ترتبط عوامل أخرى بمرونة الأنا، مثل المقدرة التي تمكن الشخص من وضع خطط مرنة وتنفيذها، والنظرة الإيجابية للذات، والثقة بالنفس، ومهارات التواصل وحل المشكلات، والقدرة على التعامل مع الانفعالات القوية. (APA,2010).

محددات مرونة الأنا ومكوناتها: عرّف ويلن (1993) مرونة الأنا كنتيجة للتحليل الكيفي لمكونات الشخصية بأنها:

- " السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية " ومن هذه السمات:
- 1- **الاستبصار:** وهي قدرة الشخص على قراءة المواقف والأشخاص وترجمتها، وتشمل القدرة على التواصل بينشخصي علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة؛ ممّا يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.
 - 2- **الاستقلال:** يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل تكيف الفرد مع نفسه بحيث يعرف حقوقه وواجباته، وأنّ الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح: لا عندما يكون مناسباً أكثر ممّا يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأنّ الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دوماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.

3- **المبادأة:** وتتضمن قدرة الشخص على البدء في مواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة.

4- **تكوين العلاقات:** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البيئشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته. (الخطيب، 2007، 106).

2- القلق الاجتماعي Social Anxiety:

يُعدُّ تعريف DSM-V هو التعريف الأكثر رصانة للقلق الاجتماعي. (ملاحظة: وقد اعتمد عند التعريف بمصطلحات البحث).

ويعرف القلق الاجتماعي وفق وجيز الطب النفسي بأنه الخوف من الارتباك والإذلال، والخوف من أن يتعرض الشخص للتقييم من قبل الآخرين. (Kaplan et al., 1994:590). وقد أظهرت دراسات علم الأوبئة مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية أن القلق الاجتماعي هو الاضطراب النفسي الثالث الأكبر فيها بعد الكحول والاكتئاب. (Richard, 2001/Van Ameringen et al., 2001, 275).

ويرى كاشيدان ووينزل أن القلق الاجتماعي يتصف بالشعور بالألم المرتبط بمواجهة المواقف الاجتماعية خوفاً من الرفض المحتمل، أو من قيام الآخرين بإمعان النظر فيه. (Kashdan and Wenzel, 2005:335-336). والقلق الاجتماعي اضطراب عجز خطير مرتبط مع نقص ملحوظ في نوعية الحياة. (Stein and Kean, 2000, 1611-1613). ولم يتم وضع معايير تشخيصية للقلق الاجتماعي كاضطراب نفسي إلا في التصنيف الثالث لـ DSM-III (Ranta, 2008, 20/Olivares et al., 2005, 86).

تشخيص اضطراب القلق الاجتماعي: لتشخيص اضطراب القلق الاجتماعي وفقاً لتصنيف (DSM-V)، لا بد من توافر المعايير الآتية:

- 1- خوف أو قلق واضح في موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يحتمل أن يتعرض الفرد فيها للتدقيق من قبل الآخرين، ملاحظة: لتشخيص اضطراب القلق الاجتماعي عند الأطفال يجب أن يحدث القلق عند الطفل في مواقع تجمع الطفل مع أقرانه، وليس فقط في علاقاته مع البالغين.
- 2- يخاف الفرد من أنه سوف يتصرف بطريقة محرجة، أو سوف تظهر لديه أعراض القلق، وسنُفيم تلك التصرفات سلباً (أي سوف تكون مهينة أو محرجة، وسوف تؤدي إلى الرفض أو الإساءة من قبل الآخرين).
- 3- يثير الموقف الاجتماعي القلق أو الخوف بشكل دائم تقريباً.
- ملاحظة: قد يُعبّر عن القلق لدى الأطفال بالبكاء أو ثورات الغضب أو التجمد أو الانكماش أو الانسحاب أو إخفاق التكلم في المواقف الاجتماعية -4- يتم تجنب المواقف الاجتماعية التي يشعر الفرد فيها بالقلق، وبخلاف ذلك قد يتحملها الشخص مع قلق أو خوف شديد -5- الخوف أو القلق غير متناسب مع الخطر الفعلي الذي يمثله الشيء أو الموقف الرهابي.
- 6- يكون الخوف، القلق، التجنب مستمراً ويدوم بشكل نموذجي لسنة أشهر أو أكثر -7- يسبب الخوف، القلق، التجنب، إحباطاً سريرياً مهماً أو انخفاضاً في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني أو مجالات الأداء المهمة الأخرى -8- الخوف، القلق، التجنب لا تُعزى للتأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثلاً إساءة استخدام عقار، دواء) أو لحالة طبية أخرى -9- الخوف، القلق، التجنب لا تُفسر بشكل أفضل بأعراض مرض عقلي آخر، كاضطراب الهلع، اضطراب تشوه شكل الجسد أو اضطراب طيف التوحد -10- إذا وُجِدَتْ حالة طبية أخرى (مثلاً داء باركنسون، والسمنة، والتشوه من الحروق أو الإصابة) فمن الواضح أن الخوف، أو القلق، أو التجنب لا علاقة له بالمرض أو يكون مفراطاً. (DSM-V, 2014).

تاسعاً: الدراسات السابقة:

1-الدراسات العربية: دراسة شقورة (2012) -غزة - بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة"، هدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وكذلك تعرّف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة إلى متغيرات الجنس، والتخصص، وتكوّنت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة جامعيين، ووجدت الدراسة أن هناك مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجدت فروقاً في المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ولم تجد فروقاً في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص، ووجدت أنّ هناك علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

- دراسة الناصر وساندمان (2000)- الكويت، بعنوان "المرونة في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت"، وهدفت هذه الدراسة إلى تقييم عوامل المرونة الشخصية في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت وتعرّف سمات الشخصية المرنة، وتكوّنت عينة الدراسة من (495) طالباً وطالبة من جامعة الكويت، ووجدت الدراسة أن أكثر من ثلث أفراد العينة (37%) صنّفوا بأنهم ذوو مرونة عالية، وقد أظهرت الدراسة أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة وفق التخصص، وأنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة بين الذكور والإناث، وأنّ الذكور لديهم قدرة على الشفاء أكثر من الإناث.

- دراسة الخطيب (2007)- غزة - بعنوان "تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة"، وهدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى مرونة الأنا، ومعرفة العوامل المكونة لمرونة الأنا، وتكوّنت عينة الدراسة من (317) طالباً وطالبة، ووجدت هذه الدراسة عوامل خاصة لمرونة الأنا، كما أظهرت وجود مستويات مرتفعة لمرونة الأنا، كما بيّنت وجود فروق دالة إحصائية تُعزى إلى متغير الجنس وذلك لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية تُعزى إلى متغير التخصص.

