مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (39) العدد (2)2017
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (39) No. (2) 2017

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة
دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق

كنان إسماعيل الشيخ*

(تاريخ الإيداع 12 / 2 / 2017. قبل للنشر في 20 / 3 / 2017)

□ ملخّص □

هدف البحث الحالي إلى تعرف العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة وفق متغيري البحث: (الجنس، الاختصاص)، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (500) طالباً وطالبةً، وقام الباحث بتطبيق مقياس المرونة النفسية من إعداد يحيى عمر شعبان شقورة (2012)، ومقياس الرضا عن الحياةمن إعداد مجدي الدسوقي (1998)،وتم استخدام الأساليب والقوانين الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، واختبار (T)ستيودنت، ومعامل سبيرمان براون، ومعامل ألفا كرونباخ،وخلص البحث إلى النتائج الآتية:

1. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الاختصاص.
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الاختصاص.

الكلمات المفتاحية: (المرونة النفسية، الرضا عن الحياة).

* **ماجستير– قسم علم النفس– كلية التربية– جامعة تشرين– دمشق– سورية.**

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (39) العدد (2)2017
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (39) No. (2) 2017

Psychological resilience and its relation with self satisfaction Afield study on a sample of Damascus University students

Kenan Ismaeel Al-Sheikh*

(Received 12 / 2 / 2017. Accepted 20 / 3 / 2017)

□ ABSTRACT □

The present research aims at taking notice about the relationship between psychological resilience and self satisfaction on the Damascus University students , and the indication of the differences on the members of the research sample on the scale of Psychological resilience and its relation regarding the two research variables (Gender, specialty or position).The researcher depended on the descriptive analytical approach . The research sample also consisted of (500) students males and females: and the researcher applied the self resilience scale (2012) and the scale of life satisfaction prepared by Magdy Al-Desogy (1988), where the following law and statistical methods were involved :The numerical averages , the PERSON interrelation coefficient , the coefficient of SPERMAN BROWN , the coefficient of ALPHA CROMBAGE , and the research conclusionreached at the following results:

1. The presence of an interconnection of a statistical indication between psychological resilience and life satisfaction at the members of the Damascus University students sample.

2. The presence of differences of statistical indication between the average of grades of the research sample on the psychological resilience regarding the gender variable in favor of male students.

3. The absence of differences of statistical indication between the average grades of the research sample members on the scale of psychological resilience scale regarding the specialty variable.

4. The presence of differences of statistical indication between the average grades of the research sample on the scale of life satisfaction regarding the variable of gender in favor of male students.

5. The absence of differences of statistical indication between the average grades of the research sample on the scale of life satisfaction regarding the specialty variable.

Key words: (Psychological resilience, life satisfaction).

*Master of Psychology, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria.

مقدمة:

تعتبر الحياة الإنسانية عالماً مليئاً بالمتغيرات والتحولات التيتؤثر على شخصية الطلاب باعتبارهميمثلون شريحة واسعة من فئة الشباب، وتؤثر على قدرتهمعلى التأقلم معها والاستجابة لها والتي تختلف بحسب درجة تمتعهم بالمرونة النفسية(Psychological resilience)، ويشير الخطيب (2007) "بأن خاصية المرونة تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير" (الخطيب، 2007، 60)، ويمكن القول أن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، والتي تلعب دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، ويؤكد الشرقاوي (1983) بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعده على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها (حسان، 2008، 31). ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لاعتباره نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، وهو تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يعيشها، فهو متوافق مع ذاته وأسرته وسعيداً في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية ومتفائلاً بالمستقبل، وقادراً على تحقيق أهدافه (عبد الخالق، 2008، 129)، وترى شلبي (2011) أن الرضا عن الحياة يعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، والإحساس بالتقدير والاعتراف من قبل الأخرين (شلبي، 2011، 186).وتسعى المؤسسات التعليمية ومن بينها الجامعاتلأن تكون فاعلة وناجحة، وتكرس اهتمامها من أجل تحقيقأهدافها،لاسيما في عالم اليوم الذي يشهد الوفرة في الجانب العلمي، وبما أن النجاح في هذه المؤسسات مرتبط بمستوى المرونة النفسية التي يمتلكها الطالبوالتي تمكنه من مواجهة تحديات الحياة، ومرتبط بدرجة رضاهعن حياته الأمر الذي يدفعه نحو العلم بإقبال وعزيمة أكبر،وحيث أن تحقيق مزيد من المرونة لديه، وتحقيق رضا أكثر عن حياته هي من الغايات التي تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيقها و تأكيدها في أذهان الطلاب، وبماأن الطلاب ربمايتفاوتون في مستوى مرونتهم النفسية، ويختلفون في درجة رضاهم عن حياتهم، فإن دراسة المتغيرات التي لها صلة بالعملية التعليمية من شأنه أن يساهم في تحقيق غايات هذه المؤسسات التعليمية،ومن هنا انطلقت فكرة هذا البحث في محاولة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.

مشكلة البحث:

انبثق لدى الباحث الإحساس بمشكلة البحث من خلال عمله كمدرس،ومن حيث أن الطلاب هم اللبنة الأساسية في المجتمع، وعلى اعتبار أن المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد، ولكي يجتازها الطالب بنجاح يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل المتطلبات الجامعية ومواجهة ضغوط الحياة اليومية، وبحاجة إلى مرونة نفسية تمكنه من عبور هذه المرحلة واجتاز العقبات التي تقف في طريق دراسته الجامعية في ظل التحديات الكبيرة التي تواجهه، ويرى الناصر (2000) أن أحداث الحياة اليومية التي يتعرض لها طلبة الجامعات تشكل تحدياً كبيراً يتمثل فيقدرة الطالب على مواجهتها بأساليب تحافظ على توازنه وصحته النفسية من خلال مستوى المرونة النفسية التي يمتلكها(الناصر، 2000، 123)،وبالتالي فإن عدم القدرة على مواجهة هذه الأحداث سيؤدي إلى أزمات نفسية

