



مجلة العلوم التربوية
كلية التربية



جامعة الغردقة

المتانة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لعينة من طلاب كلية التربية بالغردقة

إعداد

الأستاذ الدكتور

أسامة أحمد عطا محمد

أستاذ علم النفس التربوي

ووكيل كلية التربية لشئون التعليم

والطلاب بكلية التربية جامعة الغردقة

الدكتورة

الشيما عبدالكريم محمد

مدرس علم النفس التربوي

بكلية التربية

جامعة الغردقة

ولاء مصطفى على عبدالله

معيدة بقسم علم النفس التربوي

بكلية التربية- جامعة الغردقة

١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٥ م

تاريخ قبول النشر: ٢٠٢٥/٤/٢٥

تاريخ استلام المصحح: ٢٠٢٥/٣/٢٥

مستخلص البحث :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتانة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بالگردقة، والتعرف على الفروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من المتانة العقلية وجودة الحياة تبعاً لمتغيري النوع: (ذكر - أنثى) والفرق الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة)، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٢٤٧ طالباً وطالبة من كلية التربية بالگردقة، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٤٠) وانحراف معياري (١.٣٥)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المتانة العقلية من إعداد الباحثة ومقياس جودة الحياة، من إعداد: محمود عبد الحليم منسى وعلى مهدي كاظم (٢٠١٠)، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وللتحقق من صحة الفروض استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS v.23 لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المتانة العقلية وجودة الحياة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس المتانة العقلية وكل من أبعاد (التفاؤل، التنظيم الذاتي، جودة الصحة العامة، جودة العواطف) تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد (الكفاءة الذاتية، الضبط الذاتي، التحدي، جودة الحياة النفسية) تبعاً لمتغير النوع، ولكن توجد فروق دالة إحصائياً بينهم على أبعاد (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة شغل الوقت وإدراته) تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، كما توجد فروق دالة إحصائياً بينهم تبعاً لمتغير الفرق الدراسية على مقاييس المتانة العقلية وجودة الحياة لصالح الفرق الثانية.

الكلمات المفتاحية: المتانة العقلية، جودة الحياة .

Abstract

The current study aimed to reveal the nature of the relationship between mental toughness and quality of life for the students of Hurghada Faculty of Education and to identify the differences between the sample members in mental toughness and quality of life according to gender (male–female) and study teams variables (first–second–third–fourth). The main sample of the study consisted of 1247 students from Hurghada Faculty of Education, with an average age of 20.40 years and a standard deviation of 1.35. The study tools included the Mental Toughness Scale was prepared by the researcher and the Quality of Life Scale was prepared by Mahmoud Abdel Halim Mansi and Ali Mahdi Kazem (2010). The descriptive correlational approach was used. The researcher used the Statistical Package of the Social Sciences (SPSS v.23) for data analysis and statistical processing to validate the hypotheses. The study results revealed that: There is a statistically significant positive correlation at the (0.01) level between mental toughness and quality of life. There are statistically significant differences between the means of students' degrees on the mental toughness scale according to gender variable and on the dimensions of (optimism, self-regulation, general health quality and emotional quality) in favore of males. There are no significant differences between the means of students' degrees on quality of life scale and on the dimensions of (self-efficacy, self-control, challenge and psychological quality of life) according to gender variable, but there are significant differences between them on the dimensions of (family and social quality of life, quality of education and study, quality of time use and management) according to gender variable in favore of females. There are statistically significant differences according to the variable of study teams on the scales of mental toughness and quality of life in favore of the second year students.

Key Words: Mental Toughness and Quality Of Life.

مقدمة البحث :

تعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل أهمية في حياة الطلاب؛ وذلك لدورها في صقل شخصياتهم ومهاراتهم وقدراتهم العقلية والمعرفية والنفسية والسلوكية، والتي تساعدهم على اجتياز هذه المرحلة بكافة متطلباتها وتحدياتها ومشكلاتها سواء الأكاديمية منها أو الاجتماعية أو النفسية مما يسهم في تحقيق رضاهم عن الحياة والشعور بأهميتها.

حيث تؤثر المرحلة الجامعية في تنمية إدراكات الطلاب لجودة حياتهم فهم يمرون بمرحلة نمائية لها أهميتها في حياتهم، فيستعدون فيها للالتحاق بالمهن المختلفة والزواج وما يتبعه من استقرار أسرى؛ ومن ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر على كل من أدائهم الأكاديمي ودافعيتهم للإنجاز وتحقيق أهدافهم الموضوعية والذاتية (محمود عبد الحليم، على مهدي، ٢٠١٠، ٤٤)*.

وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية (Lynch, 2006, 3)، ويشير إلى مدى إدراك الفرد لقيمة حياته وأهميتها وتأثير ذلك على جوانبها المختلفة الجسمية والنفسية والاجتماعية حيث تختلف هذه الجوانب من فرد لآخر (محمد عبد الرحمن، ٢٠٢٠، ٥٣٢).

كما يعد إحساس الطالب الجامعي بجودة حياته من مظاهر القوى التي تساهم في تحقيق النجاح، وتمكنه من تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته وتقديره لها وتزيد من دافعيته للتعلم، وتجعله ينظر للحياة نظرة تفاؤلية، وهذا ما أثبتته الدراسات من ارتباط جودة الحياة بالكفاءة الذاتية والتحصيل الأكاديمي المرتفع (مريم فرحان، محمد أحمد، ٢٠٢١) (Arslan & Akkas, 2012) وكذلك ارتباطها بمفهوم الذات وتقدير الذات (امباركة مصطفى، الزهرة على، ٢٠٢١) (Lee, Cheng, & Lin, 2014)، وأيضاً ارتباطها بالدافعية للتعلم والتفاؤل والتكيف الأكاديمي (ابراهيم بن الحسن، محمد أحمد، ٢٠٢٤).

* اتبع في التوثيق نظام الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA 6 American Psychological Association)

(خالد يوسف ، ٢٠٢٠) (Oliveira Silva, Carneiro, Aredes, & do Nascimento, 2025).

ويؤثر انخفاض شعور الطالب الجامعي بجودة حياته سلباً عليه؛ مما يسبب له العديد من المشكلات حيث يشعره بالقلق بشأن مستقبله ومن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وأيضاً الاكتئاب (تامر عبد اللطيف ، ٢٠١٧) (Joseph et al., 2018) (Ratnani et al., 2017) (Hohls, Kong, Quirke, & Hajek, 2019) ، كما يتأثر شعوره بجودة حياته بالضغط التي يتعرض لها وهذا ما أكدته دراسة (Gavala, 2005) والتي أشارت إلى أن الطلاب ذوي الدرجات العالية من الضغط والذين يضعفون أمامها ولا يستطيعون مواجهتها يشعرون بمستوى أقل من جودة الحياة.

فالضغط ظاهرة لا مفر منها في حياة الطلاب في البيئة الأكاديمية، فيمكن أن تنشأ من عوامل أكاديمية وغير أكاديمية، فالطلاب معرضون للمشكلات المرتبطة بالجوانب الشخصية والاجتماعية والأكاديمية وهذه تؤدي إلى ضغوط أكاديمية، حيث يتوقف التأثير السلبي أو الإيجابي للضغط على الأداء الأكاديمي للطلاب بناء على قوتهم وكفاءتهم (Aihie & Ohanaka, 2019, 57)، كما أن المستويات المتزايدة من الضغوط تؤدي إلى معاناة الطلاب وتقليل رفايتهم النفسية والأكاديمية (Malkoc & Mutlu, 2019, 278).

ونظراً لتفاوت قدرة الطلاب في التعامل معها والذي يؤثر بدوره على حياتهم؛ فقد اتجه اهتمام الباحثين نحو التركيز على القوى النفسية الداعمة التي تساعد الطلاب على التعامل مع التحديات والضغط التي يتعرضون لها مع الاحتفاظ بثقتهم في أنفسهم وقدراتهم على النجاح في تخطيها والتغلب عليها بكفاءة، ومن هذه العوامل التي استحوذت على اهتمام الباحثين متغير المتانة العقلية.

حيث تعد المتانة العقلية من المفاهيم الحديثة والأكثر انتشاراً في مجال علم النفس الإيجابي (Lin, Mutz, Clough, & Papageorgiou, 2017, 3)، وتشير إلى

مجموعة من الخصائص الإيجابية التي يتمتع بها الفرد والتي تساعده في التعامل مع المواقف الضاغطة (Hardy, Imose, & Day, 2014, 59)، كما يرى (Thom & Guay, 2018, 827) أنها مكون نفسي متعدد الأبعاد يشمل موارد نفسية تسهل الأداء المستمر على الرغم من التحديات والضغوط، حيث أنها تسمح للفرد بتحمل الضغوط بدلا من الاستسلام لها وأيضا الازدهار تحت الضغط من خلال المثابرة والثقة في قدراته في المواقف الضاغطة الشديدة (Zahariades, 2020, 29).

علاوة على ذلك، فإن المتانة العقلية تعد أحد العوامل التي تحقق النجاح، فامتلاك الطلاب لهذه القدرة يساعدهم على الاستمرار والنجاح في دراستهم، حيث أشارت نتائج دراسة (Stock, Lynam, & Cachia, 2018) إلى الارتباط الإيجابي بين التحكم في الحياة (أحد مكونات المتانة العقلية) والنجاح الأكاديمي، ويتفق ذلك مع دراسة (Lin, Clough, Welch, & Papageorgiou, 2017) والتي توصلت لارتباط المتانة العقلية بالنجاح الأكاديمي والمهني فهي تشمل مواد نفسية إيجابية مهمة لذلك النجاح، وأظهرت دراسة (Farzad & Karamii, 2024) فعالية التدريب على المتانة العقلية في تعزيز قدرة الطلاب على تحديد أهدافهم

وبناء على ذلك تعد المتانة العقلية قوى داعمة تساعد الطالب على تخطي ما يواجهه في حياته من انتكاسات وتحديات ومواقف صعبة، وهذا يجعله يواصل حياته بكفاءة ويحقق أهدافه؛ لذلك اهتمت الدراسة الحالية بالكشف عن علاقة المتانة العقلية بجودة الحياة.

مشكلة البحث:

زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات النفسية الإيجابية التي تؤثر على حياة الطلاب عامةً وطلاب الجامعة خاصةً والتي تعد بمثابة عوامل تساعد على تحقيق ذواتهم والنجاح في الحياة الأكاديمية والعملية، وبالرغم من ذلك إلا أنه توجد قلة في البحوث التي تناولت المتانة العقلية كأحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي -

والجديرة بالدراسة في الميدان التربوي - كمتطلب لرفع كفاءة الفرد في التغلب على ما يواجهه من ضغوط وانتكاسات وعلاقته بجودة الحياة .

فقد لاحظت الباحثة من خلال عملها أثناء التدريس لطلاب الكلية والإشراف على التربية العملية تعرض الطلاب للعديد من المشكلات والمواقف التي يصعب عليهم التعامل معها والسيطرة عليها مثل : كثرة التكاليف العملية ومشكلات التربية العملية من إعداد وتحضير وشرح وتعامل مع التلاميذ وضرورة الالتزام في حضور المحاضرات مع انشغال أغلبهم بالعمل في مجالات متعددة لظروفهم المعيشية الصعبة واحتياجاتهم المادية لاستكمال دراستهم، وكل ذلك يمثل ضغوط بالنسبة لهم تحتاج منهم للتعامل معها ومواجهتها حتى لا تتسبب في حدوث انفعالات سلبية تؤثر عليهم بشكل سلبي.

ونظرا لكون جودة الحياة ضرورة ملحة ومحط اهتمام من الباحثين حيث أنها تتعدى شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته إلى تحقيق ذاته، الأمر الذي جعل دراسة ما يرتبط بها من مفاهيم نفسية له أهمية كبيرة للمتعلمين عامة وطلاب الجامعة خاصة نظرا لما يتعرضون له من مشكلات وضغوط تؤثر على جودة حياتهم، وهذا ما دعا الباحثة لدراسة العلاقة بين المتانة العقلية وجودة الحياة ومدى إسهام المتانة العقلية في التنبؤ بجودة الحياة.

وبالتالي تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية :

- ١- إلى أى مدى تختلف (المتانة العقلية - جودة الحياة) لدى طلاب كلية التربية بالغرقة باختلاف النوع (ذكور-إناث)؟
- ٢- إلى أى مدى تختلف (المتانة العقلية - جودة الحياة) لدى طلاب كلية التربية بالغرقة باختلاف الفرق الدراسية؟
- ٣- ما طبيعة العلاقة بين المتانة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بالغرقة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- التعرف على الفروق بين طلاب كلية التربية بالغردقة فى كل من المتانة العقلية وجودة الحياة وفقا للنوع (ذكور - إناث) والفرق الدراسية (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة).

٢- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بالغردقة.

أهمية البحث:

تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالى فيما يلى:

١- يواكب البحث الحالى دراسات التوجه الحديث فى علم النفس الإيجابى لاستهدافها للمتانة العقلية وجودة الحياة كمتغيرات للدراسة .

٢- توجيه نظر واهتمام الباحثين للتركيز على متغير المتانة العقلية والاهتمام بدراسته وتنميته لدى الطلاب عامة فى مراحل دراسية مختلفة.

٣- تقديم خلفية نظرية لمتغيرين مهمين فى علم النفس الإيجابى وهما المتانة العقلية وجودة الحياة لوضع البرامج التدريبية والارشادية لتنميتها.

٤- فتح آفاق جديدة للباحثين فى المجال التربوى لتناول متغير المتانة العقلية؛ حيث أنه من المتغيرات الحديثة والتى يجب دراستها لدى المتعلمين أثناء تعلمهم.

محددات البحث:

يتحدد البحث الحالى بموضوعه والمتمثل فى دراسة العلاقة بين المتانة العقلية وجودة الحياة، وبعينته البشرية من طلاب كلية التربية بالغردقة، وبزمن ومكان إجرائه والمتمثل فى الفصل الدراسى الثانى من العام الجامعى ٢٠٢٣/٢٠٢٤م فى كلية التربية بالغردقة.

مصطلحات البحث:

المتانة العقلية (Mental Toughness):

عرفها (Coulter, Mallett, & Gucciardi (2010,715) بأنها: مجموعة من القيم والاتجاهات والسلوكيات والانفعالات والمعارف المتطورة التي تؤثر على الطريقة التي يتعامل بها الفرد ويستجيب ويقيم الضغوطات والتحديات والمحن سلبياً أو إيجابياً وذلك لتحقيق أهدافه باستمرار.

تعرف إجرائياً بأنها: قدرة الطالب وكفاءته في تحقيق أهدافه أثناء التعامل مع الضغوط والصعاب التي تواجهه في حياته اليومية والنابعة من وعيه بذاته وثقته بقدراته وضبطه لأفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته وتوجيهها بالإضافة لتصديه لكل ما يواجهه وتفاؤله بالوصول لأفضل الإنجازات ، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس المتانة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

جودة الحياة (Quality Of Life):

عرفتها جمعية علم النفس الأمريكية بأنها: مدى رضا الفرد عن حياته ويشمل ذلك الرفاهية الجسدية والمادية والعاطفية والاندماج في العلاقات الاجتماعية وتحديد نمط الحياة المناسب والمشاركة في المجتمع (Vandenbos, 2015, 871).

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف محمود عبد الحليم وعلى مهدي (٢٠١٠) بأنها شعور الطالب بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفق الخدمات المقدمة له في المجالات الصحية والتعليمية والاجتماعية والعاطفية والنفسية مع حسن إدارته لوقته واستفادته منه، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس جودة الحياة المستخدم بالدراسة .

أدبيات البحث:

أولاً: المتانة العقلية

تنامي الاهتمام في السنوات الاخيرة بدراسة متغير المتانة العقلية باعتباره توجه إيجابي في علم النفس يعكس مدى استغلال الفرد لقدراته ومهاراته في مواجهة الضغوط والعقبات التي تعيق مسار حياته ، فقد أشار Clough & Strycharczyk (2015)

(32) إلى أنه زاد الاهتمام بالمتانة العقلية في القرن الحادي والعشرين، وذلك نظرا لأنها تعد أحد الفروق الفردية التي لديها القدرة على تفسير الاختلافات بين الطلاب في إدارة الضغوط واحتمالية استمرارهم ونجاحهم في البيئة التعليمية الصعبة (Meggs & Sewell, 2022, 124).

