المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

د. نادية محمد العمري
أستاذ الصحة النفسية المساعد
قسم علم النفس- كلية التربية
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

ملخص الدراسة:

هدَفَت الدراسة الحالية إلى التعرُّف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، وقد أُجريت الدراسة على عينة بلغت (٢٠٠) طالبة من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، وقد طُبق عليهن مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أسفرت النتائجُ على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؛ مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث ارتفع مستوى المرونة النفسية لديهن، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تُعزى للمتغيرات (الدخل الشهري للأسرة، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، القناعة)، تعود لاختلاف الدخل الشهري لأُسَر أفراد العينة، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (السعادة، التقدير الاجتماعي)، تعود لاختلاف الدخل الش

هري لأُسَر أفراد العينة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تعود لاختلاف الحالة الاجتماعية لأفراد العينة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (الاجتماعية، الطمأنينة، التقدير الاجتماعي، القناعة)، تعود لاختلاف المستوى الدراسي لأفراد العينة، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (السعادة، الاستقرار النفسي) تعود لاختلاف المستوى الدراسي لأفراد العينة.

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

د. نادية محمد العمري
أستاذ الصحة النفسية المساعد
قسم علم النفس- كلية التربية
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

مقدمة:

تتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطًا على الإنسان الذي يلجأ إلى التأقلم معها، فمثلًا تتغير الظروف داخل الأسرة وتتغير ظروف العمل وتتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعقد الظروف الاقتصادية وتُصاب صحة الإنسان بالوعكة أو المرض، وتشكل هذه التغيرات ضغوطًا على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعدل سلوكه، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيُّف والانسجام مع هذه المتغيرات، ويشير «كارذرس» بأن «خاصية المرونة لدى الإنسان تَتَّسِق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي؛ ومِن ثَمَّ فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعا وتجديدًا في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير، وهذه المهارة تتضمن التكيُّف اجتماعيًّا؛ التكيُّف المقترِن بروح المعاشَرَة الاجتماعية، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد» (خرنوب، ٢٠١٠).

ويمكن القول: إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكِّن الإنسانَ من التكيُّف الإيجابيّ مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرِّف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها: «عملية التوافُق الجيِّد والمواجَهَة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجها البشرُ، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية» (APA, 2002).

وينظر (كابلن) إلى القدرة على تحمُّل الضغوط على أنها دليلٌ على المرونة النفسية

والنضج الانفعاليّ والاجتماعي، وترتبط المرونة النفسية للفرد بالظروف الاقتصادية والاجتماعية والحضارية، فالمحيط الذي يشيع والنظام والقانون واحترام الإنسان يمنح الأفرادَ المرونةَ النفسيةَ ومقاومةً كبيرةً في مواجَهَة الضغوط، كما ترتبط المرونة النفسية بسمات الشخصية للفرد والتنشئة الاجتماعية (جابر وآخرون، ٢٠٠٢).

كما أكد جراسي (Grace, 2010) في دراسته عن المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية على جود علاقة ارتباطية موجَبَة بين جميع عوامل الشخصية «يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرات، الانبساطية» والمرونة النفسية.

وتلعب المرونة النفسية دورا مهمًّا في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيُّف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفردَ في حياته، كما أن الشخص الصحيح نفسيًّا والذي يمتلك اتزانًا انفعاليًّا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفردَ على المواجَهَة الواعية لظروف الحياة، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (ريان، ٢٠٠٦).

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه بذل الجُهْد والمثابرة وتحمُّل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، كما يتطلب ذلك رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قَدْرًا من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام. والإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبيِّن مدى تمتُّع الفرد بالصحة النفسية والشعور بالسعادة في الحياة. (جودة وعسيلة، ٢٠٠٩).

وبذلك فإن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا عن مجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفردُ على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة، يرتبط ارتباطا وثيقًا بنجاحه وتحصيله الدراسي، كما يُسهم إسهامًا كبيرًا في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، وفي تكوين شخصيته، وبلورة نظرته الخاصة للعالَم، كما أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا يرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما قد يصبو إليه، ويريد تحقيقَه في الحياة. (ميخائيل، ٢٠١٠).