تهدد حياة الطلاب، ويؤكد أزلينا وشاهرير Azlina&Shahrir (2010) أن المرونة تساعد الفرد على التعافي من الأمراض، وقيامه بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به " Azlina&Shahrir, 2010, (235)، فالتحديات والضغوط النفسية كسمة من سمات العصر لا تخلو منها مؤسسة مهنية أو تعليمية ولاسيما الجامعات التي ترهق كاهل الطلاب، وإن عدم تمتع طلاب الجامعة بالمرونة النفسية لمواجهتها سوف يزيد من خطرها عليهم وعلى درجة رضاهم عن حياتهم وبالتالي على مستقبلهم العلمي والمهني، حيث أظهرت دراسة شقورة (2012) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، فالرضا عن الحياة يعد من العناصر الأساسية في عملية التعلم، ومن أسباب نجاح الطالب في حياته العلمية،حيث أكدت دراسة كتلو (2011) وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتفوق العلمي، وأظهرت دراسة أبو العلا (2009) وجود علاقة بين الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ونجاحهم مستقبلاً،وبالتالي فإن للرضا عن الحياة دوراً مهماً في متابعة التعليم واذا لم يتحقق للطالب درجة مقبولة منه فإن هذا الأمر قد ينعكس على مختلف جوانب حياته،ومن ناحية أخرى فإن الربط بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ومتغيرات كالجنس والاختصاص، يجعل مسألة البحث في وجود علاقة تربط بينهما، ومعرفة طبيعة هذه العلاقة يعد أمراً مهماً في العملية التعليمية،ومن هنا انطلقت فكرة هذا البحث في محاولة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي: **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق؟**

أهمية البحث وأهدافه:

1- أهمية الفئة المستهدفة، حيث يمثل الطلاب شريحة مهمة من شرائح المجتمع، واكتسابهم لدرجة عالية من المرونة النفسية تساعدهم على مواجهة الصعوبات والنجاح في الحياة، كما أنمستوى الرضا عن الحياة لديهم يؤثر على قدرتهم على القيام بالمهام الموكلة اليهم.

2-كما أن البحث الحالي قد يفيد الدارسين في مجال علم النفس بتوفير معلومات عن متغيرات كالمرونة النفسية والرضا عن الحياةوتوفير مقاييس لهذه المتغيرات.

3- وضع برامج ارشادية من أجل رفع المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة والتي تعكس مدى رضاهم عن الحياة.

4-وتكمن أهمية هذا البحث في أنه يهتم بالوقوف على مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة للطلبة في مرحلة مهمة في حياتهم، وهي المرحلة الجامعية التي تتميز بقدرة الطالب على التكيف مع ظروف الحياة ومواجهتها بشكل فعال، وبالتالي فهي تهتم بمرحلة حاسمة في مستقبل الطالب.

5-كما يمكن الإفادة من نتائج البحث في وضع برامج تثقيفية وترفيهية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

6-كما يمكن أن تستفيد الجامعات الأخرى من هذه النتائج لوضع برامج خاصة بكل جامعة تعمل على رفع مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلابها.

-**7** تكمن الأهمية أيضاً من خلال الاهتمام بمعرفة ما اذا كان هناك فروق في المرونة النفسية أو الرضا عن الحياة بين الطلاب والتي تعود إلى اختلاف طبيعة الدراسة بين الكليات الأدبية مثل كلية التربية والكليات العلمية مثل كلية الاقتصاد وانطلاقاً من ذلك الأمر تم اختيار متغير الاختصاص (تربية-اقتصاد).

أهداف البحث:هدف البحث إلى التعرف على:

-**1** مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق.

-**2** مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق.

-**3**العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.

-**4** الفروق في المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور- إناث)، الاختصاص (تربية- اقتصاد).

-**5** الفروق في الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور- إناث)، الاختصاص (تربية- اقتصاد).

فرضيات البحث: سعى البحث إلى اختبار الفرضيات الآتية:

-**1**لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.

-**2**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)،الاختصاص (تربية- اقتصاد).

-**3** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، الاختصاص (تربية- اقتصاد).

حدود البحث:

-**1الحدود البشرية:**تم إجراء البحث على عينة من طلبة كلية التربية وكلية الاقتصادمن طلبة جامعة دمشق.

-**2الحدود المكانية:**أجري البحث في جامعة دمشق.

-**3 الحدود الزمنية:** قام الباحث بتطبيق أدوات البحث في تاريخ (2016/11/10حتى 2016/12/30م).

تعريف مصطلحات البحث العلمية والإجرائية:

-**1 المرونـة النفسية:** يعرفها شقورة (2012) بأنها "قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاني، واقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الاحترام المتبادل وتقبل الآخرين" (شقورة، 2012، 134).**وتعرف إجرائياً بأنها:** الدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية.

-**2 الرضا عن الحياة:** يعرفه الدسوقي (1998) بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته" (الدسوقي، 1998، 81). **ويعرف إجرائياً بأنه:** الدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة.

الأساليب الاحصائية المستخدمة: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط بيرسون، ومعامل سبيرمان براون، ومعامل ألفا كرونباخ، واختبار (T)ستيودنت.

الدراسات السابقة:

-1 الدراسات العربية التي تناولت المرونة النفسية:

1. دراسة الخطيب (2007) فلسطين: بعنوان "تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة"، وهدفت إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني، وتكونت العينة من (317) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس مرونة الأنا من إعداد الناصر وساندان (2000)، وبينت وجود مستويات مرتفعة من مرونة الأنا لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس المرونة النفسية، ووجود عوامل خاصة لمرونة الأنا هي الاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، وأظهرت تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا.

2. دراسة الناصر وساندمان Al-naser& Sandman (2000) الكويت: بعنوان "تقييم عواملالمرونةالنفسية في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت "، وهدفت إلى تقييم عوامل المرونة النفسية في مواجهة الأحداث الصدمية والتعرف على سمات الشخصية المرنة، وطبق مقياس المرونة النفسية الذاتية (ER89)وتكونت العينة من (495) من طلاب جامعة الكويت في اختصاصات (العلوم، الآداب، التربية، الهندسة، الاقتصاد)،وقسم الطلاب تبعاً للجنس، والعمر، ونوع التعليم، والاختصاص، وقد حصل الذكور على نقاط أعلى من الإناث على مقياس المرونة النفسية، كما أن طلاب الكليات العلمية ومنهم طلاب كلية الاقتصاد حصلوا على نقاط أعلى من طلاب الكليات النظرية ومنهم طلاب كلية التربية.

8-2الدراسات الأجنبية التي تناولت المرونة النفسية:

1.دراسة جراسي (Grace, 2010) الكاريبي: بعنوان "The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents" العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي،هدفت إلى التعرف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية،وتكونت عينة الدراسة من (397) طالباً في جزر الكاريبي (192 ذكور و 205إناث)، واستخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد (Goldberg, 2006)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، وبينت النتائج وجود فروق لصالح الذكور على مقياس المرونة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية،وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.

