



جامعة الأزهر - غزة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
كلية التربية
برنامج ماجستير علم النفس

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات
ال فلسطينية بمحافظات غزة

**Psychological Resilience and its Relationship with
Satisfaction of Life Among the Palestinian University
Students in Gaza Governorates**

إعداد الباحث

يحيى عمر شعبان شقورة

إشراف

الدكتور/ محمد جواد الخطيب
أستاذ علم النفس المساعد
جامعة الأزهر - غزة

الدكتور/ محمد محمد عليان
أستاذ علم النفس المشارك
عميد كلية التربية
عميد القبول والتسجيل سابقاً
جامعة الأزهر - غزة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

علم النفس من كلية التربية - جامعة الأزهر - غزة

1433 هـ - 2012 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ يَرْقِعِ اللَّهُ الْغُرَابَ الْأَمْنُومًا مِنْكُمْ وَالزَّيْبُ الْأَوْتُونَ ﴾

﴿ أَلْعَلِمُ وَرَجَبًا وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

"المجادلة، 11"

إهداء

إلى روح والدي الطاهرة

إلى نبع الحنان ... والدتي الغالية التي كان دعاؤها هو سر نجاحي

إلى إخواني وأخواتي

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين الحمد لله حمد الشاكرين ... وأصلي وأسلم على أشرف الخلق أجمعين، سيدنا محمد عليه أفضل الصلوات وأتم التسليم.

امتنالاً لقول الله عز وجل "وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ" (النمل، 40)، لا يسعني إلا أن أتقدم في البداية بالشكر الجزيل إلى جامعة الأزهر العريقة وكلية الدراسات العليا على منحي هذه الفرصة لتكملة مسيرتي التعليمية.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأستاذي الدكتور/ محمد عليان والدكتور/ محمد جواد الخطيب، اللذين تفضلاً مشكورين بالإشراف على هذه الرسالة ومنحاني من وقتهم وعلمهم وتوجيهاتهم ما جعل هذه الرسالة تخرج بهذا الشكل.

وأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الكرام ممثلة بالدكتور/ باسم أبو كويك مناقشاً داخلياً والدكتور/ عبد الرؤوف الطلاع مناقشاً خارجياً، على تفضلهم بمناقشة هذه الرسالة لتخرج أحسن حالاً، وما بذلا من جهد في مراجعتها وتدقيقها، وإثرائها بأرائهم القيمة.

وأتقدم بالشكر والعرفان إلى كل أساتذتي الذين نهلت من علمهم وفكرهم الكثير، والشكر موصول إلى جامعة الأزهر وجامعة الأقصى والجامعة الإسلامية على تعاونهم الكامل خلال فترة جمع البيانات.

وأتقدم بالشكر إلى كل من قدم المساعدة والتشجيع لإنجاز هذه الرسالة وجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم العون والمساعدة من أصدقائي وزملائي خلال إعداد هذه الدراسة.

كما أتقدم بشكر خاص من الأستاذ عبد الرحيم شقورة على توجيهاته ومساعدته القيمة في إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات.

وفي هذا المقام كل الحب والتقدير لوالدتي الحنونة على دعمها وتشجيعها اللامحدود، أمد الله في عمرها ومنحها الصحة والعافية، ولا انسي سر نجاحي ونور دربي روح والدي الطاهرة الأستاذ عمر شقورة الذي كان يحثني على الدراسة والاستزادة من العلم.

ولا انسي إخواني وأخوانتي الكرام الذين كانوا خير عون وسند لي خلال إعداد الدراسة.

الباحث

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كذلك هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطلاب، الترتيب الميلادي للطلاب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة؛ (200) طالب وطالبة من كل جامعة) نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة؛ لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة، ولجمع البيانات تم استخدام استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي 1998، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: التكرارات، والمتوسطات، والوزن النسبي، اختبار بيرسون، اختبار (ت)، اختبار تحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:-

- وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث بلغ الوزن النسبي للمرونة النفسية (77.17) والوزن النسبي للرضا عن الحياة (73.64).
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.
- بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعاً للجنس قد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي.
- عدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلادي للطلاب، الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين).
- بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا في بعد الاجتماعية لصالح طلبة جامعة الأزهر وبعد التقدير الاجتماعي لصالح طلبة جامعتي الأزهر والأقصى.
- عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي والتخصص، والترتيب الميلادي للطالب.
- أن الطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادةً وطمأنينة وقناعة ورضاً عن حياتهم؛ مقارنة بالطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المنخفض.
- أن الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر سعادة، وأكثر قناعة واستقراراً نفسياً وأكثر رضاً عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستويات أدنى من التعليم.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
ت	إهداء
ث	شكر وعرfan
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
خ	قائمة المحتويات
ر	قائمة الجداول
ز	قائمة الملاحق
	الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة
2	أولاً: مقدمة
4	ثانياً: مشكلة الدراسة
5	ثالثاً: أهمية الدراسة
6	رابعاً: أهداف الدراسة
6	خامساً: مصطلحات الدراسة
7	سادساً: حدود الدراسة
	الفصل الثاني: الإطار النظري والمفاهيم الأساسية
9	أولاً: المرونة النفسية
9	مفهوم المرونة النفسية
10	المصطلحات ذات العلاقة بمفهوم المرونة النفسية
13	العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
14	المرونة النفسية والانفعالات
15	المرونة النفسية والصلابة النفسية
15	المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة
18	المرونة النفسية والتكيف
22	صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
24	مقومات المرونة النفسية
25	ثمرات المرونة
27	ثانياً: الرضا عن الحياة
27	مفهوم الرضا عن الحياة
29	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
29	أ. السعادة
31	ب. تقبل الحياة
31	ج. نوعية الحياة

32	د. التدين
33	نظريات الرضا عن الحياة
33	1. نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory
33	2. نظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory
33	3. نموذج المقارنة الاجتماعية Social Comparison Model
34	4. نظرية التقييم Evaluation Theory
34	5. نظرية التقييم الجوهرى للذات Core Self Evaluation Theory
35	6. نظرية المواقف Situational Theory
35	7. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition-Achievement Gap Theory
35	8. النظرية المتكاملة Integrative Theory
36	وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة
36	1. اتجاه القاع-القمة Bottom-up Approach
36	2. اتجاه القمة القاع Top-Down Approach
37	3. الاتجاه التفاعلي Bidirectional or Reciprocal Approach
38	الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية
40	محددات الشعور بالرضا عن الحياة
41	العلاقة بين الرضا عن الحياة وجودة الحياة
43	الرضا عن الحياة والصحة النفسية
44	تعقيب
	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
46	المحور الأول: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات
51	المحور الثاني: دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات
68	المحور الثالث: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة
69	التعقيب على الدراسات السابقة
72	فروض الدراسة
	الفصل الرابع: الطريقة والإجراءات
75	تمهيد
75	أولاً: منهج الدراسة
75	ثانياً: مجتمع الدراسة
75	ثالثاً: عينة الدراسة
77	رابعاً: أدوات الدراسة
77	أ. استبانة المرونة النفسية
83	ب. مقياس الرضا عن الحياة

86	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة
86	سادساً: خطوات إجراء الدراسة
	الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها
88	التساؤل الأول
89	التساؤل الثاني
90	نتائج وتفسير الفرض الأول
93	نتائج وتفسير الفرض الثاني
94	نتائج وتفسير الفرض الثالث
95	نتائج وتفسير الفرض الرابع
96	نتائج وتفسير الفرض الخامس
97	نتائج وتفسير الفرض السادس
98	نتائج وتفسير الفرض السابع
100	نتائج وتفسير الفرض الثامن
102	نتائج وتفسير الفرض التاسع
104	نتائج وتفسير الفرض العاشر
106	نتائج وتفسير الفرض الحادي عشر
108	نتائج وتفسير الفرض الثاني عشر
109	نتائج وتفسير الفرض الثالث عشر
111	نتائج وتفسير الفرض الرابع عشر
114	نتائج وتفسير الفرض الخامس عشر
118	التوصيات
118	بحوث مقترحة
119	المصادر والمراجع
132	الملاحق
144	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
75	توزيع أفراد مجتمع الدراسة	1
76	توزيع أفراد عينة الدراسة	2
77	خصائص عينة الدراسة	3
78	توزيع فقرات استبانة المرونة النفسية على الأبعاد	4
79	معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تندرج تحته لاستبانة المرونة النفسية	5
80	معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبانة المرونة النفسية	6
81	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لمجموعي المرونة المرتفعة والمرونة المنخفضة	7
83	الثبات بطريقة إعادة الاختبار	8
84	توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد	9
84	معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة	10
85	معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	11
88	متوسط الدرجات والوزن النسبي لمعدل انتشار المرونة النفسية	12
89	متوسط الدرجات والوزن النسبي لمعدل انتشار الرضا عن الحياة	13
90	معاملات الارتباط بين أبعاد كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة	14
93	الفروق في المرونة النفسية بين الطلاب والطالبات	15
94	الفروق في المرونة النفسية بين طلبة الجامعات الثلاثة	16
95	اختبار شيفيه البعدي للفروق في البعد الاجتماعي بين الجامعات الثلاثة	17
95	الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للمعدل التراكمي للطلبة	18
96	الفروق في المرونة النفسية بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية	19
97	الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للترتيب الميلادي	20
98	الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للدخل الشهري للأسرة	21
100	الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للمستوى التعليمي للوالدين	22
102	الفروق في الرضا عن الحياة بين الطلاب والطالبات	23
104	الفروق في الرضا عن الحياة بين طلبة الجامعات الثلاثة	24
105	اختبار شيفيه البعدي للفروق في بعدي الاجتماعية والتقدير الاجتماعي بين الجامعات الثلاثة	25
106	الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للمعدل التراكمي للطلبة	26
108	الفروق في الرضا عن الحياة بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية	27
109	الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للترتيب الميلادي للطلاب	28
111	الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للدخل الشهري للأسرة	29

112	اختبار شيفيه البعدي للفروق بين مستويات الدخل الأسري (بالشيكل)	30
114	الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للمستوى التعليمي للآباء	31
115	اختبار شيفيه البعدي لبيان دلالة الفروق في الرضا عن الحياة بين مستويات التعليم للآباء	32
116	الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للمستوى التعليمي للأمهات	33
117	اختبار شيفيه البعدي لبيان دلالة الفروق في الرضا عن الحياة بين مستويات التعليم للأمهات	34

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	الملحق	الرقم
133	أسماء المحكمين	1
134	البيانات الأولية	2
135	استبانة المرونة النفسية (قبل التقنين)	3
137	استبانة المرونة النفسية (بعد التقنين)	4
139	مقياس الرضا عن الحياة	5
141	الخطابات الرسمية	6

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة

ثانياً: مشكلة الدراسة

ثالثاً: أهمية الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: مصطلحات الدراسة

سادساً: حدود الدراسة

أولاً: مقدمة

يعيش الشعب الفلسطيني بفئاته وشرائحه المختلفة ظروفاً حياتية صعبة نتيجة الاحتلال الإسرائيلي وممارساته القمعية على مدار سنوات الاحتلال منذ العام 1948، وقد ازدادت حدة تلك الممارسات القمعية وشراسستها خلال السنوات الأخيرة في الانتفاضتين الأولى والثانية، وبالذات منذ انطلاقة انتفاضة الأقصى المباركة في العام 2000 حتى الآن، وما نتج عنها من اجتياحات وقتل وتدمير لممتلكات ومقدرات الشعب الفلسطيني، وكان آخرها الحرب الأخيرة على غزة والتي سماها الاحتلال بعملية الرصاص المصبوب في ديسمبر 2008 والتي خلفت حوالي 1500 شهيد وآلاف الجرحى ودمار واسع شمل البيوت والمؤسسات والأراضي الزراعية والبنية التحتية، بالإضافة للحصار الظالم المفروض على قطاع غزة منذ ما يزيد على خمس سنوات وما نتج عنه من ارتفاع حاد في الأسعار وتفشي البطالة بدرجات مقلقة. كل هذه العوامل والظروف تؤثر على شخصية الفرد وقدرته على التكيف مع تلك الظروف ليوصل مشوار حياته في البناء والثبات والنضال من أجل التحرر من نير الاحتلال وإثبات ذاته، وهذا يتطلب مرونة نفسية من الفرد ونظرة واقعية للحياة والعمل من خلالها وعينه على المستقبل المضيء بعون الله.

وتتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى التأقلم معها، فمثلاً تتغير الظروف داخل الأسرة وتتغير ظروف العمل وتتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعدّد الظروف الاقتصادية وتصاب صحة الإنسان بالوعكة أو المرض، وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعدل سلوكه، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات، ويشير كاردرس 1998 بأن "خاصية المرونة لدى الإنسان تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغيير الفعل الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً؛ التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد" (خرنوب، 2010: 960).

ويمكن القول إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية" (APA, 2002).

وتلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشرقاوي 1983 بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب

طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة أزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (ريان، 2006: 35).

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، كما يتطلب ذلك أيضاً رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قدراً من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام.

ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، ويعرف الرضا عن الحياة على أنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزواجي أو الرضا عن العمل، والجانب الثاني: تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة (Pavot and Diener, 1993). ويعتبر مفهوم الرضا من المفاهيم القديمة، وقد ورد في القرآن الكريم "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (28)" (الفجر، 27 - 28) وقال تعالى: "رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ" (المائدة، 119). وقد لاقى مفهوم الرضا مزيداً من الاهتمام من قبل العلماء مع بداية القرن العشرين، أمثال (ثورنديك وهورني وسوليفان وفروم)، حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، ومصطلح الرضا satisfaction مشتق من كلمة لاتينية satisfacere وهي مشتقة من الفعل satisfy، بمعنى يرضي الحاجة أو الرغبة، وعلى هذا فإن الرضا يعني إرضاء الحاجات أو الرغبات لدى الفرد (جودة وعسلية، 2009: 111)، ويعرف الرضا في معجم علم النفس على أنه "حالة انفعالية ناجمة عن تحقيق هدف ما" (Rober and Rober, 2001: 644). وترجع أهمية موضوع الرضا عن الحياة إلى أن شباب هذا العصر يعانون من الشعور بالإحباط ولذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها للمعاناة من بعض صور الاضطراب النفسي، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة الذي يمثل مشكلة في حياة شباب هذا العصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقات الشباب وتجعله فريسة للانحراف (الدسوقي، 1998: 117)، وبذلك فإن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا عن مجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه وتحصيله الدراسي، كما يسهم إسهاماً

كبيراً في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، وفي تكوين شخصيته، وبلورة نظريته الخاصة إلى العالم، كما أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا يرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما قد يصبو إليه، ويريد تحقيقه في الحياة (ميخائيل، 2010: 100).

ويعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه (الدسوقي، 1998: 3 - 5)، كما يعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (الشعراوي، 1999: 151).

ومن خلال اطلاع الباحث على التراث التربوي لم يقع بين يديه الباحث أي دراسة في المجتمع المحلي تطرقت إلى مفهومي المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحث في محاولة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، خاصة في ظل الظروف الحياتية الضاغطة التي يمرون بها نتيجة الحصار الظالم المفروض على محافظات غزة وما نتج عنه من نقشي البطالة وتدني الدخل، بالإضافة إلى التدمير المتواصل لمقدرات المجتمع وممتلكاته، وهذا يتطلب قدراً من المرونة النفسية لمواجهة تلك الضغوطات ومواصلة التقدم والنجاح في الحياة.

ثانياً: مشكلة الدراسة

تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟

وينبثق عن التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟
2. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس، الجامعة، المعدل التراكمي، الدخل الشهري للأسرة، التخصص، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الميلادي للطالب)؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير (الجنس، الجامعة، المعدل التراكمي، الدخل الشهري للأسرة، التخصص، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الميلادي للطالب)؟

ثالثاً: أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

تكمن أهمية الدراسة في أنها تتطرق إلى موضوع لم يلق الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمع المحلي حيث إن الدراسات التي أجريت حول مفهوم المرونة النفسية قليلة في محافظات غزة، كما تكمن أهمية الدراسة في محاولة الربط بين مفهوم المرونة النفسية، والرضا عن الحياة في ظل الظروف الحياتية الصعبة التي يعيشها سكان قطاع غزة بشرائحهم المختلفة، نتيجة الحصار الظالم المفروض على قطاع غزة منذ ما يزيد عن خمس سنوات، وما واكب ذلك من ضغوط سياسية واجتماعية واقتصادية، بالإضافة إلى الانقسام السياسي الذي ألقى بظلاله وتداعياته على سلامة النسيج الاجتماعي.

الأهمية التطبيقية

بناءً على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث التكيف اللازم لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها طلبة الجامعات في محافظات غزة، وذلك من أجل رفع المرونة النفسية لديهم وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة، والتي تعكس مدى رضاهم عن الحياة، كما يمكن أن تستعين عمادة شؤون الطلاب بنتائج هذه الدراسة في وضع خطط عملية تؤدي إلى خفض الضغوط الملقاة على الطلبة ورفع مستوى المرونة النفسية لديهم، كما يمكن لمجلس الطلبة أيضاً الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج تثقيفية وترفيهية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، كما يمكن أن تستفيد الجامعات الأخرى من هذه النتائج لوضع برامج خاصة بكل جامعة تعمل على رفع مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما أن إعداد الباحث لمقياس المرونة النفسية قد يفيد باحثين آخرين في قياس المرونة النفسية.

رابعاً: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.
- التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.
- التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.
- الكشف عن الفروق في مستويات المرونة النفسية التي تعزى لمتغيرات (الجنس، الجامعة، المعدل التراكمي، الدخل الشهري للأسرة، التخصص، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الميلادي للطلاب).
- الكشف عن الفروق في مستوى الرضا عن الحياة التي تعزى لمتغيرات (الجنس، الجامعة، المعدل التراكمي، الدخل الشهري للأسرة، التخصص، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الميلادي للطلاب).

خامساً: مصطلحات الدراسة

المرونة النفسية

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (APA, 2002).

ويعرف الباحث المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين. ويعرف الباحث الحالي المرونة النفسية إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية.

الرضا عن الحياة

يعرف الدسوقي (1998: 6) بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته". ويعرف الباحث الرضا عن الحياة إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة والذي يتضمن السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، والقناعة.

الطالب الجامعي

يعرف الباحث الطالب الجامعي بأنه كل طالب (ذكر أو أنثى) ملتحق بإحدى الجامعات الفلسطينية (الأزهر، الإسلامية، الأقصى) ومنتظم في الدراسة في الفصل الثاني للعام الدراسي 2011 / 2012.

سادساً: حدود الدراسة

تحدد هذه الدراسة بالحدود التالية:

- الحد الموضوعي: تتحدد هذه الدراسة بموضوعها الذي يبحث في العلاقة بين متغيري المرونة النفسية والرضا عن الحياة.
- الحد البشري: تم تطبيق هذه الدراسة على طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (الأزهر، الإسلامية، الأقصى).
- الحد المكاني: تم تطبيق الدراسة في كل من جامعة الأزهر، الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى بمحافظات غزة.
- الحد الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2011 / 2012.

الفصل الثاني

الإطار النظري والمفاهيم الأساسية

أولاً: المرونة النفسية

ثانياً: الرضا عن الحياة

أولاً: المرونة النفسية psychological resilience

مفهوم المرونة النفسية

المرونة لغةً:

قال ابن فارس: "مرن - الميم والراء والنون - أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة" (معجم مقاييس اللغة، 1979: 313)، وجاء في لسان العرب: "مَرَّنَ يَمْرُنُ مَرَانَةً وَمُرُونَةً: وهو لين في صلابه، ومَرَّنَتْ يَدُ فُلَانٍ عَلَى الْعَمَلِ أَي صَلَّبَتْ وَاسْتَمَرَّتْ، وَالْمَرَانَةُ: اللينُ" (الأحمدي، 2007: 2).

تعريف المرونة النفسية

يعرف رزوق (1979: 278) المرونة بأنها خاصية في الفرد تساعده على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة.

ويعرف الطحان (1992: 181) المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها". ويعرفها الصوفي (1996: 141) بأنها هي "الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة".

ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2002) في نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية الذي ترجمه للعربية محمد السعيد أبو حلاوة أن المرونة النفسية هي "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية.

ويعرف نيو مان (Newman, 2002) المرونة بأنها "القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة" وهي "عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي".

ويعرفها الأحمدي (2007: 3-4) بأنها "هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول".

كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار"

وتعرف المرونة في علم النفس على أنها "القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد" (Masten, 2009).

والمرونة النفسية هي القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات، كما أن مواجهة التحديات تعتبر أحد مؤشرات المرونة النفسية (Dowrick et al., 2008).
ويبين أزلينا وشاهير (Azlina & Shahrir, 2010) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، الاكتئاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال.

من خلال العرض السابق لمفهوم المرونة النفسية فإن الباحث يعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين.

المصطلحات ذات العلاقة بمفهوم المرونة النفسية

مرونة الأنا

تعرف مكتبة ويلسون للتعلم 2005 المرونة بأنها "القدرة على استخدام مهارة البصيرة وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية، وعندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة، وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الآخرين، ويعرفها الخطيب بأنها "القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها (الخطيب، 2007: 1054).

تشكل مرونة الأنا في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية والأكاديمية ... الخ لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة مثل أحداث العنف والقهر والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات النفسية والاجتماعية والانفعالية، ويفيد 412: 1992, McMillan et-al أن هناك مجموعة من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات ومنها قدرة الفرد على:

- الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهداً إليه.
- قدرة الفرد على العمل المنتج، والسعي الحثيث على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخلقية...الخ.
- المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين والمحيطين به.
- المحافظة على الكفاية التواصلية البيئية الشخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانياته الخلقية (الخطيب، 2007: 13).

قوة الأنا

تعتبر قوة الأنا الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتعتبر سمة هامة من سمات الشخصية بما تلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام (عودة، 2001: 79). حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية (المالكي، 2011: 18)، ويشير كفاي (1982: 54) إلى أن قوة الأنا تشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على ذلك الخلو من الأعراض العصبية، والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي: القطب المقابل للعصابية، حيث يرى كثير من العلماء أن هناك متصلاً يقع في أحد أطرافه قطب الأنا ويقع في الطرف المقابل للعصابية. ويعرف القاضي (1994) قوة الأنا بأنها "القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة، والتوافق مع المطالب الاجتماعية والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب، وفي مواقف الرضا، وعند الخوف والخلو من الصراعات المرضية، وتحقيق الصحة النفسية" (مقبل، 2010: 21).

وتفيد (جودة وحجو، 2004: 256) إلى أن تقوية الأنا تساعد الإنسان على السيطرة على البيئة، وتمكنه من معالجة الضغوط البيئية بطريقة مرنة وإيجابية فعالة بعيداً عن القلق والتوتر، ونستنتج أن سمة قوة الأنا تساعد الأفراد على تحقيق التوافق وذلك لمواجهة الأزمات والصراعات والضغوطات ويتعامل معها بمرونة لتخطي هذه الصعوبات. وتتمثل قوة الأنا في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه، من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين، ومواجهة الشدائد بفاعلية (الوحيد، 2011: 38).

المناعة النفسية

مفهوم فرضي، ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم، وتقسم المناعة النفسية إلى ثلاث أنواع:

- مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة. فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، والقدرة على تحمل الإحباط، ومواجهة الصعاب، وضبط النفس.

- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: وهي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة.

- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقي مناعتها مدة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة (مرسي، 2000: 96-97).

مما سبق يتضح أن المناعة النفسية هي بمثابة مقاومة الفرد لكافة المواقف والأحداث الحياتية التي يتعرض لها الفرد، وقدرته على تحمل مصاعبها وتصديه لها بفاعلية وبمرونة عالية، حيث تساعده على التكيف والتعايش مع ظروف الحياة القائمة.

الثبات الانفعالي

يعرفه القريطي (1998) بأنه "تلك الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية لطبيعة الموقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات، سواء من حيث نوعية الاستجابة (وملائمتها)، وشدة الاستجابة (كميتها)، ومدى ثباتها واستقرارها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة" (عودة، 2001: 68). ويعرفه تفاحه (2009: 276) بأنه التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

الهدوء الانفعالي

وهو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانتشراح والمساواة والرضا (كامل، 1997: 26).

الاتزان الانفعالي

وهو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (حمدان، 2010: 37).

ويوضح ريان أن الفرد المتزن انفعالياً يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة، فهو شخص يشعر بالتفاؤل، والبشاشة، والاستقرار النفسي والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم والقلق، والوحدة النفسية، لذا فإن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس (ريان، 2006: 40).

العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة. وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة (APA, 2010)، ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.
 - امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
 - اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
 - توافر الدعم الاجتماعي.
 - الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
 - المعتقدات الدينية.
 - البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة (Matthew, 2007).
- وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية / الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد (Grotberg, 2002).

المرونة النفسية والانفعالات

أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الايجابية، وقد بينت دراسة أونج وآخرون (Ong, et al., 2006) أن النساء المطلقات اللاتي لديهن درجة عالية من المرونة كان لديهن انفعالات إيجابية تمثلت بتقبل الوضع بهدوء ودرجة قليلة من القلق والقدرة على مواصلة التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وهن تحت الضغط النفسي، مقارنة بالنساء ذوات المرونة المنخفضة، كما بينت دراسة فريدريكسون وآخرون (Fredrickson, et al., 2003) ودراسة تاجيد وآخرون (Tugade et al., 2004) أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد ذوو المرونة العالية تساعدهم في تبني المصادر النفسية الضرورية للتكيف بنجاح مع المحن والشدائد، وبالتالي فإن الانفعالات الإيجابية تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من آثار المحن والمواقف الضاغطة. ويتمتع الأفراد ذوي المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية، ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (Bonanno, et al., 2007).

ويفيد الشرقاوي (1983: 39-40) بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه، ويشير أبو زيد (1987) إلى أن هناك خصائص للفرد المتزن انفعالياً، وهي:

- قدرة الفرد على التحكم بالانفعالات وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة وليست متقلبة.
- أن تتوازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (ضحيك، 2004: 51).

ويرى الباحث أنه يجب على الطالب أن يكون متزناً انفعالياً؛ أي بمعنى التعبير عن انفعالاته بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف الانفعالية وسهولة السيطرة عليها وضبطها، ويوجد نوعاً من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته والتماثل بين نوع المنبه والانفعال الناتج عنه، لذلك يجب على الفرد أن يمتلك قدراً من المرونة النفسية التي تمكنه بأن يكون قادراً على

ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية، ولديه القدرة على حل إشكالاتها دون انفعالات فجة غير لائقة، فالحياة اليومية وتتنوع المواقف فيها التي يتعرض لها الإنسان، وما تتطلبه من مرونة وتكيف مستمرين، تجعل الإنسان الناضج أكثر مرونة في طرق وأساليب تعبيره الانفعالية.

المرونة النفسية والصلابة النفسية

ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبالتحديد في مجال الصحة النفسية مفهومين مستقلين ومتداخلين لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل إيجابي، وهذان المفهومان هما المرونة النفسية Resilience والصلابة النفسية Psychological Hardiness، ويعود الفضل في التركيز على مفهوم الصلابة النفسية إلى عالمة النفس كوباسا (Kobasa 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال العديد من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف كوباسا Kobasa الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم والتحدي (راضي، 2008: 21)، والصلابة النفسية كما يعرفها حمادة وعبد اللطيف (2002) هي "مصدر من المصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتفويض والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة"، ويشير (مخيمر، 2000: 16) في تعريف الصلابة بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وفقاً للتراث المتاح حيث تعتبر الصلابة النفسية مصدراً من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها النفسية والجسمية، وينظر الفرد للضغوطات على أنها نوع من التحدي.

المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة

نتيجة للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الثقافية والاجتماعية والتطور الحضاري والتكنولوجي، والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية من أهم الظواهر التي تتصدر مشكلات عصرنا الحالي، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق

ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعل الاثنين معاً. وفي كل الأحوال يكون الفرد واقعاً تحت تأثير تلك الضغوط والتي قد يؤدي استمرار تأثيرها السلبي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والصحية، كما يعتبر استمرار حدوث الضغوط، وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق القوة النفسية للفرد فتجعله عرضة لتراكم الأمراض النفسية، وعندما يتمكن الفرد من التوافق مع الضغوط النفسية ومواجهتها بطريقة فعالة فإن ذلك يؤدي إلى تمتعه بالصحة النفسية (دردير، 2010: 48).

