

جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية بولاية باتنة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص ارشاد وصحة نفسية

تحت إشراف:

د. بن خليفة محمود

من إعداد الطالبة:

النوي هاجر

السنة الجامعية

2016/2015

جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية بولاية باتنة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص ارشاد وصحة نفسية

تحت إشراف:

د. بن خليفة محمود

من إعداد الطالبة:

النوي هاجر

السنة الجامعية

2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

شكر لا يحصى بعدد مخلوقاتك يا من لا يقدر على ثناءه أحد وهو الواحد الأود القادر على ثناء ذاته البارئ المصور العليم غلام الغيوب سبحانه وتعالى عما يصفون.

أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الفاضل بن خليفة محمود الذي تشرفت بقبوله الاشراف على هذا العمل المتواضع ، وتقديمه النصائح والملاحظات والتوجيهات العلمية والتي كنت نورا تسير على ضوئه خطوات البحث.

كل الشكر إلى كافة أساتذة علم النفس على توجيهاتهم ونصائحهم القيمة وأخص بالذكر الأساتذة عدوان يوسف ، جبالي نور الدين ، فتاش محمد ، شوشان عمار ، جار الله سليمان.

كما لا يفوت الباحثة أن تقدم الشكر لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم مناقشة هذا العمل المتواضع.

وأخيراً أسدي أخلص عبارات العرفان إلى أمي وعائلتي ، وصديقات دربي مجادبة مريم ، بوعلي حفيظة و بوعافية صباح لمرافقتهم لي خلال إنجازي لهذا العمل.

فهرس الموضوعات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

أ	ملخص الدراسة باللغة العربية.....
ب-ج	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ح-ه	المقدمة.....

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

08	1 إشكالية الدراسة.....
11	2 أهمية الدراسة
12	2-1- أهمية نظرية.....
12	2-2- أهمية تطبيقية.....
12	3 أهداف الدراسة.....
12	4 مصطلحات الدراسة.....
12	4-1- الرضا عن الحياة.....
13	4-2- المرونة النفسية
13	4-3- الضغوط النفسية
14	5- الدراسات السابقة
14	5-1- الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة وبعض المتغيرات
26	5-2- الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية وبعض المتغيرات
33	5-3- الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية وبعض المتغيرات
39	5-4- التعليق على الدراسات السابقة.....
40	6- فرضيات الدراسة

الجانبة النظري

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

- 1 - تعريف الرضا عن الحياة 43
- 2 - المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة 45
 - 2-1- السعادة 45
 - 2-2- جودة الحياة 46
- 3 - نظريات الرضا عن الحياة 47
 - 3-1- نظرية المقارنة الاجتماعية 47
 - 3-2- نظرية القيم والأهداف والمعاني 47
 - 3-3- نظرية التقييم 48
 - 3-4- نظرية التكيف والتعود 49
 - 3-5- نظرية الفجوة بين التكيف والانجاز 49
 - 3-6- النظرية التكاملية 50
- 4 - وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة..... 50
 - 4-1- اتجاه القاع-القمة 51
 - 4-2- اتجاه القمة-القاع..... 51
 - 4-3- الاتجاه التفاعلي..... 52
- 5- محددات الشعور بالرضا عن الحياة 53
- 6- العوامل التي ترتبط بالرضا عن الحياة 54
 - 6-1- الرضا عن الحياة والعمر 54
 - 6-2- الرضا عن الحياة والمستوى التعليمي 55

الفصل الثالث: المرونة النفسية

- 58 1- تعريف المرونة النفسية.....
- 58 1-1- تعريف المرونة النفسية لغة.....
- 58 1-2- تعريف المرونة النفسية اصطلاحا.....
- 62 2- مفهوم المرونة النفسية
- 64 2- 1- المرونة النفسية والتعافي
- 64 2- 2- المرونة النفسية والتعامل
- 66 2- 3- المرونة والصلابة النفسية.....
- 68 3- تجليات المرونة النفسية
- 69 4- مصادر المرونة النفسية
- 69 4- 1- العوامل البيولوجية
- 69 4- 2- العوامل الشخصية
- 70 4- 3- العوامل البيئية والنسقية
- 72 5 - مؤشرات المرونة النفسية.....
- 73 6 - بناء المرونة النفسية
- 74 7 - المرونة النفسية لدى الأطفال
- 76 8 - المرونة النفسية والانفعالات.....

الفصل الرابع: الضغوط النفسية

- 79 1- مفهوم الضغوط النفسية.....
- 79 1 ± -الضغط لغة.....

80	1 2	-الضغط اصطلاحا
82	2	أنواع الضغوط النفسية.....
84	3	أعراض ومظاهر الضغوط النفسية.....
85	3 1	-العلامات والأعراض العامة.....
85	3 2	-اضطرابات معينة.....
85	4	مصادر الضغوط النفسية.....
86	4 1	-ضغوط السمات الشخصية والسلوكية.....
86	4 2	-المشكلات الشخصية.....
86	4 3	-تأثير التغيير.....
87	5	خصائص الضغوط النفسية.....
88	6	نظريات ونماذج الضغوط.....
88	6 1	نموذج الكر أو الفر.....
88	6 2	النموذج الكيميائي الحيوي.....
90	6 3	نموذج "سبيلبرجر" (النظرية الإدراكية).....
90	6 4	نموذج التقدير المعرفي.....
91	6 5	النموذج البيو نفس اجتماعي للضغوط.....
93	6 6	نموذج الضغوط كمثير.....
93	6 7	نظرية العجز المكتسب.....
94	6 8	نموذج شوارتر.....
95	6 9	نظرية النسق الفكري Murray.....
96	6 10	- النظرية السلوكية.....
97	6 11	- نظرية التحليل النفسي.....

الجزء التطبيقي

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

- 100 1 منهج الدراسة.....
- 100 2- الدراسة الاستطلاعية
- 101 2-1- حدود الدراسة الاستطلاعية.....
- 102 2-2- أدوات الدراسة الاستطلاعية.....
- 111 2-3- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.....
- 118 2-4- صعوبات الدراسة الاستطلاعية.....
- 118 3- الدراسة الأساسية.....
- 118 3-1- المعاينة.....
- 123 3-2- أدوات جمع البيانات.....
- 124 3-3- حدود الدراسة الأساسية.....
- 124 4- خطوات تطبيق الدراسة الأساسية
- 125 5 الأساليب الإحصائية المستخدمة.....

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج

- 127 1 عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية.....
- 127 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....
- 135 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....
- 144 1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....
- 146 1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.....

147 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.
148 عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة.
150 عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة.
151 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة.
152 عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة.
153 2-مناقشة نتائج الدراسة الميدانية.
153 1-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
157 2-1 مناقشة نتائج الفرضية الثانية.
158 3-1 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
159 4-1 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
161 5-1 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة.
162 6-1 مناقشة نتائج الفرضية السادسة.
164 7-1 مناقشة نتائج الفرضية السابعة.
165 8-1 مناقشة نتائج الفرضية الثامنة.
166 9-1 مناقشة نتائج الفرضية التاسعة.

167 3. الاستنتاج العام

172 الاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
101	يبين خصائص العينة الاستطلاعية	01
103	يبين الأبعاد والبنود الخاصة بمقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي	02
104	يبين مستويات الرضا عن الحياة	03
106	يبين أبعاد استبيان المرونة والبنود الخاص بكل بعد	04
109	يبين مستويات المرونة النفسية	05
111	يبين مستويات الضغوط النفسية	06
113	يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة للدسوقي	07
115	يبين البنود التي تم تعديلها	08
116	يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لاستبيان المرونة النفسية	09
117	يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لاستبيان الضغوط النفسية	10
120	توزيع عينة الدراسة حسب السن	11
121	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	12
123	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص	13
127	مستوى السعادة لدى أفراد العينة	14
128	مستوى الاجتماعية لدى أفراد العينة	15
130	مستوى الطمأنينة لدى أفراد العينة	16
131	مستوى الاستقرار النفسي لدى أفراد العينة	17

132	مستوى التقدير الاجتماعي لدى أفراد العينة	18
133	مستوى القناعة لدى أفراد العينة	19
134	مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة	20
136	يبين مستوى البعد المعرفي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	21
137	يبين مستوى البعد الانفعالي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	22
139	يبين مستوى البعد الاجتماعي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	23
140	يبين مستوى البعد الروحي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	24
141	يبين مستوى البعد السلوكي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	25
143	مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة	26
145	يبين مستوى الضغوط النفسية لدى العينة	27
146	يبين نتائج الفرضية الرابعة	28
148	يبين نتائج الفرضية الخامسة	29
149	يبين نتائج الفرضية السادسة	30
150	يبين الفروق في الرضا عن الحياة بين الجنسين	31
151	يبين الفروق في المرونة النفسية بين الجنسين	32
152	يبين الفروق في الضغوط النفسية بين الجنسين	33

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
71	العوامل التي تعزز / تخل التوازن أو المرونة	01
89	المراحل الثلاث لأعراض التكيف العامة عند سيلبي (1974)	02
92	النموذج البيو نفس اجتماعي للضغوط	03
95	يوضح النموذج السلوكي والبيولوجي في الضغوط للكائن الحي	04
121	رسم بياني يبين توزيع السن لدى أفراد العينة	05
128	رسم بياني يبين مستوى السعادة لدى أفراد العينة	06
129	رسم بياني يبين مستوى الاجتماعية لدى أفراد العينة	07
130	رسم بياني يبين مستوى الطمأنينة لدى أفراد العينة	08
131	رسم بياني يبين مستوى الاستقرار النفسي لدى أفراد العينة	09
132	رسم بياني يبين مستوى التقدير الاجتماعي لدى أفراد العينة	10
133	رسم بياني يبين مستوى القناعة لدى أفراد العينة	11
135	رسم بياني يبين مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة	12
136	رسم بياني يبين مستوى البعد المعرفي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	13
138	رسم بياني يبين مستوى البعد الانفعالي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	14
139	رسم بياني يبين مستوى البعد الاجتماعي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	15
140	رسم بياني يبين مستوى البعد الروحي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	16
142	رسم بياني يبين مستوى البعد السلوكي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة	17

143	رسم بياني يبين مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة	18
145	رسم بياني يبين مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة	19

ملخص الدراسة باللغة العربية:

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، فضلا عن الكشف العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، وكذا الكشف عن الفروق في المتغيرات الثلاث وفقا لمتغير الجنس.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج الارتباطي المقارن نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1996) ، استبيان المرونة النفسية المعد من طرف الباحثة ، و مقياس الضغوط النفسية لطلبة الجامعة من إعداد نجلاء عبد المعبود (2005). وتم تحليل البيانات عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS20).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة في مجملها من 200 طالب جامعي، 76 من الذكور و 124 من الإناث.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى :

- يمتلك الطلبة مستويات متوسطة من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغوط النفسية.
- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية .
- وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المرونة النفسية والضغوط النفسية.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين كل من الرضا عن الحياة والضغوط النفسية.
- لا توجد فروق في مستويات المتغيرات الثلاثة وفقا لمتغير الجنس.

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية:

The aim of the study: The present study aimed to detect the level of life satisfaction , resilience and stress among university students, as well as investigated of the relationship between each of the life satisfaction and resilience and stress , in addition to detect differences in the three variables according to gender.

Material and method: data were collected using the: life satisfaction scale developed by (**Majdi Dassouki,1996**), resilience questionnaire designed by the researcher , and stress Measure developed by (**Nadjlaa abdullmaboud,2005**). The data was analyzed using descriptive and inferential statistics by SPSS Version20.

Study Sample: the sample consists of 200 university students 76 male and 124 female.

Results: findings revealed that

- Students have moderate levels of life satisfaction, Resilience and stress among students.
- There was significant negative correlation between resilience and stress.
- There was significant positive correlation between life satisfaction and resilience.
- There was significant negative correlation between lifesatisfaction and stress.

- There was no significant difference life satisfaction, resilience and stress between males and females.

المقدمة

المقدمة

شهد نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين تغيرات مختلفة لامست جميع جوانب شخصية الإنسان وحياته الاجتماعية والانفعالية والثقافية والأخلاقية والقيمية ، وأسفرت عن صراعات اندلعت على مستوى الفرد والمجتمعات والدول ؛ جلبت هذه التغيرات المتلاحقة صدمات للأفراد ، وحملت في طياتها الكثير من الألم والمتاعب النفسية ومن الضغط النفسي ، الأمر الذي يجعل الوصول إلى السعادة أمرا بعيد المنال.

من جانب آخر ، رافقت هذه التغيرات تطورا آخر من حيث تغيير التركيز على الجوانب السلبية المسببة لصراعات الفرد ، والانتقال للتمحور حول الجوانب الايجابية التي تحافظ على الصحة النفسية للفرد وتدعمها والتي تمثل جانبا وقائيا للفرد. فتمحورت اهتمامات الباحثين حول الجوانب الإيجابية من السلوك ، مثل السعادة والتفاؤل والرضا وتقدير الذات وغيرها من جوانب السلوك السوي ، وهذا هو جوهر علم النفس الإيجابي.

يدعو علم النفس الإيجابي إلى أن الإنسان يتوفر على جوانب القوة والضعف ، وبهما تتحدد حياته وتسير وتتطور. وأن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا، وهي تتمتع بجوانب بعضها غير قابل للتعديل، وبعضها الآخر قابل للتعديل. وتتركز جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب ، لكونها مدخلا لتحقيق الشعور بالسعادة والرضا (معمرية ، 2010، ص14).

وفي الدراسة الحالية تحاول الباحثة الجمع بين متغيرين مهمين من علم النفس الإيجابي وهما كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية الذين يمثلان عنصرين مهمين لتدعيم الصحة النفسية للفرد ، ومتغير آخر الذي يمثل أحد المسببات الواضحة للمرض النفسي والجسدي ، وهي الضغوط النفسية في فئة معرضة لمختلف التغيرات وهي فئة الطلاب الجامعيين.

فيمثل الشعور بالرضا (أو عدم الرضا) عن الحياة مظهرا هاما من مظاهر حياة الفرد ، كما يرتبط ارتباطا وثيقا بصحته النفسية و تكيفه الشخصي و الاجتماعي . فالأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية و جسمية ، وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل رضا. و يترافق الشعور بالرضا العام عن الحياة بالعديد من المشاعر ذات الطبيعة الايجابية لدى الأفراد ، كمشاعر الأمل ، والتفاؤل ، و الطموح ، والنظرة الايجابية إلى المستقبل ، كما ينمي هذه المشاعر ، في حين يترافق الشعور بعدم الرضا لدى الأفراد بالعديد من الأحاسيس و المشاعر ذات الطبيعة

المقدمة

السلبية ، كالإحساس بالقهر و الاضطهاد و الظلم والإحساس بالانعزال ، أو الدونية أو غيرها ، وقد ينمي هذه المشاعر أيضا. ومع اهتمامات الباحثين في مجال علم نفس الشخصية و قياسها تمحورت أساسا حول السمات ذات الطبيعة السلبية و المرضية للشخصية كالاكتئاب و القلق واليأس و الانطواء الاجتماعي ، وغيرها فإن أنظار أولئك الباحثين أخذت منحى جديدا بدءا من ثمانينات القرن الماضي ، حيث لم تعد تقتصر على دراسة تلك السمات ذات الطبيعة السلبية ، بل اتجهت أيضا نحو دراسة تلك السمات ذات الطبيعة الإيجابية غير المرضية كالسعادة و الرضا عن الحياة ، والتفاؤل ، و الأمل ، والطموح الشخصي. و قد يعود السبب في ذلك إلى تنبه الباحثين لضرورة الاهتمام بالسمات الإيجابية للشخصية و العمل على مواجهتها و التصدي لها بعد أن تكون قد استعصت و أصبح التصدي لها أمرا عسيرا للغاية. هذا فضلا عن أن توجيه شيء من الاهتمام للسمات ذات الطبيعة الإيجابية يتم الاهتمام بالمظاهر السلبية للشخصية ، وبتكامل معها إلقاء المزيد من الضوء على الشخصية بمختلف جوانبها (ميخائيل ، 2011، ص12).

وتعتبر المرونة النفسية من بين السمات الإيجابية التي تستحق الدراسة ، حيث تعرف بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة ، و تعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها : "عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية للشدائد ، الصدمات ، النكبات ، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر ، مثل المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل و المشكلات المالية".

و مع تميز الحياة بكثرة التغيرات و التحولات التي تشكل ضغوطا على الإنسان الذي يلجأ إلى التأقلم معها ، فمثلا تغيير الظروف داخل الأسرة و تغيير ظروف العمل و توتر العلاقات الاجتماعية و تعقد الظروف الاقتصادية و الإصابة بالأمراض و الوعكة الصحية ، و تشكل هذه التغيرات ضغوطا على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعدل سلوكه ، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات و الضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه التغيرات. فخاصية المرونة النفسية لدى الإنسان تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة و تغير الفعل الإنساني و الاجتماعي و من ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة و إبداعا وتجديدا في الفكر والسلوك و في تقدير نتائج الغير ، و هذه المهارة تتضمن التكيف الاجتماعي ، التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية ، و يتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد.

المقدمة

و تلعب المرونة دورا هاما في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات و المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته ، فالشخص الصحيح نفسيا و الذي يمتلك اتزاناً انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية ، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف ، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة و أزمتها ، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط والصعوبات التي تواجهه.

و تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية ، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة و تحمل أعباء الدراسة و المتطلبات الجامعية ، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى ، كما يتطلب ذلك أيضا رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه ، و كل ذلك يتطلب قدرا من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام . وعليه تهدف هذه الدراسة للكشف عن شدة واتجاه الارتباط بين المتغيرات الثلاثة ، والفروق بين الطلاب في مستوى كل متغير ، وذلك بعد الكشف عن مستوى كل متغير لدى عينة مكونة من الطلاب الجامعيين.

ولتحقيق هذه الأهداف اعتمدت الدراسة على المنهج الارتباطي بنوعيه الارتباطي و المقارن نظرا لملاءمة هذا المنهج لهذا النوع من الدراسات. وتم تقسيم هيكل البحث لجانبين نظري وتطبيقي ، حيث يوفر الجانب النظري عرضا لكل من متغير الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغوط النفسية وتعريف المتغيرات وشرحها من مختلف جهات نظر الباحثين، مما يمنح للقارئ بصفة عامة والباحثين بصفة خاصة فهما لهذه المتغيرات. من جانب ثان يستعرض الجانب التطبيقي خطوات الدراسة الميدانية و أهم الإجراءات التي تم اتباعها ، وعرض وتفسير للنتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

وكحوصلة عامة لنتائج هذه الدراسة فقد تم التوصل إلى أن الطلاب الجامعيين يمتلكون مستويات متوسطة من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغوط النفسية ، كما يرتبط كل من متغير الرضا عن الحياة و متغير المرونة النفسية ارتباطا إيجابية ، في حين يرتبط كل من متغير الرضا عن الحياة والمرونة النفسية ارتباطاً عكسياً بالضغوط النفسية. علاوة على ذلك إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في المتغيرات الثلاثة.

هذه النتائج لا تعتبر شاذة عن بقية النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ، بل هي إما مدعم لما توصلت إليه بعض الدراسات أو مخالف للبعض الآخر ، وهذا الاختلاف يفتح المجال للمزيد من الدراسات

المقدمة

في هذا المجال. فلا شك أن هذه الدراسة أجريت بهدف تقرير ما إذا كانت هذه الدراسة ترتبط وظيفيا مع دراسات أخرى ، وقد تهدف إلى ترديد نتائج دراسات سابقة أو زيادة هذه النتائج شمولاً.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. اشكالية الدراسة
2. أهمية الدراسة
 1. 2. الأهمية النظرية
 2. 2. الأهمية التطبيقية
3. أهداف الدراسة
4. مصطلحات الدراسة
 1. 4. الرضا عن الحياة
 2. 4. المرونة النفسية
 3. 4. الضغوط النفسية
5. الدراسات السابقة
 1. 5. الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة وبعض المتغيرات
 2. 5. الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية وبعض المتغيرات
 3. 5. الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية وبعض المتغيرات
6. فرضيات الدراسة

1. إشكالية الدراسة:

أحدث سيلجمان Seligman ثورة في علم النفس المعاصر في ثمانينيات القرن العشرين ؛ إذ وجه الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية ، مع إبقاء الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية . وارتأى أن علم النفس يمكن أن يضطلع بدور هام في القرن الحالي ، في مساعدة الناس على الإقبال على الحياة ، والمشاركة في الحياة المدنية.

ويرى سيلجمان وسكيزينتمهالي (Seligman & Gsikszenmihlyi) ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية من قبيل الأمل والحكمة والشجاعة والمسؤولية والإبداع والروحانية ؛ فهي تساهم في تحسين جودة الحياة (كتلو ، 2015 ، ص661).

ويعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً متعدد الأبعاد ، ويتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد ويطلق عليها مفهوم جودة الحياة الذاتية وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، والتي يطلق عليها جودة الحياة الموضوعية (الهنداوي ، 2011، ص35).

في هذا الإطار يمثل الرضا عن الحياة جانباً مهماً لجودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة أحد المؤشرات الدالة على مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية والشعور بالسعادة وجودة حياته ، كما أنه يرتبط ارتباطاً إيجابياً بتقدير الفرد لذاته.

ويعكس الشعور بالرضا عن الحياة خلاصة أحكام الفرد حول مشاعره الشخصية ، ويميل للاستقرار نسبياً ، كما أن هذا الشعور يعطي على المستوى الاجتماعي والسياسي المؤشر الأفضل عن الكيفية التي تسير بها حياة الناس. حيث يتمتع الأفراد ذوو المستويات المرتفعة من الرضا بإنتاجية أفضل في الحياة وذلك يتضمن التحصيل الأكاديمي ، تقدير الذات ، النجاح المادي ، العلاقات الاجتماعية الداعمة ، أساليب

التعامل الفعالة ، الفعالية الذاتية ، الصحة النفسية والبدنية إضافة إلى طول العمر (Meguellati & Mohd, 2015، ص12).

إلا أن رضا الفرد عن حياته معرض للتغير بسبب مختلف العوامل التي تمس حياة الفرد، خصوصاً ما تعايشه فئة الشباب عموماً والطلاب الجامعيين بشكل خاص من معوقات مسببة للإحباط ، قد تجعلهم أكثر عرضة للاضطراب النفسي ، والإحساس بعد الرضا عن الحياة الأمر الذي قد يؤثر في التكيف الاجتماعي والشخص لهم.

وبشكل عام فإن الطلاب الذين يعيشون في بيئات آمنة وهادئة ذات رفاه مادي ، اجتماعي ، انفعالي ، روحي ، نفسي وجسدي يتوقع أن يكونوا ذوي إنتاج أعلى مقارنة بالطلاب الذين ليسوا كذلك (Meguellati & Mohd, 2015، ص13). وقد لا يقتصر الأمر على هذا وحسب ، فالمرحلة الجامعية باعتبارها مرحلة انتقالية حرجة نظراً للمتطلبات الجديدة التي تفرضها على الطلاب الجامعيين للتكيف والانخراط فيها قد تشكل عائقاً للطلاب خلال محاولته الانسجام مع هذه المتطلبات. الأمر الذي يدفع لضرورة البحث عن العوامل المؤثرة على الرضا باعتباره عامل من عوامل الرفاه النفسي.

فيرى كل من أير وسميث **Aire & Smith (2009)** في دراستهما للرضا عن الحياة ومحدداته أن الرضا عن الحياة تم تحديده من خلال أربعة مجالات: العمل أو الأنشطة اليومية ، الاتصالات الاجتماعية و الأسرية ، الصحة ، والدخل . ومما يجدر ملاحظته في هذه الدراسة هو تركيزها على أثر العوامل الخارجية على شعور الفرد بالرضا عن الحياة، هذه المحددات قد تمثل جانباً لصحة النفسية للفرد. إلا أن الاكتفاء بهذه المحددات وحسب لا يكفي ؛ فقد تكون هناك عوامل أخرى مرتبطة بالرضا عن الحياة كالعوامل الداخلية المرتبطة بالفرد نفسه (Aire & James, 2009، ص 9).

في هذا الصدد تشير دراسة كل من ميكائيل و باربارا وآخرون (Michael & Barbara et al, 2009) إلى أنه بالرغم من أن الانفعالات الإيجابية كالاستمتاع والتعاطف والمرح لا تتوسط شعور الفرد بالرضا عن الحياة، إلا أنها تتوسط المرونة النفسية للأفراد ، ويوضح ذلك بأن الأشخاص السعداء يصبحون أكثر رضا ليس لأنهم يشعرون بشعور أفضل ، بل لأنهم قاموا بتطوير مصادر للعيش الجيد ، حيث يستخدم الأفراد مجموعة من استراتيجيات المواجهة للتعامل مع مزيج من المشاعر غير السارة والصراعات النفسية (Michael et al, 2009، ص 361). وبناء على ما توصلت إليه هذه الدراسة فإن الرضا عن الحياة مبني على عدة عوامل متداخلة في تأثيرها، حيث أنه لا يمكن الجزم على وجه الخصوص بإمكانية تأكيد الدور الذي يلعبه عامل ما على حساب عامل آخر، فحسب ما توصلت إليه هذه الدراسة قد تمثل المرونة النفسية عاملاً مساهماً في الرفاهية اليومية والصحة النفسية الدائمة.

فتشير المرونة بشكل عام إلى قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع التغيير والأحداث الضاغطة بطرق صحية وبناءة ، حيث تم تصور المرونة كعملية ديناميكية التي تشمل التفاعل بين كل من العمليات المهددة والعمليات الوقائية ، والتي تعمل على تعديل آثار أحداث الحياة السلبية. وفي هذا الإطار فالمرونة لا تعني الحصانة ضد الضغوط ، وإنما القدرة على التعافي من الأحداث السلبية (Oliver et al, 2006، ص2).

من ناحية أخرى نجد أن الشدائد التي يمر بها الأفراد بصفة عامة والطالب الجامعي على وجه الخصوص من مشكلات أكاديمية و اجتماعية تمثل مواقف ضاغطة قد تعرقل النمو السليم وتكون عائقاً في وجه تحقيقه للصحة النفسية .فالقدرة على مواجهة ضغوط الحياة والتعامل معها من أهم المؤشرات الدالة على رفاهية الفرد .حيث يمثل الضغط حالة من عدم كفاية الوظائف المعرفية، للتعامل مع متطلبات المحيط .

ويضيف أنتوني وآخرون (Anthony et al (2006 إلى الدور الذي تلعبه الانفعالات الإيجابية في تخفيف من الضغوط ، وتوسطها للتعافي منها ؛ بالإضافة إلى الدور الذي تلعبه الانفعالات الإيجابية في

تتمية المرونة النفسية للأفراد. فالدور المتناقض الذي تلعبه الانفعالات الإيجابية بين كل من المرونة النفسية والضغوط النفسية في هذه الدراسة ، و الدور غير المباشر الذي تلعبه الانفعالات الإيجابية في تعزيز الرضا عن الحياة حسب دراسة ميكايل و باربارا وآخرون (Michael & Barbara et al ، 2009) يدفعنا للكشف عن العلاقة التي تربط المتغيرات الثلاثة مجتمعة.

بناء على ما سبق تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات الحالية :

- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة و المرونة النفسية لدي طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة و الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بين طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس؟
-

2. أهمية الدراسة :

لكل دراسة أهمية علمية و أخرى عملية ، لذلك قسمت أهمية هذه الدراسة إلى:

2.1. أهمية نظرية:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تتطرق لموضوع لم يلق الكثير من الاهتمام -في حدود علم الباحثة- من قبل الباحثين في المجتمع المحلي ، و محاولة الربط بين مفهوم الرضا عن الحياة و المرونة النفسية والضغوط النفسية ، وتدعيم التراث النظري في هذا الموضوع.

2.2. أهمية تطبيقية :

بناء على النتائج المتوقعة للدراسة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث التكيف اللازم لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها طلبة الجامعة ، وذلك من أجل رفع المرونة النفسية لديهم ، و التي تنعكس على مدى رضاهم عن الحياة .

3. أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (السالبة/الموجبة) بين الرضا عن الحياة و متغيري المرونة النفسية والضغوط النفسية.
- التعرف على دلالة الفروق بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

4. مصطلحات الدراسة :

4.1. الرضا عن الحياة:

التعريف الإجرائي: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي(1998) ، والذي يتضمن: السعادة ، الاجتماعية ، الطمأنينة ، الاستقرار النفسي ، التقدير الاجتماعي و القناعة ، وهي كل درجة تفوق 51 من مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي.

4. 2. المرونة النفسية:

التعريف الإجرائي: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب على استبيان المرونة النفسية من إعداد الطالبة المطبق في هذه الدراسة ، وهي كل درجة تفوق 21 من الاستبيان المطبق في هذه الدراسة.

4. 3. الضغوط النفسية:

التعريف الإجرائي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على استبيان الضغوط النفسية من إعداد نجلاء عبد المعبود (2005) المطبق في هذه الدراسة ، أي كل درجة تفوق 51 من المقياس المطبق في هذه الدراسة.

5. 1. الدراسات السابقة:

5. 1. 1. الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات:

أولاً: الدراسات العربية:

الدراسة: (1) دراسة جمال السيد تفاحة (2009) بعنوان: "الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة".

هدفت الدراسة إلى دراسة أثر البيئة على كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، وأيضاً الفروق بين الجنسين وبيان حدود العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (120) مسناً ممن تزيد أعمارهم عن (65) من الجنسين بالتساوي في العدد، منهم 60 مسنة و 60 مسن من المقيمين بدور الرعاية لأكثر من ثلاثة سنوات.

الأدوات: تم استخدام مقياسين: مقياس الصلابة النفسية من إعداد (عماد مخيمر ، 1996) مكون من

47 عبارة لثلاثة أبعاد: الالتزام (16) عبارة ، التحكم (15) عبارة ، التحدي (16) عبارة . واستبيان الرضا

عن الحياة لدى المسنين من إعداد الباحث مكون من 36 عبارة.

النتائج: أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة بين الجنسين من المسنين على كل من الالتزام، التحكم،

التقدير الاجتماعي، الحماية، التفاعل الاجتماعي، والدرجة الكلية للرضا عن الحياة في اتجاه الإناث .وعلى كل

من التحدي والدرجة الكلية لصلابة النفسية في اتجاه الذكور. كما أسفر التحليل العاملي لمتغيري الدراسة أن هناك علاقة موجبة بين الصلابة النفسية بأبعاده، والرضا عن الحياة بأبعاده. وأن بعد التفاعل الاجتماعي يمثل أهم مؤشرات الرضا عن الحياة لدى المسنين حيث جاء على مقدمة العوامل لدى المجموعتين (تفاحة، 2009، ص 269).

دراسة: (2) هبة الله محمود أبو النيل (2010) بعنوان: "الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات مثبتة بالمشاركة السياسية".

الهدف: تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المشاركة السياسية وبعض المتغيرات النفسية كما تتمثل في الانتماء للجماعات الاجتماعية وتبني الأفراد للقيم الإصلاحية، ودرجة رضا الفرد عن مختلف مجالات حياته الاجتماعية والاقتصادية التي تشكل نوعية حياته.

الأدوات: طبقت أربعة مقاييس رئيسية تتضمن مقياس المشاركة السياسية ومقياس الانتماء الاجتماعي ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس قيمة الإصلاح.

العينة: تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (132) طالبا وطالبة بكليات الآداب والتجارة والعلوم والفنون التطبيقية وبلغ متوسط أعمارهم (18.7 ± 21.2)

النتائج: خلصت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة إيجابية دالة بين الانتماء الاجتماعي والمشاركة السياسية، كما وجدت فروق بين المشاركين وغير المشاركين في التصويت في الانتخابات على متغير الانتماء الاجتماعي، ووجد فروق بين المشاركين وغير المشاركين على متغير قيمة الإصلاح (أبو النيل، 2010، ص 115).

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

الدراسة: (3) إيان باريت Ian C .Barret (1980) بعنوان: " مقارنة بين الرضا عن الحياة، الرضا الوظيفي، السعادة، باستخدام المتغيرات الديموغرافية".

الهدف: بحثت هذه الدراسة العلاقات المتبادلة بين الرضا عن الحياة، الرضا الوظيفي، السعادة باستخدام متغيرات ديموغرافية: متغير الدخل، العمر، الحالة الاجتماعية، التعليم، الجنس، حيازة وظيفة، المسمى الوظيفي، نوع المدرسة، مكان العمل.

العينة: بيانات الدراسة المسحية جمعت من 1993 مشاركاً من المعلمين ، من المدارس الابتدائية والثانوية وكلية المعلمين في منطقة أونتاريو الجنوبية، وهو ما يمثل عشر مجالس المدارس العامة، وثلاثة مجالس المدارس الكاثوليكية الرومانية وثلاثة كليات من مجتمع الدراسة.

الأدوات :

- مقياس (1935) Hoppock للرضا الوظيفي.
- مقياس السعادة (1960) ((J Feld, Veroff, Gursi
- مقياس الرضا عن الحياة (1965) (Robinson, Converse

تم استخدام كاي مربع للتحليل للمعالجة الإحصائية.

دلت النتائج على أن :

- المستوى التعليمي يرتبط بقوة بكل المتغيرات التنظيمية الثلاثة.
- لا علاقة للجنس بالرضا عن الحياة على الرغم من أنه مرتبط بشكل إيجابي بالعمل.
- كما وجدت أن الدخل ليس له علاقة بكل من السعادة والرضا عن الحياة.
- لا علاقة للسن بكل من المتغيرات الثلاثة.
- كما أنه لا علاقة لمستوى التحصيل العلمي بالسعادة (Ian, 1980، ص 8).

الدراسة (4): دراسة كل من ديفيد سكايد و دانييل كانمان David A. Schkade Daniel Kahneman. (1998) والتي كانت بعنوان: "هل العيش في كاليفورنيا يجعل الأشخاص سعداء ؟ وهم التركيز في إطلاق الأحكام على الرضا عن الحياة".

الهدف: في هذه الدراسة، تم التركيز على وهم التركيز الناجم عن تركيز الناس على الفرق بين العينتين في ولاية كاليفورنيا والغرب الأوسط.

العينة: العينة عشوائية مكونة في مجملها من 1993 طالب في المرحلة الجامعية. كانت العينة متساوية تقريبا بين الذكور (47,7%) والإناث. (52,1%)

وتم اختيار الطلبة من أربع جامعات:

- جامعة ميتشيغان=492 ن
- جامعة أوهايو= 499
- جامعة كاليفورنيا ولوس أنجلوس. (503)
- جامعة كاليفورنيا وايرفين n=499

الأدوات: كانت الدراسة مستعرضة، استخدمت التقارير الذاتية التي يقدمها الأشخاص الذين يعيشون في مكان معين حول الرضا عن الحياة، ومقارنتها مع تنبؤات أشخاص آخرين يعيشون في أماكن أخرى. أجاب المشاركون عن استبيان مدار ذاتيا في إطار جماعي وخضعوا له بشكل عشوائي خاضع للشروط، حيث أجابوا عن سلسلة من الأسئلة حول مختلف جوانب الحياة.

النتائج: أظهر تحليل المتوسط أن الرضا عن المناخ والثقافة شكل فرصة لزيادة الرضا عن الحياة بشكل عام كما تم توقعه بالنسبة لكاليفورنيا. أما الأحكام الصادرة حول الرضا عن الحياة في المواقع الأخرى كانت عرضة لوهم التركيز: حيث لوحظ بسهولة اختلافات مميزة بين المناطق التي تعطي قيمة أكثر في هذه الأحكام أكثر مما سيكون لها في الواقع (Daniel & David، 1998، ص 340).

الدراسة (5): دراسة أصلي بوغاي Asli Bugay (2007) بعنوان: "الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بتركيا".

الهدف: من هذه الدراسة هو دراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة.

العينة: تم الحصول على البيانات من 214 (96 ذكور، 118 إناث) من طلاب الجامعة المتطوعين من جامعة الشرق الأوسط التقنية بأنقرة (METU) كان متوسط عمر المشاركين 21 عاما تتراوح ما بين 17-26.

الأدوات: تم جمع البيانات عن طريق:

- مقياس الوحدة المنفتح (المعدل UCLA (Russeau , peplau and Guttrond 1980))
- مقياس الرضا عن الحياة (Dinner, Gmmons , larsen, and Griffin, 1985)
- المعلومات الديموغرافية التي وضعت لجمع البيانات الشخصية كالجنس والعمر والصف.

وشمل التحليل الإحصائي حسب الإحصاءات الوضعية كالنسب، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والإحصاء الاستدلالي، كاختبار T للعينات المستقلة و MANOVA .

النتائج: كشفت النتائج الأولية أن للجنس أثر على مستويات الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة لدى الطلاب ، حيث أن الطلاب الذكور أقل بكثير في الوحدة وأكبر بكثير في الرضا عن الحياة مقارنة بال طالبات ، وأن الوحدة ترتبط سلبيا بالرضا عن الحياة (Asli، 2007، ص 371).

الدراسة: (6) دراسة فريدر لانغ وآخرون (Frider.R. Lang et al (2007) بعنوان: "التنبؤ بالرضا لدى البالغين".

الهدف: تم التحقق من استقرار الفروق في السن وارتباطها بتوقع الرضا عن الحياة في المستقبل في ست فترات زمنية لمدة 5 سنوات لاحقة.

العينة: تم استخدام عينة تتراوح أعمارهم ما بين 96 -18 عام .وكما هو متوقع تم ملاحظة بعض الاختلافات العمرية في الرضا عن الحياة الحالي، لكن اختلاف أكبر في الفوارق العمرية في المستقبل، حيث البالغين الأصغر سنا يتوقعون تحسنا في الرضا عن الحياة في المستقبل أكثر من الرضا الحالي الفعلي بعد 5 سنوات .وعلى النقيض من ذلك ، كان كبار السن أكثر تشاؤما حول المستقبل ، ويتوقعون رضا عن الحياة أقل من الرضا الحالي بعد 5 سنوات.

الأدوات: دراسة طولية على مدى 6 سنوات شملت المهاجرين والمقيمين تم تقديم أسئلة تقديرية حول :
الدخل، تصنيف الذات صحيا. و تم استخدام الأدوات التالية:

- الرضا عن الحياة الحالي: (CLS) حيث قدم تساؤل إلى أي مدى أنت راض عن حياتك حالياً، وكيف ترى حياتك عموماً؟ والإجابة منه 0_10

غيرا راض تماما = 0 - راض تماما = 10.

- الرضا عن الحياة في المستقبل: (FLS) من 1992_2003 وكيف تعتقد أنك سوف تشعر خلال 5 سنوات المقبلة؟ 0-10.

وإضافة: عندما تفكر بالمستقبل عموماً، إلى أي مدى أنت متفاعل؟

- دقة الرضا عن الحياة المتوقع في المستقبل: بحساب الفروق بين الرضا عن الحياة الحالي والرضا عن الحياة في المستقبل.

النتائج: وقد أظهرت تحليل النتائج أنه في مراحل الشيخوخة تقليل الفرد للرضا عند حياته في الخمس سنوات اللاحقة مرتبط بانخفاض مخاطر الإعاقة (ن = 73.5 أصبحوا معاقين/عاجزين) ومعدل الوفيات (ن = 87.9 توفوا) عبر 10 سنوات أو أكثر، حتى بعد ضبط عوامل السن والجنس والتعليم والدخل وتصنيف الذات صحياً. و أشارت النتائج إلى أن كبار السن يميلون أكثر للتقليل من الرضا عن الحياة في المستقبل، مع أن سوء التقدير كان مرتبط بنتائج صحية إيجابية (Frider، 2007، ص 2).

- الدراسة: (7) دراسة أميلوف كولينز وآخرون Amylove Collins et al (2007) بعنوان: "هل يعد كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل كعوامل وقاية للصحة لدى كبار السن؟".

الهدف: تناولت هذه الدراسة الارتباط بين الرضا عن الحياة والتفاؤل.

- العينة: في عينة مكونة من 3,363 من كبار السن في مسح للصحة والحالة المعيشية للمسنين في تايبوان. حيث استمرت الدراسة من 1996_2003.

الأدوات:

• إجراءات تقييد الحركة: تتضمن مجموعة من الأنشطة الحركية التي يواجه المشاركون صعوبة في تأديتها المدى (0-8).

• مقياس الرضا عن الحياة: يحتوي على 8 بنود مقتبسة من مقياس الرضا عن الحياة الخاص بـ Neugraten، ثم تعديله للاستخدام مع التايوانيين المشاركين (رضا عن حياة منخفض = 0 ، رضا عن حياة مرتفع = 8).

• تم قياس التفاؤل باستخدام السؤال: هل تتوقع حدوث أشياء سعيدة في المستقبل؟ (لا = 0 ، نعم = 1).