ويعرف الرضا عن الحياة على أنه الكيفية التي يقيِّم بها الأفرادُ حياتَهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد

وتقييمهم للحياة بشكل عامٍ أو تقييم جوانب محدَّدَة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزواجي أو الرضا عن العمل، والجانب الثاني: تقييميّ ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بِنَاءً على تَكْرَار الأحداث السارَّة أو غير السارة التي تُسبب إما السعادة والفرح أو التوتُّر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة. (Pavot and Diener,1993).

وقد لاقى مفهوم الرضا مزيدًا من الاهتمام مِن قِبَل العلماءِ مع بداية القرن العشرين أمثال (ثورنديك وهورني ووسوليفان وفروم) حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه. (جودة وعسيلة، ٢٠٠٩).

كما يُعد الرضا عن الحياة عاملًا أساسيًّا في توافُق الفرد النفسي، وتقبُّله للأحداث والمواقف الحياتية؛ لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافُق النفسي، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي تتعرض لها الطالبات أثناء هذه المرحلة في الأسرة، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطالبات وصحتهن النفسية ورضاهن عن حياتهن.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تُشَكِّل أحداث الحياة اليومية المتلاحقة التي يتعرض لها طلبة الجامعة سواءً على المستوى الشخصي أو الأُسرِيّ أو نتيجة العلاقات الاجتماعية أو الحياة الأكاديمية تحديًا كبيرًا؛ يتمثل في مدى قدرة الطالب على مواجهتها بأساليب فعَّالة تحافظ على توازنه وصحته النفسية. (دردير، ٢٠١٠).

فعدم المرونة والتصلُّب يمكن أن يكون أحدَ الخصال النفسية التي تضع الفردَ في مواقف ضاغطة نظرًا لانخفاض قدرته على التعامُل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليبَ المرونة محلها أو تفادي تأثيراتها السلبية، أو التقليل من أضرارها، وهناك مقولة صادقة إلى حد كبير وهي: «إن المرونة من أول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة» (يوسف، ٢٠٠٧).

وبالرغم من وجود العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة المرونة النفسية على المستويين العربي والغربي إلا أن هذا الموضوع لم يحظ بكثير من الدراسات في المجتمع

السعودي، ولعدم وجود دراسة علمية –في حدود علم الباحثة– اهتمت بدراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بالرغم من تعدُّد الدراسات العربية والغربية في هذا المجال؛ لذلك جاءت الدراسة الحالية في إطار محاولة للتعرُّف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

ومن هنا تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

ما العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

وينبثق عن التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١– ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

٢– ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

٣– هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة؟

٤– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تُعْزَى لمتغيرات (الدخل الشهري للأسرة– التخصص – الحالة الاجتماعية –المستوى الدراسي)؟

٥– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعْزَى لمتغيرات (الدخل الشهري للأسرة – التخصص– الحالة الاجتماعية – المستوى الدراسي)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرُّف على مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن – التعرُّف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة.
- كما تهدف الدراسة إلى الكشف عن الفروق في مستويات المرونة النفسية والرضا عن الحياة تبعًا لمتغيرات: «التخصص – الحالة الاجتماعية – الدخل الشهري للأسرة – المستوى الدراسي».

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تَكْمُن أهمية الدراسة في محاولة الربط بين مفهوم المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، كما أن الدراسة تتطرق إلى موضوع لم يَلْقَ الكثيرَ من الاهتمام في المجتمع المحلي؛ حيث إن الدراسات التي أُجريت حول مفهوم المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة قليلة، كما تُعَدّ فئة طالبات الجامعة من الفئات المهمة في المجتمع، فهنَّ معلمات المستقبل، وتمتعهن بدرجة عالية من المرونة النفسية ينعكس إيجَابِيًّا عليهن وعلى سلوكهن تجاهَ تلميذاتهن في المستقبل، كما تمكنهن من اجتياز العقبات التي تعترضهن. كما أن رضاهن عن حياتهن الشخصية وتقبلها بكل ما فيها من مشقات ومتاعب، والعمل على اجتياز تلك المشقات يُعتبر عاملًا مهمًّا للوصول إلى تحقيق الأهداف التي تطمح كلُّ طالبة لتحقيقها.

