



## الصحة النفسية والمرونة كمنبئان بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

محمد صلاح الدين سليمان محمد

دكتوراه تخصص علم النفس- كلية البنات- جامعة عين شمس

[melsafory66@gmail.com](mailto:melsafory66@gmail.com)

أ.د | حمدي محمد ياسين

أستاذ علم النفس- كلية البنات- جامعة عين شمس

[hamdyassin012@gmail.com](mailto:hamdyassin012@gmail.com)

تاريخ استقبـال البحث: ٢٠٢١/٦/٣٠  
تاريخ قبول النشر: ٢٠٢١/٨/٢٢

### المستخلص:

أهداف الدراسة: دراسة إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ماتسهم به كل من الصحة النفسية والمرونة لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، تراوحت أعمارهما بين (١٨ - ٢٥) سنة، طبق عليهم: مقياس الصحة النفسية - مقياس المرونة النفسية - مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثان)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إسهام كل من الصحة النفسية والمرونة في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية - المرونة النفسية - الرضا.

## مدخل الدراسة:

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الحيوية التي تناولتها العلوم الإنسانية؛ بإعتبار أن الرضا عن الحياة دلالة هامة؛ لتمتع الفرد بالصحة النفسية، فالرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد وتوجهه نحو الحياة والمستقبل، والرضا عن الحياة يعد أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل الراشد، وذلك لما يمثله من وسيلة لتجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينشأ نتيجة الإنفعالات المختلفة التي يمر بها الفرد، فالحياة لا تسير على وتيرة واحدة، بل تعترضها بعض الصعاب التي تحد من سعادة الإنسان، وتجعله يعيش مهموماً.

والشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو شخص قادر على تحقيق التوازن بين متطلباته الداخلية والخارجية وتحقيق التوازن الداخلي والرضا والإسهام الفعال في مجتمعه، ومن هنا كان تحقيق الصحة النفسية مطلباً من المطالب التي تسعى المؤسسات التربوية بدءاً من الأسرة و انتهاء بالجامعة ليكونوا فاعلين ومنتجين، وتحقيق الصحة النفسية يتطلب من الأفراد أن يتمتعوا بصفات شخصية معينة، من أهمها المرونة النفسية، والتي تسهم في تحقيق التكيف ومواجهة مطالب الحياة على الرغم من الصعوبات التي قد تعترض الشخص في حياته، وهذا ما أكدت عليه دراسة هارتلي ومايكل. (Hartley & Michael, ٢٠١١)

وفي ضوء ما سبق تناولت الدراسة التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ما تسهم به كل من الصحة النفسية والمرونة لدى طلبة الجامعة، وما يصاحب ذلك من فهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية والمرونة وتنميتها، والوقوف على المفاهيم الإجرائية، وكذلك النظريات المفسرة وسبل القياس، وإستراتيجيات التنمية، وفي ضوء ذلك تم اعداد الأدوات والفنيات والتحقق من كفاءتها، واختيار عينات الدراسة في ضوء خصائص تتطلبها أهداف الدراسة، كما تم التحقق من الفروض، وذلك من خلال معالجة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البيانات، وحجم العينة، ونوعية الفروض المطروحة، كما سيتم مناقشة النتائج واستخلاص التوصيات والبحوث المقترحة.

**مشكلة الدراسة:** انبثقت هذه الدراسة من أطر نظرية وواقع ميداني نوضحه فيما يلي:-

١- **الرافد الشخصي:** انطلاقاً من كون المرحلة الجامعية من المراحل الأساسية في حياة الشخص، التي تحدد شكل حياته المستقبلية؛ لذا يتوجب على الطالب بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمقتضيات الجامعية حتى يتخطى هذه المرحلة بنجاح، وكل ذلك يتطلب قدرًا من المرونة حتى يعبر هذه المرحلة بسلام ويعيش بصحة نفسية جيدة، ويشعر بالرضا؛ لذا ينبغي وضع خطط مدروسة توضح كيفية تحقيق تلك المهام على أكمل وجه وبأكثر المناهج فاعلية. وفي ضوء ما سبق تولدت الرغبة في استقرار الجوانب النفسية والشخصية لطلبة الجامعة.

٢- **الرافد البحثي:** في ضوء الرافد الشخصي، والذي تولد عنه الرافد البحثي والذي يتمثل في زيارة المكتبات، والاطلاع على الأدبيات والأطروحات العلمية، التي تتصل بمتغيرات هذه الدراسة.

فضلاً عن زيارة المواقع البحثية التالية، ومن أهمها: (<https://www.sciencedirect.com>) - (<https://www.academia.edu>) - ([www.eric.ed.gov](http://www.eric.ed.gov)).

وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة عبر المحاور التالية:

**المحور الأول: الصحة النفسية والمتغيرات الديموجرافية لطلبة الجامعة:** أكدت نتائج دراسة (حليم فؤاد عرطول، ٢٠٠٦) على وجود ارتباط إيجابي بين درجات المشاركين على مقياس الصحة النفسية، والجسدية، والتحرر من القلق، وفعالية الوظائف الاجتماعية، والتحرر من الاكتئاب، ووجود اختلاف بين درجات المشاركين على استراتيجيات التدبر تبعاً لمتغير التخصص، إذ وجد أن طلبة الكليات العلمية أكثر اعتماداً على استراتيجيات الاعتماد على الذات، والدعم العائلي، والتجنب، والبحث عن دعم مهني، بينما الكليات الإنسانية أكثر اعتماداً على الاسترخاء والبحث عن تسلية، وأن هناك اختلافاً في درجات مقياس الصحة النفسية، والتحرر من الاكتئاب، إذ وجد أن الطلبة الذكور يتمتعون بمستويات صحة نفسية أعلى من الإناث.

في حين أجري كل من دوا وشارما (Dua & Sharma, ٢٠١١) دراسة توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية لصالح الذكور بالإضافة إلى وجود فروق بين المجموعات ذوي الدخل المرتفع والمنخفض لصالح المجموعات ذوي الدخل المرتفع، وكذلك دراسة (دعاء يوسف الحافظ، ٢٠١٢) التي توصلت إلى أن الصحة النفسية تتسم بالارتفاع لدى مرتادي الفيس بوك، وعدم وجود فروق دالة في الصحة النفسية حسب النوع.

و دراسة (بشرى نبيل خليل، ٢٠١٤) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة، وكذلك عدم وجود فروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية. في حين توصلت دراسة (إبراهيم سليمان المصري، ٢٠١٤) إلى عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزي لمتغير (الجنس، العمر).

وكذلك دراسة كاندلول وسينج (Khandelwal & Singh, ٢٠١٤) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية ومعنى الحياة بين الجنسين من الذكور والإناث، وما توصلت إليه دراسة (أحمد عبد الخالق، وليستر، ٢٠١٦) إلى أن الطلبة الذكور أعلى من الإناث في الكفاءة الذاتية والصحة النفسية.

و دراسة (إبراهيم عمر سوفعالم، ٢٠١٦) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتدين لدى الذكور والإناث، في حين وجد ارتباط التدين سلباً بالتفكير السلبي لدى الذكور فقط، وكان متوسط الذكور أعلى من الإناث في الصحة النفسية، وارتفع متوسط الإناث جوهرياً عن الذكور في التفكير السلبي، وتنبأ التدين بالصحة النفسية.

**المحور الثاني: المرونة النفسية والمتغيرات الديموجرافية لطلبة الجامعة، وقد انبثق هذا المحور من عدة دراسات كالآتي:** دراسة فريبورج وآخرين (Friborg & et al., ٢٠٠٤) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، ودراسة (ياسمين سامي آل غزال، ٢٠٠٨) التي أشارت أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى أعلى من المرونة النفسية وأن الطلبة أصحاب التخصص العلمي أعلى من أقرانهم أصحاب التخصص الإنساني في المرونة النفسية وعدم وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث، ودراسة (هبة سامي إبراهيم، ٢٠٠٩) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية وسالبة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المرونة الإيجابية لصالح الذكور في بعد البنية النفسية وتساوي الفروق في بعدي الإصرار على تحقيق الأهداف والتواصل الاجتماعي كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية على بعدي المرونة الإيجابية ( الإصرار على تحقيق الأهداف والتواصل الاجتماعي ) لصالح طلبة التخصصات الأدبية.

أما دراسة أهانجر (Ahangar, ٢٠١٠) فقد توصلت إلى وجود علاقة قوية وتأثير كبير لنمط الشخصية والأساليب المعرفية وأساليب اتخاذ القرار على المرونة، وأن اعتماد طلبة الإدارة على التفكير المنطقي جعلهم أفضل مرونة من هؤلاء الذين يسخرون من القدر ويعتمدون على الانفعالات والمشاعر، كما أظهرت الطلبة مرتفعي المرونة قدرة كبيرة على حل المشكلات تعتمد على التفكير خطوة خطوة ثم وضع الخطط الشاملة لمعالجة المشكلة، كما أظهر الطلبة الذين يتمتعون بالتردد في اساليب اتخاذ القرار مستويات منخفضة من مهارات المرونة.

وتوصلت نتائج دراسة كيلر (Keller, ٢٠١١) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في المرونة وأن الطالبات أظهرن أعراض اكتئاب أقل وقدرة أكبر على التصدي المركز على المشكلة من الطلبة.

و دراسة (لمياء الزهيري، ٢٠١٢) والتي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع في المرونة النفسية ومستوى منخفض في أحداث الحياة الضاغطة، وعدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزي لمتغيري الجنس والتخصص والصف، بالإضافة إلى وجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة تعزي لمتغيري التخصص والصف، وأخيراً وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

وكذلك دراسة (سعيد أحمد وآخرون، ٢٠١٢) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات واتخاذ القرار ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من الطلبة في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية بينما لا توجد فروق في متغير اتخاذ القرار ووجود فروق بين

مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية من الذكور والإناث بينما لا توجد في متغير اتخاذ القرار.

ودراسة (علي عسكر ، ٢٠١٤) والتي توصلت إلى تدني مستوى مرونة الأنا وحيوة الضمير لدى طلبة الجامعة وتباين الفروق في مستوى مرونة الأنا بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور في حين لم يتضح وجود فرق بينهما في مستوى حيوية الضمير كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه طردية بين مرونة الأنا وحيوية الضمير.

**المحور الثالث: الرضا عن الحياة والمتغيرات الديموجرافية لطلبة الجامعة، وقد انبثق هذا المحور من عدة دراسات كالاتي:**  
دراسة (أحمد إبراهيم، ٢٠٠٩) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث) على مقياس الرضا عن الحياة. ودراسة جورين (Gurin, ١٩٥٦) والتي كشفت عن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الذكور اعلى من مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الاناث.

ودراسة اولير ( Olyer, ١٩٩٠)، والتي توصلت الى أن الاشخاص الذين يتقبلون ذواتهم يميلون لأن يكونوا أكثر شعورًا بالرضا والسعادة. كما اظهرت الدراسة ان تقبل الذات احد المؤثرات في الاحساس بالرضا عن الحياة.

في حين توصلت دراسة ميل (Mell, ١٩٩٢) إلى أن أحداث الحياة السلبية تؤثر سلبيًا على شعور العينة بالرضا عن الحياة كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة احصائيًا بين الذكور والاناث.

وكشفت دراسة كوفمان، وجيليجان (Cofman & Geligan, ٢٠٠٢) أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط.

ودراسة بوزيكليل (Bozgeyikli, ٢٠١٠)، والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين على أبعاد الأصدقاء والبيئة والذات لدى الطلاب، وان هناك فروق ذات دلالة احصائية في جميع المجالات ما عدا متغير الذات، ومتغير مستوى الدخل تبعاً لمتغير المتعة في العمل، وأن هناك فروق ذات دلالة احصائية في كل ابعاد الرضا عن الحياة لمتغير المتعة في العمل.

وتوصلت نتائج دراسة (أسماء عمارة، ٢٠٠٧) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الخصائص الاقتصادية والممارسات الإدارية، والرضا عن الحياة، وكذلك تقدير الذات كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وبين الرضا عن الحياة وأيضاً تقدير الذات.

وكشفت دراسة (عبد الرحمن النملة، ٢٠١٣) أن هناك ارتباطاً ايجابياً بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، وأن الذين يدرسون باستخدام الانترنت يشعرون برضا أكبر عن الحياة مقارنة بأقرانهم ممن يدرسون بالطريقة التقليدية.

**المحور الرابع: الصحة النفسية والمرونة النفسية والرضا عن الحياة والمتغيرات الديموجرافية لطلبة الجامعة، وانبثقت هذه العلاقة في ضوء أطر نظرية مختلفة نذكر منها دراسة كلدا ستادلي وآخرون (Kelda Stadly et al., ٢٠١٢) ، فقد كشفت أن مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، وأن الطلبة في كلية الطب يتساوون مع بقية الطلبة في الكليات الأخرى أثناء السنة الأولى من الدراسة من حيث مستوى الرضا عن الحياة كما بينت النتائج أن الطلبة الذين احتفظوا بنسبة عالية من الرضا عن الحياة كان لديهم قناعة بأن دراسة الطب لم تؤثر في حياتهم الاجتماعية أو الشخصية. وعن دراسة (يحيى شقورة، ٢٠١٢) فقد توصلت إلى وجود مستوى فوق المتوسط من المرونة الإيجابية والرضا عن الحياة كما بينت وجود علاقة إيجابية بين المرونة الإيجابية والرضا عن الحياة لدى الطلبة.**

وكذلك دراسة (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٢) والتي أكدت على وجود فروق بين الجنسين في الصحة النفسية في عنتي مصر والكويت، كان متوسط الرجال أعلى، وكانت أعلى متوسطات الصحة النفسية لدى العينة الأمريكية من الجنسين، والنساء العمانيات، في حين كانت أقل المتوسطات لدى العينة المصرية من الجنسين، ووجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والحياة الطيبة والتدين، وأن الدين يسهم في التنبؤ بالصحة النفسية وتقدير الذات والسعادة والرضا عن الحياة.

أما دراسة (عادل شكري، ومحمد كريم ، ٢٠١٤) فقد توصلت إلى أن متوسط الرجال أعلى جوهرياً من النساء في متغيري التقدير الذاتي للصحة الجسمية، والصحة النفسية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين جميع متغيرات التدين والصحة النفسية والجسمية والسعادة والرضا.

وفي دراسة كل من كاجبنيزاد وخانة كيشي (Kajbafnezhad & Khaneh Keshi, ٢٠١٥) فقد توصلت إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والصحة النفسية بشكل عام، وأن المرونة تتعلق بشكل إيجابي ومهم بكل المحاور الست للصحة النفسية، وأكدت المؤشرات الإحصائية أن الصحة النفسية لها القدرة على التنبؤ بالمرونة الشخصية وأن المرونة والصحة النفسية تعزز كل منهما الآخر بصورة دورية وأن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية عالية لديهم مرونة عالية كذلك.

أما دراسة (سعاد عيد، ٢٠١٧) فقد توصلت إلى وجود مستويات مرتفعة من المرونة والصحة النفسية ومستوى متوسط من مهارات التواصل لدى أفراد العينة الدراسة. كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين المرونة والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس في اتجاه الإناث، كما ظهرت فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية العلوم والآداب ووجود فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية الصيدلة والتمريض، كما أسفرت النتائج وجود فروق في مستوى المرونة النفسية ومهارات التواصل والصحة النفسية تبعاً لمتغير الدرجة العلمية لصالح طلبة التأهيل التربوي.

وعن دراسة (عنود نايف حميدان، ٢٠١٨) فقد أكدت نتائجها وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة لصالح المجموعة التجريبية.

#### وفي ضوء ماتقدم نطرح أسئلة الدراسة:

- ١- ما مدى اختلاف الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص)؟
- ٢- مامدى اختلاف المرونة النفسية لطلبة الجامعة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص)؟
- ٣- ما مدى اختلاف الرضا عن الحياة، والمرونة، والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف (النوع - التخصص)؟
- ٤- ما مدى اسهام كل من الصحة النفسية والمرونة النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟

#### أهداف الدراسة: يتم تحديد، وصياغة أهداف الدراسة في ضوء الأسئلة المطروحة وهي على النحو الآتي:-

- ١- الكشف عن مدى اختلاف الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص).
- ٢- الكشف عن مدى اختلاف المرونة النفسية لطلبة الجامعة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص).
- ٣- الكشف عن مدى اختلاف الرضا عن الحياة، والمرونة، والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف (النوع - التخصص).
- ٤- الكشف عن مدى اسهام كل من الصحة النفسية والمرونة النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

#### أهمية الدراسة: تتبلور أهمية الدراسة من خلال الإعتبارات التالية:

- ١- الأهمية السيكمترية: وتتمثل في بناء مقياس لكل من الصحة النفسية، والمرونة النفسية، والرضا عن الحياة لطلبة الجامعة، وذلك بشكل يتلائم مع أهداف البحث، وخصائص عينة الدراسة.

٢- أهمية المجال البحثي: بتحليل مفردات عنوان الدراسة نستخلص أنها تتناول (الصحة النفسية، المرونة، الرضا عن الحياة) ، وجميعها متغيرات إيجابية مما يجعلها في مجال علم النفس الإيجابي، أما عن العينة (طلبة الجامعة)، فهذا يجعلها تنتمي لعلم النفس التربوي، وإذا كانت الدراسة تعتمد على بناء مقاييس لتشخيص متغيراتها فإن هذا يضعها في مجال القياس النفسي، ودراسة تتعدد مجالاتها كهذه كفيل بأن يجعل لها أهمية خاصة.

