

الصمود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة
لدى المراهقين

حث مقدم من الطالبة
حواء إبراهيم أحمد إبليش

تحت إشراف

د. نجوى السيد إمام
مدرس علم النفس
كلية البنات
جامعة عين شمس

أ.د. هيام صابر شاهين
أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات
جامعة عين شمس

٢٠١٦م

المقدمة Introduction of Study:

يعد البحث في المفاهيم الإيجابية مثل الصمود النفسي ذو أهمية كبيرة، لأن ضغوط الحياة التي يحياها الفرد الآن تتجه به نحو المفاهيم السلبية مثل التوتر والقلق والاكتئاب... إلخ لذا فإن البحث في المفاهيم الإيجابية وعلم النفس الإيجابي يفتح أشعة النور والرضا عن الحياة والأمل نحو العودة إلى السلوك المفقود في المجتمعات العربية والشرقية، والتي كان أساسها الحب والتعاون والوئام، وحب الوطن وحب الآخرين، ولكن هذا العصر الجامد المليء بالإلكترونيات الصماء الخالية من الترابط الاجتماعي أدى إلى الوصول لسلوكيات سلبية واضطرابات نفسية مثل الانطواء الاجتماعي، العدوان والاضطرابات الانفعالية، وبالتالي عدم الرضا عن الحياة.

لذا فمن الواجب على الدراسات النفسية المتخصصة أن تدق ناقوس الخطر وتبدأ محاولات جادة وهادفة لإنقاذ النشء والشباب من هذه المفاهيم السلبية، وذلك لا يكون بالنقد الهدام ولكن يكون من خلال بث معايير الصحة النفسية من جديد في نفوس الأشخاص من خلال نشر المفاهيم الإيجابية وسط أفراد المجتمع (رشا عصام الدين، ٢٠١٣).

ويذكر برودر (Brodeur, 2009) أن الصمود يمثل جوهر علم النفس الإيجابي من خلال التأكيد على كيفية تغلب الإنسان على التجارب المؤلمة، ويمثل لبنة في منظومة علم النفس الإيجابي، ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ويسعى لاكتشافها وتنميتها، فهي القوى التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة (في: سام جولدشتين، وروبرت بروكسي، ٢٠١١).

والصمود النفسي هو تلك العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء كانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروب دامية أو أمراض مزمنة، أو مشكلات أسرية وغيرها (ورد محمد مختار، ٢٠١٤، ٣).

ويعد الرضا عن الحياة أحد أهم موضوعات علم النفس الإيجابي، لما له من أهمية في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات العصر، وبالتالي تحقيق التوافق والصحة النفسية والجسمية، كما أنه من الموضوعات المهمة التي لفتت أنظار الباحثين في النصف الثاني من القرن العشرين، وذلك لأن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها: (الاستبشار، والتفائل، وتوقع الخير، والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها)، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل واحدة من المشكلات المهمة في هذا العصر، لأن هذه المشكلة تعد بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات الأخرى (مجدي الدسوقي، ١٩٩٨، ٣٧).

ومن ثم تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين، باعتبارها مرحلة نمائية حرجة يسعى الفرد فيها إلى الوصول لحالة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي بالرغم مما يخبره من ضغوط نفسية وأحداث صدمية تزداد بشكل كبير في هذه المرحلة العمرية.

مشكلة الدراسة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، ويكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل من الطفولة إلى الرشد في التغيرات المفاجئة في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.

وينقسم المراهقون في مواجهتهم للأحداث الصدمية إلى فريقين من حيث أنماط السلوك التوافقي التي يواجهون بها الصدمات النفسية، فريق يتخذ أساليب سلوكية سوية (متأثرة، أو تعقل، أو تروي، أو ثقة بالنفس)، وفريق آخر يأخذ بالأساليب اللاسوية في مواجهة الأحداث الصدمية (هروب، واستسلام، وانحراف) (عبد الحميد محمد علي، ٢٠٠١).

كما يواجه الإنسان في مرحلة المراهقة العديد من المشكلات والتحديات السلوكية منها الصراع الداخلي الذي يتمثل في صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مشكلات الطفولة ومتطلبات الرجولة أو الأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، كما يواجه مشكلة الاغتراب والتمرد والخجل والانطواء، والعصبية، وحدة الطباع وغيرها من المشاكل التي يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة (سيد محمود، ٢٠١٣، ١٥).

ويلعب الصمود النفسي دوراً مهماً في إحداث التوازن الداخلي والخارجي للفرد، ويرتبط ارتباطاً موجباً بالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة وإدراك المساندة الاجتماعية، وأساليب المواجهة، وروح الدعابة، كما يرتبط ارتباطاً سالباً بالاكتئاب واليأس، والضغط المدركة والألم (محمد رزق، ٢٠١١). وقد تبين من دراسة يحيى عمر (٢٠١٢)، ودراسة ورد محمد (٢٠١٤)، ودراسة (Dietz, 2004) وجود ارتباط موجب بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة.

ولندرة الدراسات السابقة التي تناولت الصمود النفسي بصفة عامة، وللمراهقين الأيتام بصفة خاصة في البيئة العربية والأجنبية، وللتباين بين نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالعلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة (Cohn, 2009; Rossi, 2007; Dietz, 2004؛ يحيى عمر، ٢٠١٢) ودرجة الصمود النفسي لدى الجنسين (هبة جابر، ٢٠٠٨، يحيى عمر، ٢٠١٢)، ولأهمية الصمود النفسي كمتغير نفسي وقائي، مما كان دافعاً للقيام بهذه الدراسة، وتثار مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

(١) هل توجد علاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين؟

(٢) هل يختلف الصمود النفسي باختلاف النوع (ذكور، إناث)؟

(٣) هل يختلف الرضا عن الحياة باختلاف النوع (ذكور، إناث)؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، فضلاً عن بحث اختلاف كل من الصمود النفسي والرضا عن الحياة باختلاف النوع.
أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة في:

(١) دراسة متغير إيجابي وقائي حديث نسبياً، لم ينل اهتماماً يستحقه في الدراسات العربية تشخيصاً وتنمية، والذي يعتبر أحد أهم متغيرات المقاومة والمواجهة والدعم لمصادر القوة في الشخصية.

