



الإشباع النفسي والرضا عن الحياة كمتغيرين دالين في تعزيز الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي جامعتي الجفارة وصبراته أنموذجاً

ابتسام علي بالرقم

قسم علم النفس كلية التربية / الزهراء جامعة الجفارة

Ebtesam772022@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/11/12 - تاريخ المراجعة: 2025/12/2 - تاريخ القبول: 2025/12/27 - تاريخ النشر: 2026 / 2/7

المقدمة

تُعَدُّ الصحة النفسية الركيزة الأساسية لاستقرار الفرد وتوازنه النفسي والاجتماعي، فهي لا تعني فقط خلو الإنسان من الاضطرابات أو الأمراض، بل تمتد لتشمل قدرته على التكيف الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين، وتحقيق التوافق في مواقف الحياة المختلفة (زهران، 1997، 65)، وقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بدراسة المحددات الإيجابية للصحة النفسية، بعد أن كان التركيز منصباً في الماضي على دراسة الاضطرابات والانحرافات السلوكية (عبد السلام، 2003، 41).

ويُعتبر الإشباع النفسي من أهم مقومات الصحة النفسية، إذ يُعبر عن درجة إشباع الفرد لحاجاته الأساسية والانفعالية والاجتماعية بطريقة سوية ومتوازنة، مما ينعكس على شعوره بالرضا والاستقرار الداخلي (مرسي، 2000، 92)، فكلما تمكن الإنسان من إشباع حاجاته في إطار مقبول واقعياً واجتماعياً، زادت قدرته على التكيف مع الضغوط، وانخفضت فرص تعرضه للتوتر أو الاضطراب (بدر، 2007، 215).

ويُعَدُّ الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير في علم النفس الإيجابي، إذ يُنظر إليه بوصفه تقييماً معرفياً وانفعالياً شاملاً لحياة الفرد ومدى تقبله لذاته وظروفه (الدسوقي، 1999، 57)، فهو مؤشر جوهري على جودة الحياة النفسية، ويتأثر بعدة عوامل، منها الإشباع النفسي، والدعم الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي، والقيم الثقافية والاجتماعية (ميخائيل، 2010، 104).

وقد أكدت الدراسات الميدانية أن العلاقة بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة علاقة طردية قوية؛ فالأفراد الذين يحققون إشباعاً لحاجاتهم الأساسية يتمتعون غالباً بمستويات مرتفعة من الرضا العام والسعادة (شوكت، 2000، 88)، كما بينت الأبحاث أن الإشباع النفسي يساهم في تعزيز الصحة النفسية من خلال تنمية الإيجابية والانتماء والقدرة على مواجهة التحديات اليومية (القحطاني، 2006، 134).

وفي البيئة الجامعية، تُعَدُّ الصحة النفسية عاملاً رئيسياً في تكوين شخصية الطالب الجامعي وتوازنه الانفعالي، إذ يواجه الشباب في هذه المرحلة تحديات معرفية واجتماعية وضغوطاً مرتبطة بالدراسة والعلاقات والتخطيط للمستقبل (عبد

الله، 2008، 76)، ويُعتبر تعزيز الإشباع النفسي والرضا عن الحياة لدى الطلبة خطوة أساسية نحو تحسين مستوى تكيفهم النفسي والاجتماعي، وتخفيف حدة التوترات التي قد تنعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي وسلوكهم اليومي (نعمات، 2008، 159).

وفي ضوء المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يشهدها المجتمع الليبي، تبرز الحاجة إلى فهم أعمق للعوامل التي تسهم في دعم الصحة النفسية لدى فئة الشباب الجامعي، وبخاصة في جامعات مثل الجفارة وصبراتة التي تمثل بيئتين اجتماعيتين مختلفتين من حيث الظروف والإمكانات، إذ يمكن أن يعكس مستوى الإشباع النفسي والرضا عن الحياة لدى الطلبة طبيعة البيئة الجامعية ومدى قدرتها على الاستجابة لحاجاتهم النفسية والاجتماعية (منار، 2013، 111).

وانطلاقاً من هذا التصور، يُمكن القول إن الإشباع النفسي والرضا عن الحياة يمثلان مؤشرين دالين على مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، حيث يسهمان في بناء شخصية أكثر توازناً ومرونة وقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة الجامعية والمجتمعية، ومن ثم، فإن دراسة هذه العلاقة في السياق الليبي تكتسب بعداً تطبيقياً مهماً يساعد على تطوير استراتيجيات إرشادية وبرامج نفسية تعزز من جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

مشكلة الدراسة

تُعدّ مرحلة الشباب الجامعي من أكثر المراحل أهمية في تكوين الشخصية، حيث يتعرض الفرد خلالها لمجموعة من التحديات الانفعالية والاجتماعية التي قد تؤثر على استقراره النفسي ومدى رضاه عن حياته (عبد المعطي، 2006، 77)، وتشير الدراسات الحديثة إلى أنّ تزايد الضغوط الأكاديمية والاجتماعية داخل البيئة الجامعية أدى إلى ضعف مستوى الإشباع النفسي وانخفاض مؤشرات الرضا عن الحياة بين أوساط الطلبة (نعمات، 2008، 160).

ويُعدّ الإشباع النفسي من المقومات الأساسية التي تضمن للفرد التوازن الداخلي، إذ يحقق الشعور بالاكتمال والانسجام مع الذات ومع البيئة المحيطة، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية (مرسي، 2000، 95)، في المقابل، فإن نقص الإشباع يؤدي إلى القلق والتوتر وعدم التوافق مع الذات والآخرين، وهو ما يضعف إحساس الطالب بالرضا العام ويزيد من احتمالات تعرضه لاضطرابات نفسية متكررة (عبد الله، 2008، 82).

كما أن الرضا عن الحياة يمثل مكوناً إدراكياً وانفعالياً يعكس تقييم الفرد الشامل ومدى تحقيقه لأهدافه الشخصية ومدى تقبله لظروفه، وهو مؤشر حاسم على مستوى الصحة النفسية (ميخائيل، 2010، 107)، فالأفراد الذين يتمتعون بإشباع نفسي عالٍ يكونون أكثر قدرة على تقبل الحياة بإيجابية، بينما يُظهر غير الراضين عنها ميولاً أكبر نحو القلق والإحباط (القحطاني، 2006، 132).

وفي ظل المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي تمر بها الجامعات الليبية، ولا سيما جامعتي الجفارة وصبراتة، تزايدت مؤشرات القلق النفسي وضعف الإشباع لدى الطلبة، ما قد ينعكس على أدائهم الأكاديمي وتوافقهم الاجتماعي، ومن هنا، تبرز مشكلة هذه الدراسة في محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة من جهة، وتعزيز الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي من جهة أخرى، للوقوف على مدى تأثير هذين المتغيرين في تحسين التوازن النفسي للطلبة الجامعيين.

تساؤلات الدراسة

التساؤل الرئيسي: ما طبيعة العلاقة بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة في تعزيز مستوى الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي بجامعتي الجفارة وصبراتة؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما مدى تأثير الإشباع النفسي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة جامعتي الجفارة وصبراتة؟
2. إلى أي حد يسهم الرضا عن الحياة في خفض مستويات التوتر والاضطراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى إلى تفاعل الإشباع النفسي والرضا عن الحياة بين الطلبة؟
4. ما أوجه الاختلاف في مستوى الإشباع النفسي والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والبيئة الجامعية؟

فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية الصفرية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة في تعزيز مستوى الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي بجامعتي الجفارة وصبراتة.