٣- أهمية العينة: تعد فئة طلبة الجامعة من أهم فئات المجتمع، وذلك لكون المرحلة الجامعية من المراحل الأساسية التي تحدد شكل حياة الطالب المستقبلية، التي تتطلب بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمقتضيات الجامعية ومواجهة الضغوط ومصاعب الحياة اليومية، مما يتطلب قدر من المرونة حتى يعبر هذه المرحلة بسلام، ويعيش بصحة نفسية جيدة.

٤- محددات الدراسة: تتحدد نتائج هذه الدراسة بعدة محددات نتناولها على النحو الآتي:

- ١- أسئلة الدراسة: وقد سبق الإشارة إليها.
- ٢- الإطار الزمني للدراسة: ويُقصد به الفترة التي تستغرقها مدة تطبيق أدوات الدراسة، وقد تم ذلك خلال شهر يناير ٢٠٢١.
- ٣- الإطار المكاني: تتحدد نتائج الدراسة في ضوء المجال الجغرافي الذي أخذت منه العينة، وقد تم اختيار العينة من طلبة جامعة عين شمس.
- ٤- الحد البشري: تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، تراوحت أعمارهما بين (١٨ - ٢٥) سنة.
- ٥- أدوات الدراسة: تعتمد هذه الدراسة على أدوات سيكومترية، وأخرى لتحقيق التكافؤ، وسنفصل ذلك في منهج البحث والإجراءات.

خامساً: التعريفات الإجرائية للمفاهيم الرئيسية وتتمثل في:

- ١- الصحة النفسية **Psychological Health**: في ضوء تحليل التعريفات والمقاييس والدراسات السابقة يمكن صياغة التعريف الإجرائي للصحة النفسية بأنها "استجابة الفرد لمثيرات التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي بما يحقق التحرر من الاضطرابات النفسية والجسمية، وهو ما يظهر في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك".
- ٢- المرونة النفسية **Psychological Resilience**: في ضوء تحليل التعريفات والمقاييس والدراسات السابقة بأنها "استجابة الفرد لمثيرات تطوير الإحساس بالصمود والتحدي، المثابرة مما يعزز لديه القدرة على ضبط الإنفعالات وهو ماتعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك".
- ٣- الرضا عن الحياة **Life Satisfaction**: في ضوء تحليل التعريفات والمقاييس والدراسات السابقة يمكن صياغة التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة بأنها "استجابة الفرد لمثيرات تطوير الإحساس بالتوافق النفسي والاجتماعي، مما يعزز لديه السعادة والطمأنينة، وهو ماتعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك".

الإطار النظري والدراسات السابقة، ونتناوله عبر المحاور التالية:

المحور الأول: الصحة النفسية **Psychological Health** :

أولاً: الصحة النفسية وبعض المفاهيم المتداخلة معها: يرتبط هذا المفهوم بعدة مفاهيم متداخلة معه نوضحها فيما يلي:

- ١- الصحة النفسية ومفهوم الرضا عن العمل: إن الفرد المعاف نفسياً يكون راضى عن عمله، ويعتبره رسالة هامة في الحياة يجب القيام بها على أكمل وجه.
- ٢- الصحة النفسية ومفهوم الاتزان الانفعالي: يعد الاتزان الإنفعالي أحد مظاهر الصحة النفسية للفرد، ويعني عدم تغير الانفعالات في الفرد من يوم لآخر أو من موقف لآخر وبصورة متكررة، وعدم التغير المفاجئ في الحالة المزاجية والسلوك.

- ٣- **الصحة النفسية ومفهوم التوافق الشخصي:** التوافق هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد، وشعوره بالأمن الشخصي، واعتماده على نفسه، وإحساسه بقيمته، وشعوره بالحرية في توجيه السلوك دون سيطرة الغير، والشعور بالانتماء، والتحرر من الميل إلى الإنفراد، والخلو من الأمراض العصابية، وكذلك شعوره بذاته، أو برضاه عن نفسه، وبخلوه من علامات الانحراف النفسي، وهذا ما تهدف له الصحة النفسية.
  - ٤- **الصحة النفسية ومفهوم التوافق الإجتماعي:** يعد مفهوم التوافق الإجتماعي أحد مظاهر الصحة النفسية، ويعني إمتلاك الفرد لدرجة مناسبة من المرونة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون ناجحاً في إقامة علاقات إجتماعية فعالة معهم.
  - ٥- **الصحة النفسية ومفهوم تحمل المسؤولية:** يعد تحمل المسؤولية أحد السمات التي يتسم بها الأفراد ذوو الصحة النفسية، وذلك نتيجة لما يقوم به الفرد من مهام ومسؤوليات تجاه علاقات مختلفة سواء بالعمل أو البيئة المحيطة، وقدرة الفرد على تلبية هذه المسؤوليات تعد مؤشراً هاماً لصحته النفسية.
  - ٦- **الصحة النفسية ومفهوم الإحباط :** يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، وهي حالة انفعالية ودافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانياته لتحقيق ذاته، أو غاياته، ويجب مواجهة الفرد لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه.
  - ٧- **الصحة النفسية ومفهوم القلق:** ينظر للقلق على أنه نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط، أو الغضب، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يشعر بها الفرد، و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح، والقلق ليس دائماً شعور غير مرغوب فيه، فهو العلامة الأولى للتيقظ الفكري، وهو بالتالي بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي، والصحة النفسية لا تعرف من خلال غياب القلق وانما بإعتماد هذه المعاني للتفاعل معه.
  - ٨- **الصحة النفسية ومفهوم الصراع النفسي:** هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزاً عن اختيار اتجاه معيناً و يترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح، وكذلك القلق، وهذا ناتج عن صعوبة اختياره، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه.
  - ٩- **الصحة النفسية ومفهوم تحقيق الذات:** والذي يعتبر أحد مظاهر الصحة النفسية، وفيه يتصف الفرد بالإتجاه الواقعي نحو نفسه، مدركاً لإمكاناته وتقبله لذاته، ويتعامل مع الآخرين أو مع المواقف على هذا الأساس، فضلاً عن تركزه حول المشاكل التي تصادفه بدلاً من تركزه حول نفسه.
  - ١٠- **الصحة النفسية ومفهوم ضبط النفس:** يعد ضبط الفرد لانفعالاته ودوافعه وحاجاته أو تأجيلها من مدعمات التوافق النفسي السوي من خلال التحكم في إشباع الفرد لحاجاته أو تأجيلها.
- الصحة النفسية واتجاهات نظرية:** تباينت وجهات النظر حول مفهوم الصحة النفسية تبعاً لتباين منطلقاتها النظرية، وفيما يلي عرضاً موجزاً لبعضها:

أ- **نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis Theory:** يرى فرويد التوازن بين (الهو Id) و(الأنا Ego) و (الأنا الأعلى Super Ego) يضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والأنا العليا المثالية. كما أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيراً رئيسياً في تكوين الأمراض العصابية، وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة إجتماعياً. (كامل علوان الزبيدي، ٢٠٠٠: ٣٨)

ب- **النظرية السلوكية Behavioral Theory:** يفسر السلوك وفق هذه النظرية في ضوء ما يحدث من تغيرات فسيولوجية عصبية يعبر عنها بالمثير والاستجابة، وأن الأمراض النفسية ما هي إلا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في إقامة التوازن بين التفاعلات الشرطية المختلفة قديمها وحديثها، وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطي

من إثارة أو نهى. (كمال إبراهيم مرسي، ١٩٩٧: ١٢٥)

**ج- الإتجاه الإنساني Humanistic:** يرى هذا الإتجاه أن الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، وأن الطبيعة البشرية خيرة أو على الأقل محايدة، وأن الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة أعراض، ويؤكد روجرز إن هنالك اتصالاً وثيقاً بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية. (أحمد الزعبي، ٢٠٠٤)

**د- نظرية الجشطالت Gestalt Theory:** يؤكد أنصار هذه النظرية أن الفرد يدرك الموقف ككل دون تجزئة، وأن الفرد يعيش في مجال سلوكي، وأن المجال يعتمد على عدد من العوامل الداخلية في الفرد نفسه والخارجية في مجال الفرد، ومن هنا تنشأ التوترات التي تبقى مستمرة إلى إن تنتهي بإكمال أو اشباع حاجات هذه التوترات، وذلك يعني النظرة الكلية لسلوك الإنسان وليس جزء من سلوكه.

**هـ- علم النفس السريري والطب النفسي Clinical & Psychiatry's Psychology:** يقترب هذين المفهومين في تفسيرهما للصحة النفسية من تفسيرات الصحة الجسمية العامة، إذ إن الفرد السليم هو الذي يخلو من الاضطرابات النفسية والانفعالية والنفسجسمية والذهانية، وإن اضطرابات الصحة النفسية ناتجة عن أسباب كثيرة بعضها يعود إلى الفرد والآخر للبيئة، وتشخص اضطرابات الصحة النفسية باعتماد مجموعة من الأعراض والعلامات والحدة والشدة، الصادرة عن منظمه الصحة العالمية. (كمال علوان الزبيدي، ٢٠٠٧: ١٢-١٥)

**و- الوجودية Existentialism:** وتعني محاولات الشخص أن يحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه (Ryckman, ١٩٧٨, P. ٥٧١) ويتطلب فهم وجهة النظر الوجودية عن الصحة النفسية معرفة موقفها من القلق، فالقلق بالنسبة للمنظور الوجودي ليس شعور غير مرغوب فيه فهو العلامة الأولى للتيقظ الفكري، وهو بالتالي بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي، والصحة النفسية لا تعرف من خلال غياب القلق وانما باعتماد هذه المعاني للتفاعل معه. وبعد هذا العرض للنظريات النفسية فإن هذه الدراسة تعتمد على النظرية الانسانية إنطلاقاً من المبادئ الأساسية والمسلّمات التي تقوم عليها هذه النظرية في فهم السلوك الانساني ونمو الشخصية وتتجنب التطرف في التفسير والحكم التي وقعت فيه بعض النظريات النفسية الأخرى.

**الصحة النفسية لطلبة الجامعة دراسات ميدانية، ونشير لبعض هذه الدراسات فيما يلي:**

أجرى (حليم فؤاد عرطول، ٢٠٠٦) دراسة هدفت تحديد أساليب التدبير لمواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلبة الوافدون و علاقتها بالصحة النفسية تكونت عينة الدراسة من (٣٠٣) طالبا وطالبة من الجامعات الأردنية طُبق عليهم مقياس توجهات المراهقين للتدبير مع الخبرات، ومقياس الصحة النفسية. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين درجات المشاركين على بعض استراتيجيات التدبير ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية الجسدية، والتحرر من القلق، وفعالية الوظائف الاجتماعية، والتحرر من الاكتئاب، ووجود اختلاف بين درجات المشاركين على استراتيجيات التدبير تبعا لمتغير التخصص، ووجد أن طلبة الكليات العلمية أكثر اعتمادا على استراتيجيات (الاعتماد على الذات، والدعم العائلي، والتجنب، والبحث عن دعم مهني)، بينما الكليات الإنسانية أكثر اعتمادا على الاسترخاء والبحث عن تسلية، كما وجد أن الطلبة الذكور يتمتعون بمستويات صحة نفسية أعلى من الإناث.

وعن دراسة (أحمد عبد الخالق، ٢٠١١) فقد هدفت مقارنة الصحة النفسية في أربع دول عربية وأمريكا، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٢٥) طالبا وطالبة من مصر، والكويت، وعمان، ولبنان وأمريكا، وطُبق عليهم المقياس العربي للصحة النفسية لأحمد عبد الخالق، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في الصحة النفسية في عيني مصر والكويت،



إذ كان متوسط الرجال أعلى، وكانت أعلى متوسطات الصحة النفسية لدى العينة الأمريكية من الجنسين والنساء العمانيات، في حين كانت أقل المتوسطات لدى العينة المصرية من الجنسين

في حين أجري كل من شارما ودوا (Dua & Sharma, ٢٠١١) دراسة تناولت العلاقة بين النوع والحالة الاقتصادية والصحة النفسية لدى (٦٠٠) مراهق طبق عليهم بطارية الاختبارات النفسية لـ(أرون كومار سين و البناسين جوبتا). والتي تتضمن (الاستقرار العاطفي، التكيف العام، الاستقلال، فقدان الشعور بالأمان، المبادئ الشخصية والذكاء)، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية في اتجاه الذكور بالإضافة إلى وجود فروق بين المجموعات ذوي الدخل المرتفع والمنخفض لصالح المجموعات ذوي الدخل المرتفع.

أما دراسة (دعاء يوسف الحافظ، ٢٠١٢) فقد تناولت الصحة النفسية لمرئادي موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك من جامعة الخرطوم كلية الآداب، إذ بلغت العينة (٨٠) مناصفة بين الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٥) سنة، وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية، وتوصلت الدراسة أن الصحة النفسية أعلى لدى مرئادي الفيس بوك، وعدم وجود فروق دالة في الصحة النفسية حسب النوع، ولا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين.

وعن دراسة (بشرى نبيل خليل، ٢٠١٤) التي تناولت الصحة النفسية لدى شباب الجامعة، وأساليب التفكير والقيم السائدة لديهم، وقد طبقت قائمة الأعراض النفسية، وقائمة أساليب التفكير لستيرنيرج و واجنر، واختبار القيم لألبورت الفيرنون ليندزي، على (٨٠٠) طالب وطالبة، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة في ظل غياب المعاناة من الأعراض لدي (٩٢%) من عينة الدراسة، كذلك وجود علاقة بين الصحة النفسية وأساليب التفكير، ووجود علاقة بين الصحة النفسية والنسق القيمي، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الصحة النفسية وأساليب التفكير والنسق القيمي تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق بين الصحة النفسية وأساليب التفكير والنسق القيمي تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

وفي دراسة (إبراهيم سليمان المصري، ٢٠١٤) والتي تناولت العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة، ن(٨٠) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط درجة تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية كانت عالية، وأن متوسط درجة الصحة النفسية كان عاليًا، وعدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير (الجنس، الدرجة العلمية)، ووجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير العمر، وعدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير (الجنس، العمر، الدرجة العلمية).

أما دراسة سينج وكاندلول (Khandelwal & Singh, ٢٠١٤) فقد تناولت العلاقة بين الصحة النفسية من ناحية الرفاهية النفسية والاجتماعية ومعنى الحياة، لـ (١٠٠) من الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢١) سنة في كليات وجامعات مختلطة من الجنسين من مدينة جايبور وحيدر أباد، تم اختيارهم من تخصصات مختلفة تضمنت (الفنون، والعلوم، والتجارة، والهندسة)، وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية (SF - MHC) لكيس وآخرون (٢٠٠٨، Keyes & et al.) ومقياس معنى الحياة (MLQ) لإستيجر وآخرين (٢٠٠٦، Steger & et al.). وأظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية ومعنى الحياة بين الجنسين من الذكور والإناث، لذا أظهر الأفراد ذوي الصحة النفسية العالية إلى وجود معنى وقيمة في الحياة

ومن ناحية أخرى قام كل من ليبسون وآخرين (Lipson & et.al, ٢٠١٦) بدراسة تناولت التباين في مستوى الصحة النفسية على (٦٤٥١٩) طالبا وطالبة من (٨١) كلية وجامعة توصلت الدراسة إلى أن الانحدار اللوجستي متعدد الخيارات، إذ وجدت أن الطلبة في العلوم الإنسانية والفن والتصميم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات نفسية من غيرهم، بينما الطلبة الذين لديهم مشكلات نفسية ظاهرة فإن معدلات العلاج تكون أقل ما يمكن عند طلبة التجارة والهندسة.

في حين أجري هاولي (Hawley, ٢٠١٦) دراسة هدفت تقييم شامل للحالة الصحية والنفسية والجسدية لجامعة حكومية، ن(٢٩٤٠) طالبا وطالبة، وعضوا من أعضاء هيئة التدريس، وموظفين في كلية واحدة. توصلت الدراسة إلى مؤشرات الصحة البدنية والنفسية، إذ إن الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والموظفين خلال مجموعات ديموجرافية معينة كانوا أكثر ميلاً للتصريح بمشكلات متعلقة بالصحة النفسية والجسدية على وجه الخصوص الأعضاء النساء والموظفين من البشرية

الداكنة والمثليين قد أعطوا المخرجات الصحية الأكثر سوءاً. و من بين ثمانية مؤشرات للصحة النفسية، فإن الطلبة عبروا عن أسوأ مخرجات صحية مقارنة بنظرائهم من أعضاء التدريس والموظفين، وتؤكد النتائج على الحاجة لدعم مستهدف للصحة النفسية والجسدية والتدخل بين هذه المجموعات الديموغرافية.

بينما هدفت دراسة إبراهيم عمر سوفغالم (٢٠١٦) العلاقة بين الصحة النفسية والتدين والأفكار السلبية لدى الجزائريين. وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من جامعة جزائرية استخدمت الدراسة مقياس الصحة النفسية، ومقياس التدين، واستخبار التفكير السلبي. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتدين لدى الذكور والإناث، في حين ارتبط التدين سلباً بالتفكير السلبي لدى الذكور فقط، وكان متوسط الذكور أعلى من الإناث في الصحة النفسية، وارتفع متوسط الإناث جوهرياً عن الذكور في التفكير السلبي، وتنبأ التدين بالصحة النفسية.