- دراسة رتيب (2001) - دمشق - بعنوان " العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، تكوّنت العينة من 686 طالباً جامعياً، ووجدت هذه الدراسة أنه توجد انتشار يؤخذ بالحسبان للقلق الاجتماعي بين طلاب الجامعة، وأنه لا توجد فروق في القلق الاجتماعي بين طلاب الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

- دراسة كاسوحة (2014) - دمشق - بعنوان " صورة الجسد وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المصابين بتشوهات جسدية"، هدفت الدراسة إلى تعرّف مدى تأثير التشوهات الجسدية الناجمة عن بتر الأطراف والحروق في صورة الجسد والقلق الاجتماعي، تكوّنت العينة من (90) مريضاً من الأفراد المصابين بالتشوهات الجسدية، ووجدت الدراسة علاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس صورة الجسد ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي، ولم تجد فروقاً على مقياس القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس.

- دراسة الخلف (2006) - السودان - بعنوان "القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من الاكتئاب وصورة الجسم وتقدير الذات"، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي والاكتئاب وصورة الجسم وتقدير الذات، تكوّنت العينة من (633) مراهقاً ومراهقة، ووجدت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي وكل من الاكتئاب وصورة الجسم وتقدير الذات، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى كل من الجنس والاختصاص في القلق الاجتماعي.

- دراسة الريمايوي (2015) - أبو ديس - بعنوان " مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات"، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة القدس، تكوّنت عينة الدراسة من (386) طالباً وطالبة، ووجدت الدراسة أن مستوى القلق الاجتماعي مرتفع بين أفراد

العينة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات القلق الاجتماعي باختلاف الجنس، والتخصص.

- دراسة اليوسفي (2008) - الكوفة - بعنوان " دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات"، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى القلق الاجتماعي، ومعرفة العلاقة بين دافع الإنجاز والقلق الاجتماعي، تكوّنت عينة الدراسة من (194) طالبة، ووجدت هذه الدراسة أن مستوى القلق الاجتماعي لدى الطالبات كان متوسطاً، وأنَّ هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين دافع الإنجاز والقلق الاجتماعي.

2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة برايو (Prabu,2015) - الهند:

بعنوان "الفويا الاجتماعية لدى طلاب كليتي العلوم والفنون"، هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، والفروق بين الجنسين، والفروق وفق التخصص، ووجدت هذه الدراسة أنَّ لدى الطلاب مستوى متوسطاً من الفويا الاجتماعية، وأنه لا توجد فروق بين الطلاب في القلق الاجتماعي وفق متغيري الجنس والتخصص.

- دراسة سميتاس وغوزلايينين (Smitas and Guslainiene,2016) - ليتوانيا:

بعنوان "هل المرونة مرتبطة مع أعراض الاكتئاب والقلق ومستويات الطاقة؟"، وهدفت إلى معرفة كيف ترتبط المرونة مع القلق والاكتئاب ومستويات الطاقة في أوروبا الغربية والدول الاسكندنافية ودول البلطيق، والعينة شملت الناس من عمر 15 سنة فما فوق، ووجدت هذه الدراسة أنه تم التنبؤ بمرونة الأنا من خلال مستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق ومستويات عالية من الطاقة.

- دراسة وون وكيوغو: (Won-Hee and Gyugioo,2017) - كوريا الشمالية:

بعنوان " دور مرونة الأنا في العلاقة بين القلق الاجتماعي وحل المشكلات لدى طلاب التمريض في كوريا"، تكوّنت العينة من (329) طالب تمريض في كوريا،

ووجدت الدراسة أنَّ مرونة الأنا تؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين القلق الاجتماعي وحل المشكلات، وأنَّ زيادة مرونة الأنا ترتبط بنقص في القلق الاجتماعي.

- دراسة ماركس وآخرين (Marx *et al.*, 2017) - الولايات المتحدة الأمريكية:

بعنوان " فحص الاختلافات في المرونة النفسية بين اضطراب القلق الاجتماعي واضطراب شدة ما بعد الصدمة في سياق صدمة الطفولة المبكرة "، هدفت الدراسة إلى مقارنة المرونة النفسية لدى ثلاث مجموعات: الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي، والأفراد الذين يعانون من اضطراب شدة ما بعد الصدمة (ممن تعرضوا لصدمة في الطفولة) مع الأفراد الذين يتمتعون بالصحة النفسية، وتكوّنت العينة من (93) مشاركاً، وتوصلت الدراسة إلى وجود اختلافات ذات معنى في المرونة بين المجموعات الثلاث، وأنَّ كلاً من المجموعتين (القلقين اجتماعياً والذين يعانون من اضطراب شدة ما بعد الصدمة) كان لديهم مستوى منخفض من المرونة مقارنة بجماعة الأصحاء نفسياً.

- دراسة يانغف (Yngve, 2016) - في Linkoping:

بعنوان "المرونة مقابل القلق الاجتماعي (دور الشبكات الاجتماعية في اضطراب القلق الاجتماعي)"، هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من دور الشبكات الاجتماعية في العلاقة بين المرونة والقلق الاجتماعي في جماعة عيادية، تكوّنت العينة من (41) فرداً يعاني من اضطراب القلق الاجتماعي، وجماعة ضابطة (40) طالباً جامعياً، وقد وجدت هذه الدراسة أنَّ المرونة ارتبطت ارتباطاً سلبياً مع القلق الاجتماعي في كلتا المجموعتين، وفي الجماعة العيادية كان هناك أثر للمرونة في القلق الاجتماعي من خلال حجم الشبكات الاجتماعية.

- دراسة أمي كو وتشانغ (Amy and Chang, 2018) الولايات المتحدة الأمريكية:

بعنوان " فحص العلاقة بين المرونة والقلق الاجتماعي والمماثلة في عينة من طلاب الجامعة"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة والقلق الاجتماعي والمماثلة، وأثر المرونة في المماثلة، وفحص أثر وسيط للقلق الاجتماعي، ووجدت أن القلق الاجتماعي توسط جزئياً العلاقة بين المرونة والمماثلة، وأن الطلاب الذين لديهم

مستوى أعلى من المرونة لديهم قلق اجتماعي منخفض ونكراز أقل لسلوك المماثلة، وأن للمرونة أثراً غير مباشر في المماثلة عبر القلق الاجتماعي.

