



قوى الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكْتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية

إعداد

أ/ مرزوق محمد على موسى

المدرس المساعد بقسم الصحة النفسية
كلية التربية بالدقهلية – جامعة الأزهر

د. / حمدي حامد عبدالحميد سلام
مدرس الصحة النفسية بكلية التربية
جامعة الأزهر بالدقهلية

أ.د/ محمود محيي الدين سعيد عشري
أستاذ الصحة النفسية بكلية
التربية جامعة الأزهر

قوى الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية

مرزوق محمد على موسى¹، محمود محيي الدين سعيد عشري، حمدي حامد
عبدالحميد سلام.
قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة الأزهر.
¹البريد الإلكتروني:

المستخلص:

تعد قوى الشخصية من الإيجابيات المهمة في الحياة، كما أن انخفاض الرضا عن الحياة وارتفاع مستوى الاكتئاب قد يعيقان المراهق عن ممارسة حياته بشكل طبيعي. وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية. والتنبؤ بالرضا عن الحياة والاكتئاب من خلال قوى الشخصية. والتعرف على الفروق في قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكتئاب، وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (120) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من بعض مدارس التعليم الثانوي، بمحافظة الغربية. واستخدمت الدراسة مقياس قوى الشخصية، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد: الباحث الأول)، ومقياس الاكتئاب (تعريب: أحمد عبدالخالق، 2015). وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قوى الشخصية والاكتئاب. وكشفت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ارتفاع قوى الشخصية. كما يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال انخفاض قوى الشخصية. كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في قوى الشخصية والاكتئاب وفقاً للنوع (ذكور/إناث)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة بمكوناته في وفقاً للنوع (ذكور- إناث)، ما عدا مكون الرضا عن المدرسة، كانت فيه فروق لصالح الإناث. واستنتجت الدراسة أن قوى الشخصية من الضروريات لجعل المراهقين أكثر رضاً وأقل اكتئاباً.

الكلمات المفتاحية: قوى الشخصية، الرضا عن الحياة، الاكتئاب، طلاب المرحلة الثانوية.



Character Strengths and Its Correlation with Satisfaction of Life and Depression among Secondary Stage Students: Predictive Study

Marzouk Muhammad Ali Musa 1, Mahmoud Mohieldin Saeed Ashry, Hamdi Hamid Abdel Hamid Salam.

Mental Health Department - Faculty of Education - Al-Azhar University.

¹Email:

ABSTRACT:

The purpose of the current study was to examine the association between character strengths, satisfaction of life and depression among the secondary stage students. It also aimed to identify the extent to which satisfaction of life and depression in secondary stage could be predicted by character strengths. The study investigated the differences in character strengths, satisfaction of life and depression according to: gender (male-female). The number of participants in the research (120), and they were selected from some secondary schools in Al-gharbia governorate. The participants completed the character's strengths scale, to satisfaction of life scale, and beck depression inventory (Translation: Ahmad Abdel Khaleq, 2015). The findings revealed that there was a statistically significant correlation between character strengths and satisfaction of life. There also was a statistically positive significant correlation between character strengths and depression in participants. Satisfaction of life and depression could be predicted by character strengths. The study also shown that there were no statistically significant differences between character strengths and depression according to: gender. There were no statistically significant differences between satisfaction of life except for the school satisfaction component, and there were differences in favor of females. The study concluded that character strengths is a necessity for a more fulfilled and less depressed adolescence.

Keywords: Character Strengths, Satisfaction of Life, Depression, Secondary Students.

مقدمة:

يحاول علماء النفس والصحة النفسية، في الوقت الحالي، التركيز على القوى الشخصية الايجابية التي يجب على الفرد استغلالها، والالتفات لها، حتي يدرك أن لديه قدرات تمكنه من التغلب على مشكلات ومصاعب الحياة. وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية في حياة الفرد. ففيها يسعى المراهق لأن يكون له شخصية مميزة مستقلة، حتى يتميز عن الاطفال؛ لكنه يصطدم بصعوبة المشكلات الحياتية، وضعف الخبرات الشخصية التي تجعله غير قادر على حل مشكلاته. وهذا قد يجعله ساخطاً غير راضٍ عن حياته وقد يدخل في دائرة الاكنتاب التي تعوق حياته بشكل عام.

ومع تطور علم النفس الايجابي تم التيقظ للأبحاث المركزة في مجال حسن الخلق والفضائل "قوى الشخصية"، والتي تهتم بكشف الطريق إلى الحياة الجيدة والسعيدة، والسعي نحو تحقيق الهدف، والازدهار الإنساني وطيب الحياة، وهو ما أشار إليه أرسطو في كتاباته (Proctor et al, 2011,154).

وقد وجه سيلجمان وغيره من المهتمين بمجال علم النفس الايجابي دعوة لدراسة جوانب القوة في الشخصية، والاهتمام بالدراسات الوقائية، والعوامل المجتمعية والشخصية التي تجعل الحياة ذات معنى (ليزا أسبينوول وأورسولا ستودينجر، 2006، 15).

ويزداد انخفاض الرضا عن الحياة مع انتقال الأطفال إلى سنوات المراهقة، فبدية تجارب التعليم الثانوي والمطالب المرتبطة به قد تسهم في انخفاضات الرضا عن الحياة على الصعيد العالمي (Hills et al., 2014,73). ويعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في صحة الفرد النفسية وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على انخفاض مؤشر الصحة النفسية والتوافق النفسي (نادية محمد العمري، 2017، 4).

وقد أوضحت منظمة الصحة العالمية في عام 2017 أن نسبة سكان العالم الذين يعانون من الاكنتاب، يقدرون بنسبة 4.4٪، وتظهر الاعراض الاكنتابية في مرحلة الرشد والمراهقة بل وتظهر لدى الاطفال. ويبلغ العدد الإجمالي للأشخاص الذين يعانون من الاكنتاب في العالم 322 مليون نسمة تقريباً. ويمكن أن يكون الاكنتاب طويلاً أو متكرراً، مما يضعف بشكل كبير قدرة الفرد على النشاط في العمل أو المدرسة أو التعامل مع الحياة (World Health Organization, 2017, 7).

وتشيع مشاعر الاكنتاب إلى حد ما بين المراهقين. وفي الغالب كان علماء النفس ينكرون أن الاكنتاب يمكن أن يحدث بين الأطفال والمراهقين الصغار، إلا أنه أصبح واضحاً أن كثيراً من المراهقين يخفون مشاعر الاكنتاب الكامنة بواسطة طرق مقنعة تندرج من السأم والملل وعدم الارتياح (عادل عزالدين الأشول، 2008، 599).

يتضح مما سبق، الاتفاق أن قوى الشخصية من الايجابيات المهمة في الحياة، وأن انخفاض الرضا عن الحياة وارتفاع الاكنتاب من الممكن أن يعيقان الفرد- وخاصة المراهق- عن ممارسة حياته بشكل طبيعي. والبحث الحالي يحاول التعرف على العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكنتاب لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية.

مشكلة البحث:

يمكن عرض مشكلة البحث في النقاط التالية:

لاحظ الباحثون تدني واضح في التمسك بالفضائل والقيم الايجابية بين المراهقين وخصوصًا طلاب المرحلة الثانوية. مما يشير إلى أن الجوانب الأخلاقية مهملة إلى حد كبير. ويذكر (Park et al. 2006, 118) أن الولايات المتحدة تواجه أزمة شخصية على العديد من الجهات، من الملعب إلى الفصل الدراسي إلى غيرها من مجالات الحياة. وقد أشارت منظمة الأجنحة العامة Public Agenda في عام 1999م، أن المشكلة الأكثر أهمية التي تواجه شباب اليوم في الولايات المتحدة هي "عدم تعلم القيم". ويشير (Lavy (2020, 574) أن قوى الشخصية توفر إطارًا إيجابيًا قابلاً للتطبيق ومنظورًا يمكن أن يحسن أداء ورفاهية الأفراد والجماعات والمؤسسات، كما أن تطبيق وتعزيز قوى الشخصية في المؤسسات التعليمية يوفر تعليم جدير بالاهتمام بمواطني المستقبل ويسمح لهم بالازدهار والمساهمة في مجتمعاتهم في القرن الحادي والعشرين.

