



المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل The Scientific Journal of King Faisal University

العلوم الإنسانية والإدارية
Humanities and Management Sciences



Psychological Resilience and Well-Being: Saudi Arabia

Atayf Mohammed Ahmed Humedi

Jazan Education Administration, Ministry of Education, Jazan, Saudi Arabia

الصمود النفسي والهناء الذاتي: المجتمع السعودي

عطايف محمد أحمد حمدي

إدارة التعليم بجازان، وزارة التعليم، جازان، المملكة العربية السعودية

KEYWORDS

الكلمات المفتاحية

Happiness, life satisfaction, psychological flexibility, Saudi psychology, happiness
الرضا عن الحياة، السعادة، المرونة النفسية، علم النفس السعودي، السعادة

RECEIVED

الاستقبال

28/08/2020

ACCEPTED

القبول

05/11/2020

PUBLISHED

النشر

01/09/2021



<https://doi.org/10.37575/h/edu/0041>

ABSTRACT

The aim of the research was to explore the relationship between psychological resilience and the subjective well-being among female students in high school, in the development housing area of the Jazan region. Additionally, we explored the possibility of predicting subjective well-being stemming from psychological resilience. The total number of participants (female students) selected from high school were 390; the girls were chosen from five developmental housing areas: Ramadh, Alhasmh, Alkarish, Alsehi, and Alrewan. A descriptive method was used for this research; two scales were used: psychological resilience scale (prepared by Najah Kobisi in 2017) and a subjective well-being scale (prepared by the researcher in 2018). To process the data statistically, the researcher used SPSS, Pearson correlation coefficient, and stepwise multiple regression. The research provided the following results: (a) There is a positive and significant statistical correlation between the total score of psychological resilience and all dimensions of subjective well-being. (b) There is a positive correlation between all dimensions of psychological resilience and subjective well-being. The research could predict the total score of subjective well-being by knowing both: the three-dimensional scores and the total score of psychological resilience.

المخلص

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالهناء الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية في الإسكانات التنموية بمنطقة جازان وإمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من الصمود النفسي، وشارك في البحث (390) طالبة من المدارس الثانوية بالإسكانات التنموية بالمنطقة (إسكان رمادة- إسكان الحصمة- إسكان الخارش- إسكان السهي- إسكان الروان) واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد اعتمدت الباحثة في بحثها على مقياس الصمود النفسي (من إعداد نجاح كبيسي، 2018) ومقياس الهناء الذاتي (من إعداد الباحثة، 2018)، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS (معامل الارتباط بيرسون، والانحدار البسيط، والانحدار المتعدد)، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع أبعاد الهناء والدرجة الكلية للهناء الذاتي، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد الصمود النفسي وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية للهناء الذاتي، كما أنه أمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للهناء الذاتي من درجات أبعاد الصمود الثلاثة والدرجة الكلية للصمود النفسي، وأخيراً يوصي البحث باعتماد الدورات والبرامج التدريبية التي تعلم الطالبات كيفية ضبط النفس والتحمل والصمود واكتساب السعادة وتحقيق الرضا عن الذات.

تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية (مقران، 2014:1)، ومن هذا المنطلق يسعى هذا البحث لدراسة الصمود النفسي والهناء الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية في الإسكانات التنموية بمنطقة جازان حيث انتقلن مع عائلاتهن للعيش في الإسكانات التنموية بسبب الحرب، فالطالبة في هذه المرحلة بحاجة إلى فهم مكان القوة والضعف لديها وبحاجة إلى من يمد لها يد العون من المختصين في تبصيرها بما تجلبه عن نفسها أو تصحيح معتقداتها التي تتبناها في حياتها، أو تعديل سلوكياتها للأفضل، أو تعزيز كفاءتها الشخصية وإفساح المجال أمامها لحل مشكلاتها. كما أن إشباع حاجات الطالبة يُعدّ من أهم العوامل التي لها الأثر الأكبر في إحداث الارتياح، حيث يعتبر ذلك هو المنشأ الأساسي للسعادة والرضا، مما يؤدي إلى خفض التوتر المؤلّد للألم، ولأسبباً أن كثيراً من خصائص الشخصية تنوقف على مدى إشباع الطالبة لحاجاتها حيث تسعى للوصول إلى حالة من الأتزان الانفعالي والاستقرار النفسي.

2. مشكلة البحث

تمر الطالبة في المرحلة الثانوية بالعديد من التحديات السلوكية والحياتية منها الصراع الداخلي الذي يتمثل في الرغبة في الاستقلال بالحياة، ومواجهة مشكلات التمرد والخجل والعصبية، ولما للصمود دور مهم في إحداث التوازن الداخلي والخارجي للفرد وتأثيره على مدى ارتياحه ورضاه فقد ظهرت مشكلة هذا البحث، ويمكن صياغتها فيما يلي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصمود النفسي والهناء الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية في الإسكانات التنموية بمنطقة جازان؟
- هل يمكن التنبؤ بدرجة الهناء الذاتي من درجة الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في الإسكانات التنموية بمنطقة جازان؟

3. أهداف البحث

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي والهناء الذاتي لدى

1. المقدمة

لقد زاد الاهتمام في الأونة الأخيرة بعلم النفس الإيجابي "الذي يركز على اكتشاف الإيجابيات وتنمية الإمكانات وإطلاق الطاقات لدى الفرد والمجتمع وهو بهذا يؤكد على أنّ في مقابل الاضطراب لدى الإنسان هناك أوجه الصحة، وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والأمل والسعادة (حجازي، 2012:10)". ويفترض علماء النفس أنّ حب الشخص ذاته لحياته والوفاق معها ومع الدنيا والناس هو أهم مكونات الحياة الطيبة لذا وجب علينا الاهتمام بالوجدانات المرتبطة بذلك مثل السعادة والرضا والشجاعة والإخلاص والتسامح والفضيلة وقوة التحمل والعقلانية والاستبصار وحب الحياة ومن ثمّ الهناء الذاتي (زيدان، 2014:105). ولعل من أهم الاستجابات الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المعاصرة وتحدياتها، "هي تمتعه بقدر من الصمود النفسي الذي يعد عملية من عمليات التوافق الجيد لمواجهة هذه التحديات، مما يساعده على تحمل أعباء الحياة ومصاعبها والتعاطي مع مشكلاتها، وذلك من خلال التحلي بمجموعة من السمات الشخصية التي تُترجم لسلوكيات تؤهل الفرد للصمود أمامها، كالصبر والتحدى والقدرة على الضبط والتحكم بالذات وبالبيئة، وهي سمات يجب أن يمتلكها الشخص الذي يواجه ضغوط الحياة (صالح وأبوهدروس، 2014:4)". وهذا ما أبدته دراسة حسن (2019) بأن هناك علاقة بين الصمود النفسي والهناء الذاتي من خلال تأثير عوامل الشخصية الكبرى على المتغيرين.

"إنّ استثمار القوة الكامنة تجعل الفرد أكثر انشراحاً فعندما يحاور الفرد نفسه ويتحدى الأفكار السيئة ويحللها ويقارنها بما يتمتع به من نعم ومزايا مما يمكنه من تحويل ما يراه سيئاً في واقعه إلى واقع جديد يُجدد أمله في الحياة ويُعيد إلى نفسه التوازن (سليجمان، 2005:45)". وما يمثله الصمود النفسي من مضامين إيجابية، والتي ربما يقضي تحليلها وتبيان أبعادها وطرق رصدها وقياسها وتنميتها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بعلم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح

منها: مقاومة الانكسار، الصلابة، المرونة، التعافي، وفي كل منها قصور عن احتواء المعنى الأصلي، إلى أن توصلت إلى مصطلح الصمود حيث يمكن توظيفه ليتجاوز المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي، وهي توضح أنّ الصمود عموماً يصف القدرة على التوقع والتحمل والتعافي من الضغوط والصدمات الخارجية"، "ولقد تم تحديد بعض العوامل التي تسهم في تشكيل الصمود؛ فهناك عوامل معرفية (القدرة على حل المشكلات، التفاؤل، الإحساس بالمعنى، والتماسك في مواجهة الضغوط)، وأخرى بيئية (أحداث حياتية سلبية أقل، وجود تاريخ من النجاح، التعلق الآمن بين الطفل والوالدين، المشاركة في الأنشطة المدرسية، اتساع شبكة المساندة الاجتماعية خارج الأسرة)" (شاهين، 2013: 618). "وتشير كيبسي (2018) إلى أنّ الإنسان يواجه في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمامه، تمنعه من إشباع حاجاته، وتحدّ من رغباته، فمنهم من يرضخ للضغوط ويعاني الإحباط أو الاكتئاب، ومنهم من يقاوم ويتعامل معها بعقلانية وقدرة على التوافق وإعادة التوازن والتغلب على عواقب الأحداث اليومية بدرجة تُعينه على الثبات، وتساعد على تجاوز العثرات والوقوف في وجه التحديات والصعوبات التي يتعرض لها في حياته حيث يخفف الصمود من ضغوط الحياة وأثارها السلبية النفسية والجسمية".