3-التعقيب على الدراسات السابقة : من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تيسر للباحثة الاطلاع عليها، تبين أنها تباينت تبايناً كبيراً من جوانب عدة، فقد تباينت في أهدافها، فقد هدف بعضها إلى تعرّف العلاقة بين المرونة والرضا عن الحياة كدراسة (شقورة، 2012)، في حين هدفت دراسات أخرى إلى تقييم عوامل المرونة الشخصية في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت وتعرّف سمات الشخصية المرنة كدراسة (الناصر وساندمان، 2000)، وهدفت دراسات أخرى إلى تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة (الخطيب، 2007). وركزت بعض الدراسات على دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي (رتيب، 2001)، وهدفت دراسة (كاسوحة، 2014) إلى تعرّف مدى تأثير التشوهات الجسدية الناجمة عن بتر الأطراف والحروق في صورة الجسد والقلق الاجتماعي، وهدفت دراسات أخرى إلى تعرّف مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات (الريماوي، 20015)، وهدفت دراسة أخرى إلى تعرّف دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات (اليوسفي، 2008)، وهدفت دراسة (الخلف، 2006) إلى تعرّف علاقة القلق الاجتماعي بكل من الاكتئاب وصورة الجسم وتقدير الذات، أمّا دراسة (برابو، 2015) فقد هدفت إلى تعرّف الفوبيا الاجتماعية لدى طلاب كليتي العلوم والفنون، وهدفت دراسة (سميتاس وغوزلايين، 2016) إلى الإجابة عن السؤال "هل المرونة مرتبطة بأعراض الاكتئاب والقلق ومستويات الطاقة ؟"، وهدفت دراسة (وون وكيوغو، 2017) إلى تعرّف دور مرونة الأنا في العلاقة بين القلق الاجتماعي وحل المشكلات لدى طلاب التمريض في كوريا، في حين هدفت دراسة (ماركس وآخرون، 2017) إلى فحص الاختلافات في المرونة النفسية بين اضطراب القلق الاجتماعي واضطراب شدة ما بعد الصدمة في

سياق صدمة الطفولة المبكرة، وركزت بعض الدراسات على تعرف المرونة مقابل القلق الاجتماعي (دور الشبكات الاجتماعية في اضطراب القلق الاجتماعي) مثل دراسة (يانغ، 2016)، وهدفت دراسة (آمي كو وتشانغ، 2018) إلى فحص العلاقة بين المرونة والقلق الاجتماعي والمماثلة في عينة من طلاب الجامعة.

وتباينت الدراسات من حيث اختيار العينات المدروسة وفقاً لأهداف تلك الدراسات، ومن حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات سواء أكان في قياس مرونة الأنا أو في قياس القلق الاجتماعي. كما تنوعت الأساليب الإحصائية حسب الأهداف وطبيعة العينة المدروسة في هذه الدراسات.

وقد أفادت الباحثة من هذه الدراسات العربية والأجنبية في الدراسة الحالية من حيث اختيار المقاييس المعتمدة في البحث، ومن تباين المنهجيات المتبعة فيها، والأساليب الإحصائية المستخدمة، وفي تفسير النتائج التي توصل إليها الباحثون؛ مما جعل الباحثة تعتمد أسلوباً يتناسب مع البحث الحالي والبيئة المحلية.

عاشراً: إجراءات البحث:

1- **منهج البحث:** تطلبت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي، إذ يُعدُّ المنهج المناسب للكشف عن العلاقة بين مرونة الأنا والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية التربية - جامعة دمشق، إذ إنَّ هذا المنهج يركز على وصف الظاهرة، وتحليلها، وتفسيرها للوصول إلى الاستنتاجات العلمية الصحيحة، كما أنه يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة المدروسة عن طريق تحليل بنية الظاهرة المدروسة، وبيان العلاقة بين متغيراتها". (منصور وآخرون، 2008، 65).

2- **مجتمع البحث الأصلي:** تكوّن المجتمع الأصلي للبحث الحالي من طلبة السنة الخامسة المسجلين في كلية التربية بقسمي الإرشاد النفسي وعلم النفس في جامعة دمشق للعام الدراسي 2017-2018 وبلغ عددهم (476) طالباً وطالبة.

3- عينة البحث:

- العينة الاستطلاعية : أُجريت دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (40) طالباً من طلاب جامعة دمشق، وذلك للتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة ودراسة الخصائص السيكومترية لها.

- العينة الأساسية للبحث: حُدِّثت العينة بعد الاطلاع على المجتمع الأصلي ومعرفة خواصه ومكوناته، وبعد الحصول على أعداد الطلاب المسجلين للعام الدراسي (2017-2018). تكوّنت عينة البحث من 164 طالباً وطالبة منهم (47) نكوراً و(117) إناثاً، وتشكل نسبة 35% تقريباً من أفراد المجتمع الأصلي، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

4- أدوات البحث:

أولاً: مقياس مرونة الأنا: قام محمد جواد الخطيب(2005) بترجمة هذا المقياس من اللغة الإنكليزية وإعداده باللغة العربية، يتكوّن المقياس من (14) بنداً، وتدل الدرجات العالية على مرونة الأنا لدى المفحوص، وتكون الإجابة عن كل عبارة ضمن ثلاثة بدائل هي:

نعم (3)، أحياناً (2)، لا (1). ولمعرفة العوامل الخاصة بمرونة الأنا استخدم الخطيب التحليل العاملي، وهذه العوامل هي وفقاً للجدول (1):

الجدول (1): عوامل مقياس مرونة الأنا

العامل	البند
الميادة	12-11-8-6-5
الاستقلال	13-10-2
الاستبصار	14-7-4
تكوين العلاقات	9-3-1

وللتأكد من صلاحية هذا المقياس للتطبيق في البيئة المحلية، وللتأكد من خصائصه السيكومترية، طُبِّقَ على عينة استطلاعية من طلبة جامعة دمشق بَلَّغَ عددها (40) طالباً وطالبة.

وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية وقد راوحت معاملات الارتباط بين (0.44 و 0.85)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). (الجدول 2).

الجدول (2): معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس مرونة الأنا

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.76**	8	0.44**	1
0.73**	9	0.795**	2
0.83**	10	0.81**	3
0.85**	11	0.80**	4
0.79**	12	0.75**	5
0.74**	13	0.77**	6
0.82**	14	0.74**	7

** دال عند مستوى دلالة (0.01).

وحُسيبتُ معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية (الجدول 3).