(٢) كما تنبع أهمية هذه الدراسة من أهمية المفهوم الذي تنصدي للبحث عنه - الصمود النفسي - وما ينطوي عليه من تضمينات تربوية وبحثية قد تفتح المجال أمام المزيد من البحوث، حيث إن الصمود يعد من أهم المفاهيم الحديثة التي تفتقر إليها المكتبة العربية على الرغم من أهميتها لجميع الأفراد بصفة عامة، والشباب بصفة خاصة.

(٣) علاوة على ذلك تقوم الباحثة بالربط بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة في مرحلة عمرية بالغة الأهمية في حياة الفرد هي مرحلة المراهقين.

(٤) قد توضح نتائج الدراسة أهمية الصمود النفسي كأحد عوامل المقاومة والوقاية من المخاطر في تشكيل شخصية المراهقين في هذه المرحلة المهمة من مراحل النمو وأثر ذلك على صحتهم النفسية.

(٥) كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية لتنمية الصمود النفسي لدى المراهقين خاصة إذا أشارت إلى انخفاضه لديهم.

(٦) تساعد نتائج هذه الدراسة كل من الأسرة والمعلمين والاختصاصيين النفسيين في تهيئة مناخ نفسي واجتماعي يزيد من درجة الصمود النفسي لدى المراهقين وينعكس إيجابياً في زيادة الرضا عن الحياة لديهم.

مصطلحات الدراسة:

سوف تستعرض الباحثة خلال العرض التالي أهم التعريفات لمفاهيم الدراسة:

(١) الصمود النفسي Psychological Resilience:

يعرف الصمود باعتباره العملية أو الحقيقة الخاصة بنتائج إيجابية عند مواجهة خطر أو محنة، كما يشير إلى (المحافظة على الأداء التوافقي على الرغم من التعرض للمخاطر). (سام جولدشتين، روبرت بروكس، ٢٠٠٥).

ويعرف باعتباره النتائج أو الاستجابة الحميدة للمحن أو الضغوط أو عوامل الخطر (سام جولدشتين، روبرت. ب. بروكس، ٢٠٠٥، ٩).

كما يعرف بأنه التكيف الفعال والتوافق الناجح بالرغم من وجود ضغوط أو تحديات أو ظروف صادمة (هبة سامي، ٢٠٠٩، ٤٠).

وتعرف الباحثة الصمود النفسي بأنه تمتع الفرد بالصلابة النفسية في مواجهة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها وتوقعه الإيجابي تجاه مستقبله ومثابرتة في سبيل تحقيق أهدافه وإيمانه بالقدر خيره وشره، وذلك لما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد في هذه الدراسة.

٢) الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

يعرف بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتقاؤه بمستقبله وتقبله لإنجازاته، ونتائج سلوكه، وكذلك تقبله لذاته كجزء من البيئة، وتقبله للآخرين. والرضا عن الحياة يشمل ثلاثة جوانب من التقبل: تقبل الإنجاز والحياة، وتقبل الذات، وتقبل الآخرين (سمير حسن، ٢٠٠٠، ١٩٥).

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه، أو قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته، ويقوم الحكم على مستوى الرضا عن الحياة على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته (أحمد كمال، ٢٠١٢، ١٥).

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة بأنه رضا الفرد عن ذاته وتقبلها لها وشعوره بالاستقرار والارتياح النفسي فضلاً عن استمتاعه بعلاقاته الاجتماعية وتقييمه الإيجابي لها، وذلك كما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد في هذه الدراسة.

٣) المراهقة:

هي المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال نمو العظام، وتقع عادة بين الثانية عشرة، والثامنة عشرة، مع مراعاة الفروق الفردية (حاتم محمد، ٢٠٠٥، ١٤).

وتعرف أيضاً بأنها مرحلة وسطى بين الطفولة والرشد، وهي فترة من العمر ذات تأثير كبير في تحديد نمو الشخصية ونضجها، ونظراً لمختلف أنواع التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية التي يعيشها المراهق في هذا السن فإن الطرائق والأساليب التي يعامل بها لها انعكاس واضح على سلوكه وعلى مختلف استجاباته (أحمد أوزي، ٢٠١٤، ٣).

دراسات سابقة:

دراسات تناولت الصمود النفسي لدى المراهقين:

في دراسة واسونجا (Wasonga, 2002) لبحث أثر النوع على تطور الصمود النفسي لدى عينة بلغ حجمها (٤٨٢) (٢٤٠ ذكراً، و٢٤٢ أنثى) من مدارس وسط أمريكا من الصف التاسع والحادي عشر، وأشارت النتائج أن الإناث حصلن على درجات مرتفعة في كل مكون من مكونات الصمود (التعاون والاتصال، والتعاطف، وحل المشكلات، وكفاءة ذاتية، ووعي بالذات، والأهداف والتطلعات) مقارنة بالذكور.

وفي دراسة قام بها ميسيري وآخرون (Mistry, et al, 2009) للكشف عن العلاقة بين سلوكيات الخطر غير الصحية للمراهقين وعلاقتها بعوامل الصمود النفسي في ولاية كاليفورنيا على عينة قوامها (٤٠١٠) (٢٠٥٦ ذكور، ١٩٥٤ إناث) من المراهقين المدخنين ومدمني الكحوليات وذوي الخمول البدني ومنخفضي تناول الخضروات والفواكه تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-٢١) عاماً، وباستخدام مقياسي الصمود النفسي والاكتئاب، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين الاكتئاب والصمود النفسي لدى كل العينات، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصمود النفسي.