"وترى (الأعسر، 2012) أن الصمود النفسي هو منتج أو مخرج وليس سمة فهو مخرج للتفاعل بين عوامل الخطر المتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئة للفرد وعوامل الوقاية أو العوامل التعويضية المتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئية للفرد ويتم التفاعل من خلال الاستراتيجيات الوسيطة أو المعدلة". في حين اختلف كل من (Benetti, 2006) و (Kambouro & مع الأعسر حيث رأيا أنّ الصمود يعد سمة فهو يمثل قدرة الفرد على التكيف مع مطالب الحياة الضاغطة نفسياً، وبالتالي يؤدي إلى تدعيم المشاعر الإيجابية لقيمة الفرد لذاته، (في عبد الفتاح وحليم، 2014، 98).

7.1.2. مفهوم الصمود النفسي

- تعريف شاهين (2013) هو عملية ديناميكية تشير إلى قدرة الشخص على التعامل بفاعلية مع المحن والشدائد والسيطرة عليها، فضلاً عن إمكانية استعادة الثقة والتعافي بعد التعرض لأحداث شديدة الوطأة.
- تعريف سريميني (2015) هو القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ومشاقها ومصائبها، من خلال الاعتماد على المصادر الداخلية والخارجية للفرد، بحيث يحافظ على مستوى جيد من التوافق والتكيف والصحة النفسية.
- تعريف الطلاع (2016) هو قدرة، أوسمة، أو نتيجة، تتضمن التعرض للمحن والشدائد، والتكيف الإيجابي معها، وتحقيق النجاح رغم ذلك.
- تعريف يمينة وعتيقة (2018) هو قدرة الفرد على مجابهة مختلف المحن والشدائد والضغوطات التي تعترضه.

7.1.3. دورة الصمود النفسي

أشار Pearsal (2003) إلى الأداء النفسي للأفراد أثناء المحن والشدائد في نموذج أطلق عليه دورة الصمود النفسي، ووفقاً لتصوير بيرسال فإن دورة الصمود النفسي تتم على النحو الآتي:

- **التدهور:** تبدأ بمشاعر الغضب والحزن والإحباط، وتنمو هذه المشاعر التي سرعان ما تتحول وتصبح أكثر كثافة، فيبدأ الفرد في إلقاء اللوم على الآخرين، أو التقليل من قيمة الذات، ويفشل الفرد في منع الإحباط والحزن والغضب وهذه المرحلة قد تطول أو تقصر، وذلك حسب المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.
- **التكيف:** بعد مرحلة التدهور يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور صاعداً بقدر كاف يسمح له بالتأقلم مع الأوضاع الراهنة، ويحدث ذلك عندما يتخذ الفرد بعض الإجراءات التي تمكنه من التغيير.
- **التعافي:** هي استمرار مرحلة التكيف، وفيها يتم مواصلة المسار الصاعد، للوصول إلى التعافي، وهو ما يعرف بالعودة إلى مستوى ما قبل بدء الأزمة.
- **النمو:** وفي هذه المرحلة يتعلم الفرد من المحن والشدائد التي تعرض لها، ويصل بهذا التعلم في مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أداءه قبل التعرض للمحن وهو ما يسمي باستعادة التوازن الفردي للشخص في الاتجاه التصاعدي، (في عبد الجواد وعبد الفتاح، 2013: 285).

وتؤثر ثقافة أو فكر حضارة معينة في مستوى القدرة على الصمود، وتعد آلية تكيفية تُسهل لأفرادها وضع سياسات معينة للتعامل مع المحن والشدائد، واستراتيجيات خاصة بالقدرة على الصمود لمواجهة المواقف

طالبات المرحلة الثانوية بالإسكانات التنموية بمنطقة جازان. التنبؤ بدرجة البناء الذاتي من خلال درجة الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالإسكانات التنموية بمنطقة جازان.

4. أهمية البحث

تظهر أهمية البحث فيما يلي:

- التوكيد على علاقة الصمود النفسي بالبناء الذاتي لدى الطالبات ويُعدّ مؤشراً مهماً في قياس قدرتهن في مواجهة المواقف.
- الإفادة من نتائج البحث في أهمية الصمود النفسي كعامل وقاية من التحديات في تشكيل شخصية الطالبات وأثر ذلك على صحتهن النفسية.
- الاستفادة من تطوير البرامج التربوية والنفسية لتنمية الصمود النفسي الذي ينعكس على تحسين البناء الذاتي.
- المساعدة في تقديم إطار نظري يشمل مفاهيم البحث في هيئة ارتباطية بين متغيرات الصمود النفسي والبناء الذاتي، والتي لها تأثير قوي على الفرد وتسيير أمور حياته.

5. مصطلحات البحث

- **الصمود النفسي:** تعرفه (كيبسي، 2018) بأنه هو "قدرة الفرد على التوافق، والمواجهة الإيجابية، والتهوض بفاعلية في مواقف الضغوط، في ضوء ما يمتلكه من كفاءة شخصية ومرونة وقدرة على حل المشكلات".
- **البناء الذاتي:** تعرفه (حمدي، 2018) بأنه "تقدير الفرد لجوانب حياته المختلفة معرفياً من خلال تقبل الذات والرضا عن الحياة العامة والحياة الخاصة ووجدانياً من خلال الشعور بالسعادة النفسية والاستمتاع بالحياة".
- **الإسكانات التنموية:** مجمعات سكنية تحوي منازل ومرافق حكومية خصصت للمواطنين من ذوي الدخل المحدود في المناطق الحدودية ويقوم على أمر هذه الإسكانات مؤسسة الملك عبدالله بن عبد العزيز لوالديه للإسكان التنموي.

6. حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالحدود الآتية:

- **الحدود المكانية:** مدارس المرحلة الثانوية بالإسكانات التنموية بمنطقة جازان.
- **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الأول لعام 2018.
- **الحدود البشرية:** طالبات المرحلة الثانوية بالإسكانات التنموية بمنطقة جازان.
- **الحدود الموضوعية:** متغيرات البحث الحالي (الصمود النفسي-البناء الذاتي).

7. الإطار النظري

7.1. الصمود النفسي: (Psychological Resilience):

7.1.1. مقدمة

ظهر في السنوات الأخيرة تركيز الدراسات المهمة بالضغوط على الجوانب الإيجابية في الشخصية بدلاً من السلبية، ومن أبرز المفاهيم المرتبطة بحركة علم النفس الإيجابي وأحد ركائزه، مفهوم "الصمود النفسي"، "ذلك الذي يُعظّم القوى الإنسانية بوصفها قوى أصيلة في الإنسان، مقابل المناحي السائدة التي تعظم أوجه القصور (الطلاع، 2016: 64)"، "ويعتبر الصمود النفسي أحد عوامل الوقاية والذي يؤدي دوراً مهماً في تخفيف التبعات السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، وغالباً ما يكون مرتبطاً بالصحة النفسية والإيجابية، والتي تجتمع معاً لدعم الصحة النفسية والتكيف مع الحياة (33, 2015, Pidgeon and McGillary)". ويعد البحث في المفاهيم الإيجابية مثل الصمود النفسي ذو أهمية كبيرة، "لأنّ ضغوط الحياة التي يحياها الفرد الآن تتجه به نحو المفاهيم السلبية مثل التوتر والقلق والاكتئاب وغيرها، وهذا يفتح أشعة النور والرضا عن الحياة والأمل نحو العودة إلى السلوك المتفقد في المجتمعات العربية والشرقية" (إبليش، 2016: 490). "وتذكر الأعسر (2012) بأن الصمود مفهوم وافد من علم المواد ليصف المادة التي تستعيد خواصها بعد التعرض لعوامل خارجية، فهو مفهوم دينامي دال على نشاط المادة، فقد توقفت أمام مرادفات عديدة

الصعبة.