١- مفهوم المتانة العقلية ومكوناتها:

فقد عرفها Clough & Strycharczyk (2015, 33) بأنها سمة شخصية تفسر إلى حد كبير كيف يستجيب الأفراد بشكل مختلف للضغوط والاجهادات والفرص والتحديات بغض النظر عن الظروف السائدة.

كما أشار Madrigal, Hamill, & Gill (2013,62) أن المتانة العقلية MT تعد أحد أهم السمات النفسية في تحقيق النجاح وتشير إلى التركيز الداخلي والالتزام بالارتقاء على الرغم من وجود تحديات عند مواجهة الشدائد، ووصف St clair- thompson et al. (2017, 795) المتانة العقلية بأنها مجموعة من السمات المتعلقة بكيفية تعامل الأفراد مع الضغوط والتحديات والإجهاد.

كما عرفها Hunt et al. (2017, 11) واتفق معه Endozo (2019, 150) بأنها بنية نفسية متعددة الأبعاد تصور الطريقة التي يستجيب بها الأفراد للشدائد ويتعافون من النكسات، في حين عرفها Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallet, & Temby (2015, 28) أنها قدرة شخصية على إنتاج مستويات عالية باستمرار من الفاعلية الذاتية لتحقيق الأهداف الشخصية على الرغم من التحديات والضغوط اليومية والمحن الشديدة.

وبناء على ذلك تعد المتانة العقلية عبارة عن مجموعة مقومات تمكن الفرد من تقبل الأحداث الضاغطة والتأقلم معها ليس ذلك فحسب وإنما مواجهتها بإيجابية حيث أنها تعكس مدى وعي الفرد بذاته وثقته بذاته وقدراته وفاعليته في تحديد هدفه من الحياة والسعى لتحقيقه رغم ما يقابله من ضغوطات وتحديات وعقبات كما تمكنه من تجنب

الأثار السلبية والسيطرة على ما قد ينتابه من مشاعر مزعجه من خلال اعتبار ما يقابله تحدى لذاته.

واشتملت العديد من النماذج وإسهامات العلماء والباحثين على مكونات وأبعاد المتانة العقلية وفيما يلي عرض لبعض منها:

أ- النموذج الرباعي للمتانة العقلية The 4/6Cs Model of Mental Toughness .

اقترح Clough et al.(2002) نموذج المكونات الأربعة 4C وكان النموذج الأول للمتانة والذي اعتمد على النموذج الثلاثي للصلابة من عمل كوياسا ١٩٧٩ ويتكون نموذج كلوف للمتانة العقلية من أربعة مكونات وهى:

- **التحكم (العاطفى والحياتى):** يقصد به الميل إلى الشعور والتصرف كما لو كان المرء مؤثرا.
- **الالتزام:** هو الميل لإشراك الذات فى المواجهة بدلا من الاغتراب عنها.
- **التحدى:** الاعتقاد بأن الحياة قابلة للتغير وأن ينظر إليها على أنها فرصة بدلا من تهديد.
- **الثقة (الشخصية وفى القدرات):** الشعور العالى بالإيمان بالنفس والإيمان الراسخ فيما يتعلق بقدرة الفرد على تحقيق النجاح (Marchant et al., 2009, 429).

وذكر Clough, Strycharczyk, & Perry(2021,125-126) أن الكثير من الأبحاث اعتمدت على نموذج 4Cs ولكنه أضاف أنه يمكن قياس المتانة العقلية من خلال المكونات الفرعية الثمانية التى قام بتفريغها من نموذج المكونات الأربعة 4Cs حيث قسم التحكم إلى مكونين، وهما: التحكم فى الحياة والتحكم فى الانفعالات، وقسم الالتزام إلى التوجه نحو الهدف والتوجه نحو الإنجاز، وقسم التحدى إلى توجه نحو المخاطرة وتوجه نحو التعلم كما قسم الثقة إلى الثقة فى النفس والثقة فى القدرات، حيث اعتبر أن هذا النموذج بمكوناته الثمانية يمثل أبعاد القوة الداخلية والتوجه الخارجى .

ب- إسهام Fourie & Potgieter (2001)

بحث (Fourie & Potgieter (2001,63) في دراسته عن مكونات المتانة العقلية وأسفرت نتائجها عن تحديد اثنا عشر مكون للمتانة العقلية: (مستوى التحفيز، الحفاظ على الثقة، مهارات التأقلم، المهارة المعرفية، الانضباط والتوجه نحو الهدف، القدرة التنافسية، امتلاك المتطلبات الجسدية والعقلية، وحدة الفريق، مهارات الإعداد، الصلابة النفسية، المعتقدات الدينية والأخلاقية).

ج- إسهام Jones, Hanton, & Connaughton (2007)

أشار (Jones, Hanton, & Connaughton (2007,243) إلى أن المتانة العقلية تتكون من ثلاثين سمة أساسية تندرج تحت أربعة أبعاد: (الموقف / اليقظة ، التدريب، المنافسة ، ما بعد المنافسة).

يتبين مما سبق ذكره من جهود العلماء للوقوف على مكونات وأبعاد المتانة العقلية أنها تمثل مصطلح شامل يشمل كل السمات والبنى التي تسمح للفرد بالنجاح والاستمرار في حياته رغم الضغوط والعقبات التي يقابلها في حياته اليومية، ويؤكد ذلك (Hardy, Bell, & Beattie (2014,69) حيث أشار إلى أن معظم تصورات المتانة العقلية متعددة الأبعاد وتركز على مجموعة من القيم والعواطف والمعارف التي من المفترض أنها تمكن الناس من التصرف بطريقة تحقق أهدافهم في مواجهة العقبات.

٢- فوائد المتانة العقلية:

تمتع الفرد بالمتانة العقلية يعود عليه بالكثير من الفوائد فقد ذكر Zahariades (2020, 27-36) عشر فوائد تعود على المتمتع بالمتانة العقلية وهي (مقاومة المشاعر السلبية بقوة، تحسين الأداء، الثقة بأن الظروف سوف تتحسن، القدرة على إدارة الضغط بشكل كبير، قابلية أقل للشك الذاتي، وضوح الهدف والغاية، الشجاعة، القدرة على قبول الفشل والتعلم منه، القدرة الأكبر على تأخير الإشباع، الاستعداد لترك الأمور تسير).

كما يتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة بأنها ركزت على كون المتانة العقلية مورد نفسى إيجابى له تأثير فعال على الصحة النفسية للفرد حيث أن المتانة العقلية يمكنها التنبؤ بنتائج الصحة النفسية، وذلك ما أثبتته دراستى (Micoogullari, Stamp et al. 2015) (Odek, & Beyaz, 2017) ارتباط المتانة العقلية بشكل إيجابى قوى بالرفاهية النفسية وتنبأت مكونات المتانة العقلية بشكل قوى بالرفاهية النفسية، وأكدت دراسة (Naji, Hosseinsabet, & Poursadi 2018) تأثير المتانة العقلية على الصحة النفسية للطلاب، وأيضا تمتد أهميتها للسياق الأكاديمى حيث أثبتت نتائج الدراسات السابقة ارتباط المتانة العقلية بالنجاح الأكاديمى والانتظام فى الدراسة (Sheykhangafshe, Shabahang, Abbasi, & Mousavi, 2020) ، والدافعية الأكاديمية (أحمد حسن ، ٢٠٢٠)، والتكيف مع الجامعة (Stclair-Thompson et al., 2017)

ثانياً: جودة الحياة

١ - مفهوم جودة الحياة:

استحوذ متغير جودة الحياة على اهتمام الكثير من الباحثين والعلماء فى مجالات مختلفة ولكن ازاد اهتمام علم النفس بجودة الحياة بشكل ملحوظ من منطلق كونه جوهر علم النفس الإيجابى ولارتباطه بالعديد من النتائج الإيجابية فى حياة الفرد، حيث ذكر (Hajiran 2006, 41) بأن تحديد وتقييم وتعزيز جودة الحياة يجب أن يصبح الهدف الرئيسى لأى نظام اجتماعى و سياسى واقتصادى، وأن تحقيق أعلى مستوى من جودة الحياة وما يقابلها من سعادة هو الهدف الأساسى لغالبية الأفراد فى المجتمع.

فمن خلال مراجعة الأدب التربوى يتضح أن لجودة الحياة عدة تعريفات، فقد عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO(1995,1405 على أنها إدراك الأفراد لموقعهم فى الحياة فى سياق النظام الثقافى و القيم التي يعيشون فيها ويتعلق ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم، فى حين عرف (Hajiran 2006,33) جودة الحياة

هى نتاج التفاعل بين شخصية الفرد وأحداث الحياة المستمرة، فأحداث الحياة تتم ضمن مجموعة متعددة الأبعاد من المجالات وهى الحرية والمعرفة والاقتصاد والصحة والسلامة والعلاقات الاجتماعية والروحانية والبيئة والترفيه.

وعرفها قاموس كامبردج لعلم النفس بأنها: مدى تمتع الفرد بالحياة، ويرتبط ذلك بالصحة النفسية والجسمية والاكتفاء الذاتى وقدرته على المشاركة الاجتماعية والتعبير عن الذات وتطويرها واتخاذ قرارته بنفسه (Matsumoto, 2009, 416-417).

وتعرف جودة الحياة بأنها شعور الطالب بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته النفسية والتعليمية والاجتماعية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (بشاير مشعل، ٢٠٢٣، ٤٧)، كما ذكر Gharibi, Sanagouymoharer, & (2016, 179) أن جودة الحياة هى الشعور بالرفاهية الذى ينشأ من الرضا أو عدم الرضا عن مختلف جوانب الحياة، حيث تعتمد جودة الحياة لكل فرد على إدراكه للحياة والرضا عنها، وأنها تهتم بفهم مدى رضا الأفراد عن الظروف التى يعيشون فيها (Moscardo, 2009, 162)، كما أنها تحدد رفاهية الإنسان وسعادته (Hajiran, 2006, 34).

ومن ثم فإن جودة الحياة تعد انعكاسا لما يدركه الفرد عن حياته وتقديره لجوانب حياته المختلفة كما أنها تكمن فى سعادة الطالب النابعة من من إحساسه بالكفاءة التى تتطلبها الحياة وإدراكه لقيمة حياته ورضاه عنها .

٢- العوامل المؤثرة فى جودة الحياة:

تتأثر جودة الحياة بالعديد من العوامل فمنها ما يساعد على تحسينها أو تعزيز الشعور بها ومنها ما يؤدي إلى عرقلة الشعور بها، فقد أشارت إيمان محمد الطائي (٢٠١٦، ١٨١-١٨٢) لعدة عوامل تتحكم فى تحديد مقومات جودة الحياة وهى (القدرة على التفكير واتخاذ القرار، القدرة على التحكم، القيم الثقافية والحضارية، الأوضاع الاقتصادية والمالية، الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية، المعتقدات الدينية، الصحة

الجسمية والعقلانية) وتتأثر أيضا بجميع الأحداث الحياتية في جميع مجالات الحياة مثل الاقتصاد والصحة والحرية والعلاقات الاجتماعية وغيرها لذلك عند تقييم جودة الحياة لابد من تقييمها عن طريق أبعاد متعددة (Hajiran, 2006, 33).

وبمراجعة الدراسات السابقة اتضح تنبؤ بعض من المتغيرات بجودة الحياة مثل الذكاء العاطفي والصمود (García-Martínez, Landa, & León, 2021)، الدافعية الأكاديمية (محمود طلعت ، أحمد محمد ، وإبراهيم سيد، ٢٠٢٣).

ومن جهة أخرى أوضحت دراستي (Almeida, Matas, Couto, & Carvalho, 2015, 30) (Ribeiro et al., 2018, 71) أن الانسحاب الاجتماعي والأسرى وانخفاض احترام الذات والعزلة والشعور بالوحدة والاكتئاب والضغط تؤثر سلبا على جودة الحياة، ودعمت ذلك دراسة (مضحى ساير، ٢٠٢٣ ، Ribeiro et al., 2018) من خلال الارتباط السلبي لجودة الحياة بالضغط والاكتئاب.

وبناء على ما سبق فإن جودة الحياة تتأثر بكل ما يتعرض له الطالب وتتأثر أيضا بقدراته فبعض العوامل تؤثر عليها بالسلب وتؤدي إلى صعوبة إحساس الطالب بها مثل تعرض الطالب للضغوط والقلق والتوتر والمشكلات التي تؤثر على صحته وخاصة إذا فقد السيطرة عليها والتعامل معها بفعالية، والبعض الآخر يؤثر عليها بالإيجاب مثل القدرة على التفكير واتخاذ القرار والقدرة على مواجهة الضغوط فيؤدي إلى تعزيزها وتحسين شعور الفرد بها .

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية بالغردقة على مقياسي (المتانة العقلية - جودة الحياة) وأبعادهما المختلفة وفقا لاختلاف النوع (ذكور - إناث).
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية بالغردقة على مقياسي (المتانة العقلية - جودة الحياة) وفقا لاختلاف الفرق الدراسية .

٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتانة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بالغردقة .

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي؛ نظراً لملائمته لأغراض الدراسة من حيث الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

ثانياً: عينة البحث: تنقسم إلى:

١- **العينة الاستطلاعية:** تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الفرقة الأولى إلى الرابعة من طلاب كلية التربية بالغردقة بالعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، حيث تراوحت أعمارهم بين ١٨ : ٢٢ سنة بمتوسط عمرى (٢٠.٣٩) سنة وانحراف معيارى (١.٣٣).

٢- **العينة الأساسية:** تكونت من (١٣٠٤) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بالغردقة بالعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الأولى إلى الرابعة؛ ليتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم بعد التحقق من كفاءتها عن طريق حساب خصائصها السيكمترية وذلك لاختبار فروض الدراسة، حيث تم استبعاد (٥٧) طالباً وطالبة نظراً لعدم جديتهم في التعامل مع المقاييس وعدم إجابتهم على أحد المقاييس وبناء على ذلك بلغت عينة الدراسة الأساسية في صورتها النهائية (١٢٤٧) تتراوح أعمارهم بين ١٨ : ٢٢ سنة بمتوسط عمرى (٢٠.٤٠) وانحراف معيارى (١.٣٦)

ثالثاً: أدوات البحث

١ - مقياس المتانة العقلية (إعداد: الباحثة)

مر إعداد مقياس المتانة العقلية في البحث الحالي بالخطوات التالية:

- ❖ تحديد الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس درجة المتانة العقلية لدى طلاب كلية التربية بالگردقة والمتمثلة في قدرة الطالب وكفاءته في تحقيق أهدافه أثناء التعامل مع الضغوط والصعاب التي تواجهه في حياته اليومية والناجمة من وعيه بذاته وثقته بقدراته وضبطه لأفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته وتوجيهها بالإضافة لتصديده لكل ما يواجهه وتقاؤه بالوصول لأفضل الإنجازات ويعبر عنها بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد المقياس.
- ❖ مراجعة الأدبيات التربوية والنفسية والاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت المتانة العقلية.
- ❖ الاطلاع على العديد من الأدوات والمقاييس التي أعدت لقياس المتانة العقلية وفيما يلي عرض موجز لها:
- قائمة الأداء النفسى (PPI) Psychological Performance Inventory إعداد Loehr (1986).
- استبيان المتانة العقلية (MTQ48) Mental Toughness Questionnaire إعداد Clough, Earle, & Sewell (2002).

- قائمة المتانة العقلية والانفعالية والجسدية Mental Emotional and Bodily Toughness Inventory (MEBTOUGH) إعداد Mack & Ragan (2008).
- قائمة المتانة العقلية إعداد Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallet, & Temby (2015).
- بروفايل المهارات النفسية للمتانة العقلية The Mental Toughness Psychological Skills Profile (MTPSP5) إعداد Smith, Wolfe-Clark, & Bryan (2016).
- مقياس المتانة العقلية للمراهقين Mental Toughness Scale For Adolescents (MTS-A) إعداد Mcgeow, St-Clair-Thompson, & Putwain (2018).
- استبيان المتانة العقلية المختصر Shortened Mental Toughness Questionnaires (MTQ-10) إعداد Dagnall et al. (2019).
- مقياس المتانة العقلية لطلاب الجامعة الباكستانية Mental Toughness Scale For Pakistani University Students (MTS-PUS) إعداد Anthony, Saleem, Subhan, & Mahmood (2020).