الجدول (3): معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس مرونة الأنا

معامل الارتباط	البعد
0.96**	المبادأة
0.93**	الاستقلال
0.92**	الاستبصار
0.85**	تكوين العلاقات

** دال عند مستوى دلالة (0.01).

وقد راوحت معاملات الارتباط بين (0.85 و 0.96)، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

يتبين من النتائج أن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

وتم التأكد من الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية) للمقياس، إذ يعبر الصدق التمييزي عن قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بمرونة الأنا والأفراد الذين لا يتمتعون بها، وطُبّق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم حُسيبتُ الدرجات ورتبت تصاعدياً، ومن ثم اختير أعلى 25% منها وأدنى 25% منها، فبلغ حجم الفئة

العليا (10)، والفئة الدنيا (10)، ثم حُسِبَتْ متوسطات هاتين المجموعتين وانحرافهما المعياري، واستخدام ت ستيودنت لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على المقياس .
يتضح من (الجدول 4) أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وهذه الفروق لصالح الفئة العليا، ممّا يدلُّ على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

الجدول (4): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها لمقياس مرونة الأنا

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	Sig	القرار
الفئة الدنيا	10	19.30	2.54	11.002	0.000	دالة
الفئة العليا	10	36.80	4.34			

كما تم التحقق من ثبات المقياس بطرائق عدّة: 1- بطريقة ألفا كرونباخ، إذ راوحت معاملات الثبات بالنسبة إلى المقاييس الفرعية بين (0.74 و 0.83)، وللمقياس كلاً (0.84).
2- بطريقة التجزئة النصفية، إذ بلغ معامل الثبات للمقياس (0.92) -3- بطريقة الثبات بالإعادة بفاصل زمني قدره أسبوعان من التطبيق الأول، وقد راوحت معاملات الثبات بالإعادة بالنسبة إلى المقاييس الفرعية بين (0.75 و 0.84)، وللمقياس كلاً (0.88). وقد تبين أنّ معاملات ثبات الأبعاد الفرعية جميعها، والدرجة الكلية لمقياس مرونة الأنا مرتفعة و دالة عند مستوى 0.01، ممّا يدلُّ على أنّ المقياس يمتلك مستوى جيداً من الثبات، وبناء على ذلك يمكن اعتماد المقياس والوثوق به في الدراسة الحالية
ثانياً-مقياس القلق الاجتماعي (رتيب 2001): يتكون المقياس من (38) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: البعد الانفعالي، والبعد السلوكي، والبعد الفيزيولوجي، والبعد المعرفي (الجدول 5).

وتدلُّ الدرجات العالية على أنّ المفحوص يعاني من القلق الاجتماعي، وتكون الإجابة عن كل عبارة ضمن خمس بدائل هي: أوافق بقوة (4)، أوافق (3)، حيادي (2)، لا أوافق (1)، لا أوافق بقوة (0).

الجدول (5): توزيع البنود على أبعاد مقياس القلق الاجتماعي

الأبعاد	رقم البند في المقياس
البعد الانفعالي	1-4-5-11-16-18-20-26-28-32-34-37
البعد السلوكي	2-9-10-15-19-22-24-27-31-38
البعد الفيزيولوجي	3-7-12-14-17-23-29-33
البعد المعرفي	6-8-13-21-25-30-35-36

وللتأكد من صلاحية هذا المقياس للتطبيق في هذا البحث، وللتأكد من خصائصه السيكومترية، طُبِّقَ على عينة استطلاعية من طلبة جامعة دمشق يبلغ عددها (40) طالباً وطالبة.

وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي: من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية. وكما هو موضح في (الجدول 6) راوحت معاملات الارتباط بين (0.55 و 0.88) وهي معاملات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

الجدول (6): معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	0.749	9	0.75	17	0.84	25	0.789	33	0.79
2	0.55	10	0.73	18	0.82	26	0.84	34	0.73
3	0.75	11	0.83	19	0.81	27	0.84	35	0.88
4	0.75	12	0.81	20	0.86	28	0.87	36	0.78
5	0.77	13	0.779	21	0.77	29	0.82	37	0.79
6	0.74	14	0.79	22	0.79	30	0.85	38	0.84
7	0.88	15	0.80	23	0.85	31	0.79		
8	0.65	16	0.86	24	0.75	32	0.795		

**دال عند مستوى دلالة (0.01).

وحُسِبَت معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية (الجدول 7). ويتبين من (الجدول 7) أن معاملات الارتباط راوحت بين (0.96 و 0.98)، وهي مرتفعة و دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). ويتبين من النتائج أن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

الجدول (7): معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
0.98**	البعد الانفعالي
0.97**	البعد السلوكي
0.98**	البعد الفيزيولوجي
0.96**	البعد المعرفي

**دال عند مستوى دلالة (0.01).

وُدِرَسَ الصدق التمييزي للمقياس، إذ يعبر الصدق التمييزي عن قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد الذين لا يعانون من القلق الاجتماعي والأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي.

ويتضح من (الجدول 8) أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وهذه الفروق لصالح الفئة العليا؛ ممّا يدلُّ على صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

الجدول (8): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها لمقياس القلق الاجتماعي

العينة	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة ت	Sig	القرار
الفئة الدنيا	10	21.27	21.80	14.69	0.000	دالة
الفئة العليا	10	11.57	134.30			

كما تم التحقق من ثبات المقياس بطرائق عدّة: 1- بطريقة ألفا كرونباخ، إذ راوحت معاملات الثبات بالنسبة إلى المقاييس الفرعية بين (0.78 و 0.82) وللمقياس كلاً (0.85) -2- بطريقة التجزئة النصفية راوحت معاملات الثبات للمقاييس الفرعية بين (0.88 و 0.90)، وللمقياس كلاً (0.96). 3- بطريقة الثبات بالإعادة بفاصل زمني قدره أسبوعان من التطبيق الأول، إذ راوحت معاملات الثبات بالإعادة بالنسبة إلى المقاييس الفرعية بين (0.72 و 0.89)، وللمقياس كلاً (0.88).

وقد تبين أن معاملات الثبات جميعها للأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي مرتفعة، ودالة عند مستوى 0.01، ممّا يدل على أن المقياس يمتلك مستوى جيداً من الثبات، وبناء على ذلك يمكن اعتماد المقياس والوثوق به في البحث الحالي.

أحد عشر: نتائج البحث ومناقشتها:

السؤال الأول- ما مستوى مرونة الأنا لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال قُسمت درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس مرونة الأنا إلى ثلاثة مستويات هي : مرتفع -متوسط - منخفض، وذلك تبعاً لدرجاتهم على مقياس مرونة الأنا ووفقاً لخصائص منحنى التوزع الطبيعي (متوسط +انحراف معياري واحد) لتحديد المستوى المرتفع، و(متوسط -انحراف معياري واحد) لتحديد المستوى المنخفض.

