الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية التربية
قسم علم النفس

المرونة النفسية والثقة بالنفس وعلاقتهما بالسعادة

حالة دراسية: المراهقون في محافظة السويداء

رسالة مقدّمة لنيل درجة الماجستير في علم نفس النّمو

إعداد

وئام حسان فرحات

إشراف

الدكتورة : سناء مسعود

الأستاذ المساعد في قسم علم النفس

2022/2021م

كلمة شكر

الحمد لله الذي أفاض عليّ من نعمه وجميل عطائه وأهداني لأسلك طريق العلم والمعرفة ، وأمدني بالصبر والعزيمة لإنهاء هذا العمل المتواضع. ولا يتم شكر الله إلا بشكر عباده الذين كثيراً ما ساعدوني ليظهر هذا العمل على هذا الشكل. ويطيب لي أن أتوجه ببالغ الشكر وفائق الاحترام إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة **سناء مسعود** ، التي أضاءت بعلمها عقل غيرها وهدت بالجواب الصحيح حيرة سائلها ، وقدمت لي كل ما تملك من علم ومعرفة وخبرة ، وكان لتوجيهاتها وملاحظاتها الأثر الأكبر لإنهاء هذا العمل بصورته الأخيرة.

وأتوجه بالشكر إلى السادة أعضاء اللجنة الذين تفضلوا بقبول المشاركة في مناقشة الرسالة وما بذلوه من اهتمام في تصويب الرسالة ،لكم مني جزيل الشكر الدكتور **وائل حديفة** و الدكتورة **رولا الحافظ**.

وجزيل الشكر لأساتذتي الأفاضل في كلية التربية قسم علم النفس ، وأخص بالذكر الدكتورة **بسماء آدم** رئيس قسم علم النفس لما تقدمه من دعم و اهتمام للطلبة .

و أتقدم بالشكر للدكتور **وليم عباس** على الجهود الكبيرة في عملية التحليل الإحصائي.

كما أتوجه بالشكر والاحترام لأساتذتي الأفاضل في كلية التربية الثانية في السويداء وأخص بالذكر الدكتور **مرسل مرشد** والدكتورة **نجوى نادر** لما قدموه من دعم ومساندة في إنجاز هذا العمل.

وأخيراً وليس آخراً أتقدم بأسمى كلمات الامتنان والعرفان لعائلتي الداعمة **والدي الحبيب** قدوتي وسندي الذي دعمني بتشجيعه الدائم ، **والدتي العظيمة** التي دعمتني بدعائها وحنانها في كل خطوة من خطوات إنجاز الرسالة ، **زوجي الغالي** الداعم الأكبر في حياتي ، الذي دعمني بكرمه ووقته طيلة فترة دراستي ، **ابنتي الغالية** عليا شكراً على صبرك وتفهمك لدراستي ، إلى كل من **أخوتي الأعزاء** عبير علاء هديل مؤنس ورهف على محبتكم ودعمكم ، والشكر الكبير **لصديقاتي الغاليات** التي كانوا سنداً لي في هذا العمل اعتدال ديمة و رقية.

لكم مني فائق الاحترام والمحبة

فهرس المحتويات	الصفحة
كلمة شكر	I
فهرس المحتويات	II
فهرس الجداول	IV
فهرس الأشكال	IX
فهرس الملاحق	X
ملخص البحث باللغة العربيّة	XII

الجزء التمهيدي (الإطار العام)	رقم الصفحة
المقدمة	2
إشكاليّة البحث	3
تساؤلات البحث	4
متغيرات البحث	5
فرضيات البحث	5
أهداف البحث	6
أهمية البحث	6
مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية	7
حدود البحث	8

	الفصل الثاني: دراسات سابقة	رقم الصفحة
	تمهيد	11
1-2	دراسات متعلقة بمتغير المرونة النفسية	16-11
2-2	دراسات متعلقة بمتغير الثقة بالنفس	20-17
3-2	دراسات متعلقة بمتغير السعادة	25-20
4-2	التعقيب على الدراسات السابقة	25
	الفصل الثالث: الإطار النظري	**رقم الصفحة**
	تمهيد	29
1	المرونة النفسيّة	34-29
1-1	مفهوم المرونة النفسيّة	29
2-1	المرونة النفسيّة والمفاهيم المرتبطة بها	30
3-1	العمليات التي تزيد من المرونة النفسيّة	31
4-1	بناء المرونة النفسيّة	32
5-1	خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسيّة	33
6-1	تعقيب على محور المرونة النفسيّة	33
2	الثقة بالنفس	41-34
1-2	مفهوم الثقة بالنفس	34
2-2	أهمية الثقة بالنفس	35
3-2	أنواع الثقة بالنفس	36
4-2	النظريات المفسرة للثقة بالنفس	40-37

1-4-2	نظرية ألفرد إدلر	37
2-4-2	نظرية التحليل النفسي	38
3-4-2	نظرية إريكسون في النمو النفسي-الاجتماعي	39
4-4-2	نظرية تحقيق الذات	40
5-2	الثقة بالنفس والمفاهيم المرتبطة بها	40
6-2	تعقيب على محور الثقة بالنفس	41
3	السعادة	41-48
1-3	مفهوم السعادة	41
2-3	السعادة ومفهومها في علم النفس	42
3-3	النظريات المفسرة للسعادة	43-45
1-3-3	المنظور الشخصي للسعادة	43
2-3-3	المنظور الاجتماعي للسعادة	44
3-3-3	المنظور البيئي للسعادة	44
4-3-3	المنظور الفسيولوجي للسعادة	44
5-3-3	المنظور الوراثي للسعادة	45
6-3-3	المنظور التكاملي للسعادة	45
4-3	مكونات السعادة	45
5-3	السعادة والمفاهيم المرتبطة بها	47
6-3	تعقيب على محور السعادة	47
4	**المراهقة**	48-54
	تمهيد	48
1-4	تعريف المراهقة	49

2-4	أقسام مرحلة المراهقة	49
3-4	خصائص المراهقة المتوسطة	49
4-4	خصائص المراهقة المتأخرة	52
5-4	مطالب النمو في مرحلة المراهقة	54
5-4	تعقيب على محور المراهقة	54
5	العلاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة لدى المراهقين	55-57
	الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته	**رقم الصفحة**
	تمهيد	59
1-1	منهج البحث	59
2-1	المجتمع الأصلي للبحث	59
3-1	عيّنة البحث	60
5-1	أدوات البحث	61
1-5-1	مقياس المرونة النفسيّة	61
1-1-5-1	الدراسة السيكومترية لمقياس المرونة النفسيّة	63-78
2-5-1	مقياس الثقة بالنفس	78
1-2-5-1	الدراسة السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس	79-88
3-5-1	مقياس السعادة	88
1-3-5-1	الدراسة السيكومترية لمقياس السعادة	88-96
6-1	القوانين والمعادلات الإحصائية المستخدمة في البحث	96
7-1	متغيرات البحث	96
	الفصل الخامس: عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها	**رقم**

		الصفحة
	تمهيد	98
1-2	الإجابة عن تساؤلات البحث وتفسير النتائج	98-109
2-2	التحقق من فرضيّات البحث وتفسير النتائج	109-128
3-2	الخاتمة	128
4-2	مقترحات البحث	129
	المراجع	**رقم الصفحة**
	المراجع العربيّة	131
	المراجع الأجنبيّة	138
	الملاحق	143-172
	الملخص باللغة الإنكليزيّة	174
رقم الجدول	**فهرس الجداول (عنوان الجدول)**	**رقم الصفحة**
1	أعداد أفراد المجتمع الأصلي وفق متغيري المرحلة العمرية والجنس	60
2	أعداد أفراد عينة البحث وفق متغيّري المرحلة العمرية والجنس	61
3	توزع البنود على الأبعاد في مقياس المرونة النفسيّة	62
4	توزّع البنود الإيجابيّة والسلبيّة على كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسيّة	62
5	خصائص أفراد العيّنة السيكومترية وفق متغيري المرحلة العمرية والجنس	63
6	البنود المعدّلة لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسيّة	64
7	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.	65
8	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه في مقياس المرونة	66

	النفسيّة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.	
9	معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسيّة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.	67
10	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس المرونة النفسيّة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.	68
11	معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطرائق (ألفا كرونباخ_ التجزئة النصفيّة_ وإعادة التطبيق) لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.	70
12	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.	72
13	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه لدى طلبة الجامعة.	73
14	معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس لدى طلبة الجامعة.	74
15	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.	75
16	معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطرائق (ألفا– كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الجامعة.	77
17	مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية	78
18	توزع العبارات الإيجابيّة والسلبية لمقياس الثقة بالنفس	79
19	البنود المعدلة في مقياس الثقة بالنفس	79
20	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.	82
21	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.	83
22	معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس بطرائق (ألفا كرونباخ_ التجزئة النصفيّة_ إعادة التطبيق) لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.	84
23	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة	85

24	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة	86
25	معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس بطرائق (ألفا–كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الجامعة	87
26	البنود المعدلة في مقياس السعادة	89
27	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس السعادة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.	90
28	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس السعادة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.	91
29	معاملات ثبات مقياس السعادة بطرائق (ألفا كرونباخ_ التجزئة النصفيّة_ إعادة التطبيق) لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.	92
30	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس السعادة لدى طلبة الجامعة	93
31	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس السعادة لدى طلبة الجامعة	94
32	معاملات ثبات مقياس السعادة بطرائق (ألفا–كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الجامعة	95
33	مستوى المرونة النفسيّة لدى أفراد عينة البحث والقيم الموافقة لها	98
34	الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسيّة	99
35	عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات المرونة النفسيّة	100
36	مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث والقيم الموافقة لها	102
37	الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس	102
38	عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات الثقة بالنفس	103
39	مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث والقيم الموافقة لها	104
40	الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة	105

41	عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات السعادة	106
42	معاملات الارتباط والتحديد للمتغيرات المستقلة وتحليل التباين لتحليل الأعداد وفق طريقة (Enter)	107
43	نتائج معاملات الانحدار وفق طريقة (Enter)	107
44	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسيّة ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس	110
45	نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسيّة ودرجاتهم على مقياس السعادة	112
46	نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس السعادة	114
47	نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسيّة تبعاً لمتغير الجنس	116
48	نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسيّة تبعاً لمتغير العمر	118
49	نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس	121
50	نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر	123
51	نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس	125
52	نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير العمر	127
رقم الشكل	**فهرس الأشكال (عنوان الشكل)**	**رقم الصفحة**
1	المتوسطات الحسابيّة لمستويات المرونة النفسيّة لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له	99

2	المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث	103
3	المتوسط الحسابي لمستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث	105
4	المتوسطات الحسابيّة لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسيّة تبعاً لمتغير الجنس	117
5	المتوسطات الحسابيّة لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسيّة تبعاً لمتغير العمر	119
6	المتوسطات الحسابيّة لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس	122
7	المتوسطات الحسابيّة لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر	124
8	المتوسطات الحسابيّة لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس	125
9	المتوسطات الحسابيّة لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس السعادة تبعاً لمتغير العمر	127
رقم الملحق	**فهرس الملاحق (عنوان الملحق)**	**رقم الصفحة**
1	قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات البحث	143
2	معلومات عامّة لأدوات البحث	144
3	مقياس المرونة النفسيّة بصورته الأوليّة	145
4	مقياس المرونة النفسيّة بصورته النهائيّة	147
5	مقياس المرونة النفسية بصورته الأجنبية	149
6	مقياس الثقة بالنفس بصورته الأوليّة	152
7	مقياس الثقة بالنفس بصورته النهائيّة	156
8	مقياس السعادة بصورته الأوليّة	160

9	مقياس السعادة بصورته النهائيّة	162
10	مقياس المرونة النفسية في الدراسة الاستطلاعية	164
11	مقياس الثقة بالنفس في الدراسة الاستطلاعية	166
12	مقياس السعادة في الدراسة الاستطلاعية	168
13	تسهيل المهمّة وموافقات تطبيق البحث	172-171

"ملخص"

يهدف البحث الحالي إلى التعرف إلى مستوى المرونة النفسيّة والثقة بالنفس والسعادة لدى أفراد عينة البحث، والكشف عن طبيعة العلاقة بين كلٍ منهم، وقياس الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسيّة والثقة بالنفس والسعادة تبعاً لمتغيرات: (الجنس – المرحلة العمرية)، وتم اتباع المنهج الوصفي. استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسيّة للباحثين،(Bulut, Altundag & Dogan 2013)، وهو من اعداد الباحثة وترجمتها ومقياس الثقة بالنفس إعداد سيدني شرور (1990) الذي عربه عادل محمد، ومقياس أوكسفورد للسعادة إعداد آرجايل (2002) والذي عربه إمطانيوس ميخائيل (2014)، وتكونت عينة البحث من (1000) طالب وطالبة؛ (600) من طلبة الصف الثّاني الثّانوي، و(400) من طلبة جامعة دمشق – فرع السّويداء المسجلين للعام الدراسي (2022/2021)، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

تمتعت عينة البحث بمستوى مرتفع من المرونة النفسيّة، ومستوى مرتفع من الثقة بالنفس، ومستوى متوسط من السعادة، وبينت النتائج القدرة على إمكانية التنبؤ بالسعادة من خلال المرونة النفسيّة والثقة بالنفس، كما يوجد علاقة ارتباطية موجبة وطردية دالّة إحصائياً بين المرونة النفسيّة والثقة بالنفس، أي كلما ارتفع معدل المرونة النفسية لدى أفراد العينة ارتفع معه معدل الثقة بالنفس لديهم، كما يوجد علاقة ارتباطية موجبة وطردية دالة إحصائياً بين المرونة النفسيّة والسعادة، أي كلما ارتفع معدل المرونة النفسية لدى أفراد العينة ارتفع معها معدل السعادة لديهم، كما يوجد علاقة ارتباطية موجبة وطردية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والسعادة، أي كلما ارتفع معدل الثقة بالنفس لدى أفراد العينة ارتفع معدل السعادة لديهم، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسيّة تبعاً لمتغير (الجنس والعمر)، ووجود فروق في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر، ووجود فروق في السعادة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في السعادة تبعاً لمتغير العمر.

الكلمات المفتاحيّة: المرونة النفسية Psychological Resilience، الثقة بالنفس Self Confidence، السعادة Happiness، المراهقة Adolescence.

ا

الجزء التمّهيدي

الفصل الأوّل: الإطار العام

	المقدّمة
1_1	إشكاليّة البحث
2_1	تساؤلات البحث
3_1	متغيرات البحث
4_1	فرضيات البحث
5_1	أهداف البحث
6_1	أهميّة البحث
8_1	مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية
9_1	حدود البحث

- **المقدمة:**

حظي الجانب الإيجابي لعلم النفس مؤخراً اهتماماً كبيراً من قبل الدراسات النفسية، بعد أن كان علم النفس مكرساً لدراسة الجوانب السلبية والمرضية في حياة الفرد، فبالرغم من كون الهدف الأساسي لعلم النفس هو مساعدة الأفراد على العيش المتوازن السعيد، فقد تجاهل علماء النفس المشاعر الإيجابية لفترات طويلة، وهذا ما جعل البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابي مطلباً رئيسياً.

ويعد سليجمان (Seligman) أول من دعى إلى علم النفس الإيجابي في ثمانينيّات القرن الماضي، إذ أكد أهمية دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية وأهمية علم النفس الإيجابي في مساعدة الناس على حب الحياة وفهمها والمشاركة فيها. (سليجمان، 2006، 2)

وفي ظل العصر الحالي أصبحت المشكلات والأزمات النفسية والسلوكية تتزايد يوماً بعد يوم، وهذا بدوره يؤثر بشكل كبير على الفرد على الأصعدة كافةً. ومن هنا ينبع الاهتمام ببناء شخصية إيجابية للفرد وخاصة في فترة المراهقة، ففي هذه المرحلة يواجه المراهق الصدمات والأزمات والتغيرات الكبيرة التي يمكن أن تحد من قدرته على التكيف مع نفسه ومع مجتمعه ما لم يتحلَّ بقدرٍ كافٍ من المرونة النفسية التي تساعده على الاستمرار في مواجهة الضغوط بشكل سوي وإيجابي وتخفف من الآثار السلبية التي يمكن أن تؤثر في شخصيته نتيجة هذه الضغوط.

ويعد مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي ومن مؤشرات الصحة النفسية، إذ تؤدي دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته. وقد عرفتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس على أنها عملية التوافق والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقة مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوط العمل والمشكلات المالية. (نقلاً عن السحراوى،2019، 1164)

ومن الطرق الهامة لمساعدة المراهق بها ليكوّن شخصية إيجابية ويكون متكيفاً مع نفسه ومجتمعه قادراً على التعامل مع المصاعب والمحن ومواجهتها بدلاً من الهروب منها، هي بناء الثقة بالنفس لديه، بحيث يصبح المراهق مؤمناً بذاته وقدراته ومدركاً لكفاءاته وإمكاناته الموجودة لديه، وهذا ما يشعره بالأمان ويزيد من قدرته على فهم المشكلات وحلها بشكلٍ إيجابي والنظر إليها كطرق للتعلم واكتساب الخبرة وليس كعقبة

لا يمكن تجاوزها. لأن الثقة بالنفس هي جزء من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية. (رايان، 2005، 9)

واستخدم سليجمان مفهوم السعادة كهدف أساسي من أهداف علم النفس الإيجابي بما تنطوي عليه من مشاعر إيجابية لدى الفرد، إذ تعد السعادة هدفاً يسعى الإنسان لتحقيقه ، وهي انفعال إيجابي يوصف بكلمات متعددة مثل القناعة، والرفاهية، والرضا. (Seligman,2005,420)، كما يشير إليها (آرجايل) بأنها شعور الذات بالرضا وطمأنينة النفس والإشباع وتحقيق الذات والإحساس بالبهجة واللذة والاستمتاع. (آرجايل، 1993، 27). كما يرى (لايبومسكي) أن السعادة تؤدي دوراً رئيسياً في النجاح بالحياة وتشير إلى مدى تأقلم الفرد وتكيفه مع مجتمعه الذي يعيش فيه، وتسهم بشكل إيجابي في شخصية الفرد. (Lyubomisky,2005,803)

ولا يمكن للفرد تجاوز الصعوبات وتطوير قدراته للتوافق مع البيئة الخارجية وتغيير الطرق والاستراتيجيات التي يستخدمها لمواجهة تلك المواقف إلا إذا تمتع بثقة عالية في النفس وقدرٍ كافٍ من المرونة النفسية للوصول إلى مستوى أفضل من السعادة. وهذا ما تسعى الدراسة الحالية إلى معرفته والتعمق به بشكل أكبر.

1-1- إشكاليّة البحث:

يتعرض الإنسان في حياته للعديد من التغيرات والتطورات التي تشكل تحدياً له، كما تؤدي العلاقات الاجتماعية، والظروف الاقتصادية وكذلك الأسرية، إلى ضغوط كبيرة على الفرد تجعله يسعى للاستجابة لها. فإما أن يتكيف مع هذه الأزمات ويواجهها بشكل إيجابي ويكتسب منها خبرة في المواقف المستقبلية، ومن ثم سينعكس بشكل إيجابي على سلوكه وتفكيره مما يحقق له الرضا والسعادة، وإما أن يكون غير قادر على تحقيق التكيف السوي ومن ثم سيتولد لديه مشاعر سلبية وإحساس بالقلق والتوتر، وهذا سينعكس سلباً على نمط تفكيره وسلوكه ويؤدي إلى شعوره بالعجز والإحباط.

وأكثر المراحل حساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة بحيث يطرأ على الفرد من النواحي العقلية والفيزيولوجية والنفسية تغييرات وتطورات كبيرة، كما يبدأ رحلة السعي إلى تحقيق أهدافه وطموحاته ورسم مستقبله، ولا يمكن للمراهق تجاوز هذه الأزمات وتخطيها مالم يتمتع بشخصية إيجابية ومرنة واثقة بنفسها لديها القدرة على التكيف مع الأزمات وصعوبات الحياة.

وقد تبين بالرجوع إلى بعض الدراسات السابقة أن المرونة النفسية ترتبط بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وهذا ما أكدته دراسة الشيخ (2017)، وأكدت دراسة أبو الشامات وآخرين (Aboalshamat, et al, 2021) على ارتباط المرونة النفسية بالسعادة لدى طلاب كلية الطب وطب الأسنان. كما أكدت دراسة آمال جودة (2010) على وجود ارتباط قوي بين السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة.

ولاحظت الباحثة من خلال دراسة استطلاعية قامت بها على عينة من المراهقين (50) مراهقاً ومراهقة، تراوحت أعمارهم بين(16–20) سنة، وجود علاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس بنسبة 80%، ووجود علاقة بين المرونة النفسية والسعادة بنسبة 40%، ووجود علاقة بين الثقة بالنفس والسعادة بنسبة 60%، وأكدت نسبة 60% على أن الشخص المتمتع بالمرونة النفسية لديه مستوى عالٍ من السعادة إذ يكون قادراً على فهم المحيط وتحدي الأزمات التي تفرضها عليه الحياة. وبينت الإحصائيات بنسبة 50% أن المراهقين ذوي الثقة المرتفعة بالنفس هم أكثر سعادة.

وتبين من خلال الاطلاع على بعض الدراسات السابقة عدم وجود أي دراسة محلية تناولت متغيرات الدراسة معاً (المرونة النفسية والثقة بالنفس وعلاقتهما بالسعادة).

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة السويداء؟

1-2- تساؤلات البحث:

يحاول البحث الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟
2- ما مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث؟
3- ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث؟
4- هل يمكن التنبؤ بالسعادة لدى أفراد عينة البحث من خلال متغيري المرونة النفسية والثقة بالنفس؟

1-3- متغيرات البحث:

المتغيرات الارتباطية: المرونة النفسية، الثقة بالنفس، السعادة.

المتغيرات التصنيفية: الجنس وله مستويان: ذكور وإناث، المرحلة العمرية ولها مستويان: مراهقة متوسطة ومراهقة متأخرة.

1-4- **فرضيات البحث:** تم اختيار فرضيات البحث عند مستوى الدلالة 5%:

1- يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس.
2- يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس السعادة.
3- يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس السعادة.
4- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور- إناث).
5- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر(مراهقة متوسطة- متأخرة).
6- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).
7- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر (مراهقة متوسطة- متأخرة).
8- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
9- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير العمر (مراهقة متوسطة- متأخرة)

1-5- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف إلى طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة السويداء.
- الكشف عن الفروق في المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة تبعاً لمتغير الجنس(ذكور/ إناث).
- الكشف عن الفروق في المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة تبعاً لمتغير العمر(مراهقة متوسطة- متأخرة).
- الكشف عن قدرة كل من المرونة النفسية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة لدى أفراد العينة.

1-6- أهمية البحث:

من الناحية النظرية:

1- أهمية المرحلة العمرية التي تناولها البحث كونها مرحلة تغير وتطور ويعد المراهقين شريحة مهمة من شرائح المجتمع، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة، ولا تنمية دون قوى فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً.

2- تسليط الضوء على أهم الأدبيات التي تناولت موضوع البحث (المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة)، حيث تكمن أهمية دراسة المرونة النفسية وخاصة في مرحلة المراهقة، فالمراهق المرن نفسياً يتجاوز الصعوبات والضغوط بشكل هيّن.

3- دراسة الثقة بالنفس تجعل المراهق ينتقل للمرحلة التالية من النمو بخطى سليمة.

4- دراسة السعادة يدعم بناء الشخصية الإيجابية ليكون المراهق راشداً مسؤولاً وإيجابياً.

من الناحية التطبيقية:

قد تسهم نتائج البحث الحالي بـ:

1- تنمية مفهوم المرونة النفسية والثقة بالنفس وتعزيزها عند التعامل مع شريحة المراهقين.

2- قد تسهم نتائج البحث الحالي في تصميم وبناء برامج للعمل على تنمية المرونة النفسية والثقة بالنفس.

3- قد تسهم نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية مناسبة تنمي مستوى الشعور بالسعادة لدى فئة المراهقين للوصول بهم إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية، وهذا ما يسهم في بناء مجتمع إيجابي مفعم بالحيوية والنشاط.

1-7- مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

المرونة النفسية Psychological Resilience:

يعرفها كل من بولوت والتونداج ودوغان (Bulut, Altundag & Dogan) بأنها: قدرة تكيف ناجحة تمكن المرء من التغلب على صعوبات الحياة والقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد أو النكبات. (Bulut, Altundag & Dogan,2013,23)

كما عرفتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات النفسية والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر.

وتعرف المرونة النفسية إجرائياً: بقدرة الفرد على الاستمرار في الحياة والتكيف مع صعوباتها بشكل يحقق له التكيف والتأقلم مع الواقع الذي يعيش فيه، وتخطي الأزمات والتعامل معها بسلام والنظر إلى أي مشكلة تواجهه على أنها خبرة يكتسبها من أجل التعامل مع المواقف المشابهة في المستقبل، وتقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي حصل عليها الفرد في مقياس المرونة النفسية الذي استخدم في البحث.

الثقة بالنفس Self-Confidence :

يعرف شروجر (Shrauger) الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. (شروجر،1990، 6)

وتعرف الثقة بالنفس إجرائياً: بإيمان الفرد المطلق بطاقاته وإمكانياته وقدرته على استخدام هذه الطاقات في حياته اليومية، مما يحقق له الرضا والتكيف والقدرة على التفاعل الإيجابي مع المحيط، وتقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي حصل عليها الفرد في مقياس الثقة بالنفس الذي استخدام في البحث.

السعادة Happiness:

هي انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، ومن الناحية الانفعالية السعادة هي الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية

السعادة هي الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع. (آرجايل، ١٩٩٣، ٢٤)

وتعرف السعادة إجرائياً: بأنها الشعور الذي يكمن داخل الفرد والذي يحقق له الراحة النفسية والاطمئنان والقدرة على مجابهة التحديات بشكل إيجابي ومرن، وتقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي حصل عليها الفرد في مقياس السعادة النفسية الذي استخدام في البحث.

المراهقة المتوسطة (15-18):

تمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشر، وتقابل الطور الثانوي من التعليم، وتسمى "بسن العزلة والارتباك"، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من قلق وحساسية زائدة. (زهران، 1995، 197)

المراهقة المتأخرة (18-21):

تعرف هذه المرحلة غالباً بسن المرونة، لأن المراهق في هذه الفترة يشعر بأنه محط أنظار للجميع، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار وتقليد سلوكهم، فيتجه محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجامعة. (معوض، 1994، 331)

1-8- حدود البحث:

الحدود العلمية: تناول البحث موضوع المرونة النفسية والثقة بالنفس وعلاقتهما بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة السويداء، من خلال الأدوات المستخدمة من قبل الباحثة لتحقيق أهداف موضوع البحث.

الحدود المكانية: طُبّقت أدوات البحث في عدد من المدارس الثانوية في مدينة السويداء، وفي عدد من كليات جامعة دمشق فرع السويداء: (الهندسة الزراعية، الفنون الجميلة، الهندسة الميكانيكية، التربية). وقد اختيرت هذه الكليات لتكون العينة شاملة للكليات النظرية والتطبيقية في المحافظة

الحدود الزمانية: طُبّقت أدوات البحث في الفصل الأول من العام الدراسي (2021–2022) من 2021/10/3 إلى 2021/12/19.

الحدود البشرية: طُبّقت أدوات البحث على عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي، وطلبة السنة الثالثة الجامعيين.

الفصل الثّاني: دراسات سابقة

	تمهيد
1_2	دراسات متعلقة بمتغير المرونة النفسية
2_2	دراسات متعلقة بمتغير الثقة بالنفس
3_2	دراسات متعلقة بمتغير السعادة
4-2	التّعقيب على الدّراسات السّابقة

تمهيد:

تعد الدراسات السابقة نقطة انطلاق لأي فكر علمي، فهي عادة توجه الأنظار إلى المسارات العلمية السائدة، فتلقي مزيداً من الضوء على نقاط الاختلاف والاتفاق، وتساعد على اكتمال أبنية نظرية أو سد ثغرات في أبنية أخرى، وهذا ما يمنع تكرار الجهود واستثمار التراكم العلمي نحو النهوض بمجال معين في الاتجاه الصحيح، ويقوم بتناول بعض الدراسات العربية والأجنبية التي ركزت على مفهوم المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة، كلٌ على حدا ، ومن ثم يستعرض مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة من حيث أوجه التشابه والاختلاف وأوجه الاستفادة منها.

2-1- دراسات متعلقة بمتغير المرونة النفسية:

2-1-1- دراسات محلية وعربية تناولت متغير المرونة النفسية:

<u>دراسة خليفة (2022) مصر:</u>

العنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الهدف: هدف البحث إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، إضافةً إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية ، فضلاً عن دراسة اختلاف كل من المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية باختلاف كل من النوع والصف الدراسي.

العينة: تكونت العينة من (374) طالباً وطالبةً من طلاب المرحلة الثانوية من طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي.

الأدوات: وتمثلت أدوات البحث في مقياسي المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية (إعداد الباحثة).

النتائج: أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية الإيجابية، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية ، كما أوضحت نتائج البحث أنه لا يوجد فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، عدا بعد الدعم الاجتماعي فكان الاختلاف لصالح الإناث، في حين يوجد فروق في الانفعالات الأكاديمية الإيجابية تبعاً لمتغير الجنس

لصالح الإناث، ووجود فروق في الانفعالات الأكاديمية السلبية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، في حين لا تختلف كل من المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية باختلاف الصف الدراسي، فيما عدا انفعالي الملل واليأس فكان الاختلاف لصالح طلاب الصف الثاني الثانوي.

دراسة علام (2021) مصر:

العنوان: التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشفقة الذات لدى المراهقين.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية وشفقة الذات لدى المراهقين، والتنبؤ بالشفقة بالذات لدى المراهقين من خلال التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية.

العينة: 401 طالب وطالبة من المدارس الثانوية للمتفوقين في العلوم والتكنولوجيا.

الأدوات: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد (أحمد عبد الخالق)، مقياس الشعور بالسعادة إعداد (مجدي الدسوقي)، مقياس المرونة النفسية إعداد أمال باظة)، مقياس الشفقة بالذات إعداد (عبدالرحمن وزملائه).

النتائج: أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والشفقة، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة والشفقة بالذات، ووجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، كما توصلت الدراسة إلى إسهام التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية بالتنبؤ في الشفقة بالذات لدى المراهقين.

دراسة عبد الرحمن والعزب (2021) الإمارات العربية المتحدة:

العنوان: التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان– الإمارات العربية المتحدة.

الهدف: دراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بالإضافة إلى الرضا عن الحياة والطموح.

العينة: 260 طالباً من جامعة عجمان بالإمارات العربية المتحدة.

الأدوات: مقياس المرونة النفسية إعداد (كونور وافسون)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدي محمد الدسوقي)، ومقياس الطموح إعداد (كاميليا عبد الفتاح).

النتائج: بينت النتائج تمتع غالبية أفراد العينة بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج ارتباط الرضا عن الحياة والطموح بالمرونة النفسية، إضافة إلى وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وتبين فروق في المرونة النفسية لصالح الفئة الأكبر من 21 سنة، كما تبين إسهام متغيري الرضا عن الحياة والدخل الشهري في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة صميدة(2019) المغرب:

العنوان: العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية.

الهدف: دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المراهقين في ضوء المشاركة بالأنشطة اللاصفية.

العينة: 200طالب وطالبة من المراهقين.

الأدوات: مقياس المرونة النفسية من إعداد (الباحثة)، ومقياس التدفق النفسي إعداد (عبد الهادي عبده وفاروق عثمان).

النتائج: عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، وتبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي ككل.

دراسة بادسي (2018) الجزائر:

العنوان: مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة دراسة ميدانية بكليات جامعة محمد خير (كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والحقوق).

الهدف: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة.

العينة: 30 طالبة جامعية عاملة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية الحقوق بجامعة محمد خيضر بسكرة.

الأدوات: مقياس المرونة النفسية إعداد (محمد عصام أبو الندى).

النتائج: لا توجد أي طالبة جامعية عاملة ذات مرونة نفسية منخفضة، ونسبة متوسطة من الطالبات الجامعيات العاملات ذات مستوى متوسط من المرونة النفسية، وأغلبية الطالبات العاملات يَتمتّعن بمرونة نفسية مرتفعة.

دراسة عجيب(2018) سورية:

العنوان: الاستقلالية والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المراهقين في مدارس محافظة دمشق.

الهدف: التعرف إلى العلاقة بين كل من الاستقلالية والمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث، والتعرف إلى الفروق بين الاستقلالية والمرونة والضغط لدى أفراد العينة، وإمكانية التنبؤ بالاستقلالية كسمة من سمات شخصية المراهق من خلال المرونة النفسية.

العينة: 353 طالباً وطالبة من المراهقين في مدارس محافظة دمشق.

الأدوات: مقياس الاستقلالية من إعداد (الباحثة)، مقياس المرونة النفسية إعداد (Wagnild and young) مقياس الضغط النفسي إعداد (Chorpita at al).

النتائج: توجد علاقة ارتباطية بين الاستقلالية والمرونة النفسية ، وتوجد علاقة سلبية بين المرونة النفسية والضغوط النفسية، ولا توجد علاقة بين الاستقلالية والضغوط، كما تبين أنه يمكن التنبؤ بالاستقلالية من خلال المرونة النفسية.

دراسة الشيخ (2017) سورية:

العنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق.

الهدف: التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق ، ومعرفة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة وفق متغيري البحث(الجنس، الاختصاص).

العينة: 500 طالبٍ وطالبة.

الأدوات: مقياس المرونة النفسية إعداد (يحيى عمر شقورة)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدي الدسوقي).

النتائج: وجود علاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق، وتبين وجود فروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الاختصاص.

دراسة الهاشمية (2017) سلطنة عمان:

العنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات.

الهدف: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من مهارات التواصل والصحة النفسية.

العينة: 1000 طالب وطالبة من جامعة نزوى.

الأدوات: مقياس المرونة النفسية إعداد (كونور وديفيدسون) وقائمة مهارات التواصل الشخصي إعداد بيانيفينو (Bienvenu) ، ومقياس الصحة النفسية إعداد أحمد عبد الخالق .