### المحور الثاني: المرونة النفسية Psychological Resilience :

أولاً المرونة النفسية وبعض المفاهيم المتداخلة معها: يرتبط هذا المفهوم بعدة مفاهيم ، نوضحها فيما يلي:

- ١- **المرونة والتكيف : Adaptable & Resilience**: يعد التكيف أحد متطلبات المرونة فالتكيف يمكن الإنسان من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة من خلال البحث عن طرق لمواجهة الظروف والتكيف مع الواقع الجديد ومن ثم فإن كلا من المرونة والتكيف يقللان من تأثير الجمود في مواجهة التحديات.
  - ٢- **الكفاءة الذاتية : Self – Efficacy**: تعد المرونة عامل مشترك بين الأشخاص المتمسكين بالكفاءة الذاتية وما تتطلبه من مستوى عالي من الثقة بالذات، والإيمان بالذات التي تمكن الشخص من مواجهة أي تحد، وأن يدرك أنه يستطيع النجاح رغم التحديات التي تواجهه في العالم الخارجي.
  - ٣- **الرؤية الشخصية : Personal Vision**: الأفراد المرنين لديهم فكرة واضحة فيما يريدون إنجازه، وهي رغم غموضها يستخدمها الأفراد على إنها موجهة لتحديات الحياة.
  - ٤- **التنظيم : Organistion**: المرونة تتطلب قدرًا من التنظيم من خلال إبتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال، كما أنها تضيف للشخص قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجة عن السيطرة.
  - ٥- **العلاقات الاجتماعية : Social Connections**: هذا المتغير يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية؛ إذ أن الأفراد المرنين لديهم علاقات قوية مع أصدقاء يملكون مواصفات كتقاسم الأفكار والمشكلات والحلول والإحباطات والآمال.
  - ٦- **التفاعل البيئشخصي : Interpersonal Interaction**: المحور الرئيس للمرونة هو قدرة الشخص لفهم والتعاطف مع الآخرين إذ إن الأفراد المرنين يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي، ومستوى عال للوعي الذاتي والاجتماعي، والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفعالية وعلاقاتهم مع الآخرين.
  - ٧- **حل المشكلات : Problem Solving**: تتضمن المرونة القدرة على حل المشكلات إذ تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس في الحياة اليومية فإن هؤلاء الذين يدرّبون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشكلات والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم يملكون قدر كبير من المرونة.
  - ٨- **الفاعلية : Active**: الأفراد المرنين يشغلون بشكل فاعل في التغيير ومواجهة الأحداث الطارئة وغير الملائمة ويحافظون على التحكم بالشخصية من خلال المحافظة على الفاعلية الذاتية.
- المرونة النفسية تصورات نظرية: تباينت وجهات النظر حول مفهوم المرونة النفسية تبعاً لتباين منطلقاتها النظرية، وفيما يأتي عرضاً موجزاً لبعضها:

فيرنر وسميث (Werner & Smith, ١٩٨٢) هما أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين، من خلال دراسة مجموعة من الأطفال من أسر فقيرة يعانون من أمراض نفسية أغلبهم عاطلون عن العمل ومدمنون للكحول، وأظهرت النتائج

أن تلتقي الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية، كما تعرضوا للفشل في العمل، أما عن ربع الأطفال لم يظهروا مثل هذه السلوكيات، وقد نجحوا في حياتهم المهنية لذا يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية. ويلاحظ أن هذه الدراسة تناولت عمليات الوقاية الكامنة للكشف عن دور العوامل الإيجابية نتيجة الظروف الصعبة والأحداث الصادمة.

### نظرية أنماط التقييم الإيجابي للمرونة:

جاءت المرونة كمفهوم يهدف مساعدة الكثير من الناس في السيطرة على الظروف والضغوط القاسية من أجل البقاء بصحة نفسية جيدة من خلال امتلاكهم آليات وقائية للشفاء الذاتي إذ تمنع من تطور الأمراض عند ظهور العديد من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب أو الفلق أو الإدمان بسبب الضغوط والأحداث الصادمة أو ظروف الحياة الضاغطة. وقد استطاع كالتش وأخريين (Kalisch & et al, ٢٠١٤) تحديد المبدأ المشترك الذي يشكل الأساس الشامل للدراسات المستقبلية في مجال المرونة فقد قاما بدمج أبعاد متنوعة واتجاهات بحثية مختلفة من الدراسات النفسية والاجتماعية مروراً بالاتجاهات الجينية وانتهاء بالدراسات البيوعصبية المختلفة، ويرى كالتش أن أبحاث المرونة قد تعاملت مع العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر إيجابياً في المقاومة النفسية، والسؤال هنا: كيف يقيّم الدماغ موقفاً معيناً أو مثيراً ما؟. ويعتقد أن التقييم الإيجابي للمثير هو الآلية المركزية الذي يحدد قدرة الشخص على المرونة والنتيجة المهمة لعملية التقييم أن المواقف الصعبة أو المثيرات ليس لها تأثير كبير في التقرير إذا كان المرض سينشأ أو لا وإنما أسلوب التقييم الإيجابي هو الذي يحمي من الأمراض المرتبطة بالتوتر على المدى الطويل لأنه يقلل من حدوث استجابات الضغط وشدة. (سامر جميل رضوان، ٢٠١٧ : ٧١ - ٧٢).

### المرونة النفسية لطلبة الجامعة دراسات ميدانية، ونشير لبعض هذه الدراسات فيما يلي:

دراسة فريبورج وأخريين (Friborg & et al., ٢٠٠٤) التي تناولت العلاقة المحتملة بين المرونة والشخصية والذكاء (٤٨٢ لـ ٤٠٣) من الذكور و (٤٧) من الإناث، طبق عليهم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لإنفج (Engvik, ١٩٩٧)، ومقياس المرونة لفريبورج (Friborg, ٢٠٠٤)، ومقياس الذكاء الاجتماعي لسيلفيرا وأخريين (Silvera & et al., ٢٠٠١)، وبطارية اختبارات الذكاء المعرفي للكليات العسكرية، وتوصلت الدراسة إلى وجود ثلاثة عوامل شخصية مرتبطة بالمرونة والذكاء الاجتماعي في حين كانت العلاقة بين المرونة والذكاء المعرفي سلبية في بعض الاختبارات وضعيفة في بعضها الآخر مما يشير إلى ثمة مشكلات في استخدام الذكاء المعرفي مؤشراً للمرونة وأيضاً الفروق بين الجنسين كانت ضعيفة وغير دالة إحصائياً.

أما دراسة كامبل (Campbell, ٢٠٠٦) فقد تناولت المرونة الإيجابية لدى طلبة جامعة سان دييجو وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سالبة بين المرونة الإيجابية والعصابية وعلاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الإيجابية وكل من الانفتاح على الحياة والوعي ووجود ارتباط موجب بين أسلوب المواجهة بالتحدي والمرونة.

أما دراسة (محمد جواد الخطيب، ٢٠٠٧) فقد هدفت تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، ن= (٣١٧) طالب وطالبة من طلبة جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة. وتوصلت الدراسة إلى وجود خصائص المرونة من الاستقلال والاستبصار والإبداع وروح الدعابة والعلاقات الاجتماعية والقيم الروحية والمبادأة ودلت النتائج على تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية من مرونة الأنا للتصدي للأحداث الصادمة.

و دراسة أهرن (Ahern, ٢٠٠٧) التي تناولت العلاقة بين الخصائص الشخصية ومستويات الضغوط والسلوكيات ذات المخاطر العالية ومستويات المرونة لدى (١٦٦) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-١٨) سنة، طبق عليهم مقياس الضغوط المدركة لهيل وأخريين (Hill & et al., ٢٠٠٥)، واستبانة السلوك الصحي لهيبارد وأخريين (Hibbard & et al., ١٩٨٩)، ومقياس المرونة لواجنيلد ويونغ (Wagnild & Young, ١٩٩٣)، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع السلوكيات المحفوفة

بالمخاطر لدى المراهقين وخاصة الطلبة الأمريكيين من أصول أخرى، وأن الإناث أكثر عرضة للسلوكيات الخطرة اليومية من الذكور كما وجدت علاقة عكسية بين الضغوط والخصائص الشخصية وارتفاع مستويات التوتر لدى الطلبة المعرضين للضغوط كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين الضغط والمرونة لدى بعض الطلبة في حين أظهر البعض الآخر مرونة عالية في أثناء الأحداث الضاغطة.

وعن دراسة كوليس (Collins, ٢٠٠٩) فقد تناولت تأثير الأمل والإدراك على العلاقة بين تجارب الحياة والمرونة النفسية لدى (٥٥٠) شخصا (% ١٦.٨) ذكورا و (% ٨٣.٢) إناث من طلبة جامعة ولاية تكساس، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية لفريبورج وآخرين (Friborg et al., ٢٠٠٣)، ومقياس تجارب الحياة لليفين وبيركينز (Levine & Perkins, ١٩٨٨)، ومقياس الأمل لسnyder (١٩٩٤)، ومقياس اليقظة العقلية لبير وآخرين (Bear & et al., ٢٠٠٦)، وتوصلت الدراسة إلى أن الأمل يعمل وسيطا بين أحداث الحياة والمرونة وأن قوة الأمل ارتبطت بدرجة كبيرة وإيجابية على حد سواء مع المرونة النفسية كما أظهرت وجود ارتباط موجب بين الإدراك المنظم للشخص ويقظة العقل وبين المرونة النفسية.

وعن دراسة (ياسمين آل غزال، ٢٠١٢) فقد تناولت دلالة الفروق في المرونة النفسية في ضوء متغيري التخصص والنوع، والعلاقة الارتباطية بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة النفسية والتشاؤم الدفاعي، وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالي من المرونة النفسية، وأن الطلبة أصحاب التخصص العلمي أعلى من أقرانهم أصحاب التخصص الإنساني في المرونة النفسية، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية.

وعن دراسة (هبة سامي إبراهيم، ٢٠٠٩) فقد تناولت العلاقة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط ومدى تأثير هذه العلاقة بمتغير النوع والتخصص الأكاديمي لدى (٤٠٩) من طلبة كلية التربية بجامعة عين شمس، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٢) سنة، طبق عليهم مقياس المرونة الإيجابية، ومقياس وجهة الضبط (محمد عيد، ١٩٩٧)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية وسالبة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة الإيجابية لصالح الذكور في بعد البنية النفسية وتساوي الفروق في بعدي الإصرار على تحقيق الأهداف والتواصل الاجتماعي كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية على بعدي المرونة الإيجابية (الإصرار على تحقيق الأهداف والتواصل الاجتماعي) لصالح طلبة التخصصات الأدبية.

ودراسة أهانجر (Ahangar, ٢٠١٠) التي تناولت العلاقة بين المرونة وكل من أنماط الشخصية والأساليب المعرفية وأساليب اتخاذ القرار لدى طلبة الإدارة وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً من كلية الإدارة بجامعة آزاد الإسلامية بطهران تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٤) سنة، طبق عليهم مقياس المرونة لمونيكا جوتمان (Monika gottman, ١٩٩٩)، ومقياس اتخاذ القرار لرووميسون، (Romison, ١٩٨٧)، ومؤشر لمايرز بريجز للشخصية (Mayrz Prigz, ١٩٩٨)، ومقياس الأساليب المعرفية لبرافين (Bravin, ٢٠٠١)، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير مرتفع لنمط الشخصية والأساليب المعرفية وأساليب اتخاذ القرار على المرونة، وأن اعتماد طلبة الإدارة على التفكير المنطقي جعلهم أفضل مرونة من هؤلاء الذين يسخرون من القدر ويعتمدون على الانفعالات والمشاعر كما أظهر الطلبة مرتفعي المرونة قدرة كبيرة على حل المشكلات تعتمد على التفكير خطوة خطوة ثم وضع الخطط الشاملة لمعالجة المشكلة كما أظهر الطلبة الذين يتمتعون بالتردد في أساليب اتخاذ القرار مستويات منخفضة من مهارات المرونة.

وعن دراسة باتسكيا (Bitsika & et al., ٢٠١٠) فقد هدفت الكشف عن الطرق التي ترتبط من خلالها المرونة مع القلق والاكتئاب وتكونت عينة الدراسة من (٤٠١) طالب وطالبة من جامعة أستراليا، وطبق عليهم مقياس المرونة النفسية لكونور ودغيدسون (Conner & Davidson Resilience Scale)، ومقياس التقرير الذاتي للقلق (Self-Rating Anxiety Scale) (Zung, ١٩٧١)، ومقياس التقرير الذاتي للاكتئاب (Self-Rating Depressing Scale Zung, ١٩٧٣)، وتوصلت الدراسة

إلى أن الثقة والتفاؤل ترتبط سلبياً مع الاكتئاب والقلق، أعقبها الحل الحاسم المركز وإرادة التحديات وامتنالك غرض قوي والمثابرة على الرغم من اتحاد العوامل المختلفة المنبئة بالقلق مقارنة بالاكتئاب.

أما دراسة كيلر (Keller, ٢٠١١) فقد تناولت الدور الوقائي للتأثير الإيجابي في مواجهة الضغوط اليومية وخفض التوتر والاكتئاب المتعلق بها ومدى مساهمة هذه المتغيرات في التنبؤ بالمرونة النفسية مستقبلاً وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٢)، طبق عليهم مقياس أعراض الاكتئاب BDI، ومقياس القدرة على التأقلم لكارفير ووينتروب (Karfir & Winterob, ١٩٧٢)، ومقياس أحداث الحياة لكوفولت وآخرين (Kofolt et al., ١٩٨٩)، ومقياس العصابية لكوستا وماكري (Kosta & Makry, ١٩٩٢)، ومقياس التأثيرات الإيجابية والسلبية اليومية لواطسون (Watson, ١٩٨٨)، ومقياس الضغوط اليومية الأكاديمية والشخصية لجيبول (Gibol, ٢٠٠٠)، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع الوجدان الإيجابي عن الوجدان السلبي بين الطلبة وأن الضغط الأكاديمي أعلى من الضغط الشخصي وإعادة التفسير الإيجابي للتأقلم على المرونة النفسية للطلبة كما بينت النتائج وجود علاقة بين الإجهاد الأكاديمي اليومي وبين الإجهاد اليومي العام وأن العصابية وأحداث الحياة السلبية تعد مؤشرات جيدة للتنبؤ بأعراض الاكتئاب وأن الفروق بين الجنسين كانت ضعيفة وأن الطالبات أظهرن أعراض اكتئاب أقل وقدرة أكبر على التصدي المركز على المشكلة مع الطلبة.

أما دراسة لونج (Long, ٢٠١١) فقد تناولت العلاقة بين مستوى التدين والقيم الروحية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) طلبة بأقسام علم النفس، وطبق عليهم مقياس التدين، والقيم الروحية للمعهد الوطني للشيخوخة (١٩٩٩)، ومقياس المرونة النفسية لواجنيلد ويونغ (Wagnild & Yong, ١٩٩٣)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين المستويات العليا من التدين والممارسات الروحية عند الطلبة بالمستويات العليا من المرونة النفسية وهذه النتائج تؤكد طبيعة تخصص علم النفس الذي تنتمي إليه عينة الدراسة والذي يهتم بجوانب القوة عند الشخص، كذلك لا توجد علاقة إيجابية بين التدين التنظيمي والمرونة النفسية.

وفي دراسة (سعيد أحمد، وآخرون، ٢٠١٢) تناولت الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من طلبة جامعة الباحة بالسعودية في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار ومدى تأثير تلك الفروق بمتغير النوع على (٢٧٦) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩-٢٢) سنة. طبق عليهم مقياس المرونة النفسية الإيجابية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس اتخاذ القرار، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة (المرونة النفسية الإيجابية، وتقدير الذات، واتخاذ القرار)، ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من الطلبة في متغير تقدير الذات لصالح مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية بينما لا توجد فروق في متغير اتخاذ القرار ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية من الذكور والإناث بينما لا توجد في متغير اتخاذ القرار.

وعن دراسة (علي عسكر جابر، ٢٠١٤) فقد تناولت مرونة الأنا وعلاقتها بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة (٤٠٠ طالب وطالبة)، طبق عليهم مقياس مرونة الأنا، وتوصلت الدراسة إلى تدني مستوى مرونة الأنا وحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة وتباين الفروق في مستوى مرونة الأنا بين الذكور والإناث لصالح الذكور في حين لم يتضح وجود فرق بينهما في مستوى حيوية الضمير كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية بين مرونة الأنا وحيوية الضمير.

وكذلك دراسة (لمياء الزهيري، ٢٠١٢)، والتي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٦) طالب وطالبة من جامعة ديالى بالعراق، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لسلطان، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في المرونة النفسية ومستوى منخفض في أحداث الحياة الضاغطة وعدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص والصف. بالإضافة إلى وجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة في اتجاه الذكور، وعدم وجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغيري التخصص والصف، أخيراً وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

### المحور الثالث: الرضا عن الحياة Life Satisfaction :

أولاً الرضا عن الحياة وبعض المفاهيم المتداخلة معه: يرتبط هذا المفهوم بعدة مفاهيم نوضحها فيما يلي:

١- السعادة: ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، إذ أن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن اصدار حكم معرفي.

(جودة، ٢٠١٠)

وبما ان للسعادة أحدهما انفعالي وجداني، ويتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، وآخر معرفي، ويتمثل في الرضا عن الحياة، فيعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيجه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة

(الانجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة).

(أحمد الدسوقي ،

(٢٠١١)

٢- تقبل الحياة: تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به.

(٢٠١٠)

٣- نوعية الحياة: تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بانها إدراك الفرد لوصفه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وعلاقتها مع اهدافه وتوقعاته، ومعايير وشؤونه. ومفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الافراد، وهو يتسع ليشمل الاشباع المادي للحاجات الأساسية، او الاشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الاشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة ومؤشرات ذاتية تقيس قدر الاشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (عامر حسن، ٢٠٠٢)

٤- التدنين: التدنين هو الإتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويتشكل من خلال مفاهيم ومبادئ الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين، ويعد التدنين من أهم الحاجات المشبعة لدى الانسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والاحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حالة نفسية موروثية، فمعظم الناس على مر التاريخ يمارسون شكلاً من اشكال التدنين، ويمثل لهم محددًا لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون.