الجدول (9): مستويات مرونة الأنا

المقياس	ن	م	ع	مستوى مرتفع		مستوى متوسط		مستوى منخفض	
				%	ن	%	ن	%	ن
مرونة الأنا	164	27.96	6.58	19.51	32	62.195	102	18.29	30

ويتضح من (الجدول 9) أنَّ نسبة 62.195% من أفراد عينة الدراسة يقعون ضمن المستوى المتوسط من مرونة الأنا، إذ بلغ عددهم (102) طالب وطالبة، في حين أنَّ نسبة 18.29% لديهم مستوى منخفض من مرونة الأنا إذ بلغ عددهم (30) طالباً وطالبة، وأنَّ نسبة 19.51% لديهم مستوى مرتفع من مرونة الأنا إذ بلغ عددهم (32) طالب وطالبة. وهذا يعني أنَّ أكثر طلبة الجامعة لديهم درجة متوسطة من مرونة الأنا.

ويعني مستوى مرونة الأنا المنخفض أنَّ 18.29% من طلبة الجامعة ليس لديهم القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة والتوافق مع الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى الأوضاع الصعبة التي يمر بها أفراد عينة البحث وأسرهم وتمرر بها البلاد، ومن ثمَّ انعكست سلباً على علاقات الدعم والرعاية داخل الأسرة وخارجها، التي تؤدي دوراً أساسياً في تعزيز مرونة الأنا (APA,2010).

وتختلف نتيجة هذا السؤال مع دراسة شقورة (2012) التي وجدت أنَّ لدى طلبة الجامعة مستوى فوق المتوسط من المرونة، ودراسة الخطيب (2007) التي وجدت أنَّ هناك مستوى مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، ودراسة الناصر وساندمان التي وجدت أنَّ أكثر من ثلث طلاب الجامعة لديهم مرونة عالية.

- السؤال الثاني: ما مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال قُسمت درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس القلق الاجتماعي إلى ثلاثة مستويات هي: مرتفع - متوسط - منخفض، وذلك تبعاً لدرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي، ووفقاً لخصائص منحني التوزيع الطبيعي (متوسط + انحراف معياري واحد) و (متوسط - انحراف معياري واحد).

الجدول (10): مستويات القلق الاجتماعي

المقياس	ن	م	ع	مستوى مرتفع		مستوى متوسط		مستوى منخفض	
				ن	%	ن	%	ن	%
القلق الاجتماعي	164	75.35	28.075	27	16.46	108	65.85	29	17.68

ويتضح من (الجدول 10) أن نسبة 16.46% من أفراد عينة الدراسة يقعون ضمن المستوى المرتفع في القلق الاجتماعي، إذ بلغ عددهم (27) طلاب وطالبات، ونسبة 65.85% من أفراد عينة الدراسة يقعون ضمن المستوى المتوسط وعددهم (108) طلاب وطالبات، ونسبة 17.68% يقعون ضمن المستوى المنخفض في القلق الاجتماعي وعددهم (29) طالباً وطالبة.

أي إنَّ معظم أفراد عينة البحث لديهم مستوى متوسط وليس مرتفعاً من القلق الاجتماعي، وتتوافق هذه النتيجة مع نتيجة السؤال السابق إذ تبين أنَّ معظم أفراد عينة البحث لديهم مستوى متوسط من مرونة الأنا، أي إنَّ وجود درجة متوسطة من مرونة الأنا لدى معظم أفراد العينة كان لها دورٌ وقائيٌّ في منع تطور القلق الاجتماعي لديهم إلى اضطراب. (ملاحظة: المستوى المرتفع من القلق الاجتماعي يدلُّ على وجود القلق الاجتماعي كاضطراب).

ويُفسر ذلك بأنَّ مرونة الأنا تمثل عامل وقاية من التأثيرات السلبية للأحداث وتحصيناً نفسياً ضد المشكلات (Tugade, 2004, 1161-1190) ونجد أنَّ نسبة 16.46% من أفراد العينة يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي، ويعود ذلك إلى طبيعة العينة في

علاقة كل فرد بالآخرين، إذ إنّ الأشخاص القلقين اجتماعياً لديهم شبكات دعم اجتماعية ضئيلة (Yngve, 2016, 1-25).

وتختلف نتيجة هذا السؤال عن نتيجة دراسة الريماوي (2015) الذي وجد مستوى مرتفعاً من القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة اليوسفي (2008)، ودراسة بربو (2015) اللتين وجدتا مستوى متوسطاً للقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

السؤال الثالث: ما مقدار إسهام كل من مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)، والجنس، والتخصص في التنبؤ بالقلق الاجتماعي؟
أجيب عن هذا السؤال من خلال استخدام نموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وفق طريقة الانحدار (Enter Regression).

إذ كُشِفَ عن مدى تأثير أبعاد مرونة الأنا في القلق الاجتماعي، ومدى تأثير مرونة الأنا ومتغيري الجنس والتخصص في القلق الاجتماعي لدى عينة البحث، كما هو موضَّح في (الجدول 11).

الجدول(11): تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالقلق الاجتماعي من مرونة الأنا(ومكوناتها)

والجنس والتخصص.

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	قيمة ف	دلالة ف	قيمة ت	دلالة ت	بيتا
المبادأة	القلق الاجتماعي	0.781	0.609	62.03	0.000	3.127	0.002	-0.280
الاستقلال						2.484	0.014	-0.186
الاستبصار						3.341	0.001	-0.252
تكوين العلاقات						2.414	0.017	-0.176
الدرجة الكلية للمرونة	القلق الاجتماعي	0.783	0.613	84.58	0.000	14.78	0.000	-0.757
الجنس						0.522	0.603	-0.026
التخصص						1.428	0.155	-0.073

يتضح من (الجدول 11) أنّ مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) تفسر تقريباً 61% من التباين في القلق الاجتماعي، وهي ذات دلالة إحصائية على مستوى أقل من 0.05. وأنّ مرونة الأنا ومكوناتها أسهمت إسهاماً دالاً إحصائياً، على مستوى أقل من 0.05، في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، وكانت أهم أبعاد مرونة الأنا إسهاماً في التنبؤ بالقلق الاجتماعي هي على الترتيب بعد المبادأة، ومن ثم بعد الاستبصار، ومن ثم بعد الاستقلال، وأخيراً بعد تكوين العلاقات.