النتائج: توصلت الدراسة إلى وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية والصحة النفسية ومستوى متوسط من مهارات التواصل لدى أفراد العينة، وكان هناك ارتباطات عالية بين المتغيرات المدروسة بشكل عام. كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين المرونة النفسية والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولم تظهر فروق في مهارات التواصل، وتبين عدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر، وفروق تبعاً لمتغير الكلية في المرونة النفسية، وتبين وجود فروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الكلية، أما مهارات التواصل الاجتماعي فكانت الفروق لصالح كلية الصيدلة والتمريض، كما بينت وجود فروق في المرونة النفسية والصحة النفسية ومهارات التواصل تبعاً لمتغير الدرجة العلمية لصالح طلبة التأهيل التربوي.

2-1-2- دراسات أجنبية تناولت متغير المرونة النفسية:

دراسة وو وآخرين wu et al (2020) الصين:

العنوان: The Relationship Between Resilience and Mental Health in Chinese College Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis

العلاقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة الصينية.

الهدف: فحص العلاقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية واكتساب نظرة ثاقبة للعلاقة المتبادلة بين المستوى الأعلى من المرونة النفسية التي تتنبأ بمستويات أقل من المرض النفسي ومستوى أعلى من الصحة النفسية الإيجابية والعكس صحيح.

العينة: 314 طالباً جامعياً في الصين.

الأدوات: مقياس الصحة النفسية إعداد (Trumpf et al)، ومقياس المرونة النفسية إعداد (Wagnild & Young)

النتائج: أظهرت النتائج وجود علاقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية، وأن المرونة النفسية يمكن أن تتنبأ بشكل كبير بحالة الصحة النفسية لدى الأفراد والعكس صحيح.

<u>دراسة ساغون وكارولي Sagone & De Caroli(2016) إيطاليا:</u>

العنوان."Yes.....I Can": Psychological Resilience and Self-Efficacy in Adolescents

"نعم.....يمكنني " المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى المراهقين.

الهدف: تهدف الدراسة إلى التحقق من العلاقة المتبادلة بين ثلاثة أنواع من الكفاءة الذاتية وعوامل المرونة النفسية.

العينة" 155 مراهقاً إيطالياً.

الأدوات: مقياس الكفاءة الذاتية(الدراسي، التعاطفي، حل المشكلات) إعداد (Caprara) ومقياس المرونة النفسية إعداد (De Caroli & Sogane)

النتائج: تبين أن المراهقين الصغار يتمتعون بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية وحل المشكلات والأداء المدرسي، وأنَّ المراهقين مرتفعي الكفاءة الذاتية يميلون إلى المرونة النفسية بشكل أكبر من أقرانهم ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة.

2-2- دراسات متعلقة بمتغير الثقة بالنفس :

2-2-1- دراسات محلية وعربية تناولت متغير الثقة بالنفس:

دراسة الدرابكة (2021) المملكة العربية السعودية:

العنوان: الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في منطقة حائل.

الهدف: الكشف عن مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في منطقة حائل.

الأدوات: مقياس الثقة بالنفس إعداد(شروجر) ومقياس دافعية الانجاز إعداد (الباحث).

العينة: 80 طالباً من الموهوبين وغير الموهوبين في منطقة حائل.

النتائج: وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس وفي مستوى دافعية الإنجاز الكلي لدى الطلبة، وجاءت الفروق لصالح الموهوبين، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس ومستوى دافعية الإنجاز لدى الطلبة الموهوبين وعدم وجود علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى الطلبة غير الموهوبين.

دراسة مسعودي(2018) الجزائر:

العنوان: علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

الهدف: الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية.

العينة:200 طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي.

الأدوات: مقياس الثقة بالنفس إعداد (فريح العنزي)، ومقياس التفاؤل غير الواقعي إعداد(بدر الأنصاري)، ومقياس الصحة النفسية إعداد (عماد نصيف ونغم حسين).

النتائج: بينت النتائج أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة مرتفع، ومستوى التفاؤل غير الواقعي لدى العينة ضعيف، ومستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط، كما تبين وجود فروق دالة بين الذكور

والإناث في الثقة بالنفس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل غير الواقعي، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية.

دراسة ويزة (2017) الجزائر:

العنوان: الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي، دراسة ميدانية بولاية البويرة.

الهدف: التعرف إلى مستوى الثقة بالنفس مع معرفة نوع العلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس ودافعية التعلم، ومعرفة الفروق بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس.

العينة: 120 تلميذاً وتلميذةً من ثانوية سريج محمد ولاية البويرة.

الأدوات: وطيق استبيانان الأول يقيس الثقة بالنفس إعداد (شروجر)، والثاني يقيس دافعية التعلم إعداد(يوسف قطامي).

النتائج: تبين أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة مرتفع مع وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين الثقة بالنفس ودافعية التعلم، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس.

2-2-2- دراسات أجنبية تناولت متغير الثقة بالنفس:

دراسة واتسون و آخرين Watson et al (2021) نيوزلندا:

العنوان: Gender Self-Confidence, Scholastic Stress, Life Satisfaction, and Perceived Academic Achievement for Adolescent New Zealanders

الفروق الجنسية في الثقة بالنفس، الإجهاد المدرسي، الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي المتصور عند المراهقين.

الهدف: معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وكل من الإجهاد المدرسي، والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي للمراهقين النيوزلنديين.

العينة: 1601 من طلاب المدارس الثانوية في نيوزلندا.

الأدوات: استخدم مسح التقرير الذاتي.

النتائج: تبين وجود علاقة بين الثقة بالنفس ومفهوم الذات والرفاهية الذاتية لدى المراهقين من كلا الجنسين بشكل إيجابي، كما تبين وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والنتائج العلمية، وارتباط عكسي بين الرضا عن الحياة والإجهاد المدرسي.

دراسة ميسرة Misra (2021) الهند:

العنوان: A Study on The Relationship Between Self-Concept and Self-Confidence Level of Adolescent Students

دراسة العلاقة بين مفهوم الذات ومستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب المراهقين.

الهدف: دراسة مفهوم الذات ومستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب المراهقين المتأخرين.

العينة: 50 طالباً مراهقاً .

الأدوات: استخدمت استبانة لمفهوم الذات واستبانة للثقة بالنفس من إعداد (الباحث).

النتائج: يرتبط مفهوم الذات بمستوى الثقة بالنفس فكلما كان مفهوم الذات إيجابياً كان مستوى الثقة بالنفس مرتفعاً.

دراسة بيات وآخرين Bayat, et al (2019) إيران:

العنوان: The Relationship Between Self- Confidence and Risk, Taking Among the Students.

العلاقة بين الثقة بالنفس والمخاطرة بين الطلاب.

الهدف: التعرف إلى العلاقة بين الثقة بالنفس والمخاطرة لدى الطلاب في متوسط عمر 21,86.

العينة: 363 طالباً من TUMS.

الأدوات: استبيان الثقة بالنفس واستبيان المخاطرة الذي طوره (Moradietal).

النتائج: تبين عدم وجود علاقة بين الثقة بالنفس والمخاطرة لدى الطلاب، كما تبين أن الطلاب الذين لديهم ثقة أعلى بالنفس لا يتعرضون لمخاطر عالية.

2-3- دراسات تناولت مفهوم السعادة:

2-3-1- دراسات محلية وعربية تناولت مفهوم السعادة:

دراسة العنزي والجاسر (2019) الكويت:

العنوان: السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت.

الهدف: تسعى الدراسة إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة في جميع مراحلهم الدراسية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات.

العينة: 380 طالباً وطالبة.

الأدوات: مقياس السعادة النفسية إعداد (أبوت وآخرين)، ومقياس تقدير الذات ومقياس المرونة المعرفية إعداد (الباحثين).

النتائج: أظهرت النتائج أن السعادة وتقدير الذات توجدان بمستوى متوسط، في حين توجد المرونة المعرفية بمستوى مرتفع ، كما توجد علاقة موجبة الاتجاه بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات، كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث حول السعادة النفسية، وعدم وجود فروق في تقديرات الطلاب بحسب المرحلة الجامعية حول السعادة النفسية.

دراسة الصوافي (2019) سلطنة عمان:

العنوان: السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عمان.

الهدف: هو التعرف إلى مستوى السعادة ، ومعرفة مستوى مفهوم الذات لدى عينة الدراسة، ودراسة العلاقة بين السعادة ومفهوم الذات، والتعرف إلى مستوى دلالة الفروق في إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة، ومقياس مفهوم الذات وفق متغير النوع الاجتماعي.

العينة :300 طالبٍ وطالبة من طلبة الصف التاسع الأساسي في ولاية مضبي.

الأدوات: مقياس السعادة إعداد(آرجايل ومارتن ولو)، ومقياس مفهوم الذات إعداد(أمين بركات).

النتائج: تبين النتائج أن مستوى السعادة ومستوى مفهوم الذات كانا بدرجة عالية، ووجدت علاقة ارتباطية طردية موجبة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة ومقياس مفهوم الذات وفق متغير النوع الاجتماعي.

دراسة الشيخ(2018) سورية:

العنوان: الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق.

الهدف: تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى كل من الشفقة بالذات والسعادة النفسية، والتعرف إلى العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات والسعادة النفسية وفق متغيرات البحث.

العينة: 200 طالبٍ وطالبة.

الأدوات: مقياس الشفقة بالذات إعداد(Kristin neff)، ومقياس السعادة النفسية إعداد (Rosemary A Abbott)

النتائج: توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الشفقة بالذات ومستوى متوسط من السعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث، كما وجدت علاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث ، وعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس السعادة وفق متغير الجنس، ووجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس السعادة وفق متغير التخصص لصالح طلبة الكليات التطبيقية.

دراسة أبو الشامات وآخرين Aboalshamat, et al (2018) السعودية:

العنوان: The Relationship Between Resilience, Happiness and Life Satisfaction in Dental and Medical Students in Jeddah, Saudi Arabia

العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب طب الأسنان والطب بجدة.

الهدف: التحقق من العلاقة بين المرونة والرضا عن الحياة والسعادة.

العينة: 607 طلاب من طلاب السنة الثالثة في جامعة الطب وطب الأسنان في المملكة العربية السعودية.

الأدوات: استبانة للسعادة واستبانة للرضا عن الحياة والمرونة النفسية من إعداد (الباحثين).

النتائج: تبين وجود ارتباط معنوي بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وبين المرونة النفسية والسعادة، وكانت المرونة النفسية أعلى لدى الإناث وطلاب طب الأسنان ذوي الدخل الأسري المرتفع، والطلاب ذو المرونة النفسية المرتفعة هم أكثر سعادة ورضا عن حياتهم.

دراسة قاسم وعبدالله (2018) مصر:

العنوان: السعادة النفسيّة في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور – إناث)، إلى جانب التعرف إلى مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية.

أدوات البحث: مثال مقياس المرونة المعرفية ومقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثتين وقائمة السعادة النفسية تعريب أحمد عبد الخالق (2003).

عينة البحث: 197 طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا.

النتائج: تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية بأبعادها الفرعية، وتبين وجود علاقة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس ببعديه، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية، ووجود فروق بين الذكور والإناث دالة إحصائياً على مقياس المرونة المعرفية، ومقياس الثقة بالنفس بأبعادهما الفرعية، كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائياً في التنبؤ بالسعادة لدى أفراد عينة البحث.

دراسة الأحمر (2017) سورية:

العنوان: العفو والغضب كمنبئين بالسعادة المدركة، دراسة ميدانية على عينة من المراهقين والراشدين في مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في مدينة دمشق.

الهدف: الكشف عن القدرة التنبؤية لكلٍ من العفو والغضب بالسعادة المدركة لدى عينة من المراهقين والراشدين في مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في مدينة دمشق، والتعرف إلى العلاقة بين السعادة المدركة وكلٍ من العفو والغضب، ومعرفة العلاقة بين العفو والغضب لدى أفراد عينة البحث. بيان الفروق في السعادة المدركة وفق كلٍ من متغيري (مستوى العفو – مستوى الغضب). بيان الفروق في كلٍ من السعادة المدركة، والعفو والغضب وفق متغيرات الجنس، المرحلة العمرية، التخصص الجامعي).

العينة: 1255 طالباً وطالبة ،681 من طلبة المرحلة الثانوية، 574 من المرحلة الجامعية.

الأدوات: مقياس العفو ومقياس السعادة المدركة من إعداد (الباحثة). مقياس سمة الغضب إعداد (سبيلبرجر).

النتائج: تبين أن مستوى السعادة المدركة لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً، ويمكن التنبؤ بالسعادة المدركة من خلال العفو، وتبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين العفو والسعادة المدركة لدى أفراد عينة البحث، وتبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الغضب والسعادة المدركة، وتبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الغضب والعفو، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في السعادة المدركة لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى مستوى العفو المرتفع، وعدم وجود فروق في السعادة لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى (مستوى الغضب، الجنس، التخصص الجامعي)، وتبين وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس السعادة المدركة تعزى إلى متغير العمر.

2-3-2- دراسات أجنبية تناولت مفهوم السعادة:

دراسة إنام وآخرين Inam et al(2021) سويتزرلاند:

العنوان: Self-Compassion and Empathy as Predictors of Happiness Among Late Adolescents.

الشفقة بالذات والتعاطف كمنبئين بالسعادة بين المراهقين المتأخرين.

الهدف: اختبار الشفقة بالذات كوسيط بين التعاطف والسعادة.

العينة: 566 طالباً وطالبة.

الأدوات: استُخدم مقياس السعادة إعداد (Lyboumisky)، ومقياس الشفقة بالذات والتعاطف من إعداد (الباحثين).

النتائج: تبين وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والسعادة، كما كان لدى الذكور أعلى في مستوى الشفقة بالذات والتعاطف من الإناث، وأن المراهقين الذكور أكثر تعاطفاً وأكثر سعادة من المراهقات الإناث.

دراسة Bakracheva (2020) بلغاريا:

العنوان: The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing.

المعاني المسندة السعادة والرضا عن الحياة وازدهارها.

الهدف: تهدف الدراسة إلى وصف السعادة والرضا عن الحياة والازدهار.

العينة: 351 شخصاً تراوحت أعمارهم بين 20–55 عاماً.

الأدوات: مقياس السعادة إعداد (Lyubomisky & Lepper)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener).

النتائج: تبين أن السعادة ترتبط مع الحب والتوازن والانسجام، في حين يشمل الرضا عن الحياة عوامل خارجية(تحقيق التوازن والنجاح) وعوامل داخلية (أشخاص– مقربون– عواطف إيجابية)، ويفسر الازدهار بمفاهيم متشابهة(السعادة– الرضا عن الحياة) ويتعلق أيضاً بالمجالات الخارجية والداخلية (المهنة–الرضا– الحب– الفرح).

دراسة Sharma (2019) الهند:

العنوان: The Relationship Among Mental Health Resilience and Happiness

العلاقة بين الصحة النفسية والمرونة والسعادة.

الهدف: معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والمرونة والسعادة.

العينة: 60 طالباً من طلاب المدرسة الثانوية في مدينة بهيواني.

الأدوات: قائمة التحقق من الصحة النفسية إعداد (برامود كومار)، ومقياس المرونة إعداد (Wagnild & Young)، ومقياس السعادة الذاتية إعداد (Lyboumisky).

النتائج: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والقدرة على التكيف والصحة النفسية والسعادة، والمرونة والسعادة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تباين مستوى المرونة النفسيّة بين مرتفع ومتوسط، وتباين مستوى الثقة بالنفس والسعادة بين مرتفع ومنخفض، فبعض الدراسات أكدت وجود فروق في المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة تبعاً لمتغير الجنس، وبعضها الآخر بين عدم وجود فروق في المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة تبعاً لمتغير الجنس. وتبين أن مرتفعي الكفاءة الذاتية يميلون إلى المرونة النفسية بشكل أكبر من أقرانهم ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، وتبين أن أحداث الحياة يمكن أن تتنبأ سلباً بالمرونة النفسية وتقدير الذات، وتتنبأ إيجاباً بأسلوب التأقلم الإيجابي، ويمكن لتقدير الذات أن يتنبأ بالمرونة النفسية. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستقلالية والمرونة النفسية، وعلاقة سلبية بين المرونة النفسية والضغوط النفسية. وأن غالبية الطالبات العاملات يتمتعن بمرونة نفسية مرتفعة، وهناك ارتباط سلبي بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية، ووجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية الإيجابية. كما بينت النتائج عدم وجود علاقة بين الثقة بالنفس والمخاطرة لدى الطلاب، وأن الطلاب الذين لديهم ثقة عالية بالنفس لا يتعرضون لمخاطر عالية. كما بينت النتائج أن مفهوم الذات يرتبط بالثقة بالنفس إذ كلما كان مفهوم الذات إيجابياً كان مستوى الثقة بالنفس مرتفعاً. وبينت الدراسات أن هناك فروقاً في السعادة المدركة تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق في السعادة المدركة تعزى إلى مستوى الغضب والتحصيل الأكاديمي، وتبين ارتباط السعادة بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس، وتبين إسهام المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية. وبينت النتائج ارتباط مفهوم السعادة بتقدير الذات، إذ تبين عدم وجود فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث حول السعادة النفسية، وعدم وجود فروق في تقديرات الطلاب بحسب المرحلة الجامعية في السعادة النفسية.

ما أفادت منه الباحثة من الدراسات السّابقة: اختيار أدوات البحث المناسبة، وصياغة مشكلة البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب للبحث وهو المنهج الوصفي، وتحديد الجانب النظري المتعلّق بمتغيرات البحث (المرونة النفسيّة والثقة بالنفس والسعادة)، وتفسير نتائج البحث التي تمّ التوصل إليها في الجانب الميداني، وربط نتائج البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة. كما تميّز البحث الحالي بأنه الوحيد _ في حدود علم الباحثة_ الذي تناول المرونة النفسيّة والثقة بالنفس والسعادة لدى عينة من المراهقين في البيئة المحلية.

أدبيّات البحث

الفصل الثالث: الإطار النّظري

	تمهيد
1	**المرونة النفسيّة**
1_1	مفهوم المرونة النفسيّة
2_1	المرونة النفسيّة والمفاهيم المرتبطة بها
3_1	العمليات التي تزيد من المرونة النفسيّة
4_1	بناء المرونة النفسيّة
5_1	خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسيّة
6_1	تعقيب على محور المرونة النفسيّة
2	**الثقة بالنفس**
1-2	مفهوم الثقة بالنفس
2-2	أهمية الثقة بالنفس
3-2	أنواع الثقة بالنفس
4-2	النظريات المفسرة للثقة بالنفس
1-4-2	نظرية ألفرد إدلر
2-4-2	نظرية التحليل النفسي

3-4-2	نظرية إريكسون في النمو النفسي-الاجتماعي
4-4-2	نظرية تحقيق الذات
5-2	الثقة بالنفس والمفاهيم المرتبطة بها
6-2	تعقيب على محور الثقة بالنفس
3	**السعادة**
1-3	مفهوم السعادة
2-3	السعادة ومفهومها في علم النفس
3-3	النظريات المفسرة للسعادة
1-3-3	المنظور الشخصي للسعادة
2-3-3	المنظور الاجتماعي للسعادة
3-3-3	المنظور البيئي للسعادة
4-3-3	المنظور الفسيولوجي للسعادة
5-3-3	المنظور الوراثي للسعادة
6-3-3	المنظور التكاملي للسعادة
4-3	مكونات السعادة
5-3	السعادة والمفاهيم المرتبطة بها
6-3	تعقيب على محور السعادة
4	**المراهقة**
	تمهيد

4-1	تعريف المراهقة
4-2	أقسام مرحلة المراهقة
4-3	خصائص المراهقة المتوسطة
4-4	خصائص المراهقة المتأخرة
4-5	مطالب النمو في مرحلة المراهقة
4-6	تعقيب على محور المراهقة
5	العلاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة لدى المراهقين

تمهيد:

حظي الجانب الإيجابي لعلم النفس مؤخراً اهتماماً كبيراً من قبل الدراسات النفسية، وقد أشار سليجمان إلى أنّ مجرد التركيز على الاضطرابات النفسية تعد نظرة قاصرة، فعلم النفس ليس مجرد دراسة المشكلات والضعف، ولكنه دراسة القوة والكشف عن النواحي الإيجابية للفرد. ومما لا شك فيه أن الانفجار المعرفي والتكنولوجي والتقدم المعرفي الذي يشهده العالم الآن، وما يطلبه من مهارات وقدرات مختلفة للتمكن من اللحاق بهذا النمو المتسارع، وظروف البلاد والحرب التي مرت بها، كان له العديد من التبعات الاقتصادية والاجتماعية جعلت الأفراد يواجهون كماً كبيراً من التحديات في حياتهم، واختلفت استجابات الأفراد تجاه هذه الضغوط، فمنهم من لم يتمكن من التكيف وتعرض للعديد من المشكلات النفسية، ومنهم من استطاع التصدي والتكيف مع المواقف الصعبة التي يتعرض لها في حياته، وهذا يعود إلى درجة امتلاكه للمرونة النفسية ووجود الثقة بالنفس التي تفتح الطرق أمامه للعيش بسعادة بالإضافة إلى امتلاكه أمور أخرى.

1- المرونة النفسية (Psychological Resilience):

1-1- مفهوم المرونة النفسية:

التصور الأصلي للمرونة النفسية هو" أنها القدرة على التغيير أو الاستمرار مع المظاهر السلوكية والوظيفية بما يخدم غايات قيمة" مع التركيز على السياقات المحددة وتكون المرونة أمراً حاسماً للأداء الصحي(المواقف الصعبة التي من شأنها أن تعطل قيم الحياة)". (Doorley,et al,2020,2)

فالمرونة النفسية هي قدرة الفرد على التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة، والمحن الشديدة، المتمثلة في مشكلات عائلية أو عاطفية أو أزمات صحية أو متاعب مهنية أو اقتصادية(Pedro-Carroll, 2005,4).

هناك سوء فهم شائع حول المرونة النفسية وهو أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية لا يعانون من المشاعر السلبية، ويحافظون على تفائلهم مهما اختلفت المواقف، إلا أن الحقيقة هي أنّ الأشخاص ذوي المرونة النفسية استطاعوا مع الوقت أن يكتسبوا أسلوباً للتأقلم مكنهم من تجاوز الأزمة بصورة فعالة، أو بعبارة أخرى فإن الأشخاص ذوي المرونة النفسية هم أناس لديهم منظور أو توجه متفائل وإيجابي، ولكنهم مع مرور الوقت وبالمثابرة يمكنهم موازنة مشاعرهم السلبية بأخرى إيجابية. (John et al,2009,114).

أما(الجمعية الأمريكية لعلم النفس) (2010) {American Psychological Association {APA فعرفت المرونة النفسية بأنها: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية". (APA, 2010, 1)

ويعرفها (أبو الندى) بأنها: "قدرة الفرد على مواجهة المواقف المؤثرة فيه بفاعلية والرد عليها بشكل معقل، وإقامة علاقات طيبة مع الأفراد على أساس الود والحب والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين". (أبو الندى، 2015، 6)

كما عرفها (Kapikiran) بأنها: "وعي الفرد بما يمتلكه من مهارات مرتبطة مع قدرته وكفايته في تجاوز المحن التي يواجهها من خلال استخدام مصادر دعم داخلي (مثل مهارات التكيف النفسي) ومصادر دعم خارجي (مثل الدعم النفسي والاجتماعي)". (Kapikiran,2008, 5)

وترى الباحثة أن المرونة النفسية: هي قدرة الفرد على الاستمرار في الحياة والتكيف مع صعوباتها بشكلٍ يحقق له التكيف والتأقلم مع الواقع الذي يعيش فيه، وتخطي الأزمات والتعامل معها بسلام والنظر إلى أي مشكلة تواجهه على أنها خبرة يكتسبها من أجل التعامل مع المواقف المشابهة في المستقبل.

1-2- المرونة النفسية والمفاهيم المرتبطة بها:

- **التكيف النفسي:** يعد التكيف النفسي من المفاهيم الأساسية في علم النفس عموماً، وهذا ما جعل بعض علماء النفس يعرّفون علم النفس من زاوية التكيف بأنه " العلم الذي يهتم بدراسة مدى قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات بيئته وظروفه الاجتماعيّة". (الجعيد، 2011، 12)، ويعرف (الرفاعي) عملية التكيف النفسي بأنها "مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه لشروط محيطية محدودة أو خبرة جديدة". (الرفاعي، 2010، 46).

والمرونة النفسيّة من أهم العوامل التي تمكّن الفرد من التكيف النفسي، إذ تعني المرونة النفسيّة قدرة الفرد على الاستمرار والمواجهة والتأقلم مع الصعوبات التي يمر بها، والقدرة على الاستمرارية والاستجابة الجيدة للمؤشرات المحيطية، وكلما كان الشخص مرناً استطاع أن يتوافق ويتكيف مع بيئته المحيطة به، وكان لديه القدرة الأكبر على تجاوز الضغوط بأقل قدر من الاضطرابات النفسيّة والتوتر.

- **قوة الأنا:** تعد الأنا عند فرويد هي الجزء المنظَّم من الهو الذي تغير نتيجة تأثير العالم الخارجي فيه تأثيراً مباشراً، بواسطة جهاز الإدراك والشعور ،بالإضافة إلى تأثير الدين ودور التعليم والنضج، فـ (الأنا) هو الذي يدير الشخصية ومحكوم بمبدأ الواقع ومفتاح للتكيف، وهو المسؤول عن سلوك الفرد ومسايرته لمعطيات الواقع، "فـ (الأنا) القوي هو الذي ينجح في عمله التوفيقي بين اندفاعات الهو ونواهي الأنا الأعلى، أما الأنا الضعيف فهو الذي إما أن يستسلم لرغبات الهو، ويظهر على السلوك الاندفاعية والبحث عن اللذة، وإما أن يذعن لنواهي الأنا الأعلى ويظهر على السلوك الانكباح والتردد".(رزق، 2012، 42)، ومن ثم تعد قوة الأنا بمثابة سمة في الشخصية قد تكون نتاج عوامل بيئية أم عوامل وراثية أم مزيج منهما معاً (المرجع السابق، 107).
- **المناعة النفسيّة:** تعد المناعة النفسية أحد متغيرات الشخصية، ويعرف كاجان (Kagan) المناعة النفسية بأنها "نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع". (Kagan, 2006, 94).
- **التماسك النفسي:** يعرف التماسك الداخلي في علم النفس بأنه " توحيد الإحساسات المتفرقة في هيئة كلية" كما يعني الارتباط أو الترابط أو الاتساق، وكلما كانت مشاعر التماسك أكثر وضوحاً يفترض أن يكون الإنسان أكثر صحة أو يشفى بسرعة أكبر من الاضطرابات النفسيّة". (يوسفي، 2015، 14).
- **التفكير الإيجابي:** وهو "التفاؤل والإحساس بالقدرة على النجاح فيه، إذ التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه، والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله". (شقورة، 2013، 36)

1-3- العمليات التي تزيد من المرونة النفسية:

يرى ليومان وآخرون (2007) أن هناك ست عمليات أساسية ومترابطة، كلاً منها يدعم ويركز على زيادة المرونة النفسية وهذه العمليات هي:

- "اتصال الفرد مع اللحظة أو الاستبصار: بمعنى الإدراك الواعي، واستغلال الخبرات في المواقف في اللحظة الراهنة، وتمكن الفرد من وضع تصوّر حول المعلومات المتوفرة لديه حول ما إذا كان في استطاعته التغيير وإمكانية الاندماج المعرفي.

- تقبل الذات: أو النظرة الإيجابية للذات، والثقة في القدرات، من خلال إدراك الفرد لها، وللأحداث من حوله.
- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: والتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها، للحد من تأثير العمليات المعرفية غير المفيدة للسلوك، لتسهيل الحضور في الموقف والمشاركة فيه.
- إدارة الذات: وغالباً ما يطلق عليها مراقبة الذات ووعي النفس.
- القيم: القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية، واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماق الفرد وتعبر عن اختياراته الشخصية واعتقاداته، وتوفير الحافز والإلهام، وتقديم التوجيه وإعطاء معنى للحياة.
- الالتزام في العمل: أو تحمل المسؤولية، وقد يتطلب التدريب على المهارات، ويساعد في ذلك الاتجاهات القيمية". (نقلاً عن عجيب، 2018، 46)

1-4- بناء المرونة النفسية:

قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2010) APA عشر طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها، ووضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.
- القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.
- وجود التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- القدرة على تنمية الثقة بالذات، والحفاظ على تَصَوّر طويل الأمد.
- وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلق له.
- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- وقدرة المرء على الاهتمام بصحة عقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة.
- الانتباه لحاجاته ومشاعره، فضلاً عن الاندماج في أنشطة ترفيهية والاسترخاء وإمتاع الذات، والتعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة". (APA,2010,3)

1-5- خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسيّة:

- يجب أن يتوفر بالفرد الاندفاع في مساعدة الآخرين.
- التعلق أو الارتباط مع الآخرين، ووجود الأهداف الشخصية أو الجمعية.
- فاعلية الذات والحس الفكاهي، ووجود مستوى مرتفع من تقدير الذات.
- والقدرة على التوجه نحو الأفعال.
- والقدرة على إدراك التأثير القوي للضغوط.
- الاستفادة من النجاحات السابقة في التعامل مع الضغوط ومواجهتها. (Rutter,2012, 22)

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات النظرية، تتبنى رأي الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA حول طرق بناء المرونة النفسية وهي: "العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها، تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها، ووضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها، واتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية، وتنمية الثقة بالذات، والحفاظ على روح التفاؤل وتوقع الأفضل".

1-6- تعقيب على محور المرونة النفسيّة:

ظهرت المرونة النفسيّة كموضوع نظري وبحثي رئيسي في الثمانينيات، فهي تعد من المجالات الرئيسيّة للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر. (الغامدي، 2021، 2)

وتشير (مجيد 2008) إلى أن سمة المرونة النفسيّة ترتبط بالصحة النفسيّة، إذ إنّ هناك مؤشرات للصحة النفسيّة أو التوافق، منها أن يتصف الفرد بالمرونة النفسيّة فيكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الأحكام على الأمور، واتخاذ القرارات؛ ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته وتصوراته. (نقلاً عن الغامدي، 2021، 2)، ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل بكثير كلما كان الفرد مرناً، إذ يترتب على المرونة النفسيّة آثاراً إيجابيّة كـ(التخفيف من آثار الضغوط- تعزيز التكيف- وتطوير مهارات المواجهة الفعالة للتعامل مع التغيرات المجتمعية)، فالمرونة النفسيّة عامل مهم في الوقاية من الاضطرابات النفسية. (التلاوي،2019، 150).

كما أن المرونة النفسية ليست عصا سحرية أو قوةً خارقة، إنما هي سمة يمكن للفرد أن يكتسبها من الخبرات التي يمر بها في حياته، وتساعده على التأقلم مع الواقع الذي يعيش فيه بأقل قدر ممكن من القلق والتوتر.

2- الثقة بالنفس Self-Confidence:

2-1- مفهوم الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس من سمات الشخصية المهمة جداً والتي تدل على التميز والقدرة على التأثير في الآخرين، وفقدان الشعور بالثقة بالنفس يعني فقدان الشعور بالاطمئنان والطمأنينة الانفعالية والوقوع فريسة للانهزام النفسي، وهذا ما يحول بين الفرد ونجاحه على الأصعدة كافة، لأنها تفقده التفكير الإيجابي والعقلاني ما يبقيه عاجزاً عن التعامل مع المشكلات التي تواجهه. "فالثقة بالنفس لا تعني تضخيم الذات والغرور، بل هي عبارة عن جملة من السلوكيات الناتجة عن إدراك المخاطر المتوقعة والتقييم المتواصل للأهداف والنتائج في ضوء القدرات والإمكانات، والتدريب المتواصل على عدم الرضوخ للهزائم وتجاوز الإحباط". (ياسين وآخرون، 2009، 2)

هناك العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس فعرفه (ياسين وآخرون) بأنه "جملة المقومات النفسيّة والمادية والاجتماعية، والتي تجعل الفرد يشعر بالنجاح من خلال علاقته بالآخرين مع قدرته على مواجهة المشاكل دون تردد". (ياسين وآخرون،2009، 2)، ويرى (الوشيلي) أن الثقة بالنفس هي "إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد وترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً، وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية". (الوشيلي، 2007، 86)، وعرفها (الدسوقي) بأنها "إدراك الفرد لكفاءاته ومهاراته وقدراته على أن يتفاعل بفاعلية مع المواقف التي يتعرض لها". (الدسوقي، 2008، 196)، كما يرى (Sunderland) على أنها "قدرة الفرد على التنبؤ لوضع معين بطريقة صحيحة وتنمية مهاراته اللازمة ليكمل مهامه مع إدراكه إمكانية اختلاف تلك المهام والأدوار مع تغيير النشاط الاجتماعي". (Sunderland,2004,21)

كما يرى (الكبيسي) أن الثقة بالنفس "هي إحساس الفرد بقيمة نفسه من بين من حوله، فتترجم هذه الثقة على كل حركة من حركاته، بحيث يتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، ويكون الفرد قادراً على السيطرة على غضبه ويكون لديه نزعة إلى الخير والاستقامة والقدرة على إدراك عمله بكفاءة، فيكتسب ثقة الآخرين

وهذا ما يشعره بالرضا والسعادة". (الكبيسي، 2017، 3)، ويعرفها (شروجر) بأنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة". (شروجر، 1990، 6).

وترى الباحثة أن الثقة بالنفس هي: إيمان الفرد المطلق بطاقاته وإمكاناته وقدرته على استخدام هذه الطاقات في حياته اليومية ما يحقق له الرضا والتكيف والقدرة على التفاعل الإيجابي مع المحيط.