- أثناء التعامل مع المراهقين لُوحظ انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لديهم وسيطرة السخط والجحود عليهم. وهذا ما أكدته (Hills et al. (2014,73) أن مستويات الرضا عن الحياة تتفاوت خلال مرحلة المراهقة. فعلى سبيل المثال وجد انخفاضًا كبيرًا في الرضا عن الحياة في العالم بين عينات من المراهقين في ألمانيا وأستراليا، وجامايكا، والولايات المتحدة، وعبر العينات الأوروبية الوطنية. وتعكس غالبية الدراسات انخفاضًا في الرضا عن الحياة على الصعيد العالمي، بدءًا من سن 11 - 12 سنة، وبلغت ذروتها في أعمار 15-16.

- يعاني المراهقون حاليًا بل والاطفال من الاكتئاب بمعدل غير مسبوق. حيث ارتفعت معدلات انتشار الاكتئاب إلى معدلات وبائية، وتقدر معدلات انتشار الاكتئاب بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 - 18 عامًا بحوالي 14%، مع 11% من حالات الاكتئاب الطفيفة التي يبلغون عنها (Abela & Hankin, 2008,3).

والبحث الحالي يحاول التعرف على العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

ويمكن أن يتفرع عن التساؤل الرئيس عدة تساؤلات هي:

1- ما العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

2- ما العلاقة بين قوى الشخصية والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

3- ما إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال قوى الشخصية؟

4- ما إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال قوى الشخصية؟

5- ما الفروق في قوى الشخصية وفقا لمتغير النوع (الذكور/الإناث)؟

6- ما الفروق في الرضا عن الحياة وفقا لمتغير النوع (الذكور/الإناث)؟

7- ما الفروق في الاكْتئاب وفقا لمتغير النوع (الذكور/الإناث)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكْتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية، إلى جانب التعرف على إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة والاكْتئاب من خلال قوى الشخصية لديهم، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكْتئاب.

أهمية البحث:

يستمد هذا البحث أهميته من ناحيتين:

أ-الأهمية النظرية:

يقدم البحث إطارًا نظريًا يمكن أن يضاف إلى البحوث العلمية والنفسية التي تهتم بدراسة قوى الشخصية الايجابية والرضا عن الحياة والاكْتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ب-الأهمية التطبيقية:

يقدم البحث الحالي مقياسًا لقوى الشخصية للمراهقين، كما يقدم مقياسًا للرضا عن الحياة للمراهقين، يمكن الاستفادة منهما في مجال علم النفس الايجابي مع المراهقين. ويمكن أن تزود نتائج هذا البحث، الجهات المختلفة المختصة بتربية المراهقين، بالمزيد من المعلومات حول قوى الشخصية ومكوناتها لدى المراهقين ومشكلة قلة رضا المراهقين عن حياتهم، بالإضافة إلى تقديم المزيد من المعلومات حول الاكْتئاب لدى المراهقين، وأثاره الخطيرة. حتى يتسنى للقائمين على العملية التعليمية والتربوية، التخطيط والتنفيذ لاستخدام البرامج الايجابية الوقائية، لمساعدة المراهقين في حل مشكلاتهم.

مصطلحات البحث:

قوى الشخصية Character Strengths: وتعرف إجرائيًا بأنها الخصائص النفسية الايجابية، التي تظهر القوى الاخلاقية للمراهق، بحيث يشكر من لهم فضل عليه، ويأمل في مستقبل مشرق، ويعمل بحيوية ونشاط، ويعفو ويسامح ولا ينتقم، ويسيطر الحب على حياته، ويقوى بالتقرب إلى الله وتنفيذ تعاليمه.

الرضا عن الحياة Satisfaction of Life: ويعرف إجرائيًا بأنه حالة تعتمد على معيار ذاتي مدرك يشعر فيها الفرد بإشباع رغباته وتحقيق أهدافه، وبالراحة والانسراح والاطمئنان والرضا عن ذاته وأسرته وبيئته التي يعيش فيها ومدرسته وأصدقائه.

الاكْتئاب Depression: ويعرف إجرائيًا بأنه مصطلح يصف حالات الحزن واليأس والاحباط والانسحاب والعزلة والتشاؤم، والبلادة، والخمول والارق، والبكاء والتردد وانخفاض الدافعية للتحصيل الدراسي، وانعدام الشهية أو زيادة الشهية، كل ذلك بدون أي سبب موضوعي يبرره، بدرجة أقل حدة وأقصر وقتًا من اضطراب الاكْتئاب. والبحث الحالي يتعامل

مع الاعراض الاكتئابية لدى المراهقين ولا يتعامل مع الاكتئاب كزملة متكاملة من الاعراض تجعل منه اضطراب يسعي الاكتئاب.

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: تمثلت في طلاب المرحلة الثانوية ممن تراوحت أعمارهم بين 15-17 عامًا.
- الحدود الزمنية: أجري البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2020-2021م).
- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث بإدارة شرق المحلة الكبرى التعليمية في مدارس: الشهيد مالك مهران الثانوية بنين. السادات الثانوية بنين. طلعت حرب الثانوية بنات. السيدة زينب الثانوية بنات.

العرض النظري والبحوث السابقة:

أولاً: قوى الشخصية Character Strengths

منذ حوالي عقد من الزمان، بدأ 55 عالمًا مشروعًا طموحًا قام بتحليل ودراسة أفضل المعتقدات، والفضائل البشرية، ومكامن القوى، عبر الزمن والثقافة والأديان والأمم. واستعرضوا المئات من الأعمال الفلسفية والدينية ومختلف الأعمال الكلاسيكية عن الفضيلة التي كتبت على مدى الـ 2500 عام الماضية. وكان نتيجة هذا المشروع الذي دام ثلاث سنوات متصلة في علم النفس الإيجابي، بزوغ تصنيف عالي للفضائل ونقاط القوى، وقد أصبح هذا التصنيف المكون من ست فضائل و24 نمطًا للقوى "لغة مشتركة" للأفراد في أنحاء العالم: لأنها تصف المكونات النفسية لما هو أفضل في البشر (Niemiec, 2012, 23).

ويعرف Peterson & Park (2004,435) قوى الشخصية بأنها المكونات النفسية أو العمليات أو الآليات التي تظهر الفضائل. وتتشابه نقاط قوى الشخصية في أنها تنطوي على اكتساب المعرفة واستخدامها، ومعرّف بها وقيمتها في كل مكان.

وبينها Park et al. (2004,603) بأنها سمات إيجابية تنعكس في الأفكار والمشاعر والسلوكيات، وتوجد بالدرجات ويمكن قياسها.

ويذكر Xie (2015, 4) أنها سمات شخصية إيجابية تنعكس في أفكار الشخص ومشاعره وسلوكياته وتكون واضحة في كيفية تعامل الأفراد وتفاعلاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين.

وقد تباينت الدراسات في تناول نقاط القوى الشخصية، فقد تناولت دراسة Peterson et al. (2007) قوى (الحب، والأمل، والحيوية، والشكر). وتناولت دراسة Huta & Hawley (2010) قوى (الأمل، والروحانية). وتناولت دراسة Proyer et al. (2011) قوى (الأمل، والشكر، والحب، والحيوية). وتناولت دراسة Proctor et al. (2011) قوى الشخصية (الأمل والحيوية). وتناولت دراسة Berthold & Ruch (2014) قوة الشخصية (التدين/الروحانية). وتناولت دراسة Lee et al. (2015) قوى الشخصية (الحيوية، الأمل، الحب والشكر). وتناولت دراسة Tehranchi et al. (2018) (التفكير النقدي، والشكر، والعفو، والأمل، والروحانية، والحيوية). وقد تم توجيه استبيان مفتوح لعدد (50) فردًا من المختصين في مجال علم النفس

والصحة النفسية من أساتذة الجامعات والخبراء، حول "القيم والفضائل التي قد ترتبط بالرضا عن الحياة لدى المراهقين". وبناءً على نتائج الاستبيان المفتوح كانت القوى الشخصية الايجابية التي أكد عليها الخبراء هي: (الشكر، والأمل، والحبوية، والعفو، والحب، والروحانية).