والإشارة السالبة بجانب (بيتا) تدلّ أنّ العلاقة عكسية بين مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي، أي أن الدرجة المرتفعة لمرونة الأنا تدلّ على درجة منخفضة للقلق الاجتماعي.

أي أنّه يمكن التنبؤ بوجود مستويات منخفضة للقلق الاجتماعي من خلال مستويات مرتفعة من مرونة الأنا، وهذه النتيجة تتوافق مع نتيجة دراسة سميناس وآخرين (2016) التي قدمت نتيجة مهمة عن التنبؤ بمرونة الأنا من خلال مستويات منخفضة من القلق. ويوجد دليل متناهِ على وجود تفاعل قوي بين المرونة والاضطرابات النفسية، وأن مرونة الأنا أقل بين الأشخاص الذين لديهم اضطراب نفسي، والمستوى العالي لمرونة الأنا قد يمنع تطور الاضطرابات النفسية (مثل اضطراب القلق الاجتماعي) وينقص شدة الاضطراب. (Shrivastava et al., 2016, 38 43).

أمّا الجنس والتخصص فهما لم يسهما إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، ومن ثمّ لم يتم التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلالهما. وتُفسر هذه النتيجة بأنّ هناك متغيرات أخرى أكثر أهمية تسهم في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، مثل تقدير الذات المنخفض، والخوف من التقييم السلبي. (رتيب، 2009، 97).

ثانياً- نتائج فرضيات البحث ومناقشتها:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى، حُسِبَ معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلبة الجامعة على مقياس مرونة الأنا (ومكوناته الفرعية) ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي، كما هو موضح في (الجدول 12)، إذ تشير النتائج إلى وجود ارتباط سالب ذي دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مرونة الأنا والقلق الاجتماعي بلغت قيمته (-0.78)، وارتباط سالب بين مكونات مرونة الأنا والقلق الاجتماعي راوحت قيمتها بين (-0.65 و -0.72)، وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، ومن ثم نرفض الفرضية.

الجدول (12): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية)

والقلق الاجتماعي.

الدرجة الكلية لمرونة الأنا	تكوين العلاقات	الاستبصار	الاستقلال	المبادأة	القلق الاجتماعي
-78.0**	**0.65-	**0.68-	**0.66-	**0.72-	

** دال عند مستوى دلالة 0.01

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مرونة الأنا هي قدرة تمكن الفرد من التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد والأحداث الضاغطة مع القدرة على تخطيها تخطياً إيجابياً، وإن المستويات المرتفعة من المرونة تعمل كعامل حماية من الاضطرابات النفسية، وغياب المرونة أو انخفاضها يرتبط بحدوث الاضطرابات النفسية ومنها اضطراب القلق الاجتماعي.

(Masten, 2009,45/ Shrivastava et al., 2016,38- 43).

ونتيجة هذه الفرضية تتفق مع دراسة وون وكيونغيو (2017) التي وجدت أن زيادة مرونة الأنا ترتبط بنقص في القلق الاجتماعي، ودراسة ماركس وآخرين (2017) التي وجدت أنه يوجد مستوى منخفض لمرونة الأنا لدى القلقين اجتماعياً مقارنة بالأصحاء، ودراسة أمي كو وتشانغ (2018) التي وجدت أن الطلاب الذين لديهم مستوى أعلى من المرونة لديهم قلق اجتماعي منخفض، ودراسة يانغف (2016) التي وجدت ارتباطاً سلبياً بين مرونة الأنا والقلق الاجتماعي لدى كل من العينتين العيادية والضابطة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس مرونة الأنا (ومكوناته الفرعية) تبعاً لمتغير الجنس. وللتحقق من صحة هذه الفرضية استُخدمت ستيودنت لدلالة الفروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس مرونة الأنا (ومكوناته الفرعية)، كما هو موضَّح في الجدول (13).

وتبيّن من الجدول (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الذكور والإناث في بعد المبادأة، ويُفسر ذلك بأن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها، وقدرة الحدس لديه تتعلق بقيمة الشخص ومفاهيمه عن الحياة والنظرة الإيجابية للذات، بغض النظر عن جنسه. وتبيّن أنه لا توجد فروق دالة في بعد الاستقلال، ويُفسر هذه النتيجة بأن الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات تلعب دوراً مهماً في تنمية الاستقلالية.

وتبيّن أنه لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في بعد تكوين العلاقات، إذ إنّ قدرة الأشخاص على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية تعتمد على درجة امتلاك الشخص لمهارات التواصل، وعلى درجة الدعم والمساندة الاجتماعية التي يتلقاها (APA,2010).

الجدول (13): نتائج اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث

في مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية).

أبعاد مقياس مرونة الأنا	الذكور (ن=47)		الإناث (ن=117)		قيمة ت	قيمة الدلالة	دلالة الفروق
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
المبادأة	9.30	2.55	10.14	2.85	-1.757	0810.	غير دالة
الاستقلال	5.49	1.44	5.87	1.74	-1.33	1840.	غير دالة
الاستبصار	5.64	1.37	6.24	1.62	-2.24	0260.	دالة لصالح الإناث
تكوين العلاقات	6.00	1.32	6.32	1.55	-1.27	2070.	غير دالة
الدرجة الكلية	26.43	5.61	28.57	6.86	-2.075	410.0	دالة لصالح الإناث

كما تبين أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الذكور والإناث لصالح الإناث في بعد الاستبصار، ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث أكثر شفافية من الذكور، فهنّ أكثر قدرة على قراءة المواقف والأشخاص وترجمتها، وهن لشفافيتهن أكثر فهماً للذات وللآخرين.

وتبين أنّ هناك فروقاً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمرونة الأنا، وهذا الفرق هو لصالح الإناث. وتتوافق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة أجرتها منظمة كال أومني (كاليفورنيا) تبين أنّ الإناث أكثر مرونة من الذكور وذلك لأنّ الإناث يمتلكن شبكات اجتماعية أغنى من الذكور، وتبين أنّ الإناث مع التقدم بالعمر يصبحن أكثر مرونة من الذكور، وأن المرونة تُكتسب منذ الطفولة من خلال تعلم التعامل مع ضغوطات خفيفة، والإناث لديهنّ الفرص للقيام بذلك أكثر بكثير من الذكور؛ وذلك يحدث- بشكل جزئي- لأنّ الإناث مستبعدات من الامتيازات التي تأتي بشكل أوتوماتيكي للذكور الصغار، ويستمر ذلك من خلال حياة المرأة لأنّها تمتلك أعباء وتوقعات مختلفة عن الذكور. (Browning,2015,published on line)

وتختلف نتيجة هذه الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة في أن الفروق في مرونة الأنا هي لصالح الإناث، في حين تبين من دراسة شقورة (2012)، ودراسة الناصر وساندمان (2000)، ودراسة الخطيب (2007) أن الفروق في مرونة الأنا هي لصالح الذكور.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس مرونة الأنا (ومكوناته الفرعية) تبعاً لمتغير التخصص.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استُخدمت ت ستيودنت لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس مرونة الأنا (ومكوناته الفرعية) وفق متغير التخصص.