وتشكل أحداث الحياة اليومية المتلاحقة التي يتعرض لها طلبة الجامعات سواء على المستوى الشخصي أو الأسري أو نتيجة للعلاقات الاجتماعية أو الحياة الأكاديمية تحدياً كبيراً، يتمثل في مدى قدرة الفرد على مواجهتها بأساليب فعالة تحافظ على توازنه وصحته النفسية، وتعرف أساليب المواجهة الفعالة بأنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية - يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها" (إبراهيم، 1994: 105)، كما يعرفها موس (1986) بأنها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط" (الضريبي، 2010: 680)، حيث إن الفرد عندما يتعرض للمواقف الضاغطة فإنه يسلك بطريقة يحاول بها أن يواجه هذه المواقف الضاغطة، معتمداً على عوامل متعددة مثل طبيعة الموقف الضاغط وشدته، والخصائص البيئية، بالإضافة إلى خبرات الفرد وقدرته على التحمل والمواجهة (جودة، 2011: 115).

ويفيد الطيريري (1994) أن التصلب وعدم المرونة يمكن أن يكون إحدى الخصال النفسية التي تضع الفرد في مواقف ضاغطة نظراً لانخفاض قدرته على التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة محلها، أو تقادي تأثيراتها السلبية، أو التقليل من أضرارها، وهناك مقولة صادقة إلى حد كبير وهي "أن المرونة من أول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة (يوسف، 2007: 23).

ويشير إبراهيم (2002: 97) إلى أن مدى تأثير الضغوط على الصحة يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به الشخصية من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل، وتزويد الفرد بمهارات اجتماعية وانفعالية تمكنه من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية. ويختلف الأفراد في معالجتهم للضغوط والمواقف الحياتية التي يتعرضون لها، فالأشخاص الذين يتمتعون بمرونة عقلية تتنوع أساليبهم المعرفية بما يلائم المواقف التي يواجهونها؛ أي لديهم قدراً من المرونة في تنويع أساليبهم تبعاً لمقتضيات المواقف التي يواجهونها (عامر، 2003: 134).

والضغوط النفسية كسمة من سمات العصر، لا تخلو منها مؤسسة مهنية أو تعليمية ولا سيما طلبة الجامعات، وما تكتظ به الحياة الجامعية من ضغوط ترهق كاهل الطلاب، سواء كانت هذه الضغوط اقتصادية نتيجة لغلاء المعيشة وثقل الأعباء المادية التي قد يفرضها بعض الأساتذة على الطلاب، أو لعدم قدرة الطلبة على التوفيق بين تطلعاتهم المادية وبين دخلهم الأسري، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية، والتي تمثل المكانية الرائدة بين ضغوط طلبة الجامعة، بداية من ضغوط الامتحانات وما يتبعها من قلق وتوتر، وصولاً إلى الضغوط الفيزيائية المتعلقة بالحياة الأكاديمية؛ من بعد السكن عن مكان الجامعة وضيق قاعات المحاضرات في بعض الأحيان، وعدم جودة التهوية والحرارة داخل قاعات المحاضرات، بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية، حيث تمثل المرحلة الجامعية ذروة العلاقات الاجتماعية والانخراط فيها، وما يتبعها من مشكلات قد تنشأ بين الطلبة (دردير، 2010: 77).

ونتيجة لاختلاف سمات الأفراد واختلاف خصائصهم، فإنهم كذلك يختلفون في طرق تعاملهم مع الأحداث والمشكلات الخارجية التي يتعرضون لها، ولما كان للحياة الجامعية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل التعليمية، فإنه بطبيعة الحال يختلف الطلبة الجامعيون في مواجهتهم لأحداث الحياة، وبالتالي مدى تعرضهم للاضطرابات النفسية، وقد بينت دراسة أبو غزالة (1999) التي أجرتها على 58 طالبة جامعية في المملكة العربية السعودية إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية المرتفعة وبين بعض الاضطرابات النفسية، والتي تمثلت في توهم المرض، الهستيريا، الانحراف السيكوباتي، البارانويا والانطواء الاجتماعي.

ولكي يتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها ومواجهتها بشكل فعال يقلل من آثارها السلبية التي يمكن أن تؤثر على مسار حياته المستقبلية.

وقد طبق مفهوم المرونة النفسية كقدرة على التصدي للضغوط والأحداث الصادمة والظروف العصيبة، وكقدرة على ترويض هذه الضغوط والأحداث والتجاوب السوي معها لوصف ثلاثة أنماط من الظواهر:

- نواتج نمائية جيدة على الرغم من تعايش المرء مع أوضاع سيئة، أو تزداد فيها عوامل الخطورة مثل: (انخفاض المستوى الاقتصادي، انخفاض المستوى التعليمي للوالدين، الفقر).
- رباطة الجأش والحفاظ على الاتزان والكفاءة في ظل ظروف التهديد أو المنغصات المختلفة مثل الطلاق.
- سرعة التجاوز السوي للتأثيرات السلبية الناتجة عن التعرض لصدمات أو أزمات مثل التعرض لسوء المعاملة (أبو حلاوة، 2010: 452).

وتعتبر المرونة من أهم ما يحصن الإنسان من القلق أو الاضطراب حين يتدبر قوله تعالى "وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (البقرة، 216).

وهناك استراتيجيات لبناء المرونة الايجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب، حيث تذكر رابطة علم النفس الأمريكية (2000) عشر طرق لبناء المرونة الايجابية:

- إقامة علاقات طيبة مع أعضاء الأسرة والأصدقاء والآخرين، وهو أمر هام في بناء المرونة الايجابية.
- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها.
- تقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة.
- اتجه صوب أهدافك وضع أمامك أهدافاً واقعية يمكنك تحقيقها في ضوء قدراتك ومكانتك.
- اتخذ قرارات حاسمة في التعامل مع المواقف العصبية بكل ما أوتيت من قوة، واتخذ القرارات المناسبة التي تساعدك على حل المشكلات.
- ابحث عن فرص لاكتشاف ذاتك.
- تبين نظرة إيجابية لذاتك ونم ثققتك في قدرتك على حل المشكلات وثق دائماً في قدراتك ورغبتك التي تساعدك في بناء المرونة الايجابية.
- ضع الأمور في نصابها الصحيح عندما تواجه أحداثاً مؤلمة وضاغطة وانظر إليها في حجمها الطبيعي بدلاً من التضخيم من المشكلة.
- كن مستشرقاً للأمل في المستقبل.
- اعتن بنفسك وبحاجاتك ومشاعرك، واندمج في الأنشطة التي تجعلك سعيداً وتساعدك في التعامل الجيد في المواقف.

وتكمن أهمية هذه الاستراتيجيات القائمة على المحافظة أو الإبقاء والتحصين من مستوى الانفعالات الايجابية والتي يتصف بها الأفراد المرنون، فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الانفعالات الايجابية لها الأثر الجيد في مواجهة العديد من الظروف الضاغطة (عثمان، 2009: 397-399).

المرونة النفسية والتكيف

هنالك علاقة وثيقة بين المرونة النفسية والتكيف، بل تعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل، وعلاقته بالآخرين تضطرب، إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة يغيّر أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي

مارسه وتعود عليه، أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة الجديدة، ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرناً والعكس صحيح، فكلما قلت مرونة الفرد، قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة. وهناك نوعان من المرونة: المرونة القوية التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية، وهناك المرونة الضعيفة التي يتقبل فيها الفرد قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلاً يؤدي به إلى أن ينكر شخصيته الأصلية، وتكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة. مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف، بل تؤدي على العكس من ذلك إلى اختلاله (فهيمى، 1995: 39)، وهذا ما أكدت عليه تصورات بياجيه في التكيف والتمثيل والموائمة مع المواقف الحياتية (زيتون وزيتون، 2003: 85 - 90) حيث إن الإنسان يعتبر أقوى إرادة كلما كان أكثر قدرة على التواءم مع متغيرات بيئته، فالتكيف الحقيقي هو ذلك التكيف الذي يسمح له بالنجاح في الموقف والذي يحقق ضماناً أكبر لاستمرار الوجود، بل وإحراز التقدم في الحياة (أسعد، 1999: 92).

وإذا أراد الفرد التكيف مع الحياة يجب عليه أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته، والإلمام بجوانب المشكلة ومعرفة سبل مواجهتها، وكيفية اختيار الأسلوب الأمثل لحلها، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات كالمرونة والقابلية للتغير، ومواجهة ما هو غير متوقع (كامل، 1997: 5)، ومن أهم عوامل التكيف السوي، هو أن يكون الفرد على درجة من المرونة النفسية وهي قدرة الفرد على التصرف في المواقف الجديدة، في حين أن التصلب والجمود على أنواع محددة من السلوك تجعل الفرد غير قادر على التكيف في المواقف المستجدة، فيجب أن يكون على درجة من المرونة في السلوك تساعده على فهم الواقع الجديد ومحاولة التكيف معه وتحقيق أهدافه ومطامحه وإشباع حاجاته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها، لأن عملية التكيف السوي هي إقامة علاقات ناجحة مع البيئة (الطحان، 1992: 176-177)، فالتكيف نشاط يبذله الشخص، لإزالة ما قد يحدث من توتر، والمحافظة على حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني، فالإنسان مجهز بنظام يسعى دوماً إلى المحافظة على التوازن الداخلي والخارجي، والتكيف الفعال هو الذي يخفف من حدة التوتر ولا يتناقض مع الأهداف التي نسعى إليها، ولا يعاكس أو يعطل مساعي الأشخاص الآخرين (بن علو، 2003: 251-252).

ويعد التكيف من أهم عوامل اتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية، فالناس في العادة يتعرضون لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية، عليهم مواجهتها بمرونة نفسية من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم، حيث ينظر السيكولوجيون لمفهوم التكيف على أنه عملية مستمرة تتضمن التعامل من الأحداث والضغوطات في محيط الفرد الشخصي والاجتماعي (عبيد، 2008: 43-44)، ويفيد يونس (1999: 334 - 335) أن التكيف هو حالة من التوازن والتوافق بين الفرد وبيئته أو بين

العمليات والوظائف النفسية للفرد، والناشئة عن خفض أو إزالة التوتر الناتج عن حاجة أو دافع دون الوقوع في صراع، والسلوك التكيفي هو أي سلوك يحاول به الفرد التغلب على الصعوبات أو العوائق التي تقف حيال تحقيق حاجة أو دافع. فالتكيف في واقعه هو حالة الإشباع المتوازن لدوافع الفرد وحاجاته، وتعتمد دوافع الفرد في أساسها على ميله الطبيعي نحو الحفاظ على تحقيق مقوماته وإمكانياته الذاتية في المستوى البيولوجي والنفسي والاجتماعي، ويتفق معظم العلماء على أن التوافق عملية تغير دينامية ذات مضامين محددة، هدفها هو تحقيق السعادة للفرد، والتوافق عملية مستمرة مع حياة الفرد، وهي ذات محددات وشروط معينة، وتختلف من مرحلة عمرية لأخرى، وتحققها وسائل وآليات مختلفة مثل إشباع الحاجات وتحقيق التآلف بين الدوافع المختلفة والتناسق والتكامل لكفايات الفرد وميوله (حوטר، 1998: 62).

ويرى (منصور، وآخرون، 2002: 316) أن التوافق هو ثمرة التكيف، وسوء التوافق فشل أو عدم قابلية لملاءمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي، وهو عدم القدرة على تخطي عقبات البيئة أو التغلب على صعوبات المواقف الحياتية، فالسلوك التوافقي في الإنسان هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة وتخطي العوائق والصعوبات.

ويعرف عبد اللطيف (1999: 82) التوافق بأنه "الشعور النسبي بالرضا، والإشباع الناتج عن الحل الناجح لصراعات الفرد في محاولته للتوفيق بين رغباته، وظروفه المحيطة".
ويبين عبد الحليم السيد (1989) أن التوافق يتطلب تغيرات في سلوك الشخص وتفكيره واتجاهاته، وتفرض عليه هذه التغيرات أن يكون على درجة عالية من المرونة والمطاوعة والقابلية للتغير، فإذا عجز عن التغيير، عجز عن إشباع دوافعه ومن ثم تعرض للمعاناة من مشاعر الإحباط والفشل (عبد المعطي، 1993: 46)، وترى سوزان كلونينجر أن التوافق يتضمن الجهود التي يقوم بها الفرد ليتكيف مع التحديات والمتطلبات البيئية بطريقة معينة للوصول إلى حالة من الثبات والاتزان (Cloninger, 1996: 246)، ويؤكد شايفر أن مجرى حياة الفرد هي سلسلة من عمليات التوافق المستمر بحيث أن الفرد يضطر على الدوام إلى تعديل سلوكه وانتقاء الاستجابة الملائمة للموقف، الذي يشتمل على حاجات الفرد النزاعة للتحقق والإشباع من جهة، وعلى قدرة الفرد على تحقيق ذلك من جهة أخرى، ولا بد أن يكون الفرد على قدر من المرونة حتى يستطيع أن يختار الاستجابة المناسبة للموقف ليحقق دوافعه (الطحان، 1992: 60).

ويفيد (الدسوقي، 1997) أن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية، ويتحلى بقدر من المرونة النفسية، ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة، وأنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة، وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة، وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها. ومن الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليون، حيث يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي

يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى، وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه (عسيري، 2003: 35).

ويتصف الشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً بأنه ذلك الذي يتمتع بشخصية متكاملة ويكون قادراً على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع البيئة، والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل، ويصف روجرز الشخص المتوافق بأنه الشخص الصادق مع نفسه غير المتناقض بين أفعاله وقيمه وقليل الشعور بالقلق والتوتر وتقلب المزاج وهو المرن المسيطر على تصرفاته الواثق من نفسه (سفيان، 2004: 171). ويمكن تحديد بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق:

- أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.
 - أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته.
 - الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
 - أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية، من أهمها: الثبات الانفعالي واتساع الأفق والتفكير العلمي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة النفسية.
 - أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع، كاحترام العمل وأداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث.
 - أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من القيم أو نسق من القيم الإنسانية، مثل حب الناس والتعاطف والإيثار والرحمة والأمانة (الداهري والكبيسي، 1999: 205-206).
- ولكي يعيش الإنسان حياة مثمرة، يجب عليه أن يتفهم ذاته وبيئته، وأن يتفهم نواحي القوة والضعف عنده، ويكون قادراً على وصف حالة بيئته ومجتمعه وتحليلهما بدقة ووعي، فإذا ما استطاع القيام بهذا، فإن في مقدرته أن يقرر مدى قبوله لنقاط ضعفه، والعوامل غير المرغوبة في بيئته، أو يعتزم تغيير نفسه وبيئته (فهمي، 1978: 76).
- ويرى الباحث أن التوافق يتضمن المرونة في مواجهة الظروف البيئية، فالطالب الذي يتمتع بقدر من المرونة النفسية هو الذي يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته تبعاً لأي تغيير في الظروف المحيطة به، لذا يجب على الإنسان أن يكون متوافقاً مع ذاته أي تكيفه مع نفسه، ورضاه عنها من خلال التوفيق بين دوافعه والتحكم فيها وحسم صراعاتها بتوجيه جميع قواه في تحقيق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية، وأيضاً يجب أن يكون متوافقاً اجتماعياً أي يتكيف مع الآخرين؛ (كالأسرة والمدرسة والمهنة والمجتمع)، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها والمسايرة للمجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال تقبلهم واحترامهم والتفاعل معهم وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ايجابية مع أفراد المجتمع، وكذلك يمكن الإنسان من التوجه الصحيح نحو أهدافه والعمل معها بمرونة لتحقيقها بالشكل السليم.

صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية

1. الصبر:

يعد الصبر من أهم الركائز والدعائم التي يجب أن يتحلى بها كل مسلم يريد أن يحقق السعادة والسكينة لنفسه في الدنيا والآخرة، لذلك فقد أمر الله عباده بالصبر وحث عليه في العديد من الآيات في القرآن الكريم. قال تعالى: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (153)" (البقرة، 153)، وقال عز وجل: "لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (186)" (آل عمران، 186).

والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجد والروية والاتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الثورة أو التهيج أو شدة الغضب، وهو القادر على الانتظار وعلى الاستقامة والاستمرار فيها، وهو الذي يتوكل على الله عز وجل (العيسوي، 1998: 220)، وهذا الصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية، حيث إن معظم أهداف الإنسان في الحياة تحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت حتى يتمكن من بلوغها وتحقيقها؛ لذلك كانت المثابرة على بذل الجهد والصبر على معاناة العمل والبحث من الصفات الهامة الضرورية لبلوغ النجاح وتحقيق الأهداف، قال عز وجل: "إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِئَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ (65)" (الأنفال، 65). والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة، فالشخص الصابر قوي الإرادة لا تضعف عزيمته ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات، وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من تحقيق إنجازاته وتحقيق الأهداف العالية (نجاتي، 2005: 299). ويعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان صاحب الشخصية المرنة، والذي يريد أن يصل إلى السعادة والرضا في الدنيا والآخرة (حسان، 2008: 52)، وقد جاء الإسلام يربي في المؤمن روح الصبر عند البلاء، لقوله عز وجل "وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (177)" (البقرة، 177).

2. التسامح:

وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة المسلم على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلا، وهو ما يسمى بالتوبة والإنابة، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين، وهذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام وبالرغم من ذلك يعفو عن ظلمه أو سبب له أذى، ولقد حثنا الله تعالى على الصّح والتسامح في العديد من الآيات، فقال عز وجل "فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ (89)" (الزخرف، 89)، وقال أيضاً "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ

وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (159)" (آل عمران، 159).

وفي هذا الإطار يرى (wolin,1993) أنه يمكن تحديد مؤشرات مرونة الأنا وذلك من خلال السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

1. الاستبصار:

وهي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل بين-شخصي، علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

2. الاستقلال:

ويشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.

3. الإبداع:

ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر)، وإن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها.

4. روح الدعابة:

وتعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة. إن روح الدعابة تدعم تكون وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة.

5. المبادأة:

وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس؛ أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

6. تكوين العلاقات:

وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي البين-شخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

7. القيم الموجبة (الأخلاق):

وتشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة (الخطيب، 2007: 1060-1061).

8. القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء:

يحتاج الإنسان إلى أن يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات، أياً كان مصدرها، ويكون مستعداً أن يقيم الموقف، فيقبل ما يراه صواباً، أو يعدل فيه، أو يرفض ما لا يستريح إليه (حبيب، 1995: 26-27).

9. القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها:

إن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية، ويحققها دون إهمال، والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية وخاصة الجديدة، ويكون قادراً أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد (حبيب، 1995: 28).

10. القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه:

إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته، دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه (حبيب، 1995: 29-30).

مقومات المرونة النفسية

- تنمية الكفاية، وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- القدرة على التعامل مع العواطف: وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.

- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته.
- تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة (حسان، 2008: 72).

ثمرات المرونة النفسية

أولاً: الصحة النفسية:

ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وتعرف الصحة النفسية بأنها "النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة" (الزهراني، 2000: 331)، وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (2005: 26) بأن الصحة النفسية هي "حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الاجتهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه". وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته وبيتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعاته التي تتطلب نهجاً ديمقراطياً، وإن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراته (مجيد، 2008: 151).

وتفيد جودة (2011: 40) أن المرونة هي إحدى سمات السلوك السوي، فالشخص السوي هو القادر على إيجاد البدائل وتعديل سلوكه والاستجابة للظروف المتغيرة، ويجد دائماً بدائل للسلوك الذي يفشل في حل مشكلة تواجهه، على عكس المرضى الذين يتصف سلوكهم بالتصلب والنمطية والأحادية.

ويشير (منصور، وآخرون، 2002: 314) إلى أن الفرد السوي هو "الفرد الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تكثيره ومشاعره ونشاطه، ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً".

وأشارت منظمة الصحة العالمية (2005: 27) إلى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الايجابية، ومنها المرونة، حيث يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مقاومة المحن والضراء وتجنب الانهيار عند مجابهة الضوائق، ولا تعد جميع الاستجابات نحو الضوائق مرضية، وربما تستخدم كآليات مقاومة، ولقد تصور (روتر) بأن المرونة نتاج البيئة أو العرف، وبأنها عملية متداخلة يمكن أن تعدل العوامل الواقعية من استجابات الشخص للمخاطر البيئية، ولذا فالنتيجة ليست دائماً مضرّة، وربما تصبح العوامل الواقعية قابلة للكشف عن مواجهة الضوائق؛ أي المحن والشدائد.

ويرى الباحث أن مظاهر الصحة النفسية الجيدة: الراحة والاطمئنان، القدرة على مواجهة المصاعب، ضبط النفس، القدرة على التحمل والنظرة الإيجابية للحياة، وكل تلك المظاهر هي نتائج وثمار المرونة، فالمرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الطالب من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة.

حيث تعتمد الصحة النفسية إلى حد كبير على ضرورة المرونة وعلى اكتساب القدرات المتنوعة بدلاً عن التطرف والجمود، مما يضيف على الشخصية غنى وتنوعاً يتناسب مع الحياة العملية الواقعية ومع ضرورات التكيف.

ثانياً: النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان مُتحملاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد المسلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكّنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية وعزم؛ لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئناً راضياً بقضاء الله وقدره (الأحمدي، 2007: 35).

ثالثاً: الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المنقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرّن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، وهذا النبي صلى الله عليه وسلم يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم دعا سراً وجهراً وسليماً وحرماً، وجمعاً وفرداً، وسفراً

وحضراً، كما أنه عليه الصلاة والسلام قص القصص، وضرب الأمثال، واستخدم وسائل الإيضاح بالخط على الأرض وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وأذر، ودعا في كل آن، وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال (الأحمدي، 2007: 37).

رابعاً: الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ ولادته في هذه الحياة، وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أو لم يُرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقاته الإنسانية ويمكن القول بأن نجاح الفرد أو فشله يرتبط بمدى نجاح أو فشل علاقاته الإنسانية، وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين، وعن هذا الاتصال ينجم تفاعل الشخص مع محيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم (الأحمدي، 2007: 38).

ويرى الباحث أن المرونة النفسية تعود على الطالب بالعديد من الفوائد ومن أهمها:

- تساعدنا على التكيف والتقييم الصحيح.
- تهون الأمور وتجعلنا نرى كل موقف نوضع فيه من جهة إيجابية فعالة.
- تجعل لدى الإنسان قابلية لتفهم الطرف، وتفتح باب الحوار وتوسع مجال الصراحة بين الأفراد.
- تزيد من متعتنا بالأشياء من حولنا؛ لأنها تمنحنا الراحة النفسية والاستقرار الداخلي والطمأنينة والشعور بالسعادة.
- تقلل من حدة التوتر والضييق الناجم عن المشكلات والأزمات، وتزيد من صفاء الذهن مما يعجل بإيجاد حلول للمشكلة.
- تساعد الفرد على تحقيق أهدافه بنجاح.

ثانياً: الرضا عن الحياة Life Satisfaction

مفهوم الرضا عن الحياة

يعرف الديب (1988: 49) الرضا عن الحياة بأنه "تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادراً على تحقيق أهدافه.

ويعرف مايكل أرجايل (1993: 14) الرضا عن الحياة بأنه "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة"، حيث يمثل مفهوم الرضا عديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة، ومقاييس الرضا المختلفة".

لقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء، وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه" وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليتته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها" (The WHOQOL Group, 1998).

ويعرف الدسوقي (1998: 6) الرضا عن الحياة بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته".

ويعرف الشعراوي (1999: 153-154) الرضا عن الحياة بأنه "أحد موضوعات تكيف الحياة، وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه، وأحداث حياته، وتوجهاته من العوامل التي تؤدي إلى سعادته، حيث إنه استجابة ذاتية من الفرد لجانب معين في الموقف الذي يتعرض له، ففي المرحلة الجامعية يمثل الرضا استجابة الطالب على الشعور بالارتياح نحو البيئة الاجتماعية، والأكاديمية، والانفعالية التي يشارك فيها، ونحو ذاته".

ويعرف رضوان وهريدي (2001) الرضا عن الحياة بأنه "درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرتة المتفائلة عن المستقبل".

وفيفيد شاذلي (2001: 213) أن أحكام الرضا عن الحياة تعتمد على مقارنة ظروف شخص بما يظن أنه المعيار المناسب.

ويعرف زايد (2001) الرضا عن الحياة بأنه "شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية (الجسم والنفس)، وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، وتقبله لذاته، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر من الإيمان بالله، وأن يكون متوافقاً مع أسرته ومجتمعه".

ويرى إينهوفن (2001) Eenhoven أن الرضا عن الحياة هو "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل" (علوان، 2007: 477).

وتعرفه عبد الوهاب (2007: 248) بأنه "حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة".

ويعرف عبد الخالق (2008: 123) الرضا عن الحياة بأنه "التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي"، ويتضمن هذا التعريف عدة جوانب هي: (1) يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره (2) يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته (3) ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية (4) يتعلق هذا التقدير أو الحكم على الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد فيها.

ويعرف تفاحة (2009: 270) الرضا عن الحياة بأنه "تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، ويكون متوافقاً مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، وقانعاً بحياته وما فيها". ويرى فرانكن (1994) Franken, أن الرضا عن الحياة يمثل أقصى هدف يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد، وذلك من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية (إسماعيل، 2011: 15).

من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول، إنها تتفق جميعاً في أن الرضا عن الحياة هي عبارة عن حالة شعورية فردية، يشعر بها الفرد تجاه جوانب متعددة من حياته أو تجاه حياته بشكل عام، كما يتبين من تلك التعريفات أنها تأخذ منحى إيجابياً في الشعور وما يترتب عليه من سلوك إيجابي نحو الإقبال على الحياة والعمل نحو تحقيق الأهداف، وإشباع الرغبات والحاجات للوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة.

المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة

هنالك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة؛ بل هي تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة، وتتمثل في المفاهيم التالية:

أ. السعادة:

ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي (جودة، 2010)، وبما أن للسعادة مكونين؛

هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنتاج، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة) (المحروقي، 2011: 24). وتعرف جودة (2007: 707) السعادة بأنها "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي".

ويرى مايكل ارجايل (1993: 25-26) أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

ويبين Greenspoon and Saklofske 1998 أن مفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية Subjective Well-being والتي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثيرات الموجبة Positive Affect والتأثيرات السالبة Negative Affect (عيسى ورشوان، 2006: 57). وبينت دراسة رامانياه وآخرين Ramanaiyah, et al. (1997) التي أجريت على (245) من طلاب الجامعة أن السعادة والتعاسة تعود إلى عوامل شخصية، كما أن المرتفعين والمنخفضين على مقياس الرضا عن الحياة يختلفون في العصابية والانبساطية والتفتح والتوافق والوعي، ويرى راسل (1980: 11) أن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس، والتخلص من الأفكار السوداوية، والابتعاد عن التفكير التشاؤمي فالسعادة هي الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه، حيث أنها تكمن في نظرتنا التفاؤلية إلى الحياة، لأن التشاؤم يحجب عنا جمال السعادة ويجردنا من حلاوة الحياة، فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد ومستقبل مشرق وغد أفضل، ويبين أسعد (1990: 19) أن السعادة تكتمل بتحقيق التوازن بين أشياء كثيرة، بذلك تصبح شخصية متكاملة وسعيدة إذا كنت عادلاً بإزاء جسمك وروحك وعقلك ووجدانك، كذلك ضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الآخرين من حولك، لذلك لا تستطيع أن تحس بالسعادة إلا إذا جعلت الآخرين أيضاً سعداء.

وينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة وهي:

- حاول قدر الإمكان أن تقضي معظم وقت فراغك مع أناس تحبهم وترتاح معهم، وتفرح بوجودهم معك.
- ابحث دائماً، واعمل جاداً، على أداء أشياء تستمتع بأدائها.
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الضيق والحزن، وفكر دائماً بالجوانب الإيجابية في حياتك، وسبل تعزيزها.
- نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة.
- انتهر أي فرصة للخروج من روتين الحياة اليومية، والتنويع يعطي للحياة بهجة.
- اعتن بصحتك الجسمية من خلال النشاط الحركي، والتغذية السليمة، والعادات الصحية السليمة.
- طهر قلبك من الحسد، ونقه من الحقد، وأخرج منه البغضاء، وأزل منه الشحناء.
- عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول.
- تفاعل ولا تقنط ولا تياس، وأحسن الظن بريك وانتظر منه كل خير وجميل.
- لا تغضب، فإن الغضب يفسد المزاج، ويغير الخلق، ويسئ العشرة، ويفسد المودة، ويقطع الصلة (سليمان، 2009: 197-198).

ويؤكد مرسى (2000: 50) على أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كما هي، ويسعى إلى تتميتها، وأن يرضى أو يرضى نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه وجيرانه حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين.

ويرى الباحث أن الشعور بالسعادة يأتي من خلال الإقبال على الحياة والاستمتاع بها، وتوقع الخير منها، وبذل الجهود من أجل التغلب على مشكلات الحياة وإحباطاتها، فالأفراد الراضون عن حياتهم لديهم اتجاه تفاؤلي، وشعور بالسعادة، كما أن مقدار حماسهم مرتفع عن الأشخاص العاديين، فلديهم قدرة عالية على الإنجاز، ويتمتعون بمفهوم إيجابي عن ذواتهم وحياتهم.