ولتقييم ووصف الصمود النفسي لدى عينة من مرضى السرطان ممن يتلقون المعالجة الكيميائية قام (Af Ferreira, et al, 2009) بدراسة على عينة بلغ حجمها (٤٨) مريضاً وذلك في Oncosinos بالبرازيل تراوحت أعمارهم بين (١٩-٧٦) سنة، وطبق عليهم مقياس الصمود النفسي، وبينت النتائج أنه لا توجد فروق إحصائية بين متوسط درجات المرضى على مقياس الصمود تعزى للنوع أو العمر.

دراسة محمد رزق البحيري (٢٠١١) استهدفت المقارنة بين الأيتام بطبئي التعلم والعاديين، وأوضحت نتائجها أنه لا يوجد تفاعل دال بين الجنس ونوع اليتيم على درجة الصمود النفسي.

وفي دراسة أجراها يحيى عمر (٢٠١٢) استهدفت التعرف على كل من مستوى الصمود النفسي والرضا عن الحياة، وأوضحت نتائجها وجود فروق في جميع أبعاد الصمود النفسي تجاه الذكور.

وللكشف عن أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية قام أحمد سمير (٢٠١٣) بدراسة على عينة قوامها (٢١٢) طالباً وطالبة بواقع (١٠٦ طلاب)، (١٠٦ طالبات)، وباستخدام مقياس

الصمود النفسي ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصمود النفسي، ما عدا بعد الكفاءة الذاتية فقد كان تجاه الذكور. دراسات تناولت الرضا عن الحياة لدى المراهقين:

في دراسة لجين (Logium, 1997) التي هدفت لبحث العلاقة بين التدين والرضا عن الحياة وذلك على عينة قوامها (٣٦٧) مفحوصاً من الذكور والإناث بمتوسط عمر (٣٠ عاماً) استخدم مقياس التدين ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود فروق في أبعاد الرضا عن الحياة لدى الجنسين لصالح الإناث. ولبحث الفروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة قامت هبة جابر (٢٠٠٨) بدراسة طبق فيها مقياس الرضا عن الحياة، على عينة قوامها (١٤٨) من معاوني أعضاء هيئة التدريس، (٨٤ ذكور)، (٦٤ إناث)، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة تجاه الذكور. في دراسة يحيى عمر (٢٠١٢) استهدفت التعرف على كل من مستوى الصمود النفسي والرضا عن الحياة، أوضحت نتائجها عدم وجود فروق في أبعاد الرضا عن الحياة لدى الجنسين. دراسات تناولت العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين:

في دراسة لديتزوينا (Dietz, Tina, 2004) تناولت العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى عينة تألفت من (٣١) من الإناث الخريجات من الجامعة تتراوح أعمارهن من (٣٠-٣٢) عاماً، اعتمدت الدراسة على البيانات من سجلات الجامعة إلى جانب مقياس الصمود النفسي والرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أهمية الصمود النفسي للشعور بالرضا عن الحياة. ولتحديد دور الصمود النفسي في الشعور بالرضا عن الحياة بعد خسارة الزوجة أو الشريك الآخر، قام روسي وتوني (Rossi, Toni, 2007) بدراسة اعتمدت على (٥٥) من الأرامل المراهقات بعد مرور شهر واحد من وفاة الزوج، وأشارت النتائج إلى أهمية الصمود النفسي لأنه يؤثر في العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة، وكذلك يؤثر في العلاقة بين تأثير الاكتئاب على الفرد ومدى المرونة اللازمة للتعايش مع الوضع الجديد.

ولمعرفة تأثير المشاعر الإيجابية في الشعور بالرضا عن الحياة أجرى كون ومايكل (Cohn, Micheel, 2009) دراسة على عينة تضمنت (٨٦) من الطلاب، وقد تضمنت أدوات الدراسة مقياس الصمود النفسي والرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى أن المشاعر الإيجابية تتيح للأفراد الحصول على قدر أعلى من الصمود النفسي للتعامل مع الأزمات، كما أسفرت عن ارتفاع مؤشر الصمود والرضا عن الحياة. أجرى يحيى عمر (٢٠١٢) دراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة وتم اختيارهم بصورة عشوائية وطبق عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة.

كما قامت ورد محمد مختار (٢٠١٤) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة طبق عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس الرضا عن الحياة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي ككل والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، حيث كلما زاد الصمود النفسي كلما ارتفع الرضا عن الحياة. تعقيب على الدراسات السابقة:

(١) أوضحت الدراسات السابقة وجود علاقة موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة كما في دراسة يحيى عمر (٢٠١٢)، ودراسة ورد محمد مختار (٢٠١٤)، ودراسة (Dietz, Tina, 2004).

(٢) فيما يتعلق بالفروق وفقاً للنوع (ذكور – إناث) في الصمود النفسي أظهرت دراسة (Wasonga, 2002)، ودراسة (Af Ferreira, et al, 2009)، ودراسة (Mistry, 2009)، ودراسة يحيى عمر (٢٠١٢) وجود فروق بين الجنسين في الصمود النفسي في حين أشارت دراسة أحمد سمير (٢٠١٣) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الصمود النفسي.

٣) فيما يتعلق بالفروق في الرضا عن الحياة وفقاً للنوع (ذكور – إناث) أظهرت دراسة لجين (١٩٩٧) ودراسة هبة جابر (٢٠٠٨) وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، في حين أشارت دراسة يحيى عمر (٢٠١٢) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

فروض الدراسة:

- ١) توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين.
- ٢) توجد فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث من المراهقين على مقياس الصمود النفسي.
- ٣) توجد فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث من المراهقين على مقياس الرضا عن الحياة.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تبنت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وهو أحد مناهج البحث المستخدمة في علم النفس التي تهتم بدراسة العلاقة بين المتغيرات، وهو متلائم مع متغيرات الدراسة الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين.