الجدول (14) نتائج اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مرونة الأنا (ومكوناتها الفرعية) تبعاً لمتغير التخصص.

أبعاد مقياس مرونة الأنا	علم نفس (ن= 66)		إرشاد (ن = 98)		قيمة ت	قيمة الدلالة	دلالة الفروق
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
المبادأة	9.30	2.81	10.30	2.70	-2.27	0.025	دالة
الاستقلال	5.38	1.53	6.02	1.71	-2.46	0.015	دالة
الاستبصار	5.52	1.53	6.44	1.49	-3.85	0.000	دالة
تكوين العلاقات	5.73	1.51	6.57	1.38	-3.697	0.000	دالة
الدرجة الكلية	25.92	6.48	29.33	6.32	-3.35	0.001	دالة
							لصالح طلاب الإرشاد

ويُلاحظ من خلال (الجدول 14) أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات طلبة الجامعة في الدرجة الكلية لمرونة الأنا تُعزى إلى متغير التخصص، وهذا الفرق هو لصالح طلاب الإرشاد النفسي، ومن ثمّ نرفض الفرضية. ولاشك أنّ التخصص له تأثير في طبيعة السلوك والتفكير، ولكن مع وجود جذع مشترك من المواد بين طلاب الإرشاد وطلاب علم النفس، يبدو أنّ تفسير هذه الفروق في مرونة الأنا بين طلاب الإرشاد وطلاب علم النفس يعتمد على طبيعة أفراد العينة نفسها، والأمر يحتاج للمزيد من البحث في السمات الشخصية لأفراد العينة. وتختلف نتيجة هذه الفرضية مع نتائج دراسة شقورة (2012) التي لم تجد فروقاً ذات دلالة في مرونة الأنا تبعاً لمتغير التخصص، وتتفق نتيجة الفرضية مع دراسة الخطيب (2007)، ودراسة الناصر وساندمان (2000) اللتين وجدتا فروقاً دالة في مستوى مرونة الأنا تبعاً لمتغير التخصص .

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استُخدمت ت ستيودنت لحساب دلالة الفروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس القلق الاجتماعي، كما هو موضّح في الجدول (15).

الجدول (15) نتائج اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في القلق الاجتماعي.

دلالة الفروق	قيمة الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن=117)		الذكور (ن=47)		القلق الاجتماعي
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دالة	0.062	1.88	28.96	72.76	24.87	81.81	

(ملاحظة : إُعْتَمِدَ النظام الإحصائي (SPSS).

ويُلاحظ من خلال الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور والإناث في القلق الاجتماعي، ومن ثمَّ تقبل الفرضية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ القلق الاجتماعي قد يعاني منه أي شخص بغض النظر عن جنسه، فالقلق الاجتماعي يرتبط مع وجود عجز واضح في المهارات الاجتماعية، مثل عدم القدرة على التواصل البصري، أو التحدث أمام الآخرين، كما يرتبط القلق الاجتماعي بالتقدير المنخفض للذات، وبالخوف من التقييم السلبي للشخص من قبل الآخرين، وذلك كلُّه يؤدي دوراً جوهرياً في نشوء القلق الاجتماعي، وليس متغير الجنس (رتيب، 2009، 97).

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة رتيب (2001)، ودراسة الريماوي (2015)، ودراسة كاسوحة (2014)، ودراسة بربابو (2015) التي لم تجد فروقاً ذات دلالة في القلق الاجتماعي بين الذكور والإناث، وتختلف مع دراسة الخلف (2006) التي وجدت فروقاً ذات دلالة بين الجنسين في القلق الاجتماعي.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استُخدِمَت ستيودنت لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس القلق الاجتماعي وفق متغير التخصص، كما هو موضَّح في الجدول (16).

ويُلاحظ من خلال (الجدول 16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات طلاب علم النفس وطلاب الإرشاد في القلق

الاجتماعي لصالح طلاب علم النفس، ومن ثم نرفض الفرضية. ومع أن للتخصص العلمي تأثيراً واضحاً في طبيعة السلوك والتفكير لدى الطلاب، إلا أن وجود بعض المواد المشتركة بين طلاب الإرشاد وطلاب علم النفس يوجه الانتباه إلى ضرورة القيام بالمزيد من البحوث لفهم طبيعة أفراد العينة لتحديد وجود بعض الخصائص المرتبطة بالقلق الاجتماعي لديهم، مثل تقدير الذات المنخفض، أو النقص في المهارات الاجتماعية، والخوف الشديد من التقييم السلبي التي تعد من الخصائص المرتبطة بالقلق الاجتماعي (رتيب، 2009، 97-98).

والفروق في المتغير الواحد - كما يرى المختصون بالإحصاء - لا يعني أنه مؤثر بالمتغير الآخر، إذاً الفروق بين أفراد العينة التي تُعزى للتخصص لا تعني أن متغير التخصص مؤثر في القلق الاجتماعي، وهذا ما أظهرته نتيجة السؤال الثالث في البحث، من حيث إن التخصص لا يسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، وبذلك لا يوجد تنافر بين النتيجتين.

الجدول (16): نتائج اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة

في القلق الاجتماعي وفق متغير التخصص.

دلالة الفروق	قيمة الدلالة	قيمة ت	إرشاد (ن=98)		علم نفس (ن=66)		القلق الاجتماعي
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دالة	0.001	3.543	27.43	69.19	26.68	84.50	

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة الخلف (2006) التي وجدت فروقاً ذات دلالة في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة رتيب (2001)، ودراسة الريماوي (2015)، ودراسة بربابو (2015) التي لم تجد فروقاً ذات دلالة في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص.

اثنا عشر: مقترحات البحث:

- 1- القيام بالمزيد من البحوث - في البيئة المحلية - تهتم بفهم الخصائص المرتبطة بالقلق الاجتماعي وتحديده، مثل تقدير الذات المنخفض، والعجز في المهارات الاجتماعية، والخوف المرتفع من التقييم السلبي.
- 2- توجيه الانتباه إلى بناء برامج إرشادية تهتم بزيادة مرونة الأنا من أجل خفض القلق الاجتماعي، نظراً لطبيعة العلاقة السلبية بينهما .
- 3- القيام بالمزيد من البحوث التي تهتم بتحديد طبيعة العلاقة بين مرونة الأنا، واضطرابات نفسية عدة لدى طلبة الجامعة و شرائح المجتمع الأخرى.