ب. تقبل الحياة:

تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (عبد المنعم، 2010: 5).

ج. نوعية الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية (2005: 27) نوعية الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وعلاقتها مع أهدافه وتوقعاته ومعاييره وشؤونه. حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما

يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية (حسن، 2002: 33 - 34).

د. التدين

التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين. ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثية، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون (مبروك، 2007: 391).

وتوصل تشامبلر (Chumblar 1996) في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة. ويؤكد Ellison, 1991 على أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، وأقل في النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين (النعامي، 2005: 83).

ويشير الحديبي 2007 إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائماً، ويتحقق ذلك للفرد من خلال: الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة (المحروقي، 2011: 30 - 31).

ويقول الله عز وجل: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)" (النحل، 97).

ويرى الباحث أن قوة الإيمان والتدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة لأن قوة الإيمان والتدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان، والتي تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا؛ خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله والتسليم له دون قلق أو خوف، لذلك يجب التمسك بالدين حيث يدخل على الفرد، السرور، والراحة النفسية والسعادة والرضا عن حياته.

نظريات الرضا عن الحياة

من خلال مراجعة التراث التربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن تلخيص بعض نظريات الرضا عن الحياة:

1. نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Diener and Rahtz, 2000).

2. نظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرون Oish et al. 1999 أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان، 2003: 16).

3. نموذج المقارنة الاجتماعية Social Comparison Model

يبين إيسترلين Easterlin 2001 أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية. ويبين (إيسترلين) أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز إيسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعوراً بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون

على نفس الدخل. وقد كان أكثر الأفراد إغراء للمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحاً هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين؛ أي الذين مروا بنفس الظروف. وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية (العش، 2002: مرسى، 2000: ارجايل، 1993).

4. نظرية التقييم Evaluation Theory

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد. ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد؛ مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (سليمان، 2003: 17).

5. نظرية التقييم الجوهرى للذات Core Self Evaluation Theory (Judge، 1997)

يرى Judge أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة.

ويعرف Judge التقييم الجوهرى للذات على "أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم"، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممتلئة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

- مرجعية الذات.
- بؤره التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو.
- السمات السطحية.
- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وقد وجد Judge أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة؛ لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم (أحمد، 2008: 15).

6. نظرية المواقف Situational Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن. ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية (مرسي، 2000: 47).

7. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition-Achievement Gap Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل. ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (مرجع سابق، 2000: 47).

8. النظرية المتكاملة Integrative Theory

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن مرسي يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

- 1- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- 2- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- 3- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- 4- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.

5- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات (مرسي، 2000: 47-48).

وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة

يتضح من الدراسات التي تناولت علاقة الشخصية بالرضا عن الحياة أنه يوجد ثلاثة اتجاهات رئيسية في هذا المجال، ويطلق على الأول اتجاه القاع-القمة، والثاني يطلق عليه اتجاه القمة-القاع، والثالث يعرف بالاتجاه الانفعالي.

1. اتجاه القاع-القمة Bottom-up Approach

يفترض هذا الاتجاه أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة، تلك المجالات التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة، ويتخذ هذا الاتجاه من البيئة منطلقاً لتكوين خبرة الرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، فأحداث الحياة المختلفة سواء أكانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته، فالشخص الذي يشعر بمستوى عال من الرضا عن الحياة هو الذي يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة والمحزنة، وهذا ما تؤكد دراسة قام بها مارتنسون وآخرون Martinson, et al., 1985 أسفرت عن وجود علاقة بين المتغيرات السلبية في الحياة ومستوى الرضا عن الحياة، بعد ضبط عدد من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على مستوى الرضا عن الحياة كالحالة الصحية للفرد، والشعور بالاعتراب، والتصدع الشخصي، وهذا يعني أن الشخص الذي يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة ومستوى اقتصادي عال أكثر رضا عن الحياة.

2. اتجاه القمة القاع Top-Down Approach

يعكس اتجاه القمة-القاع محاولات الباحثين المبكرة لفهم الأسباب والعوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم، تلك المحاولات التي نظرت إلى أن سمات شخصية الفرد هي المسؤولة عن الرضا عن الحياة وليس العوامل الموقفية في حياة الفرد. ويفترض هذا الاتجاه أن هنالك ميلاً شاملاً لدى الفرد، لأنه يخبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا، ويذكر هيلر وآخرون Heller, et al., 2004 أن اتجاه القمة-القاع يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد، ويرى أن الرضا عن الحياة هو نتاج لعمليات ذاتية داخلية Internal Subjective Process أكثر منه نتاج لعوامل خارجية موضوعية Objective External Factors، وطبقاً لهذا الاتجاه فإن أحداث الحياة اليومية وبالرغم من تأثيرها على تقييم الفرد الذاتي وما يمر به من خبرات، إلا أن

تأثير هذه الأحداث والتغيرات التي تحدثها في مستوى الرضا عن الحياة على المدى الطويل هو تأثير محدود؛ إذا ما قورن بتأثير الشخصية في الرضا عن الحياة، ويضع هيدي وويرنج Heady and Wearing, 1992 تفسيراً لهذا التأثير المحدود للعديد من خبرات الفرد في مستوى الرضا عن الحياة من خلال نموذج الاتزان الدينامي Dynamic Equilibrium، الذي ينظر إلى قدرة سمات الشخصية على إعادة التوازن في مستوى الرضا عن الحياة بالرغم من انحراف هذا المستوى بسبب ما تملكه الحياة من قوة دافعة قد تؤثر سلباً أو إيجاباً في هذا المستوى، وفي هذا الصدد يرى مكري وكوستا McCrae and Costa, 1991 أنه يوجد علاقة بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والوجود الشخصي الأفضل الذي يتكون من الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والرضا عن الحياة، ويوجد علاقة بين المستوى المرتفع من الانبساطية والرضا عن الحياة، وعلاقة بين المستوى المنخفض من العصابية والرضا عن الحياة، ويفسر لونسبيرى وآخرون Lounsbury, et al., 2009 تلك العلاقة بكون الشخصية تسبق الرضا عن الحياة، وجوانب الخبرة الأخرى التي تسبب الرضا عن الحياة، إذ إن معرفة تأثير جوانب معينة من الخبرة على الرضا عن الحياة يتطلب النظر إلى دور سمات الشخصية وتأثيره على الرضا عن الحياة، وبالتالي ينظر هذا الاتجاه إلى الرضا عن الحياة على أنه سمة راسخة في الشخصية واستعداد ثابت يؤثر في حياة الفرد ويجعله يسلك بطريقة متسقة، وهذا الاستعداد الثابت في الرضا عن الحياة عن جميع جوانب الحياة المختلفة. وجدير بالذكر أن التفسيرات الجينية للسعادة والرضا عن الحياة تخدم اتجاه القمة-القاع، حيث تذهب إلى أن الاختلافات بين الأفراد في الرضا عن الحياة تعزى إلى استعدادات يولد الأشخاص مزودين بها.

3. الاتجاه التفاعلي Bidirectional or Reciprocal Approach

اقترح هذا الاتجاه هيدي وويرنج Heady and Wearing 1992 ويتخذ من منظور التفاعل Interactional Perspective منطلقاً له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساوٍ في علاقتها بالسعادة، ويفترض هذا الاتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد، فإن الرضا عن الحياة هو أيضاً نتيجة للرضا عن هذه المجالات، وبالتالي يعترف هذا الاتجاه بأهمية كل من الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا، سواء الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات محددة في حياته، وأهمية تأثير الرضا على مجالات محددة في الحياة على حكم الفرد وتقييمه للرضا عن الحياة بشكل عام (Lance, et al., 1989)، وهناك مجالات معينة من الحياة كالصحة والثروة والسعادة الزوجية تلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى رضا الفرد عن حياته، و يؤكد هذا الاتجاه نتائج دراسة قام بها هيلر وآخرون Heller, et al., 2004 أسفرت نتائجها

على أن لكل من سمات الشخصية والعوامل الموقفية علاقة بالرضا عن الحياة، كما تؤكد نتائج دراسة قام بها بريف وآخرون Brief, et al., 1993 توصلت إلى أن ظروف الحياة الموضوعية التي يمثلها اتجاه القمة-القاع، والشخصية كما يمثلها اتجاه القاع-القمة يؤثران معاً على الوجود الشخصي الأفضل.

يتضح مما سبق وجود ثلاثة اتجاهات حاولت تفسير الرضا عن الحياة، الأول: القاع-القمة حيث تفسره من منظور سببي، إذ إن تقييم الفرد للرضا عن الحياة هو عملية سببية تبدأ من الرضا عن جوانب الحياة المختلفة، والثاني: القمة-القاع، تفسره من خلال وجود استعدادات مسبقة للرضا عن الحياة لدى الفرد تحدد رضاه عن جوانب الحياة المختلفة، والأخير: الاتجاه التفاعلي، الذي يركز على التفاعل بين الرضا الكلي عن الحياة والرضا عن جوانب الحياة المختلفة، وفي مقارنة لهذه الاتجاهات الثلاثة في تفسير الرضا عن الحياة أسفرت نتائج دراسة قام بها Lance, et al., 1989 أن الاتجاه التفاعلي أكثر فعالية في تفسير الرضا عن الحياة مقارنة بالاتجاهين القاع-القمة، والقمة-القاع (جودة وعسلية، 2009: 112 - 117).

الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية

يعتبر الرضا هو أحد علامات التوافق النفسي للفرد، ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة، وبه يكون الفرد أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية في التفاعل، وأكثر استقراراً وسعادة، ويرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها:

أولاً: الرضا ذو علاقة بالتوتر، فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

ثانياً: علاقته بالتقبل، فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني) كلما زادت درجة الرضا.

ثالثاً: علاقته بالتوقع، فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به، وكلما كان توقع الفرد إيجابياً كان رضاه أعلى (سليمان، 2009: 20-21).

ويفيد صلاح مخيمر (1978) أن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وابتكار وضرورة)، ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجي وثنماً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي (غريب، وآخرون، 2008: 22).

ويعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها

الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (الشعراوي، 1999: 151).

ويفيد ضحيك بأن الاتزان الانفعالي هو حالة شعور بالرضا عن الحياة والسعادة؛ نتيجة تكامل الفرد النفسي وتوافقه مع بيئته مما ينعكس على قدراته للتعامل مع المواقف الطارئة بالعقلانية والثبات والواقعية (ضحيك، 2004: 48)، ويبين أوزي 1998 إلى أن الشخصية السوية هي التي تنظر بعين الرضا للواقع المعاش، وهي التي تعمل على التوافق مع البيئة المحيطة بها، فالتوافق حالة التواءم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته، تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية (شهوان، 2007: 28).

وفي هذا المجال يحدد عسليّة بعض علامات الشخصية السوية، وتتمثل في:

- التوافق الاجتماعي: حيث قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون، والتسامح، والإيثار، فلا يشوبها العدوان أو الارتياب أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين، فهي علاقات متبادلة.
 - التوافق الذاتي: قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاء متزاناً.
 - القدرة على تحمل الإحباط: يقصد به قدرة الفرد على الصمود للشدائد والأزمات، ويعنى ذلك أن انفعالاته متوازنة مع حجم المشكلة أو الموضوع الذي يثير الانفعال.
 - الشعور بالرضا والسعادة: وهذه نتيجة طبيعية لتوافقه الذاتي والاجتماعي.
 - الإنتاج الملائم: حيث قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه واستعداداته، ومحاولاً حل المشاكل بسلوك معين، وهو يعرف كيف يواجه المواقف، وقادر على إيجاد حلول بديلة إذا فشل.
 - الجهود البناءة: حيث يساهم في إحداث تغييرات إصلاحية بناءة في بيئته ويسعى إلى تغيير واقعه إلى الأفضل.
 - الاستقلالية: حيث ترتبط بقيم إنسانية فريدة صميمها الحرية والمسؤولية، فهي تعني أن يأخذ موقفاً من هذا الواقع بإرادته الحرة بحيث يقيم الأمور بوعي ويختار أفضل البدائل المتاحة أمامه.
 - الواقعية: يعنى أن السلوك يوجه نحو حل المشاكل والضغوط التي يقابلها الفرد ويستطيع حلها ويحقق الأهداف التي يتمكن من بلوغها (عسليّة، 2005: 205).
- وترى سوينتن (Swinton, 2007) أن هناك مجموعة من الحاجات تلعب دوراً هاماً في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأفراد، وهى:

- الحاجة إلى انتباه واهتمام الآخرين.
- إشباع الحاجات الجسدية والعقلية.
- القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية.
- القدرة على حل المشكلات.
- المساهمة في مساعدة الآخرين وبناء المجتمع.
- الحاجة للحب والصدقة الحميمة.
- الشعور بالسيطرة.
- تحقيق الهوية وتحقيق مطالب وتوقعات كل مرحلة عمرية.
- الحاجة إلى الأمن والطمأنينة (إسماعيل، 2011: 2).

كما أن مستوى التفاؤل يعتبر مؤشراً هاماً في التنبؤ بالرضا عن الحياة وأن الأفراد الذين يعانون مستوى مرتفعاً من الضغوط ينخفض مستوى الرضا عن الحياة لديهم، فالتعرض المستمر للضغوط النفسية يجعل الفرد ينظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية، في حين أن التفاؤل يساعد الفرد على النظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها، ومن ثم يستطيع التغلب على الصعاب والتعامل مع المواقف الضاغطة بفاعلية (مرسي، 2000: 354).

ويرى الباحث أن التفاؤل والتشاؤم من سمات شخصية الإنسان، ولها تأثير على شعوره بالرضا عن الحياة، ولهذا فإن التفاؤل يساعد على بناء جهاز مناعي قوي يزيد من القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف معها.

ويشير صبحي (2003) أن هناك علاقة وثيقة بين الإحساس بالرضا عن الحياة والاطمئنان النفسي، فغالباً يتطلع الفرد إلى ما يحقق له الانسجام مع مطالبه والالتزان مع رغباته، واقتناء كل ما ينمي له ثروته وصحته وتعليمه ومعارفه وعلاقاته وأحبابه، فكلما سعى الإنسان لإرضاء حاجاته النفسية والعضوية، يتجلى ذلك في زيادة حيويته ونمو قدراته وتطلعه المستمر في طلب المزيد من ذلك الذي أعاد إليه الراحة والسعادة والرضا والطمأنينة (المالكي، 2011: 45).

محددات الشعور بالرضا عن الحياة Determinants of Life Satisfaction

يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

1. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.

2. خبرة الأحداث السارة:

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

3. الطموح والإنجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

4. المقارنة مع الآخرين:

لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لابد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (أرجايل، 1993: 26 - 27).

العلاقة بين الرضا عن الحياة وجودة الحياة

حظي مفهوم جودة الحياة Quality of life باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحديثاً في مجال علم النفس. ويشير هارمان (1996) Harman إلى أن هذا المفهوم ظهر في منتصف الستينيات من القرن العشرين، ثم شاع استخدامه في الدراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم quantity الذي تسعى إليه غالبية المجتمعات، باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة، وجودة المواد الخام، وجودة الحياة الزوجية، وجودة آخر العمر، وجودة التعليم، وجودة المستقبل (هاشم، 2001: 125).

ويرى ديفيد سيللا 1995 Cella أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بإدراك الفرد الذاتي، فالحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، بحيث أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والمسكن والعمل والتعليم ووضعه الصحي، يمثل في أحد مستوياته الأساسية انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة حياته، كما أوضح أن الإدراك الذاتي لجودة الحياة يرتبط بمفهوم الرضا عن الحياة والتوافق

وهما من المفاهيم البارزة في المجال النفسي (عزب، 2004: 282)، ويعرف روبن (Rubin,2000:19) جودة الحياة بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلاً من المكونات الإدراكية، والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والسعادة (الهمص، 2010: 42).

ويفيد هيجس (2007) Higgs أن مفهوم جودة الحياة يتحدد من خلال مدى شعور الفرد بالسعادة، والتي تتضمن الحالة الاجتماعية والاقتصادية (الوضع المالي والمكانة الاجتماعية)، والحالة الصحية التي تشمل التغذية واللياقة البدنية، وإشباع الحاجات الأساسية، والتعامل مع الضغوط النفسية، والتفاؤل وحسن الحال (عبد الله، 2008: 147).

ويقسم شيك ولي (2007) Shek and Lee جودة الحياة إلى مجالين، هما:

- جودة الحياة الأسرية: وتشمل جودة الحياة الوالدية، وجودة العلاقة مع الأبناء.
- جودة الحياة الانفعالية: وتشمل الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتفاؤل (عبد الله، 2008: 147).

ويشير سيرجي ولي (1998) Sirgy, M.J. and Lee, PJ أنه يوجد في الذات الخاصة بجودة الحياة وجهتا نظر أساسيتان، ترى الأولى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الشخصية، مثل تقدير الذات، والاعترا ب والعصابية، وأما وجهة النظر الأخرى فإنها ترى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الموقفية أو البيئية مثل الرضا عن مستوى المعيشة والعمل والأسرة ووقت الفراغ والجيران والمجتمع. ويرون أن التقدير العام لمستوى المعيشة وفعالية الذات والزواج، يؤثر على رضا الفرد عن الحياة (هاشم، 2001: 137).

وترى ساندرز وآخرون (1998) Sanders, et al., أن جودة الحياة أصبحت هدفاً للعديد من الأبحاث، إلا أن هذا المفهوم يستخدم بشكل غامض ومبهم، وبعض الدراسات لا تتبع تعريفاً محدداً وواضحاً، وربما يعود ذلك إلى الطبيعة الواسعة للمفهوم، والتي تتضمن الوظائف الجسمية، الوظائف النفسية، الوظائف الاجتماعية، إدراك الحالة الصحية والألم والرضا عن الحياة بصفة عامة، ويرى هامبتون (1999) Hampton أن الرضا عن الحياة هو العامل الأساسي في إدراك الفرد لجودة الحياة. ويرى جرينلي وجرينبيرج (1997) Greenley and Greenberg أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد، يتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد، ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية، وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية. ويميز ليتمان (1999) Leitman بين جودة الحياة الخاصة وجودة الحياة العامة، ويؤكد على أهمية قياس جودة الحياة من وجهة نظر الفرد نفسه، وتعكس جودة الحياة الخاصة مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن مجالات حياته المختلفة، وإلى أي مدى هو سعيد بهذه الحياة.

من خلال ما تم استعراضه يتبين وجود علاقة وثيقة بين مفهومي الرضا عن الحياة وجودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة عنصراً أساسياً لتحقيق جودة الحياة، ويدعم هذا الرأي مقياس جودة الحياة الذي أعده بيكر وآخرون (Becker, et al. (1993) حيث يتكون هذا المقياس في مجموعه من عدة مجالات للرضا عن الحياة تمثلت في الرضا عن العمل، الرضا عن الصحة، الرضا عن الحالة الجسمية...، ويتفق ذلك مع ما قدمه ليمان (Lehman (1988) من نموذج لجودة الحياة يعرفها بأنها بالضرورة مسألة ذاتية تنعكس في صورة إحساس عام بالرفاهية والسعادة، والمؤشرات الذاتية بصفة عامة أكثر حساسية لجودة الحياة، وتتكون غالباً من تقديرات للرضا عن الحياة.

الرضا عن الحياة والصحة النفسية

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، وقد أوضحت نتائج دراسة الدسوقي وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة ومنتجة (الدسوقي، 1998: 3 - 5).

إن الصحة النفسية للفرد، وقدرته على التكيف الشخصي الاجتماعي، تبدو في استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته، وأصدقائه، وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال، أما العصابي فلا يجد للحياة طعماً ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانیه من توترات وصراعات غير محسوسة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب وعدم رضاه عن حياته (فهيم، 1978: 113-114).

ويؤكد سكوت وكارولين Scott and Carolyn 1999 على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية وبزيادة نوعية الحياة وجودة الحياة وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع (إسماعيل، 2011: 26).

تعقيب

من خلال استعراض الإطار النظري يتبين مدى أهمية كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث يمكن القول إن هذين المفهومين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض، كما أنهما يحددان درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية السوية والتي بدورها تؤثر على مسار الحياة المستقبلي للفرد. ويعتبر طلبة الجامعات عماد المستقبل الذين يعتمد عليهم المجتمع في مرحلة البناء والتحضر في معظم المجالات العلمية، ولكي يتمكن طلبة الجامعات من النجاح والتخرج فلا بد من توافر قدر عالٍ من المرونة النفسية لديهم؛ تمكنهم من اجتياز العقبات التي تعترضهم في حياتهم، كما أن رضاهم عن حياتهم الشخصية وتقبلها بكل ما فيها من مشقات ومتاعب، والعمل على اجتياز تلك المشقات، يعتبر عاملاً هاماً للوصول إلى تحقيق الأهداف التي يطمح كل فرد لتحقيقها. وقد ورد في التراث التربوي بعض المفاهيم المتداخلة مثل الصلابة النفسية والصلادة النفسية بالإضافة إلى مفهوم المرونة النفسية، ويمكن القول أن هذه المفاهيم متكاملة وتهدف في مجموعها إلى زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجهه في الحياة واجتيازها من خلال القدرة على إحداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح، كما أن الرضا عن الحياة يشكل عامل أساسي من عوامل النجاح واجتياز المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته وتمكنه من مواصلة دربه باقتدار وثبات سلوكي وانفعالي. ويرى الباحث أن الحاجة ماسة لوجود برامج إرشادية تساعد طلبة الجامعات على رفع مستوى المرونة النفسية لديهم، وهذا الدور يقع على عاتق مراكز الصحة النفسية المجتمعية بالإضافة إلى دور التربويين الهام في هذا المجال.

الفصل الثالث

• الدراسات السابقة:

- المحور الأول: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات
- المحور الثاني: دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات
- المحور الثالث: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة

• تعقيب على الدراسات السابقة

• فروض الدراسة

الدراسات السابقة

في محاولة للاستفادة من الدراسات السابقة، قام الباحث بإجراء مراجعة للدراسات العربية والأجنبية التي أتاحت له، وقد قام بتصنيف الدراسات وفق تسلسل زمني من الحديث إلى القديم، وعلى ثلاثة محاور تتسجم بقدر الإمكان مع محاور الدراسة الحالية التي دارت حولها تساؤلات وفرضيات الدراسة، وتشمل ثلاث محاور أساسية وهي:

- المحور الأول: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- المحور الثاني: دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- المحور الثالث: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة.

المحور الأول: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

دراسة (جراسي 2010 Grace) بعنوان: "العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من 397 فرداً من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي (192 ذكور و 205 إناث). ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد Goldberg, et al 2006، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث. وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة 32% من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.

دراسة (عثمان 2010) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب

تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية resilience متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية ديناميكية متعددة الأبعاد، وتهدف أيضاً إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من

خلال تنمية المرونة الإيجابية بحيث تتناسب فنيات البرنامج الإرشادي مع طبيعة المرونة الإيجابية، والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة.

وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً، مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب، وعينة ضابطة مكونة من (10) طلاب بالفرقة الرابعة بجميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس.

واستخدم الباحث مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد الباحث)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب (إعداد الباحث)، وبرنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة الإيجابية (إعداد الباحث).

وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض الأحداث الضاغطة لديهم. هذا وقد استمرت فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه، حيث قيست استجاباتهم على مقياس المرونة الإيجابية وتبين أن درجاتهم على أبعاده، والدرجة الكلية له ما زالت مرتفعة، وما زال التحسن قائماً. كذلك تم قياس استجاباتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ليتبين أن درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض، وهذا يدل أن مستوى التحسن لديهم ما زال قائماً وأن البرنامج الإرشادي المستخدم لم يزل له تأثير بعد انقضائه، وبعد انقضاء فترة المتابعة أيضاً.

دراسة (عثمان 2010) بعنوان: الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي.

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد واختبار مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي، والتعرف إلى الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات، باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية الملائمة لذلك الغرض، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة من جميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة الإيجابية من إعداد الباحث.

وقد توصلت الدراسة لأدلة تدعم البناء العاملي لمقياس المرونة الإيجابية، والاتساق الداخلي للبنود، وهذا يجعلنا نثق في مقياس المرونة الإيجابية لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مقبولة على الطلاب الجامعيين بمصر.

دراسة (فحجان 2010) بعنوان: التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظة غزة، كما وهدفت إلى التعرف إلى مدى علاقة التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية بمرونة الأنا، وتكونت عينة الدراسة من (287) معلماً ومعلمه تربية خاصة، موزعين على مؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة البالغ عددها 11 مؤسسة، وقد استخدمت الدراسة (مقياس التوافق المهني، مقياس المسئولية الاجتماعية، ومقياس مرونة الأنا) من إعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي لدى أفراد العينة على مقياس مستوى مرونة الأنا بلغ 75%، وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسئولية الاجتماعية، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، والدخل الشهري).

دراسة (حسان 2008) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (116) طالبة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على إمتحان مرونة الأنا.

واستخدمت الباحثة أداتين من إعدادها وهما: إمتحان مرونة الأنا، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على إمتحان مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على إمتحان مرونة الأنا، في الاختبار البعدي، والاختبار التبعي.

دراسة (الخطيب 2007) بعنوان: "الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، وتكونت عينة الدراسة من 462 معلماً ومعلمة من محافظات غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي إعداد سيدمان

وزاجر وتعريب عادل عبد الله محمد ومقياس مرونة الأنا إعداد محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب. وقد بينت نتائج الدراسة عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي (عدم الرضا الوظيفي، انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، ضغوط المهنة، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ)، كما بينت وجود مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا (الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح، المشاركة الفاعلة في المجتمع، تكوين الروابط الاجتماعية، ممارسة الصداقة والصحة، مهارات التواصل في الحياة)، كما بينت عدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات غزة.

دراسة (الخطيب 2007) بعنوان: "تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة".
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاجتياحات والاعتقالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني، وتكونت عينة الدراسة من (317) طالباً وطالبة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة. واستخدم الباحث مقياس مرونة الأنا (E.R.89) إعداد الناصر وساندمان. وبينت نتائج الدراسة وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي: الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما بينت تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا، وهذا يرجع إلى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني للأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها واجتيازها بسلام.

دراسة (تاك- هو كيم وآخرون 2005) Tack-Ho Kim, et al بعنوان "الأمل ومعنى الحياة كمؤثرات على المرونة لدى البالغين في كوريا: التطبيقات لدى المستشارين"
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية لدى البالغين في كوريا، تكونت عينة الدراسة من 2677 طالباً كورياً منهم 442 كانوا ينتقون المساعدة من مؤسسة الرفاه الاجتماعي، تراوحت أعمارهم بين 13 - 19 سنة. واستخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس عوامل الخطر، مقياس عوامل الوقاية ومقياس التكيف المدرسي School Adjustment Scale من إعداد الباحثين. وبينت نتائج الدراسة أن التباين في التكيف المدرسي كان يعتمد على عوامل الوقاية وليس على عوامل الخطر، كما بينت وجود فروق في المرونة النفسية بين الطلبة (مجموعة تميزت بالمرونة ومجموعة تميزت بسوء التكيف)، واعتمد ذلك على عوامل عدة، منها: الأمل، دعم المدرسين ومعنى الحياة، كما بينت وجود علاقة سلبية بين عوامل الخطر والتكيف المدرسي، ووجود علاقة موجبة بين عوامل الوقاية والتكيف المدرسي.

دراسة (كرمان 2005) بعنوان: الأسلوب المعرفي (التصلب - المرونة) وعلاقته باتخاذ القرار
هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الأسلوب المعرفي؛ التصلب - المرونة لدى متخذي القرار الإداري في الوزارات وما يتبعها من جهات، كما هدفت إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي؛ التصلب - المرونة وفق متغيرات: الجنس، العمر، المستوى التعليمي، التخصص العلمي، مدة الخدمة والمركز الوظيفي. وتكونت عينة الدراسة من (268) متخذاً فعلياً للقرار الإداري في (12) وزارة و (4) من أهم الجهات التابعة لها اختيروا بالطريقة العمدية (المقصودة)؛ بواقع (167) مدير إدارة، (85) مديراً عاماً، (16) وكيلاً؛ منهم (245) ذكراً و(23) أنثى، وقد تراوحت أعمارهم بين 19 - 59 عاماً، استخدم مقياس الأسلوب المعرفي التصلب - المرونة ومقياس القدرة على اتخاذ القرار الإداري، وبينت نتائج الدراسة أن غالبية أفراد العينة مرنون ولديهم قدرة عالية على اتخاذ القرار الإداري، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي التصلب - المرونة وفق متغير الجنس لصالح الذكور.