عينة الدراسة:

عينة الدراسة الاستطلاعية الهدف منها التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة وقد اشتملت العينة النهائية (١٢٠) مراهقاً مراهقة بواقع (٦٤) مراهقة، و(٥٦) مراهقاً، للتحقق من صحة فروض الدراسة، من مدرسة ثانوية للبنين ومدرسة ثانوية للبنات في سوق الخميس بليبيا، وذلك للتعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، ومعرفة الاختلاف في الصمود النفسي والرضا عن الحياة في ضوء النوع (ذكور – إناث) تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٨ عاماً.

أدوات الدراسة:

مقياس الصمود النفسي:

اختبرت متغيرات الدراسة لدى المراهقين الأيتام بناء على الآتي:

تحليل ما ورد في الأدبيات الخاصة بالصمود النفسي، وذلك للتعرف على الخصائص والسمات السلوكية لدى من يتصفون بها، والمتغيرات التي ارتبطت به لتحديد الأكثر شيوعاً، الاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة التي تقيس الصمود النفسي، والخروج منها ببعض المتغيرات، تطبيق استبانة مفتوحة على عينة من المحكمين والخبراء في علم النفس والصحة النفسية حدد فيها تعريف للصمود النفسي، تلي ذلك أسئلة مفتوحة هدفت للتعرف على سمات وخصائص الشخص الذي يرتفع لديه الصمود النفسي والاستفادة من آرائهم، وبعد تحليل نتائج المصادر السابقة تم التوصل إلى المتغيرات الأعلى شيوعاً وتكراراً في هذه المصادر وهي (الجنس، الرضا عن الحياة).

أما بالنسبة للأدوات التي تمت الاستعانة بها في هذه الدراسة فقد تضمنت: (محمد سعد حامد، ٢٠١٠، محمد رزق البحيري، ٢٠١١، آيات مختار عامر، ٢٠١٢).

مراحل إعداد المقياس:

أولاً: استقراء أدبيات البحث التي تناولت الصمود النفسي بصفة عامة وعمل مسح للمقاييس، والأدوات التي أعدت من قبل لقياس الصمود، بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذه السمة مما يساعد على استخلاص مجالات ومكونات الظاهرة، وتحديد التعريف الإجرائي، ويعد خطوة أساسية لبناء المقياس وتحديد مكوناته.

ثانياً: أما مكونات المقياس فقد حددت عن طريق تطبيق استبانة مفتوحة تضمنت أسئلة على مجموعة من الخبراء في علم النفس لغرض التعرف على مكونات وسلوكيات الصمود النفسي والاستفادة من آرائهم. تم تحديد مكونات المقياس على النحو التالي: (الصلابة النفسية، الإيمان والقيم الروحية، التوقعات المستقبلية الإيجابية، المثابرة). ثم صيغت بنود المقياس بحيث تناسب الاستخدام مع عينة الدراسة، وقد تنوعت في الصياغة بين الإيجاب والسلب، وقد حددت بدائل الاستجابة ذي التدرج الثلاثي (أوافق – أوافق أحياناً – لا أوافق) وتعطى هذه الاستجابات درجات على النحو التالي: (أوافق = ٣ درجات، أحياناً = درجتين، لا أوافق = درجة واحدة) وذلك حسب اتجاه صياغة البند سلباً أو إيجاباً.

أما بالنسبة لتعليمات المقياس فقد روعي فيها البساطة، والوضوح، والإيجاز، والنواحي النفسية للمفحوصين، لتتناسب عينة الدراسة.

حساب الكفاءة السيكومترية: تمثلت الكفاءة السيكومترية في حساب صدق وثبات المقياس وذلك على

النحو التالي:

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بعدة طرق تتمثل في:

(١) **الصدق الظاهري (المحكمين):** تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس بكلية البنات، وقد بلغ عددهم سبعة، وقد اتفقوا على صلاحية معظم عبارات المقياس بينما تم حذف بعض العبارات لعدم ارتباطها بالمكونات الخاصة بها، بالإضافة إلى تعديل البعض الآخر بما يجعلها أكثر مصداقية.

(٢) **صدق التحليل العاملي:** أشارت نتائج التحليل العاملي التي أجريت على مقياس الصمود النفسي أن عبارات المقياس تتشبع على أربعة عوامل، كما حققت عبارات المقياس معامل شيوخ مرتفع على المقياس ككل، وقد تراوحت معاملات الشيوخ لعبارات المقياس ما بين (٠,٤٩٤-٠,٩٤٥) وهي قيم تشير بوضوح إلى صدق المقياس، وقدرة عباراته على قياس الصمود النفسي، وهو ما نوضحه في الجدول التالي:

جدول (١)

مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد بطريقة فارماكس الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور وحساب الشيوخ عند ٠,٣ لمفردات مقياس الصمود النفسي (ن=١٠٠)

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	قيم الشيوخ
1			.940		.937
2			.696		.693
3			.940		.937
4			.786		.626
5			.805		.650
6			.847		.756
7	.933				.895
8	.822				.778
9	.821				.783
10	.772				.694
11	.737				.659
12	.699				.608
13				.900	.907
14				.820	.769
15				.805	.725
16				.868	.937
17				.813	.785
18				.781	.842
19				.656	.490
20		.836			.779
21	.950				.945
22			.864		.792
23			.804		.693
24			.822		.729
26			.875		.821
27		.896			.867
28		.876			.844
29		.901			.859
30		.852			.820
31		.841			.753

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	قيم الشبوع
32		.852			.830
33		.823			.700
34		.852			.783
35		.871			.854
36				.537	.525
38	.789				.697
38	.901				.872
39	.827				.704
40	.834				.754
41	.722				.726
42	.758				.598
الجذر الكامن	13.149	8.444	6.758	2.887	-
نسبة التباين	31.306%	20.104%	16.090%	6.874%	-
نسبة التباين التراكمية	31.306	51.410	67,500	74.373	-

يتضح من الجدول (١) أن عدد العبارات (٤٢) عبارة متشعبة على أربعة عوامل تفسير (٣٧٣, ٧٤%) من التباين الكلي.