• تضمنت الضوابط الاجتماعية والديموغرافية: العمر و الجنس ، الحالة الاجتماعية ، المستوى التعليمي.

• تضمنت الضوابط الصحية الأساسية: أعراض الاكتئاب ، الضعف الإدراكي (المعرفي) ، كما شملت سؤال يطلب من المستجيبين تقدير حالتهم الصحية في واحدة من 5 فئات (ممتاز = 1 ، ضعيف = 5) بالإضافة للتدخين.

تم تحليل البيانات باستخدام نموذج الانحدار بواسن (Poisson) لأن متغير إجراءات تقييد الحركة هو متغير عددي.

النتيجة: تشير النتائج إلى وجود علاقة وقائية بين جوانب الرفاه النفسي والتدهور البدني مع تقدم السن (Amylove et al، 2007، ص 2).

الدراسة: (8) دراسة مزمل جان وآخرون Muzamil Jan et al (2008) ، بعنوان : "تقييم الرضا عن الحياة لدى المرأة".

الهدف: حاولت هذه الدراسة تقييم الرضا عن الحياة لدى النساء ، وتحليل تأثير الخصائص الاجتماعية والشخصية للمرأة الذي تؤثر في رضاهن على حياتهن .

العينة: لتحقيق هذه الأهداف تم اختيار 120 امرأة من جامو بكشمير: عن طريق اختيار العينة الطبقية multi_stage Sampling.

الأدوات: تم استخدام استبيان مصمم و مقياس متعلق بالرضا عن الحياة لدى المرأة. تم تحليل البيانات عن طريق النسبة المئوية المحسوبة ، قيمة كاي مربع ANOVA ، كارل بيرسون معامل الارتباط ودرجة الحرية.

النتائج: وقد تصورت الدراسة أن المرأة لديها مستوى رضا متوسط في جميع المستويات العمرية ، ووجدت أنه مع زيادة العمر يتناقص الرضا عند الحياة بشكل عام ، في حين يتزايد مع تزايد الدخل الشخصي ، علاوة على ذلك مع الزيادة في دخل الأسرة يتزايد رضاهن عن الحياة (Muzamil Jan et al, 2008، ص 33).

الدراسة:(9) دراسة آن بيرغ Anne Ingeborg Berg (2008) حول: "الرضا عن الحياة في الشيخوخة: مؤشرات وتنبؤات بالمستوى والتغير في عمر +80".

الهدف: هدفت الدراسة للتحقق من الارتباط بين الرضا عن الحياة وعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية والصحية.

العينة: دراسة طولية استمرت من سنة 1991 – 1999 ، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية. و شملت الدراسة أفراداً تتراوح أعمارهم من 80 عاما فما فوق ، حيث متوسط عمر العينة هو 84 مع بداية إجراء الدراسة .تكونت العينة في بدايتها من 702 مشاركاً ، ثم تراجع حجم العينة إلى 315 بسبب ارتفاع نسبة الوفيات في هذا السن.

الأدوات :

- **مقياس الرضا عن الحياة لـ:** (Wood et al., 1969) مكون من 13 بنداً ، طور لقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين.
- **المتغيرات الديموغرافية:** العمر ، التعليم ، الوضع الاقتصادي والاجتماعي.
- **مقياس الشبكة الاجتماعية:** تم تقييم ثلاثة جوانب في الشبكة الاجتماعية ، يتعلق الجانب الأول بقياس بناء الشبكة عن طريق تكرار الاتصالات الاجتماعية ، أما الجانبين الآخرين فيتعلقان بقياس وظيفية الشبكة الاجتماعية عن طريق الجودة المدركة للشبكة الاجتماعية والدعم الاجتماعي.
- **التقدير الذاتي للصحة العامة:** تم قياسه بواسطة أربع بنود متعلقة بـ: التقدير الذاتي للصحة ، التقدير الذاتي للصحة عبر المقارنة الزمنية ، التقدير الذاتي للصحة عبر المقارنة الاجتماعية ، بينما يعكس البند الأخير الجوانب الوظيفية للتقدير الذاتي للصحة.

• مقياس مركز الضبط لـ (Rotter, 1966) يحتوي على 12 سؤالاً للكشف عن مركز الضبط الداخلي والخارجي للفرد المتعلق بأحداث الحياة.

كما تم دراسة الفروق المحتملة بين الجنسين في مجموع الدرجات الرضا عن الحياة بواسطة اختبار t للفروق ، معامل الارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين الرضا عن الحياة والمتغيرات المختارة ، وأخيراً تحليل الانحدار المتعدد التدريجي بشكل منفصل للرجال والنساء ليكون قادراً على دراسة الأنماط الخاصة بالجنس المرتبطة بالرضا عن الحياة عن طريق استخدام SPSS15 .

النتائج: أظهرت النتائج أن جودة الشبكة الاجتماعية كانت مرتبطة بقوة بالرضا عن الحياة لدى كل من الرجال والنساء ، كما أن مركز الضبط مرتبط بالرضا عن الحياة لدى الجنسين (باستثناء جودة الشبكة الاجتماعية ومركز الضبط). و أظهر تحليل الانحدار أن النمط العام لباقي المتغيرات كان له خصوصية حسب نوع الجنس ، حيث يرتبط الرضا عن الحياة بالتقدير الذاتي للصحة وأعراض الاكتئاب لدى النساء ، بينما يرتبط الرضا بالترمل لدى الرجال ، كما لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الرضا عن الحياة (Berg Anne، 2008، ص 12).

الدراسة: (10) دراسة ميكائيل كوهن وآخرون Michael A. Cohn et al (2009) بعنوان :
"السعادة: الانفعالات الإيجابية تزيد الرضا عن الحياة من خلال بناء المرونة".

الهدف: تم قياس الانفعالات بشكل يومي لمدة شهر في عينة من الطلاب (ن=86) وتقييم الرضا عن الحياة وسمات المرونة في بداية ونهاية الشهر .وتم التنبؤ بأن الانفعالات الإيجابية تزيد في كل من المرونة والرضا عن الحياة.

العينة: عينة عشوائية، تكونت من 86 طالباً و طالبة، 58.8 إناث و كان متوسط عمر العينة.18.7

الأدوات: تم استخدام الأدوات التالية:

• **تقرير الانفعالات اليومية:** وفيه يسجل المشاركون بشكل ترتيبي المشاعر التي يخبرونها في اليوم السابق من 18 انفعالا ايجابياً و سلبياً ومدى قوتها .وتتكون الانفعالات الايجابية من: الاستمتاع ، الهيبة ، التعاطف ، الاطمئنان ، الامتتان ، الأمل ، الاهتمام ، المرح ، الحب والكبرياء .بينما تشمل الانفعالات السلبية: الغضب ، الازدراء ، التقزز ، الإحراج ، الخوف ، الشعور بالذنب ، الحزن والعار.

• مقياس مرونة الأنا: (ER89) والذي يقيس القدرة على الاستجابة المرنة للتحديات و الأحداث المتغيرة، يتكون من 14 بنداً، و أربع بدائل للإجابة من سلم ليكرت .

• الرضا عن الحياة: تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة (SWLS, Diener, Emmons, Larsen,) (Griffin, 1985).

النتائج: كان أثر الانفعالات السلبية ضعيفا أو غير مؤثر ، ولم يتعارض مع أثر الانفعالات الايجابية . كما توسطت المشاعر الإيجابية العلاقة بين المرونة في بداية ونهاية القياس ، لكنها لم تتوسط الرضا عن الحياة. كما أن التغير في المرونة يتوسط العلاقة بين الانفعالات الإيجابية ويزيد من الشعور بالرضا عن الحياة، حيث أن الأشخاص السعداء يصبحون أكثر رضا ليس لأنهم يشعرون بشعور أفضل ، بل لأنهم قاموا بتطوير مصادر للعيش الجيد (Michael et al، 2009، ص 361).

الدراسة (11): دراسة كل من إير كابتين و جيمس سميث James P .Smith _Aire Kapteyn , (2009) بعنوان : "الرضا عن الحياة".

الهدف: قامت الدراسة بتحليل محددات الرضا عن الحياة العالمية في بلدين (هولندا و الو.م.أ) باستخدام كل من التقارير الذاتية والردود على بطارية من أسئلة المقالة القصيرة.

العينة: تكونت العينة من 2.225 مشاركا الذين وافقوا على إجراء الاستبيان عبر الانترنت .منهم 1.113 من الأميركيين.

الأدوات: طلب من المستجيبين تقييم أنفسهم على مقياس من خمس نقاط .في مجالات حياتية معينة : الدخل والأسرة والعلاقات الاجتماعية، وفرص العمل، والصحة .كما طلب منهم الإجابة عن الأسئلة الشاملة للرضا عن الحياة.

النتائج: وجد أن الرضا عن الحياة بالسعادة تم تحديده عالميا من خلال أربع مجالات :العمل أو الأنشطة اليومية، الاتصالات الاجتماعية و الأسرية ، الصحة ، والدخل .ومن بين المجالات الأربعة ، كان للاتصالات الاجتماعية والأسرية الأثر الأكبر في الرضا عن الحياة عالمياً .وبليها كل من العمل والأنشطة اليومية بينما كان للدخل أدنى تأثير، وكما هو الحال في أعمال أخرى ، نجد أن أسلوب الاستجابة الأمريكي يختلف عن

الهولندي، في أن الأمريكيين هم أكثر استعمالا أقصى نطاق للمقياس (إما راضون جدا أو غير راضين جدا) عكس الهولنديين حيث كانوا أكثر ميلا إلى البقاء في منتصف النطاق للمقياس .

وعلى الرغم من أن الدخل أقل أهمية في محددات الرضا عن الحياة لدى كل من الأمريكيين والهولنديين لكنه أكثر أهمية في الولايات المتحدة مقارنة بهولندا (Aire & James، 2009، ص 9).

الدراسة (12) :دراسة كل من أدولغاسمي و تاكلافي فارانياب A.Adolghasemi, S. Taklavi Varaniyab (2010) ، بعنوان " :المرونة النفسية والضغط المدرك :عوامل للتنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والراسبين".

الهدف: كان الهدف من الدراسة تحديد العلاقة بين المرونة والضغط المدرك والرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والراسبين.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 120 طالبا من الناجحين و الراسبين .وتم اختيار العينة من خلال أسلوب المعاينة العشوائية لدى طلبة الجامعة أكبر من 18.

الأدوات: لجمع البيانات تم استخدام مقياس المرونة، ومقياس الضغط المدرك، ومقياس الرضا عن الحياة.

النتائج: أظهرت النتائج أن المرونة والضغط المدرك يرتبطان بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والراسبين ، أيضا يرتبط الضغط المدرك السلبي سلبيا بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والراسبين، و أظهرت نتيجة تحليل الانحدار المتعدد أن المرونة النفسية والضغط المدرك على التوالي يمثلان 31 % و 49% من التباين في مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب الناجحين والراسبين. كما توصلت الدراسة إلى أن زيادة المرونة النفسية وانخفاض الضغط تجعل الشخص أكثر رضا، مما يكون سبباً في تحسين شعور الفرد وتنمية موارده للعيش بشكل أفضل (Adolghasemi & Takalavi، 2010، ص748).

الدراسة (13) :دراسة كل من شايون و بوتنام D. Putnam, Chaeyoon Lin Robet (2010) بعنوان: " الرضا عن الحياة والدين والشبكة الاجتماعية".

تقدم هذه الدراسة دليلا قويا لآليات اجتماعية وتشاركية تصوغ تأثير الدين على الرضا عن الحياة، حيث تشير النتائج إلى أن المتدينين هم أكثر شعورا بالرضا عن حياتهم لأنهم يحضون بانتظام الشعائر الدينية ويقومون ببناء الشبكات الاجتماعية في تجمعاتهم رغم أن تأثير الصداقة داخل الجماعة يتوقف، ومع ذلك توجد

هوية دينية قوية، نجد أدلة كافية على أن جوانب خاصة أو ذاتية أخرى من التدين تؤثر في الرضا عند الحياة مستقلة عند الحضور والصدقة داخل الجماعة (Chaeyoon & Patnum، 2010، ص914).

الدراسة (14): دراسة كل من ريتو رامى Ritu Rami و بانم ميذا Punam Midha بالهند (2014) بعنوان : "هل تعزز المرونة النفسية الرضا عن الحياة لدى المراهقين؟".

هدف الدراسة: الكشف عن مستوى الرضا لدى المراهقين، الكشف عن مستويات المرونة اليومية لدى المراهقين، بالإضافة لمعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمرونة لدى المراهقين.

العينة: كانت العينة قصدية مكونة من 60 من المراهقين من كلا الجانبين (30 ذكور، 30 إناث) ضمن الفئة العمرية 13_15 مدينة Kendriya Vidyalaya , Rohtak الهند. تم استخدام المنهج الارتباطي في هذه الدراسة.

الأدوات:

- **مقياس المرونة النفسية:** الذي طور بواسطة Gail Wagnild و Young ، مكون من 25 بند، يقيس 5أبعاد : الرصانة ، المبادرة ، الاعتماد على الذات ، معنى الحياة ، و الحدة الوجودية.
- **المقياس متعدد الأبعاد للرضا عن الحياة لدى الطلاب:** الذي طور بواسطة Scott Huebner ومكون من 40 بند.

النتائج: كشفت النتائج عن انخفاض معتدل في المرونة النفسية وانخفاض متوسط في الرضا عن الحياة لدى المراهقين في المجتمع الهندي. كما توصلت إلى أن هناك ارتباط إيجابي كبير بين المرونة والرضا عن الحياة لدى المراهقين (Panum & Ritu، 2014، ص 16).

الدراسة (15): دراسة كل من مقالاتي عاشور و موحد روسلان Meguellati Achour, Mohd Roslan Mohd Nor (2014) بماليزيا التي كانت بعنوان: " آثار كل من المساندة الاجتماعية والمرونة على الرضا عن الحياة لدى طلاب المدارس الثانوية".

الهدف: تهدف هذه الدراسة للكشف عن دور المرونة والمساندة الاجتماعية في خفض مستوى الاكتئاب لدى طلاب المدارس الثانوية.

العينة: تم اختيار العينة عشوائياً من أربع مدارس ثانوية في كوالالامبور بهدف دراسة دور المرونة والمساندة الاجتماعية كاستراتيجيين للتعامل في خفض الاكتئاب وزيادة الرضا عن الحياة لدى طلاب المدارس الثانوية في عينة عشوائية مكونة من 200 طالب.

الأدوات:

- تم قياس الرضا عن الحياة باستخدام 5 بنود التي وضعها Dinner وآخرون (1985)
- **المساندة الاجتماعية:** تم استخدام مقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المدرك ثم وضعه بواسطة Zimet et al (1988)، يتألف من 12 بند مصنفة على نطاق استجابة من 7 نقاط.
- **المرونة:** تم قياسها من خلال تحديد النتائج الإيجابية بالرغم من التعرض للمحن وقد تم استخدام القائمة النفسية بقوة الأنا (PIES) التي وضعها Markstorn وآخرون، (1997) لتقييم المرونة.

النتائج: وأظهرت النتائج أن كل من المساندة الاجتماعية والمرونة يرتبطان إيجابياً بالرضا عن الحياة وكشفت النتائج أيضاً المرونة ترتبط إيجابياً بالمساندة الاجتماعية (Meguellati & Mohd، 2014، ص 12).

5. 2. الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية وبعض المتغيرات:

الدراسات الأجنبية:

الدراسة: (1) دراسة كاري وآخرون Kari Et al (2006) بعنوان: الرضا عن الحياة والمرونة النفسية في المدرسة الطبية ، دراسة طولية لمدة 6 سنوات على الصعيد الوطني، ودراسة مقارنة .

الهدف: تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة والنموذج الأساسي للشخصية والضغط والتعامل لدى طلاب الطب) حيث وجدت الدراسات السابقة وجود مستويات عالية من الضغط ، كالأعراض الاكتئابية والأفكار الانتحارية لديهم .(تناولت هذه الدراسة الطولية مسار الرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الطب ومقارنته مع الرضا لدى طلاب الجامعات الأخرى، بالإضافة لتحديد عوامل المرونة .

العينة: تكونت المجموعة الأولية من 421 طالباً 54 بالمئة إناث ، متوسط أعمارهم (22.1)، كما شارك في التقييم الثاني ما مجموعه % 59 (302 إناث ، متوسط أعمارهم (24.8) ، شارك في تقييم السنة النهائية

287 طالباً (55%) إناث ، ومتوسط أعمارهم (27.7). (استجاب ما مجموعه 236 طالب في جميع المناسبات الثلاث %56) من الفوج الأصلي، %60 منهم نساء، متوسط العمر عن خط الأساس (21.6 عاماً).

الأدوات :

- مقياس الرضا عن الحياة.
- مقياس الشخصية: تم قياس الشخصية في بداية الدراسة، باستخدام ثلاثة من أصل أربع سمات بواسطة 36 بند قائمة السمات الأساسية للشخصية (BCI) ، بالإضافة للاستبيان الذي تم تصميمه من قبل Lazare, Klerman and Armor وتم تعديله من قبل Torgersen .
- ضغوط كلية الطب و المخاوف الأكاديمية و التنازلات الشخصية و الاجتماعية : تم قياس عوامل الضغوط المرتبطة بكلية الطب في السنوات المتوسطة والنهائية ، وذلك باستخدام ثمانية بنود من أصل 13 بندا بواسطة أداة الضغط المدرك لدى طلاب كلية الطب (PMSS) الذي تم تصميمه من طرف فيتاليانو وآخرون Vitaliano et al .
- التعامل : تم قياس استراتيجيات التعامل لطلبة الطب في سنتهم الوسطى ، وذلك باستخدام قائمة طرق التعامل مكونة من 42 بنداً .

تم استخدام اختبار T لمقارنة متوسطات الرضا عن الحياة وبين داخل المجموعات واستخدام تحليل التباين ANOVA وتحليلات الانحدار اللوجيستية لمقارنة المجموعات الفرعية.

النتائج: انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الطب، كما أن طلاب الطب كانوا راضين كطلبة الكليات الأخرى خلال السنة الأولى من الدراسة، لكنهم أظهروا رضا عن حياة أقل في عام تخرجهم . كما أظهرت أن طلاب الطب الذين يمتلكون مستويات عالية من الرضا عن الحياة ينظرون للمدرسة الطبية على أنها أقل تدخلا في حياتهم الشخصية والاجتماعية ، وكانوا أقل احتمالا لاستخدام استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال ، كالتمني مقارنة بأقرانهم (Kari Et al، 2006، ص 13).

الدراسة (2) : دراسة أنتوني وآخرون Anthony et al (2006) بعنوان: "المرونة النفسية ، الانفعالات الإيجابية والتكيف الناجح مع الضغوط لدى المسنين" .

تمت مقارنة الاختلافات بين أولئك الذين تعافوا من الاحتراق ، والذين يعانون من احتراق نفسي مزمن . ثم استخدام نموذج الانحدار اللوجستي المتعدد لتدقيق الارتباط بين المتغيرات المستقلة والمرونة للتعافي من الاحتراق النفسي.

النتائج: بشكل عام ، لا توجد فروق ملحوظة في الخصائص الديموغرافية بين الطلبة المرنين ((36.6% (290/792) والمعرضين للاحتراق ((63.4% (502/792) حيث كان الطلاب الذين يتميزون بالمرونة أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب ، يملكون جودة حياة أعلى يختبرون ضغوطات أقل، وقدموا مستويات عالية من المساندة الاجتماعية ، كما ينظرون لمنهجهم التعليمي بشكل إيجابي ولا يعانون من الضغط والتعب بشكل كبير ($P<0.05$) مقارنة بالطلبة المعرضين للإصابة بالاحتراق النفسي (Liselotte et al, 2010، ص 1016).

الدراسة: (3) دراسة لونغ شيلي Shelley L. Long (2011) ، بعنوان " العلاقة بين كل من التدين /الروحانية والمرونة لدى طلاب الجامعة" .

الهدف: بحثت الدراسة الحالية العلاقة بين التدين / الروحانية والمرونة لدى طلاب الجامعة.

العينة: تكونت العينة من 375 فرد طلبة الجامعة الذكور والإناث .تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

الأدوات: أجاب المشاركون على الاستبيان الديموغرافي (التركيبة السكانية) ، والمقياس المختصر متعدد الأبعاد للتدين/الروحانية (Fetzer, 1999) ومقياس المرونة (Wagnild yong, 1993) .

النتائج: أشارت النتائج إلى أن الأبعاد الخاصة بالتدين/الروحانية كانت مرتبطة إلى حد كبير بالمرونة، وهذه الأبعاد هي: الخبرات الروحية اليومية، القيم / المعتقدات، التسامح، الممارسات الدينية الخاصة، التعامل الايجابي ، والمستوى الذاتي بشكل عام. Self_Ranking (Shelley) ، 2011، ص 213).

الدراسة: (4) دراسة كل من كيفن و ميليسا Kevin A .Laary, Melissa E DeRosier (2012) ، بعنوان " عوامل تعزيز التكيف الإيجابي والمرونة خلال الانتقال إلى الكلية" .

الهدف: بحثت الدراسة الحالية التأثير المتعلق بأربع مجالات التي ثبت أنها تعزز المرونة في مواجهة الضغوط ، من أجل تحديد إلى أي مدى يتنبأ كل عامل بضغط الطالب بصفة مستقلة عن العوامل الأخرى.

العينة: تكونت العينة من 120 مشارك من طلاب الجامعة في السنة الأولى (94% مستجدين متوسط السن 18.73 سنة (من أربع كليات في بنسلفانيا كانت أغلبية المشاركين من الإناث 86.7% وكانت العينة متنوعة نسبيا حيث 76.6% من الأمريكيين الأوربيين 12.5% الأفارقة الأمريكيين، 3.3% آسيويين و 7.5% فئات عرقية أخرى.

الأدوات المستخدمة :

- **مقياس الضغط المدرك:** مكون من 10 بنود. (Cohen: PSS, 1983)
- **استبيان عوامل المرونة الخاصة بالفرد:** يتكون من 30 بند، الذين يقيم أربعة مجالات التي وجد أنها مرتبطة مع القدرة على التغلب على المواقف الضاغطة والصعبة وتعزز المرونة .وتشمل الفئات الأربعة من المرونة: العلاقات الاجتماعية، العناية بالذات، مهارات الحياة والأسلوب المعرفي.
- النتائج:** كشفت النتائج أن الدعم الاجتماعي والأساليب المعرفية التي تتميز بالتفاؤل، تتنبأ بشكل كبير بانخفاض الضغط بين الطلاب (Kevin & Melissa، 2012، ص 1215).
- الدراسة:** (5) دراسة فارزاني Farzaneh Pourafzol (2012) بعنوان "العلاقة بين الضغط المدرك والمرونة والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية في كلية التمريض والتوليد التابعة لجامعة طهران للعلوم الطبية".

الهدف: من الدراسة هو دراسة العلاقة بين الضغط المدرك والمرونة والرضا عن الحياة لدى طلاب التمريض الجامعيين.

العينة: في هذه الدراسة المستعرضة 319 من طلاب كلية التمريض الذين يدرسون في جامعة طهران للعلوم الطبية خلال الفصل الدراسي الأول من سنة 2012_2013 ، وتم اختيار العينة بالطريقة التطبيقية.

الأسلوب والأدوات: تم جمع البيانات باستخدام مقياس الضغط المدرك ، مقياس كونر و ديفيدسون للمرونة (CD_RISC) واستبيانات الرضا عن الحياة ، تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي والاستدلالي عن طريق SPSS_16 .

النتائج : كشفت النتائج أن متوسط درجة الضغط المدرك هي 24,42 كما أن 62% من الطلاب ينظرون للضغط بمستوى 15 -28، وكان متوسط المرونة 66,96 ، وكان مستوى المرونة لدى 63,1% منهم هو 51 - 73 ، وأظهرت النتائج أن متوسط الرضا عن الحياة كان 21,02 أما مستوى الرضا لدى 43% من الطلاب كان 16-25.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الضغط المدرك والمرونة كانت هناك دلالة إحصائية والعلاقة بين هذين المتغيرين عكسية ($r= 0.38$) كما أظهرت أن هناك علاقة دالة إيجابية بين كل من المرونة والرضا عن الحياة. ($r= 0.48$). (Farzaneh، 2012، ص 6).

الدراسة: (6) دراسة تسليم حاسين Tasleem Hassin (2013) بعنوان "المرونة لدى مجموعة من طلاب السنة الأولى للعلوم النفسية بجامعة نورث ويست".

الهدف: التعرف على المرونة النفسية لدى الطلاب المشاركين من طلاب السنة الأولى للعلوم النفس واجتماعية، الذين التحقوا بالجامعة الشمالية_الغربية في عام 2011 .

العينة: شارك 35 طالبا في الدراسة الكمية التي فحصت مستوى المرونة في طلاب السنة الأولى.

الأدوات: الأداة المستخدمة هي قائمة الفحص الشخصية متعددة الأبعاد PSMI وهي أداة للتقرير الذاتي، تستخدم لتقييم نقاط القوة ومشاكل العمل في 33 مجال مختلف، كالمجال الشخصي العاطفي، الاجتماعي، الروحي والأداء الجسدي.

النتائج: أظهرت النتائج ارتفاع في مستوى الضغط لدى طلاب السنة الأولى هذا الضغط مرتبط بالضغط الأكاديمي، والتوقعات العالية، كما يعتبر الدعم الاجتماعي من العوامل الهامة التي تساعد خلال المرحلة الانتقالية للجامعة (Tasleem، 2013، ص15).

الدراسة: (7) دراسة آناماريا تروتا و كاميليا كازان Ana Maria Truta & Camelia Cazan (2015) بعنوان "الضغط، المرونة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة".

الهدف: تهدف الدراسة الحالية إلى تقييم صلاحية مقياس المرونة النفسية للمراهقين والخصائص السيكومترية له، من أجل تحديد جدواه عند استخدامه في المجتمع الروماني، كما تهدف الدراسة إلى التحقق من الارتباط بين المرونة، الضغط المدرك والرضا عن الحياة.

العينة: تم أخذ 341 طالبا رومانياً من كليات مختلفة، 260 إناث و 81 ذكور بمتوسط عمري 20.65.

الأدوات :

- مقياس المرونة للمراهقين: (Oshio وآخرون ، 2002) يتكون من 21 بنداً تغطي ثلاث عوامل: التطلع للتجديد ، التنظيم الانفعالي ، التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

- قائمة ضغوط الإنسان (Griffin & Larsen, Emmons, Diener , 1985) :وضع لتقييم رضا حياة المستجيبين ككل.

النتائج: تشير النتائج إلى أن مقياس المرونة للمراهقين له خصائص سيكومترية جيدة بعد ترجمته إلى الرومانية ، مما يمكن من استخدامه مستقبلاً وفقاً للشروط الرومانية ، وتشتق النتيجة مع الدراسات السابقة ، حيث تعمل الضغوطات كوسيط بين المرونة وردود الفعل للضغط والرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط معتدلة لكنها ذات دلالة إحصائية بين الشخصية المرنة ، أبعاد الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة (Cazan & Truta ، 2015 ، ص 20).

5.3. الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية وبعض المتغيرات:

الدراسات الأجنبية:

الدراسة: (1) دراسة روبرت ماستن وآخرون Robert Masten et al (2009) بعنوان: "الضغط ، التعامل و المساندة الاجتماعية في ثلاث مجموعات من طلاب الجامعة".

الهدف: بحثت هذه الدراسة الاختلافات في استراتيجيات التعامل مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والمشاكل لدى طلبة الطب وعلم النفس والرياضة في جامعة ليوسليانا بسلفينيا.

العينة: تم اختيار العينة عشوائيا مكونة من 237 طالبا جامعييا سلفينييا، وقد تم اختيار المجموعات الثلاث بين طلاب الطب والرياضة وعلم النفس، حيث هناك 124 طالبا من علم النفس، 37 طالب، 75 طالب للرياضة. متوسط عمرهم 20,6 ، مكونة من 75% إناث، 25% ذكور.

الأدوات: تم استخدام قائمة استجابات التعامل للبالغين، ومقياس SOS لقياس الدعم الاجتماعي the Significant other scale.

النتائج: تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط بين المجموعات الثلاث للطلاب. كما وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في عدد المشاكل والتحسين في وسط كل المتغيرات. وكان لطلاب الرياضة دعم اجتماعي أقل مقارنة بالمجموعتين الأخرين (Robert Masten et al, 2009، ص 41).

الدراسة: (2) دراسة ريم راشال وآخرون Reem Rachel Abraham et al (2009) بعنوان: "تقرير حول الضغوط لدى طلاب السنة الأولى في كلية الطب بالهند".

الهدف: أجريت هذه الدراسة لتحديد مدى انتشار الضغوط ومصادرها لدى طلاب السنة الأولى الماليزيين بجامعة ميلاكا مانيبال الطبية و طلبة السنة الأولى بالهند.

العينة: تكونت العينة في مجملها من 125 طالباً.

الأدوات: تم استخدام استبيان الصحة العامة.

النتائج: اعتمادا على الدرجات تم الكشف عن انتشار الاضطرابات الانفعالية بين الطلبة، وقد تم تحديد مصادر الضغط لدى الطلاب من خلال الطلب منهم الإجابة على استبيان يحتوي على بنود مندرجة ضمن المشاكل الأكاديمية والمشاكل غير الأكاديمية. ووجد أن الضغوط تنتشر بين الطلبة بنسبة 37 بالمئة. و من بين مصادر الضغوط: وجد أن الامتحانات المتكررة والحمل الزائد للمعلومات تشكل أكبر مصادر الضغوط

الأكاديمية، بينما شكل الوقت المحدود للترفيه والمرض المصادر الأكبر للضغوط غير الأكاديمية. وكشفت الدراسة أن المشاكل الأكاديمية شكلت مصادر الضغوط الأكبر بالنسبة لطلاب السنة الأولى لطلاب الطب بالمقارنة مع المشاكل المنزلية (Reem Rachel Abraham et al، 2009، ص 78).

الدراسة: (3) دراسة كل من غريتشن فوجل و تيري بيتيجون Terry F. Pettijohn & Gretchen E. Fogle (2013) بعنوان: " الضغط والعادات الصحية لدى طلبة الجامعة" .

الهدف من الدراسة: درست هذه الدراسة الضغط المدرك، العادات الصحية، و المتاعب اليومية لدى طلبة الجامعة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 135 طالباً جامعية مبتدئاً، 75 من الإناث (55.6%) و 60 من الذكور (44.4%) وكان متوسط عمر المشاركين هو 20.02.

الأدوات: تم استخدام الأدوات التالية:

- **مقياس الضغط المدرك** لـ Cohen, Kamarck & Mermlstein ، مكون من 14 بنداً و يستخدم لقياس ادراك الفرد للأحداث الضاغطة التي حدثت في الأشهر الماضية و شدة الآثار المترتبة عنها.

- **تم تصميم سلم لقياس المشاركة في العادات الصحية و يتكون من 18 بنداً، تم تقسيمها لثلاثة أقسام:** العادات الغذائية، عادات ممارسة الرياضة، إدارة الوقت و الاسترخاء.

- **مقياس مصدر الضبط الصحي:** لـ Wallston, Wallston and Devellis ويتكون من 18 بنداً، والذي تم تصميمه لقياس صفات الصحة الجسدية والمرض.

الإجراءات: تم إجراء الدراسة بجامعة ولاية أوهايو سنة 2011 وتم تقديم المسح عبر الانترنت، وطلب من المشاركين تقديم إجابات موضوعية.

النتائج: توصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين يعانون من ضغط مدرك منخفض يملكون عادات صحية أفضل، كما أنهم يخبرون مشاكل أقل شهرياً. و لم تكن هناك آثار كبيرة من الضغط على متوسط الدرجات التعليمية أو المشاكل الطبية الصغيرة. كما توصلت لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستويات الضغط (Gretchen & Terry، 2013، ص 61).

الدراسة: (4) دراسة لاكننتيز وآخرون (2014) **Lakyntiez et al** بعنوان: "مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة: العلاقة المتبادلة بين الضغوط و استراتيجيات التعامل".

الهدف من الدراسة: هو الكشف عن مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة والعلاقة المتبادلة بين الضغوط واستراتيجيات التعامل.

العينة: شارك في هذه الدراسة طلاب جامعات مسجلين من خمس كليات مختلفة من مدينة شيلونغ Shillong. و تكونت العينة من طلاب في تخصصات مختلفة و هي: الآداب، التجارة، والعلوم. حجمها الكلي هو 537 طالب و طالبة، تتراوح أعمارهم ما بين 19-23 سنة 50,1%. من الذكور و 49,9% من الإناث وهذا يظهر التوزيع الطبيعي بين كل من الذكور والإناث.

الأدوات: تم بناء استبيان يتضمن ثلاثة أقسام، يتكون القسم الأول من المعلومات الديموغرافية، القسم الثاني عبارة عن مجموعة من الأسئلة عن الضغوطات الأكاديمية، الانفعالية، الاجتماعية، و المالية. في حين يتضمن القسم الأخير من البيانات على استراتيجيات التعامل السلبي و الإيجابي.

النتائج: خلصت النتائج الرئيسية لهذه الدراسة إلى أن الضغط الأكاديمي يرتبط إلى حد كبير مع الضغط الاجتماعي والمالي. وتم العثور على أن استراتيجيات التعامل الإيجابية مثل التأمل والصلاة والنوم تكون مفيدة جداً لمواجهة الضغط الأكاديمي. و توصلت الدراسة أيضاً أن الضغط الأكاديمي يرتبط سلباً مع استراتيجيات التعامل: كاستخدام العقاقير. و كان دالاً عند مستوى 0.05. وخلال فترة الدراسة كان مستوى الضغط منخفضاً جداً، حيث أن 38.9 من المشاركين كانوا يعانون من ضغط منخفض وحسب (**Lakyntiez et al**, 2014، ص 40).

الدراسة (5): دراسة كل من كوك وآخرون **KWOK et al** (2014) بعنوان: "أثر المرونة على الإدراك الذاتي للضغط والخبرات على أعراض الضغوط- تقرير مراقبة".

الهدف: كان الهدف من الدراسة هو كشف مستوى الضغوط والمتلازمات الانفعالية، وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، و تقييم ما إذا كانت مصادر الدعم الشخصية مرتبطة بمستوى الضغوط لدى الطلاب بهونج كونج.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 257 طالباً تم اختيارهم بطريقة قصدية بهونج كونج.

الأدوات: تم توزيع الاستبيانات للحصول على الخصائص الاجتماعية والديموغرافية و تم استعمال الأدوات التالية :

• مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF) الذي يحتوي على 100 بند لتقييم جودة حياة الفرد والذي يعتمد على 6 مجالات: الصحة الجسدية، الصحة النفسية، مستوى الاستقلالية، الصحة البيئية، المعتقدات الروحية والعلاقات الاجتماعية.

• مقياس الضغط المدرك: (PSS) يحتوي على 10 بنود ويهدف للحصول على الدرجة التي يدرك بها الفرد التغيرات الظرفية على أنها ضاغطة.

• مقياس الاكتئاب والقلق والضغط: (DASS) هو استبيان تقرير ذاتي يتكون من 21 بنداً، يهدف لقياس مستوى الاكتئاب والقلق والضغط والتي تشكل ثلاث مجالات.

• مقياس الإجابة: (MS) يستخدم لتقييم إدراك الفرد الذاتي للضبط، أي الشعور العام بالتحكم الذاتي بظروف الحياة.

• اختبار التفاؤل بالحياة-المنقح: (LOT-R) يستخدم لقياس مستوى التفاؤل الخاص بالفرد و يكون من 6 بنود.

• مقياس روزنبرج لتقدير الذات-المنقح: (RSES-R) الذي يتكون من 9 بنود منقحة من النسخة الصينية لمقياس روزنبرج لتقدير الذات.

النتائج: أشارت النتائج إلى أن الطلبة يعانون من مستوى أعلى من المتوسط في الضغط المدرك. وقد شهد طلاب الهندسة الذين يملكون مستوى أقل من المرونة مستوى أعلى بكثير في الضغط المدرك، حيث أن الطلبة الذين يعانون من الضغوط يملكون قدراً أقل من الصحة الجسدية، النفسية، الاجتماعية والبيئية.

كما توصلت النتائج إلى أن المرونة الشخصية تؤثر على مستوى الضغط المدرك وبالتالي تؤثر على الرفاه العام للطلبة وجودة حياتهم. حيث أن المستويات المرتفعة من الضغط والمتلازمات النفسية مرتبطة بالمرونة الشخصية المنخفضة في تحمل الضغط، فضلاً عن سوء جودة الحياة والصحة العامة بين الطلاب (Kwok et al, 2014، ص 64).

الدراسة: (6) دراسة شيلبا و سريماتي Shilpa. S , Srimathi N.L (2015) بعنوان " دور المرونة بالنسبة للضغط المدرك لدى طلبة جامعة المتدرجين وغير الجامعيين " .

هدف الدراسة: هو دراسة الفرق في مستوى إدراك التوتر بين طلبة الجامعة المتدرجين وقبل المتدرجين، وكذلك دراسة العلاقة بين الضغط المدرك والمرونة لدى الطلبة المتدرجين وغير المتدرجين.

العينة: تكونت العينة من 50 طالبا جامعيًا متدرج، 50 طالب قبل التدرج .

الأدوات: تم تقديم مقياس كل من المرونة والضغط المدرك.

النتائج: تم تحليل البيانات إحصائياً وأشارت النتائج إلى أن طلاب ما قبل التدرج يعانون من مستويات مرتفعة في الضغط المدرك ومستوى منخفض من المرونة، بينما يمتلك طلبة الجامعة المتدرجين مستويات معتدلة من الضغط المدرك ومستوى مرتفع من المرونة، حيث كانت قيمة $t_{4} -$ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة بين طلبة قبل التدرج وطلبة ما بعد التدرج في مستوى الضغط المدرك، وكانت قيمة $r = 0.70$ مما يشير إلى وجود علاقة سلبية بين الضغط المدرك و المرونة (Shilpa & Srimathi ، 2015 ، ص141) .

الدراسة: (7) دراسة موني بابار و سيد حسن وآخرون Muneen G. Babar, Syed S. Hasan et al (2015) بعنوان " المصادر المدركة للضغوط لدى طلاب طب الأسنان الماليزيين " .

الهدف من الدراسة: التعرف على مستوى الضغوط، واكتشاف أثر السنة الدراسية للطلاب والجنس على مصادر الضغط لدى طلبة طب الأسنان الماليزيين.

العينة: كانت هذه الدراسة دراسة مستعرضة تشمل طلبة طب الأسنان من السنة الأولى للسنة الخامسة وتم اختيارهم من الجامعات العامة والخاصة .وتكونت العينة من 529 طالباً مشاركاً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وانقسمت العينة إلى 125 ذكور أي ما يعادل (23.6%) و 404 إناث أي ما يعادل (76.4%) تراوحت أعمارهم ما بين 17-27 سنة.

الأدوات: تم استخدام استبيان الضغوط في بيئة طب الأسنان لجمع البيانات و تم تحليل البيانات بواسطة

SPSS.18.

النتائج: وجد أن الخوف من الفشل من الامتحان، والمخاوف المتعلقة بالانتهاء من العمل السريري، ونتائج الامتحانات والدرجات ، هي أكبر الضغوط التي تنتشر بين طلبة طب الأسنان. كما وجد أن الإناث يمتلكن درجات عالية من الضغوط مقارنة بالذكور فيما يتعلق بالمسائل الشخصية ، الأداء الأكاديمي ، البيئة التعليمية ، واكتساب المهارات السريرية. كما وجد أن طلبة الجامعات الحكومية يمتلكون مستويات أعلى من الضغط مقارنة بنظرائهم من الجامعات الخاصة (Muneen & Syed، 2015، ص 56).

الدراسة: (8) دراسة شاواز إقبال وآخرون et al Shawaz Iqbal (2015) بعنوان "الضغط، القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الطبية وعلاقته بالمتغيرات السوسيو-ديموغرافية" .

الهدف: تم تقييم مدى انتشار الاكتئاب والقلق والضغوط بين طلاب الطب في المرحلة الجامعية.

العينة: تكونت العينة من 353 مشاركاً، منها (41.1%) 145 ذكور و 208 إناث.(58.9%)

الطريقة والأدوات: في دراسة مستعرضة تم استخدام استبيانات متعددة بما في ذلك مقياس (DASS 42) لجمع المعلومات حول الخصائص الاجتماعية الديموغرافية (كالسن ، الجنس ، الفصل الدراسي) والخصائص الشخصية (كتعاطي الكحول و التبغ ، والأداء الأكاديمي) .