ويعد تقييم قوى الشخصية ضروري لتحديد المستوى الحالي للفرد في قوى الشخصية. وتتوفر مجموعة متنوعة من الأدوات لتقييم قوى الشخصية. وهناك شبه اتفاق من حيث الأدوات المستخدمة في قياس قوى الشخصية بين دراسة (Peterson et al. (2007) ، ودراسة (Lounsbury et al. (2009) ، ودراسة (Weber & Ruch (2012) ، ودراسة (Allan & Duffy (2013) ، ودراسة (Buschor et al. (2013) ، ودراسة (Lee et al. (2015) ، ودراسة (Abasimi et al. (2017) حيث استخدمت هذه الدراسات، قائمة القيم العاملة والفضائل "قوى الشخصية" The Values in Action Inventory of Strengths Survey of Leontopoulou & Triliva (2012) التي استخدمت مسح قوى الشخصية Character Strengths Survey of Toner et al. (2012) التي استخدمت قائمة القيم العاملة والفضائل للأطفال The VIA-Child ، ودراسة (Douglass & Duffy (2015) التي استخدمت مقياس استخدام قوى الشخصية the Strengths Use Scale ودراسة (Vela et al., 2017) والتي استخدمت مقاييس منفصلة لبعض قوى الشخصية كمقياس المثابرة المختصر The Short Grit Scale ، وقائمة الفضول والاستكشاف The Curiosity and Exploration Inventory ، واستبيان الامتنان The Gratitude Questionnaire. وفي ضوء هذه الأدوات تم إعداد مقياس قوى الشخصية المستخدم في البحث.

وقد أشار (Park (2004, 44) أن أصحاب النظريات المفسرة أرجعوا تطور قوى الشخصية والفضائل بشكل عام إلى ما يلي: أولاً: الناحية البيولوجية والتي قد تمهد الطريق لتطوير قوى الشخصية. فمن خلال دراسة بعض التوائم من البالغين والأطفال الصغار وجد أن السلوكيات التعاطفية والأنماط الاجتماعية للسلوكيات هي وراثية. ثانياً: أن الآباء يشكلون دوراً حاسماً في تطوير شخصية الأطفال. حيث ترتبط أنماط الأبوة والأمومة بمختلف تطوير الجوانب الايجابية والسلبية للطفل. ثالثاً: وجود نموذج له دور إيجابي مهم أيضاً لتنمية الشخصية والسلوكيات الاجتماعية وهذا يمكن أن يسهل النمذجة ويعززها التعزيز المناسب، رابعاً: العلاقات الوثيقة مع أفراد الأسرة والأصدقاء تلعب دوراً في تطوير قوى الشخصية. خامساً: المؤسسات الإيجابية والثقافة الأخلاقية وقيم المجتمعات والمجتمعات المحلية على تنمية الشخصية.

ثانياً: الرضا عن الحياة Satisfaction of Life

ناقش الفلاسفة والمفكرين طبيعة الحياة الجيدة للإنسان لآلاف السنين، وكان أحد أهم الاستنتاجات التي خرجت من هذا النقاش هو أن الحياة الجيدة تكون حياة مليئة بالسعادة والرضا عن الحياة (Diener et al, 2003,405).

ويعرف مايكل أرجايل(1993، 14-15) الرضا عن الحياة بأنه حالة عامة من الشعور بحسن الحال تقوم على تقدير عقلي لجودة الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة. حيث يمثل مفهوم الرضا خلفية عامة للعديد من المقاييس النوعية للرضا: كالرضا عن العمل، أو الزواج، أو الصحة أو الرضا عن الحياة بشكل عام.

ويعتبر (Goldbeck et al. 2007,970) أن الرضا عن الحياة هو طيب الحياة المدرك ذاتياً بناءً على التفضيلات الفردية لمجالات الحياة المتعددة والرضا عن هذه المجالات. ويعتبر هذا البناء متغيراً نفسياً ذا صلة قد يوسع فهمنا لأزمات المراهقين والتعامل مع الواجبات والتحديات التنموية. فمثلاً يعتبر الرضا عن الحياة مؤشراً هاماً لتطور الاكتئاب والأفكار الانتحارية لدى المراهقين.

ويرى (Suldo & Huebner 2004,94) أن الرضا عن الحياة يعتبر تقييماً إدراكياً عالمياً يقوم به الناس عند التفكير في رضاهم عن الحياة ككل أو فيما يتعلق بمجالات معينة من الحياة مثل الذات والأسرة والبيئة والأصدقاء.

وتتوفر مجموعة متنوعة من الأدوات لتقييم وتحديد المستوى الحالي للرضا عن الحياة، وهناك شبه اتفاق من حيث الأدوات المستخدمة في قياس الرضا عن الحياة بين دراسة (Peterson et al. 2007)، ودراسة (Lounsbury et al. 2009)، ودراسة (Weber & Ruch 2012)، ودراسة (Allan & Duffy 2013)، ودراسة (Buschor et al. 2013)، ودراسة (Douglass 2015)، ودراسة (Lee et al. 2015)، ودراسة (Abasimi et al. 2017)، ودراسة (Vela et al. 2017)، ودراسة (Huta & Hawley 2010)، ودراسة (Proctor et al. 2011) حيث استخدمت هذه الدراسات مقياس الرضا عن الحياة Satisfaction With Life Scale. وقد خرج عن هذا الاتفاق دراسات قليلة منها دراسة (Gillham et al. 2011) التي استخدمت مقياس الرضا عن الحياة للطلاب the Students' Life Satisfaction Scale. ودراسة (Proyer et al. 2011) التي استخدمت مقياس الرضا المؤقت عن الحياة The Temporal Satisfaction with Life Scale. وهناك خمسة مجالات رئيسية للرضا عن الحياة هي مجال الذات والأسرة والمعيشة والمدرسة والأصدقاء. وتعتمد كل الدراسات التي تستخدم مقياس Satisfaction With Life Scale على دراسة هذه المجالات. وفي ضوء هذه الأدوات تم إعداد مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في البحث. ويرى (Easterlin 2001,31) صاحب نظرية المقارنة الاجتماعية أن الرضا عن الحياة يتأثر من خلال المقارنات مع الآخرين ومع التجربة السابقة التي مر بها الفرد ذاته، ويبدو الأول أكثر بروزاً في وقت مبكر من دورة الحياة والأخير يظهر في وقت لاحق. وقد اقترح ماسلو نظرية إشباع الحاجة من أجل طيب الحياة، مشيراً إلى أن درجة الإشباع الأساسي يجب أن ترتبط بشكل إيجابي مع درجة الصحة النفسية (Maslow 1970,67).

ثالثاً: الاكتئاب Depression

يعد الاكتئاب هو التشخيص النفسي الأكثر شيوعاً الذي يتم تقديمه في الوقت الحالي في الولايات المتحدة، وهو اضطراب ينطوي على أداء الفرد المعرفي والعاطفي والجسدي. ويمكن أن يتداخل مع طريقة أكل ونوم الفرد وتفكيره وشعوره تجاه نفسه، ويمكن أن يؤثر على الأشخاص من أي عمر أو عرق أو مجموعة عرقية أو اقتصادية. ويؤثر الاكتئاب على ما يقدر بنحو 9.9% من البالغين الأكبر من 18 عاماً، و8% من المراهقين، وأبحاث الاكتئاب في تزايد اليوم مقارنة بال عقود الماضية (Knox & Lichtenberg, 2005,155).

ويعرف الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) of الاكتئاب على بأنه مزاج حزين أو كدر، وشعور بالفقد

للاهتمام والمتعة في معظم أو كل الأنشطة المعتادة، يرافقه التغيرات الجسدية والمعرفية كاختلالات الشهية للطعام وتغير في الوزن وصعوبة في التركيز وتوارد أفكار حول الموت أو الانتحار التي تؤثر بشكل ملحوظ على قدرة الفرد على العمل (American Psychological Association, 2013,155).

ويعرف الاكتئاب بأنه حالة مزاجية تتسم بعدد من الخصائص والأعراض مصحوبة بعدد من الاضطرابات في الجوانب المعرفية والاجتماعية والجسمية. وهي حالة متدرجة الشدة تبدأ بمظاهر اضطراب بسيط يتضمن الشعور بالفشل والكدر واليأس وتعكر المزاج. وتزداد حدة هذه الأعراض لتصل بالشخص إلى محاولة التخلص من الحياة. وتبعاً لاختلاف حدة الأعراض واتساعها والمدى الزمني لها فإن هناك عدة أنماط من الاكتئاب تتراوح ما بين البسيط والمتوسط والحاد والمزمن (محمود عيد مصطفى، 2009، 41).

وعادة ما يتخذ اكتئاب المراهق أحد النوعين التاليين، فالنوع الأول يعبر عنه على أنه إحساس بالفراغ، فقدان تحديد الذات، وكما يوصف لفظياً بأنه حالة فقدان الشخصية. والنمط الثاني من اكتئاب المراهقة، هو الذي يبني على خبرات الهزيمة المتكررة على مدى فترة زمنية طويلة، ويحدث هذا النوع بين المراهقين الذين قد جربوا كثيراً من الطرق لكي يجدوا حلولاً لمشاكلهم ولكي يحققوا أهدافهم، لكنهم لم يستطيعوا (عادل عزالدين الأشول، 2008، 599).

