

نموذج ترخيص

أنا الطالب: سري عسات الكيلاني أُمِنِح الجامعة الأردنية و /
أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و /
أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية
أو غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها.

الصلة النسبية وعلاقته بالسبب الشرعي
لد طلبة الجامعة الأردنية ممن عاشوا
من صفات علاقة حمرة

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و / أو لأي
غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأُمِنِح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو
بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب: سري عسات الكيلاني

التوقيع: سري

التاريخ: ١٨ / ٨ / ٢٠١٥

سري

الصلاية النفسية وعلاقتها بأساليب التدبر لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا
من فقدان علاقة حميمة

إعداد

يسرى غسان الكيلاني

المشرف

الدكتور مروان ظاهر الزعبي

قدمت هذه الرسالة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
علم النفس

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

آب ، 2015 م

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالة
التوقيع... التاريخ ٨/٨/١٥

-ب-

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة /الأطروحة (الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبير لدى طلبة الجامعة الاردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة)، وأجيزت بتاريخ 2015/8/6.

التوقيع

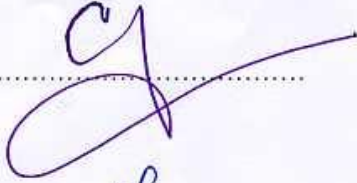
اعضاء لجنة المناقشة



الدكتور مروان الزعبي، مشرفاً
استاذ مشارك – علم نفس العمل



الأستاذ الدكتور يوسف أبو حميدان ، عضواً
استاذ – تحليل السلوك التطبيقي



الدكتور محمد شقيرات، عضواً
استاذ مشارك – علم النفس العصبي الإكلينيكي



الدكتور احمد سعد الشيخ ، عضواً
استاذ مشارك – علم النفس الإكلينيكي – جامعة عمان الأهلية

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالة
التوقيع... التاريخ... 2015/8/6

ج

الإهداء

لأمي الغالية وروح والدي الطاهرة ...

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العلمين ، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم .

أتقدم بالشكر والتقدير الى إدارة الجامعة الأردنية وكلية الآداب بشكل عام ، وقسم علم النفس بشكل خاص ، كما أتقدم بالشكر للجنة المناقشة على تفضلها بقبول المناقشة ، وأخص بالذكر الدكتور مروان الزعبي على دعمه المستمر لي وملاحظاته القيمة وعطاءه المستمر ، وأتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتي أساتذة قسم علم النفس لما قدموه من دعم وتحفيز لي ولزملائي وللتأثير الإيجابي لهم في مجرى حياتنا المهنية والشخصية ، وأخص بالذكر الدكتورة أروى العامري والدكتور يوسف أبو حميدان والدكتور أشرف القضاة والدكتور محمد شقيرات والدكتورة خولة السعايدة والدكتور محمد بني يونس .

كما أتقدم بالشكر لمؤسسة نهر الأردن التي دعمتني وساندتني في بداية مسيرتي المهنية وقدمت لي كل الدعم خلال سنواتي الدراسية ، وزملائي وزميلاتي في مركز ضحايا التعذيب .

وأشكر زملائي وزميلاتي في قسم علم النفس الذين شاركوني سنواتي الدراسية ، ولدعمهم المستمر لي .

الباحثة يسرى الكيلاني

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الملاحق
ح	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
2	المقدمة
8	الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة
9	أولا : الإطار النظري
21	ثانيا : الدراسات السابقة
28	الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات
39	الفصل الرابع : نتائج الدراسة
48	الفصل الخامس : مناقشة النتائج
56	التوصيات
57	قائمة المراجع
63	الملاحق
67	الملخص باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
.1	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجندر ونوع الفقدان	30
.2	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجندر والفترة الزمنية للفقدان	30
.3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجندر والكلية الدراسية	31
.4	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجندر والمستوى الدراسي	31
.5	معاملات ثبات مقياس إستراتيجيات التدبر المحسوبة بمعادلة كرونباخ ألفا	37
.6	متوسط الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة	40
.7	توزيع مستويات الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة	41
.8	متوسطات أساليب التدبر لمقياس إستراتيجيات التدبر	41
.9	نتائج إختبارات للإختلاف في درجات الصلابة للذكور والإناث من عينة الدراسة	43
.10	نتائج إختبارات للاختلاف في أساليب التدبر المستخدمة للذكور والإناث من عينة الدراسة	44
.11	العلاقة الإرتباطية بين درجات الصلابة النفسية وأساليب التدبر لدى عينة الدراسة	46