دراسة (الغامدي 2004) بعنوان: النمو الأخلاقي وعلاقته بسمة التصلب - المرونة لدى عينة من المراهقين بمدينة مكة المكرمة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجات ومراحل النمو الأخلاقي، ثم دراسة العلاقة بين النمو الأخلاقي وسمة التصلب - والمرونة لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من 80 مراهقاً حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من المراهقين؛ ممثلة للمجتمع من مدينة مكة المكرمة دون ضواحيها، وقد استخدم الباحث اختبار النمو الأخلاقي من إعداد قبس وترجمة (عبد الرحمن، محمد 1991)، ومقياس التصلب (الصدقة الشخصية) من إعداد مصطفى سويف 1958، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من النمو الأخلاقي وسمة التصلب والمرونة.

دراسة (صالح 2004) بعنوان "المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكنتاب لدى المتزوجين من الجنسين".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى المرونة الزوجية وكل من الحاجات الانفعالية والاكنتاب والتعرف إلى الفروق بين المتزوجات في المرونة الزوجية والحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكنتاب، وقد تكونت عينة الدراسة من: (88) متزوجاً و (92) متزوجة، العدد الكلي 180 متزوجاً ومتزوجة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (استبيان المرونة الزوجية من إعدادها، ومقياس الرضا الزوجي من إعداد فيولا البيلاوي، واستبيان الحاجات الانفعالية الاجتماعية لهيل؛ ترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس بيك للاكنتاب)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عدم وجود علاقة بين المرونة الخاصة بحل المشكلات الخاصة بالدور الزوجي وكل من الحاجة للتقدير والانتماء والمساندة

الانفعالية والمجموع الكلى للحاجات الانفعالية الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة في حل المشكلات الخاصة بالدور الزواجى وكل من الحاجة للاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الزوجية والحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية والاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية.

دراسة (قوتة وآخرون 2001) بعنوان: "المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي".

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة وتفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وقد تم اختيار (86) طفلاً فلسطينياً بطريقة عشوائية، عاشوا أحداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع. وتم استخدام اختبار (صورة) النسخة المعدلة من مقياس بروتسويك 1949، وذلك لقياس كل من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية، كما تم استخدام مقياس العصابية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية وأعراض كرب ما بعد الصدمة (PTSD). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دور متوسط للمرونة والصلابة النفسية حيث أظهرت أن الأطفال تم حمايتهم من النتائج السلبية للأحداث الصادمة وأظهروا قدراً أكبر من المرونة النفسية، وأشارت كذلك إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين المرونة والتوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى.

المحور الثاني: دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات

دراسة (تakahashi 2011) بعنوان: الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة: دراسة مقطعية على الأفراد الذين يعانون من ضعف في الجهاز العضلي في مدينة هانوي بفيتنام.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من ضعف في الجهاز العضلي. وتكونت عينة الدراسة من 136 فرداً مسجلين في مؤسسات رعاية المعاقين. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي المقنن ومقياس الرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة أن الأفراد المنتمين في عضوية جماعة / جمعية كان مستوى الرضا عن الحياة عندهم أعلى من غيرهم، بينما لم تظهر فروق في الرضا عن الحياة تعود إلى الأنشطة الوطنية أو الدعم الاجتماعي العقلي.

دراسة (جورقتسون وآخرون 2011 Jorgenson, Sh. et al.) بعنوان "الرضا عن الحياة الجامعية والنجاح الأكاديمي: دراسة مقارنة (الجنس والإعاقة)"

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (6065) طالباً وطالبة ملتحقين ببرنامج الدبلوم في كلية داوسون Dawson college في عامي 2004 – 2005. واستخدم في هذه الدراسة مقياس رضا الطلبة Students Satisfaction Inventory من إعداد Noel-Levitz 1994 واستبانته الخبرة الجامعية College Experience Questionnaire. وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا لدى الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب، ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة العاديين كان أعلى من الطلبة الذين لديهم إعاقات، كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار في الكلية، كما وجدت النتائج علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

دراسة (إبراهيم 2011) بعنوان " الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من (المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل)، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى للنوع (ذكور – إناث) والتخصص الأكاديمي (كليات العلوم – الإنسانية – الفنون)، وهدفت أيضاً إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى للتثائي بين النوع والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (2035) من طلاب الجامعة، وانقسمت إلى عينة التقنيين والعينة الأساسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وبينت أيضاً عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور – إناث) على مقياس الرضا عن الحياة.

دراسة (شلمي 2011) بعنوان " أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة التي تربط كلاً من أساليب التعلق (الأمن، الخائف، المنعزل، المنشغل)، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (المقبولية، الانفتاح على الخبرة، الانبساطية، العصابية، الضمير الحي) بالرضا عن الحياة (الرضا الدراسي، الرضا الشخصي والرضا عن النواتج، الرضا الخارجي) لدى طلاب الجامعة، كذلك تحديد مدى إسهام أساليب التعلق في التنبؤ

بالرضا عن الحياة، وإسهام الشخصية في التنبؤ بأساليب التعلق، والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. وأيضاً تناول مدى اختلاف كل من أساليب التعلق، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، والرضا عن الحياة باختلاف النوع والفرقة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (299) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة (149 ذكراً، 150 أنثى)، ولقد طبق عليهم مقياس أساليب التعلق (إعداد الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (تعريب وتقنين الباحثة)، وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية (إعداد د/ السيد محمد أبو هاشم)، وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود بعض الفروق الدالة إحصائياً في الرضا عن الحياة ترجع إلى كل من : النوع (ذكر - أنثى)، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع للصف الدراسي (الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة، الفرقة الرابعة)، أو التفاعل بين الفرقة الدراسية والنوع، وبينت أنه يمكن التنبؤ من خلال بعض العوامل الخمس الكبرى للشخصية بالرضا عن الحياة، كما يمكن التنبؤ ببعض أساليب التعلق بالرضا عن الحياة.

دراسة (إسماعيل 2011) بعنوان " الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الحياة عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (421) طالباً، وتم اختبارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، منهم (176) طالباً و(236) طالبة، أما عينة الدراسة التجريبية فقد تكونت من 30 طالباً في المجموعتين (15) طالباً في المجموعة التجريبية و(15) طالباً في المجموعة الضابطة، و(30) طالبة في المجموعتين (15) طالبة في المجموعة التجريبية و(15) طالبة في المجموعة الضابطة.

وقام الباحث بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس أساليب التنشئة الأسرية من إعداد: (العبادي، 1996)، ومقياس الرضا عن الأداء المدرسي من إعداد الباحث، أما بالنسبة للجانب التجريبي من الدراسة فقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعتين التجريبيتين. وقد أشارت النتائج إلى أن درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة كانت عالية، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس، ما عدا بعد الرضا عن الأسرة، حيث كانت المتوسطات لدى الإناث أعلى من الذكور، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والمقياس ككل، وأسلوب التنشئة الأسرية (الديمقراطي والمتساهل)، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقديرات أفراد العينة على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والمقياس ككل، وأسلوب التنشئة

الأسرية المتسلط، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والمقياس ككل، وأسلوب التنشئة الأسرية حسب الوالدين (الأب، والأم)، عند أسلوب التنشئة الأسرية (الديموقراطي، المتساهل)، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والمقياس ككل، وأسلوب التنشئة الأسرية حسب الوالدين (الأب، الأم)، عند أسلوب التنشئة الأسرية السلطوي، حيث كانت التقديرات لدى الأمهات أعلى من الآباء، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والمقياس ككل وتقديراتهم على أبعاد مقياس الرضا عن الأداء المدرسي والمقياس ككل، ما عدا بعد الرضا عن الوضع الصحي، والرضا عن التسلية والانسجام، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي)، على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة، حيث كانت النتائج أعلى على القياس البعدي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، وعلى جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية)، على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغير المجموعة، حيث كانت المتوسطات أعلى في المجموعة التجريبية.

دراسة (كتلو 2011) بعنوان "العلاقة بين السعادة والتدين والحب والرضا عن الحياة لدى الطلبة المتزوجين"

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق في التدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة، ومعرفة طبيعة الفروق في السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس (ذكور/إناث)، وتكونت عينة الدراسة من عدد من طلبة جامعة الخليل المتزوجين حيث بلغت (239) من كلا الجنسين تم اختيارهم بشكل عشوائي، وتم استخدام الأدوات التالية: أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب، مقياس الرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، كما بينت عدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الإناث وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وعدم وجودها بين التدين والحب.

دراسة (المالكي 2011) بعنوان 'فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين فاعليات الأنا وبين الرضا عن الحياة، على عينة من السعوديات العاملات وغير العاملات، وبلغت عينة الدراسة (272) من أعمار مختلفة ومستويات تعليمية مختلفة وأوضاع اجتماعية مختلفة، واستخدمت الدراسة مقياس فاعليات الأنا من إعداد: ماريكستروم وآخرين (1997) Markstrom et al وقام بتقنيته الغامدي (2010) على البيئة السعودية، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد: مجدي الدسوقي (1991)، وقامت الباحثة بحساب الثبات على البيئة السعودية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة دالة إحصائياً بين درجة الفاعليات مع بعضها البعض، وبين درجة كل فاعلية مع الدرجة الكلية للفاعليات ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الدرجة الكلية للفاعليات والرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الراشدين في جميع الفاعليات ما عدا فاعليتي الحب والاهتمام وفي الدرجة الكلية للفاعليات، والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر لصالح الأكبر سناً 36 فأكثر، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات مجموعات الأفراد تبعاً لاختلاف المهنة في فاعلية القدرة وفاعلية الاهتمام والرضا عن الحياة لصالح العاملات في مدارس حكومية، وكشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين درجات مجموعات الأفراد تبعاً لمتغير المستوى التعليمي في كل من قوة الأنا والرضا عن الحياة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الاختلاط في العمل على فاعلية القدرة وفاعلية التقاني وفاعلية الحب وفاعلية الاهتمام والرضا عن الحياة، بينما لم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً للاختلاط في العمل على فاعلية الأمل والإرادة والغرضية والحكمة والدرجة الكلية للفاعليات، أيضاً تظهر نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية في فاعلية الأمل لصالح المتزوجات وفي فاعلية الغرضية وفاعلية التقاني وفاعلية الحكمة لصالح العازبات وفي قوة الأنا والرضا عن الحياة لصالح المتزوجات.

دراسة (مخائيل 2010) بعنوان " مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد للطلبة msiss على عينات سورية

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، تقنيه في البيئة السورية، وتكونت عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في سورية من الصفوف الممتدة من العاشر حتى الثاني عشر (608 طالبا وطالبة)، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن ظهور مؤشرات اتساق داخلي واستقرار مرضية عموماً للمقاييس الفرعية الخمسة للمقياس مدار البحث، كما أعطت مؤشرات لصدقه التقاربي والتباعدي (باستخدام خمسة مقاييس محكية)، ولصدق تكوينه الفرضي

عن طريق دراسة الترابطات البيئية أو الداخلية بين المقاييس الفرعية التي يتضمنها، إضافة إلى صدقه بدلالة محك التحصيل الدراسي، وتشير هذه النتائج بمجموعها إلى صلاح الأداة موضع البحث للاستخدام في البيئة السورية.

دراسة (نيكولتس وآخرون Nickolich, D. et al., 2010) بعنوان "إدراك الرضا عن الحياة لدى المعلمين ومشرفي التدريب في السنة الأولى في برنامج تدريب المعلمين"
هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة والرضا المهني لدى عينة من المعلمين والمشرفين في مدارس ولاية إنديانا في الولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من 105 (60 معلماً جديداً و45 مشرفاً). واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة Life Satisfaction Index. وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة كان أعلى لدى المشرفين مقارنة بالمعلمين في السنة الأولى، كما أن المشرفين والمعلمين الذين زادت أعمارهم عن 50 سنة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم أعلى من أقرانهم الأصغر سناً.

دراسة (عيسى 2010) بعنوان: "فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على مفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة".

هدفت الدراسة الحالية إلى تقييم فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب الجامعة، والكشف عن مدى تأثير هذا البرنامج على تنمية مجموعة من المهارات المعرفية والوجدانية والاجتماعية المكونة للذكاء الوجداني، كذلك حاولت الدراسة الكشف عن أثر البرنامج على بعض المتغيرات النفسية وهي: مفهوم الذات والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من 62 طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى (ذكور وإناث) لبعض الأقسام العلمية بكلية الآداب بجامعة بني سويف مقسمين إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية). ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الوجداني لبار- أون، مقياس مفهوم الذات ومقياس الرضا عن الحياة. وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلي ونتائج الأداء البعدي للمجموعة التجريبية في كل من الذكاء الوجداني ومفهوم الذات والرضا عن الحياة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الأداء البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في كل من الذكاء الوجداني ومفهوم الذات والرضا عن الحياة بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلي ونتائج الأداء البعدي للمجموعة الضابطة في كل من الذكاء مفهوم الذات والرضا عن الحياة.

دراسة (أبو النيل 2010) بعنوان: "الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المشاركة السياسية وبعض المتغيرات النفسية كما تتمثل في الانتماء للجماعات الاجتماعية، وتبنى الأفراد للقيم الإصلاحية ودرجة رضا الفرد عن مختلف مجالات حياته الاجتماعية والاقتصادية التي تشكل نوعية حياته، وتكونت عينة الدراسة من (132) طالباً وطالبة بكليات (الآداب، والتجارة، العلوم، والفنون التطبيقية)، واستخدمت الدراسة أربعة مقاييس رئيسة تتضمن مقياس المشاركة السياسية، مقياس الانتماء الاجتماعي، مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس قيمة الإصلاح، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والمشاركة السياسية (بمؤشري الاهتمامات السياسية والمعرفة السياسية)، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة بين المشاركة السياسية والرضا عن الحياة السياسية.

دراسة (جودة 2010) بعنوان: "سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة".

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، كما هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (293) معلماً ومعلمة (144 معلماً و 149 معلمة)، وقد استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر وآخرين (Diene, et al., 1985) وترجمه للعربية: آمال جودة، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (The (NE-FFI-S) Personality Inventory من إعداد: كوستا وماكري، وقام بتعريبه: الأنصاري (2002)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الرضا عن الحياة كان مقبولاً، فقد بلغ 64,24%، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين العصابية والرضا عن الحياة، وعلاقة ارتباط موجبة ودالة بين الانبساطية والمجازاة ويقظة الضمير والرضا عن الحياة، كذلك توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في العصابية والانبساطية والمجازاة والرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع.

دراسة (بن زيد 2010) بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين وأثره على بعض المتغيرات النفسية"

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين وأثره على متغيري الغضب والرضا عن الحياة، واستخدمت الدراسة مقياساً للأفكار اللاعقلانية وآخر للغضب وآخر للرضا عن الحياة، إضافة إلى البرنامج الإرشادي الذي

صمم وفق النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية (لألبيرت إليس) والذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية، وبعد إجراء المعالجة والتحليل الإحصائي لبيانات الدراسة، أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية التفكير العقلاني، وفي خفض مستوى الغضب، وزيادة درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج، عند مقارنة درجاتهم بدرجات أفراد المجموعة الضابطة، وعند مقارنة درجاتهم القبلية وبدرجاتهم البعدية على الأدوات المستخدمة.

دراسة (سيفتسي وآخرون 2009 Civitci, et al.) بعنوان "الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة لدى البالغين الذين كان والديهم مطلقيين والذين لم يكن والديهم مطلقيين".

هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بين الذين كان والديهم مطلقيين والذين لم يكن والديهم مطلقيين. وتكونت عينة الدراسة من 138 طالباً وطالبة من المدرسة الأساسية العليا (19 مدرسة) في منطقة دنيزلي في تركيا. واستخدم في هذه الدراسة مقياس الرضا عن الحياة (Satisfaction with Life Scale (SWLS) من إعداد Diener, Emmons, Larsen and Griffin 1985 وقام بتقنيته على البيئة التركية Koker 1991. وبينت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين كان والديهم مطلقيين كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم أدنى من الطلبة الذين لم يكن والديهم مطلقيين، كما بينت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين كان والديهم مطلقيين يشعرون بالوحدة أكثر من الطلبة الذين كان والديهم غير مطلقيين.

دراسة (أبو العلا 2009) بعنوان: " الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة
هدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين النوع (ذكور - إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع-منخفض) في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وتحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية بمدينة المنصورة، وتكونت عينة الدراسة من (457) طالباً وطالبة، وتم تطبيق أدوات الدراسة التالية: مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد عبد العزيز الشخص، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد: سكوت هيوينر HUEBNER SCOTT (ترجمة وتقنين أماني عبد المقصود)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة (من إعداد الباحث)، وتوصلت النتائج إلى: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الإناث والذكور في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع - منخفض) لصالح الطلاب من ذوى المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية. كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين

الدرجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات على مقياس أحداث الحياة الضاغطة من جهة والدرجات التي حصلوا عليها على مقياس الرضا عن الحياة من جهة أخرى.

دراسة (عبد الغنى 2009) بعنوان: "أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة".

هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة أنماط التعلق بكل من الرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (620) من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة في، ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، المستوى التعليمي، العمل، عدد سنوات الزواج وعدد الأبناء). واستخدم الباحث مقياس أنماط تعلق الراشدين لبيرنن وآخرين Bernann et al. (1999)، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1999)، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي (1999)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سببية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق، القلق والتجني وبين درجاتهم في متغير الرضا عن الحياة، لم تتأثر أنماط تعلق أفراد العينة بأزواجهن بالمتغيرات الديموغرافية للدراسة (العمر، المستوى التعليمي، العمل، عدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء).

دراسة (جودة 2009) بعنوان: "الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى".

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الميكانيزمات الدفاعية وكل من العصابية والرضا عن الحياة والتعرف إلى الميكانيزم الأكثر استخداماً لدى عينة الدراسة، وهدفت أيضاً إلى التعرف إلى الفروق بين متوسطات أفراد العينة وميكانيزمات الدفاع، والعصابية، والرضا عن الحياة والتي يمكن أن تعزى إلى النوع (ذكور - إناث)، وتكونت عينة الدراسة من (123) طالباً وطالبة، (38 طالباً، 85 طالبة) من طلاب جامعة الأقصى الذين يدرسون أثناء الفصل الدراسي الأول للعام 2009/2008، وقد اختير أفراد العينة بالطريقة العشوائية، وقد استخدمت الدراسة قائمة ميكانيزمات الدفاع من إعداد إيليفتش وجليسر Ihilevich and Gleser، وتعريب وتقنين: مجدي الدسوقي (1999)، مقياس العصابية حيث تم اشتقاق المقياس من اختبار أيزنك للشخصية، قام بتعريبه وإعداده أحمد عبد الخالق (1991)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد دينر وآخرين (diener , et al., 1985)، وتعريب: آمال جودة (2008)، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس الرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة سالبة بين ميكانيزم التحول أو الانقلاب ضد الآخرين والرضا عن الحياة، كما كشفت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين ميكانيزم التحول العكسي والرضا عن الحياة.

دراسة (طه ولطفي 2009) بعنوان: "اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة".

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى تحديد العلاقة بين اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة خلال وقت الفراغ والرضا عن الحياة، وقد استخدم في هذه الدراسة استبيان الاتجاه نحو وقت الفراغ، واستبيان ممارسات وقت الفراغ ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1999) وبينت نتائج الدراسة أن 25.7% من أفراد عينة الدراسة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفعاً، 68.3% كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسطاً و 6% ذوي مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، كما بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الاتجاهات نحو وقت الفراغ وممارساتهم خلال وقت الفراغ والرضا عن الحياة.

دراسة (تفاحه 2009) بعنوان: "الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى البيئة (الأُسرة - دور الرعاية) وما تعكسه من أثر على كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين، وتكونت عينة الدراسة من (120) مسناً ممن يزيد أعمارهم عن (65) سنة من الجنسين بالتساوي في العدد. واستخدم في هذه الدراسة مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (1996) ومقياس الرضا عن الحياة للمسنين من إعداد الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بدور الرعاية على كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، كما بيّنت نتائج الدراسة عدم وجود تفاعل دال إحصائياً لمتغيري الجنس والإقامة على كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين.

دراسة (المدهون 2009) بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة".

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى تتبع استمرارية فاعلية جلسات البرنامج المستخدم من خلال الدراسة التتبعية، ولتحقيق ذلك تضمن البرنامج الإرشادي على بعض الأساليب والفنيات ومنها السيوكودراما والمحاضرة والحوار والمناقشة الجماعية وأسلوب حل المشكلات والتعزيز والاسترخاء والنمذجة، وتكونت عينة الدراسة من (28) فرداً يمثلون المجموعة التجريبية منهم (7) ذكور - (7) إناث) ويمثلهم من حيث العدد أفراد المجموعة الضابطة، وهم من طلاب وطالبات جامعة فلسطين بغزة المقيدون في السنة الدراسية 2008-2009 ممن تتراوح أعمارهم (18-21) سنة،

واستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس مواقف الحياة الضاغطة، إعداد زينب محمود شقير (1998)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي محمد الدسوقي (1999)، والبرنامج الإرشادي الجماعي، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة، وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة، وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وكشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التبعي على مقياس الرضا عن الحياة.

دراسة (عبد الخالق 2008) بعنوان: " الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي

هدفت هذه الدراسة إلى بيان معدلات الرضا عن الحياة لدى عينات كويتية مختلفة، وهدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين وبين الأعمار في الرضا عن الحياة، وهدفت أيضاً إلى استكشاف البناء العملي لمقياس الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (1614 و1) مواطناً كويتياً تراوحت أعمارهم بين 15، 61 عاماً، وتصنف إلى ست عينات فرعية من طلبة المدارس الثانوية، وطلبة الجامعة، والموظفين من الجنسين، واستخدمت هذه الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد: " دينر وزملائه " (Diener, Emmons, Larsen, and Briffin, 1985)، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين، فيما عدا الموظفين حيث كان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث.

دراسة (عبد الحميد 2008) بعنوان: الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى

عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، والمستوى الوظيفي (معيد - مدرس مساعد) ونوع الكلية (نظري - عملي)، وتكونت عينة الدراسة من (148) من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة (84 ذكور و 64 إناث) منهم (77 مدرساً مساعداً و 71 معيداً)، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس من إعداد الباحثة، ومقياس عمليات تحمل الضغوط إعداد لطفي عبد الباسط 1994، ومقياس الرضا عن الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس من إعداد الباحثة، واستمارة المقابلة الشخصية من إعداد الباحثة، واختبار تفهم الموضوع (TAT) من إعداد

موراي ومورجان، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معاوني أعضاء هيئة التدريس على مقياس الرضا عن الحياة في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية تبعاً لاختلاف النوع لصالح الذكور، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس الضغوط في كل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية ومقياس الرضا عن الحياة.

دراسة (مبروك 2007) بعنوان: أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة الرضا العام عن الحياة لدى عينة من المسنين الذكور المصريين (ن=113) مع تحديد المتغيرات المنبئة به، وقد كشف التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل للرضا عن الحياة هي: الشعور بالرضا عن الحياة، والشعور بالأمن، والقناعة، والانسجام، وكشف تحليل الانحدار المتعدد عن أول منبئ بالرضا عن الحياة وهو تقدير المسن لحالته الصحية، حيث تتبأ بتباين قدره (24%) في الرضا عن الحياة، ثم كان لمتغير الانبساط كسمة من سمات الشخصية الإسهام الثاني في الرضا عن الحياة (13%)، وأخيراً جاء إسهام متغير درجة التدين (7%)، في حين أن متغيرات العمر، والمستوى التعليمي، وسمة العصابية كان تأثيرها على التباين في الرضا عن الحياة ضئيلاً.

دراسة (عمارة 2007) بعنوان: "الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الممارسات الإدارية والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الشباب وإيجاد العلاقة بين الخصائص الاجتماعية والاقتصادية وبين الممارسات الإدارية والرضا عن الحياة وتقدير الذات لهؤلاء الشباب، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة من طلاب المدن الجامعية تم اختيارهم بطريقة صدفية من أسر ذات مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة على أن يكون نصف العينة يسكنون المدينة الجامعية قبل أربع سنوات والنصف الآخر يسكنها لأول سنة وتتراوح أعمارهم ما بين 18-23 سنة واستخدمت الباحثة استمارة بيانات عامة، واستمارة الممارسات الإدارية، استبيان تقدير الذات، استبيان الرضا عن الحياة، بينت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين الخصائص الاقتصادية وبين الممارسات الإدارية، الرضا عن الحياة، وكذلك تقدير الذات، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وبين الرضا عن الحياة وأيضاً تقدير الذات.

دراسة (قاروث 2007) بعنوان: الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية، والفرق بين مرتفعات ومنخفضات الرضا عن الحياة في بعض سمات الشخصية، والفرق في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، والمستوى الدراسي)، وقد تكونت عينة الدراسة من (480) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد: مجدي الدسوقي (1999)، ومقياس قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد كوستا وماكري وقام بترجمته بدر الأنصاري (1997)، واستمارة البيانات الشخصية والاجتماعية من إعداد الباحثة، وكشفت الدراسة عن نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والانبساطية والطيبة ويقظة الضمير، بينما سمة الصفاوة توجد علاقة ارتباطية ضعيفة لم ترق لمستوى الدلالة، في حين كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وسمة العصبيية، كما بينت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن الحياة في كل من سمة العصبيية والانبساطية والطيبة ويقظة الضمير، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالبات من أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، المستوى الدراسي).

دراسة (علوان 2007) بعنوان: "الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى علاقة الارتباط بين كل من متوسطي درجات مقياسي الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى عينة الدراسة، مع التعرف إلى الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من مقياسي الرضا عن الحياة والوحدة النفسية تبعاً لمتغيرات تاريخ الاستشهاد، الوضع الاقتصادي، المستوى التعليمي، المهنة والخلفية الثقافية. وتكونت عينة الدراسة من (211) زوجة شهيد في محافظات غزة. واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الوحدة النفسية من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين كل من متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة والوحدة النفسية، ووجود علاقة موجبة غير دالة بين مجالي التفكير الاجتماعي والشعور بالإهمال، ووجود فروق جوهرية في مجال العلاقات الاجتماعية تبعاً لمتغير تاريخ الاستشهاد لصالح زوجات شهداء الانتفاضة الأولى، ووجود فروق جوهرية في مجال الاستقرار الاجتماعي تبعاً لمتغير تاريخ الاستشهاد لصالح زوجات شهداء الانتفاضة الثانية، وعدم وجود فروق جوهرية في مجالات السعادة والطمأنينة والتقدير الاجتماعي تبعاً لمتغير تاريخ

الاستشهاد، وعدم وجود فروق جوهرية في مجالات مقياس الوحدة النفسية تبعاً لمتغير تاريخ الاستشهاد.

دراسة (السبيعي 2007) بعنوان: "الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر المتغيرات الديموغرافية (الحالة الزوجية، العمر، مستوى التعليم وعدد الأبناء) على كل من (درجة الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة، التفاؤل ووجهة الضبط)، وتكونت عينة الدراسة من 204 سيدة تم اختيارهن بشكل عشوائي تراوحت أعمارهن بين (25-60) سنة، وحاصلات على الثانوية العامة فما فوق، واستخدمت الباحثة مقياس الشعور بالسعادة من إعداد الباحثة، ومقياس دينر وآخرين للرضا عن الحياة تقنين العنزي، ومقياس التفاؤل من إعداد عبد الخالق 1996، ومقياس وجهة الضبط من إعداد روتر وترجمة كفاقي وتقنين ابن سيديا، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الشعور بالسعادة وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة بين السعادة ووجهة الضبط، وعدم وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل بين المتزوجات وغير المتزوجات، ووجود فروق إحصائية دالة في وجهة الضبط باختلاف الحالة الزوجية لصالح المتزوجات حيث كن أكثر توجهاً للوجهة الداخلية، ووجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل تعزى للعمر، بحيث كلما تقدم العمر كلما زادت الدرجة على مقياس الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل.

دراسة (عبد الخالق والديب 2007) بعنوان: "التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة".

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التعب المزمن وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة (524) من طلاب المدارس الثانوية الحكومية الكويتيين الذكور (273) والإناث (251) تراوحت أعمارهم بين 15 - 32 سنة، وقد استخدمت الدراسة المقياس العربي لزملة التعب المزمن، إعداد: أحمد عبد الخالق وسماح الديب، مقياس تقدير الذات من تأليف روزنبيرج، ومقياس الرضا عن الحياة من تأليف "دينر" وزملائه، وبينت نتائج الدراسة حصول الطالبات على متوسط أعلى جوهرياً من الذكور في مقياسي زملة التعب المزمن وتقدير الذات، في حين لم تكن الفروق دالة بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة، واستخرجت معاملات ارتباط جوهرية سلبية بين زملة التعب المزمن وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة،

واستخرج عامل ثنائي القطب يجمع بين زملة التعب المزمن مقابل كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة عن الحياة، وسمي عامل "الهناء الشخصي مقابل التعب".

