

المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق

الدكتور أحمد محمد الزعبي*

الملخص

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، و بيان ما إذا كانت هناك فروق دالة جوهرياً في متوسطات درجات المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية بين الذكور والإناث، وكذلك بين طلبة الدراسات العلمية والدراسات الأدبية. وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طالباً وطالبة، منهم (134) طالباً و(208) طالبة. وقد استخدم الباحث مقاييس المرونة النفسية، وأحداث الحياة الضاغطة، والصحة النفسية. كما استخراج للمقاييس معاملات الصدق والثبات اللازمة. وأهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى (0,01) بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة (ر= -0,314)، وعلاقة إيجابية بين المرونة النفسية والصحة النفسية (ر= 0,477). بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الصحة النفسية لصالح الإناث، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة استناداً إلى متغير الجنس. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين متوسطات

* قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق

درجات طلبة الدراسات العلمية وطلبة الدراسات الأدبية لصالح طلبة الدراسات الأدبية، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الصحة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة استناداً إلى متغير التخصص. كما أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية كعامل وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية. وقد فسر الباحث هذه النتائج في ضوء معطيات البحث واستناداً إلى الإطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، أحداث الحياة الضاغطة، الصحة النفسية

"Psychological resilience as a mediating factor between stressful and events and mental health among a sample of Damascus University students

Dr. Ahmad Mohammad Al-zoubi*

Abstract

This study aimed to know the relationship between psychological resilience and all the stressful events and mental health among a sample of Damascus University students and to find out whether there were any significant differences in psychological resilience and all the stressful events and mental health regarding gender and between literary and science students. The sample of the study consisted of (342) students of whom (134) male and (208) female students. The researcher used psychological resilience, stressful events and mental health scales. Validity and reliability of the tools were verified. Results showed that There was a significant negative correlation at level (0,01) between psychological resilience and stressful Life events($r=-0,314$), and positive correlation between psychological resilience and mental health($r=0,477$). The results revealed significant differences between the means of psychological resilience among male and female students in favour of the

* Department of Counseling Psychology- Faculty of Education- Damascus University

females. No significant differences were found between the means of stressful life events and mental health according to gender. In addition, significant differences were observed between the means of psychological resilience in favour of literary students. No significant differences were found between the means of stressful life events and mental health according to specialization. Also, it could be predicted that psychological resilience as a mediating factor between stressful life events and mental health. The researcher interpreted these results in light of the collected Data and the reviewed literature and previous studies.

Key words :Psychological resilience, stressful life events, mental health

المقدمة:

نعيش الآن في عصر مليء بالتغيرات السريعة المتلاحقة، مما أدى إلى ظهور عدد من المشكلات والصراعات والضغوط النفسية التي تواجه الفرد وتؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي، فقد ازدادت الحروب، وكثر الفساد، وتتنوع الأمراض الجسدية والنفسية على حد سواء، وهذا يُحتم على الفرد أن يكون على قدر عالٍ من الكفاءة والمرونة النفسية لمواجهة هذه الصراعات، ليحقق أكبر قدر من التوافق والسعادة والصحة النفسية. والصحة النفسية تُعدّ عنصراً أساسياً من عناصر المرونة، والأساس في القدرة على التكيف الإيجابي الذي يمكّن الناس من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة النفسية، والاستفادة من إمكانياتهم وتحقيق إنسانيتهم. كما تُعدّ الصحة النفسية المفتاح الرئيس في فهم التفاوت بين جوانب الحياة المختلفة. من جانب آخر تشكل الصحة النفسية حماية كبيرة للإنسان، وتكوّن أساس مرونته وسعادته نتيجة ما تهيئه من ظروف أفضل للتفاعل الاجتماعي.

لذلك كلما تحسن مستوى الصحة النفسية عند الفرد تحسن نوع أدائه في العمل، وتحسنت قدرته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. فالأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة في تقييم أحداث الحياة الضاغطة أو المهذدة بصورة إيجابية، وينظرون إليها كعوامل نمو وتحدٍ أكثر منها إحباط وقلق. كما تساعد الصحة النفسية الفرد على انسياب الحياة النفسية وتجعله خالٍ من التوترات والصراعات المستمرة، ويصبح أكثر مرونة ومثابرة وإقبالاً على الحياة، وتساعد على الاختيار واتخاذ القرار، وتجعله بعيداً عن التناقض في سلوكه وفي تعامله مع الغير، وتساعد على فهم نفسه والآخرين (سليمان، 2012).

وفي ظل الظروف الحالية التي يشهدها مجتمعنا العربي من توترات وصراعات، تسود الوسط الجامعي ضغوط نفسية كثيرة تترك آثارها على الصحة النفسية للشباب الجامعي، إذ نلاحظ ذلك في كثرة ظهور الانفعالات والتدمر من الحياة لظروفها القاسية، بالإضافة إلى انخفاض المرونة النفسية لديهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والتوافق النفسي والاجتماعي بشكل سليم. لذلك إذا أُخفق طلبة الجامعة في تحقيق التوازن النفسي واستسلموا للضغوط، فسيكونون فريسة للتوترات النفسية والانفعالية والفشل الدراسي، وهذا

ينعكس سلباً على شخصياتهم فتصبح غير سوية وغير مستقرة نفسياً واجتماعياً ودراسياً، مما ينعكس على نموهم النفسي السليم، وأدائهم الدراسي المطلوب تحقيقه، فتصبح شخصياتهم غير محققة لذاتها ولا تتمتع بالحد الأدنى من المرونة ومتطلبات الصحة النفسية السليمة. فقد أوضحت دراسة كل من (Tugade; Fredrickson & Barrett, 2004)، أنه منذ قرون قد دعمت النظرية الإنسانية المقولة أن الانفعالات الإيجابية تساهم في تدعيم الصحة النفسية والجسدية والسعادة النفسية (أو الرفاه). وتحقيقاً لهذه الغاية تم اختبار الفروق الفردية في قدرة المرونة النفسية في التخلص من المشاعر السلبية للأحداث الضاغطة من خلال الانفعالات الإيجابية والرغبة في المشاعر الإيجابية. فالمشاعر الإيجابية تلعب دوراً مهماً في القدرة على التكيف في مواجهة الأحداث الضاغطة السلبية. كما يذكر دافيدوف وآخرون (Davydov, et al., 2010) أن المرونة النفسية عند الفرد تُعدُّ آلية دفاع في مواجهة الشدّات والضغط النفسية، وأن تحسين مستوى المرونة النفسية عند الفرد يُعدُّ هدفاً مهماً في الوقاية والعلاج.

1. مشكلة الدراسة:

أصبحت الحاجة اليوم ماسة أكثر من أي وقت مضى إلى ضرورة الاهتمام بطلبة الجامعة، وزيادة مرونتهم النفسية من أجل المواجهة الفعالة لأي ظروف ضاغطة قد يتعرضون لها. فالمرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة طلبة الجامعة، إذ إن لديهم طموحات وآمال كثيرة يمكن أن تحدد شكل حياتهم المستقبلية، وهي مرحلة حرجة ومن أصعب المراحل العمرية، وأكثرها تعرضاً للتوترات والضغط النفسية، فإذا لم يتمكنوا من مواجهتها بمرونة نفسية كافية، يسوء توافقهم النفسي والاجتماعي، وتعرض صحتهم النفسية للخطر، ويتهدد مستقبلهم الدراسي. فالمرونة النفسية تؤدي دوراً مهماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، وهذا يعتمد على مدى تمتعه بالصحة النفسية التي تمكنه من السيطرة على انفعالاته، والتعبير عنها بما يمليه الموقف، مما يمكنه من المواجهة الواعية لظروف الحياة الضاغطة بمرونة عالية.

والحديث عن مفهوم المرونة النفسية (Psychological Resilience) هو - في حدود علم الباحث- من مفاهيم الصحة النفسية الذي لم يتم استخدامه كثيراً في الدراسات النفسية

العربية وفي المجتمع المحلي بشكل خاص، لكنه استخدم كثيراً في الدراسات الأجنبية في علاقته بمتغيرات عدة، وما يزال موضع دراسة وبحث استناداً إلى تعدد الرؤى والنظريات النفسية التي تدرس هذا المفهوم. فقد ارتأى رواد علم النفس الإيجابي ألا يقتصر استخدام المرونة النفسية على دراسة الأطفال والمراهقين الذين يتعرضون للضغوط والصدمات النفسية، بل لا بد أن يتوسع استخدامه ودراسته لدى كل فرد سواء كان يواجه خبرات المحن والضغوط والصدمات أم لا، إذ إن كل فرد منا يخبر بين الحين والآخر في حياته اليومية درجة من أحداث الحياة الضاغطة والتحديات، لكن لا يمكن لأحد أن يتنبأ ما إذا كان قادراً على مواجهة تلك الضغوط والتحديات أم لا (Brooks and Goldstein, 2004; Bonanno, 2004).

بناء على ذلك لا يمكن الحديث عن المرونة النفسية دون التعرض لأحداث الحياة الضاغطة stressful life events، إذ تتحدد مرونة الإنسان بقدر ما يستطيع التغلب على أحداث الحياة الضاغطة، وتمتعه بالصحة النفسية. وطلبة الجامعة بحكم المرحلة العمرية التي يمرون بها يمثلون "التوجه للمستقبل" وهم أكثر من غيرهم تأثراً بالتغيرات، والتحديات، وأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تحدث من حولهم وتهدد حياتهم ومستقبلهم الدراسي، وتضعف من مستوى صحتهم النفسية (عثمان، 2009).

وبعد اطلاع الباحث على الأدب التربوي والدراسات السابقة، لم يجد أي دراسة في المجتمع المحلي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية، كما أن أغلب الأبحاث التي أجريت على المرونة النفسية كانت على صغار السن، وأن قليلاً منها أجري على الشباب والراشدين، بالرغم من أنهم أكثر الفئات تعرضاً لأحداث الحياة الضاغطة والصدمية كما يرى ذلك بونانو (Bonanno, 2004). وهذا ما حدا بالباحث إلى تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة في ظل الظروف الحياتية الضاغطة التي يشهدها طلبة الجامعة حالياً، وما يمكن لهذه الظروف أن تؤثر في صحتهم النفسية، وأدائهم الأكاديمي، ومستقبلهم الدراسي بشكل عام. بناء على ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

ما العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق؟

2. أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

1. 2. أهمية مرحلة الدراسة الجامعية التي تشكل منعطفاً مهماً في حياة الفرد، إذ يتعرض طالب الجامعة لعدد من أحداث الحياة الضاغطة التي تقلل من مستوى مرونته النفسية وتعرض صحته النفسية للخطر.
2. 2. أهمية الموضوع الذي تتناوله، وهو المرونة النفسية وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق، إذ يُعدُّ من الموضوعات التي حظيت باهتمام عدد من الباحثين التربويين، كما أكدت الدراسات على أهميته و تأثيره الكبير على أداء الطلبة الدراسي.
2. 3. تصديها لمشكلة لم يتناولها إلا قليل من البحوث والدراسات العربية والأجنبية والمحلية بشكل خاص (في حدود علم الباحث)، بل إن ما هو موجود من بحوث ودراسات قد ركزت على المرونة وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب وسمات الشخصية دون أن تتطرق إلى علاقة المرونة النفسية بكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. لذلك ستساهم هذه الدراسة في تحقيق فهم متعمق لهذه الظاهرة.
2. 4. تطوير ثلاثة مقاييس للدراسة هي: مقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس الصحة النفسية، إذ يتوقع أن يستفيد منها الباحثون في بحوثهم المستقبلية.
2. 5. تناولها لثلاثة متغيرات مهمة في مجال الإرشاد النفسي، وهي المرونة النفسية، والضغوط النفسية، والصحة النفسية، وهي متغيرات تعكس مدى تأثير كل منهما في الآخر.
2. 6. يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في وضع برامج إرشادية نفسية وقائية وعلاجية لطلبة الجامعة من ذوي المرونة النفسية المنخفضة في تعزيز صحتهم النفسية، والتخفيف من ضغوطهم النفسية التي يعانون منها، إذ يعوّل على هذه الفئة الكثير في بناء المستقبل.