وعلى الرغم من إطلاع الباحثة على الأدوات المصممة لقياس المتانة العقلية إلا أن الدراسة الحالية تطلبت إعداد مقياس للمتانة العقلية لطلاب كلية التربية بالگردقة وذلك للمبررات التالية:

- لم تتوصل الباحثة في حدود إطلاعها على مقاييس مقننة تناولت المتانة العقلية في البيئة المصرية.
- معظم المقاييس الأجنبية غير منشورة .
- المقاييس المتاحة للمتانة العقلية ركزت على الجانب الرياضي وطبقت على الرياضيين لدراسة كيفية تصرفهم في مواقف المنافسة الشديدة.

- اختلاف المراحل العمرية التي تناولتها المقاييس الأجنبية عن المرحلة العمرية الخاصة بالدراسة.
- لم تصل الباحثة لمقاييس منشورة ومقننة على البيئة العربية في حدود علم الباحثة.

❖ تحديد تعريف إجرائي وأبعاد للمتانة العقلية:

في ضوء ما تم الإطلاع عليه من أطر نظرية ومقاييس خاصة بالمتانة العقلية تم وضع تعريف إجرائي للمتانة العقلية حيث عرفت الباحثة إجرائيا بأنها قدرة الطالب المعلم وكفاءته في تحقيق أهدافه أثناء التعامل مع الضغوط والصعاب التي تواجهه في حياته اليومية والناعبة من وعيه بذاته وثقته بقدراته وضبطه لأفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته وتوجيهها بالإضافة لتصديه لكل ما يواجهه وتفاؤله بالوصول لأفضل الإنجازات واستنادا إلى هذا التعريف الاجرائي تم تحديد خمسة أبعاد رئيسية للمقياس.

❖ صياغة عبارات المقياس:

تم تحديد تعريف بسيط للمتانة العقلية وعرضه على عينة مكونة من ٦٠ من طلاب كلية التربية بالغردفة بالفرقة الثالثة عام وتم إجراء استبيان استطلاعي عليهم حيث طلب منهم الإجابة على سؤال مفتوح وهو إذا كنت تتمتع بالمتانة العقلية فكيف تتصرف تجاه المواقف الضاغطة التي تواجهك أثناء تحقيقك لأهدافك وطلب منهم الإجابة عن السؤال بكتابة عدد من العبارات التي احتوت على مواقف ضاغطة واجهتهم وتصرفهم تجاهها وذلك بعد التمثيل لهم بعبارات إيجابية وعبارات سلبية.

بناء على ما سبق من خطوات تم صياغة عدد من العبارات لإعداد الصورة الأولية للمقياس والتي تكونت من ٦١ عبارة موزعة على ٥ أبعاد يضم كل بعد عبارات موجبة وعبارات سالبة حيث روعي عند صياغة عبارات المقياس عدة ضوابط وهي أن تكون العبارات واضحة ومحددة المعنى ولا تحمل العبارة أكثر من فكرة وإنما تتضمن فكرة واحدة فقط وأن تكون مرتبطة بمواقف حياتية واقعية يعيشها الطالب، كما روعي توزيع

العبارات الموجبة والسالبة بشكل عشوائي وعدم ترتيبها بتسلسل؛ لكي لا يُكتشف التسلسل من قبل الطالب، كما تم وضع ثلاثة بدائل أمام كل عبارة (تنطبق تماما، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق أبدا) يختار منهم الطالب ما يعبر عن موقفه وسلوكه .

❖ صياغة التعليمات للمقياس:

تم وضع تعليمات للطلاب حيث روعي في صياغتها السهولة والوضوح واحتوت على طريقة الإجابة بأن يقرأ العبارة جيدا ثم يضع علامة تحت البديل المعبر عن موقفه وسلوكه الفعلي، كما تضمنت أيضا تأكيد على أهمية الدقة والصرحة في الإجابة وعدم ترك أى عبارات بدون إجابة، بالإضافة إلى التأكيد على عدم وجود إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأيضا التأكيد على سرية الإجابات .

❖ الصورة الأولية للمقياس وتحكيمها:

تكون المقياس في صورته الأولية من (٦١) عبارة موزعة على ٥ أبعاد تعبر عن قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط والعقبات التي تجابههم وتجاوزهم لها وتحقيقهم لأهدافهم في ظل هذه الضغوط، ثم تم عرض المقياس في صورته الأولية على السادة المحكمين وعددهم (٦) من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية للتأكد من صدق المقياس ظاهريا ومدى ملائمته لعينة البحث وهم طلاب كلية التربية، ومدى ملائمة عباراته للأبعاد المنتمية لها، ومدى سلامة صياغتها اللغوية ، ومدى قياسها لما وضعت لقياسه، ومدى مناسبة تعليماته بالإضافة إلى اقتراح أى ملاحظات أخرى يرونها مناسبة وقد تم تعديل بعض العبارات في ضوء آراء وملاحظات بعض المحكمين.

❖ التجريب الاستطلاعي للمقياس:

بعد إجراء التعديلات وفقا لآراء المحكمين تكونت الصورة التجريبية للمقياس والتي تم تطبيقها على العينة الاستطلاعية المكونة من ٤٠٠ طالب وطالبة المقيدين بكلية

التربية بالغردقة وبعد تصحيح استجاباتهم تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس والتي يتم عرضها بالتفصيل فيما بعد للتوصل للصورة النهائية للمقياس.

❖ الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المتانة العقلية كخطوة مسبقة من خلال إيجاد قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة الخصائص السيكومترية المكونة من ٤٠٠ طالب وطالبة من كلية التربية بالغردقة، ويوضح جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (١)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية
لمقياس المتانة العقلية (ن=٤٠٠)

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠.٤٩٤	١٧	**٠.٤٤٨	٣٣	**٠.٥٦٧	٤٩	**٠.٥٠٧
٢	**٠.٣٠٧	١٨	**٠.٣٣٢	٣٤	**٠.٣٤٨	٥٠	**٠.٣٤٧
٣	**٠.٤٣٠	١٩	**٠.٥١٨	٣٥	**٠.٥٥٧	٥١	**٠.٦٥٧
٤	**٠.٤٣٨	٢٠	**٠.٤٨٧	٣٦	**٠.٣٦٨	٥٢	**٠.٥٤٩
٥	**٠.٥١٠	٢١	**٠.٤٨٠	٣٧	**٠.٦٨٦	٥٣	**٠.٥٦٩
٦	**٠.٤٤٥	٢٢	**٠.٣٨٤	٣٨	**٠.٦٤٣	٥٤	**٠.٦٩٢
٧	**٠.٥٧٢	٢٣	**٠.٦١٧	٣٩	**٠.٣٩٨	٥٥	**٠.٦٧٦
٨	**٠.٣٧٦	٢٤	**٠.٥٣٣	٤٠	**٠.٣٠٣	٥٦	**٠.٣٨٩
٩	**٠.٣٤٦	٢٥	**٠.٦٣٧	٤١	**٠.٥٤٤	٥٧	**٠.٤٩٠
١٠	**٠.٤٩١	٢٦	**٠.٦٣٣	٤٢	**٠.٥١٠	٥٨	**٠.٤٨١
١١	**٠.٥٧٠	٢٧	**٠.٥٩٢	٤٣	**٠.٥٠٤	٥٩	**٠.٦٦٨

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١٢	**٠.٥٠٩	٢٨	**٠.٦٣٤	٤٤	**٠.٥٩٢	٦٠	**٠.٦٠٤
١٣	**٠.٤٤٢	٢٩	**٠.٥٥٦	٤٥	**٠.٥١٠	٦١	**٠.٦٤٧
١٤	**٠.٥٥٢	٣٠	**٠.٥٥٤	٤٦	**٠.٦٢٧		
١٥	**٠.٤٨٨	٣١	**٠.٤٥٩	٤٧	**٠.٣٩٧		
١٦	**٠.٦٧٦	٣٢	**٠.٦١٨	٤٨	**٠.٦٨١		

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الإتساق الداخلي لعبارات المقياس.

ثانياً: صدق المقياس

الصدق العاملي:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق العاملي حيث تم إجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية principal components لهوتيلنج Hottelling مع التدوير المتعامد للمحاور بطريقة الفارماكس Varimax Rotation لكاييزر Kaiser حيث تم الاعتماد على محك الجذر الكامن ١.٥ وأخذ التشبعات وفقاً لمحك جليفر ± 0.3 والذي يقبل العبارة إذا تشبعت على العامل بما يزيد عن ٠.٣ وحذف العبارات ذات التشبعات الأقل من ٠.٣؛ وذلك للتأكد من أكثر العبارات تأثيراً في بناء العوامل وأيضاً لوضوح معالم العوامل المستخلصة من التدوير المتعامد، وضماناً لنقاء البناء العاملي للعوامل المستخلصة وبالتالي تتم تسمية العوامل بشكل أفضل، ولكن قبل إجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس تم التحقق من مدى كفاية العينة باستخدام اختبار كاييزر ماير أولكن (KMO) - Kaiser - Meyer - Olkin حيث بلغت قيمة KMO (٠.٩٣٩) وهي قيمة أكبر من (٠.٦٠) مما يشير إلى ملائمة حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، كما تم التأكد من أن مصفوفة الارتباط ليست

مصنوفة واحدة من خلال استخدام الباحثة لاختبار بارتلت Bartlett's Test of Sphericity حيث بلغت نتيجة الاختبار (١٠٦٤٢.٤٦٥) عند درجة حرية (١٨٣٠) وهى دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

ثم تم إجراء التحليل العاملى الاستكشافى وأسفرت نتائجه عن تشبع جميع عبارات المقياس ماعدا العبارة رقم ٩ على العوامل المستخلصة والتي بلغ عددها خمسة عوامل جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت ٣٥.٦٢٩% من نسبة التباين المجمع، وجدول (٢) يوضح تشبعات عبارات مقياس المتانة العقلية على العوامل بعد التدوير المتعامد وجذورها الكامنة ونسب التباين والشيوخ.

جدول (٢)

تشبعات مفردات مقياس المتانة العقلية على العوامل بعد التدوير المتعامد وجذورها الكامنة ونسب التباين والشيوخ (ن=٤٠٠)

نسب الشيوخ	العوامل المستخلصة					المفردة
	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	
٠.٢٩٩	٠.٥٤٧					١
٠.١٩١		٠.٣١٧			٠.٣٠١	٢
٠.٣٧٤				٠.٦١٢		٣
٠.٢٣٨		٠.٣٣٧	٠.٣٥٣			٤
٠.٢٩٢					٠.٥٤٠	٥
٠.٣٣٢				٠.٣٦٣		٦
٠.٣٩٧	٠.٣١٤		٠.٥٤٧			٧
٠.١٧٤					٠.٤١٧	٨
						٩
٠.٢٤٠		٠.٣٣٧		٠.٣٥٦		١٠
٠.٣٩١	٠.٤٧٧		٠.٤٠٤			١١
٠.١٧٧			٠.٤٢١			١٢
٠.٢٨٦					٠.٥٣٥	١٣
٠.٤٢٤		٠.٥٢٣		٠.٣٨٨		١٤
٠.٢٧٥				٠.٥٢٥		١٥
٠.٤٧٢	٠.٤٥٧	٠.٣١٦		٠.٤٠٤		١٦

نسب الشيوع	العوامل المستخلصة					المفردة
	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠.٢٠٦	٠.٤٥٤					١٧
٠.٤١٤	٠.٤٦٣-		٠.٤٤٦			١٨
٠.٢٦٥		٠.٣٧٣			٠.٣٥٥	١٩
٠.٢٧٨					٠.٥٢٧	٢٠
٠.٣٢٦	٠.٤٦٨				٠.٣٢٦-	٢١
٠.٢١١				٠.٤٥٩		٢٢
٠.٣٢٢		٠.٥٦٨				٢٣
٠.٢٦٨			٠.٥١٧			٢٤
٠.٤٧٧					٠.٦٩١	٢٥
٠.٤١٩		٠.٦٤٨				٢٦
٠.٤٢٠				٠.٦٤٨		٢٧
٠.٤٥٠	٠.٤٥٦				٠.٤٩١	٢٨
٠.٣٧٥	٠.٣٦٠		٠.٣٥٦		٠.٣٤٥	٢٩
٠.٢٨٠				٠.٥٢٩		٣٠
٠.٢٨٠		٠.٥٢٩				٣١
٠.٤٢٩	٠.٣٧٩			٠.٣٥٣	٠.٤٠٢	٣٢
٠.٤٥٧			٠.٦٧٦			٣٣
٠.٣٨١	٠.٦١٧					٣٤
٠.٢٧٤				٠.٤٢٧	٠.٣٠٣	٣٥
٠.٣٤٣			٠.٥٨٥			٣٦
٠.٤٩٣					٠.٧٠٢	٣٧
٠.٥٠٦		٠.٦٣٥		٠.٣٢١		٣٨
٠.٣٦٨				٠.٦٠٧		٣٩
٠.٣٤٠	٠.٥٨٣					٤٠
٠.٢٧٧			٠.٥٢٦			٤١
٠.٤٥٨			٠.٦٧٧			٤٢
٠.٣٣٣	٠.٤٦٠			٠.٣٤٩		٤٣
٠.٣٠٧		٠.٣٩٠		٠.٣٩٤		٤٤
٠.٣٠٧		٠.٣٩٧		٠.٣٨٧		٤٥
٠.٣٩٢	٠.٥٠١				٠.٣٧٦	٤٦
٠.٣٧٤					٠.٦١٢	٤٧
٠.٥١٨		٠.٧٢٠				٤٨

المفردة	العوامل المستخلصة					نسب الشبوع
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	
٤٩		٠.٥٣٨		٠.٣٢٢		٠.٣٩٣
٥٠			٠.٦٠٦			٠.٣٦٧
٥١		٠.٣٦٣		٠.٦٧٧		٠.٥٩٠
٥٢			٠.٤٦٥		٠.٥٥٦	٠.٥٢٦
٥٣			٠.٤٣٩		٠.٣٧٧	٠.٣٣٥
٥٤	٠.٥٠١	٠.٣٧٤				٠.٣٩١
٥٥	٠.٣٢٤	٠.٥٢٠			٠.٣٠٩	٠.٤٧١
٥٦		٠.٣٩٢		٠.٤٢٤		٠.٣٣٣
٥٧		٠.٣٩٧	٠.٥٩٨			٠.٥١٥
٥٨	٠.٥١٨					٠.٢٦٩
٥٩		٠.٣٢٩	٠.٤٨٨		٠.٣١٧	٠.٤٧٧
٦٠		٠.٥٧٣				٠.٣٢٩
٦١	٠.٤٢٤				٠.٣٤٨	٠.٣٠١
الجذور الكامنة	٤.٤٤٩	٤.٣٩٧	٤.٣٦٧	٤.٢٥٠	٣.٩١٤	
نسبة التباين الكلي	٧.٤١٥	٧.٣٢٨	٧.٢٧٨	٧.٠٨٤	٦.٥٢٣	
نسبة التباين المجمع = ٣٥.٦٢٩						

يتضح من جدول (٢) أن العوامل المستخلصة من التحليل العاملى خمسة عوامل فسرت ٣٥.٦٢٩ % من قيمة التباين المجمع لمتغيرات المصفوفة ، وأن عدد العبارات المستخلصة ٦٠ عبارة متشعبة على العوامل الخمسة، كما يتبين أن قيم الجذور الكامنة تتناقص بالتدرج بداية من العامل الأول حيث له أكبر جذر كامن (٤.٤٤٩) وحتى العامل الخامس وله أقل جذر كامن (٣.٩١٤) وذلك لأن التحليل العاملى يستخرج الحد الأقصى الممكن لتباين كل عامل فى كل مرة. كما يتضح من جدول (٣) الجذور الكامنة ونسب التباين للعوامل المستخلصة من التحليل العاملى بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس.