النتائج: تأثر أكثر من نصف المستجيبين بالاكتئاب (51.3%) والقلق (66.9%) و الضغط (53%). وكما وجد أن الإصابة بالأمراض يكون أكثر لدى طلاب الفصل الدراسي الخامس أكثر من طلاب الفصل الدراسي الثاني. و توصلت الدراسة إلى أن الإناث سجلن درجات أعلى في الإصابة بالأمراض مقارنة بالذكور (Shawaz & Sadhya، 2015، ص 354).

5. 4. التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة فقد تم التوصل للنقاط التالية:

- اعتمدت بعض الدراسات خلال قياسها للمتغيرات على أدوات مصممة من طرف الباحثين بما يلائم خصائص عينة الدراسة(مسنين، نساء، مراهقين، طلاب...إلخ) ، والبيئة المحلية التي تجرى في إطارها الدراسة ، بالإضافة للأسئلة المصممة حيث تنوعت أسئلة الاستبيانات ما بين الأسئلة المغلقة، المفتوحة، والمغلقة المفتوحة. ويمثل هذا كل من دراسة ديفيد و دانيل (1998) ، فريدر لانغ (2007) ، أميلوف كوليز

(2007) ، مزمل جان (2008) ، آن بيرغ (2008) ، أير كايتين وجيمس سميث (2009) ، تفاحة (2009) ، كيفن ميليسا (2012) ، لاكننتيز وآخرون (2014) ، موتين بابار و سيد حسن (2015). هذا من جانب، ومن جانب آخر اعتمدت دراسات أخرى على أدوات معدة مسبقا كالمقاييس و البطاريات و القوائم في قياسها للمتغيرات ويمثل هذا دراسة كل من إيان باريت (1980) ، أصلي بوغاي (2007) ، ميكاييل كوهن (2009) ، لونغ شيلي (2011) ، فارزاني (2012) ، تسليم حاسين (2013) ، غريتشن و تيري (2013) ، ريتو و ميذا (2014) ، مقالاتي و موحد (2014) ، كوك وآخرون (2014) ، كازان و تروتا (2015) ، شيلبا و سيرماتي (2015) ، شاواز إقبال وآخرون (2015).

• من حيث العينة، اختلفت الدراسات في العينات التي اختارتها حيث تكونت عينات بعض الدراسات من طلبة جامعيين من تخصصات مختلفة كدراسة كل من ديفيد و كانمان (1998) ، أصلي بوغاي (2007) ، ميكاييل كوهن (2009) ، روبرت ماستن (2009) ، أدولغاسمي و تاكلافي (2010) ، ليزلوت وآخرون (2010) ، أبو النيل (2010) ، غريتشن و تيري (2013) ، لاكننتيز وآخرون (2013) ، تسليم حاسين (2013) ، كوك وآخرون (2014) ، كازان و تروت (2015) ، شيلبا وسيرماتي (2015). في حين تكونت بعض الدراسات من عينات مكونة من طلبة الطب بشكل خاص كدراسة كل من: فارزاني (2010) ، ليزلوت و آخرون (2010) ، ريم راشال وآخرون (2014) ، مونين بابار وسيد حسن (2015) ، شاواز إقبال و آخرون (2015). كما عمدت بعض الدراسات للاهتمام بعينات أخرى كالمسنين كدراسة: أنتوني وآخرون (2006) ، أميلوف كولينز (2007) ، آن بيرغ (2008) ، تفاحة (2009). وتناولت دراسات أخرى عينة المراهقين كدراسة: ريتو رامى وبانم ميذا (2014) ، بالإضافة لعينة النساء كدراسة مزمل جان وآخرون،(2008). من ناحية أخرى اعتمدت بعض الدراسات أسلوب المعاينة العشوائية في طريقة اختيارها للمشاركين كدراسة كل من: إيان باريت (1980) ، ديفيد و كانمان (1998) ، أنتوني وآخرون (2006) ، أميلوف كولينز (2007) ، مزمل جان وآخرون(2008) ، آن بيرغ (2008) ، روبرت ماستن (2009) ، ميكاييل كوهن (2009) ، ريم راشال وآخرون (2009) ، أدولغاسمي و تاكلافي (2010) ، تسليم حاسين (2013) ، غريتشن وتيري (2013) ، مقالاتي و موحد (2014) ، لونغ شيلي (2014) ، لاكننتيز وآخرون (2014) ، مونين بابار و سيد حسن (2015).

• تعددت المناهج المستخدمة في الدراسات حيث تنوعت مابين المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة كل من: إيام باريت(1980) ، أدولغاسمي وتاكلافي (2010) ، ريتو رامى و بانم ميذا (2014) ، مقالاتي وموحد

(2014) ، لونغ شيلي (2011) ، فارزاني (2012) ، كازان و تروتا (2015). بينما اعتمدت بعض الدراسات المنهج الوصفي الارتباطي المقارن كدراسة كل من: تفاحة (2009) ، أبو النيل (2010) ، ديفيد كانمان (1998) ، أصلي بوغاي (2007) كاري وآخرون (2006) ، روبرت ماستن (2009) ، غريتشن فوجل (2013) ، لاكننتيز وآخرون (2014) ، شيلبا و سيرماثي (2015). في حين اعتمدت دراسات أخرى المنهج التجريبي كدراسة ميكائيل كوهن وآخرون (2009).

• من حيث المدة الزمنية التي استغرقتها الدراسات اعتمدت بعض الدراسات الأسلوب الطولي كدراسة كل من كاري وآخرون (2006) ، فريدر لانغ وآخرون (2007) ، أميلوف كولينز وآخرون (2007) ، أن بيرغ (2008) ، ليزلوت وآخرون (2010). حيث استغرقت أدنى مدة للدراسة سنة واحدة ، بينما استغرقت أطول دراسة ما معدله ثمان سنوات ، واعتمدت بقية الدراسات الأسلوب المستعرض في جمع البيانات.

• من حيث النتائج : اختلفت النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسات تبعا لاختلاف الهدف ، حيث كشفت الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور و متوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث كما في دراسة تفاحة (2009)، كما توصلت دراسة أصلي بوغاي (2007) عن وجود أثر للجنس في الرضا عن الحياة حيث توصلت لوجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة و يتميز الذكور بأنهم أكثر رضا من الإناث. وبينت دراسة ليزلوت (2010) التي تناولت المرونة النفسية إلى عدم وجود فروق في الخصائص الديموغرافية من بينها الجنس بين الطلبة الذين يتميزون بالمرونة. وأشارت دراسة غريتشن فوجل و تيري بيتيجون (2013) المتعلقة بالضغط إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الضغط.

وكشفت الدراسات التي تناولت الارتباط بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية كدراسة رامي و ميذا (2014)، ودراسة مقلاتي و موحد (2014) إلى وجود ارتباط إيجابي كبير بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. بينما توصلت الدراسات التي تناولت الارتباط بين المرونة النفسية والضغط كدراسة فارزاني (2012)، دراسة كوك و آخرون (2014)، و دراسة شيلبا وسيرماني (2015) إلى وجود علاقة عكسية بين المرونة النفسية و الضغط. في حين بينت الدراسات التي تناولت الارتباط بين المتغيرات الثلاثة الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغط كدراسة تروتا وكازان (2015) إلى وجود معاملات ارتباط مرتفعة بينها.

6- فرضيات الدراسة :

بناء على ما تم استنتاجه من الجانب النظري ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة الفرضيات التالية:

- لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من الرضا عن الحياة.
- لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من المرونة النفسية.
- لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من الضغوط النفسية.
- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الرضا عن الحياة و المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية سلبية بين المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الرضا عن الحياة والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس.

الجانب النظري

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

1. تعريف الرضا عن الحياة
2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
3. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
4. وجهات النظر المفسرة للرضا عن الحياة
5. محددات الرضا عن الحياة
6. العوامل التي ترتبط بالرضا عن الحياة

1. تعريف الرضا عن الحياة:

يعرف مايكل أرجايل (1993) الرضا عن الحياة بأنه: " تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة"، حيث يمثل مفهوم الرضا عديدا من المقاييس النوعية للرضا ، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة ، وعن العمل ، وعن الزواج وعن الصحة ومقاييس الرضا المختلفة (شقورة، 2012، ص ص 27-28).

ويرى روت فينهوفن **Ruut Veenhoven (1996، ص 12)** أن الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يقيم فيها الشخص بطريقة إيجابية الجودة الشاملة لحياته ، أي إلى أي مدى يحب فيها الشخص فيها حياته. يرى مجدي الدسوقي (1999) أن الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمل الذي يعتقد انه مناسب لحياته (سوزان ، 2011، ص 82).

و ذكر سيه وديزوكوتو **Dzokoto, Suh (2000)** أن الرضا عن الحياة له وجهين ، الأول يركز على المعايير الثقافية وعلى مجالات الحياة الخاصة مثل الصحة والمستوى الاقتصادي ، والعلاقات الاجتماعية ، والثاني هو عالمي. وهو أن الرضا عن الحياة يختلف وفقا لتقييم الفرد الذاتي لحياته اما بشكل ايجابي أو سلبي (Linley et Stephen ، 2004 ، ص 40).

ويذكر كل من شوقي رضوان وعبد الباسط هريدي (2004) أن الرضا عن الحياة يعني درجة تقبل الفرد لذاته ، وبما حقق من انجازات حياته الحاضرة والماضية ، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتفائلة نحو المستقبل (تفاحة ، 2009، ص 275)

يعرف جيلمان وشان (**Gilman et Chen 2005**) الرضا عن الحياة بأنه " شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما يعكس تقديره العام لنواحي معينة في حياته كالأسرة والذات والمجتمع" (جابر و رشوان، 2006، ص 9).

ويعرف عبد الخالق (2008، ص 123) الرضا عن الحياة بأنه: " التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي".

كما يعرف علوان نعمات (2008) الرضا عن الحياة بأنه: " التقدير العام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية : السعادة ، والعلاقات الاجتماعية ، والشعور بالطمأنينة ، والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي (الهلول و محيسن، 2013، ص2218).

و يعرف مدهون (2009 ، ص336) الرضا عن الحياة بأنه: " حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته واستجاباته وتتمثل في السعادة والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير والسعادة والقناعة.

كما ينظر رامان (Raman.2010) إلى الرضا عن الحياة بأنه : " مقياس الشخصي الذي يعكس مدى رضاه عن حياته ككل، وأشار إلى أن الرضا عن الحياة مختلف عن شعور الفرد بالسعادة ،فالسعادة تمثل الحالة الايجابية من الفرح عند نقطة محددة وواضحة وفي وقت محدد، بينما الرضا عن الحياة يعكس خبرة وحياة كاملة ومتراكمة لدى الفرد، وعلى المدى الطويل من حياته .

ويرى سكوت (Scoot.2012) أن الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لن يتحققا عبر تحقيق الأهداف والأنشطة الحياتية اليومية، فالرضا عن الحياة يتحقق من خلال القيام بأعمال أكثر عمقا تتعلق بالفرد، كالاتمام بالصحة النفسية والجسدية وإعطاء المزيد من الوقت للذات والتعمق بالقضايا المهمة فقط وتجاوز السلبيات في الحياة (جابر و رشوان، 2006، ص10).

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 (جابر و رشوان ، 2003 ، ص9).

مما سبق ذكره يمكن أن نستنتج أن الرضا عن الحياة يشتمل على النقاط التالية:

- معتقدات الفرد وتقييمه عن موقعه في الحياة .
- تقبل الفرد لذاته وحياته والتكيف مع مشكلات الحياة.
- الرضا عن الحياة يظهر في سلوك الفرد كالفرح والسعادة و الطمأنينة والرضا عن الواقع .

ويمكن تعريف الرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد حيث تظهر في سلوكه وتؤدي إلى ارتياحه وتقبله جميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته وأسرته والبيئة المحيطة به وتكيفه مع الظروف المختلفة.

2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة :

هنالك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الرضا عن الحياة ، بل هي تعتبر جزءا اساسا من مكوناته ، وتتمثل في المفاهيم التالية :

2. 1. السعادة :

يعد مفهوم السعادة من المفاهيم الحديثة والتي ارتبطت بدراسات علم النفس الإيجابي وتعد السعادة الغاية القصوى التي يطمح اليها الانسان ، و يمكن أن ننظر للسعادة باعتبارها مفهوما مركبا من عدة انفعالات ومشاعر ايجابية كالمتعة والإثارة والبهجة والرضا ، حيث يشير الهباص (2009) :إلى أنها انفعال وجداني ثابت نسبيا ، يتمثل في احساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب ، والتمتع بصحة البدن ، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة (صالح، 2013 ، ص ص190-191).

وحسب مايكل أرجايل يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة ،أو بوصفه انعكاسا لمعدلات حدوث الانفعالات السارة ، وكذا شدة الانفعالات ، وينبغي أن نأخذ ثلاث عناصر للسعادة في الاعتبار وهي :

✓ الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.

✓ الشعور بالبهجة والاستمتاع .

✓ العناية بما يتضمنه من قلق واكتئاب ، والصحة كعامل رابع يرتبط بالعوامل السابقة (أرجايل ، 1997، ص3).

ويمكن القول أن كثيرا من الباحثين من بينهم تسو ليو (Tsou& Liu 2001) يفرقون بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا عن الحياة اذ هو حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد (عبد الخالق، 2008، ص123).

والرضا عن الحياة بأن بالسعادة شعور داخلي ايجابي التي يتصف صاحبها بالابتهاج والانشراح والطمأنينة وتحقيق الذات والتي تعكس الرضا عن الحياة .

2.2. جودة الحياة :

هو مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الافراد لتقويم الحياة و مطالبها ، والتي غالبا ماتتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، والتي تتمثل في حالة المعافاة الكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا (نعيسة، 2012، ص145).

ويعرفها رينيه (2003) بأن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنها تتأثر بأحداث الحياة ، وتغير حدة الوجدان والشعور، وأن الارتباط بين تقييم الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد.

بينما يرى كل جرينلي و جرينبرج (Greenley&Greenberg1997) أن مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد، ويتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد ويطلق عليها مفهوم جودة الحياة الذاتية (SQQL) وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد ، والتي يطلق عليها جودة الحياة الموضوعية. (QQQL) (الهنداوي ،2011، ص35).

كما قدمت منظمة الصحة العالمية تعريفا معينا لجودة الحياة وهو: إدراك الفرد لمكانته في الوجود ونظامه القيمي المرتبط بأهدافه ومعاييره ومخاوفه (زعطوط و قريشي، 2013، ص255)؛ حيث يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد ، وهو يتسع ليشمل الاشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الاشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد ؛ ويتبين مما سبق ان الرضا عن الحياة يعتبر عنصرا اساسيا لتحقيق جودة الحياة (شقورة، 2012، ص43).

فالرضا عن الحياة هو واحد من المؤشرات المتعلقة بجودة الحياة ، يكون جنب الى جنب مع مؤشرات الصحة النفسية والجسدية.

3. نظريات الرضا عن الحياة :

هنالك العديد من النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة ومصادره ، كل حسب مسلماتها ومركزاتها ، وفيما يلي عرض لهذه النظريات :

3. 1. نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى استيرلين (Easterlin, 2001) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة اذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم ، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة . فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة ، أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى ، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات ، وبالتالي درجة الرضا عن الحياة تختلف باختلاف المعايير والاقتصادية والاجتماعية .

و أشار استيرلين (Easterlin, 2001) أن الافراد العاديين في أي دولة يكونون محايدين في درجة الرضا ويركز على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة .

وينتقد دينير وآخرون (Diner&Others, 2000) هذا النموذج بدليل وجود من هم أقل حظا وأقل دخلا ، لكن لا يؤدي بالضرورة الى الشعور بالرضا من عدمه (شقورة ، 2012 ، ص33).

3. 2. نظرية القيم والأهداف و المعاني:

حسب هذه النظرية يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم و حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد 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 الإستراتيجيات المتبعة في

تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولوية هذه الأهداف.

في نفس الإطار يرى تشنغ Cheng أن الأهداف يمكن أن تنظم وتوجه سلوك الفرد فإذا ما تحققت يكون لها تأثير ايجابي وبالتالي يتحقق الرضا ، أما إذا لم تتحقق فإنها تكون ذات تأثير سلبي وغير مرغوب مما يجعل الفرد غير راض عن حياته، وطبعاً فإن هذه الأهداف تتأثر بالمراحل العمرية للفرد ، بينما يرى هغينس Higgins أنه عندما تكون للأفراد أهداف مثالية و لا يستطيعون تحقيقها فإنهم يشعرون بعدم الرضا مما يرتبط بمشاعر سلبية وخيبة أمل و اكتئاب.

وقد قسم كاسر وريان kasser,Rayan أهداف الأفراد الى قسمين :

- **أهداف جوهرية** : مثل قبول الذات والانتماء و الإحساس بالانتماء للجماعة هذه تعكس وجهة النظر الإنسانية للرضا .

- **أهداف خارجية**: هي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الاشباع والرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي والشعبية والجاذبية وهذا يعكس وجهة النظر المعرفية والسلوكية للرضا فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية وغير واقعية عادة ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية والرضا مقارنة بأولئك الذين تتجه أهدافهم نحو الجوهرية ن حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة (قنون، 2013، ص ص 107-108).

3.3. نظرية التقييم :

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير أهمها مزاج الفرد والثقافة السائدة والقيم السائدة ، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا ، فالأفراد عندما يريدون تقسيم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون إعاقة حركية. وتشير مراجعات Diener للدراسات عن الرضا إلى عدم وجود علاقة بين العمر والتعليم لمتغيرات الرضا عن الحياة ؛ وأن الشعور بالرضا من عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد فالتقدم في العمر لا يعني بالضرورة اختبار لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمرحلة العمرية السابقة (قماز، 2009، ص 169).

3.4. نظرية التكيف والتعود :

تشير هذه النظرية الى أن قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة والظروف المستجدة تعكس مدى شعوره بالرضا عن الحياة ، فكلما كان الفرد أكثر قدرة على التعامل مع مستجدات وتغيرات حياته ، وأكثر قدرة على التكيف معها ، كلما كان أكثر شعورا بالرضا عن الحياة. ويتصرف الأفراد بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم بالحياة ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ولمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا بها قبل الأحداث فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد في مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة . ويرى سيلفر Silver أن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث ما كانوا في البداية غير سعداء إلا أنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التعود والتكيف مع الاوضاع الجديدة (شقورة ، 2012، ص34).

3.5. نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون انجازاته وأعماله قريبة من طموحاته أما عندما تكون طموحاته أعلى من امكاناته و لا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه و لا عن حياته ، بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن الحياة ، فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته ، بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن الحياة ، فالطموح الزائد مع ضعف الامكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر ، ويجعله تعيسا حزينا على ما فات ، قلقا على ما سيأتي في المستقبل (قنون، 2013، ص112). ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات ، بحيث يضع الفرد لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ، ويشعر أيضا بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها، وبصفة عامة فإنه يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجاز ويكون أقل عندما تباعد عنها، كما تقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على الخبرات الماضية للفرد (شقورة ، 2012، ص35).

3.6. النظرية التكاملية :

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 الى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف لآخر ، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم ، وفريق رابع يرضون عندما يقارنون انجازاتهم بانجازات الآخرين ، ويدركون تفوقهم على غيرهم (قنون، 2013، ص112).

من خلال الطرح السابق للنظريات يمكن حصر العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة فيما يلي:

- أن يدرك الفرد حقيقة أهدافه في الحياة ويوجهها نحو الواقع ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن يتصرف الفرد وفقا للظروف والقيم والثقافة السائدة في محيطه، وهذا يختلف حسب العمر ومستوى التعليم.
- أن يتأقلم الفرد ويتكيف وفقا للأحداث والأوضاع الجديدة.
- أن يتفوق وينجح في مختلف نشاطاته ، لا سيما إذا ما قورن بالمتواجدين معه.
- أن يعيش الفرد في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط أكثر.

4. 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.

4. 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 تؤكدته دراسة قام بها مارتنسون وآخرون **Martinson, et al** سنة 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 بالاغتراب ، والتصدع الشخصي، وهذا يعني أن الشخص الذي يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة ومستوى اقتصادي عال أكثر رضا عن الحياة.

4. 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، لأن يخبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا.

ويذكر هيلروآخرون. **Heller, et al** سنة 2004، 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 Factors External، 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.

يضع هيدي و ويرنج **Heady and Wearing, 1992** تفسيراً لهذا التأثير المحدود للعديد من خبرات الفرد في مستوى الرضا عن الحياة من خلال نموذج الاتزان الدينامي 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 و كوستا , McCrae and Costa سنة 1991 انه 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 و الرضا عن الحياة. ويفسر لونسبيري و آخرون Lounsbury, et al سنة 2009 تلك العلاقة بكون الشخصية تسبق الرضا عن الحياة ، وبالتالي ينظر هذا الاتجاه إلى الرضا عن الحياة على انه سمة راسخة في الشخصية و استعداداً 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 تعزى إلى استعدادات يولد الأشخاص مزودين بها.

4.3. الاتجاه التفاعلي Bidirectional or Reciprocal Approach:

اقترح هذا الاتجاه هيدي و ويرنج Heady and Wearing (1992) ويتخذ من منظور التفاعل منطلقاً له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية Interactional Perspective 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 او الرضا عن مجالات محددة في حياته ، وأهمية تأثير الرضا عن مجالات محددة في الحياة على حكم الفرد وتقييمه للرضا بشكل عام ، وهناك مجالات معينة من الحياة كالصحة والثروة والسعادة الزوجية تلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى الرضا ، ويؤكد هذا الاتجاه نتائج دراسة قام بها هيلر واخرون Heller, et al سنة 2004 ، أسفرت نتائجها أن لكل من سمات الشخصية والعوامل الموقفية علاقة بالرضا عن الحياة.

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

الكلبي 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 سنة 1989 ان الاتجاه التفاعلي اكثر فعالية في تفسير الرضا عن الحياة مقارنة بالاتجاهين السابقين (شقورة ، 2013، ص ص 37-38).

5. محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة ، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأملي 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:

5.1. 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 لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات.

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. المقارنة مع الآخرين:

لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لا بد 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، 1997، ص ص 27-28).

6. العوامل التي ترتبط بالرضا عن الحياة :

وجد الباحثون في مجال علم النفس الايجابي وموضوع الرضا عن الحياة مجموعة من المتغيرات التي ترتبط بطريقة مباشرة او غير مباشرة بالرضا عن الحياة ومن بين هذه العوامل : العمر ، الصحة الجيدة ، والحالة الاجتماعية والاقتصادية ، والمستوى التعليمي، وفيما يلي عرض لهذه لمتغيرات :

6. 1. الرضا عن الحياة والعمر:

وجدت الدراسات نتائج متباينة ، إذ هنالك دراسات وجدت علاقة ايجابية بين العمر والرضا عن الحياة ، بينما وجدت دراسات أخرى علاقة سلبية، كما أن هنالك دراسات لم تجد أية علاقة ذات مغزى ، فقد وجد كليمانت و سوير **Clement&Sauer** أن العمر مرتبط ارتباطا ايجابيا مع الرضا عن الحياة ، مما يشير إلى أن الأشخاص الأصغر عمرا أقل رضا عن الحياة من الأشخاص الأكبر عمرا ، بينما وجدت دراسات أخرى أن عمر الشباب مرتبط بالرضا عن الحياة أكثر من الأعمار الأكبر (ملكوش، 1995، ص 892).

وفي دراسة مبروك احمد (2007) ، والتي هدفت الى التعرف الى طبيعة الرضا العام عن الحياة لدى عينة من المسنين الذكور (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 عن ان المنبأ عن الرضا عن الحياة هو: تقدير المسن لحالته الصحية ، وحسبه فان المسن الذي يتمتع بصحة جيدة اكثر رضا عن حياته مقارنة بالمسن المريض (شقورة، 2013، ص 69).

بينما أظهرت دراسة هونبر **Honber 1994** أن الرضا عن الحياة لا يتأثر بالعمر الزمني للفرد و لا بالجنس ، بل يتأثر بالمستوى الاقتصادي (نعيسة، 2012، ص 150).

6. 2. الرضا عن الحياة والمستوى التعليمي :

هنالك العديد من الدراسات التي وجدت ارتباطا موجبا بين التعليم والرضا عن الحياة من بين الدراسات التي أكدت على العلاقة الايجابية بين الرضا عن الحياة ومستوى التعليم دراسة فونيسكا سنة 2008 Fonseca والتي توصلت الى أن المتعلمين أكثر رضا عن حياتهم مقارنة بغير المتعلمين (قنون، 2012، ص119).

نجد كذلك دراسة ملكوش (1995) حول علاقة الرضا عن الحياة بالدخل والتعليم والعمر لدى معلمات رياض الاطفال في الاردن والفروق في الرضا عن الحياة بمستوى التعليم التي توصلت إلى أنه كلما ارتفع مستوى التعليم ارتفع معدل الرضا عن الحياة.

إلا أن دراسة بريانت و فيروف Bryant & Veroff لم تجد ارتباطا ذو دلالة بين التعليم والرضا عن الحياة وبالمثل وجدت دراسة كانتريل Kanyl علاقة سلبية في دراستهم على عينة تمثل الولايات المتحدة الأمريكية وحتى عندما أخذوا بحسبانهم متغيرات الدخل و المهنة (ملكوش ، 1995 ، ص892).

6. 3. الرضا عن الحياة والعلاقات الاجتماعية :

تعد العلاقات الاجتماعية مصدرا من اهم مصادر الشعور بالرضا ن حيث يتم تدعيم الرضا والتوافق النفس من خلال وجود أفراد كمصدر ثقة في حياة الفرد مثل شريك الحياة والأصدقاء ، وبعد الزواج من أكثر أنواع العلاقات الاجتماعية تأثيرا في الشعور بالرضا وهناك تراث بحثي كثير حول العلاقة بين الحالة الزوجية والشعور بحسن الحال ، كما يقاس من خلال مؤشرات متعددة من ضمنها الرضا عن الحياة ، حيث وجدت دراسات عديدة أن فقدان شريك الحياة يعوق عملية التوافق ويؤدي الى تدهور الصحة الجسمية للمسنين. وبوجه عام ، فان المتزوجين أكثر رضا عن الحياة من النساء المتزوجات و الأرامل.

كما وجد جوف Gove وهيوز Hughes أن الزواج أكثر أهمية للرضا لدى الذكور منه لدى الإناث ، وقد وجد أيضاً ان النوعية الانفعالية للزواج أكثر أهمية للرضا لدى الإناث منها لدى النساء منها

لدى الرجال ، بينما وجدت برنارد Bernard عند مراجعتها لمجموعة من الدراسات أن النساء المتزوجات كن أقل رضا من الرجال المتزوجين .

الفصل الثالث: المرونة النفسية

1. تعريف المرونة النفسية

1.1. تعريف المرونة النفسية لغة

1.2. تعريف المرونة النفسية إصطلاحاً

2. مفهوم المرونة النفسية

2.1. المرونة والتعافي

2.2. المرونة والتعامل

2.3. المرونة و الصلابة النفسية

3. تجليات المرونة النفسية

4. مصادر المرونة النفسية

5. مؤشرات المرونة النفسية

6. بناء المرونة النفسية

7. المرونة النفسية لدى الأطفال

8. المرونة النفسية و الانفعالات

1. تعريف المرونة النفسية :

1.1. تعريف المرونة لغة:

أخذ مصطلح المرونة من "مرن" (الميم و الراء و النون) أصل صحيح يدل على لين الشيء و سهولته (أبو حلاوة، 2013، ص18) ، وجاء في لسان العرب : مَرَّنَ يَمْرُنُ مَرَانَةً و مُرُونَةً : و هو لين في صلابته. و مَرَّنَتْ يَدُ فُلَانٍ عَلَى الْعَمَلِ أَي صَلَّبَتْ و استمرت و المَرَانَةُ: اللين (ابن منظور ، ج13، ص404).

توفر التعاريف وصفا لطبيعة ، نطاق أو معنى ظاهرة معينة ، يرجع أصل كلمة مرونة **Resilience** إلى الفعل اللاتيني **resilire** بمعنى "القفز المفاجئ مرة أخرى" (Fletcher، 2013، ص12).

ويعرفها قاموس أكسفورد للغة الانجليزية باعتبارها : "القدرة على الصمود أو التعافي السريع من الظروف الصعبة". (Soanes, Stevenson، 2006، ص455)

1.2. تعريف المرونة اصطلاحاً:

تعود جذور المصطلح إلى العلوم و الرياضيات ، على سبيل المثال في الفيزياء تعرف المرونة بأنها: "قدرة الجسم المتوتر ، على استعادة حجمه وشكله بعد تعرضه لتشويه بمقتضى قوة غالبية وانخفاض معامل المرونة". (Fletcher، 2013، ص12)

وقد وضع لازاروس Lazarus (1993) ذلك بمثال المرونة في المعادن ، حيث تنتهي المعادن وتعود لشكلها بعد تعرضها لتوتر أو ضغط.

وعند استخدام المصطلح في ما يتعلق بالظواهر الإنسانية ، فإن هناك العديد من التعاريف المقدمة للمرونة في أدبيات البحوث النفسية. وغالباً ما تتأثر الطبيعة المحددة للتعريف من السياق التاريخي والاجتماعي والثقافي الذي أجري داخله البحث ، كالميول النظرية للباحثين ، والعينة التي اختارها (Fletcher، 2013، ص12).

جوهرها تشير المرونة للتكيف الإيجابي أو القدرة على الحفاظ أو استعادة الصحة النفسية ، عند مواجهة الشدائد. وقد تطورت التعاريف بتطور المعرفة العلمية ، حيث تم دراسة المرونة من قبل الباحثين في

مختلف التخصصات ، بما في ذلك علم النفس ، الطب النفسي ، علم الاجتماع ، ومؤخرا التخصصات البيولوجية كعلم الوراثة، الغدد الصماء ، وعلم الأعصاب.

اختلفت التعاريف حيث ركزت بعض التعريفات على تصور المرونة كسمة شخصية ، مقابل كونها عملية دينامية، حيث يتم تعريف المرونة انطلاقا من تصور كونها سمة شخصية يتم تفعيلها بعد الصدمة قصيرة الأمد (Herrman et al، 2011، ص259).

حيث يتعامل علماء النفس مع المرونة النفسية كعملية وليست حالة سلوكية تميز الفرد ، حيث غالباً ما يفترض خطأ أنها سمة للفرد و هذه فكرة خاطئة غالباً ما يوصف بها هذا المفهوم (أبو حلاوة، 2013، ص18).

و تشير المرونة بشكل عام إلى قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع التغيير والأحداث الضاغطة بطرق صحية وبناءة ، حيث تم تصور المرونة كعملية ديناميكية التي تشمل التفاعل بين كل من العمليات المهددة والعمليات الوقائية ، والتي تعمل على تعديل آثار أحداث الحياة السلبية. وفي هذا الإطار فالمرونة لا تعني الحصانة ضد الضغوط ، وإنما القدرة على التعافي من الأحداث السلبية (Oliver et al، 2006، ص2).

كما ركزت البحوث الأولى حول المرونة النفسية على القوى الانتقائية أو أصول المرونة، كالأداء الفكري الذي يساعد الأشخاص على الصمود خلال الشدائد، بينما ركزت البحوث الرائدة على الشدائد في مرحلة الطفولة. و بمرور الوقت تم توسيع أنواع الشدائد لتشمل أحداث الحياة السلبية المرتبطة إحصائياً مع صعوبات التكيف أو الاضطرابات النفسية، وشملت هذه الأحداث الرعاية الوالدية القاصرة، الفقر، التشرد ، الأحداث الصادمة، الكوارث الطبيعية، العنف، الحرب والمرض الجسدي (Herrman et al، 2011، ص259).

وفيما يلي مجموعة من تعريفات الباحثين :

حيث يعرفها روتر **Rutter، 1987** بأنها: العوامل الوقائية التي تعدل أو تغير أو تخفف من حدة استجابة الشخص لبعض المخاطر البيئية التي تمهد لعدم القدرة على التأقلم" (Rutter، 1987، ص316).

- تعرفها ماسن وآخرون، **Masten et al 1990** بأنها: "عملية أو القدرة على التكيف الناجح بالرغم من الظروف الصعبة والتهديد" (Masten، 1990، ص182).
- يعرفها لوثر **Luthar وآخرون، 2000**، بأنها: "العملية الدينامية التي تشمل التكيف الإيجابي في سياق الشدائد والمحن" (Luthar et al، 2000، ص543).
- يعرفها ماسن **Masten، 2001** بأنها: "فئة من الظواهر التي تتميز بنتائج جيدة على الرغم من التهديدات الخطيرة على تكيف الشخص وتطوره" (Masten et al، 2001، ص228).
- يعرفها كونور و **ديفيدسون Davidson & Connor، 2003**: "الخصائص الشخصية التي تمكن الفرد من النجاح في مواجهة الشدائد" (Davidson & Connor، 2003، ص76).
- يعرفها بانانو **Bananno، 2004**: "قدرة الأشخاص البالغين الذي تعرضوا لأزمات مضطربة للغاية، كوفاة لشخص عزيز، العنف، أو المواقف المهددة للحياة، للحفاظ على مستويات مستقرة نسبية وصحية للوظائف النفسية و البدنية، بالإضافة للقدرة على توليد تجارب ومشاعر إيجابية" (Bananno، 2004، ص21-22).
- يعرفها كل من ويلسون و **أغايبى Wilson & Agaibi، 2005**: "السجل المركب للميول السلوكية" (Wilson & Agaibi، 2005، ص197).
- يعرفها كل من **كرانفورد و لي Cranford & Lee، 2008**: "قدرة الأفراد على التعامل بنجاح مع التغيير، والشدائد والمخاطر" (Cranford & Lee، 2008، ص213).
- كما يعرفها كل من **غريف و ليبولد Greve & Liepold، 2009**: بأنها "تحقيق الاستقرار والتعافي السريع للفرد أو حتى النمو عند تعرض الفرد لظروف صعبة" (Greve & Liepold، 2009، ص41).
- في حين تشير **ريما عفيفي سويد (2012)** إلى أن مصطلح المرونة النفسية يشير إلى مستوى تمتع المرء بالمرونة النفسية و القدرة على التأقلم، و بهذا المعنى يشبه هذا المفهوم مفهوم الصحة النفسية الإيجابية. (أبو حلاوة، 2013، ص19)

و تتناول صفاء الأعرس بالتحليل الترجمات التي طرحت لمفهوم المرونة **Resilience** و تنتهي إلى تفضيل ترجمته إلى المقابل العربي "الصمود" ، وترى أن الصمود بناء وافد من علم المواد ، ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التممد أو الانكماش و غيرها من المؤثرات الخارجية ، و هو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب ، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل ، وهو بالتالي مفهوم دينامي وديالكتيكي يحمل في معناه الثبات ، كما يحمل الحركة (أبو حلاوة، 2013، ص19-20).

وبمعنى آخر يمكن تعريف المرونة بانها بأنها عملية ديناميكية تؤدي إلى تحقيق التكيف الإيجابي أثناء التعرض لمحنة شديدة (تشيكاتي ، 2010، ص18).

ونلاحظ أن معظم التعريفات تركز على مفهومين رئيسيين هما: الشدائد والتكيف الإيجابي. ويتفق الباحثون على أن ظهور المرونة مرتبط بكل من الوجود الواضح للشدائد والتكيف الإيجابي.

حيث تشمل الشدائد **Adversity** ظروف الحياة السلبية التي ترتبط مع صعوبات التكيف. وتتضمن الشدائد لكل من مفهوم المخاطر أو الصعوبات والآلام المرتبطة بالمصائب والصدمات ، وتم التكهين بأن آليات المرونة تختلف تبعاً لخطورة الموقف بدءاً من المقدرة على المواجهة المنتظمة للمتاعب اليومية كضغوط العمل (الشدائد المعتدلة) وصولاً للمرونة ضد الإجهاد الشديد مثل الحداد (شدائد حادة).

أما فيما يتعلق بالتكيف الإيجابي فإنه يتجلى سلوكياً في الكفاءة الاجتماعية أو النجاح في الاجتماعيات والمهام التنموية "أو يعرف بأنه أعراض متعلق بالرفاه الداخلي للفرد". ويجب التأكيد على أن المؤشرات المستخدمة لتوضيح هذا المفهوم يجب أن تكون مناسبة للشدائد التي يمر بها الشخص وتستخدم معايير صارمة لتحديده، حيث يعتبر التحصيل الدراسي مؤشراً بالنسبة لتلاميذ المدارس. في حين يعتبر غياب الأعراض الإكلينيكية مؤشراً مناسباً للأفراد العسكريين (Fletcher، 2013، ص13).

و يشير مفهوم المرونة النفسية من وجهة نظر أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس إلى قدرة الفرد على العيش والازدهار و تحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط و الأحداث الصادمة بل ربما بسبب هذه الضغوط و الأحداث العصبية ، إذ غالباً ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصاً للنمو والارتقاء الشخصي ، بمعنى آخر لا يبدو الأفراد ذوي المرونة النفسية قادرين على

مواجهة الأحداث الضاغطة و المواقف العصيبة بصورة إيجابية وحسب ، بل و يعتبرونها فرصاً لا تعوض للتعلم و الارتقاء الشخصي (أبو حلاوة ،2013، ص22).

2. مفهوم المرونة النفسية:

عند اعتبار المرونة كسمة، فإنه يقترح أنها تشمل مجموعة من الخصائص التي تمكن الأفراد من التكيف مع الظروف التي يواجهونها. وتم التلميح لهذه الفكرة من طرف بلوك و بلوك **Block & Block** (1980) والذي استخدم مصطلح "مرونة الأنا" لوصف مجموعة من الصفات التي تعكس قوة الشخصية ، ومرونة الأداء عند الاستجابة للمتطلبات البيئية المختلفة. حيث يتميز الأفراد الذين يملكون مستويات عالية من مرونة الأنا بمستويات على من الطاقة، شعور بالتفاؤل، الفضول، القدرة على حل وتصور المشكلات. وتعتبر هذه الخصائص من العوامل الوقائية ، والتي عرفها روتر **Rutter** بأنها: المؤثرات التي تعدل أو تغير أو تخفف من حدة استجابة الشخص لبعض المخاطر البيئية التي تجعله غير قادر على التأقلم.

ووفقا لهذا فقد تم تحديد العديد من العوامل الوقائية في أدبيات البحوث المتعلقة بالمرونة ، وتتضمن هذه العوامل: الصلابة **Hardiness**، المشاعر الإيجابية ، الانبساطية ، الفعالية الذاتية ، الروحانية ، تقدير الذات ، الوجدان الإيجابي ، تحديد هذه العوامل الوقائية يدعم عرض روتر **Rutter** بأن المرونة النفسية هي: دور إيجابي يتبع الفروق الفردية للأفراد كاستجابة للضغوط والشدائد"

ومن المنظور المفاهيمي، فمن المهم أن نلاحظ أنه قد ميز الباحثون بين العوامل الوقائية والعوامل المعززة، حيث تعني العوامل الوقائية بالحماية أو العزل من الآثار السلبية المحتملة المترتبة عن الأحداث ، فإن هناك الظواهر النفسية ذات الصلة التي تعزا عليها الفوائد المستقلة وتعود بالفائدة مثل تجارب النجاح المتكررة ، علاوة على ذلك ؛ فإن الجمع بين هذه العوامل تحت مسمى المرونة النفسية غير صحيح من الناحية النظرية فهو يوحي بأن المرونة هي خاصية قد يملكها الفرد أو لا يملكها (قد تتوفر لدى الفرد وقد لا تتوفر). وبدلا من ذلك يجب النظر إلى العوامل الوقائية والعوامل المعززة وفقا للوظيفة المحددة التي تقوم به ، حيث أن تقدير الطبيعة وترتيب هذه العوامل مهم لفهم وتطوير المرونة النفسية.

وفي حين تم تصور المرونة النفسية كسمة شخصية ، ثم تصورها أيضا على أنها حماية تتغير مع مرور الوقت (عبر الزمن) فوفقا لتعريف لوثر **Luther** الذي يعرف المرونة بأنها العملية الدينامية التي تشمل التكيف الإيجابي في سياق الشدائد الكبيرة.

مفهوم عملية المرونة يدرك أن آثار العوامل الوقائية المعززة يختلف حسب السياق (من موقف لموقف) والزمان (خلال الموقف وعبر حياة الفرد) وبالتالي بالرغم من أن الفرد قد يستجيب بشكل إيجابي مع الشدائد في نقطة معينة من حياته ، فإن هذا لا يعني أن الشخص سيستجيب بنفس الطريقة للضغوطات في نقاط أخرى من حياته ، أي أنه إذا تغيرت الظروف تتغير المرونة.