(عزة مبروك،

(٢٠٠٧)

وهذا ما أكد عليه (تشامبلر) Chumbler فقد توصل إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الرئيسية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا \_\_\_\_\_ عن \_\_\_\_\_

(Humbler, ١٩٩٦)

الرضا عن الحياة تصورات نظرية: تباينت وجهات النظر حول مفهوم الصحة النفسية تبعاً لتباين منطلقاتها النظرية، وفيما يأتي عرضاً موجزاً لبعضها:

نظرية القيم والاهداف والمعاني: يختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، كما أن الافراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو الذين تتعارض أهدافهم؛ مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الإستراتيجيات المتبعة في تحديدها والتي تتلاءم مع شخصية الافراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الاهداف.

(عادل سليمان،

٢٠٠٣)

**النظرية التكاملية:** وهي تختلف مع النظرية السابقة في تفسير الرضا عن الحياة، والمتأمل في افكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف من موقف إلى آخر، فالناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وفريق آخر يرضون عن حياتهم عندما يقارنون انجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم.

**نظرية التكيف والتعود:** تعتمد هذه النظرية بالأساس على إختلاف تصور الفرد تجاه المواقف الجديدة في حياته، والذي يعتمد بدوره على نمط الشخصية وردود الفعل والأهداف التي يسعى لها الأفراد ثم العودة إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الموقف نتيجة لتعودهم وتأقلمهم. فقد أظهرت بعض الدراسات أن ذوى الاحتياجات الخاصة من المعاقين يتمتعون بنفس درجات الرضا التي لدى غيرهم من العاديين وذلك نتيجة لتأقلمهم على وضعهم فالتعود بالاجابية والرضا عن الحياة يتأثر بدرجات التأقلم والتعود مع مراعاة بعض الفروق الفردية حيث أن بعض الأشخاص قد لا يعودوا إلى نقطة البداية الأساسية التي كانوا عليها. (إكرام عبد القادر العش،

٢٠٠٢)

**نظرية الخبرات:** يسميها البعض نظرية الخبرات السارة، وأصحاب هذا الإتجاه يرون أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن حياته عندما تكون خبراته سارة تولد لديه مشاعر إيجابية تجاه نمط حياته ومجالاتها مع العلم بأن هذه الظروف ليست مصدر الرضا بل يتوقف الرضا على إدراك الفرد بين الخبرات الممتعة وغير الممتعة أو مواقف ومؤثرات ممتعة وغير ممتعة، ولقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة تزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام، ولقد أظهرت بعض التجارب والبحوث العلمية بأن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية عابرة لها تأثير على الحكم للرضا عن الحياة بينما أظهرت دراسات أخرى بأن التفكير في أحداث ساره ماضيه لا يزيد من الرضا عن الحياة بينما زادت مستويات الرضا عن الحياة عند التفكير بالأحداث الغير سارة.

(رانيا معتوق المالكي، ٢٠١١: ٤٧)

وهذا يؤكد على أن عمليات المقارنة لها تأثير في الحكم على الرضا عن الحياة.

**النظرية الموضوعية:** يرى رواد هذه النظرية بأن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طيبة ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الفرد الصحة الجيدة ويتزوج بإمرأة صالحة ويسعى لتكوين أسرته متماسكة يسودها المودة والمحبة، فضلاً عن حصوله على عمل جيد، وأنه معاف في بدنه، وبذلك فهو يتمتع بصحة نفسية ايجابية.

(منال السبيعي، ٢٠٠٧)

**نظرية التقويم:** يمكن قياس الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأفراد حسب هذه النظرية من خلال عدة معايير، ومنها ما يعتمد على الفرد ومزاجه وثقافته وقيمه؛ لذا فالظروف المحيطة بالفرد لها تأثير كبير في شعوره بالرضا عن الحياة، وهناك العديد من الدراسات التي أشارت بوجود فروق جوهرية في درجات الرضا عن الحياة لدى الأفراد في الثقافات الفردية التي يعتبر فيها الفرد وحده مستقلة والتي تركز على الحريات والعدالة والثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الذات وتتوفر فيها اساليب الحياة الكريمة. إذ يقيم الافراد حياتهم بناء على مشاعرهم واحتياجاتهم الفردية بخلاف الثقافة السائد وهنا تبرز أهمية العلاقات الإجتماعية في الشعور بالرضا عن الحياة.

(معتوق المالكي، ٢٠١١)

**نظرية الفجوة:** يسميها أصحاب هذا الاتجاه بالفجوة بين طموح الفرد وإنجازاته فالفرد يرضى عن حياته عند تحقيق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته قريبة من طموحاته وأهدافه، أما الفرد الذي يضع لنفسه طموح أعلى من قدراته وإمكانياته فإنه حتماً لن يستطيع الوصول إليها مما يجعله ساءحاً حزيناً من الماضي فلقاً من المستقبل، وهنا يرى أصحاب هذا الإتجاه بأن الفرد عليه وضع طموحاته تحت سقف إمكاناته وقدراته سواء المادية او العقلية والثقافية، فبقدر ما يشعر الفرد بالنجاح والتوفيق

والكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف يشعر بالمقابل برضا عن حياته. (كمال مرسى ، ٢٠٠٠: ٢٠٢)

**نظرية المقارنة الاجتماعية:** ومن أصحاب هذه النظرية (Easterline) والذي يرى أن الفرد يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة ويقدر ذاته ويحققها عندما يقارن نفسه وقدراته بالآخرين، ويمتلك الفرد شعورا بالسعادة إذا كانت ظروفه أفضل من المحيطين به فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحيه وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحيه أخرى، وقد تشمل المقارنة بين الأفراد والجماعات المحيطة كالدول أو المجتمعات المختلفة. فالتفوق على الآخرين في جميع المعايير الذاتية والاجتماعية والإقتصادية من أهم مصادر الرضا عن الحياة كذلك تتم عملية المقارنة مع الآخرين كواحدة من الطرق التي يستخدمها الأفراد في إرساء مقاييسهم. (رانيا معتوق المالكي، ٢٠١١)

وأشار (كمال مرسى، ٢٠٠٠) بأن هناك العديد من التجارب التي تثبت بأن الافراد تحت ظروف المشقة أو الذين لهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم وتحسين الصحة النفسية بشكل عام.

**الرضا عن الحياة لطلبة الجامعة دراسات ميدانية، ونشير لبعض هذه الدراسات فيما يلي:**

في دراسة (أحمد إبراهيم، ٢٠٠٩) التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من (المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل) لدى (٢٠٣٥) من طلاب الجامعة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وبينت أيضاً عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور - إناث) على مقياس الرضا عن الحياة.

أما دراسة جورين (Gurin, ١٩٥٦) فقد استهدفت قياس مستوى الشعور بالرضا عن الحياة وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) وقد طبق المقياس على عينة من طلبة الجامعة وأظهرت النتائج أن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الذكور أعلى من مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الإناث.

وبدراسة أولير (Olyer, ١٩٩٠) والتي تناولت الشعور بالرضا عن الحياة لدى (٢٠٠) طالب وطالبة جامعية في بولونيا طبقت عليهم استبانة الرضا عن الحياة، والتي أظهرت أن الأشخاص الذين يتقبلون ذواتهم يميلون لأن يكونوا أكثر شعوراً بالرضا والسعادة، كما أظهرت الدراسة أن تقبل الذات أحد المؤثرات في الإحساس بالرضا عن الحياة.

أما دراسة ميل (Mell, ١٩٩٢) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والرضا عن الحياة وقد طبق مقياس أحداث الحياة على (١٥٠) طالبا وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن أحداث الحياة السلبية تؤثر سلباً على شعور العينة بالرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث.

وفيما يتعلق بالرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات كانت دراسة كوفمان، وجيليجان (Cofman & Geligan, ٢٠٠٢) والتي هدفت التحقق من العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى (٩١) طالباً جامعياً في السنة الأولى، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات، سجلوا مستويات منخفضة في الضغوط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط.

وبدراسة بوزيكليل (Bozgeyikli, ٢٠١٠) التي تناولت مراقبة مستوى رضا طلاب التلمذة المهنية عن الحياة وعلاقته بـ (المستوى الثقافي للوالدين، الحالة التعليمية، مهنة الآباء، المتعة في العمل) وقد تكونت عينة الدراسة من (١١٨) طالبا من تركيا، وطُبق عليهم مقياس متعدد الأبعاد لجمع البيانات، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الثقافي للوالدين على أبعاد الأصدقاء والبيئة والذات لدى الطلاب، وأن هناك فروق ذات دلالة احصائية على جميع



المجالات ما عدا بعد الذات، ومتغير مستوى الدخل تبعاً لمتغير المتعة في العمل، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في كل أبعاد الرضا عن الحياة لمتغير المتعة في العمل.

وكذلك دراسة (أسماء عمارة، ٢٠٠٧) والتي تناولت العلاقة بين الممارسات الإدارية والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى (١٠٠) من طلاب جامعة المنوفية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أسر ذات مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة على أن يكون نصف العينة يسكنون المدن الجامعية قبل ثلاث سنوات ونصفها الآخر يسكنها لأول سنة وتتراوح أعمارهم بين (٢٠-٢٨) سنة، وأشارت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين الخصائص الاقتصادية والممارسات الإدارية، والرضا عن الحياة، وكذلك تقدير الذات. كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وبين الرضا عن الحياة وأيضاً تقدير الذات.

وكذلك دراسة (مروة إبراهيم، ٢٠١١) التي تناولت الرضا عن الحياة وعلاقته بكل من (المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل)، لدى (١٥٠) من طلبة الجامعة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وبينت أيضاً عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع على مقياس الرضا عن الحياة.

وفي دراسة (عبد الرحمن النملة، ٢٠١٣) التي تناولت فحص نوع العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى (١٠٠) من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية (السعودية)، بعضهم من الدارسين باستخدام الإنترنت، والبعض الآخر من الدارسين بالطريقة التقليدية، وأشارت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، وأن الذين يدرسون باستخدام الإنترنت يشعرون برضا أكبر عن الحياة مقارنة بأقرانهم ممن يدرسون بالطريقة التقليدية.

#### المحور الرابع: الصحة النفسية والمرونة النفسية والرضا عن الحياة دراسات ميدانية: ونشير فيما يلي لبعض هذه الدراسات:

تناولت دراسة كندا ستادلي وآخرون (Kelda Stadly et al., ٢٠١٢) علاقة الرضا عن الحياة بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب في جامعة اوسلو في النرويج، وبينت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، وأن الطلبة في كلية الطب يتساوون مع بقية الطلبة في الكليات الأخرى أثناء السنة الأولى من الدراسة من حيث مستوى الرضا عن الحياة. كما بينت النتائج أن الطلبة الذين احتفظوا بنسبة عالية من الرضا عن الحياة كان لديهم قناعة أن الدراسة في كلية الطب لم تؤثر في حياتهم الاجتماعية أو الشخصية.

ودراسة (يحيى شقورة، ٢٠١٢) التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى (٦٠٠) طالب وطالبة بجامعة غزة، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى فوق المتوسط من المرونة الإيجابية والرضا عن الحياة كما بينت وجود علاقة إيجابية بين المرونة الإيجابية والرضا عن الحياة لصالح الطلبة.

وفي دراسة (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٢) والتي تناولت الصحة النفسية والحياة الطيبة والتدين لدى الطلبة المصريين والكويتيين، ن = (١٢٥١) طالب وطالبة، وطبق عليهم مقياس التصنيف الذاتي من التدين، والمقياس العربي للصحة النفسية لأحمد عبد الخالق، وتوصلت الدراسة أن الذكور أعلى جوهرياً من النساء في مقياس الصحة النفسية، وحصل الكويتيون من الجنسين على متوسط أعلى جوهرياً من المصريين. ووجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والحياة الطيبة والتدين، وأن الدين يسهم بالتنبؤ بالصحة النفسية وتقدير الذات والسعادة والرضا عن الحياة.

وفي دراسة (عادل شكري، ومحمد كريم، ٢٠١٤) عن التدين والصحة النفسية والجسمية والسعادة والرضا لدي العمانيين في جامعة نزوى على (٤٣) طالباً وطالبة، وشملت أدوات الدراسة المقياس العربي للصحة النفسية لأحمد عبد الخالق، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس تقدير الذات لرونبيرج، بالإضافة إلى خمسة مقاييس لـ (تقدير الذات، التدين، الصحة الجسمية والصحة النفسية والرضا، والسعادة). وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط الرجال أعلى جوهرياً من النساء في متغيري تقدير

الذات والصحة الجسمية - الصحة النفسية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين جميع متغيرات التدين والصحة النفسية والجسمية والسعادة والرضا.

كما فحصت (سعاد عيد، ٢٠١٧) العلاقة بين المرونة النفسية وكل من مهارات التواصل والصحة النفسية، لدى (١٠٠٠) طالب وطالبة من جامعة نزوى بسلطنة عُمان منهم (٤٠٣) ذكور، و(٥٩٧) إناث، طُبق عليهم مقياس المرونة النفسية لكونور ودعفيدسون (Conner&Davidson, ٢٠٠٣)، وقائمة مهارات التواصل لبيانفينيو (millard Bienvenu, ١٩٦٩)، ومقياس الصحة النفسية لـ أحمد عبد الخالق، وأظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من المرونة والصحة النفسية ومستوى متوسط من مهارات التواصل لدى أفراد العينة الدراسة. وكانت هناك ارتباطات عالية بين المتغيرات المدروسة بشكل عام كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين المرونة والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، في حين لم يظهر فروق في مهارات التواصل إلا في قائمة مهارات التواصل الشخصي لصالح الجنس، أما فيما يتعلق بالعمر فقد أظهرت النتائج فروق لصالح العينة العمرية (٢٢-٢٩) في قائمة مهارات التواصل الشخصي، ولم تظهر الفروق في بقية المتغيرات كما ظهرت فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية العلوم والآداب ووجود فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية الصيدلة والتمريض، أما في مهارات التواصل فقد كانت الفروق لصالح كلية الصيدلة والتمريض كما أسفرت النتائج وجود فروق في مستوى المرونة النفسية ومهارات التواصل والصحة النفسية تبعاً لمتغير الدرجة العلمية لصالح طلبة التأهيل التربوي وخلصت الدراسة إلى أن المرونة النفسية تسهم في التنبؤ بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى.

**الدراسات السابقة رؤية تحليلية:** بتحليل الأطر النظرية والدراسات السابقة يمكن استخلاص القراءات التالية:

**أولاً: القضايا الجدلية،** والتي لم تحسم نتائجها، وتدور في فلك اختلاف المرونة النفسية باختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص)، فتوصلت دراسة كل من (Friborg & et al., ٢٠٠٤)، (ياسمين سامي آل غزال، ٢٠٠٨)، (Keller, ٢٠١١) إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في المرونة النفسية وفقاً لمتغيري النوع والتخصص، بينما توصلت دراسة كل من (لمياء الزهيرى، ٢٠١٢)، (سعيد أحمد وآخرون، ٢٠١٢)، (علي عسكر، ٢٠١٤) إلى وجود فروق دالة احصائياً في المرونة النفسية وفقاً لمتغيري النوع والتخصص

**ثانياً: أوجه الاستفادة:** في ضوء تحليل التراث النظري والدراسات السابقة تم تحديد مفاهيم الدراسة الإجرائية، عينات الدراسة ومنطق اختيارها، مكونات مقياس الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة في ضوء ما تقدم من أطر نظرية، فروض الدراسة في ضوء نتائج الدراسات السابقة).

**ثالثاً: الجديد الذي نتوقع إضافته، وتمثل في:**

- ١- بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة.
  - ٢- بناء مقياس للمرونة النفسية لطلبة الجامعة.
  - ٣- بناء مقياس للرضا عن الحياة لطلبة الجامعة.
- فروض الدراسة:** وتتضمن ما يلي:-

- ١- تتباين الصحة النفسية لطلبة الجامعة بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص).
- ٢- تتباين المرونة النفسية لطلبة الجامعة بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص).
- ٣- يتباين الرضا عن الحياة لطلبة الجامعة بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص).

**منهج الدراسة وإجراءاتها:**

**أولاً: منهج الدراسة:** تحقيقاً لأهداف الدراسة، وإتماماً لإجراءاتها تم الاستعانة بالمنهج الوصفي: ويتمثل في تحديد تباين كل من (الصحة النفسية - المرونة النفسية - الرضا عن الحياة) بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية، وذلك أملاً في التوصل إلى تعميمات ذات معنى من شأنها أن يزيد رصيد المعرفة عن موضوع الدراسة.

**ثالثاً: مجتمع الدراسة وعيناتها، وتتضمن مايلي:**

- ١- العينة الإستطلاعية: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (ن=٦٠) طالبًا جامعيًا، بواقع (٣٠) من الذكور، و(٣٠) من الإناث، روعي تجانسها مع العينة الأساسية في المتغيرات الديموجرافية.
  - ٢- العينة الأساسية: وتتضمن عينة من طلاب الجامعة (ن=١٠٠) طالب وطالبة، مقسمين إلى (٥٠) من الذكور، و(٥٠) من الإناث، تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٥) عامًا.
- رابعًا: أدوات الدراسة:

- ١- الأدوات السيكمترية: وتتمثل في مقاييس الدراسة الآتية:  
مقياس الصحة النفسية:

**خطوات إعداد المقياس:** مر المقياس بعدة مراحل يمكن إيضاحها على النحو التالي:

**المرحلة الأولى:** تحليل نتائج الدراسات السابقة والنظريات والتعريفات والمقاييس، ونتائج الدراسة الإستطلاعية، وقد سبق الإشارة إليها عند صياغة التعريف الإجرائي.