وبشير مارتن سليجمان (2005، 10) إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو المعرضون للانتحار يتطلعون لما هو أبعد من التخفيف من معاناتهم. فهؤلاء الأشخاص يهتمون بدرجة كبيرة بالفضيلة. فالخبرات التي تتضمن انفعالات ايجابية تساعد على تراجع الانفعالات السلبية. وجوانب القوة والفضيلة تعمل كحماية ضد الاضطرابات النفسية وقد تكون وسيلة لشحن القوة والصمود ومقاومة الصعاب فالمعالجون لا يعالجون المشكلات فقط ولكنهم يساعدون الأشخاص على تحديد جوانب القوة والفضيلة لديهم. ويدعم ما أشار إليه سليجمان، دراسة (Huta & Hawley 2010) التي بينت أن القوى الشخصية تنبأ بالتعافي من الاكتئاب. ودراسة (Gillham et al. 2011) التي أظهرت أن قوى الشخصية تنبئ بأعراض أقل للاكتئاب. ودراسة (Luna & MacMillan 2015) التي أوضحت أن المستويات المنخفضة من قوة الروحانية والإيمان كانت مرتبطة بالمستويات المرتفعة من شدة الأعراض الاكتئابية.

وتتوفر مجموعة متنوعة من الأدوات لتقييم وتحديد مستوى الاكتئاب فقد استخدمت معظم الدراسات قائمة بيك للاكتئاب Beck Depression Inventory, Second Edition مثل دراسة (Huta & Hawley 2010) ودراسة (Tehranchi et al. 2018). واستخدمت دراسة (Gillham et al. 2011) مقياس Reynolds للاكتئاب النسخة الثانية the Reynolds Adolescent Depression Scale-2nd Edition. واستخدمت دراسة (Luna & MacMillan 2015) قائمة تشخيص الاكتئاب Diagnostic Inventory for Depression، ونظراً لانتشار قائمة بيك للاكتئاب في معظم الدراسات لتشخيص الاكتئاب، فقد اعتمد البحث على قائمة بيك للاكتئاب ترجمة أحمد عبدالخالق 2015. وقد زعم أرون بيك وهو أحد العلماء المعرفيين البارزين أن العاطفة هي التي تتولد من المعرفة ولا تسير الامور في الاتجاه العكسي بمعنى أن العاطفة لا تولد التفكير ففكرة الخطر تسبب القلق وفكرة الفقدان تسبب الحزن وفكرة

التجاوز تسبب الغضب. وأفكار الأفراد الاكتنايين تكون محكومة بالتفسيرات السلبية للماضي والمستقبل ولقدراتهم وتعلم مناقشة أو دحض هذه التفسيرات التشاؤمية من شأنه أن يخفف الاكتئاب إلى نفس المستوى الذي تحدثه العقاقير المضادة للاكتئاب مع احتمال أقل في الانتكاس والعودة مرة أخرى للأعراض (مارتن سيلجمان، 2005، 91).

ولما كان لمرحلة المراهقة أهمية كبيرة، فقد اهتمت العديد من الدراسات بدراسة العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة والاكتئاب لدى الطلاب المراهقين كما في دراسة (2009) Lounsbury et al. ودراسة (2011) Gillham et al. ودراسة (2012) Toner et al. ودراسة (2012) Weber & Ruch ودراسة (2013) Allan & Duffy ودراسة (2017) Abasimi et al. ودراسة (2017) Vela et al. ولذلك فقد اهتم البحث بمرحلة المراهقة لما لها من أهمية بالغة في حياة الفرد. وهي تقابل تعليمياً المرحلة الثانوية (حامد عبدالسلام زهران، 1986، 293). وفيما يلي يتم عرض فروض البحث على النحو التالي:

فروض البحث:

- 1- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قوى الشخصية والرضا عن الحياة.
- 2- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قوى الشخصية والاكتئاب.
- 3- يمكن التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة من خلال درجات الطلاب على مقياس قوى الشخصية.
- 4- يمكن التنبؤ بمستوى الاكتئاب من خلال درجات الطلاب على مقياس قوى الشخصية.
- 5- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والاناث على مقياس قوى الشخصية.
- 6- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والاناث على مقياس الرضا عن الحياة.
- 7- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والاناث على مقياس الاكتئاب.

اجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة والتنبؤ بين المتغيرات (قوى الشخصية، والرضا عن الحياة، والاكتئاب)، لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويعتبر هذا المنهج هو الملائم للبحث الحالي؛ لأنه يهتم بتحديد خصائص الظاهرة ووصف طبيعتها ونوعية العلاقات بينها، وبين المتغيرات الأخرى، ولا يقتصر المنهج الوصفي عند الوصف والرصد فقط بل يتعدى ذلك إلى التحليل والربط والتنبؤ والتفسير لهذه البيانات وتصنيفها وقياسها واستخلاص النتائج منها.

المشاركون: بلغت عينة البحث (120) مشاركًا، من طلاب مدارس المرحلة الثانوية بالغربية، تراوحت أعمارهم بين 15-17 عامًا بمتوسط عمري (15.58) عامًا، وانحراف معياري (0.853).

أدوات البحث: اعتمد البحث على الأدوات التالية:

مقياس قوى الشخصية (إعداد: الباحث الأول): وتم تطبيق المقياس على مجموعة حساب الخصائص السيكومترية، والتي بلغ عدد أفرادها (113) مشاركًا، من طلاب مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة الغربية، وروعي عند اختيارها أن يتوافر فيها معظم خصائص المشاركين في البحث الأساسي. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق ما يلي:

(أ) صدق المحكمين: عرضت الصورة الأولية للمقياس، والتي تكونت من (102) عبارة، على مجموعة من المحكمين 11 محكمًا، في مجال الصحة النفسية وعلم النفس. وبناء على آراء المحكمين تم حذف (12) عبارة، وهي العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (80%) من إجمالي عدد المحكمين، كما تم إعادة صياغة بعض العبارات.

(ب) الصدق التمييزي: تم إجراء معاملات الصدق التمييزي لكل عبارة من عبارات مقياس قوى الشخصية من أجل التعرف على قدرة كل عبارة من عبارات المقياس على التمييز والتفريق بين أفراد العينة في قوى الشخصية، وتم الإبقاء على معاملات الصدق التي بلغت 0,20، وتم استبعاد العبارات التي قلت عن معاملات الصدق عن هذه النسبة. ويوضح الجدول التالي معاملات صدق التمييز لعبارات مقياس قوى الشخصية.

جدول (1)

معاملات الصدق التمييزي لعبارات مقياس قوى الشخصية (ن=100).

الأمل		الشكر					
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
0.21	24	0.25	16	0.19	9	0.21	1
0.20	25	0.23	17	0.25	10	0.23	2
0.20	26	0.24	18	0.22	11	0.22	3
0.22	27	0.20	19	0.23	12	0.20	4
0.21	28	0.21	20	0.21	13	0.21	5
0.19	29	0.23	21	0.24	14	0.25	6
0.20	30	0.21	22	0.25	15	0.21	7
		0.25	23			0.22	8



الأمل				الشكر			
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
العفو				الحيوية			
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
0.21	54	0.24	46	0.20	39	0.22	31
0.24	55	0.25	47	0.21	40	0.20	32
0.21	56	0.21	48	0.20	41	0.20	33
0.25	57	0.22	49	0.23	42	0.21	34
0.23	58	0.20	50	0.22	43	0.20	35
0.17	59	0.20	51	0.20	44	0.22	36
0.20	60	0.21	52	0.20	45	0.25	37
		0.25	53			0.23	38
الروحانية				الحب			
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
0.20	84	0.20	76	0.24	69	0.25	61
0.21	85	0.24	77	0.21	70	0.21	62
0.24	86	0.21	78	0.22	71	0.22	63
0.11	87	0.23	79	0.25	72	0.22	64
0.16	88	0.20	80	0.24	73	0.21	65
0.20	89	0.25	81	0.21	74	0.23	66
0.20	90	0.24	82	0.23	75	0.25	67
		0.21	83			0.20	68

وبناءً على حساب معاملات الصدق التمييزي، فقد تم استبعاد (5) عبارات، قلت معاملات التمييز فيها عن (0.20)، ويعني هذا أن تلك العبارات لم تكن لها حساسية في التفريق أو التمييز بين من لديه قوة من قوى الشخصية وبين من لا يمتلكها.