حيث يرى الباحثون أن المرونة عبارة عن عملية ، ويعارضون كون المرونة حالة ثابتة لا تتغير. حيث توصلت دراسة فيلي و غالي **Vealey & Galli 2008** التي أجريت على الرياضيين من المستويات العالية توصلت أن الانفعالات تمثل جانب هام من جوانب المرونة، حيث يستخدم الأفراد مجموعة من الاستراتيجيات المواجهة للتعامل مع مزيج من المشاعر غير السارة والصراعات النفسية. الأهم من ذلك، أفادت الدراسة أن التكيف الإيجابي يحدث تدريجيا، وغالبا ما يتطلب تغيرات عديدة في الأفكار. هذه النتائج تدعم فكرة أن المرونة هي قدرة تتطور مع مرور الوقت، في سياق تفاعل الشخص مع بيئته. حيث يعتبر تفاعل الأشخاص مع بيئتهم أحد الاعتبارات الهامة لتحديد مفهوم المرونة. وهذا يرتبط بالضغط ونظرية الانفعال التي تؤكد على أنه يمكن تفسير شكوك الأفراد من خلال تفاعلهم مع البيئة.

وأظهرت نتائج نظرية حديثة قدمت منظورا جديدا لدور المرونة في عملية الضغط وهو ما يعرف

بنموذج ميتا للضغط والانفعالات والأداء Meta_model of stress emotions and

performance حيث يفرض هذا النموذج الأحداث الضاغطة التي تنشأ من بيئة الفرد، تتوسطها

عمليات الإدراك والتقييم والتعامل، مما ينتج عنها استجابات إيجابية أو سلبية، حالات انفعالية. هذه العملية

المستمرة يتم إدارتها بواسطة مختلف الخصائص الشخصية والظرفية، بما في ذلك المشاعر الإيجابية، تقدير

الذات والفعالية الذاتية. وما يتم ملاحظته أن هذه المتغيرات تماثل من الناحية المفاهيمية العوامل الوقائية

والمعززة سابقة الذكر، ووفقا لنموذج ميتا **meta_model** هذه المتغيرات ذات الصلة المتصلة) مع المرونة

تؤدي على عملية الضغط في مراحل عدة التي تعني تقييم الفرد للضواغط (**stressors**) بواسطة المعالجة

الفوق معرفية **meta-cognitions** للاستجابة لانفعالات الفرد واختيار إستراتيجية المواجهة المناسبة.

من منظور إستراتيجية التعامل مع الضغوط، سلطت العديد من الدراسات الضوء على أهمية استراتيجيات التعامل للتعامل مع الشدائد، على سبيل المثال وجد كل من هالس و بوغار & Bogar 2006 Hulse-Killacky ، أن البالغات اللواتي تعرضن لاعتداءات جنسية في طفولتهن استخدمن مجموعة متنوعة من استراتيجيات التعامل، مثل الكتابة والحديث الذاتي، لمساعدتهن في التعافي من تجاربهن.

و رغم التشابه بين كل من مصطلح التعافي و التعامل و المرونة، إلا أن هناك اختلاف سيتم توضيحه فيما يلي :

2. 1. المرونة والتعافي Resilience and Recovery:

رغم التشابه و الخلط بين مصطلحي المرونة والتعافي إلا أن هناك فرق بين المصطلحين، حيث يتم التعافي بوجود اضطراب نفسي مؤقت يعقبه استعادة تدريجية لمستويات الصحة النفسية.

ولتوضيح ذلك فإن الأشخاص الذين يكونون في حالة حداد الذين يظهرون شكلا من التعافي، قد تظهر عليهم أمراض الاكتئاب ويجدون صعوبة في استكمال المهام الاعتيادية الموكلة إليهم في العمل، لكن عن طريق المواظبة يكون قادرين على استعادة المستويات الوظيفية التي كانت قبل الفقدان (الفقد) في فترة تتراوح ما بين سنة إلى سنتين في المقابل، الأشخاص ذوي المرونة يكونون قادرين على مواصلة حياتهم بعد أدنى من الاضطراب وقد لا تظهر أي اضطرابات في عملهم اليومي.

2. 2. المرونة و التعامل Resilience and Coping:

كان الاعتقاد الشائع أن المرونة تكون نتيجة لعمل النظم الأساسية للإنسان، وهذا التصور غالبا ما كان يغير مشابهة للمواجهة على سبيل المثال اقترح ريتشاردسن Richardson 2002 تعريفا للمرونة والذي يرى أن المرونة هي: عملية التعامل مع الضغوطات ، الشدائد ، التغيير أو الأحداث المفاجئة ، بطريقة ينتج عنها تطابق ، تحصيل ، وإثراء للخصائص المرونية أو العوامل الوقائية ، وعلى الرغم من أن المرونة و التعامل غالبا ما تستخدم بنفس المعنى إلا أن هناك اختلاف بين المصطلحين ، على سبيل المثال وجد Major 1998 وآخرون أن النساء اللواتي يملكن موارد شخصية إلى مرونة (كتقدير الذات،

تحكم مدرك والتفاؤل) كن أقل ميلا لتقييم عمليات اجهاضهن على أنها ضاغطة غير أنه بالنسبة للنساء اللواتي يتضمن بأنهم أقل مرونة، كان تقييمهن موجهاً باستراتيجيات التعامل التي استعملنها للتعامل مع الحدث، عن طريق استراتيجيات التعامل والتي يتم تصورها على أنها الجهود المبذولة لإدارة متطلبات خارجية محددة والتي تقيم على أنها تفوق قدرات الشخص.

وهكذا، فالمرونة تؤدي في كيفية تقييم الحدث، في حين أن التعامل يسير إلى الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع الحدث الضاغط بعد عملية التقييم.

وهناك فرق آخر بين المرونة والمواجهة متعلقة بالعواقب المرتبطة بجوانب عملية الضغط. حيث تمكن المرونة من التنبؤ باستجابة إيجابية للمواقف الضاغطة المحتملة (مثل الشعور بانفعالات إيجابية) بينما الطبيعة التفاعلي لإستراتيجية التعامل في تكون إيجابية (على سبيل المثال التشجيع ، والحوار الذاتي) أو سلبية (مثل تعاطي المخدرات) ، وفي حين أن الأفراد الذين يظهرون من المحتمل أن تظهر أيضا استراتيجيات تعامل فعالة ، ومن المهم في هذه النقطة أن يتم التمييز بين سلوكيات "التعامل" و أساليب "التعامل" ففي حين أنه من المرجح أن سلوكيات معينة تتوسط الربط بين استجابة الفرد والمخرجات فإن الأساليب المنهجية **dispositional styles** قد تكون بمثابة عامل وقائي خاص بالمرونة والتي تعدل عناصر عملية الضغط.

ومن هنا، تتميز المرونة بتأثيرها في تقييم الفرد السابق لاستجابة التعامل والاستجابة الانفعالية. كما تتميز بآثارها الإيجابي والوقائي في حين أن التعامل يتميز بالاستجابة للحدث الضاغط بفعاليتها المختلفة لحل القضايا العالقة (المشكلات التي يواجهها الفرد). ولتوضيح ذلك، فإن الأفراد الذين يعملون في بيئة تتطلب سير العمل بشكل يومي سيظهرون مرونة إذا كان تقييمها للضغوطات على أنها فرصة ليحظوا باحترام زملائهم في العمل، في مقابل إذا كان الأفراد يعملون في بيئة مشابهة ولم يستجيبوا بشكل إيجابي وواجهوا صعوبة في عملهم ومن ثم بحثوا عن الدعم الاجتماعي من طرف زملائهم، فإن هذا سيكون مثال على التعامل.

وفي الخلاصة يمكن القول أن المرونة تتكون من عوامل متعددة والتي تعزز إمكانيات الفرد وتحمي الفرد من التقييم السلبي للضواغط ، وبهذا ينبغي تمييز المرونة من التعافي والتعامل من الناحية المفاهيمية، بالإضافة إلى أن المرونة تؤثر في عملية الضغط في مراحل متعددة ، حيث تؤثر في تقييم الفرد للضواغط،

وفي الاستجابة قبل معرفية كنتيجة الانفعالات واختيار الفرد لاستراتيجيات التعامل ، وهذا تم تقديم مفهوم متكامل للمرونة حيث قدمت على أنها التأثير التبادلي للخصائص النفسية في سياق عملية الضغط stress .process

علاوة على ذلك، تعرف المرونة النفسية بأنها دور العمليات المعرفية والسلوك في تعزيز شخصية الفرد، وحمايته من التأثير السلبي المحتمل للضغوطات (Fletcher، 2013، ص ص 15-16).

2. 3. المرونة والصلابة النفسية:

في محاولة لتقديم تفسير للسبب الذي يجعل بعض الناس الذين يعيشون ضغوطاً نفسية معرضين للمرض أكثر من غيرهم ، اقترح الباحثون فرضية لتفسير خصائص مثل هذه الشخصية تسمى فرضية " الدأب و الصلابة" Hardness وهي التي تميز بين الناس الذين يمرضون لأنهم يعيشون ضغوطاً نفسية ، في حين لا يمرض غيرهم ممن يعاني من الضغوط النفسية نفسها. فالنشاط و الدأب يتضمن ثلاث خصائص أساسية : الأولى التحكم أو السيطرة ، ويعزى التحكم إلى الناس الذين يعتقدون أن بإمكانهم التأثير بأحداث حياتهم ، وهو ما نسميه "الحس والقدرة على التحكم الذاتي" ، الثانية: وهي خاصية الالتزام والعمل و هي شعور الناس بأن هناك أهدافاً للأحداث والسلوكيات والحياة التي يعيشونها ، والثالثة: وهي خاصية التغيير و تعزى لهؤلاء الناس الذين ينظرون إلى التغييرات التي تحدث في حياتهم نظرة إيجابية ، بدلاً من اعتبارها مهددة و مؤذية لهم ، ينظرون إليها على أنها تحمل إمكانية التطوير و النمو في الحياة. من هنا نستطيع أن نقول : إن الناس الذين يعيشون ضغوطاً نفسية ، أو أحداث حياة ضاغطة ، ويتعرضون للمرض أو اختلال الصحة نتيجة ذلك ، إنما يتصفون بصفات شخصية مثل ضعف قدرتهم على التحكم بالأحداث ، كما أنهم غير مسئولين أو ملتزمين (الأحداث والسلوكيات تفتقد إلى الهدف لديهم)، كما أنهم لا ينظرون إلى التغييرات في حياتهم على أنها مصدر نمو و تطوير، بل ينظرون إليها على أنها مهددة وخطرة لهم.

وقد افترض بعض الباحثين وجود سمات شخصية أخرى - غير الدأب والنشاط - وذلك لتفسير سبب عدم تعرض بعض الناس للأمراض ين يعانون من ضغوط نفسية. فقد ذكر آرون أنتونوفسكي أن هناك

سنتين هامتين تضافان إلى سمة الدأب و الصلابة ، وهما: سمة التماسك الداخلي Coherence التي تتضمن ميل الفرد إلى أن يرى حياته أو عالمه على أنه ذو معنى، ويمكن إدارته، و أن هذا العالم الشخصي مفهوم وتم استيعابه من قبله ، والثانية هي سمة المرونة Resilience التي تشبه الطفل حين ينمو من مرحلة إلى أخرى رغم وجود الكثير من المعوقات والصعوبات المحيطة به. ومثله أيضاً الطفل الذي ينمو ويكتسب مهارات التكيف خلال حياته رغم أن والديه يسيئان معاملته، أو أنه يعيش مع جماعة أو أقران بينهم الكثير من الشقاق والخلافات (عبد الله، 2012، ص ص 149-150).

و ترتبط المرونة النفسية بالكثير من المفاهيم السيكولوجية الأخرى، و من أهم هذه المفاهيم ما يلي:

- المواجهة الفعالة أو التكيفية **adaptive coping**.
- معامل الشدة أو المصاعب **Adversity Quotient**.
- الذكاء الانفعالي **Emotional Intelligence**.
- الصلابة أو الصمود **Hardiness**.
- التفاؤل المتعلم **Learned Optimism**.
- مصادر الدعم ومكامن القوة **Resourcefulness**.
- التوجه نحو الحياة **Life Orientation**.
- تقدير الذات، مفهوم الذات، و فعالية الذات **Self-esteem, Self Concept, Self-efficacy**.
- الشخصية الشافية (المعالجة) للذات **Self-healing personality**.
- الإحساس بالتماسك **Sence of Meaning**.
- الازدهار و الرفاهية الشخصية **Thriving**.

وتأسيساً على ما سبق يمكن التأكيد على أن المرونة النفسية "عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي مع محن و مصاعب الحياة" (أبو حلاوة، 2013، ص23).

3. تجليات المرونة النفسية:

يمكن أن توصف المرونة النفسية من خلال الأبعاد التالية:

(1) اللواحق الإيجابية بغض النظر على مواقف الخطورة مرتفعة الشدة.

(2) الاحتفاظ بالكفاءة الذاتية في ظل ظروف الحياة الضاغطة.

(3) التعافي من الصدمات.

(4) التوظيف الإيجابي للمصاعب و التحديات واعتبارها فرصة للنمو و الارتقاء مما يجعل متاعب

ومشاق المستقبل متحملة.

و تصف المرونة البشر المتوقع منهم التوافق الناجح بالرغم من تعرضهم لعوامل خطورة وظروف

عصيبة و يحققون بالرغم من ذلك ارتقاءً شخصياً سويًا.

و يجدر التنويه إلى أن عوامل الخطورة ترتبط بنواتج نفسية سلبية على سبيل المثال ، تثبت نتائج كثير

من الدراسات أن الفقر وانخفاض المكانة الاجتماعية و الاقتصادية، إصابة الآباء باضطرابات نفسية عوامل

ذات علاقة بانخفاض الانجاز الدراسي والمشكلات الانفعالية والسلوكية، فضلاً عن تراكم تأثيرات عوامل

الخطورة المشار إليها ربما يفضي في بعض الحالات و لدى نوعية معينة من الأطفال إلى إصابتهم

بأمراض عقلية، إلا أن الأطفال ذوي النفسية المرنة يكون لديهم حصانة نفسية ضد التأثيرات السلبية

التأثيرات السلبية لعوامل الخطورة والأحداث الصادمة و يحققون إرتقاءً نفسياً سويًا، فضلاً عن فعاليتهم و

حساسيتهم الاجتماعية الإيجابية.

وتعزى هذه النواتج الإيجابية في جزء كبير منها إلى ما يسمى بعوامل الوقاية مثل أساليب المعاملة

الوالدية الإيجابية و الخبرات المدرسية الإيجابية.

و ينظر إلى المرونة النفسية بوصفها أحد أهم آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض

للضغوط النفسية أو الأحداث الصادمة، مثل طلاق الوالدين وانفصالهما؛ إذ تمكن المرونة النفسية الأطفال

من المواجهة الفعالة لمثل هذه الظروف وإظهار الاستجابات الدالة على فعالية الذات self-efficacy

وتنشيط دافعية التوافق السوي (أبو حلاوة، 2013، ص 26-27).

4. مصادر المرونة النفسية Sources Of Resilience:

4.1. العوامل البيولوجية Biological Factors:

أشارت نتائج الأبحاث البيولوجية والجنسية إلى أن نشأة الفرد في بيئة قاسية في وقت مبكر يؤثر على تطور بنية الدماغ ووظائفه بالإضافة للنظم العصبية، حساسية المستقبلات، وتوليف وامتصاص النواقل العصبية، هذه التغيرات المادية في الدماغ قد تؤدي إلى زيادة أو خفض قابلية الإصابة بالأمراض النفسية مستقبلاً. كما أن هذه التغيرات على مستوى الدماغ والعمليات البيولوجية الأخرى، يمكن أن يؤثر على القدرة في تعديل المشاعر السلبية، وبالتالي على القدرة في مواجهة الشدائد.

حيث وجدت أدلة تدعم أهمية الرعاية المقدمة في وقت مبكر من مرحلة الرضاعة والطفولة يمكن أن تزيد من المرونة وتحد من آثار ما يسمى بالبيئات السامة. يثبط الأوكسيتوسين عمل محور (المهاد، الغدة النخامية، الكظرية) مما قد يساهم في التفاعل الاجتماعي الإيجابي عن طريق الحد من التوتر والقلق وزيادة الثقة في العلاقات الشخصية، في حين أن التعرض باستمرار لأحداث ضاغطة في الطفولة والمراهقة قد يسبب تغييرات طويلة الأمد في محور (تحت المهاد، النخامية، الكظرية) والذي قد يزيد من التعرض لاضطرابات المزاج والقلق.

4.2. العوامل الشخصية Personal Factors:

السمات الشخصية (الانفتاح، الانبساط، القبولية) مركز الضبط الداخلي، التفوق، الفعالية الذاتية، تقدير الذات، التقييم المعرفي (التفسير الإيجابي للأحداث، التماسك المتكامل **Cohesive integration** في السرد الذاتي) والتفاؤل كلها عوامل تساهم بوضوح في المرونة.

وتشير نتائج الباحثين إلى أن كل من الوظائف العقلية، والمرونة المعرفية، التعلق الاجتماعي، المفهوم الإيجابي للذات، التنظيم الانفعالي، الانفعالات الإيجابية، الروحانية، التعامل النشط، الصلابة، التفاؤل، الأمل، حسن التدبير، القدرة على التكيف، جميعها عوامل ترتبط بالمرونة.

أما العوامل الديموغرافية (السن، الجنس، العرق، الإثنية) والعلاقات الاجتماعية والخصائص السكانية، ترتبط بشكل مختلف بالمرونة، وذلك اعتماداً على طرق الدراسة والتعريف المقدم للمرونة.

وفي الدراسات التي أجريت على الأشخاص الأصحاء الذين تعرضوا في طفولتهم لسوء المعاملة ، تم تحديد التغييرات البيولوجية المرتبطة بالمرونة، ففي دراسة للهرمونات التيرويد الكظرية في الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة والأطفال الذين لم يتعرضوا لسوء المعاملة، لوحظ ارتفاع نسبة الكورتيزول مرتبط بارتفاع وظائف المرونة لدى الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة الجدية، وبهذا نجد أن كل من الشخصية والكورتيزول عوامل مهمة في المرونة.

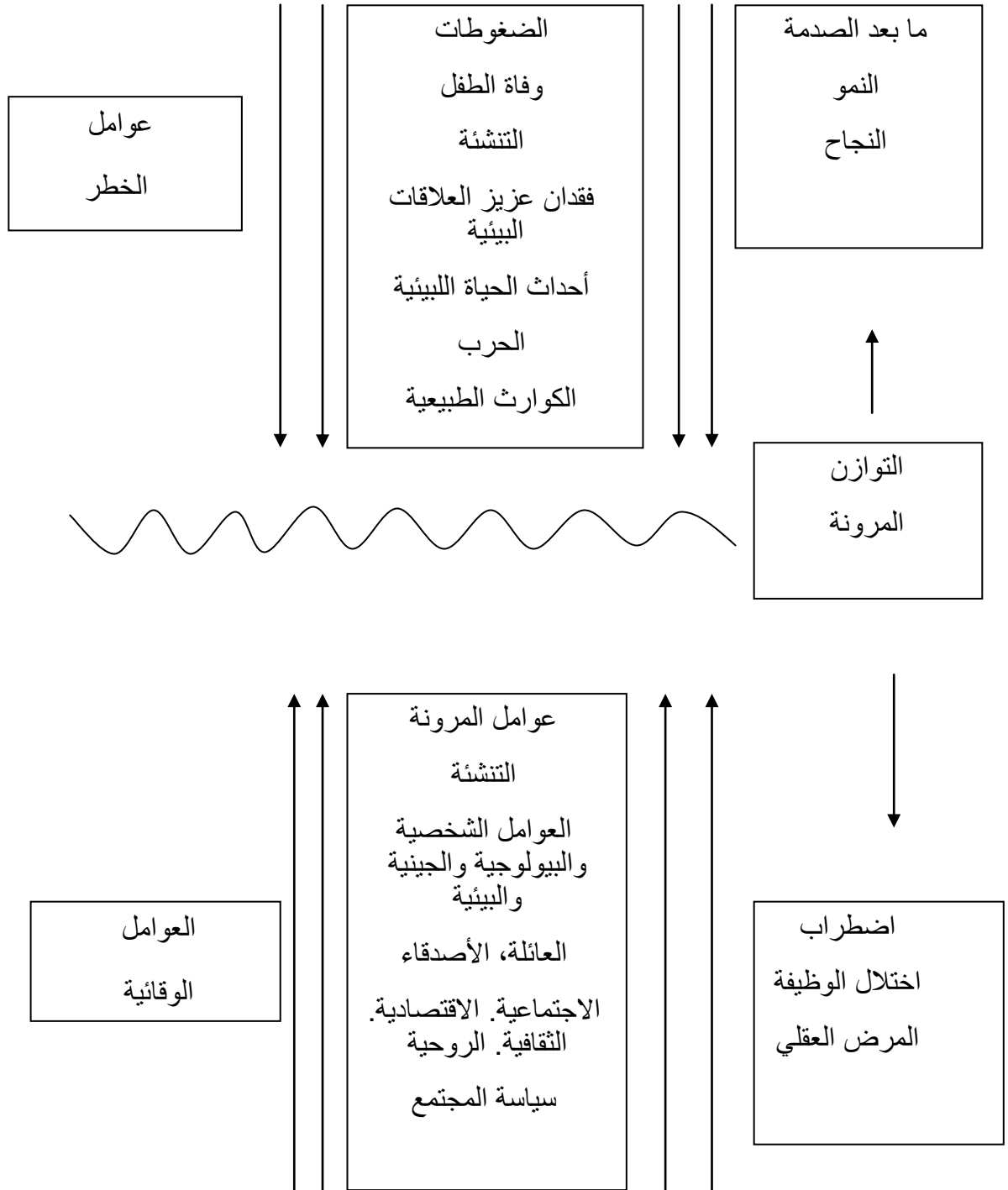
4. 3. العوامل البيئية والنسقية Environmental _Systemic Factors:

على الصعيد البيئي المصغر، نجد أن الدعم الاجتماعي يتضمن العلاقات بالعائلة والأقارب، هو مرتبط في حد ذاته مع المرونة. فالتعلق الآمن مع الأم، واستقرار الأسرة والعلاقة الآمنة الوالدين مهارات التربية الجيدة، وغياب الإكتهاب الأمومي، وعدم تعاطي المخدرات جميعها تقلل من المشكلات السلوكية وتحافظ على الصحة النفسية الجيدة لدى الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة.

يمكن الحصول على المساندة الاجتماعية من الأقارب الإيجابيين ودعم المعلمين وغيرهم من البالغين، وكذلك من الأسرة مباشرة.

أما على المستوى النظمي، فالعوامل المجتمعية مثل المدارس الجيدة، والخدمات المجتمعية والمناسبات الرياضية والفنية، العوامل الثقافية والروحانية، والدين، وعدم التعرض للعنف، جميعها تمثل عوامل مساهمة في المرونة (Helen Herrman، 2011، ص260-261).

الشكل (1): العوامل التي تعزز / تخل بالتوازن أو المرونة (Helen Herrman، 2011، ص 261)



بالإضافة لما سبق، تم توجيه قدر أقل من الاهتمام إلى دراسة إمكانية تأثير أحداث الحياة الإيجابية ، والمزاج الجيد ، وفرص الاستراحة ، والاسترخاء، والتجدد في مساعدة الناس على التعامل بفعالية أكبر مع ضغوطات الحياة، وفي منع الأحداث الضاغطة من إحداث تأثيرات سلبية على الصحة. إن التعرض لأحداث إيجابية، وتوفر الفرصة لوصف هذه الأحداث، أو الاحتفال بها مع الآخرين، تبين أن له تأثيراً إيجابياً على كل من الحالة المزاجية المباشرة على الصحة العامة.

وقد استندت إجراءات التدخل إلى ملاحظات كهذه، وصممت لتسهيل الحياة الهادفة ، وتطوير العلاقات الاجتماعية الجيدة. فعلى سبيل المثال ، قام مركز التقاعد الإبداعي في نورث كارولينا بإتاحة الفرصة للمتقاعدين لإكمال تعليمهم ، وتقديم خدمات اجتماعية تطوعية. وكان كلا العرضين مصمماً بهدف تعزيز الإحساس بوجود هدف في الحياة ، ورعاية استمرار النمو العقلي ، وتطوير روابط ذات معنى مع الآخرين.

وحول ما إذا كان لهذه النشاطات تأثير إيجابي على الصحة فإن الأمر لم يدرس بشكل كاف إلى الآن. ومع ذلك، فقد تبين أن لأحد الأحداث المريحة -أخذ إجازة- تأثير مفيد على صحة مجموعة من الأفراد ، ممن هم في منتصف العمر ، ومهددون بخطر الإصابة بأمراض القلب. وحول ما إذا كان لذلك تأثير إيجابي مماثل على مجموعات أخرى من الناس، فهو أمر يحتاج إلى المزيد من البحث. أما المصدر الآخر المهم الذي عرفت تأثيراته الصحية الإيجابية فهو المساندة الاجتماعية ؛ حيث عدت الروابط الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين منذ أمد بعيد من المظاهر الحياتية التي تبعث على تحقيق الرضا الانفعالي. كما أنها يمكن أن تخفف من تأثير الضغط ، وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة ، وتخفف مما يمكن أن يقود إليه الضغط من سوء الصحة (شيلي، 2006، ص 444).

5. مؤشرات المرونة النفسية:

ركزت الدراسات التي تم إجراؤها على الأطفال والمراهقين على الكفاءة البارزة في المجالات التنموية، والتي تتضمن المجال السلوكي والانفعالي والأداء الأكاديمي، حيث بجدر الإشارة إلى أن الكفاءة في مجال واحد لا تضمن الكفاءة في مجال آخر، فالتركيز على واحد فقط من هذه المجالات يحد من قياس الكفاءة، كما أن التركيز على مجالات متعددة يجعل التقييم أكثر صعوبة.

وهنا ينبغي تقديم معلومات واضحة حول المقاييس أو مجموعة المقاييس التي يتم استخدامها، بحيث يتم إجراء مقارنة أفضل بين الدراسات التي يتم إجراؤها، ونظراً لعدم توفر الكفاءة عبر كل المجالات. مع ذلك، فمن الواضح أن الخدمات المقدمة للأطفال الذين يعانون من سوء المعاملة وأسرهم يجب أن تكون شاملة، كما يتوجب على الباحثين الأخذ بعين الاعتبار التعريفات الإجرائية للمرونة والتي تؤثر في مفهوم المتغيرات التحليلية، وتؤثر في تفسير النتائج عبر العينة التي تم تحديدها بشكل مختلف ، على سبيل المثال ، تحديدها حسب الجنس والحلة الاجتماعية والاقتصادية ، العرق والثقافة.

وغالباً ما يمتلك الأطفال الذين يتسمون بالمرونة أداءً شبيهاً بالمجموعة الضابطة في مجال الأداء الأكاديمي ، العلاقات الشخصية ، المشكلات السلوكية ، التحكم الانفعالي ، والكفاءة الاجتماعية ، كما يمكن أن تشمل المؤشرات الأداء التعليمي ، أعراض الاكتئاب أو القلق ، المهارات الاجتماعية ، تعاطي المخدرات ، والانحراف.

أما لدى البالغين فتشمل المؤشرات: التوظيف أو التشرّد، تعاطي المخدرات، وغالباً من يتضمن الإجراء في الإجراءات المركبة للمرونة.

يمكن أن يتضمن القياس المجالات النظرية والتجريبية المرتبطة بالشدائد التي يتم دراستها ، وليس فقط العينة. ويمكن أن يتم تحديد المرونة ذاتياً من قبل الشخص أو بواسطة الملاحظين ، ويقوم الأخصائيون النفسيون عادةً بقياس المرونة باستخدام مجموع الدرجات أو الانحرافات المعيارية لأدوات القياس النفسية المعيارية الخاصة بالاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة.

وقد طور الباحثون مؤخرًا مقاييس محددة لقياس المرونة، كمقياس كونور و ديفيدسون للمرونة أو مقياس المرونة للبالغين (Helen Herrman، 2011، ص261).

6. بناء المرونة النفسية:

قدمت الجمعية الأميركية لعلم النفس عشر طرق لبناء المرونة النفسية هي:

- 1) العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة و أعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- 2) تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.

- (3) تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
 - (4) وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.
 - (5) اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.
 - (6) التطلع لفرص استكشاف الذات بعض الصراع مع الخسارة.
 - (7) تنمية الثقة في الذات.
 - (8) الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلف له.
 - (9) الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
 - (10) رعاية المرء لعقله و جسده ، وممارسة تدريبات منتظمة ، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره ، فضلاً عن الاندماج في أنشطة ترفيهية والاسترخاء وإمتاع الذات ، التعلم من الخبرات السابقة ، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة (أبو حلاوة ، 2013، ص 32).
- وبشكل عام ، فإن الأفراد الذين يتسمون بالمرونة يستخدمون مجموعة من مهارات التعامل و مصادر الدعم التي تمكنهم من التعامل بفعالية مع الضغوط. وبالتالي فإن تطوير المرونة يحدث عندما يكون هناك تفاعل بين الفرد والضغط (Oliver et al، 2006، ص3).

7. المرونة النفسية لدى الأطفال:

تشير المرونة النفسية لدى الأطفال إلى أفراد يمتاز أدائهم بالسواء بالرغم من تاريخهم السابق للتعرض لعوامل خطورة و خبرات عصبية. ويمكن التأكيد مع التبسيط بطبيعة الحال ، أن المرونة النفسية تتطلب شرطين أو طرفين أساسيين:

1- تعرض أو تعايش الطفل مع عوامل خطورة أو ظروف عصبية وأحداث ضاغطة يفترض أن يكون لها تداعيات سلبية.

2- احتفاظ الطفل بأداء طبيعي أو سوي على الرغم من تعرضه لهذه العوامل و تلك الظروف.

و يوجد وجهة نظر ترى أن المرونة النفسية وصف لمجموعة من الأطفال. ووفقاً لآراء أنصار وجهة النظر هذه لا يوجد ذلك الطفل المحصن تماماً أو غير المعرض لاحتمالات المعاناة أو الطفل القادر هكذا بصورة تلقائية على التغلب على العقبات التي تلقاها الحياة أمامه.

على الجانب الآخر المرونة النفسية ليست صفة نادرة أو سحرية ؛ لكونها في الواقع صفة شائعة ، وهي منتج أو صناعة لمجموعة واسعة من العمليات النمائية عبر الزمن تمكن الأطفال الذين يتعرضون لبعض أنواع الخطورة من الاستمرار في النمو بصورة سوية بينما لا يتمكن من ذلك أطفال آخريين .

وساعدت نتائج دراسات عوامل الوقاية علماء علم نفس النمو على فهم المكونات والجوانب والعوامل الأكثر تأثيراً في تكوين المرونة النفسية لدى الأطفال. وعوامل الوقاية يمكن أن تكون خصائص مرتبطة بالطفل أو خصائص للمواقف المعيشية التي تساعد الطفل على التعامل الإيجابي مع عوامل الخطورة و الظروف العصيبة أو الضاغطة.

و يوجد في واقع الأمر العديد من عوامل الوقاية ذات الأهمية البالغة بالنسبة للأطفال المراد تأسيس المرونة النفسية لديهم ، من هذه العوامل:

- الأداء المعرفي الوظيفي السوي مثل الضبط والتنظيم المعرفي للذات ، ومعامل الذكاء.
- العلاقات الاجتماعية الإيجابية خاصة مع الآباء و الراشدين ذوي الاعتبار فضلاً عن الأصدقاء و جماعة الأقران.

و الأطفال الذين يتوفر لديهم وفي بيئتهم عوامل وقاية أكثر قدرة على الأداء السلوكي الجيد في بعض سياقات الظروف العصيبة أو الضاغطة مقارنة بالأطفال الذين يفتقدون لمثل هذه النوعية من العوامل (أبو حلاوة، 2013، ص ص 35-36).

وقد بينت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يتصفون بالمرورة يملكون صفات مشتركة تميزهم ، وهي:

- أن لديهم مهارات اجتماعية جيدة.
- أنه يسهل مصادقتهم سواء مع الأقران أم مع الكبار.
- لديهم مزاج سهل ، بدلاً من المزاج الصعب.
- أن هذه الصفات تزيد من علاقاتهم الاجتماعية الإيجابية سواء مع أفراد الأسرة ، أم الأقران أم المجتمع الواسع.
- لديهم شعور عال بتقدير الذات ، والتحكم الذاتي.
- يتصفون بالأداء الجيد كماً و نوعاً ، ويكملون المهمات التي تقع على عاتقهم على أكمل وجه.

لماذا يتصف بعض الأطفال بالمرونة ولا يتصف بها البعض الآخر؟ إن جزءاً من الإجابة عن هذا التساؤل يعتمد على العوامل الوراثية في الشخصية. فالأطفال المرنون ربما لديهم صفات وراثية لأن يكونوا مرنين، وسهلي المزاج، مما يمكنهم من التعامل مع مختلف المواقف الضاغطة و الإزعاج التي يمرون بها (عبد الله، 2012، ص 150).

كما يتصف الأطفال المرنين بأن لديهم القدرة على التعامل و تكيف بيئتهم للتعامل مع ضغوط الحياة بنجاح ، بغض النظر عما يواجههم من عوائق (Bonne Isaacson ، 2002 ، ص4).

8. المرونة النفسية و الانفعالات:

تؤكد نتائج بعض الدراسات على وجود ارتباط دال بين المرونة النفسية و الانفعالات الإيجابية. فقد استهدفت دراسة أونج وآخرون (2006) الكشف عن الدور الذي تلعبه الانفعالات الإيجابية في المرونة النفسية، فخلصت إلى أن ذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون مع انفعالات إيجابية مثل الهدوء و السكينة مع القدرة على التمييز و الإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية ، فضلاً عن القدرة على ضبط و تنظيم الاستجابات الانفعالية ، مما يخفض بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة.

كما يفيد أونج وآخرون (2006) Ong et al أن اللواحق التكيفية للمرونة دالة للزيادة في التعقد الانفعالي حال وجود الضغط النفسي. أضف إلى ذلك أن المرونة النفسية في علاقتها بالقدرة على ضبط الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية تمكن الأفراد من التعافي من التأثيرات السلبية لمنغصات الحياة اليومية وسرعة تجاوز هذه التأثيرات.

وخلصت نتائج دراسات أخرى إلى أن الانفعالات الإيجابية توقف مسار التأثيرات السلبية للضغوط النفسية وتساعد الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة في التعافي والبرء السريع من تأثيرات هذه الضغوط.

وارتباط بالمسار البحثي السابق ، تثبت بعض الدراسات أن الانفعالات الإيجابية تمكن الأفراد ذوي المرونة النفسية من التوظيف الكامل لمكامن قوتهم ومصادرهم النفسية المتاحة للتمكن من التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة للصدمات والكوارث لكونها تمثل عامل وقاية من التأثر السلبي كما تمثل

تحصينا نفسيا ضد المتاعب والمصاعب في المستقبل ، ومن هنا يؤكد بعض العلماء على أن الانفعالات الإيجابية عنصر شديد الفعالية في المرونة النفسية (أبو حلاوة، 2013، ص38).

الفصل الرابع: الضغوط النفسية

1. مفهوم الضغوط النفسية
2. أنواع الضغوط النفسية
3. أعراض ومظاهر الضغوط النفسية
4. مصادر الضغوط النفسية
5. خصائص الضغوط النفسية
6. نظريات و نماذج الضغوط النفسية

1. مفهوم الضغوط النفسية:

1.1. الضغط لغة:

ضغط (ضغطة) زحمة إلى حائط، ومنه (ضغطة) بالضم وهي الشدة والمشقة، ويقال: اللهم ارفع عنا هذه الضغطة، و(الضاغط) كالرقيب والأمين، يقال أرسله (ضاغطا) على فلان، سمي بذلك لتضييقه على العامل، ومنه حديث معاذ (كان عليّ ضاغطا)

ضغط- ضغطة- يضغطه- ضغطا زحمة إلى حائط ونحوه، ومنه ضغطة القبر، والضاغط على البعير: انفتاق في الإبط وكثرة في اللحم، وهو الضبط. أيضا قال الأصمعي: الضغط: بئر إلى جانبها بئر أخرى فتحماً فيصير ماؤها نتناً فيسيل في ماء العذبة فيفسده فلا يشربه أحد أو سفر إلى جانبها أخرى فيقل ما فيها من ماء.

الضغطة بالفتح: هي الاضطراب والضيق والقهر، والضغطة بالضم الزحمة والضيق والإكراه على الشيء والمشقة.

انضغط: قهر، اضغط عليه: تشدد عليه في عزم ونحوه (عبد العزيز، 2010، ص 87).

ويبدو أن المصطلح قد اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (Destesse) والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق والظلم، وقد تحولت في الانجليزية (Stress) والتي أشارت إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب فيه، ويمكن القول أن المصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما.

وفي الانجليزية الحديثة ظهرت الحاجة لوجود مصطلح يعطي معنى الضغط (Pressure) والتوكيد (Emphasis) في آن واحد، وذلك لوصف الألم الكامن والمتضمن في الكلمة الأولى، والاعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية، وعبر الوقت استخدم مصطلح (Stress) ليعطي هذا المعنى، وفي الأدب التكنيكي فقد كان الإجماع على إعطاء مصطلح (Stress) معنى الضغط والتأكيد على الشيء أكثر من أن يحل محل الكلمتين عائق/اضطهاد (Oppression)، وبذلك فقط أعطى معنى أكثر بلاغة للمصطلح. (ستورا، 1997، ص 10)

وقد وردت في الانجليزية ثلاثة مصطلحات هي:

- الضواغط (Stressor)

- الضغط (Stress)

- الانضغاط (Strain)

فمصطلح الضواغط يشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيائية- اجتماعية- نفسية) والتي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما.

أما مصطلح ضغط فيعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد واقع تحت طائلة ضغط ما، ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الانضغاط التي يعانها ويئن منها الفرد، والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل: خائف- قلق- مكتئب- مشدود- متوجس. (عبد العزيز، 2010، ص-ص: 88-89).

1. 2. الضغط اصطلاحاً:

اختلفت تعريفات الضغوط النفسية باختلاف العلماء الذين يقومون بهذه التعريفات اعتماداً على اتجاهاتهم النظرية، ومن هذه التعريفات:

يعرف تولور Tolor الضغط النفسي أنه أي تغير يلقي عبئاً على القدرات التكيفية لدى الفرد

ويرى إيلسون Ellison أنه يمثل استجابة كيميائية جسدية لحالة تهديد من المؤثر بهدف المحافظة على الذات، لكن تكرارها باستمرار التعرض للمؤثر يمكن أن يسبب أمراضاً كأمراض القلب والتنفس وغيرها (الهاشمي، د.ت، ص 10-11).

ويعرف هانز سيلبي (Selye) الضغوط بأنها: أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة

يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك، أو عدم التوافق والاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية (عبيد، 2008، ص20).

ويرى كلا من لازاروس و ديلونجس (Lazarus Delongis) الضغط النفسي بأنه: حالة من التوتر الانفعالي تنشأ عن المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية للموقف (عبد العزيز، 2010، ص91).

وفي إطار تحديد مفهوم الضغط هناك ثلاثة عناصر تشكل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط، وأول هذه العناصر هو البيئة المحيطة بالفرد، حيث قد يوجد فيها ما قد يثير الفرد ويستغزه ويجعله في وضع غير طبيعي. أما العنصر الثاني فهو الأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط، أما العنصر الثالث فهو الاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة. (حسين، 2006، ص20).

ويذهب بيك Beck في تعريفه للضغط النفسي على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتعوق اتزانها أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب.

ويرى سكنر Skinner أنه أحد المكونات الطبيعية في الحياة اليومية للفرد، وهي تنتج عن تفاعله مع البيئة ولا يمكن تجنبه، ومعظم الناس يواجهون الضغوط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدة قدرتهم على المواجهة، فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم. (إبراهيم، 2003، ص570)

وتعرف الضغوط بأنها أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير حية. (الناقلي، 1991، ص45)

ويرى بيرفن Pervin أن الضغط هو العلاقة بين الفرد والبيئة وعندما يدرك الفرد أن إمكانياته تكفي للتعامل مع مطالب البيئة لكن بعد بذل لكثير من الجهد يشعر في تلك الحالة بمقدار متوسط من الضغط،

أما عندما يدرك أن إمكانياته لا تكفي لسد الحاجات البيئية فإنه في تلك الحالة يعاني من الضغوط بشكل كبير (خليفة، 2008 ، ص81).

لذا فالضغط حالة من اضطرابات وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقا بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا، وقدرته على الاستجابة لها.

كما يعرف الضغط بأنه الاستجابة الفسيولوجية والنفسية والسلوكية للفرد الذي يسعى إلى أن يتوافق ويتكيف مع كل من الضغوط الداخلية والخارجية (العيسوي، 1992، ص113).

كما يشار إلى الضغوط النفسية بأنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل من البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة (عثمان، 2002، ص33).