(ب) ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بأكثر من طريقة، وهو ما سوف نشير إليه فيما يلي:
 (١) ثبات الاتساق الداخلي: للتحقق من هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس الصمود النفسي باستخدام معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع عبارات كل مكون تنتمي له، وذلك للوقوف على الترابط بين عبارات المقياس ومكوناته ومن ثم التأكد من أنه يمثل وحدة قياسية تقيس نفس الظاهرة، ونوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٢)

قيمة (ر) بين كل عبارة ومجموع كل مكون تنتمي له (ن=١٠٠)

المثابرة		التوقعات الإيجابية المستقبلية		الإيمان والقيم الروحية		الصلابة النفسية	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
** .914	35	** .974	24	** .905	14	** .927	1
** .811	36	** .674	25	** .907	15	** .795	2
** .764	37	** .947	26	** .899	16	** .808	3
** .954	38	** .733	27	** .904	17	** .753	4
** .606	39	** .757	28	** .880	18	** .700	5
** .854	40	** .803	29	** .859	19	** .668	6
** .596	41	** .838	30	** .861	20	** .942	7
** .620	42	** .784	31	** .809	21	** .743	8
		** .809	32	** .830	22	** .872	9
		** .913	33	** .776	23	** .789	10
		** .863	34			** .819	11
						** .661	12
						** .730	13

** (٠,٦٠) دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة (ر) مما يشير إلى أن المقياس تتربط مفرداته مع مكوناته.

وقد تم أيضاً حساب ثبات الاتساق الداخلي بين كل مكون من مكونات المقياس وبين المقياس ككل.

جدول (٣)

قيمة (ر) بين كل مكون من مكونات مقياس الصمود النفسي والمقياس ككل (ن=١٠٠)

رقم المكون	مكونات المقياس	قيمة (ر)
المكون الأول	الصلابة النفسية	**٠,٥٧٩
المكون الثاني	الإيمان والقيم الروحية	**٠,٥٧٨
المكون الثالث	التوقعات المستقبلية الإيجابية	**٠,٤٤٦
المكون الرابع	المتابرة	**٠,٤٢٩

يتضح من القيم المدونة بالجدول ارتفاع قيم (ر) مما يبرهن على ثبات المقياس.

٢) ثبات التجزئة النصفية.

٣) ثبات معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات أيضاً باستخدام طريقتي التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ، وقد أشارت النتائج

إلى ما يلي:

جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس الصمود النفسي بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ (ن=١٠٠)

معامل ألفا - كرونباخ	التجزئة النصفية	طريقة حساب الثبات الصمود النفسي
٠,٨٥٨	٠,٨٢١	الصلابة النفسية
٠,٨٧١	٠,٨٢١	الإيمان والقيم الروحية
٠,٨٦٢	٠,٨٦٤	التوقعات المستقبلية الإيجابية
٠,٨٦٣	٠,٨١٠	المتابرة
٠,٩١٨	٠,٩١١	الدرجة الكلية

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول أعلاه يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات

مرتفع في كلتا الطريقتين، مما يدل على صلاحية المقياس.

مقياس الرضا عن الحياة:

وتم إعداد هذا المقياس وفق الخطوات التالية:

الإطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة التي تقيس الرضا عن الحياة، تطبيق استبانة مفتوحة على عينة من المحكمين والخبراء في علم النفس والصحة النفسية حدد فيه تعريف للرضا عن الحياة، تلى ذلك أسئلة مفتوحة هدفت التعرف على سمات وخصائص الشخص الذي يرتفع لديه الرضا عن حياته، وبعد تحليل نتائج المصادر السابقة أصبح من اليسير بلورة مكونات المقياس.

أما بالنسبة للأدوات التي تمت الاستعانة بها في هذه الدراسة فقد تضمنت مقاييس: (سهام عبد الفتاح،

٢٠١٢، هيام صابر شاهين، ٢٠١٣، دانة عبد العزيز، ٢٠١٣، ورد مختار، ٢٠١٤).

أما مكونات المقياس فقد حددت عن طريق استبانة مفتوحة تضمنت سؤالين على عينة من خبراء في

علم النفس استهدفت التعرف على مكونات وسلوكيات الرضا عن الحياة، وكذلك استقراء أدبيات البحث التي تناولت الرضا عن الحياة وعمل مسح للمقاييس، والأدوات التي أعدت من قبل لقياسه.

وتم تحديد مكوناته على النحو التالي (الرضا عن العلاقة مع الآخرين، والاستقرار النفسي، والرضا

عن الذات)، ثم صيغت بنود المقياس بحيث تناسب الاستخدام مع عينة الدراسة، وقد تنوعت في الصياغة

(أوافق - أوافق أحياناً - لا أوافق) وتعطى هذه الاستجابات درجات على النحو التالي: (أوافق = ٣ درجات،

أحياناً = ٢ درجات، لا أوافق = درجة واحدة) وذلك حسب اتجاه صياغة البند سلباً وإيجاباً.

أما بالنسبة لتعليمات المقياس فقد روعي فيها البساطة، والوضوح، والإيجاز، والنواحي النفسية

للمفحوصين لتناسب عينة الدراسة.

حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

(أ) صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بعدة طرق تتمثل في:

(١) الصدق الظاهري (المحكمين): تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس بكلية البنات، جامعة عين شمس، وكلية إعداد المعلمين بليبيا، وقد بلغ عددهم سبعة، وقد اتفقوا على صلاحية معظم عبارات المقياس.

(٢) صدق التحليل العاملي: أشارت نتائج التحليل العاملي التي أجريت على مقياس الرضا عن الحياة أن عبارات المقياس تنسب على ثلاثة عوامل، كما حققت عبارات المقياس معامل شيوخ مرتفع على المقياس ككل، وقد تراوحت معاملات الشيوخ لعبارات المقياس ما بين (٠,٥٦٦ - ٠,٨٦٩) وهي قيم تشير بوضوح إلى صدق المقياس، وقدرة عباراته على قياس الرضا عن الحياة، وهو ما نوضحه في الجدول التالي:

جدول (٥)

مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد بطريقة فاريماكس الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور وحساب التشبع عند ٠,٣ لمفردات مقياس الرضا عن الحياة (ن=١٠٠)

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	قيم الشيوخ
1	.870			.838
2	.881			.864
3	.657			.707
4	.794			.663
5	.783			.634
6	.887			.869
7		.772		.807
8		.822		.760
9		.822		.733
10		.794		.734
11		.772		.809
12		.766		.616
13			.759	.716
14			.620	.613
15			.565	.635
16			.837	.752
17			.808	.792
18		.909		.847
19	.911			.859
20			.830	.727
21	.740			.653
22	.705			.666
23	.669			.623
24	.724			.688
25	.726			.606
26	.848			.779
27			.891	.821
28			.784	.678
29			.754	.582
30			.695	.678
31			.775	.720

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	قيم الشبوع
32		.713		.566
33		.703		.696
34		.651		.727
35		.822		.724
36	.853			.813
37		.706		.733
الجذر الكامن	10.404	6.746	6.046	-
نسبة التباين	28.119%	18.232%	16.339%	-
نسبة التباين التراكمية	28.119%	46.351%	62,690%	-

يتضح من جدول (٦) أن عدد العبارات (٤٢) عبارة منشعبة على أربعة عوامل تفسر (٦٢,٦٩٠%) من التباين الكلي.

أما عن قيم شبوع مكونات المقياس فقد حققت مكونات المقياس معاملات شبوع مرتفعة على المقياس ككل، وقد تراوحت قيم معاملات الشبوع لمكونات المقياس ما بين ٠,٥٥٢-٠,٧٧٨ وهي قيم تشير بوضوح إلى صدق المقياس، وقدرة مكوناته على قياس الرضا عن الحياة.

ب) **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس بأكثر من طريقة، وذلك لأن كل طريقة من هذه الطرق تحقق هدفاً سيكومترياً يختلف عن باقي الطرق، واستخدام أكثر من طريقة لحساب الثبات جاء بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكثر للثبات، وهو ماسوف نشير إليه فيما يلي:

١) **ثبات الاتساق الداخلي:** للتحقق من هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة باستخدام معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع عبارات كل بعد تنتمي له، وذلك للوقوف على الترابط بين عبارات المقياس ومكوناته ومن ثم التأكد من أنه يمثل وحدة قياسية تقيس نفس الظاهرة، ونوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٦)

قيمة (ر) بين كل عبارة ومجموع كل بعد تنتمي له (ن=١٠٠)

الرضا عن الذات		الاستقرار النفسي		الرضا عن العلاقات مع الآخرين	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
** .669	27	** .761	15	** .862	1
** .604	28	** .805	16	** .885	2
** .555	29	** .794	17	** .670	3
** .807	30	** .721	18	** .766	4
** .734	31	** .761	19	** .735	5
** .763	32	** .676	20	** .838	6
** .852	33	** .880	21	** .892	7
** .761	34	** .660	22	** .719	8
** .696	35	** .656	23	** .682	9
** .668	36	** .641	24	** .662	10
** .718	37	** .756	25	** .718	11
		** .628	26	** .660	12
				** .796	13
				** .808	14

وبحساب قيمة (ر)، وبالكشف في الجداول الإحصائية بعد تحديد درجة الحرية، وعند مستوى دلالة ٠,٠١، لوحظ أن جميع قيم (ر) دالة مما يشير إلى أن المقياس تترايط مفرداته مع الأبعاد. وقد تم أيضاً حساب ثبات الاتساق الداخلي بين كل مكون من مكونات المقياس وبين المقياس ككل.

جدول (٧)

قيمة (ر) بين كل مكون من مكونات مقياس الرضا عن الحياة والمقياس ككل (ن=١٠٠)

رقم المكون	مكونات المقياس	قيمة (ر)
المكون الأول	الرضا عن العلاقة مع الآخرين	**٠,٦٦
المكون الثاني	الاستقرار النفسي	**٠,٧٠٦
المكون الثالث	الرضا عن الذات	**٠,٤٤٤

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول أعلاه يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في كلتا الطريقتين، مما يدل على صلاحية المقياس.

٢) ثبات التجزئة النصفية:

٣) ثبات معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات أيضاً باستخدام طريقتي التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ، وقد أشارت النتائج

إلى ما يلي:

جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ (ن=١٠٠)

معامل ألفا - كرونباخ	التجزئة النصفية	طريقة حساب الثبات الرضا عن الحياة
٠,٨٥٤	٠,٨٧٠	الرضا عن العلاقة مع الآخرين
٠,٨٣٦	٠,٨١٨	الاستقرار النفسي
٠,٨٥٧	٠,٨٢٧	الرضا عن الذات
٠,٩٢٥	٠,٩١١	الدرجة الكلية

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول أعلاه يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في كلتا الطريقتين، مما يدل على صلاحية المقياس.

الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

١) معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الصمود والرضا عن الحياة، كذلك لحساب الاتساق

الداخلي لمقياسي الصمود النفسي والرضا عن الحياة.