الأهمية التطبيقية:

بِنَاءً على نتائج الدراسة المتوقَّعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية وتربوية وتثقيفية تهدف إلى إحداث التكيُّف اللازم لمواجَهَة ضغوط الحياة ورفع مستوى المرونة النفسية لدى طالبات الجامعة وزيادة إقبالهن على الحياة بروح متفائلة، والتي تعكس مدى رضاهن عن الحياة، كما يمكن أن تستعين عمادة شئون الطالبات بالنتائج المتوقَّعة لهذه الدراسة في وضع خطط عملية تؤدي إلى خفض الضغوط الملقاة على الطالبات ورفع مستوى المرونة النفسية لديهن.

مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية Psychological resilience:

يُعَرِّف زلينا وشاهرير Azlina & Shahrir (2010) المرونة النفسية بأنها: «قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرةَ على التكيُّف الفعَّال الذي يتضمن كلاً من الأفكار والأفعال».

وتعرف الباحثةُ المرونة النفسية بأنها: «قدرة الطالبة على مواجَهَة المواقف المختلفة بفاعلية والردّ عليها بشكل عقلاني، وإقامة علاقة طيبة مع الآخرينَ، أساسُها الاحترام المتبادَل

وتقبُّل الآخرين». ويُقاس إجرائيًّا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبةُ على مقياس المرونة النفسية.

الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

يعرِّف تفاحة (٢٠٠٩) الرضا عن الحياة بأنه: «تقبُّل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويكون متوافقًا مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، وقادرًا على التكيُّف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثِّر على سعادته».

وتعرِّف الباحثة الرضا عن الحياة بأنه: «شعور الطالبة بالارتياح تجاه حالتها الصحية وعلاقاتها الاجتماعية وتقبُّلها لذاتها وتوافقها مع أسرتها ومجتمعها». ويقاس إجرائيًّا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبةُ على مقياس الرضا عن الحياة.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة بالعينة التي تتكون من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن من التخصصات العلمية والأدبية.

الحدود المكانية: جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن – كلية التربية.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول لعام (١٤٣٧– ١٤٣٨).

الإطار النظريّ والمفاهيم الأساسية:

أولاً: المرونة النفسية.

ثانيًا: الرضا عن الحياة.

أولاً: المرونة النفسيةPsychological resilience

تعريف المرونة النفسية:

يعرف نيومان (Newman, 2002) المرونة بأنها: «القدرة على التكيُّف مع الأحداث الصادمة، المِحَن، والمواقف الضاغطة المتواصلة» وهي: «عملية مستمرة يُظهر من خلالها الفردُ سلوكًا تكيفيًّا إيجَابِيًّا في مواجَهَة المِحَن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي».

كما تعني المرونةُ النفسيةُ: «القدرةَ على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار».

وتعرف المرونة في علم النفس على أنها: «القدرة الإيجابية للفرد على التكيُّف مع

الضغوط النفسية وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد» (Masten, 2009).

والمرونة النفسية هي القدرة على التكيُّف بنجاح وإحداث التغيرات اللازمة لمواجَهَة التحديات، كما أن مواجهة التحديات تُعتبر إحدى مؤشرات المرونة النفسية (Dowrick et al., 2008).

من خلال العرض السابق لمفهوم المرونة النفسية فإن الباحثة تعرف المرونةَ النفسيةَ بأنها قدرة الفرد على مواجَهَة الضغوط النفسية والمِحَن بطريقة عقلانية، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرينَ.

النظريات المفسِّرة للمرونة النفسية:

١- نظرية التحليل النفسي:

يرى «فرويد» أن التوافُق في الشخصية ما هو إلا الحصيلة النهائية عن إمكانية تحقيق الذات وتجنُّب الألم عبر الواقع الاجتماعي الذي يرسم من خلاله الأصيلة للشخصية (رضا، ٢٠٠٨).