وبمراجعة مصادر المعرفة السابقة من دراسات وأدبيات نفسية، نظريات، وتعريفات، ومقاييس خاصة بالصحة النفسية، تم استخلاص العديد من المفردات تم الإبقاء على أكثرها تكرارًا، وتتمثل في (التوافق النفسي – التوافق الاجتماعي – الخلو من الإضطرابات الجسمية – الخلو من الإضطرابات النفسية)، وهي تمثل المكونات الأساسية للمقياس وبناءً عليه يصاغ التعريف الإجرائي للصحة النفسية بأنها (استجابة الفرد لمثيرات التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي بما يحقق السعادة والرضا عن الحياة والتحرر من الاضطرابات النفسية والجسمية)، وهو ما يظهر في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك.

**المرحلة الثانية: تحكيم المقياس:** تم عرض المقياس على (٣) من الخبراء والإختصاصيين في علم النفس، واحتوت الصورة الأولية على تعريف إجرائي لكل مكون معبرًا عنه بمجموعة من العبارات وطلب منهم تحديد مدى قدرة كل عبارة على قياس المهارة التي وضعت لقياسها، ومدى مناسبتها لخصائص العينة، هذا فضلاً عن تعديل العبارات التي تحتاج إلى ذلك، أو حذف العبارات غير المناسبة، أسفر التحكيم عن حذف (١) مفردة من مكون (التوافق النفسي)، و (١) مفردة من مكون (التحرر من الإضطرابات الجسمية)، وذلك لعدم ارتباطهما لما يشمله المكون من معنى، وأسفر التحكيم أيضاً على الإبقاء على بعض العبارات، وتعديل بعضها الآخر، ليتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٦) عبارة موزعة على أربعة مكونات تتعلق جميعها بالصحة النفسية.

**المرحلة الثالثة: تجريب المقياس:** طبق المقياس في صورته الأولية كتجربة استطلاعية على (ن=٦٠) طالب وطالبة، مقسمين إلى (٣٠) من الذكور، و(٣٠) من الإناث، روعي تجانسها مع العينة الأساسية للدراسة، وذلك بهدف الكشف عن (مدى وضوح التعليمات – مدى وضوح العبارات – مدى قدرتهم على فهم العبارات – مدى مناسبة طول المقياس). وقد أسفر ذلك عن تعديل صياغة بعض البنود، أما بالنسبة لطول المقياس فقد أجمع معظم أفراد العينة أن بنود المقياس تتسم بالوضوح هذا فضلاً عن وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس.

**المرحلة الرابعة: تصحيح المقياس:** توجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل هي (أوافق – إلى حد ما – لا أوافق)، وتم تصحيح المقياس وفقاً لتلك البدائل بحيث تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (٣ – ٢ – ١) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدرج، وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس (١٣٨) أما الدرجة الدنيا للمقياس (٤٦)، وتشير الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة والعكس صحيح، ولا يوجد وقت محدد للإجابة على بنود هذا المقياس.

**المرحلة الخامسة: التحقق من الكفاءة السيكمترية:** ونجملها فيما يلي:

**ثبات المقياس:** تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، إذ أن كل طريقة تعطي معنى من معاني الثبات، ومن ثم وجب حسابه بأكثر من طريقة للوفاء بالمعنى الشمولي للثبات، ونوضح طرق حساب الثبات في جدول (١):

**جدول (١) طريقتي حساب ثبات مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة**

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان - براون	.٩٩٩
٢	معامل ألفا لكرونباخ	.٩٩٥

أشارت نتائج جدول (١) إلى أن معاملي الثبات و برغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما أكدا على تمتع المقياس بالثبات.

**صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق على إعتبار أن كل طريقة تقي بجانب من جوانب الصدق، ونوضح ذلك فيما يلي:

**الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض المقياس في صورته الأولية على (ن=٣) من أساتذة على النفس، وبناء على ماورد من ملاحظات وتعديلات أخذت جميعاً بعين الإعتبار، ومن ثم فإن المقياس يصبح صادقاً من وجهة نظر المحكمين. **صدق البناء أو التكوين:** ويقصد به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يعمل على تشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس الصحة النفسية في ضوء الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر وأشكال الصحة النفسية من مراجع علمية ودراسات ونظريات، ومقاييس سابقة فضلاً عن تحليل نتائج الإستبانة الموجهة لعينة من أساتذة علم النفس، تم صياغة بنود المقياس ليصبح صادقاً من حيث محتواه وبنائه.

**القدرة على التمييز:** وتعد أحد مؤشرات صدق المقياس في قياس الظاهرة موضوع الدراسة، ويقصد بها مقارنة مجموع الدرجات فوق الوسيط بمثلتها تحت الوسيط في المقياس، وتتم المقارنة بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين، ونوضح ذلك في الجدول (٢).

جدول (٢) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	القيم الإحصائية المقياس ومكوناته
دالة .٠٠٠	-٩.٧٧٨	١.٩٦١	١٥.٧١	١٧	تحت الوسيط	التوافق النفسي
دالة .٠٠٠	-٩.٧٧٨	٢.٩٥٦	٢٤.١٢	١٧	فوق الوسيط	
دالة .٠٠٠	-٨.٣٩٧	٢.٦٥٧	١٤.٠٦	١٧	تحت الوسيط	التوافق الإجتماعي
دالة .٠٠٠	-٨.٣٩٧	٣.٣١٢	٢٢.٧١	١٧	فوق الوسيط	
دالة .٠٠٠	-١٣.٧٠٤	٣.٠٨٥	١٨.٥٣	١٧	تحت الوسيط	التحرر من الإضطرابات النفسية
دالة .٠٠٠	-١٣.٧٠٤	٢.٣٤٧	٣١.٤١	١٧	فوق الوسيط	
دالة .٠٠٠	-١٦.٩٩٨	١.٦٠٠	١٤.٩٤	١٧	تحت الوسيط	التحرر من الإضطرابات الجسمية

دالة .٠٠٠	-١٦.٩٩٨	٢.٦٠١	٢٧.٥٣	١٧	فوق الوسيط	الدرجة الكلية للمقياس
دالة .٠٠٠	-٢١.٧٧٠	٥.٣٢١	٦٣.٢٤	١٧	تحت الوسيط	
دالة .٠٠٠	-٢١.٧٧٠	٦.٠٤٧	١٠٥.٧٦	١٧	فوق الوسيط	

وبتحليل القيم الواردة في جدول (٢) اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا يعتبر مؤشر على الصدق.

**المرغوبية الإجتماعية Social Desirability:** تم معالجة المرغوبية الإجتماعية باعتبارها إحدى الفنيات السيكومترية التي يتم توظيفها بغرض تجنب اختيار المفحوص الاستجابات المستحسنة اجتماعياً، ولتحقيق ذلك تم استبعاد العبارات التي تبدأ بالنفي أو العبارات الموحية، والعبارات مزدوجة المعنى، والحرص على تنوع الصياغة بين السلب والإيجاب، فضلاً عن توزيع عبارات المقياس وبنوده على مكوناته الفرعية بشكل دائري، وبما لا يوحي باختيار إجابة معينة، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٤٦) بنداً، ونوضح ذلك في جدول (٣):

جدول (٣) التوزيع الدائري لعبارات مقياس الصحة النفسية وبنوده على مكوناته الفرعية

مج	أرقام المفردات	مكونات المقياس
١١	٤١ - ٣٧ - ٣٣ - ٢٩ - ٢٥ - ٢١ - ١٧ - ١٣ - ٩ - ٥ - ١	التوافق النفسي
١١	٤٢ - ٣٨ - ٣٤ - ٣٠ - ٢٦ - ٢٢ - ١٨ - ١٤ - ١٠ - ٦ - ٢	التوافق الإجتماعي
١٣	٤٦ - ٤٥ - ٤٣ - ٣٩ - ٣٥ - ٣١ - ٢٧ - ٢٣ - ١٩ - ١٥ - ١١ - ٧ - ٣	التحرر من الإضطرابات النفسية
١١	٤٤ - ٤٠ - ٣٦ - ٣٢ - ٢٨ - ٢٤ - ٢٠ - ١٦ - ١٢ - ٨ - ٤	التحرر من الإضطرابات الجسمية

**مقياس المرونة النفسية:** مر بناء المقياس - كسابقه - بعدة مراحل يمكن إيضاحها على النحو التالي:  
**المرحلة الأولى:** تحليل نتائج الدراسات السابقة والنظريات والتعريفات والمقاييس، ونتائج الدراسة الإستطلاعية، وقد سبق الإشارة إليها عند صياغة التعريف الإجرائي.

وبمراجعة مصادر المعرفة السابقة من دراسات وأدبيات نفسية، نظريات، وتعريفات، ومقاييس خاصة، وكذلك محتوى الدراسة الإستطلاعية، تم استخلاص العديد من المفردات، كما تم الإبقاء على أكثرها تكراراً، وتمثل في (الصمود والتحدي - ضبط الإنفعالات - المثابرة)، وهي تمثل المكونات الأساسية للمقياس، وبناءً عليه يصاغ التعريف الإجرائي للمرونة النفسية بأنها "استجابة الفرد لمثيرات تطوير الإحساس بالصمود والتحدي، المثابرة مما يعزز لديه القدرة على ضبط الإنفعالات وهو ماتعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك"

**المرحلة الثانية:** تحكيم المقياس: تم عرضه على عينة من الخبراء والإختصاصيين في علم النفس، (ن=٣)، ويتضمن التعريف الإجرائي لكل مكون معبراً عنه بمجموعة من العبارات، وطلب منهم تحديد مدى قدرة كل عبارة على قياس المهارة التي وضعت لقياسها، ومدى مناسبتها لخصائص العينة، كم طلب من السادة المحكمين تعديل العبارات التي تحتاج إلى ذلك، وحذف العبارات غير المناسبة، وقد أسفر التحكيم عن الإبقاء على بعض العبارات، وتعديل بعضها الآخر التي

حصلت على نسبة اتفاق المحكمين، ليتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة مكونات تتعلق جميعها بمهارة المرونة النفسية، وقد صيغ بصدد كل مكون عدد من المفردات مقرونة بثلاثة اختيارات هي (أوافق - إلى حد ما - لا أوافق) وتم اختيار الإستجابة الثلاثية لما تتميز به من بساطة ووضوح في الإعداد والتطبيق

**المرحلة الثالثة: تجريب المقياس:** طبق المقياس في صورته الأولى كتجربة استطلاعية على (ن=٦٠) طالب وطالبة، مقسمين إلى (٣٠) من الذكور، و(٣٠) من الإناث، روعي تجانسها مع العينة الأساسية للدراسة، وذلك بهدف الكشف عن (مدى وضوح التعليمات - مدى وضوح العبارات - مدى قدرتهم على فهم العبارات - مدى مناسبة طول المقياس). وأسفرت هذه الخطوة عن تعديل صياغة بعض البنود، أما بالنسبة لطول المقياس فقد أجمع معظم أفراد العينة أن بنود المقياس مناسبة، وتنسم بالوضوح، هذا فضلاً عن وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس.

**المرحلة الرابعة: تصحيح المقياس:** توجد أمام كل عبارة ثلاث بدائل هي (أوافق - إلى حد ما - لا أوافق)، بحيث تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (٣ - ٢ - ١) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدرج، وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس (٩٠) والدرجة الدنيا للمقياس = (٣٠)، وتشير الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة والعكس صحيح، ولا يوجد وقت محدد للإجابة على بنود هذا المقياس.

**المرحلة الخامسة: التحقق من الكفاءة السيكمترية:** ونقصد بهذا المعنى تحديد ثبات وصدق المقياس وقدرته على التمييز وتحقيقه لخاصية المرغوبة الإجتماعية، وسنوضح ذلك فيما يلي:

**ثبات المقياس:** تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، على اعتبار أن مفهوم الثبات مفهوم معقد، وأن كل طريقة تحقق جانب من جوانب الثبات، ومن ثم وجب حسابه بأكثر من طريقة للوفاء بالمعنى الشمولي للثبات، ونوضح ذلك في جدول (٤).

جدول (٤) طريقتي حساب ثبات مقياس المرونة النفسية لطلبة الجامعة

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
١	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان - براون	.٩٩٥
٢	معامل ألفا لكرونباخ	.٧٢٤

أشارت نتائج القيم الواردة بجدول (٤) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما مرتفعان. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

**صدق المقياس:** تم حساب الصدق بعدة طرق نظراً لتعدد مفهوم الصدق مما يتطلب حسابه بعدة طرق على اعتبار أن كل طريقة تفي بجانب من جوانب الصدق، ونوضح ذلك فيما يلي:

**الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين، من خبراء وأساتذة على النفس، وبناء على ماورد من ملاحظات وتعديلات، وقد أخذت جميعاً بعين الاعتبار، فقد تم تعديل صياغة العبارات (١ - ٨ - ١٩) ومن ثم فإن المقياس يصبح صادقاً من وجهة نظر المحكمين.

**صدق البناء أو التكوين:** ويقصد به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يعمل على تشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس المرونة النفسية في ضوء تحليل الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر وأشكال المرونة النفسية من كتب علمية ودراسات سابقة ونظريات، والإستفادة من المقاييس السابقة، وتحليل نتائج الإستبانة الموجهة لعينة من طلبة الجامعة، أساتذة علم النفس بالجامعات، تم صياغة بنود المقياس ليصبح صادقاً من حيث محتواه وبنائه.

القدرة على التمييز: وتعد أحد مؤشرات صدق المقياس في قياس الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم مقارنة متوسط الدرجات فوق الوسيط بتمثيلتها تحت الوسيط في المقياس، وتتم هذه المقارنة بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين، ونوضح ذلك في جدول (٥).

جدول (٥) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإتخراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	القيم الإحصائية المقياس ومكوناته
دالة.٠٠٠	-١٢.٢٩٨	١.٣٧٤٦٧	١٨.٥٢٩٤	١٧	تحت الوسيط	الصمود والتحدى
دالة.٠٠٠	-١٢.٢٩٨	١.٣٥٨٥٢	٢٤.٢٩٤١	١٧	فوق الوسيط	
دالة.٠٠٠	-٥.٢١٤	٢.٤٣٥٩٤	٢١.٩٤١٢	١٧	تحت الوسيط	ضبط الإنفعالات
دالة.٠٠٠	-٥.٢١٤	١.٥٤٣٤٩	٢٥.٥٨٨٢	١٧	فوق الوسيط	
دالة.٠٠٠	-٨.٩٩٠	١.١١١٤٤	١٩.٨٨٢٤	١٧	تحت الوسيط	المثابرة
دالة.٠٠٠	-٨.٩٩٠	١.٥٦٠٠٧	٢٤.٠٥٨٨	١٧	فوق الوسيط	
دالة.٠٠٠	-٢٨.٢٧٤	١.٥٣٨٧٢	٦٠.٣٥٢٩	١٧	تحت الوسيط	الدرجة الكلية للمقياس
دالة.٠٠٠	-٢٨.٢٧٤	١.٢٤٨٥٣	٧٣.٩٤١٢	١٧	فوق الوسيط	

ويلاحظ من قيم جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا مؤشر صدق المقياس.

المرغوبية الإجتماعية **Social Desirability**: ولتحقيق ذلك، تم استبعاد العبارات التي تبدأ بالنفي، أو العبارات الموحية، والعبارات مزدوجة المعنى، والحرص على تنوع الصياغة بين السلب والإيجاب، فضلاً عن توزيع عبارات المقياس وبنوده على مكوناته الفرعية بشكل دائري بما لا يوحي باختيار إجابة معينة، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٥٣) بنداً، ونوضح ذلك في الجدول (٦).

جدول (٦) التوزيع الدائري لعبارات مقياس المرونة النفسية وبنوده على مكوناته الفرعية

مج	أرقام المفردات	مكونات المقياس
١٠	٢٨ - ٢٥ - ٢٢ - ١٩ - ١٦ - ١٣ - ١٠ - ٧ - ٤ - ١	الصمود والتحدى
١٠	٢٩ - ٢٦ - ٢٣ - ٢٠ - ١٧ - ١٤ - ١١ - ٨ - ٥ - ٢	ضبط الإنفعالات
١٠	٣٠ - ٢٧ - ٢٤ - ٢١ - ١٨ - ١٥ - ١٢ - ٩ - ٦ - ٣	المثابرة

مقياس الرضا عن الحياة: مر بناء المقياس - كسابقة - بعدة مراحل يمكن إجمالها فيما يلي:  
المرحلة الأولى: تحليل نتائج الدراسات السابقة والنظريات والتعريفات والمقاييس، ونتائج الدراسة الإستطلاعية، وقد سبق الإشارة إليها عند صياغة التعريف الإجرائي.

وبمراجعة مصادر المعرفة السابقة من دراسات وأدبيات نفسية، ونظريات، وتعريفات، ومقاييس خاصة، وكذلك تحليل مضمون الدراسة الإستطلاعية، تم استخلاص العديد من المفردات، كما تم الإبقاء على أكثرها تكراراً، وتتمثل في (التوافق النفسي - التوافق الإجتماعي - السعادة والطمأنينة - الكفاءة)، وهي تمثل المكونات الأساسية للمقياس، وبناءً عليه يصاغ التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة بأنه (استجابة الفرد لمثيرات تطوير

الإحساس بالتوافق النفسي والاجتماعي، مما يعزز لديه الشعور بالسعادة والطمأنينة، والكفاءة، وهو ما انعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك.

**المرحلة الثانية: تحكيم المقياس:** تم عرضه على عينة من الخبراء والإختصاصيين في علم النفس، (ن=3)، ويتضمن التعريف الإجرائي لكل مكون معبراً عنه بمجموعة من العبارات، وطلب منهم تحديد مدى قدرة كل عبارة على قياس المهارة التي وضعت لقياسها، ومدى مناسبتها لخصائص العينة، كم طلب من السادة المحكمين تعديل العبارات التي تحتاج إلى ذلك، أو حذف العبارات غير المناسبة، وقد أسفر التحكيم عن الإبقاء على بعض العبارات، وتعديل بعضها الآخر والتي حصلت على نسبة اتفاق المحكمين، ليتكون المقياس في صورته النهائية من (40) عبارة موزعة على أربعة مكونات تتعلق جميعها بمهارة الرضا عن الحياة، وقد صيغ بصدد كل مكون عدد من المفردات مقرونة بثلاثة اختيارات هي (أوافق - إلى حد ما - لا أوافق) وتم اختيار الإستجابة الثلاثية لما تتميز به من بساطة ووضوح في الإعداد والتطبيق، فضلاً عن تجنبها الأخطاء التي تقع فيها أنواع الإستجابات الأخرى.