دراسة (عبد الوهاب 2007) بعنوان: أثر المساعدة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين من الجنسين

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين السلوكيات الوالدية المساندة كما يدركها الأبناء المراهقون من الجنسين، وأثر ذلك على الشعور بالرضا عن الحياة لديهم، كما هدفت الدراسة إلى اختبار أثر الفروق بين السلوكيات المساندة لكل من الآباء والأمهات كمؤشر الرضا عن الحياة لدى الأبناء. بالإضافة للكشف عن الفروق لدى كل من الذكور والإناث في درجة الشعور بالرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة بالصف الأول الثانوي من المقيمين بمدينة القاهرة بواقع 50 لكل جنس، وممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين 15-17 سنة، واستخدم في هذه الدراسة نموذج المساعدة الوالدية (ترجمة وتقنين الباحثة) واختبار الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد (تعريب وتقنين الباحثة)، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ودالة بين إدراك كل من الأبناء الذكور والإناث للمساعدة الوالدية من قبل الأب وبين الشعور بالرضا عن الحياة لديهم.

دراسة (عيسى ورشوان 2006) بعنوان: "الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال".

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن تأثير العمر والنوع على التوافق وأبعاده الفرعية والرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى الأطفال، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني؛ كقدرة في التوافق وأبعاده الفرعية والرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (300) تلميذاً وتلميذة تتراوح أعمارهم بين 11 و14 سنة من تلاميذ الصفوف السادس الابتدائي والأول والثالث الإعدادي بمدينة قنا، وقد استخدمت الدراسة مقياس الذكاء الوجداني Emotional Intelligence Test تعريب وتقنين الباحثين، ومقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد لدى الأطفال تعريب وتقنين الباحثان، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية تعزى للجنس والعمر.

دراسة (سليمان 2003) بعنوان: "الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات شمال فلسطين، كما هدفت إلى تحديد دور متغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية ومستوى الدخل الشهري) على درجة كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (302) مديراً ومديرة، وقد أجاب على الاستبيانات (251) مديراً ومديرة، ولجمع البيانات تم استخدام استبانة الرضا عن الحياة واستبانة تقدير الذات، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات شمال فلسطين، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من المجالات التالية: الرضا عن الناحية الاقتصادية، الحياة الدينية، النقل والمواصلات، العناية الصحية ولم تظهر فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الرضا على المجالات التالية (الحياة الاجتماعية، السياسية، الخدمات، والدرجة الكلية للرضا عن الحياة) ولصالح ذوى الخبرة الأقل من 5 سنوات، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة في مجالات النقل والعناية، البيئة، السلامة العامة والدرجة الكلية لتقدير الذات ولصالح أقل من 5 سنوات.

دراسة (كويفاما وآخرون Koivumaa, Heli, et al. 2001) بعنوان: "الرضا عن الحياة والانتحار: دراسة تتبعية على مدار 20 سنة".

هدفت هذه الدراسة إلى تفحص مدى دلالة التقرير الذاتي للرضا عن الحياة في توقع حدوث الانتحار لدى عينة من الشباب البالغين في فنلندا، وتكونت عينة الدراسة من 29173 فرداً موزعين على مستوى الدولة تراوحت أعمارهم بين 18 - 64 عاماً. واستخدم الباحثون استبانة لقياس الصحة وتضمنت الرضا عن الحياة، واحتوت الاستبانة على أربعة جوانب (الرغبة في الحياة، السعادة، سهولة الحياة العامة والشعور بالوحدة)، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة بين عدم الرضا عن الحياة وخطر محاولة الانتحار، والرجال ذوي الدرجة العالية من عدم الرضا عن الحياة كانت لديهم درجة أعلى من محاولات الانتحار خلال العشر سنوات الأولى من المتابعة، كما بينت النتائج أنه خلال فترة المتابعة على مدار 20 سنة، تبين أنه يمكن توقع إمكانية حدوث محاولة الانتحار لدى الأفراد الذين كان عندهم مستوى عال من عدم الرضا عن الحياة بعد تعديل المتغيرات (العمر، الجنس، تعاطي الكحول، والنشاط البدني).

دراسة (الشعراوي 1999) بعنوان: "سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية".

هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن الفروق بين الجنسين وبين المستويات الدراسية من الأولى إلى الرابعة في الرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، وكذلك تحديد العلاقة بين سمات الشخصية، والدافع للإنجاز الأكاديمي من ناحية، والرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية من ناحية أخرى. تكونت عينة الدراسة من (721) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة المنصورة، واستخدمت الدراسة مقياس سمات الشخصية ومقياس الرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية وهما من إعداد الباحث، وقد بينت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات سمات الشخصية: الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والثبات الانفعالي، والاجتماعية من ناحية ودرجات الرضا عن الحياة بأبعاده من ناحية أخرى، كما بينت وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات الدافع للإنجاز الأكاديمي: الثقة بالنجاح، والاهتمام بالتميز، وتفضيل مواقف الانجاز، والدرجة الكلية للدافع للإنجاز من ناحية ودرجات الرضا عن الحياة بأبعاده من ناحية أخرى، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الجنسين في أبعاد الرضا عن الذات والرضا عن الأقران لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة في المستويات الدراسية المختلفة في بعد الرضا عن الأساتذة لصالح طلاب الفرقين الأولى والثانية.

دراسة (الدسوقي 1998) بعنوان: دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن

هدفت الدراسة إلى التحقق من تأثير كل من الجنس والنوع والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (المرتفع والمنخفض) والتفاعل بين هذين المتغيرين على تباين درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة، وهدفت إلى دراسة العلاقات الارتباطية بين أبعاد الرضا عن الحياة وعدد من المتغيرات النفسية مثل الشعور بالوحدة، وتقدير الذات، والاكتئاب والغضب، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من بين طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس وكلية التربية جامعة المنوفية، واستخدمت الدراسة مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة من إعداد: عبد السلام عبد الغفار وإبراهيم قشقوش (1978)، وقام بتعديله عبد العزيز الشخص (1995)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي محمد الدسوقي (1998)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد: راسيل rusel (1996) وقام بترجمته مجدي محمد الدسوقي، ومقياس تقدير الذات للمراهقين والراشدين، تعريب: عادل عبدالله محمد (1991)، ومقياس الاكتئاب من إعداد: عادل عبدالله محمد (1997)، ومقياس الغضب من إعداد: علاء الدين كفاقي ومايسة النيال (1997)، وأوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين الأفراد ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع، والأفراد ذوي المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض من حيث الرضا عن الحياة وذلك لصالح الأفراد ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات من حيث الرضا عن الحياة، وكذلك أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة يرتبط سلبياً بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، وانفعال الغضب، ويرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته.

دراسة (عبد اللطيف 1997) بعنوان: "الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت".
هدفت الدراسة إلى إعداد المقياس الوصفي للكلية لقياس الرضا عن الجامعة الملائم للعينة الكويتية كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين الطلاب في السنوات الدراسية الجامعية الأربع في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (428) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت، منهم 164 من الذكور و264 من الإناث، واستخدمت الدراسة الصيغة العربية للمقياس الوصفي للكلية من إعداد الباحث، والذي يقيس مدى رضا الطلاب عن ثمانية جوانب من الحياة الجامعية وهي: الأساتذة والوالدان، ونفسك والطلاب والآخرين والمواد الدراسية، والحالة المالية، وإداريو الجامعة، والأنشطة غير الدراسية، وقد بينت النتائج على أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من ثبات وصدق. كما كشف تطبيق المقياس عن ارتفاعاً مستوى الرضا عند الإناث مقارنة بالذكور على خمسة مقاييس فرعية، أما فيما يتعلق بسنوات الدراسة فقد كان طلاب السنة الرابعة ويليهم طلاب السنة الثالثة أكثر ارتفاعاً في مستوى الرضا مقارنة بطلاب السنتين الأولى والثاني.

ثالثاً: دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة

دراسة (كلدستادلي وآخرون 2006 Kjeldstadli) بعنوان: "الرضا عن الحياة والمرونة: دراسة طولية مقارنة لدى طلبة كلية الطب في جامعة أوسلو".

هدفت هذه الدراسة إلى تفحص العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من نموذج الشخصية الأساسي، الضغط النفسي والتكيف لدى طلبة كلية الطب مقارنة بالطلبة من كليات أخرى. لجمع البيانات تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، وقد بينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، كما بينت النتائج تساوي مستوى الرضا عن الحياة لدى كل من طلبة كلية الطب والطلبة من كليات أخرى، وذلك في السنة الأولى من الدراسة، ولكن مستوى الرضا عن الحياة كان أقل في سنة التخرج، كما بينت النتائج أن الطلبة الذين احتفظوا بمستوى عالٍ من الرضا

عن الحياة كان لديهم قناعة بأن الدراسة في كلية الطب لم تؤثر بشكل سلبي في حياتهم الاجتماعية أو حياتهم الشخصية.

التعقيب على الدراسات السابقة

من حيث الأهداف: تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، ومن هذه الدراسات: دراسة جراسي (2010) Grace التي هدفت إلى التعرف على الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية، وهدفت دراسة حسان (2008) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وهدفت دراسة عثمان (2010) إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الايجابية متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ويهدف إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبنى على العديد من الفنيات الانتقالية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الايجابية، وهدفت دراسة تاك-هوكيم وآخرين (2005) Tack-Hokim,et al إلى التعرف إلى العوامل الواقعية التي تساعد على تكوين المرونة النفسية لدى البالغين، بينما هدفت دراسة الخطيب (2006) إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة.

وهدفت بعض الدراسات إلى دراسة متغيرات معينة وعلاقتها بالرضا عن الحياة ومنها ماهدف إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل نموذج الشخصية، الضغط النفسي والتكيف كدراسة كلدستادلي وآخرون (2006) Kjeldstadli بينما هدفت دراسة تاكاهاشي (2011) Takahashi إلى التعرف إلى العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة، وهدفت دراسة إبراهيم (2011) إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل.

وهدفت دراسة شلبي (2011) إلى اختبار العلاقة التي تربط كل من أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالرضا عن الحياة، وهدفت إلى تحديد مدى إسهام أساليب التعلق في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وإسهام الشخصية في التنبؤ بأساليب التعلق والرضا عن الحياة. وهدفت دراسة جودة (2010) إلى معرفة العلاقة بين الميكانيزمات الدفاعية وكل من العصائية والرضا عن الحياة، وهدفت دراسة المدهون (2008) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي في خفض الضغوط النفسية من أجل تعديل سلوكهم وتحسين الرضا عن الحياة. وستهدف الدراسة الحالية إلى دراسة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

من حيث الأدوات: تناولت معظم الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية أدوات من إعداد الباحثين، ومنها دراسة جراسي (2010) Grace، ودراسة حسان (2008)، ودراسة عثمان (2010)، ودراسة فحجان (2010). بينما هناك دراسات تضمن أدوات ليست من إعداد الباحثين، ومنها دراسة الخطيب (2007).

في حين الدراسات التي تتعلق بالرضا عن الحياة فقد تباينت الأدوات المستخدمة فيها وكان معظمها من إعداد الباحثين ومنها دراسة علوان (2007)، ودراسة الشعراوي (1999)، ودراسة عبد الحميد (2008)، ودراسة عبد اللطيف (1997).

بينما جاءت بعض الدراسات تضمنت أدوات ليست من إعداد الباحثين ومنها دراسة جودة (2010)، ودراسة أبو العلا (2009)، ودراسة عبد الغني (2009)، ودراسة طه ولطفي (2009)، ودراسة المدهون (2008)، ودراسة عبد الخالق (2008).

من حيث العينة: اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها، إلا أن معظم الدراسات التي تناولت المرونة النفسية والرضا عن الحياة أجريت على طلبة الجامعات مثل، دراسة عثمان (2010)، ودراسة الخطيب (2006)، ودراسة إبراهيم (2011)، ودراسة شلبي (2011)، ودراسة عيسى (2010)، ودراسة أبو النيل (2010)، ودراسة أبو العلا (2009)، ودراسة جودة (2009)، ودراسة المدهون (2008)، ودراسة كلدستادلي (2006)، بينما أجريت دراسات على الإناث فقط مثل دراسة حسان (2008)، ودراسة السبيعي (2009)، بينما أجريت دراسة الخطيب (2007)، وكانت عينة الدراسة مجموعة من المعلمين الفلسطينيين، وأجريت دراسة قوته (2001)، ودراسة برنارد (1997)، ودراسة عيسى ورشوان (2006) على مجموعة من الأطفال، وأجريت دراسة تاكاهاشي (2011) على مجموعة من الفيتناميين المسجلين في مؤسسات رعاية المعاقين، وأجريت دراسة كتلو (2011) على مجموعة من الطلبة المتزوجين، كما أجريت دراسة نيكولتس وآخرين (2010) على مجموعة من المعلمين ومشرفي التدريب في السنة الأولى في برنامج تدريب المعلمين، وأجريت دراسة عبد الغني (2009) على مجموعة من الزوجات السعوديات، ودراسة علوان (2007) على مجموعة من زوجات الشهداء.

وتكونت العينة في بعض الدراسات من مجموعتين كما في دراسة عثمان (2010) التي تكونت عينته من الطلاب من الفرقة الرابعة مقسمين إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، ودراسة عيسى (2010) التي تكونت عينته من مجموعة من طلبة الفرقة الأولى (ذكور وإناث) ومقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ودراسة المدهون (2008) التي تكونت عينته من الطلبة (ذكور وإناث)، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ودراسة Civitci, et al (2009)، وكانت العينة من مجموعة الطلبة الذين كان والديهم مطلقين ومجموعة من الطلبة الذين لم يكن والديهم

مطلقين، أما العينة المستخدمة في الدراسة الحالية هي من طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة

من حيث المنهج المستخدم: فإن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج المستخدم في الدراسة الحالية.

من حيث النتائج: كشفت الدراسات التي تناولت المرونة النفسية عن وجود علاقة بين المرونة النفسية والعديد من المتغيرات الأخرى، فقد بينت نتائج دراسة (2010) Grace عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) والمرونة النفسية، وكشفت دراسة كرمان (2005) على أن غالبية أفراد العينة مرنون ولديهم قدرة عالية على اتخاذ القرار الإداري، كما بينت دراسة الغامدي (2004) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من النمو الأخلاقي وسمة التصلب - المرونة، وبينت دراسة فحجان (2010) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني وعلاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسئولية الاجتماعية، وبينت دراسة الخطيب (2007) عن وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا، كما أشارت دراسة قوته (2001) عن وجود علاقة جوهريّة بين المرونة والتوافق النفسي.

كما بينت بعض نتائج الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في المرونة النفسية لصالح الذكور كما في دراسة كرمان (2005).

وبينت نتائج دراسة فحجان (2010) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس - الحالة الاجتماعية - المؤهل العلمي - سنوات الخبرة - نوع الإعاقة التي يعمل معها - فئة المعلم - الدخل الشهري)

وبينت بعض نتائج الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث كما في دراسة Jorgenson, Sh. et al (2011)، بينما كشفت دراسة شلبي (2011) ودراسة جودة (2010) عن وجود بعض الفروق الدالة إحصائياً في الرضا عن الحياة ترجع إلى كل من النوع (ذكر - أنثى)، كما بينت نتائج دراسة عيسى ورشوان (2006) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية تعزى لمتغير الجنس والعمر.

فروض الدراسة

- الفرض الأول: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة.
- الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجامعة (الإسلامية - الأقصى - الأزهر).
- الفرض الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة.
- الفرض الخامس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص (علمية - أدبية).
- الفرض السادس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى للترتيب الميلادي للطالب بين إخوته.
- الفرض السابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمستوى الدخل الشهري للأسرة.
- الفرض الثامن: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى للمستوى التعليمي للوالدين.
- الفرض التاسع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- الفرض العاشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجامعة (الإسلامية - الأقصى - الأزهر).
- الفرض الحادي عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة.
- الفرض الثاني عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص (علمية - أدبية).
- الفرض الثالث عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى للترتيب الميلادي للطالب بين إخوته.
- الفرض الرابع عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمستوى الدخل الشهري للأسرة.

- الفرض الخامس عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى للمستوى التعليمي للوالدين.

الفصل الرابع الطريقة والإجراءات

أولاً: منهج الدراسة

ثانياً: مجتمع الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة

رابعاً: أدوات الدراسة

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

سادساً: خطوات إجراء الدراسة

تمهيد

تناول الباحث في هذا الفصل أهم الإجراءات التي قام بها لتحقيق أهداف الدراسة ولقد تمثلت في اختيار منهج ومجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، والتأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها.

أولاً: منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة (المرونة النفسية والرضا عن الحياة) وأثر التفاعل بينهما. ويهدف المنهج الوصفي إلى تجهيز بيانات حول الموضوع أو الظاهرة التي يدرسها الباحث كما هي موجودة بدون تدخل أو تغيير في تلك البيانات من أجل الإجابة على تساؤلات تم تحديدها مسبقاً (الأغا، 1997: 73).

ثانياً: مجتمع الدراسة Study Population

تكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع طلاب وطالبات جامعة الأزهر، الجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى بغزة المسجلين للعام الدراسي 2011 - 2012، وقد بلغ العدد الكلي للطلبة المسجلين 51973 (21966 ذكور و 30007 إناث)، وذلك كما يبينه الجدول التالي:-

جدول رقم (1): توزيع أفراد مجتمع الدراسة

الجامعة	ذكور	إناث	العدد
الأزهر	11586	8893	20479
الأقصى	4090	10282	14372
الإسلامية	6290	10832	17122
المجموع	21966	30007	51973

ثالثاً: عينة الدراسة Study Sample

تنقسم عينة الدراسة إلى قسمين:

1. العينة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة من الجامعات الثلاث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (تم استثنائهم من العينة الفعلية).

2. العينة الفعلية:

تكونت عينة الدراسة من 600 طالب وطالبة (300 من الذكور و300 من الإناث) منهم 200 من الجامعة الإسلامية، 200 من جامعة الأقصى و 200 من جامعة الأزهر، وقد تم اختيار الطلبة بالطريقة العشوائية التطبيقية من جميع المستويات الدراسية، من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية، وذلك كما هو مبين أدناه.

جدول رقم (2): توزيع أفراد عينة الدراسة

المجموع	الجامعة الإسلامية	جامعة الأقصى	جامعة الأزهر	التخصص
300	100	100	100	تخصصات علمية
300	100	100	100	تخصصات أدبية
600				

جدول رقم (3): خصائص عينة الدراسة

النسبة المئوية	التكرار	المتغير
50.0	300	ذكور
50.0	300	إناث
33.3	200	الإسلامية
33.3	200	الأقصى
33.3	200	الأزهر
0.3	2	أقل من 60%
4.7	28	60% - 69%
41.5	249	70% - 79%
46.5	279	80% - 89%
7.0	42	90% فأكثر
50.0	300	التخصصات الأدبية
50.0	300	التخصصات العلمية
28.0	168	أقل من 1000 شيكل
33.2	199	1000 - 2000 شيكل
20.0	120	2001 - 3000 شيكل
18.8	113	أكثر من 3000 شيكل
0.5	3	وحيد
24.2	145	أول
63.3	380	وسط
12.0	72	الأخير
14.3	86	إعدادي فأقل
34.8	209	ثانوي
50.8	305	جامعي
13.0	78	إعدادي فأقل
54.0	324	ثانوي
33.0	198	جامعي

رابعاً: أدوات الدراسة Tools of the study

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

أ. استبانة المرونة النفسية: من إعداد الباحث.

خطوات بناء الاستبانة:

قام الباحث بالاطلاع على التراث التربوي والدراسات السابقة والمقاييس التي تم استخدامها لقياس المرونة النفسية، حيث استفاد الباحث منها في إعداد الاستبانة لتتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية، ومن ثم قام بعرضها على مجموعة من المحكمين لأخذ آرائهم في فقرات الاستبانة، وقد

اعتمد الباحث الفقرات التي اتفق عليها 80% من المحكمين، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة 80% فأكثر، وبالتالي فقد تم اعتماد جميع فقرات الاستبانة في صورتها الأولية. وصف الاستبانة

- تكونت استبانة المرونة النفسية في صورتها الأولية من 47 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي:
- البعد الانفعالي: وهو مكون من 21 فقرة
 - البعد العقلي: وهو مكون من 9 فقرات
 - البعد الاجتماعي: وهو مكون من 17 فقرة
- وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس على النحو التالي:
- 3 = دائماً 2 = أحياناً 1 = أبداً للفقرات الإيجابية
1 = دائماً 2 = أحياناً 3 = أبداً للفقرات السالبة

جدول رقم (4): يبين توزيع فقرات استبانة المرونة النفسية على الأبعاد

البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الانفعالي	1، 2، 3، 4، 5، 17، 18، 20، 22، 32، 33، 34، 38	6، 7، 8، 19، 21، 35، 36، 37
العقلي	10، 11، 23، 24، 39، 40، 41	9، 12
الاجتماعي	13، 14، 15، 16، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 42، 43، 44، 45، 46	47

وقد تم حساب صدق وثبات استبانة المرونة النفسية بالطرق التالية:

الصدق Validity

تم حساب صدق استبانة المرونة النفسية بالطرق التالية:

1. صدق المحكمين

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم، وقد اعتمد الباحث الفقرات التي اتفق عليها 80% من المحكمين، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة 80% فأكثر وبالتالي فقد تم اعتماد جميع فقرات الاستبانة في صورتها الأولية. (ملحق رقم 1)

2. صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency

وهو يشير إلى قوة ارتباط درجة الفقرة أو البند من الأداة بالدرجة الكلية له، إضافة إلى قوة ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد مع درجة الاختبار ككل (الأغا، 1997: 122).

أ. معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته.

جدول رقم (5): يبين معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تندرج تحته لاستبانة المرونة النفسية

البعد الاجتماعي		البعد العقلي		البعد الانفعالي	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
** 0.402	13	** 0.531	9	* 0.308	1
** 0.440	14	** 0.554	10	** 0.388	2
** 0.358	15	** 0.506	11	** 0.560	3
** 0.447	16	* 0.267	12	** 0.441	4
** 0.475	25	** 0.572	23	** 0.365	5
** 0.590	26	** 0.421	24	** 0.415	6
** 0.363	27	** 0.342	39	** 0.407	7
// 0.229	28	** 0.545	40	** 0.332	8
** 0.407	29	** 0.516	41	// 0.160	17
** 0.432	30			// 0.180	18
** 0.557	31			** 0.473	19
** 0.331	42			** 0.373	20
** 0.530	43			* 0.265	21
** 0.712	44			// 0.093	22
** 0.536	45			// 0.170	32
** 0.552	46			** 0.355	33
// 0.242	47			** 0.483	34
				** 0.338	35
				** 0.594	36
				// 0.052-	37
				* 0.271	38

** = دالة عند مستوى 0.01 * = دالة عند مستوى 0.05 // = غير دالة

يتضح من جدول رقم (5) أن جميع الفقرات حققت دلالة عند مستوى 0.01 و 0.05 وكانت معاملات الارتباط تتراوح بين 0.265 - 0.712، في حين لم تحقق الفقرات التالية الدلالة الإحصائية (17، 18، 22، 28، 32، 37، 47) وبالتالي فقد تم حذفها من الاستبانة، وبذلك تتكون الاستبانة في صورتها النهائية من 40 فقرة.

ب. حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لاستبانة المرونة النفسية.

جدول رقم (6): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبانة المرونة النفسية

معامل الارتباط	البعد
** 0.773	الانفعالي
** 0.576	العقلي
** 0.816	الاجتماعي

** = دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لجميع أبعاد المقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

3. الصدق التمييزي

تم حساب الصدق التمييزي لاستبانة المرونة النفسية عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى 27% والإرباعي الأدنى 27%) على فقرات الاستبانة وذلك كما هو مبين في الجداول (7أ و 7ب) التاليين:-

جدول رقم (7 أ): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لمجموعتي المرونة المرتفعة والمرونة المنخفضة

الدلالة	قيمة (ت)	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		رقم الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* 0.020	2.397	0.490	2.366	0.479	2.666	1
* 0.046	2.039	0.571	2.133	0.568	2.433	2
* 0.000	4.873	0.534	2.300	0.345	2.866	3
* 0.000	4.599	0.784	2.066	0.607	2.900	4
* 0.002	3.321	0.592	1.833	0.860	2.466	5
* 0.000	3.829	0.606	2.333	0.379	2.833	6
* 0.015	2.518	0.761	2.200	0.556	2.633	7
* 0.001	3.458	0.639	1.933	0.629	2.500	8
* 0.000	4.080	0.761	2.200	0.379	2.833	9
* 0.001	3.722	0.714	2.200	0.430	2.766	10
* 0.001	3.474	0.504	2.433	0.379	2.833	11
* 0.000	4.321	0.739	1.933	0.490	2.633	12
* 0.000	4.523	0.727	1.766	0.508	2.500	13
* 0.003	3.130	0.639	2.066	0.507	2.533	14
* 0.000	5.701	0.668	2.033	0.379	2.833	15
* 0.000	3.882	0.614	2.366	0.345	2.866	16
* 0.006	2.826	0.773	2.233	0.583	2.733	17
* 0.000	3.798	0.621	1.600	0.530	2.166	18
* 0.042	2.083	0.711	2.333	0.651	2.700	19
* 0.003	3.104	0.702	2.300	0.430	2.766	20

* = دالة عند مستوى 0.05

جدول رقم (7 ب): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لمجموعتي المرونة المرتفعة والمرونة المنخفضة

الدلالة	قيمة (ت)	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		رقم الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* 0.011	2.633	0.449	2.733	0.182	2.966	21
* 0.000	4.774	0.681	1.866	0.556	2.633	22
* 0.000	4.053	0.674	2.400	0.253	2.933	23
* 0.000	4.480	0.794	2.300	0.182	2.966	24
* 0.022	2.362	0.660	2.333	0.534	2.700	25
* 0.005	2.926	0.730	1.866	0.479	2.333	26
* 0.000	4.553	0.626	2.233	0.434	2.866	27
* 0.000	5.042 -	0.761	2.200	0.490	1.366	28
* 0.000	5.290	0.678	2.233	0.253	2.933	29
* 0.000	6.770	0.583	1.733	0.479	2.666	30
* 0.005	2.935	0.850	1.966	0.628	2.533	31
* 0.000	7.850	0.628	1.533	0.479	2.666	32
* 0.000	4.690	0.668	1.966	0.534	2.700	33
* 0.001	3.364	0.718	1.633	0.739	2.266	34
// 0.591	0.540 -	0.466	1.700	0.490	1.633	35
// 0.207	1.277	0.628	1.533	0.583	1.733	36
* 0.052	1.984	0.607	2.100	0.563	2.400	37
* 0.002	3.275	0.621	1.400	0.639	1.933	38
* 0.010	2.673	0.668	1.366	0.776	1.866	39
* 0.002	3.181	0.694	2.000	0.508	2.500	40

* = دالة عند مستوى 0.05 // = غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 وهذا يشير إلى أن هناك فروقاً جوهرية بين المتوسطات الحسابية على فقرات استبانة المرونة النفسية وبالتالي فإن الاستبانة قادرة على التمييز بين ذوي المرونة النفسية المرتفعة وذوي المرونة النفسية المنخفضة.

الثبات Reliability

تم حساب معاملات الثبات بالطرق التالية:

1. الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method

قام الباحث بحساب ثبات اختبار المرونة النفسية باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من 60 طالباً وطالبة ومن ثم قام بعد أسبوعين بإعادة تطبيق الاختبار على نفس أفراد العينة وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (8) التالي:

جدول رقم (8): الثبات بطريقة إعادة الاختبار

الدرجة الارتباط	البعد
** 0.658	الانفعالي
** 0.692	العقلي
** 0.834	الاجتماعي

2. الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split-half Method

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس المرونة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.463$) وهو دال إحصائياً عند مستوى 0.01، ثم استخدم معادلة سبيرمان - براون Spearman-Brown لتعديل طول الاختبار Unequal Length Correlation وقد تبين أن معامل ارتباط سبيرمان - براون للاختبار ($r = 0.633$)، وكانت معاملات الارتباط للفقرات الفردية ($r = 0.624$) ومعاملات الارتباط للفقرات الزوجية ($r = 0.721$).

3. الثبات بإيجاد معامل ألفا - كرونباخ Cronbache alpha

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت قيمة ألفا $\alpha = 0.789$.

ب- مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد مجدي الدسوقي (1998)

وصف المقياس:

تكون مقياس الرضا عن الحياة من 30 فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي:

- بعد السعادة: وهو مكون من 7 فقرات.
- بعد الاجتماعية: وهو مكون من 5 فقرات.
- بعد الطمأنينة: وهو مكون من 6 فقرات.