7.2.1. مفهوم البناء الذاتي

- تعريف (حجازي، 2012) التقويم المعرفي والعاطفي للحياة الشخصية بشكل إيجابي. وتتضمن ردود الأفعال العاطفية تجاه الأحداث، والأحكام المعرفية المتسمة بالرضا والإنجاز.
- تعريف (مسعودي 2016) عبارة عن تقييم الفرد لنفسه، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الإنسان بالارتياح حينما يمر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات الغير سارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام ومجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية.
- تعريف (Reade, 2005) حالة تتضمن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة النفسية والجسمية والوجدانية يعبر عنها الفرد بمشاعر من البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية، (في العاسي، 2016:398).
- تعريف (محمد، 2019) تقييم الفرد لحياته الخاصة الحاضرة والماضية ومدى شعوره بالرضا عنها بوصفها انعكاسا لما يحمله من مشاعر إيجابية وغياب للمشاعر السلبية.

7.2.2. بعض التصورات لأبعاد ومكونات البناء الذاتي

تميزت جهود علماء النفس والباحثين في علم النفس الإيجابي في البحث والتحقق من وضع أبعاد البناء الذاتي ويشهد على ذلك البحوث والدراسات المتواصلة في هذا المجال والتي تظهر كل فترة بنتائج جديدة، وسنعرض هنا ماتوصلت إليه الدراسات المختلفة في هذا الموضوع:

"البناء الذاتي عبارة عن التقييمات المعرفية والانفعالية للفرد عن حياته فالمكون المعرفي يشير إلى ما يعتقد الفرد حول رضاه عن حياته سواء على صعيد الحياة ككل أو من حيث المجالات المحددة للعمل والعلاقات، أما المكون الانفعالي فيشير إلى السعادة بما تحويه من المزاج والانفعالات والمشاعر حيث يمتلك هؤلاء الأفراد انفعالات وأمزجة ومشاعر إيجابية كالهبة والمحبة وندارا ما يتأثرون بالمشاعر السلبية كالشعور بالذنب والغضب والعار" (Deiener, et al. 2003).

ويمكن تحديد إطار للمفاهيم التي تشمل مكونات البناء على أساس مستويين: المكون المعرفي، أي رضا الشخص عن نفسه وأسرته ورفاقه وصحته وأمواله وعمله ووقت فراغه وراحته. والمكون الوجداني ويضم الوجدان الإيجابي: السعادة بوجه عام والابتهاج والاعتداد بالنفس والحب والفرح بدرجة مرتفعة، بالإضافة إلى الدرجة المنخفضة من الوجدان السلبى، فعلى هذا مكونات البناء الذاتي: الرضا عن الحياة والسعادة، (عبادو، 2012).

7.2.3. النظريات المفصلة للبناء الذاتي

هناك مجموعة من النظريات تفسر مفهوم البناء الذاتي وتحدد كيفية الوصول إليه، وفيما يلي توضيح لأهم تلك النظريات:

- نظرية القاع-القيمة في مقابل القيمة-القاع: وتفترض نظرية القيمة-القاع أنّ الرضا عن مجالات الحياة النوعية يؤدي إلى الرضا العام عن الحياة، وأنّ الأفراد يصلون إلى أحكام عامة على البناء الذاتي من خلال تقدير رضاهم من عدد من مجالات الحياة النوعية، وأنّ البناء الذاتي يعتبر ناتجا نهائيا. أما نظرية القيمة-القاع فتفترض أنّ الفرد الذي يكون راضيا عن حياته بوجه عام قد يُقيم مجالات حياته النوعية بشكل إيجابي أكثر. وتبعاً لهذه النظرية فإنّ سمات الشخصية وليس ظروف الحياة، تؤثر بدرجة أكبر على سعادة الأفراد ونظرهم للحياة. (Durayappah, 2010).
- نظرية التكيف: إنّ البشر لديهم ميول تطورية للرد بقوة على الأحداث الجارية، حيث يتكيفون مع الواقع المعاش، ومن ثم العودة إلى المستويات السابقة من الرفاهية والبناء، فنحن نتكيف على الأقل إلى حد ما مع الأحداث سواء كانت جيدة أو سيئة، حيث نجد أنّ النظام العاطفي يتفاعل بشدة مع الأحداث الجديدة وردود الأفعال هذه تخف مع مرور الوقت (عبادو، 2018).
- نظرية المقارنة الاجتماعية: ترى هذه النظرية أنّ الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ويشعرون أكثر بالبناء الذاتي إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من البناء ضمن المجتمع الواحد، فالبناء يعتمد على المقارنة بين المعايير الاجتماعية أو المادية أو الثقافية من ناحية، وما تم إنجازها على أرض الواقع من ناحية أخرى (Diener, et al. 2003).
- نظرية اللذة والألم: ترى هذه النظرية أنّ للفرد أهدافا واحتياجات، وأنّ عدم وجودها يعني نقصا ما في حياته، فإنّ اللذة والألم مرتبطان ببعض إلى حد ما، سبب ذلك: الاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف عام، وعمل بجهد لتحقيقه، فإنّ فشله في تحقيقه يؤدي إلى تعاسة كبيرة، كما أنّ النجاح يؤدي إلى هناء أكبر، وإذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف قليل فلن يؤدي الفشل في تحقيقه إلى درجة كبيرة من

7.1.4. أنماط الصمود النفسي

استخلص فولك 1997، أربعة أنماط من الصمود النفسي وهي:

- النمط التنظيمي: وينتمي للجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود لمواجهة الضغوط، ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات، الإحساس بالقيمة الذاتية، الصحة الجسمية.
- النمط الإرتباطي: ويتعلق بأدوار الفرد في المجتمع، وعلاقاته بالآخرين.
- النمط الموقفي: يحدد الجوانب المشاركة في الربط بين الفرد والموقف والضغوط، ويمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات، وتقييم المواقف، والاستعداد لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.
- النمط الفلسفي: ويشير إلى نظرة الفرد إلى نموذج الحياة، ويتضمن معتقدات متنوعة ترتقي بالصمود مثل الإيمان بأن المعنى الإيجابي يمكن أن تجده في كل الخبرات التي نمر بها. فالشكل الذي يتخذه الصمود يتنوع طبقاً للتنوع البيئي والثقافي والمعطيات الشخصية للأفراد. (في VanBreda, 2001)

7.1.5. النظريات المفصلة للصمود النفسي

- النظرية الوجودية: ويرى الوجوديون أنّ الوجودية تعني "محاولات" الشخص لسمح بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه، فالأفراد قادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت، (منصور، 2009).
- نظرية Richardson: تعتمد هذه النظرية على فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي، والذي يسمح للفرد التعايش مع ظروف الحياة الحالية، حيث تؤثر أحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة في قدرتنا على التكيف، ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات الصمود، وإعادة التكامل مع الصمود السابق، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج منها: إعادة تكامل الصمود، العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز الألم، والشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن، الاتجاه نحو قدرات المواجهة الناجحة (Kirmani, 2015).
- نظرية البناء الذاتي: إنّ أعراض الناجين من الصدمات هي أعراض الاستراتيجيات التكيفية التي تنشأ لإدارة التهديدات من أجل التكامل، ومن المفاهيم الهامة في هذه النظرية مفهوم الإطار المرجعي، وهو طريقة الفرد العادية في فهم الذات والعالم وتشمل الروحانية، ومفهوم القدرات الذاتية التي تعني القدرة على إدراك وتحمل الانفعال، والحفاظ على الارتباط الداخلي مع الذات والآخرين (Snape and Miller, 2008)

7.1.6. مقاييس الصمود النفسي

- مقياس (Wagnild, 2009) الذي ترجمه شيما باشا وإيمان شنودة 2016 المكون من (14 مفردة) على ثلاثة أبعاد (الإحساس بالمعنى-المرونة الذاتية-الاتزان)
- مقياس إيمان سرميني 2015 لطلبة الجامعة مكون من (19 مفردة) على سبعة أبعاد (الكفاءة الشخصية-حل المشكلات-المرونة-إدارة العواطف-التفاوض-العلاقات الاجتماعية-الإيمان)
- مقياس أسيل محمد 2015 لطلبة الجامعة مكون من (27 مفردة)، على ثلاثة أبعاد (التفاوض-الأمل-المساندة الاجتماعية).
- مقياس محمد الطلاع 2016 لطلبة الجامعة مكون من (25 مفردة) من خمسة أبعاد (الكفاءة الشخصية والتماسك-الثقة في الذات والتسامح-التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الأمانة-الضبط-التأثيرات الروحية والدينية)

7.2. البناء الذاتي (Subjective Well-Being):

ترجم مصطلح (Subjective Well-Being) ومختصره (SWB) لعدة معانٍ منها: (البناء الذاتي، البناء الشخصي، الارتياح الشخصي، السعادة الذاتية، الحياة الطيبة). وكل هذه المصطلحات تشير إلى معنى واحد من الصحة والسعادة والرضا ورجد العيش. ولقد ورد هذا المصطلح في مشروع المصطلحات الخاصة بالمنظمة العربية للترجمة وترجم بـ(الرفاهية الذاتية) (الناهي وآخرون، 2012: 213).