فالسلوك التوافقيّ في الإنسان هو السلوك الموجَّه للتغلب على عقبات البيئة أو صعوبات مواقفها، كما أن آليات توافقُه التي يتعلَّمها هي الاستجابة المعتادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه وتخفيف توتراته، فمدى القدرة على التكيُّف كما يرى «فرويد» يشكِّل الجانبَ المهمَّ من المرونة النفسية للفرد (ربيعة وآخرون، ٢٠١٣).

إن هذه النقاط التي أشار إليها «فرويد» مثل التوافُق والتكيُّف لها علاقة وطيدة بالمرونة النفسية، بل يمكن اعتبارها تعابيرَ مرادفةً لها.

٢- نظرية التحليل النفسي الاجتماعي:

نظرية آدلر A. Adler Theory:

يفترض «آدلر» أن الشخص السليم هو الذي يعيش وَفْقًا لمبادئ، مع إمكانية تغيُّر هذه المبادئ وَفْقًا للظروف الواقعية والتوجُّه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية، وافترض وجودَ أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناسُ للتعامل مع المشكلات وهي: «النمط المسيطِر، النمط المعتمد، النمط المتجنب، النمط المميز اجتماعيًّا» (رضا، ٢٠٠٨).

فالمرونة النفسية استنادًا إلى وجهة نظر آدلر تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب

حياته وَفْقًا لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سدَّ ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسيّ والتكيُّف للواقع الاجتماعي (ربيعة وآخرون، ٢٠١٣).

نظرية إريك إريكسون Erickson Theory:

وجهة نظر إريكسون في تطور الشخصية وتكاملها يكون عن طريق ما أسماه أزمات الحياة life crises وهي عبارة عن مشكلة تكيف متدرجة ومتصاعدة ويتحقق هذا التكيُّف كلما كانت مرونة التعامُل مع الواقع مما يمكن أن نُطلق عليه المرونةَ النفسيةَ، فكل مرحلة من مراحل النمو (من الميلاد إلى الممات) تتميز بصراعات وأزمات تحتاج إلى معالَجَات وحلول من خلال التعامُل معها بطريقة تكيفية تتناسب مع هذه المرحلة (المام سيني، ٢٠٠٠).

٣- نظرية المواجهة والتر كانون walter canon

كانت نظرية المواجهة والتر كانون (Walter Canon,1962) من أوائل النظريات التي اعتمدت على العوامل البايوكيميائية في تفسير الضغوط وما تسببه للنوع البشري؛ فقد رأى كانون أن الأفراد عندما يتعرضون للضغوط والأزمات الحياتية فهم إما يتمتعون بقدرات خاصة لمواجهتها والتأقلم معها ويساعدهم في ذلك عوامل بيولوجية داخلية وإما أن يهربوا منها؛ وهم بذلك لا يتمتعون بقدرات المرونة النفسية. (عبد الوهاب، ٢٠٠٣).

٤- نظرية هانس سيلي Hans selye

نظرية هانس سيلي (Hans Selye,1965) هي أفضل النظريات التي تناولت موضوع المرونة النفسية من خلال مواجَهَة الفرد للضغوط والأزمات؛ فقد أكدت هذه النظرية على أن المرونة النفسية هي قدرة تَحْمِل في ثناياها تفكيرًا إيجَابِيًّا في الحياة ورغبةً في استمرارية العيش فضلًا عن مواجَهَة الضغوط والصدمات مواجهةً حقيقيةً والتوافق مع تلك الضغوط، وأكد (سيلي) أن الفرد يمتلك حدًّا من التحمل كلما ازدادت قدرته على مواجهة الضغوط وكلما ضَعُفَ قلت قدرتُه وانتابه التعبُ والإرهاقُ، واعتبر أن المرونة النفسية تعني التوازنَ بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط وبين قدرته لمواجَهَة تلك الضغوط والتوافق الإيجابيّ معها وقد حدَّد «سيلي» ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط وجعل الفرد متمتعًا بالمرونة النفسية وهي:

١- مرحلة التنبيه تبدأ بإدراك الفرد لوجود مصدر ضاغط.