2-2- أهمية الثقة بالنفس:

يصعب على الفرد اكتشاف ذاته بكل ما تحويه من مهارات وطموحات ما لم تكن لديه في الأساس الثقة بالنفس في شخصيته وقدراته، فتتجلى أهميتها في جوانب عدة يوضحها أسعد ميخائيل في النقاط الآتية:

- **تحقيق التوافق النفسي:** هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالاطمئنان إلا إذا توافرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه أما غير الواثق بنفسه فيكون غير متوافق نفسياً، ومن ثم يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم، والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس. (الدوسري، 2019، 321)
- **استمرار اكتساب الخبرة:** الخبرة هي الجوانب الداخلية للحياة الفعلية، ومن خلالها تظهر قدرة الفرد على التأمل بأفكاره وانفعالاته، ويحاول الاتصال بالآخرين بهذه الاستنباطات الداخلية، وهي على قسمين أحدهما خبرات لا شعورية ولا إرادية والأخرى خبرات شعورية وإرادية. وتظهر أهمية الثقة بالنفس على أنها تساعد الإنسان على أن يستغل الفرص الجيدة في الحياة ويسعى إليها وتصبح لديه الدافعية لذلك، وتساعد الثقة بالنفس على تنظيم الحياة وترتيب الأهداف، كما تعطي الإنسان الشعور بالأهمية والجدارة لمنافسة الآخرين بشرف والمقاومة وعدم الخضوع والاستسلام للضغوط والمحن في حياته. (الدوسري، 2019، 321)

- **النجاح في الحياة:** قد يمتلك كثير من الأشخاص ذكاءً مرتفعاً لكنهم غير قادرين على النهوض بهذا الذكاء والاستفادة منه ذلك لأنهم يفتقدون الجرأة الكافية والإحساس بالقيمة ما يجعلهم في قلق دائم وإحساس بأنهم في موضع ملاحظة ومراقبة من الآخرين، وهذا ما يؤكد على الارتباط الإيجابي بين الثقة بالنفس والنجاح الحياتي. (الدوسري، 2019، 321)
- **حب الآخرين:** إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني. ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حباً بحب، فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس لهم ومن حبهم للناس وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق بنفسه للآخرين واستقباله حبهم له يقوم أساساً على احترام الشخصية الإنسانية. إذ إنّ الثقة بالنفس تستلزم تلمس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه. (داوود، 2015، 119)
- **مواجهة الصعاب والمشكلات:** إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا وفق رسمنا في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيراً ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافاً لآمالنا التي وطنا النفس عليها. هنا تؤدي الثقة بالنفس دوراً كبيراً وحاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل الوصول إلى أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه. ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة الاحتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة، هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يفلت فيها قياد الشخص، فمثل هذه الطاقة إن لم يكن الشخص مجهزاً بالطاقة النفسية المطلوبة، وإذا لم يقم بإلجام استجابته الطبيعية لا يورث وقتها سوى الندم. (داوود، 2015، 120)

2-3- أنواع الثقة بالنفس:

أولاً: الثقة المطلقة بالنفس: وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه، فنحن نرى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة من غير رهاب، ولا يهرب من مواجهة منغصاتها، ويتقبلها دون التقليل من قيمتها، ولكن بشكل حازم ويصمم على جولة أخرى.

ثانياً: الثقة المحددة بالنفس: في مواقف معينة، وضآلة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الفرد الذي يقدر المصاعب والعراقيل التي تعترض سبيله، ومع ذلك فإن الغالبية من الناس يولدون دون ثقة بالنفس ثم تقوى بعد فترة من الوقت، وإذا سلك الإنسان طريقه في الحياة آخذاً بأسباب القوة والنجاح فإنه يزداد قوة وثقة بنفسه مع الوقت. (أبو سالم، 2019، 5.)

2-4- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

2-4-1- نظرية ألفرد إدلر:

"يرى إدلر أن الحياة النفسية للإنسان تتحدد بواسطة أهدافه، وأن الإنسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبراته الماضية، وقد تكون الأهداف النهائية وهمية، ولكنها تحثه على بذل الجهد، وفيها التفسير النهائي لسلوكه.

ويعتقد إدلر أن الشخص السوي فقط هو الذي يستطيع التحرر من هذه الأوهام ومواجهة الحقيقة عندما تقتضي الضرورة. وتتضمن نظرية إدلر مجموعة من المبادئ"، منها:

- **الكفاح من أجل التفوق:** ويرى في هذا المبدأ الغاية التي ينزع جميع البشر إلى بلوغها والتي تمنح الشخصية الثبات والقوة، ولا يعني (إدلر) بالتفوق، الامتياز الاجتماعي، أو الزعامة أو المكانة المرموقة في المجتمع، وإنما تحقيق الذات أو العمل من أجل بلوغ الكمال التام. ويرى أن هذا المبدأ فطري وأنه جزء من الحياة، وأنه يختلف التعبير عنه باختلاف الأفراد. فالعصابي مثلاً يكافح من أجل أهداف أنانية، في حين يكافح السوي من أجل أهداف ذات طابع اجتماعي.
- **مشاعر النقص والتعويض:** أكد إدلر أن مشاعر النقص تنشأ عن إحساس الفرد بعدم الاكتمال، أو عدم الإتقان في أي مجال من مجالات الحياة، كما يرى أن مشاعر النقص هي التي تدفع الإنسان للتغلب على نقصه في الظروف السوية، أما المبالغة في تعويضها، فقد يؤدي إلى مظاهر شاذة، كظهور عقدة نقص أو عقدة تفوق تعويضية.
- **أسلوب الحياة:** وهو النظام الذي تمارس بمقتضاه شخصية الفرد وظائفها. وهذا المبدأ يفسر لنا تفرد الشخص، فلكل شخص أسلوب حياة خاص به، ويبدأ في التكوين من الرابعة من العمر، عندما يستجيب لشعوره بالنقص، أو لترتيبه الميلادي، أو للأساليب الوالدية في التربية. إذ يتبنى طريقة في التعامل مع الموقف الأسري أو الاجتماعي وفق أسلوبه الخاص وأهدافه الخاصة. إذاً في النقائض النوعية التي يعانيها الفرد سواء كانت حقيقة أم متوهمة هي التي تحدد أسلوب الحياة لديه. وقد اعتمد

(إدلر) في فهم الشخصية، مثلما فعل (فرويد) على تحليل خبرات الطفولة المبكرة، مستخدماً، استرجاع هذه الخبرات، وتحليل الأحلام، ومعرفة الترتيب الميلادي للفرد، وملاحظة أسلوب الحياة، وذلك لدراسة حالة المرضى ومساعدتهم على تصحيح الأساليب الخاطئة في الحياة.

- **الذات الخلاقة:** وينطوي هذا المفهوم على أن الإنسان يصنع شخصيته ويبنيها، وهي شيء لا نستطيع رؤيته، ولكن نرى آثاره، بمعنى أنها متوسطة بين المنبهات المؤثرة في الشخص واستجابته لهذه المنبهات.
- **نمو الشخصية:** يراها (إدلر) مثل (يونغ) أنها تتكون في السنوات الخمس الأولى، وأن أول درس للتعاون بين الناس، يخبره الطفل، يعود إلى خبرته بعلاقة والديه معاً، وكلما كانا أكثر تعاوناً انعكس ذلك إيجاباً على شخصيته. (رزق،2012، 58)

2-4-2- نظرية التحليل النفسي:

تعود نظرية التحليل النفسي لـ (سيجموند فرويد 1856-1939)، وهي أول نظرية منهجية في تحليل الشخصية.

- **نمو الشخصية عند فرويد:** "يرى فرويد أن الشخصية تتطور استجابة لأربعة مصادر رئيسية للتوتر وهي: 1- عمليات النمو الفيزيولوجي، 2- الإحباطات، 3- الصراعات، 4- التهديدات. ونتيجة لتزايد التوتر الناتج من هذه المصادر، يجد الشخص نفسه ملزماً بتعلم أساليب جديدة لخفض التوتر، وهذا التعلم هو المقصود بتطور الشخصية. كما أن التثبيت وتكوّن السمة، والإزاحة طريقتان رئيستان يتعلم الشخص عن طريقهما حل إحباطاته وصراعاته وما يعانيه من أشكال القلق، إذ يرى فرويد أن التثبيت هو الطريقة التي يتمثل بوساطتها الشخص سمات الشخص الآخر ويجعلها جزءاً من مكون شخصيته ذاتها (كأن يتعلم خفض التوتر بصياغة سلوكه على غرار سلوك شخص آخر). أما الإزاحة فيراها فرويد الطريقة التي يستخدمها الفرد عندما يصبح اختيار موضوع أصلي للغريزة غير ممكن بفعل عوائق خارجية أو داخلية (الشحنات المضادة) فتتكون شحنة جديدة ما لم يحدث كبت قوي. وإذا ما أعيقت هذه الشحنة الجديدة أيضاً حدثت إزاحة أخرى، وهكذا حتى يتم العثور على موضوع يحقق قدراً من التخفيف للتوتر المحتجز". (رزق، 2012، 46-48)

كما أسهم يونغ (Yung) في تناول الثقة بالنفس تحث مفهوم الذات ويصر على أهمية الذات كونها جهازاً مركزياً للشخصية يضفي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها، وأنها تحرك السلوك وتنظمه. (زهران، 2005، 124)

2-4-3- نظرية إريكسون في النمو النفسي- الاجتماعي:

قدم إريكسون نموذجاً للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس، ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية إذ تعد أول مرحلة في المراحل التي جاء بها إريكسون جاءت تحت مسمى الثقة بالنفس مقابل عدم الثقة. (داوود، 2015، 117)، والمخطط الآتي يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند إريكسون:

المرحلة الجنسية	المرحلة النفسية الاجتماعية
المرحلة الشبقية	الثقة مقابل عدم الثقة
المرحلة الشرجية	الاستقلالية مقابل الخجل والشك
المرحلة القضيبيّة	المبادرة مقابل الذنب
المرحلة التناسلية	هوية الأنا مقابل غموض الدور
الرشد المبكر	المودة مقابل العزل
الرشد	التكاثر والتناسل مقابل الركود
النضج	تكامل الأنا مقابل اليأس

ويشير إريكسون في نظريته النفسية الاجتماعية إلى أن الإنسان يمر في مراحل حياته بثماني مراحل أساسية، وأن الفرد يواجه خلال كل مرحلة بعض المشكلات التي يطلق عليها إريكسون الأزمات وذلك نتيجة مواجهة مرحلة ما يمكن أن يصحح بالنجاح في المرحلة.

وتعد هذه المرحلة الأولى هي حجر الأساس للشخصية، فترسيخ الثقة بالنفس والثقة بالأم له آثار ونتائج مهمة في النمو النفسي المستقبلي للطفل، إذ يمكن الأطفال من تحمل الإحباطات التي يواجهونها ويخبرونها لا محالة في أثناء مراحل النمو، كما يعتقد إريكسون أن النمو الصحي لدى الطفل لا ينتج كلية من إحساس تام بالثقة وإنما ينتج حين ترجح نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة، فمن الأهمية بمكان ما أن نتعلم ما لا نثق به كتعلمنا ما نثق به، فالقدرة على التنبؤ واستنباط الخطر أساسية في السيطرة على البيئة

وفي الحياة الفعالة، وهكذا ينبغي أن ينظر إلى الثقة الأساسية على أساس سلم متدرج للإنجاز.(إسماعيل، 2020، 109)

2-4-4- نظرية تحقيق الذات:

تعود هذه النظرية إلى العالم (إبرهام ماسلو) الذي يرى أن للإنسان طبيعة فطرية خيرة في جوهرها، ولا تكون شريرة على الإطلاق. فالعدوان والنزعة للتدمير ليستا صفتين متأصلتين بالإنسان، وعندما تعاق الطبيعة الداخلية للإنسان أو تقابل بالإنكار والإحباط، يمكن أن ينزع الفرد إلى العدوان، كما يمكن للبيئة أن تساعد الإنسان على تحقيق ذاته. فمن الصعب تفسير الشخصية من خلال الدوافع المستقلة والمتباعدة، لأن دوافع الإنسان معقدة جداً ومتداخلة، في حين أن سلوكه محدد تماماً. (ماسلو) يفترض أن الحاجات تنظم في تدرج من الأولوية، فعندما تشبع الحاجات صاحبة (الدافع الأكبر) فإن الحاجات التالية تبرز وتلح في هذا الهرم. لذلك أعد (ماسلو) نموذجاً هرمياً للدوافع والحاجات الإنسانية. ويمكن تطبيق هذا الترتيب الهرمي على معظم الناس، ولكن تختلف طرائق إشباع هذه الحاجات باختلاف الثقافات عبر الزمان والمكان.

كما يتفق ماسلو مع (إدلر وروجرز وإريكسون) حول سعي الفرد للوصول إلى السيادة والثقة بالنفس، والحصول على الاهتمام من الآخرين، ولكنه يرى أن هذه الحاجات تعمل كدافع- فقط- عندما تشبع المستويات الأولى إلى حد مناسب. كما يؤكد أن الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية الشخصية والإنجاز وليس على السمعة الخارجية. (رزق، 2012، 247)

2-5- الثقة بالنفس والمفاهيم المرتبطة بها:

2-5-1- تقدير الذات: هو تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة، ويشمل تقدير الذات قناعات الشخص حول نفسه بأنه ذو قيمة وكفاءة، بالإضافة إلى الحالات الشعورية مثل الانتصار واليأس والخير والخجل. (John,2009,220)

ويعرف (كوبر سميث) تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه، ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح، والقبول وقوة الشخصية. (نقلا عن مقيرحي، 2018، 31)

فالثقة بالنفس تعني الشعور بالرضا عن النفس وتقدير الذات، وهذا ما يؤدي إلى الشعور بإيجابية تجاه أنفسنا وحول حياتنا عامة، ويجعلنا أكثر قدرة على التعامل مع حالات الصعود والهبوط في حياتنا، ولذلك

تأثير عميق على الاختيارات التي نقوم بها، لأنه يحدد إلى حد كبير ما نعد أنفسنا قادرين عليه وما هو جدير بالقيام به.

2-5-2- الفاعلية الذاتية: أشار ألبرت باندورا Alpert Bandura أول مرة إلى مصطلح الفاعلية الذاتية في كتابه (نظرية التفاعل الاجتماعي) عام 1977 والتي تُعدّ -بحسب رأيه- مجالاً خاصاً من مجالات الثقة بالنفس، وفرق بين المفهومين بقوله إن الثقة بالنفس مرتبطة بقوة الاعتقاد بامتلاك الكفاءات اللازمة للتعامل مع مختلف الوضعيات بارتياح وأمان، أما الفاعلية الذاتية فتشير إلى الإيمان بقدراته ومهاراته في تحقيق درجة معينة من الأداء أمام مهمة ما، ومن ثم فإن الثقة بالنفس مؤشر منبئ للفاعلية الذاتية التي تُعدّ إحدى الوضعيات الخاصة للثقة بالنفس. (نقلاً عن الكردي، 2021، 13)

2-6- تعقيب على محور الثقة بالنفس:

ترى الباحثة أن الثقة بالنفس سمة انفعالية أساسية في شخصية الفرد، تقوم على إيمان الفرد بفاعليته واعتقاده بأنه مقبول من طرف الآخرين، وبأنه قادر على استعمال قدراته الجسمية والعقلية والنفسية بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه إلى جانب التكيف مع ذاته وتقبله لها والتكيف مع غيره، ولهذه الثقة مظاهر تميز بين الذي يثق بنفسه والذي لا يثق بنفسه، فالشخص الواثق بنفسه يتعامل مع مواقف الحياة المختلفة العامة والخاصة بكفاءة واقتدار، كما أنه شخص محب لذاته ومتقبل لها، ولديه نظرة إيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين من دون تردد أو خوف، أما الفرد غير الواثق بنفسه فيتسم بالتردد والخجل والانطواء والخوف من التجمعات ومن مقابلة الناس، كما أن تقديره لذاته ضعيف.

فالثقة بالنفس تختلف وتتفاوت من شخص إلى آخر، ولعل السبب في ذلك يكمن في العوامل المختلفة التي تؤثر في الثقة بالنفس، فهناك عوامل تكون بمثابة مقومات، وهناك عوامل تكون بمثابة معوقات، وذلك بحسب توفر الفرد على بعض الإمكانيات أو افتقاده لها، ومن بين هذه العوامل نجد العوامل العقلية والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية، كلها تؤثر في ثقة الفرد بنفسه، فإما أن تزيدها وتنميها وإما أن تضعفها.

3- السعادة Happiness:

3-1- مفهوم السعادة:

أهمل الباحثين المشاعر الإيجابية لدى الفرد لمدة طويلة، إذ كان التركيز على المشاعر السلبية في بحوثهم ودراستهم، مثل التوتر والقلق والاضطراب النفسي، فقبل عام (1970) لم يكن يوجد اهتمام واضح

بالسعادة، ويؤكد لو وشين (Lu & Shih) أنّ مصطلح السعادة أُدرجَ في علم النفس عام (1973)، كمصدر أساسي للإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي. (Lu & Shih,1997, 183)

وتعد السعادة من أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الإيجابي كونها الهدف الذي يسعى نحوه كل البشر وعبر الحضارات المختلفة. وتختلف وجهات النظر فيما يتعلق بالسعادة فبعضهم يقصر هذا المفهوم على المتع والملذات الجسدية، في حين أن آخرين يقرنون المال بالسعادة.

إن الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر، وتتعدد التعريفات فيعرفها (آرجايل) بأنها "انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، ومن الناحية الانفعالية السعادة هي الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية السعادة هي الشعور بالرضا وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع". (أرجايل، 1993، 24.)

وتعرفها (الجندي) بأنها "حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة- وجود أهداف محددة- التدين- الثقة بالنفس- التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني) ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب الأسري- الأصدقاء- نشاط وقت الفراغ) وذلك كما يعبر عنها الفرد وفق إدراكه لها". (نقلاً عن الشيخ، 2018، 52)

ترى الباحثة أن السعادة هي الشعور الذي يكمن داخل الفرد والذي يحقق له الراحة النفسية والاطمئنان والقدرة على مجابهة التحديات بشكلٍ إيجابي ومرن.

3-2- السعادة ومفهومها في علم النفس:

تدل السعادة في علم النفس على أنها الشعور بالسرور والرضا عن الحياة، وهو شعور يتكرر نتيجة المشاعر والانفعالات السارة، لذلك يمكن القول إن السعادة تحدد بحسب طبيعة الفرد وطرق تعامله مع الظروف التي تحيط به ومواقف حياته اليومية التي يمر بها.

ويرى "مارتن سيلجمان" الذي عمل على تطوير علم النفس وأنشأ ما يسمى "علم النفس الإيجابي"، أن السعادة لها ثلاثة جوانب وهي: الحياة الجديدة، الحياة الممتعة، الحياة ذات المعنى.

ويمكن الوصول للحياة الممتعة من خلال الاستمتاع بكل شيء من حول الفرد، مهما كان بسيطاً وأن يعمل على إشباع حاجات الفرد الأساسية، ومن ثم يعمل على اكتشاف جوانب قوته ويستغلها لكي يحسن حياته وجودتها وهذا ما سمي بالحياة الجديدة، وأخيراً أن يكون لحياة الفرد معنى وهدف يجعله يصل إلى شعور عميق وامتلاء نفسي داخلي ينتج عنه سعادة غامرة وذلك من خلال وصوله إلى المعنى والمغزى لحياته. والسعادة عموماً هي الدرجة التي يحكم بها الفرد على حياته بأكملها بشكل إيجابي، أي كم يحب المرء حياته، كما أن مصطلح السعادة لا يستخدم للدلالة على التقدير الإيجابي للحياة فقط، فهي تشير إلى حد ما (مثل مفاهيم الطول والوزن) إلى أكثر أو أقل من شيء ما، فعندما نقول عن شخص ما بأنه سعيد فإننا نعني أنه يحكم على حياته بشكل إيجابي، كما أن السعادة تدل على التقدير الذاتي للحياة من قبل الفرد. (Veenhoven, 2005, 210)

كما يُستخدم مصطلح السعادة عندما يكون هناك شخص ما قد أصدر حكماً عاماً بشأن نوعية حياته، وهذا يعني وجود نشاط فكري ينطوي على الخبرات السابقة وتقدير الذات وتقدير جودة الحياة، فلا يمكن استخدام مصطلح السعادة لمن لم يتخذوا قراراتهم، أو إذا كان هذا الشخص غير قادر على بناء صورة عامة عن حياته وتجاربه، ومن ثم لا يمكن استخدام مصطلح السعادة للحيوانات أو للأطفال الصغار، كما أن هذا المفهوم لا ينطبق على الأفراد الذين لم يفكروا في نوعية حياتهم، وأن الشخص الذي لديه كل ما يريد في هذه الحياة ليس من الضروري أن تجعله شخصاً سعيداً حتى وإن كان لديه كثير من المال وقادر على تحقيق ما يريد، فقد يشعر هذا الشخص بالإحباط والألم والاكتئاب. (Kainulainen et al, 2015,45)

3-3- النظريات المفسرة للسعادة:

لقد تعددت المناحي النظرية والسيكولوجية المفسرة للشعور بالسعادة، وقد اختلفت هذه المداخل في تفسيرها لمفهوم السعادة، وفيما يأتي عرض لهذه المداخل:

3-3-1- المنظور الشخصي للسعادة:

أسس لهذا النموذج كل من "كوستا وماكراي" (Costa & MaCrae) وهما يذهبان إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية، لذا يهتم هذا المنحى بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات مهمة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة، ولهذا تختلف درجة شعور السعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة. (عبد العال ومظلوم،2013، 103)

3-3-2- المنظور الاجتماعي للسعادة:

عُدّ هذا المنحى من المناحي المبكرة في تفسير السعادة، والذي تعامل معها بوصفها نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السلوكية كـ (العمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل)، وهو ما يعرف بحركة المؤشرات الاجتماعية في بحوث السعادة (Social Indicator Movement)؛ "وعُدّت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات إلا أن الدراسات الأحدث قد ألقت الشكوك حول هذا المنظور المبكر فقد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (الديموغرافية) جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب". (عبد العال ومظلوم، 2013، 104)

3-3-3- المنظور البيئي للسعادة:

أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير السعادة على الأحداث الحياتية Life Events؛ ولهذا ركز أغلبهم على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة، كما لاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن؛ ذلك لأن خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة. (Veenhoven, 1996, 101)

"ولهذا أكد "هيلايجن (Heylighen) "أن السعادة في صورتها الحقيقية تعكس "قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة بالفرد من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته؛ ولهذا قسم "هيلايجن" قدرة الفرد على التحكم في المواقف والظروف إلى ثلاثة مكونات رئيسة هي:1- مكون القدرة المادية. 2 -مكون القدرة المعرفية.3- مكون الأداء الذاتي". (عبد العال ومظلوم، 2013، 104)

3-3-4- المنظور الفسيولوجي للسعادة:

"ارتبطت البدايات الأولى لعلماء النفس في تفسير السعادة بالتوجه الفسيولوجي؛ فقد أكد "فروم " Frommأن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذ تتأثر الاستجابة العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسجسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي إلى جانب المعاناة من الصراع والكسل، وتظل السعادة من وجهة نظر "فروم" خداعاً ما لم تتبع من التفاعل الجسمي السليم طاقة أعضاء الجسم". (عبدالخالق وعبدالله والعرجا، 2003، 593)

3-3-5- المنظور الوراثي للسعادة:

"هناك منحنى آخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياً، ومن ثم فهي ترقى إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً، وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات". (عبد العال ومظلوم، 2013، 105)

3-3-6- المنظور التكاملي للسعادة:

"يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا يُنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حدة، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل السعادة وتفسيرها أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة". (Brief, et al, 1993, 647) .

ويؤكد (مرسي) على "المنظور التكاملي في تفسير السعادة سواء أكانت حالة أو سمة؛ إذ يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، وأن الشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها:. (مرسي، 2000، 342)

وعلى الرغم من تعدد المناحي والاتجاهات النظرية التي راحت تؤسس لمفهوم السعادة إلا أنه يمكن التأكيد على المنحنى الشخصي للسعادة، والذي يؤكد على دور الفرد وحكمه على الحياة التي يعيشها بأنها سعيدة أم بائسة من الأمور التي يعتمد عليها؛ لأن حكم الفرد على هذه الحياة يعد أمراً حاسماً وفاصلاً فيما يتعلق بالشعور بالسعادة؛ إذ يفترض هذا المنظور أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية وخصائصها وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة، ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية. (Diener & Diener, 1996, 492)

3-4- مكونات السعادة:

لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها، ولهذا نظروا إليها من زاويتين:

- **زاوية نفسية وجدانية:** وتشمل مشاعر الأمن والطمأنينة، والارتياح والمتعة واللذة والفرح، والسرور التي يشعر بها أي إنسان في مواقف السعادة.
- **زاوية عقلية معرفية:** وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده أو يجنيه من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو

يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظرتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجدانه ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجداني وما هو عقلي. (عبد العال ومظلوم، 2013، 100)

وقد ذهب آرجايل إلى أن للسعادة ثلاثة مكونات أساسية هي:

1- الشعور بالرضا (المكون المعرفي للسعادة): ويمكن تعريفه بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد، أو الحكم بالرضا عن الحياة. (آرجايل، 1993، 14). وقد قسم (فينهوفن) المكون المعرفي للسعادة إلى: – التقييم الذاتي الإيجابي لحياة الفرد – الحكم الذي يصدره الفرد بشكل متزن على حياته ومدى رضاه عنها(Veenhoven,1996 ,6) .

2- المكون الانفعالي: وهو المشاعر الإيجابية والبهجة والسرور، ويقاس من خلال سؤال الناس بالحكم على مشاعرهم عموماً عبر اليوم السابق أو عبر مدة طويلة.

3- المشاعر السلبية والعناء: أو ما يسمى بالوجدان السلبي، والذي يمثل الإحساس بالتعب والضجر ويكون الشعور بالخوف والتوتر والغضب خليطاً من الانفعال السالب والاستثارة المرتفعة. (آرجايل، 1993، 19)

وقد أكد (البهاص) أن السعادة في بعدها الانفعالي تعني الشعور بالاستمتاع والبهجة، واللذة، وفي بعدها المعرفي تعني التأمل بالحياة والتعبير عنها، وهذا يتفق مع آرجايل (1993)، وقد أضاف البهاص بعداً ثالثاً للسعادة يتمثل بالمعاناة النفسية ويقابل البعد الذي أطلق عليه آرجايل (الوجدان السلبي). (البهاص، 2009، 168)

ويرى زهران أن السعادة تتضمن بعدين أساسيين وهما:

1- **الشعور بالسعادة مع النفس:** ودلائل ذلك: الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

2- **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** ودلائل ذلك: ينعكس من خلال (حب الأخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على

إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية. (زهران، 2005، 13)

3-5- السعادة والمفاهيم المرتبطة بها:

3-5-1- **الرفاهية النفسية:** يعد مصطلح الرفاهية النفسية من المصطلحات الحديثة في علم النفس، وهو أحد المحاور الرئيسة لعلم النفس الإيجابي وهو علم حديث، ويمكن تعريفه بأنه يشمل المتعة والسعادة الجيدة (الإنجاز) بالإضافة إلى المرونة والتأقلم وتنظيم العواطف. وتُعدّ الرفاهية النفسية من مؤشرات الصحة النفسية، والتي تنطوي على عدم وجود مرض أو اضطراب نفسي يعيق حياة الفرد، وهناك عناصر للرفاهية النفسية هي: الشعور بالتوازن في العاطفة والأفكار والعلاقات الاجتماعية المهمة، القدرة على ضبط النفس وتنظيم المشاعر.(الزهراني والكشكي،2020، 222)

وقد عرفت الدراسات المبكرة الرفاهية من ناحية المشاعر الطيبة مثل السعادة والرضا عن الحياة، أما الدراسات الأحدث فقد أشارت إلى أن الرفاهية ليست متميزة من خلال المشاعر الإيجابية وحدها التي قد تكون زائلة، أو مؤقتة نسبياً (الرفاهية كحالة)، ولكنها تشمل جوانب بعيدة المدى أو ثابتة الأداء، فالرضا عن الحياة والسعادة هي عناصر غير كافية لتحقيق الذات، ولكن الأداء النفسي الإيجابي قد يؤدي إلى زيادة مستويات الرضا عن الحياة والسعادة. (خرنوب، 2016، 222)

3-5-2- الرضا عن الحياة: هي مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لنفسه وحياته. (الديب، 1994، 119). كما يعرف الدسوقي الرضا عن الحياة بأنه: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب له ولقدراته ولمدركاته وخبراته ولحياته عامةً. (عربية، 2018، 47)

3-6- **تعقيب على محور السعادة:**

يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، كما أن السعادة ليست عكس التعاسة تماماً، إذ ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة بالحسبان وهي: 1- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، 2- الاستمتاع والشعور بالبهجة، 3- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب. (آرجايل، 1993، 24)، وتعد العلاقات الاجتماعية واحدة من أهم مصادر السعادة، والتخفيف من العناء والصحة، وتوفر المساعدة وتولد البهجة من

خلال الأنشطة المشتركة والممتعة، وهي تحمي من تأثير المشقة بزيادة تقدير الذات وكف الانفعالات السلبية وبتوفير المساعدة على حل المشاكل. (المرجع السابق ، 1993، 45)

4-المراهقة:

تمهيد:

المراهقة مرحلة من مراحل عديدة يمر بها الإنسان، ومادامت مرحلة فهي إذاً مؤقتة، ومن المهم جداً النظر إليها هذه النظرة لأن ذلك يزود الفرد بطاقة عظيمة على التحمل، ويزوده بالأمل والترقب لما هو أفضل. فالمراهقة مرحلة انتقالية سماتها الاضطراب والغموض، والمراهق عضو في أسرة أو في مجتمع، وهو طالب في المدرسة أو يعمل في مؤسسة أو مهنة... ومن هنا فإن تجليات مرحلة المراهقة ومقتضياتها في سلوكيات المراهقين لن تكون واحدة، فحين يظفر المراهق بأسرة ممتازة وأصدقاء جيدين، من المتوقع أن تمر هذه المرحلة بسلاسة فينعم المراهق بالانسجام مع أسرته ومحيطه، أما في حين وجد المراهق نفسه يتعامل مع أب يميل للشك، وأم سريعة الغضب أو مثالية جداً، فسيجد نفسه قد وقع في شباك أصحاب سيئين يزينون له الشغب والانحراف والتمرد. (بكار، 2010، 14)

كما قد أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على المراهقين إلى شيئين مهمين:

الأول: هو أن الغدد في أجسام الفتيان والفتيات تفرز في هذه المرحلة مقادير عالية من الهرمونات، تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة وشديدة، وهذه التفاعلات تتبدى في شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وفي شكل غضب واكتئاب عند الإناث.

الثاني: هو أن المخ عند المراهق يستمر في النمو، وقد ظهر أن المنطقة المسؤولة عن العاطفة تبلغ مرحلة النضج بسرعة أكبر من سرعة نضج المنطقة المسؤولة عن التفكير العقلاني، وهذا يجعل المراهق يميل إلى المغامرة والمخاطرة ويولد لديه نوعاً من الاضطراب العاطفي. (بكار، 2010، 16)، هذا كله يعني أن المراهق كثيراً ما يجد نفسه أسيراً للتغيرات التي تحدث داخله وهذا ما يترتب على من حوله نوعاً من إعذاره، ونوعاً من مساندته ومعاونته حتى يجتاز هذه المرحلة بسلام.

4-1- تعريف المراهقة:

عرفت المراهقة بتعريفات عديدة ومتنوعة، وعرفها (محمود) بأنها المرحلة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، وفيها يعتري الفرد تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. (محمود، 1981، 15)

كما عرفها (مصطفى) بأنها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي. (نقلاً عن العيسوي، 1999، 101)

4-2- أقسام مرحلة المراهقة:

يذهب الباحثون والعلماء إلى تقسيم المراهقة إلى ثلاث مراحل وهي:

- **المراهقة المبكرة (12-14) سنة:** تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلّطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته والتفطن الجنسي.
- **المراهقة المتوسطة (15-17) سنة:** تسمى بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة وازدياد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.
- **المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:** يطلق عليها مرحلة الشباب وتُعدّ أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج، وتتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية. (عبد الجبار، 1989، 40)

4-3- خصائص المراهقة المتوسطة (15-17):

يؤدي الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية في أول هذه المرحلة إلى إطراد الشعور بالنضج والاستقلال.

4-3-1- النمو الجسمي:

تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً عن المرحلة السابقة، ويزداد الطول عند كل من الجنسين، ويزداد الوزن وتزداد الحواس دقة ورهافة كاللمس والذوق والسمع، وتتحسن الحالة الصحية للمراهق، ويزداد الطول بدرجة أوضح عند البنين إذ يلحقون بالبنات ويسبقونهنّ، وتصل البنات لأقصى الطول في نهاية هذه المرحلة، في حين يستمر الطول عند البنين حتى سن 17-19 سنة، ويزداد الوزن بدرجة أوضح عند البنين منه عند البنات حيث يلحقون بهنّ ويسبقونهنّ، ويتفوق البنين على البنات في القوة الجسمية، ويهتم المراهق بصورة الذات الجسمية ويكون شديد الحساسية تجاه نقد الآخرين حول التغيرات الجسمية الملحوظة سريعة التطور. ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وقوة عضلاته وصحته الجسمية ومهاراته الحركية. (زهران، 1986، 326)

4-3-2- النمو الفسيولوجي:

في هذه المرحلة يقل عدد ساعات النمو عن ذي قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلاً، وتزداد الشهية والإقبال على الأكل ويرتفع ضغط الدم تدريجياً، وينخفض معدل النبض قليلاً عن ذي قبل، وتنخفض نسبة استهلاك الجسم للأوكسجين. (زهران، 1986، 327)

4-3-3- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بالزيادة في النمو الجسمي للمراهق ما يؤدي بالضرورة إلى الزيادة في القوة والقدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية، إلا أن حركات المراهق تكون غير دقيقة، لذلك يطلق على هذه المرحلة "مرحلة الارتباك" إذ كثيراً ما يتعثر المراهق ويخطئ في أدائه الحركي، نظراً للنمو السريع الذي يجعل العضلات غير متناسقة إضافة إلى بعض العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر في المراهق، ويختل نشاطه الحركي، فالنمو الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنمو الاجتماعي. (الزغبي، 2001، 365)

4-3-4- النمو العقلي:

تتسم فترة المراهقة بالتطور الفكري والعقلي، ويرى ترمان (1916) أن التغيرات في النمو الجسمي والفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقترن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طوال الحياة

لكنها تصل إلى ذروتها في السادسة عشرة تقريباً، ثم تأخذ بالانخفاض التدريجي. كما بين كل من الباحث " بالتر (1973) وكذلك شي (1974) أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن ويستمر في الازدياد خلال سن النضج (السيد، 1977، 345)

4-3-5- النمو الانفعالي:

تتصف انفعالات هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة متناقضة وغير متحكم بها، وغير منطقية، ولكنها تتحسن باستمرار بمرور عام بعد آخر إلى أن تتجه نحو الثبات. وتتطور مشاعر الحب الذي عادة ما يكون أقوى من المعتاد، ولكنه في الوقت ذاته يتصف بعدم الاستقرار والتنقل من محبوب لآخر. ويكون الخيال خصباً يكشف كثيراً من جوانب الحياة الانفعالية للمراهق، ففي عالم الخيال يتخطى حدود الزمان والمكان، ويحل مشكلاته ويحقق رغباته. ويأتي خجل المراهق في النمو المفرط للضمير الذاتي من ناحية، ومن الارتباك من ناحية أخرى، فهو يخاف من الفشل أو عدم اللياقة، أو وجوده بين من هم أكثر مهارة منه. (الشيخ والعاسمي، 2011، 132)

4-3-6- النمو الاجتماعي:

تتضح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى المسايرة الجماعية، ويلاحظ أن تحقيق الذات المتزايد يحدث من خلال تنمية الإحساس بالإلفة والمودة، ويظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية " أي محاولة فهم المشكلات الاجتماعية والسياسة العامة ومناقشتها والتعاون مع الزملاء والتشاور فيما بينهم واحترام آرائهم وبذل الجهد في سبيلهم واحترام الواجبات الاجتماعية، كما يظهر الميل إلى مساعدة الآخرين والعمل في سبيل الآخرين وعمل الخير، ونلاحظ أن المشاركة الوجدانية تصل إلى قمتها بين الأصدقاء من المراهقين. يبدأ الاهتمام باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام إلى جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي. فيزداد ولاء المراهق لجماعة الأصدقاء وتمسكه بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن نوجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه، ويكثر المراهقون الكلام عن المدرسة والنشاط والمواعيد والمطامح والرياضة والموسيقى والرحلات والحياة أو أي شيء يهتمون به، ويلاحظ الميل إلى الزعامة الاجتماعية والعقلية والرياضية والانفعالية والاجتماعية التي تجعل أقرانه يختارونه كقائد لهم في تفاعلهم الاجتماعي، كما يميل المراهق إلى تقييم التقاليد القائمة في

ضوء المشاعر والخبرات الشخصية. ويزداد الوعي الاجتماعي والميل إلى النقد والرغبة في الإصلاح الاجتماعي وتغيير مجرى الأمور. (زهران، 1986، 357)

4-3-7- النمو الجنسي:

يمثل النمو الجنسي الغيري للمراهق ساحة تلهو بها العوامل المهمة كلها التي تؤثر في الوجود الإنساني. فالجنس يرتبط بكل مظاهر جهود الفرد واتجاهاته نحو الآخرين وعلاقته بهم، وتلتقي في النمو الجنسي الغيري التأثيرات الحيوية، والنفسية، والخلقية كلها التي تعمل على تشكيل حياة المراهق، كما يلتقي فيه الحاضر بالماضي البعيد الممتد إلى مطالع الطفولة المبكرة.. (مخول،2017، 303).