2.دراسة كلدستادلي (Kjeldstadli, 2006)النرويج: بعنوان "Life Satisfaction and Resilience in Medical School: A six-Year Longitudinal"الرضا عن الحياة والمرونة النفسية، دراسة طولية مقارنة لدى طلبة كلية الطب"، وهدفت إلى تفحص العلاقة بين الرضا عن الحياة و المرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب مقارنة بالطلبة من كليات أخرى، وبلغ عدد الطلاب (540) طالباً،وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المرونة النفسية من اعداد الباحث، وبينت أن مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، وأن مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية كان متوسط لدى طلبة كلية الطب والطلبة من الكليات النظرية في السنة الأولى، ومستوى الرضا عن الحياة كان أقل في سنة التخرج.

-3الدراسات العربية التي تناولت الرضا عن الحياة:

1. دراسة إسماعيل (2011) المملكة الأردنية الهاشمية: بعنوان "الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية"، وهدفت إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية، وتكونت العينة من (421) طالباً، واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحث، ومقياس أساليب التنشئة الأسرية إعداد الدكتور إياس العبادي (1996)،وبينت أن درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة كانت عالية، وعدم وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس، كما كشفت عن وجود علاقة بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس الرضا والمقياس ككل وأسلوب التنشئة (الديمقراطي)وعدم وجود علاقة ارتباطية على أبعاد مقياس الرضا وأسلوب التنشئة (المتسلط).

-4الدراسات الأجنبية التي تناولت الرضا عن الحياة:

1.دراسة جورقنسون (Jorgenson, 2011) الولايات المتحدة الأمريكية:بعنوان "College satisfaction and academic success" الرضا عن الحياة الجامعية والنجاح الأكاديمي"، وهدفت إلى التعرف إلى مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي،وتكونت عينة الدراسة من (6065) طالباً وطالبة ملتحقين ببرنامج الدبلوم في كلية college Dawson، واستخدم في هذه الدراسة مقياس رضا الطلبة من إعداد (Noel-Levitz,1994)واستبانة الخبرة الجامعية، وبينت أن رضا الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب، ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة العاديين كان أعلى من الطلبة الذين لديهم إعاقات، كما بينت وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار بالكلية، ووجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

2.دراسة سيفتسي (Civitci, 2009) تركيا:بعنوان Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents"الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة لدى البالغين الذين كان والديهم مطلقين والذين لم يكن والديهم مطلقين"، وهدفت لمعرفة الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، وتكونت العينة من (138) طالباً وطالبة من المدرسة الأساسية العليا، واستخدم مقياس الرضا عن الحياةمن إعداد (diener, 1985)، وبينت أن الطلبة الذين كان والديهم مطلقين كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم أدنى من الذين لم يكن والديهم مطلقين،كما بينت أن الذكور أكثر رضا من الاناث.

-5التعليق على الدراسات السابقة: بعد عرض الدراسات السابقة لوحظ أن هذا البحث يتفق معها من حيث:أهمية دراسة موضوع المرونة النفسية كدراسة كل من: دراسة الخطيب (2007)، دراسة الناصر وساندمان (2000)، دراسة جراسي (2010)Grace. وأهمية دراسة موضوع الرضا عن الحياة كدراسة: اسماعيل (2011)، جورقنسونJorgenson (2011). والعينة المتمثلة بطلاب الجامعة كدراسة كل من: الناصر وساندمان (2000)،دراسة كل دستادليKjeldstadli (2006)،اسماعيل (2011)، والمتغيرات كالجنس كدراسة كل من: اسماعيل (2011)، سيفتسي,Civitci (2009)، دراسة الخطيب (2007).كمالوحظ أن هذا البحث يختلف مع الدراسات السابقة من حيث: التطرق إلى موضوع جديد وهو العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. ومكان وعينة البحث:حيث أن إجراءات هذا البحث طبقت على عينة من طلبة كلية التربية والاقتصاد بجامعة دمشق .ومتغيرات البحث:المرونة النفسية والرضا عن الحياة حيث أن جميع الدراسات السابقة مثل: دراسة جراسي (2010) Grace، اسماعيل (2011)، تناولت كل متغير لوحده.

8-6أوجه الافادة من الدراسات السابقة: تحديد المتغيرات المناسبة للبحث، وتعريف المصطلحات، وبناء الإطار النظري للبحث الحالي، وتحديد أبعاد المقاييس، واختيار الأدوات المناسبة، وتحديد إجراءات البحث، وتحديد المنهج والأساليب الإحصائية، وكيفية مناقشة النتائج وتفسيرها وتقديم التوصيات والمقترحات المناسبة.

9.الاطار النظري:

9-1 مفهوم المرونة النفسية: عرف الأحمدي (2007) المرونة النفسية بأنها "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أوالأخذ بأيسر الحلول" (الأحمدي، 2007، 4).ويرى كراسي Grace (2010) أن المرونة النفسية هي "القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد" (Grace, 2010, 110)،ويعرفها الباحث بأنها القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغيرات اللازمة لمواجهة التحديات، والتي من خلالها يستطيع أداء وظائفه بالشكل الأمثل.

.ثمرات المرونة النفسية

1- الصحة النفسية: ترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين على وفق قناعته التي تتطلب نهجاً ديمقراطياً (الأحمدي، 2007 ،34).

2- النظرة الإيجابية للحياة :كلما كان الإنسان متصفاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة تحدد قيمته الاجتماعية فيالحياة، والتي ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم وفاعلية وعزم، لأنه يدرك أن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج (الأحمدي، 2007 ،35).

3- الاستمرارية في العطاء: إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وان العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس،وروح واتقان، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى (الأحمدي، 2007 ،37).

4- الاتصال الفعال : إن الإنسان منذ ولادته يقوم عملية اتصال، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، وعنه ينجم تفاعل الشخص مع محيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، لأن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم،والتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم (الأحمدي، 2007 :38).

.مقومات المرونة النفسية:

1- تنمية الكفاية:وهى تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة.

2-القدرة على التعامل مع العواطف:وهو قدرة الفرد على ضبط عواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة.

3- تنمية الاستقلالية الذاتية: أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، ويستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته.

4- تبلور الذات :وهو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وامكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

5- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة :وهي قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية الهتحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على الاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين (حسان، 2008، 79).

. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية :ومنها الصبر، والتسامح، والاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، وتكوين العلاقات، والقيم الموجهة (الأخلاق)، والقدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء، والقدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه (حسان، 2008، 88).

ويرى الباحث أن المرونة النفسية تساعد الطالب على التكيف والتقييم الصحيح، وتجعل هيرى كل موقف يوضع فيه من جهة إيجابية فعالة، وتزيد من متعته بالأشياء من حوله،وتقلل من حدة التوتر والضيق الناجم عن المشكلات والأزمات، وتزيد من صفاء ذهنه،وتساعده على تحقيق أهدافه بنجاح.

9-2مفهوم الرضا عن الحياة: يعرف الديب (1998) الرضا عن الحياة بأنه "تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه" (الديب، 149،1998)، بينما يرى شين وجونسون Shin & Johnson (1988) أن الرضا عن الحياة "يعني قدرة الفرد على التوافق مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر على سعادته" Shin & Johnson, 1988, 475)، ويعرف الباحث الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته.

.وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة:

1-اتجاه القاع – القمة :يفترض أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة، 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 تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، وأحداث الحياة المختلفة لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته (Civitci,2009, 514).

2-اتجاه القمة – القاع :يفترض أن هنالك ميلاً لدى الفرد، لأنه يخبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا، ويذكر هيلر (Heller, 2004)، أن هذا الاتجاه يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد، وطبقاً لذلك فإن أحداث الحياة اليومية وبالرغم من تأثيرها على تقييم الفرد الذاتي، 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 (Heller, 2004, 574).

3-الاتجاه التفاعلي : اقترحه هيدي وويرنج (Heady & Wearing, 1992) ويتخذ من منظور التفاعل منطلقاً له، وينظر للعوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساوٍ في علاقتها بالسعادة، ويفترض أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد، فإن الرضا عن الحياة هو أيضا نتيجة للرضا عن هذه المجالات، ويعترف بأهمية الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا، وأهمية تأثير الرضا على مجالات محددة في الحياة على حكم الفرد وتقييمه للرضا عن الحياة بشكل عام (Heady & Wearing, 1992, 89).

.أبعاد الرضا عن الحياة: يتضمن مفهوم الرضا عن الحياة الأبعاد الآتية:

1- الرضا عن الذات :يشير هذا البعد إلى أن يدرك ما يزود به من إمكانات وأن ينجح في تحقيق هذه الإمكانات، وأن يرضى عن نجاحه في تحقيق ما يريده وهذا من مظاهر الصحة النفسية، وأن يدرك أن الناس يختلفون فيما بينهم من حيث ما زودوا به من إمكانات عقلية معرفية أو دافعية أو انفعالية.

2- الرضا عن الوالدين : تتغير أدوار الأسرة بزيادة عمر الأبناء ففي المراحل الأولى من العمر يعتمد الصغار على الوالدين اعتمادا كليا ولهذا يكونون طائعين، ويقوم الآباء بحمايتهم وتوجيههم، وبزيادة العمر يحتاج الأبناء إلى تحقيق فرديتهم الخاصة وتأكيد عن الآخرين حتى لو كانا الوالدين.

3- الرضا عن الأقران :يقضي الأشخاص معظم وقتهم مع الأقران ولهذا فإن تأثير جماعة الأقران عظيم على الاتجاهات والسلوك والقيم وقد يفوق تأثير الأسرة (تفاحة، 2009، 196).

ويرى الباحث أن الرضا عن الحياة يشكل عامل أساسي من عوامل النجاح واجتياز المواقف الصعبة التي تواجه الطالب في حياته وتمكنه من مواصلة دربه باقتدار وثبات سلوكي وانفعالي.

10.منهجية البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي الذي يصف طبيعة الظاهرة موضع البحث، ويعمل على تفسير الظواهر التربوية الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر،ويساعد في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حولها استناداً إلى حقائق الواقع(عباس، 2007، 161).

11. المجتمع الأصلي للبحث: تكون المجتمع الأصلي لعينة البحث من جميع الطلبة المسجلين في كلية التربية، وكلية الاقتصاد للعام الدراسي (2016-2017م) وكانت أعدادهم كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول (1) المجتمع الأصلي لعينة البحث

الكلية	عدد الطلاب	الكلية	عدد الطلاب	المجموع
التربية	11461	الاقتصاد	12075	23536

12.عينة البحث: بلغ حجم العينة المسحوبة للبحث الحالي والتي جرى سحبها بالطريقة العشوائية الطبقية (500) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، وكلية الاقتصاد في جامعة دمشق، وقد اعتمد الباحث على مجموعة من المتغيرات في سحب العينة وهي على الشكل الآتي (الجنس، الاختصاص)كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (2) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس ومتغير الاختصاص

المتغير	الطلاب الذكور	النسبة المئوية	الطلاب الاناث	النسبةالمئوية	المجموع	النسبة المئوية
الجنس	250	%50	250	%50	500	%100
المتغير	طلاب التربية		طلاب الاقتصاد		المجموع	
الاختصاص	250	%50	250	%50	500	%100

13.متغيرات البحث:

13-1المتغيرات الارتباطية (المرونة النفسية) و(الرضا عن الحياة).

13-2المتغيرات التصنيفية: الجنس (ذكر – أنثى)الاختصاص (تربية- اقتصاد).

14.أدوات البحث:

14-1المرونة النفسية: المقياس المستخدم في البحث الحالي من اعداد يحيى عمر شعبان شقورة (2012) حيث يتألف من (47) عبارة، وتمت الاستجابة لبنود المقياس من خلال اختيار واحدة من الخيارات التالية (موافق جداً،

موافق، لا أدري، غير موافق، غير موافق أبداً) كما أن مفتاح التصحيح على الترتيب (5-4-3-2-1) بالنسبة للعبارات الايجابية،و(1-2-3-4-5) للعبارات السلبية على الترتيب، والجدول التاليي وضح توزيع فقرات مقياس المرونة النفسية على أبعاده الثلاثة.

الجدول (3) يوضح توزيع فقرات مقياس المرونة النفسية على أبعاده الثلاثة

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

.صدق المقياس: جرى التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحتوى والصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي، من خلال تطبيقه على (60) طالب موزعة على (30) من الذكور و(30) من الإناث في جامعة دمشق.

1) صدق المحتوى : قام الباحث بعرض المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية في جامعة دمشق، للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للتعليمات والبنود، ومدى ارتباط كل بند بالبعد الذي وضع له، حيث تم إجراء تعديل على بعض بنود المقياس لزيادة وضوحها، ولتناسب الغرض الذي وضعت من أجله.

2) الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي : تم التحقق منه من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الأساسية مع الدرجة الكلية للمقياس بشكل عام، كما هو موضح في الجدول:

الجدول (4) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد الفرعية	انفعالي	عقلي	اجتماعي
الدرجة الكلية	0.821**	0.764**	0.832**

يتبين من الجدول أن معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).والمقياس يتصف بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ما يدل على صدقه البنيوي.

.دراسة الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين: (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية)، وذلك بالنسبة للأبعاد، وللدرجة الكلية، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (5) يبين قيم معاملات الثبات بطرائق (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) بالنسبة للأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
انفعالي	0.81	0.75	اجتماعي	0.76	0.71
عقلي	0.79	0.78	الدرجة الكلية	0.89	0.85

يلاحظ أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات جيدة تراوحت بين (0.89-0.76) بطريقة ألفا كرونباخ، وبين (0.85-0.71) بطريقة التجزئة النصفية وجميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبالتالي المقياس جاهز للتطبيق على عينة البحث.

14-2مقياس الرضا عن الحياة: المقياس المستخدم في البحث الحالي من إعداد مجدي الدسوقي (1998) حيث يتألف من (45) عبارة، وتمت الاستجابة لبنود المقياس من خلال اختيار واحدة من الخيارات التالية (موافق جداً، موافق، لا أدري، غير موافق، غير موافق أبداً) كما أن مفتاح التصحيح على الترتيب (5-4-3-2-1) بالنسبة للعبارات الايجابية، و (1-2-3-4-5) للعبارات السلبية على الترتيب أيضاً، والجدول التالي يوضح توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على أبعاده الخمسة.

الجدول (6) يبين توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على أبعاده الخمسة

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة	البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
القناعة	1-2-3-4-5-6-7-8-9	لا يوجد	الطمأنينة	28-29-30-31-32-34-35-36	33
التقدير الاجتماعي	10-11-12-13-14-15-16-17-18	لا يوجد	السعادة	37-38-39-40-41-42-43-44-45	لا يوجد
الاجتماعية	19-20-21-22-23-24-25-26-27	لا يوجد	المجموع		45

.صدق المقياس: جرى التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحتوى والصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي، من خلال تطبيقه على (60) طالب موزعة على (30) من الذكور و(30) من الإناث في جامعة دمشق.

1) صدق المحتوى: قام الباحث بعرض المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية في جامعة دمشق، للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للتعليمات والبنود، ومدى ارتباط كل بند بالبعد الذي وضع له، حيث تم إجراء تعديل على بعض بنود المقياس لزيادة وضوحها، ولتناسب الغرض الذي وضعت من أجله.

2) الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي : تم التحقق منه من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الأساسية مع الدرجة الكلية للمقياس بشكل عام، كما هو موضح في الجدول:

الجدول (7) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد الفرعية	القناعة	التقدير الاجتماعي	الاجتماعية	الطمأنينة	السعادة
الدرجة الكلية	0.741**	0.632**	0.698**	0.699**	0.733**

يتبين من الجدول أن معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). والمقياس يتصف بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ما يدل على صدقه البنيوي.

.دراسة الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين: (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية)، وذلك بالنسبة للأبعاد، وللدرجة الكلية، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (8) يبين قيم معاملات الثبات بطرائق (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) بالنسبة للأبعاد، وللدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
القناعة	0.79	0.74	الطمأنينة	0.69	0.68
التقدير الاجتماعي	0.82	0.78	السعادة	0.78	0.81
الاجتماعية	0.72	0.69	الدرجة الكلية	0.84	0.79

يلاحظأن المقياسيتصف بمعاملات ثبات جيدة تراوحت بين (0.69–0.84) بطريقة ألفا كرونباخ، وبين (0.68–0.81) بطريقة التجزئة النصفية وجميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبالتالي المقياس جاهز للتطبيق على عينة البحث.

النتائج والمناقشة:

أ . عرض نتائج أسئلة البحث:

1- ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق؟

لتحديد مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق، أعطيت كل درجة من درجات المرونة على المقياس الموجه للطلبة قيماً متدرجة وفقاً لمقياس خماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة باستخدام القانون التالي:

$$\frac{\text{عدد المستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$ واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو التالي:

الجدول (9) درجات مستوى المرونة النفسية والقيم الموافقة لها.

مستوى المرونة النفسية	القيم المعطاة لدرجة تواجدها	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة
مرتفعة	3	5–3.68
متوسطة	2	3.67–2.34
منخفضة	1	2.33–1

وفي ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى المرونة لدى طلبة جامعة دمشق في كل بعد من أبعاد المقياس كما يلي:

– **مستوى المرونة التي تتعلق بأبعاد المقياس ككل:** تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق للدرجة الكلية ولكل بعد من أبعاد المقياس وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمستوى المرونةالنفسية لدى أفراد العينة في الدرجة الكلية وفي كل بعد من أبعاد المقياس

الرتبة	الأبعاد الفرعية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المرونة بحسب البعد
3	الانفعالي	500	2,97	0.76	متوسطة
2	العقلي	500	3.33	0.67	متوسطة
1	الاجتماعي	500	3.73	0.67	مرتفعة
	الدرجة الكلية	500	3.34	0.70	متوسطة

يلاحظ مما سبق أن المتوسطات الحسابية لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (3.73) للبعد الاجتماعي كحد أعلى، وبين (2.97) للبعد الانفعالي كحد أدنى. وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى المرونة النفسية على الدرجة الكلية (3.34)، والتي تشير إلى مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق، وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلدستادلي Kjeldstadli, (2006) التي بينت وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، ولكنها تختلف مع نتائج دراسة الخطيب (2007) التي بينت وجود مستويات مرتفعة من المرونة لدى أفراد عينة الدراسة، ويفسر الباحث هذه النتيجة مستنداً إلى تعريف نيو مان Newman (2002) للمرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة" وهي "عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي" (Newman, 2000, 62)، حيث أن تكرار الظروف الضاغطة التي يعيشها طلبة الجامعات كالظروف الأسرية والاقتصادية والاجتماعية، ساعدعلى القدرة على التكيف مع تلك الظروف وبالتالي رفع مستوى المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة واجتياز الصعاب التي تواجههم، كما أن الطلبة يتميزون بقدرتهم على التفاعل مع الأنشطة الطلابية كالأنشطة العلمية والترفيهية، وامتلاكهم قدر كافي من المعلومات المتعلقة بدراستهم والمعارف والخبرات العامة، كما أنهم كما يرى شقورة (2012) أكثر قدرة على مسايرة أفراد المجتمع من خلال تقبلهم لهم واحترامهم واقامة علاقات اجتماعية سليمة ايجابية معهم.

2– ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق؟

لتحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى ط لبة جامعة دمشق، أعطيت كل درجة من درجات الرضا على المقياس الموجه للطلبة قيماً متدرجة وفقاً لمقياس خماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة باستخدام القانون:

$$\frac{\text{عدد المستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$ واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو التالي:

الجدول (11) يبين درجات مستوى الرضا عن الحياة والقيم الموافقة لها.

مستوى الرضا عن الحياة	القيم المعطاة لدرجة تواجدها	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة
مرتفعة	3	5-3.68
متوسطة	2	3.67-2.34
منخفضة	1	2.33-1

وفي ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس كما يلي:- مستوى الرضا التي تتعلق بأبعاد المقياس ككل:تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة دمشق للدرجة الكلية ولكل بعد من أبعاد المقياس والنتائج كما يلي:

الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة في الدرجة الكلية وفي كل بعد من أبعاد المقياس

الرتبة	الأبعاد الفرعية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الرضا بحسب البعد
4	القناعة	500	2.37	0.74	متوسطة
3	التقدير الاجتماعي	500	2.55	0.67	متوسطة
1	الاجتماعية	500	3.80	0.66	مرتفعة
5	الطمأنينة	500	2.27	0.55	منخفضة
2	السعادة	500	2.66	0.81	متوسطة
	الدرجة الكلية	500	2.73	0.68	متوسطة

يلاحظ مما سبق أن المتوسطات الحسابية لمستوى الرضا لدى طلبة جامعة دمشق في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (3.80) لبعد الاجتماعية كحد أعلى،و(2.27) لبعد الطمأنينة كحد أدنى، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الرضا على الدرجة الكلية (2.73)، والتي تشير إلى مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جودة (2009)،التي بينت وجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة،وتختلف مع نتائج دراسة إسماعيل (2011) والتي أكدت أن درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة كانتعالية، ويفسر الباحث هذه النتيجة من حيث أن طلاب الجامعة برغم الصعوبات التي تواجههم في جميع مناحي الحياة، فإنهم راضون عن حياتهم بدرجة متوسطة ويعود ذلك إلى كونهم يشاهدون ثمرة اجتهادهم في الدراسة الأساسية ونجاحهم في الثانوية العامة الذي يعتبر حجر الأساس ومقياس القبول في الجامعات، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة المصاحب للنجاح نتيجة تقدير الوالدين والأصدقاء، كما أن الجامعة تفتح آفاق جديدة من العلم والثقافة وتعمل على ازدياد معارف الطلبة ومدركاتهم، بالإضافة إلى أن الالتحاق بالجامعة يعتبر الخطوة الأولى لرسم مستقبل الطلبة المهني والحياتي، وما يصاحبه من آمل بمستقبل مشرق يساعدهم على خوض غمار الحياة متسلحين بشهادتهم الجامعية التي تؤهلهم للبحث عن فرصة عمل أو وظيفة تمكنهم من مساعدة أسرهم وبناء حياتهم المستقبلية، وتطوير شبكة علاقاتهم الاجتماعية،وهذا ما أشار إليه علوان (2008)عندما عرف الرضا بأنه "

التقدير العامل نوعية حياة الفرد حسب معايير السعادة، والعلاقات الاجتماعية، والشعور بالطمأنينة، والتقدير الاجتماعي"(محمد، 2009، 45).

ب- عرض نتائج فرضيات البحث: سعى البحث إلى اختبار الفرضيات الآتية:

- الفرضية الأولى :لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون، والنتائج موضحة في الجدول:

جدول (13) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة

أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	أبعاد مقياس المرونة النفسية			الدرجة الكلية
	الانفعالي	العقلي	الاجتماعي	
القناعة	.748**	.428**	.506**	.777**
التقدير الاجتماعي	.612**	.303**	.477**	.566**
الاجتماعية	.730**	.373**	.570**	.723**
الطمأنينة	.719**	.343**	.451**	.706**
السعادة	.514**	.301**	.380**	.515**
الدرجة الكلية	.889**	.468**	.574**	.868**

من هنا يتبين وجود علاقة موجبة ودالة بين مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.301-0.889)، مما يعني رفض الفرضية وهذا يدل أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق ازدادت درجة رضاهم عن الحياة والعكس صحيح،وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلدستادلي,Kjeldstadli (2006)، ودراسة شقورة (2012) التي بينت وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المرونة النفسية الرضا عن الحياة. ويفسر الباحث هذه النتيجة من حيث أن هذين المفهومين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض، ويحددان درجة تمتع الطالب بالصحة النفسية السوية، ويهدفان إلى زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة واجتيازها من خلال القدرة على إحداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح، فالرضا عن الحياة كما يرى أبو العلا (2009) يشكل عامل أساسي من عوامل النجاح واجتياز المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته وتمكنه من مواصلة دربه، والإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلابد أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها بقدر كاف من المرونة النفسية التي تمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته بشكل يكون راض عنه (أبو العلا، 2009، 160)، فالمرونة تؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي الذي يؤدي بدورهإلى الصحة النفسيةوالتي من خلالها يشعر الإنسان بالسعادة والرضا عن الحياة.