(ج)الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس قوى الشخصية وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه. وهذا يتضح من خلال الجدول التالي:

جدول (2)

معاملات الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لمقياس قوى الشخصية (ن = 113).

الأمل				الشكر			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
**0.408	24	**0.476	16	-	9	**0.458	1
**0.508	25	**0.301	17	**0.377	10	*0.220	2
-0.094	26	**0.242	18	-0.159	11	**0.273	3
**0.722	27	**0.388	19	**0.483	12	**0.605	4
**0.432	28	**0.335	20	**0.581	13	-0.168	5
-	29	*0.228	21	**0.381	14	**0.424	6
**0.361	30	**0.408	22	**0.418	15	**0.509	7
		*0.230	23			**0.320	8
الغفو				الحيوية			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
**0.410	54	**0.461	46	**0.424	39	**0.612	31
**0.384	55	*0.213	47	**0.562	40	**0.490	32
-0.160	56	**0.274	48	-0.158	41	**0.360	33
**0.469	57	**0.576	49	**0.318	42	**0.271	34
**0.619	58	0.132	50	**485	43	**0.502	35
-	59	**0.307	51	-0.132	44	-0.37	36
**0.308	60	**0.478	52	-0.102	45	**0.548	37
		**0.282	53			**0.478	38

الأمل				الشكر			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
الروحانية				الحب			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
**0.407	84	**0.629	76	**0.424	69	**0.445	61
**0.576	85	**0.457	77	**0.468	70	**0.323	62
-0.160	86	**0.337	78	0.066	71	*0.195	63
-	87	**0.247	79	**0.714	72	**0.286	64
-	88	**0.463	80	**0.437	73	**0.330	65
-0.105	89	0.059	81	**0.532	74	*0.229	66
-0.122	90	**0.555	82	**0.428	75	**0.436	67
		**0.462	83			-0.154	68

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجال الذي تنتمي إليه دلالة عند مستوى (0.01) و(0.05)، فيما عدا العبارات رقم (5)، (11)، (26)، (36)، (41)، (44)، (45)، (50)، (56)، (68)، (86)، (89)، (90) كانت غير دالة ولذلك تم حذفها. وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية، مكون من (72) عبارة.

(د) الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المشاركين في التطبيقين الأول والثاني، وكانت كما يلي (الشكر 0.824 – الأمل 0.794 - الحيوية 0.761 - العفو 0.779 – الحب 0.846 - الروحانية 0.835 - الدرجة الكلية 0.872). وهي معاملات مرتفعة ومقبولة، مما تدعو للثقة في صحة النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

(هـ) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: بلغ معامل الثبات للمقياس (0.883) وهو معامل مرتفع ومقبول إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد: الباحث الأول): وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق ما يلي:

(أ) صدق المحكمين: عرضت الصورة الأولية للمقياس، والتي تكونت من (65) عبارة، على مجموعة من المحكمين 11 محكمًا، في مجال الصحة النفسية وعلم النفس. وبناء على آراء المحكمين تم حذف (5) عبارة، وهي العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (80٪) من إجمالي عدد المحكمين، كما تم إعادة صياغة بعض العبارات.

(ب)الصدق التمييزي: تم إجراء معاملات الصدق التمييزي لكل عبارة من عبارات مقياس الرضا عن الحياة من أجل التعرف على قدرة كل عبارة من عبارات المقياس على التمييز والتفريق بين أفراد العينة في الرضا عن الحياة.

وتم الابقاء على معاملات الصدق التي بلغت 0,20، وتم استبعاد العبارات التي قلت عن معاملات الصدق عن هذه النسبة. ويوضح الجدول التالي معاملات صدق التمييز لعبارات مقياس الرضا عن الحياة.

جدول(3)

معاملات الصدق التمييزي لعبارات مقياس الرضا عن الحياة(ن=100).

الرضا عن الذات			
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
0.22	7	0.24	1
0.20	8	0.24	2
0.21	9	0.21	3
0.22	10	0.25	4
0.21	11	0.21	5
0.18	12	0.23	6
الرضا عن الاسرة			
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
0.21	19	0.18	13
0.23	20	0.21	14
0.21	21	0.20	15
0.20	22	0.23	16
0.21	23	0.20	17
0.22	24	0.24	18
الرضا عن البيئة المعيشية			
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
0.24	31	0.24	25
0.21	32	0.21	26
0.9	33	0.20	27
0.21	34	0.21	28
0.16	35	0.21	29
0.20	36	0.22	30
الرضا عن المدرسة			
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
0.21	43	0.19	37
0.20	44	0.25	38



0.21	45	0.24	39
0.11	46	0.24	40
0.20	47	0.21	41
0.23	48	0.18	42
الرضا عن الاصدقاء			
معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة
0.20	55	0.21	49
0.25	56	0.22	50
0.24	57	0.24	51
0.23	58	0.20	52
0.21	59	0.21	53
0.20	60	0.24	54

وبناءً على حساب معاملات الصدق التمييزي فقد تم استبعاد (7) عبارات قلت معاملات التمييز فيها عن (0.20) ويعني هذا أن تلك العبارات لم تكن لها حساسية في التفريق أو التمييز بين من لديه الرضا عن الحياة وبين من ليس لديه الرضا عن الحياة. والجدول التالي يوضح معاملات التمييز للعبارات التي تم استبعادها.

(ج) الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك ارتباطها بالمجموع الكلي للمقياس. ويبين الجدول التالي معاملات الصدق الداخلي لعبارات المقياس.

جدول (4)

معاملات الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لمقياس الرضا عن الحياة (ن = 113).

الرضا عن الذات			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
0.095	7	**0.527	1
**0.455	8	**0.560	2
0.085	9	**0.468	3
**0.527	10	**0.584	4
**0.256	11	**0.329	5
-	12	**0.465	6
الرضا عن الأسرة			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
0.126	19	-	13
**0.650	20	**0.406	14

**0.321	21	0.177	15
**0.488	22	**0.469	16
0.180	23	**0.334	17
**0.620	24	**0.502	18
الرضا عن المعيشة			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
**0.284	31	**0.473	25
**0.270	32	**0.518	26
-	33	**0.359	27
**0.546	34	**0.525	28
-	35	**0.617	29
**0.264	36	**0.571	30
الرضا عن المدرسة			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
0.088	43	-	37
**0.534	44	**0.406	38
**0.445	45	**0.475	39
-	46	**0.354	40
**0.410	47	**0.444	41
**0.656	48	-	42
الرضا عن الاصدقاء			
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
0.150	55	**0.643	49
**0.416	56	**0.662	50
**0.486	57	**0.353	51
**0.582	58	**0.341	52
-0.054	59	**0.410	53
**0.543	60	**0.473	54

يتضح من الجدول السابق ما يلي أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجال الذي تنتهي إليه دلالة عند مستوى (0.01) و(0.05)، فيما عدا العبارات رقم (7)، (9)، (15)، (19)، (23)، (43)، (55)، (59) كانت غير دالة ولذلك تم حذفها. وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية، مكون من (45) عبارة.

(د) الثبات بطريقة إعادة الاختبار: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المشاركين في التطبيقين الأول والثاني، وكانت كما يلي (الرضا عن الذات 0.791- الرضا عن الأسرة 0.778- الرضا عن المعيشة 0.762- الرضا عن المدرسة 0.792- الرضا عن الاصدقاء 0.829- الدرجة الكلية 0.811). وهي معاملات مرتفعة ومقبولة، مما تدعو للثقة في صحة النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

(ه) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: بلغ معامل الثبات للمقياس (0.808) وهو معامل مرتفع ومقبول إحصائيًا مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

-قائمة بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory (BDI تأليف: أرون بيك، وروبرت ستر، ترجمة وإعداد: أحمد محمد عبد الخالق، 2015): وقد تم استخدام قائمة بيك للاكتئاب تحديدًا، لمناسبتها لهدف وعينة البحث، ولانتشارها في معظم الدراسات الأجنبية التي تدرس الاعراض الاكتئابية إلا فيما ندر، ولكونها قائمة معترف بها عالميًا بين علماء النفس والصحة النفسية، كأداة علمية مقننة تقيس الأعراض الاكتئابية. وقد تم الاستعانة بقائمة بيك للاكتئاب (ترجمة: أحمد عبد الخالق 2015)، نظرًا لكونها طبعة حديثة اعتمدت على تصريح كتابي من أرون بيك. وقائمة بيك للاكتئاب هي أداة مصممة لتقدير الاكتئاب لدى المراهقين والراشدين وتتكون القائمة من واحد وعشرين مجموعة، أمام كل منها أربع عبارات فرعية، وهي واحدة من أكثر الأدوات انتشارًا وقبولًا في علم النفس والطب النفسي، لقياس الاكتئاب لدى المرضى، في مجال الطب النفسي، والكشف عن وجود اكتئاب في المجموعات السوية. وقام البحث بالتحقق من ثبات مقياس بيك للاكتئاب، بإعادة الاختبار بفواصل اسبوعين، بين التطبيق الأول والثاني. وبلغ معامل الارتباط للاختبار (0.784) في الدرجة الكلية. وتراوح بين (0.601 ، 0.861) في المكونات الفرعية، وهي معاملات مرتفعة ومقبولة إحصائيًا، مما تدعو للثقة في صحة النتائج، والاعتماد عليه في البحث الحالي.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض من خلال برنامج الحزم الإحصائية SPSS؛ وهي كالتالي: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، ومعامل ألفا كرونباخ، وتحليل الانحدار، واختبار "ت".