وعن بدايات ظهور البناء الذاتي في البحث والدراسة فيُعَدُّ (Deiener) هو أول من أطلق مصطلح البناء الذاتي في البحوث النفسية حيث يصف هذا المفهوم بالعموم والشمول كحالة انفعالية إيجابية، "حيث يتحدد مفهوم البناء الذاتي بوصفه: تقييماً معرفياً لنوعية الحياة ككل أوحكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين (المزاجي والمعرفي): حيث يشعر الناس بالبناء حينما يخبرون كثيراً من المشاعر السارة وقليلاً من المشاعر غير السارة، (Diener, et al, 2003)".

النفسي (من إعداد كونر ودافيسون، 2003)، واعتماداً إحصائياً على معامل ارتباط بيرسون وتحليل الإنحدار، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الأمن الفكري والصدوم النفسي.

8.2. الدراسات السابقة في الهناء الذاتي:

قام Kirmani (2015) بالكشف عن علاقة الامتنان والتسامح بالهناء الذاتي وطبق دراسته على (219) طالباً وطالبة من جامعة جيبور بالهند، واستخدم مقياس (الامتنان من إعداد إيمانوس ومكلوغ، 2003) ومقياس (الدوافع الشخصية المتعلقة بالعدوانية من إعداد مكلوغ وروت وموهين، 2006) ومقياس (الهناء الذاتي من إعداد دينر، 1985) وتم تحليل البيانات إحصائياً عن طريق المتوسطات واختبار (ت) ومعامل بيرسون، ودلت النتائج على أنّ هناك ارتباطاً وثيقاً بين التسامح والامتنان والهناء الذاتي.

سعى إبراهيم (2016) في دراسته لأن يختبر التسامح في علاقته بالعرفان والعوامل الخمس الكبرى للشخصية والهناء الذاتي لدى (369) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس، واستخدم مقياس (التسامح ومقياس العرفان ومقياس الهناء الذاتي من إعداد الباحث) ومقياس (العوامل الخمس الكبرى للشخصية من إعداد نصر صبري والسيد عبد المطلب، 2007) وتم التحقق من ذلك باستخدام معامل بيرسون ونمذجة المعادلة البنائية، ودلت النتائج على أنّ هناك ارتباطاً موجباً بين التسامح والعرفان والهناء الذاتي حيث يتحقق الهناء من خلال العرفان والتسامح.

هدفت محبس (2016) في دراستها إلى الكشف عن علاقة التوجه نحو الحياة بالهناء الذاتي لدى (400) طالباً وطالبة من الجامعة المستنصرية وطبقت عليهم مقياس التوجه نحو الحياة، الهناء الذاتي (من إعداد الباحثة) واخضعت البيانات للتحليل الإحصائي عن طريق اختبار (ت) ومعامل ارتباط بيرسون، وأظهرت النتائج أنّ طلاب الجامعة لا يتمتعون بالهناء الذاتي ولا يوجد فروق بين الطلاب والطالبات في ذلك.

سعى أبو زيد وآخرون (2019) في بحثهم إلى الكشف عن علاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل، والتعرف على أبعاد الهناء الذاتي التي تؤثر في التفاؤل، وطبقت الدراسة على (400) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة الزقازيق، واستخدم الباحثون مقياس الهناء الذاتي ومقياس التفاؤل (من إعداد الباحثين) ودلت النتائج أنّ هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل.

هدفت دراسة محمد (2019) إلى قياس مستوى الهناء النفسي لدى (291) معلماً ومعلمة من مدارس محافظة نينوى بالعراق، واستخدمت الباحثة مقياس (Rayff، 2006، وترجمته النابغة فتحي محمد) ونتج عن الدراسة تمتع أفراد العينة بنسبة جيدة من الهناء النفسي.

8.3. الدراسات السابقة التي جمعت بين الصمود النفسي والهناء الذاتي:

لم تعثر الباحثة على دراسات جمعت بين المتغيرين عدا دراسة واحدة. هدفت (حسن، 2019) من دراستها إلى تحديد العلاقة بين عوامل الشخصية الكبرى والصدوم النفسي والهناء الذاتي وطبقها على (304) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، وقد اعتمدت على قائمة عوامل الشخصية الكبرى من إعداد (Costa & McCrae، 1922) ومقياسي الصمود النفسي والهناء الذاتي (من إعداد الباحثة) ونتج عنها وجود تأثير لعوامل الشخصية الكبرى على الصمود النفسي والهناء الذاتي وأن هناك علاقة موجبة بينهم.

وقد استفادت الباحثة من نتائج الدراسات السابقة حيث دلت نتائج (McGillary and Pidgeon، 2015) على وجود علاقة سلبية بين الصمود والضغط النفسية، بينما دلت نتائج (الطلاع، 2016) أنّ الطلبة لديهم درجة مرتفعة من الذكاء الروحي والصدوم النفسي، كما وجدت علاقة طردية بين الذكاء الروحي والصدوم النفسي، أما دراسة (يمينة وعتيقة، 2018) أنّ درجة الذكاء الروحي والصدوم النفسي مرتفعة جداً كما تم التوصل إلى وجود علاقة طردية بين الذكاء الروحي والصدوم النفسي، بينما دلت نتائج (كبيسي، 2018) إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء الروحي والمساندة الاجتماعية ودرجات الصمود النفسي كما أمكن التنبؤ بالصمود

التعاسة، ففقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم السعادة، وفقدان شيء سيء يؤدي إلى السعادة (Diener, et al. (2003).

7.2.4. مقياس الهناء الذاتي:

- مقياس كارول رايف 2006 والمكون من (84 مفردة) على ستة أبعاد (السيطرة على البيئة-تقبل الذات-الاستقلالية-النمو الشخصي-العلاقات الإيجابية-الرضا عن الحياة)
- مقياس نايف الحربي وأبوالمجد الشوربي 2012 للمرحلة الثانوية: وتتكون من (28 مفردة) على أربعة أبعاد (حب الحياة-الرضا عن الحياة-الأمل-التفاؤل)
- مقياس أمينة شلبي وهدي أحمد 2015 لطلبة الجامعة وهويشتمل (27 مفردة) على بُعدين (الرضا عن الحياة-السعادة)
- مقياس إبراهيم تامر 2016 لطلاب الجامعة وهويشتمل (26 مفردة) على بُعدين (الرضا عن الحياة-السعادة)
- مقياس أمل ثابت 2016 لطلبة الجامعة في (64 مفردة) على بُعدين (الرضا عن الحياة - السعادة).

8. الدراسات والبحوث السابقة

8.1. الدراسات السابقة في الصمود النفسي:

بحثت دراسة (McGillary and Pidgeon (2015) عن خصائص الصمود لدى طلبة الجامعة بأستراليا من خلال مقارنة الفروق بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في الصمود، على مستويات الضغوط النفسية. وشملت عينة الدراسة (89) طالباً، واستخدم الباحثان مقياس الصمود من إعداد (Young, 1993) (Wagnild and Young، 1993)، ومقياس الضغوط: الاكتئاب والقلق من إعداد (Lovibond and Lovibond، 1995). ودلت نتائج الدراسة أنّ طلاب الجامعات ذوي المستويات المرتفعة من الصمود لديهم مستويات أقل بكثير من الضغوط النفسية، ولوحظ وجود علاقة سلبية كبيرة بين الصمود والضغط النفسية.

أراد الطلاع (2016) في دراسته التعرف إلى مستوى الذكاء الروحي والصدوم النفسي، ومعرفة العلاقة بينهما وهل يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من الذكاء الروحي وتكونت عينة الدراسة من (466) طالباً وطالبة من الجامعة الإسلامية بغزة، واستخدم مقياس الذكاء الروحي من (إعداد الباحث)، ومقياس الصمود النفسي (إعداد كونور- دافيدسون). وتوصلت الدراسة إلى أنّ طلبة الجامعة لديهم درجة مرتفعة من الذكاء الروحي والصدوم النفسي وهناك علاقة طردية بينهما.

كان الهدف من دراسة: يمينة وعتيقة (2018) التعرف على درجة كل من الذكاء الروحي والصدوم النفسي لدى عينة من الطالبات بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، و العلاقة بينهما، ولتحقيق هدف الدراسة تم اختيار عينة لا احتمالية عن طريق الصدفة مقدارها (32) طالبة، واستخدم الباحثان مقياس الذكاء الروحي (من إعداد الطلاع، 2016) ومقياس الصمود النفسي (من إعداد كونور دافيدسون ترجمة الطلاع، 2016)، وتم التوصل إلى وجود علاقة طردية بين المتغيرين لدى أفراد العينة.