جدول (٣)

الجذور الكامنة والنسب المئوية لتباين العوامل المستخلصة من التحليل العاملى لعبارات المقياس بعد التدوير المتعامد

م	ترتيب العامل	عدد العبارات	الجذر الكامن	النسبة المئوية لتباين العامل	النسبة المئوية للتباين المجمع
١	الأول	١٣	٤.٤٤٩	%٧.٤١٥	%٣٥.٦٢٩
٢	الثاني	١١	٤.٣٩٧	%٧.٣٢٨	
٣	الثالث	١٢	٤.٣٦٧	%٧.٢٧٨	
٤	الرابع	١٢	٤.٢٥٠	%٧.٠٨٤	
٥	الخامس	١٢	٣.٩١٤	%٦.٥٢٣	

يتضح من جدول (٣) أن التحليل العاملي أسفر عن خمسة عوامل مرتبة حسب جذورها الكامنة حيث تراوحت الجذور الكامنة لهذه العوامل ما بين (٤.٤٤٩) للعامل الأول و(٣.٩١٤) للعامل الخامس وتشبع على كل عامل عدد من العبارات وفسرت العوامل الخمسة مجتمعة ٣٥.٦٢٩% من نسبة التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة العاملية.

ويتضح من الجدول (٣) أن العوامل المستخلصة من التحليل العاملي تفسر على النحو التالي:

العامل الأول: تشبع على هذا العامل ١٣ عبارة تراوحت تشبعاتها بين (٠.٤٠٢ : ٠.٧٠٢)، ونسبة التباين المفسر له (٧.٤١٥ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة العاملية وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٤٤٩) وبالتمعن في العبارات الأعلى تشبعا على هذا العامل وجد أنها تعكس وعى الطالب بذاته وثقته بقدراته وقناعته بفاعليته مما يمكنه من التعامل بفعالية مع المواقف الضاغطة والعقبات وأيضا النجاح في التغلب عليها وتحقيق أهدافه لذلك تم تسميته بالكفاءة الذاتية.

العامل الثاني: تشبع على هذا العامل ١١ عبارة تراوحت تشبعاتها بين (٠.٣١٧ : ٠.٦٤٨)، ونسبة التباين المفسر له (٧.٣٢٨ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة العاملية وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٣٩٧) وبالتمعن في العبارات الأعلى تشبعا على هذا العامل وجد أنها تعكس قدرة الطالب على التحكم والسيطرة على مشاعره وانفعالاته وأفكاره وتصرفاته من أجل تحقيق أهدافه على الرغم من الظروف الصعبة لذلك تم تسميته بالضبط الذاتي.

العامل الثالث : تشبع على هذا العامل ١٢ عبارة تراوحت تشبعاتها بين (٠.٣٥٣ : ٠.٦٧٧) ، ونسبة التباين المفسر له (٧.٢٧٨ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة العاملية وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٣٦٧) وبالتمعن في العبارات الأعلى تشبعا على هذا العامل وجد أنها تعكس توجيه الطالب لأفكاره ومشاعره وسلوكياته بطريقة منظمة نحو تحقيق أهدافه التي حددها بالإضافة لالتزامه ومتابعة تقدمه تجاهها لذلك تم تسميته بالتنظيم الذاتي.

العامل الرابع: تشبع على هذا العامل ١٢ عبارة تراوحت تشبعاتها بين (٠.٣٥٦ : ٠.٦٧٧) ، ونسبة التباين المفسر له (٧.٠٨٤ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة العاملية وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٢٥٠) وبالتمعن في العبارات الأعلى تشبعا على هذا العامل وجد أنها تعكس قدرة الطالب على مواجهة المواقف الضاغطة والعقبات التي تقف أمام تحقيق أهدافه بنجاح من خلال إدراكه لها بأنها مصدر للنمو والتطور الذاتي لذلك تم تسميته بالتحدى.

العامل الخامس: تشبع على هذا العامل ١٢ عبارة تراوحت تشبعاتها بين (٠.٣٦٠ : ٠.٦١٧) ، ونسبة التباين المفسر له (٦.٥٢٣ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة العاملية وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٣.٩١٤) وبالتمعن في العبارات الأعلى تشبعا على هذا العامل وجد أنها تعكس ميل الطالب للإيجابية في نظرته وتقييمه للمواقف الضاغطة والصعوبات التي يتعرض لها مما يسمح له بمواجهتها والتغلب عليها وتوقعه الإيجابي وتفاؤله بشأن تحقيق أهدافه والنجاح في حياته لذلك تم تسميته بالتفاؤل.

ثالثاً: ثبات المقياس

(١) الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ

للتحقق من ثبات المقياس وعوامله الفرعية تم حساب معاملات الثبات لعوامل مقياس المتانة العقلية وللمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ (صلاح الدين محمود علام، ٢٠٠٢، ١٦٥)، ويوضح جدول (٤) معاملات ثبات العوامل الفرعية لمقياس المتانة العقلية ومعامل ثبات المقياس ككل.

جدول (٤)

معاملات ثبات ألفا للعوامل الفرعية لمقياس المتانة العقلية
والمقياس ككل (ن=٤٠٠)

العوامل الفرعية	معامل ألفا كرونباخ (α)
الكفاءة الذاتية	٠.٨٥٥
الضبط والتحكم الذاتي	٠.٧٦٣
التنظيم الذاتي	٠.٧٨٧
التحدى	٠.٨٣١
التوقع الايجابي والتفاؤل	٠.٧٤٥
المقياس ككل	٠.٩٥١

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ للعوامل الفرعية لمقياس المتانة العقلية وللمقياس ككل مرتفعة حيث تراوحت معاملات ثبات العوامل بين (٠.٧٤٥ - ٠.٨٥٥) بينما بلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٩٥١) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

(٢) الثبات بطريقة التجزئة النصفية

تم حساب ثبات المقياس بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية عن طريق معادلة سبيرمان براون، وجدول (٥) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية باستخدام معادلة سبيرمان براون.

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية
باستخدام معادلة سبيرمان براون

العوامل الفرعية	معامل الارتباط قبل التصحيح	معامل الارتباط بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون
الكفاءة الذاتية	٠.٧٢٦	٠.٨٤٢
الضبط الذاتي	٠.٦٣٥	٠.٧٧٨
التنظيم الذاتي	٠.٦٧٨	٠.٨٠٨
التحدى	٠.٧٤٥	٠.٨٥٤
التفاؤل	٠.٥٥٢	٠.٧١١
المقياس ككل	٠.٩١٠	٠.٩٥٣

يتبين من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات لكافة أبعاد المقياس وللمقياس ككل مقبولة وجيدة حيث تراوحت معاملات ثبات الأبعاد بين (٠.٧١١ - ٠.٨٥٤) وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٩٥٣) مما يشير لمتنع المقياس بثبات مرتفع.

❖ الصورة النهائية للمقياس:

بعد التحقق من صدق وثبات المقياس ووفقا لنتائج التحليل العاملي تكونت الصورة النهائية من (٦٠) عبارة موزعة على (٥) أبعاد فرعية.

❖ تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على المقياس وفقا لتدرج ليكرت الثلاثي حيث وضعت الباحثة أمام كل عبارة ثلاثة بدائل (تنطبق تماما ، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق أبدا) بحيث تأخذ الإجابات درجات (١، ٢، ٣) على الترتيب إذا كانت العبارات موجبة وتأخذ درجات (١، ٢، ٣) على الترتيب إذا كانت العبارات سالبة، ويتم جمع قيم الاستجابات للحصول على الدرجة الكلية للمقياس حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع المتانة العقلية بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض المتانة العقلية.

٢- مقياس جودة الحياة :

(إعداد/ محمود عبد الحليم المنسى وعلى مهدى كاظم، ٢٠١٠)

❖ وصف المقياس:

يتألف المقياس من ٦٠ عبارة موزعة على ستة أبعاد لقياس شعور الطالب بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة لكل بعد ١٠ عبارات بواقع ٥ عبارات موجبة و ٥ عبارات سالبة حيث أخذت العبارات الموجبة أرقاماً فردية بينما أخذت العبارات السالبة أرقاماً زوجية، ويجب الطلاب على عبارات المقياس من خلال مقياس ليكرت خماسي التدرج وهو (أبدأ، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً) حيث تأخذ العبارات الموجبة التي تحمل أرقاماً فردية الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، في حين تأخذ العبارات السالبة والتي تحمل الأرقام الزوجية الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، حيث تراوحت الدرجة الكلية على كل بعد من أبعاد المقياس الستة بين ١٠-٥٠ وتراوحت الدرجة الكلية على المقياس بين ٦٠-٣٠٠ وتشير الدرجة المرتفعة على كل بعد من أبعاد المقياس إلى ارتفاع الصفة التي يقيسها البعد بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض الصفة التي يقيسها البعد

❖ الخصائص السكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

أولاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد مقياس جودة الحياة وذلك من خلال إيجاد قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية له، وبين درجة كل بعد فرعي من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل ، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية له ، كما يوضح جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية له

من أبعاد مقياس جودة الحياة (ن=٤٠٠)

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
جودة الصحة العامة	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	جودة التعليم والدراسة			

١	**٠.٥٣٧	١١	**٠.٤٤٦	٢١	**٠.٦٣٦
٢	**٠.٥٧٢	١٢	**٠.٦٨٦	٢٢	**٠.٤٩٩
٣	**٠.٤٦٥	١٣	**٠.٦٥٤	٢٣	**٠.٦٣٠
٤	**٠.٧١٩	١٤	**٠.٤٩٧	٢٤	**٠.٦٦٩
٥	**٠.٥٠٥	١٥	**٠.٦٦٣	٢٥	**٠.٦٣٦
٦	**٠.٦٩٧	١٦	**٠.٤٣٩	٢٦	**٠.٥٧٤
٧	**٠.٥٧٤	١٧	**٠.٤٨٦	٢٧	**٠.٧٠٠
٨	**٠.٦٩٢	١٨	**٠.٥٥٦	٢٨	**٠.٦٦٧
٩	**٠.٥٤٩	١٩	**٠.٦٥٥	٢٩	**٠.٦٩١
١٠	**٠.٦٢٠	٢٠	**٠.٦٦٣	٣٠	**٠.٥١٣
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
جودة العواطف		جودة الصحة النفسية		جودة شغل الوقت وإدارته	
٣١	**٠.٥٤٨	٤١	**٠.٥٨١	٥١	**٠.٥٩٦
٣٢	**٠.٦٥٣	٤٢	**٠.٥٥٦	٥٢	**٠.٤٣٧
٣٣	**٠.٥٢٨	٤٣	**٠.٤٥٠	٥٣	**٠.٥٣٠
٣٤	**٠.٦٠٢	٤٤	**٠.٧٤٨	٥٤	**٠.٦٩٦
٣٥	**٠.٣٧٥	٤٥	**٠.٤٨٩	٥٥	**٠.٥٣٥
٣٦	*٠.٥٢٢	٤٦	**٠.٦٨٢	٥٦	**٠.٥٣٢
٣٧	**٠.٣١٢	٤٧	**٠.٨٥٦	٥٧	**٠.٦٨٥
٣٨	**٠.٤٥٩	٤٨	**٠.٦٩٧	٥٨	**٠.٦٨٦
٣٩	**٠.٤٠٩	٤٩	**٠.٥٠٣	٥٩	**٠.٦٧٤
٤٠	**٠.٥٥٢	٥٠	**٠.٦٦١	٦٠	**٠.٤٤٩

** دال عند مستوى ٠.٠١

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد فرعى والدرجة الكلية

لمقياس جودة الحياة (ن=٤٠٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	جودة الصحة العامة	**٠.٧١٢
٢	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	**٠.٧١٢
٣	جودة التعليم والدراسة	**٠.٤٠١

٤	جودة العواطف (الجانب العاطفي)	**٠.٥٦٥
٥	جودة الصحة النفسية	**٠.٣٤٥
٦	جودة شغل الوقت وإدارته	**٠.٥٧٤

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٦)، (٧) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية المنتمية لها وبين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على الاتساق الداخلي للأبعاد المقياس.

ثانياً: الثبات

للتحقق من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية تم حساب معاملات الثبات لأبعاد مقياس جودة الحياة وللمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ ، ويوضح جدول (٨) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة ومعامل ثبات المقياس ككل.

جدول (٨)

معاملات ثبات ألفا للأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة والمقياس ككل

(ن=٤٠٠)

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ (α)
جودة الصحة العامة	٠.٧٩٨
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	٠.٧٦٨
جودة التعليم والدراسة	٠.٨٢٣
جودة العواطف (الجانب العاطفي)	٠.٦٦٣
جودة الصحة النفسية	٠.٨٠٠
جودة شغل الوقت وإدارته	٠.٧٨٤
المقياس ككل	٠.٨٤٧

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة وللمقياس ككل مرتفعة حيث بلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٨٤٧ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

❖ نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية بالغرقة على مقياسي (المتانة العقلية- جودة الحياة) وأبعادهم المختلفة وفقا لاختلاف النوع (ذكور- إناث) ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" Independent sample T-test لحساب دلالة الفروق للعينتين المستقلتين (الذكور - الإناث) من أفراد عينة الدراسة ، ويوضح جدول (٩) نتائج هذا الفرض.

جدول (٩)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث
من أفراد عينة الدراسة على مقاييس الدراسة

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية للمتانة العقلية	ذكر	١٨٩	١٤٢.٧٠	١٨.٢٢	٤٣٧	٢.٠٢٩-	٠.٠٤٣	دالة عند ٠.٠٥
	أنثى	٢٥٠	١٣٩.١٩	١٧.٦٠				
الكفاءة الذاتية	ذكر	١٨٩	٣١.٢٦	٤.٥٧	٤٣٧	١.٢٦٩-	٠.٢٠٥	غير دالة
	أنثى	٢٥٠	٣٠.٧٢	٤.٢٩				
الضبط الذاتى	ذكر	١٨٩	٢٥.٢١	٣.٨٠	٤٣٧	٠.٣٦٠	٠.٧١٩	غير دالة
	أنثى	٢٥٠	٢٥.٣٤	٣.٨٠				
التنظيم الذاتى	ذكر	١٨٩	٢٩.١٧	٤.٠٢	٤٣٧	٣.٣٥٨-	٠.٠٠١	دالة عند ٠.٠١
	أنثى	٢٥٠	٢٧.٨٦	٤.٠٩				
التحدى	ذكر	١٨٩	٢٨.٣٥	٤.٣٨	٤٣٧	٠.٥٣١-	٠.٥٩٦	غير دالة
	أنثى	٢٥٠	٢٨.١٣	٣.٩٩				
التفاؤل	ذكر	١٨٩	٢٨.٧٠	٣.٧٢	٤٣٧	٤.٣٧٤-	٠.٠٠٠	دالة عند ٠.٠١
	أنثى	٢٥٠	٢٧.١٣	٣.٧٤				
الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	١٨٩	١٩٥.٩٣	٢٣.٩٢	٤٣٧	١.٣٠٤-	٠.١٩٢	غير دالة
	أنثى	٢٥٠	١٩٨.٩٠	٢٣.٢٢				
جودة الصحة العامة	ذكر	١٨٩	٣٣.٢٧	٤.١١	٤٣٧	١.٩٨٤	٠.٠٤٨	دالة عند ٠.٠٥
	أنثى	٢٥٠	٣٢.٤٨	٤.١٥				
جودة الحياة	ذكر	١٨٩	٣٣.٩٨	٤.٧٩	٤٣٧	٣.٧٩٨-	٠.٠٠٠	دالة

عند ٠.٠١				٤.١١	٣٥.٦٠	٢٥٠	أنثى	الأسرية والاجتماعية
دالة عند ٠.٠١	٠.٠٠١	٣.٢٦١-	٤٣٧	٧.٥٥	٣١.٧٦	١٨٩	ذكر	جودة التعليم والدراسة
				٧.٠٨	٣٤.٠٥	٢٥٠	أنثى	
دالة عند ٠.٠١	٠.٠١٤	٢.٤٦٩	٤٣٧	٥.٨٥	٣٢.٣٧	١٨٩	ذكر	جودة العواطف
				٥.٤٢	٣١.٠٤	٢٥٠	أنثى	
غير دالة	٠.٦٥٦	٠.٤٤٦-	٤٣٧	٦.٦٣	٣٣.٧٢	١٨٩	ذكر	جودة الصحة النفسية
				٦.٤٤	٣٤.٠٠	٢٥٠	أنثى	
دالة عند ٠.٠٥	٠.٠٢٧	٢.٢١٣-	٤٣٧	٤.١٥	٣٠.٨٣	١٨٩	ذكر	جودة شغل الوقت وإدارته
				٤.٢٨	٣١.٧٣	٢٥٠	أنثى	

ينضح من جدول (٩) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتانة العقلية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطى درجات الذكور ودرجات الإناث من طلاب كلية التربية بالغردقة وتوجد فروق دالة إحصائية بينهما في أبعادهما (التنظيم الذاتى، التفاؤل) عند مستوى (٠.٠١) لصالح الذكور ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد (الكفاءة الذاتية، الضبط الذاتى، التحدى)، وهذا ما يشير إلى تحقق الفرض جزئيا بأنه توجد فروق دالة إحصائية في المتانة العقلية وأبعادهما تبعا لاختلاف النوع (ذكور - إناث) ماعدا أبعاد(الكفاءة الذاتية، الضبط الذاتى، التحدى).