3. أهداف الدراسة:

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى:

- 3.1. تعرف العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.
- 3.2. تعرف الفروق في كل من المرونة النفسية والضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى عينة الدراسة استناداً إلى متغيرات الجنس (ذكور - إناث)، والتخصص الدراسي (دراسات علمية - دراسات أدبية) كما تقيسها المقاييس المستخدمة في الدراسة.
- 3.3. تعرف القدرة على التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية.

4. حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بما يلي:

- 4.1. الحدود المكانية: أجريت الدراسة في جامعة دمشق.
- 4.2. الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2014-2015.
- 4.3. الحدود البشرية: طلبة جامعة دمشق من الجنسين، ومن الكليات التطبيقية والنظرية.
- 4.4. الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، تم خلالها استخدام ثلاث أدوات لقياس المرونة النفسية، وأحداث الحياة الضاغطة، والصحة النفسية.

5- تحديد المصطلحات:

5.1. المرونة النفسية: Psychological Resilience

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم المرونة النفسية فقد عرّفها رابطة علم النفس الأمريكية (APA,2000:1) بأنها "عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة،

والمأساة، والتهديدات، وحتى مصادر الضغوط الأسرية أو مشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار"

كما عرّف سندرر (Senderer, 2012) المرونة بأنها "قدرة الفرد في العودة إلى حالته التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث أو الأخطار المهددة".

ويعرّف الباحث المرونة النفسية إجرائياً بأنها عملية دينامية تدل على قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة، والظروف الصعبة التي يمر بها، والقابلية للتغيير وفقاً لمتطلبات المواقف التي يمر بها، والتي يتم قياسها من خلال أداء طلبة الجامعة (عينة الدراسة) على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

5. 2. أحداث الحياة الضاغطة Stressful Life Events

تُعرّف جودة (2004: 671) أحداث الحياة الضاغطة بأنها "سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة سواء في إطار الجامعة أم خارجها، وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها، لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي، والجسمي، والاجتماعي".

ويعرّف الباحث أحداث الحياة الضاغطة إجرائياً بأنها مجموعة الأحداث الداخلية والخارجية التي تعيق قدرة الفرد على التفاعل الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها، مما يجعله يقوم بإجراءات سريعة لمواجهتها، ويتم قياسها من خلال أداء طلبة الجامعة (عينة الدراسة) على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في هذه الدراسة.

5. 3. الصحة النفسية: Mental Health

تعرف منظمة الصحة العالمية (2005: 16) الصحة النفسية بأنها "حالة يشعر فيها الفرد بالقدرة على تحقيق قدراته، والتغلب على الضغوط العادية في الحياة، والعمل بإنتاجية مثمرة، والقدرة على المساهمة في مجتمعه".

ويعرّف الباحث الصحة النفسية إجرائياً: بأنها حالة يشعر فيها الفرد بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتحقيق التوافق، والمساهمة

الفعالة في مجتمعه، والاستفادة من إمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويتم قياسها من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

6. الإطار النظري للدراسة:

6.1. المرونة النفسية: Psychological Resilience

يشير مصطلح المرونة النفسية في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (أبو حلاوة، 2013: 17).

فالمرونة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ومن المجالات الرئيسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر خاصة في علم النفس الإيجابي التطبيقي، الذي يهتم بدراسة وتنمية القوى والسمات الإيجابية عند الإنسان، بدلاً من التركيز على الاضطرابات النفسية (Hart & Sasso, 2011; Seligman, 2011). كما تعدّ المرونة النفسية مكوّن أساسي يعين الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق السعادة والصحة النفسية، تعبر عن مدى قدرته على التفاعل مع بيئته أثناء مواجهته لمواقف الحياة الضاغطة والصادمة. وبالرغم من تمتع معظم الناس بمستوى معين من المرونة النفسية، إلا أن الشباب الجامعي يحتاجون أكثر إليها لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة في ظل التوترات والمشكلات اليومية التي يمرون بها في سعيهم إلى التكيف وتحقيق حياة أكثر صحة وسعادة.

فالمرونة النفسية كما يرى روتر (Rutter, 2008: 9) تكوين ثنائي الأبعاد: يتضمن البعد الأول التعرض للمتاعب والأحداث الضاغطة والصدمات، أما البعد الثاني فيكون من خلال التوافق الإيجابي مع هذه الأحداث، مما يؤدي إلى نواتج إيجابية.

وطلبة الجامعة يمرون بمرحلة عمرية حساسة، إذ إنهم أكثر أفراد المجتمع إحساساً بالتغيرات والأزمات والمشكلات التي تحدث من حولهم، خاصة في ظل الظروف

والتغيرات التي يشهدها العالم اليوم بشكل عام والمجتمع المحلي بشكل خاص، مما يجعلهم في مواجهة حقيقية مع كثير من التحديات النفسية، والاجتماعية، والفكرية. وهذا يجعلهم تحت وابل من أحداث الحياة الضاغطة التي تتطلب منهم مرونة نفسية كافية للتعامل معها، حتى لا تؤثر كثيراً على توافقهم وصحتهم النفسية والاجتماعية، وأدائهم ومستقبلهم الأكاديمي. ويحدد هينيس (Haynes, 2001:12) ثلاث خصائص أساسية للمرونة النفسية هي:

6. 1.1. نواتج ومخرجات جيدة بالرغم من التعرض للمخاطر والتهديدات التي يتوقع أن تؤدي إلى نتائج سلبية ضارة.

6. 2.1. المواجهة الفعالة لأحداث الحياة الضاغطة الشديدة والمستمرة.

6. 3.1. التعافي من أثر الصدمات وخبرات الحياة الضاغطة.

سمات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يذكر ويكس (Wicks, 2005:15-16) أربع سمات أساسية للأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية هي:

6. 1.1. 1. الرؤية الشخصية: تكون من خلال القدرة على تحديد الهدف، والمعنى، ومبادئ متدرجة ضمن سلم قيمي.

6. 1.1. 2. القدرة على حل المشكلة: تتضمن القدرة على الاستجابة السريعة في مواجهة الأخطار، والبحث عن المعلومات الدقيقة، والقيام بمغامرة جادة.

6. 1.1. 3. الدعم الاجتماعي: تعني مدى تميز الفرد عن الآخرين، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية بناءة، والإيثار على الذات.

6. 1.1. 4. آليات دفاع الأنا: تكون من خلال قدرة الفرد على التمييز بين الانفعالات، وإعادة البنية المعرفية، والتوقع الإيجابي للأحداث.

6. 2. أحداث الحياة الضاغطة: Stressful Life Events

تُعدُّ أحداث الحياة الضاغطة ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة، ولا يستطيع الهروب

منها، لأن ذلك يعني ضعفاً في نشاطه وقصوراً في كفاءته، إذ لا حياة دون ضغوط (الجندي و مكاري، 2007).

فقد تزايد الاهتمام بالضغوط النفسية نتيجة ما ينجم عنها من تكاليف باهظة تعود على الفرد والمجتمع، إذ توجد علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية وعدد من الاضطرابات الجسمية والنفسية، وسوء التوافق، والمشكلات، دون أن يتمكن من يعاني منها من مواجهتها بالأساليب المناسبة، أو التعايش معها، والتخفيف من آثارها السلبية (يوسف، 2007).

كما يرى كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أن التصرفات التي يقوم بها الأفراد في مواجهة الضغوط النفسية تبني على أساس العلاقة التي تربط بين الفرد وبيئته، وأن حجر الزاوية في تقدير المواقف على أنها ضغوط هو تحديد ما إذا كان الموقف يمثل خطراً أو تهديداً يحدق بالفرد.

لذلك يختلف الأفراد في أسلوب تعاملهم مع الأحداث والمواقف الحياتية الضاغطة باختلاف المرحلة العمرية التي يمرون بها، إذ يواجه كل شخص ضغوطاً نفسية في فترة ما من حياته خاصة في مرحلة الدراسة الجامعية، إذ تنشأ لدى الشباب في هذه المرحلة مجموعة من الحاجات النفسية والاجتماعية، تؤدي إلى صراعات وأزمات وضغوط نفسية ناجمة عن علاقته بأسرته ودراسته وزملائه، وتفكيره بالمستقبل، وتأمين متطلبات الحياة اليومية...إلخ. فقد أوضحت دراسة نفذتها منظمة اليونيسيف في القطر العربي السوري، وجود عدد من المشكلات التي يتعرض لها الشباب في سوريا، أهمها حاجاتهم إلى المهارات الحياتية التي تعزز قدرات التواصل والتعامل مع الضغوط والقدرة على اتخاذ القرارات، بالإضافة إلى الحاجة إلى تنظيم الوقت والاستفادة من أوقات الفراغ (فيدمان، 2010: 162).

6. 2. 1. أنواع الضغوط النفسية:

يوجد اختلاف بين الباحثين في تصنيف الضغوط النفسية وفقاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفهم. فقد صنف مور (Moor) الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد إلى:

6. 2. 1.1. الضغوط الناتجة عن التوترات الاعتيادية: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، الناتجة عن ضعف قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

6. 2. 1.2. الضغوط النمائية: هي الضغوط الناتجة عن التغيرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات وفي أسلوب الحياة.

6. 2. 1.3. ضغوط الأزمات الحياتية: هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع الإنسان مقاومتها، أو ضغوط الموت، مثل فقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة (الجبلي، 2006: 22-23).

كما يذكر عبد الحميد (2008: 28) تصنيفاً للضغوط النفسية استناداً إلى ديمومتها وفقاً لما يلي:

6. 2. 1.4. الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول، مثل الضغوط الناتجة عن الامتحانات، أو موقف صعب مفاجئ، أو الزواج للمرة الأولى، وغير ذلك من ظروف مؤقتة لا يستمر أثرها إلا لفترة قصيرة.

6. 2. 1.5. الضغوط المزمنة: هي ضغوط تحيط بالإنسان لفترة طويلة نسبياً مثل الإصابة بالأمم مزمنة، أو وجوده في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وكثيراً ما تكون هذه الضغوط سالبة في تأثيرها على الفرد، لأن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهتها قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية وجسدية، وغير ذلك من اختلالات وظيفية تؤثر في الصحة النفسية.

6. 2. 2. بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلف العلماء والباحثون في تفسيرهم للضغوط النفسية وفقاً للنظرية النفسية التي يتبنونها وفقاً لما يلي:

6. 2. 2. 1. **نظرية سيلبي (Sely Theory):** يُعد العالم سيلبي - المتخصص بالغدد الصم - أول من اهتم بدراسة الضغوط النفسية، إذ يرى أن الضغوط النفسية هي استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وحدد ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط سماها مراحل التكيف العامة، وهذه المراحل هي:

- **مرحلة الإنذار (Alarm):** تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط، ينتج عنه تغيرات فيزيولوجية.
- **مرحلة المقاومة (Resistance):** فالمقاومة المستمرة للحدث الضاغط تؤدي إلى اضطراب التوازن الداخلي عند الفرد، مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تسبب مزيداً من الأمراض والاضطرابات مثل: قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وضيق في التنفس.
- **مرحلة الإجهاد (Exhaustion):** يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزاً عن التكيف، وتقل الإفرازات الهرمونية، ويكون منهكاً، وتضعف مقاومته للأمراض (العبد الله، 2014).