٢) التحليل العاملي الاستكشافي لحساب صدق أدوات الدراسة.

٣) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

نتائج الدراسة:

الفرض الأول ونتائجه:

ينص هذا الفرض على: توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى

المراهقين.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية

بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين الصمود والرضا عن الحياة (ن=١٠٠)

الدرجة الكلية	الرضا عن الذات	الاستقرار النفسي	الرضا عن العلاقة مع الآخرين	الرضا / الصمود
**٠,٦٥٩	**٠,٥٧١	**٠,٥٦١	**٠,٧١٧	الصلابة النفسية
**٠,٥١٦	**٠,٤٦٢	**٠,٤٥٨	**٠,٥٣٤	الإيمان والقيم الروحية
**٠,٦٦٣	**٠,٥٩٢	**٠,٦١٨	**٠,٦٦٢	التوقعات المستقبلية
**٠,٦١٣	**٠,٥٣١	**٠,٥٧٢	**٠,٦٢٥	المتابعة
**٠,٦٩٣	**٠,٦١٠	**٠,٦٢٤	**٠,٧١٩	الدرجة الكلية

** (٠,٢١٧) عند مستوى دلالة ٠,٠١

من خلال الجدول السابق يتضح ما يلي:

وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة وجميع هذه الارتباطات دالة

عند مستوى (٠,٠١).

تفسير الفرض الأول:

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الأول، فالدرجات المرتفعة على مقياس الصمود النفسي ترتبط بها درجات مرتفعة في مقياس الرضا عن الحياة، فقد تبين وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي ومقياس الرضا عن الحياة، وكذلك وجود علاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الصمود النفسي ومقياس الرضا عن الحياة الضاغطة، وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة لديتزوينا (Dietz, Tina, 2004) ودراسة روسي وتوني (Rossi, Toni, 2007) ودراسة كون ومايكل (Cohn, Michael, 2009) ودراسة يحيى عمر (٢٠١٢)، ودراسة ليو وآخرين (Liu, Ya, et al, 2012) ودراسة ورد محمد مختار (٢٠١٤)، ودراسة لامبيرت نثانيل وآخرين (Nathanile, Lambert, et al, 2009)، ودراسة (Szczeniak, 2011)، ودراسة شان ديفيد (Chan, David, 2012)، ودراسة (Sun, Peizhen, 2013).

وهذا يعني أن الأفراد الذين يتسمون بالصمود النفسي يتمتعون برضا عن الحياة لا تؤمن بالحظ أو الصدفة، وإنما بجدية العمل ومسئولية الذات عن السلوك الصادر منهم، أو عما يتعرضون له من مواقف، مما يدفعهم للمبادرة باستغلال طاقتهم ومهاراتهم وإمكاناتهم الشخصية في الخروج من المواقف الضاغطة التي قد يواجهونها بالشكل الذي يحقق لهم المكاسب والنجاح، ليستعيدوا مرة أخرى حالة الاتزان النفسي التي تمكنهم من الحركة الدينامية للسعي نحو الحياة مما يعني أن الأفراد ذوي الصمود النفسي يتمتعون بقوة نفسية تؤهلهم للمواجهة والاجتهاد في الوصول بأنفسهم لدرجة من درجات الإشباع النفسي، فهم لا يعتمدون على الحظ والصدفة، ويرجعون ما يتعرضون له من مواقف إلى الآخرين من أعضاء مجتمعهم، فهم يؤمنون بأن مصيرهم يتحدد بأفعالهم، وأن نجاحهم وفشلهم في تصديهم بقوة لما يواجهونه من مواقف، مرهون بقدراتهم وإمكاناتهم. ويرى (Holanan & Moss, 1990) أن أهمية الصمود النفسي تكمن كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط والأزمات وأن مجال البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على المتغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للأحداث. الفرض الثاني ونتائجه:

ينص هذا الفرض على: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث من المراهقين

في مقياس الصمود النفسي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t.test للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح

النتائج الخاصة بذلك.

جدول (١٠)
الفروق بين متوسطات درجات المراهقين (ذكور – إناث) في الصمود النفسي

الصمود	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	إناث	٦٤	٢٠,٢٩	٥,٢٧	٧,٣٥٨	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	٢٧,٢٧	٤,٤٠		
الإيمان والقيم الروحية	إناث	٦٤	١٩,٩٠	٣,٢٣	٤,٢٣٠	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	٢٢,٨٢	٣,٨١		
التوقعات المستقبلية	إناث	٦٤	٢١,٥٨	٥,٧٠	٦,٨٣٩	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	٢٨	٤,٣٩		
المثابرة	إناث	٦٤	١٥,٢٧	٣,٧٩	٦,٢٤٠	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	١٩,٣٩	٣,٤٠		
الدرجة الكلية	إناث	٦٤	٧٧,٤٤	١٦,٥٧	٧,٢٨٢	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	٩٧,٤٨	١٣,٠٧		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية في الصمود النفسي لصالح الذكور، وترجع الباحثة سبب ذلك أن الذكور المراهقين في المجتمع الليبي يقومون بعدة أدوار كالأب والعائل للأسرة وتحمل ما يواجهها من صعاب وتعتبر هذه النتيجة منطقية لوجود فروق بين المراهقين والمراهقات في الصمود النفسي لصالح المراهقين، وتتفق دراسة الباحثة مع دراسة (Wasonga, 2002) ودراسة يحيى عمر (٢٠١٢).