2. أنواع الضغوط النفسية:

تعددت أنواع الضغط النفسي منها:

- الضغط النفسي الحالي: وهو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو مسابقة، وإذا تم التحكم به يصبح فعالا.
- الضغط النفسي المتوقع: وهو مرتبط بدخول امتحان معين، وهذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.
- الضغط النفسي الحاد: وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد، وهو ما يسمى بالصدمة، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.
- الضغط النفسي المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة (الشيخاني، 2003، ص61).

كما أن هناك نوعين آخرين من الضغوط حسب المواقف الضاغطة المسببة للضغط، هما:

• الضغوط الإيجابية: ترتبط بوجود درجة مناسبة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل متتبع محققاً لأهدافه.

• الضغوط السلبية: ويشمل كل الأوضاع المولدة للألم والحزن والكآبة، مثل حالات الفشل الاجتماعي والمهني والعاطفي وحالات المرض وهذا يؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار وفقدان التوازن. (عبد العزيز، 2010، ص91)

وميز موراي Murray بين نوعين من الضغوط هما:

• ضغط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد

• ضغط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي. (خليفة، 2008، ص101)

وقد ميز كل من ويلس و شيفمان Wills & Shiffman بين ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

• حوادث الحياة الكبرى: وهي ضغوط قد تكون حادة، ولكنها قصيرة المدى مثل المرض، والانتقال من منزل إلى آخر أو موت شخص محبوب.

• مشكلات الحياة اليومية: مثل المشاحنات بين أفراد الأسرة أو الانتظار طويلاً على الهاتف أو في الطابور.

• ضغط طويل ومزمن ومتواصل: مثل الضغوط المرتبطة بأداء الأدوار الاجتماعية مثل ومنها ضغط المواجهة مع الوالدين لدى المراهقين. (غانم، 2008، ص235)

وقد قسم لازارس وكومين الضغوط إلى ثلاثة مجموعات كما يلي:

• الحوادث الجاشحة Cataclysmic: وهي حوادث مفاجئة وعنيفة ويمكن أن تؤثر على أعداد كبيرة من الأشخاص، مثل الحروب أو الكوارث الطبيعية بما فيها الزلازل والعواصف.

• الضغوط الشخصية Personal Stressor: وهي أحداث قوية وشديدة تتطلب مواجهة تكيفية فعالة الفرق الرئيسي بين الضغوط الشخصية والأحداث الجاشحة هو أن الضغوط الشخصية تؤثر في عدة قليلة من الناس ومن أمثلتها وفاة شخص عزيز أو فقد الوظيفة أو المرض العضوي، أما الجاشحة فتؤثر على عدد كبير من الناس.

• الضغوط العامة Back grounds Stressor: ويمثل هذا النوع من الضغوط المشاحنات أو المضايقات اليومية وهي حوادث ذات شدة منخفضة، لكنها تستمر أو تتكرر في الحياة اليومية وذلك مثل الانتقال إلى مكان العمل والعودة من كل مكان ولا تعرض مثل هذه الحوادث تهديدا مباشرا في الحال لكن يبدو أن آثارها تصبح سلبية وتراكمية (السيسي، 2009، ص323).

كما يمكن تقسيم الضغوط النفسية كالتالي:

• **الضغوط الاجتماعية:** ويقصد بها الشعور بالوطة والانضغاط الناتج عن وجود موضوعات بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضا تلك التي تفوت وتتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها، كما أن الأحداث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط، حيث تؤدي إلى تغيير الحياة وتتطلب إعادة التوافق، والتغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وينتج الضغط.

• **الضغوط الاقتصادية:** ويقصد بها التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أنها تقي الشعور والعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية، مثل انخفاض الإنتاج وضغوط الفقر، والبطالة والتفاوت الطبقي.

• **الضغوط المهنية:** ويقصد بها الشعور بالوطة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.

• **الضغوط المدرسية:** ويقصد بها مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالوطة والعبء من جراء المدرسة بصفة عامة، مثل ضغط الامتحانات والمناهج والواجبات المدرسية والفشل الدراسي. (عبد العزيز، 2010، ص96)

3. أعراض ومظاهر الضغوط النفسية:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد وخطه المعرفي وخبراته السابقة وعمره وجنسه وظروفه العامة والخاصة، وينتج عن الضغوط بع أن تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة وقد تأخذ هذه الاستجابات أشكالا وهي:

3.1. العلامات والأعراض العامة:

- أ. العلامات والأعراض الفسيولوجية: العرق الزائد - ارتفاع ضغط الدم - التنفس السريع - نوبات من الدوار - عدم الانتظام في النوم - الصداع بأنواعه - التوتر.
- ب. العلامات والأعراض الانفعالية: الصدمة الانفعالية - الغضب - الأسى - الاكتئاب - الشعور بالقهر - سرعة البكاء - العصبية.
- ج. العلامات والأعراض المعرفية: الاختلاط في التفكير - شرود الذهن - عدم القدرة على التركيز - صعوبة اتخاذ القرارات - انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا.
- د. العلامات والأعراض السلوكية: الانسحاب من الآخرين - تدهور الصحة الشخصية - تغير في أنماط السلوك الاعتيادية. (عسكر، 1998، ص38)

3.2. اضطرابات معينة:

و تحدث عندما تزداد الضغوط على الفرد وتصبح غير مريحة ولا يرى الفرد أمامه فرصة للتكيف مع هذه الضغوط فتتجمع الأعراض على شكل اضطرابات نفسية وأمراض جسمية (خليفة، 2008، ص104).

4. مصادر الضغوط النفسية:

مصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها مصدره بيولوجي والآخر نفسي وبعضها اجتماعي.

وقد تنشأ الضغوط من أسباب تتعلق بالمنظمات أو المنشآت التي تعمل بها وتسمى "بالضغوط التنظيمية" وهناك الأسباب الشائعة الأخرى التي يتأثر بها الناس خارج حدود ونطاق مجال أعمالهم وهي ما نطلق عليها "الضغوط التي تنتج عن السمات الشخصية والسلوكية للفرد" (غانم، 2008، ص411).

4.1. ضغوط السمات الشخصية والسلوكية:

وهي تلك الضغوط التي تنتج من داخل الفرد، حيث يقوم بغرض متطلبات مستمرة على حياته وترتبط هذه الضغوط بما يحمله الفرد من قيم أساسية تؤثر في اتجاهاته وبالتالي في سلوكه.

وفي هذا المجال سوف نقوم بتقسيم أنماط الشخصية إلى نمطين:

أ. **نمط الشخصية النشطة:** وغالبا ما تتسم بعدم الصبر والمنافسة والجدية والشعور الدائم بعدم كفاية الوقت ومحاولة تحقيق عدة أشياء في وقت واحد، ونظرا لما تتصف به هذه الشخصية من عدم القدرة على الصبر فإنها تبدو عدوانية ومتوترة.

ب. **نمط الشخصية المرنة:** وهي تمثل الأشخاص الذين يتحلون بالصبر والأسلوب المرن في التعامل مع الآخرين، وهم يحافظون على مستوى التناغم والتنسيق داخل المنشأة والأشخاص في هذا النمط أكبر انفتاحا للتغذية العكسية حيث يدركون بحسهم ماذا يجب أن يفعلوا في كل موقف (عثمان، 2002، ص57).

4.2. المشكلات الشخصية:

تتمثل المشكلات الشخصية للفرد أحد المصادر الهامة للضغوط ، فالمشكلات الأسرية تسبب الكثير من الضغوط حيث يكون هناك صراع لعمل توازن بين متطلبات المعيشة والحياة المتداخلة من حيث السعي للحفاظ على تماسك الأسرة بالإضافة إلى انخفاض الدخل الاقتصادي للأسرة. والمشكلات الصحية والعلاقات العائلية من مصادر الضغوط النفسية في حياة الفرد.

4.3. تأثير التغيير:

أثبتت الأبحاث أن التغييرات الحياتية الإيجابية والسلبية تتحد مع بعضها لتخلق نوعا من الضغوط أثناء قيام الفرد بالتوافق مع أي موقف جديد، كما أن الأحداث التي يتعرض لها الفرد ولا يستطيع السيطرة عليها أو توقعها تكون أكثر تسببا للضغوط عن تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها.

كما يمكن تقسيم مصادر شعور الفرد بالضغط النفسي إلى:

- أ. مصادر خارجية: وهي الأحداث الخارجية وإثارها لنمو مشاعر الضغط النفسي.
 - ب. مصادر داخلية: وهي تمثل معتقدات وأفكار وانفعالات الفرد التي يستقبل بها ما يمر به من أحداث.
 - ج. مصادر خارجية و داخلية معا: وفيها تتفاعل الأحداث الداخلية والخارجية معا في إثارة ونمو الشعور بالضغط النفسي حيث ترجع أسباب الشعور بالضغط إلى مصدرين:
- مصادر داخلية وتشمل: الإصابة بالأمراض - الشعور بالوحدة - الآلام الجسمية
 - مصادر خارجية وتشمل: مشاكل مالية - إصابة أفراد العائلة بمرض خطير - الطلاق - اختناقات المرور - مشاكل العمل.

فمصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها اجتماعي (خليفة، 2008، ص108).

5. خصائص الضغوط النفسية:

إن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة وتعبّر عن وقائع متعددة، وذات مضامين بيولوجية، نفسية، اقتصادية واجتماعية، ويمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط حدثها تماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر، وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة، ومن هذه الخصائص ما يلي:

1. الضغط عملية إدراكية في المقام الأول
2. إن الضغط المدرك، هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
3. الضغط المدرك هو محصلة لمدى أهمية الموقف وفقا للإدراك الذاتي للفرد نفسه.
4. إن الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.
5. قد يكون الضغط إيجابيا أو سلبيا كمحفز، كما أن أهم خاصية للضغوط هي أنها موجودة في جميع جوانب الحياة، ولا يمكن إقصاؤها عن حياتنا.

ويتشكل الضغط النفسي الذي يتعرض له الأفراد من ثلاثة عناصر مترابطة هي:

- أ. قوى ضاغطة وهي عبارة عن متطلبات موقفية تحتاج للتكيف الفردي معها، ومن الأمثلة على القوى الضاغطة: العمل الزائد- الصراع- المخاطرة.
- ب. إدراك الفرد للقوى الضاغطة وطبيعتها وديناميكياتها وآثارها وقدرته على التعامل معها والسيطرة عليها.
- ج. إلغاء الاستجابة الفردية للقوى الضاغطة والتي غالبا ما تكون مزيجا من ردود الفعل النفسية والمادية والجسمية. (حسين، 2006، ص51)

6. نظريات ونماذج الضغوط:

6. 1. نموذج الكر أو الفر (Fight or Flight):

أولى المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه ولتر كانون (Walter Cannon 1932) لاستجابة الكر أو الفر، وكما يبين كانون فعندما تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة، ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي/الودي، وجهاز الغدد الصماء، وهذه الاستجابات الفسيولوجية المدبرة تعمل على تهيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد أو الهروب، وبذلك فهي تدعى استجابة الكر أو الفر.

ويرى كانون أن استجابة الكر أو الفر من الناحية البيئية استجابة تكيفيه، لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديد، كما بين من الناحية الثانية، أن الضغط قد يسبب الأذى للعضوية، لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت، وتحديدًا عندما يستمر الضغط قويا فإنه يمهد الطريق لظهور المشاكل الصحية (تايلور، 2008، ص345).

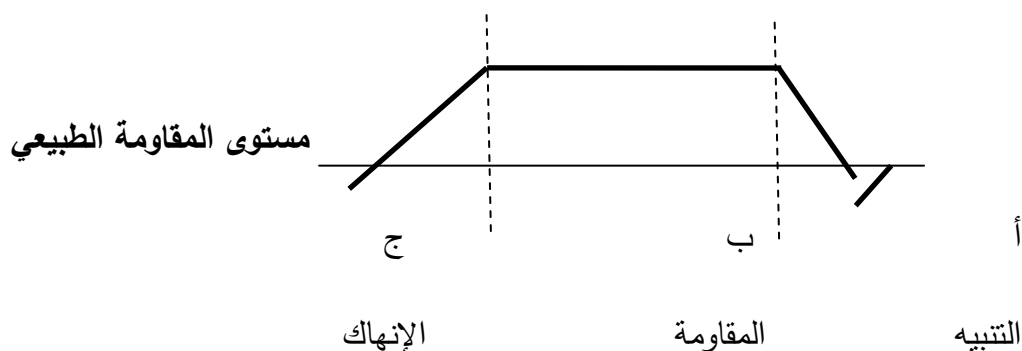
6. 2. النموذج الكيميائي الحيوي للضغط (Hans selye):

كان هانز سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً، وتنطلق نظريته من مسلمته ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميزه الشخص ويصفه

على أساسه استجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات الاستدلالية منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (خليفة، 2008، ص151).

وبعد عدة ملاحظات قام سيللي بتطوير مفهومه المعروف بأعراض التكيف العامة (General Adaptation Syndrome)، إذ أوضح أنه عند تعرض العضوية لمثير يسبب الضغط فإنها تقوم بحشد إمكانياتها للعمل والاستجابة التي تصدر عنها بحد ذاتها غير محددة، أي أنها لا تختلف باختلاف مسببات الضغط، وهذا يعني أن الفرد سيقدم النمط نفسه من ردود الأفعال الفسيولوجية بصرف النظر عن سبب التهديد، ومع مرور الزمن، ومع تكرار أو استمرار التعرض للضغط سيتعرض النظام (الجسم) إلى عوامل التمزق والاهتراء.

وتتكون أعراض التكيف العامة من ثلاث مراحل: المرحلة الأولى مرحلة التنبيه وفيها تنهياً العضوية، وتصبح مستعدة لمواجهة التهديد، والمرحلة الثانية: مرحلة المقاومة، وفيها تقوم العضوية ببذل الجهد للتعامل مع التهديد، كما يحدث في حال المواجهة، أما المرحلة الثالثة، فهي مرحلة الإنهاك، وتحدث إذا فشلت العضوية في التخلص من التهديد، واستنفذت جميع مصادرها الفسيولوجية خلال محاولتها للتكيف مع الحدث (تايلور، 2006، ص347).



الشكل (2) المراحل الثلاث لأعراض التكيف العامة عند سيللي (1974) (تايلور، 2006، ص347)

6. 3. نموذج "سبيلبرجر" (Spilberger. 1972) (النظرية الإدراكية):

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait anxiety والقلق كحالة State anxiety، ويقول أن القلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط هذا الأخير بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطة مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

كما اهتم "سبيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، ويميز بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط.

كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "سبيلبرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق (خليفة، 2008، ص156).

6. 4. نموذج التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية ل"لازاروس" Lazarus. 1970، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط ، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ، فعندما يواجه الفرد بموقف ويتم تقييمه على أنه ضار ومهدد ويمثل تحديا لتوافقه هنا ينشأ الضغط ويتم تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- **عملية التقييم الأولى:** وتشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له أي تحديد معنى الأحداث، فقد تدرك الأحداث بأنها تقود إلى نتائج إيجابية، أو محايدة أو سلبية وهذه العملية تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد من الاعتقادات والعوامل الموقفية وتشمل طبيعة الموقف الضاغط .

- **عملية التقييم الثانوي:** وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف أي إجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث ، وما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى ، والتهديد والتحدي ويتأثر هذا التقييم بقدرات وإمكانيات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية.

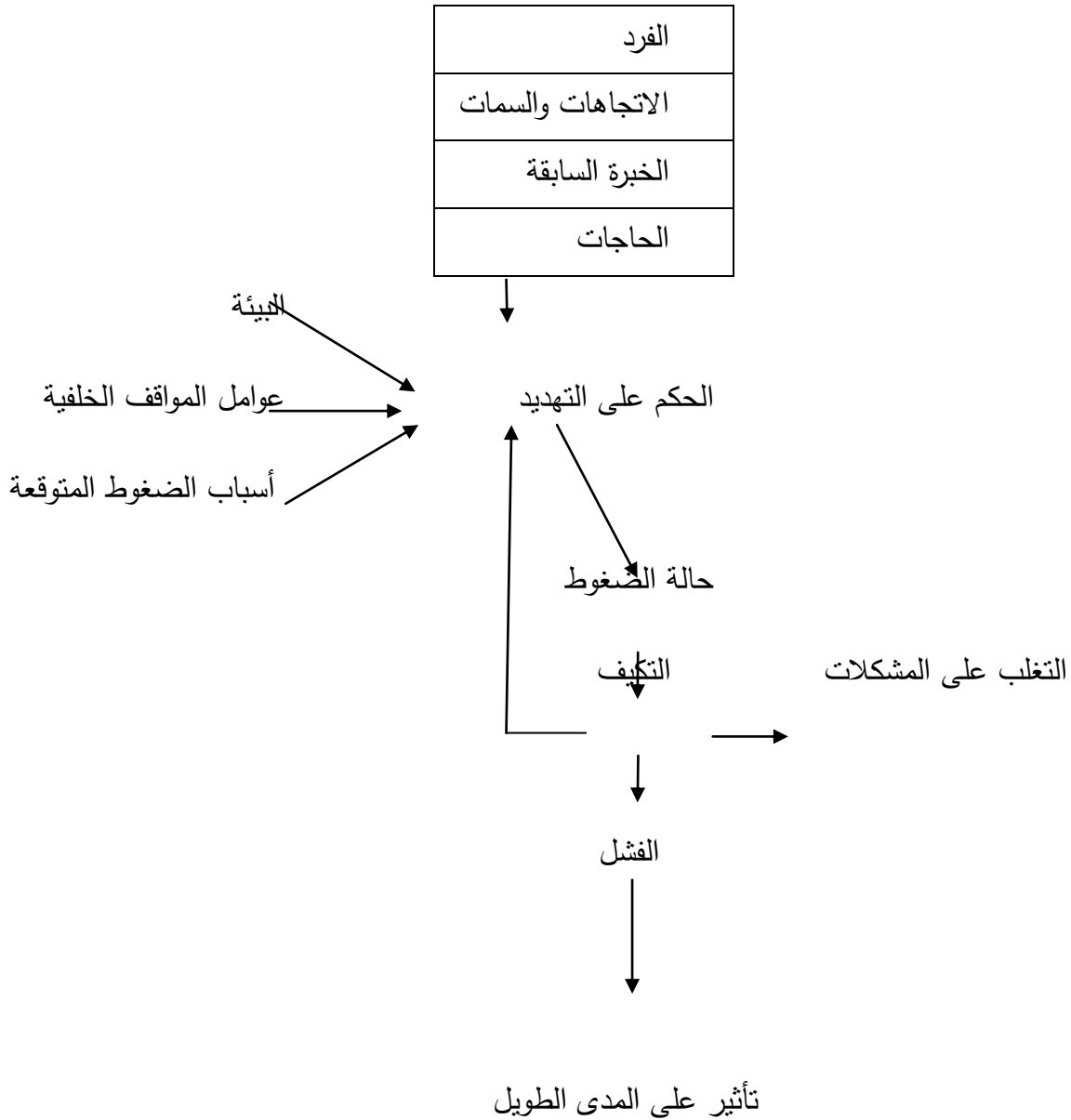
بعد عملية التقييم تتم عملية المواجهة ، وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط وتصنف عملية المواجهة إلى:

- **مواجهة مركزة على المشكلة:** وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية ، التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط ، ومن هذه الأساليب: المواجهة ، طلب المساندة ، التخطيط لحل المشكلة ، قمع النشاطات المتعارضة.

- **مواجهة مركزة على الانفعال:** وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف الضاغطة ، ومن هذه الأساليب : التحكم الذاتي ، إعادة تأويل إيجابي ، تقبل المسؤولية ، الهروب ، التجنب و التوجه للدين (حسين، 2006، ص-ص:76-77).

6. 5. النموذج البيو نفس اجتماعي للضغوط:

أشار كابلان و سالييس و باترسون Kaplan, Sallies & Patterson إلى العلاقة بين الضغوط أو الأحداث الضاغطة وبين الصحة، وفي ضوء ذلك عرضوا نموذجا يوضح هذه العلاقة، أطلقوا عليه النموذج البيو نفس اجتماعي للضغوط والصحة، حيث يقررون أن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة معقدة، حيث يتدخل بها ثلاث جوانب تتفاعل كل منها مع الأخرى عند حدوث الحدث أو الموقف الضاغط، وأول هذه الجوانب هي الاستعدادات والصفات الوراثية للفرد، وتتمثل في الجانب البيولوجي، وثانيها النواحي النفسية للفرد وسماته وخصائصه النفسية التي يتصرف بها، وآخرها يأتي دور المجتمع أو البيئة فيؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراك الفرد للضغوط (إبراهيم، 2003، ص576) .



الشكل (3) النموذج البيو نفسي اجتماعي للضغوط (إبراهيم، 2003، ص 576)

6.6. نموذج الضغوط كمثير:

ويمثله نموذج أحداث الحياة الضاغطة عند هولمز وراهي، وهذا النموذج جاء كرد فعل لاهتمام سيلبي المتزايد بالتغيرات الفسيولوجية بوضعها مصدرا للضغط، حيث يؤكد هذا النموذج على أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تشكل ضغطا على الفرد، ويفترض هذا النموذج أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية أو سلوك مواجهة، وقد يكون الحدث الضاغط سلبيا أو إيجابيا.

وينطوي هذا النموذج على أمرين أساسيين وهما، أن الضواغط يمكن تصورها على أنها أحداث الحياة الرئيسية، وأن التكيف للتغير يكون مسئولا عن استجابة الضغط وأن هناك خصائص عدة للأحداث وظهور الأعراض النفسية وتتمثل هذه الخصائص بوجه خاص في عدم المرغوبية الاجتماعية ودرجة التهديد ومقدار الضبط والقابلية للتنبؤ بها وشدة هذه الأحداث الضاغطة، فأحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة ولا يمكن التحكم فيها ترتبط بالمشقة النفسية، كما أن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى المنغصات اليومية، وهي في المقابلة تؤدي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية وترتبط أحداث الحياة الضاغطة بالاكئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات النهائية مثل البارانويا و الشيزوفرينا (راتب، 2004، ص570).

6.7. نظرية العجز المكتسب:

يجسد نموذج العجز المكتسب لابرامسون Abramson - سيليجمان Seligman - تيسدال Teasdale - هولان وموس Holahan&Moos ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن تكرار تعرض الفرد لأحداث الضاغطة مع إدراكه عدم القدرة على التحكم والسيطرة على هذه الأحداث ، يجعل الفرد يشعر بالفشل ، ونسبة هذا الفشل إلى أسباب داخلية ثابتة وشاملة وغير محددة ، مما يجعله يشعر بعدم القيمة والكفاية ، وفي النهاية يكون العجز في المواجهة وهذا العجز يجعله يبالغ في تقدير الأحداث الضاغطة ، ويشعر بعدم الكفاية في مواجهتها مما يزيد شعوره بالفشل والعجز ، وفي النهاية يتكون لدى الفرد الشعور بفقدان الأمل حيث لا جدوى من المواجهة طالما أن المواجهة محكوم عليها بالفشل.

ويشير هولمان وموس إلى أن إدراك الفرد للضغوط وقدرته على مواجهتها بفاعلية يتوقف على طبيعة المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة للفرد، فإذا كان الفرد يعتقد في كفايته وتمكنه وقيمه وفاعليته فإنه سوف يكون أقل تأثراً بالأحداث الحياتية الضاغطة.

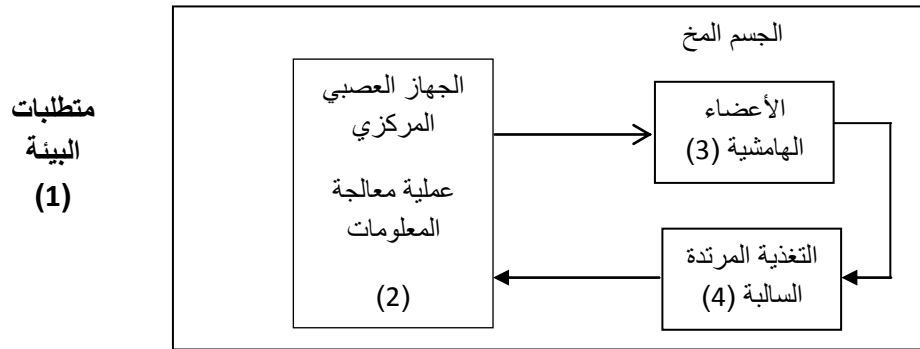
من خلال مما سبق نلاحظ أن هذه النظرية تختلف عن النظرية المعرفية التي ترى أن كثيراً من الاضطرابات الانفعالية تحدث نتيجة لإدراك الفرد أن أسباب الضغوط ترجع إلى الظروف الخارجية التي ليس للفرد تحكم فيها، بينما تتفق معها في أن الاضطراب الانفعالي ناتج عن إدراك الفرد للشعور بعدم كفايته في مواجهة الأحداث الضاغطة مما يجعله يتوقع الفشل ويبالغ في تقدير الأحداث الضاغطة فيكون ويتكرر الفشل ليحدث العجز (عبد العزيز، 2010، ص116).

6. 8. نموذج شوارتر:

وضع شوارتر نموذجاً سلوكياً بيولوجياً يوضح من خلاله شرحاً لتأثير العوامل النفسية على الصحة والمرض ويشمل النموذج على المكونات الثانوية الآتية:

1. المثبرات المدخلة أو المطالب البيئية
2. معالجة نظام المعلومات
3. مخرجات في شكل استجابات سلوكية وذاتية (تلقائية)، وهرمونية
4. عودة التغذية المرتدة السلبية.

ويرى شوارتر أن الجهاز العصبي يختار الوظائف الضرورية لمواجهة المطالبة التي تضعها البيئة على الفرد بناء على طبيعة هذه المطالب أو الضغوط، حيث تظهر استجابات جسمية محددة نتيجة استثارها بينما تكف استجابات أخرى، وتقوم التغذية المرتدة السلبية بإعادة التوازن المفقود حيث تجتر المخ على تعديل توجيهاته لمساعدة الأجهزة المبتلية، وبذلك قد تقود التغذية السالبة إلى خبرة الشعور بالألم كما هو موضح بالشكل (عبد العزيز، 2010، ص119).



الشكل (4): يوضح النموذج السلوكي والبيولوجي في الضغوط للكائن الحي (عبد العزيز، 2010،

ص119)

6.9. نظرية النسق الفكري Murray

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن الحي، ويتسم منهجه بالدينامية النفسية و مصطلحاتها مفعمة بالحيوية مليئة بالحركة. ويصل إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ، ويعتبرهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني. ويعرف موراي الضغط على أنه: خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تيسر وتعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، وقد وضع موراي قائمة بأهم الضغوط منها:

1. ضغط نقص التأييد الأسري (غياب أحد الوالدين - الانفصال)

2. ضغط الأخطار والكوارث (الوحدة، الحريق)

3. ضغط النقص والضياع (الصحة - الممتلكات)

4. ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة

5. ضغط النبذ والإهمال

6. ضغط الانتماء و الصداقات.

ويعرف موراي الحاجة على أنها صيغة ملائمة أو تكوين فرضي ، يستند إلى قوة لا يعرف أساسها الفسيولوجي والكيميائي في المخ ، قوة تنظيم الإدراك والتفكير والتخيل وتنظيم السلوك وتقويته وتوجيهه نحو أهداف معينة.

ويصنف موراي هذه الحاجات الأساسية طبقاً لمنبعها إلى:

1. حاجات فيزيولوجية: وهي الحاجات التي تختص بالنواحي العضوية
2. حاجات نفسية : وهي الحاجات التي تتعلق بعملية الاتزان النفسي للفرد
3. حاجات اجتماعية: وهي حاجات تختص بعلاقة الفرد بالمجتمع والرفاق.

ويعتبر أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية في السلوك ومفهوم الضغوط يمثل القوى الخارجية التي تعترض الشخص وقد تكون أشياء أو أشخاصاً، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ. **ضغط بيتا Beta Stress**: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب. **ضغط ألفا Alpha Stress**: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

ويشير موراي إلى أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بضغوط بيتا، لذا فإنه من المهم اكتشاف المواقف التي تربط بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل (خليفة، 2008، ص-ص:161-162).

6. 10. النظرية السلوكية:

تنظر إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها وقد لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يتبع من البيئة، وتذهب السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارها مختلفة من حيث شدتها وحدتها، والسلوكية على اختلاف مراحلها، وهي السلوكية القديمة (واطسون Watson) والسلوكية الوسطية (تولمس Tolmass) والسلوكية الحديثة (سكنر Skinner) أكدت على الركن البيئي في الضغوط النفسية.

وترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد وقد اعتقد كل من واطسون وسكنر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثابتها ، وقد اختلف واطسون عن سكنر في أنه كان متطرفي في نظريته، فقد ألغى دور الإنسان وقال: إن التوافق يتشكل بطريقة آلية. بينما رفض باندورا Bandura كل تغير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح تولمس أنه عندما يجد الفرد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق (عبد العزيز، 2010، ص123).

6. 11. نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختزنها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزلة فينشأ الاضطراب.

ويرى فرويد Freud أن الأنا تتعرض لضغوط قوية من مصادر متعددة تتمثل في ضغوط البيئة الخارجية، ضغوط من الضمير -ضغوط من دوافع الهو الفطرية. والأنا القوي هو الذي يدرك بوضوح الواقع الخارجي والقوى الموجودة التي تؤثر على الفرد.

وتؤكد نظرية التحليل النفسي على ما ينشأ في البيئة من تفاعل الفرد وبيئته وتأخذ بعين الاعتبار عوامل شتى، من أهمها الحدث البيئي، الحالة العقلية، الحالة الوجدانية، والنتائج السلوكية، كذلك فإن هذه الجوانب الأربعة تؤدي إلى ضغوط قد تكون خفيفة، وقد تكون ضغوطاً شديدة، ويؤكد فرويد دائماً على حالة التوتر وكأن الإنسان دائم التوتر ووجهة النظر هذه لا يمكن قبولها لأن الإنسان كائن أخلاقي واجتماعي وليس مجرد منظومة من الغرائز كما ذهب إلى ذلك فرويد (حسين، 2008، ص81).

الجانبة التطبيقية

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
 1. 2. حدود الدراسة الاستطلاعية
 2. 2. أدوات الدراسة الاستطلاعية
 2. 3. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس
3. الدراسة الأساسية
 1. 3. المعاينة
 2. 3. أدوات جمع البيانات
 3. 3. حدود الدراسة الأساسية
4. خطوات تطبيق الدراسة الأساسية
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1. منهج الدراسة :

نظرا لأن هدف الدراسة يتمحور حول العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن الفروق بين المتغيران الثلاثة وفقا لمتغير الجنس ، فقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي بنوعيه الارتباطي والمقارن، والذي يهتم دراسة الوضع الراهن للبشر والأشياء و الأحداث ، وذلك دون تغيير من طرف الباحث لأي من متغيرات الدراسة. فهو يهدف إلى استكشاف حجم ونوع العلاقات بين البيانات أي إلى أي مدى ترتبط المتغيرات ، أو إلى أي حد تتطابق المتغيرات ، أو إلى أي حد تتطابق تغيرات في عامل واحد مع تغيرات في عامل آخر ، وقد ترتبط المتغيرات مع بعضها البعض ارتباطا تاما أو ارتباطا جزئيا موجبا كان أو سالبا ، أو يرجع إلى الصدفة... الخ، والدراسات الارتباطية تهتم بدراسة وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرات البحث ، وإيجاد قيمة العلاقة والتعبير عنها بشكل كمي من خلال ما يعرف بمعامل الارتباط (دويدار ، 2000 ، ص 179).

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة و تصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، 2010، ص 370).

2. الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- معرفة الظروف التي ستم بها الدراسة الأساسية.
- مختلف الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة خلال البحث.
- خصائص عينة الدراسة والمكان الذي ستجرى فيه الدراسة.
- كيفية اختيار العينة.
- مدى ملاءمة الأدوات المستخدمة في التحقق من فرضيات الدراسة وهذا من خلال تطبيق مقياس الرضا عن الحياة، واستبيان المرونة النفسية واستبيان الضغوط النفسية، ثم حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات).

2. 1. حدود الدراسة الاستطلاعية :

يقصد بحدود الدراسة الاستطلاعية المكان الذي أجريت فيه الدراسة الاستطلاعية ، المدة الزمنية التي استغرقتها ، وعينة الدراسة الاستطلاعية التي سيطبق عليها مقياس الرضا عن الحياة ، وكل من استبيان المرونة النفسية والضغط النفسية ، لحساب الخصائص السيكومترية لها ، وهذا ما سنتناوله بالتدقيق فيما يلي:

2. 1. 1. الحدود المكانية والزمانية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة باتنة 1 بمختلف كليات الجامعة ، وفيما يخص الحدود الزمانية فقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الممتدة ما بين 25/04/2015 إلى 28/04/2015 .

2. 1. 2. عينة الدراسة الاستطلاعية: تشير العينة إلى مجموعة جزئية من عينة الدراسة التي يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها (عبيدات وآخرون ، 1999 ، ص84)، ولكون عينة الدراسة من فئة الطلاب الجامعيين، فقد تمت الدراسة الاستطلاعية بجامعة باتنة 1 بمختلف كلياتها، ككلية العلوم الاقتصادية و كلية العلوم الإنسانية..الخ. و نظراً لصعوبة الحصول على العينة بالطريقة العشوائية، تم اختيار العينة بطريقة قصدية بما يتلاءم وأغراض الدراسة، وقد اشتملت العينة الاستطلاعية على 30 طالباً جامعياً من كلا الجنسين تتراوح أعمارهم ما بين 19-23 عاماً، ويمكن أن نورد خصائص العينة الاستطلاعية كما يلي:

جدول رقم (1): يبين خصائص العينة الاستطلاعية

الفئة العمرية	الجنس		حجم العينة الاستطلاعية
	إناث	ذكور	
23-19			30
	16	14	

2.2. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدت الدراسة الحالية على الاستبيانات للوصول إلى نتائج موضوعية ، و يعرف الاستبيان بأنه نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف، ويتم تقديم الاستمارة إما عن طريق المقابلة الشخصية ، أو أن ترسل عن طريق البريد (زررواتي ، 2002، ص123).

وقد اعتمدت الدراسة على الأدوات الآتية:

- مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1996).
- استبيان المرونة النفسية من إعداد الطالبة.
- استبيان الضغوط النفسية من إعداد نجلاء عبد المعبود (2005).

تم تطبيق الأدوات الثلاث على أفراد العينة الاستطلاعية (لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات) والأساسية تطبيقاً فردياً على كل طالب ، وذلك بعد شرح الهدف منها وطريقة الإجابة عليها. وقد قسمت بنود كل أداة إلى عبارات تقابلها مجموعة من البدائل يختار منها المفحوص البديل الذي ينطبق على استجابته. وفيما يلي شرح لتفاصيل كل أداة:

2.2. 1. مقياس الرضا عن الحياة :

وصف المقياس: من إعداد مجدي الدسوقي 1996 ، يتألف في مجمله من 29 عبارة تقيس عدة أبعاد وهي:

- بعد السعادة :مكون من 7 عبارات.
- بعد الاجتماعية :مكون من 5 عبارات.
- بعد الطمأنينة :مكون من 6 عبارات.
- بعد الاستقرار النفسي :مكون من 3 عبارات.
- بعد التقدير الاجتماعي :مكون من 6 عبارات.

- بعد القنائة :مكون من 3 عبارات.

الجدول رقم (2): يبين الأبعاد والبنود الخاصة بمقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي

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

ولهذا المقياس خمس بدائل هي :تنطبق تماما ، تنطبق ، بين بين ، لا تنطبق ، لا تنطبق أبداً.

أما تصحيحه فهو كالاتي :

تنطبق تماماً ← 5

تنطبق ← 4

بين بين ← 3

لا تنطبق ← 2

لا تنطبق أبداً ← 1

تفسير الدرجة المتحصل عليها من مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي:

بما أن عدد البنود حدد بـ29 بنداً، وتصحيح الاستبيان يكون من 1 إلى 5 ، فإن درجات مقياس الرضا عن الحياة تتراوح ما بين 29 و 145. ولتفسير الدرجات المتحصل عليها بعد تطبيق المقياس ، فقد تم تقسيم الدرجات إلى ثلاث مجالات تحدد لنا مستويات الرضا عن الحياة.

جدول رقم (3): يبين مستويات الرضا عن الحياة

المجال	مستوى الرضا عن الحياة
من 29 إلى 50	مستوى منخفض
من 51 إلى 96	مستوى متوسط
من 97 إلى 145	مستوى مرتفع

2.2.2. استبيان المرونة النفسية :

تم تصميم هذا الاستبيان من قبل الطالبة الباحثة بهدف قياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، وتعود مبررات تصميمه إلى قلة المقاييس التي تقيس المرونة النفسية بشكل عام ، وإن وجدت فإنها صممت خصيصاً للبيئة الأجنبية. أما في البيئة العربية والجزائرية على وجه الخصوص فلا توجد مقاييس متوفرة وهذا في حدود علم الطالبة.

- كيفية بناء استبيان المرونة النفسية :

تم إعداد استبيان المرونة النفسية اعتماداً على:

- التراث الأدبي من خلال الاطلاع على المقالات والكتب التي تناولت خصائص وسمات المرونة النفسية.
- الاطلاع على المقاييس السابقة: إذ أنه وخلال محاولة بناء الاستبيان كان على الطالبة الاطلاع على المقاييس المتوفرة وهي كالتالي:

- مقياس كونور-ديفيدسون للمرونة النفسية النسخة الانجليزية: الذي يحتوي على 25 بنداً يتم الاجابة عنهم من خلال مدرج من ، حيث تدل العلامة العالية على مستوى مرتفع للمرونة النفسية ، بينما تدل العلامة المنخفضة على مستوى منخفض للمرونة النفسية.
- المقياس المعدل لمقياس كونور-ديفيدسون للمرونة النفسية من إعداد فرانك دونغ و آخرون **Frank Dong et al**: مكون من 28 بنداً ، حيث تم تعديل عبارات المقياس الأصلي و إضافة ثلاث بنود جديدة لتكون أكثر دقة و وضوحاً للمستجيبين.
- استبيان المرونة النفسية من إعداد يحيى عمر شعبان شقورة : المكون من 40 بنداً مقسمة لثلاثة أبعاد هي: البعد الانفعالي، البعد العقلي و البعد الاجتماعي. يتم الإجابة عنهم من خلال مدرج مكون من 3 بدائل للإجابة ، وتشير الدرجة العليا لمستوى مرتفع للمرونة أما الدرجة المنخفضة فتشير لمستوى منخفض للمرونة النفسية.

ويعود المبرر لتصميم هذا الاستبيان هو تعذر تحصل الباحثة على النسخة الأصلية للمقاييس الأجنبية مع تصحيحها. لإضافة لملاحظة النقص في بناء استبيان شقورة والذي اعتمد على ثلاثة أبعاد فقط في قياس المرونة وهي: البعد الاجتماعي ، البعد الانفعالي ، والبعد المعرفي. وهذا ما دفع الباحثة لتصميم هذا الاستبيان بما يتوافق مع أغراض الدراسة.

واعتماداً على هذه الخطوات تم صياغة 31 بنداً مقسمة على خمسة أبعاد أساسية هي :

- البعد الأول :خاص بالجانب المعرفي للمرونة النفسية.
- البعد الثاني :خاص بالجانب الانفعالي للمرونة النفسية.
- البعد الثالث :خاص بالجانب الاجتماعي للمرونة النفسية.
- البعد الرابع :خاص بالجانب الروحي للمرونة النفسية.
- البعد الخامس :خاص بالجانب السلوكي للمرونة النفسية.

الجدول (4): يبين أبعاد استبيان المرونة والبنود الخاص بكل بعد

البعد	البنود
البعد المعرفي	2، 7، 12، 17، 22، 27، 29، 31
البعد الانفعالي	1، 6، 11، 16، 21، 26، 28، 30
البعد الاجتماعي	3، 8، 13، 18، 23
البعد الروحي	4، 9، 14، 19، 24
البعد السلوكي	5، 10، 15، 20، 25

مع ثلاث بدائل للإجابة: (دائماً) ، (أحياناً) ، (أبداً). حيث يتراوح المجموع الكلي للدرجات بين 0 - 62 أي أن التصحيح يكون على النحو التالي:

دائماً ← 2

أحياناً ← 1

أبداً ← 0

- الاستعانة بالمحكمين:

بعد تحديد الأبعاد وصياغة البنود، تم عرض الاستبيان على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس بجامعة باتنة 1 وعددهم (3) (أنظر الملحق رقم 4) وطلب منهم قراءة كل الأسئلة بإمعان لتحديد ما يلي:

- هل تقيس البنود ما وضعت لقياسه.
- اقتراح بنود جديدة وحذف بنود معينة.
- اقتراح تعديل في صياغة البنود.
- اقتراح تعديل على بدائل الإجابة.