4-4- خصائص المراهقة المتأخرة (18-21):

هذه هي مرحلة التعليم العالي، والمرحلة التي تسبق مباشرة تحمل مسؤولية حياة الرشد، ويطلق بعضهم عليها اسم "مرحلة الشباب"

4-4-1- النمو الجسمي:

يتم النضج الهيكلي في نهاية هذه المرحلة، ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كلٍّ من الجنسين، ويكون البنون أطول من البنات بشكل واضح، ويزداد الوزن عند كلٍّ من الجنسين مع وضوحه بدرجة أكبر عند البنين، ويظل البنون أثقل وزناً من البنات فيما بعد، وتتعدل نسب الوجه وتستقر ملامح وجه الراشد، وتكتمل الأسنان الدائمة ويظهر ما يعرف بـ "أضراس العقل" ويتم النضج الجسمي في نهاية هذه المرحلة. (زهران، 1986، 362)

4-4-2- النمو الحركي:

تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة، ولكن يلاحظ ميل المراهق نحو الخمول والكسل والتراخي، وفي هذه المرحلة تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته، ويزداد اتقان المهارات الحركية كالعزف والألعاب الرياضية وغيرها، ويقترب النشاط الحركي من الاستقرار والرزانة والتآزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة. (الشيخ والعاسمي، 2011، 131)

4-4-3- النمو العقلي:

لا يسير النمو العقلي بسرعة واحدة في جميع الأعمار، فقد أثبتت الأبحاث أن هذا النمو يكون بطيئاً في الصغر ويلي ذلك فترة نمو عقلي سريع وذلك في فترة الطفولة المتأخرة حتى مرحلة المراهقة المبكرة، ثم يأخذ النمو العقلي النمو البطيء ابتداءً من سن السادسة عشرة. هذا الارتقاء في النمو في هذه المرحلة يؤثر بدوره في خبرات المراهق وقدراته العقلية المختلفة (كالتذكر والتركيز والاستدلال والتخيل). وكذلك فإن المراهق في هذه المرحلة من مراحل النمو يكون واسع الخيال ويبدو ذلك جلياً من كتاباته، وتتميز هذه المرحلة بظهور القدرات الخاصة الإبداعية. (فهمي، 2000، 256)

4-4-4- النمو الانفعالي:

تتميز مرحلة المراهقة بوجود مجموعة من الانفعالات والتي تظهر بشكل واضح في تصرفات المراهق كظهور بعض العواطف الشخصية نحو الذات، إذ يفتخر بنفسه في بعض الأحيان ويعتز بها كما يبدي إعجاباً بكل المظاهر الجميلة في الطبيعة والتمسك بها مباشرة. ويُعدّ الحب من أهم ما تتسم به الحياة الانفعالية في هذه المرحلة، كما تختلف المخاوف عند المراهق في هذا السن عما كانت لديه من قبل، وتظهر لديه المخاوف الصحية (كالخوف من الإصابة بعاهات، والمرض ومخاوف اقتصادية واجتماعية، خاصة تلك المخاوف الجنسية التي تبدو في علاقة المراهق بالجنس الآخر والتي تتلخص في القلق والخجل والكآبة). وبصفة عامة فإن الجانب الانفعالي عند المراهق يتميز بحدة الانفعالات وعدم الثبات والاستقرار، كما يتميز بالعنف والاندفاع والإحساس بالغضب والعجز والظلم من قبل الآخرين. (زيدان، 1975، 108)

4-4-5- النمو الاجتماعي:

يتصف النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بمظاهر رئيسة تميزه عن مرحلة الطفولة والرشد، وتبدو هذه المظاهر في تآلف الفرد مع الأفراد الآخرين أو في نفوره منهم وعزوفه عنهم. (السيد، 1986، 329)

4-4-6- النمو الجنسي:

تتحقق القدرة على التناسل لدى كل المراهقين، وتنمو الجنسية الغيرية ويزداد الارتباط بين الجنسين ويضيق نطاق المواعيد، وتزداد المشاعر الجنسية خصوبة وعمقاً، ويلاحظ التخفيف من الجنسية الذاتية بسبب التعلق العاطفي بأحد أفراد الجنس الآخر، ويلاحظ زيادة الحلم الجنسي، ويبحث المراهق في هذه

المرحلة عن شريك يكمل شخصيته ويشبع حاجاته العاطفية مع الميل إلى النظرة المثالية. (زهران، 1986، 380)

4-4- مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

إدراك المراهق السوي لجسمه وتقبله لهذا الجسم، وتقبل الدور الجنسي في الحياة، وتقبل التغييرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي الفسيولوجي والتوافق معها، وتكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح واستكمال التعليم، إضافة إلى تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين، ونمو الثقة بالذات والشعور الواضح بكيان الفرد وتقبل المسؤولية الاجتماعية وامتداد الاهتمامات إلى خارج حدود الذات واختيار مهنة والاستعداد لها (جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) وتحقيق الاستقلال الاقتصادي، وضبط النفس بخصوص السلوك الجنسي والاستعداد للزواج والحياة العائلية، إضافة إلى تكوين مهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك في الحياة المدنية للمجتمع، ومعرفة السلوك الاجتماعي المقبول الذي يقوم على المسؤولية وممارسته، ومن ثم النمو والقيام بالدور الاجتماعي الجنسي السليم، واكتساب قيم مختارة ناضجة تتفق مع الصورة العملية للعالم الذي يعيش فيه وإعادة تنظيم الذات ونمو ضبط الذات. (زهران، 2005، 29)

4-5-تعقيب على محور المراهقة:

ترى الباحثة من خلال مراجعة أدبيات البحث أن المراهقة مرحلة مؤقتة وانتقالية، تعتريها الكثير من التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو التي سرعان ما تزول، وينتقل بعدها إلى مراحل أخرى (سن تحمل المسؤولية)، ولكي يتخطى المراهق كل هذه العقبات والمراحل من التطور والنمو المختلفة هو بحاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والاطمئنان والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها. وإذا لم يتم تحقيق هذه الاحتياجات فسيتسبب ذلك في ظهور عوائق مختلفة ونتائج سلبية كالاضطرابات النفسية والانحرافات وسوء التوافق والتكيف، وكل هذا يؤثر في المراهق وحالته النفسية.

5- العلاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة لدى المراهقين:

أحدث Seligman ثورة في علم النفس المعاصر في ثمانينيات القرن العشرين، إذ وجه الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، مع إبقاء الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية، وارتأى أن علم النفس يمكن أن يقوم بدور مهم في القرن الحالي في مساعدة الناس على الإقبال على الحياة والمشاركة فيها. (أبو حلاوة، 2014، 10)، ويرى سليجمان وسكيزنتمنهلي (Seligman & Gsiksentmihlyi) ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية من قبيل الأمل والحكمة والشجاعة والمسؤولية والإبداع والروحانية، فهي تساهم في زيادة الرضا عن الحياة. (كتلو، 2015، 661)

وتُعدّ مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ومن مؤشرات الصحة النفسية، إذ تؤدي دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، إذ ترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط وبالرضا عن الحياة وبالسعادة وبمعنى الحياة، وهي منبئة بالقدرة على تنظيم الذات وترتبط سلباً بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي. (فارس، 2018، 525)

وتعد مرحلة المراهقة فترة العبور بين الطفولة والرشد، كما أنها تعد اختباراً نفسياً في مواجهة ضغوط الحياة ومصاعبها وهي من الصدمات التي تترك أثراً بالغاً في نفس المراهق ما لم يتمتع بقدرٍ كافٍ من المرونة النفسية والثقة بالنفس التي تؤهله للوصول إلى مستوى من السعادة والرضا، فالمراهق الواثق بنفسه هو شخص محب لذاته ويحترم قدراته وإمكاناته ويدرك كفاءته ويمتلك قدراً من الاطمئنان والتفاؤل الذي يجعله يتعامل مع الظروف والتحديات بشكل إيجابي والوصول إلى تحقيق أهدافه. فعندما يعرف المراهق قدر نفسه ويؤمن بها، سينعكس إيجاباً على نفسه وحياته بأكملها وسيجعله يشعر بأن الحياة متميزة وذات خصائص فريدة فذة تساعده على اكتشاف خصائصه وتجعله مدركاً تماماً لإمكاناته وقدراته وتبين له نقاط الضعف والقوة فتدفعه إلى الانطلاق وتعطيه الاستعداد ليتخذ قدوة ويختار النموذج المناسب له في الحياة دون تقليد أعمى، وهي خطوة ضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة، إذ توضح له هدفه وتدفعه للوصول إلى مصدر طاقته. (علي، 2016، 254)

وانطلاقاً من تعريف شروجر للثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، يمكن عد الثقة بالنفس من المتغيرات الإيجابية للشخصية والتي تُعدّ مؤشراً للصحة النفسية، فهي ترتبط بالسعادة والتفاؤل والشخصية الناضجة وزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدراكها على نحوٍ جيد. (بسيوني، 2019، 520)

كما تُعدّ الصحة النفسية من ركائز علم النفس الإيجابي والذي يهدف إلى تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة، وتهتم بتحقيق هدف عام وهو تحديد العوامل التي تمكن الفرد من الازدهار من خلال توظيف أفضل الطرق العلمية لتخليص الأفراد من المعاناة النفسية، لا بالتركيز على الصورة المرضية بل بالتركيز على ما في داخل الفرد من جوانب قوة وفضائل إنسانية إيجابية، إذ يؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية يفضي بالإنسان إلى فهم ذاته وحثه على تغيير تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم من حوله ومن ثم التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة وهو "التفكير السلبي". (أبو حلاوة، 2014، 11)، ومن بين أهم مؤشرات الصحة النفسية في علم النفس الإيجابي هو ما يعرف بـ "السعادة" والتي عرفها آرجايل بأنها الشعور باعتدال المزاج والتعبير عن الرضا عن الحياة والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والإشباع، وطمأنينة النفس وتحقيق الذات. (آرجايل، 1993، 10)، وقد كشفت كثير من الدراسات أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي يعيش في ظلها الإنسان في السعادة، وقد استعرض كارول رابيف (Carol Ryff) أكثر من 350 دراسة تجريبية حول السعادة أظهرت بأن السعادة هي عامل وقائي ضد الأمراض العقلية والاضطرابات النفسية وبأنها ترتبط بالعلامات البيولوجية للصحة النفسية وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض النفسية المختلفة مثل الزهايمر وتطيل من مدة الحياة. (الصوافي، 2019، 163)

والمرونة النفسية تساعد المراهق على التكيف مع مواقف الحياة المختلفة واجتياز الصعوبات بشكل إيجابي عن طريق تغيير الطرق والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة تلك المواقف إذ يمكن للفرد تطوير قدراته للتوافق مع البيئة الخارجية ويساعده في ذلك مدى تمتعه بالمرونة النفسية للوصول إلى مستوى أفضل من السعادة، وترجع خاصية المرونة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين، وترتبط الثقة بالنفس مع النظرة الإيجابية للحياة والتعامل الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة وهذا ما يشعر الفرد بالرضا والقناعة والفرح والسعادة.

ومن مطالب النمو في مرحلة المراهقة هو تكوين مفهوم سوي نحو الذات وتقبلها بما هي عليه، وتقبل التغيرات الجسمية والفسيولوجية وما يترتب على ذلك من وظائف صعبة خلال الحياة، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية سوية ومرنة، وتنمية الشعور بالكيان الذاتي، والاعتزاز بالنفس والوثوق بها وتحمل المسؤوليات الاجتماعية بما يتلاءم مع طبيعة المرحلة، وكل هذه التغيرات لن يتم تقبلها وتجاوزها من دون وجود قدر كافٍ من المرونة النفسية والثقة بالنفس التي تعطي الفرد شعوراً بالرضا والتفاؤل والسعادة. (أبو جعفر، 2014، 55)

منهج البحث وإجراءاته

الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته

	تمّهيد
1_1	منهج البحث
2_1	المجتمع الأصلي للبحث
3_1	عيّنة البحث
4_1	أدوات البحث
1_4_1	الدّراسة السّيكومتريّة لمقياس المرونة النفسية
2_4_1	الدّراسة السّيكومتريّة لمقياس الثقة بالنفس
3-4-1	الدراسة السيكومترية لمقياس السعادة
4-4-1	تعقيب على الدّراسة السّيكومتريّة
5_1	القوانين والمعادلات الإحصائية المستخدمة في البحث
6-1	متغيرات البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الإجراءات والمنهج الذي اتبعه البحث وحجم مجتمع البحث وعينته، كما يتناول أدوات البحث وطرق التحقق من صدقها وثباتها، وإجراءات تنفيذ البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات للتوصل إلى النتائج وتحقيق الأهداف.

منهج البحث:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة لدى عينة من المراهقين، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لأنه المنهج الأكثر ملاءمةً للبحث الحالي، ويعرف (عبيدات) المنهج الوصفي بأنّه: دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة. (عبيدات، 2003، 223)

المجتمع الأصلي للبحث:

تألف المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة الصف الثاني الثانوي في مدينة السويداء الذين تتراوح أعمارهم بين (16–17) عاماً، والذين يمثلون مرحلة المراهقة المتوسطة، وبلغ عددهم (3762) بواقع (1984) ذكراً و(1778) أنثى، وفقاً لإحصائية دائرة التخطيط في مديرية التربية في السويداء.

ومن جميع طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق فرع السويداء الذين تتراوح أعمارهم بين (19–20) عاماً والذين يمثلون مرحلة المراهقة المتأخرة، وبلغ عددهم (1498) بواقع 473) ذكراً و(1025) أنثى، استناداً إلى إحصائيات مديرية الإحصاء بجامعة دمشق.

والجدول الآتي يوضح عدد أفراد المجتمع الأصلي وفقاً لمتغيرات البحث (المرحلة العمرية_ الجنس):

الجدول رقم (1) أعداد أفراد المجتمع الأصلي وفق متغيري المرحلة العمرية والجنس

المجتمع	الجنس		المرحلة العمرية
	ذكور	إناث	المراهقة المتوسطة
طلبة الثّاني الثّانوي	1984	1778	
المجموع	3762		3762
المجتمع	الجنس		المرحلة العمرية
	ذكور	إناث	المراهقة المتأخرة
طلبة السّنة الثّالثة	473	1025	
المجموع	1498		1498

- **عينة البحث:**

تألفت عينة البحث من (1000) طالب وطالبة، وُزّعوا على الشكل الآتي: (600) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي، بواقع (252) ذكراً و (348) أنثى، وبنسبة سحب بلغت 15.9 % من المجتمع الأصلي. و (400) طالب وطالبة من طلاب السنة الثالثة في جامعة دمشق فرع السويداء، بواقع (190) ذكراً و(210) أنثى، بنسبة سحب بلغت 26.7% من المجتمع الأصلي، واختيرت العينة بطريقة عشوائية طبقية. والجدول الآتي يوضح توزع أفراد عينة البحث استناداً إلى متغيري (المرحلة العمرية _الجنس) إذ بلغ المتوسط الحسابي للمراهقة المتوسطة 17.2 بانحراف معياري قدره 0.4 سنة، وبلغ المتوسط الحسابي للمراهقة المتأخرة 20.3 بانحراف معياري قدره 0.3 سنة.

الجدول رقم (2) أعداد أفراد عيّنة البحث وفق متغيّري المرحلة العمرية والجنس

العيّنة	الجنس		المرحلة العمرية
	ذكور	إناث	المراهقة المتوسطة(17.2)
طلبة الثاني الثانوي	252	348	600
المجموع	600		600
العيّنة	الجنس		المرحلة العمرية
	ذكور	إناث	المراهقة المتأخرة(20.3)
طلبة السّنة الثّالثة	190	210	400
المجموع	400		400

1-4- أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث ومعرفة العلاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

1-4-1- مقياس المرونة النفسية:

طُبّق مقياس المرونة النفسية الذي قام بتطويره (Bulut, Altundag & Dogan,2013)، وقامت الباحثة بترجمته إلى العربية. واشتمل المقياس على 4مستويات متدرجة، وبلغ عدد فقراته 29 فقرة، عالجت 6 عوامل وهي: الدعم الأسري(7فقرات)، دعم الأصدقاء (5 فقرات)، الدعم المدرسي (5 فقرات)، التأقلم (4فقرات)، الإحساس بالصراع (5 فقرات)، التعاطف الوجداني (3 فقرات). اعتمد المقياس أسلوب التصحيح لكل فقرة من فقرات المقياس على مقياس ليكرت الرباعي كما يأتي: (لا تنطبق أبداً، لا تنطبق علي، تنطبق علي، تنطبق تماماً)، كما أعطيت الاستجابات الأوزان الرقمية الآتية1، 2، 3، 4 على الترتيب. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين(29-116) وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع للمرونة.

الجدول رقم (3) توزّع البنود على الأبعاد في مقياس المرونة النفسيّة:

الأبعاد	رقم البند
الدعم الأسري	1-2-3-4-8-9-12
دعم الأصدقاء	24-25-27-28-29
الدعم المدرسي	10-11-17-22-23
التأقلم	5-6-7-13
الاحساس بالصراع	14-15-16-18-26
التعاطف الوجداني	19-20-21

والمقياس يتكون من عبارات إيجابية وسلبية موزعة على كل بعد من الأبعاد وفقاً للآتي:

الجدول رقم (4) توزّع البنود الإيجابيّة والسّلبيّة على كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسيّة:

الأبعاد	البنود الإيجابيّة	البنود السّلبيّة
الدعم الأسري	1-2-3-4-8-9-12	
دعم الأصدقاء	24-25-27-28-29	
الدعم المدرسي		10-11-17-22-23
التأقلم	5-6-7-13	
الاحساس بالصراع	18-26	14-15-16
التعاطف الوجداني	19-20-21	

1-4-1-1- الدراسة السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي:

عينة الدراسة السيكومترية: نظراً لأن أفراد عينة البحث الحالي ينتمون إلى مجتمعين متباينين من حيث خصائص كل منهما، لذلك تمت الدراسة السيكومترية لأداتي البحث على كل عينة من كل مجتمع على حدة، إذ بلغ عدد أفراد عينة الدراسة السيكومترية لطلبة الصف الثاني الثانوي (120) طالباً وطالبةً، في حين بلغ عدد أفراد عينة الدراسة السيكومترية لطلبة السنة الثالثة (108) طلاب وطالبات.

الجدول (5) خصائص أفراد العيّنة السّيكومتريّة وفق متغيّري المرحلة العمرية والجنس:

المرحلة العمرية	الجنس		المجموع
	ذكر	أنثى	
الصّف الثّاني الثّانوي (المراهقة المتوسطة)	45	75	120
السّنة الثّالثة (المراهقة المتأخرة)	50	58	108
المجموع	95	133	228

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي:

1- صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس المرونة النفسية وفق الطرق الآتية:

1-1- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بترجمة المقياس من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية، ومن ثم من اللغة العربية إلى اللغة الأجنبية، ثم عُرضَ المقياس على خبير لغة أجنبية للتحقق منه. كما قامت الباحثة بعرض المقياس

المطبق على عينة طلبة الصف الثاني الثانوي وعينة من الطلبة الجامعيين، على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق: (الملحق رقم 1) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي: ملاءمة المقياس لقياس المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ملاءمة البنود للأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها، سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس، إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث، وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

الجدول رقم (6) البنود المعدّلة لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسيّة:

البعد	رقم البند	البنود قبل التعديل	البنود بعد التعديل
الدعم الأسري	1	تهتم عائلتي بي حقاً.	تهتم عائلتي بي.
	2	تؤمن عائلتي بأنني سأكون ناجحاً.	عائلتي تؤمن بأنني سأكون ناجحاً.
	8	تستمع عائلتي إلي عندما يكون لدي شيء لأشاركه.	تستمع عائلتي إلي عند مشاركتهم في الحديث.
دعم الأصدقاء	25	لدي أصدقاء يمكنني مشاركة مشكلاتي معهم.	لدي أصدقاء يمكنهم مساعدتي في حل مشكلاتي.
الدعم المدرسي	10	لا أحد من أساتذتي يهتم بي حقاً.	أساتذتي لا تهتم بي.
	22	إذا لم أكن في المدرسة(الكلية) فلن يلاحظني أحد من أساتذتي.	لا أحد يلاحظ غيابي من أساتذتي.
التأقلم	5	أنا محصن ضد صعوبات الحياة والتحديات.	أجيد التعامل مع صعوبات الحياة وتحدياتها.
	13	أدرك بسرعة ما يجب علي تصرفه عندما تتغير الظروف.	أدرك بسرعة ما يجب علي القيام به بحسب الظروف.
الاحساس بالصراع	14	لا أستطيع الإصرار على تحقيق أهدافي.	ليس لدي الإصرار على تحقيق أهدافي.
التعاطف	19	أنا جيد في فهم شعور شخص ما عند مواجهة حدث أو موقف معين.	أتفهم مشاعر الآخرين عندما يواجهون أحداثاً معينة.
	20	أحب إبداء الاهتمام بالآخرين.	أحب أن أظهر الاهتمام بالآخرين.

	21	أستطيع أن أفهم شعور الشخص في لحظة ما.	أستطيع أن أتفهم شعور الآخرين.

1-2- الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي في ثانويات محافظة السويداء خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (120) طالباً وطالبة، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (7) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.578**	11	.529**	21	.774**
2	.692**	12	.809**	22	.791**
3	.522**	13	.786**	23	.700**
4	.553**	14	.726**	24	.704**
5	.800**	15	.833**	25	.670**
6	.805**	16	.626**	26	.855**
7	.629**	17	.863**	27	.829**
8	.558**	18	.876**	28	.714**
9	.679**	19	.791**	29	.737**

10	.783**	**20**	.526**		

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.522−0.876)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس المرونة النفسية.

الجدول (8) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه في مقياس المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي

الدعم الأسري		**دعم الأصدقاء**		**الدعم المدرسي**	
البند	**معامل الارتباط**	**البند**	**معامل الارتباط**	**البند**	**معامل الارتباط**
1	.692**	**24**	.833**	**10**	.707**
2	.751**	**25**	.824**	**11**	.758**
3	.658**	**27**	.759**	**17**	.888**
4	.727**	**28**	.866**	**22**	.927**
8	.584**	**29**	.889**	**23**	.884**
9	.607**				
12	.797**				
التأقلم		**الإحساس بالصراع**		**التعاطف الوجداني**	
البند	**معامل الارتباط**	**البند**	**معامل الارتباط**	**البند**	**معامل الارتباط**
5	.891**	**14**	.825**	**19**	.895**

6	.905**	**15**	.810**	**20**	.796**
7	.676**	**16**	.734**	**21**	.862**
13	.893**	**18**	.827**		
		26	.890**		

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.584–0.927)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس المرونة النفسية وارتباطها بالأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها.

الجدول (9) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي

أبعاد المقياس	دعم الأصدقاء	الدعم المدرسي	التأقلم	الإحساس بالصراع	التعاطف الوجداني	الدرجة الكلية
الدعم الأسري	0.655**	0.767**	0.832**	0.840**	0.667**	0.912**
دعم الأصدقاء	———	0.671**	0.744**	0.823**	0.789**	0.865**
الدعم المدرسي	———	———	0.740**	0.753**	0.571**	0.864**
التأقلم	———	———	———	0.820**	0.623**	0.899**
الإحساس بالصراع	———	———	———	———	0.847**	0.951**
التعاطف	———	———	———	———	———	0.817**

الوجداني						

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.571–0.951)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المرونة النفسية وارتباطها مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس.

1-3- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (120) طالباً وطالبة، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، واستُخدمَ اختبار (ت) ستيودنت لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (10) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي

الأبعاد الفرعية	المجموعة العليا (ن=30)		المجموعة الدنيا (ن= 30)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
الدعم الأسري	17.43	2.824	8.43	1.278	58	15.900	0.000	دال
دعم الأصدقاء	13.60	1.975	5.40	0.498	58	22.042	0.000	دال
الدعم المدرسي	13.80	1.989	5.66	0.660	58	21.249	0.000	دال
التأقلم	10.43	1.813	4.50	0.572	58	17.090	0.000	دال
الإحساس	12.96	2.092	5.80	1.186	58	16.320	0.000	دال

بالصراع								
التعاطف الوجداني	7.33	1.422	3.13	0.345	58	15.716	0.000	دال
الدرجة الكلية	75.56	11.749	32.93	4.151	58	18.739	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم (ت) بلغت بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (15.900، 22.042، 21.249، 17.090، 16.320، 15.716، 18.739) على التسلسل عند القيم الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000) وهي دالة إحصائياً، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، وهذا ما يشير إلى صدق مقياس المرونة النفسية بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استُخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (120) طالباً وطالبة (عينة الاتساق الداخلي نفسها) على مقياس المرونة النفسية، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.808-0.963)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حُسب معامل ثبات التّجزئة النصفية لمقياس المرونة النفسية، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.837-0.933)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

3- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (68) طالباً وطالبة، وأعادت تطبيق الاختبار على أفراد العينة أنفسهم

بعد مرور (15) يوماً باستثناء (4) طلاب لم يكونوا موجودين في أثناء إعادة التطبيق ليصبح عدد أفراد عينة الثبات بالإعادة (64) طالباً وطالبة، ثم حُسبت قيم معامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وتراوحت بين (0.815–0.952)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، ويوضح الجدول (11) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (11) معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطرائق (ألفا–كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الصف الثاني الثانوي

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا–كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
الدعم الأسري	7	0.810	0.858	0.815
دعم الأصدقاء	5	0.889	0.864	0.840
الدعم المدرسي	5	0.881	0.905	0.874
التأقلم	4	0.851	0.886	0.925
الإحساس بالصراع	5	0.861	0.899	0.919
التعاطف الوجداني	3	0.808	0.837	0.890
الدرجة الكلية	29	0.963	0.933	0.952

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس المرونة النفسية أنه يتصف بمؤشرات الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي؛ وتراوحت قيم معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.522–0.876)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه بين (0.584–0.927)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.571–

0.951)، كما أظهرت نتائج الصدق المحكي بطريقة المجموعات الطرفية وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا على المقياس لصالح الفئة العليا.

كما أظهرت النتائج اتصاف المقياس بمؤشرات مرتفعة للثبات بطريقة معادلة ألفا–كرونباخ؛ إذ تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.808–0.963)، وبطريقة التجزئة النصفية؛ تراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.837–0.933)، وبطريقة إعادة التطبيق؛ تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.815–0.952) ، ومن ثم يمكن القول إن مقياس المرونة النفسية يتصف بخصائص سيكومترية جيدة جداً تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة الصف الثاني الثانوي في محافظة السويداء.

الدراسة السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس المرونة النفسية وفق الطريقتين الآتيتين:

1- الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة السنة الثالثة في كليتي (التربية، والهندسة الميكانيكية) بجامعة السويداء خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (108) طلاب وطالبات، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (12) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.783**	**11**	.682**	**21**	.824**
2	.682**	**12**	.759**	**22**	.681**
3	.746**	**13**	.878**	**23**	.838**
4	.740**	**14**	.569**	**24**	.914**
5	.807**	**15**	.597**	**25**	.842**
6	.805**	**16**	.771**	**26**	.881**
7	.774**	**17**	.699**	**27**	.556**
8	.804**	**18**	.860**	**28**	.820**
9	.803**	**19**	.778**	**29**	.784**
10	.618**	**20**	.896**		

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.556−0.914)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس المرونة النفسية.

الجدول (13) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه لدى طلبة الجامعة

الدعم الأسري		دعم الأصدقاء		الدعم المدرسي	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.814**	24	.836**	10	.722**
2	.752**	25	.875**	11	.721**
3	.852**	27	.703**	17	.681**
4	.811**	28	.872**	22	.763**
8	.757**	29	.813**	23	.711**
9	.908**				
12	.734**				
التأقلم		الإحساس بالصراع		التعاطف الوجداني	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
5	.952**	14	.730**	19	.863**
6	.925**	15	.691**	20	.919**
7	.874**	16	.754**	21	.940**
13	.912**	18	.795**		
		26	.861**		

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.681–0.952)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس المرونة النفسية وارتباطها بالأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها.

الجدول (14) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس لدى طلبة الجامعة

أبعاد المقياس	دعم الأصدقاء	الدعم المدرسي	التأقلم	الإحساس بالصراع	التعاطف الوجداني	الدرجة الكلية
الدعم الأسري	0.846**	0.805**	0.799**	0.906**	0.832**	0.944**
دعم الأصدقاء	———	0.857**	0.859**	0.874**	0.881**	0.951**
الدعم المدرسي	———	———	0.759**	0.824**	0.839**	0.909**
التأقلم	———	———	———	0.861**	0.737**	0.894**
الإحساس بالصراع	———	———	———	———	0.852**	0.956**
التعاطف الوجداني	———	———	———	———	———	0.916**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.737–0.956)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المرونة النفسية وارتباطها مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس.

2- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (108) طلاب وطالبات، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، واستُخدم اختبار (ت) ستيودنت لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (15) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة

الأبعاد الفرعية	المجموعة العليا (ن=27)		المجموعة الدنيا (ن= 27)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
الدعم الأسري	17.51	2.940	7.925	0.916	52	16.185	0.000	دال
دعم الأصدقاء	13.11	2.764	5.85	1.063	52	12.736	0.000	دال
الدعم المدرسي	13.55	2.025	6.25	0.764	52	17.513	0.000	دال
التأقلم	11.77	2.375	4.66	1.270	52	13.717	0.000	دال
الإحساس بالصراع	12.14	1.406	6.11	0.847	52	19.108	0.000	دال
التعاطف الوجداني	8.44	1.825	3.03	0.192	52	15.305	0.000	دال
الدرجة الكلية	76.55	12.914	33.85	4.43	52	16.250	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم (ت) بلغت بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (16.185، 12.736، 17.513، 13.717، 19.108، 15.305، 16.250) على التسلسل عند القيم الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000) وهي دالة إحصائياً، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، وهذا ما يشير أيضاً إلى صدق مقياس المرونة النفسية بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استُخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (108) طلاب وطالبات (عينة الاتساق الداخلي نفسها) على مقياس المرونة النفسية، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.755-0.972)، وتشير إلى درجة ثبات جيدة جداً للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حُسب معامل ثبات التّجزئة النصفية لمقياس المرونة النفسية، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.679-0.942)، وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس.

3- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (76) طالباً وطالبة، وأعادت تطبيق الاختبار على أفراد العينة أنفسهم بعد مرور (15) يوماً باستثناء (5) طلاب لم يكونوا موجودين في أثناء إعادة التطبيق ليصبح عدد أفراد عينة الثبات بالإعادة (71) طالباً وطالبة، ثم حُسبت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وتراوحت بين (0.808-0.964)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، ويوضح الجدول (16) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (16) معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطرائق (ألفا–كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الجامعة

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا–كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
الدعم الأسري	7	0.907	0.879	0.844
دعم الأصدقاء	5	0.875	0.907	0.910
الدعم المدرسي	5	0.755	0.679	0.808
التأقلم	4	0.928	0.927	0.851
الإحساس بالصراع	5	0.822	0.849	0.865
التعاطف الوجداني	3	0.892	0.923	0.925
الدرجة الكلية	29	0.972	0.942	0.964

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس المرونة النفسية أنه يتصف بمؤشرات الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي؛ إذ تراوحت قيم معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.556–0.914)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه بين (0.681–0.952)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.737–0.956)، كما أظهرت نتائج الصدق المحكي بطريقة المجموعات الطرفية وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا على المقياس لصالح الفئة العليا.

كما أظهرت النتائج اتصاف المقياس بمؤشرات جيدة جداً للثبات بطريقة معادلة ألفا–كرونباخ؛ إذ تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.755–0.972)، وبطريقة التجزئة النصفية؛ تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.679–0.942)، وبطريقة إعادة التطبيق؛ تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.808–0.964) ، ومن

ثم يمكن القول إن مقياس المرونة النفسية يتصف بخصائص سيكومترية جيدة جداً تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة السنة الثالثة في جامعة السويداء.