أرادت كبيسي (2018) في دراستها الكشف عن علاقة الذكاء الروحي والمساندة الاجتماعية بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، والتنبؤ بالصمود النفسي من خلالهما، وبلغت عينة الدراسة (440) طالبة من مدارس منطقة جازان الثانوية، واستخدمت مقياس الذكاء الروحي (من إعداد دراير، وأمرام، 2008، تعريب: أحمد، 2013)، ومقياس المساندة الاجتماعية (من إعداد النجار، 2012)، ومقياس الصمود النفسي (من إعداد الباحثة، 2018). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات الذكاء الروحي والمساندة الاجتماعية ودرجات الصمود النفسي كما أمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال درجة الذكاء الروحي، ودرجة المساندة الاجتماعية.

اهتم غولي والعكيلي (2019) في بحثهما بمعرفة الأمن الفكري والصدوم النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، والعلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ومدى إسهام متغير الصمود النفسي بمتغير الأمن الفكري، وتألفت عينة البحث من (420) طالباً من المرحلة الإعدادية في مديرية بغداد. وقد تم تطبيق مقياس الأمن الفكري (من إعداد الباحثين) ومقياس الصمود

وذلك بعد حذف درجة المفردة من درجة البُعد الذي تنتهي إليه، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول 2: معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه بعد حذف درجة المفردة

العامل النفسي		العامل الاجتماعي		العامل الذاتي		الرضا عن الحياة	
معامل الارتباط المفردة	رقم المفردة						
0.080**	27	0.536**	18	0.640**	10	0.420**	1
0.854**	28	0.366**	19	0.550**	11	0.741**	2
0.806**	29	0.563**	20	0.039	12	0.459**	3
0.905**	30	0.542**	21	0.601**	13	0.741**	4
0.023	31	0.320**	22	0.350**	14	0.557**	5
0.910**	32	0.683**	23	0.030	15	0.802**	6
0.899**	33	0.389**	24	0.714**	16	0.732**	7
0.882**	34	0.569**	25	0.768**	17	0.634**	8
		0.066	26			0.802**	9

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه لمقياس البناء الذاتي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، عدا المفردات (15-12) من البعد الثاني، 26 من البعد الثالث، 31 من البعد الرابع) فهي غير دالة، لذا تحذف من الصورة النهائية للمقياس.

جدول 3: معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد والارتباطات البنينة للأبعاد:

الأبعاد	الرضا عن الحياة	العامل الذاتي	العامل الاجتماعي	العامل النفسي
الرضا عن الحياة	.495**			
العامل الذاتي	.501**	.431**		
العامل الاجتماعي	.323**	.428**	.544**	
العامل النفسي	.709**	.727**	.855**	.670**
الدرجة الكلية				

يتضح من الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها بعضاً دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى صدق المقياس.

10.3.2.2. الثبات:

- معامل ألفا لكرونباخ للمقياس: حُسب معامل "Alpha - Cronbach" للمقياس فوجد أنه يساوي (0.837) وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على ثبات المقياس.
- معامل ألفا لكرونباخ لمفردات المقياس: حُسب معامل ألفا العام لكل بُعد، ثم حُسبت معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من درجة البُعد التي تنتهي إليه)، ويتضح ذلك من الجدول رقم (4).

جدول 4: معاملات الثبات للمفردات والبعد الذي تنتهي إليه من مقياس البناء الذاتي:

1- الرضا عن الحياة معامل ألفا للبعد = 0.766		2- العامل الذاتي معامل ألفا للبعد = 0.741		3- العامل الاجتماعي معامل ألفا للبعد = 0.667		4- العامل النفسي معامل ألفا للبعد = 0.834	
رقم المفردة	معامل الثبات المفردة	رقم المفردة	معامل الثبات المفردة	رقم المفردة	معامل الثبات المفردة	رقم المفردة	معامل الثبات المفردة
1	.762	10	.715	18	.640	27	.828
2	.740	11	.740	19	.659	28	.817
3	.757	12	.752	20	.627	29	.815
4	.738	13	.727	21	.601	30	.813
5	.752	14	.740	22	.631	31	.821
6	.727	15	.741	23	.671	32	.809
7	.740	16	.732	24	.665	33	.808
8	.738	17	.719	25	.638	34	.817
9	.727			26	.667		

يتضح من الجدول رقم (4) أن معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد) كانت أقل من أوتساوي معامل ألفا العام للدرجة الكلية للبعد عدا المفردات: (26-12)، حيث كانت قيم معاملات ألفا أكبر من معامل ألفا، ويعني هذا ثبات جميع المفردات عدا مفردتين فيتم حذفهما من الصورة النهائية.

بعد حساب الصدق والثبات للمقياس يتم حذف (4) مفردات هي رقم (12-15) (26-30) فيصبح عدد مفردات المقياس (30) مفردة.

11. الأساليب الإحصائية

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) للتحقق من صحة اختبار فروض البحث وتمثل في الآتي:

- معامل الارتباط (بيرسون) للتعرف على العلاقة بين المتغيرات.
- تحليل الانحدار البسيط والمتعدد للتنبؤ بدرجة المتغيرات.

12. نتائج البحث ومناقشتها

12.1. نتائج الفرض الأول:

ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصمود النفسي

النفسي من خلال الذكاء الروحي والمساندة الاجتماعية، كما دلت نتائج دراسة (غولي والعكيلي، 2019) إلى تمتع أفراد العينة بالأمن الفكري والصمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيري البحث.

وفي دراسة (Kirmani, 2015) دلت النتائج على أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين التسامح والامتنان والهناء الذاتي. بينما دلت النتائج عند (إبراهيم، 2016) على أن هناك ارتباطاً موجباً بين التسامح والعرفان والهناء الذاتي، ودلت نتائج دراسة (أبو زيد وآخرون، 2019) على أن هناك علاقة موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل، ودلت دراسة (محمد، 2019) على الدراسة تمتع أفراد العينة بنسبة جيدة من الهناء النفسي.

9. فروض البحث

في ضوء الإطار النظري وما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة، أمكن للباحثة اشتقاق الفروض على النحو التالي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصمود النفسي و الهناء الذاتي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية في الإسكانات التنموية بجازان.
- يمكن التنبؤ بدرجة البناء الذاتي من درجة الصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية في الإسكانات التنموية بجازان.

10. المنهجية

10.1. منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، للكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والهناء الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

10.2. مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانوية في الإسكانات التنموية بمنطقة جازان، بينما بلغ عدد الطالبات المشاركات في حساب الخصائص السيكومترية (110) طالبة من المرحلة الثانوية، تم اختيارهن عشوائياً من مدارس الإسكانات، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي، وتم تطبيق مقياسي البحث على عينة قوامها (390) طالبة وكان اختيارهن بطريقة عشوائية من المدارس والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول 1: أعداد الطالبات في مدارس المرحلة الثانوية في الإسكانات التنموية بمنطقة جازان:

المحافظة	الإسكان	المدرسة	العينة الاستملاعية	العينة الأساسية
المسارحة والبرث	إسكان رمادة	ثانوية إسكان رمادة	281	61
	إسكان الحصمة	ثانوية إسكان الحصمة	300	62
صامطة	إسكان الغارخ	ثانوية قاطمة الزهراء	252	50
	إسكان السبي	ثانوية إسكان الغارخ	294	62
العارضة	إسكان الروان	ثانوية إسكان السبي	215	51
		ثانوية إسكان الروان	239	54
		ثانوية سمية بنت الخياط	212	50
المجموع			1793	390

10.3. أدوات البحث:

10.3.1. مقياس الصمود النفسي

صُمم هذا المقياس (من إعداد كبيسي، 2018) وطُبق على طالبات المرحلة الثانوية بالحد الجنوبي بمنطقة جازان، واعتمد على ثلاثة أبعاد: المرونة، الكفاءة الشخصية، القدرة على حل المشكلات والتصحيح باختيار طريقة ليكرت الخماسية.