واعتمادا على هذه الخطوات تم إجراء تعديلات في صياغة بعض البنود ، لتكوين الصورة النهائية لاستبيان المرونة النفسية مكونة من 31 بندا ، مقسمين إلى خمسة أبعاد أساسية كما يلي:

البعد الأول: يضم البنود الخاصة بالبعد المعرفي للمرونة وهي كالتالي:

- البند رقم (2): بإمكانني التعامل مع كل ما يواجهني.
- البند رقم (7): أعتقد أنني شخص قوي.
- البند رقم (12): أفوم باتخاذ قرارات حاسمة.
- البند رقم (17): أسيطر على حياتي.
- البند رقم (22): أخطط لمستقبلي وأهدافي.
- البند رقم (27): أمتلك القدرة على التركيز و التفكير بطريقة واضحة عندما أكون تحت الضغط.
- البند رقم (29): يمكنني أن أحقق أهدافي.
- البند رقم (31): أفضل أن آخذ زمام المبادرة في حل المشكلات.

البعد الثاني: يضم البنود الخاصة بالبعد الانفعالي للمرونة وهي كالتالي:

- البند رقم (1): لا يسبب لي الفشل الإحباط بسرعة.
- البند رقم (6): يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة.
- البند رقم (11): أحب مواجهة التحديات.
- البند رقم (16): أنا فخور بإنجازاتي السابقة.
- البند رقم (21): أمتلك روح الدعابة.
- البند رقم (26): أجد أن مواجهة الصعوبات تزيدني قوة.
- البند رقم (28): لدي قدرة على التكيف مع التغيير.
- البند رقم (30): أنظر إلى الجانب الايجابي في الأمور حتى في أصعب المواقف.

البعد الثالث: يضم البنود الخاصة بالبعد الاجتماعي للمرونة وهي كالتالي:

- البند رقم (3): أنا قادر على تكوين علاقات وثيقة و آمنة.
- البند رقم (8): أستطيع أن أحدد و أختار الناس الذين يمكنهم مساعدتي في حل مشكلاتي.
- البند رقم (13): أجد من يصغي إلي عندما أتعرض لمواقف صعبة.

- البند رقم (18): أجد أن مناقشاتي لمشاكلي مع الآخرين تكسبني تصور جديد للمشكلة.
- البند رقم (23): يصفني الآخرون بأنني شخص اجتماعي.

البند الرابع: يضم البنود الخاصة بالبعد الروحي للمرونة النفسية وهي كالتالي:

- البند رقم (4): لدي إيمان راسخ بالله.
- البند رقم (9): أومن بالقضاء و القدر.
- البند رقم (14): كل مصيبة تصيبني هي ابتلاء يقربني من الله.
- البند رقم (19): أحافظ على صلواتي.
- البند رقم (24): أتقي الله في تعاملتي مع الآخرين.

البند الخامس: يضم البنود الخاصة بالبعد السلوكي للمرونة النفسية وهي كالتالي:

- البند رقم (5): أحرص على أخذ كفايتي من النوم في فترة الامتحانات.
- البند رقم (10): أبذل جهدي في كل ما أفعله.
- البند رقم (15): أرفض أن أستسلم حتى وإن بدت الأمور ميئوس منها.
- البند رقم (20): أنفذ ما خططت له.
- البند رقم (25): أستعيد توازني بسرعة بعد الأزمات.

وضع تعليمة الاستبيان:

تم وضع تعليمة الاستبيان متضمنة الغرض منه وطريقة الإجابة عنه كالتالي:

التعليمة:

يبين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات التي تحاول تقييم مرونتك النفسية وذلك بغرض الإسهام في إثراء دراسة حول "الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة".

أرجو قراءة كل عبارة من العبارات ووضع علامة (x) في المكان المناسب في ورقة الإجابة والذي يعبر عنك ، تأكدي من أن معلوماتك ستوظف لأغراض علمية .

لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

لا تتوقف كثيراً أمام الاستجابة للعبارات. لاحظ أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة ، و لكن يفضل أن تجيب دون أن تضع وقتاً طويلاً في الإجابة على أي عبارة ، كما أنه لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة ، و الإجابة تعتبر صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

-تفسير الدرجات المتحصل عليها من استبيان المرونة النفسية:

بما أن عدد البنود حدد ب 31 بنداً ، وتصحيح الاستبيان يكون من 0 إلى 2 فإن درجات استبيان المرونة النفسية تتراوح ما بين 0 و 62 ، ولتفسير الدرجات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان ، فقد تم تقسيم الدرجات إلى ثلاث مجالات تحدد لنا مستويات المرونة النفسية.

جدول رقم (5): يبين مستويات المرونة النفسية

المجال	مستوى المرونة النفسية
من 0 إلى 20	مستوى ضعيف
من 21 إلى 40	مستوى متوسط
من 41 إلى 62	مستوى مرتفع

2. 2. 3. مقياس الضغوط النفسية لنجلاء عبد المعبود (2005):

تم تصميم المقياس من قبل نجلاء عبد المعبود (2005) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، يتكون من 76 عبارة وثلاث بدائل إجابة هي: (كثيراً) ، (أحياناً) ، (نادراً). يتراوح المجموع العام للدرجات ما بين 0 و 152 أي أن التصحيح يكون على النحو التالي:

كثيراً ← 2

أحياناً ← 1

نادراً ← 0

وبالتالي فإن الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى الضغوط النفسية و تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية، وتتراوح مدة التطبيق ما بين 10 إلى 15 دقيقة.

مع الإشارة إلى أن البنود:

2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ،
21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ،
40 ، 41 ، 42 ، 43 ، 44 ، 46 ، 49 ، 51 ، 52 ، 54 ، 55 ، 59 ، 60 ، 61 ، 63 ، 65 ،
68 ، 69 ، 70 ، 71 ، 72 ، 74 ، 75 ، 76 كانت طريقة طرحها إيجابية أي أن تصحيحها يكون وفقاً للأوزان الموضحة مسبقاً.

في حين أن البنود:

1 ، 19 ، 25 ، 26 ، 39 ، 45 ، 47 ، 48 ، 50 ، 53 ، 56 ، 57 ، 58 ، 62 ، 64 ، 66 ،
67 ، 73 كانت طريقة طرحها سلبية أي أن تصحيحها يكون وفقاً لما يلي:

كثيراً ← 0

أحياناً ← 1

نادراً ← 2

- تفسير الدرجات المتحصل عليها من مقياس الضغوط النفسية لنجلاء عبد المعبود:

بما أن عدد بنود المقياس حددت بـ 76 بنداً ، وتصحيح المقياس يكون من 0 إلى 2 فإن درجات مقياس الضغوط النفسية تتراوح ما بين 0 و 152 ، ولتفسير الدرجات المتحصل عليها بعد تطبيق المقياس ، فقد تم تقسيم الدرجات إلى ثلاث مجالات تحدد لنا مستويات الضغوط النفسية.

جدول رقم (6): يبين مستويات الضغوط النفسية

المجال	مستوى الضغوط النفسية
من 0 إلى 50	مستوى ضعيف
من 51 إلى 100	مستوى متوسط
من 101 إلى 152	مستوى مرتفع

2.3. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

جرى اختيار التحليلات الإحصائية طبقاً لسمات العينة وفرضيات الدراسة، وقد تم التحليل الإحصائي بمساعدة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة 20.

2.3.1. مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي:

أولاً: ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

يقصد بمفهوم ثبات درجات الاختبار مدى خلوها من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس ، أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها ، فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس. فالثبات بهذا المعنى يعني الاتساق أو الدقة في القياس (أبو علام، 2000، ص 480). وللتحقق من ثبات المقياس تم حساب الثبات بطريقتين كما يلي:

أ. معامل ألفا كرونباخ:

يعبر معامل ألفا عن متوسط كل معاملات التجزئة النصفية المحتملة مصححة بمعادلة سبيرمان- براون من أثر التجزئة (عمر، فخرو، السبيعي، تركي، 2010، ص 228).

يمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبذلك فهو يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس، ويستخدم هذا المعامل في صورته العامة عندما تكون احتمالات الإجابة عن الأسئلة ليست ثنائية (صفر، واحد) أي يجب أن تكون متعددة (أبو علام، 2007، ص 481).

وبما أن المقياس الحالي لا تقتصر إجابته على الصفر والواحد، لذلك تم حساب معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثباته، الذي أسفر عن معامل مقداره 0.710 وهي درجة مقبولة تعكس ثبات المقياس.

ب. طريقة التجزئة النصفية:

لحساب الثبات بالتجزئة النصفية يطبق الاختبار كاملاً على مجموعة من الأفراد في جلسة واحدة، ثم يقسم أداء الأفراد على الاختبار إلى جزئين (نصفين) متناظرين، ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات هذين الجزئين (عمر، فخرو، السبيعي، تركي، 2010، ص 225). أي تقوم على تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين (فقرات فردية و زوجية)، وذلك بعد تطبيقها على نفس العينة (ن = 30)، حيث تتحصل على مجموعتين من الدرجات: مجموعة تخص النصف الزوجي من الاختبار، و مجموعة تخص النصف الفردي من الاختبار. وبعدها يتم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الزوجية والفردية بمعامل الارتباط بيرسون، والذي يمثل معامل ثبات الاختبار، الذي بلغ بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان- براون 0.83 وهي قيمة دالة على ثبات المقياس.

ثانياً: صدق مقياس الرضا عن الحياة:

يشير صدق الاختبار إلى أن الاختبار يجب أن يقيس ما أردنا قياسه بواسطة الاختبار ، أي أنه يحدد معنى درجاته (عمر، فخرو، السبيعي ، تركي، 2010، ص 189).

أ. المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

يقصد بالصدق التمييزي مدى قدرة المقياس على التمييز بين ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الفقرة ، والذي يعد طريقة من طرق حساب الصدق الذي يعتمد على قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها (كامل أبو الزينة، 2007، ص 158).

الجدول رقم (7): يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة للدسوقي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن = 8		العينة العليا ن = 8	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.01	-14,10	5,89037	90,12	2,90	122.87

تبين من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس الرضا عن الحياة للدسوقي ، و قيمة "ت" التي تحصلنا عليها التي تقدر بـ -14.10 دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ، مما يشير إلى أن المقياس صادق وله القدرة على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها.

مما سبق يتضح أن مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1996) يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات ؛ تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

2. 3. 2. استبيان المرونة النفسية:

أولاً: ثبات استبيان المرونة النفسية:

أ. معامل ألفا كرونباخ:

أسفر معامل ألفا كرونباخ لاستبيان المرونة النفسية عن معامل مقداره 0.56 وهي درجة مقبولة تعكس ثبات المقياس.

ب. طريقة التجزئة النصفية:

من خلال المعالجة الإحصائية لاستبيان المرونة النفسية و تعديل معامل ارتباط بيرسون بمعادلة سبيرمان-بروان ، قدرت قيمة الثبات لاستبيان المرونة النفسية بـ 0.71 ، ومن خلال هذه النتيجة يمكن الحكم على هذا الاستبيان بأنه ذو ثبات عال ، وبالتالي ثبات نتائجها إذا ما أعيد استخدامه في الدراسة الأساسية.

ثانياً: صدق استبيان المرونة النفسية:

أ. صدق المحتوى:

يتضمن الصدق المرتبط بالمحتوى الفحص المنظم لمحتوى الاختبار، أي بنوده، لتحديد ما إذا كان يغطي عينة مماثلة لمجال السلوك موضع القياس أو لا، فصدق الملتوى ليس صدقاً بالمعنى الفني ، فهو لا يشير إلى ما يقيسه الاختبار في الحقيقة ، بل إلى ما يبدو - سطحياً - أنه يقيسه (عبد الخالق، 2014، ص52).

و للتأكد من صدق المحتوى تم عرض استبيان المرونة النفسية على عدد من المحكمين عددهم ثلاثة، وهم أساتذة جامعيين مختصين في علم النفس ، وذلك لإبداء رأيهم والحكم على مدى صدق مضمون العبارات ، ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه ، ثم تم تفرغ الآراء ومراعاة الملاحظات الخاصة ببند كل بند ، وهكذا تم اعتبار نسبة اتفاق المحكمين على بنود الاستبيان معياراً للصدق ، حيث تم تعديل بعض البنود المبينة في الجدول رقم (8).

جدول رقم (8): يبين البنود التي تم تعديلها

رقم البند	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
1	لا أحبط بسرعة بسبب الفشل.	لا يسبب لي الفشل الإحباط بسرعة.
8	أعرف إلى أين يجب أن أذهب طلباً للمساعدة.	أستطيع أن أحدد و أختار الناس الذين يمكنهم مساعدتي في حل مشكلاتي.
25	أستعيد توازني بسرعة بعد المرض والصعوبات.	أستعيد توازني بسرعة بعد الأزمات.

و لحساب صدق المحكمين تم تطبيق معادلة كوبر (Cooper) ، وذلك على النحو التالي:

$$\text{معادلة كوبر (Cooper)} = (\text{عدد مرات الاتفاق} \div \text{عدد أسئلة الاختبار}) \times 100$$

أي $(28 \div 31) \times 100$ ، وقد بلغت نسبة الاتفاق 90.32 % وهي نسبة عالية مما يؤكد أن هذه البنود صادقة في قياسها.

ب. المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

بعد القيام بترتيب النتائج تصاعدياً ، وتقسيماً إلى فئتين عليا ودنيا بنسبة 27% لكل فئة ، تم التحصل على النتائج الممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (9): يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لاستبيان المرونة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن = 8		العينة العليا ن = 8	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.01	-8.131	2.618	64,00	6.633	84,50

تبين من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لاستبيان المرونة النفسية ، و قيمة "ت" التي تحصلنا عليها التي تقدر ب -8.131 دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ، مما يشير إلى أن الاستبيان صادق وله القدرة على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها.

مما سبق يتضح أن استبيان المرونة النفسية من إعداد الطالبة يتسم بدرجة مقبولة من الصدق والثبات ؛ تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

2. 3. 3. مقياس الضغوط النفسية من إعداد نجلاء عبد المعبود:

أولاً: ثبات مقياس الضغوط النفسية:

أ. معامل ألفا كرونباخ:

تعد هذه الطريقة مناسبة نظراً لاستخدامها عندما تكون احتمالات الإجابة ثلاثية فأكثر ، فكانت قيمة ثبات المقياس تعادل 0.875 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس عند إعادة تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ب. حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية و درجات الفقرات الزوجية المكونة لمقياس الضغوط النفسية ، وبعد حساب معامل الارتباط و تعديله بمعادلة تصحيح الطول لسبيرمان-براون بلغت قيمته 0.933 وهي قيمة مقبولة علمياً ، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات الدراسة.

ثانياً: صدق مقياس الضغوط النفسية:

أ. أسلوب المقارنة الطرفية:

تم حساب الصدق التمييزي لاستبيان المرونة النفسية عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الطرفية (الارباعي الأعلى 27% و الارباعي الأدنى 27%) على بنود الاستبيان وذلك كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم (10): يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لاستبيان الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن = 8		العينة العليا ن = 8	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.01	-9.878	10.45	35,75	10.13	86,62

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس الضغوط النفسية ، و قيمة "ت" التي تحصلنا عليها التي تقدر بـ -9.878 دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ، مما يشير إلى أن الاستبيان صادق وله القدرة على التمييز بين ذوي الضغوط النفسية المرتفعة والضغوط النفسية المنخفضة.

مما سبق يتضح أن مقياس الضغوط النفسية لنجلاء عبد المعبود (2005) يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات ؛ تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

2. 4. صعوبات الدراسة الاستطلاعية:

واجهت الباحثة العديد من الصعوبات أثناء قيامها بالدراسة الاستطلاعية ومن بين هذه الصعوبات مايلي:

- رفض بعض الطلاب الاجابة على الاستبيانات والمقاييس المقدمة إليهم بحجة الانشغال.
- استغراق الطلاب وقت طويل يصل لمدة ساعة للإجابة على الاستبيانات ، ولهذا وجب على الباحثة الأخذ بعين الاعتبار هذا العائق وتقاديه في الدراسة الأساسية.
- نتيجة لاستعجال الطلاب في الدراسة الاستطلاعية ، قدم المستجيبين استبيانات غير مكتملة الإجابة ، ولهذا وجب على الباحثة استبعاد جميع الاستبيانات غير مكتملة الإجابة.

3. الدراسة الأساسية:

تهدف الدراسة الأساسية إلى الإجابة عن التساؤلات المطروحة من خلال إشكالية الدراسة و الوصول إلى إثبات أو نفي الفرضيات المطروحة حول الدراسة على عينة من طلبة الجامعة، وذلك بإتباع خطوات منهجية محددة توضح عينة الدراسة و أدواتها ، وكذا الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

3. 1. المعاينة:

المعاينة هي العملية التي تمكننا من اختيار عدد من الأفراد للدراسة بطريقة تجعل هؤلاء الأفراد يمثلون المجتمع. وللحصول على عينة ممثلة لمجتمع الدراسة ، اتبع الطالب الباحث الخطوات التالية:

3. 1. 1. مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث (ملحم، 2010، ص 269). وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع الدراسة الحالية من الطلبة الجامعيين من الجنسين الذي يزاولون دراستهم بجامعة باتنة 1 ، وبمختلف التخصصات المتوفرة.

3. 1. 2. عينة الدراسة:

تشير العينة إلى مجموعة جزئية مميزة ومنتقاة من مجتمع الدراسة ، فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع ، ومنتقاة من حيث أنه يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات و أساليب محددة (البطش، أبو زينة، 2007، ص ص 96_97).

ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أدوات الدراسة علي عينة قوامها 200 طالب جامعي، وقد تم اختيار أفراد العينة من الجنسين. أبدى أفراد العينة استعداداً للمشاركة في هذه الدراسة من خلال إجابتهم على كل من مقياس الرضا عن الحياة و استبيان المرونة النفسية ومقياس الضغوط النفسية.

3. 1. 3. طريقة المعاينة:

نظراً لصعوبة تحديد مجتمع الدراسة بدقة ، و تعذر وضع قائمة بأسماء جميع الطلبة الذين يزاولون دراستهم بجامعة باتنة 1 ؛ و بالتالي تعذر اختيار العينة بطريقة عشوائية. فقد تم الاكتفاء بأسلوب المعاينة غير العشوائية لاختيار أفراد العينة أي تم اختيار المشاركين بطريقة قصدية تخدم أغراض الدراسة.

3. 1. 4. خصائص عينة الدراسة الأساسية:

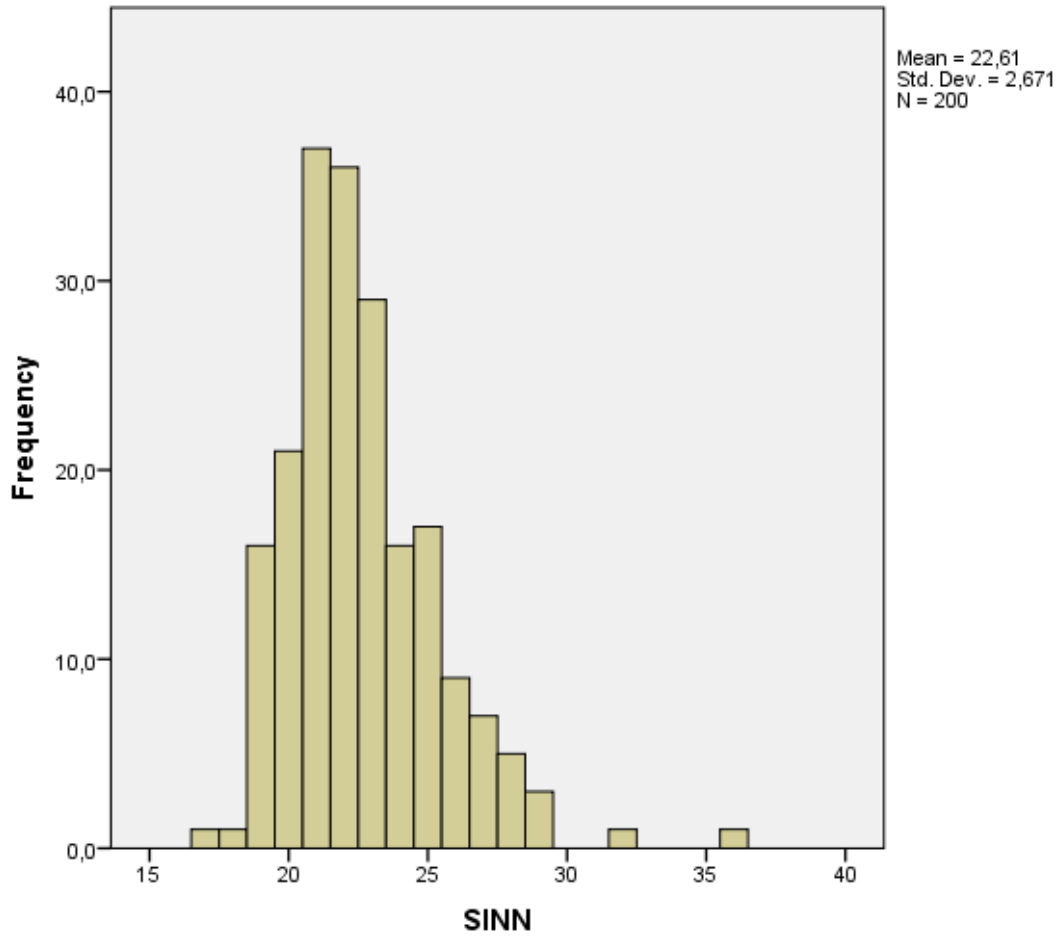
بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية 200 طالب جامعي من الجنسين يزاولون دراستهم بجامعة باتنة 1 ، وسنورد فيما يلي أهم خصائص عينة الدراسة:

• السن:

يقدر متوسط سن أفراد العينة بـ 22.61 ، حيث يمثل الطلبة الذين يزيد سنهم عن 30 عاماً بطالين أي ما يعادل 1 %، أما الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 22 إلى 29 عاماً فقد قدر عددهم بـ 122 طالباً أي ما يعادل 61% وهم يمثلون أكبر نسبة من عينة الدراسة ، بينما قدر عدد الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17 إلى 21 عاماً بـ 76 طالباً أي ما يعادل 38% من العينة الإجمالية (أنظر الجدول رقم 11).

جدول رقم (11): توزيع عينة الدراسة حسب السن

النسبة المئوية	التكرار	السن
1%	2	30 سنة فما فوق
61%	122	ما بين 22 إلى 29
38%	76	ما بين 17 إلى 21
100%	200	المجموع



شكل رقم (05): رسم بياني يبين توزيع السن لأفراد العينة

• الجنس:

قدر عدد الذكور بـ 76 أي ما يعادل 38% من إجمالي العينة ، بينما قدر عدد الإناث بـ 124 أي ما يعادل 62% حيث تشكل الإناث غالبية أفراد العينة، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (12): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
38%	76	ذكور
62%	124	إناث
100%	200	المجموع

• التخصص:

تعددت التخصصات المتضمنة في الدراسة ، حيث بلغ عدد طلبة الطب والصيدلة 43 طالباً أي ما يعادل 21.5% ، بينما بلغ عدد طلبة العلوم الاقتصادية 63 طالباً أي ما يعادل 31.5% وهما يشكلان جل أفراد العينة في حين شكلت بقية التخصصات ما تبقى من أفراد العينة. حيث بلغ عدد طلاب كل من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية و الهندسة المدنية 18 طالباً لكل منهما والذي يعادل 9% ، وبلغ عدد طلاب الأدب العربي واللغات الأجنبية 36 طالباً أي ما يعادل 18% ، وبلغ عدد طلاب علوم الطبيعة والحياة 14 طالباً والذي يعادل 7% ، ومثل طلاب كلية الحقوق والعلوم السياسية و طلاب الوقاية والأمن الصناعي 4 طلاب لكل من التخصصين أي ما يعادل 2% من إجمالي العينة. والجدول التالي يوضح التوزيع لكل تخصص:

جدول رقم (13): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
العلوم الاقتصادية	63	31.5%
الطب و الصيدلة	43	21.5%
الأدب العربي واللغات الأجنبية	36	18%
علوم إنسانية واجتماعية	18	9%
هندسة مدنية	18	9%
علوم الطبيعة و الحياة	14	7%
حقوق وعلوم سياسية	4	2%
وقاية و أمن صناعي	4	2%
المجموع	200	100%

3. 2. أدوات جمع البيانات:

اعتمدت الدراسة الأساسية على الأدوات التالية:

- مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1996). (أنظر الملحق رقم 1)
- استبيان المرونة النفسية من إعداد الطالبة (أنظر الملحق رقم 2).
- مقياس الضغوط النفسية من إعداد نجلاء عبد المعبود (2005) (أنظر الملحق رقم 3).

حيث تم تطبيق أدوات العينة فردياً و جماعياً حسب تواجد أفراد العينة ، وتم ذلك كالتالي:

- توزيع مقياس الرضا عن الحياة ، واستبيان المرونة النفسية ، ومقياس الضغوط النفسية.
- تقديم التعليمات اللازمة للطلبة.
- التأكد من أوراق الإجابة ، إذ تم عزل 15 حالة من أصل 215 حالة لعدم إجابتهم عن جميع البنود.
- تصحيح استجابات الطلبة.

3.3. حدود الدراسة الأساسية:

يقصد بحدود الدراسة المكان الذي أجريت فيه الدراسة ، و المدة الزمنية المستغرقة ، بالإضافة لعينة الدراسة ، وهذا ما سنتناوله بالتفصيل فيما يلي:

3.3.1. الحدود المكانية: نظراً لأن عينة الدراسة مكونة من طلبة جامعيين ، فقد تم إجراء الدراسة الأساسية بجامعة باتنة 1 بولاية باتنة.

3.3.2. الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2015/05/02 إلى غاية 2015/06/10 ، حيث تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة، استبيان المرونة النفسية و مقياس الضغوط النفسية على أفراد عينة الدراسة.

3.3.3. الحدود البشرية: لتحقيق أهداف الدراسة، تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها 200 طالب جامعي من كلا الجنسين ، متوسط أعمارهم 22.61 ويدرسون في مختلف التخصصات بجامعة باتنة 1.

4. خطوات تطبيق الدراسة الأساسية:

1. تحديد متغيرات الدراسة ، و وضع الإطار النظري للدراسة.
2. اختيار مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1996) ، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد نجلاء عبد المعبود (2005)، و بناء استبيان المرونة النفسية من طرف الطالبة ، لعدم توفر مقاييس تخدم أهداف الدراسة الحالية ، وهذا في حدود علم الطالبة.

3. تحديد مجتمع الدراسة والعينة التي سيتم تطبيق أدوات الدراسة عليها ، والتي تتمثل في طلبة جامعة باتنة 1.
4. التأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة عن طريق تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها 30 طالباً جامعياً.
5. بعد التأكد من صدق وثبات الأدوات ، تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي ، ومقياس الضغوط النفسية لنجلاء عبد المعبود ، واستبيان المرونة النفسية من إعداد الطالبة على عينة قوامها 200 طالباً جامعياً ابتداء من 2015/05/02 إلى غاية 2015/06/10.
6. بعد جمع المقاييس واستبعاد الحالات التي لا تستوفي الشروط ، تم تفرغ البيانات ومعالجتها ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.v20) ، ثم تم تحليل النتائج وتفسيرها.
7. أخيراً تم تقديم مقترحات بناءً على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الحالية.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم تفرغ و تحليل أدوات الدراسة الحالية طبقاً لسمات العينة و فرضيات الدراسة ، وقد تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.v20) ، و تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. النسب المئوية لعرض خصائص العينة.
2. المتوسط الحسابي لحساب متوسط درجات أفراد العينة في المقاييس المستخدمة في الدراسة.
3. الانحراف المعياري لحساب تشتت درجات أفراد العينة في المقاييس المستخدمة في الدراسة.
4. معادلة كوبر (Cooper) لحساب صدق المحكمين.
5. معامل ألفا كرونباخ (Alpha-Cronbach) و معادلة سبيرمان-براون (Spearman-Brown) للتحقق من صدق و ثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة.
6. معامل الارتباط بيرسون (Pearson) ، للتحقق من نوع ومقدار العلاقة التي تربط بين متغيرات الدراسة الحالية ، كما تم استخدامه للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.
7. اختبار "ت" (T test) للفروق لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين.

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة

النتائج

1. عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية.

2. مناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

3. الاستنتاج العام.

1. عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية:

يمكن تلخيص نتائج الدراسة الميدانية وفقا لترتيب فرضيات الدراسة كما يلي :

1.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن: "لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من الرضا عن الحياة".

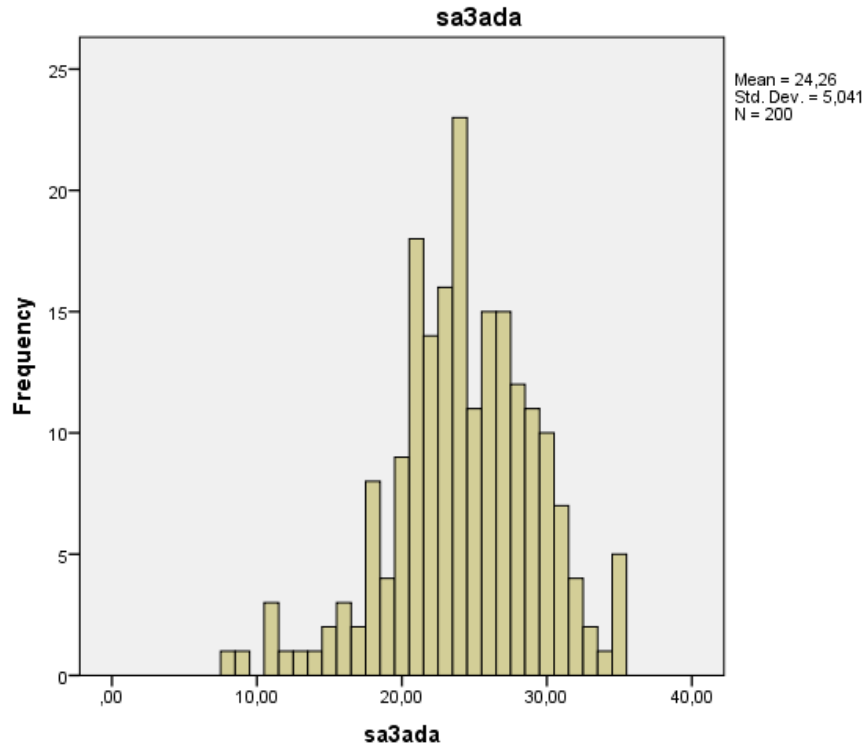
و للتحقق من الفرضية الأولى ، تم حساب المتوسطات الحسابية ، و الانحرافات المعيارية للدرجات المتحصل عليها من مقياس الرضا عن الحياة و تحليل الرسوم البيانية لمعرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة ، حيث تم تناول كل بعد من أبعاد الرضا عن الحياة على حدى ، ثم تم تناول الدرجة الكلية للمقياس ككل، و هو ما سنوضحه فيما يلي :

➤ بعد السعادة:

تم التحقق من مستوى السعادة لدى أفراد العينة ، والجدول رقم (14) يبين النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم (14) : مستوى السعادة لدى أفراد العينة

الانحراف	المتوسط	الوسيط	المنوال	العينة	البعد
5.041	24.26	24.00	24.00	200	السعادة



شكل رقم (06) رسم بياني يبين مستوى السعادة لدى أفراد العينة

نلاحظ من الجدول رقم (14) و الشكل رقم (06) ، أن متوسط السعادة لدى أفراد العينة بلغ

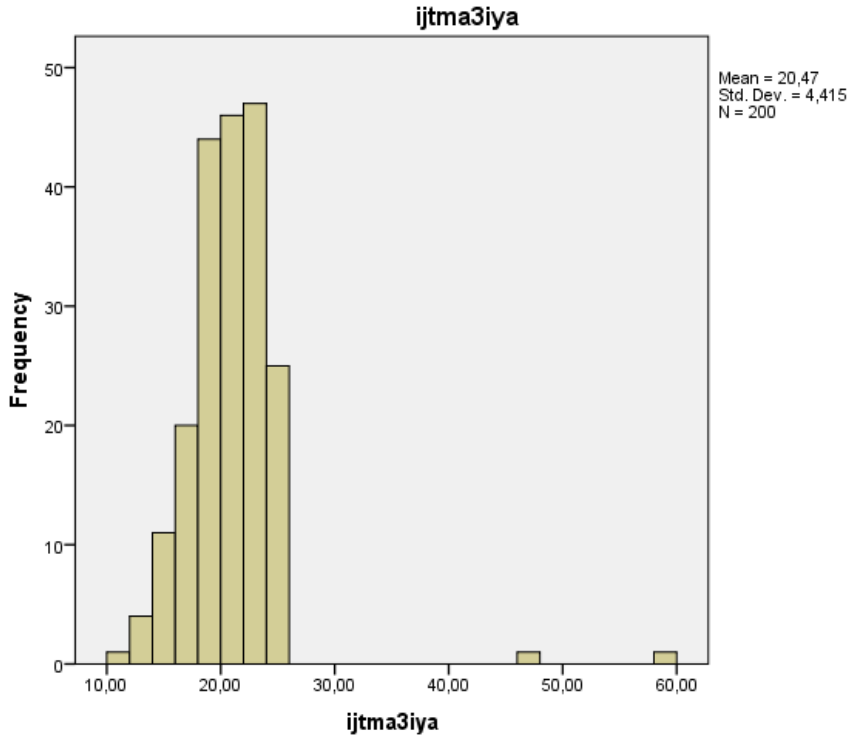
(24.26) و هو ينتمي إلى المجال [20 ، 30] أي أن مستوى السعادة لدى أفراد العينة متوسط.

➤ بعد الاجتماعية:

تم التحقق من مستوى الاجتماعية ، و الجدول رقم (15) يبين النتائج المتحصل عليها :

جدول رقم (15) : مستوى الاجتماعية لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	البعد
4.41	19	20	20.46	200	الاجتماعية



شكل رقم (07): رسم بياني يبين مستوى الاجتماعية لدى أفراد العينة

من خلال الجدول رقم (15) و الشكل رقم (07) ، يتبين أن متوسط الاجتماعية لدى أفراد العينة قدر

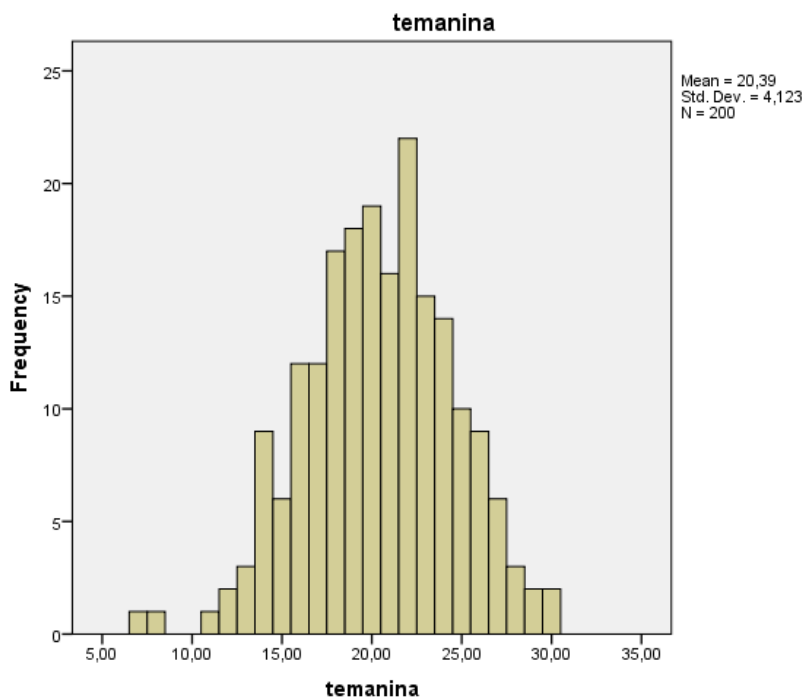
بـ (20.46) و هو ينتمي إلى المجال [10 ، 25] أي أن مستوى الاجتماعية لدى أفراد العينة منخفض.

➤ بعد الطمأنينة:

تم التحقق من مستوى الطمأنينة ، و الجدول رقم (16) يبين النتائج المتحصل عليها :

جدول رقم (16) : مستوى الطمأنينة لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	البعد
4.12	22	20	20.39	200	الطمأنينة



شكل رقم (08): رسم بياني يبين مستوى الطمأنينة لدى أفراد العينة

من خلال الجدول رقم (16) والشكل رقم (08) ، يتبين أن متوسط الطمأنينة لدى أفراد العينة قدر بـ

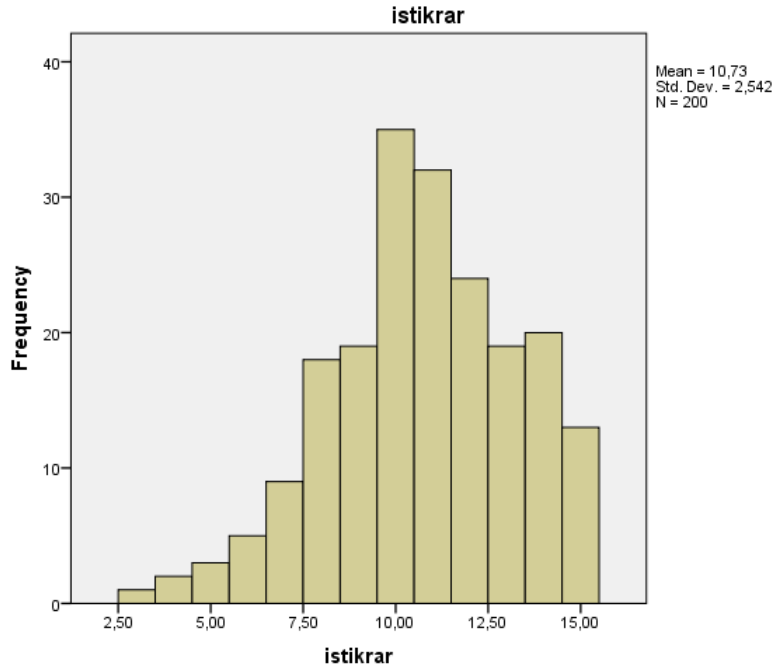
(20.39) و هو ينتمي إلى المجال [15 ، 25] أي أن مستوى الطمأنينة لدى أفراد العينة متوسط.

➤ بعد الاستقرار النفسي:

تم التحقق من مستوى الاستقرار النفسي ، و الجدول رقم (17) يبين النتائج المتحصل عليها :

➤ جدول رقم (17) : مستوى الاستقرار النفسي لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	البعد
2.54	10	11	10.73	200	الاستقرار النفسي



شكل رقم (09): رسم بياني يبين مستوى الاستقرار النفسي لدى أفراد العينة

من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (09) ، يتبين أن متوسط الاستقرار النفسي لدى أفراد العينة

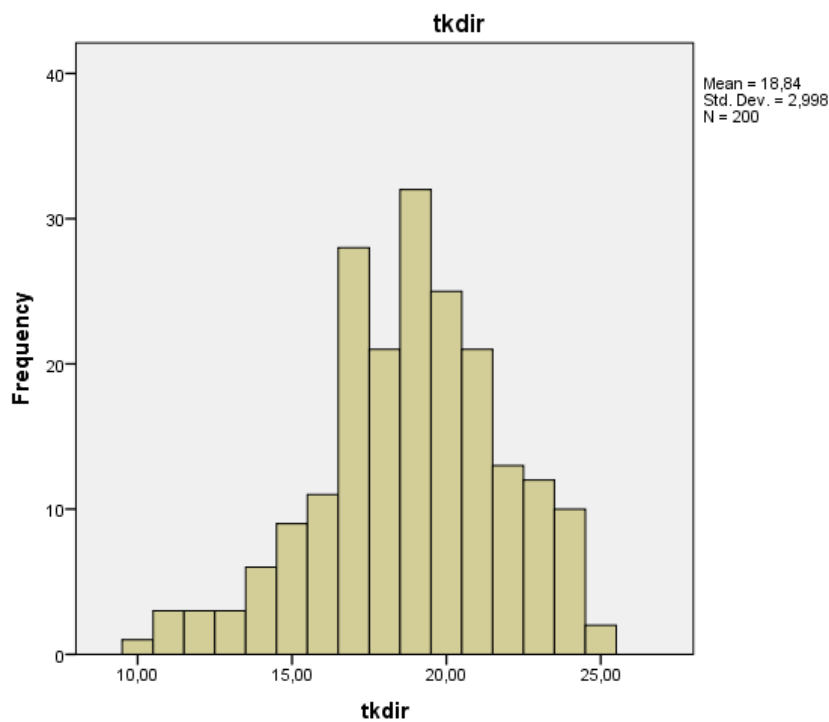
قدر بـ (10.73) و هو ينتمي إلى المجال [8 ، 12] أي أن مستوى الاستقرار النفسي لدى أفراد العينة متوسط.