- **الفرضية الثانية** :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) . وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T)ستيودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (14): دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية حسب متغير الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الانفعالي	ذكور	250	68.25	12.98	2.53	498	0.017	دال*
	إناث	250	57.75	11.34				
الاجتماعي	ذكور	250	70.4	10.89	3.55	498	0.001	دال**
	إناث	250	57.25	8.63				
العقلي	ذكور	250	32.05	9.45	1.18	498	0.245	غير دال
	إناث	250	28.25	7.47				
الدرجة الكلية	ذكور	250	171.7	19.82	3.89	498	0.001	دال**
	إناث	250	143.25	20.28				

تشير النتائج الواردة في الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الذكور ومتوسطات أفراد عينة البحث الإناث على بعد (العقلي)، كما تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الذكور ومتوسطات أفراد عينة البحث الإناث على الأبعاد الفرعية (الانفعالي–الاجتماعي)، والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية ولصالح الذكور وهذا يعني رفض الفرضية،حيث تختلف مع نتائج دراسة جراسيGrace (2010)، ودراسة الخطيب (2007) والتي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس المرونة النفسية، وتتفق مع نتائج دراسة الناصر وساندمانSandman , Al–naser (2000) والتي بينت وجود فروق لصالح الذكور على مقياس المرونة النفسية، ويفسر الباحث هذه النتيجة من أن الذكور أكثر قدرة على مواجهة مخاطر الحياة من الإناث بسبب طبيعة الحياة التي يعيشها الذكور، حيث تظهر قدرتهم على الاحتفاظ ببنائهم النفسي في مواجهة المخاطر والتحديات من خلال المرونة العالية التي يتمتعون بها، وما يتصفون به من قدرة على تحمل الإحباط، وامتلاكهم مهارات اجتماعية وانفعالية تمكنهم من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية،ولديهم المرونة النفسية في تنويع أساليبهم تبعا لمقتضيات المواقف التي يواجهونها، ويختلفون في طرق تعاملهم مع المشكلات التي يتعرضون لها، ولأن للحياة الجامعية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل التعليمية، فإنه بطبيعة الحال يختلف الطلبة الجامعيون في مواجهتهم لأحداث الحياة، حيث يعرف الطحان (1992) المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها" (الطحان، 1992، 181).

– **الفرضية الثالثة** :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية– اقتصاد) .وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T)ستيودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(15): دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية حسب متغير الاختصاص

الأبعاد لفرعية	التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمةت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الانفعالي	تربية	250	60.54	13.77	1.35-	498	0.186	غير دال
	اقتصاد	250	67.23	13.02				
الاجتماعي	تربية	250	55.72	10.21	4.14-	498	0.000	دال**
	اقتصاد	250	70.57	9.32				
العقلي	تربية	250	31.45	11.13	0.379	498	0.70	غير دال
	اقتصاد	250	30.19	7.64				
الدرجة الكلية	تربية	250	148.09	31.72	1.31-	498	0.110	غير دال
	اقتصاد	250	162.95	29.60				

تشير النتائج الواردة في الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية ومتوسطات أفراد عينة البحث من طلبة كلية الاقتصاد على بعد (الاجتماعي) ولصالح طلاب الاقتصاد، كما تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية ومتوسطات أفراد عينة البحث من طلبة كلية الاقتصاد على الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية (الانفعالي–العقلي)، وهذا يعني قبول الفرضية، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الناصر وساندمانAl–naser& Sandman (2000) التي أكدت أن طلاب الكليات العلمية ومن بينهم طلاب كلية الاقتصاد حصلوا على نقاط أعلى من طلاب الكليات الأدبية ومن بينهم طلاب كلية التربية، ويفسر الباحث هذه النتيجة من أن البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيشه طلبة الجامعات متقارب، كما أن طلبة الجامعة يعانون الظروف نفسها وتقع عليهم أعباء دراسية وواجبات، بغض النظر عن نوع الكلية أو التخصص الذي يدرسه الطالب، ويتميز الطلبة ذوو المرونة النفسية العالية بالالتزام بحضور المحاضرات والمشاركة في المناقشات، والإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر، وعدم التردد في الاستفسار عن المعلومات الغامضة والاستعداد للامتحانات،ويرى حسان (2008) أنه يجب على الطالب أن يمتلك قدر من المرونة النفسية تمكنه بأن يكون قادراًعلى ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، ليستمتع بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية، ويحل مشاكله دون انفعالات (حسان ، 2008، 55)، وتعرف المرونة النفسية في علم النفس على أنها "القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد" (Masten, 2009, 30).

– **الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور– إناث) .وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T)ستيودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (16): دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة حسب متغير الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
القناعة	إناث	250	20.96	5.04	3.13	498	0.002	دال**
	ذكور	250	22.70	4.52				
التقدير الاجتماعي	إناث	250	23.21	4.92	0.85	498	0.395	غير دال
	ذكور	250	22.58	5.1				
الاجتماعية	إناث	250	25.02	3.72	-10.3	498	0.000	دال**
	ذكور	250	32.67	6.71				
الطمأنينة	إناث	250	19.52	5.83	-3.05	498	0.003	دال**
	ذكور	250	22.04	5.01				
السعادة	إناث	250	24.5	5.24	-0.02	498	0.984	غير دال
	ذكور	250	24.51	4.26				
الدرجة الكلية	إناث	250	115.22	14.55	-3.61	498	0.000	دال**
	ذكور	250	122.51	11.6				

تشير النتائج الواردة في الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الذكور ومتوسطات أفراد عينة البحث الإناث على بعد (التقدير الاجتماعي- السعادة)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة والأبعاد الفرعية (القناعة-الاجتماعية-الطمأنينة) لصالح الذكور، وهذا يعني رفض الفرضية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة سيفتسيCivitci(2009)، التي بينت أن الطلبة الذكور أكثر رضا من الاناث، وتختلف مع دراسةJorgenson (2011) التي أظهرت أن الرضا عن الحياة لدى الإناث كان أعلى منه لدى الذكور، ويرى الباحث أن الذكور يدركون أنهم حققوا جزءً مهماً من أهدافهم، ويمتلكون الحرية في اختيار طريقة تفكيرهم، ويستخدمون أساليب وأنشطة موجهة لإدارة الحياة كما يرغبون وبالتالي فإنهم يشعرون بالرضا عنها، ولديهم علاقات اجتماعية وهوايات وأنشطة متنوعة،حيث يعرف إسماعيل (2011)الرضا بأنه "حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة" (إسماعيل، 2011، 148)، ويرى تفاحة (2009) بأنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وبالتالي فإن الرضا عن الحياة يعود إلى كل فرد بحسب ظروفه وأحواله ومهاراته ونشاطاته المتنوعة الذي تحقق له السعادة والرضا الحياتي (تفاحة، 2009، 39).