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال المقومات التى تتركز عليها قدرة الطلاب على التعامل مع المواقف الضاغطة وتجاوزها وتحقيق النجاح رغم مواجهتهم لها كالثقة بالنفس والوعى الذاتى، حيث أن وعى الطلاب واستبصارهم بقدراتهم ومشاعرهم وتنظيمها يؤدى دور جوهري وفعال فى مواجهة الصعوبات التى تعترضهم، حيث أشار Ramesar, (2009, 1) Koortzen, & Oosthuizen أن الوعى الذاتى مهارة أساسية تساهم فى تعامل الفرد بفعالية مع الضغوط والتوتر وتجعله قادر على التكيف معها، فقد أظهرت دراسة (Ali, Saleem, & Rahman (2021 أن الذكور من طلاب الجامعة لديهم

وعى ذاتي أكثر من الإناث، مما يفسر تفوق الذكور في قدرتهم على التعامل مع الضغوط بنجاح.

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الفروق بين الذكور والإناث في الاستجابة العاطفية عند التعرض للضغوط لا ترجع إلى اعتراف الفرد بمشاعره والتعبير عنها وإنما ترجع إلى إدارة هذه المشاعر وتنظيمها بشكل تكيفي من خلال الاستراتيجيات المستخدمة لتنظيم المشاعر، ف كلا الجنسين لديه القدرة على التعبير عن عواطفه ولكن يظهر الاختلاف بينهما في استخدام الاستراتيجيات التكيفية التي تقلل من المشاعر السلبية وبالتالي تحقق لهم النجاح في اجتياز المواقف الضاغطة، فقد أشار Wang, Zhang, Wiley, Fu, & Yan (2022,5-6) إلى أن الإناث يسهل عليهن التعبير عن مشاعرهن بغض النظر عن كونها إيجابية أو سلبية وعند مواجهتهن للأحداث السلبية تتفاهل لديهن المشاعر السلبية لاستخدامهن استراتيجيات تركز على العاطفة، لذلك فالإناث أسوأ في تنظيم المشاعر السلبية مقارنة بالذكور مما يجعلهن أكثر عرضة للضيق والقلق بينما الذكور عند تعرضهم للمحفزات السلبية فإنهم يعيدوا تقييمها فتقل لديهم المشاعر السلبية عن طريق تعويضها بمشاعر أقل سلبية ، كما أظهرت دراستي (Sanchis-Graves, Hall, Sanchis, Grau, Moliner, & Morales-Murillo, 2020) (Dias-Karch, Haischer, & Apter, 2021) أن الإناث من طلبة الجامعة يسجلن مستويات أعلى من مشاعر الحزن وبعائين من قلق وضغوط أكثر لاستخدامهن استراتيجيات التنظيم العاطفي المرتكزة على العاطفة، لذلك عند تعرضهن للمواقف الضاغطة يصعب عليهن التعامل مع المشاعر السلبية مما يقلل من قدرتهن على التعامل مع الضغوط والتغلب عليها.

وبالتالي يتفوق الذكور على الإناث في تنظيم العاطفة من خلال استخدامهم استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لخفض الاستجابة العاطفية السلبية عن طريق إعادة صياغة الحافز السلبي في سياق أقل عاطفية، حيث أوضح McRae, Ochsner,

(Mauss, Gabrieli, & Gross, 2008) أنه عند استخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي من قبل كلا الجنسين لتنظيم وتعديل العواطف السلبية، فإن مناطق الدماغ المسؤولة عن التنظيم العاطفي عند الذكور كانت أقل نشاطاً مقارنة بالإناث اللاتي أظهرن نشاطاً أكبر؛ لذلك فالذكور قادرون على تنظيم عواطفهم السلبية بكفاءة أكبر وجهد أقل مقارنة بالإناث، مما يفسر تفوق الذكور في تنظيم عواطفهم وانفعالاتهم والذي يسهم بدوره في تنظيم سلوكهم من أجل التعامل بفعالية مع الضغوط وأحداث الحياة السلبية التي تجابههم وبذلك تفوقهم في المتانة العقلية .

كما أن قدرة الطلاب على التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها وقدرتهم على تجاوزها تعتمد على التفاعل كعامل محفز يساعدهم على التعامل معها بفعالية من خلال تقييمهم الإيجابي لها وتوقعهم لنتائج إيجابية بشأنها حيث أشار Joshi (2021,2348-2349) & إلى أن معتقداتنا في كيفية سير الأمور تؤدي دور رئيسي في تعامل الفرد مع الأحداث المرفقة بالسبب الأساسي وراء استسلام بعض الأفراد أو استمرارهم في التغلب على المواقف الصعبة يكمن في الأساليب التفسيرية التي يستخدمونها عند مواجهة تلك المواقف السلبية، فالمفسرون لها بأنها مؤقتة ويمكنهم السيطرة عليها هم المتفائلين بينما المتشائمون يفسرونها بأنها مستمرة ولا يمكنهم السيطرة عليها، كما أكدت دراستهما على أن الطلاب المتفائلين تقل لديهم الضغوط والتوتر، وقد أظهرت دراسة (Agnes & Joy, 2023) أن الإناث يتعرضن لمستويات أعلى من الضغوط والتوتر من الذكور لذلك فالإناث نظرتهم للمواقف الصعبة أقل إيجابية مما ينعكس بالسلب على قدرتهم على تجاوزها والتغلب عليها.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أيضاً بأن تفوق الذكور على الإناث في تقييمهم الإيجابي للمواقف الصعبة وتوقعهم الإيجابي بشأن تحقيق النجاح في تخطيها يرجع إلى استخدامهم للاستراتيجيات التكيفية عند التعامل مع هذه المواقف، حيث أشارت بعض الدراسات مثل (Nes & Segerstrom, 2010) (Carver & Connor-Smith, 2010)

(Rezaei, Mousavi, Safari, Bahrami, & Menshadi, 2015) (2006 إلى أن الطلاب المتفائلين والمتشائمين يختلفوا في استخدامهم لاستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة فيستخدم المتفائلين استراتيجيات تكيفية ويميلون للمثابرة في تحقيق أهدافهم مما يمكنهم من مواجهتها، ويدعم نتيجة هذا الفرض ما أشارا إليه Cabras & Mondo (2018) أن الطلاب الذكور لديهم مستويات أعلى من التفاؤل مقارنة بالإناث وفسر هذه الفروق في ضوء استخدام الذكور للاستراتيجيات التكيفية أكثر من الطالبات الإناث، وهذا ما يفسر تفوق الذكور على الإناث في التفاؤل والذي يؤدي لتفوقهم في قدرتهم على التعامل بنجاح مع الضغوط والشدائد التي تواجههم ومن ثم تفوقهم في المتانة العقلية .

بينما تفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الطلاب تبعاً للنوع في الكفاءة الذاتية والضبط الذاتي والتحدى في ضوء متطلبات العصر المعاصر التي لا تفرق بين الذكور والإناث حيث يتطلب من الطلاب جميعهم أداء أفضل لتحقيق أهدافهم ومواكبة التطور رغم الصعوبات والتغيرات المستمرة، كما أنها حفزت الطلاب الذكور والإناث على المواجهة وتحدي الصعاب وبثت فيهم الثقة بأنفسهم وقدراتهم ومكنتهم من السيطرة على الظروف الصعبة وانفعالاتهم وسلوكياتهم عند التعامل معها من أجل أداء أدوارهم في المشاركة المجتمعية بنجاح، فكلما الجنسين ينبغي عليه تحقيق التقدم لذاته ولمجتمعه وذلك يحتاج منه لاستثمار مثل هذه الطاقات للمضي قدماً في المجتمع وتحقيق النجاح، بالإضافة إلى أن المرحلة الجامعية بالنسبة للطلاب مرحلة لإثبات وتحقيق ذاتهم وتزايد بها المنافسة بينهم؛ لذلك يسعى الذكور والإناث في هذه المرحلة لتوظيف قدراتهم من أجل تقديم أفضل مستوى من الأداء بما يحقق لهم الازدهار والرقى رغم ما يواجههم فيها من تحديات وساعدهم على ذلك نمط التنشئة الاجتماعية والثقافية للمجتمع، والذي أصبح فيه الأباء وأعضاء هيئة التدريس يشجعون الطلاب دون تفرقة بين الذكور والإناث على التفوق في الدراسة لتحقيق مكانة راقية والارتقاء بذواتهم وبالمجتمع مما انعكس على كفاءتهم وتحديدهم للصعاب التي تواجههم وتحكمهم في انفعالاتهم وسلوكياتهم .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Andrews & Chen, 2014) ، (Mentes & ، (Craton, 2023) ، (St Clair-Thompson et al., 2017) (Saygin, 2019) ، (Gardner, 2018) والتي أشارت إلى وجود فروق في المتانة العقلية لصالح الذكور، وتتفق أيضا مع دراستي (عطاف محمد، ٢٠٢٤) ، (Singh, Pant, & Kataria, 2022) والتي أسفرت نتائجهما عن وجود فروق في التنظيم الذاتي لصالح الذكور، كما تتفق أيضا مع دراسة (Cabras & Mondo, 2018) ، (Mahasneh, Al-Zoubi, & Batayeneh, 2013) ، (Wani & Dar, 2017) في وجود فروق في التفاضل لصالح الذكور، وتتفق أيضا مع دراسات كل من (JACK & GISUM, 2024) (Siregar, Siregar, Fitriawan, Simanjuntak, & ، Rangkuti, 2024) ، (محمد فتحى، ٢٠٢٢) ، (عويد سلطان، نوره محمد، ٢٠٢٠) ، (عهود بشير، ٢٠٢٤) ، (البنى هاشم، ٢٠٢٣) ، (شاكر محمد، جمعة ساجت، ٢٠٢٣) والتي أشارت لعدم وجود فروق في الكفاءة الذاتية وفقا لمتغير النوع، كما تتفق مع دراسات كل من (Hosseinkhanzadeh, Yeganeh, & Mojallal, 2013) ، (هانى نعيم، نوره محمد، مروة صادق، ٢٠٢٢) ، (ليندا سليمان، أماني محمود، ٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجهم عدم وجود فروق في الضبط الذاتي وفقا للنوع، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج عدة دراسات مثل دراستي (Migur, 2021) ، (محمد حسين، ٢٠٢٤) والتي أشارت نتائجهما لوجود فروق في المتانة العقلية لصالح الإناث، ودراسة كل من (Hassan, 2023) ، (Ugur, 2021) ، (أحمد حسن، ٢٠٢٠) والتي أسفرت نتائجهم عن عدم وجود فروق في المتانة وفقا للنوع ، كما تختلف أيضا مع (سرى أسعد، عائشة مطر ، ٢٠٢٢) ، (بشاير مشعل، ٢٠٢٣) ، (Tang, 2023) والتي أشارت لوجود فروق في الكفاءة الذاتية لصالح الإناث ودراسات كل من (زياد عبد الحسيب، سوسن نادر، محمد عبود، ٢٠٢٤) ، (Al-Mwadih, Adheisat, Alomyan, & Al-Badri, 2021) ، (Amthul, 2022) والتي أسفرت نتائجهم عن وجود فروق في الكفاءة الذاتية للذكور، كما تختلف مع دراستي (Chen & Lin, 2018) ، (Haron, Mustafa, & Alias,)

(2010) واللذان أظهرتا وجود فروق في التنظيم الذاتي لصالح الإناث وتختلف مع (رامى محمود، ٢٠١٩)، (صفاء عبد الحسين، لمياء جاسم، ٢٠٢٢) حيث وجدت عدم وجود فروق في التنظيم الذاتي وفقا للنوع، كما تختلف مع دراسة (لطيف غازى، ٢٠١٦)، (علاء الدين عبد الرازق، رافع عقيل، ٢٠٢٠) والتي أسفرت عن وجود فروق في الضبط الذاتي وفقا للنوع، وتختلف أيضا مع دراسة (أمجد عزات، بسام عمر، توفيق محمد، ٢٠٢٤) والتي أشارت لعدم وجود فروق في التفاوض ودراسة (Gul, Mehmood Alvi, Khan, Dill, & Niwaz, 2024) والتي أسفرت عن وجود فروق في التفاوض لصالح الإناث .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وبعد جودة الصحة النفسية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية بالگردقة، بينما توجد بينهما فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في بعد (جودة العواطف) وعند مستوى (٠.٠٥) في بعد (جودة الصحة العامة) لصالح الذكور، وتوجد فروق دالة إحصائية بينهما عند مستوى (٠.٠١) في بعدى (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة) وعند مستوى (٠.٠٥) في بعد (جودة شغل الوقت وإدارته) لصالح الإناث، مما يعنى تحقق الفرض جزئيا بأنه توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة ماعدا بعد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لجودة الحياة وفقا لاختلاف النوع.

وهذا يعنى أن الطلاب عينة الدراسة من كلا الجنسين لديهم إدراك ذاتى بأنهم يعيشون حياة جيدة وشعور بالرضا والسعادة تجاه هذه الحياة، ويرجع ذلك إلى طبيعة البيئة الجامعية التى ينتمون لها ويقضون فيها معظم وقتهم والتى تمدهم بمقومات مماثلة وفرص متشابهة وأسلوب معاملة عادل من أعضاء هيئة التدريس والهيئة الإدارية ومتاح لهم خدمات أكاديمية كالإرشاد الأكاديمي وأنشطة متنوعة تتوافق مع متطلباتهم دون تمييز بين الذكور والإناث؛ مما يعزز من مدركاتهم لجودة حياتهم فضلا عن أنهم يعيشون فى نطاق مجتمع واحد تسوده قيم التكافؤ والمساواة بين جميع أفرادها فالكل يحظى باهتمام تعليمي واجتماعي وصحي بنفس القدر وبالتالي تتكون لديهم مدركات واحدة تجاه حياتهم

مما يقودهم للرضا عنها والشعور بجودتها، وهذا ما أكدته دراسة Ramón-Arbués, et al. (2022) بأن رضا الطلاب الجامعيين عن حياتهم وشعورهم بجودتها يرتبط بشكل قوى بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشون فيها والكلية التي يدرسون فيها والدعم النفسى والمالى الذى تقدمه الجامعة المنتمون لها وهذا يؤكد تساوى طلاب الكلية ذكورا وإناثا فى شعورهم بجودة حياتهم.

وعلى الرغم من تشابه الطلاب فى شعورهم بجودة حياتهم إلا أنه تظهر الاختلافات فيما بينهم فى شعورهم بجودة العواطف وجودة الصحة العامة حيث أن الذكور لديهم شعور وإدراك قوى بجودة حياتهم العاطفية والصحية ويرجع ذلك للسمات الشخصية التى يتميز بها الذكور عن الإناث من حيث الصلابة و قوة التحمل والحزم والشجاعة ومواجهة أحداث الحياة دون خوف أو عناء أو مشقة والتصرف بهدوء واستقرار عاطفى، ويدعم ذلك ما أشارت إليه دراسة (Ali, Saleem, & Rahman (2021) بأن الذكور يتفوقن على الإناث فى التنظيم الذاتى العاطفى ، كما أثبتت دراسة (Tripathi (2016) بأن طلاب الجامعة لا يختلفون عن بعضهم البعض حسب جنسهم فى وعيهم بمشاعرهم والتعرف عليها وإنما اختلافهم فى إدراحتهم لهذه المشاعر والتصرف بطريقة فعالة عاطفيا حيث يتفوق فى ذلك الذكور عن الإناث، وبالتالي فامتلاك الذكور لمهارات تنظيم العواطف تمكنهم من عدم الانخراط فى مشاعرهم السلبية و الاستجابة العاطفية بشكل أفضل فى بيئتهم مما ينعكس على تقييمهم الإيجابى لحياتهم العاطفية والذى بصدده يتمتعهم بصحة أفضل مما يجعلهم أكثر شعورا بجودة العواطف والصحة العامة.