- بعد الاستقرار النفسي: وهو مكون من 3 فقرات.
 - بعد التقدير الاجتماعي: وهو مكون من 6 فقرات.
 - بعد القناعة: وهو مكون من 3 فقرات.
- وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي:
- 5 = تنطبق دائماً 4 = تنطبق 3 = بين بين 2 = لا تنطبق 1 = لا تنطبق أبداً

جدول رقم (9): توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد

البعد	الفقرات
السعادة	1، 3، 7، 8، 9، 11، 15
الاجتماعية	14، 16، 18، 22، 28
الطمأنينة	19، 20، 23، 25، 29، 30
الاستقرار النفسي	2، 5، 12
التقدير الاجتماعي	4، 6، 21، 24، 26، 27
القناعة	10، 13، 17

الصدق Validity

صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (10) التالي:

جدول رقم (10): معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة

القناعة		التقدير الاجتماعي		الاستقرار النفسي		الطمأنينة		الاجتماعية		السعادة	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.792 **	10	0.535 **	4	0.668 **	2	0.776 **	19	0.373 **	14	0.653 **	1
0.754 **	13	0.698 **	6	0.689 **	5	0.354 **	20	0.494 **	16	0.681 **	3
0.799 **	17	0.773 **	21	0.667 **	12	0.586 **	23	0.769 **	18	0.724 **	7
		0.640 **	24			0.693 **	25	0.647 **	22	0.808 **	8
		0.626 **	26			0.594 **	29	0.727 **	28	0.702 **	9
		0.706 **	27			0.561 **	30			0.708 **	11
										0.678 **	15

** = دالة عند مستوى 0.01

يتبين من الجدول رقم (10) السابق أن جميع فقرات المقياس قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

جدول رقم (11): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

معامل الارتباط	البعد
** 0.885	السعادة
** 0.695	الاجتماعية
** 0.858	الطمأنينة
** 0.704	الاستقرار النفسي
** 0.806	التقدير الاجتماعي
** 0.700	القناعة

** = دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول أن جميع فقرات المقياس قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 مما يحقق صدق محتوى كل بعد بالنسبة للدرجة الكلية.

الثبات Reliability

تم حساب معاملات الثبات بالطرق التالية:

1. الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split-half Method

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس الرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط (ر = 0.754) وهو دال إحصائياً عند مستوى 0.01، ثم استخدم معادلة سبيرمان - براون Spearman-Brown لتعديل طول الاختبار Equal Length Correlation وقد تبين أن معامل ارتباط سبيرمان - براون للاختبار (ر = 0.860)، وكانت معاملات الارتباط للفقرات الفردية (ر = 0.865) ومعاملات الارتباط للفقرات الزوجية (ر = 0.822).

2. الثبات بإيجاد معامل ألفا - كرونباخ Cronbache alpha

قام الباحث بحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت قيمة $\alpha = 0.792$.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

للحصول على نتائج الدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- التكرارات، المتوسطات، الانحراف المعياري والوزن النسبي.
- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Test للتحقق من العلاقة بين المتغيرات.
- اختبار (ت) Independent Sample T test للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين في المتغير التابع.
- اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أكثر من مجموعتين مستقلتين في المتغير التابع.
- اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Post Hoc Scheffe Test.

سادساً: خطوات إجراء الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث بالخطوات التالية:

- إعداد الإطار النظري وذلك بعد الاطلاع على التراث التربوي والسيكولوجي ذي العلاقة بمتغيرات الدراسة.
- جمع وإعداد الدراسات السابقة للاستفادة منها في فروض الدراسة وإعداد أدوات الدراسة، قام الباحث بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة.
- إعداد أدوات الدراسة بما يتلائم مع البيئة الفلسطينية، وتم التأكد من الخصائص السيكمترية لهذه الأدوات على عينة استطلاعية تكونت من 60 طالباً وطالبة من طلبة الجامعات بمحافظة غزة.
- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الفعلية والتي تكونت من 600 طالب وطالبة ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS)، وعرض النتائج وتفسيراتها ومناقشتها ومحاولة ربطها بنتائج دراسات سابقة، ومن ثم صياغة التوصيات اللازمة.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

للإجابة على التساؤل الأول "ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟" قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي للدرجات والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (12).

جدول رقم (12): يبين متوسط الدرجات والوزن النسبي لمعدل انتشار المرونة النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
البعد العقلي	9	27	21.750	2.372	80.555
البعد الاجتماعي	15	45	35.450	3.261	78.777
البعد الانفعالي (الوجداني)	16	48	35.415	3.448	73.781
الدرجة الكلية	40	120	92.615	6.455	77.179

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج في 100

يتبين من نتائج جدول رقم (12) أن معدل انتشار المرونة النفسية م = 92.615 والوزن النسبي 77.179، وكان البعد العقلي الأعلى انتشاراً بوزن نسبي 80.555 وكان البعد الانفعالي الأقل انتشاراً بوزن نسبي 73.781.

تشير هذه النتائج إلى أن مستوى المرونة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان فوق المتوسط، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى تكرار الظروف الضاغطة التي يعيشها الشعب الفلسطيني بجميع شرائحه ومن ضمنهم طلبة الجامعات، حيث إن تكرار الظروف الضاغطة أدى إلى زيادة القدرة على التكيف مع تلك الظروف وبالتالي زيادة المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة واجتياز الصعاب التي تواجههم، كما أن الطلبة يتميزون بقدرتهم على التفكير العلمي والتفاعل مع الأنشطة الطلابية، وامتلاكهم قدر كافي من المعلومات والمعارف، وقدرتهم على استخدام البدائل والقدرة على تغيير الوجهة الذهنية والقدرة على التفكير بأشكاله وطرائقه المختلفة، وبالتالي يؤدي إلى زيادة مستوى المرونة النفسية لديهم. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة فحجان (2010) التي بينت أن مستوى مرونة الأنا لدى أفراد عينة الدراسة كان فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ 75.0، ودراسة الخطيب (2007) التي بينت وجود مستويات مرتفعة من مرونة الأنا لدى أفراد عينة الدراسة، وبينت نتائج دراسة الخطيب 2006 تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا.

للإجابة على التساؤل الثاني "ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة؟" قام الباحث بحساب متوسط الدرجات والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (13).

جدول رقم (13): يبين متوسط الدرجات والوزن النسبي لمعدل انتشار الرضا عن الحياة

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الاجتماعية	5	25	20.536	3.177	82.144
التقدير الاجتماعي	6	30	23.186	3.309	77.286
الاستقرار النفسي	3	15	10.665	2.279	71.100
القناعة	3	15	10.563	2.344	70.420
الطمأنينة	6	30	21.033	4.001	70.110
السعادة	7	35	24.475	4.803	69.928
الدرجة الكلية	30	150	110.460	15.374	73.640

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج في 100

يتبين من نتائج جدول رقم (13) أن معدل انتشار الرضا عن الحياة م = 110.460 بوزن نسبي 73.640، وكان بعد الاجتماعية الأعلى انتشاراً بوزن نسبي 82.144، بينما كان بعد السعادة الأقل انتشاراً بوزن نسبي 69.928.

وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان فوق المتوسط حيث بلغ الوزن النسبي 73.640، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعات برغم الصعوبات التي يواجهونها في جميع مناحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية، فإنهم راضون عن حياتهم ومن الممكن أن يعود ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة إلى كونهم يرون ثمرة اجتهادهم في الدراسة الأساسية ونجاحهم في الثانوية العامة الذي يعتبر حجر الأساس ومقياس القبول في الجامعات، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة المصاحب لذلك النجاح نتيجة تقدير الوالدين والأصدقاء، كما أن الجامعة تفتح آفاق جديدة من العلم والثقافة التي تعمل على ازدياد معارف الطلبة ومدركاتهم، بالإضافة إلى أن الالتحاق بالجامعة يعتبر الخطوة الأولى لرسم مستقبل الطلبة المهني والحياتي، وما يصاحبه من آمال بمستقبل مشرق يساعدهم على خوض غمار الحياة متسلحين بشهادتهم الجامعية التي تؤهلهم للبحث عن فرصة عمل أو وظيفة تمكنهم من مساعدة أسرهم وبناء حياتهم المستقبلية. وقد كانت نتائج الدراسة الحالية أعلى من نتائج دراسة جودة 2010، التي بينت وجود مستوى مقبول من الرضا عن الحياة بوزن نسبي بلغ 64.24، وبينت

نتائج دراسة طه ولطفي 2009 أن 25.7% من أفراد عينة الدراسة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفعاً، في حين أن 68.3% كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسطاً.

لاختبار صحة الفرض الأول "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة"، قام الباحث بإجراء اختبار بيرسون Pearson Correlation لمعرفة العلاقة بين مقياس المرونة النفسية والرضا عن الحياة وأبعادهما الفرعية، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (14).

جدول (14): يبين معاملات الارتباط بين أبعاد كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة

أبعاد المرونة النفسية				أبعاد الرضا عن الحياة
الدرجة الكلية	البعد الاجتماعي	البعد العقلي	البعد الانفعالي	
** 0.303	** 0.205	** 0.165	** 0.259	السعادة
** 0.373	** 0.368	** 0.190	** 0.219	الاجتماعية
** 0.341	** 0.234	** 0.222	** 0.264	الطمأنينة
** 0.310	** 0.225	** 0.117	** 0.287	الاستقرار النفسي
** 0.433	** 0.297	** 0.189	** 0.399	التقدير الاجتماعي
** 0.266	** 0.199	** 0.149	** 0.208	القناعة
** 0.440	** 0.329	** 0.230	** 0.355	الدرجة الكلية

** = دالة عند مستوى 0.01

يتبين من جدول (14) النتائج التالية:

أولاً: معاملات الارتباط بين البعد الأول من مقياس المرونة النفسية وهو البعد الانفعالي وبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.01 \geq$ بين البعد الانفعالي وبعد السعادة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.259$.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.01 \geq$ بين البعد الانفعالي وبعد الاجتماعية، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.219$.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.01 \geq$ بين البعد الانفعالي وبعد الطمأنينة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.264$.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.01 \geq$ بين البعد الانفعالي وبعد الاستقرار النفسي، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.287$.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الانفعالي وبعد التقدير الاجتماعي، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.399$.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الانفعالي وبعد القناعة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.208$.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.355$.
- ثانياً: معاملات الارتباط بين البعد الثاني من مقياس المرونة النفسية وهو البعد العقلي وبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.**

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد العقلي وبعد السعادة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.165$.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد العقلي وبعد الاجتماعية، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.190$.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد العقلي وبعد الطمأنينة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.222$.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد العقلي وبعد الاستقرار النفسي، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.117$.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد العقلي وبعد التقدير الاجتماعي، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.189$.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد العقلي وبعد القناعة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.149$.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد العقلي والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.230$.
- ثالثاً: معاملات الارتباط بين البعد الثالث من مقياس المرونة النفسية وهو البعد الاجتماعي وبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.**

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الاجتماعي وبعد السعادة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.205$.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الاجتماعي وبعد الاجتماعية، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.368$.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الاجتماعي وبعد الطمأنينة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.234$.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الاجتماعي وبعد الاستقرار النفسي، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.225$.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الاجتماعي وبعد التقدير الاجتماعي، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.297$.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين البعد الاجتماعي وبعد القناعة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.199$.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≥ 0.01 بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وقد بلغت درجة الارتباط $r = 0.440$.

وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة أي أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ازدادت درجة رضاهم عن الحياة والعكس صحيح. ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث إن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها بقدر كافٍ من المرونة النفسية التي تمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته بشكل يكون راضٍ عنه، فالمرونة تؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي والتوافق هو العمود الفقري للصحة النفسية لأنه يعني الحركة الدينامية التي تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل مما يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات، فيشعر الإنسان بإيجابيته وانجازه ويشعره بالسعادة والرضا عن الحياة، وبذلك فإن الرضا عن الحياة يعتبر من أحد مؤشرات الصحة النفسية، وقد أوضحت نتائج دراسة (Mishara 1974) أن إحساس الفرد بعدم الرضا عن الحياة من أهم المنبئات عن الشعور بالوحدة، كما بينت نتائج دراسة الدسوقي 1998 وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، كما بينت نتائج دراسة جودة 2010 وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة والعصابية، بينما كانت العلاقة موجبة بين الانبساط والرضا عن الحياة، وبينت نتائج دراسة (Korthis 1983) وجود علاقة موجبة بين الشعور بالوحدة وعدم الرضا عن الحياة.

لاختبار صحة الفرض الثاني "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الطلاب والطالبات، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (15).

جدول رقم (15): يبين الفروق في المرونة النفسية بين الطلاب والطالبات

أبعاد المرونة النفسية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
البعد الانفعالي	طلاب	300	36.2467	3.39868	6.082	* 0.000
	طالبات	300	34.5833	3.29940		
البعد العقلي	طلاب	300	22.0267	2.32752	2.873	* 0.004
	طالبات	300	21.4733	2.38921		
البعد الاجتماعي	طلاب	300	35.4633	3.25432	0.100	// 0.920
	طالبات	300	35.4367	3.27338		
الدرجة الكلية	طلاب	300	93.7367	6.22923	4.319	* 0.000
	طالبات	300	91.4933	6.49234		

// = غير دالة إحصائياً

* = دالة عند مستوى 0.05

تشير نتائج جدول (15) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq$ بين متوسط درجات الطلاب ومتوسط درجات الطالبات في كل من البعد الانفعالي (ت = 6.082)، البعد العقلي (ت = 2.873) والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ت = 4.319) وكانت الفروق لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً في البعد الاجتماعي (ت = 0.100).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية، وذلك يعود إلى التركيب الفسيولوجي للذكور الذي يمكنهم من تحمل الأعباء الجسدية والضغط النفسية بدرجة أكبر من الإناث، كما أن العادات والتقاليد والثقافة السائدة والقيود الاجتماعية التي يفرضها المجتمع والذي يحيط بالإناث بحماية زائدة ولا يسمح لهن بالحرية المطلقة في المجتمع، والمجتمع الذي نعيش فيه مجتمع شرقي ذكوري حيث يتحمل الذكور الأعباء ويواجهون صعوبات الحياة بدرجة أكبر وبالتالي تزيد من قدرتهم على التكيف مع تلك الظروف الصعبة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كرمان 2005 التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً في أسلوب التصلب - المرونة لصالح الذكور، كما بينت نتائج دراسة الخطيب 2006 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا لصالح الذكور، بينما بينت نتائج دراسة فحجان 2010 عدم وجود فروق في مستويات مرونة الأنا تعزى إلى الجنس.

لاختبار صحة الفرض الثالث "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجامعة (الإسلامية - الأقصى - الأزهر)", قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير الجامعة، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (16).

جدول رقم (16): يبين الفروق في المرونة النفسية بين طلبة الجامعات الثلاثة

أبعاد المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
البعد الانفعالي	بين المجموعات	28.690	2	14.345	1.207	0.300
	داخل المجموعات	7094.975	597	11.884		
	المجموع	7123.665	599			
البعد العقلي	بين المجموعات	31.990	2	15.995	2.859	0.058
	داخل المجموعات	3340.510	597	5.595		
	المجموع	3372.500	599			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	75.880	2	37.940	3.598	* 0.028
	داخل المجموعات	6294.620	597	10.544		
	المجموع	6370.500	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	170.590	2	85.295	2.054	0.129
	داخل المجموعات	24789.475	597	41.523		
	المجموع	24960.065	599			

// = غير دالة إحصائياً

* = دالة عند مستوى 0.05

بينت نتائج جدول (16) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجامعات الثلاث في كلاً من البعد الانفعالي ($F = 1.207$) والبعد العقلي ($F = 2.859$) والدرجة الكلية للمقياس ($F = 2.05$) ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى أن الطلبة الجامعيين يعيشون تقريباً نفس الظروف الحياتية التي يمر بها كل أبناء الشعب الفلسطيني، والمتمثلة في الحصار الخانق المطبق على قطاع غزة منذ ما يزيد على خمس سنوات وما نتج عنه من آثار سلبية على الوضع الاقتصادي والسياسي، بالإضافة إلى الانقطاع المتكرر للكهرباء والنقص الحاد في الوقود، وبالتالي فإن تعرض الأفراد لنفس الظروف والمعاناة يؤدي أيضاً غالباً إلى وجود مستويات متشابهة من المرونة النفسية لديهم. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الجامعات الثلاث في البعد الاجتماعي ($F = 3.598$) ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (17).

جدول رقم (17): اختبار شيفيه البعدي للفروق في البعد الاجتماعي بين الجامعات الثلاثة

الأزهر م = 35.560	الأقصى م = 35.820	الإسلامية م = 34.970	الفروق بين المتوسطات	البعد الاجتماعي
			الإسلامية م = 34.970	
		* 0.850	الأقصى م = 35.820	
			الأزهر م = 35.560	

بينت نتائج جدول (17) أن الفروق في البعد الاجتماعي كانت لصالح طلبة جامعة الأقصى مقارنة بالجامعة الإسلامية، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة النظام الإداري الذي تطبقه الجامعة الأقصى الذي يتيح للطلبة مشاركة أوسع في الأنشطة الترفيهية والاجتماعية بدرجة أقل من القيود التي تحد من مشاركة الطلبة وتفاعلهم سواء داخل الجامعة أو خارج الجامعة.

لاختبار صحة الفرض الرابع "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمستوى التحصيل الدراسي للطلبة"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة للمعدل التراكمي للطلبة (أقل من 60%، 60 - 69، 70 - 79، 80 - 89، 90% فأعلى)، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (18).

جدول رقم (18): يبين الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للمعدل التراكمي للطلبة

أبعاد المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
البعد الانفعالي	بين المجموعات	33.720	4	8.430	0.707	0.587
	داخل المجموعات	7089.945	595	11.916		
	المجموع	7123.665	599			
البعد العقلي	بين المجموعات	15.910	4	3.978	0.705	0.589
	داخل المجموعات	3356.590	595	5.641		
	المجموع	3372.500	599			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	31.306	4	7.827	0.735	0.569
	داخل المجموعات	6339.194	595	10.654		
	المجموع	6370.500	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	158.528	4	39.632	0.951	0.434
	داخل المجموعات	24801.537	595	41.683		
	المجموع	24960.065	599			

يتبين من نتائج جدول (18) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى لمستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين، حيث كانت قيمة (F) في البعد الانفعالي 0.707، البعد العقلي 0.705، البعد الاجتماعي 0.735، وفي الدرجة الكلية 0.951. ويتضح من هذه النتيجة أن الاختلاف في مستوى التحصيل الدراسي لم يحدث فروقاً ملموسة في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ويدل ذلك على أن تكرار الظروف الصعبة والأحداث الصادمة التي مر بها وما يزال يمر بها الشعب الفلسطيني ومن ضمنهم طلبة الجامعات، أوجدت لديهم قدراً عالياً من التكيف يمكنهم من مواجهة الواقع مهما كان مؤلماً، والقدرة على حل المشكلات والسعي لتحقيق الأهداف، وتقبل النقد والرأي الآخر، وكل هذه الصفات تعتبر من مؤشرات المرونة النفسية.

لاختبار صحة الفرض الخامس "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص (علمية - أدبية)"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الأدبية، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (19).

جدول رقم (19): يبين الفروق في المرونة النفسية بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية

أبعاد المرونة النفسية	التخصص	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
البعد الانفعالي	علمية	300	35.4000	3.20430	- 0.106	0.915
	أدبية	300	35.4300	3.68198		
البعد العقلي	علمية	300	21.7900	2.21863	0.413	0.680
	أدبية	300	21.7100	2.52066		
البعد الاجتماعي	علمية	300	35.6167	3.23077	1.252	0.211
	أدبية	300	35.2833	3.28823		
الدرجة الكلية	علمية	300	92.8067	6.14561	0.727	0.468
	أدبية	300	92.4233	6.75546		

تبين نتائج جدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية بين طلبة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية، حيث بلغت قيمة (ت) - 0.106 في البعد الانفعالي، وبلغت قيمة (ت) 0.413 في البعد العقلي، وبلغت قيمة (ت) 1.252 في البعد الاجتماعي، وبلغت قيمة (ت) 0.727 في الدرجة الكلية للمقياس. ويعزو الباحث عدم وجود فروق في المرونة النفسية إلى أن البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيشه طلبة الجامعات متقارب، كما

أن طلبة الجامعة يعانون نفس الظروف وتقع عليهم أعباء دراسية وواجبات مختلفة، بغض النظر عن نوع الكلية أو التخصص الذي يدرسه الطالب. ويتميز الطلبة ذوو المرونة النفسية العالية بالالتزام بحضور المحاضرات والمشاركة الفاعلة في المناقشات، والإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر، وعدم التردد في الاستفسار عن المعلومات الغامضة والاستعداد لامتحانات وعدم الخوف منها.

لاختبار صحة الفرض السادس "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى للترتيب الميلادي للطلاب بين إخوته"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة للترتيب الميلادي للطلبة (وحيد، أول، وسط، الأخير)، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (20).

جدول رقم (20): يبين الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للترتيب الميلادي

أبعاد المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
البعد الانفعالي	بين المجموعات	50.254	3	16.751	1.411	0.238
	داخل المجموعات	7073.411	596	11.868		
	المجموع	7123.665	599			
البعد العقلي	بين المجموعات	8.778	3	2.926	0.518	0.670
	داخل المجموعات	3363.722	596	5.644		
	المجموع	3372.500	599			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	16.472	3	5.491	0.515	0.672
	داخل المجموعات	6354.028	596	10.661		
	المجموع	6370.500	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	20.201	3	6.734	0.161	0.923
	داخل المجموعات	24939.864	596	41.845		
	المجموع	24960.065	599			

يتبين من جدول (20) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى للترتيب الميلادي للطلاب بين إخوته، حيث بلغت قيمة (F) 1.411 في البعد الانفعالي، وفي البعد العقلي كانت قيمة (F) 0.518، وفي البعد الاجتماعي (F) 0.515، وفي الدرجة الكلية للمقياس بلغت (F) 0.161. ويرى الباحث أن الطالب الجامعي قد وصل إلى مرحلة متقدمة من النضوج الجسدي والعقلي تمكنه من التكيف والتمتع بالمرونة النفسية بغض النظر عن ترتيبه

الميلادي بين إخوته، وفي هذه المرحلة العمرية (المرحلة الجامعية) فإن غالبية الشباب تبدأ نظرتهم للحياة بالتغير وتتبلور لديهم أفكار وتطلعات نحو المستقبل، مما يدفعهم للاجتهاد في الدراسة من أجل التخرج والبحث عن فرصة عمل ينطلق منها لبدء حياته الخاصة، وكل هذه الأمور تحتاج قدرًا من المرونة النفسية التي تمكن الفرد من تحقيق طموحاته بغض النظر عن ترتيبه الميلادي بين إخوته سواء كان الأول أو في الوسط أو الأخير.

لاختبار صحة الفرض السابع "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمستوى الدخل الشهري للأسرة"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمستويات الدخل الشهري للأسرة (أقل من 1000 شيكل، 1000 - 2000، 2001 - 3000، أكثر من 3000 شيكل)، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (21).

جدول رقم (21): يبين الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للدخل الشهري للأسرة

أبعاد المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
البعد الانفعالي	بين المجموعات	37.991	3	12.664	1.065	0.363
	داخل المجموعات	7085.674	596	11.889		
	المجموع	7123.665	599			
البعد العقلي	بين المجموعات	1.781	3	0.594	0.105	0.957
	داخل المجموعات	3370.719	596	5.656		
	المجموع	3372.500	599			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	11.409	3	3.803	0.356	0.784
	داخل المجموعات	6359.091	596	10.670		
	المجموع	6370.500	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	108.495	3	36.165	0.867	0.458
	داخل المجموعات	24851.570	596	41.697		
	المجموع	24960.065	599			

يتبين من جدول (21) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى للدخل الشهري لأسرة الطالب الجامعي حيث بلغت قيمة $F(1.065)$ في البعد الانفعالي، وفي البعد العقلي كانت قيمة $F(0.105)$ ، وفي البعد الاجتماعي بلغت $F(0.356)$ ، وفي الدرجة الكلية للمقياس بلغت $F(0.867)$.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فحجان (2010) التي بينت عدم وجود فروق في مرونة الأنا تعزى للدخل الشهري، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة الظروف الاقتصادية الصعبة السائدة في السنوات الأخيرة نتيجة الحصار المفروض على قطاع غزة وما نتج عنه من تدني مستويات الدخل الشهري، ولكن في المقابل فقد تعاطت الجامعات مع هذه الظروف الصعبة وتبنت أنظمة تساعد الطلبة على الاستمرار في الدراسة مثل صندوق إقراض الطالب لتغطية رسوم الدراسة، والإعفاءات من الرسوم الدراسية بنسب متفاوتة تعتمد على دراسة الحالة الاقتصادية لأسرة الطالب، بالإضافة إلى بعض المنح الدراسية. كل هذه الإجراءات مكنت الطلبة الجامعيين من التكيف مع الوضع السائد والاستمرار في الدراسة بغض النظر عن الدخل الشهري للأسرة، وبالتالي اكتساب المرونة النفسية التي تساعدهم على مواصلة مشوارهم التعليمي بكل ثقة وأمل في مستقبل مشرق.

لاختبار صحة الفرض الثامن "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى للمستوى التعليمي للوالدين"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة للمستويات التعليمية لكل من الآباء والأمهات (إعدادي فأقل - ثانوي - جامعي)، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (22).

جدول رقم (22): يبين الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للمستوى التعليمي للوالدين

قيمة الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أبعاد المرونة النفسية	
0.191	1.659	19.688	2	39.377	بين المجموعات	البعد الانفعالي	الآباء
		11.866	597	7084.288	داخل المجموعات		
			599	7123.665	المجموع		
0.820	0.198	1.120	2	2.240	بين المجموعات	البعد العقلي	
		5.645	597	3370.260	داخل المجموعات		
			599	3372.500	المجموع		
0.427	0.851	9.057	2	18.114	بين المجموعات	البعد الاجتماعي	
		10.641	597	6352.386	داخل المجموعات		
			599	6370.500	المجموع		
0.395	0.931	38.802	2	77.604	بين المجموعات	الدرجة الكلية	
		41.679	597	24882.461	داخل المجموعات		
			599	24960.065	المجموع		
0.349	1.100	13.071	2	39.212	بين المجموعات	البعد الانفعالي	الأمهات
		11.887	597	7084.453	داخل المجموعات		
			599	7123.665	المجموع		
0.655	0.541	3.052	2	9.155	بين المجموعات	البعد العقلي	
		5.643	597	3363.345	داخل المجموعات		
			599	3372.500	المجموع		
0.688	0.492	5.246	2	15.739	بين المجموعات	البعد الاجتماعي	
		10.662	597	6354.761	داخل المجموعات		
			599	6370.500	المجموع		
0.501	0.788	32.888	2	98.665	بين المجموعات	الدرجة الكلية	
		41.714	597	24861.400	داخل المجموعات		
			599	24960.065	المجموع		

يتبين من جدول (22) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى للمستوى التعليمي لأباء وأمهات طلبة الجامعات، ويرى الباحث أن العينة التي طبقت عليها الدراسة هم من طلبة الجامعات ويمتاز الطلبة في هذه المرحلة العمرية بعدة خصائص نظراً لطبيعة المرحلة الجامعية وهي أن الطالب استقل نسبياً عن السيطرة الوالدية حيث يحمل أفكاراً وقناعات يكتسبها من جامعة الأقران والبيئة الجامعية المحيطة به وما تمليه هذه البيئة من علاقات اجتماعية جديدة بالإضافة إلى الأنشطة الطلابية التي يقوم بها الطلبة، ويتفق هذا مع ما ورد في الإطار النظري بأن المرونة النفسية هي مفهوم ذو بعد ذاتي فردي، يخص الفرد نفسه ويعتمد على شخصية الفرد بالدرجة الأولى، وبالتالي فإن نتيجة الدراسة الحالية تعتبر منطقية، حيث لم تكن الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات دالة إحصائياً بغض النظر عن المستوى التعليمي لوالديهم، وقد بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA 2010) وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تتمثل في قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، والثقة بالنفس، والنظرة الإيجابية للذات وتطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة، بالإضافة إلى وجود الرعاية، الدعم، والثقة والتشجيع من داخل العائلة وخارجها.

لاختبار صحة الفرض التاسع "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الطلاب والطالبات، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (23).