الفرضيات الفرعية الصفرية:

1. لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإشباع النفسي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة جامعتي الجفارة وصبراتة.
2. لا يسهم الرضا عن الحياة إحصائياً في خفض مستويات التوتر والاضطراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تُعزى إلى التفاعل بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإشباع النفسي والرضا عن الحياة تُعزى لمتغيرات الجنس أو المستوى الدراسي أو البيئة الجامعية.

أولاً: أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها تتناول جانباً حيوياً في حياة الشباب الجامعي يتمثل في الإشباع النفسي والرضا عن الحياة بوصفهما متغيرين أساسيين يسهمان في تعزيز الصحة النفسية، فالصحة النفسية تمثل الإطار العام الذي تنعكس من خلاله حالة التوازن الانفعالي والاجتماعي لدى الطالب، وهي مؤشر جوهري على مدى تكيفه مع ذاته ومع البيئة الجامعية، كما تأتي أهمية هذه الدراسة من تركيزها على فئة الشباب الجامعي التي تمثل نواة المجتمع ومستقبله، وهي الفئة الأكثر تأثراً بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة. وتزداد أهمية البحث من خلال تناوله العلاقة المتبادلة بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة، بوصفها علاقة تُظهر كيف يمكن للحاجات المشبعة وللتقييم الإيجابي للحياة أن يساهما في رفع مستوى الصحة النفسية وتخفيف الضغوط والتوترات

بين الطلبة الجامعيين، مما يجعل نتائج الدراسة ذات قيمة تطبيقية يمكن أن تُسهم في تطوير البرامج الإرشادية الجامعية وتعزيز جودة الحياة النفسية داخل الحرم الجامعي.

ثانيًا: أهداف الدراسة

- تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية المترابطة والمستمدة من تساؤلاتها، وهي:
1. التعرف على طبيعة العلاقة بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة في تعزيز مستوى الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي بجامعتي الجفارة وصبراتة.
 2. قياس مدى تأثير الإشباع النفسي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
 3. تحليل دور الرضا عن الحياة في خفض مستويات التوتر والاضطراب النفسي بين الطلبة.
 4. الكشف عن الفروق في مستويات الصحة النفسية تبعًا لتفاعل الإشباع النفسي والرضا عن الحياة.
 5. تحديد الفروق في الإشباع النفسي والرضا عن الحياة وفقًا لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والبيئة الجامعية.

مصطلحات الدراسة

1، **الإشباع النفسي**: يُقصد به الحالة التي يشعر فيها الفرد بالرضا الداخلي الناتج عن إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية والانفعالية بطريقة متوازنة تتوافق مع معايير الشخصية والقيمية، ويُعبّر الإشباع النفسي عن درجة الإشباع الكمي والنوعي للحاجات الأساسية التي تمنح الفرد الإحساس بالأمن والانتماء والتقدير وتحقيق الذات (مرسي، 2000، 94).

2، **الرضا عن الحياة**: هو التقييم الشامل الذي يُصدره الفرد عن حياته، ومدى توافقه مع تطلعاته وقيمه الشخصية، ويُعد أحد مكونات السعادة الذاتية التي تعبر عن الإحساس بالقبول والراحة تجاه الذات والظروف المحيطة، ويرى ديينر أن الرضا عن الحياة يمثل بعدًا معرفيًا من الرفاهية النفسية، ويعكس الطريقة التي يقوم بها الفرد جودة حياته العامة (Diener، 2003، 405).

3، **الصحة النفسية**: هي حالة من التوازن النفسي والاجتماعي والعقلي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين، وتساعد على مواجهة متطلبات الحياة وضغوطها بطريقة واقعية دون الشعور بالعجز أو الاضطراب (زهران، 1997، 63)، كما تشير إلى قدرة الفرد على تحقيق ذاته والشعور بالطمأنينة الداخلية والرضا العام عن الحياة (حجازي، 2000، 112).

4، **الشباب الجامعي**: هم فئة الأفراد المنتسبين إلى التعليم العالي في مرحلة عمرية تتراوح تقريبًا بين (18-25) سنة، وتمثل هذه الفئة مرحلة حاسمة من النمو النفسي والاجتماعي والعقلي، إذ تتشكل فيها الميول والاتجاهات وتتبلور فيها هوية الفرد الذاتية والاجتماعية (الخالدي، 2009، 58).

حدود الدراسة

1، **الحدود الموضوعية**: تتناول هذه الدراسة موضوع الإشباع النفسي والرضا عن الحياة بوصفهما متغيرين دالين في تعزيز الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، مركزة على العلاقة التفاعلية بين هذه المتغيرات.

2، الحدود المكانية: تُجرى هذه الدراسة ميدانياً في جامعتي الجفارة وصبراتة، بوصفهما تمثلاً بيئتين جامعتين متقاربتين في الخصائص التعليمية والاجتماعية ضمن السياق الليبي.

3، الحدود الزمانية: تم تنفيذ الدراسة خلال العام الجامعي 2024-2025م، وهي الفترة التي جُمعت فيها البيانات الميدانية وتم تحليلها.

4، الحدود البشرية: اقتصر مجتمع الدراسة على طلبة جامعتي الجفارة وصبراتة من الجنسين، باعتبارهم يمثلون فئة الشباب الجامعي في مراحل التعليم المختلفة داخل الكليتين.

الدراسات السابقة

1- دراسة منار بني مصطفى (2013) بعنوان: أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، تكونت العينة من (220) طالباً وطالبة من مختلف التخصصات، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة والرضا عن الحياة، أي كلما ازدادت الضغوط انخفض مستوى الرضا، كما تبين وجود فروق لصالح الإناث في مستوى الرضا عن الحياة.

2- دراسة عزة عبد الكريم مبروك (2007) بعنوان: أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المصريين.

هدفت الدراسة إلى تحديد أبعاد الرضا العام عن الحياة والعوامل المؤثرة فيه، مثل الوضع الاقتصادي والاجتماعي ومستوى التعليم، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، وبلغت عينة الدراسة (300) مفردة من فئات عمرية واجتماعية مختلفة، وأظهرت النتائج أن المتغيرات الاقتصادية ومستوى التعليم لهما أثر مباشر في الرضا العام عن الحياة، كما تبين أن الرضا يرتبط إيجاباً بمستوى الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي.

3- دراسة فهد بن عبد الله الدليم (2008) بعنوان: الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.

استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الطمأنينة النفسية والوحدة النفسية، ومدى تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية في هذه العلاقة، اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (180) طالباً وطالبة من جامعة الملك سعود، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة قوية بين الوحدة النفسية ومستوى الطمأنينة، مما يشير إلى أن الإشباع النفسي والرضا عن العلاقات الاجتماعية يساهمان في تحقيق الطمأنينة والصحة النفسية العالية.

4- دراسة نعمات شعبان علوان (2008) بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية - دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من (150) زوجة من محافظات قطاع غزة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية، حيث إن ارتفاع

مستوى الرضا يقلل من الإحساس بالعزلة والوحدة، مما يعكس أثر الإشباع النفسي في دعم التوازن الانفعالي والصحة النفسية.

5- دراسة يحيى عمر شعبان شقورة (2012) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الشباب الجامعي، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة من جامعات غزة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث تبين أن الطلبة الذين يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف النفسي يظهرون مستويات أعلى من الرضا والسعادة.

6- دراسة يوسف موسى مقدادي (2014) بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتمال لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة ومستوى الاكتئاب، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (120) من كبار السن المقيمين في دور الرعاية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، وسلبية مع الاكتئاب، مما يؤكد أن العوامل الإيجابية مثل الإشباع النفسي تسهم في تحسين الصحة النفسية وخفض الأعراض الانفعالية السلبية.

المبحث الأول: الإشباع النفسي ومكانته في الصحة النفسية

1.1 مفهوم الإشباع النفسي

يُعد الإشباع النفسي من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، إذ يُعبر عن حالة من التوازن الداخلي والرضا الناتج عن إشباع الفرد لحاجاته الأساسية بطريقة واقعية ومقبولة اجتماعيًا، وهو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد وبيئته، يسعى من خلالها إلى تحقيق الانسجام بين رغباته وإمكاناته (مرسي، 2000، 93)، فالفرد الذي يتمتع بإشباع نفسي عالٍ يشعر بالرضا الذاتي والطمأنينة والقدرة على التحكم في انفعالاته، بينما يؤدي نقص الإشباع إلى الاضطراب والتوتر وضعف التوافق الاجتماعي (عبد المعطي، 2006، 75).

2.1 العوامل المؤثرة في الإشباع النفسي

يتأثر الإشباع النفسي بعدة عوامل داخلية وخارجية، منها سمات الشخصية، ومستوى الدعم الاجتماعي، وطبيعة العلاقات الأسرية، والظروف الاقتصادية والتعليمية (القحطاني، 2006، 131)، كما تلعب البيئة الجامعية دورًا رئيسيًا في تعزيز أو إضعاف هذا الإشباع، من خلال ما توفره من فرص للتفاعل الاجتماعي وتحقيق الذات وتنمية القدرات (الخنزدار، 2009، 142)، وتشير الدراسات إلى أن الطلبة الذين يجدون في جامعتهم بيئة محفزة وداعمة يشعرون بمستويات أعلى من الرضا والإشباع النفسي مقارنة بأقرانهم في بيئات تقتصر على الدعم (بدر، 2007، 219).

3.1 الإشباع النفسي وجودة الحياة النفسية

يُعدّ الإشباع النفسي أحد المحددات الرئيسة لجودة الحياة النفسية، لأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى السعادة العامة والإحساس بالإنجاز والقدرة على التكيف (ميخائيل، 2010، 103)، كما أن تحقيق الإشباع في مجالات الحياة المختلفة – كالعلاقات الاجتماعية، والنجاح الأكاديمي، والإحساس بالقبول – يعزز من التوازن الانفعالي ويقلل من مظاهر القلق والاكتئاب (شوكت، 2000، 87)، وفي ضوء ذلك، يصبح الإشباع النفسي من أهم المؤشرات التي يمكن من خلالها تقييم مستوى الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، خصوصاً في بيئات تعليمية تمر بظروف اجتماعية واقتصادية متغيرة كجامعتي الجفارة وصبراتة.

المبحث الثاني: الرضا عن الحياة وعلاقته بالصحة النفسية

1.2 مفهوم الرضا عن الحياة

يُعدّ الرضا عن الحياة من أبرز مؤشرات الصحة النفسية والرفاهية الذاتية، إذ يعكس تقييم الفرد العام لحياته ومدى توافقه مع تطلعاته وقيمه الشخصية، فهو تعبير عن القبول الإيجابي للحياة والشعور بالرضا الداخلي تجاه الذات والظروف المحيطة (الدسوقي، 1999، 55)، ويرى ديينر أن الرضا عن الحياة يمثل بُعداً معرفياً للرفاهية النفسية، يقوم على التقدير الذاتي للحياة وليس على المشاعر العابرة (Diener، 2003، 406)، ومن ثم فإن ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة يُعدّ دلالة على التوافق النفسي والإحساس بالاستقرار والطمأنينة (نعمات، 2008، 158).

2.2 العوامل المحددة للرضا عن الحياة

يتأثر الرضا عن الحياة بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية والاقتصادية، من أبرزها الإشباع النفسي، ومستوى الدخل، والدعم الاجتماعي، والإيمان بالقدرة على التحكم في مجريات الحياة (منار، 2013، 109)، كما يلعب المناخ الجامعي دوراً رئيسياً في تعزيز هذا الرضا من خلال ما يوفره من فرص للتفاعل الاجتماعي وتحقيق الذات وتقدير الجهود (عزة، 2007، 112)، وتُشير نتائج الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات إيجابية ومستقرة يظهرون مستويات مرتفعة من الرضا العام عن حياتهم، مقارنة بأولئك الذين يعانون من العزلة أو الصراعات الاجتماعية (فهد، 2008، 147).

3.2 العلاقة بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية

تُظهر الأدبيات النفسية أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجاباً بالصحة النفسية، إذ يُسهم في تعزيز التوازن الانفعالي والتفكير الإيجابي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة (زهران، 1997، 64)، فالأفراد الراضون عن حياتهم يتميزون بقدرة أعلى على ضبط انفعالاتهم وتحملهم للصعوبات اليومية، مما يقلل من احتمالية إصابتهم بالقلق أو الاكتئاب (عبد الله، 2008، 79)، كما أن الإشباع النفسي يسهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة، وهو ما ينعكس بدوره على زيادة المرونة النفسية وتدعيم مشاعر السعادة والالتزان الداخلي (ميخائيل، 2010، 108). ومن هذا المنطلق، يمكن القول إن الرضا عن الحياة يمثل أحد المسارات النفسية التي تفسّر العلاقة الإيجابية بين الإشباع

النفسي والصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، إذ يُسهم في تحويل التكيف إلى عملية إيجابية مستمرة تقوم على القبول الذاتي والإدراك الواقعي للحياة.

المبحث الثالث: الصحة النفسية وعلاقتها بالإشباع النفسي والرضا عن الحياة

1.3 مفهوم الصحة النفسية وأهميتها

تُعدّ الصحة النفسية حالة من الاتزان الانفعالي والاجتماعي والعقلي تمكّن الفرد من التكيف الإيجابي مع ذاته ومجتمعه، ومواجهة ضغوط الحياة بمرونة وقدرة على الضبط الانفعالي (زهران، 1997، 63)، وهي لا تعني فقط غياب الاضطراب أو المرض، بل وجود الطاقة النفسية الإيجابية التي تعزز التفكير الواقعي والقدرة على اتخاذ القرار وتحقيق الذات (عبد السلام، 2003، 47)، فالشخص السوي نفسياً هو من يعيش بتوازن بين حاجاته الداخلية ومتطلبات بيئته الخارجية، ويشعر بالانسجام في أدواره الاجتماعية والأكاديمية.

2.3 العلاقة بين الإشباع النفسي والصحة النفسية

تُشير الدراسات إلى أن الإشباع النفسي يمثل أحد أقوى محددات الصحة النفسية، إذ إن تلبية الحاجات الأساسية تمنح الفرد الإحساس بالأمان والانتماء والتقدير، وهي اللبنة الأولى للتوازن النفسي (مرسي، 2000، 94)، وكلما زادت درجة الإشباع النفسي، ارتفعت قدرة الفرد على مقاومة الضغوط والاضطرابات الانفعالية، والعكس صحيح، فحرمان الفرد من حاجاته يؤدي إلى القلق والإحباط والعوانية (القحطاني، 2006، 135)، ومن ثم فإن الإشباع النفسي يُعدّ عاملاً وقائياً من الاضطرابات، وداعماً لبناء الشخصية المستقرة والمتزنة، خصوصاً في مرحلة الشباب الجامعي التي تشهد تفاعلات نفسية مكثفة.

3.3 العلاقة بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية

يرتبط الرضا عن الحياة ارتباطاً إيجابياً بالصحة النفسية، إذ يُعدّ من مؤشرات التوافق النفسي والتوازن الانفعالي (ميخائيل، 2010، 105)، فالأفراد الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم غالباً ما يمتلكون مستويات مرتفعة من الثقة بالنفس، والإيجابية، والقدرة على مواجهة الأزمات (نعمات، 2008، 160)، وتشير البحوث إلى أن الرضا عن الحياة لا يُعدّ نتيجة فقط للصحة النفسية، بل هو أحد مقوماتها الأساسية، لأنه يعكس استقرار المعتقدات الإيجابية لدى الفرد تجاه ذاته وحياته (ديبندر، 2003، 407)، وبالتالي فإن الرضا عن الحياة يسهم في خفض حدة القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهجية الدراسة :

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي (Descriptive Correlational Approach). يُعد هذا المنهج الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة، حيث يسمح بوصف مستوى الإشباع النفسي والرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى عينة البحث، وقياس قوة وطبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة بهدف الكشف عن مدى إسهام الإشباع والرضا في تعزيز الصحة النفسية للطلبة.

مجتمع وعينة الدراسة :

أ. مجتمع الدراسة (Population)

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع طلبة كلية التربية بكل من جامعتي الجفارة وصبراتة خلال العام الجامعي (2024-2025م). تم اختيار طلبة هذه المرحلة والمجال نظراً لأهميتها في تبلور الشخصية وتوضيح أنماط التوافق النفسي.

ب. عينة الدراسة (Sample)

تم اختيار عينة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة، بلغ حجمها (200) طالب وطالبة. روعي في اختيار العينة تمثيل الفئات المتنوعة من حيث الجنس، والتخصص الأكاديمي، والمستوى الدراسي، لضمان الحصول على بيانات دقيقة وعميقة حول المتغيرات قيد البحث.

أداة الدراسة :

اعتمدت الدراسة على استبيان من إعداد الباحث لقياس المتغيرات الثلاثة الرئيسية، وصُمم باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (من 5 "موافق بشدة" إلى 1 "غير موافق بشدة"). ويتكون الاستبيان من ثلاثة محاور رئيسية:

المحور	طبيعة القياس	عدد الفقرات
الإشباع النفسي	قياس إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والانفعالية للطالب.	10
الرضا عن الحياة	قياس تقبل الطالب لذاته ورضاه عن إنجازاته وظروف حياته.	10
الصحة النفسية	قياس التوازن النفسي والتكيف مع الضغوط والإحساس بالاستقرار.	10
المجموع الكلي		30

الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق والثبات)

لضمان جودة الأداة وموثوقيتها، تم التحقق من صدقها وثباتها على النحو التالي:

أ. الصدق:

الصدق الظاهري والمحتوى: تم التأكد منه من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجالات الإدارة التربوية والإحصاء لضمان وضوح الفقرات وملاءمتها للمحتوى النظري.

ب. الثبات :

تم حساب الاتساق الداخلي، وكانت النتائج كما يلي:

جدول 1 معاملات الصدق والثبات لمحاور الدراسة

المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ	معامل الصدق البنائي	الدلالة على الجودة
الإشباع النفسي	10	87.0	93.0	مرتفع جداً
الرضا عن الحياة	10	81.0	86.0	مرتفع
الصحة النفسية	10	91.0	95.0	مرتفع جداً
الأداة الكلية	30	93.0	96.0	عالية جداً

تشير نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ الموضحة في الجدول إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية جداً من الاتساق الداخلي والموثوقية، حيث تجاوزت جميع القيم الحد المقبول (0.70) بكثير:

الأداة الكلية: بلغ معامل الثبات الكلي 93.0، وهي قيمة تُصنف كعالية جداً وتؤكد أن الأداة بالكامل قادرة على تقديم قياسات مستقرة ومتسقة لمتغيرات الدراسة.

المحاور الفرعية:

سجل محور الصحة النفسية أعلى معامل ثبات 0.91 مما يدل على أن عبارات هذا المحور شديدة التجانس وتقيس البُعد الواحد بكفاءة عالية.

سجل محور الإشباع النفسي معامل ثبات مرتفع جدا 87.0.

سجل محور الرضا عن الحياة معامل ثبات مرتفع 0.81.

هذه النتائج تؤكد أن الأداة موثوقة ويمكن الاعتماد عليها في التحليل الإحصائي وقياس اتجاهات الطلبة الجامعيين.

مؤشرات الصدق البنائي (Construct Validity)

للتحقق من الصدق البنائي لأداة الدراسة، تم حساب معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (Item-Total Correlation) باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك بهدف التأكد من مدى اتساق الفقرات مع البعد النظري الذي صُممت لقياسه.

وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وجاءت بقيم مقبولة إلى مرتفعة، مما يدل على وجود تجانس داخلي بين الفقرات داخل كل محور، ويؤكد أن كل مجموعة من العبارات تمثل بُعداً نظرياً متماسكاً.

كما تم فحص الاتساق بين المحاور الثلاثة والدرجة الكلية للأداة، وتبين وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً، وهو ما يعكس ترابط المتغيرات الثلاثة ضمن إطار مفاهيمي واحد يرتبط بالصحة النفسية لدى الشباب الجامعي.

وتُعد هذه النتائج مؤشراً على توفر درجة مناسبة من الصدق البنائي للأداة، حيث تُظهر أن الفقرات تقيس المفاهيم النظرية المستهدفة بصورة مترابطة ومنظمة، مما يعزز صلاحية الأداة للاستخدام في التحليل الإحصائي واستخلاص النتائج المتعلقة بمتغيرات الإشباع النفسي، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية.

الأساليب الإحصائية :

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، واعتمدت الدراسة مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 معياراً للحكم على معنوية النتائج. شملت الأساليب الإحصائية ما يلي:

أ. الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistics)

1. المتوسطات الحسابية لتحديد درجة توفر الظواهر المقاسة (الإشباع النفسي، الرضا عن الحياة، والصحة النفسية)

2. الانحرافات المعيارية: لتحديد مدى تشتت استجابات أفراد العينة عن المتوسط.

ب. الإحصاء التحليلي :

1. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): للكشف عن طبيعة وقوة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الكلية (الإشباع النفسي والرضا عن الحياة) والصحة النفسية.
2. اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين: لبيان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات التابعة تُعزى لمتغير الجنس (ذكر وأنثى)
3. تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA): لقياس الفروق ذات الدلالة الإحصائية في المتغيرات التابعة تُعزى لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص الفئات المتعددة
4. تحليل الانحدار الخطي المتعدد : لقياس مدى قدرة الإشباع النفسي والرضا عن الحياة على التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى الطلبة.

تحليل البيانات الشخصية لعينة الدراسة :

جدول (2) توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار (Frequency)	النسبة المئوية (Percentage)
ذكر	72	0.36%
أنثى	281	0.64%
المجموع	200	100.0%

يُوضح الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس ما يلي:

1. الفئة الأغلبية: تُظهر البيانات أن فئة الإناث هي الأغلبية الواضحة في عينة الدراسة، حيث بلغ عددها 128 طالبة، أي ما يعادل 64.0% من إجمالي العينة البالغ عددها 200 طالب وطالبة.
2. الفئة الأقلية: بينما بلغ عدد فئة الذكور 72 طالباً، أي بنسبة تمثيل بلغت 36.0% من إجمالي العينة.

جدول (3) توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
أدبي	80	40.0%
علمي	65	32.5%
تربوي (عام)	55	27.5%
المجموع	200	100.0%

يُوضح الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص ما يلي:

1. التخصص الأكثر تمثيلاً: يُعد التخصص الأدبي هو الفئة الأكثر تمثيلاً في العينة، حيث بلغ تكرارها 80 طالباً وطالبة، أي ما يشكل 40.0% من إجمالي العينة.

2. التخصص المتوسط: جاء التخصص العلمي في المرتبة الثانية من حيث التكرار، بـ 65 طالباً وطالبة، ممثلاً نسبة 32.5% من العينة.

3. التخصص الأقل تمثيلاً: كانت التخصصات التربوية (العامة) هي الفئة الأقل، بتكرار 55 طالباً وطالبة، ونسبة تمثيل بلغت 27.5%.

جدول (4) توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
27.5%	55	أول
25.0%	50	ثاني
25.0%	50	ثالث
22.5%	45	رابع
100.0%	200	المجموع

يُظهر الجدول أعلاه توزيعاً متوازناً نسبياً لأفراد العينة على المستويات الدراسية الأربعة:

1. المستوى الأكثر تمثيلاً: كانت فئة طلبة السنة الأولى (أول) هي الأكثر تمثيلاً في العينة، حيث بلغ تكرارها 55 طالباً وطالبة، بنسبة بلغت 27.5%.
2. التساوي في التمثيل: جاءت فئتا السنة الثانية والسنة الثالثة متساويتين في عدد الأفراد، بتكرار 50 لكل فئة، ونسبة تمثيل بلغت 25.0% لكل منهما.
3. المستوى الأقل تمثيلاً: كانت فئة طلبة السنة الرابعة هي الأقل تمثيلاً، حيث بلغ تكرارها 45 طالباً وطالبة، أي بنسبة 22.5%.

تحليل محاور الدراسة :

المحور الأول: الإشباع النفسي

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومدى الاستجابة حول فقرات بعد الاشباع النفسي

ر.م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
1	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أحقق أهدافي الدراسية.	10.4	85.0	موافق
2	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة بثقة واتزان.	75.3	90.0	موافق
3	أشعر بأن لحياتي الجامعية معنى وأهمية.	55.3	95.0	موافق
4	أشعر بالانتماء إلى الجامعة والزملاء.	20.3	05.1	محايد
5	أجد الدعم النفسي من أصدقائي وزملائي عند الحاجة.	05.4	70.0	موافق
6	أستطيع التعبير عن مشاعري بحرية دون خوف من الرفض.	15.3	10.1	محايد
7	أشعر بالرضا عن مستوى إنجازي الأكاديمي.	90.3	80.0	موافق
8	أتعامل بإيجابية مع التحديات التي أواجهها في دراستي.	25.4	75.0	موافق بشدة
9	أشعر بأنني أعيش حالة من التوازن بين متطلباتي الشخصية والدراسية.	45.3	90.0	موافق
10	أشعر أنني أستطيع التحكم في قراراتي واختياراتي.	00.4	82.0	موافق
	المتوسط العام	74.3	89.0	موافق

يُظهر المتوسط الحسابي العام لُبعد الإشباع النفسي الذي بلغ 74.3 وبمستوى استجابة "موافق"، أن لدى الشباب الجامعي مستوى جيد من الشعور بإشباع حاجاتهم النفسية والذاتية. وكانت أعلى العبارات استجابة هي: "أتعامل بإيجابية مع التحديات التي أواجهها في دراستي" بمتوسط (4.25) ومستوى استجابة "موافق بشدة"، مما يعكس فاعلية ذاتية عالية لدى الطلبة في مواجهة الصعاب الأكاديمية. تلتها عبارة "أشعر بالرضا عن نفسي عندما أحقق أهدافي الدراسية" (4.10) و "أجد الدعم النفسي من أصدقائي وزملائي عند الحاجة" (4.05)، مما يؤكد أن الإنجاز الأكاديمي والدعم الاجتماعي هما مصدران رئيسيان لإشباعهم النفسي. وعلى النقيض، جاءت عبارتان بمتوسط يميل إلى الحياد، وهما: "أشعر بالانتماء إلى الجامعة والزملاء" (3.20) و "أستطيع التعبير عن مشاعري بحرية دون خوف من الرفض" (3.15). هذه النتائج تشير إلى أن الطالب الجامعي لديه قوة ذاتية في التعامل مع التحديات، لكنه قد يواجه بعض القصور في شعوره بالانتماء المؤسسي وقدرته على التعبير الانفعالي الحر داخل البيئة الجامعية.

المحور الثاني: الرضا عن الحياة

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومدى الاستجابة حول فقرات بعد الرضا

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
1	أشعر بالرضا عن الحياة التي أعيشها بشكل عام.	30.4	65.0	موافق بشدة
2	أعتبر أن حياتي تسير في الاتجاه الذي أريده.	95.3	80.0	موافق
3	أشعر أنني أحقق إنجازات تجعلني فخوراً بنفسي.	15.4	75.0	موافق
4	أعيش معظم أوقاتي في حالة من الارتياح النفسي.	70.3	90.0	موافق
5	أتعامل مع الفشل والمشكلات بطريقة واقعية دون إحباط.	00.4	82.0	موافق
6	أرى أن مستقبلي يحمل فرصاً إيجابية للتحسن.	45.4	55.0	موافق بشدة
7	أشعر بالامتنان لما أملكه في حياتي.	25.4	70.0	موافق بشدة
8	أجد في أسرتي مصدر دعم واستقرار نفسي.	50.4	60.0	موافق بشدة
9	أشعر بالانسجام مع ذاتي ومع الآخرين.	80.3	90.0	موافق
10	أعيش حياتي بإيجابية رغم الصعوبات.	05.4	85.0	موافق
	المتوسط العام	12.4	75.0	موافق

يعكس المتوسط الحسابي العام المرتفع لهذا المحور الذي بلغ 12.4 وبمستوى استجابة "موافق"، وجود مستوى مرتفع جداً من الرضا العام عن الحياة لدى عينة الطلبة. وتُشير أربع عبارات إلى مستوى "موافق بشدة"، أبرزها: "أجد في أسرتي مصدر دعم واستقرار نفسي" (4.50) و "أرى أن مستقبلي يحمل فرصاً إيجابية للتحسن" (4.45) و "أشعر بالرضا عن الحياة التي أعيشها بشكل عام" (4.30). هذه النتائج تؤكد أن الدعم الأسري القوي والتعاؤل بالمستقبل هما الركيزتان الأساسيتان اللتان يبني عليهما الطالب الجامعي شعوره بالرضا والسعادة. كما أن بقية العبارات جاءت بمستوى "موافق"، مما يشير إلى حالة عامة من الارتياح والتعامل الإيجابي مع الإنجازات والمشكلات. هذه النتائج تدعم الفرضية القائلة بأن الرضا عن الحياة يمثل عاملاً داعماً للصحة النفسية في هذه المرحلة

المحور الثالث: الصحة النفسية

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومدى الاستجابة حول فقرات بعد الصحة النفسية

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري (SD)	الاستجابة
1	أتعامل مع المواقف المزعجة بهدوء دون انفعال زائد.	80.3	90.0	موافق
2	أشعر بأنني أتمتع بقدرة على التكيف مع الضغوط الدراسية.	10.4	75.0	موافق
3	أستطيع السيطرة على مشاعري في المواقف الصعبة.	55.3	95.0	موافق
4	أحافظ على علاقات إيجابية مع الآخرين.	30.4	60.0	موافق بشدة
5	أستطيع التفكير بهدوء عند مواجهة المشكلات.	90.3	85.0	موافق
6	أتمتع بإحساس عام بالسعادة والراحة النفسية.	00.4	80.0	موافق
7	أتعامل بثقة مع مستقبلي الأكاديمي والمهني.	25.4	70.0	موافق بشدة
8	أشعر بالتوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية.	65.3	90.0	موافق
9	أواجه التحديات بروح إيجابية دون خوف من الفشل.	15.4	75.0	موافق
10	أشعر بالاستقرار النفسي والطمأنينة أغلب الوقت.	05.4	80.0	موافق
	المتوسط العام	98.3	78.0	موافق

أظهر المحور الثالث متوسطاً عاماً بلغ 98.3 وبمستوى استجابة "موافق"، مما يدل على أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى جيد ومرتفع من الصحة النفسية. وسجلت أعلى العبارات استجابة "أحافظ على علاقات إيجابية مع الآخرين" بمتوسط (4.30) و "أتعامل بثقة مع مستقبلي الأكاديمي والمهني" بمتوسط (4.25)، وكلاهما بمستوى "موافق بشدة". هذا يؤكد أن الجوانب الاجتماعية (العلاقات الإيجابية) والثقة في المستقبل تمثلان أقوى مؤشرات التوازن النفسي لدى الطلبة. كما أظهرت العبارات الأخرى، مثل "أشعر بأنني أتمتع بقدرة على التكيف مع الضغوط الدراسية" (4.10) و "أشعر بالاستقرار النفسي والطمأنينة أغلب الوقت" (4.05)، قدرة جيدة على التكيف والتمتع بالاستقرار النفسي. وبشكل عام، تؤكد نتائج هذا المحور أن الطلبة يمتلكون المهارات اللازمة للسيطرة على مشاعرهم والتفكير بهدوء في مواجهة التحديات.

اختبار الفرضيات :

الفرضية الرئيسة (العلاقة والتنبؤ)

الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة في تعزيز مستوى الصحة النفسية.

الفرضية البديلة : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة في تعزيز مستوى الصحة النفسية

جدول (8) اختبار الارتباط (العلاقة الكلية)

العلاقة المتغيرة	معامل ارتباط بيرسون (r)	مستوى الدلالة (Sig.)	القرار بخصوص الفرضية الصفرية	النتيجة
الإشباع النفسي / الصحة النفسية	68.0	000.0	تُرفض الفرضية الصفرية	علاقة موجبة قوية ودالة
الرضا عن الحياة / الصحة النفسية	55.0	004.0	تُرفض الفرضية الصفرية	علاقة موجبة متوسطة قوية ودالة

تشير نتائج معامل ارتباط بيرسون إلى أن العلاقة بين المتغيرات جميعها إيجابية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05

1. الإشباع النفسي والصحة النفسية: ظهرت أقوى علاقة بين الإشباع النفسي والصحة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط 68.0. هذا الارتباط يُصنف كقوي جداً ويؤكد أن ارتفاع مستوى الإشباع النفسي (الشعور بالرضا عن الذات، والمعنى، والقدرة على التعامل مع الصعوبات) يرتبط مباشرة و بقوة بارتفاع مؤشرات الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي.
2. الرضا عن الحياة والصحة النفسية: ظهرت علاقة إيجابية و دالة إحصائياً أيضاً، حيث بلغ معامل الارتباط 55.0. وهي علاقة تُصنف كمتوسطة قوية، مما يعني أن شعور الطالب بالرضا العام عن حياته وتقاؤه بالمستقبل يسهم بشكل كبير في تعزيز صحته النفسية.

القرار: نظراً لأن جميع مستويات الدلالة (0.000 و 0.004) هي أصغر من 0.05، فقد تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة دالة بين المتغيرات.

جدول (9) اختبار الانحدار المتعدد

المتغير المستقل	معامل التحديد (R2)	قيمة (F)	مستوى الدلالة (Sig)	القرار بخصوص الفرضية الصفرية
الإشباع النفسي والرضا عن الحياة	52.0	45.20	000.0	تُرفض الفرضية الصفرية

تشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن نموذج التنبؤ ذو دلالة إحصائية عالية جداً حيث أن 000.0، وهي أقل من 0.05 مما يؤكد أن الإشباع النفسي والرضا عن الحياة يسهمان معاً بدرجة معنوية في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية.

1. قوة الإسهام: بلغ معامل التحديد 0.52 هذا يعني أن المتغيرين المستقلين (الإشباع النفسي والرضا عن الحياة) يفسران حوالي 52% من التباين الكلي في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الطلبة.
2. قيمة (F): قيمة المرتفعة التي بلغت 45.20 تؤكد أن الإسهام المشترك للمتغيرين في التنبؤ بالصحة النفسية أكبر بكثير مما يمكن أن يُعزى للصدفة.

تم رفض الفرضية الصفرية بشكل قاطع بناءً على نتائج الارتباط والانحدار. هناك علاقة قوية ومساهمة تنبؤية فعالة لكل من الإشباع النفسي والرضا عن الحياة في تعزيز مستوى الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي. الإشباع النفسي هو الأكثر ارتباطاً بالصحة النفسية، ويليه الرضا عن الحياة.

الفرضية الفرعية الاولى :

الفرضية الصفرية : لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإشباع النفسي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية.

الفرضية البديلة : يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإشباع النفسي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية.

جدول (10) اختبار معاملات الانحدار

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الانحدار المعياري (β)	قيمة (t)	مستوى الدلالة (Sig.)	القرار
الصحة النفسية	الإشباع النفسي	48.0	10.5	000.0	تُرفض الفرضية الصفرية

تظهر نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط الذي تم إجراؤه لاختبار تأثير الإشباع النفسي على الصحة النفسية، ما يلي:

1. دلالة التأثير: بلغت قيمة مستوى الدلالة 0.000، وهي أصغر بكثير من مستوى الدلالة المعتمد للدراسة 0.05.

هذا يشير إلى أن التأثير المُقاس هو تأثير ذو دلالة إحصائية عالية جداً وليس ناتجاً عن الصدفة.

2. قوة التأثير واتجاهه: بلغ معامل الانحدار المعياري 0.48. هذا المعامل الموجب يؤكد وجود علاقة تأثير طردية

إيجابية بين المتغيرين، ويُصنّف التأثير على أنه قوي.

أي كلما ارتفع مستوى الإشباع النفسي لدى الطالب الجامعي بوحدة معيارية واحدة، ارتفع مستوى الصحة النفسية لديه بمقدار

48.0 وحدة معيارية، مع ثبات العوامل الأخرى.

3. القرار الإحصائي: بناءً على دلالة التأثير ($0.000 < 0.05$)، تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على "لا

يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإشباع النفسي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية"، وقبول الفرضية البديلة التي

تؤكد وجود هذا التأثير.

تؤكد هذه النتيجة أن الإشباع النفسي يمثل عاملاً حاسماً في تحسين وتعزيز مؤشرات الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي.

وهذا ينسجم مع الإطار النظري الذي يرى أن إشباع الحاجات الأساسية (كالشعور بالرضا عن الذات، والمعنى، والحرية في

اتخاذ القرارات) هو جوهر التمتع بحالة نفسية متوازنة ومستقرة.

الفرضية الفرعية الثانية :

الفرضية الصفرية : لا يسهم الرضا عن الحياة إحصائياً في خفض مستويات التوتر والاضطراب النفسي.

الفرضية البديلة : يسهم الرضا عن الحياة إحصائياً في خفض مستويات التوتر والاضطراب النفسي.

جدول (11) اختبار معاملات الانحدار

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الانحدار المعياري (β)	قيمة (t)	مستوى الدلالة (Sig)	القرار
الصحة النفسية	الرضا عن الحياة	32.0	05.3	160.0	ترفض الفرضية الصفرية

تظهر نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط الذي تم إجراؤه لاختبار إسهام الرضا عن الحياة في مؤشرات الصحة النفسية ما يلي:

1. دلالة التأثير: بلغت قيمة مستوى الدلالة 0.016، وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05. هذا يشير إلى أن التأثير المقاس للرضا عن الحياة على الصحة النفسية هو تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية.

2. قوة التأثير واتجاهه:

بلغ معامل الانحدار المعياري 32.0، وهو معامل موجب يُصنّف على أنه تأثير متوسط إلى جيد. تفسير الاتجاه: بما أن محور "الصحة النفسية" في الاستبيان يقيس المؤشرات الإيجابية (التوازن، الطمأنينة، التكيف)، فإن العلاقة الموجبة تعني أن ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة يرتبط بارتفاع مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية. وهذا الارتباط القوي يعني بالضرورة أن الرضا عن الحياة يؤدي إلى خفض المؤشرات السلبية مثل التوتر والاضطراب، كما نصت الفرضية البديلة.

3. القرار الإحصائي: نظراً لأن التأثير دال إحصائياً، تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على "لا يسهم الرضا عن الحياة إحصائياً في خفض مستويات التوتر والاضطراب النفسي"، وقبول الفرضية البديلة التي تؤكد وجود هذا الإسهام.

تؤكد هذه النتيجة أن الرضا عن الحياة يساهم إحصائياً وبشكل معنوي في تعزيز مؤشرات الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، مما يعكس دور شعور الطالب بالارتياح العام والامتنان والتعاؤل بالمستقبل كعامل وقائي ضد التوتر والاضطرابات النفسية.

الفرضية الفرعية الثالثة

الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تُعزى إلى التفاعل بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة.

الفرضية البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تُعزى إلى التفاعل بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة.

جدول (12) اختبار التفاعل (تحليل الانحدار)

المتغير المضاف	معامل الانحدار غير المعياري (B)	قيمة (t)	مستوى الدلالة (Sig)	القرار بخصوص الفرضية الصفريّة
متغير التفاعل الرضا	09.0	25.1	210.0	لا يمكن رفض الفرضية الصفريّة

تظهر نتائج تحليل الانحدار الذي تم إجراؤه لاختبار فرضية التفاعل بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة فيما يتعلق بالتأثير على مستوى الصحة النفسية ما يلي:

1. دلالة التفاعل: بلغت قيمة مستوى الدلالة لمتغير التفاعل 210.0. هذه القيمة هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة (0.05).

2. القرار الإحصائي: بناءً على عدم دلالة التأثير ($210 > 0.05$), تم قبول الفرضية الصفريّة، والتي تنص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تُعزى إلى التفاعل بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة".

تُشير هذه النتيجة إلى أن التأثير المشترك للرضا عن الحياة والإشباع النفسي على الصحة النفسية ليس دالاً إحصائياً. وهذا يعني أن العلاقة بين أحد المتغيرين (كالإشباع النفسي مثلاً) والصحة النفسية لا تختلف بشكل جوهري باختلاف مستويات المتغير الآخر (الرضا عن الحياة). بعبارة أخرى، كل متغير يؤثر في الصحة النفسية بشكل مستقل، ولا يوجد دليل إحصائي على أن الجمع بينهما أو تفاعلها يخلق تأثيراً إضافياً (تآزرياً) على الصحة النفسية للطلبة يفوق مجموع تأثير كل منهما منفرداً.

الفرضية الفرعية الرابعة :

الفرضيات الديموغرافية

الفرضية الصفريّة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإشباع النفسي والرضا عن الحياة تُعزى لمتغيرات الجنس أو المستوى الدراسي.

الفرضية البديلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإشباع النفسي والرضا عن الحياة تُعزى لمتغيرات الجنس أو المستوى الدراسي

جدول (13) اختبار (ت) الفروق حسب الجنس

المتغير التابع	الجنس	المتوسط الحسابي	قيمة (t)	مستوى الدلالة (Sig)	القرار بخصوص الفرضية الصفرية
الإشباع النفسي	الذكور	70.3	40.2	017.0	رفض الفرضية الصفرية
	الإناث	85.3			
الرضا عن الحياة	الذكور	95.3	80.0	420.0	لا يمكن رفض الفرضية الصفرية
	الإناث	90.3			

تُظهر نتائج اختبار (t) لعينتين مستقلتين تبايناً في الفروق المتعلقة بمتغير الجنس:

1. الإشباع النفسي: تم رفض الفرضية الصفرية ($0.05.0 < 017$)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في مستوى الإشباع النفسي تُعزى للجنس. وبمقارنة المتوسطات، نجد أن الإشباع النفسي كان أعلى لدى الإناث

3.85 مقارنة بالذكور 3.70.

2. الرضا عن الحياة: لم يمكن رفض الفرضية الصفرية ($0.05.0 > 420$)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى لمتغير الجنس. حيث كانت مستويات الرضا متقاربة جداً بين الذكور

3.95 والإناث 3.90.

ملخص الفروق حسب الجنس: الجنس عامل مؤثر في الإشباع النفسي فقط (لصالح الإناث)، ولكنه لا يؤثر في الرضا العام عن الحياة لدى الطلبة.

جدول () اختبار تحليل التباين للفروق حسب المستوى الدراسي

المتغير التابع	مصدر التباين	قيمة (F)	مستوى الدلالة (Sig.)	القرار بخصوص الفرضية الصفرية
الصحة النفسية	بين المجموعات (المستويات الدراسية)	50.3	030.0	رفض الفرضية الصفرية
الرضا عن الحياة	بين المجموعات (المستويات الدراسية)	20.1	300.0	لا يمكن رفض الفرضية الصفرية

تُظهر نتائج تحليل التباين الأحادي تبايناً آخر في الفروق المتعلقة بمتغير المستوى الدراسي (الأقسام/السنوات)

1. الصحة النفسية: تم رفض الفرضية الصفرية ($0.05.0 < 030$)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

مستوى الصحة النفسية بين طلبة المستويات الدراسية المختلفة.

2. الرضا عن الحياة: لم يمكن رفض الفرضية الصفرية ($0.05.0 > 300$)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى إلى المستوى الدراسي. هذا يشير إلى أن شعور الطالب بالرضا العام لا يتأثر بشكل جوهري بتقدمه في سنوات الدراسة.

ملخص الفروق حسب المستوى الدراسي: المستوى الدراسي مؤثر في مستوى الصحة النفسية للطلبة (ربما بسبب اختلاف الضغوط الأكاديمية بين المستويات)، لكنه غير مؤثر في مستوى الرضا عن الحياة.

النتائج :

1. توجد علاقة إيجابية دالة وقوية بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة والصحة النفسية، حيث الإشباع النفسي (0.68) هو الأقوى ارتباطاً بالصحة النفسية.
2. الإشباع النفسي والرضا عن الحياة يفسران معاً 52% من التباين في الصحة النفسية، مما يؤكد مساهمتهما الفعالة والمشاركة.
3. يوجد تأثير إيجابي قوي ودال إحصائياً للإشباع النفسي على الصحة النفسية.
4. يوجد تأثير إيجابي دال إحصائياً للرضا عن الحياة على الصحة النفسية، مما يسهم في خفض مستويات التوتر والاضطراب.
5. التفاعل بين المتغيرات: لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الإشباع النفسي والرضا عن الحياة على الصحة النفسية (التأثير مستقل لكل منهما).
6. لا توجد فروق دالة في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث.
7. توجد فروق دالة في الصحة النفسية بين المستويات الدراسية.
8. لا توجد فروق دالة في الرضا عن الحياة بين المستويات الدراسية.

التوصيات :

1. يجب على إدارات كليات التربية تفعيل الأنشطة والبرامج التي تعزز الشعور بالانتماء المؤسسي وتشجع الطلبة (خاصة الذكور) على التعبير الحر والأمن عن مشاعرهم وحاجاتهم.
2. تصميم ورش عمل تركز على تطوير مهارات التعامل الإيجابي مع التحديات الأكاديمية، بناءً على النتيجة الإيجابية لعبارة الفعالية الذاتية، لدعم الإشباع النفسي.
3. يمكن للجامعة إشراك الأسر في لقاءات توجيهية قصيرة لتعزيز دورهم كمصدر للاستقرار والدعم النفسي للطلبة، بناءً على أهمية هذا العامل في الرضا عن الحياة.
4. تطوير برامج إرشاد نفسي تستهدف فئة الذكور بشكل خاص لرفع مستوى إشباعهم النفسي، وكذلك طلبة المستويات الدراسية التي أظهرت أقل درجات في الصحة النفسية.
5. يجب أن تركز برامج الإرشاد الجامعي على تطوير مهارات النقاؤل بالمستقبل والامتنان

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أديب، محمد الخالدي: (2009)، المرجع في الصحة النفسية، عمان: دار وائل.
2. بدر، إبراهيم: (2007)، العلاقة بين الحاجات النفسية والصحة النفسية للشباب في ضوء بعض المتغيرات، المؤتمر الدولي الخامس - التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة، يوليو 2007.
3. الدسوقي، مجدي محمد: (1999)، مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
4. الزهران، حامد عبد السلام: (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
5. الخزندار، نائلة، والخزندار، انتصار: (2009)، الحاجات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة، مجلة التربية، 136-165.
6. القحطاني، عبد الله: (2006)، الحاجات النفسية والرضا الدراسي لطلاب كلية المعلمين وطالبات كلية التربية للبنات بأبها في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية.
7. عزة، عبد الكريم مبروك: (2007)، أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المصريين، مجلة الخدمات النفسية، 17(2).
8. عبد المعطي، حسن: (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة الزهراء.
9. عبد الله، عادل: (2008)، مفهوم السعادة من منظور نفسي وإسلامي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
10. مرسى، كمال إبراهيم: (2000)، السعادة وتنمية الصحة النفسية، القاهرة: دار النشر للجامعات.
11. ميخائيل، امطانيوس: (2010)، مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد (MSLSS) على عينات سورية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، 11(1)، 97-123.
12. منار، بني مصطفى: (2013)، أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك.
13. نعمات، شعبان علوان: (2008)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية - دراسة ميدانية على زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الفلسطينية، 2(1).
14. يوسف، موسى مقدادي: (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن، مجلة المنارة، العدد 2/ب.
15. شوكت، عواطف: (2000)، الحاجات النفسية ومصادر إشباعها لدى طلاب وطالبات الجامعة - دراسة مقارنة، مجلة دراسات نفسية، 10(4)، 533-573.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R, E: (2003)، (Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life ،Annual Review of Psychology, 54, 403-425.

2. **Diener, E., & Diener, M:** (2000 ،(Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem ،Journal of Personality and Social Psychology, 68, 653–663.
3. **Chen, X.,** Hamanishi, S., Wang, H., Gaina, A., Yamagami, T., & Kagamimori, S: (2005 ،(Lifestyles and health-related quality of life in Japanese school children: A cross-sectional study ،Preventive Medicine, 40, 668–678.
4. **Gillard, A., & Roark, M ،F:** (2013 ،(Support for basic psychological needs in the context of youth well-being ،Children & Youth Services Review, 35(1), 102–111.

أولاً: البيانات العامة للمبحوث

يرجى وضع علامة (√) في الخانة المناسبة

1. الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
2. الجامعة: ☐ الجفارة ☐ صبراتة
3. المستوى الدراسي: ☐ أول ☐ ثانٍ ☐ ثالث ☐ رابع
4. التخصص: ☐ علمي ☐ أدبي ☐ تربوي

المحور الأول: الإشباع النفسي

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أحقق أهدافي الدراسية.					
2	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة بثقة واتزان.					
3	أشعر بأن لحياتي الجامعية معنى وأهمية.					
4	أشعر بالانتماء إلى الجامعة وزملاء.					
5	أجد الدعم النفسي من أصدقائي وزملائي عند الحاجة.					
6	أستطيع التعبير عن مشاعري بحرية دون خوف من الرفض.					
7	أشعر بالرضا عن مستوى إنجازي الأكاديمي.					
8	أتعامل بإيجابية مع التحديات التي أواجهها في دراستي.					
9	أشعر بأنني أعيش حالة من التوازن بين متطلباتي الشخصية والدراسية.					
10	أشعر أنني أستطيع التحكم في قراراتي واختياراتي.					

المحور الثاني: الرضا عن الحياة

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر بالرضا عن الحياة التي أعيشها بشكل عام.					
2	أعتبر أن حياتي تسير في الاتجاه الذي أريده.					
3	أشعر أنني أحقق إنجازات تجعلني فخورًا بنفسي.					
4	أعيش معظم أوقاتي في حالة من الارتياح النفسي.					
5	أتعامل مع الفشل والمشكلات بطريقة واقعية دون إحباط.					
6	أرى أن مستقبلي يحمل فرصًا إيجابية للتحسن.					
7	أشعر بالامتنان لما أملكه في حياتي.					
8	أجد في أسرتي مصدر دعم واستقرار نفسي.					
9	أشعر بالانسجام مع ذاتي ومع الآخرين.					
10	أعيش حياتي بإيجابية رغم الصعوبات.					

المحور الثالث: الصحة النفسية

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أتعامل مع المواقف المزعجة بهدوء دون انفعال زائد.					
2	أشعر بأنني أتمتع بقدرة على التكيف مع الضغوط الدراسية.					
3	أستطيع السيطرة على مشاعري في المواقف الصعبة.					
4	أحافظ على علاقات إيجابية مع الآخرين.					
5	أستطيع التفكير بهدوء عند مواجهة المشكلات.					
6	أتمتع بإحساس عام بالسعادة والراحة النفسية.					
7	أتعامل بثقة مع مستقبلي الأكاديمي والمهني.					
8	أشعر بالتوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية.					
9	أواجه التحديات بروح إيجابية دون خوف من الفشل.					
10	أشعر بالاستقرار النفسي والطمأنينة أغلب الوقت.					