٢- مرحلة المقاوَمَة؛ وهي قدرة الفرد على التوافُق الإيجابيّ مع العوامل الضغوط.

٣- مرحلة الإرهاق والإنهاك: وهي المرحلة التي تضعف فيها قدرات الفرد عن المقاوَمَة ويظهر عليه علامات الضَّعْف والوهن النفسي (خواجا، ٢٠٠٠).

العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:

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

ومن العوامل التي تساعد استمرارية المرونة لدى الأفراد، القدرة على التكيُّف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية وامتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات، اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة، توافُر الدعم الاجتماعي، الاتصال والترابط مع الآخرين، البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة (Matthew, 2007).

مقومات المرونة النفسية:

- تنمية الكفاية، وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفردَ على التوافُق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- القدرة على التعامُل مع العواطف؛ وهي نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة.
- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفردُ على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته.
- تَبَلْوُر الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فَهْم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها.
- نُضْج العلاقات الشخصية المتبادلة. (حسان، ٢٠٠٨).

ثانيًا: الرضا عن الحياة Life Satisfaction

يعرف مايكل إرجايل (١٩٩٣) الرضا عن الحياة بأنه: «تقدير عقليّ لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة» حيث يمثِّل مفهوم الرضا عددًا من المقاييس النوعية للرضا؛ فهناك الشعور بالرضا عن الحياة، أو حُكْم بالرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل، والزواج، وعن الصحة ومقاييس الرضا المختلفة».

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

وتعرف زيد (٢٠٠١) الرضا عن الحياة بأنه: «شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، وتقبُّله لذاته، وأن يكون مجاله الحيوي مُشْبِعًا لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدرٌ من الإيمان بالله، وأن يكون متوافقًا مع أسرته ومجتمعه».

ويرى إينهوفن (٢٠٠١) Eenhoven أن الرضا عن الحياة هو: «الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجَابِيًّا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عامٍ، كما تعني حُبَّ الشخص للحياة التي يحياها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل» (علوان، ٢٠٠٧: ٤٧٧).

النظريات المفسِّرة للرضا عن الحياة:

١- نظرية التكيُّف أو التعوُّد Adaptation Theory

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمرّ عليهم في حياتهم؛ وذلك اعتمادًا على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفين لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مُطْلَق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Diener and

(Rahtz,2000).

٢- نظرية القِيَم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القِيَم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرين ١٩٩٩ (Oish et al) أن الأفراد الذين يُدركون حقيقةَ أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنةً بأولئك الذين لا يُدركون حقيقةَ أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافُهم؛ مما يؤدِّي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتَّبَعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان، ٢٠٠٣).

٣- نموذج المقارنة الاجتماعية Social Comparison Model

يبين إيسترلين (Easterlin, 2001) أن الأفراد يقارنون أنفسَهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثرَ سعادةً إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارَنَة تخلق درجاتٍ مختلفةً من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارَنَة بين المعايير الموضوعية أو المتوقَّعَة؛ (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارَنَة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة؛ وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، ويبين (إيسترلين) أن الأفراد العاديين في أيِّ ثقافة يكونون معتدلينَ أو متوسطينَ في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز إيسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة؛ لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصةً عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول؛ فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعورًا بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل، وقد كان أكثر الأفراد إغراءً للمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحًا هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقينَ؛ أي الذين مروا بنفس الظروف، وتبيِّن العديدُ من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض

يختارون مقارنةَ أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانةً لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية (العش، ٢٠٠٢؛ مرسي، ٢٠٠٠).