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب على مقياسي قوى الشخصية والرضا عن الحياة" وللتحقق من هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط، بين درجات أفراد العينة، في مقياس قوى الشخصية بمكوناته والدرجة الكلية ومقياس الرضا عن الحياة بمكوناته والدرجة الكلية، والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (5)

معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياسي قوى الشخصية والرضا عن الحياة (ن = 120).

الدرجة الكلية للرضا	الرضا عن الأصدقاء	الرضا عن المدرسة	الرضا عن المعيشة	الرضا عن الأسرة	الرضا عن الذات	الرضا عن الحياة الشخصية
**834	**839	**802	**801	**827	**810	الشكر
**801	**796	**890	**761	**849	**795	الأمل
**798	**809	**759	**764	**883	**874	الحيوية
**809	**788	**778	**746	**867	**868	العفو
**835	**836	**827	**834	**833	**812	الحب
**837	**825	**810	**815	**818	**808	الروحانية
**938	**940	**914	**905	**914	**914	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0,01)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب على مقياسي قوى الشخصية والرضا عن الحياة.

وهذه النتائج تعني أن ارتفاع درجة قوى الشخصية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة. ومن ثم فإن تدني درجة قوى الشخصية يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى المشاركين. وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة Peterson et al. (2007) ودراسة Berthold & Ruch (2014) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة. وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن الفرض السابق والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الطلاب على مقياسي قوى الشخصية والرضا عن الحياة" قد تحقق بصورة كلية.

وتفسر هذه النتائج بأن مكونات قوى الشخصية توجه سلوك المراهق نحو الرضا عن الحياة فالشكر يجعل الفرد يدرك حجم النعم التي يعيش فيها. والأمل يزيد من الحرص على تحقيق الهدف. والحيوية تعني حب الحياة. والعفو يوطد العلاقات بين الأفراد ويجعل الشخص أكثر قبولاً. والحب يزيد من الألفة والمودة. والروحانية تسمو بالفرد إلى خالقه. ومن ثم فإن وجود هذه الخصال الايجابية يدعم العلاقة بين الفرد والناس والخالق حتى يتحقق الرضا عن الحياة.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين درجات الطلاب على مقياسي قوى الشخصية والاكتئاب" ولتحقق من هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط، بين درجات أفراد العينة، في مقياس قوى الشخصية بمكوناته والدرجة الكلية ومقياس الاكتئاب، والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (6)

معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياسي قوى الشخصية والاكتناب (ن = 120).

الاكتناب	قوى الشخصية
**778-	الشكر
**731-	الامل
**767-	الحيوية
**753-	العفو
**775-	الحب
**775-	الروحانية
**799-	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0,01)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب على مقياسي قوى الشخصية والاكتناب.

وهذه النتائج تعني أن ارتفاع درجة قوى الشخصية يؤدي إلى انخفاض مستوى الاكتناب وانخفاض درجة قوى الشخصية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الاكتناب لدى المشاركين. وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (Luna & MacMillan, 2015) في أن المستويات المنخفضة من قوى الشخصية كانت مرتبطة بالمستويات المرتفعة من شدة الأعراض الاكتئابية. وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن الفرض السابق والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين درجات الطلاب على مقياسي قوى الشخصية والاكتناب" قد تحقق بصورة كلية.

وتفسر هذه النتائج بأن ارتفاع مستوى قوى الشخصية والشكر والأمل والحيوية والعفو والحب والروحانية يعني انخفاض أضرارها من الجحود، واليأس، والكسل، وسيطرة الانتقام، والبغض، وضعف الوازع الديني وهذا منطقياً يوجه الفرد إلى انخفاض الأعراض الاكتئابية.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه "يمكن التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة من خلال درجات الطلاب على مقياس قوى الشخصية" وللتحقق من هذا الفرض، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS، ويمكن توضيح نتائج تحليل انحدار درجات الرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية لدى الطلاب من خلال درجاتهم على الدرجة الكلية لقوى الشخصية، كما يلي:

جدول (7)

دلالة إسهام الدرجة الكلية لقوى الشخصية في التنبؤ بالرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ن= (120).

المتغيرات	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الرضا عن الذات	الانحدار	149959,015	1	149959,015		
	الباقى	29454,185	118	249,612	600,76	0.01
	المجموع	179413,200	119			
الرضا عن الأسرة	الانحدار	150022,454	1	150022,454		
	الباقى	29390,746	118	249,074	602,32	0.01
	المجموع	179413,200	119			
الرضا عن المعيشة	الانحدار	146788,684	1	146788,684		
	الباقى	32624,516	118	276,479	530,92	0.01
	المجموع	179413,200	119			
الرضا عن المدرسة	الانحدار	149728,559	1	149728,559		
	الباقى	29684,641	118	251,565	595,18	0.01
	المجموع	179413,200	119			
الرضا عن الاصدقاء	الانحدار	158634,058	1	158634,058		
	الباقى	20779,142	118	176,094	900,84	0.01
	المجموع	179413,200	119			
الدرجة الكلية لقوى الشخصية	الانحدار	157941,470	1	157941,470		
	الباقى	21471,730	118	181,964	867,98	0.01
	المجموع	179413,200	119			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة إسهام الدرجة الكلية لقوى الشخصية في التنبؤ بالرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية لدى الطلاب دالة احصائياً عند مستوى (0,01). والجدول التالي يوضح نتائج تحليل الانحدار لمعرفة القيمة التنبؤية للدرجة الكلية لقوى الشخصية في التنبؤ بالرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية لدى الطلاب.

جدول (8)

القيمة المسهمة للدرجة الكلية لقوى الشخصية في التنبؤ بالرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ن= (120).

معامل التحديد	مربع الارتباط	معامل الارتباط	الرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية	الدرجة الكلية لقوى الشخصية
,834	,836	,914	الرضا عن الذات	
,835	,836	,914	الرضا عن الأسرة	
,817	,818	,905	الرضا عن المعيشة	
,833	,835	,914	الرضا عن المدرسة	
,883	,884	,940	الرضا عن الأصدقاء	
,879	,880	,938	الدرجة الكلية للرضا	

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لقوى الشخصية والرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية بلغت على التوالي (0.914، 0.914، 0.905، 0.914، 0.940، 0.938). بينما بلغت نسب معاملات التحديد على التوالي (0.834، 0.835، 0.817، 0.833، 0.883، 0.879) وتعني تلك النتائج أن الدرجة الكلية لقوى الشخصية أسهمت في التنبؤ بالرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية لدى الطلاب، بالنسب التالية على التوالي (0.83/0.83 - 0.81/0.83 - 0.87/0.88). وهذا يدل على أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الدرجة الكلية لقوى الشخصية.