6. 2. 2. 2. **نظرية كانون (Canone Theory):** أكد كانون على مفهوم الاتزان الذي يشير إلى قدرة الكائن الحي على استخدام مصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء، وأن الضغوط تحدث نتيجة خلل في هذا التوازن (شاهين، 2007).

6. 2. 2. 3. **نظرية العجز المكتسب (Theory of Learned Helpless):** يرى أنصار هذه النظرية أن الضغوط تحدث نتيجة شعور الفرد بالعجز وقلة الحيلة أمام متطلبات البيئة، مما يؤدي إلى ضعف الدافعية، والتوقف عن إصدار استجابات توافقية، ويدرك العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد ولا يمكن ضبطه أو التنبؤ به (شتات، 2008).

6. 2. 2. 4. **نظرية أحداث الحياة الضاغطة:** يرى أنصار هذه النظرية أن الضغط النفسي ينجم عن الأحداث التي تؤثر في الفرد في مجالات الحياة المختلفة، كالأسرة، والدراسة، والظروف الاقتصادية، والحياة الاجتماعية والمهنية التي قد تكون إيجابية أو سلبية (الجبلي، 2006).

6.3. الصحة النفسية: Mental Health

يختلف مفهوم الصحة النفسية من مجتمع إلى آخر بسبب الاختلاف في ثقافة كل منهما، والاختلاف في المعايير السلوكية التي يتفق عليها الناس في كل مجتمع، فما هو سائد في مجتمع من عادات، وتقاليد، وأنماط تفكير يختلف عما هو سائد في مجتمع آخر. كما تنوعت وجهات نظر علماء النفس في وصف الصحة النفسية، ومقوماتها، وأسس تكوينها، لكنهم أجمعوا على أن قواعد الصحة النفسية تتشكل في الطفولة التي تُعد الأساس للصحة النفسية السليمة أو المضطربة، فمرحلة الطفولة المبكرة تشكل الأساس الذي تبنى عليه مراحل النمو اللاحقة، وأن الخلل في أي مرحلة من مراحل نمو الطفل يؤثر في مراحل النمو اللاحقة. بناء على ذلك يرى بعض علماء النفس مثل فرويد (Freud)، وإريكسون (Erikson)، وهورني (Horney)، وغيرهم، أن الخبرات التراكمية التي يعيشها الإنسان في طفولته، تُحدد مساره الصحي على المستوى النفسي، فإذا كانت خبرات سلبية أدت إلى تكوين استعداد للإصابة بالاضطراب النفسي، وإذا كانت خبرات إيجابية ناجحة ومشبعة، فإن بنية الإنسان النفسية تصبح أكثر صلابة، وتمنحه القوة في مواجهة الأزمات والأحداث الضاغطة (شريف، 2012).

لذلك يمكن القول أن الصحة النفسية تختلف باختلاف شخصية الإنسان، وقدرتها على التكيف في مواجهة الأزمات والضغوط النفسية، إذ إن صحة الإنسان النفسية لا تكون دائماً في صورتها المثلى، بل يرتفع مستواها وينخفض تبعاً للظروف الحياتية، والمرحلة العمرية التي يمر بها.

6.3.1. مظاهر الصحة النفسية:

من أبرز مظاهر الصحة النفسية عند الإنسان ما يلي:

6.3.1.1. المرونة: Flexibility

تُعد المرونة مهمة لتقبل الجديد من أفكار أو تغيرات، فتسهل القدرة على الإبداع في أنماط التفكير والتغيير المعرفي المتواصل بما يتناسب مع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية للمجتمع، كما تشكل أساساً لتقبل الآخر واحترام معتقداته والتفاعل مع

اختلافه بما يغني مهاراته التواصلية وعلاقاته الإنسانية وتبادل الأفكار للاستفادة منها في إغناء تجربته ووعيه بالحياة(شريف، 2012: 86).

6. 3. 1. 2. الإقبال على الحياة بوجه عام:

فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية، هو الذي يعيش يومه بكل ما فيه مستمتعاً بكل مباح الحياة، مليئاً بالتفاؤل والحيوية وحب الحياة، ويشعر بأن الحياة لها قيمة، وفيها ما يستحق أن يعاش من أجله(رزق، 2009).

6. 3. 1. 3. الاتزان الانفعالي: Emotional stability

يولد الإنسان وهو مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة" وهذه القدرة هي سمة الحياة"(الخالدي والعلمي، 2009). لذلك فالإنسان الصحيح نفسياً هو الذي يتمكن من تفريغ انفعالاته بشكل صحيح، وسلوك لا يؤدي فيه نفسه أو الآخرين من حوله، ويتعلم كيفية السيطرة على ذاته وانفعالاته دون أن يستسلم للانفعال الشديدة التي تعرضه للاضطرابات النفسية.

6. 3. 1. 4. القدرة على مواجهة ضغوط الحياة: Coping of stress

يكون ذلك من خلال القدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الإيجابية للتغلب على المشكلات وحلها، ومواجهة المواقف التي يقابلها الفرد والسيطرة على الظروف البيئية والتوافق معها. لذلك تتجلى كفاءة الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية، أو المشكلات التي تعترضه، من خلال امتلاكه مهارات تكيفية، وخصائص شخصية كالصلابة النفسية، والإحساس بالتماسك من خلال إدراك أن الحياة تتضمن الفشل والنجاح، ويستعد للتعامل مع كل موقف يواجهه من خلال خبراته ومهاراته واستعداده الشخصي(شريف، 2012).

6. 3. 1. 5. النمو مع العمر: Growth with age

يعني أن ينمو الإنسان ويتطور مع ازدياد سنوات عمره الزمني. فالخبرات والتجارب التي مرّ بها يجب أن تغني حياته، وتطور أسلوبه في التعامل مع الآخرين، وأسلوبه في إدارة دفة الحياة، وتوسع طريقة إدراكه وفهمه للحياة. فقد ذكر "إريكسون" أن الإنسان عندما

يصل إلى مرحلة الشيخوخة يكون قد اكتسب الحكمة، وفهم معنى الحياة (كونسون، 2010: 264).

6. 3. 1. 6. تحمل المسؤولية: Responsibility

يعني قدرة الفرد على الاستقلال من خلال مواجهة القرارات المهمة في حياته، والقدرة على تحمل نتائج هذه القرارات، والاختيار الحر وتحمل مسؤولية هذا الاختيار كي لا يلقي اللوم على الآخرين. كما أن الاستقلال الذاتي بمعناه الإيجابي لا يعني العزلة أو رفض الاندماج الاجتماعي، بل قبول الآخر ومشاركته والتفاعل المثمر معه من خلال الواقع الذي يحقق فيه ذاته ولا يلغي ذات الآخر (الشريف، 2012: 88).

6. 3. 1. 7. الشعور بالسعادة والرضا: Feeling of happiness and satisfaction

يُعبرُ الشعور بالرضا عن تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد بشكل كلي، وهو حكم بالرضا عن الحياة، وأطلق عليه "الشعور بحس الحال" (الخالدي، 2009). لذلك يمكن القول أن الشخص الصحيح نفسياً، يشعر غالباً بالطمأنينة والسعادة والراحة النفسية، ويكون متفائلاً، وتقل عنده مشاعر القلق والشعور بالذنب، مما يزيد من دافعيته لبذل مزيد من الجهد، والإقبال على الحياة والاستمتاع بمباهجها.

7. الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحث للدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية، تبين أنها قليلة في البيئتين العربية والأجنبية. وفيما يلي بعض الدراسات ذات العلاقة بالدراسة الحالية:

7. 1. الدراسات العربية:

- أجرى غريب (2013) دراسة في الجزائر بهدف تعرّف الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) في علاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (178) طالباً وطالبة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح بورقلة، استناداً إلى متغيرات الجنس والنظام الجامعي. استخدم خلالها مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة). وأهم النتائج التي تمخضت عنها الدراسة، عدم وجود علاقة بين الأسلوب

المعرفي (التصلب- المرونة) واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط استناداً إلى متغير الجنس، كما وجدت فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط استناداً إلى متغير النظام الجامعي.

- كما أجرى شقورة (2013) في غزة- فلسطين، دراسة بهدف تعرّف كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، وكذلك تعرّف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات الجنس، والجامعة، والتخصص، والمعدل التراكمي، والترتيب الميلادي للطلاب، والدخل الشهري للأسرة، و المستوى التعليمي للوالدين، وقد تكونت عينة الدراسة من (600) طالباً وطالبة؛ تم خلالها استخدام استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998). وأهم النتائج التي توصلت إليها، وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، إذ بلغ الوزن النسبي للمرونة النفسية (77.17) درجة، والوزن النسبي للرضا عن الحياة (73.64) درجة . كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. كذلك وجدت فروق في المرونة النفسية تبعاً للجنس لصالح الطلاب، ولم توجد فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى. أما بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس.

- في حين هدفت دراسة البيرقدار (2011) في العراق إلى تعرّف مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، على عينة مكونة من (843) طالباً وطالبة من جميع الأقسام. وقد استخدمت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. وقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (٨٥,٧٩) درجة، وهذا يشير إلى أن هذه الدرجة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) درجة، وأن معدل الصلابة

النفسية لديهم (٤١,٨١) درجة وهي درجة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي. كما أوضحت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي لصالح الصف الرابع.

- وهدفت دراسة البنا (2008) في غزة إلى تعرّف المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، على عينة مكونة من (200) طالباً وطالبة، استخدم الباحث استبانة المواقف الحياتية الضاغطة (إعداد زينب شقير). وقد أظهرت النتائج أن المواقف الانفعالية احتلت المرتبة الأولى، تلاها المواقف الدراسية والشخصية، ثم المواقف الصحية والاقتصادية، وأخيراً المواقف الأسرية والاجتماعية. ولم تظهر الدراسة وجود فروق في أبعاد الحياة الضاغطة استناداً إلى متغير الجنس، عدا المواقف الصحية التي كانت لصالح الإناث.

- أما دراسة الخطيب (2007) فقد هدفت إلى تعرّف العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني من الجنسين (ذكور- إناث) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاحتياحات والاعتقالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني، وتكونت عينة الدراسة من (317) طالباً وطالبة من طلاب وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة، استخدم الباحث مقياس مرونة الأنا. وأظهرت نتائج الدراسة وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي: الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما بينت تمتع الشباب الفلسطيني (الذكور) بدرجة عالية في مرونة الأنا، وهذا يعود إلى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني للأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها واجتيازها بسلام.

- كما أجرى كل من الدخان والحجار (2006) دراسة بهدف تعرّف مستوى الضغوط النفسية ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة

النفسية، وبلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة، وقد استخدم الباحثان استبانتيين، الأولى لقياس الضغوط النفسية، والثانية لقياس الصلابة النفسية. وأظهرت الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62,05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77,33%). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا الضغوط الأسرية والمالية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا الضغوط الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا الضغوط المالية والدرجة الكلية تعزى لمتغير الدخل الشهري، كذلك أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

- في حين تناولت دراسة دياب (2006) في غزة، تحديد دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. وقد تكونت عينة الدراسة من (550) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، استخدم الباحث خلالها استبانة المساندة الاجتماعية، واستبانة الصحة النفسية، واستبانة الأحداث الضاغطة. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الأحداث الضاغطة والمساندة الاجتماعية. كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات منخفضي التعرض للأحداث الضاغطة ومتوسط درجات مرتفعي التعرض للأحداث الضاغطة بالنسبة لحجم المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي التعرض للأحداث الضاغطة. كذلك وجدت علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية ودرجات المساندة الاجتماعية، وعلاقة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية ودرجات الأحداث الضاغطة. وتبين أيضاً أن المساندة الاجتماعية عامل وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية.