المقياس في صورته النهائية: بلغ المقياس في صورته النهائية (29) بنداً موزعاً على ستة أبعاد.(الملحق رقم 4) يوضح مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية.

الجدول رقم (17) مقياس المرونة النفسيّة في صورته النّهائيّة:

الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود في المقياس
الدعم الأسري	7	12_9_8_4_3_2_1
دعم الأصدقاء	5	29_28_27_25_24
الدعم المدرسي	5	23_22_17_11_10
التأقلم	4	13_7_6_5
الاحساس بالصراع	5	26_18_16_15_14
التعاطف الوجداني	3	21_20_19

1-4-2- مقياس الثقة بالنفس:

طُبّق مقياس الثقة بالنفس وقد أعدّ النسخة الأصلية للمقياس Sidney Shrauger (1990) وقام بترجمته وتعريبه عادل عبدالله محمد، واشتمل المقياس على (5) مستويات متدرجة وبلغ عدد فقراته (48) فقرة ، وبعد عرضه على المحكمين أضيفت فقرتان ليصبح عدد فقرات المقياس (50) فقرة، نصفها إيجابي ونصفها سلبي، ويوجد أمام كل منها خمسة خيارات هي (تنطبق تماماً- تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق كثيراً- لا تنطبق أبداً)، تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (4-3-2-1-0) على التوالي، والعبارات السلبية تحصل على الدرجات (0-1-2-3-4)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (0-200) وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس والعكس صحيح، والجدول رقم (18) يوضح توزع العبارات الإيجابية والسلبية:

جدول رقم (18) توزع العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس الثقة بالنفس

العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
-19-16-15-10-9-6-5-4-1 -35-32-31-28-26-22-21 -45-44-42-41-40-37-36 47	-18-17-14-13-12-11-8-7-3-2 -27-25-24-23-20-18-17-14-13 48-46-43-39-38-34-33-30-29

1-4-2-1 الدراسة السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلبة الصف الثاني الثانوي:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس وفق الطرائق الآتية:

1- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق رقم 1) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي: ملاءمة المقياس لقياس الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس، إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث، وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

الجدول رقم (19) البنود المعدلة لمقياس الثقة بالنفس:

الرقم	البنود قبل التعديل	البنود بعد التعديل
3	يؤرقني أنني لست جميل المظهر	يؤرقني شعوري بأنني لست جميلاً.
8	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإنني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم، حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي.	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإني أكره أن أخرج لهم.
10	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي.	أشعر أنني أبدو أفضل في مظهري.

12	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي مررت بها بنجاح من قبل.
13	تقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي.	ثقتي بقدراتي العقلية لا تتناسب مع مستوى طموحاتي.
14	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير.	أعتقد أن الآخرين أكثر قدرة مني على التفاعل الاجتماعي.
15	حينما يكون إلزاماً علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فإنني عادة ما أشعر أن بإمكاني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح.	أشعر أنه بإمكاني التعبير عن نفسي بوضوح أمام الآخرين.
22	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم.	ثقتي في قدراتي الدراسية أعلى من ثقة زملائي في قدراتهم الدراسية.
24	تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى.	ثقتي في قدراتي أصبحت أقل مما كانت عليه عندما أتحدث أمام جمع من الناس.
26	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقاً من أنني سأتناولها بنجاح.	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقاً من أنني سأتعامل معها بنجاح.
28	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.	تزيد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.
32	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة.	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة من الأشخاص.
34	أتجنب أحياناً القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب وجودي في وسط مجموعة.	أحياناً أتجنب القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب وجودي في وسط مجموعة.
36	عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة.	عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من غيري .
38	أقوم أحياناً بتجنب شخص ما من الجنس الآخر	أتجنب الاندماج مع الجنس الآخر خشية

	يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أظل مشدوداً وأشعر بالترقب والتوتر.	التوتر الذي قد يصيبني في حال تطورت العلاقة إلى الرومانسية.
40	يقل قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيري.	لا أشعر بقلق كبير من التحدث أمام حشد من الناس مقارنة بغيري.
42	لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي.	أستطيع جذب شخص من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه.
43	لو أنني أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما هي عليه.	لو كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم في الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما هي عليه الآن.
44	أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي، لأني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري.	أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية دراسية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي.
49		أشعر أن مقابلة الآخرين تؤدي إلى ضياع وقتي.
50		أنا على ثقة أنني أستطيع إنجاز الأنشطة بشكل أفضل من غيري.

2- الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي في ثانويات محافظة السويداء خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (120) طالباً وطالبة، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (20) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.556**	14	.680**	27	.816**	40	.751**
2	.704**	15	.800**	28	.714**	41	.877**
3	.439**	16	.496**	29	.753**	42	.812**
4	.492**	17	.898**	30	.775**	43	.698**
5	.772**	18	.902**	31	.539**	44	.859**
6	.813**	19	.788**	32	.555**	45	.893**
7	.630**	20	.496**	33	.663**	46	.828**
8	.548**	21	.771**	34	.894**	47	.876**
9	.690**	22	.799**	35	.611**	48	.541**
10	.773**	23	.696**	36	.637**	49	.811**
11	.556**	24	.733**	37	.763**	50	.715**
12	.768**	25	.683**	38	.469**		
13	.787**	26	.834**	39	.854**		

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.439-0.902)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس الثقة بالنفس.

3- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (120) طالباً وطالبة، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، واستُخدم اختبار (ت) ستيودنت لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (21) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الثقة بالنفس لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

المقياس	المجموعة العليا (ن=30)		المجموعة الدنيا (ن= 30)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
الثقة بالنفس	114.40	15.738	59.40	7.421	58	17.313	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (17.313) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة إحصائياً، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، وهذا ما يشير أيضاً إلى صدق مقياس الثقة بالنفس بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس الثقة بالنفس وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استُخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (120) طالباً وطالبة (عينة الاتساق الداخلي نفسها) على مقياس الثقة بالنفس، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.979)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التّجزئة النصفية لمقياس الثقة بالنفس، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.969)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

3- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (68) طالباً وطالبة، وأعادت تطبيق الاختبار على أفراد العينة أنفسهم بعد مرور (15) يوماً باستثناء (4) طلاب لم يكونوا موجودين في أثناء إعادة التطبيق ليصبح عدد أفراد عينة الثبات بالإعادة (64) طالباً وطالبة، ثم حُسبت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وبلغت (0.936)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، ويوضح الجدول (22) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (22) معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

المقياس	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
الثقة بالنفس	50	0.979	0.969	0.936

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلبة الصف الثاني الثانوي:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس أنه يتصف بمؤشرات الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي؛ إذ تراوحت قيم معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.439-0.902)، كما أظهرت نتائج الصدق المحكي بطريقة المجموعات الطرفية وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا على المقياس لصالح الفئة العليا.

كما أظهرت النتائج اتصاف المقياس بمؤشرات مرتفعة للثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ؛ إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.979)، وبطريقة التجزئة النصفية؛ بلغت قيمة معامل الثبات (0.969)، وبطريقة إعادة التطبيق؛ حيث بلغت قيمة معاملات الثبات (0.936)، ومن ثم يمكن القول إن مقياس الثقة بالنفس يتصف بخصائص سيكومترية جيدة جداً تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة الصف الثاني الثانوي في محافظة السويداء.

الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس وفق الطريقتين الآتيتين:

1- الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة السنة الثالثة في كليتي (التربية، والهندسة الميكانيكية) بجامعة السويداء خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (108) طلاب وطالبات، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (23) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.800**	14	.584**	27	.813**	40	.772**
2	.789**	15	.790**	28	.758**	41	.880**
3	.789**	16	.629**	29	.792**	42	.806**
4	.769**	17	.900**	30	.774**	43	.679**
5	.845**	18	.865**	31	.668**	44	.858**
6	.845**	19	.815**	32	.652**	45	.806**
7	.646**	20	.589**	33	.788**	46	.790**
8	.691**	21	.754**	34	.905**	47	.875**
9	.693**	22	.794**	35	.615**	48	.722**
10	.854**	23	.685**	36	.613**	49	.819**
11	.643**	24	.722**	37	.749**	50	.766**

12	.776**	**25**	.713**	**38**	.679**		
13	.845**	**26**	.827**	**39**	.857**		

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.584-0.905)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس الثقة بالنفس.

2- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (108) طلاب وطالبات، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، واستُخدم اختبار (ت) ستيودنت لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (24) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة

المقياس	المجموعة العليا (ن=27)		المجموعة الدنيا (ن=27)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
الثقة بالنفس	117.703	16.214	62.666	6.950	52	16.211	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (16.211) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة إحصائياً، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، وهذا ما يشير أيضاً إلى صدق مقياس الثقة بالنفس بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس الثقة بالنفس وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استُخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (108) طلاب وطالبات (عينة الاتساق الداخلي نفسها) على مقياس الثقة بالنفس، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.983)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حُسب معامل ثبات التّجزئة النصفية لمقياس الثقة بالنفس، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.974)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

3- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (76) طالباً وطالبة، وأعادت تطبيق الاختبار على أفراد العينة أنفسهم بعد مرور (15) يوماً باستثناء (5) طلاب لم يكونوا موجودين في أثناء إعادة التطبيق ليصبح عدد أفراد عينة الثبات بالإعادة (71) طالباً وطالبة، ثم حُسبت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وبلغت (0.919)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، ويوضح الجدول (25) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (25) معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الجامعة

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
الدرجة الكلية	50	0.983	0.974	0.919

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس أنه يتصف بمؤشرات الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي؛ إذ تراوحت قيم معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.584-0.905)، كما أظهرت نتائج الصدق المحكي بطريقة المجموعات الطرفية وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا على المقياس لصالح الفئة العليا.

كما أظهرت النتائج اتصاف المقياس بمؤشرات مرتفعة للثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ؛ إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.983)، وبطريقة التجزئة النصفية؛ حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.974)، وبطريقة إعادة التطبيق؛ حيث بلغت قيمة معاملات الثبات (0.919)، ومن ثم يمكن القول إن مقياس الثقة بالنفس يتصف بخصائص سيكومترية جيدة جداً تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة السنة الثالثة في جامعة السويداء.

1-4-3- مقياس للسعادة(Oxford Happiness Questions):

طُبّق مقياس أكسفورد للسعادة الذي أعدّه هيلز وآرجايل عام (2002) وقام بترجمته وتعريبه إمطانيوس ميخائيل عام (2014)، وقد اشتمل المقياس على (6) مستويات متدرجة، وبلغ عدد فقراته (27) فقرة، يوجد أمام كل منها ستة خيارات وهي (أعارض بقوة- أعارض بدرجة متوسطة- أعارض بدرجة خفيفة- أوافق بدرجة خفيفة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بقوة)، كما أعطيت الاستجابات الأوزان الرقمية التالية: (1- 2- 3- 4- 5- 6) على الترتيب، إذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين(27-162)، والدرجة المرتفعة تدل على معدل مرتفع للسعادة.

1-4-3-1 الدراسة السيكومترية لمقياس السعادة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس السعادة وفق الطرائق الآتية:

1- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق رقم1) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي: ملاءمة المقياس لقياس متغير السعادة لدى أفراد العينة، سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس، إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث، وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

الجدول (26) البنود المعدلة في مقياس السعادة:

الرقم	البنود قبل التعديل	البنود بعد التعديل
1	لا أشعر بالسرور والرضا عن طريقتي في الحياة.	لا أشعر بالسرور أو الرضا عن طريقتي في التعامل مع الحياة.
2	أهتم كثيراً بالناس الآخرين.	أنا أهتم كثيراً بالآخرين.
9	الحياة جيدة.	الحياة جيدة، وتستحق أن نعيشها.
19	أشعر بأنني لا أسيطر أو أتحكم بحياتي خصوصاً.	لا أستطيع التحكم أو السيطرة على حياتي.
20	أشعر بأنني قادر على أن أضطلع بأي شيء وأنجح فيه.	أشعر بأنني قادر على القيام بأي شيء وأنجح فيه.
22	أعيش غالباً تجارب مفرحة وبهيجة.	أعيش غالباً تجارب مفرحة.
23	لا أرى أن من السهل اتخاذ القرارات.	من الصعب اتخاذ القرارات.
24	لا أشعر بوجود معنى أو هدف في حياتي	أشعر ان حياتي بلا معنى.
26	عادة لي تأثير جيد في الأحداث.	عادة ما يكون لي تأثير جيد في الأحداث من حولي .
27	ليس لدي لهو مع الآخرين.	لا أضيع وقتي في التسلية مع الآخرين

2- الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي في ثانويات محافظة السويداء خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (120) طالباً وطالبة، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (27) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس السعادة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.639**	10	.449**	19	.722**
2	.604**	11	.514**	20	.619**
3	.588**	12	.668**	21	.834**
4	.607**	13	.521**	22	.722**
5	.455**	14	.514**	23	.584**
6	.481**	15	.664**	24	.672**
7	.504**	16	.670**	25	.783**
8	.515**	17	.644**	26	.796**
9	.625**	18	.741**	27	.609**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.449-0.834)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس السعادة.

3- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (120) طالباً وطالبة، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، واستُخدم اختبار (ت) ستيودنت لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (28) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس السعادة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

المقياس	المجموعة العليا (ن=30)		المجموعة الدنيا (ن= 30)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
السعادة	115.96	7.685	66.46	6.398	58	27.110	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (27.110) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة إحصائياً، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، وهذا ما يشير أيضاً إلى صدق مقياس السعادة بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس السعادة وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استُخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (120) طالباً وطالبة (عينة الاتساق الداخلي نفسها) على مقياس السعادة، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.939)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حُسب معامل ثبات التّجزئة النصفية لمقياس السعادة، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.914)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

3- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (68) طالباً وطالبة، وأعادت تطبيق الاختبار على أفراد العينة أنفسهم بعد مرور (15) يوماً باستثناء (4) طلاب لم يكونوا موجودين في أثناء إعادة التطبيق ليصبح عدد أفراد عينة الثبات بالإعادة (64) طالباً وطالبة، ثم حُسبت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وبلغت (0.887)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، ويوضح الجدول (29) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (29) معاملات ثبات مقياس السعادة بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

المقياس	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
السعادة	27	0.939	0.914	0.887

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس السعادة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس السعادة أنه يتصف بمؤشرات الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي؛ إذ تراوحت قيم معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.449-0.834)، كما أظهرت نتائج الصدق المحكي بطريقة المجموعات الطرفية وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا على المقياس لصالح الفئة العليا.

كما أظهرت النتائج اتصاف المقياس بمؤشرات مرتفعة للثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ؛ إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.939)، وبطريقة التجزئة النصفية؛ بلغت قيمة معامل الثبات (0.914)، وبطريقة إعادة التطبيق؛ بلغت قيمة معاملات الثبات بهذه الطريقة (0.887)، ومن ثم يمكن القول إن مقياس السعادة

يتصف بخصائص سيكومترية جيدة جداً تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة الصف الثاني الثانوي في محافظة السويداء.

الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة لدى الطلبة الجامعيين:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس السعادة وفق الطريقتين الآتيتين:

1- الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة السنة الثالثة في كليتي (التربية، والهندسة الميكانيكية) بجامعة السويداء خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (108) طلاب وطالبات، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (30) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس السعادة لدى طلبة الجامعة

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.785**	10	.831**	19	.761**
2	.616**	11	.490**	20	.603**
3	.515**	12	.525**	21	.896**
4	.503**	13	.406**	22	.720**
5	.813**	14	.459**	23	.618**
6	.812**	15	.528**	24	.726**
7	.810**	16	.556**	25	.870**
8	.807**	17	.670**	26	.854**
9	.713**	18	.868**	27	.686**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.406-0.896)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس السعادة.

2- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (108) طلاب وطالبات، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، واستُخدم اختبار (ت) ستيودنت لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (31) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس السعادة لدى طلبة الجامعة.

المقياس	المجموعة العليا (ن=27)		المجموعة الدنيا (ن=27)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
السعادة	117.777	7.914	64.185	7.216	52	26.000	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (26) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة إحصائياً، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، وهذا ما يشير أيضاً إلى صدق مقياس السعادة بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس السعادة وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استُخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (108) طلاب وطالبات (عينة الاتساق الداخلي نفسها) على مقياس السعادة، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.956)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حُسب معامل ثبات التّجزئة النصفية لمقياس السعادة، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.976)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

3- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (76) طالباً وطالبة، وأعادت تطبيق الاختبار على أفراد العينة أنفسهم بعد مرور (15) يوماً باستثناء (5) طلاب لم يكونوا موجودين في أثناء إعادة التطبيق ليصبح عدد أفراد عينة الثبات بالإعادة (71) طالباً وطالبة، ثم حُسبت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وبلغت (0.927)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، ويوضح الجدول (32) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (32) معاملات ثبات مقياس السعادة بطرائق (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق) لدى طلبة الجامعة.

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة التطبيق
الدرجة الكلية	27	0.956	0.976	0.927

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس السعادة لدى الطلبة الجامعيين:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس السعادة أنه يتصف بمؤشرات الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي؛ إذ تراوحت قيم معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.406-0.896)، كما أظهرت نتائج الصدق المحكي بطريقة المجموعات الطرفية وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا على المقياس لصالح الفئة العليا.

كما أظهرت النتائج اتصاف المقياس بمؤشرات مرتفعة للثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ؛ إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.956)، وبطريقة التجزئة النصفية؛ بلغت قيمة معامل الثبات (0.976)، وبطريقة إعادة التطبيق؛ بلغت قيمة معاملات الثبات (0.927)، ومن ثم يمكن القول إن مقياس السعادة يتصف بخصائص

سيكومترية جيدة جداً تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق– فرع السويداء.

القوانين والمعادلات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بإجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS. وللإجابة عن تساؤلات البحث واختبار فرضياته استُخدمت الأساليب الآتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ألفا– كرونباخ لاختبار الثبات، اختبار T ستيودنت لبيان دلالة الفروق، اختبار التباين الأحادي لحساب الفروق بين المتوسطات، معامل ارتباط (بيرسون) لحساب الترابط بين المتغيرات، معامل الارتباط (سبيرمان براون) لحساب الترابط بين المتغيرات.

متغيرات البحث:

المتغيرات الارتباطية: المرونة النفسية، الثقة بالنفس، السعادة.

المتغيرات التصنيفية: الجنس، وله مستويان: ذكور وإناث، المرحلة العمرية ولها مستويان: مراهقة متوسطة ومراهقة متأخرة.

الفصل الخامس

عرض نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها

	تمّهيد
1_5	الإجابة عن تساؤلات البحث وتفسير النّتائج
2_5	التّحقق من فرضيّات البحث وتفسير النّتائج
3_5	الصّعوبات التي واجهت الباحثة
4_5	مقترحات البحث

تمّهيد:

يمثل الفصل الحالي في هذه الرسالة –بل وكل الرسائل العلمية– فصل الحصاد وجني الثمار، إذ يتم فيه تناول نتائج كل سؤال وكل فرض من أسئلة البحث وفروضه التي تمّ التّوصّل إليها من خلال تطبيق أدوات البحث التي تمّ اعتمّادها، ومناقشة هذه النّتائج في ضوء الإطار النّظري والدّراسات السّابقة ، إضافة إلى المقترحات التي يمكن أن تكون ذات فائدة في هذا المجال.

2_1_ الإجابة عن تساؤلات البحث وتفسير النّتائج:

السّؤال الأول:

ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطي كل مستوى من مستويات المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية قيماً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الرباعي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى باستخدام القانون الآتي:

$$\frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}} = \frac{1-4}{5} = 0.60$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (33) مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة والقيم الموافقة لها

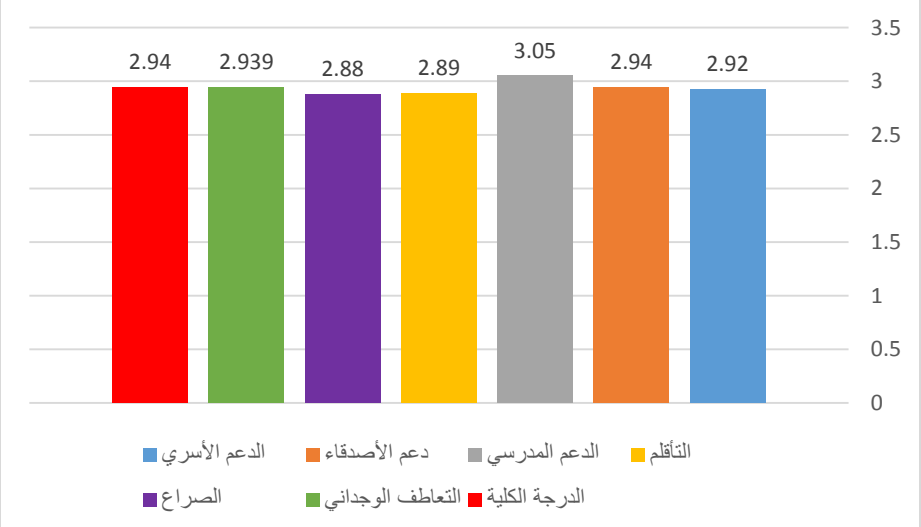
مستوى المرونة النفسية	القيم المعطاة لكل مستوى	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى
مرتفع جداً	5	4–3.40
مرتفع	4	3.39–2.80
متوسط	3	2.79 –2.20
منخفض	2	2.19–1.60
منخفض جداً	1	1.59–1

ولتحديد مستوى المرونة النفسية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية كما يأتي:

الجدول (34) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية

م	أبعاد مقياس المرونة النفسية	عدد البنود	المتوسط الحسابي الرتبي	الانحراف المعياري	مستوى المرونة النفسية	الترتيب
1	الدعم الأسري	7	2.92	.281	مرتفع	4
2	دعم الأصدقاء	5	2.94	.346	مرتفع	2
3	الدعم المدرسي	5	3.05	.339	مرتفع	1
4	التأقلم	4	2.89	.334	مرتفع	5
5	الصراع	5	2.88	.381	مرتفع	6
6	التعاطف الوجداني	3	2.939	.405	مرتفع	3
الدرجة الكلية		29	2.94	.191	مرتفع	

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية جاءت وفق الترتيب الآتي: بعد (الدعم المدرسي) بمتوسط حسابي (3.05) وهو بمستوى (مرتفع)، يليه بعد (دعم الأصدقاء) بمتوسط حسابي (2.94) وهو بمستوى (مرتفع)، يليه بعد (التعاطف الوجداني) بمتوسط حسابي (2.939) وهو بمستوى (مرتفع)، يليه بعد (الدعم الأسري) بمتوسط حسابي (2.92) وهو بمستوى (مرتفع)، يليه بعد (التأقلم) بمتوسط حسابي (2.89) وهو بمستوى (مرتفع)، وأخيراً بعد (الصراع) بمتوسط حسابي (2.88) وهو بمستوى (مرتفع). وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (2.94) وهو بمستوى (مرتفع). ويبين الشكل البياني الآتي المتوسطات الحسابية لمستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له:



الشكل البياني (1) المتوسطات الحسابية لمستويات المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له

كما حُدّد عدد الأفراد والنسب المئوية في كل مستوى من مستويات المرونة النفسية بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (35) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات المرونة النفسية

الأبعاد الفرعية	القيم	مستوى المرونة النفسية				
		منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
الدعم الأسري	العدد	0	1	315	605	79
	النسبة المئوية	%0	%0.1	%31.5	%60.5	%7.9
دعم الأصدقاء	العدد	0	10	210	608	172
	النسبة المئوية	%0	%1	%21	%60.8	%17.2
الدعم المدرسي	العدد	0	5	149	596	250
	النسبة المئوية	%0	%0.5	%14.9	%59.6	%25
التأقلم	العدد	0	6	525	417	52
	النسبة المئوية	%0	%0.6	%52.5	%41.7	%5.2
الصراع	العدد	3	34	246	594	123
	النسبة المئوية	%0.3	%3.4	%24.6	%59.4	%12.3
التعاطف الوجداني	العدد	0	25	356	517	102
	النسبة المئوية	%0	%2.5	%35.6	%51.7	%10.2
الدرجة الكلية	العدد	0	3	241	756	0
	النسبة المئوية	%0	%0.3	%24.1	%75.6	%0

التفسير: مستوى المرونة مرتفع لدى أفراد عينة البحث، ويمكن تفسير هذه النتيجة من وجهة نظر إريكسون أن تشكل هوية الأنا يبدأ بظهور أزمة تشكل هوية الأنا من خلال محاولة المراهق تحديد معنى لحياته (من أنا؟ وما دوري في هذه الحياة؟ وإلى أين أتجه؟) وذلك من خلال محاولته اكتشاف ما يناسبه من مبادئ ومعتقدات وأهداف وأدوار وعلاقات اجتماعية ذات معنى أو قيمة على المستوى الشخصي والاجتماعي. وتنتهي الأزمة بتحقيق المراهق الإحساس القوي بالذات ممثلاً في إحساسه بتفرده ووحدته الكلية وتماثل واستمرارية ماضيه وحاضره ومستقبله وقدرته على حل الصراع والتوفيق بين الأحاسيس والحاجات الملحة والمتطلبات الاجتماعية المتناقضة، وينعكس ذلك سلوكياً على التزامه بما تم اختياره، والتزامه بالمثل الاجتماعية بدلاً من مواجهتها، وعلى إحساسه بواجبه نحو نفسه ومجتمعه بوضوح. عند هذه المرحلة يكون

الأنا قد اكتسب فاعليته الجديدة المتمثلة في الإحساس بالثبات،(ناصيف وكاتبي ، 2016، 110)، والقدرة على الاستمرار في مواجهة الضغوط ومن ثم تتشكل لديه المرونة النفسية التي تساعده على مواجهة هذه الأزمات والضغوط.

ويرى رواد علم النفس أن المرونة النفسية يجب ألا تقتصر على الأفراد الذين يتغلبون على الضغوط والصعوبات، لا بل أن يتوسع استخدام هذا المفهوم ليصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد. وتعد المرونة النفسية مكوناً متعدد الأبعاد ويتسم بخصائص لها أثر فعال على قدرة الفرد على المواجهة الجيدة لأي ظروف ضاغطة يتعرض لها. (حسين والصادق ورفاعي، 2019، 167). كما تربط الباحثة هذه النتيجة بطبيعة العينة والبيئة الاجتماعية التي تنتمي إليها، فالمرونة النفسية مهارة يكتسبها المراهق من البيئة الأسرية والاجتماعية المحيطة به، إذ أن كثرة الضغوط وتكرارها والمرور بخبرات متعددة والتعرض للضغط النفسي يكسب المراهق خبرة التكيف والتأقلم مع الصعوبات وتلك الظروف، ومن ثم يكسبه المرونة النفسية.

وترى الباحثة أنّ ظروف الحرب التي مرّت بها البلاد منذ سنوات عدة، والضغوطات التي عانى منها أفراد العينة عندما كانوا في مرحلة الطفولة شكلت لهم مواقف وخبرات ليتعلّموا منها كيفية مواجهة الضغوط والأزمات، وهذا ما رفع من مستوى المرونة النفسية لديهم نتيجة الخبرة وتكرار المواقف، فالمرونة النفسيّة تتعلق بكيفية استجابة الفرد للأحداث السلبية والمحن التي يمر بها، وعندما يعتاد الفرد على التطلع إلى هدف مستقبلي ومعرفة الطريق الذي يحقق هذا الهدف، وتقدير الجوانب الإيجابية في الحياة، والقدرة على ضبط النفس جميعها عوامل تنمي المرونة النفسية وترفع مستواها، وهذه العوامل يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية المحيطة به، وهذا ما أكده نيومان (Neuman): إن المرونة النفسية هي عملية مستمرة يظهر الفرد من خلالها سلوكاً توافقياً تكيفيّاً في مواجهة المحن والضغوط النفسية. (Neuman,2006, 228)

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة عبد الرحمن والعزب (2021)، ودراسة Sagone & De Caroli (2016). ودراسة الهاشمية (2017) التي أكدت على وجود مستوى مرتفع من المرونة لدى المراهقين.

السؤال الثاني:

ما مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطي كل مستوى من مستويات الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس قيماً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى باستخدام القانون الآتي:

$$0.80 \quad = \frac{1-5}{5} = \frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}}$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (36) مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث والقيم الموافقة لها

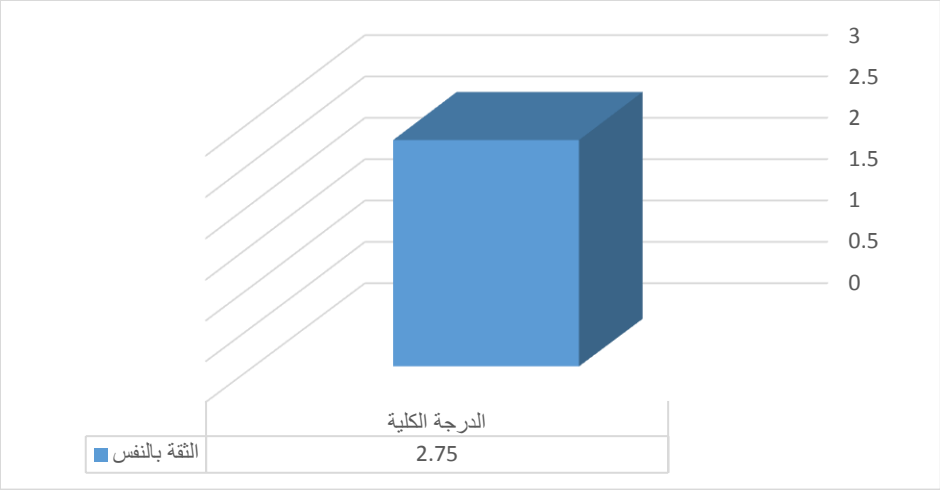
مستوى الثقة بالنفس	القيم المعطاة لكل مستوى	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى
مرتفع جداً	5	4-3.20
مرتفع	4	3.19-2.40
متوسط	3	2.39 -1.60
منخفض	2	1.59-0.80
منخفض جداً	1	0.79-0

ولتحديد مستوى الثقة بالنفس حُسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس كما يأتي:

الجدول (37) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس

مقياس الثقة بالنفس	عدد البنود	المتوسط الحسابي الرتبي	الانحراف المعياري	مستوى الثقة بالنفس
الدرجة الكلية	50	2.75	.502	**مرتفع**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس بلغت (2.75) وهو بمستوى (مرتفع). ويبين الشكل البياني الآتي المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث:



الشكل البياني (2) المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث

كما حُدّد عدد الأفراد والنسب المئوية في كل مستوى من مستويات الثقة بالنفس بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (38) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات الثقة بالنفس

الثقة بالنفس	القيم	مستوى الثقة بالنفس				
		منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
الدرجة الكلية	العدد	0	48	109	634	209
	النسبة المئوية	%0	%4.8	%10.9	%63.4	%20.9

التفسير: كان مستوى الثقة بالنفس مرتفعاً لدى أفراد عينة البحث. تعد الخبرة من العوامل التي تساعد على نمو الثقة بالنفس لدى الفرد، وهي الركيزة التي تبنى عليها الشخصية، إذ إنَّ الخبرة التي يكتسبها الإنسان من مسيرة حياته من جهة، والقوى الفطرية التي يولد مزوداً بها من جهة ثانية، تبدأ بتكوين مفهومه عن ذاته ويبقى يناضل للحفاظ على هذا المفهوم. (ناصيف وكاتبي، 2016، 122). ومن التصنيف الهرمي للحاجات لدى ماسلو، نجد أن الحاجات تنتظم وفق أهميتها للفرد. (مبروك، 2011، 64) وحاجة تحقيق الذات هي حاجات نمو وتسهيل فبإشباعها يتطور الإنسان تطوراً كاملاً، ويصل إلى تحقيق الذات ويحقق ثقة عالية بنفسه، في حين أن عدم إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى الاغتراب والضيق والتهكم على الآخرين. (ناصيف وكاتبي، 2016، 122). ومفهوم الذات ليس شيئاً موروثاً لدى الفرد، إنما يتشكل من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وعبر مراحل النمو المختلفة، (العيساوي، 2021، 16) وهذا ما أكدته دراسة

كومبس Coombs (1969) التي توصلت إلى أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة الجيدة عن الذات وترفع من مستوى الثقة بالنفس للمراهق وتجعله ينمي مفهوماً إيجابياً عن الذات. (Coombs,1969, 286). وترى الباحثة أن مفهوم الذات يتأثر بالخصائص والمميزات الأسرية. فالمراهق الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل يرفع ذلك من قدرته ومهاراته وكفاءته واهتماماته، وفي الوقت نفسه يمكن أن يتسبب الوالدان في أن يدرك المراهق نفسه على أنه مشاكس وغير موثوق به إذا اتبعا أساليب خاطئة في التنشئة. وترى الباحثة أن الثقة بالنفس تأتي من خبرات النجاح المتكررة التي مر بها المراهق، ومن المواقف التي تمنحه الأمان والاطمئنان والقوة، فالمراهق الذي ينشأ في كنف أسرة توفر له الشعور بالأمن والأمان وتعطيه الثقة والدعم وتقف إلى جانبه في أخطائه ليتعلم منها، هذا سيؤدي إلى رفع مستوى الثقة بالنفس. وتكرار الخبرات الإيجابية والمواقف التي يتمكن المراهق من التعامل معها، وقدرته على اجتياز المشاكل والسيطرة على المواقف التي يمر بها، يزيد من ثقته بنفسه ويعطيه شعوراً بالاستمرار والقوة والقدرة على التكيف. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ويزة (2017) ودراسة مسعودي (2018).