المراجع:References

المراجع العربية:

1. أبو حجلة. نظام(2005). الطب النفسي الحديث (التشخيص والعلاج) .عمان .الجامعة الأردنية.
2. الأحمدى. أنس (2009). المرونة . الرياض . مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع .
3. الخطيب. محمد جواد (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة . مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) . المجلد (15) . العدد (2). ص1088-1051 .
4. الخلف . أيمن (2006) . القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من الاكتئاب وصورة الجسم وتقدير الذات .
<http://repository.sustech.edu/handle/123456789/5423>
5. الريماوي. عمر (2015). مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات . مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث . مجلد (1).العدد (11). ص:47-65.
6. الناصر. فهد وساندمان. مارك (2000). تقييم عوامل المرونة في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت .كلية التربية. جامعة السلطان قابوس. مسقط.
7. اليوسفي. علي (2008). دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة الكوفة. مركز تطوير التدريس والتدريب الجامعي.
8. رتيب. ناديا (2001). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة دمشق.

9. رتيب. ناديا (2009). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي (دراسة شبه تجريبية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة دمشق). رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة دمشق
10. سايكتي. دانتي (2010). المرونة والقدرة على التأقلم في حالات الضغط النفسي الشديد. مجلة الجمعية العالمية للطب النفسي. السنة التاسعة. العدد الثالث. ص:18-28.
11. شقورة. يحيى عمر شعبان (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الأزهر.
12. كاسوحة. أسامة (2014). صورة الجسد وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المصابين بتشوهات جسدية (دراسة ميدانية على عينة من المتضررين بأحداث العنف في سورية). رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة دمشق.
13. منصور. علي والأحمد. أمل والشماس. عيسى (2008). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دمشق. جامعة دمشق.

المراجع الأجنبية:

1. American Psychological Association .(APA) .(2002).The road to resilience. Washington .
2. -American Psychological Association . (APA).(2010).Resilience factors and strategies. Washington.
3. Amy Ko , C and Chang .Y. (2018) .Investigating the Relationships Among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in a Sample of College Students . Psychological Reports .United State .published on line .
4. -Browning,F (2015) . Survival Secrets: What Is It About Women That Makes Them More Resilient Than Men. From the forthcoming book the Fate of Gender Cal Alumni Association. California. UC Berkeley. published on line
5. -DSM-V. (2014);,Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Association, D.C, Washington .
6. -Kashdan ,T .(2002).Social anxiety dimensions –neuroticism and the contours of positive psychological functioning ,cognitive therapy and research ,26(6),789-810.
7. -Kashdan, T and Rottenberg,J. (2010) .*Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. United States .clinical psychology review.
8. -Kashdan , T and Wenzel , A (2005) :A transactional approach to social anxiety and the genesis of interpersonal closeness :Self ,partner and social . VA, Association for advancement of behavior therapy , Behavior research, 36,335-346 .
9. -Leary,M. (1988) .Self presentational concerns and social anxiety : the role of generalized impression .Journal of research in personality, 22(3),308-321 .
10. -Leipold, B., &Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. European Psychologist,14,40–50.
11. -Marx,M and others .(2017) .An Examination of Differences in Psychological Resilience between Social Anxiety Disorder and Post traumatic Stress Disorder in the Context of Early Childhood Trauma .United State. National Institutes of Health. Published on line.

12. -Masten ,A.S.(2009).Ordinary magic lessons from research on resilience in human development ,17(3),28-32 .
13. -Olivares ,J and others . (2005) . Social anxiety scale for adolescents, International journal of clinical and health psychology ,5(1),85-97.
14. -Ong,A.D and Bergeman ,S and Wallace ,A . (2006) .Psychological resilience ,positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. Journal of personality and social psychology,91(4),730-749
15. -Prabu, P.S (2015): social phobia among Arts and Science college students .K.S.R College of Education . India . Reviewed and Refereed Journal,III(IX),203-215 .
16. -Ranta ,K. (2008) .Social phobia among finish adolescents . Academic Dissertation .Tampere .University of Tampere .
17. -Richards ,T. (2001) .Social anxiety disorder/social phobia: The least understood anxiety disorder, Social Anxiety Association, www.socialphobia.org
18. -Schneier ,F R .(2003) . *Social anxiety disorder* .NY. Columbia University.
19. -Schrof , J.M and Schultz.S . (1999). Social anxiety for millions of Americans : every day in a struggle with debilitating shyness .USA. News and world reports .
20. -Shrivastava,A and Desousa,A. (2016) :Resilience :A psychobiological construct for psychiatric disorder ,Indian journal of psychiatry,58(1), 38- 43.
21. -Smitas .A and Guslainiene .L .(2016).Is resilience related to depression ,anxiety and energy ? , European Social Survey Results , 4th Annual International Conference on Cognitive – Social and Behavioral Sciences ,Ep SBS.
22. -Southwick ,S.M,Bonanno.G.A,and Masten,A.S .(2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives .*European Journal of psychotraumatology*,5(10).Published on line .
23. -Stein,M and Kean ,M .(2000).Disability and quality of life in social phobia . *Am J Psychiatry* ,157(10), 1610-1613.

24. -Tugade ,M and others . (2004) .Psychological resilience and positive emotional granularity : Examining the benefits of positive emotions on coping and health .Journal of personality .72(6):1161-1190.
25. -Tull,M.(2007) .Post –traumatic Stress : Overcoming Trauma.*Od* .Retrieved November 18,2018 from <http://PTSD.about.com/causesanddevelopment/resiliency.html> .
26. -Van Ameringen ,M . Lane,RM and Walker ,JR . (2001). Sertaline treatment of generalized social phobia .Am J Psychiatry,158 (2),275-281.
27. -Ungar.M.(2004).A constructionist discourse on resilience :multiple context. Multiple realities among at-risk children and youth and society,35(3),341-365 .
28. -Won-Hee.J and Gyugioo .L. (2017).The role of ego-resiliency in the relationship between social anxiety and problem solving among South Korean nursing students ,Nurse Education Today ,49 ,17-21.
29. -Yngve .A .(2016).Resilience against social anxiety: the role of socialnet work in social anxiety disorder. Linkoping .Linkoping University.

تاريخ ورود البحث: 2018/3/5

تاريخ الموافقة على نشر البحث: 2018/6/25