وهذا يتفق مع دراسة Lee et al. (2015)، ودراسة Proyer et al. (2011) أن قوى الشخصية كانت من المنبئات بالرضا الحياة. وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن الفرض السابق والذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة من خلال درجات الطلاب على مقياس قوى الشخصية" قد تحقق بصورة كلية. وتعتبر هذه النتائج منطقية فسيطرة قوى الشخصية على المراهق يجعله شخصية ايجابية متسامحة متفائلة نشطة متدينة شاكرة، وهذا ينسب برضا الفرد عن ذاته وأسرته ومعيشته ومدرسته وأصدقائه ويجعله أكثر رضا عن حياته بشكل عام.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على أنه "يمكن التنبؤ بمستوى الاكتئاب من خلال درجات الطلاب على مقياس قوى الشخصية" وللتحقق من هذا الفرض، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS، ويمكن توضيح نتائج تحليل انحدار درجات الاكتئاب لدى الطلاب من خلال درجاتهم على الدرجة الكلية لقوى الشخصية، كما يلي:

جدول (9)

دلالة إسهام الدرجة الكلية لقوى الشخصية في التنبؤ بالاكنتاب لدى طلاب المرحلة الثانوية ن=(120).

الدرجة الكلية لقوى الشخصية	المتغيرات المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" مستوى الدلالة
	الانحدار	114485,188	1	114485,188	0.01
	الباقي	64928,012	118	550,237	
	المجموع	179413,200	119		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة إسهام الدرجة الكلية لقوى الشخصية في التنبؤ بالاكنتاب لدى الطلاب دالة احصائيا عند مستوى (0,01). والجدول التالي يوضح نتائج تحليل الانحدار لمعرفة القيمة التنبؤية للدرجة الكلية لقوى الشخصية في التنبؤ بالاكنتاب لدى الطلاب.

جدول (10)

القيمة المسهمة للدرجة الكلية لقوى الشخصية في التنبؤ بالاكنتاب لدى طلاب المرحلة الثانوية ن=(120).

الدرجة الكلية لقوى الشخصية	المتغير	معامل الارتباط	مربع الارتباط	معامل التحديد
	الاكنتاب	,799	,638	,635

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لقوى الشخصية والاكنتاب بلغت (,799). بينما بلغت نسب معامل التحديد (,635). وتعني تلك النتائج أن الدرجة الكلية لقوى الشخصية أسهمت بنسبة (63%) من المتغيرات المنبئة بانخفاض الاكنتاب لدى الطلاب. وهذا يدل على أنه يمكن التنبؤ بالاكنتاب من خلال الدرجة الكلية لقوى الشخصية. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Gillham et al. 2011) التي أظهرت أن ارتفاع قوى الشخصية ينشأ بأعراض أقل للاكنتاب. وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن الفرض السابق والذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بمستوى الاكنتاب من خلال درجات الطلاب على مقياس قوى الشخصية" قد تحقق بصورة كلية.

وتفسر هذه النتائج بأن امتلاك السمات الايجابية والقوى الشخصية يجعل الفرد أكثر ادراكا للنعم التي تحيط به من كل مكان، وتجعله يركز على الجوانب المضيئة في حياته، لا تضعفه العقبات والتحديات، يقبل على الحياة بتفاؤل ونشاط وتسامح، وهذا منطقياً ينشأ بانخفاض مؤشرات أعراض التوتر والخوف من الفشل والكسل وغيرها من الأعراض الاكنتابية.

خامساً: نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور/ الإناث) على مقياس قوى الشخصية". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس قوى الشخصية بمكوناته والدرجة الكلية والتي يحددها الجدول التالي:

جدول(11)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين متوسطات درجات الذكور ن=60، والإناث ن=60 على مقياس قوى الشخصية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإناث		الذكور		قوى الشخصية
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	,645	6,037	17,98	7,476	18,78	الشكر
غير دالة	,086	7,164	19,88	7,765	20,00	الأمل
غير دالة	,259	7,105	17,45	6,969	17,78	الحيوية
غير دالة	,200	7,445	18,70	7,189	18,96	العفو
غير دالة	,511	5,496	19,21	6,271	19,76	الحب
غير دالة	,432	7,169	18,30	6,320	17,76	الروحانية
غير دالة	,215	38,201	111,53	39,753	113,06	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) غير دالة احصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في قوى الشخصية وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Brdar et al. 2011) في أن أوجه التشابه أكثر من الاختلافات بين الذكور والإناث في قوى الشخصية، ويختلف مع نتائج دراسة (Abasimi et al. 2017) والتي سجلت وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في نقاط القوى الشخصية لصالح الإناث. وبناءً على ما سبق، يمكن القول بأن الفرض السابق والذي ينص على أنه "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور/ الإناث) على مقياس قوى الشخصية". قد تحقق بصورة كلية. ويمكن تفسير هذه النتيجة وهي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى قوى الشخصية بأن المجتمع الآن أصبح لا يفرق بين المراهقين الذكور والإناث في بث نفس القيم والأخلاق، فالأسر أصبحت لا تميز بين الذكور والإناث كما كان في السابق، والمناهج الدراسية بما فيها من القيم والفضائل التي تدرس لهم واحدة، وبالتالي أصبح الجنسين أصبح لهم نفس الحقوق والواجبات، ومن ثم تلاشت الفروق بين الذكور والإناث في مستوى قوى الشخصية.

سادساً: نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور/ الإناث) على مقياس الرضا عن الحياة". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام

اختبار(ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة
بمكوناته والدرجة الكلية والتي يحددها الجدول التالي:

جدول(12)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين متوسطات درجات الذكور ن= (60)، والإناث ن= (60) على مقياس الرضا عن الحياة.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الاناث		الذكور		الرضا عن الحياة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	1,456	7,552	15,85	5,742	14,06	الرضا عن الذات
غير دالة	1,699	8,472	14,566	5,374	12,36	الرضا عن الأسرة
غير دالة	1,728	7,831	15,83	4,945	13,76	الرضا عن المعيشة
0,05	1,876	7,814	15,56	5,516	13,25	الرضا عن المدرسة
غير دالة	,629	6,700	16,43	5,427	15,73	الرضا عن الأصدقاء
غير دالة	1,529	37,758	78,25	26,132	69,18	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض بصورة جزئية حيث إن قيم (ت) غير دالة
احصائياً. ويشير ذلك إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في الرضا عن الحياة بمكوناته
والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) ما عدا الرضا عن المدرسة والتي جاءت دالة عند
مستوى (0,05) في اتجاه الإناث. وهذا يتفق مع نتائج دراسة (أمال عبدالقادر جودة، 2009)
ودراسة أحمد محمد عبدالخالق وسماح أحمد الديب (2007). وبناءً على ما سبق يمكن القول
بأن الفرض السابق والذي ينص على أنه "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات
الطلاب (الذكور/ الإناث) على مقياس الرضا عن الحياة". قد تحقق بصورة كبيرة.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الرضا عن الحياة إلى التشابه
الكبير في التفكير والسن والظروف المعيشية والأسرية خاصة في الظروف الوبائية التي تعم
البلاد؛ لكن يظهر أن الطالبات أكثر رضا عن المدرسة وذلك ربما لأنهم كانوا يجدون فيها متنفساً
لهم يمارسون فيه نشاطهم، أما الطلاب فهم بطبيعة الحال لهم أماكن كثيره يمارسون فيها
أنشطتهم.

سابعاً: نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب
(الذكور/الإناث) على مقياس الاكتئاب". ولتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت)
لحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الاكتئاب والتي يحددها الجدول
التالي:

جدول (13)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين متوسطات درجات الذكور ن=60، والاناث ن=60 على مقياس قوى الاكتئاب.

المتغير	الذكور		الاناث		مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الاكتئاب	37,01	8,998	38,28	8,207	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) غير دالة احصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في الاكتئاب وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) وهذا يتفق مع نتائج دراسة سطوحى سعد رحيم (2011). التي أظهرت أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور المصريين والإناث المصريات في الاكتئاب النفسي. ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب الأفارقة الذكور والإناث الإفريقيات في الاكتئاب النفسي. ولا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات الذكور الآسيويين والإناث الآسيويات في الاكتئاب النفسي. وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن الفرض السابق والذي ينص على أنه "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور/الإناث) على مقياس الاكتئاب". قد تحقق بصورة كلية. ويتم تفسير هذه النتيجة وهي عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى الاكتئاب بأن طلاب المرحلة الثانوية يتشابهون إلى حد كبير في المشكلات الأكاديمية وفزاعة الثانوية العامة فضلاً عن التعلق الكبير بالأجهزة اللوحية والانترنت، والفيس بوك وغيره من وسائل التواصل الاجتماعي الذي يمتلئ بالمشكلات، وهو ما جعل مشاكلهم تتشابه إلى حد كبير وهو ما انعكس على تشابه الاعراض الاكتئابية بين الجنسين من المراهقين.