السؤال الثالث:

ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطي كل مستوى من مستويات السعادة لدى أفراد عينة البحث على مقياس السعادة قيماً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت السداسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى باستخدام القانون الآتي:

$$\frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}} = \frac{1-6}{5} = 1.00$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (39) مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث والقيم الموافقة لها

مستوى السعادة	القيم المعطاة لكل مستوى	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى
مرتفع جداً	5	6.00-5.1
مرتفع	4	5.00-4.1
متوسط	3	4.00 -3.1

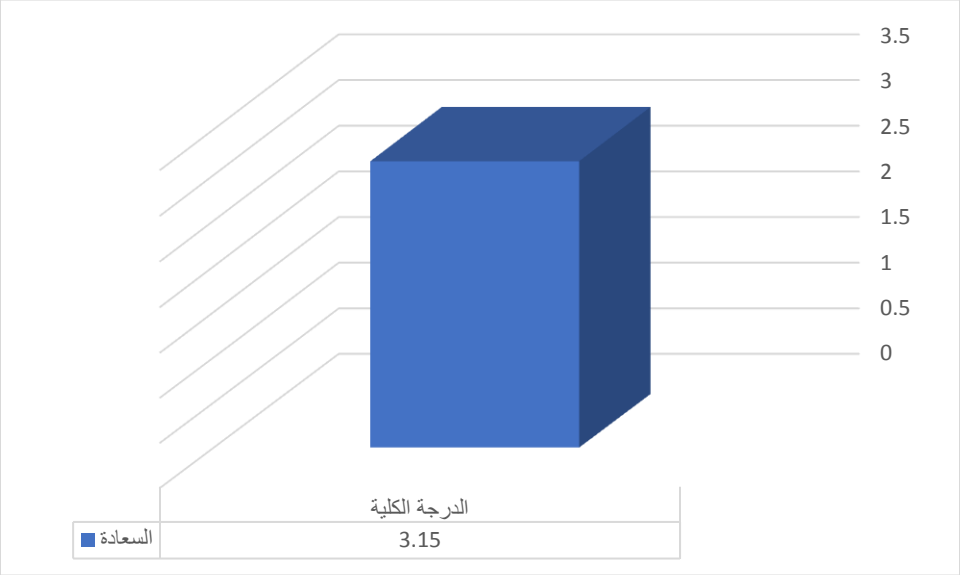
منخفض	2	3.00-2.1
منخفض جداً	1	2-1

ولتحديد مستوى السعادة حُسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة كما يأتي:

الجدول (40) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة

مقياس السعادة	عدد البنود	المتوسط الحسابي الرتبي	الانحراف المعياري	مستوى السعادة
الدرجة الكلية	50	3.15	.199	**متوسط**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس السعادة بلغت (3.15) وهو بمستوى (متوسط). ويبين الشكل البياني الآتي المتوسط الحسابي لمستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث:



الشكل البياني (3) المتوسط الحسابي لمستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث

كما حُدّد عدد الأفراد والنسب المئوية في كل مستوى من مستويات السعادة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (41) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات السعادة

الأبعاد الفرعية	القيم	مستوى السعادة				
		منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
الدرجة الكلية	العدد	0	249	751	0	0
	النسبة المئوية	%0	%24.9	%75.1	%0	%0

التفسير: كان مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث بدرجة متوسطة، وتعود هذه النتيجة إلى مرحلة المراهقة التي تعد فترة حاسمة لتطوير العادات الاجتماعية والعاطفية المهمة للسلامة النفسية، ويشمل ذلك تطوير مهارات التأقلم وحل المشكلات ومهارات التواصل الفعال مع الآخرين وتعلم كيفية إدارة العواطف. وترى منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية النفسية تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الأمراض النفسية، فهي سلسلة معقدة تختلف من شخص إلى آخر، وهناك عدد من العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية للمراهق ومن ثم تؤثر في سعادته، منها: العوامل النفسية والبيولوجية الفردية، والتعرض لظروف اجتماعية واقتصادية وبيئية غير مواتية، بما في ذلك الفقر والعنف وعدم المساواة والحرمان البيئي، وتعرضه لعوامل الخطر، وتعرضه للضغط الشديد والإجهاد النفسي والجسدي، الضغط من أجل التماشي مع الأقران واستكشاف الهوية، كما تؤدي وسائل الإعلام دوراً كبيراً في التباين بين الواقع المعاش وأحلام المراهق وتطلعاته المستقبلية، إضافة إلى نوعية الحياة المنزلية والعلاقة مع الأقران. ومن المسلم به أن قسوة الآباء والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية تشكل خطراً على صحة المراهق النفسية بما فيها سعادته. (منظمة الصحة العالمية، 2022)

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال المرحلة العمرية التي ينتمي إليها أفراد العينة، والتي تجعلهم يخضعون لظروف متشابهة من حيث مقومات السعادة ومصادرها التي تتمثل بالشباب والصحة والعلاقات الاجتماعية، إذ يتمتع أفراد العينة باتساع شبكة علاقاتهم الاجتماعية وقيامهم بالأنشطة الترفيهية وتمتعهم بالقوة البدنية، وقدرتهم على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم أو اقترابهم من تحقيقها سواء على صعيد الدراسة أو العمل، ويسهم ذلك في شعورهم بالسعادة. وقد يعود المستوى المتوسط للسعادة لدى أفراد العينة إلى طبيعة المقياس التي تعتمد على الحكم الذاتي للفرد على مستوى سعادته، كما أن الواقع المعاش يؤثر في مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث، فالضغط المادي وافتقاد كثير من مقومات الحياة الخدمية الأساسية يمكن

أن تؤثر في مستوى سعادة المراهق وتجعله في مستوى متوسط نظراً لأهمية هذه المقومات وارتباطها المباشر بالرضا عن الحياة.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة العنزي والجاسر (2019)، ودراسة الشيخ (2018) ودراسة الأحمر (2017) إذ أكدت أن مستوى السعادة لديهم متوسط. وتختلف عن دراسة الصوافي (2019) التي أكدت أن مستوى السعادة مرتفع.

السؤال الرابع:

"هل يمكن التنبؤ بالسعادة لدى أفراد عينة البحث من خلال متغيري المرونة النفسية والثقة بالنفس؟"

للإجابة عن هذا السؤال أُجري تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرين المستقلين (المرونة النفسية، والثقة بالنفس) والمتغير التابع (السعادة)، وذلك باستخدام الانحدار المتعدد وفق طريقة (Enter)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (42) معاملات الارتباط والتحديد للمتغيرات المستقلة وتحليل التباين لتحليل الانحدار وفق طريقة (Enter)

النموذج	معامل الارتباط R	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري المقدر	تحليل التباين ANOVA	
					قيمة ف	القيمة الاحتمالية
1	0.736[a]	0.542	0.541	3.64703	588.909	0.000[b]

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الارتباط بين المتغيرين المستقلين (المرونة النفسية، والثقة بالنفس) والمتغير التابع (السعادة) بلغت (0.736) وهي قيمة تدل على ارتباط متين، أما معامل التحديد فقد بلغ قيمة (0.542) وهي قيمة جيدة تدل على أن المتغيرين المستقلين يفسران على نحو عام ما مقداره (54.2%) من التغير في السعادة وترجع إليهما، كما كانت قيمة (ف) دالة إحصائياً، وعليه يمكن القول بأن النموذج المختار للدراسة يلائم البيانات.

أما نتائج معاملات الانحدار فيوضحها الجدول (43):

الجدول (43) نتائج معاملات الانحدار وفق طريقة (Enter)

نموذج العلاقة	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		القيمة الاحتمالية
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	Beta	T	
القيمة الثابتة	37.089	1.876		19.766	.000
المرونة النفسية	.434	.027	.447	16.306	.000
الثقة بالنفس	.080	.006	.369	13.463	.000

يلاحظ من خلال الجدول السابق أن القيمة الثابتة لمعامل الانحدار بلغت (37.089) وقيمة (ت) (19.766) وهي دالة إحصائياً، وبلغت قيمة معامل الانحدار لمتغير المرونة النفسية (0.434) وقيمة (ت) (16.306) **وهي دالة إحصائياً**، وبلغت قيمة معامل الانحدار لمتغير الثقة بالنفس (0.080) وقيمة (ت) (13.463) **وهي دالة إحصائياً**، كما بلغت قيمة "بيتا" والتي تدل على قوة التأثير لمتغير المرونة النفسية (0.447)، ولمتغير الثقة بالنفس (0.369)، وهذا ما يعني أن المتغيرين المستقلين (المرونة النفسية، والثقة بالنفس) يؤثران في المتغير التابع (السعادة) ويتنبآن به. ويُلاحظ أن متغير (المرونة النفسية) أكثر تأثيراً في السعادة يليه متغير (الثقة بالنفس).

ومن ثم يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال (المرونة النفسية والثقة بالنفس) وفق معادلة الانحدار الآتية:

السعادة = 37.089 + (0.434× المرونة النفسية) + (0.080 × الثقة بالنفس)

وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة النفسية بدرجة قدرها (0.434) والثقة بالنفس بدرجة قدرها (0.080) ترافقهما زيادة في السعادة بدرجة معيارية واحدة.

التفسير: تبين النتائج إسهام كلٍ من المرونة النفسية والثقة بالنفس بنسب مختلفة ودالة إحصائياً في التنبؤ بالسعادة لدى أفراد العينة، أي كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية ومستوى الثقة بالنفس ارتفع معهما مستوى السعادة. وهذه النتيجة تؤكد الدور المهم الذي تؤديه كل من المرونة النفسية والثقة بالنفس كونهما أهم الجوانب الإيجابية في تكوين الشخصية السعيدة. فالمرونة النفسية كما عرفها بيدرو كارول Pedro–Carroll هي التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة والمحن الشديدة المتمثلة في المشكلات العائلية والعاطفية والأزمات الصحية أو المتاعب المهنية. ويراها (أبو حلاوة، 2014) على أنها التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد من صدمات ونكبات وضغوط نفسية ومادية يواجهها البشر، فعندما يتعلم المراهق بناء العلاقات الاجتماعية السوية، وتقدم له كل الحب والدعم والثقة ويطور مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات. (APA,2010, 3) ، كل هذا يرفع المرونة النفسية لدى المراهق ويؤثر بشكل إيجابي في صحته النفسية، ولطالما السعادة من أهم ركائز الصحة النفسية وهي الهدف الذي يسعى إليه جميع البشر عبر الحضارات المختلفة والتي تختلف من فرد إلى آخر (سليجمان،2006، 5) سيؤدي ذلك إلى رفع مستوى السعادة لديه. والثقة بالنفس تمنح المراهق الشعور بأن حياته متميزة، وتجعله مدركاً تماماً لإمكانياته وقدراته وتبين له نقاط القوة والضعف فتدفع للانطلاق، وتعطيه الاستعداد لأن يتخذ قدوة وأن يختار نموذجاً مناسباً له في الحياة دون التقليد الأعمى، وهي خطورة ضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة، وتوضح له هدفه وتدفعه للوصول إليه، وتنتشله من براثن العجز والتفكير السلبي التي هي السبب الأساسي للوقوع في الهزيمة والانطواء على الذات. (علي، 2016، 254)

كما أن الثقة بالنفس تنطوي على شعور الفرد بالتفوق وإدراكه لكفاءته ومهارته واعتقاده بقدرته على تحقيق أهدافه وحل مشكلاته، والتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية مع حسن التوافق مع الآخرين والثقة بعلاقته معهم، كل هذا يعد مفتاحاً للنجاح ويجعل الفرد قادراً على التعامل بفاعلية مع الآخرين ويدفع للسعي للأمام، ومن ثم تؤدي به إلى النجاح والاستقرار النفسي، وهذا ما ينعكس إيجاباً على شعور الفرد بالطمأنينة والرضا عن نفسه وعن حياته وتعزز شعوره بالسعادة. (قاسم وعبدالله، 2018، 130). وترى الجندي أن السعادة هي حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالرضا نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية (الصحة، وجود أهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم، النجاح الدراسي، المستقبل المهني، الحب الأسري، الأصدقاء) وبذلك يعبر عنها وفق إدراكه لها. (الجندي،2009، 85) فكلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى المراهق واستطاع تكوين علاقات اجتماعية وتجاوز الصعوبات التي يمر بها بسلام، وتمتع بحب وثقة من المحيط ارتفع معه مستوى السعادة وانعكس إيجاباً على صحته النفسية.

ويؤكد كل من أبي سيف (2012) وعبد الحق (2005) أن الثقة بالنفس تسهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي، فالأفكار المعززة للاحترام الذاتي المصحوبة بالأفعال الصحيحة قد تمنح الفرد المزيد من المتعة والرضا عن حياته، في حين أن الشخص غير الواثق بنفسه يكون غير متوافق نفسياً ومن ثم يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب. (نقلاً عن قاسم وعبدالله، 2018، 130)، كل هذا يشير إلى قوة متغير المرونة النفسية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة قاسم وعبدالله (2018).

2_2_ التّحقّق من فرضيّات البحث وتفسير النّتائج:

اختبار صحّة الفرضيّة الأولى:

"**توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس**".

للتحقق من صحة الفرضية حُسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

جدول (44) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس

أبعاد مقياس المرونة النفسية	القيم الناتجة	مقياس الثقة بالنفس
		الدرجة الكلية
الدعم الأسري	معامل الارتباط	.294**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
دعم الأصدقاء	معامل الارتباط	.388**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
الدعم المدرسي	معامل الارتباط	.434**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
التأقلم	معامل الارتباط	.317**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
الصراع	معامل الارتباط	.475**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
التعاطف الوجداني	معامل الارتباط	.465**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
الدرجة الكلية	معامل الارتباط	.701**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين درجات أفراد العينة على جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس، وهي علاقة ارتباطية موجبة وطردية؛ أي كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة ارتفع مستوى الثقة بالنفس لديهم.

التفسير: كشفت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة وطردية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس، أي كلما ارتفع معدل المرونة النفسية ارتفع معها معدل الثقة بالنفس، وهذا يعني أن المراهقين الذين لديهم مستوى مرتفع من المرونة النفسية لديهم مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، وقد أكد العنكوشي والبديري على وجود علاقة قوية بين المرونة النفسية والثقة بالنفس، فالمرونة النفسية ضرورة يحتاجها الفرد في حياته للاستمرار والتكيف والبقاء وتدعم حاجاته، والثقة بالنفس حاجة ضرورية للمراهق، وذلك لما لها من أثر في إحداث النتائج الإيجابية في حياته ودراسته وعمله وعلاقاته الاجتماعية مع أسرته ومع الآخرين. (العنكوشي والبديري، 2018، 226)

وترى الباحثة أنه يمكن للمراهق تطويع قدراته وإمكاناته للتوافق والتكيف مع المواقف المختلفة التي يمر بها، ويساعده في ذلك مدى تمتعه بالمرونة النفسية للوصول إلى مستوى أفضل من الثقة بالنفس. وتُعدّ هذه النتيجة منطقية فانطلاقاً من مطالب النمو في مرحلة المراهقة المتمثلة بـ: تكوين مهارات ومفاهيم عقلية ضرورية للإنسان، واستكمال تعليمه وتكوين علاقات جديدة طيبة وناجحة مع رفاق السن ونمو الثقة بالنفس والشعور الواضح بكيان الفرد وتقبل المسؤولية الاجتماعية وامتداد الاهتمام إلى خارج حدود الذات واختيار مهنة والاستعداد لها. (زهران، 2005، 70)، فالمراهق يحاول التوافق مع التغيرات كافة التي تطرأ عليه على الأصعدة كافة، ويرتبط شعوره بالرضا أو عدمه بمدى اقترابه أو ابتعاده من النموذج الذي يتصوره لنفسه، ويزداد شعوره بذاته ويتجلى بمشاعر التمرد والثورة والغضب نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع، خاصة تلك التي يشعر أنها تعيق نشاطه وتحول بينه وبين تحقيق ذاته.

والمرونة النفسيّة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسيّة للفرد، وهي جزء من علم النفس الإيجابي الذي يساعد المراهق على التفاؤل والنظر بإيجابية للمستقبل ويدفع إلى حل مشكلاته، وتعتمد المرونة النفسية على الثقة بالنفس. (أبو حلاوة، 2013، 5) ، وعندما ترتفع المرونة النفسيّة فإن هذا يساعد المراهق على التأقلم مع الواقع الذي يعيش فيه والقدرة على إيجاد وسائل وأساليب جديدة للتكيف مع جميع الضغوط والأزمات والبحث عن حلول جديدة ومبتكرة، ومن ثم ستزداد ثقة المراهق بنفسه، والثقة بالنفس تعتمد على احترام الذات والشجاعة، كما تعتمد على قدرة المراهق في معرفة نقاط القوة والضعف لديه وهذا

يشير إلى مشاعر إيجابية. والثقة بالنفس هي مفهوم مغطى بمفهوم احترام الذات، وعندما يصل الإنسان إلى معرفة نقاط القوة والضعف لديه يحترم ذاته أكثر ويصبح بإمكانه مواجهة الضغوط والتحديات ومن ثم تزداد مرونته وقدرته على التأقلم والتكيف مع الظروف التي يمر بها كافة، ويصبح بإمكانه تجاوز الصعوبات بشكلٍ مرن، وهذا ما يؤكد وجود علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس.

اختبار صحّة الفرضيّة الثّانية:

" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس السعادة ".

للتحقق من صحة الفرضية حُسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس السعادة، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

جدول (45) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس السعادة

أبعاد مقياس المرونة النفسية	القيم الناتجة	مقياس السعادة
		الدرجة الكلية
الدعم الأسري	معامل الارتباط	.305**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
دعم الأصدقاء	معامل الارتباط	.364**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
الدعم المدرسي	معامل الارتباط	.428**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
التأقلم	معامل الارتباط	.276**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
الصراع	معامل الارتباط	.472**

	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
التعاطف الوجداني	معامل الارتباط	.428**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000
الدرجة الكلية	معامل الارتباط	.677**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين درجات أفراد العينة على جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس السعادة، وهي علاقة ارتباطية موجبة وطردية؛ أي كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة ارتفع مستوى السعادة لديهم.

التفسير: كشفت النتائج **عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس السعادة**، أي كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية ارتفع معها مستوى السعادة، وتفسر هذه النتيجة بالرجوع إلى بعض الدراسات السابقة التي بينت أن المرونة النفسية تعد بمثابة قدرة الفرد على تحقيق التكيف الإيجابي مع ما يتعرض له من صعوبات وأحداث ضاغطة تهدد حياته. (أبو حلاوة، 2014، 5) لذلك تعد المرونة النفسية إحدى المتغيرات الإيجابية لعلم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى تعزيز جوانب القوة في شخصية الفرد وتعزيز ثقته في قدراته وإمكاناته ليصبح بارعاً وفعالاً من أجل تحقيق ذاته ويجعل لحياته معنى وهدفاً يسعى إلى تحقيقه وهو مقبلٌ على الحياة. (علام، 2021، 334)

ولذلك فإن تدعيم المرونة النفسية يسهم في تعزيز السعادة لدى الفرد لأن المرونة النفسية ترتبط بالعديد من السمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل والسعادة والانفتاح على الحياة. (علام، 2021، 334)، وتُعدّ السعادة من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي ومؤشراً على الصحة النفسية والتكيف. (عبد المقصود، 2006، 255)، وترى الباحثة أن المراهق لكي يتمتع بالصحة النفسيّة لا بد أن يتوفر لديه بعض السمات كالقدرة على التأقلم والتكيف مع الضغوط والأحداث التي يمر بها بدرجة تحقق له التوافق النفسي والاجتماعي والاتزان العاطفي الذي يشعره بالرضا، وإحساس الفرد بالرضا يشير إلى درجة السعادة الموجودة

لديه. (ويرى مورفي وباري وفوو)أن المرونة من أهم أبعاد الصحة النفسية والتي تعني قدرة الفرد على تحمل المصاعب والعمل بكفاءة في مواجهة الشدائد والصعاب"، فالمراهق الذي يتمتع بالمرونة النفسية من المرجح أن ينتقل للمرحلة القادمة مع فرصة جديدة للتكيف بشكل جيد حتى ولو كان قد مر بظروف صعبة، وكلما ارتفع مستوى الصحة النفسيّة ارتفعت معه المرونة والقدرة على تجاوز الأزمات والضغوط ومن ثم يحقق له الشعور بالاستمتاع والبهجة والسرور،(Murphey, Barry, Vaughu,2013)، وهذا بدوره سيرفع مستوى الشعور بالسعادة لديه، وقد أكد آرجايل أن السعادة هي شعور الفرد بالاطمئنان والرضا والبهجة والسرور والقدرة على التكيف. (آرجايل، 1990، 10). وترى الباحثة أن عينة البحث المختارة قد مروا بالكثير من الضغوطات والصعوبات نتيجة ظروف البلاد، التي أكسبتهم الخبرة في التعامل للتكيف والتأقلم معها، وأصبح لديهم كثير من الطرق والاستراتيجيات التي يستخدمونها لحل مشكلاتهم، وهذا ما جعل لديهم مستوى من المرونة النفسية الذي يبعث في نفوسهم الشعور بالرضا والسعادة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة علام (2021) ودراسة Aboalshamat et al (2018) التي أكدت على وجود ارتباط بين المرونة النفسية والسعادة لدى المراهقين.

اختبار صحة الفرضية الثالثة:

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس السعادة ".

للتحقق من صحة الفرضية حُسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس السعادة، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

جدول (46) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس السعادة

مقياس الثقة بالنفس	القيم الناتجة	مقياس السعادة
		الدرجة الكلية
الدرجة الكلية	معامل الارتباط	.501**
	القيمة الاحتمالية	.000
	العينة	1000

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين درجات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس السعادة، وهي علاقة ارتباطية موجبة وطردية؛ أي كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة ارتفع مستوى السعادة لديهم.

التفسير: كشفت النتائج **أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وطردية بين الثقة بالنفس والسعادة،** أي كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس ارتفع معه مستوى السعادة، إذ أكد وود Wood(2010) أن من يتمتع بالثقة بالنفس يشعر بالسعادة ويصبو إلى تحقيق الذات، ومن يفقدها يشعر بالتعاسة والبؤس ولا يتمكن من إحراز التقدم في شخصيته. (نقلاً عن قاسم وعبدالله، 2018، 122). وأكدت دراسة (قاسم وعبدالله 2018) أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين السعادة وتقدير الذات. وترى الباحثة كلما كان الفرد يشعر بقيمته وتقديره من الآخرين كلما شعر بالسعادة، فالمراهق الواثق بنفسه يكون قادراً على أن يخطط لمستقبله وحياته بشكل فعال، وقادراً على وضع أهداف محددة لنفسه، ويشعر بالاستقلال ويطور شخصيته ويتقبل ذاته ويطور علاقته مع الآخرين ويتفاعل مع أحداث الحياة بإيجابياتها وسلبياتها وهذا ما يمنحه الشعور بالسعادة. ومن أهم خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هو التوافق الشخصي الذي يضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي، والشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين، وتحقيق الذات واستقلالها، والقدرة على مواجهة الصعاب. (زهران، 2005، 13). ويرى أرجايل أن الشعور بالسعادة نسبي (أرجايل، 1993، 2)، والثقة بالنفس تعكس الاطمئنان والقدرة على مواجهة الأزمات وتطوير الذات والقدرة على حل المشكلات والسعادة والنجاح واتخاذ القرارات والأداء المتقن للأعمال. (علي، 2016، 253)،

وترى الباحثة أن عينة البحث كان لديهم ثقة بأنفسهم تشعرهم بالتفاؤل والسرور، ويتمتعون بالأمل والطموح والتقدير الإيجابي، وكل هذه المؤشرات تثير الانفعالات الإيجابية وتبعث على الشعور بالرضا فينعكس على شعور المراهق بالسعادة. وعندما يعرف المراهق قيمته ويقدر إمكانياته وقدراته، سينعكس ذلك إيجاباً على سلوكه ويمنحه الشعور بالرضا الذي يحقق له السعادة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة قاسم وعبدالله (2018)، علام (2021).

اختبار صحة الفرضية الرابعة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ".

للتحقق من صحة الفرضية استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

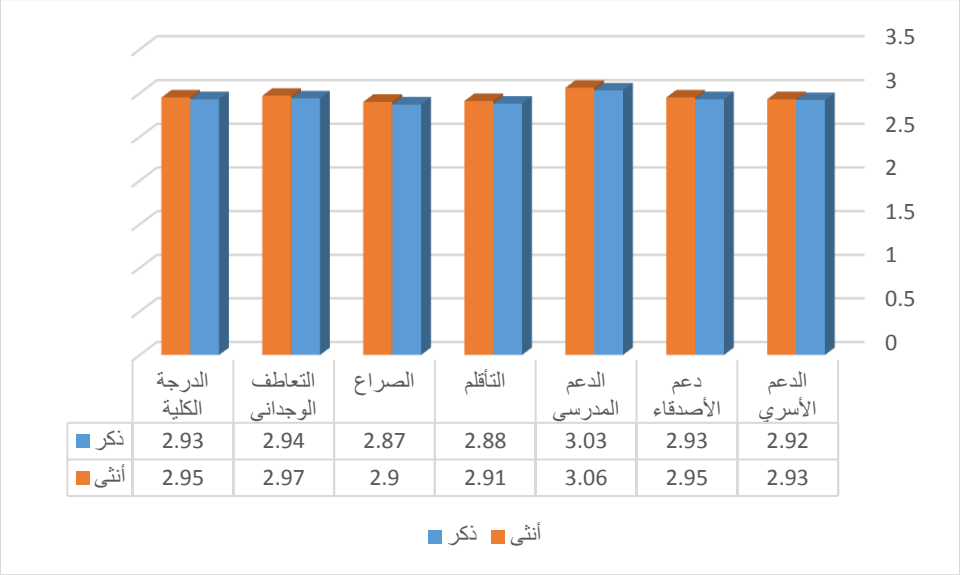
الجدول (47) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدعم الأسري	ذكر	478	2.92	.287	0.187	998	0.851	غير دال إحصائياً
	أنثى	522	2.92	.277				
دعم الأصدقاء	ذكر	478	2.93	.365	0.583	998	0.560	غير دال إحصائياً
	أنثى	522	2.95	.328				
الدعم المدرسي	ذكر	478	3.03	.348	1.064	998	0.288	غير دال إحصائياً
	أنثى	522	3.06	.332				
التأقلم	ذكر	478	2.88	.331	1.649	998	0.100	غير دال إحصائياً
	أنثى	522	2.91	.338				
الصراع	ذكر	478	2.87	.384	1.033	998	0.302	غير دال إحصائياً
	أنثى	522	2.90	.380				
التعاطف الوجداني	ذكر	478	2.94	.413	0.964	998	0.335	غير دال إحصائياً
	أنثى	522	2.97	.398				
الدرجة الكلية	ذكر	478	2.93	.199	1.542	998	0.123	غير دال إحصائياً
	أنثى	522	2.95	.183				

يتضح من الجدول (46) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له: (0.187، 0.583، 1.064، 1.649، 1.033، 0.964، 1.42) عند القيم الاحتمالية (0.851، 0.560، 0.288، 0.100، 0.302، 0.335، 0.123) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، ومن ثم:

– ترفض فرضية البحث، وتقبل الفرضية الصفرية؛ أي: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.**

ويوضح الشكل البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس:



	الدرجة الكلية	التعاطف الوجداني	الصراع	التأقلم	الدعم المدرسي	دعم الأصدقاء	الدعم الأسري
ذكر	2.93	2.94	2.87	2.88	3.03	2.93	2.92
أنثى	2.95	2.97	2.9	2.91	3.06	2.95	2.93

الشكل البياني (4) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

التفسير: أشارت النتائج **إلى عدم وجود فروق بين المراهقين الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية،** تفسر الباحثة هذه النتيجة من خلال تماثل البيئة المجتمعية للمراهقين، وتشابه أساليب التنشئة والتربية المستخدمة مع كلا الجنسين، فالثقافة السائدة في المجتمع وأساليب التنشئة الاجتماعية للذكور والإناث، أصبحت متكافئة في عصرنا الحالي، والبيئة الاجتماعية التي تحيط بالمراهق لها الأثر الكبير والمباشر على انفعالاته ومشاعره وإدراكه لنفسه وللآخرين، فتفهم الوالدين وإدراكهما الحقيقي لاحتياجات المراهق السيكولوجية والعاطفية المرتبطة بنموه وتطوره، ونمو فكرته عن نفسه وعن علاقته بالآخرين، وتعليم المراهق المهارات التي تمكنه من الاندماج مع المجتمع بغض النظر إذا كان ذكراً أم أنثى، فالمهم هو تعليم المراهق احترامه لذاته وللآخرين ومساعدته لتحقيق الاندماج مع المجتمع الذي يعيش فيه والقدرة على تخطي الضغوط والأزمات التي يمر بها في المستقبل مهما كان جنسه. وترى الباحثة أن تماثل الضغوط التي يمر بها المراهق (ذكراً كان أم أنثى) تؤثر في شخصيته وتتسبب في ظهور سمات مشتركة لديهم بغض النظر عن جنسهم، إذ تعد المرونة النفسية عموماً هي قدرة الفرد (ذكراً كان أم أنثى) على استخدام إمكاناته في تحدي أزمات الحياة. وإنَّ المرونة النفسيّة هي بناء المهارات لتحمل الصعاب والقدرة على التكيف مع مصاعب الحياة والانتكاسات التي تصادف الفرد. كما أكد (برقيقة، 2017، 51) على عدم تأثر المرونة

النفسية بمتغير الجنس لأن النكبات والمشاكل والأحداث الضاغطة عامل مشترك بين الجنسين، فتعرض الفرد لهذه الظروف وتخطيها تكسبه القدرة على التحمل والتكيف مع الأوضاع ومجابهة الصعاب بصورة إيجابية. وترى الزهيري أن المرونة النفسية تحدد بقدرة الأفراد عموماً ذكوراً أم إناثاً على استخدام مواردهم الخارجية والداخلية بنجاح لحل قضاياهم التنموية في مهام الحياة، وقد أشارت أغلب الدراسات التي تناولت متغير الجنس بأنه غير جدير بالاعتماد في التنبؤ بمستوى المرونة النفسية. (الزهيري، 2012، 150)

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة صميدة (2019)، وتختلف مع دراسة الشيخ (2017)، ودراسة عبد الرحمن والعزب (2021) التي أكدت على وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ودراسة الهاشمية (2017) التي أكدت وجود فروق في المرونة النفسية لصالح الإناث.

اختبار صحة الفرضية الخامسة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر ".

للتحقق من صحة الفرضية استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول (48) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر

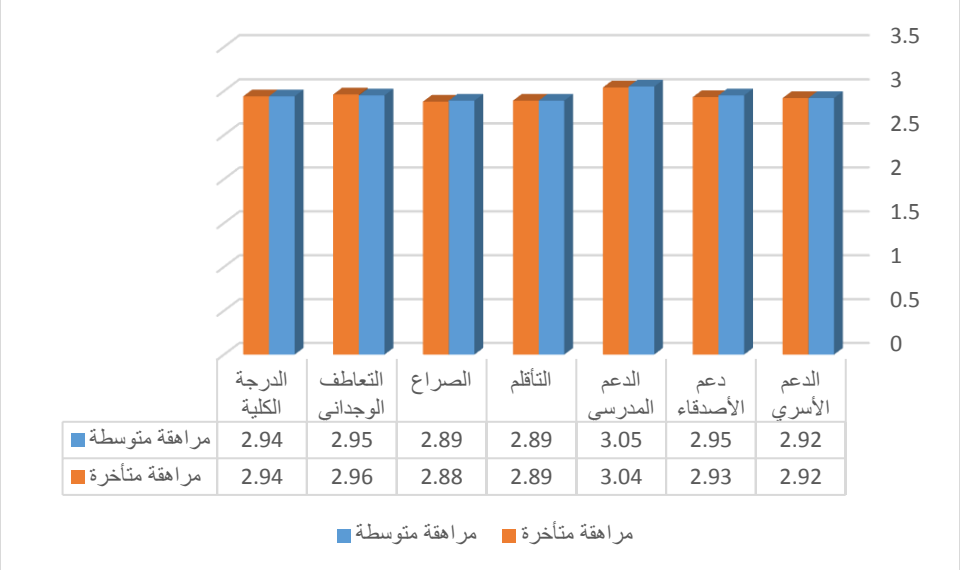
الأبعاد الفرعية	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدعم الأسري	متوسطة	600	2.92	.282	0.072	998	0.943	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	2.92	.282				
دعم الأصدقاء	متوسطة	600	2.95	.352	0.738	998	0.460	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	2.93	.337				
الدعم المدرسي	متوسطة	600	3.05	.341	0.038	998	0.970	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	3.04	.339				
التأقلم	متوسطة	600	2.89	.332	0.096	998	0.923	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	2.89	.340				

الصراع	متوسطة	600	2.89	.378	0.101	998	0.919	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	2.88	.388				
التعاطف الوجداني	متوسطة	600	2.95	.405	0.042	998	0.966	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	2.96	.406				
الدرجة الكلية	متوسطة	600	2.94	.189	0.266	998	0.791	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	2.94	.194				

يتضح من الجدول (47) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له: (0.072، 0.738، 0.038، 0.096، 0.101، 0.042، 0.266) عند القيم الاحتمالية (0.943، 0.460، 0.970، 0.923، 0.919، 0.966، 0.791) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومن ثم:

– ترفض فرضية البحث، وتقبل الفرضية الصفرية؛ أي: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر.**

ويوضح الشكل البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر:



الشكل البياني (5) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر

التفسير: بينت النتائج عدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الرجوع إلى أدبيات البحث، إذ تعد المرونة النفسية سمة من سمات الشخصية، وبهذا الصدد الكثير من معالم المرونة النفسية الموجودة لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة توجد لدى المراهقين في المراهقة المتأخرة. فالمراهقون معنيّون بالشبكات الأوسع مع الأقران والأنشطة الاجتماعية وبمضامين خارجة عن نطاق الأسرة وهذا ما يجعل المرونة النفسية لديهم بارزة المعالم. ففي مرحلة المراهقة تكون قد تطورت لدى المراهقين قدرات معرفية متقدمة أكثر من مرحلة الطفولة كالتفكير بشأن وجهات نظر الآخرين وفهم الوقت على أنه يتعلق بالمستقبل، ومن ثم فإن هذه تسهم أيضاً في فهم المرونة النفسية لدى المراهقين. (عجيب، 2018، 136). كما أوضح فريدروكسن (Fredrickson et al ,2003) أن المرونة النفسية لدى المراهقين تمنحهم القدرة بأن يكونوا متفائلين، جيدين، نشيطين، منفتحين على الخبرات الجديدة وقادرين على تنمية المشاعر الإيجابية من خلال التفكير الإيجابي والاسترخاء. (نقلاً عن عجيب، 2018، 137). فاكتساب المراهق للمهارات اللازمة لبناء شخصية بنّاءة يبدأ في مرحلة المراهقة التي ترسي دعائم شخصيته وتدخل في كثير من سلوكياته في المستقبل (صميدة، 2019، 63) وقد ذكرت بهادر (1994) أن المرونة النفسية لدى المراهق هي التي تساعده على التفكير في الإمكانات العديدة لمستقبله ومستقبل تطور المجتمع، ولأن المرونة النفسية تتطلب أن يتوافق المراهق مع رغبات الآخرين بدرجة كبيرة وذلك بصرف النظر عن عمره. (نقلاً عن صميدة، 2019، 63)

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المراهقين من كلتا المرحلتين نشؤوا في المجتمع ذاته وتعرضوا لأساليب التنشئة الأسرية نفسها ولعادات المجتمع وتقاليده نفسها، ويمتلكون قدراً مناسباً من الناحية المعرفية والقدرة على التفكير والتحليل واستخدام البدائل، كل ذلك يسبب تقارباً في مستوى المرونة النفسيّة لدى العينة المختارة. ومن جهةٍ أخرى ترى الباحثة أن العصر الحالي والتكنولوجيا الموجودة التي يمكن للمراهق أن يستفيد منها بشكل كبير تساعد في تنمية مهاراته وقدراته على التكيف والتواصل مع الآخرين وترفع من مستوى مرونته، ووجود المراهق في بيئة داعمة متفهمة مشجعة له ولنجاحاته، سيمنحه الشعور بالأمان ويدفعه إلى مزيد من التقدم والتكيف مع المواقف التي يمر بها بغض النظر عن العمر. كما أن المرونة النفسية هي عملية مكتسبة من الخبرات ومن العالم المحيط بالمراهق، فالمراهق الذي يمتلك مرونة نفسية في مرحلة المراهقة المتوسطة سيمتلكها ويطورها حتماً في مرحلة المراهقة المتأخرة.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة عجيب (2018)، ودراسة الهاشمية (2017) التي أكدت على عدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبد الرحمن والعزب (2021) ودراسة بخاري (2016) التي أكدت جميعها على وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر.