ز

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
61	مقاييس الصلابة النفسية وأساليب التدبير	.1

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبر لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا

من فقدان علاقة حميمة

إعداد

يسرى غسان الكيلاني

المشرف

الدكتور مروان ظاهر الزعبي

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبر التي يستخدمها طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة. حيث هدفت الى إيجاد العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبر الأكثر إستخداما ، حيث تم استخدام المنهج الوصفي ، ولتحقيق أغراض الدراسة تم تطبيق الصورة المختصرة لمقياس الصلابة النفسية (CD-RISC) ، ومقياس إستراتيجيات التدبر النسخة العربية من مقياس (COPE) على عينة مكونة من (450) طالب وطالبة من الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان لعلاقات حميمة .

أشارت نتائج الدراسة الى أن متوسط الصلابة النفسية لدى العينة كان (م = 27.23 ، ع = 6.31) ويقع ضمن المستوى المرتفع للصلابة النفسية ، بالإضافة الى أن أكثر أساليب التدبر المستخدمة من قبل أفراد العينة كانت اللجوء الى الدين (م = 13.64 ، ع = 2.86) ، إعادة التفسير الايجابي والنمو (م = 12.25 ، ع = 2.59) ، التخطيط (م = 11.78 ، ع = 2.45) ، القبول (م = 11.71 ، ع = 2.62) ، الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي (م = 10.99 ، ع = 3.17) . وأشارت النتائج الى أن الصلابة النفسية أعلى عند الذكور من الإناث بشكل عام . وبما يتعلق بالفروق الجندرية في أساليب التدبر تبين إختلافات بين الذكور والإناث ، فالإناث اللواتي فقدن علاقة حميمة لجأن بشكل أكبر لأساليب الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي والإنفصال الذهني ، اللجوء الى الدين ، التنفيس عن الإنفعالات . بينما الذكور الفاقدين لعلاقة حميمة لجأوا بشكل أكبر الى قمع النشاطات المنافسة واللجوء الى العقاقير.

أخيرا أشارت النتائج الى أن الأفراد ذو الصلابة النفسية المرتفعة يلجأون الى التدبر النشط والتخطيط وقمع النشاطات المنافسة ، وضبط النفس ، وإعادة التفسير الإيجابي والنمو ، والقبول ، واللجوء الى الدين والفكاهة . أما الأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة يلجأون الى البحث عن الدعم الإجتماعي المادي، الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي ، الإنفصال السلوكي ، الإنفصال الذهني ، اللجوء الى العقاقير ، التنفيس عن الإنفعالات .

كلمات مفتاحية : الصلابة النفسية ، أساليب التدبر ، فقدان والخسارة .

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المقدمة:

حياة الانسان غنية بالخبرات والتجارب سلبية كانت أم إيجابية، فعلى مر العصور عانى الإنسان من فقدان والخسارة (losses)، تختلف أنواع الخسارات باختلاف طبيعتها فقد تكون وفاة فرد من الأسرة، أو فقدان علاقة عاطفية ، وخسارة الممتلكات والمال، أو الإصابة بمرض وفقدان صحة الجسد وعدم القدرة على ممارسة الحياة بشكل طبيعي، بالإضافة الى فقدان الشعور بالأمان والهوية الذاتية. ويستجيب الإنسان الى هذا النوع من الخبرات عن طريق الحزن (Grief) وهو إستجابة إنفعالية ومعرفية للمواقف التي تحتوي على خسارات وفقدان. حيث تنتوع إستجابات الحزن بناء على المواقف وخصائصها : منها الحداد (Bereavement) وهو الحزن الناتج عن وفاة شخص عزيز للفرد، والحزن نتيجة الصدمة (Traumatic Grief) وهو الحزن اللاحق لحدث صادم يحدث بشكل غير متوقع كموت شخص فجأة، وأيضا الحزن المزمن (Complicated Grief) وهو إستجابة حزن مزمنة شدتها عالية تؤدي الى إعاقة أداء الفرد الوظيفي وحياته بشكل عام(Katz, et al., 2011).