- أما جودة (2004) فقد أجرى دراسة في فلسطين، بهدف تعرف العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وقد بلغت عينة الدراسة (100) طالباً و (100) طالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والآخر لقياس الصحة النفسية. وأسفرت النتائج أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغيري التخصص ومكان السكن.

7. 2. الدراسات الأجنبية:

- أجرى كل من حدادي وشارات (Haddad i& Besharat,2010) دراسة في المملكة الأردنية بهدف كشف العلاقة بين المرونة وكل من الضعف، والضغوط النفسية، والاكتئاب، والقلق، والصحة النفسية، وقد تكونت العينة من (214) طالباً وطالبة، منهم (97) طالباً و (114) طالبة. وقد تم استخدام مقياس المرونة النفسية لـ "كونور ودافيدسون" (Connor-Davidson Resilience Scale)، ومقياس بيك للاكتئاب (BDI)، ومقياس بيك للقلق (BAI)، والمقياس العام للصحة النفسية. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المرونة والسعادة النفسية، وعلاقة سلبية بين المرونة وكل من الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق. وأظهرت النتائج أيضاً وجود تأثيرات سلبية لأبعاد مقياس المرونة من خلال تقدير الذات، والكفاءة الشخصية والمثابرة، والتسامح على الصحة النفسية والضعف في كل من السيطرة والروحانية.

- أما دراسة جراس (Grace, 2010) في جزر الكاريبي، فقد هدفت إلى كشف العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (397) طالباً وطالبة، منهم (192) طالباً و (205) طالبة من طلبة المدارس الثانوية، استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى إعداد (Goldberg, et al 2006)، ومقياس المرونة

النفسية من إعداده. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين أربعة عوامل من عوامل الشخصية الخمسة الكبرى وبين المرونة النفسية، في حين وجدت علاقة سلبية بين عامل العصابية وبين المرونة النفسية. من جانب آخر كشفت الدراسة أن خصائص الشخصية قد ساهمت بنسبة (32%) من التباين في المرونة النفسية.

- في حين أجرى كل من كارولين وإيهلر (Caroline & Ehlers, 2008) دراسة بهدف قياس المرونة النفسية استناداً للعوامل الثقافية ذات العلاقة بطبيعة التكيف والمرونة لدى الشباب من خلفيات عرقية وإثنية متنوعة، والكشف عن جوانب المرونة النفسية المتعلقة ب: ضغوط الطفولة، والتكيف العام، والتعامل مع التكيف، وعدم القدرة على التكيف، والدعم الثقافي والاجتماعي. وقد تكونت العينة من (305) طالبة من طالبات الجامعة لقياس خمسة جوانب للمرونة النفسية. وكانت أهم النتائج أن خبرات الضغوط مع الأطفال اختلفت بين المفحوصات استناداً إلى الخلفيات العرقية والإثنية، والوضع الاجتماعي. وتم تحليل النتائج استناداً إلى الفروق البيئية لاسيما العوامل الثقافية التي تبين كيف تؤثر الثقافة في القدرة على التكيف، وفي تنمية المرونة النفسية.

- وهدفت دراسة ساندين (Sandin, 2006) إلى تعرّف العلاقة بين الأحداث الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية، على عينة قوامها (187) فرداً، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط الحياة وكل من اضطرابات القلق، والاكتئاب، والوسواس، وأن أكثر الضغوط الحياتية التي تؤثر في اضطرابات القلق، والاكتئاب والوسواس، هي التهديد، تليها على التوالي، الخسارة، والصحة.

- أما دراسة كل من بيسلي وثومبسون ودافيدسون (Beasley; Thompson & Davidson, 2003) فقد هدفت إلى معرفة دور المرونة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية، وتأثير أسلوب المواجهة والصلابة النفسية في ذلك. وقد تكونت العينة من (187) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، إذ تم اختبار الآثار المباشرة، ونماذج التكيف مع الضغوط والصلابة المعرفية والمواجهة على الصحة العامة والأداء النفسي. كما تم قياس أحداث الحياة الضاغطة، وخبرات الحياة (كعوامل مستقلة)، والصلابة النفسية، وأساليب المواجهة، والصحة العامة، وصحة الجسد، والقلق، والاكتئاب (كعوامل تابعة). وقد أظهرت النتائج

العامة وجود علاقة موجبة مؤثرة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية. كما وجدت علاقة مباشرة بين الصلابة المعرفية، وبعض أساليب التكيف، وأحداث الحياة السلبية وبين الضغوط النفسية والجسدية. وفي حالات عديدة كان هناك تأكيد لنموذج التكيف مع الضغوط، إذ كان للصلابة النفسية دور في التأثير على المواجهة الانفعالية أو على أحداث الحياة الضاغطة السلبية .

7. 3. تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تيسر للباحث الاطلاع عليه، تبين أنها تباينت تبايناً كبيراً من جوانب عدة، فقد تباينت في أهدافها، إذ هدف بعضها إلى تعرّف مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات، كدراسة (شقورة، 2013)، في حين ركز البعض الآخر على كشف العلاقة بين المرونة وكل من الضعف، والضغوط النفسية، والاكتئاب، والقلق، والصحة النفسية كدراسة (Haddadi & Besharat, 2010)، أما البعض الآخر فقد هدف إلى كشف العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية كدراسة (Grace, 2010)، في حين أوضحت دراسات أخرى دور المرونة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية كدراسة (Beasley; Thompson & Davidson, 2003)، وركزت دراسات أخرى على قياس المرونة النفسية استناداً للعوامل الثقافية ذات العلاقة بطبيعة التكيف والمرونة لدى الشباب من خلفيات عرقية وإثنية متنوعة كدراسة (Caroline & Ehlers, 2008). في حين هدف بعضها الآخر إلى كشف العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الضغوط النفسية والصحة النفسية كدراسة (جودة، 2004). وأوضحت دراسات أخرى تعرف مستوى الضغط النفسي ومصادره كدراسة (البيرقدار، 2011)، ودراسة (الدخان والحجار، 2006). وهدفت دراسات أخرى إلى تعرّف العلاقة بين الأحداث الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية كدراسة (Sandin, 2006). فضلاً عن ذلك تباينت الدراسات من حيث اختيار العينات المدروسة وفقاً لأهداف تلك الدراسات، فقد أجريت معظم هذه الدراسات على عينات من طلبة الجامعة، كدراسة كل من (شقورة، 2013)، و(غريب، 2013)، و (البنسا، 2008)، و(البيرقدار، 2011)، و

(الدخان والحجار، 2006)، و (جودة، 2004)، و (فايد، 1998)، و (Haddadi & Besharat, 2010)، و (Beasley; Thompson & Davidson, 2003).

كما تباينت هذه الدراسات من حيث استخدام أدوات الدراسة تبايناً كبيراً سواء أكان في قياس المرونة النفسية أم في قياس أحداث الحياة الضاغطة أم في قياس الصحة النفسية. كما تنوعت الأساليب الإحصائية حسب الأهداف وطبيعة العينة المدروسة في هذه الدراسات.

من جانب آخر نجد أن معظم هذه الدراسات قد أجريت في بلدان عربية وأجنبية مختلفة، ولم يتوصل الباحث إلى أي دراسة على المستوى المحلي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات العربية والأجنبية في دراسته الحالية من حيث بناء الأدوات، ومن تباين المنهجيات المتبعة فيها، والأساليب الإحصائية المستخدمة، وفي تفسير النتائج التي توصل إليها الباحثون، مما جعله يختط أسلوباً يتناسب مع دراسته الحالية والبيئة التي أجريت فيها.

8. فرضيات الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة الحالية، وإطارها النظري والدراسات والبحوث السابقة، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

8. 1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق - عينة الدراسة.
8. 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث).
8. 3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث).
8. 4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث).

8. 5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (تخصصات علمية - تخصصات أدبية).

8. 6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (تخصصات علمية - تخصصات أدبية).

8. 7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (تخصصات علمية - تخصصات أدبية).

8. 8. يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية كعامل وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق (عينة الدراسة).

9. منهجية الدراسة وإجراءاتها:

9. 1. منهجية الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن في هذه الدراسة، إذ يُعدُّ المنهج المناسب للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، إذ يدرس هذا المنهج المتغيرات كما هي موجودة في حالتها الطبيعية لتحديد العلاقات التي يمكن أن تحدث بين هذه المتغيرات، ويصفها وصفاً كفيماً دقيقاً، والتعبير عنها تعبيراً كمياً من خلال تحديد حجم المشكلة ودرجات ارتباطها مع متغيراتها (Wiersma, 2004: 15).

9. 2. إجراءات الدراسة:

9. 2. 1. مجتمع الدراسة:

بلغ عدد طلبة جامعة دمشق المسجلين للعام الدراسي 2014-2015 (الفصل الدراسي الثاني) (96600) طالباً وطالبة حسب إحصائيات إدارة النظم والبرمجيات في جامعة

دمشق، تم اختيار أربع كليات لتكون مجتمعاً أصلياً للدراسة، حيث بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة الذي سحبت منه العينة (8566) طالباً وطالبة، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

توزيع أفراد المجتمع الأصلي للدراسة حسب الجنس والتخصص

الكلية	ذكور	إناث	الجموع
الإعلام	605	853	1458
الآداب (قسمي علم الاجتماع والفرنسي)	1636	2236	3872
طب الأسنان	611	444	1055
الصيدلة	494	1687	2181
المجموع	3346	5220	8566

9. 2. 2. عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (342) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق من الكليات التطبيقية والكليات النظرية، ومن سنوات دراسية مختلفة عدا طلبة السنة الخامسة لكلية طب الأسنان والصيدلة لوجودهم في التطبيق العملي، إذ تم اختيارهم بصورة غير مقصودة، منهم (134) طالباً و (208) طالبة. ويبين الجدول (2) توزيع عينة الدراسة:

جدول رقم (2)

توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص الدراسي

الكلية	حجم العينة		الجنس
	ذكور	إناث	
الكليات التطبيقية	129	44	85
الكليات النظرية	213	90	123
المجموع	342	134	208

9. 2. 3. أدوات الدراسة:

9. 2. 3. 1. مقياس المرونة النفسية: Psychological resilience scale

أعد مقياس المرونة النفسية كونور و دافيدسون (Connor and Davidson, 2003)، إذ يتألف استناداً إلى التحليل العاملي من خمسة عوامل هي: العامل الأول، ويسمى عامل الكفاءة الشخصية personal Competence، العامل الثاني: الثقة والتسامح، العامل الثالث: القبول

الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة مع الآخرين، العامل الرابع: السيطرة على تحقيق أهداف الفرد والقدرة على الحصول على مساعدة الآخرين (الدعم الاجتماعي)، والعامل الخامس: التأثيرات الروحية *Spiritual influences*.

كما قام كل "منكامليش سينث واكساو نان يو" (Singh, Kamlesh and Yu, Xiao-nan, 2010) في جامعة نيودلهي، بإجراء تحليل عاملي للمقياس وأسفر عن وجود أربعة أبعاد هي: الجراءة أو الشجاعة، التفاؤل، سعة الحيلة أو الدهاء، الغرض أو الهدف. وقد تم ترجمته من قبل العاسمي (تحت النشر).