جدول رقم (23): يبين الفروق في الرضا عن الحياة بين الطلاب والطالبات

أبعاد الرضا عن الحياة	النوع	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
السعادة	طلاب	300	24.5133	4.79860	0.195	// 0.845
	طالبات	300	24.4367	4.81629		
الاجتماعية	طلاب	300	20.5600	3.12179	0.180	// 0.857
	طالبات	300	20.5133	3.23699		
الطمأنينة	طلاب	300	21.4367	3.83253	2.480	* 0.013
	طالبات	300	20.6300	4.12997		
الاستقرار النفسي	طلاب	300	10.8667	2.28172	2.174	* 0.030
	طالبات	300	10.4633	2.26253		
التقدير الاجتماعي	طلاب	300	23.4267	3.35691	1.779	// 0.076
	طالبات	300	22.9467	3.24946		
القناعة	طلاب	300	10.6167	2.38229	0.557	// 0.578
	طالبات	300	10.5100	2.30962		
الدرجة الكلية	طلاب	300	111.4200	15.39677	1.531	// 0.126
	طالبات	300	109.5000	15.31814		

// = غير دالة إحصائياً

* = دالة عند مستوى 0.05

يتبين من جدول (23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الطلاب والطالبات في كل من بعدي الطمأنينة (ت = 2.480) والاستقرار النفسي (ت = 2.174) لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً في كل من بعد السعادة، والاجتماعية، والتقدير الاجتماعي والقناعة والدرجة الكلية للمقياس.

ويرى الباحث أن الطلبة الجامعيين يتعايشون مع نفس الظروف الفيزيائية داخل حرم الجامعة بالإضافة إلى الأعباء الأكاديمية وبالتالي فإن مدى رضاهم عن الحياة يكون متقارباً جداً، كما أن التغيير في العادات والتقاليد السائدة في المجتمع والتي تسمح للإناث، بل وتشجعهن للالتحاق بالجامعات ومواصلة مشوارهن التعليمي، مما يؤدي إلى زيادة درجة رضاهن عن الحياة أسوة بالذكور. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات التي بينت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى للجنس مثل دراسة إبراهيم (2011)، دراسة إسماعيل (2011)، دراسة كتلو (2011) ودراسة أبو العلا (2009)، دراسة جودة (2009)، دراسة عبد الخالق والديب (2007) ودراسة عيسى ورشوان (2006)، بينما اختلفت مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة شلبي

(2011)، التي بينت وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى إلى الجنس، ودراسة (Jorgenson et al., 2011) التي بينت أن مستوى الرضا لدى الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب، ودراسة عبد اللطيف (1997) التي أظهرت ارتفاع مستوى الرضا عند الإناث مقارنة بالذكور، بينما بينت نتائج دراسة عبد الحميد (2008) أن مستوى الرضا عن الحياة كان أعلى لدى الذكور. ويعزو الباحث ارتفاع مستوى الطمأنينة والاستقرار النفسي لدى الطلاب مقارنة بالإناث إلى طبيعة العادات والتقاليد والثقافة السائدة في المجتمع والتي تتيح مجالاً أوسع للطلاب لتكملة دراستهم الجامعية وتوفير ما يحتاجونه من مقومات تساعدهم للدراسة. بينما قد تعيش بعض الطالبات حالة من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار النفسي وذلك يعود إلى أن والد الطالبة قد يجبرها على الزواج أثناء دراستها الجامعية ومن ثم قد تجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة ومتطلبات الحياة الزوجية مما يؤدي إلى تدني مستوى تحصيلها الأكاديمي أو تأخرها في الدراسة (سحب ساعات أو تأجيل فصول دراسية بأكملها) أو قد تتسحب الطالبة نهائياً من الدراسة بسبب ظروف الحمل والولادة أو أحياناً عدم قدرة الزوج على توفير متطلبات الدراسة لها.

لاختبار صحة الفرض العاشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجامعة (الإسلامية - الأقصى - الأزهر)", قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير الجامعة، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (24).

جدول رقم (24): يبين الفروق في الرضا عن الحياة بين طلبة الجامعات الثلاثة

أبعاد الرضا عن الحياة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
السعادة	بين المجموعات	102.870	2	51.435	2.238	// 0.108
	داخل المجموعات	13718.755	597	22.979		
	المجموع	13821.625	599			
الاجتماعية	بين المجموعات	72.263	2	36.132	3.610	* 0.028
	داخل المجموعات	5974.930	597	10.008		
	المجموع	6047.193	599			
الطمأنينة	بين المجموعات	17.803	2	8.902	0.555	// 0.574
	داخل المجموعات	9571.530	597	16.033		
	المجموع	9589.333	599			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	13.440	2	6.720	1.295	// 0.275
	داخل المجموعات	3098.225	597	5.190		
	المجموع	3111.665	599			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	154.013	2	77.007	7.175	* 0.001
	داخل المجموعات	6407.080	597	10.732		
	المجموع	6561.093	599			
القناعة	بين المجموعات	2.813	2	1.407	0.255	// 0.775
	داخل المجموعات	3290.780	597	5.512		
	المجموع	3293.593	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	308.070	2	154.035	0.651	// 0.522
	داخل المجموعات	141284.970	597	236.658		
	المجموع	141593.040	599			

// = غير دالة إحصائياً

* = دالة عند مستوى 0.05

بينت نتائج جدول (24) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعات الثلاث في أبعاد السعادة ($F = 2.238$) وبعد الطمأنينة ($F = 0.555$) وبعد الاستقرار النفسي ($F = 1.295$) وبعد القناعة ($F = 0.255$) وفي الدرجة الكلية للمقياس ($F = 0.651$) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين يشعرون بالأمن والطمأنينة تجاه مستقبلهم حيث أنهم بعد التخرج من الجامعة

يمتلكون مؤهل علمي يوفر لهم فرصة للعمل في مجال تخصصهم، كما أنهم قد يشعرون بالسعادة في حياتهم أكثر من أقرانهم الذين لم يلتحقوا بالدراسة في الجامعة، كما أنهم يشعرون أنهم موفقين في حياتهم، وروحهم المعنوية عالية، كما أن سلوكهم يتسم بالمرح والتسامح وتقبل الآخرين والتعايش معهم، وكل هذه الصفات هي من مؤشرات الرضا عن الحياة. ويرى الباحث أن هذه الصفات يتسم بها طلبة الجامعات بغض النظر عن نوع الجامعة التي يدرسون بها. بينما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الجامعات الثلاث في بعدي الاجتماعية ($F = 3.610$) والتقدير الاجتماعي ($F = 7.175$) ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (25).

جدول رقم (25): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بعدي الاجتماعية والتقدير الاجتماعي بين الجامعات الثلاثة

الأزهر م = 20.890	الأقصى م = 20.655	الإسلامية م = 20.065	الفروق بين المتوسطات	الاجتماعية
			الإسلامية م = 20.065	
			الأقصى م = 20.655	
			الأزهر م = 20.890	
الأزهر م = 23.680	الأقصى م = 23.390	الإسلامية م = 22.490		التقدير الاجتماعي
			الإسلامية م = 22.490	
			الأقصى م = 23.390	
			الأزهر م = 23.680	

بينت نتائج جدول (25) أن الفروق كانت لصالح طلبة جامعة الأزهر في بعد الاجتماعية ولصالح طلبة جامعة الأزهر وجامعة الأقصى في بعد التقدير الاجتماعي مقارنة بالجامعة الإسلامية، ويرى الباحث أن الفروق في بعد الاجتماعية تعود إلى طبيعة جامعة الأزهر التي تتيح حرية ومجال أوسع للطلبة الذكور والإناث على السواء للمشاركة بفاعلية في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والتي تتضمن المشاركة في المناسبات والمهرجانات الوطنية والمؤتمرات والندوات العلمية. كذلك وجدت فروق في بعد التقدير الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأزهر وجامعة الأقصى مقارنة بالجامعة الإسلامية، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن بعد التقدير الاجتماعي والتي تتمثل في مجموعة من الخصائص تعكس الاستقرار الاجتماعي للفرد متمثلاً في الثقة في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي، يمكن تفسيرها في ضوء النظام الإداري والبيئة الجامعية التي تسمح للطلاب

بقدر أكبر من الحرية في كل من جامعة الأزهر وجامعة الأقصى مقارنة بالجامعة الإسلامية التي تتميز بالطابع المحافظ.

لاختبار صحة الفرض الحادي عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمستوى التحصيل الدراسي للطلبة"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة للمعدل التراكمي للطلبة (أقل من 60%، 60 - 69، 70 - 79، 80 - 89، 90% فأعلى)، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (26).

جدول رقم (26): يبين الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للمعدل التراكمي للطلبة

أبعاد الرضا عن الحياة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
السعادة	بين المجموعات	187.243	4	46.811	2.043	0.087
	داخل المجموعات	13634.382	595	22.915		
	المجموع	13821.625	599			
الاجتماعية	بين المجموعات	18.691	4	4.673	0.461	0.764
	داخل المجموعات	6028.503	595	10.132		
	المجموع	6047.193	599			
الطمأنينة	بين المجموعات	20.413	4	5.103	0.317	0.866
	داخل المجموعات	9568.920	595	16.082		
	المجموع	9589.333	599			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	11.609	4	2.902	0.557	0.694
	داخل المجموعات	3100.056	595	5.210		
	المجموع	3111.665	599			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	37.797	4	9.449	0.862	0.487
	داخل المجموعات	6523.297	595	10.964		
	المجموع	6561.093	599			
القناعة	بين المجموعات	32.011	4	8.003	1.460	0.213
	داخل المجموعات	3261.582	595	5.482		
	المجموع	3293.593	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	697.605	4	174.401	0.736	0.567
	داخل المجموعات	140895.435	595	236.799		
	المجموع	141593.040	599			

يتبين من جدول (26) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمستوى التحصيل الدراسي للطلبة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن رضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه أو أحواله بالمستوى الذي يعتقد أنه مناسب له، وهذا المستوى يقرره الفرد لنفسه، أي إنه إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه واستجاباته، كما أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، وبالتالي فإن طلبة الجامعات على اختلاف مستويات التحصيل الدراسي لديهم راضون عن حياتهم بمستويات متقاربة ولم تصل مستويات الاختلاف في الرضا عن الحياة لمستويات الدلالة الإحصائية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة قاروث (2007) التي بينت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالبات في مقياس الرضا عن الحياة تعزى للمستوى الدراسي، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة Jorgenson et al., (2011) والتي بينت وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

لاختبار صحة الفرض الثاني عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص (علمية - أدبية)"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الأدبية، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (27).

جدول رقم (27): يبين الفروق في الرضا عن الحياة بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية

أبعاد الرضا عن الحياة	التخصص	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
السعادة	علمية	300	24.3033	5.05005	- 0.875	0.382
	أدبية	300	24.6467	4.54577		
الاجتماعية	علمية	300	20.4067	3.29811	- 1.002	0.317
	أدبية	300	20.6667	3.05176		
الطمأنينة	علمية	300	20.9533	4.13540	- 0.489	0.625
	أدبية	300	21.1133	3.86743		
الاستقرار النفسي	علمية	300	10.7233	2.38167	0.627	0.531
	أدبية	300	10.6067	2.17433		
التقدير الاجتماعي	علمية	300	23.3933	3.40253	1.531	0.126
	أدبية	300	22.9800	3.20633		
القناعة	علمية	300	10.6667	2.41142	1.080	0.281
	أدبية	300	10.4600	2.27574		
الدرجة الكلية	علمية	300	110.4467	16.29988	- 0.021	0.983
	أدبية	300	110.4733	14.41766		

يتبين من نتائج جدول (27) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير التخصص الذي يدرسه الطالب حيث تراوحت قيم (ت) بين (1.531) و - (0.021)، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن الغالبية العظمى من الطلبة عندما يلتحقون بالجامعة فإن اختيارهم للتخصص يكون باختيارهم الشخصي ووفق ميولهم، وبالتالي فكل واحد منهم يكون راضياً عما اختاره، كما أن الرضا عن الحياة يتأثر بعوامل أخرى مثل التنشئة الأسرية كما في دراسة إسماعيل (2011)، أو بعوامل الشخصية (شليبي 2011)، أو القلق تجاه المستقبل (إبراهيم 2011)، والتدين (كتلو 2011). وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة عبد الحميد (2008) التي بينت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير

التخصص، كما بينت نتائج دراسة قاروث (2007) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى للتخصص الدراسي.

لاختبار صحة الفرض الثالث عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى للترتيب الميلادي للطلاب بين إخوته"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة للترتيب الميلادي للطلبة (وحيد، أول، وسط، الأخير)، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (28).

جدول رقم (28): يبين الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للترتيب الميلادي للطلاب

أبعاد الرضا عن الحياة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
السعادة	بين المجموعات	38.779	3	12.926	0.559	0.642
	داخل المجموعات	13782.846	596	23.126		
	المجموع	13821.625	599			
الاجتماعية	بين المجموعات	5.014	3	1.671	0.165	0.920
	داخل المجموعات	6042.179	596	10.138		
	المجموع	6047.193	599			
الطمأنينة	بين المجموعات	104.577	3	34.859	2.190	0.880
	داخل المجموعات	9484.756	596	15.914		
	المجموع	9589.333	599			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	22.558	3	7.519	1.451	0.227
	داخل المجموعات	3089.107	596	5.183		
	المجموع	3111.665	599			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	17.636	3	5.879	0.535	0.658
	داخل المجموعات	6543.457	596	10.979		
	المجموع	6561.093	599			
القناعة	بين المجموعات	20.056	3	6.685	1.217	0.303
	داخل المجموعات	3273.537	596	5.493		
	المجموع	3293.593	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	496.337	3	165.446	0.699	0.553
	داخل المجموعات	141096.703	596	236.739		
	المجموع	141593.040	599			

يتبين من نتائج جدول (28) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى للترتيب الميلادي للطلاب الجامعي بين إخوته، وقد تراوحت قيم (F)

بين (2.190) و (0.165)، ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث إنه ليس بالضرورة أن يكون الفرد الأول أكثر رضى عن حياته مقارنة ببقية إخوته، ولكن وجود عوامل أخرى تساعد على ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة مثل المساندة الوالدية التي يتلقاها الفرد من والديه (عبد الوهاب، 2007)، والمساندة الاجتماعية (إبراهيم، 2011). ويعتبر الرضا عن الحياة من المفاهيم ذات البعد الذاتي، حيث يتحدد مستوى رضا الفرد عن حياته وفقاً لمعايير وقيم ذاتية يضعها الفرد لنفسه وترتبط بشكل مباشر مع بعض سمات الشخصية لدى الفرد، حيث تؤثر تلك السمات بشكل مباشر في مدى رضا الفرد عن حياته (جودة، 2010).

لاختبار صحة الفرض الرابع عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمستوى الدخل الشهري للأسرة"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمستويات الدخل الشهري للأسرة (أقل من 1000 شيكل، 1000 - 2000، 2000 - 3000، أكثر من 3000 شيكل)، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (29).

جدول رقم (29): يبين الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للدخل الشهري للأسرة

أبعاد الرضا عن الحياة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
السعادة	بين المجموعات	1087.206	3	36.2402	16.961	* 0.000
	داخل المجموعات	12734.419	596	21.366		
	المجموع	13821.625	599			
الاجتماعية	بين المجموعات	41.364	3	13.788	1.368	// 0.251
	داخل المجموعات	6005.829	596	10.077		
	المجموع	6047.193	599			
الطمأنينة	بين المجموعات	252.116	3	84.039	5.364	* 0.001
	داخل المجموعات	9337.218	596	15.666		
	المجموع	9589.333	599			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	39.074	3	13.025	2.526	// 0.057
	داخل المجموعات	3072.591	596	5.155		
	المجموع	3111.665	599			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	74.889	3	24.963	2.294	// 0.077
	داخل المجموعات	6486.204	596	10.883		
	المجموع	6561.093	599			
القناعة	بين المجموعات	192.323	3	64.108	12.320	* 0.000
	داخل المجموعات	3101.271	596	5.203		
	المجموع	3293.593	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	6693.876	3	2231.292	9.858	* 0.000
	داخل المجموعات	134899.164	596	226.341		
	المجموع	141593.040	599			

* = دالة عند مستوى 0.05 // = غير دالة

يتبين من نتائج جدول (29) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من بعد الاجتماعية، الاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي تعزى للدخل الشهري لأسرة الطالب الجامعي، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن تلك الأبعاد ذات خصائص سلوكية ليس لها علاقة مباشرة بالجانب المادي، فبعد الاجتماعية يعكس انصاف سلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله للضحك وتبادل الدعاية وتقبل الآخرين والتعايش معهم، كما أن بعد الاستقرار النفسي يعكس الشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه

المستقبل والرضا عن النفس، كما أن بعد التقدير الاجتماعي يعكس الاستقرار الاجتماعي للفرد متمثلاً في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وسلوكه الاجتماعي، ويرى الباحث أن توافر هذه الخصال لا يرتبط بشكل مباشر بدرجة غنى الفرد أو فقره.

كما بينت النتائج أن الفروق كانت دالة إحصائياً عند مستوى $0.05 \geq$ في كل من بعد السعادة ($F=16.961$)، الطمأنينة ($F=5.364$)، القناعة ($F=12.320$) وفي الدرجة الكلية للمقياس ($F=9.858$) ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test، وذلك كما هو مبين في جدول رقم (30).

جدول رقم (30): اختبار شيفيه البعدي للفروق بين مستويات الدخل الأسري (بالشيكيل)

البعد	الفروق بين المتوسطات	أقل من 1000 م = 22.779	1000 - 2001 م = 24.368	2000 - 3000 م = 24.850	أكثر من 3000 م = 26.752
السعادة	أقل من 1000 م = 22.779				
	1000 - 2000 م = 24.368	* 1.607			
	2000 - 3000 م = 24.850				
	أكثر من 3000 م = 26.752	* 3.972	* 2.365	* 1.902	--
الطمأنينة	أقل من 1000 م = 20.386				
	1000 - 2000 م = 20.653				
	2000 - 3000 م = 21.650				
	أكثر من 3000 م = 22.008	* 1.621	* 1.355	--	--
القناعة	أقل من 1000 م = 9.952				
	1000 - 2000 م = 10.376				
	2000 - 3000 م = 10.766	* 0.814			
	أكثر من 3000 م = 11.584	* 1.631	* 1.207	--	--
الدرجة الكلية	أقل من 1000 م = 106.702				
	1000 - 2000 م = 109.442				
	2000 - 3000 م = 111.900	* 5.197			
	أكثر من 3000 م = 116.309	* 9.607	* 6.867	--	--

* = دالة عند مستوى 0.05

بينت نتائج جدول (30) أن الطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادة وطمأنينة وقناعة ورضا عن حياتهم مقارنة بالطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المنخفض، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة المنتمين لأسر ذات دخل مرتفع يتولد لديهم شعور بالرضا والارتياح عن ظروفهم الحياتية تعكس مدى تمتعهم بالسعادة، واستقرار الحالة الانفعالية والصحية وعدم المعاناة من المشاعر السلبية، بالإضافة إلى الرضا والقناعة بمستوى الحياة أو مستوى المعيشة الذي يعيش فيه، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تبعاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع - منخفض) لصالح الطلاب من ذوى المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع. مثل دراسة أبو العلا (2009) والدسوقي (1998).

لاختبار صحة الفرض الخامس عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى للمستوى التعليمي للوالدين"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة للمستويات التعليمية لكل من الآباء والأمهات (إعدادي فأقل - ثانوي - جامعي)، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (31).

جدول رقم (31): يبين الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للمستوى التعليمي للآباء

أبعاد الرضا عن الحياة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
السعادة	بين المجموعات	625.640	2	312.820	14.152	* 0.000
	داخل المجموعات	13195.985	597	22.104		
	المجموع	13821.625	599			
الاجتماعية	بين المجموعات	7.929	2	3.964	0.392	// 0.676
	داخل المجموعات	6039.264	597	10.116		
	المجموع	6047.193	599			
الطمأنينة	بين المجموعات	83.738	2	41.869	2.630	// 0.073
	داخل المجموعات	9505.595	597	15.922		
	المجموع	9589.333	599			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	33.061	2	16.531	3.206	* 0.041
	داخل المجموعات	3078.604	597	5.157		
	المجموع	3111.665	599			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	18.320	2	9.160	0.836	// 0.434
	داخل المجموعات	6542.773	597	10.959		
	المجموع	6561.093	599			
القناعة	بين المجموعات	77.743	2	38.872	7.216	* 0.001
	داخل المجموعات	3215.850	597	5.387		
	المجموع	3293.593	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3040.092	2	1520.046	6.550	* 0.002
	داخل المجموعات	138552.948	597	232.082		
	المجموع	141593.040	599			

* = دالة عند مستوى 0.05 // = غير دالة

بينت نتائج جدول (31) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من بعد الاجتماعية، الطمأنينة والتقدير الاجتماعي تعزى للمستوى التعليمي للآباء، ويعزو الباحث عدم وجود فروق في أبعاد الاجتماعية، الطمأنينة والتقدير الاجتماعي إلى بعض السمات المكونة لتلك الأبعاد والتي

تتمثل في السلوك المرح والتسامح، العلاقة الطيبة مع الآخرين، ارتفاع الروح المعنوية للطلاب، تبني أفكار بناءة تتال إعجاب الآخرين واحترامهم، حيث أن تلك الصفات ليس بالضرورة توافرها لدى الطلبة ذوي الوالدين الحاصلين على مستوى عالٍ من التعليم، وبالرجوع إلى الماضي عدة سنوات فإننا نجد الكثير من الآباء لم يصلوا إلى مستويات عالية من التعليم ولكن كان أبناؤهم من الطلبة الناجحين في دراساتهم وأصبح منهم المعلم والمهندس والطبيب.

كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq$ في كل من بعد السعادة ($F = 14.152$)، الاستقرار النفسي ($F = 3.206$)، القناعة ($F = 7.216$) والدرجة الكلية للمقياس ($F = 6.550$) تعزى للمستوى التعليمي للآباء، ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test، وذلك كما هو مبين في جدول رقم (32).

جدول رقم (32): اختبار شيفيه البعدي لبيان دلالة الفروق في الرضا عن الحياة بين مستويات التعليم للآباء

البعد	الفروق بين المتوسطات	إعدادي فأقل م = 23.360	ثانوي م = 23.468	جامعي م = 25.478
السعادة	إعدادي فأقل م = 23.360			
	ثانوي م = 23.468			
	جامعي م = 25.478	* 2.118	* 2.009	--
الاستقرار النفسي	إعدادي فأقل م = 10.209			
	ثانوي م = 10.555			
	جامعي م = 10.868	0.659	0.313	--
القناعة	إعدادي فأقل م = 10.000			
	ثانوي م = 10.296			
	جامعي م = 10.904	* 0.904	* 0.608	
الدرجة الكلية	إعدادي فأقل م = 107.290			
	ثانوي م = 108.588			
	جامعي م = 112.636	* 5.345	* 4.047	--

* = دالة عند مستوى 0.05

تبين نتائج جدول (32) أن الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي تميزوا بمستويات أعلى من السعادة والاستقرار النفسي والقناعة مقارنة بنظرائهم من الطلبة الذين كانت مستويات تعليم والديهم ثانوية فأقل.

جدول رقم (33): الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للمستوى التعليمي للأمهات

أبعاد الرضا عن الحياة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
السعادة	بين المجموعات	373.967	2	124.656	5.525	* 0.001
	داخل المجموعات	13447.658	597	22.563		
	المجموع	13821.625	599			
الاجتماعية	بين المجموعات	3.113	2	1.038	0.102	// 0.959
	داخل المجموعات	6044.080	597	10.141		
	المجموع	6047.193	599			
الطمأنينة	بين المجموعات	110.782	2	36.927	2.322	// 0.074
	داخل المجموعات	9478.552	597	15.904		
	المجموع	9589.333	599			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	14.228	2	4.743	0.913	// 0.435
	داخل المجموعات	3097.437	597	5.197		
	المجموع	3111.665	599			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	33.842	2	11.281	1.030	// 0.379
	داخل المجموعات	6527.252	597	10.952		
	المجموع	6561.093	599			
القناعة	بين المجموعات	89.543	2	29.848	5.552	* 0.001
	داخل المجموعات	3204.051	597	5.376		
	المجموع	3293.593	599			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2408.161	2	802.720	3.437	* 0.017
	داخل المجموعات	139184.879	597	233.532		
	المجموع	141593.040	599			

* = دالة عند مستوى 0.05 // = غير دالة

تبين نتائج جدول (33) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من بعد الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي تعزى للمستوى التعليمي للأمهات، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حرص الأمهات على توفير الجو الهادئ المناسب للطالب للدراسة من أجل النجاح الذي يعد مصدراً للفخر لدى الأمهات، كما أن العديد من الأمهات يرين نجاحهن في نجاح أبنائهن، وكل ذلك الحرص من جانب الأم يؤدي إلى شعور الطالب بالطمأنينة والاستقرار النفسي والاجتماعي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى $0.05 \geq$ في كل من بعد السعادة ($F=5.525$)، القناعة ($F=5.552$) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ($F=3.437$)، ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (34).

جدول رقم (34): اختبار شيفيه البعدي لبيان دلالة الفروق في الرضا عن الحياة بين مستويات التعليم للأمهات

البعء	الفروق بين المتوسطات	إعدادي فأقل م = 23.410	ثانوي م = 24.101	جامعي م = 25.505
السعادة	إعدادي فأقل م = 23.410			
	ثانوي م = 24.101			
	جامعي م = 25.505	* 2.094	* 1.403	--
القناعة	إعدادي فأقل م = 10.089			
	ثانوي م = 10.367			
	جامعي م = 11.070	* 0.980	* 0.703	--
الدرجة الكلية	إعدادي فأقل م = 108.346			
	ثانوي م = 109.463			
	جامعي م = 112.924	* 4.758	* 3.461	--

• = دالة عند مستوى 0.05

تبين نتائج جدول (34) أن الطلبة الذين كانت أمهاتهم حاصلات على تعليم جامعي كانت مستويات السعادة والقناعة لديهم أعلى من نظرائهم من الطلبة الذين كانت أمهاتهم حاصلات على تعليم ثانوية عامة فأقل.

وتظهر هذه النتائج أن الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر سعادة، أكثر قناعة واستقرار نفسي وأكثر رضى عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستويات أدنى من التعليم. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن الآباء والأمهات الحاصلين على تعليم جامعي غالباً ما يكونون موظفين أو مهنيين لهم دخل شهري قادرين من خلاله على توفير مقومات بناء الأسرة السعيدة، والعيش في مستوى حياة جيد، ومساعدة أبنائهم على تكملة دراستهم؛ بعيداً عن هاجس الضائقة المالية التي قد تحرم بعض الطلبة -أحياناً- من تحقيق رغباتهم في التعليم الجامعي، كما أن الطلبة ذوي الوالدين المتعلمين يتولد لديهم شعور بالافتخار بالوالدين وبرغبتهم في أن يكونوا مثل والديهم، حيث إن الوالدين يمثلون القدوة الأولى لكل فرد، وبالتالي يؤدي ذلك إلى شعور أبنائهم بالرضا والارتياح عن ظروف حياتهم، والشعور بالسعادة والرضا عن حياتهم بشكل عام.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي بالتالي:

- عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية طلبة الجامعات بأهمية المرونة النفسية من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية.
- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية وبالتالي رفع مستوى رضاهم عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- توفير مختصين في الإرشاد النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة في التغلب على أزماتهم النفسية.
- إشراك أولياء الأمور في الأنشطة التي تهدف إلى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها.
- توفير الدعم المالي للطلبة من مصادر مختلفة للتغلب على مشكلة الرسوم الدراسية التي تشكل عائقاً أمام الطلبة.

بحوث مقترحة

- إجراء دراسة تجريبية لبيان مدى فاعلية برنامج إرشادي يتم تصميمه لرفع مستوى المرونة النفسية لطلبة الجامعات.
- إجراء دراسة تتناول المرونة النفسية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة.
- إجراء دراسة تتناول الرضا عن الحياة وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين.
- إجراء دراسة تتناول الرضا عن الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو التغيير.
- إجراء دراسة تتناول الضغوط النفسية والاجتماعية للطلبة الجامعيين وعلاقتها بالمرونة النفسية.

أولاً: المصادر

القرآن الكريم

ثانياً: المراجع العربية

- ابراهيم، عبد الستار (2002). الحكمة الضائعة: الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع، مطابع السياسة، الكويت.
- إبراهيم، مروة محمد (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخمسون، السنة الثالثة، ص ص 95 - 127.
- أبو الحسين، أحمد بن فارس بن زكريا (1979). معجم مقاييس اللغة - تحقيق عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، دمشق، سوريا.
- أبو العلا، محمد أشرف (2009). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، المجلة العلمية لكلية الآداب، مصر، المجلد الرابع والأربعون، ص ص 481 - 528.
- أبو النيل، هبة الله (2010). الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، المجلد التاسع، العدد الأول، ص ص 115 - 165.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (2010). التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لبرامج الإرشاد النفسي للموهوبين، ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمي الثامن "استثمار الموهبة ودور مؤسسات التعليم: الواقع والمأمول"، المنعقد في الفترة من 12-22 أبريل، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ص ص 444-507.
- أبو غزالة، سميرة (1999). الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من: الذكاء، تأكيد الذات وبعض السمات المرضية، مجلة كلية التربية وعلم النفس، جامعة عين شمس، العدد الثالث والعشرون، الجزء الثالث، ص ص 127 - 160.
- أحمد، عطية عطية (2008). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، www.gulfkids.com
- الأحمد، أنس سليم (2007). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، ط 1، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.