أشارت الدراسات إلى أن إستجابات الحزن الناتج عن وفاة عزيز ودرجاتها لدى الافراد تختلف حسب السياقات وطبيعة المواقف التي يختبرها الفرد، حيث ترتفع درجات الحزن وتأثيراتها على الأداء الوظيفي إن كان الحزن نتيجة موت بسبب العنف (Violent Death) أو الانتحار ، وإرتفاع إعتمادية الفرد على الفقيد (Dutton and Zisook, 2005).

شاع نموذج Elisabeth Kubler –Ross المتعلق بمراحل الحداد، فاعتقدت اليزابيث أن للحداد خمسة مراحل منفصلة على الفرد أن يمر بها : الإنكار Denial، الغضب Anger ، المساومة Bargaining، الإكتئاب Depression، وأخيرا التقبل Acceptance. فكي يصل الفرد الى مرحلة التقبل عليه أن يتخطى كل المراحل السابقة. علما أن إيزابيث طورت نظريتها من خلال خبرتها الإكلينيكية بالتعامل مع مرضى يواجهون الموت بسبب أمراض صحية، وتم توجيه نقد لنظريتها في أن التعامل مع شخص تعرض لفقدان عزيز عليه يختلف عن مواجهة الشخص لموته المحتوم. و تعزز النماذج التقليدية عن الحداد فكرة تعميم الخبرة ، فيتم تعميم مراحل متشابهة على

كل الأفراد الذين يمرون بالمواقف المشابهة. مما أدى الى سوء فهم إستجابات الأفراد الذين لم يظهروا أي خل في الأداء الوظيفي أو لم تظهر لديهم أي أعراض عقب فقدان فتم إتهامهم بأنهم يعانون من الإنكار (Bonanno,2010). وكذلك افترض أنهم يفتقدون الدفاء والعاطفة مع الآخرين ، وافترض أيضا وجود انماط تعلق غير آمنة لديهم (Bonanno , et al., 2002). كما اعتقد بأنهم يعانون من الإنكار ليتطور للحزن الوجل (delayed grief) فستظهر لديهم الأعراض لكن بوقت لاحق وستعيق حياتهم بحال لم يحصلوا على تدخل إكلينيكي. لكن أشارت الأبحاث الحديثة وخصوصا أعمال Bonanno على أن الحداد (bereavement) ليس محور واحد والعملية ليست متشابهة لكل الأفراد وأنه لا يوجد مراحل واضحة لهذه الظاهرة، وتوصلت الأبحاث الى أنماط متعددة تعقب فقدان والخسارة تتمثل : بالحزن المزمن chronic grief، التعافي والشفاء recovery، والصلابة النفسية Resilience (Bonanno,2010).

تعد الصلابة النفسية (psychological resilience) نقيضا لقابلية الإصابة (vulnerability)، فالأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية لا يتأثرون بالفقدان أو بأحداث الحياة الضاغطة والصادمة كغيرهم، فهم قادرين على الحفاظ على توازن إنفعالي وإستمرارية صحية لوظائفهم النفسية والجسدية (Znoj , 2006). وتختلف الصلابة النفسية عن التعافي (Recovery) أو حتى عن الرفاه النفسي والخلو من الأمراض النفسية، فقد يعاني الشخص ذو الصلابة النفسية المرتفعة من إضطرابات وظيفية عابرة مثل مشاكل بالنوم) خلال الأسابيع الأولى من الفقدان)، أو من أعراض نفسية لا تصل للحد التشخيصي للإضطراب. لكن ما يميزهم هو قدرتهم في المحافظة على أداء وظيفي صحي عبر الزمن ، وكذلك تجدهم قادرين على توليد مشاعر إيجابية ومعان للخبرات التي مروا بها (Bonnano,2004).