يتكون المقياس من (25) عبارة موزعة على أربعة أبعاد أساسية، وكل بعد يتكون من عدة عبارات بعضها إيجابي وبعضها الآخر سلبي، تكون الإجابة على عبارات المقياس اعتماداً على التقدير الذاتي للمفحوص وفقاً إلى مقياس ليكترت (Likert) الخماسي، حيث يعطى المفحوص أربع درجات (4) إذا وضع إشارة (x) في حقل موافق دائماً، وثلاث درجات (3) إذا وضع المفحوص إشارة (x) في حقل موافق غالباً، ودرجتان (2) إذا وضع المفحوص إشارة (x) في حقل موافق أحياناً، ودرجة واحدة (1) إذا وضع المفحوص إشارة (x) في حقل موافق نادراً، ودرجة صفر (0) إذا وضع المفحوص إشارة (x) في حقل غير موافق إطلاقاً، وذلك بالنسبة للعبارات ذات الاتجاه الموجب، بينما تأخذ استجابات المفحوص أوزاناً معاكسة إذا كانت الإجابات في الاتجاه السالب (العبارات جميعها ذات اتجاه موجب عدا العبارة رقم (18) ذات اتجاه سالب). وبذلك تتراوح درجات المفحوصين بين (0 - 100) درجة. وارتفاع الدرجة يعني تمتع المفحوص بالمرونة النفسية، وانخفاض الدرجة يدل على ضعف المرونة النفسية لدى المفحوص. وقد قام الباحث بالدراسة الحالية إلى تعديل بدائل الإجابة عما كانت سابقاً دون إحداث تغيير في أوزانها لتكون كما يلي: موافق دائماً، موافق غالباً، موافق أحياناً، موافق نادراً، غير موافق إطلاقاً.

9. 2. 1. 3. 1. أبعاد مقياس المرونة النفسية هي:

1. الجراءة أو الشجاعة *Hardiness* : ويتكون من (7) عبارات تقريرية، وهي (19، 4، 16، 7، 11، 18، 17)

2- التفاؤل Optimism: يتكون هذا البعد من (7) عبارات أو بنود تقريرية، وهي (12، 14، 8، 6، 10، 20، 15).

3. سعة الحيلة أو الدهاء Resourcefulness : ويتكون هذا البعد من (6) عبارات، وهي (3، 9، 2، 5، 1، 13).

4. الغرض أو الهدف Purpose : يتكون من (5) عبارات أو بنود، وهي (21، 22، 24، 23، 25).

9. 2. 1. 3. 2. الخصائص السيكومترية للمقياس:

9. 2. 1. 3. 2. 1. صدق المقياس:

9. 2. 1. 3. 2. 1. صدق المحتوى:

تم عرض المقياس على (6) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في أقسام علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم - كلية التربية في جامعة دمشق، للتأكد من صدق محتواه ومدى دقة صياغة عباراته ومناسبتها لما وضعت له. وقد اعتمدت العبارات التي تم الاتفاق عليها بنسبة (80%) وأكثر من قبل المحكمين، ولم تحذف أي عبارة نتيجة لذلك.

9. 2. 1. 3. 2. 1. الصدق البنوي: Construct Validity

تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية له، على عينة مكونة من (70) طالباً وطالبة خارج عينة الدراسة الأساسية. والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له

الهدف	سعة الحيلة	التفاؤل	الجرأة	درجة المقياس ككل
0,734	0,695	0,690	0,707	

9. 2. 1. 3. 2. 1. ثبات المقياس:

تم حساب معاملات الثبات للمقياس وفقاً لما يلي:

9.2.3.1.2.1. الثبات بالإعادة: من أجل التحقق من ثبات المقياس المستخدم ودقة فقراته تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (70) طالباً وطالبة (من خارج أفراد العينة الأساسية) ، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وكانت النتائج كما هي في الجدول(4).

9.2.3.1.2.2. الثبات بطريقة الاتساق الداخلي: حسب معامل الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، على عينة مكونة من (70) طالباً وطالبة (من خارج أفراد العينة الأساسية)، والجدول(4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس المرونة النفسية وللمقياس ككل باستخدام طريقتي ثبات الاستقرار والاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	ن	معاملات ثبات الاستقرار	معامل ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ)
الجراءة	70	**0,83	**0,86
التفاؤل	70	**0,74	**0,77
سعة الحيلة	70	**0,76	**0,78
الهدف	70	**0,81	**0,84
الدرجة الكلية للمقياس	80	**0,77	**0,82

ن: عدد أفراد العينة ** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01

من خلال الجدول(4) يتضح أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية مرتفعة نسبياً، مما يشير إلى أن المقياس يمتلك مستوى جيداً من الثبات. بناءً على ذلك يمكن اعتماد المقياس والوثوق به في الدراسة الحالية.

9.2.3.2. مقياس أحداث الحياة الضاغطة: Stressful Events Scale

تطلب البحث الحالي إعداد مقياس أحداث الحياة الضاغطة بما يتناسب مع أفراد عينة البحث ومن أجل ذلك اتبع الباحث الخطوات التالية:

أ- الاطلاع على التراث السيكولوجي حول أحداث الحياة الضاغطة من أجل تحديد مكوناته وأبعاده.

ب- الاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة، مثل دراسة دياب (2006)، ودراسة آل دهام (2011)، ودراسة العبدلي (2012)، ودراسة العبد الله (2014)، ومقياس شقير (2002) التي تم الاستفادة منها في بناء المقياس.

يتكون المقياس من (68) عبارة موزعة على سبعة مجالات هي:

- الضغوط الشخصية (8 عبارات) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (1) وحتى العبارة رقم (8)
- الضغوط الأسرية (10 عبارات) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (9) وحتى العبارة رقم (18)
- الضغوط الاجتماعية (10 عبارات) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (19) وحتى العبارة رقم (28)
- الضغوط الانفعالية (10 عبارات) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (29) وحتى العبارة رقم (38)
- الضغوط الاقتصادية (10 عبارات) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (39) وحتى العبارة رقم (48)
- الضغوط الصحية (10 عبارات) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (49) وحتى العبارة رقم (58)
- الضغوط المدرسية (10 عبارات) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (59) وحتى العبارة رقم (68)

أما الإجابة على عبارات المقياس فتعتمد على التقدير الذاتي للمفحوص تبعاً إلى مقياس ليكرت (Likert) الخماسي، من خلال وضع إشارة (x) على مقياس متدرج أمام كل عبارة من عبارات المقياس بما يتفق مع رأي المفحوص، حيث يعطى المفحوص أربع درجات (4) إذا وضع إشارة (x) في حقل موافق تماماً، وثلاث (3) درجات إذا وضع إشارة (x)

في حقل موافق غالباً ، ودرجتان (2) إذا وضع إشارة (x) في حقل موافق أحياناً، ودرجة واحدة (1) إذا وضع إشارة (x) في حقل موافق نادراً، ودرجة صفر (0) إذا وضع إشارة (x) في حقل غير موافق أبداً، بالنسبة للعبارات ذات الاتجاه السالب، بينما تأخذ استجابات المفحوص أوزاناً معاكسة إذا كانت الإجابات في الاتجاه الموجب (العبارات الموجبة هي: 2-4-16-17-25-27-36-40-47)، (العبارات السالبة هي: باقي عبارات المقياس). وبذلك تتراوح درجات المفحوصين بين (0 - 272) درجة. وارتفاع الدرجة على المقياس يعني معاناة حقيقية من أحداث الحياة الضاغطة، وانخفاض الدرجة يعني قلة المعاناة من أحداث الحياة الضاغطة.

9. 2. 3. 1. الخصائص السيكومترية للمقياس:

9. 2. 3. 1. 1. صدق المقياس:

9. 2. 3. 1. 1. 1. صدق المحتوى: من أجل التأكد من صدق محتوى المقياس تم عرضه على (6) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في أقسام علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم- كلية التربية في جامعة دمشق، لبيان مدى دقة صياغة عباراته ومناسبتها لما وضعت له. وقد اعتمدت العبارات التي تم الاتفاق عليها بنسبة (80%) وأكثر من قبل المحكمين.

9. 2. 3. 1. 1. 2. الصدق البنوي: Construct Validity

تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية له، على عينة مكونة من (70) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق (خارج عينة الدراسة الأساسية). وقد تراوحت معاملات الارتباط لمجالات المقياس مع الدرجة الكلية بين (0,62 - 0,77) وهي معاملات ارتباط عالية وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01). والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس أحداث الحياة الضاغطة والدرجة الكلية له

الضغوط المدرسية	الضغوط الصحية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الأسرية	الضغوط الشخصية	درجة المقياس ككل
0,600	0,595	0,622	0,660	0,665	0,518	0,600

9. 2. 2.3. 1. 2. ثبات المقياس:

تم حساب معاملات الثبات للمقياس وفقاً لما يلي:

9. 2. 2.3. 1. 2. 1. الثبات بالإعادة: من أجل التحقق من ثبات المقياس المستخدم ودقة فقراته، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (70) طالباً وطالبة (من خارج أفراد العينة الأساسية)، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وكانت النتائج كما هي في الجدول (6).

9. 2. 2.3. 1. 2. الثبات بطريقة الاتساق الداخلي: حسب معامل الاتساق الداخلي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، على عينة مكونة من (70) طالباً وطالبة (من خارج أفراد العينة الأساسية)، وقد بلغ معامل الثبات (0,81) وهو معامل ثبات جيد وفي بأعراض الدراسة.

جدول (6):

معاملات ثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة باستخدام ثبات الاستقرار وطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	ن	معاملات ثبات الاستقرار	معامل ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ)
أحداث الحياة الضاغطة	70	**0,73	**0,81

ن: عدد أفراد العينة ** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01

من خلال الجدول (6) يتضح لنا أن معاملات ثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة مرتفعة نسبياً، مما يشير إلى أن المقياس يمتلك مستوى جيداً من الثبات. بناءً على ذلك يمكن اعتماد المقياس والوثوق به في الدراسة الحالية.

9. 2. 3.3. مقياس الصحة النفسية: Mental Health Scale

تم إعداد مقياس الصحة النفسية من قبل الباحث بعد الاطلاع على الإطار النظري وعدد من الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة، والمقاييس المنشورة في هذه الدراسات مثل: دراسة الإبراهيم (2007)، ودراسة محمد، والصبان، وكوسة (2008)، ودراسة أبو العمرين (2008)، ودراسة دياب (2006)، ودراسة جودة (2004)، ودراسة العكايشي (2009)، ودراسة (James, 2006)، التي تم الاستفادة منها في بناء المقياس.

يتكون المقياس المستخدم في هذه الدراسة من (55) عبارة، تقيس مدى تمتع الطالب بالصحة النفسية. وهو مكون من خمسة مجالات هي:

- المجال الشخصي (14 عبارة) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (1) وحتى العبارة رقم (14)
- المجال النفسي (16 عبارة) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (15) وحتى العبارة رقم (31)
- المجال الاجتماعي (15 عبارة) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (31) وحتى العبارة رقم (45)
- المجال الصحي (10 عبارات) هي ذات الأرقام: من العبارة رقم (46) وحتى العبارة رقم (55)

أما الإجابة على عبارات المقياس فتعتمد على التقدير الذاتي للمفحوص تبعاً إلى مقياس ليكرت (Likert) الخماسي، من خلال وضع إشارة (×) على مقياس متدرج أمام كل عبارة من عبارات المقياس بما يتفق مع رأي المفحوص، حيث يعطى المفحوص أربع درجات (4) إذا وضع إشارة (×) في حقل موافق دائماً، وثلاث (3) درجات إذا وضع إشارة (×) في حقل موافق غالباً، ودرجتان (2) إذا وضع إشارة (×) في حقل موافق أحياناً، ودرجة واحدة (1) إذا وضع إشارة (×) في حقل موافق نادراً، ودرجة صفر (0) إذا وضع إشارة (×) في حقل غير موافق أبداً، بالنسبة للعبارات ذات الاتجاه الموجب، بينما تأخذ استجابات المفحوص أوزاناً معاكسة إذا كانت الإجابات في الاتجاه السالب. العبارات السلبية هي العبارات ذات الأرقام (14-15-16-17-18-19-21-22-23-

24-25-26-27-28-29-43-46-47-48-49-50-51-52-53-55). أما العبارات الإيجابية هي: (باقي عبارات المقياس). وبذلك تتراوح درجات المفحوصين بين (0-220) درجة. وارتفاع الدرجة يعني شعور حقيقي بالصحة النفسية، وانخفاض الدرجة يدل على ضعف الشعور بالصحة النفسية.