➤ بعد التقدير الاجتماعي:

تم التحقق من مستوى التقدير الاجتماعي ، و الجدول رقم (18) يبين النتائج المتحصل عليها :

➤ جدول رقم (18) : مستوى التقدير الاجتماعي لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	البعد
2.99	19	19	18.84	200	التقدير الاجتماعي



شكل رقم (10): رسم بياني يبين مستوى التقدير الاجتماعي لدى أفراد العينة

يتبين من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (10) ، أن متوسط التقدير الاجتماعي لدى أفراد

العينة قدر بـ (18.84) و هو ينتمي إلى المجال [16 ، 22] أي أن مستوى التقدير الاجتماعي لدى أفراد

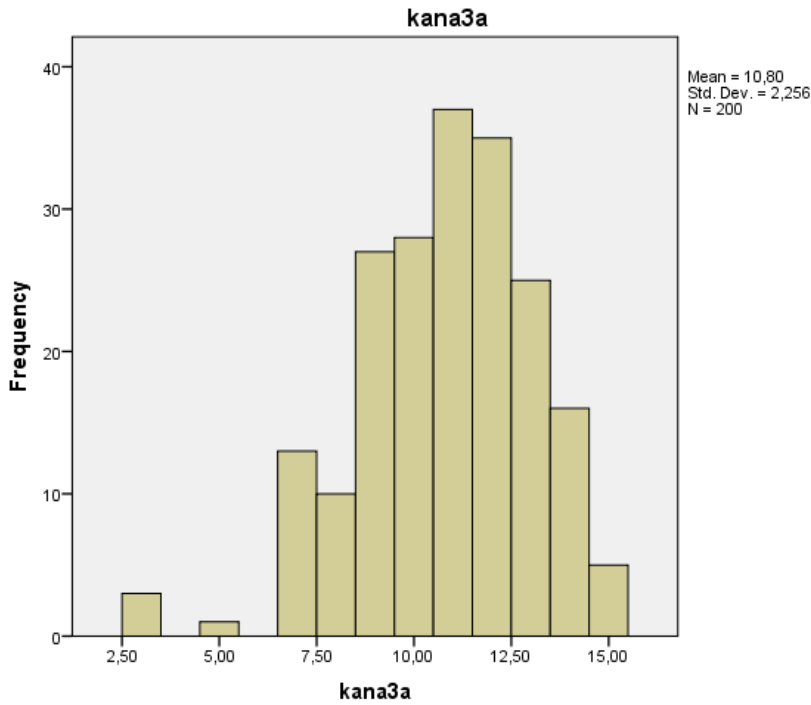
العينة متوسط.

➤ بعد القناعة:

تم التحقق من مستوى القناعة ، و الجدول رقم (19) يبين النتائج المتحصل عليها :

➤ جدول رقم (19) : مستوى القناعة لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	البعد
2.25	11	11	10.79	200	القناعة



شكل رقم (11): رسم بياني يبين مستوى القناعة لدى أفراد العينة

يتبين من خلال الجدول رقم (19) والشكل رقم (11) ، أن متوسط القناعة لدى أفراد العينة قدر بـ

(10.79) و هو ينتمي إلى المجال [8 ، 12] أي أن مستوى القناعة لدى أفراد العينة متوسط.

و من خلال النتائج الخاصة بكل بعد من أبعاد الرضا عن الحياة ، يمكننا ترتيب الأبعاد تنازليا

من حيث مستوى رضا أفراد العينة عنها ، حيث جاء بعد السعادة أولا بمتوسط حسابي بلغ (24.26) ،

يليه في المرتبة الثانية الاجتماعية بمتوسط حسابي قدر بـ (20.46) ، و جاء بعد الطمأنينة في المرتبة

الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (20.39) ، يليه بعد التقدير الاجتماعي رابعا بمتوسط حسابي (18.84) ،

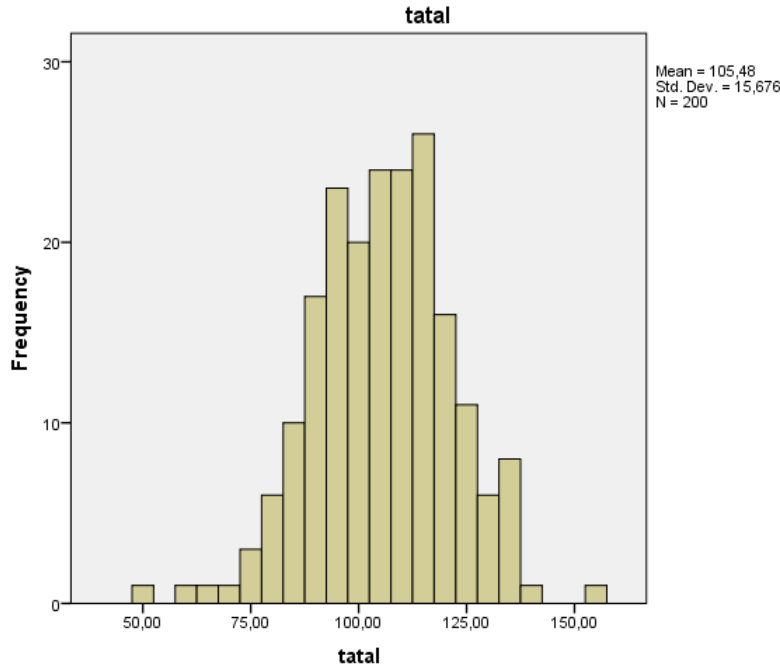
وفي المرتبة الخامسة يأتي بعد القناعة بمتوسط حسابي (10.79) في حين جاء الاستقرار النفسي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (10.73) .

1.1.2. النتائج الخاصة بالدرجة الكلية للرضا عن الحياة لدى أفراد العينة :

تم التحقق من مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة من خلال حساب المتوسط الحسابي ، الوسيط ، المنوال ، و الانحراف المعياري للدرجة الكلية على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي ، و الجدول رقم (20) يوضح النتائج المتحصل عليها :

جدول رقم (20) : مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة

مقياس الرضا عن الحياة	العينة	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف
الدرجة الكلية	200	105.48	106	115	15.67



الشكل رقم (12): رسم بياني يبين مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة

نلاحظ من الجدول رقم (20) و الشكل رقم (12) ، أن متوسط الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة قد بلغ (105.48) ، و هو ينتمي إلى المجال [90 ، 120] ، أي أن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة متوسط.

من خلال عرض النتائج السابقة يمكننا القول أن الفرضية الأولى التي نصت على أن لطلبة الجامعة مستوى متوسط من الرضا عن الحياة قد تحققت.

1. 2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أن: "لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من المرونة النفسية".

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية ، و الانحرافات المعيارية للدرجات المتحصل عليها من استبيان المرونة النفسية و تحليل الرسوم البيانية لمعرفة مستوى المرونة

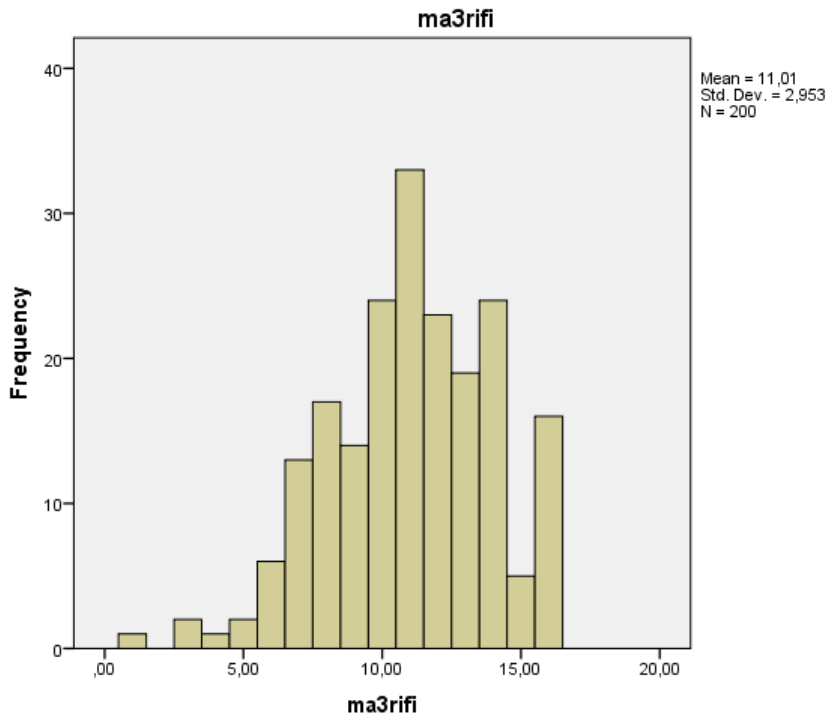
النفسية لدى أفراد العينة ، حيث تم تناول كل بعد من أبعاد المرونة النفسية على حدى ، ثم تم تناول الدرجة الكلية للاستبيان ككل، و هو ما سنوضحه فيما يلي :

➤ البعد المعرفي للمرونة:

تم التحقق من مستوى البعد المعرفي للمرونة النفسية، ويتبين ذلك من خلال الجدول رقم (21) كما يلي:

جدول رقم (21) : يبين مستوى البعد المعرفي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	البعد
2.95	11	11	11.01	200	المعرفي



شكل رقم (13): رسم بياني يبين مستوى البعد المعرفي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة

نلاحظ من الجدول رقم (21) و الشكل رقم (13) ، أن متوسط البعد المعرفي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة بلغ (11.01) و هو ينتمي إلى المجال [9 ، 13] أي أن المستوى المعرفي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة متوسط.

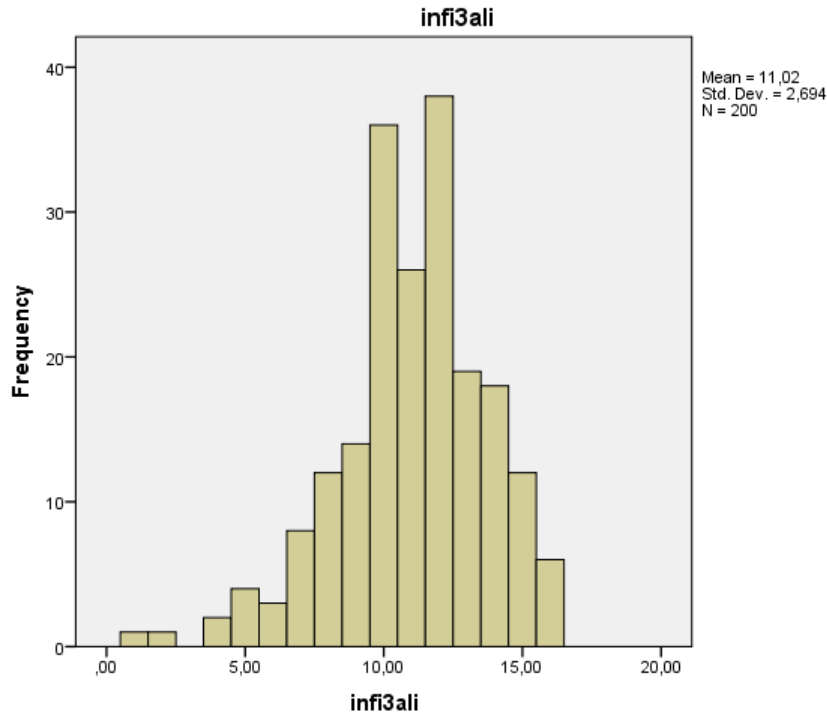
➤ البعد الانفعالي:

تم التحقق من مستوى البعد الانفعالي للمرونة النفسية ، ويتبين ذلك من خلال الجدول رقم (22) كما

يلي:

جدول رقم (22) : مستوى البعد الانفعالي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	البعد
2.69	12	11	11.02	200	الانفعالي



شكل رقم (14): رسم بياني يبين مستوى البعد الانفعالي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة

يتبين من خلال الجدول رقم (22) والشكل رقم (14) ، أن متوسط البعد الانفعالي لدى أفراد العينة قدر بـ (11.02) و هو ينتمي إلى المجال [9 ، 13] أي أن مستوى البعد الانفعالي لدى أفراد العينة متوسط.

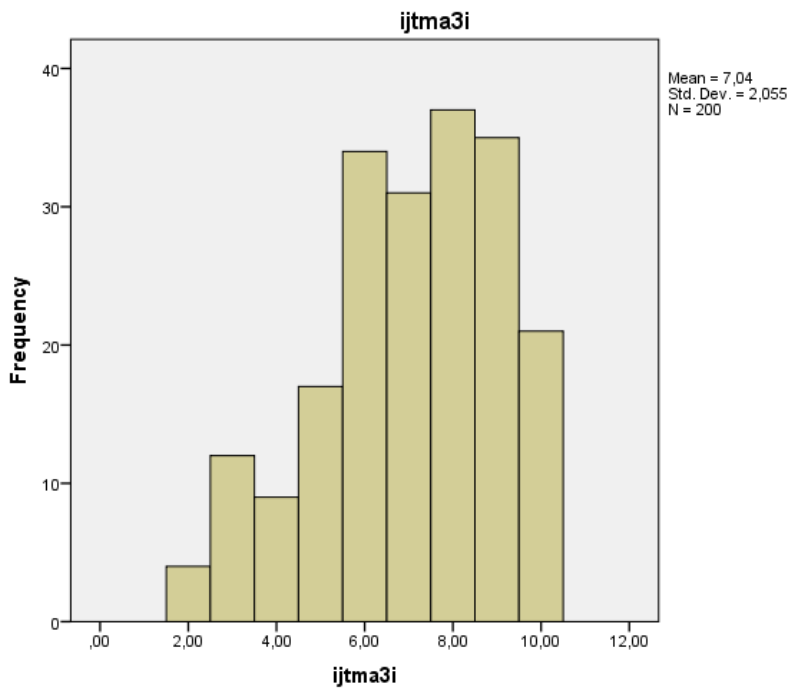
➤ البعد الاجتماعي:

تم التحقق من مستوى البعد الاجتماعي للمرونة النفسية، ويتبين ذلك من خلال الجدول رقم (23)

كما يلي:

جدول رقم (23): يبين مستوى البعد الاجتماعي لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	البعد
2.05	8	7	7.03	200	الاجتماعي



شكل رقم (15): رسم بياني يبين مستوى البعد الاجتماعي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة

يتبين من خلال الجدول رقم (23) والشكل رقم (15) ، أن متوسط البعد الاجتماعي لدى أفراد العينة

قدر بـ (7.03) و هو ينتمي إلى المجال [6 ، 9] أي أن مستوى البعد الاجتماعي للمرونة النفسية لدى

أفراد العينة متوسط.

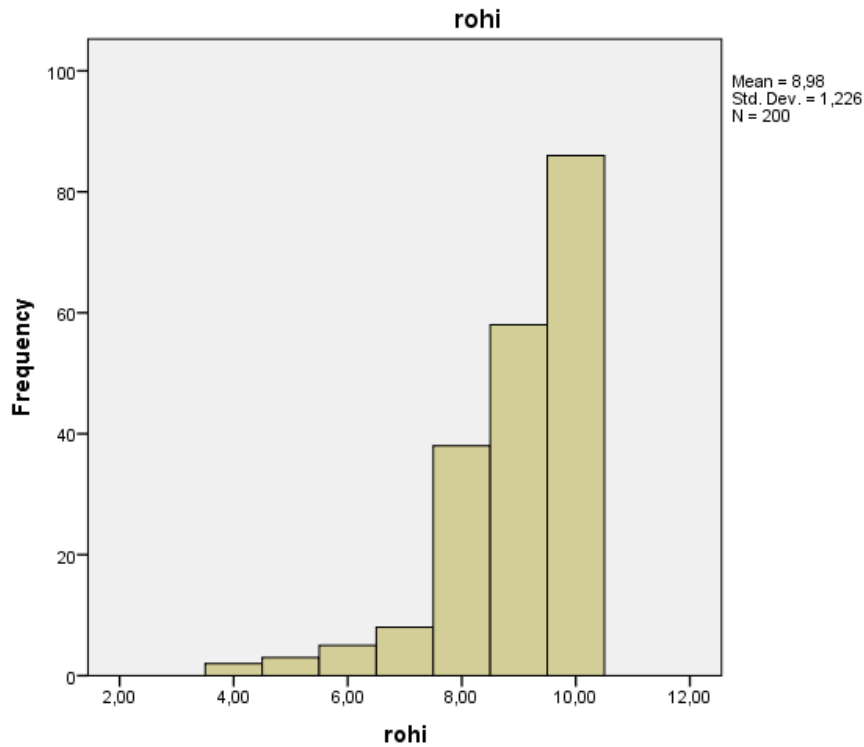
➤ البعد الروحي:

تم التحقق من مستوى البعد الروحي لدى أفراد العينة ، و الجدول رقم (24) يبين النتائج المتحصل

عليها:

جدول رقم (24): يبين مستوى البعد الروحي لدى أفراد العينة

البعد	العينة	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف
الروحي	200	8.97	9	10	1.22



شكل رقم (16): رسم بياني يبين مستوى البعد الروحي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة

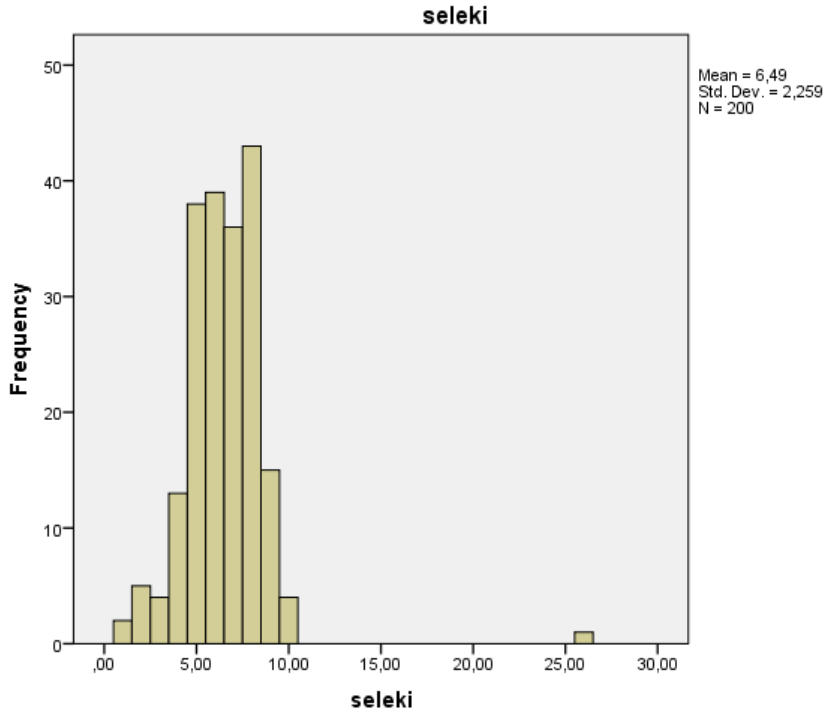
يتبين من خلال الجدول رقم (24) والشكل رقم (16) ، أن متوسط البعد الروحي لدى أفراد العينة قدر بـ (8.97) و هو ينتمي إلى المجال [7 ، 11] أي أن مستوى البعد الروحي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع نسبياً.

➤ البعد السلوكي:

تم التحقق من مستوى البعد السلوكي لدى أفراد العينة ، و الجدول رقم (25) يبين النتائج المتحصل عليها:

➤ جدول رقم (25): يبين مستوى البعد السلوكي لدى أفراد العينة

البعد	العينة	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف
السلوكي	200	6.48	6	8	2.25



شكل رقم (17): رسم بياني يبين مستوى البعد السلوكي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة

يتبين من خلال الجدول رقم (25) والشكل رقم (17) ، أن متوسط البعد السلوكي لدى أفراد العينة قدر بـ (6.49) و هو ينتمي إلى المجال [4، 8] أي أن مستوى البعد السلوكي للمرونة النفسية لدى أفراد العينة منخفض.

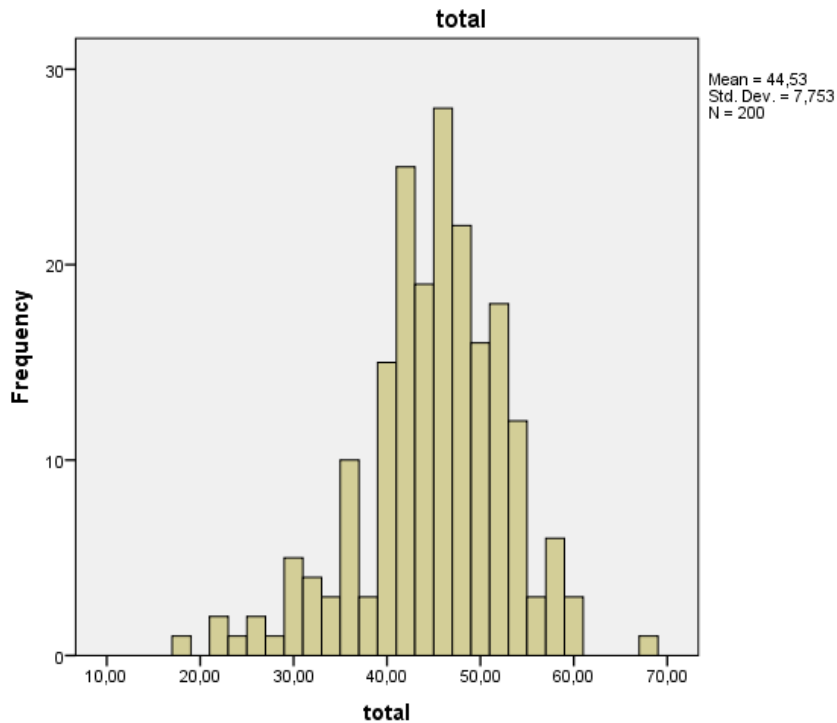
و من خلال النتائج الخاصة بكل بعد من أبعاد المرونة النفسية ، يمكن ترتيب الأبعاد تنازلياً من حيث مستوى مرونة أفراد العينة ، حيث جاء البعد الانفعالي أولاً بمتوسط حسابي بلغ (11.02) ، يليه في المرتبة الثانية البعد المعرفي بمتوسط حسابي قدر بـ (11.01) ، و جاء البعد الروحي في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (8.97) ، يليه البعد الاجتماعي للمرونة رابعاً بمتوسط حسابي (7.03) ، في حين جاء البعد السلوكي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (6.48).

1. 2. 1. النتائج الخاصة بالدرجة الكلية لاستبيان المرونة النفسية:

كما ذكرنا سابقا تم التحقق من مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة من خلال حساب المتوسط الحسابي ، الوسيط ، المنوال ، و الانحراف المعياري للدرجة الكلية على استبيان المرونة النفسية من إعداد الطالبة ، و الجدول رقم (26) يوضح النتائج المتحصل عليها :

جدول رقم (26) : مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة

الانحراف	المنوال	الوسيط	المتوسط	العينة	استبيان المرونة النفسية
7.75	42	45	44.52	200	الدرجة الكلية



شكل رقم (18): رسم بياني يبين مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة

من خلال الجدول رقم (26) و الشكل رقم (18) ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على استبيان المرونة النفسية بلغ (44.52) ، مع العلم أن مجال درجات استبيان المرونة النفسية يمتد من 10 إلى 70 ، و الدرجات أقل من 50 تعتبر درجات متوسطة ، و بالتالي فإن مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط نسبياً ، و عليه يمكننا القول أن الفرضية الثانية التي تنص على أن لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من المرونة النفسية قد تحققت.

1. 3. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أن: "لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من الضغوط النفسية".

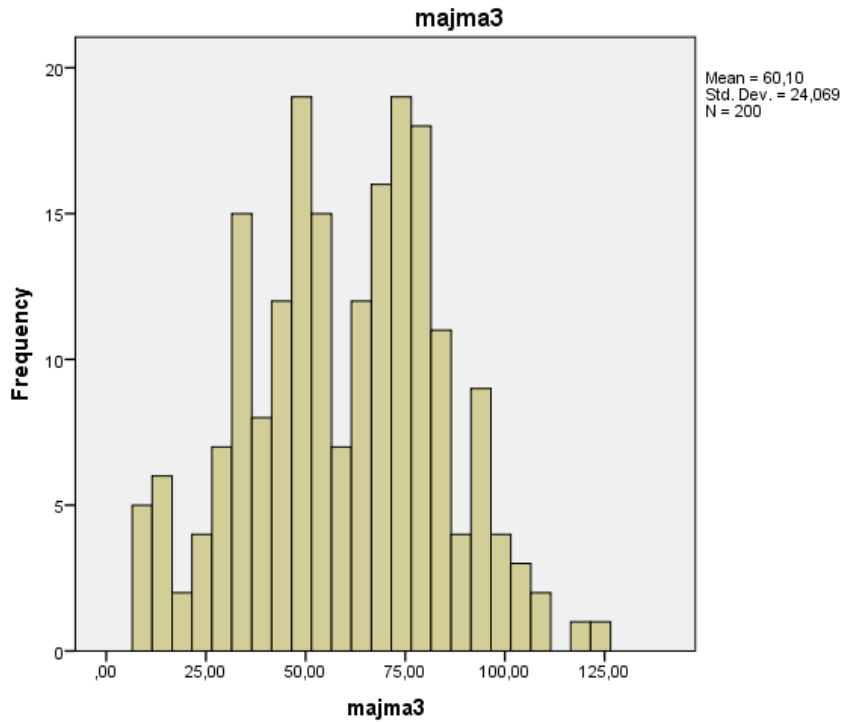
للتحقق من الفرضية الثالثة تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ، و تحليل الرسم البياني للدرجات المتحصل عليها من مقياس الضغوط النفسية ، لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

1. 3. 1. النتائج الخاصة بمقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

كما ذكر سابقاً تم التحقق من مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة عن طريق حساب المتوسط الحسابي ، و الانحراف للدرجات المتحصل عليها على مقياس الضغوط النفسية لطلبة الجامعة من إعداد نجلاء عبد المعبود و هو ما يوضحه الجدول رقم (27).

جدول رقم (27): يبين مستوى الضغوط النفسية لدى العينة

مقياس الضغوط النفسية	العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	200	60.10	62	73	24.06



شكل رقم (19): رسم بياني يبين مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة

من خلال الجدول رقم (27) والشكل رقم (19) ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية بلغ (60.10) ، مع العلم أن مجال درجات مقياس الضغوط النفسية يمتد من 00 إلى 125 ، و الدرجات أقل من 90 تعتبر درجات متوسطة ، و بالتالي فإن مستوى الضغوط

النفسية لدى عينة الدراسة متوسط ، و عليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة التي تنص على أن لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من الضغوط النفسية قد تحققت .

1.4. عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة :

تم التحقق من الفرضية الرابعة و التي تنص على أنه " توجد علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة " ، و ذلك بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى 200 طالباً جامعياً و الجدول رقم (28) يوضح نتائج الفرضية الرابعة :

الجدول رقم (28): يبين نتائج الفرضية الرابعة

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا عن الحياة	200	0.659	0.01	دال
المرونة النفسية				

نلاحظ من الجدول رقم (28) أن معامل الارتباط بيرسون ($r = 0.659$) ، أي أن هناك علاقة

إرتباطية طردية بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية و هي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ، و هذا

يعني أنه كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة ، ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، و كلما انخفض مستوى الرضا عن الحياة ، انخفض مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

و منه فالفرضية الرابعة التي نصت على أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة و مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة قد تحققت .

1. 5. عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية الخامسة على أنه: "توجد علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة".

وللتحقق من الفرضية الخامسة تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" لحساب الارتباط بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة و الجدول رقم (29) يوضح نتائج الفرضية الخامسة:

الجدول رقم (29): يبين نتائج الفرضية الخامسة

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
المرونة النفسية	200	-0.538	0.01	دال
الضغوط النفسية				

نلاحظ من الجدول رقم (29) أن معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.538$) ، أي أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ، و هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية ، انخفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، وكلما انخفض مستوى المرونة النفسية ، ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

ومنه فالفرضية الخامسة التي نصت على أنه توجد علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية و مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة قد تحققت.

1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

تم التحقق من الفرضية السادسة التي تنص على أنه " توجد علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة " ، و ذلك باستخدام معامل

الارتباط "بيرسون" بين الرضا عن الحياة و الضغوط النفسية لدى 200 طالباً جامعياً و الجدول رقم (30) يوضح نتائج الفرضية السادسة:

الجدول رقم (30): يبين نتائج الفرضية السادسة

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا عن الحياة	200	-0.583	0.01	دال
الضغوط النفسية				

نلاحظ من الجدول رقم (30) أن معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.583$) ، أي أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين الرضا عن الحياة و الضغوط النفسية وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ، و هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة ، انخفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، و كلما انخفض مستوى الرضا عن الحياة ، ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

ومنه فالفرضية السادسة التي نصت على أنه توجد علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة و مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة قد تحققت.

1.7. عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة:

تم التحقق من نتائج الفرضية السابعة و التي تنص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس " ، و ذلك باستخدام اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي ، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (31):

جدول رقم (31): يبين الفروق في الرضا عن الحياة بين الجنسين

الرضا عن الحياة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة	الدلالة
ذكور	76	105.19	15.55	-0.253	198	0.801	غير دال
إناث	124	105.65	15.80				

تشير نتائج الجدول (31) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور الذي يقدر بـ 15.55 و متوسط درجات الإناث الذي يقدر بـ 15.80 ، حيث تقدر قيمة "ت" بـ -0.253- بينما تقدر قيمة الدلالة بـ 0.801 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و بالتالي عدم تحقق الفرضية.

1. 8. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثامنة:

تم التحقق من نتائج الفرضية الثامنة و التي تنص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بين طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس " ، و ذلك باستخدام اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث في استبيان المرونة النفسية من إعداد الطالبة ، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (32):

2. جدول رقم (32): يبين الفروق في المرونة النفسية بين الجنسين

المرونة النفسية	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة	الدلالة
ذكور	76	44.90	7.81	-0.220	198	0.826	غير دال
إناث	124	44.30	7.73				

تشير نتائج الجدول (32) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور الذي يقدر بـ 44.90 و متوسط درجات الإناث الذي يقدر بـ 44.30 في استبيان المرونة النفسية ، حيث تقدر قيمة "ت" بـ -0.220 بينما تقدر قيمة الدلالة بـ 0.826 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و بالتالي عدم تحقق الفرضية.

1.9. عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة:

تم التحقق من نتائج الفرضية التاسعة و التي تنص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس " ، و ذلك باستخدام اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية من إعداد نجلاء عبد المعبود ، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (33):

جدول رقم (33): يبين الفروق في الضغوط النفسية بين الجنسين

الدلالة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المرونة النفسية
غير دال	0.959	198	-0.052	25.15	59.98	76	ذكور
				23.48	60.16	124	إناث

تشير نتائج الجدول (33) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور الذي يقدر بـ 59.98 و متوسط درجات الإناث الذي يقدر بـ 60.16 في مقياس الضغوط النفسية لنجلاء عبد المعبود ، حيث تقدر قيمة "ت" بـ -0.220 بينما تقدر قيمة الدلالة بـ 0.826 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و بالتالي عدم تحقق الفرضية.

2. مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

سيتم مناقشة نتائج الدراسة وفق ترتيب الفرضيات الواردة في إشكالية الدراسة كما يلي :

2. 1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الفرضية الأولى ، يمكن القول بأن الفرضية تحققت أي أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة متوسط ، حيث جاء متوسط درجات مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة مساويا لـ (105.48). و للتذكير فإن درجات هذا المقياس مقسمة على ثلاثة مجالات هي : المجال المنخفض تتراوح درجاته من [29 إلى 50] ، المجال المتوسط تتراوح درجاته من [51 إلى 96] ، بينما المجال المرتفع من الرضا تتراوح درجاته من [97 إلى 145] ، و بما أن قيمة المتوسط الحسابي (105.48) جاءت في المجال المتوسط من الرضا عن الحياة ، أي أن الدرجات تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيمكن القول أن الفرضية الأولى التي تنص على أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة متوسط قد تحققت.

وجاءت هذه النتيجة موافقة لنتيجة دراسة بانام و ريتو (Panum & Ritu، 2014) و التي أجريت على عينة من المراهقين في المجتمع الهندي ، وتوصلت إلى أن مستوى الرضا عن الحياة متوسط لدى المراهقين (Panum & Ritu، 2014، ص 16).

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فريدر لانغ وآخرون (Frider Lang et al، 2007) التي أجريت على عينة من الشباب و المسنين تتراوح أعمارهم ما بين 18 - 86 عاما ، وتوصلت لوجود بعض الاختلافات العمرية في الرضا عن الحياة الحالي ، حيث يتوقع الأفراد الأصغر سنا تحسنا في الرضا عن الحياة بعد مرور 5 سنوات. حيث يمثل رضا الفرد عن حياته مصدر قلق أساسي يوجه أفكار

وسلوك الفرد خلال مرحلة البلوغ (Frider، 2007، ص 2). و هذا يفسر المستوى المتوسط للرضا عن الحياة خلال فترة الشباب خاصة لدى الطلاب الجامعيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17 و 30 في الدراسة الحالية.

و وفقا لدراسة فريدر لانغ وآخرون (Frider Lang et al، 2007) فإن الأفراد في هذه المرحلة يتمكنون من تحقيق رفاه ذاتي يتوافق مع معاييرهم الشخصية و توقعاتهم. ويشير فرويند إلى أن الأفراد في مرحلة البلوغ المبكر يتوقعون المزيد من المستقبل مما ينعكس على التوجه المتفائل لديهم ، حيث يميل الأفراد في هذه المرحلة إلى تحسين ذواتهم وذلك ينطوي على الموارد التكيفية التي تعزز الموارد التحفيزية والسعي نحو تحقيق الأهداف. وهذا ما يفسر شعور الشباب بالرضا لأنهم يتوقعون المزيد من التحسن. و وفقا لهذه الدراسة يمكن تفسير المستوى المتوسط للرضا عن الحياة للطلاب في الدراسة الحالية سببه التوقعات الإيجابية للطلاب نحو المستقبل مما يجعلهم راضيين إلى حد ما عن ظروفهم الحياتية وأكثر تقبلا لها (Frider، 2007، ص 2).

و تخالف هذه النتيجة نتيجة دراسة كاري و آخرون (Kari Et al، 2006) التي أجريت على 236 طالبا من طلبة المدرسة الطبية ، و توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الطب ، كما أن طلاب الطب كانوا راضين كطلبة الكليات الأخرى خلال السنة الأولى من الدراسة ، لكنهم أظهروا رضا عن حياة أقل في عام تخرجهم .كما أظهرت أن طلاب الطب الذين يمتلكون مستويات عالية من الرضا عن الحياة ينظرون للمدرسة الطبية على أنها أقل تدخلا في حياتهم الشخصية والاجتماعية ، وكانوا أقل احتمالا لاستخدام استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال ، كالتمني مقارنة بأقرانهم (Kari Et al، 2006، ص 13).

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية حسب دراسة كاري و آخرون بأن طلبة الجامعة على العموم باختلاف تخصصاتهم ينظرون إلى الجامعة بأنها أقل تأثيرا على حياتهم الشخصية والاجتماعية ، فرغم المتطلبات الأكاديمية للطلاب إلا أنهم قادرون على التعامل معها بشكل مناسب ساعدهم على أن يكونوا أكثر رضا.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما تم عرضه في الجانب النظري ، حيث أنه وحسب نظرية الأهداف والقيم والمعاني يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم ، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم وحسباً للقيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد 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 الإستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد ، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وألوية هذه الأهداف (سليمان ، 2003، ص14). ويمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية حسب هذه النظرية بأن تحقيق الطلاب لأهداف جوهرية كقبول الذات والانتماء و الإحساس بالانتماء للجماعة ينعكس على المستوى المتوسط من الرضا عن الحياة الذي يشعر به الطلاب.

وبالرجوع إلى أداة الدراسة المستخدمة نجد ارتفاعا واضحا في بعدي السعادة والاجتماعية ، ومنه يمكن تفسير التوزيع المعتدل للرضا عن الحياة لكونه يعود لشعور الطلاب بالسعادة والايجابية نحو حياتهم الجامعية إضافة لقدرتهم على تكوين علاقات اجتماعية بناءة ومرضية مما كان سببا في زيادة شعورهم بالرضا عن الحياة.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

دللت نتائج الفرضية الثانية على أن لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من المرونة النفسية و بالتالي تحقق الفرضية الثانية و هو ما عكسه المتوسط الحسابي المعتدل لدرجات العينة على استبيان المرونة النفسية من إعداد الباحثة الذي بلغ (44.52) .

ويمكن القول أن المستوى المعتدل للمرونة النفسية لطلبة الجامعة يعكس قدرة الطلاب على التعامل بطريقة فعالة و ايجابية مع الصعوبات والضغوطات التي تواجههم سواء على المستوى الشخصي ، أو الاجتماعي أو الاقتصادي أو الأكاديمي. و هذا ما توضحه نتائج الفرضية الثانية حيث تحصل الطلاب على متوسطات عالية في البعدين الانفعالي (11.02) والذي يمثل بدوره مجموع السمات الشخصية المميزة للفرد و التي تساعده على التكيف مع الظروف المحيطة ، و تتمثل في الاتزان الانفعالي، والقدرة على التحكم في الانفعالات ، الاستقلالية ، امتلاك روح الدعابة ، و تحمل المسؤولية ، و التسامح مع الآخرين و تبلور الذات (فهم الذات). و البعد المعرفي (11.01) الذي يعكس مجموع المهارات المعرفية التي يمتلكها الفرد و تتمثل في امتلاك مهارات حل المشكلات ، والنظرة الواقعية ، تحديد أهداف و خطط واقعية للمستقبل ، الفعالية الذاتية ، و مصدر الضبط الداخلي و البحث عن المعاني الايجابية للمواقف. و يمثل هذين البعدين جانبيين مهمين من المرونة النفسية للتعامل مع الصعوبات التي تواجه الطالب الجامعي بالإضافة للبعد الاجتماعي الذي يمكن الطالب من إقامة علاقات ايجابية وبناءة مع الآخرين وهذا ما يفسر التوزيع المعتدل لدرجات الطلبة الجامعيين على استبيان المرونة النفسية.

فقدرة الطالب على استغلال المهارات المعرفية التي يمتلكها لفهم المواقف الضاغطة التي تمر به والتعامل معها ، واجتماعها مع النضج العاطفي والدعم الاجتماعي والصحة الجسدية جميعها عوامل قد تفسر المستوى المعتدل للمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وهذا يخالف ما توصلت إليه دراسة سيرماتي و شيلبا (Srimathi & Shilpa ، 2015) التي تكونت من 50 طالبا جامعيًا و 50 طالبا غير جامعي و توصلت إلى أن الطلبة الجامعيين يمتلكون مستويات مرتفعة من المرونة النفسية (Shilpa & Srimathi ، 2015 ، ص141). وقد يرجع الاختلاف في نتائج الدراستين إلى اختلاف البيئتين التي أجريت فيهما الدراستين ، حيث أن البيئة ذات الرفاه المادي والاجتماعي والنفسي تعزز المرونة النفسية للفرد والعكس صحيح.

وحسب ما ورد في الجانب النظري ترتبط المرونة بعدة عوامل شخصية وبيولوجية والبيئية تتظافر فيما بينها لتقوي من مرونة الفرد ، وبهذا يمكن تفسير المستوى المتوسط للمرونة النفسية لدى أفراد العينة هو نتيجة للخبرات الايجابية التي يخبرها أفراد العينة وحصولها على الدعم الاجتماعي والتقدير الايجابي للذات. فامتلاك الفرد لعوامل كالدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية الآمنة والتقدير الإيجابي للذات تعتبر عوامل مساهمة تعزز المرونة النفسية.

زد على ذلك قدرة الطالب على استغلال المهارات المعرفية التي يمتلكها لفهم المواقف الضاغطة التي تمر به والتعامل معها ، واجتماعها مع النضج العاطفي والدعم الاجتماعي والعناية البدنية جميعها عوامل قد تفسر المستوى المعتدل للمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

2.3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أن الطلبة الجامعيين يمتلكون مستوى معتدل من الضغوط النفسية و هذا يعني أن الفرضية تحققت ، وهذا ما عكسه المتوسط حسابي لدرجات العينة على استبيان الضغوط النفسية من إعداد نجلاء عبد المعبود (2005) الذي قدر ب (60.10).