اختبار صحة الفرضية السادسة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس ".

للتحقق من صحة الفرضية استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

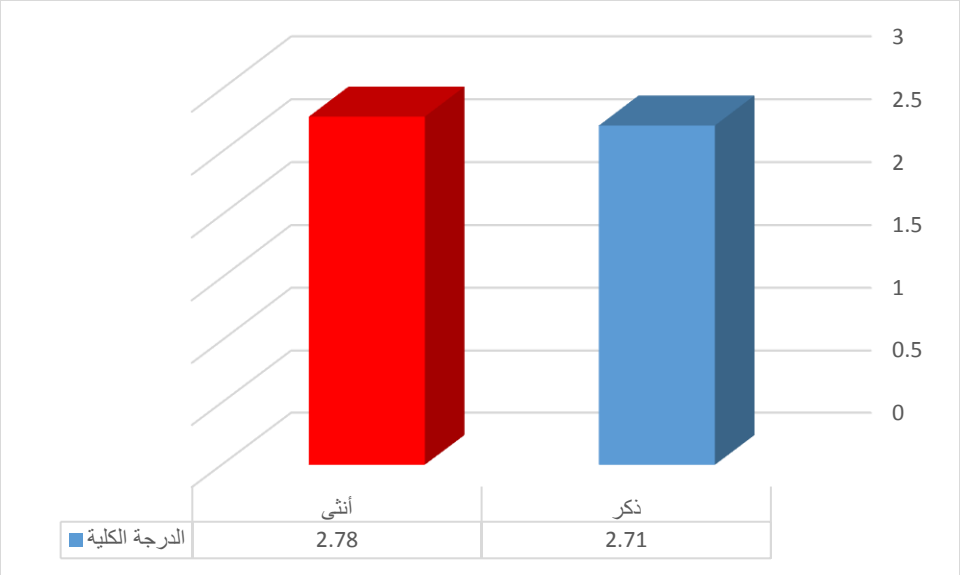
الجدول (49) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس

الثقة بالنفس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	ذكر	478	2.71	.501	2.185	998	0.029	دال إحصائياً
	أنثى	522	2.78	.501				

يتضح من الجدول (48) أن قيمة (ت) بلغت على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس: (2.185) عند القيمة الاحتمالية (0.029) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، ومن ثم:

– تقبل فرضية البحث؛ أي: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس،** والفروق لصالح الإناث ذوات المتوسط الحسابي الأكبر.

ويوضح الشكل البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس:



الشكل البياني (6) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس

التفسير: تبين النتائج وجود فروق في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) لصالح الإناث، على الرغم من تأكيد أغلب الدراسات السابقة على وجود فروق في الثقة بالنفس لصالح الذكور، ولكن جاءت نتيجة هذه الدراسة مختلفة ، إذ وجد سراية (2014)، ونجمة (2014) فروقاً بين الذكور والإناث والفرق لصالح الذكور. وترى الباحثة وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس لصالح الإناث تعود إلى نواة المجتمع، وهي الأسرة التي تؤدي دوراً مهماً في تنمية الثقة بالنفس، وهذا ما جعل الإناث يَثِقْنّ بأنفسهنّ أكثر من الذكور من خلال تقبل الأسرة لهنّ، إذ أصبحت الأنثى مرغوباً بها داخل الأسرة، ويقدم لها كل الحب والتشجيع والاحترام كما يقدم للذكر، فلم تعد كالسابق ينظر لها على أنها عالة. هذا ما جعلها تبني صورة إيجابية عن نفسها ومن ثم يزداد مستوى ثقتها بنفسها من خلال إصرارها على التحدي والتفوق والإنجاز وتحقيق النجاح، كما أن انفتاح المجتمع الكبير وزوال العادات والتقاليد والأفكار السلبية حول الإناث ونقص التمييز الشاسع بين الأنثى والذكر، جعل الإناث يَثِقْنّ في أنفسهنّ، فقد أعطى المجتمع اليوم مكانة للمرأة تجلّت في القبول بها ومشاركتها في تقديم خدمات للمجتمع ، وهذا الدعم والاحترام زاد من ثقتها في نفسها، وأصبحت الفتاة تسافر لوحدها من أجل الدراسة والعمل مثل الذكر، حتى أنّ هناك من حصلت منهنّ على أعلى الدرجات في الدراسات العليا، واستطاعت أن تثبت ذاتها في العديد من المجالات، والمشاركة في سوق العمل الذي أمدها بالاستقلالية الاقتصادية التي جعلتها تشبع حاجاتها

لوحدها، فمن خلال هذه الأهداف الشخصية نمت الثقة بالنفس ومن ثم أدى إلى تفوق الإناث على الذكور في الثقة بالنفس.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة مسعودي (2018) التي أكدت على وجود فروق في الثقة بالنفس لصالح الإناث. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ويزة (2017) التي أكدت على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس.

اختبار صحة الفرضية السابعة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر".

للتحقق من صحة الفرضية استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

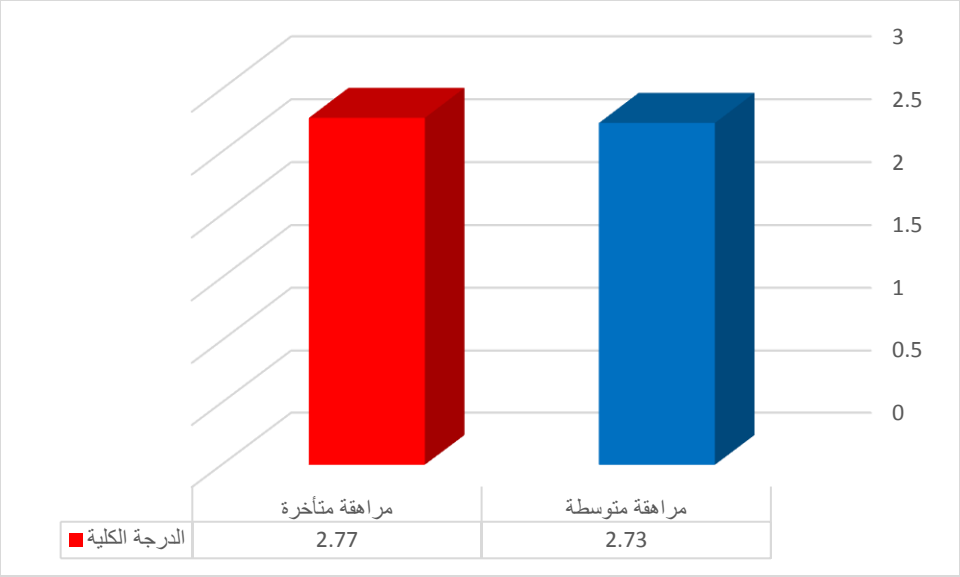
الجدول (50) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر

الثقة بالنفس	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	متوسطة	600	2.73	.484	1.273	998	0.203	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	2.77	.528				

يتضح من الجدول (49) أن قيمة (ت) قد بلغت على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس (1.273) عند القيمة الاحتمالية (0.203) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومن ثم:

– ترفض فرضية البحث؛ وتقبل الفرضية الصفرية؛ أي: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر.**

ويوضح الشكل البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر:



الشكل البياني (7) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر

التفسير: كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر، على الرغم من تأكيد بعض الدراسات على وجود فروق في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير العمر منها دراسة السليم (2020) ودراسة الطائي (2006) ودراسة علام (1978) التي أكدت على أن الثقة بالنفس تزداد مع تقدم العمر، إلا أن نتائج الدراسة الحالية جاءت مختلفة، إذ ترى الباحثة أن الثقة بالنفس هي شيء مستمر مع الإنسان، ومن ثم المراهق الواثق بنفسه في مرحلة المراهقة المتوسطة تنتقل ثقته بنفسه إلى المراهقة المتأخرة، كما أن العوامل البيئية مثل الدعم الاجتماعي، والاستقرار ووجود أقران إيجابيين، والمدارس الجيدة وممارسة الرياضة، وتنمية المواهب الفنية، وعدم التعرض للعنف تسهم في رفع ثقة المراهق بنفسه بغض النظر عن المرحلة العمرية. والتشابه في صور التنشئة الاجتماعية المتبعة في تربية المراهقين واحدة، فالأسرة والمجتمع والعادات والتقاليد تعمل على تكوين شخصية الأبناء وإكسابهم الثقة بالنفس بغض النظر عن العمر، فالأسرة هي التي تغرس البذور الأولى للثقة بنفس أبنائها، وتتيح لهم المواقف والخبرات واكتساب المهارات والمعلومات، والاستفادة من جميع الخبرات التي يتعرضون لها، وهذا ما يؤدي إلى تنمية قدراتهم وإمكانياتهم، وتعزز تقديرهم لذاتهم ورفع ثقتهم بأنفسهم. وهذا الأمر لا علاقة له بالعمر؛ فالظروف التي ينشأ بها المراهق سواء كانت ثقافية أم اجتماعية وأسرية، واستخدام أساليب متشابهة في التربية والتعليم، وتعرضهم للأنشطة التعليمية نفسها في أثناء المراحل المختلفة، جميعها تسهم في جعل مستوى الثقة بالنفس متقارباً لديهم بغض النظر عن اختلاف المرحلة العمرية التي يمرون بها.

اختبار صحة الفرضية الثامنة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس ".

للتحقق من صحة الفرضية استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

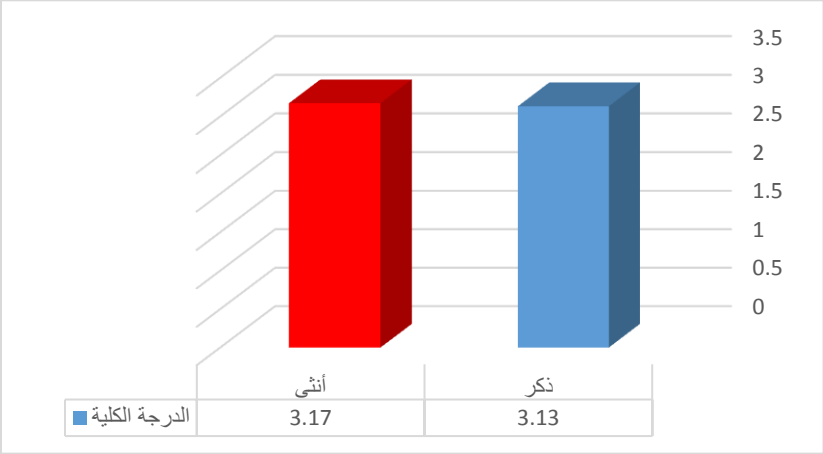
الجدول (51) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس

السعادة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	ذكر	478	3.13	.200	2.390	998	0.017	دال إحصائياً
	أنثى	522	3.17	.196				

يتضح من الجدول (50) أن قيمة (ت) بلغت على الدرجة الكلية لمقياس السعادة: (2.390) عند القيمة الاحتمالية (0.017) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، ومن ثم:

– تقبل فرضية البحث؛ أي: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس**، والفروق لصالح الإناث ذوات المتوسط الحسابي الأكبر.

ويوضح الشكل البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس:



الشكل البياني (8) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس

التفسير: كشفت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث. وتعد هذه النتيجة منطقية تبعاً لعينة البحث وفرضياته، حيث تبين أن الإناث أكثر ثقة بأنفسهنّ من الذكور، ومن ثم فإنهنّ أكثر سعادة منهم، وذلك لأن هناك علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسعادة، فكلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس ارتفع معه مستوى السعادة. ترى الباحثة أن مفهوم السعادة يختلف من شخص إلى آخر، وغالباً ما نجد تفكير المراهق يدور حول الرغبة في تأمين فرصة عمل في الخارج، وتأمين نفسه والاستقلال عن والديه مادياً، فالمراهق يولي أهمية كبيرة للنجاح المالي، أما المراهقة فقد تشعر بالسعادة من كلمة دعم تتلقاها من المحيط، أو من خلال مساعدتها لشخص ما، كما أنها قد تشعر بالسعادة من خلال العلاقات الاجتماعية التي تكوّنها مع الآخرين، في حين الذكور أقل اهتماماً بهذه الأمور في هذه المرحلة، فنجد أن المراهق تطفو عليه الهموم فمنهم من يكون مسؤولاً عن إعالة أسرته وإخوته، وتأمين مستلزماتهم إضافة إلى دراسته، وهذا ما يجعله أقل سعادة من الأنثى. أما أغلب الإناث فمسؤولة من والديها اللذين يوفران لها جميع مستلزماتها واحتياجاتها وهذا ما يشعرها بالراحة النفسية والرضا والسعادة أكثر من الذكر، ويؤكد (مرسي) أنه إذا كانت السعادة تنبع من داخل الفرد ولا تأتيه من الخارج، فالسعادة مستمدة من إدراك الفرد للموقف الذي يكون فيه، بطريقة تفكيره فيه، فالمواقف التي يعيشها الإنسان لا تجعله سعيداً أو شقياً، ولكن بالطريقة التي يفكر بها في هذا الموقف. (مرسي، 2000، 41)، ومن ثم فالسعادة تنبع من داخل كل فرد بناءً على المواقف التي مرّ بها وما تركته من آثار في نفسه. كما أكد معمريّة (2012) على أن النساء في العمر أقل من 30 يكنّ أكثر سعادة من الرجل، خاصةً إذا لم يكن لديهنَّ أطفال، ولكن تبقى هذه المرحلة محكومة بفروق فردية وسيكولوجية واجتماعية واقتصادية تؤثر في مستوى السعادة بين كلا الجنسين. وقد أكد عبد العال ومظلوم (2013) بوجود فروق في السعادة لصالح الإناث.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة عن نتيجة دراسة العنزي والجاسر (2019)، والصوافي (2019)، ودراسة الشيخ (2018)، ودراسة قاسم وعبدالله (2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة وربما يعود هذا الاختلاف تبعاً لخصائص العينة وطبيعة المجتمع الذي يتم فيه التطبيق.

اختبار صحة الفرضية التاسعة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير العمر ".

للتحقق من صحة الفرضية استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

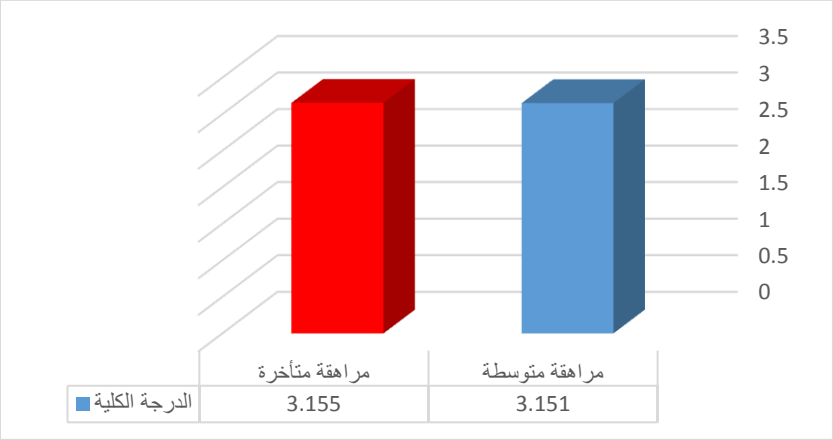
الجدول (52) نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير العمر

السعادة	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	متوسطة	600	3.151	.193	0.350	998	0.726	غير دال إحصائياً
	متأخرة	400	3.155	.209				

يتضح من الجدول (51) أن قيمة (ت) قد بلغت على الدرجة الكلية لمقياس السعادة (0.350) عند القيمة الاحتمالية (0.726) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومن ثم:

-ترفض فرضية البحث؛ وتقبل الفرضية الصفرية؛ أي: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة تبعاً لمتغير العمر.**

ويوضح الشكل البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس السعادة تبعاً لمتغير العمر:



الشكل البياني (9) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس السعادة تبعاً لمتغير العمر

التفسير: تبين النتائج أنه لا يوجد فروق في السعادة تبعاً لمتغير العمر. تعددت وجهات النظر في تفسيرهم للسعادة وتحديد معناها فقد ينظر إليها على أنها الخلو من الانحرافات والتوترات والأخطاء، كما يمكن النظر لها على أنها "تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح، وبين مطالب الفرد والجماعة"،

أو بوصفها القدرة على تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع في حين قصرها بعضهم الآخر على إشباع الحاجات وتحقيق الذات. (عبدالعال ومظلوم، 2013، 139)، وكشفت بعض الدراسات ومنها دراسة (علام 2008) أن أسباب السعادة قد تبدو متماثلة في مختلف المجتمعات والثقافات ولدى جميع الأعمار بصرف النظر عن العمر أو المكان الذي يعيشون فيه. (علام ،2008، 435). ويرى أرجايل أن الشعور بالسعادة نسبي، بمعنى أن الأفراد عندما يقيمون شعورهم بالسعادة إنما يقارنون بين الإيجابية والسلبية، والتعليم والمكانة الاجتماعية المنخفضة، والمشاركة الاجتماعية والصحة المعتلة، وأحداث الحياة الإيجابية وانخفاض تقدير الذات، ومن ثم يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة رضا الفرد عن حياته، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة. (أرجايل، 1993,2).

وترى الباحثة أن السعادة يمكن أن تنتقل للفرد من خلال المناخ العام السائد للمجتمع المحيط بالمراهق، فإذا كان المناخ الأسري متفهماً ومتقبلاً ومحباً للمراهق، يدعمه ويساعده على تنمية مواهبة وتعبئة وقت فراغه بما يحب، فإنه سينعكس إيجاباً على المراهق ويشعره بالرضا والسعادة بغض النظر عن عمره.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة عن نتيجة دراسة الأحمر(2017) التي توصلت إلى وجود فروق في السعادة تبعاً لمتغير العمر.

- **الخاتمة:**

في ظل العصر الحالي أصبحت المشكلات والأزمات النفسية والسلوكية تزداد يوماً بعد يوم، وهذا يؤثر بشكل كبير في الفرد على جميع الأصعدة الشخصية والانفعالية. ومن هنا ينبع الاهتمام ببناء شخصية إيجابية للفرد وخاصة في فترة المراهقة، فهي المرحلة التي يبدأ فيها ظهور التغيرات والتطورات، ويبدأ المراهق بمواجهة الأزمات والتغيرات التي يمكن أن تحد من قدرته على التكيف مع نفسه ومجتمعه ما لم يتحلَّ بقدرٍ كافٍ من المرونة النفسية التي تساعده على الاستمرار ومواجهة الضغوط بشكلٍ سوي وإيجابي وتخفف من الآثار السلبية التي يمكن أن تترسب في شخصيته نتيجة هذه الضغوط. ومن أفضل الطرق التي يمكن أن تساعد المراهق لتكوين شخصية إيجابية متكيفة مع نفسها ومجتمعها، وتواجه الصعاب والمشكلات بدلاً من الهرب منها، هي بناء الثقة بالنفس لأن الثقة بالنفس هي شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية. والمرونة النفسية والثقة بالنفس من المتغيرات الإيجابية للشخصية، إذ شهدت الدراسات النفسية مؤخراً اهتماماً كبيراً في الجانب الإيجابي لعلم النفس، وأول من دعى إلى علم النفس

الإيجابي هو (سليجمان)، الذي أكد على أهمية دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية، وأهمية علم النفس الإيجابي في مساعدة الناس على حب الحياة والمشاركة فيها.

والفرد خلال حياته يتعرض للكثير من التغيرات والتطورات التي تشكل تحدياً له، فإما أن يكون غير قادر على تحقيق التكيف السوي ومن ثم سيتولد لديه مشاعر سلبية وقلق وتوتر وسينعكس سلباً على نمط تفكيره وسلوكه، وإما أن يتكيف مع الأزمات ويواجهها بشكل إيجابي ويكتسب منها الخبرة للمواقف المستقبلية، ومن ثم سينعكس إيجاباً على نمط تفكيره وسلوكه ويحقق له الرضا والسعادة.

وأكثر المراحل حساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة، إذ يطرأ على الفرد من النواحي العقلية والفيزيولوجية والنفسية تغيرات وتطورات كبيرة لا يمكن تجاوزها ما لم يكن لديه شخصية إيجابية مرنة واثقة بنفسها لديها القدرة على التكيف مع الأزمات والمشاكل، وقد جاء البحث الحالي للإجابة عن سؤال البحث وهو: ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة لدى عينة من المراهقين؟ ، وقدم البحث إجابات لعدد من التساؤلات وجاءت النتيجة كما يأتي: كان مستوى المرونة النفسية والسعادة متوسطاً لدى أفراد عينة البحث، في حين كان مستوى الثقة بالنفس مرتفعاً، وتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والثقة بالنفس، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وطردية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والسعادة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وطردية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والسعادة، كما تبين عدم وجود فروق (جنسية/ عمرية) في المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث، في حين تبين وجود فروق جنسية لصالح الإناث في مقياس الثقة بالنفس، ووجود فروق جنسية لصالح الإناث في مقياس السعادة، كما تبين عدم وجود أي فروق عمرية في مقياس الثقة بالنفس والسعادة لدى أفراد عينة البحث.

- **مقترحات البحث:**

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكن تحديد مجموعة من المقترحات التي يمكن أن تكون ذات فائدة في هذا المجال:

1- ضرورة توعية الطلبة بمفاهيم علم النفس الإيجابي وتعزيز السمات الإيجابية في الشخصية ومنها المرونة النفسية والثقة بالنفس والسعادة، والعمل على تنميتها في البرامج التعليمية ليتم تمثلها في سلوكياتهم.

2- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي عن طريق برامج إرشادية وبرامج تربوية مختصة لرفع مستوى المرونة النفسية وهذا ما قد يساهم في زيادة الثقة بالنفس وخلق شخصية متوازنة قادرة على التكيف مع الظروف الضاغطة ومن ثم الشعور بالسعادة.

3- استخدام وسائل الإعلام لنشر الوعي في الجوانب ذات العلاقة بسمات الشخصية الإيجابية والمرونة النفسية والثقة بالنفس من خلال برامج تلفزيونية يتم بثها أسبوعياً، ويتم من خلالها استضافة الطلاب والمعلمين في الإرشاد النفسي.

4- الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للطالب لأن رضا الفرد عن نفسه وبيئته من أهم المراحل للوصول إلى المرونة النفسية ومجابهة المشاكل والصعب.

5- العمل على تنظيم المزيد من الأنشطة الترفيهية المتنوعة في البيئة المدرسية والجامعية والتي من شأنها أن تزيد من مستوى سعادة الطالب وثقته بنفسه، وتحسن من مستوى المرونة النفسية لديه.

6- التركيز على أهمية تعزيز شبكة العلاقات الاجتماعية ورعايتها التي يعيش ضمنها المراهق وذلك بسبب الدور الذي تؤديه في سعادته.

7- مساعدة الطلبة على تحقيق أعلى مستوى من السعادة عن طريق تلبية احتياجاتهم وتوفير مصادر السعادة الخاصة بهم، وتوظيفها بالشكل الأمثل الذي يحقق لهم السعادة والتوافق مع الذات ومع المجتمع.

المراجع العربيّة:

1- أبو جعفر، محمد.(2014). *علم نفس النمو*. مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية. ليبيا.

2- أبو حلاوة، محمد سعيد. (2014). *علم النفس الإيجابي*. إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية. عدد (34).

3- أبو سالم، أشرف فؤاد محمد. (2019). *كيفية بناء الثقة بالنفس*. معهد الإدارة العامة قسم التوجيه والإرشاد.

4- أبو الندى، محمد عصام.(2015).*الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين في مستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة* .{رسالة ماجستير}. قسم علم النفس .كلية التربية. الجامعة الإسلامية.

5- الأحمر، عزة (2017). *العفو والغضب كمنبئين بالسعادة المدركة، دراسة ميدانية على عينة من المراهقين والراشدين في مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في مدينة دمشق*. { رسالة دكتوراه}. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة دمشق.

6- أرجايل، مايكل.(1993). *سيكولوجيا السعادة*. (فيصل عبد القادر يونس، ترجمة). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

7- إسماعيل، حنان. (2020). الفروق في التوافق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى طلاب وطالبات الجامعة في الموطن الأصلي قبل وبعد إتقان لغة ثانية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية. 26(5).* ص-ص:87-132.

8- إسماعيل، هالة.(2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية *(دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي. 50(1).* ص-ص: 288-335.

9- بادسي، أسماء.(2018*). مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة دراسة ميدانية بكليات جامعة محمد خير (كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والحقوق)*. {رسالة ماجستير}. جامعة محمد خيضر- بسكرة.

10- بخاري، نبيلة. (2016). *الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية. 2(83).* ص-ص:483-543.

11- برقيقة، محمد علي. (2017). *علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية*. { رسالة ماجستير}. جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.

12- بسيوني، سوزان.(2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية (أسيوط). 35(4)*. ص-ص:517-550.

13- بكار، عبد الكريم.(2010). *المراهق "كيف نفهمه وكيف نواجهه؟"*. دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع.

14- البهاص، سيد أحمد.(2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي. (23)*. ص-ص:327-378.

15- التلاوي، أحمد.(2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية. 89(1)*. ص-ص:138-184.

16- حسين، خيري والصادق، عادل، ورفاعي، نجوى. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الطلاب المراهقين. *مجلة كلية التربية ببنها* . (119). ص-ص:165-184.

17- الجعيد، محمد.(2011). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية*. { رسالة ماجستير}. جامعة مؤتة.

18- جودة، آمال.(2010). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسانية. 21(3)* .ص-ص: 697-738.

19- خرنوب، فتون.(2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق). *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 14(1)*. ص-ص:217-242.

20- خليفة، سهام محمد. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية. 32 (115)*. ص-ص:97-140.

21- داوود، شفيقة. (2015). العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية.(12)*. ص-ص:114-129.

22- الدرابكة، محمد مفضي.(2021). الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في منطقة حائل. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 12(34)*. ص-ص: 162-173.

23- الدسوقي، محمد مجدي.(2008). *دراسات في الصحة النفسية* (ط.2). مكتبة انجلو المصرية للنشر.

24- الدوسري، فاطمة. (2019). العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض. *مجلة كلية التربية (الأزهر).38 (1833)*. ص-ص:303-349.

25- رايان، إم جيه.(2005). *الثقة بنفسك*. مكتبة جرير.

26- رزق، أمينة.(2012). *نظريات الشخصية*. منشورات جامعة دمشق.

27- الرفاعي، نعيم.(2010). *دراسات في سيكولوجيا التكيف*(ط.5). المكتبة المركزية للنشر.

28- الزغبي، أحمد محمد. (2001). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. دار زهران للنشر والتوزيع.

29- زهران، حامد.(1986). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. دار المعارف للنشر والتوزيع.

30- زهران، حامد. (1995). *علم نفس النمو* (ط.5). عالم الكتب للنشر والتوزيع.

31- زهران، حامد.(2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (ط.4). عالم الكتب للنشر والتوزيع.

32- الزهراني، أحلام والكشكي، مجدة. (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية. 28(14)*. ص-ص:219-244.

33- الزهيري، لمياء قيس. (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة*. { رسالة ماجستير}. جامعة ديالي.

34- زيدان، محمد مصطفى. (1975). النمو النفسي للطفل والمراهق (ط.1). منشورات الجامعة الليبية.

35- السحراوى، سارة محمد عبده السيد. (2019). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهقين مرضى الربو. *مجلة كلية التربية بالمنصورة. 106(4)*. ص-ص: 1153-1193.

36- السليم، منى محمد عبد العزيز.(2020). الثقة بالنفس وعلاقتها بالعبادات والعقيدة الإسلامية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 28(2)*. ص-ص: 310-336.

37- سراية، الهادي. (2014). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز: دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثالثة الثانوي بمدينة ورقلة. *مجلة جامعة قاصدي مرباح. (15)*. ص- ص: 161- 172.

38- سليجمان، مارتن. (2006). *السعادة الحقيقية* (ط.1). مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

39- السيد. فؤاد البهي. (1997). *الأسس النفسية للنمو*. دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

40- شروجر، سيدني.(1990). *مقياس الثقة بالنفس*. (عادل عبدالله محمد، ترجمة). كلية التربية.

41- شقورة، يحيى.(2013). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة*. {رسالة ماجستير}. جامعة الأزهر.

42- الشيخ، كنان.(2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. 39(2)*. ص-ص: 371-392.

43- الشيخ، كنان. (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية. 2(1)*.ص-ص:45-72.

44- الشيخ، دعد والعاسمي، رياض. (2011). *مشكلات الأطفال والمراهقين*. منشورات جامعة دمشق.

45- صميدة. أسماء مصطفى.(2019). العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية. 25(5)*. ص-ص:11-73 .

46- الصوافي، محمد بن ناصر بن سعيد.(2019). السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية- *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث. 3(10)*. ص-ص: 162-182.

47- الطائي، أنور غانم. (2006). الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل. *مجلة التربية والتعليم. 4(1)*. ص-ص:110-130.

48- عبد الجبار، قيس ناجي.(1989). *تطوير القابلية البيئية في العمر المدرسي*. دار الطباعة في القاهرة.

49- عبد الرحمن، رشا والعزب، أشرف.(2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان- الإمارات العربية المتحدة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج. 84(84)*. ص- ص:257- 300.

50- عبد العال، تحية ومظلوم، مصطفى.(2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية (دراسة في علم النفس الإيجابي). *مجلة كلية التربية ببنها.2(93)*. ص-ص:79-165

51- عبد المقصود، أماني عبد الوهاب. (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة البحوث النفسية والتربوية. 21(2)*. ص-ص:254-308.

52- عبيدات، ذوقان.(2003).*البحث العلمي*. (ط1). دار الفكر للنشر والتوزيع.ص312.

53- عجيب، ميس.(2018). *الاستقلالية والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المراهقين في مدارس محافظة دمشق*. {رسالة دكتوراه}. جامعة دمشق.

54- عربية، جودي.(2018). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية*. { رسالة ماجستير}.جامعة محمد بوضياف-المسيلة.

55- علام، غادة. (2021). *التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشفقة الذات لدى المراهقين*. { رسالة ماجستير}. جامعة مدينة السادات.

56- علام، سحر فاروق. (2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. *مجلة دراسات نفسية. 18(3)*.ص-ص: 431-465.

57- العنزي، عواد.(2012). *فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة*. {رسالة ماجستير}. جامعة الملك عبد العزيز.

58- العنزي، فيصل والجاسر، لولوة مطلق فارس.(2019). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة. 8(12)*. ص-ص: 47-64.

59- العنزي، فريح.(2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. *مجلة دراسات نفسية.11(3)*. ص-ص:351-377.

60- العنكوشي، حليم والبديري، حلا يحيى.(2018). الثقة بالنفس لدى المرشدين التربويين من ذوي المرونة النفسية في محافظة الديوانية. *مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية. (38)*. ص-ص: 211-228.

61- العيسوي، عبد الرحمن.(1999). *دراسات في تفسير السلوك الإنساني*. دار الراتب الجامعية في بيروت.

62- العيساوي، مهند كامل. (2021). أزمة الهوية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين في مدارس محافظة بيت لحم. { رسالة ماجستير}. جامعة القدس المفتوحة.

63- الغامدي، خالد عبد الرزاق.(2021). *المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة*. { رسالة ماجستير}. جامعة شقراء.

64- غريب، عبد الحليم. (2013). *الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة*. { رسالة ماجستير}. جامعة قاصدي مرباح–ورقلة.

65- فارس، أشرف.(2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا. *المجلة العلمية بكلية الآداب.(32)*. ص–ص:522–584.

66- فهمي، مصطفى. (2000). سيكولوجيا الطفولة والمراهقة. دار النهضة للطباعة.

67- القاسم، موضي.(2011). *الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل من طالبات جامعة أم القرى*.{ رسالة ماجستير} . جامعة أم القرى في السعودية.

68- قاسم، آمنة قاسم إسماعيل، و عبدالله، سحر محمود محمد. (2018). السعادة النفسيّة في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج.53 (53)*. ص– ص:79–145.

69- الكبيسي، صلاح الدين عواد.(2017). *الثقة بالنفس والثقة بالآخر*. العراق.

70- كتلو، كامل حسن. (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. *مجلة دراسات العلوم التربوية. 42(2)*. ص–ص:661–679.

71- كحيلة، ريم.(2019). مستوى السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية: دراسة ميدانية في جامعة تشرين. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية– سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. 41(3)*. ص–ص: 131–147.

72- الكردي، لينا. (2021). *الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو العقلي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في محافظة دمشق*.{ رسالة ماجستير}. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة دمشق.

73- مبروك، رشا. (2011). الحاجات النفسية في ضوء نظرية ماسلو (دراسة مقارنة بين الكفيف والمبصر). *مجلة كلية التربية في جامعة بور سعيد*. (10). ص-ص:59-88.

74- محمود، إبراهيم.(1981). *المراهقة خصائصها ومشكلاتها*. دار المعارف للنشر والتوزيع.