٤- نظرية التقييم Evaluation Theory

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقِيَم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثِّر على درجة الشعور بالرضا، وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيِّمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادةً بقدارتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية «ماسلو» للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادةً ورضا في حياتهم مقارنةً بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص ماديّ والتي تؤثِّر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد؛ مما يجعل حاجات الأمن أكثرَ أهميةً في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحُبّ وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات. (سليمان، ٢٠٠٣).

٥- نظرية التقييم الجوهري للذات Core Self Evaluation Theory

يرى Judge أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي يُنتج الشعورَ النهائيَّ بالرضا عن ذلك المجال الخاصّ في الحياة مثل (العمل أو الأسرة)؛ ومِن ثَمَّ يتسبب في الشعور العامّ بالرضا عن الحياة، وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسِّر حوالي خمسين بالمائة من التبايُن في الرضا العامّ عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفُرُوق الفرديَّة والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة، ويعرِّف Judge التقييمَ الجوهريَّ للذات على «أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفرادُ عن ذواتهم وقدراتهم»، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهري للذات وهي: «مرجعية الذات، بؤرة التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو، السمات السطحية، اتساع الرؤية وشمول المنظور»، وقد وجد Judge أن الأفراد الذين يمتلكون تقييمًا جوهريًّا مرتفعًا للذات أكثر شعورًا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة؛ لأنهم

أكثر ثقةً في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم. (أحمد، ٢٠٠٨).

الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض النواحي النفسية:

يُعتبر الرضا هو أحد علامات التوافُق النفسي للفرد، ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافُق الإنسان في جوانب حياته المختلفة، وبه يكون الفرد أكثر إنتاجيةً وأكثر إيجابيةً في التفاعُل، وأكثر استقرارًا وسعادةً، ويرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها:

١- الرضا ذو علاقة بالتوتر، فكلما انخفض التوتُّر كلما ارتفعت درجة الرضا.

٢- علاقته بالتقبُّل، فكلما زاد تقبُّل الفرد لوضعه الاجتماعي والدراسي والمهني كلما زادت درجة الرضا.

٣- علاقته بالتوقُّع، فالرضا عن الحياة مرتبط بمدى ما يتوقعه الفردُ من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به، وكلما كان توقع الفرد إيجَابِيًّا كان رضاه أعلى. (سليمان، ٢٠٠٩).

ويعتبر الرضا عن الحياة عاملًا أساسيًّا في توافُق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية؛ لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافُق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناءَ هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثِّر على توافُق الطلاب، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (الشعراوي، ١٩٩٩).

محددات الشعور بالرضا عن الحياة Determinants of Life Satisfaction

يُعَدّ الشعور بالرضا واحدًا من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمّل لمدى حُسْن سير الأمور سواء الآنَ أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عامٍ 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:

١- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا.

٢- خبرة الأحداث السارَّة.

٣- الطموح والإنجاز.

٤- المقارنة مع الآخرين. (أرجايل، ١٩٩٣).

تعقيب:

من خلال استعراض الإطار النظريّ يتبين مدى أهمية كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث يمكن القول: إن هذين المفهومين يرتبطان ارتباطًا وثيقًا ببعضهما البعض، كما أنهما يحددان درجةَ تمتُّع الفرد بالصحة النفسية السوية والتي بدورها تؤثِّر على مسار الحياة المستقبلية للفرد، ويُعتبر طلبة الجامعات عمادَ المستقبل الذين يَعتمد عليهم المجتمعُ في مرحلة البناء في معظم المجالات العلمية، ولكي يتمكن طلبة الجامعات من النجاح والتخرج فلا بد من توافُر قَدْر عالٍ من المرونة النفسية لديهم؛ تمكِّنهم من اجتياز العقبات التي تعترضهم في حياتهم، كما أن رضاهم عن حياتهم الشخصية وتقبُّلها بكل ما فيها من مشقات ومتاعب، والعمل على اجتياز تلك المشقات، يعتبر عاملًا مهمًّا للوصول إلى تحقيق الأهداف التي يطمح كلُّ فرد لتحقيقها، كما أن الرضا عن الحياة يشكل عاملًا أساسيًّا من عوامل النجاح واجتياز المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته وتمكنه من مواصلة دَرْبه باقتدار وثبات سلوكي وانفعالي، وترى الباحثة أن الحاجة ماسَّة لوجود برامج إرشادية تساعد طالبات الجامعة على رفع مستوى المرونة النفسية لديهن، وهذا الدور يقع على عاتق مراكز الإرشاد النفسية المجتمعية.