9. 2. 3.3. 1. الخصائص السيكومترية للمقياس:

9. 2. 3.3. 1. صدق المقياس:

9. 2. 3.3. 1. 1. صدق المحتوى: من أجل التأكد من صدق محتوى المقياس تم عرضه على (6) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في أقسام علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم- كلية التربية في جامعة دمشق، وذلك من حيث مدى دقة صياغة عبارات المقياس ومناسبتها لما وضعت له. وقد اعتمدت العبارات التي تم الاتفاق عليها بنسبة (80%) وأكثر من قبل المحكمين.

9. 2. 3.3. 2. الصدق البنوي: Construct Validity

تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية له، على عينة مكونة من (70) طالباً وطالبة خارج عينة الدراسة الأساسية كما هي موضحة في الجدول (7):

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية له

الدرجة الكلية للمقياس	المجال الشخصي	المجال النفسي	المجال الاجتماعي	المجال الصحي
	**0,626	**0,62	**0,658	**0,663

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01

9. 2. 3.3. 2. ثبات المقياس:

تم حساب معاملات الثبات للمقياس وفقاً لما يلي:

9. 2. 3.3. 2. 1. الثبات بالإعادة: من أجل التحقق من ثبات المقياس المستخدم ودقة فقراته تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (70) طالباً وطالبة (من خارج

أفراد العينة الأساسية)، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وكانت النتائج كما هي في الجدول (8).

9. 2. 3.3. 2. الثبات بطريقة الاتساق الداخلي: حسب معامل الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، على عينة مكونة من (70) طالباً وطالبة (من خارج أفراد العينة الأساسية)، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معاملات ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام ثبات الاستقرار وطريقة ألفا

كرونباخ

المقياس	ن	معاملات ثبات الاستقرار	معامل ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ)
الصحة النفسية	70	**0,76	**0,84

ن: عدد أفراد العينة ** ذات دلالة إحصائية عند مستوى

من خلال الجدول (8) يتضح لنا أن معاملات ثبات مقياس الصحة النفسية مرتفعة نسبياً، مما يشير إلى أن المقياس يمتلك مستوى جيداً من الثبات. بناءً على ذلك يمكن اعتماد المقياس والثوق به في الدراسة الحالية.

9. 2. 4.3. طريقة تطبيق أدوات البحث:

تم تطبيق أدوات البحث الثلاثة في جلسات جماعية على مجموعات طلابية صغيرة لا يتجاوز عدد المشاركين في كل مجموعة عن (15) طالباً وطالبة، إذ كانت تُقدم لهم التعليمات بشكل واضح من قبل الباحث، ويجاب عن استفساراتهم قبل البدء في الإجابة على عبارات المقياس، ثم تترك لهم حرية الإجابة على عبارات المقاييس دون إكراه أي طالب على المشاركة في الإجابة، وقد استغرق متوسط إجابة المفحوصين على أدوات البحث حوالي (25) دقيقة دون أن تحدد لهم فترة زمنية لانتهاء من الإجابة.

10. نتائج الدراسة ومناقشتها:

10.1. 1. للتحقق من الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق - عينة الدراسة، حُسبت معاملات الترابط بين درجات الطلبة على مقياس المرونة النفسية بأبعاده الأربعة، ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس الصحة النفسية، وحلت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (9).

جدول (9)

معاملات الارتباط بين درجات مقياس المرونة النفسية بأبعاده الفرعية وبين درجات مقياسي أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى (عينة الدراسة)

المقياس	أحداث الحياة الضاغطة	الصحة النفسية
بعد الجراءة	-0,299**	0,338**
بعد التفاؤل	-0,106	0,264**
بعد سعة الحيلة	-0,170*	0,378**
بعد الهدف	-0,309**	0,404**
الدرجة الكلية	-0,314**	0,477**

* دالة عند مستوى 0,05 ** دالة عند مستوى 0,01

يتضح من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس المرونة النفسية بدرجة الكلية وأبعاده الأربعة وبين درجات مقياس الصحة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس المرونة النفسية بدرجة الكلية وأبعاده الأربعة وبين درجات مقياس أحداث الحياة الضاغطة، عدا بعد التفاؤل، إذ تبين أن معامل الترابط مع أحداث الحياة الضاغطة ليس له دلالة إحصائية.

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة دياب (2006) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الصحة النفسية والأحداث الضاغطة، ودراسة جودة (2004) التي أسفرت عن

وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، ودراسة (Haddadi & Besharat, 2010) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين المرونة والسعادة النفسية، وعلاقة سلبية بين المرونة والضغط النفسي، ودراسة (Beasley; Thompson & Davidson, 2003) التي أوضحت وجود علاقة موجبة مؤثرة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية.

ويفسر الباحث هذه النتائج، بأنه كلما ازداد مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة كلما تحسن مستوى الصحة النفسية لديهم، وقلت المعاناة من أحداث الحياة الضاغطة. فالمرونة النفسية تتكون لدى طلبة الجامعة من خلال تكوينهم البيولوجي، و تفاعلهم مع الأحداث الحياتية التي يمرون بها، وتكيفهم مع دراستهم، وحالتهم النفسية التي يعيشونها، وعلاقاتهم الاجتماعية وتفاعلهم مع الآخرين ضمن معترك الأحداث التي يمرون بها. لذلك فالمرونة النفسية التي يكتسبها الإنسان خلال حياته، تُعدُّ أساساً في قدرته على المحافظة على صحته النفسية خلال نموه وتفاعله مع أحداث الحياة الضاغطة اليومية. وطلاب الجامعة اليوم يواجهون أحداثاً يومية ضاغطة مختلفة نتيجة المتطلبات، والأعباء الدراسية المختلفة الملقاة على عاتقهم، كالمذاكرة والامتحانات، والمتطلبات الاقتصادية، كالمصاريف اليومية والدراسية، والأحداث الحياتية التي يمر بها المجتمع، وغيرها من متطلبات تشكل ضغوطاً نفسية كبيرة عليهم، إلا أن المرونة النفسية التي يتمتع بها الشباب الجامعي، تمكنهم من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بكفاءة عالية، مما يساعدهم في الحفاظ على صحتهم النفسية. لذلك تتمثل الصحة النفسية السليمة عند الإنسان في مدى قدرته على التكيف ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بكفاءة. بناء على ذلك تُرفض الفرضية الصفرية الثانية و تُقبل الفرضية البديلة التي تؤكد وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة النفسية وبين درجات كل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة الدراسة.

10. 2. للتحقق من الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث)، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة من الجنسين على مقياس المرونة النفسية، كما حُسبت قيمة (ت) (t-test) للكشف عن اتجاه دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحللت

البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (10):

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد عينة الدراسة في المرونة النفسية استناداً إلى متغير النوع (ذكور-إناث)

المتغيرات	ذكور			إناث			د.ح	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	ع	م	ن	ع	م	ن			
بعد الجراءة	134	17,53	3,87	208	18,17	3,71	340	1,5	ليست ذات دلالة
بعد التفاوض	134	16,05	3,86	208	16,40	3,48	340	0,87	ليست ذات دلالة
بعد سعة الحيلة	134	16,85	3,15	208	17,32	2,70	340	1,53	ليست ذات دلالة
بعد الهدف	134	14,36	3,72	208	15,62	2,97	340	3,45**	ذات دلالة لصالح الإناث
الدرجة الكلية	134	64,89	10,67	208	67,54	9,45	340	2,38*	ذات دلالة لصالح الإناث

ن: عدد أفراد العينة م: المتوسط الحسابي ع: الانحراف المعياري (ت) الاختبار التائي (t-test)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 ** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01

يتضح من النتائج المبينة في الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات الإناث ومتوسطات درجات الذكور في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ت=2,38)، ويعد الهدف (ت=3,45) وكانت الفروق لصالح الإناث، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في باقي أبعاد المقياس. تتعارض نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شقورة (2013)، ودراسة الخطيب (2007)، التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لصالح الطلاب.

ويمكن تفسير ذلك بأن هذه النتيجة تبدو منطقية، إذ إن الإناث أكثر قدرة على تحمل أعباء الحياة بحكم دورهن الأنثوي، والمتطلبات الاجتماعية المطلوبة منهن، كما أن تركيبتهن الفسيولوجية يجعلهن أكثر مرونة من الذكور، وأكثر تحملاً للضغوط النفسية ومواجهة الظروف الاستثنائية الصعبة التي يمر بها مجتمعنا، وهذا ما يجعلهن أقدر على

التكيف مع هذه الظروف. فالمرونة النفسية تلعب دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة، واستثمار المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه كافة، من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين (الوحيدي، 2011).

بناء على ذلك يمكن رفض الفرضية الصفرية استناداً إلى الدرجة الكلية للمقياس وقبول الفرضية البديلة أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث).

3.10. وللتحقق من الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث)، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة من الجنسين على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، كما حُسبت قيمة (ت) (t-test) للكشف عن اتجاه دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحللت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (11):

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد عينة الدراسة في أحداث الحياة الضاغطة استناداً إلى متغير الجنس (ذكور - إناث)

المتغيرات	ذكور			إناث			د.ح	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	ع	م	ن	ع	م	ن			
المجال الشخصي	5,22	12,55	134	5,25	12,34	208	340	0,36	ليست ذات دلالة
المجال الأسري	7,33	13,00	134	7,27	11,13	208	340	2,30	ذات دلالة لصالح الذكور
المجال الاجتماعي	6,1	14,39	134	6,50	14,04	208	340	0,49	ليست ذات دلالة
المجال الانفعالي	6,61	19,63	134	7,06	21,91	208	340	*2,98	ذات دلالة لصالح الإناث
المجال الاقتصادي	5,96	18,97	134	6,78	15,65	208	340	**4,6	ذات دلالة لصالح الذكور
المجال الصحي	7,90	17,84	134	8,13	18,06	208	340	0,33	ليست ذات دلالة
المجال الدراسي	7,91	20,73	134	8,07	20,02	208	340	0,80	ليست ذات دلالة
الدرجة الكلية	31,49	115,9	134	35,82	111,8	208	340	1,08	ليست ذات دلالة

يتضح من النتائج المبينة في الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات الإناث ومتوسطات درجات الذكور في الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05 و 0,01) في المجالين الأسري والاقتصادي (ت=2,3، ت=4,6) على التوالي لصالح الذكور، وفي المجال الانفعالي (ت=2,98) لصالح الإناث، وكانت الفروق لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في باقي مجالات المقياس.

تتفق هذه النتائج مع نتائج غريب (2013) التي بينت عدم وجود اختلافات جوهرية بين الذكور والإناث لدى عينة من طلبة علم النفس في مواجهة الضغوط، ودراسة (البناء، 2008) التي أظهرت عدم وجود فروق في أبعاد الحياة الضاغطة استناداً إلى متغير الجنس. ودراسة جودة (2004) التي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة تعزى إلى متغير الجنس، وتتعارض مع دراسة البيرقدار (2011) التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور. ودراسة الدخان والحجار (2006) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة لصالح الذكور.