10.3.2. مقياس الهناء الذاتي

طُبق هذا المقياس (من إعداد حمدي، 2018) على طالبات الجامعة واعتمد على الأبعاد الآتية: الرضا عن الحياة-العامل الذاتي-العامل الاجتماعي-العامل النفسي. وللكشف عن صلاحية مقياس الهناء الذاتي للتطبيق في البحث الحالي على طالبات المرحلة الثانوية قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية على عينة مكونة من (110) طالبة وكان حساب الخصائص السيكومترية بالطريقة الآتية:

10.3.2.1. صدق المفردات:

حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه

12.2. نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "يمكن التنبؤ بدرجات البناء الذاتي من درجات الصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات الثانوية، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون)، والنتائج موضحة في الجدول رقم (5)

جدول 5: معاملات الارتباط بين الصمود النفسي والبناء الذاتي لدى طالبات عينة البحث (ن=390 طالبة)

معاملات الارتباط ودالاتها الإحصائية				
البناء الذاتي	المرونة	الكفاءة الشخصية	الصمود النفسي	
			القدرة على حل المشكلات	الدرجة الكلية للصمود
الرضا عن الحياة	.518**	.520**	.204**	.336**
العامل الذاتي	.474**	.460**	.302**	.521**
العامل الاجتماعي	.428**	.435**	.254**	.463**
العامل النفسي	.387**	.359**	.141**	.385**
الدرجة الكلية للبناء	.530**	.522**	.251**	.358**

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين بُعد المرونة و الكفاءة الشخصية والقدرة على حل المشكلات والدرجة الكلية للصمود النفسي، وجميع أبعاد البناء الذاتي والدرجة الكلية للبناء الذاتي.

وتبين تحقق الفرض الأول: حيث أن معاملات الارتباط بين أفراد العينة على الصمود النفسي وأبعاده والبناء الذاتي وأبعاده دالة إحصائية عند مستوى (0,01)، وجميعها معاملات موجبة مما يشير إلى أنه كلما ارتفع الصمود النفسي لدى الطالبة زاد البناء الذاتي لديها. وهذا ما توصلت إليه دراسة (McGillivray and Pilgcccil 2015) في أنّ الأفراد الذين يرتفع لديهم الوعي بالصمود تنخفض لديهم الضغوط النفسية ويزداد عندهم التفاؤل والرضا.

وقد تفسر الباحثة وجود بُعد المرونة لدى الطالبة وارتباطه بجميع أبعاد البناء الذاتي أنه يرجع إلى ما تمر به الطالبة من مواقف في حياتها يجعلها تنزعها بحكمة وهدوء وتتقبل الأحداث السلبية وتتعايش معها بل وقد تطوعها لمصلحتها وهي بذلك تمتلك بدائل في إدارة الأحداث لما تراه هي في نفعها، والمرونة تساعد الطالبة على العيش بسلام مع نفسها ومع الآخرين والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة كما يساعدها على إبداء آرائها ومناقشة الرأي الآخر وتأييده أو تفنيده وهذا يجعلها تشعر بالوصول للراحة والبناء الذاتي.

أما بُعد الكفاءة الشخصية فالطالبة تستطيع أن تتكيف مع البيئة الجديدة وترى أنّ التحديات التي تواجهها تعتبر فرصة لإظهار كفاءتها ومهارتها الشخصية وذلك من خلال قناعتها أنّها تمتلك الكثير من الرغبة والقوة لتطور نفسها وفكرها وسلوكها، وأنّ لديها القدرة على التحكم في انفعالاتها وردود أفعالها مما يزيد من ثقتها بنفسها وإقدامها على التصرف بمهارة في المواقف التي تقابلها. وأيضاً تكسب الكفاءة الشخصية الطالبة شعوراً بالرضا عن الحياة عندما ترى أنّها قد حققت أهدافها التي تسعى إليها وقد تمكنت من الوصول إلى خط النهاية في الأمور المهمة لها مما يعزز من قيمة البناء الذاتي لديها، وهذا ما تؤيده دراسة خوج (2011) ودراسة عاشور (2017).

أما القدرة على حل المشكلات فيما تخبره الطالبة من صعوبات وعقبات ومن خلال ماتراه في الحياة فإنها تُخضع ذلك لمهاراتها التي اكتسبتها فهي تواجه مشكلاتها وتضع لها مسارات عدة لتجاوزها، وهذا ما تؤيده دراسة الطلاع (2016) فامتلاك الطالبة لأهداف واضحة وواقعية في حياتها يساعدها على التقدم وتجاوز ما يعترضها حتى وإن أخفقت مرة أو مرتين فلا بد أن تصل لهدفها، فكل ما تمر به هو خبرات تكتسبها وتكون عوناً لها في المواقف المشابهة،

وبالنسبة لارتباط الصمود النفسي بالبناء الذاتي فيرجع ذلك إلى أنّ الطالبة تكون على معرفة بقدراتها واستعداداتها التي تعينها على تحقيق أهدافها وتوصلها للبناء الذاتي في حياتها من خلال ثقتها بنفسها وقدرتها على إنجاز ما تصبو إليه وقدرتها على تخطي الضغوطات والتعامل مع العوائق بشكل سليم، وأكد هذا نتائج دراسة حسن (2019) حيث وجدت أن هناك علاقة بين عوامل الشخصية الكبرى والصمود النفسي والبناء الذاتي، وتشير دراسة إبلش (2016) إلى أنّ الأفراد الذين يتسمون بالصمود النفسي يتمتعون برضا عن الحياة، ويؤمنون بجدية العمل ومسئولية الذات عن السلوك الصادر منهم، وأغماً يتعرضون له من مواقف، مما يدفعهم للمبادرة باستثمار طاقتهم ومهاراتهم وكفاءاتهم 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.

جدول 6: نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بدرجات البناء الذاتي من درجات الصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الطالبات (ن=390 طالبة)

المتغيرات	المعامل الباي (B)	الخطأ المعياري للمعامل الباي (B)	معامل بيتا (Beta)	قيمة (ت)	الدالة الإحصائية
الثبات	60.695	4.982		12.183	0.01
المرونة	0.756	0.195		3.372	0.01
الكفاءة الشخصية	0.561	0.235		2.391	0.01
القدرة على حل المشكلات	0.483	0.157		3.066	0.01
الدرجة الكلية للصمود النفسي	0.636	0.048		13.242	0.01

يتضح من الجدول رقم (6) أنّ قيم (ت) دالة إحصائية عند مستوى (0.01) للثبات، ولكل من الأبعاد الثلاثة المرونة والكفاءة الشخصية والقدرة على حل المشكلات، والدرجة الكلية للصمود النفسي، وبذلك يُمكن استنتاج النتائج التالية:

- يُمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للبناء الذاتي من درجات الأبعاد الثلاثة المرونة والكفاءة الشخصية والقدرة على حل المشكلات، والدرجة الكلية للصمود النفسي.
- يتضح أن المرونة هي الأكثر إسهاماً في التنبؤ بالبناء الذاتي حيث بلغ معامل الارتباط الجزئي (0.756) والقيمة التنبؤية لها (3.372) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وفي المرتبة الثانية تأتي الدرجة الكلية للصمود النفسي حيث بلغ معامل الارتباط الجزئي (0.636) والقيمة التنبؤية لها (13.242) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) وثالثاً: الكفاءة الشخصية حيث بلغ معامل الارتباط الجزئي (0.561) والقيمة التنبؤية لها (2.391) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وأخيراً القدرة على حل المشكلات حيث بلغ معامل الارتباط الجزئي (0.483) والقيمة التنبؤية لها (3.066) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي: الدرجة الكلية للبناء الذاتي = 60.695 + (0.756 (المرونة) + 0.636 (الدرجة الكلية للصمود النفسي) + 0.561 (الكفاءة الشخصية) + 0.483 (القدرة على حل المشكلات).

وقد تفسر الباحثة إسهام الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للصمود النفسي في التنبؤ بدرجة البناء الذاتي بأن مواجهة الضغوط ومقاومتها والمرونة في التعامل مع المواقف بحكمة وكفاءة يكون من نتائجها الرضا عن الحياة والبناء الذاتي والعيش بانسجام وهذا يمهد للصحة النفسية التي ينشدها كل إنسان. وهذا ما تؤيده دراسة (Shakarami, et al, 2014) بأنّ الفعالية والقوة والكفاءة الشخصية والنفسية لها القدرة على التنبؤ بالرفاهية والبناء النفسي للطلاب. إنّ الطالبة التي تحدد هدفها وتقيم سلوكها وتطوع خبراتها ومهاراتها في حل مشكلاتها والتوافق مع الظروف حتما سيؤدي هذا بها للاستقرار وشعورها بالهدوء والبناء النفسي، وكذلك فإن المرونة في التقليل من أهمية الأحداث السلبية وإعادة التركيز على الجوانب الإيجابية وتنظيم الانفعال يقود إلى تفادي الكثير من الضغوطات والتوافق مع الذات والرضا عن الحياة، ويؤيد ذلك منصور (2019) بأنّ الطالبات عبر مختلف مراحلهم العمرية يستطعن اكتساب عادات مناسبة وفعالة تمكنهن من مواجهة المواقف وحل المشكلات التي تعترضهن للعيش بسلام وتوافق، وفي نفس المعنى تؤكد نتائج دراسة عبدالفتاح وحليم (2014) في أنه يوجد تأثير وتأثر بين الصمود النفسي والذات لدى الطلاب حيث يستطيعون مواجهة الصعاب وتحقيق أهدافهم بشكل صحيح. وكذلك دلت نتائج دراسة شقورة (2012) على أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والبناء من خلال المرونة، فالإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث ومواجهتها بقدر كاف من المرونة والقوة الشخصية التي تمكنه من اجتيازها بسلام.