كما تفسر الباحثة الاختلافات بين الجنسين فى الشعور بجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة التعليم والدراسة وجودة شغل الوقت وإدارته فى ضوء أن شعور الفرد بجودة حياته يتحقق من خلال شعوره بالسعادة تجاه حياته وهذا دليل على أن حياته تسير على ما يرام، فقد أكدت دراسة López-Ruiz, Huete-Alcocer, Alfaro- Navarro, & Nevado-Peña (2021) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من

جودة الحياة في الجوانب الهامة بالنسبة لهم يكونوا سعداء، وأشارت دراسة Jiang, Lu, Chen, Miao, Li, & Deng (2022) إلى أن الإناث أكثر شعورا بالسعادة نتيجة تمتعهم بعلاقات جيدة مع محيطهم الاجتماعي واتصالهم الجيد بالأسرة وحصولهن على درجات مرتفعة في الامتحانات، لذلك فالإناث يشعرون بجودة حياتهم الأسرية والاجتماعية والأكاديمية أكثر من الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Eid, 2024) ، (Al-Mwadih, Adheisat, Alomyan, & Al-Badri, 2021)، (فتحية سالم، ٢٠٢١)، (طلال جزار، ٢٠٢٤)، (عبير نيازي، ٢٠٢٤)، (مريم فرحان، محمد أحمد، ٢٠٢١) ، (عبد العزيز محمود، ٢٠١٩)، (معاذ جمال ، أنس صالح ، ٢٠١٨) والتي أشارت لعدم وجود فروق في جودة الحياة وفقا لاختلاف النوع، ودراسة (Al-Zoubi, 2020) والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق في جودة الصحة النفسية وفقا للنوع، وتتفق أيضا مع نتائج بعض الدراسات التي أسفرت عن وجود فروق في أبعاد جودة الحياة وفقا للنوع مثل دراسة (Kobayasi, Tempski, Arantes-Costa, & Martins, 2018)، (Al-Zoubi, 2020)، (أمانى عبد الرحمن، سامى محمد، خالد عبدالله، ٢٠٢٢) حيث أسفرت نتائجهم عن وجود فروق في جودة الصحة العامة لصالح الذكور، ودراسة (أمانى عبد الرحمن ، سامى محمد ، خالد عبدالله، ٢٠٢٢) أكدت وجود فروق في جودة التعليم والدراسة لصالح الإناث، وأشارت دراسة (إبراهيم بن عبدالله، ٢٠١٥) إلى وجود فروق في جودة الحياة الاجتماعية لصالح الإناث، ودراسى (أمانى عبد الرحمن ، سامى محمد، خالد عبدالله ٢٠٢٢) (أريج أحمد، ٢٠٢٣) اللتان توصلتا لوجود فروق في جودة العواطف لصالح الذكور، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي أسفرت عن وجود فروق في جودة الحياة وفقا للنوع مثل دراسة (Alibabaie, 2015)، (سميرة خرموش، لويذة فرشان ٢٠٢١)، (بشاير مشعل، ٢٠٢٣) ، (Angel & Praveen kumar, 2020) وذلك لصالح الإناث، وأكدت دراسة (Chraif & Dumitru, 2015)، (أريج أحمد، ٢٠٢٣)، (ناريما محمد، مصطفى على،

حازم شوقي، (٢٠٢٠)، (وفاء طهيري، ٢٠٢٢) وجود فروق في جودة الحياة لصالح الذكور، كما تختلف مع دراسة (زينب حياوى، سارة جبار، ٢٠١٨) والتي أسفرت عن وجود فروق في جودة الحياة النفسية لصالح الذكور.

❖ نتائج الفرض الثانى وتفسيرها:

ينص الفرض الثانى على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية بالگردقة على مقياسى (المتانة العقلية - جودة الحياة) وفقا لاختلاف الفرق الدراسية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادى الاتجاه، وتوضح الجداول التالية نتائج هذا الفرض.

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياسى المتانة العقلية وجودة الحياة وفقا لمتغير الفرق الدراسية

الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	عدد العينة	الفرقة	المتغيرات
١٨.٤٧٦٦٣	١٣٨.٩٧٣٥	٢٢٦	الأولى	المتانة العقلية
١٧.٤١٦٤٠	١٤٢.١٥٧٧	٣٥٥	الثانية	
١٧.١٤٦٩٠	١٣٨.٣٢٨٥	٢٧٤	الثالثة	
١٦.٩٨٥٨١	١٣٨.٧٥٥١	٣٩٢	الرابعة	
١٧.٤٧٢٦٥	١٣٩.٦٦٩٦	١٢٤٧	الكل	
٢٥.٠٣٦٧٥	١٩٤.٨٦٢٨	٢٢٦	الأولى	جودة الحياة
٢٢.٨٧٢٩٤	١٩٨.٧٣٨٠	٣٥٥	الثانية	
٢٠.٤٤٢٢٤	١٩٣.٧٠٨٠	٢٧٤	الثالثة	
٢٢.٨٧٧٣١	١٩٣.٤٠٠٥	٣٩٢	الرابعة	
٢٢.٨٦٣٠٤	١٩٥.٢٥٢٦	١٢٤٧	الكل	

جدول (١١)

نتائج تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياسى المتانة العقلية والمرونة المعرفية وجودة الحياة وفقا لمتغير الفرق الدراسية

المتغيرات	الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
المتانة العقلية	بين المجموعات	٣١٢٧.٩٤٣	٣	١٠٤٢.٦٤٨	٣.٤٣٥	٠.٠١٦
	داخل المجموعات	٣٧٧٢٦٧.٩٣٥	١٢٤٣	٣٠٣.٥١٤		
	الكل	٣٨٠.٣٩٥.٨٧٨	١٢٤٦			
جودة الحياة	بين المجموعات	٦٣٤٥.٢٨٢	٣	٢١١٥.٠٩٤	٤.٠٧٦	٠.٠٠٧
	داخل المجموعات	٦٤٤٩٦٢.١٤٧	١٢٤٣	٥١٨.٨٧٥		
	الكل	٦٥١٣٠٧.٤٢٩	١٢٤٦			

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرق الأربعة في المتانة العقلية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الفرق الثانية حيث بلغت قيمة "ف" (٣.٤٣٥)، وهذا يعنى أن طلاب الفرق الثانية لديهم متانة عقلية أكثر من طلاب الفرق الأخرى ويرجع ذلك إلى أن طلاب الفرق الثانية أكثر تكيفا مع البيئة الجامعية وأكثر كفاءة واستعدادا للتعامل مع مواقف الضاغطة، فقد اجتازوا مرحلة الالتحاق بالجامعة بكل صعوباتها وتحدياتها وما ينتابها من قلق وخوف بشأن التحاقهم ببيئة جديدة وعدم إدراكهم لطبيعتها ونظمها ولوائحها وكيفية التعامل والتأقلم معها كما في الفرق الأولى ، كما أنهم غير قلقين بشأن التدريب الميداني وما يحتويه من مواقف صعبة وضغوطات يشعروا بأنها أكبر من قدراتهم وأيضاً غير قلقين من المستقبل ومواجهة الحياة بعد التخرج كما في الفرقين الثالثة والرابعة؛ لذلك فهم أكثر اعتقاداً وثقة في قدراتهم وإدراكاً لذواتهم وتحكما في انفعالاتهم وسلوكهم وتنظيماً له في مواجهة المواقف الضاغطة واعتبارها فرصاً لتقل قدراتهم ونموهم وتوقعهم بأنهم سيسيطرون عليها ويحققون أهدافهم مما يمنحهم الكفاءة في قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة وتخطيها والنجاح في ظل ذلك ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (إيمان خالد، أماني فرحات ، ٢٠٢٠) والتي توصلت لعدم وجود فروق في المتانة العقلية وفقاً لاختلاف الفرق الدراسية ، ودراسة (Migur,2021) التي توصلت لعدم وجود فروق في المتانة العقلية وفقاً للفرقة الدراسية لطلاب الجامعة الرياضيين، كما

وجدت الدراسات فروق في المتانة العقلية وفقا للفرقة الدراسية مثل دراسة (Craton, 2023) والتي أسفرت نتائجها عن وجود فروق في المتانة العقلية لصالح الفرق الأعلى، ودراسة (Toras, et al., 2023) لصالح الفرقة الثالثة لطلبة كلية العلوم الرياضية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة عند مستوى (٠.٠١) لصالح الفرقة الثانية حيث بلغت قيمة "ف" (٤.٠٧٦)؛ مما يعنى أن طلاب الفرقة الثانية أكثر شعورا بجودة الحياة من طلاب الفرق الثلاثة الأخرى ويرجع ذلك إلى أن طلاب الفرقة الثانية في مرحلة أستطاعوا فيها التكيف مع الحياة الجامعية نظرا لوعيهم بكيفية التعامل معها نتيجة التحاقهم منذ عام بالجامعة خرجوا منه وهم على درجة من الوعي والفاعلية فأصبح لديهم قدرة على تكوين علاقات إيجابية مع زملائهم والتواصل الفعال مع أعضاء هيئة التدريس وفهم أعمق لمتطلبات تخصصهم ونظم امتحاناته؛ مما ساعدهم على تنظيم دراستهم ورضاهم عنها وتحقيق الإنجاز فيها كما تعرفوا أكثر على الأنشطة التي تقدمها الجامعة واشتركوا في ما يناسبهم منها في أوقات فراغهم بالإضافة لقدرتهم على حل المشكلات التي تواجههم مما عزز من قبولهم لحياتهم ورضاهم عنها وشعورهم بجودتها، لكن طلاب الفرقة الأولى حديثي الالتحاق بالجامعة يواجهون العديد من المشكلات ويرتكبون الأخطاء التي تعيق تكيفهم مع الحياة الجامعية وذلك لعدم وعيهم الكافي ببيئتهم الجديدة؛ مما يقلل من شعورهم بجودة حياتهم، أما طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة تتزايد حياتهم تعقيدا لتطلعهم لحياة أفضل وتفكيرهم المستمر في مستقبل أفضل؛ لذلك لديهم عدم رضا عن واقعهم مما يؤثر على شعورهم بجودة حياتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (غفران غالب، ٢٠١٨)، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (طلال جزار، ٢٠٢٤)، (فتحية سالم، ٢٠٢١)، (مريم فرحان، محمد أحمد، ٢٠٢١)، (على حسين، ٢٠١٦)، (حازم حمد، أحمد سليمان، ٢٠١٦)، (فيصل بن طلال، هشام محمد، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة تبعا للمستوى الدراسي، ودراسة

(عيد محمد، سوسن إسماعيل، شادية عبد الخالق، ٢٠١٤) التي توصلت إلى وجود فروق في جودة الحياة وفقا للمستوى الدراسى لصالح المستوى الأول.

❖ نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المتانة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بالگردقة".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس المتانة العقلية وجودة الحياة وأبعادهم ويوضح جدول (١٢) نتائج هذا الفرض .

جدول (١٢)

مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين المتانة العقلية وجودة الحياة(ن=

(١٢٤٧

المتغيرات	جودة الحياة	جودة الصحة العامة	جودة الحياة الأسرية والإجتماعية	جودة التعليم والدراسة	جودة العواطف	جودة الصحة النفسية	جودة شغل الوقت وإدارته
المتانة العقلية	**٠.٥٣٨	**٠.١٨٣	**٠.٣٤١	*٠.٤٨٨	**٠.٣٩٢	**٠.٤٣٧	**٠.٣٧٣
الكفاءة الذاتية	**٠.٤٨٥	**٠.١٧٠	**٠.٣١٩	*٠.٤٢٠	**٠.٣٧٠	**٠.٤٠٢	**٠.٣١٩
الضبط الذاتى	**٠.٤٦٨	**٠.١٧٦	**٠.٢٤٨	*٠.٣٩٩	**٠.٣٨٣	**٠.٣٩٢	**٠.٣٢٥
التنظيم الذاتى	**٠.٤٦٤	**٠.١٤٧	**٠.٣٢١	*٠.٤٢٩	**٠.٢٩٥	**٠.٣٦٧	**٠.٣٦١
التحدى	**٠.٤٢٧	**٠.١٠٨	**٠.٢٧٣	*٠.٤٣٦	**٠.٣٠٣	**٠.٣٣١	**٠.٢٨١
التفاؤل	**٠.٥٢٢	**٠.٢١١	**٠.٣٣٤	*٠.٤٥٤	**٠.٣٧٧	**٠.٤٣١	**٠.٣٥٣

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

وجود معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الطلاب عينة الدراسة في المتانة العقلية ككل ودرجاتهم في جودة الحياة ككل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٣٨ ، ٠.٤٢٤) مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث.

وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الطلاب عينة الدراسة في أبعاد المتانة العقلية (الكفاءة الذاتية، الضبط الذاتى، التنظيم الذاتى، التحدى، التفاؤل) ودرجاتهم في جودة الحياة ككل، ووجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الطلاب في المتانة العقلية ككل ودرجاتهم في أبعاد جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته).

وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الطلاب عينة الدراسة في أبعاد المتانة العقلية ودرجاتهم في أبعاد جودة الحياة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أهمية المتانة العقلية في حياة الطالب الجامعي لكونها مصدر قوة تعزز من قدراته وتمكنه من تقديم أفضل مستوى من الأداء في حياته وتمكنه من النجاح في تحقيق أهدافه في ظل الظروف الصعبة والضغط التي تواجهه في مسار حياته ، كما أنها تعزز تفاعله مع بيئته من خلال منحها له الكفاءة في تعامله مع أحداث الحياة الضاغطة وما يصاحبها من قلق وتوتر؛ مما يؤثر بدوره على جميع جوانب حياته وأيضاً على شعوره بجودتها، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن تعرض الطلاب للضغوط سواء نفسية أو أكاديمية تجعل من الصعب عليهم إدارة وقتهم بشكل فعال وتؤثر بالسلب على صحتهم البدنية والنفسية فتؤدي إلى القلق والأرق والإرهاق البدني والعاطفي وكذلك تؤثر بالسلب أيضاً على الأداء الأكاديمي للطلاب فتعمل على انخفاض القدرة على الانتباه وقلة المواظبة في الدراسة وكثرة الغياب عن

الفصل بالإضافة لتأثيرها السلبي على العلاقات الاجتماعية لهم (Kerman & Özdemir, 2024,23) (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2015) (Schönfeld, Brailovskaia, Bieda, Zhang, & Margraf, 2016)(Opoku-Acheampong et al., 2017) ؛ وذلك لعدم امتلاكهم القدرة على التعامل معها والمضى قدما رغم وجودها مما يقلل من شعور الفرد بجودة حياته ويدعم ذلك دراسات مثل (Racic et al., 2017) (Alkhathamia, Kaviania, & Shorta, 2014) (Opoku-Acheampong et al., 2017) (Ribeiro et al., 2018) والتي أكدت نتائجها على وجود ارتباط سلبي قوى بين الضغوط والقلق وجودة الحياة لطلاب الجامعة .

لذلك فإن امتلاك الطلاب القدرة على مواجهة الضغوط والصعوبات بإيجابية من خلال ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم وإدراكهم لاستراتيجيات المواجهة الفعالة للتغلب عليها والتعافى من تأثيراتها السلبية عليهم يوفر لهم حياة إيجابية تدعم صحتهم النفسية والبدنية وتحقق لهم أداء أكاديمي واجتماعي على درجة من القبول والرضا مما يعزز من شعورهم بجودة حياتهم، وهذا يتفق مع العديد من الدراسات مثل دراسة (Noreen, Iqbal, Bastaminia, Rezaei, Rezaei, & Tazesh, 2016) (Aprodita, 2021)، (Tempski, et al., 2016) (Gunjan & Singh, 2024) (Hassan, & Ali, 2021) التي أثبتت نتائجها أن قدرة الطالب على التعامل مع الضغوط بشكل فعال ترتبط إيجابيا بشعوره بجودة حياته، وبالتالي فامتلاك الطالب للمتانة العقلية يحقق له الشعور بجودة حياته.