ويمكن تفسير ذلك، أن طلبة جامعة دمشق من الجنسين يمرون في هذه الأيام بظروف استثنائية، نتيجة الأحداث التي يمر بها مجتمعنا، والتي من شأنها أن تترك آثارها على حياتهم اليومية. وهذا يعني أن طلبة الجامعة من الجنسين يتعرضون اليوم لضغوط شخصية، وأسرية، واجتماعية، ونفسية، واقتصادية، ودراسية، وصحية عديدة متقاربة. لكن الطلاب الذكور هم أكثر معاناة من الضغوط الأسرية والاقتصادية من الطالبات، وهذا الأمر طبيعي في مجتمعنا العربي الذكوري الذي يحمل الذكور أعباءً أسرية واقتصادية أكثر من الإناث، وتغير اتجاهات المجتمع نحو أدوار الذكور والإناث. في مقابل ذلك نجد أن الطالبات يعانين من الضغوط الانفعالية أكثر من الطلاب. وهذا يعود

من وجهة نظر الباحث إلى الطبيعة الأنثوية الحساسة التي تجعلها أكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة أكثر من الذكور.

بناء على ذلك يمكن قبول الفرضية الصفرية استناداً إلى الدرجة الكلية للمقياس أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث).

4.10. وللتحقق من الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث)، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة من الجنسين على مقياس الصحة النفسية، كما حُسبت قيمة (ت) (t-test) للكشف عن اتجاه دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحلت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (12):

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد عينة الدراسة في الصحة النفسية استناداً إلى متغير الجنس (ذكور-إناث)

اتجاه الفروق	قيمة(ت)	د.ح	إناث			ذكور			المتغيرات
			ع	م	ن	ع	م	ن	
ذات دلالة لصالح الإناث	**2,67	340	7,54	39,77	208	7,41	37,55	134	المجال الشخصي
ليست ذات دلالة	1,36	340	8,80	30,14	208	8,31	28,84	134	المجال النفسي
ذات دلالة لصالح الإناث	*3,36	340	8,11	43,38	208	9,45	40,15	134	المجال الاجتماعي
ليست ذات دلالة	1,21	340	7,54	26,59	208	8,39	25,53	134	المجال الصحي
ذات دلالة لصالح الإناث	**3,27	340	21,29	139,74	208	22,78	131,78	134	الدرجة الكلية

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 ** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01

يتضح من النتائج المبينة في الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين متوسطات درجات الإناث ومتوسطات درجات الذكور في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في المجال الشخصي (ت= 2,67) لصالح الإناث، وفي المجال الاجتماعي (ت=3,36)

لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المجالين النفسي والصحي من المقياس.

ويمكن تفسير ذلك بأن ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة دمشق الإناث بالمقارنة مع الطلاب، إنما يعود إلى البناء النفسي والجسدي التي تتمتع به الإناث بالمقارنة مع الذكور. كما أن صحة الفرد النفسية تعتمد على تقييم الفرد للحدث الضاغط، إذ كلما كان تقييمه له أكثر واقعية، وتقييمه لمصادره النفسية والاجتماعية أكثر كفاية وفاعلية، فإن ذلك يجعله أكثر نجاحاً في مواجهة الضغوط، والتمتع بصحة نفسية جيدة. في حين أن اعتقاد الفرد بعدم كفاءته، وكفاءة مصادره النفسية والاجتماعية، يجعله يبالغ في تقييم الأحداث وتوقع الخطر والشر، كما يقلل من قدرته على مواجهتها فيكون الفشل متوقع، ويعرض صحته النفسية للخطر. وفي ظل الأحداث التي يشهدها مجتمعنا، تزداد الضغوط النفسية والاجتماعية والمعاناة على طلاب الجامعة زيادة ملحوظة، بالمقارنة مع تلك الضغوط التي تتعرض إليها الطالبات. وقد ظهر ذلك واضحاً في ظهور الانفعالات والمؤثرات النفسية والتدمر من الحياة لظروفها الفاسية. من جانب آخر فإن طالبات الجامعة لديهن القدرة على التعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة بطريقة فعالة، ويقيمن هذه الأحداث بصورة إيجابية وينظرن إليها كعوامل دافعة وعوامل تحدي أكثر من كونها عوامل تهديد لأمنهن أكثر من الطلاب الذكور، وقد تجلى ذلك في قدرتهن على تحمل هذه المواقف الضاغطة التي تعدّ واحدة من مؤشرات الصحة النفسية السليمة.

10.5. وفيما يخص الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (تخصصات علمية - تخصصات أدبية). حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات لدرجات الطلاب من التخصصات الدراسية العلمية والأدبية على مقياس المرونة النفسية، كما حُسبت قيمة (ت) (t-test) للكشف عن اتجاه دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحللت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (13) التالي:

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد عينة الدراسة في المرونة النفسية استناداً إلى متغير التخصص الدراسي (علمي-أدبي)

المتغيرات	تخصصات علمية			تخصصات أدبية			د.ح	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	ع	م	ن	ع	م	ن			
بعد الجراءة	129	17,16	3,79	213	18,51	3,70	340	**3,21	ذات دلالة لصالح التخصصات الأدبية
بعد التفاؤل	129	16,02	3,57	213	16,42	3,77	340	0,98	ليست ذات دلالة
بعد سعة الحيلة	129	16,91	3,07	213	17,25	2,70	340	1,06	ليست ذات دلالة
بعد الهدف	129	14,36	3,72	213	15,62	2,81	340	**3,5	ذات دلالة لصالح التخصصات الأدبية
الدرجة الكلية للمقياس	129	64,69	9,9	213	67,68	10,23	340	*2,65	ذات دلالة لصالح التخصصات الأدبية

ن: عدد أفراد العينة م: المتوسط الحسابي ع: الانحراف المعياري (ت)الاختبار التائي(t-test)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 ** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01

يتضح من النتائج المبينة في الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات التخصصات العلمية ومتوسطات درجات التخصصات الأدبية في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ت=2,65)، وبعد الهدف (ت=3,5) وكانت الفروق لصالح التخصصات الأدبية، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية في بعدي التفاؤل وسعة الحيلة. تتعارض هذه النتائج مع نتائج دراسة شقورة (2013) التي أظهرت عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي.

ويمكن تفسير ذلك بأن البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيشه طلبة جامعة دمشق في التخصصات العلمية والأدبية متقارب، لكن الضغوط الدراسية والامتحانات العملية والنظرية التي يكلف بها طلبة التخصصات العلمية تلقي عليهم أعباءً كبيرة بالمقارنة مع طلبة التخصصات الأدبية، وهذا ما يجعل طلبة التخصصات الأدبية أكثر مرونة نفسية بشكل عام، كما أنهم أكثر جرأة ويحددون أهدافهم بصورة أكثر وضوحاً من طلبة التخصصات العلمية. من جانب آخر فالطموح العلمي الذي يرسمه طلبة التخصصات العلمية يكون أكبر بالمقارنة مع طلبة التخصصات الأدبية، مما يجعلهم في أحيان كثيرة مترددين وغير قادرين على تحديد مستقبلهم بشكل دقيق بسبب الظروف الحالية التي يمرون بها، وضعف إمكاناتهم المادية التي يمكن من خلالها تحقيق طموحاتهم.

بناء على ذلك يمكن رفض الفرضية الصفرية استناداً إلى الدرجة الكلية للمقياس وقبول الفرضية البديلة أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص (علمي- أدبي).

10. 6. وفيما يخص الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (تخصصات علمية - تخصصات أدبية)، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات لدرجات الطلبة من التخصصات العلمية والأدبية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ، كما حُسبت قيمة (ت) (t-test) للكشف عن اتجاه دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحللت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (14) التالي:

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد عينة الدراسة في أحداث الحياة الضاغطة استناداً إلى متغير التخصص الدراسي(علمي-أدبي)

المتغيرات	تخصصات علمية			تخصصات أدبية			د.ح	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	ن	م	ع	ن	م	ع			
المجال الشخصي	129	12,45	4,99	213	12,44	5,46	340	0,01	ليست ذات دلالة
المجال الأسري	129	11,49	6,92	213	12,62	7,72	340	1,36	ليست ذات دلالة
المجال الاجتماعي	129	13,93	5,68	213	14,49	6,84	340	0,78	ليست ذات دلالة
المجال الانفعالي	129	20,95	6,4	213	20,60	7,41	340	0,44	ليست ذات دلالة
المجال الاقتصادي	129	16,95	6,58	213	17,66	6,6	340	0,96	ليست ذات دلالة
المجال الصحي	129	17,05	7,81	213	18,81	8,12	340	*1,964	ذات دلالة لصالح التخصصات الأدبية
المجال الدراسي	129	20,45	7,08	213	20,30	8,79	340	0,16	ليست ذات دلالة
الدرجة الكلية للمقياس	129	111,73	30,71	213	115,9	36,39	340	1,09	ليست ذات دلالة

ن: عدد أفراد العينة م: المتوسط الحسابي ع: الانحراف المعياري (ت)الاختبار التائي(t-test)

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05

يتضح من النتائج المبينة في الجدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة بدرجة الكلية ومجالاته، عدا المجال الصحي، إذ كانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) لصالح طلبة التخصصات الأدبية (ت = 1,964). وتتعارض هذه النتائج مع نتائج دراسة الدخان والحجار (2006)، التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا الضغوط الأسرية والمالية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي. ودراسة البيرقدار (2011) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لصالح التخصص العلمي. ودراسة جودة (2004) التي أوضحت وجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى إلى متغيري التخصص.

ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة جامعة دمشق سواء أكانوا من التخصصات العلمية أم من التخصصات الأدبية، يتعرضون لأحداث الحياة الضاغطة ويدركون آثارها بشكل متقارب، وهذا ناجم عن التشابه في أساليب تربية هؤلاء الطلبة التي مروا بها خلال مراحل نموهم، وما تعلموه من آباءهم من أساليب في مواجهة المواقف الضاغطة. من جانب آخر يلعب الوسط الجامعي والاجتماعي الذي يكتسب منه الطلبة خبراتهم الحياتية (من زملاء وأساتذة)، دوراً مهماً في توجيه الطلبة كيفية مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بغض النظر عن طبيعة التخصص الذي يدرسه الطالب. بناء على ذلك يمكن قبول الفرضية الصفرية أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي).

10.7. وفيما يخص الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (تخصصات علمية - تخصصات أدبية)، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات لدرجات الطلاب من التخصصات العلمية والأدبية على مقياس الصحة النفسية، كما حُسبت قيمة (ت) (t-test) للكشف عن اتجاه دلالة الفروق بين المتوسطات

الحسابية والانحرافات المعيارية، وحللت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (15) التالي:

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد عينة الدراسة في الصحة النفسية استناداً إلى متغير التخصص الدراسي (علمي-أدبي)

المتغيرات	تخصصات علمية			تخصصات أدبية			د.ج	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
	ع	م	ن	ع	م	ن			
المجال الشخصي	7,29	38,27	129	7,79	39,04	213	340	0,91	ليست ذات دلالة
المجال النفسي	8,17	30,18	129	8,92	28,82	213	340	1,41	ليست ذات دلالة
المجال الاجتماعي	9,15	40,97	129	8,68	42,53	213	340	1,57	ليست ذات دلالة
المجال الصحي	8,07	26,52	129	7,92	26,06	213	340	0,54	ليست ذات دلالة
الدرجة الكلية للمقياس	23,07	135,18	129	21,74	136,31	213	340	0,45	ليست ذات دلالة

ن: عدد أفراد العينة م: المتوسط الحسابي ع: الانحراف المعياري (ت) الاختبار التائي (t-test) من خلال استعراض الجدول (15)، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات الطلبة من التخصصات العلمية وبين متوسط درجات الطلبة من التخصصات الأدبية على مقياس الصحة النفسية بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية.