- **الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الرضا عن الحياة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير الاختصاص (تربية- اقتصاد) .وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T)ستيودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (17): دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة حسب متغير الاختصاص

الأبعاد الفرعية	التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
القناعة	تربية	250	22.52	5.41	0.99	498	0.319	غير دال
	اقتصاد	250	23.25	4.72	-			
التقدير الاجتماعي	تربية	250	21.01	5	2.46	498	0.014	دال*
	اقتصاد	250	22.8	4.86	-			
الاجتماعية	تربية	250	28.45	6.46	1.28	498	0.202	غير دال
	اقتصاد	250	27.28	5.97				
الطمأنينة	تربية	250	21.67	5.17	2.37	498	0.018	دال*
	اقتصاد	250	19.7	5.84				
السعادة	تربية	250	23.78	4.68	1.53	498	0.127	غير دال
	اقتصاد	250	24.89	5.01	-			
الدرجة الكلية	تربية	250	117.45	14.2	0.24	498	0.809	غير دال
	اقتصاد	250	117.95	13.95	-			

تشير النتائج الواردة في الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من طلاب كلية التربية ومتوسطات درجات أفراد عينة البحث من طلبة الاقتصاد على بعد (التقدير الاجتماعي–الطمأنينة) لصالح التخصص اقتصاد،وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من طلاب كلية التربية ومتوسطات أفراد عينة البحث من طلاب كلية الاقتصاد على الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية (القناعة–الاجتماعية–السعادة)، وهذا يعني قبول الفرضية، ويفسر الباحث هذه النتيجة من حيث أن أغلب الطلاب بعد الانتهاء من مرحلة التعليم الثانوي يختارون التخصص الذي يرغبون باختيارهم الشخصي ووفق رغباتهم وميولهم، وبالتالي فكل طالب منهم يكون راضياً عما اختاره، ويبذل جهده من أجل النجاح في دراسته وتحقيق ما يحلم به، كما أن الرضا عن الحياة يتأثر بعوامل أخرى مثل التنشئة الأسرية كما في دراسة إسماعيل (2011)،أو القلق تجاه المستقبل إبراهيم (2011)، حيث يعرف بدوي (1993)الرضا بأنه "الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصحب تحقيق الهدف" (بدوي، 1993، 112)،كما يرى تفاحة (2009) أن الشعور بالرضا يكون أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية (تفاحة، 2009، 31).

الاستنتاجات والتوصيات:

1- عقد ندوات تهدف إلى توعية طلاب الجامعات بأهمية المرونة النفسية من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية.

2- العمل على رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب مما يحقق لهم سعادة أكثر، ويمكنهم من اقامة علاقات اجتماعية مع الأخرين، بتأمين متطلباتهم وتقديم العون لهم، والوقوف إلى جانبهم ومساعدتهم على حل مشاكلهم.

3- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات،وتوفير مختصين في الإرشاد النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة في التغلب على أزماتهم النفسية.

4- إشراك أولياء الأمور في الأنشطة التي تهدف إلى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها.

5- إجراء البحث الحالي على عينة تشمل طلاب الجامعات الخاصة والحكومية في شتى أنحاء سورية.

المراجع:

المراجع العربية:

- أبو العلا، محمد. الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة .المجلة العلمية لكلية الآداب،مصر،2009، 39.

- إسماعيل،أحمد محمد حسين. الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم. كلية العلوم التربوية، عمان، الأردن،2011، 84.

- الأحمدي، أنس سليم. المرونة وحدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ،المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى، 2007، 4-34-35-37-38.

- بدوي، أحمد زكي. معجم مصطلحات العلوم الاجتماعي. مكتبة لبنان، بيروت 1993، 112.

- تفاحة، جمال السيد. الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية،الإسكندرية، 2009، 26-30-39-41.

- جودة، آمال.الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة كلية التربية،القدس،العدد الثالث والثلاثون،2009.

- حسان، ولاء اسحق. فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالباتالجامعة الإسلامية بغزة. الجامعة الإسلامية، غزة، 2008، 31-55-79-88-103.

- الخطيب، محمد جواد. تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة.مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، غزة، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني عشر، 2007، 60.

- الدسوقي،مجدي محمد. دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. دراسات في الصحةالنفسية، مصر،المجلد الأول،1998.81.

- الديب،علي محمد. العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل . الهيئة المصرية العامة للكتاب،مجلة علم النفس،مصر، العدد الأول،1998، 146-169.

- شقورة، يحيى عمر شعبان. المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة، 2012، 134.

- شلبي، سوسن إبراهيم. أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية، مصر، المجلد الرابع والعشرون، 2011، 186.

- الطحان، محمد خالد. مبادئ الصحة النفسية. دار القلم للنشر والتوزيع ، الإمارات العربية، الطبعة الثالثة، 1992،181.

– عباس، محمد. مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2007، 161.

– عبد الخالق، أحمد محمد. الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي *دراسات نفسية، الكويت*، المجلد الثامن عشر، العدد الأول، 2008، 129.

– كتلو، كامل. العلاقة بين السعادة والتدين والحب والرضا عن الحياة لدى الطلبة المتزوجين.كلية التربية، مؤتمر علم النفس في الجامعة العالمية الإسلامية، ماليزيا، 2011.

– محمد، عبد الرحمن. الرضا عن الحياة وعلاقته بالسعادة النفسية . دراسات نفسية، الكويت،المجلد التاسع عشر، العدد الأول، 2009، 45.

– الناصر، فهد؛ساندمان، مارك. تقييم عوامل المرونة في مواجهة الأحداث الصدمية في دولة الكويت . جامعة السلطان قابوس، المجلة الطبية،سلطنة عمان، 2000، 123.

المراجع الأجنبية:

- AZLINA A.M ANDSHAHRIRJ. Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. International Journal for CrossDisciplinary Subjects in Education (IJCDSE); 1(1), 2010, 235.

- CIVITCI, N. Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. Educational Sciences. 9 (2), 2009, 513 – 525.

- GRACE, FAYOMBO. The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. International Journal of Psychological Studies; Vol. 2(2), 2010, 105 – 116.

- HEADEY, B, ANDWEARING, A. Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. Social Indicators Research, Vol. 24(1), 1992, 81-100.

- HEIIER, D. The role of person versus situation in life satisfaction .A critical examination, Psychological Bulletin, Vol. 130(4), 2004, 574- 600.

- JORGENSON, SH. College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability. Official International Research. Dawson College, 2011.

- KJEIDSTADLI, K. Life Satisfaction and Resilience in Medical School: A six-Year Longitudinal. Nationwide and Comparative Study, BMC Med Educ, Vol. 6: 48, 2006.

- MASTEN, A.S. Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. Education Canada, Vol. 49(3), 2009, 28-32.

- NEWMAN, R. The road to resilience. Monitor on Psychology, Vol. 33(9), 2002, 62.

-SHIN, D.C, ANDJOHNSON, D.M. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life social in dicators research. Dissertations Abstract International, 1988, 475-492.