كما لاحظ الباحثون الذين درسوا المتانة العقلية من منظور فوائدها أن تمتع الفرد بالمتانة العقلية يجعله أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية مما يؤدي لنتائج إيجابية أفضل في الصحة العقلية والنفسية من حيث خفض القلق والتوتر والإرهاق ليس ذلك فحسب ، وإنما يمكنه من السيطرة على البيئة التي يعيش فيها ، وتحقيق التقدم في المجالين الأكاديمي والاجتماعي، ويساهم في خفض المشاعر السلبية وتعزيز

الحالات العاطفية الإيجابية وأيضاً تحسن من مستوى سعادته ورضاه عن حياته وهذا ما أكدته دراساتهم مثل دراسة (McGeown, St. Clair- (Golshani, et al., 2021) (Thompson, & Putwain, 2018) (Miçoogullari & Ekmekçi, 2017) (Haghighi & Gerber, 2019)(Gerber et al., 2018)(Xu, 2022) (Clough & Strycharczyk, 2018)(Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015)

علاوة على ذلك، فإن الطلاب ذوي المتانة العقلية يتسمون بالثقة بأنفسهم والاعتقاد في قدراتهم بأنه يمكنهم التأثير في حياتهم كما لديهم إدراك جيد لأفكارهم وانفعالاتهم ومشاعرهم وتصرفاتهم وكيفية إدارتها والسيطرة عليها وتوجيهها بما يحقق أهدافهم ولديهم نظرة إيجابية لحياتهم مما يسهم في تحقيق نتائج إيجابية لهم ونموهم في ميادين الحياة المختلفة كل هذه المكونات الإيجابية التي تشكل شخصية الفرد ذي المتانة العقلية تسهم بشكل إيجابي في شعورهم بجودة حياتهم، فقد أظهرت العديد من الدراسات مثل (Janjani, Nosrati, Ziapour, Geravand, & Moghadam, 2023,7) (Schwarzer & Warner, 2013,139) (Hartanto, Darmawan, Sukoco, Marhaendro, & Mohammad, 2025) (Dahlan, 2019) (Moneva & Tribunalo, 2020) أن الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية يتقون بأنفسهم وقدراتهم عند مواجهة الشدائد كما أنهم يميلون لتصوير الصعاب بأنها تحديات ولديهم معتقدات في قدراتهم على التغلب على مصاعب الحياة ويفكرون بطرق تعزز وتحفز الذات ويظهرون المثابرة وأيضاً أقل في الاستثارة العاطفية السلبية في المواقف الصعبة مما يجعلهم أفضل في التكيف مع المواقف الضاغطة وأقل قلقاً ليس ذلك فحسب، وإنما كفاءتهم الذاتية تؤدي لتغيرات إيجابية في بيئتهم نظراً لما تحققه لهم من نجاح في التعامل مع الآخرين والاندماج معهم وتكوين الصداقات الإيجابية والنجاح في التعليم والعمل مما يحقق لهم الشعور بجودة حياتهم.

وفى إطار ذلك اتفقت هذه النتيجة مع بعض الدراسات التى أجريت على طلاب الجامعة مثل دراسة (Haraldstad, Kvarme, Christophersen, & Helseth, 2021) (Al-Mwadih, Adheisat, Alomyan, & Al-Badri, 2019) (إبراهيم موسى، يوسف بن أحمد، ٢٠١٩) التى توصلت إلى وجود ارتباط إيجابى بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، ودراستي (Mascia, Agus, & Penna, 2020) (Kumar & Varma, 2019) اللتان أظهرت نتائجهما ارتباط التنظيم الذاتى بجودة الحياة، بالإضافة إلى أن شعور الطالب بجودة حياته يتأثر بنظرته لحياته وتركيزه على الجوانب الإيجابية لأحداثها وهذا ما أكدته دراسة (Gawas, 2024) التى أثبتت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفاؤل وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، فيتضح مما سبق ذكره أن امتلاك الطالب الجامعى للمتانة العقلية كقدرة تضم مجموعة من القوى الداعمة له فى حياته ينعكس بشكل إيجابى على شعوره بجودة حياته .

توصيات البحث:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصى الباحثة بما يلى:
١. إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول متغير المتانة العقلية وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل الثقة الانفعالية والاندماج الأكاديمي والشغف الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى المراحل التعليمية المختلفة.
 ٢. ضرورة الاهتمام بتوعية وتدريب طلاب الجامعات على المتانة العقلية لما لها من دور حيوى فى تحقيق النجاح والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وجودتها.

البحوث المقترحة:

١. إجراء دراسة المتانة العقلية وعلاقتها بجودة الأداء المهني لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات.
٢. إجراء دراسة المتانة العقلية وعلاقتها بفاعلية الذات البحثية لدى طلاب الدراسات العليا.

٣. نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية والمرونة المعرفية وجودة الحياة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم بن الحسن مهدي، محمد أحمد محمد. (٢٠٢٤). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طلاب جامعة الطائف. مجلة البحوث التربوية والنوعية، (٢٥)، ٢٧-٥٤.

إبراهيم بن عبدالله الحسينان. (٢٠١٥). جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمعة. المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، ٤١ (٤١)، ١-٥٥.

إبراهيم موسى ابراهيم، يوسف بن أحمد العجلاني. (٢٠١٩). جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب جامعة الباحة. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥ (٨)، ٢٩٤-٣١٧.

أحمد حسن محمد. (٢٠٢٠). المتانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان. مجلة البحث العلمي في التربية، (٢١)، ١٣٩-١٨٥.

أريج أحمد سعيد. (٢٠٢٣). أثر المهارات الحياتية على جودة حياة الطلاب في ضوء بعض المتغيرات : دراسة وصفية على عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بجدة. مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣(٤)، ٥١٩-٥٤٦.

أمانى عبد الرحمن الشيراوى، سامى محمد المحجوب، خالد عبدالله محمد. (٢٠٢٢). الامتتان وعلاقته بجودة الحياة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين فى مملكة البحرين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١١٧)، ١٢٣ - ١٦٠.

إمباركة مصطفىاوى، الزهرة على الأسود. (٢٠٢١). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة الوادى. مجلة العلوم الإنسانية جامعة العربى بن مهيدى ، ٨(١)، ٨٥٠-٨٦٨.

أمجد عزات جمعة، بسام عمر القصاص، توفيق محمد شبير. (٢٠٢٤). التفاؤل وعلاقته بالتفكير الإيجابى لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٠(١)، ١٣-٣٠.

إيمان خالد عيسى، أمانى فرحات عبد المجيد. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٠)، ٧١-١٣٠.

إيمان محمد الطائى. (٢٠١٦). دور الارشاد النفسى فى تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر. مركز البحوث التربوية والنفسية جامعة بغداد، ١٣(٤٨)، ١٧٣-١٩٥.

بشاير مشعل نهار. (٢٠٢٣). الفروق فى الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة العلوم التربوية، ٣١(٢)، ١٧٩-٢١٢.

- بشاير مشعل نهار. (٢٠٢٣). الحكم الأخلاقي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٤(٣)، ٤١-٧٤.
- تامر عبد اللطيف السعيد. (٢٠١٧). جودة الحياة كمنبئ بقلق المستقبل لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة طنطا. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ١٧(٢)، ٧٢١-٧٧٤.
- حازم حمد الليمون، أحمد سليمان عبد القادر. (٢٠١٦). إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية عمادة الدراسات العليا جامعة مؤتة، مؤتة.
- خالد يوسف العمار. (٢٠٢٠). دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة كلية الحقوق - جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣٦(٢)، ٢٩٣-٣٣٨.
- رامى محمود اليوسف. (٢٠٢٠). مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية والعلاقة الارتباطية بينها. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨(٤)، ٦٧-٨٩.
- زياد عبد الحسيب الخولى، سوسن نادر الشيخ، محمد عبدو إدريس. (٢٠٢٤). التنافر المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة البعث. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، ٤٦(١١)، ١٢٣-١٦٢.
- زينب حياوي بديوي، سارة جبار سلمان. (٢٠١٨). جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣(٣)، ٢٨٥-٣٠٣.
- سري أسعد جميل، عائشة مطر خلف. (٢٠٢٢). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٩(١٠)، ٤٤٣-٤٦٦.

- سميرة خرموش، لويذة فرشان. (٢٠٢١). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. مجلة الجامع فى الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، ٦(١)، ٤٩٨-٥٢٢.
- شاكر محمد احمد، جمعة ساجت سعود. (٢٠٢٣). الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية الجامعة، ٢٩(١٢٠)، ١١٩-١٣٤.
- صفاء عبد الحسين محمد، لمياء جاسم محمد. (٢٠٢٢). التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٩(٧٢)، ٥٢٥-٥٥٠.
- صلاح الدين محمود علام. (٢٠٠٢). تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (ط٣). القاهرة: دار الفكر العربى .
- طلال جزاع باجيه جزاع. (٢٠٢٤). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية الأساسية فى دولة الكويت. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، ٤(١٠)، ١١١-١٥١.
- عبد العزيز محمود عبد العزيز. (٢٠١٩). كفاءة نظام المناعة النفسى والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعى. مجلة الإرشاد النفسى، ٦٠(٦)، ٤١٧-٤٩٥.
- عبير نيازى وجيد. (٢٠٢٤). الأنشطة الطلابية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة الخدمة الاجتماعية، ٣(٧٩)، ١٣٥-١٦٩.
- عطاف محمد الكفاوين. (٢٠٢٤). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة العلوم التربوية و الدراسات الإنسانية، ٣٨(٣)، ٥٦٩-٥٩٠.
- علاء الدين عبد الرزاق عقله، رافع عقيل الزغول. (٢٠٢٠). نموذج سببي للعلاقة بين الضبط الذاتي والفاعلية الذاتية الأكاديمية والمثابرة والإصرار "GRIT" والتحصيل الأكاديمي (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة اليرموك ، إريد.

على حسين حلو العظمي. (٢٠١٦). قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٤٨)، ٣١٥-٣٤٥.

عهود بشير سعود. (٢٠٢٤). نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٧٨(١)، ١٦٥-٢١٦.

عويد سلطان المشعان، نوره محمد عويد. (٢٠٢٠). المواطن الرقمية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة الكويت وطالباتها. مجلة العلوم الاجتماعية، ٤٨(٤)، ٣٨-١١.

عيد محمد شحدة، سوسن إسماعيل عبد الهادي، شادية عبد الخالق. (٢٠١٤). التدين وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (١٥)، ١٨٩-٢١٠.

غفران غالب الدهنى. (٢٠١٨). جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية فى جامعته اليرموك وحائل: دراسة مقارنة. مجلة العلوم التربوية، ٢٦(١)، ٢٧٥-٣٠٢.

فتحية سالم سالم. (٢٠٢١). جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية البدنية جامعة سبها فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ٢٠(١)، ٧٩-٨٩.

فيصل بن طلال عواض، هشام محمد إبراهيم. (٢٠١٩). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، (١١٤)، ٢٩٩-٣٤٨.

لبنى هاشم لطفى. (٢٠٢٣). البصيرة المعرفية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة. مركز البحث وتطوير الموارد البشرية، (٨٩)، ٣٧٣-٤٠٢.

لطيف غازي مكي. (٢٠١٦). الإيثار وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات، ٢٧(٦)، ٢٠٨٧-٢١٠٣.

ليندا سليمان البدر، أمانى محمود. (٢٠١٩). العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتى لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة فى محافظة العاصمة عمان (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة الشرق الأوسط ، عمان.

محمد حسين حسن. (٢٠٢٤). بعض المتغيرات المسهمة فى المتانة العقلية لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، ٣٠(٤)، ١٠٩-٢٢٣.

محمد عبد الرحمن أحمد. (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٣١(١٢٤)، ٥٢٣-٥٤٨.

محمد فتحى علي. (٢٠٢٢). المخططات المعرفية اللاتكيفية والكفاءة الذاتية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب جامعة بنها، ٥٧(٣)، ١-٨٠.

محمود طلعت عبد المجيد، أحمد محمد شبيب، إبراهيم سيد عبد الواحد. (٢٠٢٣). الاسهام النسبى لأبعاد الدافعية الاكاديمية فى جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الأزهر. مجلة التربية جامعة الأزهر، ٤٢(١٩٧)، ١٤٧-١٧٦.

محمود عبد الحليم منسى، على مهدي كاظم. (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة فى سلطنة عمان. أمارباك الأكاديمية الأمريكية للعلوم والتكنولوجيا، ١(١)، ٤١-٦٠.

مريم فرحان الفراهيد، محمد أحمد خليل. (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. المجلة التربوية جامعة الكويت، ٣٥(١٣٨)، ٩١-١٣٠.

مضى ساير حميد. (٢٠٢٣). الإسهام النسبى لتنظيم الانفعال وجودة الحياة فى التنبؤ بالإكتئاب لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، ٣١(١)، ٤٩-٨٢.

معاذ جمال منصور، أنس صالح ربيع. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية عمادة الدراسات العليا جامعة مؤتة، مؤتة.

ناريمان محمد رفاعي، مصطفى على رمضان، حازم شوقي محمد. (٢٠٢٠). القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٣١ (١٢١)، ٤٣٠-٤٧٤.

هاني نعيم عبد النور، نوره محمد طه، مروة صادق أحمد. (٢٠٢٢). الضبط الذاتي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٦ (١٠)، ٣٧٥-٤٠٤.

وفاء طهيري. (٢٠٢٢). جودة الحياة لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علوم التربية بجامعة الجزائر2. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، ٥ (١)، ٣٠٧-٣٢٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Agnes, M. M., & Joy, M. (2023). Dispositional Optimism and Perceived Stress among Students. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 4575-4583.
- Aihie, O., & Ohanaka, B. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian university. *Journal of Educational and Social Research*, 9 (2), 56-66.
- Ali, A., Saleem, N., & Rahman, N. (2021). Emotional Intelligence of University Students: Gender Based Comparison. *Bulletin of Education and Research*, 43 (1), 255-265.
- Alibabaie, N. (2015). A study on the relationship between quality of life, emotional intelligence and life satisfaction among students. *Health Education and Health Promotion (HEHP)*, 3(1), 3-13.

- Alkhathamia, S., Kaviania, H., & Shorta, E. (2014). Social anxiety among adolescents and its relation to quality of life. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 218-228. Advance online Publication. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.24>
- Almeida, R. P. D., Matas, C. G., Couto, M. I. V., & Carvalho, A. C. M. D. (2015). Quality of life evaluation in children with cochlear implants. *In Cogas Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, 27(1), 29-36.
- Al-Mwadih, R., Adheisat, M., Alomyan, H., & Al-Badri, A. (2021). The relationship between self-efficacy and quality of life among university students. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, 35(9), 1531-1552.
- Al-Zoubi, E. M. (2020). Quality of life and its relationship with cognitive flexibility among higher education students. *Journal of Educational and Social Research*, 10 (4), 156-167.
- Amthul, F. (2022). To Study the Influence of Gender on General Self-Efficacy Among Collegiates. *International Journal of Indian Psychology*, 10(4), 704-714.
- Andrews, P., & Chen, M. (2014). Gender differences in mental toughness and coping with injury in runners. *Journal of Athletic Enhancement*, 3(6), 1-5.
- Angel, & Praveen kumar, S. (2020). Quality of life and emotional intelligence. *Malaya Journal of Matematik*, (2), 4462-4463.
- Anthony, S., Saleem, S., Subhan, S., & Mahmood, Z. (2020). Mental Toughness Scale for Pakistani University Students: A Validation Study. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4), 693-709.