- أرجايل، مايكل (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، مراجعة: شوقي جلال، عالم المعرفة، العدد 175، الكويت.
- أسعد، يوسف ميخائيل (1990). الشخصية الناجحة، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة، القاهرة، مصر.
- أسعد، يوسف ميخائيل (1999). قوة الإرادة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- إسماعيل، أحمد محمد حسين (2011). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، رسالة دكتوراه، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الأغا، إحسان (1997): البحث التربوي، عناصره، مناهجه، أدواته، ط2، مطبعة المقداد، غزة.
- بن زيد، جمال منصور (2010). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين وأثره على بعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، قسم علم النفس، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- بن علو، الأزرق (2003). كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة، درا قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- تفاحة، جمال السيد (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث، ص ص 268 - 318.
- الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002). الطريق إلى المرونة النفسية. ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة، قسم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.
- جودة، آمال (2011). الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، غزة، فلسطين.
- جودة، آمال (2010). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، رسالة التربية وعلم النفس، العدد الرابع والثلاثون، ص ص 1 - 166.
- جودة، آمال (2009). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة كلية التربية، الجزء الأول، العدد الثالث والثلاثون، ص ص 405 - 434.
- جودة، آمال وعسلي، محمد (2009). علم النفس الإيجابي، جامعة الأقصى، مكتبة الصيرفي، غزة، فلسطين.

- جودة، آمال (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد الحادي والعشرون، ص ص 697-738.
- جودة، آمال و حجوة، مسعود (2004). قوة الأنا لدى المرأة الفلسطينية في محافظات غزة، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الثامن، العدد الأول، ص ص 254 - 288.
- حبيب، صموئيل (1995). كيف تكون علاقات ناجحة، الطبعة الأولى، دار الثقافة، القاهرة.
- حسان، ولاء اسحق (2008). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حسن، عامر محمد (2002). التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- حمادة، لؤلؤة و عبد اللطيف، حسن (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص ص 229 - 272.
- حمدان، محمد كمال (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حوظر، صلاح وآخرون (1998). علم النفس العام، مطبعة جامعة طنطا، مصر.
- خرنوب، فتون محمد (2010). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس. 11/29، 2010/12/1، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 959-973.
- الخطيب، محمد جواد (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني عشر، ص ص: 1051 - 1088.
- الخطيب، محمد جواد (2007). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الداھري، صالح والكبيسي، وهيب (1999). علم النفس العام، الطبعة الأولى، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ودار الكندي للنشر، اربد، الأردن.

- دردير، نشوة (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- الدسوقي، مجدي محمد (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، دراسات في الصحة النفسية، مصر، المجلد الأول (2007)، ص ص 117-161.
- الدسوقي، مجدي (1998). مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الأسئلة والإجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- الديب، علي محمد (1988): العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، مجلة علم النفس، العدد السادس، ص ص: 45-59
- راسل، برتراند (1980). الفوز بالسعادة، ترجمة: سمير عبدو، دار مكتبة الحياة، بيروت، لبنان.
- راضي، زينب (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- رضوان، شعبان جاد الله و هريدي، عادل محمد (2001). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، العدد الثامن وخمسون، السنة الخامسة عشر، ص ص 72 - 105.
- رزوق، أسعد (1979). موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان.
- ريان، محمد إسماعيل (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- زايد، فوقية (2001). القدرة على القيام بأنشطة الحياة المختلفة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد الرابع، العدد الخامس والعشرون، ص ص 291 - 311.
- الزهراني، مسفر (2000). التوجيه والتوجيه النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية، مكتبة المكتبة، مكة المكرمة.
- زيتون، زيتون (2003). التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة

- السبيعي، منال بنت مهنا (2007). الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الإمام محمد بن سعود، المملكة العربية السعودية.
- سفيان، نبيل (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي (المفهوم، النظرية، النمو، التوافق، الاضطرابات، الإرشاد والعلاج)، الطبعة الأولى، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- سليمان، سوسن محمد (2009). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، عالم الكتب، مصر.
- سليمان، عادل محمود (2003). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- شاذلي، عبد الحميد محمد (2001). التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- الشرقاوي، مصطفى خليل (1983). علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت.
- الشعراوي، علاء محمود (1999). سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، العدد الحادي والأربعون، ص ص 148-196.
- شلبي، سوسن إبراهيم (2011). أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية، مصر
- شهوان، إسلام محمود (2007). البناء النفسي لشخصية الأسير الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- صالح، عواطف حسين (2004). المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكتئاب لدى المتزوجين من الجنسين، مجلة كلية التربية، المنصورة، العدد السادس والخمسون، ص 1-38.
- الصوفي، حمدان عبد الله (1996). مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- ضحيك، محمد سلمان (2004). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الضريبي، عبدالله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد السادس والعشرون، العدد الرابع، ص ص 669-719.
- الطحان، محمد خالد (1992). مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، دار القلم للنشر والتوزيع، الإمارات الغربية، دبي.
- طه، سلوى ولطفي، فاتن (2009). اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة، المؤتمر العلمي العربي الرابع الدولي لكلية التربية النوعية (الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي - الواقع والمأمول)، مصر ، المجلد الثاني، ص ص 1442 - 1462.
- عامر، أيمن (2003). الحل الإبداعي للمشكلات بين الوعي والأسلوب، مكتبة الدار العربية للكتاب، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- عبد الحميد، هبه جابر (2008). الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج، جمهورية مصر العربية.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، الكويت، المجلد الثامن عشر، العدد الأول، ص ص 121-135.
- عبد الخالق، أحمد والديب، سماح (2007). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، المجلد السادس، العدد الأول، ص ص 93 - 147.
- عبد الغنى، رباب بنت رشاد (2009). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- عبد اللطيف، حسن (1997). الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الكويت، المجلة التربوية، الكويت، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث والأربعون، ص ص 301 - 349.
- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد (1999). الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

- عبد المعطي، بدري فندي (1993). علاقة أحد الأساليب المعرفية بالتوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر.
- عبد المنعم، نجوى إبراهيم (2010). الرضا عن الحياة، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (2007). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص 243-289.
- عبدالله، هشام إبراهيم (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد الرابع عشر، العدد الرابع، ص ص 137-180.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- عثمان، محمد سعد (2009). المرونة الايجابية ودورها في التصدي للأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، الجزء الثالث، العدد الثالث والثلاثون، ص ص 373 - 401.
- عثمان، محمد سعد (2010). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، الجزء الثاني، العدد الرابع والثلاثون، ص ص 539 - 573.
- عثمان، محمد سعد حامد (2010) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- عزب، حسام الدين محمود (2004). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر، مصر، ص ص 575-605.
- عسلي، محمد إبراهيم (2005). سيكولوجية الشخصية، مكتبة الطالب الجامعي، جامعة الأقصى، غزة.
- عسيري، عبيد بينت محمد (2003). علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

- العرش، إكرام عبد القادر (2002). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- علوان، نعمات شعبان (2007): الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، مج 16، العدد 2، ص ص: 457 - 532.
- عمارة ، أسماء (2007) الممارسات الإدارية لطلاب المدن الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، قسم إدارة المنزل والمؤسسات، جامعة المنوفية ، جمهورية مصر العربية.
- عودة، فاطمة يوسف (2001). المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- العيسوي، عبد الرحمن (1998). الإسلام والعلاج النفسي الحديث، دار النهضة العربية، بيروت.
- عيسى ، جابر ورشوان، ربيع (2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، دراسات تربوية واجتماعية، مصر، المجلد الثاني عشر، العدد الرابع، ص ص 45 - 130.
- عيسى، إيمان (2010). فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على مفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة بني سويف، مصر .
- الغامدي، يوسف بن صالح (2004). النمو الأخلاقي وعلاقته بسمة التصلب - المرونة لدى عينة من المراهقين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- غريب، زينب وعبد المنعم، محمد، وأبو ناصر، فتحي (2008). حقيبة تدريبية أكاديمية -الصحة النفسية، مركز التنمية الأسرية، جامعة الملك فيصل، السعودية.
- فحجان، سامي خليل (2010). التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- فهمي، مصطفى (1978). التكيف النفسي، مكتبة مصر، دار مصر للطباعة، مصر .
- فهمي، مصطفى (1995). الصحة النفسية - دراسات في سيكولوجية التكيف، ط5، مكتبة الخانجي، القاهرة.

- قاروت، بسمة بنت حسن (2007). الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- قوته، سمير وآخرون (2001). المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، دراسة ميدانية، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة، فلسطين.
- كامل، مجدي (1997). كيف تواجه مشكلاتك، الطبعة الأولى، دار الأمين للنشر والتوزيع، القاهرة.
- كتلو، كامل (2011). العلاقة بين السعادة والتدين والحب والرضا عن الحياة لدى الطلبة المتزوجين، كلية التربية، مؤتمر علم النفس في الجامعة العالمية الإسلامية، ماليزيا.
- كرمان، انتصار عبد السلام (2005). الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) وعلاقته باتخاذ القرار، رسالة ماجستير غير منشورة، اليمن.
- كفاقي، علاء الدين (1982). وجهة النظر وقوة الأنا، بعض دراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ص ص 51-60.
- المالكي، رانيا معتوق (2011). فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- مبروك، عزة عبد الكريم (2007). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة الدراسات النفسية، المجلد السابع عشر، العدد الثاني، ص ص 377 - 421.
- مجيد، سوسن شاكر (2008). اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- المحروقي، عائشة بنت عباس (2011). مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموجرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- مخيمر، عماد (2000). كراسة تعليمات ودليل مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- المدهون، عبد الكريم (2009). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، العلوم التربوية، مصر، المجلد السابع عشر، العدد الثاني، ص ص 332 - 367.

- مرسي، كمال ابراهيم (2000). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
- مقبل، مرفت عبدربه (2010). **التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- منصور، عبد الحميد والشرييني زكريا والفقي، إسماعيل (2002). **السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- منظمة الصحة العالمية (2005). **تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة**، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، جنيف.
- ميخائيل، امطانيوس (2010). **مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة msiss على عينات سورية**، مجلة العلوم التربوية والنفسية، دمشق، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، ص ص 97-122.
- النعامي، أيمن محمد (2005). **الآثار النفسية الناجمة عن الأسر، وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في قطاع غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة العامة، جامعة القدس، غزة.
- نجاتي، عثمان (2005). **القرآن وعلم النفس**، الطبعة الثامنة، دار الشروق، القاهرة.
- هاشم، سامي محمد (2001). **جودة الحياة لدى المعوقين جسدياً والمسنين وطلاب الجامعة**، مجلة الإرشاد النفسي، العدد الثالث عشر، ص ص 125 - 180.
- الهمص، صالح إسماعيل (2010). **قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الوحيددي، سارة جميل (2011). **التغير في تقدير الشخصية لدى عينة من أهالي محافظات غزة قبل وبعد الحرب الإسرائيلية الأخيرة (2008) في ضوء بعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- يوسف، جمعة سيد (2007). **إدارة الضغوط**، الطبعة الأولى، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، مصر.
- يونس، انتصار (1999). **السلوك الإنساني**، الطبعة الثامنة، دار المعارف، مصر.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- (APA) American Psychological Association, (2010). **Resilience factors and strategies**, 750, First Street, NE, Washington DC. <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics>. accessed 16.9.2010.
- (APA) American Psychological Association, (2002). **The road to resilience**, 750, First Street, NE, Washington DC.
- Azlina A.M and Shahrir J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. **International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)**; 1(1): 3 – 8.
- Becker, M. (1993). A new patient-focused index for measuring quality of life in persons with severe and persistent mental illness. **Quality of Life Research**; Vol. 2: 239 – 251.
- Bonanno, G. A. et al., (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol.75(5): 671-682.
- Brief, A.P. et al., (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. **Journal of personality and social psychology**; Vol. 64(4): 646- 653.
- Chumbler, N.R. (1996). An empirical test of a theory of factors affecting life satisfaction: Understanding the role of religious experience. **Journal of Psychology and Theology**; Vol. 24(3): 220 – 232.
- Civitci, N. et al., (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. **Educational Sciences**; Vol. 9(2): 513 – 525.
- Cloninger, c. susan (1996). **Personality description, dynamics and development**, freeman & company, new York.
- Diener, E.D. and Rahtz, D.R. (2000). **Advances in quality of life theory and research**, Kluwer Academic Publications, Boston.
- Dowrick C, Kokanovic R, Hegarty K, Griffiths F, Gunn J. (2008). Resilience and depression: perspectives from primary care. **Health**; 12(4): 439 – 452.
- Fredrickson, B. L. et al., (2003). A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th. 2002. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 84(2): 365-376.
- Grace, Fayombo (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. **International Journal of Psychological Studies**; Vol. 2(2): 105 – 116.

- Greenley, JR. and Greenberg, JT. (1997). Measuring quality of life: A new and practical survey instrument. **Social Work**; Vol. 42(3): 144 – 254.
- Grotberg, H. (2002). A guide to promoting resilience in children. New York State. (www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience) accessed 14.10.2011.
- Hampton, N.Z. (1999). Quality of life of people with substance disorders in Thailand: An exploratory study. **Journal of Rehabilitation**; Vol. 65(3): 42 – 55.
- Harman, W.W. (1996). Reassessing the economic assumption. **Futurist**; Vol. 30(4): 13 – 18.
- Headey, B and Wearing, A. (1992). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. **Social Indicators Research**; Vol. 24(1): 81 – 100.
- Heller, D. et al., (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. **Psychological Bulletin**; Vol. 130(4): 574 – 600.
- Jorgenson, Sh. et al., (2011). College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability. **Official International Research**. Dawson College.
- Kjeldstadli, K. (2006). Life Satisfaction and Resilience in Medical School: A six-Year Longitudinal, Nationwide and Comparative Study, **BMC Med Educ**, Vol. 6: 48.
- Koivumaa, H. (2001): Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study, **Am J Psychiatry**, Vol. 158: 433 – 439.
- Lance, C.E. et al., (1989). A comparison between bottom-up, top-down and bidirectional models of relationships between global and life facet satisfaction. **Journal of Personality**; Vol. 57(3): 601 – 624.
- Lehman, A.F. (1988). A quality of life interview for the chronically mentally ill. **Evaluation and Program Planning**; Vol. 11: 51 – 62.
- Leitman, J. (1999). Can city QOL indicators be objective and relevant? Towards a participatory tool for sustaining urban development. **Local Environment**; Vol. 4(2): 169 – 181.
- Lounsbury, J.W. et al., (2009). An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. **Individual Differences Research**; Vol. 7(1): 52 – 69.
- Martinson, O.B. et al., (1985). Life change, health status and life satisfaction: A reconsideration. **Social Indicators Research**; Vol. 16(3): 301 – 313.
- Masten, A.S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. **Education Canada**, Vol. 49(3): 28-32

- Matthew, Tull (2007). **Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma**, www.About.com. Accessed 13.10.2011.
- McCrae, R. and Costa, P.T. (1991). The full five-factor model and well-being. **Personality and Social Psychology Bulletin**; Vol. 17(2): 227 – 232.
- Newman, R. (2002). The road to resilience. **Monitor on Psychology**, Vol. 33(9): 62.
- Nickolich, D. et al., (2010). Perceived life satisfaction of workplace specialist I faculty and mentors participating in a first-year STEM teachers training project. **The Journal of Technology Studies**; Vol. 36(2): 41 – 54.
- Ong, A. D. et al., (2006). Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress in later life. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.91(4): 730-749.
- Pavot, W. and Diener, Ed. (1993): Review of satisfaction with life scale, **Psychological Assessment**, Vol. 5(2), pp. 164 – 172.
- Ramanaiah, N.V. et al., (1997). Life satisfaction and the five-factor model of personality. **Psychological Reports**; Vol. 80(3): 1208 – 1210.
- Rober, A and Rober, S. (2001). **Dictionary of psychology**. 3rd ed. London: Renguin Books.
- Sanders, C. et al., (1998). Reporting on quality of life in randomized controlled trials: Bibliographic study. **British Medical Journal**; Vol. 317: 1191 – 1195.
- Tack-Ho Kim, et al., (2005). Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents' resilience: Implications for counselors. **Asia Pacific Education Review**; Vol. 6(2): 143 – 152.
- Takahashi, K. et al., (2011): Social Capital and Life Satisfaction: A cross-sectional Study on Persons with Musculoskeletal Impairment in Hanoi, Vietnam. **BMC Public Health**____2011, 11:206doi:10.1186/1471-2458-11-206.
- Tugade, M. et al., (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 72(6): 1161-1190.
- **WHOQOL Group** (1998). World Health Organization Quality Of Life Assessment: Development and general psychometric properties, **Social Science and Medicine**, Vol. 46(12): 1569 – 1585.

الملاحق

ملحق رقم (1): أسماء السادة المحكمين الذين قاموا بتحكيم استبانة المرونة النفسية

الدكتور محمد عسليّة	جامعة الأقصى
الدكتور نعمات علوان	جامعة الأقصى
الدكتور عبد العظيم المصدر	جامعة الأزهر
الدكتور باسم أبو كويك	جامعة الأزهر
الدكتور جميل الطهراوي	الجامعة الإسلامية
الدكتور عاطف الأغا	الجامعة الإسلامية
الدكتور عبد الفتاح الهمص	الجامعة الإسلامية

ملحق رقم (2)
البيانات الأولية
بسم الله الرحمن الرحيم

البيانات الشخصية

- الجنس ذكر أنثى
- الجامعة الإسلامية الأقصى الأزهر
- المعدل التراكمي أقل من 60% 60 - 69% 70-79% 80-89% 90% فأكثر
- دخل الأسرة الشهري أقل من 1000 شيكل 1000-2000 شيكل 2001 - 3000 شيكل أكثر من 3000 شيكل
- التخصص _____ .
- مستوى تعليم الوالدين : الأب إعدادي فأقل ثانوي جامعي
- الأم إعدادي فأقل ثانوي جامعي
- الترتيب الميلادي : وحيد أول وسط أخير

التعليمات:

عزيزي الطالب/ة

تمثل هذه الاستبانة أداة دراسة بحثية يقوم بها الباحث بهدف معرفة وجهة نظرك حول بعض الفقرات، يرجى الاستجابة على جميع فقرات الاستبانة بكل أمانة وصدق، مع العلم أنه لا توجد إجابات خاطئة وإنما استجابتك تعبر عن رأيك الشخصي، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (/) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك. لا داعي لكتابة الاسم، مع ضمان سرية المعلومات التي سيتم جمعها، وسيتم استخدامها لغرض البحث العلمي فقط.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

ملحق رقم (3): استبانة المرونة النفسية (قبل التقنين)

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أأخذ قراراتي بنفسي			
2	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً			
3	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة			
4	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
5	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهها			
6	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي			
7	أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات			
8	أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات			
9	أتمسك برأيي برغم من صواب الرأي الآخر			
10	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني			
11	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة			
12	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ			
13	أغتتم أي فرصة للتواصل مع الآخرين			
14	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير			
15	أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي			
16	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية			
17	أضع خططي المستقبلية في ضوء الأهداف التي أحدها			
18	لدى قدرة علي المثابرة لحل أي مشكلة تواجهني			
19	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات			
20	أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية			
21	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها			
22	لدي رغبة قوية في الدراسة والنجاح			
23	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي			
24	أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش			
25	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة			

			لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة	26
			أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي	27
			أتعاون مع زملائي في انجاز التعيينات والمشاريع التي يكلفني بها أستاذي	28
			أنفذ تعليمات والدي بدقة	29
			أنفذ رغبات والدي بدون تذمر	30
			أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة	31
			أعتقد أن الفشل يعود إلي أسباب تكمن في الشخص نفسه	32
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	33
			مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي	34
			أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة	35
			أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين	36
			أشعر بالضيق مع بداية اليوم الدراسي	37
			أنتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة	38
			أقبل الانتقاد بصدر رحب	39
			اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة	40
			عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء	41
			أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم	42
			أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين	43
			أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية	44
			أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرّون على حلها	45
			أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي	46
			المشاكل الأسرية تفقدني التركيز في دراستي	47

ملحق رقم (4): استبانة المرونة النفسية (بعد التقنين)

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أأخذ قراراتي بنفسي			
2	أقبل الانتقاد بصدق ورحب			
3	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة			
4	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً			
5	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر			
6	أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم			
7	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
8	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي			
9	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
10	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة			
11	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة			
12	أغتم أي فرصة للتواصل مع الآخرين			
13	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات			
14	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقايقه التي قد تكون غائبة عني			
15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة			
16	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي			
17	أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش			
18	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية			
19	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
20	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء			
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير			
22	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهها			
23	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة			
24	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي			
25	أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية			

			أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ	26
			أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرّون على حلّه	27
			أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة	28
			أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي	29
			أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين	30
			أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية	31
			أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي	32
			أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي	33
			أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها	34
			أنفذ تعليمات والدي بدقة	35
			أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات	36
			أنفذ رغبات والدي بدون تذمر	37
			أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات	38
			أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة	39
			أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة	40

ملحق رقم (5): مقياس الرضا عن الحياة
إعداد مجدي الدسوقي (1998)

تعليمات المقياس:

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

يعرض عليك في ما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعره به غالباً تجاه ظروفك الحياتية، ويوجد أمام كل عبارة خمس اختيارات ، المرجو منك أن تقرأ لكل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (/) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك
لا تترك عبارة دون الإجابة عليها
لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة
لا تتوقف كثيراً أثناء الاستجابة على العبارات
لاحظ أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة ، ولكن يفضل أن تجيب دون أن تضيع وقتاً طويلاً في الإجابة على اى عبارة ، كما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، والإجابة تعتبر صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

وشكراً على تعاونكم

الرقم	العبرة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أنا أسعد حالاً من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة المزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
13	أنا راض بما وصلت إليه					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة					
16	أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم					
17	أعيش في مستوى حياة/ معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين					
19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل					
20	أقبل نقد الآخرين					
21	يثق الآخرين في قدراتي					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
23	أنام نوماً هادئاً مسترخياً					
24	ينظر الآخرون إلي باحترام					
25	لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
27	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
28	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة					
29	روحي المعنوية مرتفعة					
30	لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أعير شيئاً من حياتي					

ملحق رقم (6): الخطابات الرسمية

1- صورة من خطاب نائب الرئيس للشئون الأكاديمية- جامعة الأقصى

Ref :

Date:

الرقم :

التاريخ :

ج أذ/ع/01/2012

2012/01/15



جامعة الأزهر- غزة

غزة - فلسطين

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

Deanship of Postgraduate
studies & scientific Research

الأخ/ نائب الرئيس للشئون الأكاديمية - جامعة الأقصى - حفظه الله،،
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

الموضوع: تسهيل مهمة

تهديكم عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي - جامعة الأزهر - غزة
أطيب تحياتها، ودعماً منها لبرامج الدراسات العليا يُرجى التكرم بتسهيل مهمة
الباحث/ يحيى عمر شقورة المسجل لدرجة الماجستير في التربية تخصص علم
النفس، وذلك بتطبيق أدوات الدراسة على طلاب وطالبات الجامعة، وعنوان
رسالته:

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات
الفلسطينية بمحافظات غزة

مع الاحترام

ولادمتهم،

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

أ.د. جهاد محمد أبو طويلة

استاذ الدكتور/ عميد شؤون الطلاب المدرس
سعيد محمد السهنا خ لعداد الطلاب
لتطبيق أداة الدراسة
معكم
الأفطورة أيضا
بوجاء
بالتعاون
www.alazhar.edu.ps

Al-Azhar University
Gaza - Palestine

P.O.Box : 1277 - Gaza

Telephone: +970 8 2832 925

+970 8 2824 010

+970 8 2824 020

Fax : +970 8 2823 180

E-mail :

Graduate Studies:

pgs@alazhar.edu.ps

Scientific Research:

jaug@alazhar.edu.ps

www.alazhar.edu.ps

2- صورة من خطاب نائب الرئيس للشئون الأكاديمية - الجامعة الإسلامية

Ref :
Date:

2012/01/15

الرقم :
التاريخ :

ج أ ز دع / 2012/01/15



جامعة الأزهر - غزة
غزة - فلسطين

الأخ / نائب الرئيس للشئون الأكاديمية - الجامعة الإسلامية حفظه الله
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

الموضوع: تسهيل مهمة

تهدىكم عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي - جامعة الأزهر - غزة
أطيب تحياتها، ودعماً منها لبرامج الدراسات العليا يُرجى التكرم بتسهيل مهمة
الباحث/ يحيى عمر شقورة المسجل لدرجة الماجستير في التربية تخصص علم
النفوس، وذلك بتطبيق أدوات الدراسة علي طلاب وطالبات الجامعة، وعنوان
رسالته:

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
Deanship of Postgraduate
studies & scientific Research

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات
الفلسطينية بمحافظة غزة

مع الاحترام

والسلام،

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

2011

أ.د. جهاد محمد أبو طوييلة

سبعة: 1: ملف الطالب

م.د. يحيى عمر شقورة

طارق محمد السليم
النظام

10/4/2012

م.د. يحيى عمر شقورة
م.د. يحيى عمر شقورة
م.د. يحيى عمر شقورة

Al-Azhar University
Gaza - Palestine

P.O.Box : 1277 - Gaza
Telephone: +970 8 2832 925
+970 8 2824 010
+970 8 2824 020
Fax : +970 8 2823 180
E-mail :
Graduate Studies:
pgs@alazhar.edu.ps
Scientific Research:
jaug@alazhar.edu.ps

www.alazhar.edu.ps

3- صورة من خطاب نائب الرئيس للشئون الأكاديمية- جامعة الأزهر

Ref :
Date:

الرقم :
التاريخ :
ج أزدع/03/2012
2012/03/05

الأخ/ الأستاذ الدكتور/ حيدر سليم عنان
نائب الرئيس للشئون الأكاديمية - جامعة الأزهر - غزة حفظه الله،،،
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

الموضوع: تسهيل مهمة

يُرجى التكرم بتسهيل مهمة الباحث/ يحيى عمر شقورة المسجل لدرجة
الماجستير في التربية تخصص علم النفس، وذلك بتطبيق أدوات الدراسة على
طلاب وطالبات الجامعة، وعنوان رسالته:

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات
الفلسطينية بمحافظات غزة

مع الاحترام
ولمتمنئ،

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي
2012
أ.د. جهاد محمد أبو طويصلة

نسخة ل: ملف الطالب.



جامعة الأزهر- غزة
غزة - فلسطين

عادة الدراسات العليا والبحث العلمي
Deanship of Postgraduate
studies & scientific Research

رئيس قسم الدراسات العليا
لعمركم بالعلم وعن
الدراسات العليا
مع البيانات المذكورة
تباحث المنسق
2012/3/5

**Al-Azhar University
Gaza - Palestine**

P.O.Box : 1277 - Gaza

Telephone: +970 8 2832 925
+970 8 2824 010
+970 8 2824 020

Fax : +970 8 2823 180

E-mail :

Graduate Studies:
pgs@alazhar.edu.ps

Scientific Research:
jau@alazhar.edu.ps

www.alazhar.edu.ps

Abstract

This study aimed to identify the level of resilience and satisfaction from life among Palestinian university students in Gaza provinces, and to examine the relationship between resilience and satisfaction from life, also, it aimed to examine the differences in resilience and satisfaction from life in relation to some variables including (gender, university, college, order, family monthly income, and level of education of parents). The sample of this study consisted of 600 students (300 males and 300 females), of them 200 students from Al-Azhar university, 200 students from Al-Aqsa university and 200 students from Islamic university. For data collection, the researcher used resilience questionnaire prepared by the current researcher and satisfaction from life scale prepared by Al-Desogy (1998). Descriptive statistical analysis was used including frequencies, means, weighted percent, Pearson correlation test, t test, One way ANOVA test and Scheffe test.

The results showed that:

- Levels of resilience and satisfaction from life were above average (77.17% and 73.64% respectively).
- There was a positive relationship between resilience and satisfaction from life.
- There was statistically significant differences at 0.05 in affective and cognitive domain and total score of resilience scale in favor of male students.
- There were no significant differences in resilience related to university except in social domain as differences were significant in favor of Al-Aqsa university students.
- There were no significant differences in resilience related to academic achievement, specialty, order, family income and educational level of parents.
- Concerning satisfaction from life, the results showed that there were no significant differences in satisfaction from life related to gender.
- There were no significant differences in satisfaction from life related to university except in sociality in favor of Al-Azhar university and sociality and social appreciation in favor of Al-Azhar and Al-Aqsa university.

- Differences were not significant in relation to academic achievement, specialty, order.
- Students from families of high income and of high level of education, have higher levels of satisfaction from life.

The study concluded that levels of resilience and satisfaction from life was above average, which raise the need for more attention to be paid to elevate levels of resilience and satisfaction from life among university students to enable them to complete their study successfully and with satisfactory mental health.