واختلفت مع دراسة ميستري وآخرين (Mistry, et al, 2009) ودراسة (Af Ferreira, et al, 2009) ودراسة محمد رزق البحيري (٢٠١٠).
الفرض الثالث ونتائجه:

ينص هذا الفرض على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المراهقين في مقياس الرضا عن الحياة.
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (١١)
الفروق بين متوسطات درجات المراهقين (ذكور – إناث) في الرضا عن الحياة

الرضا	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الرضا عن العلاقة مع الآخرين	إناث	٦٤	٢١,٣٩	٢,٧١	١٧,٢٢٠	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	٣١,٦١	٣,٧٣		
الاستقرار النفسي	إناث	٦٤	٢٠,١٤	٢,٥٦	١٥,٦٧٢	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	٢٨,٦٨	٣,٣٩		
الرضا عن الذات	إناث	٦٤	٢١,١٦	٣,٠٥	١٣,٥٢٠	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	٢٨,٥٧	٢,٩٤		
الدرجة الكلية	إناث	٦٤	٦٢,٦٩	٦,٩٩	١٨,٦٧٢	دالة عند ٠,٠١
	ذكور	٥٦	٨٨,٨٦	٨,٢٩		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين والمراهقات في مقياس الرضا عن الحياة (أبعاد والدرجة الكلية) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كل من المراهقين والمراهقات لديهم فرصة مختلفة، فالظروف التي يعيشها الذكور والإناث ليست متشابهة، وترجع

الباحثة ذلك إلى طبيعة الذكور لهم حرية الحركة والتصرف والخروج ولا يوجد عليهم قيود كما المراهقات خصوصاً أن المجتمع الليبي مجتمع يتمسك بالعادات والتقاليد الخاصة به مما يشعر الإناث بعدم رضاهن عن الحياة، وفي نفس السياق يكون المراهقون راضين عنها، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (Suldo, S & Huebner, E, 2004)، ودراسة هان ريهان استيفاني (Hanrahan, Stephanie, 2005)، ودراسة زاو وكون ولي (Zhao, Qun, Le, 2009)، ودراسة لجين (١٩٩٧)، وهبة جابر (٢٠٠٨)، في حين اختلفت مع نتائج دراسة يحيى عمر (٢٠١٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

توصيات الدراسة:

- ١) زيادة اهتمام الأسر بدورهم في تنمية الصمود النفسي والرضا عن الحياة، وكذلك المعلمين من خلال إرشاد المراهقين بالطرق التي تساعد على حل ما يواجههم من مشكلات وأزمات وكيفية التعامل معها.
- ٢) الاهتمام بدراسة الصمود النفسي والرضا عن الحياة بصفة خاصة، وبعلم النفس الإيجابي بصفة عامة، لما يحتاجه المجتمع الليبي لمثل هذه الدراسات.
- ٣) التركيز على القيم الروحية لما لها من دور في تعزيز الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين.
- ٤) إجراء ندوات للمراهقين حول اليأس من الحياة وأن تشمل الندوات الجوانب الدينية لحماية المراهقين من خلال الربط بينهم وبين خالقهم.

بحوث ودراسات مقترحة:

- ١) فاعلية العلاج بالمعنى في تنمية الصمود النفسي لدى المراهقين.
- ٢) الصمود النفسي وعلاقته بالذكاء الروحي لدى المراهقين.
- ٣) الرضا عن الحياة وعلاقته بالتدفق النفسي لدى المراهقين.
- ٤) الرضا عن الحياة وعلاقته بمهارات ما وراء المعرفة للمراهقين.

المراجع

- (١) أحمد أوزي (٢٠١٤): **المراهق والعلاقات المدرسية**، الإسكندرية، ماهر للنشر والتوزيع.
- (٢) حاتم محمد آدم (٢٠٠٥): **الصحة النفسية للمراهقين**، القاهرة، اقرأ للنشر والتوزيع.
- (٣) رشا عصام الدين (٢٠١٣): **نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان، السعادة، التسامح**. دراسة نمائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طنطا.
- (٤) سام جولدشتين، روبرت ب. بروكس (٢٠١١): **الصمود النفسي لدى الأطفال**، (ترجمة صفاء الأعسر)، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- (٥) سمير حسن عبد الله أبكر (٢٠٠٠): **الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى العميان المراهقين من الجنسين في المجتمع السعودي**، مجلة معوقات الطفولة، مجلد (٨)، العدد الثامن، ص ١٨٤.
- (٦) صفاء الأعسر (٢٠١٠): **الصمود من منظور علم النفس الإيجابي**، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ١٤(٦٦)، ص ٢٥-٢٩.
- (٧) عزة عبد الكريم مبروك (٢٠٠٧): **أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين**، **مجلة دراسات نفسية** ١٧(٢)، ص ٣٧٧-٤٢١.
- (٨) مجدي محمد الدسوقي (١٩٨٨): **دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن**، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ٨(٢٠).
- (٩) محمد رزق البحيري (٢٠١١): **تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطبني التعلم**، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، (٢٠)، ص ٢.
- (١٠) مرعي سلامة (٢٠١١): **علم النفس الإيجابي للمجتمع**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- (١١) هبة سامي محمود إبراهيم (٢٠٠٩): **المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- (١٢) هيام صابر صادق شاهين (٢٠١١): **فاعلية برنامج قائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصمود النفسي لدى عينة من التلاميذ ضعاف السمع**، **مجلة كلية التربية**، الجزء الثالث، العدد الثاني، ص ١-٤٦.
- (١٣) ورد محمد مختار (٢٠١٤): **الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- (١٤) يحيى عمر شقورة (٢٠١٢): **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- (15) Dietz, Tinak. Dissertation Abstracts International: Section B. **The Sciences and Engineering**. Vol. 65 (6-13), 2004, p.3152.
- (16) Chon, Michael, A, Holder(2009): **Laholder Building Resilience in the Strong Inks Program :American Psychological Association Year.**
- (17) Rossi, Nicole, Bisconti (2007): **Risk Resilience and Success in College for Students With Vision Disabilities**, **PhD**, Uviversity of New Orleans.