- Aprodita, N. P. (2021). The relationship between quality of college life and academic hardiness among college students. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 7(1), 1-9.
- Arslan, S., & Akkas, O. (2012). Quality of college life (QCL) of students in Turkey: students' life satisfaction and identification. *Social Indicators Research*, 99(3), 375-390.
- Bastaminia, A., Rezaei, M. R., Rezaei, M. R., & Tazesh, Y. (2016). Resilience and quality of life among students of Yasouj State University. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 3(8), 6-11.
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher education*, 75, 643-654.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Chen, Y. H., & Lin, Y. J. (2018). Validation of the short self-regulation questionnaire for Taiwanese college students (TSSRQ). *Frontiers in Psychology*, 9, 1-10.
- Chraif, M., & Dumitru, D. (2015). Gender differences on wellbeing and quality of life at young students at psychology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1579-1583.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing*. Kogan Page Publishers.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2018). Mental toughness and its role in the development of young people. In *Coaching in Education* (pp. 75-91). Routledge.

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1(1), 32-46.
- Clough, P., Strycharczyk, D., & Perry, J. (2021). *Developing mental toughness: Strategies to improve performance, resilience and wellbeing in individuals and organizations*. Kogan Page Publishers.
- Coulter, T.J., Mallett, C., & Gucciardi, F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28 (7), 699–716.
- Craton, J. (2023). *Exploring the Relationship between Mental Toughness and Empathy in College Students* (Doctoral dissertation, Union University).
- Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K. A., Clough, P. J., Parker, A., & Drinkwater, K. G. (2019). Psychometric assessment of shortened Mental Toughness Questionnaires (MTQ): Factor structure of the MTQ-18 and the MTQ-10. *Frontiers in psychology*, 10, 1-12.
- Dahlan, M. (2019). Social Adaptation, Self-Confidence and their Relation to Student Achievement Motivation of Madrasa Senior High School 1 Bogor Indonesia in Generating Student with Character. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (21), 841-863.
- Eid, Y. M. (2024). Quality of academic life and its relationship to the ability of self-learning and social skills among university students. *International Journal for Research in Education*, 48(4), 146-179.
- Endozo, A. N. (2019). Structural equation modeling of mental toughness among university learners. *Global Journal of Health Science*, 11(4), 149-158.

- Farzad, V., & Karamii, A. (2024). Impact of a Mental Toughness Intervention on Goal-Setting in University Students: A Randomized Controlled Study. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 58-64.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- García-Martínez, I., Landa, J. M. A., & León, S. P. (2021). The mediating role of engagement on the achievement and quality of life of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 1-12.
- Gardner, M. (2018). *Correlating Cognitive Flexibility and Mental Toughness While Examining the Connection between Failure, Flexibility, and Change within Spartan Obstacle Course Racers*. (Doctoral dissertation, California University of Pennsylvania).
- Gavala, J. (2005). Influential factors moderating academic enjoyment and psychological well-being for maori university students at masses university new Zealand . *Journal of psychology*, 34(1), 52-65.
- Gawas, A. G. A. (2024). The Effect of Optimism, Happiness and Self-esteem on Quality of Life among Yemeni University Students. *Indonesian Psychological Research*, 6(1), 17-28.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., ... & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205.

- Gharibi, M., Sanagouymoharer, G., & Yaghoubinia, F. (2016). The relationship between quality of life with marital satisfaction in nurses in social security hospital in Zahedan. *Global Journal of Health Science*, 8(2), 178-184.
- Golshani, S., Najafpour, A., Hashemian, S. S., Goudarzi, N., Shahmari, F., Golshani, S., ... & Sadeghi-Bahmani, D. (2021). When Much Is Too Much-Compared to Light Exercisers, Heavy Exercisers Report More Mental Health Issues and Stress, but Less Sleep Complaints. *Healthcare*, 9(10), 1-18.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8), 1-12.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gul, N., Mehmood Alvi, s., Khan, K., Dill, S., Niwaz, A. (2024). Relationship between perceived parenting style and optimism among medical students. *Russian law*, 11(3), 2022-2027.
- Gunjan ‘G., & Singh ‘S. (2024). Resilience, Psychological Well-Being, and Quality of Life among College Student. *Indian Journal of Psychological Science*, 18(1), 9-16.
- Haghighi, M., & Gerber, M. (2019). Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep?. *International Journal of Stress Management*, 26(3), 297-305.

- Hajiran, H. (2006). Toward a quality of life theory: net domestic product of happiness. *Social Indicators Research*, 75(1), 31- 43.
- Haraldstad, K., Kvarme, L. G., Christophersen, K. A., & Helseth, S. (2019). Associations between self-efficacy, bullying and health-related quality of life in a school sample of adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19, 1-9.
- Hardy, J. H., Imose, R. A., & Day, E. A. (2014). Relating trait and domain mental toughness to complex task learning. *Personality and Individual Differences*, 68, 59-64.
- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of personality*, 82(1), 69-81.
- Haron, H., Mustafa, S. M. S., & Alias, R. A. (2010). Gender influences on emotional self-regulation among Malaysian academicians. *International Journal of Innovation, Management and Technology*, 1(1), 20-24.
- Hartanto, A., Darmawan, A. T. A., Sukoco, P., Marhaendro, A. S. D., & Mohammad, R. (2025). Mental toughness and self-confidence of volleyball extracurricular participants: a study of gender differences. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (62), 470-479.
- Hassan, A. A. S. (2023). The components of the spiritual intelligence predicting the mental toughness and emotional creativity for the university students. *Education Research International*, 2023(1), 1-13.
- Hohls, J.K., Kong, H. H., Quirke, E., & Hajek, A. (2019). Association between anxiety, depression and quality of life: study protocol for asystematic review of evidence from long itudinal studies. *BMJ*, 9(3), 1-5.

- Hong, S. R. (2011). Perceptions of the self-efficacy of youth and subjective quality of life. *Journal of Families and Better Life*, 29(6), 71-87.
- Hosseinkhanzadeh, A. A., Yeganeh, T., & Mojallal, M. (2013). The relationship of the religious orientations and attitudes with self-control among students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 759-762.
- Hunt, F.J., Usher, L., Pollak, L.F., Stock, R., Lynam, S., & Cachia, M. (2017). Mental toughness: is it the key to academic success?. *Teaching & Learning*, 2(1), 10-15.
- JACK, G. U. P., & GISUM, J. B. (2024). Gender Differences on Students' Self-Efficacy, Academic Performance, and Knowledge Retention Taught Mole Concept using Krall's Five-Step Problem Based Learning Model. *Trends in Educational Studies Journal (TRESJ)*, 16(2), 107-119.
- Janjani, P., Nosrati, P., Ziapour, A., Geravand, S., & Moghadam, R. H. (2023). Does coping strategies play a mediating role in the relationship between disease management self-efficacy and mental toughness with the quality of life of cardiovascular patients?. *Research Square*, Advance online Publication. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3199203/v1>
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in university students: Personal, familial, and social factors: A cross-sectional questionnaire survey. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 1-12.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.

- Joseph, N., Rasheeka, V., Nayar, V., Gupta, P., Manjeswar, M., & Mohandas, A. (2018). Assessment of Determinants and Quality of Life of University Students with Social Phobias in a Coastal City of South India. *Asian Journal of Psychiatry*, 33, 30 – 37.
- Joshi, R., & Joshi, P. (2021). Association of Optimism and Perceived Stress among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(2), 1-11.
- Kerman, M., & Özdemir, M. (2024). Life Quality of University Students: A Qualitative Meta-Synthesis. *Bogazici University Journal of Education*, 41(3), 17-32.
- Kobayasi, R., Tempiski, P. Z., Arantes-Costa, F. M., & Martins, M. A. (2018). Gender differences in the perception of quality of life during internal medicine training: a qualitative and quantitative analysis. *BMC Medical Education*, 18, 1-14.
- Kumar, R., & Varma, B. (2019). SELF REGULATION AND QUALITY OF LIFE: A STUDY AMONG ADOLESCENTS. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 6(5), 26-30.
- Lee, Y., Cheng, C., & Lin, S. (2014). Alament profile analysis of self-control and self-esteem and the grouping effect on adolescent quality of life across two consecutive years. *Social Indicators Research*, 117, 523-539.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P., & Papageorgiou, K. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and workperformance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-15.
- Lin, Y., Clough, P.J., Welch, J., & Papageorgiou, K.A. (2017). Individual differences in mental toughness associate

- with academic performance and income. *Personality and Individual differences*, 113, 178-183.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. New York, New York: Penguin Group.
- López-Ruiz, V. R., Huete-Alcocer, N., Alfaro-Navarro, J. L., & Nevado-Peña, D. (2021). The relationship between happiness and quality of life: A model for Spanish society. *Plos one*, 16(11), 1-15.
- Lynch, M. (2006). *Optimism, coping and quality of life in individual with chronic mental illness* (Unpublished doctoral dissertation) University of wisconsin - Madison.
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of athletic training*, 43(2), 125-132.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- Mahasneh, A. M., Al-Zoubi, Z. H., & Batayeneh, O. T. (2013). The Relationship between Optimism-Pessimism and Personality Traits among Students in the Hashemite University. *International Education Studies*, 6(8), 71-82.
- Malkoç, A., & Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: a study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness:

- Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life?. *Frontiers in psychology*, 11, 1-7.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. New York: Cambridge university press.
- McGeown, S., St. Clair-Thompson, H., & Putwain, D. W. (2018). The development and validation of a mental toughness scale for adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(2), 148-161.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group processes & intergroup relations*, 11(2), 143-162.
- Meggs, J., & Sewell, P. (2022). Strategies for Developing Mental Toughness in Higher Education and Measuring the Impact. In *Innovative Approaches in Pedagogy for Higher Education Classrooms* (pp. 121-135). Emerald Publishing Limited.
- Mentes, G., & Saygin, O. (2019). Investigation of mental toughness and cognitive flexibility of e-sports and traditional sports. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 5(4), 238–250.
- Miçoogullari, B. O., & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312-2319.
- Micoogullari, B. O., Odek, U., & Beyaz, O. (2017). Evaluation of Sport Mental Toughness and Psychological Wellbeing

- in Undergraduate Student Athletes. *Educational Research and Reviews*, 12(8), 483-487.
- Migur, B. K. (2021). *Mental Toughness and Attribution of Perceived Failure in Collegiate Athletes*. California State University, Fresno.
- Moneva, J., & Tribunalo, S. M. (2020). Students' level of self-confidence and performance tasks. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, 5(1), 42-48.
- Moscardo, G. (2009). Tourism and quality of life: towards a more critical approach. *Tourism & Hospitality Research*, 9(2), 159- 170.
- Naji, A. A., Hosseinsabet, F., & Pourasadi, Z. (2018). Prediction of mental health based on mental toughness by the mediation of personality dimension. *Yafteh*, 19(5), 81-92.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: a meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Noreen, A., Iqbal, N., Hassan, B., & Ali, S. A. (2021). Relationship between psychological distress, quality of life and resilience among medical and non-medical students. *J Pak Med Assoc*, 71(9), 2181-2185.
- Oliveira Silva, G., Carneiro, P. R. C., Aredes, N. D. A., & do Nascimento, L. R. (2025). Determinants of academic adaptation and quality of life of university students in the Brazilian Amazon region. *Frontiers in Education*, 10, 1-11.
- Opoku-Acheampong, A., Kretchy, I. A., Acheampong, F., Afrane, B. A., Ashong, S., Tamakloe, B., & Nyarko, A. K. (2017). Perceived stress and quality of life of pharmacy

- students in University of Ghana. *BMC research notes*, 10(115), 1-7.
- Racic, M., Todorovic, R., Ivkovic, N., Masic, S., Joksimovic, B., & Kulic, M. (2017). Self-perceived stress in relation to anxiety, depression and health-related quality of life among health professions students: a cross-sectional study from Bosnia and Herzegovina. *Slovenian Journal of Public Health*, 56(4), 251-259.
- Ramesar, S., Koortzen, P., & Oosthuizen, R.M. (2009). The relationship between emotional intelligence and stress management. *SA Journal of Industrial Psychology/ SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde*, 35(1), 1-10.
- Ramón-Arbués, E., Echániz-Serrano, E., Martínez-Abadía, B., Antón-Solanas, I., Cobos-Rincón, A., Santolalla-Arnedo, I., ... & Adam Jerue, B. (2022). Predictors of the quality of life of university students: a cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 19(19), 1-15.
- Ratnani, I., Vala, A., Panchai, B., Tiwari, D., Karambelkar, S., Sojitra, M., & Nagori, N. (2017). Association of Social Anxiety Disorder with Depression and Quality of Life among Medical Undergraduate Students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 243 – 248.
- Rezaei, S. G., Mousavi, S. S. S., Safari, F., Bahrami, H., & Menshadi, S. M. D. (2015). Study of relationship between optimism, pessimism and coping strategies with mental health among university students of Lorestan. *Open Journal of Social Sciences*, 3(12), 190-195.
- Ribeiro, I. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77.

- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 1-13.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International journal of clinical and health psychology*, 16(1), 1-10.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *The Springer series on human exceptionality: Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 139-150). New York, NY: Springer New York.
- Sheykhangafshe, F.B., shabahang, R., Abbasi, A.S., & Mousavi, S.M. (2020). Prediction of educational motivation based on mental toughness and capacity of sustaining effort and interest for long –term purposes. *Quarterly Journal of child mental health*, 6(4), 13-22.
- Singh, N., Pant, A., & Kataria, P. (2022). Self-regulation and Quality of Life among College Students: A Study on Gender Difference. *International Journal of Education and Management Studies*, 12 (2), 127-129.
- Siregar, N., Siregar, N., Fitriawan, D., Simanjuntak, E., & Rangkuti, Y. M. (2024). Gender Differences in Academic Performance: The Role of Self-Efficacy and Learning Motivation. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 13(2), 503-516.
- Smith, H. A., Wolfe-Clark, A. L., & Bryan, C. J. (2016). An exploratory study of the mental toughness psychological skills profile psychometrics, and the mediating effect of social support sources on mental

- toughness and suicidal ideation among military police. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31, 295-303.
- St Clair-Thompson, H., Giles, R., McGeown, S. P., Putwain, D., Clough, P., & Perry, J. (2017). Mental toughness and transitions to high school and to undergraduate study. *Educational Psychology*, 37(7), 792-809.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174.
- Stock, R., Lynam, S., & Cachia, M. (2018). Academic success: the role of mental toughness in predicting and creating success. *Higher Education Pedagogies*, 3(1), 429-433.
- Tang, B. (2023). Correlations and Gender Differences between Self-efficacy and Test Anxiety in University Students. *Journal of Education and Educational Research*, 4(2), 145-149.
- Tempski, P., Santos, I. S., Mayer, F. B., Enns, S. C., Perotta, B., Paro, H. B., ... & Martins, M. A. (2015). Relationship among medical student resilience, educational environment and quality of life. *PloS one*, 10(6), 1-13.
- Thom, C., & Guay, F. (2018). Mental toughness among high school students: a test of its multidimensionality and nomological validity with academic achievement and preference for difficult tasks. *Social Psychology Education*, 21(4), 827-848.
- Toros, T., Ogras, E. B., Okan, İ., Temel, C., Keskin, M. T., Korkmaz, C., & Uluoz, E. (2023). Investigation the relationship between mental toughness and courage levels of sports sciences faculty students for sustainable performance. *Sustainability*, 15(12), 1-17.

- Tripathi, M. (2016). Emotional Intelligence and Gender Differences. *Journal Global Values*, 7(2), 1-5.
- Ugur, O. A. (2021). The Effect of the Imagination Levels of the Faculty of Sports Sciences Students on Mental Toughness. *African Educational Research Journal*, 9(2), 461-466.
- Vandenbos, G.R. (2015). American psychological Association: APA dictionary of psychology (2 nd). American psychological.
- Wang, C., Zhang, Z., Wiley, J. A., Fu, T., & Yan, J. (2022). Gender differences in pleasure: the mediating roles of cognitive flexibility and emotional expressivity. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-9.
- Wani, M., & Dar, A. A. (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 275-279.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*, 3, 1-11.
- Whoqol Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, 41(10), 1403-1409.
- Xu, H. (2022). Research on the Relationship between College Students' Participation in Sports Activities and Self-Harmony Assessment Based on the Moderating and Mediating Effects of Mental Toughness. *Frontiers in psychology*, 13, 1-8.
- Zahariades, D. (2020). *The mental toughness hand book*. Retrieved from <http://www.atofproductivity.com>