75- مرسي، كمال.(2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية*. دار النشر للجامعات.

76- مسعودي، مروة.(2018). *علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي* . {رسالة ماجستير}. جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

77- معمرية، بشير. (2012). تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية. *منصة المجلة العلمية الجزائرية ASJP .2(6)*. ص-ص:9-47.

78- معوض، خليل. (1994). *سيكولوجيا نمو الطفولة والمراهقة*. دار الفكر العربي.

79- مقيرحي، شيماء.(2018). *علاقة دافعية التعلم ومستوى الطموح بتقدير الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً* .{ رسالة ماجستير}. جامعة الشهيد حمه لخضر -الوادي

80- منظمة الصحة العالمية.(2022). الصحة النفسية تعزيز استجاباتنا. www.who.int

81- ناصيف، خالد وكاتبي، محمد عزت عربي. (2016). *علم النفس الاجتماعي(1)*. منشورات جامعة دمشق كلية التربية.

82- نجمة، بلال.(2014). *الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة*. {رسالة ماجستير}. جامعة مولود معمري- تيزي وزو.

83- الهاشمي. عبد الحميد. (1984). *المرشد في علم النفس الاجتماعي*. (ط1). الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.

84- الهاشمية، سعاد. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات*. { رسالة ماجستير}. جامعة نزوى.

85- الوشيلي، وداد محمد.(2007). *الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.* { رسالة ماجستير}. جامعة أم القرى.

86- ويزة، شريك.(2017). الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي دراسة ميدانية بولاية البويرة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. (7)*. ص-ص: 167-187 .

87- ياسين، حمدي حمد والحسيني، ناديا السيد وعبد الرزاق، محمد مصطفى. (2009). الثقة بالنفس وضبط الذات لدى الموهوبين والعاديين. *مجلة دراسات الطفولة. 13(46)*. ص189-211.

88- يوسفي، حدة. (2015). الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحي للوقاية من الضغوط النفسية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. *5(1)*. ص53-71.

المراجع الأجنبيّة:

1- (APA) American Psychological Association.(2010). *The Rood to Resilience*.P1-3

2- Aboalshamat,KT., Alsiyud, AO.,Al-Sayed,RA., Areddadi,RS., Faqieni,SS., & Almehmadi,SA.(2018). *The Relationship Between Resilience, Happiness and Life Satisfaction in Dental and Medical Students in Jeddah, Saudi Arabia. Um Al Qura university*. Nigerian Journal of Clinical Practice.21(8).P1038-1043.

3- Bakracheva, Margarita.(2020). *The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing. Sofia University*. Sofia: Bulgaria.11(1).P87-104.

4- Brief ,AP.,Butcher, AH.,George,JM,.Link,KE. (1993). Integration Bottom-Up and Top-Down Theories of Subjective Well-Being: The Case of Health. *Journal of Personality and Social Psychology .64(4)*.P53-646.

5- Bulut,S., Dogan,U,. & Altundag,Y.(2013). *Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and Reliability Study*.Naklada Slap. 16(1).P:21-32

6- Bayat,B., Akbarisomar,N., Tori,N.A.,& Salehiniya, H.(2019).The Relationship Between Self- Confidence and Risk, Taking Among the Students. *Journal of Education and Health Promotion*. Isfahan University. Isfahan: Iran.8(27). P1-4

7- Coombs,R,H. (1969). *Social Participation, Self- Concept, and Interpersonal Valuation*. Sociometry. P237-448

8- Diener, E., & Diener, C. (1996). *Most People are happy. Psychological Science*,. 7.P 181-185.

9- Doorley,J.D., Goodman,F.R,. Kelso,K.C.,& Kashdan, T.B.(2020). Psychological Flexibility: What We Know, What We Do Not Know, and What We Think We Know. Soc Personal Psychol Compass. *Article in Social and Personality Psychology Compass* .P1-11

10- Inam,A., et al.(2021). *Self-Compassion and Empathy as Predictors of Happiness Among Late Adolescents. Social Sciences. MDPT*. Basel: Switzerland.P1-15.

11- John,P.(2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.P217-224.

12- Kainulainen, S., Saari,J., Veenhoven,R.(2015). Life Satisfaction is More A Matter of Feeling Well Than Having What You Want. *International of Happiness and Development*.V4:N3.P:209-235.Finland.

13- Kagan,H.(2006).*The Psychological Immune System, A new Look at Protection and Survival Indiana*. Author House.

14- Kapikiran,N.A.(2008). Moral Behavior and Pro-Social Behaviors: Does Art Education Create a Difference?. *Journal of Science* .5(2). P1-14

15- Lu,L.,& Shih,J.B.(1997)Sources of Happiness: A Qualitative Approach. *The Journal of Social Psychology*.V137:N2. P:181-187. Taiwan: Chaina.

16- Lyubomisky,S., King,L.,& Diener,E.(2005).The Benefit of Frequent Positive Affective: Does Happiness Lead to Succss**?**. *The American Psychological Association*.V131:N6.P:803-855.USA

17- Li J, Chen Y-p, Zhang J, Lv M-m, Välimäki M, Li Y-f, Yang S-l, Tao Y-x, Ye B-y, Tan C-x and Zhang J-p .(2020). *The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study*. Front. Psychiatry 11:560556.

18- Misra,J.(2021). A Study on The Relationship Between Self-Concept and Self-Confidence Level of Adolescent Students. *Psychology and Education Journal*.V8:N2.P:8404-8406. Assam: India.

19- Malkoc, Asude & Multu Aynur Kesen.(2019). *Mediating The Effect Of Cognitive Flexibility in The Relationship Between Psychological Well-Being and Self-Confidence: A Study on Turkish University Students*. 8(6).P278-287.

20- Murphey, D., Barry, M., Vaughu, B.(2013*). Mental Health Disorders. Adolescent Health Highlight. Publication Child Trend*. http:// www.childtrend.org .

21- Neuman,R. (2006*). Professional Psychology: Research and Practice APA' s Resilience Initiative.* 36(3). P227-229

22- Pedro- Carroll,J.(2005). Fostering Resilience in The Aftermath of Divorce: The Role of Evidence- Based Programs For Children. *Family Court Review*.43(1).P52-64.

23- Rutter,M.(2012). *Resilience as A Dynamic Concept.* London: Franca. Cambridge University.P344.

24- Sagone,E.,& De Coroli,M.E.(2016)."Yes.....I Can": Psychological Resilience and Self-Efficacy in Adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. V1:N1.P:141-148. Italy.

25- Sharma,N.(2019). The Relationship Among Mental Health Resilience and Happiness. *International Journal of Indian Psychology*. V7:N4.P48-54. Indian.

26- Seligman,M.E.P, Steen,T.A., Pack,N.,& Peterson,C.(2005). Positive Psychology Progress :Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*.60(5). P410-421.

27- Sunderland,L.(2004). Speech, Language and Audiology Services in Public School. *Intervention in School and Clines*.39(4).P209-217.

28- Veenhoven,R.(2005). *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories*. USA. University of Notre Dame. P28

29- Veenhoven,R.(1996). *The Study of Life-Satisfaction With Life in Europe*. Eotvos University Press.P11-48.

30- Watson,P.W., Stardi, V.A., Park, J., Roy,D.(2021). Gender Self-Confidence, Scholastic Stress, Life Satisfaction, and Perceived Academic Achievement for Adolescent New Zealanders. *Journal of Adolescence.* V88.P120-133. New Zealanda.

31- Wu,Y., Sang, Z., Zhang, X.C.,& Margraf, J.(2020). The Relationship Between Resilience and Mental Health in Chinese College Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis. *the journal Frontiers in Psychology* .V11.P1-11. China.

الملحق رقم (1)

قائمة بأسماء السّادة المحكمين لأدوات البحث:

الاسم	الاختصاص العام والدقيق	الوظيفة	المكان
وائل حديفة	**علم نفس (علم النفس الإعلامي)**	**أستاذ مساعد**	**جامعة دمشق**
فتون خرنوب	**علم النفس (علم النفس العام)**	**أستاذ مساعد**	**جامعة دمشق**
مرسل مرشد	**عم النفس (علم نفس النّمو)**	**مدّرس**	**جامعة دمشق (فرع السويداء)**
منى الحموي	**علم النفس (علم النفس العام)**	**مدّرس**	**جامعة دمشق**
نجوى نادر	**علم النفس (علم النفس التربوي)**	**مدّرس**	**جامعة دمشق (فرع السويداء)**
صفوان الشبلي	**علم النفس (علم النفس الاجتماعي)**	**قائم بالأعمال**	**جامعة دمشق**

الملحق رقم (2)

معلومات عامة لأدوات البحث

أولاً_ تعليمات الاستبيان:

الجنس: ذكر_____ أنثى _____

المرحلة الدراسيّة: الصف الثاني الثانوي_____ السنة الثالثة جامعة_____

يرجى الإجابة على بنود الاستبيان بكلّ صدق وموضوعيّة وذلك بوضع إشارة (x) أمام كل عبارة في الحقل الذي يعبّر عن رأيك مع الحرص على عدم ترك أي عبارة من دون إجابة، علماً أنّه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، وأنّ هذا الاستبيان لا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الملحق رقم (3)

مقياس المرونة النفسيّة بصورته الأولية

م	العـــــــــــــــــــبارات	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق عليَّ	تنطبق عليَّ	تنطبق تماماً
1	تهتم عائلتي بي حقاً.				
2	تؤمن عائلتي بأنني سأكون ناجحاً				
3	أقضي وقتاً ممتعاً مع عائلتي				
4	تؤخذ أفكاري بالحسبان في القرارات العائلية				
5	أنا محصن ضد صعوبات الحياة والتحديات.				
6	يمكنني أن أبقى هادئاً حتى في الأوقات الصعبة				
7	عادة ما يكون لدي موقف متشائم تجاه أحداث الحياة				
8	تستمع عائلتي إلي عندما يكون لدي شيء لأشاركه.				
9	عائلتي تساعدني عندما أواجه أي مشكلة في حياتي				
10	لا أحد من أساتذتي يهتم بي حقاً.				
11	لا أحد من أساتذتي يقدر ما أقوم به				
12	أشعر بالسعادة لوجودي مع عائلتي				
13	أدرك بسرعة ما يجب علي تصرفه عندما تتغير الظروف.				
14	لا أستطيع الإصرار على تحقيق أهدافي.				
15	من الصعب عليَّ أن أتحمل المسؤولية				
16	الحياة بالنسبة لي متعبة				
17	لا يوجد أحد من أساتذتي يستمع إلي				
18	أعتقد أنه يمكنني تحقيق المستقبل الذي أحلم به				
19	أنا أجيد فهم شعور شخص ما عند مواجهة حدث أو موقف معين.				

20	أحب إبداء الاهتمام بالآخرين				
21	أستطيع أن أفهم شعور الشخص في لحظة ما.				
22	إذا لم أكن في المدرسة (الكلية) فلن يلاحظني أحد من أساتذتي.				
23	لا أحد يقدرني عندما أفعل شيئاً جيداً في المدرسة (الكلية).				
24	لدي أصدقاء يلاحظون غيابي				
25	لدي أصدقاء يمكنني مشاركة مشكلاتي معهم.				
26	أشعر أنني لا أملك السيطرة الكافية على مجرى حياتي				
27	لدي أصدقاء يمكنني الاعتماد عليهم في الأوقات الصعبة				
28	سيساعدني أصدقائي عندما أكون في مواقف صعبة				
29	لدي أصدقاء أقضي معهم وقتاً ممتعاً				

الملحق رقم (4)

مقياس المرونة النفسيّة بصورته النهائية

م	العبـــــــــــــــارات	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق عليَّ	تنطبق عليَّ	تنطبق تماماً
1	تهتم عائلتي بي				
2	عائلتي تؤمن بأنني سأكون ناجحاً				
3	أقضي وقتاً ممتعاً مع عائلتي				
4	تؤخذ أفكاري بالحسبان في القرارات العائلية				
5	أجيد التعامل مع صعوبات الحياة وتحدياتها				
6	يمكنني أن أبقى هادئاً حتى في الأوقات الصعبة				
7	عادة ما يكون لدي موقف متشائم تجاه أحداث الحياة				
8	تستمع عائلتي إلي عند مشاركتهم في الحديث				
9	عائلتي تساعدني عندما أواجه أي مشكلة في حياتي				
10	أساتذتي لا تهتم بي				
11	لا أحد من أساتذتي يقدر ما أقوم به				
12	أشعر بالسعادة لوجودي مع عائلتي				
13	أدرك بسرعة ما يجب علي القيام به حسب الظروف				
14	ليس لدي الإصرار على تحقيق أهدافي				
15	من الصعب عليَّ أن أتحمل المسؤولية				
16	الحياة بالنسبة لي متعبة				
17	لا يوجد أحد من أساتذتي يستمع إلي				
18	أعتقد أنه يمكنني تحقيق المستقبل الذي أحلم به				
19	أتفهم مشاعر الآخرين عندما يواجهون أحداث معينة				
20	أحب أن أظهر الاهتمام بالآخرين				

21	أستطيع أن أتفهم شعور الآخرين				
22	لا أحد يلاحظ غيابي من أساتذتي				
23	لا أحد يقدرني عندما أفعل شيئاً جيداً في المدرسة (الكلية)				
24	لدي أصدقاء يلاحظون غيابي				
25	لدي أصدقاء يمكنهم مساعدتي في حل مشكلاتي				
26	أشعر أنني لا أملك السيطرة الكافية على مجرى حياتي				
27	لدي أصدقاء يمكنني الاعتماد عليهم في الأوقات الصعبة				
28	سيساعدني أصدقائي عندما أكون في مواقف صعبة				
29	لدي أصدقاء أقضي معهم وقتاً ممتعاً				

الملحق رقم (5)

مقياس المرونة النفسية بصورته الأجنبية

		not exactly suitable for me	not suitable for me	suitable for me	Exactly suitable for me
1	My family really cares about me				
2	My family believes that I will be successful				
3	I have enjoyable time with my family				
4	My ideas are taken into account in family decisions.				
5	I am invulnerable to life's challenges/difficulties				
6	I can stay cool even in difficult times.				
7	I usually have a pessimistic attitude toward life events				
8	My family will listen to me when I have something to share.				
9	My family will recognize it when I have problems				
10	None of my teachers really				

	cares about me.				
11	None of my teachers appreciate what I do.				
12	I feel happy to be with my family				
13	I quickly realize what I have to do when conditions have changed.				
14	I can't find the determination in myself to reach my goals				
15	It is difficult for me to take responsibility				
16	Life is not quite livable to me.				
17	There is no one among my teachers to listen to me				
18	I believe that I can attain the future I have been dreaming Of				
19	I am good at understanding how someone feels when faced with a particular event or situation				
20	I like to show interest in other people.				
21	I can understand how a				

	person feels at the very moment				
22	If I were not at school, none of my teachers would recognize it.				
23	No one appreciates me when I do something good at school.				
24	I have friends that would recognize my absence.				
25	I have friends with whom I can share my problems.				
26	I feel that I don't have enough control over the course of my life.				
27	I have friends that I can rely on them in my difficult times				
28	My friends will help me when I am in difficult situations				
29	I have friends with whom I spend good time				

الملحق رقم (6)

مقياس الثقة بالنفس بصورته الأولية

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
1	أحب الاختلاط بالناس.					
2	شعرت بالضيق من نفسي كثيراً في السابق.					
3	يؤرقني شعوري بأنني لست جميل المظهر.					
4	تُعد إقامة علاقة رومنسية مع شخص من الجنس الآخر أمراً ممتعاً بالنسبة لي.					
5	أنا أكثر سعادة الآن قياساً بما كنت عليه منذ أسابيع عدة.					
6	أنا راضٍ عن مظهري الجسمي ومسرور منه.					
7	أشعر بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس.					
8	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم، حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي.					
9	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأنال التقدير على ما حققته من إنجاز.					
10	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي.					
11	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم.					
12	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل					
13	تقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي					
14	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير.					

15	حينما يكون إلزاماً علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فإنني عادة ما أشعر أن بإمكاني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح.					
16	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه.					
17	أفتقر إلى بعض القدرات المهمة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة.					
18	أعترف أنني كطالب لست ممتازاً مثل العديد من الزملاء الذين أتنافس معهم.					
19	مقابلة أناس جدد تُعدّ بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوماً إليها.					
20	كنت أكثر نقداً لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياساً بما أكون عليه عادة.					
21	أشعر دائماً بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية.					
22	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم.					
23	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الأخر.					
24	تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى.					
25	يؤرقني أنني لست في المستوى العقلي أو الفكري نفسه للآخرين.					
26	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقاً من أنني سأتناولها بنجاح.					
27	أنا أكثر قلقاً وانشغالاً بقدراتي من الآخرين على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.					
28	تزيد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.					
29	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية.					

30	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب.					
31	عندما أدرس مقرراً جديداً أكون متأكداً من أنني سوف اجتازه بتفوق.					
32	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة .					
33	حينما أذهب إلى أي تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلاً فإنني كثيرًا ما أشعر بالارتباك.					
34	أتجنب أحياناً القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب وجودي في وسط مجموعة.					
35	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.					
36	عند مقابلة أناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة.					
37	أشعر الآن بأني أكثر حزماً وحسماً للأمور قياساً بأي وقت آخر.					
38	أقوم أحياناً بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أظل مشدوداً وأشعر بالترقب والتوتر.					
39	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.					
40	يقل قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيري.					
41	أشعر الآن بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر.					
42	لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي.					
43	لو أنني أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما هي عليه.					
44	أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير					

	والتحدي العقلي، لأني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري.					
45	بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة.					
46	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيراً قياساً بما يشعر به باقي الأعضاء.					
47	تزداد ثقتي في نفسي عند التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة.					
48	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أكثر جذباً لأفراد الجنس الآخر.					

الملحق رقم (7)

مقياس الثقة بالنفس بصورته النهائية

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
1	أحب الاختلاط بالناس.					
2	شعرت بالضيق من نفسي كثيراً في السابق.					
3	يؤرقني شعوري بأنني لست جميل.					
4	تُعدّ إقامة علاقة رومنسية مع شخص من الجنس الآخر أمراً ممتعاً بالنسبة لي.					
5	أنا أكثر سعادة الآن قياساً بما كنت عليه منذ أسابيع عدة.					
6	أنا راضٍ عن مظهري الجسمي ومسرور منه.					
7	أشعر بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس.					
8	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإني أكره أن أخرج لهم.					
9	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأنال التقدير على ما حققته من إنجاز.					
10	أشعر أنني أبدو أفضل في مظهري.					
11	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم.					
12	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي مررت بها بنجاح من قبل.					
13	ثقتي بقدراتي العقلية لا تتناسب مع مستوى طموحاتي.					
14	أعتقد أن الآخرين أكثر قدرة مني على التفاعل الاجتماعي.					
15	أشعر أنه بإمكاني التعبير عن نفسي بوضوح أمام الآخرين.					
16	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه.					

17	أفتقر إلى بعض القدرات المهمة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة.					
18	أعترف أنني كطالب لست ممتازاً مثل العديد من الزملاء الذين أتنافس معهم.					
19	مقابلة أناس جدد تعد بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوماً إليها.					
20	كنت أكثر نقداً لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياساً بما أكون عليه عادة.					
21	أشعر دائماً بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية.					
22	ثقتي في قدراتي الدراسية أعلى من ثقة زملائي في قدراتهم الدراسية.					
23	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الأخر.					
24	ثقتي في قدراتي اصبحت أقل مما كانت عليه عندما أتحدث أمام جمع من الناس.					
25	يؤرقني أنني لست في المستوى العقلي أو الفكري نفسه للآخرين.					
26	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقاً من أنني سأتعامل معها بنجاح.					
27	أنا أكثر قلقاً وانشغالاً بقدراتي من الآخرين على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.					
28	تزيد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.					
29	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية.					
30	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب.					
31	عندما أدرس مقرراً جديداً أكون متأكداً من أنني سوف اجتازه					

	بتفوق.					
32	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة من الأشخاص.					
33	حينما أذهب إلى أي تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلاً فإنني كثيراً ما أشعر بالارتباك.					
34	أحياناً أتجنب القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب وجودي في وسط مجموعة.					
35	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.					
36	عند مقابلة أناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من غيري .					
37	أشعر الآن بأني أكثر حزماً وحسماً للأمور قياساً بأي وقت آخر.					
38	أتجنب الاندماج مع الجنس الآخر خشية التوتر الذي قد يصيبني في حال تطورت العلاقة إلى الرومانسية.					
39	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.					
40	لا أشعر بقلق كبير من التحدث أمام حشد من الناس مقارنة بغيري.					
41	أشعر الآن بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر.					
42	أستطيع جذب شخص من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه.					
43	لو كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم في الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما هي عليه الآن.					
44	أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية دراسية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي .					
45	بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة.					

46	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيراً قياساً بما يشعر به باقي الأعضاء.					
47	تزداد ثقتي في نفسي عند التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة.					
48	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أكثر جذباً لأفراد الجنس الآخر.					
49	أشعر أن مقابلة الآخرين تؤدي إلى ضياع وقتي.					
50	أنا على ثقة أنني أستطيع إنجاز الأنشطة بشكل أفضل من غيري.					

الملحق رقم (8)

مقياس السعادة بصورته الأولية

م	العبارات	أعارض بقوة	أعارض بدرجة متوسطة	أعار ض بدرجة خفيفة	أوافق بدرجة خفيفة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بقوة
1	لا أشعر بالسرور أو الرضا عن طريقتي في الحياة.	1	2	3	4	5	6
2	أنا أهتم كثيراً بالناس الآخرين.						
3	أشعر بأن الحياة هي مكافأة كبيرة لنا.						
4	لدي مشاعر دافئة وحميمة نحو كل شخص تقريباً.						
5	نادراً ما أستيقظ مرتاح البال.						
6	لست متفائلاً بالمستقبل على وجه الخصوص.						
7	أجد معظم الأشياء مسلية.						
8	أنا دائماً ملتزم ومنهمك(أو متفاعل)بما ألتزم به.						
9	الحياة جيدة.						
10	لا أعتقد أن العالم هو مكان جيد.						
11	أضحك كثيراً.						
12	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي.						
13	لا أعتقد أنني أبدو جذاباً.						
14	هناك فجوة بين ما أريد أن أفعله وما قمت به من أفعال.						
15	أنا سعيد جداً.						

16	أرى الجمال في بعض الأشياء.						
17	لي تأثير مبهج في الآخرين.						
18	أستطيع التلاؤم مع كل شيء أريده.						
19	لا أستطيع التحكم أو السيطرة على حياتي.						
20	أشعر بأنني قادر على أن أضطلع بأي شيء وأنجح فيه.						
21	أشعر بأنني متيقظ ذهنياً إلى حد كبير.						
22	أعيش غالباً تجارب مفرحة وبهيجة.						
23	لا أرى أنه من السهل اتخاذ القرارات.						
24	لا أشعر بوجود معنى أو هدف في حياتي.						
25	أشعر أن لدي الكثير من الطاقة.						
26	عادة لي تأثير جيد في الأحداث.						
27	ليس لدي لهو مع الآخرين.						

الملحق رقم (9)

مقياس السعادة بصورته النهائية

م	العبارات	أعارض بقوة	أعارض بدرجة متوسطة	أعار ض بدرجة خفيفة	أوافق بدرجة خفيفة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بقوة
1	لا أشعر بالسرور أو الرضا عن طريقتي في التعامل مع الحياة.						
2	أنا أهتم كثيراً بالآخرين.						
3	أشعر بأن الحياة هي مكافأة كبيرة لنا.						
4	لدي مشاعر دافئة وحميمة نحو كل شخص تقريباً.						
5	نادراً ما أستيقظ مرتاح البال.						
6	لست متفائلاً بالمستقبل على وجه الخصوص.						
7	أجد معظم الأشياء مسلية.						
8	أنا دائماً ملتزم ومنهمك(أو متفاعل)بما ألتزم به.						
9	الحياة جيدة ، وتستحق أن نعيشها.						
10	لا أعتقد أن العالم هو مكان جيد.						
11	أضحك كثيراً.						
12	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي.						
13	لا أعتقد أنني أبدو جذاباً.						
14	هناك فجوة بين ما أريد أن أفعله وما قمت به من أفعال.						

15	أنا سعيد جداً.						
16	أرى الجمال في بعض الأشياء.						
17	لي تأثير مبهج في الآخرين.						
18	أستطيع التلاؤم مع كل شيء أريده.						
19	لا أستطيع التحكم أو السيطرة على حياتي.						
20	أشعر بأنني قادر على القيام بأي شيء وأنجح فيه.						
21	أشعر بأنني متيقظ ذهنياً إلى حد كبير.						
22	أعيش غالباً تجارب مفرحة.						
23	من الصعب اتخاذ القرارات.						
24	أشعر أن حياتي بلا معنى.						
25	أشعر أن لدي الكثير من الطاقة.						
26	عادة ما يكون لي تأثير جيد في الأحداث من حولي .						
27	لا أضيع وقتي في التسلية مع الآخرين.						

الملحق رقم(10)

مقياس المرونة النفسية في الدراسة الاستطلاعية

Conner & Davidson (2003)

ترجمة البيومي علي البيومي (2020)

الرقم	العبارات	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
1	أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية.					
2	أستطيع التعامل مع ما هو جيد.					
3	لا يحبطني الفشل.					
4	مواجهة الضغوط يجعلني أكثر قوة.					
5	لدي القدرة على تحقيق أهدافي.					
6	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة.					
7	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي.					
8	لا أستسلم وإن كانت الأمور ميؤوس منها.					
9	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط.					
10	أتصرف بناءً على الحدس دون معرفة السبب.					
11	أستأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي للمرض أو شدة أو مشقة.					
12	أنظر إلى الجانب المشرق والإيجابي					

	للأشياء.					
13	أبذل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل.					
14	أفضل لعب دور القائد عند حل مشكلة ما.					
15	أؤمن بقدرة الله على مساعدتي.					
16	أعتقد أن لكل حدث سبباً.					
17	لدي القدرة على إقامة علاقات عميقة وآمنة.					
18	خبرات النجاح السابقة تمنح الفدر الثقة لمواجهة التحديات الجديدة.					
19	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات.					
20	أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها أو أتعرض لها.					
21	لدي إحساس قوي بهدفي في الحياة.					
22	أعمل من أجل تحقيق أهدافي.					
23	أسيطر على مجريات حياتي.					
24	أحب التحدي.					
25	أفتخر بإنجازاتي.					

الملحق (11)

مقياس الثقة بالنفس في الدراسة الاستطلاعية.

إعداد زينات يمينة 2021

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي.			
2	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي.			
3	يهتز صوتي إذا تحدثت أمام مجموعة من الأفراد.			
4	أنسى بعض الكلمات في أثناء إلقائي أمام الآخرين.			
5	أشعر بالارتياح في الأماكن العامة.			
6	أشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت أمام الآخرين.			
7	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين.			
8	أحب المشاركة في الانشطة الاجتماعية.			
9	أرتبك عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.			
10	لا أحب الاختلاط بالآخرين.			
11	أتقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب.			
12	أتصبب عرقاً في أثناء حديثي أمام الآخرين.			
13	أحب التعرف إلى أصدقاء جدد.			
14	الآخرين أكثر تفوقاً مني.			
15	أحب المشاركة في الرحلات المدرسية.			
16	أخشى الفشل في الحياة.			
17	لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها.			
18	أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور.			
19	أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي.			

20	لا أجد صعوبة في حل أي مشكلة تواجهني.			
21	أختار أصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين.			
22	أتمسك برأي الذي اتخذه ولا أغيره.			

الملحق رقم (12)

مقياس السعادة في الدراسة الاستطلاعية

إعداد R0semary A Abbott 2006

تعريب سمية الجمال.

الرقم	العبارات	لا يحدث	أحياناً	دائماً
1	أعبر عن آرائي بصراحة وإن كانت مخالفة لآراء معظم الناس.			
2	أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس كما يراه الآخرون.			
3	أثق في آرائي حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية من الآخرين.			
4	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي مقارنة بحصولي على رضا الآخرين.			
5	أشعر بالقلق بسبب ما يعتقده الآخرون عني.			
6	أتراجع عن قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي.			
7	من الصعب بالنسبة لي إبداء آرائي حول الموضوعات المعقدة.			
8	لدي القدرة على تحمل مسؤولياتي اليومية بشكل جيد.			
9	علي القيام بشكل جيد برعاية أموري وشؤوني الشخصية.			
10	من الممكن أن أغير افكاري لأتمكن من إنجاز الأشياء.			
11	أستطيع وضع أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيراً مع ما أحب.			

12	أشعر بعدم التوافق مع الآخرين لعدم قدرتي على التعامل معهم.			
13	يشعرني عدم قدرتي على مواصلة أعمالي بالضغط النفسي.			
14	أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني.			
15	أشعر بالرضا عن نفسي فيما حققته في حياتي.			
16	لست مهتماً بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي.			
17	سير حياتي الراهنة يجعلني لا أريد تجربة طرق جديدة في عمل الأشياء.			
18	عندما أفكر بشأن حياتي أجد أنني لم اتحسن كثيراً			
19	لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغير طرقي القديمة في أداء الأشياء.			
20	لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيلاً وأساليب جديدة.			
21	يرى معظم الناس أنني محب وعطوف.			
22	أستمتع بتبادل الأحاديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي.			
23	يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد للمشاركة بوقتي مع الآخرين.			
24	أثق في أصدقائي وأعلم أنهم أيضاً يثقون بي.			
25	أشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لي والذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي.			

26	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث.			
27	أعمل جاهداً و أتحمل الكثير في سبيل الخطط التي أضعها لنفسي بنشاط.			
28	أنا أستمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع.			
29	أخاف من التفكير في المستقبل لأنه قد يحمل لي كثيراً من المشكلات.			
30	أنشطتي اليومية تبدو لي غير مهمة.			
31	ليس لدي شعور وإحساس جيد يوضح ما هو علي بالفعل وما يجب أن أسعى لتحقيقه في الحياة.			
32	أشعر أن الأهداف التي أضعها من الصعب تحقيقها.			
33	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل وجه.			
34	الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل إلا أنني لا أريد تغييره.			
35	عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي.			
36	أشعر بالثقة في ذاتي والإيجابية عن نفسي.			
37	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفدت.			
38	أشعر بخيبة امل تتعلق بأمور كثيرة حول إنجازاتي في الحياة.			

الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
نائب رئيس الجامعة
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا
الرقم :.....٢٠٢١/١٢/٢.....

السيد مدير فرع السويداء بجامعة دمشق

يرجى السماح لطالبة الماجستير **وئام فرحات** المسجلة في كلية التربية بجامعتنا بتطبيق أدوات البحث(مقياس المرونة النفسية ومقياس الثقة بالنفس ومقياس السعادة) على طلبة السنة الثالثة **في كليات فرع السويداء** لزوم البحث الذي تعده بعنوان" المرونة النفسية والثقة بالنفس وعلاقتهما بالسعادة – حالة دراسية: المراهقون في محافظة السويداء دمشق" **وذلك بإشراف السيدة الدكتورة سناء مسعود .**
علماً أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات لقاء ذلك.

شاكرين تعاونكم،،،

نائب رئيس جامعة دمشق
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

الأستاذ الدكتور محمد فراس الحناوي

ميساء 2021/12/5

الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
نائب رئيس الجامعة
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا
الرقم :.....٧٢٧٢.....

إلى مديرية التربية بالسويداء

يرجى السماح لطالبة الماجستير **وئام فرحات** المسجلة في كلية التربية بجامعتنا بتطبيق أدوات البحث(مقياس المرونة النفسية ومقياس الثقة بالنفس ومقياس السعادة) على طلاب الصف الثاني الثانوي لزوم البحث الذي تعده بعنوان" المرونة النفسية والثقة بالنفس وعلاقتهما بالسعادة – حالة دراسية: المراهقون في محافظة السويداء دمشق" **وذلك بإشراف السيدة الدكتورة سناء مسعود .**

علماً أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات لقاء ذلك.

شاكرين تعاونكم،،،

ثانوية ممدوح نصار
المدير مدين حمود صعب

نائب رئيس جامعة دمشق
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

الأستاذ الدكتور محمد فراس الحناوي

2021/12/5

direct correlation between self-confidence and happiness; that means, the higher the rate of self-confidence among the sample members, the higher their happiness rate. The results showed that; there were no differences in psychological resilience according to the variables (gender and age), there are differences in self-confidence according to the gender variable in favor of females, there are no differences in self-confidence according to the age variable, there are differences in happiness according to the gender variable in favor of females, and there are no differences in happiness according to the age variable.

Key words: psychological resilience, self-confidence, Happiness, Adolescence.

"Abstract"

The aim of the current research is to identify the level of psychological resilience, self-confidence and happiness among the members of the research sample, and to reveal the nature of the relationship between each of them, measuring the differences between the average scores of the research sample members on the scale of psychological resilience, self-confidence and happiness according to the variables: (gender-age), and Following the descriptive approach. The researcher uses the psychological resilience scale for researchers (Bulut, Altundag & Dogan 2013), It is prepared and translated by the researcher, the self-confidence scale prepared by (Sidney Shrauger 1990), which is translated to Arabic by Adel Muhammad, and the Oxford happiness scale prepared by (Argyle 2002), which was translated to Arabic by Emtanios Michael (2014). The research sample consisted of (1000) male and female students; (600) students of the second grade of high school, and (400) students of Damascus University, Sweida branch, who are registered for the academic year (2021/2022). The research reached to the following results:

The research sample experience; a high level of psychological resilience, a high level of self-confidence, and a medium level of happiness, The early results showed the possibility of predicting happiness through psychological resilience and self-confidence; also, there is a statistically significant positive and direct correlation between psychological resilience and self-confidence; that means, the higher the rate of psychological resilience among the sample members, the higher their self-confidence rate, and a statistically significant positive and direct correlation between psychological resilience and happiness; that means, the higher the rate of psychological resilience among the sample members, the higher their happiness rate, also, clarifies that there is a statistically significant positive and

Syrian Arab Republic

Damascus University

Faculty of Education
Department of Psychology

Psychological Resilience and Self-confidence and their Relationship with Happiness; Case Study: Adolescents in Sweida Governorate

A Dissertation Submitted for a Master Degree in Development Psychology

by

Weaam Hassan Farhat

Supervisor

Dr. Sanaa Massoud

An Assistant Professor in Department of Psychology

2021/2022