توصيات البحث:

- توجيه الأسر إلى مزيد من الاهتمام بقوى الشخصية لدى المراهقين. حتى يستشعر المراهق أن لديه الكثير من الايجابيات وليس الكثير من السلبيات.
- الاهتمام من جانب المدرسة بالتركيز على ايجابيات الطلاب ومساعدة كل طالب على اخراج أفضل الايجابيات لديه.
- التكاتف بين المدرسة والأسرة لتوفير أهم الاحتياجات الأساسية التي تساعد المراهقين على الرضا عن الحياة.
- عقد جلسات ارشادية للمراهقين لتفنيد الافكار الخاطئة التي تعرضهم للأعراض الاكتئابية.

بحوث ودراسات مقترحة:

- قوى الشخصية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى المراهقين.
- الرضا عن الحياة وعلاقته بتنظيم الانفعال لدى المراهقين.
- برنامج ارشادي قائم على قوى الشخصية في خفض الاكتئاب لدى المراهقين.
- الرضا عن الحياة كمنبئ بالتسامح وقبول الآخر لدى المراهقين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد محمد عبدالخالق وسماح أحمد الديب(2007). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة. مجلة دراسات عربية في علم النفس، (6)1، 93-147.
- أرون بيك، وروبرت ستير(2015). دليل تعليمات قائمة "بيك" للاكتئاب. (ترجمة وإعداد: أحمد محمد عبدالخالق). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- آمال عبد القادر جودة(2009). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصبية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة كلية التربية، 33 (3)، 405-434.
- حامد عبدالسلام زهران (1986). علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة". القاهرة: دار المعارف.
- سطوحى سعد رحيم(2011).الاكتئاب النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الطلاب المصريين والوافدين بجامعة الأزهر وفعالية برنامج إرشادي في تخفيف حدته. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 76(1)، 122-177.
- عادل عز الدين الأشول(2008). علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ليزا اسبينول، أورسولا ستوينجر (2006). بعض القضايا الرئيسية في مجال سيكولوجية القوى الانسانية. ترجمة: صفاء الاعسر في ليزا. اسبينول، أورسولا. ستوينجر (محرر) سيكولوجية القوى الإنسانية. (ص ص. 15-33)، (ترجمة: صفاء يوسف الأعسر وآخرون). القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- مارتن سيلجمان (2005). السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتبئين ما لديك من إمكانات حياة أكثر إنجازاً. (ترجمة: صفاء يوسف الأعسر وآخرون). القاهرة: دار العين للنشر.
- مايكل أرجايل(1993). سيكولوجية السعادة. (ترجمة فيصل عبدالقادر يونس). الكويت: عالم المعرفة.
- محمود عيد مصطفى(2009). العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب برنامج تفصيلي. القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- نادية محمد العمري(2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. مجلة الارشاد النفسي، 50(2)، 1-49.
- المراجع العربية مترجمة:

Ahmed, M. A. and Samah, A. E. (2007). Chronic fatigue and its relationship to self-esteem and life satisfaction. Journal of Arab Studies in Psychology, 1(6), 93- 147.



- Aaron, B. & Robert, S. (2015). Beck's list help guide for depression. (Translated and prepared by: Ahmed Mohamed Abdel Khaleq). Anglo-Egyptian Library.
- Amal, A. G. (2009). Defensive mechanisms and their relationship to neuroticism and life satisfaction among Al-Aqsa University students. *Journal of the College of Education*, 33(3), 405-434.
- Hamid, A. Z. (1986). *Developmental psychology "Childhood and Adolescence"*. House of Knowledge.
- Satohi, S. R. (2011). Psychological depression in light of some demographic variables among a sample of Egyptian and expatriate students at Al-Azhar University and the effectiveness of a counseling program in reducing its severity. *Mansoura College of Education Journal*, 76(1), 122-177.
- Adel Ezz El-Din, A. (2008). *The psychology of growth from fetus to old age*. Anglo-Egyptian Library.
- Lisa, E., & Ursula, S. (2006). Some of the main issues in the field of the psychology of human forces. Sheet music (PDF) Left-handed serenity in Lisa. Spinol, Ursula. Stinger (Editor) *The Psychology of Human Powers*. (pp. pp. 15-33), (Translated by: Safa Yousef Al-Asar and others). Cairo: The Supreme Council of Culture.
- Martin, S. (2005). *True happiness: Using positive psychology talk to see your potential for a more fulfilling life*. (Translated by: Safaa Yousef Al-Asar and others). Al-Ain Publishing House.
- Michael, A. (1993). *The psychology of happiness*. (Translated by Faisal Abdel Qader Younes). The World of Knowledge.
- Mahmoud, E. M. (2009). *Cognitive-behavioral therapy for depression detailed program*. Itrak for Printing, Publishing and Distribution.
- Nadia, M. A. (2017). Psychological flexibility and its relationship to life satisfaction among students of Princess Nourah bint Abdulrahman University. *Psychological Counseling Journal*, 50(2), 1-49.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abasimi, E., Gai, X., & Wang, G. (2017). Character Strengths and Life Satisfaction of High School Students. *International Journal of Applied Psychology*, 7(2), 36-43.
- Abela, J. R., & Hankin, B. L. (2008). Depression in children and adolescents: Causes, treatment, and prevention. In John R. Z. Abela Benjamin L. Hankin.(Eds.). *Handbook of Depression in Children and Adolescents*. (pp.3- 5).New York: Guilford Press.

- Allan, B. A., & Duffy, R. D. (2013). Examining moderators of signature strengths use and well-being: Calling and signature strengths level. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 323-337.
- American psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.) Washington, dc: APA.
- Brdar, I., Anić, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: are there gender differences?. In *The human pursuit of well-being* (pp. 145-156). Springer, Dordrecht.
- Buschor, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2013). Self-and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness?. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 116-127.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Douglass, R. P., & Duffy, R. D. (2015). Strengths use and life satisfaction: A moderated mediation approach. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 619- 632.
- Easterlin, R. A. (2001). Life cycle welfare: evidence and conjecture. *The Journal of Socio-Economics*, 30(1), 31-61.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., ... & Contero, A. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969-979.
- Hills, K., Lyons, M., & Huebner, S . (2014). Adolescents' Life Satisfaction. in Alex C. Michalos (Ed.). *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp.71- 75).New York: Springer Netherlands.
- Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being?. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 71-93.
- Knox, P, L., & Lichtenberg, J, W.,(2005)DEPRESSION. (In) Steven W. Lee(ed) *Encyclopedia of school psychology*(pp. 155-157) USA :Library of Congress Cataloging.
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573-596.



- Lee, J. N. T., Foo, K. H., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. *Journal of Tropical Psychology*, 5(2), 1–21.
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270.
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An Investigation of Character Strengths in Relation to the Academic Success of College Students. *Individual Differences Research*, 7(1).52- 69.
- Luna, N., & MacMillan, T. (2015). The relationship between spirituality and depressive symptom severity, psychosocial functioning impairment, and quality of life: examining the impact of age, gender, and ethnic differences. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(6), 513-525.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Niemiec, R. M. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 22- 33.
- Park, N. (2004). Character Strengths and Positive Youth Development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 40 – 54.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.
- Peterson, C., & Park, N. (2004). Classification and measurement of character strengths: Implications for practice. (In) Linley, A. & Joseph S. (Eds.), *Positive psychology in practice*, 433-446. Hoboken: Wiley.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153-169.

- Proyer, R. T., Gander, F., Wyss, T., & Ruch, W. (2011). The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German-speaking women. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 370-384.
- Suldo, S.M., & Huebner, E.S., (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *Sch. Psychol. Q.* 19, 93–105.
- Tehranchi, A., Doost, H. T. N., Amiri, S., & Power, M. J. (2018). The Role of Character Strengths in Depression: A Structural Equation Model. *Frontiers in psychology*, 9(1609),1-11.
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 637-642.
- Vela, J. C., Sparrow, G. S., Ikonomopoulos, J., Gonzalez, S. L., & Rodriguez, B. (2017). The Role of Character Strengths and Family Importance on Mexican American College Students' Life Satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Education*, 16(3), 273-285.
- Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of character strengths in adolescent romantic relationships: An initial study on partner selection and mates' life satisfaction. *Journal of adolescence*, 35(6), 1537-1546.
- Xie, W. (2015). An Investigation of Virtues (Derived from Character Strengths) in Relation to Psychological Adjustment among Chinese International College Students. *Unpublished ph. d. Thesis*, The University Of Minnesota.