**المرحلة الثالثة: تجريب المقياس:** طبق المقياس في صورته الأولية - كتجربة استطلاعية - على (ن=60) طالب وطالبة، مقسمين إلى (30) من الذكور، و(30) من الإناث، روعي تجانسها مع العينة الأساسية للدراسة، وذلك بهدف الكشف عن (مدى وضوح التعليمات - مدى وضوح العبارات - مدى قدرتهم على فهم العبارات - مدى مناسبة طول المقياس). وأسفرت هذه الخطوة عن تعديل صياغة بعض البنود، أما بالنسبة لطول المقياس فقد أجمع معظم أفراد العينة أن بنود المقياس مناسبة، وتتسم بالوضوح، هذا فضلاً عن وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس.

**المرحلة الرابعة: تصحيح المقياس:** توجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل (أوافق - إلى حد ما - لا أوافق)، بحيث تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (3 - 2 - 1) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدرج، وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس (120) أما الدرجة الدنيا للمقياس (40)، وتشير الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة والعكس صحيح، ولا يوجد وقت محدد للإجابة على بنود هذا المقياس.

**المرحلة الخامسة: التحقق من الكفاءة السيكمترية:** والهدف منه تحديد ثبات وصدق المقياس وقدرته على التمييز وتحقيقه لخاصية المرغوبة الإجتماعية، وسنوضح ذلك فيما يلي:

**ثبات المقياس:** تم حساب الثبات بأكثر من طريقة، على اعتبار أن مفهوم الثبات مفهوم معقد، وأن كل طريقة تحقق جانب من جوانب الثبات، ومن ثم وجب حسابه بأكثر من طريقة للوفاء بالمعنى الشمولي للثبات، ونوضح ذلك في جدول (7).

جدول (7) طريقتي حساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة لطلبة الجامعة

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
1	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان - براون	.999
2	معامل ألفا لكرونباخ	.994

أشارت نتائج جدول (7) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

**صدق المقياس:** تم حساب الصدق بعدة طرق نظراً لتعدد مفهوم الصدق؛ مما يتطلب حسابه بعدة طرق على اعتبار أن كل طريقة تفي بجانب من جوانب الصدق، ونوضح ذلك فيما يلي:



الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين ضمن خبراء وأساتذة على النفس، وبناء على ماورد من ملاحظات وتعديلات أخذت جميعاً بعين الاعتبار، فقد تم تعديل صياغة العبارات (٣ - ٧) ومن ثم فإن المقياس يصبح صادقاً من وجهة نظر المحكمين.

صدق البناء أو التكوين: ويقصد به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يعمل على تشخيصها، وقد تم بناء وإعداد مقياس الرضا عن الحياة في ضوء تحليل الأطر النظرية المعنية بتوصيف مظاهر وأشكال الرضا عن الحياة من مراجع علمية ودراسات سابقة ونظريات، والإستفادة من المقاييس السابقة، وتحليل نتائج الإستبانة الموجهة (لعينة من طلبة الجامعة، أساتذة علم النفس بالجامعات)، تم صياغة بنود المقياس ليصبح صادقاً من حيث محتواه وبناءه.

القدرة على التمييز: تعد أحد مؤشرات صدق المقياس في قياس الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم مقارنة متوسط الدرجات فوق الوسيط بمثلتها تحت الوسيط في المقياس، وذلك بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين، ونوضح ذلك في الجدول (٨).

جدول (٨) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية

المقياس والإحصائية المقياس ومكوناته	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	تحت الوسيط	١٧	٢٠.٠٠٠٠	١.٩٦٨٥٠	-٢.٧٨٨	دالة .٠٠٩
	فوق الوسيط	١٧	٢٢.٠٠٠٠	٢.٢٠٧٩٤	-٢.٧٨٨	دالة .٠٠٠
التوافق الإجتماعي	تحت الوسيط	١٧	١٨.٩٤١٢	٢.٦٨٠٢٧	-١٠.٢٠١	دالة .٠٠٠
	فوق الوسيط	١٧	٢٦.٧٦٤٧	١.٦٧٨١٥	-١٠.٢٠١	دالة .٠٠٠
السعادة والطمأنينة	تحت الوسيط	١٧	١٧.٤١١٨	٢.٨٢٩٧٣	-١٢.٦٦٠	دالة .٠٠٠
	فوق الوسيط	١٧	٢٧.١١٧٦	١.٤٠٩٠٠	-١٢.٦٦٠	دالة .٠٠٠
الكفاءة	تحت الوسيط	١٧	١٨.٠٠٠٠	٢.١٥٠٥٨	-١٣.١٤٣	دالة .٠٠٠
	فوق الوسيط	١٧	٢٦.١١٧٦	١.٣٦٣٩٣	-١٣.١٤٣	دالة .٠٠٠
الدرجة الكلية للمقياس	تحت الوسيط	١٧	٧٤.٣٥٢٩	٦.٨٣٦٨٦	-١٤.٧٣٣	دالة .٠٠٠
	فوق الوسيط	١٧	١.٠٢٠٠E٢	٣.٦٢٢٨٤	-١٤.٧٣٣	دالة .٠٠٠

ويلاحظ من قيم جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، مما يعني أن المقياس يمكنه التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا يعتبر مؤشر على الصدق.

المرغوبية الإجتماعية **Social Desirability**: ولتحقيق ذلك تم استبعاد العبارات التي تبدأ بالنفي، أو العبارات الموحية، والعبارات مزدوجة المعنى، والحرص على تنوع الصياغة بين السلب والإيجاب، فضلاً عن توزيع عبارات المقياس وبنوده على مكوناته الفرعية بشكل دائري بما لا يوحي باختيار إجابة معينة، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٤٠) بنوداً، ونوضح ذلك في الجدول (٩).

جدول (٩) التوزيع الدائري لعبارات مقياس الرضا عن الحياة وبنوده على مكوناته الفرعية

مج	أرقام المفردات	مكونات المقياس
١٠	٣٧ - ٣٣ - ٢٩ - ٢٥ - ٢١ - ١٧ - ١٣ - ٩ - ٥ - ١	التوافق النفسي
١٠	٣٨ - ٣٤ - ٣٠ - ٢٦ - ٢٢ - ١٨ - ١٤ - ١٠ - ٦ - ٢	التوافق الإجتماعي
١٠	٣٩ - ٣٥ - ٣١ - ٢٧ - ٢٣ - ١٩ - ١٥ - ١١ - ٧ - ٣	السعادة والطمأنينة
١٠	٤٠ - ٣٦ - ٣٢ - ٢٨ - ٢٤ - ٢٠ - ١٦ - ١٢ - ٨ - ٤	الكفاءة

## "نتائج الدراسة ومناقشتها"

الفرض الأول ونصه "تتباين الصحة النفسية لطلبة الجامعة بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – التخصص)" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات (ن= 100) على مقياس الصحة النفسية باستخدام إختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينات غير المرتبطة، ونوضح ذلك في جدول (10):

1- قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات الصحة النفسية، ونوضح ذلك في الجدول (10):

جدول (10) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات الصحة النفسية ومكوناتها

حجم التأثير	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	النوع	القيم الإحصائية الصحة النفسية ومهاراتها
0.72	1.821	3.39267	18.4000	50	ذكور	التوافق النفسي
		3.63341	19.6800	50	إناث	
474	-719	4.03682	17.7000	50	ذكور	التوافق الإجتماعي
		4.30116	18.3000	50	إناث	
0.02	3.172	5.18255	23.2800	50	ذكور	التحرر من الإضطرابات النفسية
		3.93830	26.2000	50	إناث	
234	1.198	5.14290	20.8600	50	ذكور	التحرر من الإضطرابات الجسمية
		4.34248	22.0000	50	إناث	
0.38	2.105	15.32313	80.2400	50	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس
		12.77544	86.1800	50	إناث	

وفي ضوء الجدول (10) يتضح أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (2.105)، بمتوسط حسابي (80.2400)، وانحراف معياري (15.32313) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (86.1800) بإنحراف معياري (12.77544) – عند مستوى دلالة (0.38). وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور وفيما يتعلق ببعد التوافق النفسي، فقد بلغت قيمة (ت) -1.821 بمتوسط حسابي (18.4000)، وانحراف معياري (3.39267) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (19.6800) بإنحراف معياري (3.63341) – عند مستوى دلالة (0.72). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مكون التوافق النفسي بين الذكور والإناث.

أما عن مهارة التوافق الإجتماعي فقد بلغت قيمة (ت) -719 بمتوسط حسابي (17.7000)، وانحراف معياري (4.03682) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (18.3000) بإنحراف معياري (4.30116) – عند مستوى دلالة (474). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مكون التوافق الإجتماعي بين الذكور والإناث.

وعن مهارة التحرر من الإضطرابات النفسية فقد بلغت قيمة (ت) -3.172 بمتوسط حسابي (23.2800)، وانحراف معياري (5.18255) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (26.2000) بإنحراف معياري (3.93830) – عند مستوى

دلالة (٠.٠٠٢) وهي قيمة دالة احصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)؛ مما يعني وجود فروق في مستوى التحرر من الاضطرابات النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ويرجع ذلك إلى زيادة الضغوط الواقعة على الطالبات الإناث من المهام الإضافية التي تتكبد عنائها بعد إنتهاء اليوم الدراسي من الواجبات المنزلية والأسرية.

وفيما يتعلق بمهارة التحرر من الاضطرابات الجسمية فقد بلغت قيمة (ت) -١.١٩٨ بمتوسط حسابي (٢٠.٨٦٠٠)، وانحراف معياري (٥.١٤٢٩٠) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٢٢.٠٠٠٠) بإنحراف معياري (٤.٣٤٢٤٨) - عند مستوى دلالة (٠.٢٣٤) وهي قيمة غير دالة احصائيًا؛ مما يعني عدم وجود فروق في بعد التحرر من الاضطرابات الجسمية بين الذكور والإناث.

وفي ضوء الشواهد الميدانية أثناء تطبيق أدوات الدراسة تبين أن عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية باختلاف النوع بين أفراد العينة يُعزى إلى مشاركة الطلبة من الجنسين لكافة المواقف، والمهام والضغوط أثناء الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (دعاء يوسف الحافظ، ٢٠١٢)، (بشرى نبيل خليل، ٢٠١٤)، (إبراهيم سليمان المصري، ٢٠١٤)، والتي أكدت عدم وجود فروق دالة احصائيًا بين المعلمين والمعلمات تعزى لمتغير النوع في الصحة النفسية، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (حليم فؤاد عرطول، ٢٠٠٦) (Dua & Sharma, ٢٠١١) (Khandelwal & Singh, ٢٠١٤) (أحمد عبد الخالق، وليستر، ٢٠١٦) (إبراهيم عمر سوفغالم، ٢٠١٦) (سعاد عيد، ٢٠١٧) فقد أكدوا وجود فروق دالة احصائيًا بين المعلمين والمعلمات في الصحة النفسية تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور.

٢- قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصات العملية والنظرية في مهارات الصحة النفسية، ونوضح ذلك في الجدول (١١):

#### جدول (١١)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصات العملية والنظرية في مهارات الصحة النفسية ومكوناتها

حجم التأثير	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	التخصص	القيم الإحصائية الصحة النفسية ومهاراتها
.٩١١	.١١٢	٣.٦٦٣٦١	١٩.٠٨٠٠	٥٠	عملي	التوافق النفسي
		٣.٤٨١٧٣	١٩.٠٠٠٠	٥٠	نظري	
.٢٩٣	١.٠٥٨	٤.٥٧٢١٤	١٨.٤٤٠٠	٥٠	عملي	التوافق الإجتماعي
		٣.٦٩٨٦٥	١٧.٥٦٠٠	٥٠	نظري	
.٢٤٦	١.١٦٧	٤.٦٨٧١٥	٢٥.٣٠٠٠	٥٠	عملي	التحرر من الاضطرابات النفسية
		٤.٩١٠١٧	٢٤.١٨٠٠	٥٠	نظري	
.٦٦٢	.٤٣٨	٤.٦٤٥٦٥	٢١.٦٤٠٠	٥٠	عملي	التحرر من الاضطرابات الجسمية
		٤.٩٢٩٢٥	٢١.٢٢٠٠	٥٠	نظري	
.٣٨٦	.٨٧٠	١٤.٩٧٥٠٩	٨٤.٤٦٠٠	٥٠	عملي	الدرجة الكلية للمقياس
		١٣.٧٣٢٠٧	٨١.٩٦٠٠	٥٠	نظري	

وللتحقق من صحة الفرض عولجت استجابات عينة ن = (١٠٠) من طلبة الجامعة من التخصصات العملية والنظرية على مقياس مهارات الصحة النفسية باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينات غير المرتبطة، وفي ضوء الجدول (١٠) يتضح أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (٨٧٠)، بمتوسط حسابي (٨٤.٤٦٠٠)، وانحراف معياري (١٤.٩٧٥٠٩) للكليات العملية، في حين بلغ المتوسط الحسابي للكليات النظرية (٨١.٩٦٠٠) بإنحراف معياري (١٣.٧٣٢٠٧) - عند مستوى دلالة (٠.٣٨٦).

وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية بين التخصصات العملية والنظرية، وفيما يتعلق بعدد التوافق النفسي، فقد بلغت قيمة (ت) 112. بمتوسط حسابي (19.0800)، وانحراف معياري (3.66361) للكليات العملية، في حين بلغ المتوسط الحسابي للكليات النظرية (19.0000) بإنحراف معياري (3.48173) - عند مستوى دلالة (911). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في بعد التوافق النفسي بين التخصصات العملية والنظرية.

أما عن مهارة التوافق الاجتماعي فقد بلغت قيمة (ت) 1.058 بمتوسط حسابي (18.4400)، وانحراف معياري (4.57214) للكليات العملية، في حين بلغ المتوسط الحسابي للكليات النظرية (17.5600) بإنحراف معياري (3.69865) - عند مستوى دلالة (293). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في بعد التوافق الاجتماعي بين التخصصات العملية والنظرية.

وعن مهارة التحرر من الإضطرابات النفسية فقد بلغت قيمة (ت) 1.167 بمتوسط حسابي (25.3000)، وانحراف معياري (4.68715) للكليات العملية، في حين بلغ المتوسط الحسابي للكليات النظرية (24.1800) بإنحراف معياري (4.91017) - عند مستوى دلالة (246). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى التحرر من الاضطرابات النفسية بين التخصصات العملية والنظرية.

وفيما يتعلق بمهارة التحرر من الإضطرابات الجسمية فقد بلغت قيمة (ت) 438 بمتوسط حسابي (21.6400)، وانحراف معياري (4.64565) للكليات العملية، في حين بلغ المتوسط الحسابي للكليات النظرية (21.2200) بإنحراف معياري (4.92925) - عند مستوى دلالة (662). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في بعد التحرر من الإضطرابات الجسمية بين التخصصات العملية والنظرية.

وفي ضوء الشواهد الميدانية أثناء تطبيق أدوات الدراسة تبين أن عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية باختلاف التخصص العلمي بين أفراد العينة يُنسب إلى تكافؤ المتطلبات الدراسية للطلبة في التخصصات المختلفة مع قدرتهم الإستيعابية التي تم تحقيقها في المراحل الدراسية السابقة، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (حليم فؤاد عرطول، 2006)، (سعاد عيد، 2017) فقد أكدوا على وجود فروق دالة احصائياً بين المعلمين والمعلمات في الصحة النفسية تعزى لمتغير التخصص العلمي ولصالح الكليات النظرية.

**الفرض الثاني ونصه "تتباين المرونة النفسية لطلبة الجامعة بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص)" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات (ن=100) على مقياس المرونة النفسية باستخدام إختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينات غير المرتبطة، ونوضح ذلك في جدول (12):**

- 1- قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات المرونة النفسية، ونوضح ذلك في الجدول (12):  
جدول (12) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات المرونة النفسية

القيم الإحصائية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم التأثير
المهارة الرضا عن الحياة	ذكور	50	22.3800	3.31902	2.354	.021
	إناث	50	20.8800	3.04818		
الصمود والتحدي	ذكور	50	24.3400	2.75244	3.023	.003

		٣.١٢٤٣٦	٢٢.٥٦٠٠	٥٠	إناث	المثابرة
.٠١٥	٢.٤٨٤	٢.٦١٠٨٩	٢٣.٨٦٠٠	٥٠	ذكور	
		٣.٠١١٦١	٢٢.٤٦٠٠	٥٠	إناث	
.٠٠٥	٢.٨٨٤	٧.٧٦٧٢٥	٧٠.٥٨٠٠	٥٠	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس
		٨.٤٤٧٣٢	٦٥.٩٠٠٠	٥٠	إناث	

ومن خلال الجدول (١٢) يتضح أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (٢.٨٨٤)، بمتوسط حسابي (٧٠.٥٨٠٠)، وانحراف معياري (٧.٧٦٧٢٥) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٦٥.٩٠٠٠) بإنحراف معياري (٨.٤٤٧٣٢) - عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥). وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى مهارات المرونة النفسية بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور، وفيما يتعلق بمهارة الصمود والتحمدي، فقد بلغت قيمة (ت) (٢.٣٥٤)، بمتوسط حسابي (٢٢.٣٨٠٠)، وانحراف معياري (٣.٣١٩٠٢) للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي (٢٠.٨٨٠٠)، والانحراف المعياري (٣.٠٤٨١٨) للإناث، عند مستوى دلالة (٠.٠٢١). وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى مهارة الصمود والتحمدي بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور.