وجاءت نتائج الدراسة متوافقة مع نتائج دراسة كل من سيرماتي و شيلبا (Srimathi & Shilpa ، 2015) التي أجريت على 50 طالبا جامعيًا و 50 طالبا غير جامعي ، وجدت أن الطلبة الجامعيين يمتلكون مستويات معتدلة من الضغوط (Shilpa & Srimathi ، 2015 ، ص141) .

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة كوك وآخرون (Kowk et al ، 2014) التي أجريت على عينة مكونة من 257 طالباً جامعيًا تم اختيارهم بطريقة قصدية بهونج كونج ، و توصلت إلى أن طلبة الجامعة يعانون من مستوى أعلى من المتوسط من الضغوط النفسية ، كما أشارت إلى أن المستويات المرتفعة من الضغوط مرتبطة بسوء كل من جودة والحياة والصحة العامة للطلاب (Kwok et al ، 2014 ، ص 64).

و اختلفت النتيجة الحالية مع دراسة تسليم (Tasleem ، 2013) التي أجريت على 35 طالبا جامعيًا من السنة الأولى و توصلت إلى أن هناك ارتفاع في مستوى الضغط لدى طلاب السنة الأولى ، هذا الضغط مرتبط بالضغط الأكاديمي ، والتوقعات العالية للطلاب (Tasleem ، 2013 ، ص15).

و التفسير المحتمل لهذا الاختلاف هو أن الطلبة قادرين إلى حد ما على التعامل مع الضغوط الاجتماعية و الأسرية و الأكاديمية، بالإضافة إلى عدم توظيف هذه الفئة قلة من أعباء وضغوط العمل. إضافة للدعم الاجتماعي الذي تتلقاه هذه الفئة من الشباب لكونهم طلبة و تقديم الأولوية للدراسة الجامعية، كما أنهم لا يتعرضون إلى ضغوط شديدة سواء الداخلية منها أو الخارجية ، ويمتلكون سرعة تكيف مع الوضع الأمر الذي قلل من حدة الضغوط لكنه لم يلغها.

وحسب دراسة كيفن وميليسا (Kevin & Melissa ، 2012) التي أجريت على عينة مكونة من 120 طالبا جامعيًا من السنة الأولى ، فإن الدعم الاجتماعي والأساليب المعرفية التي تتميز بالتفاؤل ، تنتبأ بشكل كبير بانخفاض الضغط بين الطلاب (Kevin & Melissa ، 2012 ، ص 1215) ، الأمر الذي قد يفسر المستوى المتوسط للضغوط النفسية بالنسبة لأفراد العينة الحالية ، حيث أن امتلاك الطلاب

للمساندة الاجتماعية من طرف الأسرة والأصدقاء ، بالإضافة للنظرة المتفائلة للأحداث قد يكون له علاقة بالمستوى المتوسط للضغوط.

كما يمكن تفسير المستوى المعتدل للضغوط النفسية لدى أفراد العينة الحالية بأنه رغم إجراء الدراسة أجريت خلال فترة الامتحانات إلا أن مستوى الضغوط العام كان معتدلاً ، وقد يرجع ذلك لتحرر الطلاب من الضغوط المالية نظراً لأن معظم أفراد العينة من الفئة غير العاملة. أضف إلى ذلك قصر الدوام الجامعي وحصول الطلاب على قسط كافي من الراحة وتمتعهم بوقت للترفيه قد يكون له دور في عدم ارتفاع مستوى الضغوط لديهم.

2. 4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

أسفرت نتائج الفرضية الرابعة على تحقق الفرضية التي نصت على أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الرضا عن الحياة و مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. حيث جاء معامل الارتباط بيرسون ($r = 0.65$) و هو دال عند مستوى الدلالة (0.01) .

و قد جاءت نتائج هذه الدراسة مؤكدة لنتائج الدراسة التي قام بها كل من أدولغاسمي و تاكالافي (Taklavi & Adolghasemi ، 2010) وهي دراسة حول العلاقة بين المرونة والضغط المدرك والرضا عن الحياة لدى الطلبة الناجحين والراسيين ، وتوصلت الدراسة إلى ارتباط المرونة بالرضا عن الحياة ، حيث أن زيادة المرونة النفسية تجعل الشخص أكثر رضا ، مما يكون سبباً في تحسين شعور الفرد وتنمية موارده للعيش بشكل أفضل (Adolghasemi & Takalavi ، 2010 ، ص748).

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع النتائج التي توصل إليها كل من ريتو وبانم (Ritu & Punam ، 2014) في دراستهما حول دور المرونة في تعزيز الرضا عن الحياة لدى المراهقين ، التي توصلت

إلى أن هناك هناك ارتباطا إيجابيا كبيرا بين المرونة والرضا عن الحياة لدى المراهقين (Panum & Ritu، 2014، ص 16).

كما تؤكد نتائج دراسة كل من موحد و مقلاتي (Mohd & Meguellati ، 2014) و (Farzaneh ، 2012) إلى أن هناك ارتباط ايجابي بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

و توصل لايزلوت و آخرون (Liselotte et al ، 2010) في دراستهم حول العوامل المرتبطة بالمرونة والتعافي من الاحتراق النفسي ، بعينة مكونة من 1321 طالبا من طلبة الطب إلى أن الطلبة المرنين أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب ، كما أنهم يملكون جودة حياة أعلى و يختبرون ضغوطات أقل ، بالإضافة إلى أنهم قدموا مستويات عالية من المساندة الاجتماعية ، كما ينظرون لمنهجهم التعليمي بشكل إيجابي ولا يعانون من الضغط والتعب بشكل كبير (Liselotte et al، 2010، ص 1016).

كما يؤيد ميكائيل و باربارا وآخرون (Michael & Barbara et al ، 2009) هذه النتائج في دراستهم حول إلى أنه بالرغم من أن الانفعالات الإيجابية كالاستمتاع والتعاطف والمرح لا تتوسط شعور الفرد بالرضا عن الحياة ، إلا أنها تتوسط المرونة النفسية للأفراد ، ويوضح ذلك بأن الأشخاص السعداء يصبحون أكثر رضا ليس لأنهم يشعرون بشعور أفضل ، بل لأنهم قاموا بتطوير مصادر للعيش الجيد ، حيث يستخدم الأفراد مجموعة من استراتيجيات المواجهة للتعامل مع مزيج من المشاعر غير السارة والصراعات النفسية (Michael et al، 2009، ص 361).

ومن خلال أبعاد استبيان المرونة النفسية نجد البعد السلوكي الذي يعكس مجموع السلوكات التي يقوم بها الفرد ، كالعادات السلوكية التي يتبعها ، ومدى عنايته بذاته و صحته ، يعتبر بعدا ذا أهمية في تعزيز المرونة النفسية للفرد ، فعناية الطالب بصحته تعزز من شعوره بالرضا عن الحياة. حيث تؤكد

دراسة فريدر لانغ و آخرون (Frider Lang et al، 2007) على أن النتائج الصحية الجيدة مرتبط بالتوقع الايجابي للرضا عن الحياة (Frider، 2007، ص 2).

وتتفق هذه النتائج في أن تنمية الفرد لمصادر العيش الجيد و الرفاه الذاتي يجعله أكثر رضا عن حياته ، هذه المصادر يتم تنميتها عن طريق المرونة النفسية التي تساعد الفرد على التعامل مع الأحداث غير السارة و بهذا يتوضح الارتباط الايجابي بين هذين المتغيرين.

2. 5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

أكدت نتائج الفرضية الخامسة على تحقق هذه الأخيرة ، أي توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.538$) و هو دال عند مستوى دلالة (0.01).

وترى دراسة أدولغاسمي و تاكالافي (Adolghasemi & Takalavi، 2010) التي أجريت على عينة مكونة من 120 طالبا جامعيًا من الناجحين والراسبين و الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتوصلت إلى أن زيادة المرونة النفسية وانخفاض الضغط تجعل الشخص أكثر رضا، مما يكون سبباً في تحسين شعور الفرد وتنمية موارده للعيش بشكل أفضل. حيث وحسب هذه الدراسة الارتباط العكسي بين المرونة و الضغوط يمثل عاملا مهما في تحسين الرضا الخاص الفرد (Adolghasemi & Takalavi، 2010، ص748).

كما يؤكد فارزانه (Farzaneh، 2012) في دراسته حول العلاقة بين الضغط المدرك والمرونة والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية ، و التي أجريت على 319 طالبا من طلاب

كلية التمريض إلى أن العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسية سلبية (Farzaneh, 2012, ص 6).

كما تؤيد دراسة كل من كوك و آخرون (Kwok et al, 2014) هذه النتيجة ، حيث تم التوصل في دراستهم التي أجريت على 257 طالباً جامعياً تم اختيارهم بطريقة قصدية بهونج كونج إلى أن المرونة الشخصية تؤثر على مستوى الضغط المدرك وبالتالي تؤثر على الرفاه العام للطلبة وجودة حياتهم . حيث أن المستويات المرتفعة من الضغط والمتلازمات النفسية مرتبطة بالمرونة الشخصية المنخفضة في تحمل الضغط ، فضلاً عن سوء جودة الحياة والصحة العامة بين الطلاب (Kwok et al, 2014, ص 64). فالارتباط بين كل من المرونة النفسية والضغط هو ارتباط عكسي يعني أن الزيادة في المتغير الأول يؤدي إلى النقصان في المتغير الثاني والعكس صحيح.

وتوصل كل من شيلبا و سيرماتي (Shilpa & Srimathi, 2015) إلى نفس النتيجة في دراستهما التي أجريت على 50 طالباً جامعياً و 50 طالباً غير جامعي إلى وجود علاقة سلبية بين الضغط والمرونة النفسية (Shilpa & Srimathi, 2015, ص 141) .

2. 6. مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

من خلال نتائج الفرضية السادسة ، يمكن القول أن هذه الفرضية تحققت أي أن هناك علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة ، و هو ما عكسه معامل الارتباط بيرسون الذي قدر ب ($r = -0.583$) و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) .

هذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كازانا و تروتا (Cazan & Truta ، 2015) وأجريت هذه الدراسة على 341 طالبا جامعيًا بمتوسط عمري 20.65 حيث توصلت إلى أن هناك معامل ارتباط سلبي معتدل ذو دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة و الضغوط النفسية (Cazan & Truta ، 2015 ، ص 20).

حيث أن الارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة يرافقه انخفاضاً في الضغوط النفسية ، وهذا يتفق مع ما جاء في الجانب النظري حيث أن الرضا عن الحياة يعتبر مؤشراً من مؤشرات جودة الحياة ، ويسير جنب إلى جنب مع مؤشرات الصحة النفسية والجسدية. و نظراً لأن الضغط النفسي مؤشر لسوء الصحة النفسية و الجسدية فإن التلازم بين هذين المتغيرين غير ممكن ، حيث من الضرورة بمكان أن يكون هناك انخفاض في مستوى الضغوط النفسية عندما يكون مؤشرات الرضا عن الحياة مرتفعة والعكس صحيح.

وفي نفس السياق أكدت دراسة غريتشن و تيري (Gretchen & Terry ، 2013) التي أجريت على 135 طالباً جامعيًا أن الطلاب الذين يعانون من ضغط مدرك منخفض يملكون عادات صحية جيدة ، كما أنهم يخبرون مشاكل أقل شهرياً (Gretchen & Terry ، 2013 ، ص 61). ويمكن استنتاج أن الصحة الجيدة مؤشر على انخفاض مستوى الضغوط النفسية بالإضافة إلى أنها مؤشر على الرضا عن الحياة.

وحسب نظرية التقدير المعرفي للآزاروس فإنه عندما يواجه الفرد بموقف ويتم تقييمه على أنه ضار ومهدد ويمثل تحدياً لتوافقه هنا ينشأ الضغط (حسين ، 2006 ، ص76). هذا الإدراك إما أن يزيد من حدة الضغوط أو يخففها ، فإدراك الفرد للموقف على أنه إيجابي يخفف من شعوره بالضغط ويساعده على التعامل بفعالية مع الموقف وهذا يساعده على أن يكون أكثر رضا. من جانب الآخر يؤدي الإدراك

السلبى للموقف إلى زيادة الشعور بالضغط النفسى وعدم كفاية قدرات الفرد للتعامل معه مما يؤدي لشعوره بالإحباط وانخفاض شعوره بالرضا. هذا الأمر يدعم نتيجة الفرضية السادسة التي تؤكد الارتباط العكسي بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.

2.7. مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

دلت نتائج الفرضية السابعة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس، مما يعني عدم تحقق الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة وفقا لمتغير الجنس.

و جاءت نتائج هذه الفرضية متوافقة مع دراسة إيان (lan، 1980) التي أجريت على 1993 معلما و توصلت إلى أنه ليس هناك علاقة للجنس بالرضا عن الحياة أي عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة بين الجنسين (lan، 1980، ص 8).

وتدعم نتيجة دراسة (تفاحة، 2009) هذا الفرض. حيث أجريت على 120 مسنا والذين تزيد أعمارهم عن 65 و المقيمين بدور الرعاية إلى أن هناك فروق بين الجنسين في مستوى الرضا عن الحياة لصالح الإناث (تفاحة، 2009، ص 269).

في حين تختلف نتيجة الفرضية السابعة مع دراسة بيرغ آن (Berg Anne، 2008) التي أجريت على عينة من المسنين الذين تتراوح أعمارهم من 80 عاما فما فوق ، وتكونت العينة من 315 مسناً ، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى كما لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الرضا عن الحياة ، حيث

يرتبط الرضا عن الحياة لدى المسنين بالحالة الصحية. في حين يرتبط الرضا عن الحياة في مرحلة الشباب بالأهداف الجوهرية والخارجية التي يحققها الأفراد (Berg Anne، 2008، ص 12).

كما أكدت دراسة أصلي (Asli، 2007) التي أجريت على 214 طالبا جامعيًا بتركيا، تتراوح أعمارهم ما بين 17 - 26 عاما، على أن للجنس أثر في مستوى الشعور بالرضا عن الحياة حيث أن الطلاب الذكور أكثر رضا من الطلبة الإناث (Asli، 2007، ص 371).

والتفسير المحتمل لاختلاف نتائج هذه الدراسات يعود لاختلاف عينة كل دراسة عن الأخرى، حيث اهتم بعضها بفئة المسنين في حين اهتم البعض الآخر بفئة الشباب. إضافة لاختلاف طريقة اختيار عينة كل حيث قد تؤثر طريقة الاختيار القسدي والانتقائي لأفراد العينة على نتيجة الدراسة إضافة إلى أن صغر حجم العينة قد يكون له أثر على النتائج المتحصل عليها.

وتدعم نظرية القيم والأهداف نتيجة الدراسة الحالية، حيث ترى أن تحقيق الأفراد لأهداف جوهرية كالانتماء للجماعة وتقبل الذات يجعل الأفراد أكثر رضا وهذا ما يحققه أغلبية الشباب في هذا السن بغض النظر عن جنسهم.

2. 8. مناقشة نتائج الفرضية الثامنة:

أسفرت نتائج الفرضية الثامنة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس، مما يدل على عدم تحقق الفرضية.

جاءت هذه النتيجة موافقة لنتيجة دراسة لايزلوت و آخرون (Liselotte et al، 2010) التي أجريت على ما مجموعه 1321 طالب من طلاب الطب، وتوصلت إلى أنه لا توجد فروق ملحوظة

في الخصائص الديموغرافية (السن ، الجنس ، المستوى الاقتصادي...إلخ) في مستوى المرونة النفسية (Liselotte et al, 2010، ص 1016).

وحسب ما جاء في الإطار النظري تعتبر المرونة قدرة الفرد على العيش والازدهار و تحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط و الأحداث الصادمة بل ربما بسبب هذه الضغوط و الأحداث العصبية ، إذ غالباً ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصاً للنمو والارتقاء الشخصي، بمعنى آخر لا يبدو الأفراد ذوي المرونة النفسية قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة إيجابية وحسب ، بل و يعتبرونها فرصاً لا تعوض للتعلم و الارتقاء الشخصي. وهذا يدل على أن لعوامل أخرى تأثير في المرونة النفسية غير متغير الجنس. حيث تمثل الأساليب المعرفية جانبا مهما من المرونة النفسية ، إضافة للعامل الاجتماعي و الانفعالي للفرد.

ومن وجهة نظر الباحثة نظرا فإن الانفعالات والعمليات المعرفية تمثل جانبا مهما من جوانب المرونة، من خلالها يستخدم الأفراد مجموعة من الاستراتيجيات المواجهة للتعامل مع مزيج من المشاعر غير السارة والصراعات النفسية. هذه الاستراتيجيات مرتبطة بالخبرات التي يعيشها الفرد بغض النظر عن جنسه.

2. 9. مناقشة نتائج الفرضية التاسعة:

توصلت نتائج الفرضية التاسعة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس ، مما يدل على عدم تحقق الفرضية.

و جاءت هذه النتيجة مخالفة لنتيجة لدراسة كل من غرينشن و تيري (Gretchen & Terry, 2013) التي أجريت على 135 طالبا جامعيًا كان متوسط أعمارهم هو 20.02 حيث توصلت إلى أن هناك فروق بين الجنسين في مستويات الضغط (Gretchen & Terry, 2013، ص61).

وحسب رأي الباحثة يمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلا من الذكور و الإناث يتعرضون لنفس الأحداث الضاغطة كالضغوط الأكاديمية و الأسرية ، بالإضافة لتوقعات الأهل تجاههم يجعل الفروق بينهم طفيفة، وبالأخذ بالاعتبار سوء جودة الحياة المادية لدى الطلاب من كلا الجنسين حيث لا تتوافق مع متطلباتهم الأكاديمية والاجتماعية يجعلهم معرضين لنفس النوع من الضغوط.

كما يمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها إلى تدخل متغيرات أخرى والتي لم تتحكم فيها بالباحثة وتأثيرها في النتائج ، نظرا لأن المنهج الوصفي المقارن يصعب فيه السيطرة على جميع العوامل المؤثرة في المتغيرات إذا ما تمت مقارنته بالمنهج التجريبي.

من جهة أخرى تجد الباحثة أن هذه النتيجة منطقية ، حيث أن الضغوط لا تتعلق بجنس دون آخر ، بل نجد أن كلا الجنسين معرضين لمواقف ضاغطة رغم اختلافها إلا أنها تخلف الأثر ذاته وهو الضغط النفسي. فعلى سبيل المثال يواجه الذكور والإناث على حد سواء نفس الضغوط الأكاديمية التي تفرض على عاتقهم دون وضع اعتبار لجنس الطالب ، وهذا ما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية.

3. الاستنتاج العام:

من خلال ما تم عرضه من أبحاث ، و دراسات حول موضوع الدراسة الحالية و من خلال تطبيق مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1996) و استبيان المرونة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس

- الضغوط النفسية نجلاء عبد المعبود (2005) بهدف معرفة العلاقة بين مستوى الرضا عن الحياة ومستوى المرونة النفسية ومستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، فقد أسفرت النتائج على ما يلي:
- تحققت الفرضية الأولى التي نصت على أن "لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من الرضا عن الحياة".
 - تحققت الفرضية الثانية التي نصت على أن " لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من المرونة النفسية".
 - تحققت الفرضية الثالثة التي نصت على أن " لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من الضغوط النفسية".
 - تحققت الفرضية الرابعة التي نصت على أنه "توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة".
 - تحققت الفرضية الخامسة التي نصت على أنه "توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة".
 - تحققت الفرضية السادسة التي نصت على أنه " توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة".
 - عدم تحقق الفرضية السابعة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس.
 - عدم تحقق الفرضية الثامنة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس.

- عدم تحقق الفرضية التاسعة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس.

هذه النتائج تتفق مع نتائج الكثير من الدراسات التي قد تم التطرق إليها في الجانب النظري نذكر منها دراسة بانام و ريتو (Panum & Ritu، 2014) و دراسة فريدر لانغ وآخرون (Frider Lang et al، 2007) اللتين أكدتا على المستوى المتوسط للرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. كما دعمت دراسة كل من سيرماثي و شيلبا (Srimathi & Shilpa، 2015) و دراسة كوك وآخرون (Kowk et al، 2014) وجود ضغوط نفسية معتدلة لدى الطلبة الجامعيين. كما اتفقت دراسة كل من أدولغاسمي وتاكالافي (Taklavi & Adolghasemi، 2010) ، ريتو و بانام (Ritu & Punam، 2014)، فارزانه (Farzaneh، 2012) و موحد ومقلاتي (Mohd & Meguellati، 2014) على وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية، كما أكدت على ارتباط كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية عكسياً بالضغوط النفسية.

و من خلال كل هذه النتائج المتوصل إليها سواء من الدراسة الحالية أو الدراسات السابقة تتجلى بكل وضوح أهمية متغير الرضا عن الحياة كأحد أهم المتغيرات القوية التي تؤثر بصورة مباشرة على المرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، و هو ما يتوافق مع الطرح الذي تقدمه نظرية الأهداف والقيم التي ترى أن الأفراد يشعرون بالرضا عن حياتهم عندما يحققون أهدافهم، وهذا الرضا يجعل نظرتهم أكثر إيجابية للحياة ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها والتكيف بإيجابية والازدهار بعد التعرض للمواقف الضاغطة.

فطلبة الجامعة الذين يتميزون بمستوى مرتفع أو متوسط من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية في الدراسة الحالية قادرون على تحقيق نتائج إيجابية و التكيف مع متطلبات البيئة الجامعية، كما أنهم

قادرون على مواجهة مع الضغوط التي تعترضهم و يتعاملون معها بشكل ناجح ، وبالتالي تجنب النتائج السلبية للضغوط النفسية. وبالتالي فإن رضا الفرد عن حياته يؤثر على مرونة الفرد النفسية ، وطريقة تعامله مع الضغوط و يؤثر على نظرة الشخص وتوقعاته بطريقة إيجابية.

و بالرغم من النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية التي أكدت على الارتباط الإيجابي القوي بين الرضا عن الحياة و المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة والارتباط السلبي بين الرضا عن الحياة والضغوط النفسية ، و تأييد العديد من نتائج الدراسات التي تناولتها الطالبة سابقا ، يبقى موضوع الرضا عن الحياة لدى الفئة الشابة ، موضوعا معقدا نظرا لتداخل العديد من العوامل المؤثرة على رضا الفرد الذاتي عن الحياة .

فهذه الدراسة تناولت عاملين من بين العوامل المؤثرة على الرضا عن الحياة والصحة النفسية وهو عامل الضغوط النفسية ، و تناولت خاصية واحدة من خصائص شخصية المريض و هي خاصية المرونة النفسية ، في حين لم تتناول هذه الدراسة تأثير العوامل الأخرى على الرضا عن الحياة ، و نقصد هنا العوامل الخارجية كالدخل والصحة الجسدية ، العوامل الاجتماعية و الثقافية و العوامل المتعلقة الفرد نفسه .

و من هنا يتضح لنا أن بحث موضوع الرضا عن الحياة يحتاج إلى موارد بشرية و مادية كبيرة من أجل تحليله و فهمه بشكل يمكننا من الاستفادة أكثر من نتائج البحث في هذا الميدان و ما تمثله هذه الدراسة المتواضعة إلا جزءا بسيطا في هذا المجال ، حيث أن الطبيعة المستعرضة لهذه الدراسة تعني أنه لا يمكن ضمان الأسباب المؤثرة بشكل دقيق. وللحصول على تفاصيل أكثر يجب نسخ التحليلات التي أجريت في هذه الدراسة على دراسات طويلة لتوضيح اتجاه آثار العوامل الأخرى.

علاوة على ذلك يتوجب جمع المزيد من المعلومات حول خلفية الطلاب ومسارات حياتهم فضلا عن غيرها من المتغيرات كالترتيب الولادي ، والحالة الاجتماعية ومستوى التحصيل الأكاديمي ... إلخ وذلك للحصول على تفسيرات أكثر شمولاً. علاوة على ذلك ، تكونت عينة الدراسة من طلاب تم اختيارهم بطريقة انتقائية قصدية وبالتالي هذه النتائج لا يمكن تعميمها عينات أخرى. ومع ذلك لا يزال من المثير للاهتمام الكشف عن العلاقة التي تربط الرضا عن الحياة بمتغيرات أخرى بغرض زيادة المعرفة العلمية.

الاقتراحات:

بناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الحالية يمكن إدراج الاقتراحات التالية :

- تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الطالب والذي يساعد على تحسين رضاهم ومرونتهم النفسية ، للتخفيف من حدة الضغوط النفسية.
- الاهتمام بمساعدة الطلاب على حل ما يواجههم من مشكلات حتى لا تكون سببا في تراكم الضغوط النفسية.
- الاهتمام بالحملات والمحاضرات التي تساعد الطلاب على تحسين نظرتهم نحو المستقبل بهدف تدعيم الرضا عن الحياة والمرونة النفسية.
- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لطلبة الجامعة لمساعدتهم على مواجهة الضغوطات والتعامل معها بنجاح.
- إجراء دراسات ميدانية لمعرفة علاقة هذه المتغيرات بمتغيرات أخرى كالسعادة ، والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- إجراء دراسات تتعلق بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة لتحديد مصادرها ومدى انتشارها إضافة لعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- إجراء دراسات مقارنة و تجريبية للتعرف على الفروق في هذه المتغيرات وفقا للعمر ، التخصص الدراسي ، النجاح والرسوب ... إلخ.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- 1 ابن منظور (1989) . لسان العرب . (ط2) : ج13، القاهرة ، دار المعارف للنشر.
- 2 أبو النيل ، هبة الله محمود (2010) . الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية . دراسات عربية في علم النفس مج 9، ع 21 ، يناير.
- 3 أبو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد (2013) . المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية . العدد (29) ، اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، جويلية.
- 4 أبو علام ، رجاء محمود (2007) . مناهج البحث في العلوم الاجتماعية . (ط6) : القاهرة ، دار النشر للجامعات.
- 5 إبراهيم عبد الستار، إبراهيم رضوى (2003) . علم النفس أسسه ومعالم دراساته . (ط3) : الرياض، دار العلوم للطباعة و النشر.
- 6 أرجايل ، مايكل (1997) . سيكولوجية السعادة . (ط1) : ترجمة : فيصل عبد القادر، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر.
- 7 للبش محمد وليد ، أبو زينة فريد كامل (2007) . مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي . (ط1) : عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 8 للدويدار ، عبد الفتاح محمد (1999) . مناهج البحث في علم النفس . (ط1) : القاهرة ، دار المعرفة الجامعية.
- 9 للسيسي شعبان ، علي حسين (2009) . علم النفس أسس السلوك الإنساني . (ط1) : الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث.
- 10 - العيسوي ، عبد الرحمن محمد (1992) . علم النفس الإكلينيكي . (ط1) : القاهرة ، الدار الجامعية.
- 11 - النابلسي ، محمد أحمد (1991) . الصدمة النفسية علم نفس الحروب والكوارث . (ط1) : بيروت ، دار النهضة العربية.
- 12 - الهاشمي لوكيا ، فتيحة بن زروال (د.ت) . الاجهاد . (ط1) : الجزائر ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.

- 13 - الهلول إسماعيل ، محيسن عون (2013) . المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلاة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج . مجلة جامعة النجاح (العلوم الإنسانية) ، المجلد 27، العدد11.
- 14 - الهنداوي ، محمد حامد إبراهيم (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة . رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الأزهر، غزة.
- 15 - بسيوني ، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة . مجلة الإرشاد ،مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد28، القاهرة.
- 16 - بني مصطفى منار ، الشريفين أحمد (2014). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات، المجلد 2، العدد 34 ، الأردن.
- 17 - تقاحة ، جمال السيد (2009) . الصلاة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين -دراسة مقارنة . مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ،المجلد9،العدد3(أ).
- 18 - تشيكاتي ، دانتي (2010). المرونة والقدرة على التأقلم فيحالات الضغط النفسي الشديد: منظور متعدد المستويات. المجلة العالمية للطب النفسي ، السنة التاسعة ،العدد الثالث.
- 19 - جابر محمد عبد الله ، رشوان ربيع عبده أحمد (2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عنه الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الأطفال . مجلة دراسات تربوية اجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، مجلد 12، العدد 4.
- 20 - حسين ، طه عبد العظيم (2006) . استراتيجيات الضغوط التربوية والنفسية . (ط1) : الأردن، دار الفكر.
- 21 - خليفة ، وليد السيد أحمد (2008) . الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي . (ط1) : الاسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- 22 - راتب ، أسامة كامل (2004) . النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . (ط1) : القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 23 - رمضان زعطوط ، قريشي عبد الكريم (2013) . نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد 11. الجزائر.

- 24 - زرواتي ، رشيد (2002) . تدريبات على منهجية البحث في العلوم الإجتماعية . (ط1) : الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 25 - ستورا ، جان بنجامان (1997) . الاجهاد أسبابه وعلاجه . (ط1) : بيروت ، منشورات عويدات تعريب.
- 26 - شقورة ، يحي عمر شعبان (2012) . المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات . رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة.
- 27 - شيلي ، تايلور (2006) . علم النفس الصحي . (ط1) : ترجمة وسام درويش بريك وآخرون ، عمان ، دار الحامد للنشر.
- 28 - صالح ، عايدة (2013) . الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة . مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، المجلد 17 ، العدد 01 ، غزة.
- 29 - عبد الله جابر محمد ، رشوان ربيع عبده أحمد (2006) . الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عنه الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الأطفال . مجلة دراسات تربوية اجتماعية ، كلية التربية ، جامعة جنوب الوادي ، مجلد 12، العدد 4 ، الإسكندرية.
- 30 - عبد الخالق ، أحمد محمد (2008) . الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي . مجلة دراسات نفسية ، المجلد 18 ، العدد 1، الكويت.
- 31 - عبد الخالق ، أحمد محمد (2014) . قياس الشخصية . (ط1) : الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- 32 - عبد العزيز ، مفتاح محمد (2010) . مقدمة في علم نفس الصحة . (ط1) : عمان ، دار وائل للنشر.
- 33 - عبيد ، ماجدة بهاء الدين السيد (2008) . الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية . (ط1) : عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 34 - عبيدات ، يوسف محمد و آخرون (1999) . منهجية البحث العلمي . (ط1) : عمان ، دار وائل للنشر.
- 35 - عثمان ، أكرم مصباح (2002) . الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط . (ط1) : بيروت ، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع.

- 36 - عسكر ، علي (2003) . ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها . (ط3) : القاهرة ، دار الكتب الحديثة.
- 37 - علام ، صلاح الدين محمود (2000) . القياس والتقويم التربوي أساسياته وتطبيقاته و توجهاته المعاصرة . (ط1) : القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 38 - عمر محمود أحمد ، فخرو حصة عبد الرحمن ، السبيعي تركي ، تركي آمنة عبد الله (2010) . القياس النفسي والتربوي . (ط1) : عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة.
- 39 - غانم ، محمد حسن (2008) . مدخل تمهيدي في علم النفس العام . (ط1) : القاهرة ، الدار الدولية في الاستثمارات الثقافية.
- 40 - قماز ، فريدة (2009) . عوامل الخطر والوقاية من تعاطي الشباب للمخدرات . مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم اجتماع التنمية ، جامعة منتوري قسنطينة ، الجزائر.
- 41 - قنون ، خميسة (2012) . الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان ، رسالة دكتوراه منشورة ، جامعة باتنة ، الجزائر.
- 42 - كتلو ، كامل حسن (2015) . السعادة وعلاقتها بكل من التدين و الرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين . دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 42، العدد 2، الأردن.
- 43 - محمد ، قاسم عبد الله (2012) . علم نفس الصحة . (ط1) : عمان ، دار الفكر نشرون و موزعون.
- 44 - مدهون ، عبد الكريم (2009) . فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطبلة جامعة فلسطين بغزة . مجلة العلوم التربوية ، العدد الثاني ، غزة.
- 45 - معمري ، بشير (2010). علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية . (ط1): باتنة ، دار قانة للنشر.
- 46 - ملحم ، سامي محمد (2010) . مناهج البحث في التربية و علم النفس . (ط6) : عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 47 - ملكوش ، رياض (1995). علاقة الرضا عن الحياة بالدخل والتعليم والعمر لدى معلمات رياض الأطفال في الأردن والفروق في الرضا باختلاف تقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية. مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط. 2(11) ، مصر.

- 48 - ميخائيل ، إمطانيوس (2011) ، الثبات والصدق والبنية العائلية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة . مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس : مج.9، ع2 ، جامعة دمشق ، سوريا.
- 49 - نعيسة ، رغداء علي (2012) ، جودة الحياة لدى طلبة دمشق وتشرين . مجلة جامعة دمشق، المجلد 28 ، العدد 01 ، سوريا.

المراجع الأجنبية:

- 50- Adolghasemi, S. Taklavi V. (2010) . Resilience and Perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. Procedia Social and behavioral sciences 5, university of Mohaghegh Aradabili, Ardabil, Iran.
- 51- Aire K. James P. Smith A. (2009), Life satisfaction, Discussion Paper No. 4015 Feb.
- 52- Agaibi, C. E., Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. Trauma, Violence and Abuse, No 6.
- 53- Amylove, C., Noreen G., German R. (2007) ,Are Life Satisfaction and Optimism Protective of Health Among Older Adults? Office of Population Research Princeton University, WORKING PAPER SERIES, Working Paper No. 2007-02.
- 54- Anthony, D.O, Bergean C.S, Toni L. Bisconti , Kiberly A.(2006) . Psychological resilience, Positive Emotions, and successful adaptation to stress in later life . Journal of Personality and Social Psychology. Vol 91 No 4.

- 55– Asli, B. (2007) . **Loneliness and Life Satisfaction of Turkish University Students.** Education in a changing Enviroment Conference Proceedings, Turkey.
- 56– Berg, A. I. (2008) . **Life Satisfaction in Late Life: Markers and Predictors of Level and Change Among 80+ Year Olds** . Doctorat Dissertation at University of Gothenburg ,Deppartement of Psychology, Sweden.
- 57– Bonanno, G. A. (2004). **Loss, trauma and human resilience:Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?**. American Psychologist, 59.
- 58– Bonne, I. (2002) . **CHARACTERISTICS AND ENHANCEMENT OF RESILIENCY IN YOUNG PEOPLE.** A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Science Degree With a Major in Guidance and Counseling, The Graduate School University of Wisconsin–Stout, August.
- 59– Cazan, A. , Truta, C. (2015). **Stress, Resilience and life Satisfaction in college Student.** Revista de cercetare Si Interventie Social , Volumul 48.
- 60– Chaeyoon, D. , Putna (2010). **Religion, Social Networks,and Life Satisfaction.** American Sociological Review, 75(6) .
- 61– Connor K. and Davidson J. (2003), **DEVELOPMENT OF A NEW RESILIENCE SCALE:THE CONNOR–DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD–RISC).** DEPRESSION AND A NXIETY 18:76–82, WILEY–LISS, INC.
- 62– David, A. Schkade, D. (1998). **DOES LIVING IN CALIFORNIA MAKE PEOPLE HAPPY?A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction.** American Psychological Society, Vol 9 ,No 5, Sep.

- 63– Farzaneh, P. (2013). **Relationship between Perceived Stress, Resilience and life satisfaction among undergraduate Nursing students in Faculty of Nursing and midwifery affiliated to Tehran Medical Sciences University** .A thesis submitted to the Graduate Studies office in partial fulfillment of the requirement for the degree in nursing education , Feb.
- 64– Fletcher, D. , Mustafa, S. (2013). **Psychological Resilience; A Review and Critique of definition , Concepts, and Theory**. European Psychologist , Vol. 18(1), Hogrefe Publishing.
- 65– Frider, R. ,David W., Denis G. (2007). **Forecasting Life satisfaction Across Adulthood : Benifits of seeing a dark future** . SOEP. The German Socio_ Economic Panel Study at DIW Berlin.
- 66– Gretchen, E., Terry, F.(2013). **Stress and Health Habits in college Students** . Open Journal of Medical Psychology, Feb.
- 67– Helen, H. Donna, E. , Natalia D., Elena L. ; Beth J. ; Tracy Yuen (2011). **What Is Resilience?**. The Canadian Journal of Psychiatry, Vol 56, No 5, May.
- 68– Ian C. (1980) **A Comparison of Life Satisfaction, Job Satisfaction and Happiness using Demographic Variables** .Submitted in Partial fulfillment of the requirement for the degree of master of education, Brock university St. Catharines, Ontario.
- 69– Kari K., Reider T., Arnstein f., Erlend H., Tore G. , Nina T. , Oivind E. and Per V. (2006). **Life satisfaction and resilience in medical school a six years longitudinal , nationwide and comparative study**. BMC Medical Education ,19 Sep.

- 70– Kevin A ., Melissa E. (2012). **Factors Promoting Positive Adaptation and Resilience during the Transition to College**. Scientific Research, Psychology, Vol 3, No 121.
- 71– KWOK S., WONG W., Kris, LEE T.(2014). **Effect of Resilience on Self-Perceived Stress and Experiences on Stress Symptoms A Surveillance Report**. Universal Journal of Public Health 2(2).
- 72– Kylie G., Philippa C., Jane B. and Jonathan N. (2006). **Building resilience in young people through meaningful participation**. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH), Volume 5, Issue 1.
- 73– Lakyntiez P., Angelyne R. and Joplin, MG. (2014). **stress levels of college students : interrelationship between stressors and coping stratigies**. Journal of Humanitiesand Social Science, Vol.19, Issue8, Ver3, Aug.
- 74– Lee, H. H, Cranford, J. A (2008). **Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents ’ internalizing and externalizing behaviours? A study of Korean Adolescents. Drug and Alcohol Dependence**. 96.
- 75– Leipold, B., & Greve, W. (2009). **Resilience: A conceptual bridge between coping and development**. European Psy-chologist, 14.
- 76– Liselotte N. Dyrbye et al (2010) . **Factors associated with resilience to and recovery from burnout: a prospective, multi-institutional study of US medical student** . Wiliy online library, Medical education – 30 sep.
- 77– Linley,A. (2004) . **Positive Psychology in Practice**. Published by John Wiley & Sons, New Jersey, Canada.
- 78– Long , Shelley. (2011) .**The relationship between religiousness spirituality and Resilience in college students** .Texas Woman ‘s University.

- 79– Luthar, S., Cicchetti, D. (2000). **The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Development and Psychopathology**, 12.
- 80– Masten, D. Cicchetti, K. and Weintraub, S. (1990). **Risk and protective factors in the development of psychopathology**. New York, NY: Cambridge University Press.
- 81– Masten, A.(2001). **Ordinary magic: Resilience processes in development**. American Psychologist, 56, 227–238.
- 82– Masten, R., Maks, T., Bojan, Z. & Slavko, Z. (2009). **Stress, Coping And Social Support in three groups of university**. Students Psychiatria Danubina, Medicinska naklada _ Zagreb, Cration, Vol 21, No 1.
- 83– Meguellati, A, Mohd, R. (2014). **The Effects of social support and Resilience of life satisfaction of Seconday school students** .Journal of Academic and Applied studies (Special Issue on applied studies) Vol 4 (1) January.
- 84– Michael, A., Barbara L. , Stephanie L. Brown Joseph A. ,and Anne M. (2009) .**Happiness unpacked: positive Emotions Increase life satisfaction by building Resilience**. Emotion, Jun.
- 85– Muneen, G., Syed, S. et al (2015). **Perceived Sources of Stress Qmong Malaysian Dental Students**. International Journal of Medical Education, 6.
- 86– Muzamil J. , Tasia, M. (2008). **An Assessment of Life Satisfaction among Women**. 2008 Stud Home Comm Sci , 2(1).
- 87– Reem, R., Eva Mahirah, B. et al (2009). **A report on stress among first year students in an Indian Medical School**. South East Asian Journal of Medical Education, Vol.3, No.2.

- 88– Ritu, R. , Punam, M. (2014). Does Resilience Enhance Life Satisfaction Among Teenagers?. Journal of Humanities and Social Science, Volume 19, Issue G Ver VII, jun, India.
- 89– Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57.
- 90– Ruut V. (1996) . A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, ISBN963 463 081 2.
- 91– Shawaz, I., Sadhya, G. & Venkatarao, E. (2015). Stress, Anxiety & Depression Qmong Medical Udergraduate Students and thier Socio–Demografic Correlate. India J. Med Res 14,1 March.
- 92– Shilpa, S. , Srimathi, N.L (2015). Role of Resilience on perceived Stress among pre University and under Grduate Students. The International Journal of Indian Psychology Volume 2 , Issue 2, January March .
- 93– Soanes, C., & Stevenson, A. (2006). Oxford dictionary of English. (2nd edn), Oxford, UK: Oxford University Press.
- 94– Tasleem, H. (2013). Resilience in a group of First year Psychosocial science students at the North West University. WEI International Academic conference Proceedings. January, Antalya, Turkey.