13. التوصيات

- تبصير الطالبات بعلاقة الصمود النفسي بالبناء الذاتي من خلال المحاضرات والندوات.
- العمل على تعزيز مفهوم الصمود النفسي لدى الطالبات عن طريق إشراكهم في البرامج والأنشطة الهادفة والتي تعينهم في كيفية التعامل مع المواقف.
- تكثيف جهود الإرشاد الأكاديمي للطالبات في تغيير اتجاهاتهن وتفكيرهن بعيداً عن الضغوط وتشجيعهن على النظرة الإيجابية والشعور بالرضا عن

وعلاقته بطبيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، بدون رقم مجلد (36)، 273 – 332.

عبد الفتاح، فائق فاروق، حليم، شيري مسعد. (2014). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 3(15)، 90 – 134.

غولي، حسن أحمد، العكيلي، جبار وادي. (2019). الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، بغداد، 6(116)، 291 – 333.

كبيسي، نجاح مقبول. (2018). الذكاء الروحي والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في الحد الجنوبي بمنطقة جازان. رسالة ماجستير، جامعة جازان، كلية التربية.

محبس، نداء شاكر. (2016). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالرفاه الذاتي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.

محمد، عبير محمد. (2019). قياس البناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 15(4)، 55 – 82.

مسعودي، أمحمد. (2016). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. رسالة دكتوراة، جامعة وهران 2، كلية العلوم الاجتماعية.

مقران، معاذ أحمد. (2014). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمنيين. رسالة دكتوراة، جامعة المنوفية، كلية التربية، قسم علم النفس التربوي.

منصور، حازم علوان. (2009). قوة التحمل النفسي، سلسلة محاضرات علم النفس. بغداد: كلية التربية الرياضية.

الناهي، هيثم، شري، هبة، حسنين، حياة. (2012). مشروع المصطلحات الخاصة بالمنظمة العربية للترجمة. بيروت: المنظمة العربية للترجمة.

يمنية، بوعباية، عتيقة، بابش. (2018). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات وغير المتزوجات. مجلة وحدة البحث في التنمية البشرية، 9(2)، 317 – 43.

Abado, A. (2012). *Ealaqat Aleawamil Alkhmsat Alkubraa Lilshakhsiat Bialairtiah Alshakhsii Fi Makan Aleumal* 'The Relationship of the Big Five Factors of Personality to Personal Satisfaction in the Workplace'. Master's Dissertaion, Qasidi Merbah University, College of Humanities and Social Sciences. [in Arabic]

Abdel Fattah, F.F. and Halim, Sh.M. (2014). Alsumud alnafsia ladaa tbt aljamieat waealaqatih bikuli min alhikmat wafaeilatih aldhhdhat ladayhim 'The Psychological resilience of university students and its relationship to both wisdom and self-efficacy'. *Journal of the College of Education, Port Said University*, 3(15), 90–134. [in arabic]

Abdel-Gawad, W.M. and Abdel-Fattah, A.Kh. (2013). Alsumud alnafsia welaqatah batib alhal ladaa eyainat min umihat alatalfal dhwyi alaihtiajat alkhassati 'Psychological resilience and its relationship to kindness among a sample of mothers of children with special needs'. *Journal of Psychological Counseling, Egypt*, n/a(36), 273–332. [in Arabic]

Abu Zaid, R.A., Abdul Rahman, M.S. and Saafan, M.A. (2019). Alhuna' aldhhdhatia waealaqatuh bialtafawul ladaa tullab aljamiea 'Subjetive well-being and its relationship to optimism among university students'. *Arab Journal of Literature and Human Studies, Egypt*, 3(10), 125–54. [in Arabic]

Al Talaa, M.E. (2016). *Aldhika' Alruwhiu Waealaqatuh Bialsamud Alinfsi Ladaa Tlbt Aljamieat Al'islamiat Bighizati* 'Spiritual Intelligence and its Relationship to Psychological Resilience Among Students of the Islamic University of Gaza'. Master's Dissertaion, Islamic University. College of Education, Palestine. [in Arabic]

Alasar, S. (2010). Alsumud min manzur eilm alnafs al'ijabii 'Resilience in a positive psychology perspective'. *Egyptian Society for Psychological Studies*, 20(66), 25–29. [in Arabic]

Al-Asimi, R.N. (2016). *Eilm Alnafs Al'ijabi Alsariri* 'Clinical Positive Psychology'. Amman: Dar Al-Asar Al-Alami. [in Arabic]

Al-Nahi, H., Sherri, H. and Hussanein, H. (2012). *Mashrue Almustalahat Alkhasat Bialmunazamat Alearabiat Liltarjimat* 'Terminology Project for the Arab Organization for Translation'. Beirut: Arab Organization for Translation. [in Arabic]

Ashour, B.M. (2017). *Alsumud Alnafsia Waealaqatuh Bialaitizan Alainfiealii Ladaa Mumariidi Aleinayat Alfiyayiqat Fy Almustashfayat alhukumiati fi qitae ghazati* 'Psychological Resilience and its Relationship to Emotional Balance Among Intensive Care Nurses in Governmental Hospitals in the Gaza Strip'. Master's Dissertaion, Islamic University, College of Education, Gaza. [in Arabic]

Deiener, E., Oishi, S. and Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Reviews Psychology*, 54(1), 403–25.

Durayappah, A. (2010). The 3p model: a general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681–716.

Gholi, H.A. and Al-Aqili, J.W. (2019). Al'amn alfikrii waealaqatuh bialsumud alnafsii ladaa tullab almarhalat al'iedadiati 'Intellectual security and its relationship to the psychological resilience of middle school students'.

الحياة و السعادة بما لديهم من قوة ومرونة نفسية.

• تدريب الطالبات على اكتساب المهارات الذاتية والكفاءات النفسية والشخصية التي تزيد من ثقتهم بأنفسهم وتساعدهم على التوازن والقدرة على حل مشكلاتهم بأنفسهم.

نبذة عن الباحثة

عطايف محمد أحمد حمدي

إدارة التعليم بجازان، وزارة التعليم، جازان، السعودية. 00966559709350. ataya1393@gmail.com

أ. حمدي ماجستير إرشاد نفسي من جامعة جازان 2018، دبلوم توجيه وإرشاد نفسي من جامعة جازان 2013، ماجستير الفلسفة والأخلاق من جامعة قونما، اليابان 2011، مشرفة تربوية بإدارة التوجيه والإرشاد بجازان، رئيسة الشؤون التعليمية بمكتب التعليم بالمسارحة، خيرة 25 عاما (مرشدة طالبات – مشرفة تربوية في التوجيه والإرشاد النفسي – مشرفة تربوية في الرعاية السلوكية- مشرفة تربوية في الشؤون التعليمية)عضوة في الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، عضوة في جمعية غيمات فكر التطوعية، مديرة معتمدة وحاصلة على دورات مختلفة في التنمية البشرية والقيادة التربوية.

المراجع

- إبراهيم، تامر شوقي. (2011). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والبناء الذاتي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، 13(46)، 232–308.
- إبليش، حواء إبراهيم. (2016). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، 1(17)، 489–504.
- أبو زيد، رانيا عبد العظيم، عبد الرحمن، محمد السيد، سعفان، محمد أحمد. (2019). البناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، مصر، 3(10)، 125–54.
- الأعسر، صفاء. (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 20(66)، 25–29.
- حجازي، مصطفى سعد. (2012). إطلاق طاقات الحياة. بيروت: دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسن، إيمان نجم. (2019). نمذجة العلاقات بين سمات الشخصية الكبرى والضعفوط الأكاديمية والصمود النفسي والبناء الذاتي. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- حمدي، عطايف محمد. (2018). الطاقة النفسية وعلاقتها بالبناء الذاتي لدى طالبات جامعة جازان. رسالة ماجستير، جامعة جازان، كلية التربية.
- خوج، حنان أسعد. (2011). معنى الحياة وعلاقتها بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 3(2)، 11–44.
- زيدان، حمدي. (2014). الطاقة النفسية وقوة الذات. العين: دار الكتاب الجامعي.
- سرميني، إيمان مصطفى. (2015). مقياس الصمود النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سليمان، مارتين. ترجمة: الأعسر، صفاء، كفاي، علاء الدين، السيد، عزيزة، يونس، فيصل، علوان، فادية وغياشي، سهر. (2005). السعادة الحقيقية. القاهرة: دار العين للنشر.
- شاهين، هيام صبري. (2013). الأمل والتفائل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة عين شمس، 4(14)، 613–54.
- شقورة، يحيى عمر. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.
- صالح، عائدة شعبان، أبوهديروس، ياسرة محمد. (2014). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، بدون رقم مجلد (50)، 347–86.
- الطلاع، محمد عصام. (2016). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. كلية التربية، فلسطين.
- العاسمي، رياض نائل. (2016). علم النفس الإيجابي السريري. عمان: دار الإعصار العلمي.
- عاشور، باسل محمد. (2017). الصمود النفسي وعلاقته بالالتزان الانفعالي لدى ممرضتي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة.
- عبادو، أمال. (2012). علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- عبد الجواد، وفاء محمد، عبدالفتاح، عزة خليل. (2013). الصمود النفسي

- eyinat min almuraḥiqin daeaf alsamei 'Hope and metaphor as an introduction to developing psychological resilience for a sample of hearing-impaired adolescents'. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Ain Shams University, **14**(4), 613–54. [in Arabic]
- Shakarami, M., Davarniya, R., Zaharakar, K. and Amin, A. (2014). The Predictive role of psychological capital, psychological hardiness and spiritual intelligence in students' psychological well being. *Journal of Research & Health Social Development & Health Promotion Research Center*, **4**(4), 935–43.
- Shaqoura, Y. O. (2012). *Almurunat Alnafsiat Waealaqatuha Bialrada An Alhayat Ladaa Talabat Aljamieat Alfilastiniat Bimuhafazat Ghazati* 'Psychological Flexibility and its Relationship to Life Satisfaction among Palestinian University Students in Gaza Governorate'. Master's Dissertation, College of Education, Al-Azhar University, Gaza, Palestine. [in Arabic]
- Snape, J. and Miller, D. (2008). A Challenge of living? Understanding the psychosocial processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educ Psychol Rev*, **20**(3), 217–36.
- VanBreda, A. (2001). *Resilience Theory: A Literature Review: With Special Chapters on Deployment Resilience in Military Families & Resilience Theory in Social Work*. African: South Military Health Service.
- Yamina, b. and Ateqa, b. (2018). Aldhika' alruwhia waealaqatah bialsumud alnafsi ladaa eyinat min altaalibat aljameiaat almutazawijat waghayr almutazawijati 'Spiritual intelligence and its relationship to psychological resilience in a rample of married and unmarried university students'. *Journal of Research Unit in Human Development*, **9**(2), 317–43. [in Arabic]
- Zidane, H. (2014). *Altaqat Alnfsyt Waquat Aldhaati 'Psychic Energy and Self-Strength'*. Al-Ain: University Book House. [in Arabic]
- Journal of Educational and Psychological Research*, Baghdad, **16**(61), 291–333. [in Arabic]
- Hassan, I.N. (2019). *Namdhiyat Alealaqat Bayn Simat Alshakhsiat Alkubraa Waldughut Al'ukadimiya Walsumud Alnafsi Walhanaa Aldhaati* 'Modeling the Relationships Between Major Personality Traits, Academic Pressures, Psychological Resilience and Subjective Well-Being'. Master's Dissertation, Ain Shams University, College of Education. [in Arabic]
- Hegazy, M.S. (2012). *litlaq Taqat Alhayati 'Unlocking Life Energies'*. Beirut: Dar Al-Tanweer for printing, publishing and distribution. [in Arabic]
- Humdi, A.M. (2018). *Altaqat Alnafsiat Waealaqatuha Bialhana' Aldhdhati Ladaa Talibat Jamieat Jazani* 'Psychological Energy and its Relationship to Subjective Well-Being Among Female Students of Jazan University'. Master's Dissertation, Jazan University, College of Education. [in Arabic]
- Iblish, E.I. (2016). Alsumud alnafsi waealaqatuh bialrada an alhayat ladaa almrahqyn 'Psychological resilience and its relationship to life satisfaction in adolescents'. *Journal of Scientific Research in Education*, Egypt, **1**(17), 489–504. [in Arabic]
- Ibrahim, T.Sh. (2011). *Alnamdhiyat albinayiyat lltasamuh alnafsi fi ealaqatih bikuli min aleurfan waeawamil alshakhsiat alkhsms alkubraa walhana' aldhhati ladaa tullab aljamieat* 'constructivist modeling of psychological tolerance in relation to each of gratitude and the five major personality factors and subjective well-being among university students'. *Journal of Psychological Counseling*, Egypt, **13**(46), 232–308. [in Arabic]
- Kebisi, N.M. (2018). *Aldhika' Alruwhiu Walmusanadat Alajitimaieat Kamunabiyyin Bialsumud Alnafsi Ladaa Talibat Almarhalat Alththanawiat Fi Alhadi Aljanubii Bimintaqat Jazan* 'Spiritual Intelligence and Social Support as Predictors of Psychological Resilience Among High School Students in the Southern Border in Jizan Region'. Master's Dissertation, Jazan University, College of Education. [in Arabic]
- Khoj, H.A. (2011). Maenaa alhayat waealaqatiha bialrada eanha ladaa talibat aljamieat bialmamlakat alarabiya alsaeudiya 'The Meaning of life and its relationship with satisfaction with it among university students in the kingdom of saudi arabia'. *Umm Al-Qura University Journal of Educational and Psychological Sciences*, **3**(2), 11–44. [in Arabic]
- Kirmani, M. (2015). Gratitude, forgiveness and subjective well-being among college students. *International Journal of Public Mental Health and Neurosciences*, **2**(2), 1–10.
- Mansour, H.A. (2009). *Guat Althamul Aalnafsi, Silsilat Muhadarat Eilm Alnafi* 'Psychological Endurance, a Series of Psychology Lectures'. Baghdad: College of Physical Education. [in Arabic]
- Masoudi, A. (2016). *Alairtiah Alnfsiu Walfaeiliat Aldhdhati Ladaa Almuelimina*. 'Psychological Satisfaction and Self-Efficacy Among Teachers. PhD Thesis, Faculty of Social Sciences, University of Oran, Oran, Algeria. [in Arabic]
- McGillivray, C. and Pilgcccil, A. (2015). Resilience attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, **11**(5), 33–48.
- Mohbis, N.Sh. (2016). *Altawajuh Nahw Alhayat Waealaqatih Bialrafah Aldhdhati Ladaa Tlbt Aljamieati* 'Orientation Towards Life and its Relationship to Self Well-being among University Students'. Master's Dissertation, College of Education, Al-Mustansiriyah University, Baghdad, Iraq. [in Arabic]
- Muhammad, A.M. (2019). Qias alhinna' alnafsi ladaa muelimu almadaris alhukumiya wal'ahlia fi madinat almwsal 'Measuring the psychological happiness of public and private school teachers in the city of mosul'. *College of Basic Education Research Journal*, **15**(4), 55–82. [in Arabic]
- Muqran, M.A. (2014). *Aeilat Barnamaj Muerifiun Silukiin fi Alsumud Alnafsi Litakhfif Alaiktiaab ladaa Almurahiqin Alyamaniyya* 'The effectiveness of a cognitive-behavioral program in psychological resilience to alleviate depression in Yemeni adolescents'. Unpublished PhD Thesis, Department of Educational Psychology, College of Education, Menoufia University, Shibin Al Kawm, Al Minufiyah, Egypt. [in Arabic]
- Saleh, A.Sh. and Abu Hadros, Y.M. (2014). Alsumud alnafsi waealaqatuh biaistiratijiaat muajahat tahadiyat alhayat almueasirat ladaa alnisa' al'aramil biqitae ghazata 'Psychological resilience and its relationship to strategies to face contemporary life challenges for widowed women in the gaza strip'. *Arab Studies in Education and Psychology*, Saudi Arabia, **n/a**(50), 347–86. [in Arabic]
- Sarmini, I.M. (2015). *Miqyas Alsumud Alnafi* 'Psychological Resilience Scale'. Cairo: The Anglo-Egyptian Library. [in Arabic]
- Seligman, M. Translat by: Al-Asar, S., Kafafi, A., Al-Sayed, A., Yunus, F., Alwan, F. and Ghobashi, S. (2005). *Alsaeadat Alhqqyqy 'Real Happiness'*. Cairo: Al-Ain Publishing House. [in Arabic]
- Shaheen, H.S. (2013). *Alamal waltafarul madkhal litanmiat alsumud alnafsi ladaa*