أما عن مهارة ضبط الإنفعالات فقد بلغت قيمة (ت) (٣.٠٢٣)، بمتوسط حسابي (٢٤.٣٤٠٠)، وانحراف معياري (٢.٧٥٢٤٤) للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي (٢٢.٥٦٠٠)، والانحراف المعياري (٣.١٢٤٣٦) للإناث، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣). وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى مهارة ضبط الإنفعالات بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور.

وعن مهارة المثابرة فقد بلغت قيمة (ت) (٢.٤٨٤)، بمتوسط حسابي (٢٣.٨٦٠٠)، وانحراف معياري (٢.٦١٠٨٩) للذكور، في حين كان المتوسط الحسابي (٢٢.٤٦٠٠)، والانحراف المعياري (٣.٠١١٦١) للإناث، عند مستوى دلالة (٠.٠١٥). وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى مهارة المثابرة بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور.

وفي ضوء الشواهد الميدانية أثناء تطبيق أدوات الدراسة تبين اختلاف مستوى المرونة النفسية باختلاف النوع بين أفراد العينة يُنسب إلى الثقافة السائدة التي تتيح قدر أكبر من الحرية للذكور في هذه المرحلة للتصرف بمرونة في العديد من المواقف دون الرجوع إلى أولياء الأمور، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (هبة سامي إبراهيم، ٢٠٠٩)، (علي عسكر، ٢٠١٤)، وقد أكدت كليهما على وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث تعزى لمتغير النوع في المرونة النفسية، ولصالح الذكور، واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Friborg & et al., ٢٠٠٤) (ياسمين سامي آل غزال، ٢٠٠٨) (Keller, ٢٠١١) فقد أكدوا عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في المرونة النفسية تعزى لمتغير النوع.

٢- قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصات العملية والنظرية في مهارات المرونة النفسية، ونوضح ذلك في الجدول (١٣):

جدول (١٣) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الكليات العملية والنظرية في مهارات المرونة النفسية

حجم التأثير	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	التخصص	القيم الإحصائية مهارات الرضا عن الحياة الصمود والتحمدي
.٤١٠	.٨٢٧	٣.٣٦٣٩٧	٢١.٩٠٠٠	٥٠	عملي	

		٣.١٦٠٧٣	٢١.٣٦٠٠	٥٠	نظري	
.٤٩٦	-.٦٨٤	٣.٠٨٠٩٥	٢٣.٢٤٠٠	٥٠	عملي	ضبط الإنفعالات
		٣.٠٦١٣٥	٢٣.٦٦٠٠	٥٠	نظري	
.٥٨٣	-.٥٥١	٣.٢١٩٨٤	٢٣.٠٠٠٠	٥٠	عملي	المثابرة
		٢.٥٤٣٠٢	٢٣.٣٢٠٠	٥٠	نظري	
.٩٠٦	-.١١٨	٩.٠٠٥٦٩	٦٨.١٤٠٠	٥٠	عملي	الدرجة الكلية للمقياس
		٧.٨٥٧٤٣	٦٨.٣٤٠٠	٥٠	نظري	

وللتحقق من صحة الفروض عولجت استجابات عينة (١٠٠) من طلبة الجامعة على مقياس مهارات المرونة النفسية باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينات غير المرتبطة، ومن خلال الجدول (١٣) يتضح أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (-.١١٨)، بمتوسط حسابي (٦٨.١٤٠٠)، وانحراف معياري (٩.٠٠٥٦٩) للكليات العملية، في حين بلغ المتوسط الحسابي للكليات النظرية (٦٨.٣٤٠٠) بانحراف معياري (٧.٨٥٧٤٣) - عند مستوى دلالة (٩.٠٦) وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارات المرونة النفسية بين التخصصات العملية والنظرية، وفيما يتعلق بمهارة الصمود والتحدى، فقد بلغت قيمة (ت) ٨٢، بمتوسط حسابي ٢١.٩٠٠٠، وانحراف معياري ٣.٣٦٣٩٧، للكليات العملية، فيما كان المتوسط الحسابي ٢١.٣٦٠٠، والانحراف المعياري ٣.١٦٠٧٣ للكليات النظرية، عند مستوى دلالة (٤١٠). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة الصمود والتحدى بين التخصصات العملية والنظرية.

أما عن مهارة ضبط الإنفعالات فقد بلغت قيمة (ت) -.٦٨٤، بمتوسط حسابي ٢٣.٢٤٠٠، وانحراف معياري ٣.٠٨٠٩٥، للكليات العملية، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٣.٦٦٠٠، والانحراف المعياري ٣.٠٦١٣٥ للكليات النظرية، عند مستوى دلالة (٤٩٦). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة ضبط الإنفعالات بين التخصصات العملية والنظرية.

وعن مهارة المثابرة فقد بلغت قيمة (ت) -.٥٥١، بمتوسط حسابي ٢٣.٠٠٠٠، وانحراف معياري ٣.٢١٩٨٤ للكليات العملية، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٣.٣٢٠٠، والانحراف المعياري ٢.٥٤٣٠٢ للكليات النظرية، عند مستوى دلالة (٥٨٣). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة المثابرة بين التخصصات العملية والنظرية.

وفي ضوء الشواهد الميدانية أثناء تطبيق أدوات الدراسة تبين أن عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية باختلاف التخصص بين أفراد العينة يُنسب إلى تناغم المهام المطلوبة للتخصص مع قدرات الطالب، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (لمياء الزهيرى، ٢٠١٢) (علي عسكر، ٢٠١٤)، والتي أكدت عدم وجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير التخصص في المرونة النفسية، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (ياسمين سامي آل غزال، ٢٠٠٨)، (هبة سامي إبراهيم، ٢٠٠٩)، (سعيد أحمد وآخرون، ٢٠١٢) فقد أكدوا على وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في المرونة النفسية تعزى لمتغير النوع، ولصالح الكليات العملية.

الفرض الثالث ونصه " يتباين الرضا عن الحياة لطلبة الجامعة بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات (ن= ١٠٠) على مقياس الرضا عن الحياة باستخدام إختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينات غير المرتبطة، ونوضح ذلك في جدول (١٤):

١- قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات الرضا عن الحياة، ونوضح ذلك في الجدول (١٤):

جدول (١٤) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مهارات الرضا عن الحياة

حجم التأثير	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	النوع	القيم الإحصائية مهارات الرضا عن الحياة
.٠٠٠	٤.١٣٨	٢.٣٨٩٠٩	٢١.٩٢٠٠	٥٠	ذكور	التوافق النفسي
		٢.٣٤٧٠٣	١٩.٩٦٠٠	٥٠	إناث	
.٠٢٤	٢.٢٨٥	٢.٨١٨٩٦	٢٣.١٨٠٠	٥٠	ذكور	التوافق الإجتماعي
		٣.٢٩٠٦٢	٢١.٧٨٠٠	٥٠	إناث	
.٠٠٢	٣.٢٢٥	٣.١٤٩٣٤	٢٤.٤٠٠٠	٥٠	ذكور	السعادة والطمأنينة
		٣.٩٣٩٥٩	٢٢.١٠٠٠	٥٠	إناث	
.٠٦٢	١.٨٨٨	٣.٥٤٩٩٩	٢٣.٣٦٠٠	٥٠	ذكور	الكفاءة
		٢.٩٩٤١٤	٢٢.١٢٠٠	٥٠	إناث	
.٠٠٢	٣.٢٥٢	١٠.٤٥٦٩٣	٩٢.٨٦٠٠	٥٠	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس
		١٠.٧٥٨٨٨	٨٥.٩٦٠٠	٥٠	إناث	

ومن خلال الجدول (١٤) يتضح أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (٣.٢٥٢)، بمتوسط حسابي (٩٢.٨٦٠٠)، وانحراف معياري (١٠.٤٥٦٩٣) للذكور، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (٨٥.٩٦٠٠) بانحراف معياري (١٠.٧٥٨٨٨) - عند مستوى دلالة (٠.٠٢). وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى مهارات الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور، وفيما يتعلق بمهارة التوافق النفسي، فقد بلغت قيمة (ت) (٤.١٣٨)، بمتوسط حسابي (٢١.٩٢٠٠)، وانحراف معياري (٢.٣٨٩٠٩) للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي (١٩.٩٦٠٠)، والانحراف المعياري (٢.٣٤٧٠٣) للإناث، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠). وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى مهارة التوافق النفسي بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور.

أما عن مهارة التوافق الإجتماعي فقد بلغت قيمة (ت) (٢.٢٨٥)، بمتوسط حسابي (٢٣.١٨٠٠)، وانحراف معياري (٢.٨١٨٩٦) للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي (٢١.٧٨٠٠)، والانحراف المعياري (٣.٢٩٠٦٢) للإناث، عند مستوى دلالة (٠.٠٢٤). وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى مهارة التوافق الإجتماعي بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور.

وفيما يتعلق بمهارة السعادة والطمأنينة فقد بلغت قيمة (ت) (٣.٢٢٥)، بمتوسط حسابي (٢٤.٤٠٠٠)، وانحراف معياري (٣.١٤٩٣٤) للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي (٢٢.١٠٠٠)، والانحراف المعياري (٣.٩٣٩٥٩) للإناث، عند مستوى دلالة (٠.٠٦٢). وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى السعادة والطمأنينة بين الذكور والإناث.

وعن مهارة الكفاءة فقد بلغت قيمة (ت) ٣.٢٥٢، بمتوسط حسابي ٩٢.٨٦٠٠، وانحراف معياري ١٠.٤٥٦٩٣ للذكور، فيما كان المتوسط الحسابي ٨٥.٩٦٠٠، والانحراف المعياري ١٠.٧٥٨٨٨ للإناث، عند مستوى دلالة (٠.٠٢) وهي قيمة دالة احصائياً؛ مما يعني وجود فروق في مستوى مهارة الكفاءة بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور.

وفي ضوء الشواهد الميدانية أثناء تطبيق أدوات الدراسة تبين أن وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة باختلاف النوع بين أفراد العينة، ولصالح الذكور يُنسب إلى الثقافة السائدة التي تتيح قدر أكبر من الحرية للذكور في هذه المرحلة للتصرف في العديد من المواقف، والإحتكاك بسوق العمل، مما يسهم في التعرف المبكر على واقع الحياة العملية والتخطيط للمستقبل بواقعية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Gurin, ١٩٥٦)، والتي أكدت وجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير النوع في الرضا عن الحياة، ولصالح الذكور، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (أحمد إبراهيم، ٢٠٠٩)

(Mell, ١٩٩٢) فقد أكدنا عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع.

## ٢- قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصات العملية والنظرية في مهارات الرضا عن الحياة، ونوضح ذلك في الجدول (١٥):

جدول (١٥) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصات العملية والنظرية في مهارات الرضا عن الحياة

حجم التأثير	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	التخصص	القيم الإحصائية مهارات الرضا عن الحياة
.٧٥٦	-.٣١٢	٢.٢٤٩٨١	٢٠.٨٦٠٠	١٠٠	عملي	التوافق النفسي
		٢.٨٤٦٣٤	٢١.٠٢٠٠	١٠٠	نظري	
.٢٧٩	-١.٠٨٨	٣.٤٩٣٤٩	٢٢.١٤٠٠	١٠٠	عملي	التوافق الإجتماعي
		٢.٧٠٨١٩	٢٢.٨٢٠٠	١٠٠	نظري	
.٥٧٦	-.٥٦١	٤.٠٩٠٦١	٢٣.٠٤٠٠	١٠٠	عملي	السعادة والطمأنينة
		٣.٣٦٣٧٣	٢٣.٤٦٠٠	١٠٠	نظري	
.٣٣٩	-.٩٦٢	٣.٢٣٩٣٦	٢٢.٤٢٠٠	١٠٠	عملي	الكفاءة
		٣.٤١٣١٢	٢٣.٠٦٠٠	١٠٠	نظري	
.٣٩٥	-.٨٥٤	١١.٧٥٨١٢	٨٨.٤٦٠٠	١٠٠	عملي	الدرجة الكلية للمقياس
		١٠.٤٥٤٤٩	٩٠.٣٦٠٠	١٠٠	نظري	

وللتحقق من صحة الفروض عولجت استجابات عينة (١٠٠) من طلبة الجامعة على مقياس مهارات الرضا عن الحياة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينات غير المرتبطة، ومن خلال الجدول (١٥) يتضح أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (-.٨٥٤)، بمتوسط حسابي (٨٨.٤٦٠٠)، وانحراف معياري (١١.٧٥٨١٢) للكليات العملية، في حين بلغ المتوسط الحسابي للكليات النظرية (٩٠.٣٦٠٠) بإنحراف معياري (١٠.٤٥٤٤٩) - عند مستوى دلالة (٠.٣٩٥) وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارات الرضا عن الحياة بين التخصصات العملية والنظرية، وفيما يتعلق بمهارة التوافق النفسي، فقد بلغت قيمة (ت) -.٣١٢، بمتوسط حسابي ٢٠.٨٦٠٠، وانحراف معياري ٢.٢٤٩٨١، للكليات العملية، فيما كان المتوسط الحسابي ٢١.٠٢٠٠، والانحراف المعياري ٢.٨٤٦٣٤ للكليات النظرية، عند مستوى دلالة (٠.٧٥٦) وهي قيمة غير دالة احصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة التوافق النفسي بين التخصصات العملية والنظرية. أما عن مهارة التوافق الإجتماعي فقد بلغت قيمة (ت) -١.٠٨٨، بمتوسط حسابي ٢٢.١٤٠٠، وانحراف معياري ٣.٤٩٣٤٩، للكليات العملية، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٢.٨٢٠٠، والانحراف المعياري ٢.٧٠٨١٩ للكليات النظرية، عند مستوى



دلالة (٢٧٩). وهي قيمة غير دالة احصائياً ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة التوافق الإجتماعي بين التخصصات العملية والنظرية.

وعن مهارة السعادة والطمأنينة فقد بلغت قيمة (ت) ٥٦١.٠٠، بمتوسط حسابي ٢٣.٠٤٠٠، وانحراف معياري ٤.٠٩٠٦١ للكليات العملية ، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٣.٤٦٠٠، والانحراف المعياري ٣.٣٦٣٧٣ للكليات النظرية ، عند مستوى دلالة (٥٧٦) وهي قيمة غير دالة احصائياً ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة السعادة والطمأنينة بين التخصصات العملية والنظرية.

وفيما يتعلق بمهارة الكفاءة فقد بلغت قيمة (ت) ٩٦٢.٠٠، بمتوسط حسابي ٢٢.٤٢٠٠، وانحراف معياري ٣.٢٣٩٣٦ للكليات العملية ، فيما كان المتوسط الحسابي ٢٣.٠٦٠٠، والانحراف المعياري ٣.٤١٣١٢ للكليات النظرية ، عند مستوى دلالة (٣٣٩) وهي قيمة غير دالة احصائياً ؛ مما يعني عدم وجود فروق في مستوى مهارة الكفاءة بين التخصصات العملية والنظرية.

وفي ضوء الشواهد الميدانية أثناء تطبيق أدوات الدراسة تبين أن عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة باختلاف التخصص بين أفراد العينة يُنسب إلى تكيف الطلبة من التخصصات المختلفة مع التخصص المقيد به، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Mell, ١٩٩٢)، والتي أكدت عدم وجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير التخصص في الرضا عن الحياة، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Kelda Stadly., ٢٠١٢) فقد أكد على وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير التخصص، ولصالح الذكور.

**الفرض الرابع ونصه " الصحة النفسية والمرونة من منبئات الرضا عن الحياة لطلبة الجامعة، وللتحقق من صحة هذا الفرض عولجت استجابات ن = (١٠٠) من طلبة الجامعة باستخدام معامل الإنحدار المتعدد لاختبار أثر المتغيرات المستقلة (الصحة النفسية - المرونة) في التنبؤ بالرضا عن الحياة كما في جدول (١٦):**

**جدول (١٦) نتائج تحليل الإنحدار المتعدد اختبار أثر المتغيرات المستقلة في الرضا عن العمل**

المتغير المستقل	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة ت المحسوبة	مستوى دلالة ت
ثابت الإنحدار	٩٦.٠١٣	١١.٢٧٢	-	٨.٥١٨	.٠٠٠٠
الصحة النفسية	-٤٤٦	.٠٦٠	.٣٣٩	-٧.٤٠٨	.٠٠٠٠
المرونة النفسية	.٤٤٨	.١٠٣	-٠.٥٧٦	٤.٣٥٢	.٠٠٠٠

يتضح من النتائج الإحصائية الواردة في الجدول (١٦)، ومن متابعة معاملات (Beta)، واختبار (ت) أن المتغيرات الفرعية التالية والمتعلقة بـ (الصحة النفسية - المرونة النفسية) جميعها ذات تأثير في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، بدلالة معاملات (Beta) لهذه المتغيرات - كما تظهر في الجدول (١٦) - وبدلالة ارتفاع قيم (ت) المحسوبة. وأشارت النتائج أن المتغير الفرعي والمتعلق بالصحة النفسية جاء في المرتبة الأولى، وفي المرتبة الثانية جاء المتغير الفرعي والمتعلق بالمرونة النفسية. وعند إجراء تحليل الإنحدار المتعدد التدريجي Stepwise Regression Multiple تتحدد أهمية كل متغير مستقل على حدة (الصحة النفسية - المرونة النفسية) في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، ونوضح ذلك في الجدول (١٧).