ساد الإعتقاد بأن الصلابة النفسية حالة نادرة مشكوك في حدوثها من قبل العلماء والباحثين فتم إهمال دراسة هذه الظاهرة، وعلى الصعيد الآخر أثبتت البحوث الحديثة التي تناولت موضوع الصلابة بأنها ظاهرة شائعة الحدوث والإنتشار ، فهي ليست إستجابة مرضية أو إنكار ، ولكنها تكيف صحي مع الفقدان، وتبين أيضا أن العلاج النفسي التقليدي الذي يتعامل مع الحزن (grief work) مع الأفراد الذين يظهرون صلابة نفسية عالية يؤدي الى نتائج سلبية ، فالعلاج التقليدي المعتاد إستخدامه تبين عدم فعاليته مع هذه الفئة (Bonnano,2004).

تنشأ الصلابة من خلال تفاعل عوامل ذاتية (النظرة للذات، إستراتيجيات التدبير، خصائص الشخصية)، و عوامل إجتماعية مثل العلاقات الداعمة مع الآخرين، وبيئية وتتمثل بالفرص والموارد المتاحة (Cooley, et al ,2013) .

وما يميز الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة قدرتهم العالية على التدبير للمواقف الضاغطة والمواقف الصادمة المسببة للألم ، ومما لا شك فيه أن لديهم أساليب تدبير فعالة تمكنهم من سرعة التكيف ، و من سرعة إمتصاص الموقف الصادم ، وإعادة التوازن النفسي للذات (Bonnano,2010) .

إن التدبير للفقْدان والخسارة (Coping with loss) عبارة عن إستراتيجيات للتعامل مع مواقف الفقْدان والخسارات، وتتمثل بقدرة الانسان على إبتكار إستراتيجيات تعمل على تخفيف الأثر النفسي وتعزز السيطرة لديه. يرتبط التدبير مع التكيف (Adaptation) فوسائل التدبير الفعالة تتنبأ في إنخفاض المعاناة وإنخفاض الأعراض الجسدية المصاحبة للحزن (Grief) (Schut and Stroebe,2010).

ومن هذا المنطلق تأتي هذه الدراسة لتحاول تحديد الأساليب المميزة التي يستخدمها الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة ، من خلال تحديد إرتباط بين الصلابة النفسية وبعض الأساليب الشائعة في التدبير لدى الأفراد .

مشكلة الدراسة:

الفقْدان والخسارة من التجارب الشائعة التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته ، والتي تتأثر بشكل كبير بدرجة الصلابة التي يتمتع بها الفرد . فالصلابة النفسية متغير نفسي مهم في الظروف المختلفة التي يتعرض لها الفرد كالصدمة النفسية والفقْدان والخسارة والحزن والحداد ، وكذلك العديد من التجارب والخبرات التي يمر بها الأفراد خلال مجرى حياتهم . فمن خلال الإطلاع على الأدب النظري إرتبطت الصلابة النفسية بالعديد من المتغيرات كالقدرة على تحمل الضغوط النفسية وتوكيد الذات. وتأتي هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبير لدى الأفراد ممن عانوا من فقْدان لعلاقة حميمة. ومن المعروف أن طلبة الجامعة كثيراً ما يواجهون العديد من الضغوطات النفسية ومنها مما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية والرومنسية والصدقات ،

ويمر طلبة الجامعة بهذه التجارب بدون وعي لذواتهم وإستجابتهم بالإضافة الى صعوبة الحصول على الإرشاد المتخصص ، ومن الجدير ذكره صعوبة التواصل مع الأسرة بمواضيع تتعلق بالعلاقات العاطفية والحميمية . لذلك ركزت الدراسة على فئة طلاب الجامعة ، وحاولت معرفة مستويات الصلابة لديهم وكيف ترتبط بأساليب التدبير التي يستخدمونها في التأقلم وإعادة التكيف .

أهداف الدراسة وأسئلتها

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبير التي يستخدمها طلبة الجامعة الاردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة. حيث هدفت الى المقارنة بين الأفراد ذو الصلابة النفسية المرتفعة والأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة في كيفية إختلاف أساليب التدبير لديهم .

سعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية :

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الاردنية ممن فقدوا علاقة حميمة ، وما أكثر أساليب التدبير الأكثر استخداما ؟
- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية ؟
- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في نوعية أساليب التدبير المستخدمة ؟
- هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية وأنواع من أساليب التدبير ؟

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال تزويد المختصين بفهم أعمق لعلاقة الصلابة النفسية وأساليب التدبير ، والتعرف على العوامل التي تساعد على رفع الصلابة النفسية لدى الأفراد، بالإضافة الى أنها قد تخرج بتوصيات للمختصين بخصوص طبيعة التدخلات العلاجية المناسبة لكل شخص بناء على طبيعة نوع الخسارة والصلابة النفسية وطبيعة أساليب التدبير التي يستخدمها ، والتوصل الى القيم والمعتقدات الثقافية التي تعزز الإختلاف في أساليب التدبير بين الجندين . كما يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تقديم توضيحات تساعد في فهم أوضاع لموضوع الصلابة النفسية ، وكيفية تشكلها وبناءها عند الأفراد المعرضين للأزمات أو اللذين يعانون من أزمات مستمرة

					لا اصاب بالاحباط بسهولة حين افشل	8
					انظر لنفسي على اني شخص صلب وقوي	9
					لدي القدرة على التعامل مع المشاعر غير السارة	10

مقياس التدبر

التسلسل	الفقرات	لم افعل هذا ابدا	فعلت هذا قليلا	فعلت هذا بمقدار متوسط	فعلت هذا كثيرا
1	حاولت ان اتعلم دروسا مفيدة من هذه التجربة .				
2	حاولت أن اغرق نفسي في العمل كي لا افكر في المرض او المشكلة				
3	عندما كنت اشعر بالانزعاج كنت أنفس عن مشاعري (باليكاء او الغضب مثلا)				
4	حاولت الحصول على النصح شخص ما حول ما ينبغي القيام به				
5	ركزت جهودي على القيام بشيء ما حول الموضوع				
6	قلت لنفسي ان ما يحصل حلم مزعج وليس شيئا حقيقيا .				
7	وضعت ثقتي بالله سبحانه وتعالى .				
8	ضحكت حول الموضوع .				
9	اعترفت لنفسي اني لا استطيع تدبر الأمر ولذلك ساكف عن المحاولة .				
10	منعت نفسي من القيام بأي عمل متسرع .				
11	قمت بالافضاء عن مشاعري لشخص ما (فضضت) .				
12	لجأت الى الكحول (السكر) او العقاقير (مخدرات أو منشطات) لكي أشعر بالراحة				
13	حاولت أن اعود نفسي على الاعتقاد بأن ما انا فيه هو واقع فعلي .				
14	سالت الاخرين لاكتشف المزيد حول هذا الموقف .				
15	منعت الأفكار والنشاطات الأخرى من أن تشتت انتباهي .				
16	لجأت الى احلام اليقظة .				
17	لقد شعرت بانقباض وضيق ولكنني كنت على وعي بالموضوع بشكل حقيقي .				
18	نشدت مساعدة من الله سبحانه وتعالى .				
19	خططت لما سوف اقوم به للتعامل مع المشكلة .				
20	كنت اقوم بعمل النكات حول الموضوع .				
21	لقد تقبلت ما حصل واعترفت لنفسي أنني لا ساتطيع ان اغير ذلك .				
22	امتنعت عن القيام بأي شيء حتى يسمح الموقف بذلك .				
23	حاولت نيل الدعم العاطفي من الاصدقاء والاقارب .				
24	تعتقدت اني لن ابلغ أهدافي او مقاصدي .				
25	لقد قمت بجهود اضافية للتخلص من المشكلة .				
26	حاولت نسيان مشاكل لفترة ما من خلال تناول الكحول والعقاقير .				
27	رفضت تصديق بان هذا الامر لقد حدث .				
28	أطلقت لمشاعر العنان .				
29	حاولت النظر الى الموضوع من زاوية تجعله يبدو أكثر ايجابية .				