ويمكن تفسير ذلك بأن طبيعة الدراسة في التخصصات العلمية لا تختلف كثيراً عن طبيعة الدراسة في التخصصات الأدبية في جامعة دمشق من حيث ما توفره للطلبة من احتياجات نفسية واجتماعية تنسم بالتوازن والموضوعية من أجل توفير حياة كريمة آمنة يسودها الأمن والأمان، وهذا ما يجعل طلبة جامعة دمشق سوء أكانوا من التخصصات العلمية أو التخصصات الأدبية، يتمتعون بصحة نفسية متقاربة بالرغم من الظروف والأحداث الضاغطة التي يمرون فيها، فقدرتهم على التوافق، والسيطرة على المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة، تجعلهم يواجهون هذه الأحداث بأسلوب عقلائي. بناء على ذلك يمكن قبول الفرضية الصفرية التي ترى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى إلى التخصص الدراسي.

8.10. وفيما يخص الفرضية الثامنة: يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية كعامل وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق (عينة الدراسة)، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي وفق طريقة الانحدار (Enter Regression)، لمعرفة مدى تأثير أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق (عينة الدراسة) على المرونة النفسية، كما هو موضح في الجدول (16).

جدول (16)

معاملات الانحدار الخطي لكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية والمرونة النفسية

الصحة النفسية				المرونة النفسية					المتغيرات	
القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	بيتا (Beta)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	بيتا (Beta)	الخطأ المعياري		معامل الانحدار
0,000	**5,93	0,425	0,033	0,193						المرونة النفسية
					0,000	**4,66	0,314-	0,20	0,95-	أحداث الحياة الضاغطة

** ذات دلالة عند مستوى (0,01)

من خلال الجدول (16) نتبين أن قيمة (ت=4,66) في مقارنة المرونة النفسية مع أحداث الحياة الضاغطة، و (ت=5,93) في مقارنة المرونة النفسية مع الصحة النفسية وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)، وأن قيمة (بيتا) في كل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية مع المرونة النفسي هي على التوالي (-0,314) و (0,425)، وهي قيم مرتفعة نسبياً، إذ كلما ارتفعت قيمة (بيتا)، دل ذلك على قوة التأثير. وهذا يعني أن المرونة النفسية لها علاقة مباشرة مع كل من الصحة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، إذ كلما زاد مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة كلما زاد مستوى الصحة النفسية، وقل مستوى أحداث الحياة الضاغطة لديهم. فالمرونة النفسية تتأثر سلباً بأحداث الحياة الضاغطة وإيجاباً بالصحة النفسية. أي أن المرونة النفسية لها دور إيجابي في تحسين الصحة النفسية بعد التعرض لأحداث الحياة الضاغطة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المرونة النفسية عند طلبة الجامعة تلعب دوراً مهماً في مقاومة أحداث الحياة الضاغطة، إذ إن توفر المرونة النفسية لدى الطلبة تدعم ثقتهم بأنفسهم، وتفكيرهم الموضوعي، وتخفض من معاناتهم النفسية، وتجعلهم أكثر قدرة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في ظل الظروف التي يمر بها المجتمع السوري. إذ يرى روتر (Rutter,2008) أن المرونة النفسية تكوين ثنائي الأبعاد: يتضمن البعد الأول التعرض للمتاعب والأحداث الضاغطة والصدمات، أما البعد الثاني فيكون من خلال التوافق الإيجابي مع هذه الأحداث، مما يؤدي إلى نواتج إيجابية. لذلك يمكن القول أن المرونة النفسية تقوم بدور الوقاية لدى طلبة الجامعة من التعرض لأحداث الحياة الضاغطة، وتقوي الصحة النفسية لديهم، وتساعدهم في خفض المعاناة من شدة أحداث الحياة الضاغطة، لذلك تُعد المرونة النفسية بمثابة الوسيط بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الصحة النفسية، إذ تعمل على التخفيف من حدة المعاناة من هذه الأحداث الحياتية الضاغطة. بناء على ذلك تقبل الفرضية: يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية عامل وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق (عينة الدراسة).

11. مقترحات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة يقترح الباحث ما يلي:

- 11.1 . تفعيل دور الإرشاد النفسي في الجامعات، من أجل العمل على معرفة الأساليب التي تقوي من المرونة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتحد من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها طلبة الجامعة.
- 11.2 . العمل على إحداث برامج إرشادية في الجامعة، من شأنها تحسين مستوى الصحة النفسية للطلبة، ومواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية والدراسية والاقتصادية التي تشكل ضغوطاً حياتية لديهم،
- 11.3 . تفعيل دور الوحدات الإرشادية، والعيادات النفسية في جامعة دمشق، لمواجهة الضغوط الحياتية والأزمات والمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية لدى الطلبة، في ظل الظروف الراهنة التي يمر بها مجتمعنا.

4.11 . إقامة ندوات متخصصة(نفسية واجتماعية)، بهدف توعية طلبة الجامعة من الانحراف، والخلو التي تزيد من معاناتهم، وضغوطهم النفسية والأكاديمية، وتسيئ إلى صحتهم النفسية.

5.11 . إجراء مزيد من الدراسات والبحوث عن المرونة النفسية في علاقتها بمتغيرات أخرى، وعلى عينات أخرى في الجامعة، أو في مراحل التعليم ما قبل الجامعي في الجمهورية العربية السورية.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- 1-الإبراهيم، أسماء بدري.(2007). الصحة النفسية لدى عينة من النساء الأردنيات المطلقات. *مجلة إربد للبحوث والدراسات*، 11(1)، ص 159- 187.
- 2- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد.(2013). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. *شبكة العلوم النفسية العربية*. العدد 29، ص 1-55.
- 3- أبو العمرين، ابتسام أحمد.(2008). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة*.
- 4- آل دهام، باسم رسول كريم.(2011). الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية(ابن رشد)، جامعة بغداد*.
- 5-البناء، أنور حمودة.(2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة- دراسة استطلاعية. *مجلة جامعة الأقصى- غزة*، م12(2)، ص 133-161.
- 6-البيرقدار، تنهيد عادل.(2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل*، 11 (1)،ص 28-56.
- 7-الجبلي، منى عثمان عبد الله.(2006). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء*.
- 8-الجندي، أمينة السيد؛ مكاري، نبيلة ميخائيل(2007). الضغوط النفسية كما يدركها المعلمون في المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 17(55)، 53-107.
- 9-جودة، آمال عبد القادر.(2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. *المؤتمر التربوي*

- الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر". في الفترة من 23 - 24 /11/ 2004 ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 10- الخالدي، عطا الله؛ العلمي، سعد الدين.(2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار صفا، الأردن.
- 11- دخان، نبيل؛ الحجار، بشير(2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية(سلسلة الدراسات الإنسانية)، 14(2)، ص 369-398.
- 12- دياب، مروان عبد الله.(2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية- غزة.
- 13- رزق، أمينة.(2009). نظريات الشخصية. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- 14- سليمان، شاهر خالد(2012). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة المتوسطة بمدارس منطقة تبوك. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 9، ص. ص 1-24.
- 15- شاهين، هالة عطية محمود.(2007). الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والمكفوفين والصم والعاييين. رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة: معهد دراسات الطفولة. جامعة عين شمس.
- 16- شتات، ابتسام محمود.(2008). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراة غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.
- 17- شريف، ليلي.(2012). الصحة النفسية والمدرسية. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- 18- شقير، زينب(2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية(مصرية-سعودية)، كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 19- شقورة، يحي عمر.(2013). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الأزهر- غزة.

- 20- عبد الحميد، أسماء صلاح.(2008). الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهتي الضبط لدى الأطفال ساكني المقابر. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 21- العبد الله، فايزة.(2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية جامعة دمشق.
- 22- العبدلي، خالد.(2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعادين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى.
- 23- عثمان، محمد سعد حامد.(2009). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، العدد 33(ج3)، ص 373-405.
- 24- العكايشي، بشرى جاسم.(2009) الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، ط5، الكويت: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- 25- غريب، عبد الحليم.(2013). الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) وعلاقته استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.
- 26- فايد، حسين.(1998). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات نفسية، 8(2)، ص. ص 155-192.
- 27- كونسون، بيتر.(2010). البحث عن الهوية، والهوية وتشتتها في حياة إريكسون وأعماله، ترجمة سامر رضوان. غزة: دار الكتاب الجامعي، فلسطين.
- 28- كونور و دافيدسون.(2003). مقياس المرونة النفسية. ترجمة رياض العاسمي (قيد النشر).
- 29- محمد، زكي محمد؛ الصبان، عبير؛ كوسة، سوسن.(2008). مشكلات الطالبات وعلاقتها بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية لإعداد

- المعلمات بمكة المكرمة. الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، ج1، العدد 131، ص. ص 13- 75.
- 30- فيدمان، نانا.(2010). **دليل الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي**. ترجمة. معاذ شقير. دمشق: باراميديا.
- 31- منظمة الصحة العالمية.(2005). **تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة**. التقرير المختصر. القاهرة: المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.
- 32- الوحيدي، سارة جميل (2011) **التغير في تقدير الشخصية لدى عينة من أهالي محافظات غزة قبل وبعد الحرب الإسرائيلية الأخيرة (2008) في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر ، غزة.**
- 33- يوسف، جمعة السيد. (5005) . **إدارة الضغوط** . مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية. القاهرة: كلية الهندسة، جامعة القاهرة.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- 34- American Psychological Association(APA).(2000). **The road of resilience**. Washington, Discovery Health Chanel.
- 35- Beasley, B.; Thompson, T. & Davidson, J.(2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. **Personality and Individual Differences**, 34(1), 77-95.
- 36-Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience.**Journal of American Psychologist**. 59,20-28.
- 37- Brooks, R., and Goldstein, S. (2004). **The Power of Resilience**. New York: McGraw-Hill.
- 38- Caroline S. Clauss-Ehlers (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. **Journal of Applied Developmental Psychology**, 29,(3), 197-212.
- 39-Connor K.M; Davidson J.R.T.(2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC). **Depression and Anxiety**,18:76- 82.
- 40- Davydov,D.; Stewart,R.; Ritchie,K.; Chaudieu,I.(2010). Resilience and mental health. **Clinical Psychology Review**. 30(5), 479-495.
- 41- Grace, F. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. **International Journal of Psychological Studies**; 2 (2): 105 -116.

- 42- **Haddadi** Parvaneh; Besharat, Mohammad Ali.(2010). Resilience, vulnerability and mental health. **Social and Behavioral Sciences**, 5, 639–642.
- 43- Hart, K. & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. **Canadian Psychology**, 52(2), 82-92.
- 44- Haynes, A. (2001). Childhood resilience: A developmental model to promote positive outcomes despite adversity. **Ph. D. thesis**. Faculty of the Californium school of professional psychology at a lamed.
- 45- James, Jack, E. (2006). Health, Commerce, and the Future of Health Psychology. **The European Health Psychologist**, Issue 1, March.
- 46- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing Company.
- 47- Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. In J. Hudziak (ed.), *developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*, Washington, DC., **American psychiatric Publishing**, 3-22
- 48- Sandin, B. (2006). Difference in Negative life Events Betupatients with Anxiety " Disorder, Depression Hypochondriasis. **Journal of anxiety stress Coping**, No. 1.
- 49- Senderer, L. (2012). **The psychology of resilience**. New York, State office of mental health, Press.
- 50- Seligman, M. (2011). **Flourish**. New York, NY: Free Press.
- 51- Singh, Kamlesh, and Yu, Xiao-Nan. (2010). Etric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Sample of Indian Students. **Journal. of Psychology**, 1(1): 23-30.
- 52- Tugade, M.; Fredrickson, B. & Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. **Journal of Personality**, 72(6), 1161–1190.
- 53- Wicks, C. (2005). Resilience: An integrative framework for measurement. **Ph.D thesis**. Loma Linda University.
- 54- Wiersma, W. (2004). **Research in education: An introduction**, sixth ed. University of Toledo.