جدول (١٧) نتائج تحليل الإنحدار المتعدد التدريجي " Multiple Stepwise Regression " للنتبؤ بالرضا عن العمل من خلال منبئات الرضا كمتغيرات مستقلة

رتيب دخول العناصر المستقلة في معادلة التنبؤية	R <sup>2</sup> معامل التحديد التراكمي	قيمة T المحسوبة	مستوى دلالة T
الصحة النفسية	.٦٨٣	-٧.٤٠٨	.٠٠٠
المرونة النفسية	.٧٣٢	٤.٣٥٢	.٠٠٠

\*ذات دلالة إحصائية على مستوى (٠,٠١)

أشارت البيانات الواردة في الجدول (١٧) إلى أن متغير (الصحة النفسية) قد فسر ما مقداره (٦٨.٣%) من التباين في المتغير التابع، وفسر متغير (المرونة النفسية) ما مقداره (٧٣.٢%) من التباين في المتغير التابع، كما يتضح أن التغير في مربع معامل الارتباط كان ذات دلالة إحصائية لكل متغير من المتغيرات المتنبئة، حيث أن الصحة النفسية والمرونة يتنبئان بـ (٦٨%) من الرضا عن الحياة. وفي ضوء ما سبق فإن الصحة النفسية والمرونة يعتبران منبئان للرضا عن الحياة.

توصيات الدراسة: في ضوء المعايير الميدانية لعينات الدراسة، وتحليل نتائج الدراسات، وكذلك نتائج هذه الدراسة يمكن صياغة التوصيات الآتية بشكل إجرائي:

- ١- عقد ندوات ومؤتمرات لنشر ثقافة (المرونة النفسية - الصحة النفسية - الرضا عن الحياة) لطلبة الجامعة.
  - ٢- إعداد دورات تدريبية لتنمية الروح المعنوية لطلاب الجامعة.
  - ٣- عقد دورات تدريبية للاختصاصيين والمرشدين لتوظيف البرامج التي أثبتت فعاليتها في تنمية مهارات (المرونة النفسية - الصحة النفسية - الرضا عن الحياة).
  - ٤- عقد دورات تدريبية للاختصاصيين لتنمية مهارات الصحة النفسية.
  - ٥- إعداد برامج توعوية للعاملين في حقل التعليم العالي لتنمية ثقافة المرونة النفسية.
- بحوث مقترحة:

- ١- فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية المرونة النفسية للأطباء
- ٢- تنمية مهارات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.
- ٣- الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات لطلاب الجامعة.

## المصادر والمراجع:

- إبراهيم سليمان المصري (٢٠١٤). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الإجتماعية. جامعة القدس المفتوحة. (١٣) ١٣١ - ١٤٨.
- إبراهيم عمر سوفغالم (٢٠١٦). التدين وعلاقته بالصحة النفسية والتفكير السلبي. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب. جامعة الإسكندرية. مصر.
- أحمد محمد الزعبي (٢٠٠٤). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة، مصر: دار الفكر.
- أسماء عمارة (٢٠٠٧). الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية، مصر.
- إكرام عبد القادر درويش العرش (٢٠٠٢). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطي من الرشد. (رسالة ماجستير). الجامعة الأردنية. عمان، الأردن.
- بشرى نبيل خليل (٢٠١٤). الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير والنسق القيمي لدى عينة من الشباب الجامعي. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. جامعة دمشق، العراق.
- جابر علي عسكر (٢٠١٤). مرونة الأنا وعلاقتها بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، العراق (١٢)، ٢٦٦-٢٧٢.
- جابر محمد عبد الله العيسى، وربيع عبده أحمد رشوان (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. كلية التربية بجامعة حلوان، مصر، ١٢(٤).
- جمال السيد تفاحة (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة). مجلة كلية التربية. جامعة الإسكندرية، ١٩(٣)، ٣١٨ - ٢٦٨.
- حليم فؤاد عرطول (٢٠٠٦). أساليب التدبير المستخدمة لمواجهة الضغوط الجامعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة البرنامج الدولي في الجامعات الأردنية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، الأردن.
- حنان أسعد خوج (٢٠١٢). التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الإجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم النفسية والتربوية ١٣(٤)، ٢١٨-١٨٧.
- حياة النابلسي (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. جامعة دمشق، سوريا.
- دعاء يوسف عز الدين الحافظ (٢٠١٢). الصحة النفسية لدى مرتادي موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) كلية الآداب جامعة الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب جامعة الخرطوم.
- رانيا معتوق محمد المالكي (٢٠١١). فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية. (رسالة ماجستير). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- رشاد موسى (١٩٩١). سيكولوجية الفروق بين الجنسين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سامر جميل رضوان (٢٠١٧). الصحة النفسية في سن الطفولة. عمان: دار المسيرة للنشر.
- سعادة بنت عيد بن خلفان الهاشمية (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. (رسالة ماجستير). كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى.
- سعيد أحمد آل شويل و فتحى مهدي نصر (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ١٣(٣)، ١٧٨٣ - ١٨١٧.
- سلوى طه وفاتن لطفي (٢٠٠٩). اتجاهات وممارسات طالب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة. المؤتمر العلمي العربي الرابع الدولي لكلية التربية النوعية، مصر.

- سوزان بسيوني (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. مركز الإرشاد النفسي. مجلة الإرشاد النفسي، (٢٨)، ٦٨-١١٤.
- شعبان رضوان، وعادل هريدي (٢٠٠١). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٥ (٥٨)، ٧٢-١٠٩.
- عادل شكري، ومحمد كريم (٢٠١٤). التدين وعلاقته بالصحة النفسية والجسمية والسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة في سلطنة عمان. مجلة كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، (٧٥)، ٢٨٥-٣٣٥.
- عادل محمود سليمان (٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- عبد الرحمن بن سليمان النملة (٢٠١٣). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت. دراسات العلوم التربوية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ٤٠ (٤)، ٧٩-١٠٦.
- عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة. مجلة العلوم التربوية، مصر، ١٧ (٢)، ٣٣٢-٣٦٧.
- عزة عبد الكريم مبروك (٢٠٠٧). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين. مجلة دراسات نفسية، ١٧ (٢)، ٣٧٧-٤٢١.
- علي محمد الديب (١٩٩٤). العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل: البيئة المصرية للكتاب، القاهرة.
- عنود نايف حميدان (٢٠١٨). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية. (رسالة ماجستير). كلية العلوم التربوية. الجامعة الهاشمية. الأردن، الزرقاء.
- كامل علوان الزبيدي (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة (رسالة دكتوراة). كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- كامل علوان الزبيدي (٢٠٠٧). دراسات في الصحة النفسية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- كمال مرسي (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- لمياء قيس سعدوس الزبيدي (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة ديالى.
- محمد أشرف أبو العلا (٢٠١٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات. دراسات عربية في علم النفس، ٩ (٢)، ٣٣٩-٣٩٨.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من (١٣-١٤) أبريل، (٢٢١-٢٥٣).
- محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، ١٥ (٢)، ١٠٥١-١٠٨٨.
- محمد عودة، وكمال مرسي (١٩٩٧). الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم.
- منال مهنا السبيعي (٢٠٠٧). الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء المتغيرات الديموغرافية. (رسالة ماجستير). جامعة الإمام محمد بن سعود، المملكة العربية السعودية.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، جنيف.

- نجوى إبراهيم عبدالمنعم (٢٠١٠). الرضا عن الحياة. المؤتمر السنوي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- نعمات شعبان علوان (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء الفلسطينيين: مجلة الجامعة الإسلامية، ١٦ (٢)، ٤٧٥-٥٣٢، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- هبة سامي إبراهيم (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية جامعة عين شمس.
- ياسمين سامي آل غزال (٢٠٠٨). التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير). كلية الآداب جامعة بغداد
- يحيى شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.
- Abdel-Khalek, A. & Lester, D. (٢٠١١). Love of life in Kuwaiti and American college students. Psychological Reports, ١٠٨, ٩٤
- Abdel-Khalek, A. M. (٢٠١٢). Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middleage adults. Mental Health, Religion and Culture, ١٥ , ٣٩-٥٢.
- Ahangar Reza Gharoie (٢٠١٠). A study of resilience in relation to personality, cognitive styles and decision making style of management Students. Africa Journal of Business Management. ٤(٦), ٩٥٣-٩٦١
- Ahern R. Nancy (٢٠٠٧). Resiliency in Adolescent College Students. College of Health and Public Affairs at the University of Central Florida Orlando
- American Psychological Association, (APA) (٢٠١٠). Rwsilience factors and strategies, ٧٥٠, First Street, NEm Washington DC. <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics>.
- Bitsika, V. & Sharpley, C. & Peters, K. (٢٠١٠). How is Resilience Associated with Anxiety and Depression? Analysis of Factor Score Interactions with in A Homogeneous Sample. Journal of Psychiatry.
- Bonanno, George A. (٢٠٠٤). Lossm trauma, and human Resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, ٥٩(١), ٢٠-٢٨.
- Bozgeyikli H, Isiklar<sup>١</sup>, A and Erkan Eroğlu, S. (٢٠١٠). Demographic variables and levels of life satisfaction: The case of students enrolled in apprenticeship training. African Journal of Business Management, ٤(٧), ١٣٣٦-١٣٤٥.
- Campbell, Laura, Cohen, L. Sharon, & Stein, B. Mueeay (٢٠٠٦). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric syptoms in young adults. Journal of Behavior Research and Therapy. ٤٤, ٥٨٥ -٥٩٩
- Coffman, D. L., & Gilligan, T. D. (٢٠٠٢). Social support, stress, and self-efficacy: Effects on students' satisfaction. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, ٤(١), ٥٣-٦٦.

- Collins, Amy Beth (٢٠٠٩). Life Experiences and Resilience in College Students: A Relationship Influenced by Hope and Mindfulness (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses.
- Dadpour, G., Tavakolizadeh, J., & Shahri, M. (٢٠١٢). The effectiveness of rational-emotional group training on self-esteem and anxiety of gifted boy students. *Journal of Research & Health*, ٢(١), ٣٦-٤٣
- De Vries, H., & Shields, M. (٢٠٠٥). Entrepreneurial resilience: An analysis of the resilience factors in SME owner-managers. A working paper, Retrieved July.
- Diener, E.D (٢٠٠٠): Subjective Well- Being: the science of happiness and a proposal for national index, *American Psychology*
- Franke, G., Reimer, J., Philipp, T., & Heemann, U. (٢٠٠٣). Aspects Of Quality Of Life Through End-Stage Renal Disease. *Quality Of Life Research*, ١٢(٢), ١٠٣-١١٥
- Friborg Oddgeir, Barlaug Dag, Martinussen Monica, Rosenvinge Jan H. & Odin Hjemdal.(٢٠٠٤). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, ١٤(١), ٢٩-٤٢.
- Friborg Oddgeir, Barlaug Dag, Martinussen Monica, Rosenvinge Jan H. & Odin Hjemdal.(٢٠٠٤). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, ١٤(١), ٢٩-٤٢.
- Gkorezis, P., Hatzithomas, L. & Petridou, E. (٢٠١١). The impact of leader's humor on employee's Psychological Empowerment: the moderating role of tenure. *journal of managerial*, ٢٣(١), ٨٣-٩٥.
- Gurin, D(١٩٦٥): sex and Happiness for student, V.S.A.
- Hartley, Michael T. (٢٠١١). Examining the Relationships between Resilience, Mental Health, and Academic Persistence in Undergraduate College Students. *Journal of American College Health*, ٥٩ (٧), ٥٩٦-٦٠٤.
- Hawley, Lisa D.; MacDonald, Michael G.; Wallace, Erica H.; Smith, Julia; Wummel, Brian; Wren, Patricia A.(٢٠١٦). Baseline Assessment of CampusWide General Health Status and Mental Health: Opportunity for Tailored Suicide Prevention and Mental Health Awareness Programming. *Journal of American College Health*, ٦٤ (٣), ١٧٤-١٨٣
- Hogan, R. (١٩٧٦). Personality theory. Englowood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
- Kajbafnezhad & Khaneh Keshi .( ٢٠١٥). Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and Its Components in Girl Students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology*, ٨(٤), ١١-١٥
- Keller Shari Rachelle .(٢٠١١). Do Individual differences in the Moderation and Availabiliity Effects of Positive Affect Prospectively predict Resilience Outcomes and depression symptoms?. (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses.

- Korff, S. (٢٠٠٦). Religious orientation as a predictor of life satisfaction within the elderly population, (PHD thesis), Walden university, school of psychology. USA.
- Lee, J., Yin, H.B., Zhang, Z.H. & Jin, Y.L. (٢٠١١). Teacher Empowerment and Receptivity in Curriculum Reform in China. *Chinese Education and Society*, ٤٤(٤), ٦٤-٨١.
- Long, Shelley L (٢٠١١). The Relationship between Religiousness Spirituality and Resilience in college student (Doctoral Dissertation). Available Form ProQuest Dissertations and Theses.
- Luthar, Suniya S.; Cicchetti Dante & Backer, Bronwyn (٢٠٠٠). The construct of Resilience: A critical Evaluation and Guidelines: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development* ٧١(٣): ٥٤٣-٥٦٢.
- Middel, A.M. (٢٠٠١). Die Verband Tussen Selfbeeld En Psigologiese Weerbaarheid By Kinders In Die Laat Middelkinderjave, Ongepubliseerde M. Soc. Sc. Proefskrif. Bloemfontein: University Van die Vrystaat.
- Miller, D. & MacIntosh, R. (١٩٩٩). Promoting Resilience In Urban Africa American Adolescents: Racial Socialization And Identity As Protective Factors, Journal articale by Miller & MacIntosh, social work Research, ٢٣.
- Olyer, D(١٩٩٠): well- Being and self Accepting, V.S.A.
- Orit A.U., Izhak, F & Elite, O. (٢٠١٤). Empowerment amongst Teachers Holding Leadership Positions. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, ٢٠(٦), ٧٠٤-٧٢٠.
- Orly, S.L & Sigalit, T. (٢٠١٤). Psychological Empowerment as a Mediator between Teachers and Apos; Perceptions of Authentic Leadership and Their Withdrawal and Citizenship Behaviors. *Educational Administration Quarterly*, ٥٠(٤), ٦٧٥- ٧١٢.
- Patterson, J. L, & Kelleher, P. (٢٠٠٥). Resilient School leadres: Strategies for turning adversity into achievement Alexandriam VA: Association For Suprevision and Curriculum Development.
- Polit (٢٠٠٧): Sense of coherence and life satisfaction in people suffering from mental health problems, The University of Bergen, Norway, Allkopi.
- Raub, S. & Robert, C. (٢٠١٠). Differential effect of empowering leadership on in role and extra role employee behaviors: exploring the role of psychological empowerment and power values. *Human relations*, ٦٣(١١), ١٧٤٣-١٧٧٠.
- Reivich, K. & Shattem A.(٢٠٠٢). The Resilience Factor, Broadway Publishrer, UK. P.٥٥-٥٩
- Rich ard, K(١٩٩٢) Happienns and life Events, New Zealand.
- Rutter, M. (٢٠٠٨). Developing concepts in developmental psychopathology. In J.J. Hudziak (ed), *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*, ٣-٧.

- Seik, Tuan (٢٠٠٠): Subjective assessment of urban quality of life in singapora, Habitat International.
- Sharma, Namita & Dua, Radha .(٢٠١٠). Gender & Economic Status Matter in Mental Health of Adolescents?. Journal on Educational Psychology, ٤ (٣), ٤٥-٥٠.
- Singh & Khandelwal.(٢٠١٤). Meaning in Life as a correlate of Mental Health. Analysis. Journal of psychosocial Science, ٥(١), ٥٠-٥٨.
- Staudiger, U.M. & Marsiske, M. & Baltes, P.B. (١٩٩٣). Resilience And Levels of Reserve Capacity In Later Adulthood: Perspectives From Life – Span Theory, Development and psychopathology, ٥, ٥٤١-٥٦٦.
- Tull .M (٢٠٠٧). Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma, www.ptsd.About.com/od/causesanddevelopment/a/resiliency.htm. ١٨- ١١-٢٠١٦.
- Ungar, Michael. (٢٠٠٤). Nurturing hidden resilience in troubled youth. Toronto University of Totonto Press.
- Ungar, Michael. (٢٠٠٨). Resilience across cultures. British Journal of Social Work. ٣٨(٢); ٢١٨-٢٣٥.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (١٩٨٢). Vulnerable but invincible: A study of resilient children. New York: McGraw-Hill.
- Wiseman, A. W. (٢٠٠٥). Principals under pressure: The growing crisis. Lanham, MD; Scarecrow Education.
- Wong, P. T. P. & Fry, P. S. (١٩٩٨) The human quest for meaning; A handbook of Psychological research and clinical applications, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Zhu, W., Riggio, R., Sosik, J. & Yang, B. (٢٠١٢). Relationship between transformational and active transactional leadership and followers' organizational identification: The role of psychological empowerment. *Journal of Behavioral and Applied Management*, ١٣(٣), ١٨٦-٢١٢.



## Self-Empowerment as an Approach for Developing Psychological Health for high school's teachers

Mohamed Salah Eldeen Soliman  
PhD researcher at Ain Shams  
University  
[melsafory66@gmail.com](mailto:melsafory66@gmail.com)

Prof. Dr. Hamdy Mouhamed Yassin  
Professor of Psychology  
Women's College – Ain Shams University  
[hamdyyassin012@gmail.com](mailto:hamdyyassin012@gmail.com)

### Abstract:

Objectives of the study: This he study aimed to reveal the prediction of life satisfaction through what both mental health and resilience contribute to university students, and the study sample consisted of (١٠٠) male and female university students, whose ages ranged between (١٨-٢٥) years, applied to them: The mental health scale - Psychological resilience scale - a measure of life satisfaction (preparation of researchers). The results of the study concluded that both mental health and flexibility contribute to predicting life satisfaction among university students.