				تحدثت لشخص ما يستطيع ان يفعل شيئا محسوسا حول المشكلة .	30
				لجأت الى النوم أكثر من العادة .	31
				حاولت ان اجد استراتيجيه (مخطط عمل) حول ما ينبغي القيام به .	32
				ركزت جهودي للتعامل مع المشكلة وتركت الاهتمام بالامور الاخرى .	33
				حاولت الحصول على التعاطف والتفهم من شخص ما .	34
				شربت الخمر او تناولت العقاقير لكي أفكر بالموضوع بدرجات أقل .	35
				الفقرات	التسلسل
فعلت هذا كثيرا	فعلت هذا بمقدار متوسط	فعلت هذا قليلا	لم افعل هذا ابدا	كنت امزح حول الموضوع .	36
				تنازلت عن محاولة الحصول على ما أريد .	37
				بحثت عما هو خير فيما يجري حاليا .	38
				فكرت بالطريقة المثلى لمعالجة المشكلة .	39
				تظاهرت وكان هذا الامر لم يحدث حقا .	40
				حاولت ان لا اتسرع كي لا ازيد الامور سوءا .	41
				حاولت ان لا ادع شيئا يعرقل جهودي للتعامل مع هذا الوضع .	42
				كنت أشاهد التلفاز أو اذهب الى السينما لكي أتلهى عن الموضوع .	43
				لقد تقبلت حقيقة ان هذا الامر قد حصل فعلا .	44
				حاولت ان اسال الاخرين الذين مروا بخبرة مشابهة عما فعلوه .	45
				لقد عانيت من ضغوط نفسية كثيرة وكنت اجد نفسي أعير عن هذه المشاعر بكثرة	46
				اتخذت خطوات مباشرة لكي اتجنب المشكلة او اتحاشاها .	47
				أجد ان صلواتي وأدعيتي تمنحني الكثير من الراحة .	48
				أجبرت نفسي على عدم القيام بأي شيء الى ان يحين الوقت المناسب .	49
				استهزأت بالمشكلة .	50
				قللت من الوقت والجهد الذي وضعته في حل المشكلة .	51
				تحدثت الى شخص ما حول المشكلة .	52
				لجأت الى الكحول والعقاقير كي تساعدني أثناء هذه المشكلة .	53
				حاولت ان اتعلم التعايش مع هذا الأمر .	54
				وضعت جانبا النشاطات الأخرى كي أركز على هذا الأمر .	55
				فكرت بشكل جدي حول الخطوات التي ينبغي اتخاذها .	56
				تصرفت وكان هذا الأمر لم يحدث أبدا .	57
				فعلت ما ينبغي عمله خطوة بعد أخرى .	58
				حاولت أن اتعلم شيئا من هذه الخبرة .	59
				اتجهت الى الصلاة والدعاء أكثر من العادة .	60

**PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ITS RELATIONSHIP
TO ADOPTED COPING STRATEGIES AMONG JORDAN
UNIVERSITY STUDENTS WHO SUFFER FROM LOSS OF AN
INTIMATE RELATIONSHIP**

By

Yusra Al-Kailani

Suervisor

Dr Marwan Al-Zoubi

ABSTRACT

This study aimed to identify the relationship between Psychological Resilience and common Coping Strategies among Jordan University students who suffer from loss of an intimate relationship. 450 students from the University Of Jordan who have been through loss of an intimate relationship were participated. Participants completed two measures: the resiliency scale (connor-davidson resilience scale, RISC), and the coping strategies scale (COPE).

Results indicated that resiliency level among the sample was ($M= 27.3$, $SD = 6.3$) which stands in the high level of resiliency. Additionally, results showed the most adopted coping strategies were as follows: Religion, positive reinterpretation and growth, planning, acceptance and use of emotional social support.

Furthermore, results indicated that there are differences between males in females in resiliency level as males scored higher on the scale. Additionally, males who have been through a loss of an intimate relationship differ in their coping strategies from females. Males use more frequently strategies such as suppression of competing activities and substance use while females tend to use more strategies such as emotional and social support, religion, mental disengagement and focus on and venting emotions.

Finally, individuals with high resiliency adopt more the following coping strategies: active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping,