

## العلاقة بين مرونة الذات والتوتر والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة

يواجه طلاب الجامعة العديد من الضغوطات التي قد يكون لها تأثير سلبي على رضاهم عن حياتهم. والقدرة على التعامل بشكل فعال مع هذه الضغوطات يمكن تسميتها المرونة. الهدف: تهدف هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين مرونة الذات والتوتر والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة. تصميم البحث: تم استخدام تصميم وصفي لتحقيق هدف الدراسة. المكان: أجريت الدراسة بكلية التمريض وكلية العلوم بجامعة بنها بمحافظة القليوبية. العينة: تم اختيار 300 طالب وطالبة في الفرقة الرابعة في كلية التمريض وكلية العلوم بجامعة بنها. الأدوات: أربع أدوات مستخدمة، الأداة الأولى: استبيان مقابلات منظم يتكون من جزأين لتقييم الخصائص الديموغرافية والأكاديمية لطلاب الجامعة. الأداة الثانية: مقياس كونر لمرونة الذات، الأداة الثالثة: مقياس التوتر، الأداة الرابعة: مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد. النتائج: أوضحت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عالية بين مرونة الذات والتوتر، كما كان هناك ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين مرونة الذات والرضا عن الحياة. ووجدت علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية عالية بين الرضا عن الحياة والتوتر. استنتاج. وفقاً لنتائج هذه الدراسة ، يمكن استنتاج أن الطلاب الذين لديهم درجات توتر منخفضة يتمتعون بقدر أكبر من المرونة والرضا عن الحياة، التوصيات: بناءً على هذه النتيجة الموصى بها ، يجب التركيز بشكل أكبر على إنشاء وزيادة مرونة الذات لدى الطلاب من أجل توليد ممرضين خريجين متخصصين، لا يتمتع بالكفاءة الأكاديمية والسريرية فحسب ، بل أيضاً قادرين على التكيف مع الشدائد في مكان العمل.