

المرونة النفسية وعلاقتها بالرفاهية الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الملك عبدالعزيز

الطالبة: منال بنت محييد عبدالغني الوافي

إشراف: د. إرادة بنت عمر محمد حمد

المستخلص

يعتبر مفهوم المرونة النفسية والرفاهية الذاتية من المفاهيم التي أولاها علم النفس الإيجابي اهتماماً متزايداً، فالمرونة النفسية سمة نفسية تحدد قدرة الأشخاص على التكيف مع الظروف الحياتية المتغيرة، أما الرفاهية الذاتية فيقصد بها درجة تقييم الشخص الانفعالي والمعرفي لحياته، ومجالاتها والاتجاه الإيجابي نحوها، ويعد كلا المفهومين مهمين كونهما يساعدان في نجاح الشخص في مختلف مجالات حياته، وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرفاهية الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين المتوسطات ودرجاتهما وفقاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية) وذلك باستخدام المنهج الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٣) طالب وطالبة بمتوسط عمري قدره (٢٠,٤٤)، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية. واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية إعداد كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003)، وتقنين القلبي (٢٠١٦)، ومقياس متصل الصحة النفسية المختصر إعداد كيز (Keyes, 2005) وترجمة سلامة- يونس (Salama-Younes, 2011)، وتقنين الحربي (٢٠١٤) كأدوات للدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرفاهية الذاتية وأبعادهما الفرعية، ولم توجد فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية وفقاً لمتغير (الجنس، التخصص، السنة الدراسية)، ولم توجد فروق دالة إحصائياً في الرفاهية الذاتية وفقاً لمتغير (الجنس، التخصص)، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً في الرفاهية الذاتية وفقاً لمتغير (السنة الدراسية)، كما دلت نتائج الدراسة على أن المرونة النفسية أسهمت بمقدار (٢١٪) من التباين الكلي في الرفاهية الذاتية، وأوصت الباحثة ببناء وتقديم برامج إرشادية تساعد على تحسين المرونة النفسية والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الرفاهية الذاتية، الصحة النفسية الإيجابية، علم النفس الإيجابي.

Psychological Resilience and its Relationship to Subjective Well-Being in a Sample of Students at King Abdulaziz University

Prepared By: Manal bint Mehemid Abdulgani Alwafi

Supervised by: Dr. Eradah bint Omar Mohamed Hamad

Abstract

Psychological resilience and subjective well-being are among the concepts that positive psychology has been attaching increased attention. The former is a psychological characteristic that identifies the ability to cope with changing life conditions, while the latter (i.e. subjective well-being) refers to how people perceive the quality of emotional and cognitive aspects of their lives and their attitudes therein. Both concepts are significant in helping persons succeed in various areas of their lives. The study aims to examine the relationship between psychological resilience and subjective well-being in a sample of King Abdulaziz University students, and to investigate the differences in their average scores according to the variables of (gender, specialization, school year). The correlational comparative approach was used with a stratified randomly selected sample consisting of (613) male and female students with an average age of (20.44 years). Data was collected by means of a psychological resilience scale (developed by Connor and Davidson, 2003 and standardized by Al-qelly, 2016) and the Mental Health Continuum Short Form (developed by Keyes, 2005; translated by Salama-Younes, 2011, and standardized by Al-Harby, 2014). The results revealed that there was a statistically significant correlation between psychological resilience and subjective well-being as well as their sub-dimensions. While there was no statistically significant difference neither for psychological resilience (according to the variables of gender, specialization, or the school year), nor for subjective well-being (according to the variables of gender or specialization). On the other hand, statistically significant differences were found in the subjective well-being according to the variable of the school year. It was also found that psychological resilience contributed with 21 % of the total variance of subjective well-being. in light of the results reached, the study recommended developing and introducing counseling programs to improve psychological resilience and subjective well-being.

Keywords: psychological resilience- subjective well-being- positive mental health- positive psychology.