الدراسات السابقة:

تقسم الباحثة الدراسات السابقة إلى محورين أساسيين:

١- دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

٢- دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات.

٣- دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة.

- دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدَفَت دراسة جراسي (Grace, 2010) إلى التعرُّف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من طلبة وطالبات المدارس الثانوية في جزر الكاريبي، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد (Goldberg, et al., 2006) ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث. وبينت نتائج الد راسة وجودَ علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية

العصابية، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة ٣٢% من التبايُن في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.

وهدفت دراسة (فحجان، ٢٠١٠) إلى التعرُّف إلى التوافُق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى مُعَلِّمِي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظات غزة، كما هدفت إلى التعرُّف على مدى علاقة التوافُق المهني والمسئولية الاجتماعية بمرونة الأنا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٧) معلمًا ومعلمة تربية خاصة، موزَّعِين على مؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة البالغ عددها ١١ مؤسسة، وقد استخدمت الدراسة (مقياس التوافُق المهني، مقياس المسئولية الاجتماعية، ومقياس مرونة الأنا) من إعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي لدى أفراد العينة على مقياس مستوى مرونة الأنا بلغ ٧٥%، وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسئولية الاجتماعية، كما بينت عدمَ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تُعزى لمتغيِّر (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المُعَلِّم، والدخل الشهري).

وجاءت دراسة (عثمان، ٢٠١٠) لإعداد واختبار مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي، والتعرف على الخصائص السيكو مترية له من صدق وثبات، باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية الملائمة لذلك الغرض، وتكونت عينة الدراسة من طلاب وطالبات الفِرَق الأربعة من جميع الشُّعَب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدمت الدراسةُ مقياسَ المرونة الإيجابية من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسةُ لأدلة تدعِّم البناء العاملي لمقياس المرونة الإيجابية، والاتساق الداخليّ للبنود، وهذا يجعلنا نثق في مقياس المرونة الإيجابية لِمَا يتمتع به من خصائص سيكو مترية مقبولة على الطلاب الجامعيين بمصر.

كما هدَفَت دراسة (حسان، ٢٠٠٨) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاديّ لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وتكونت عينة الد راسة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (١٢) طالبة من الحاصلات على أدنى

الدرجات على استبانة مرونة الأنا، واستخدمت الباحثة أداتينِ من إعدادها وهما: استبانة مرونة الأنا، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، وقد بينت نتائج الدراسة وجودَ فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القَبْلِي والبَعْدِي، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار البعدي، والاختبار التبعي.

وهدفت دراسة (الخطيب، ٢٠٠٧) إلى التعرُّف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من ٤٦٢ معلما ومعلمة من محافظات غزة تم اختيارُهم بطريقة عشوائية طبقية، واستخدم الباحثُ مقياسَ الاحتراق النفسي إعداد سيدمان وإزجر وتعريب عادل عبد الله محمد، ومقياس مرونة الأنا إعداد محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب، وقد بينت نتائج الدراسة عدمَ وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي (عدم الرضا الوظيفي، انخفاض مستوى المسانَدَة الإدارية كما يدركها المُعَلِّم، ضغوط المهنة، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ)، كما بينت وجودَ مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا (الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح، المشارَكَة الفاعلة في المجتمع، تكوين الروابط الاجتماعية، ممارَسَة الصداقة والصحبة، مهارات التواصُل في الحياة)، كما بينت عدمَ وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات غزة.

- **دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات:**

هدَفَت دراسة (جورقنسون وآخرين Jorgenson,Sh et al., 2011) إلى التعرُّف على مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثَر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي، وتكونت عينةُ الدراسة من الطلاب والطالبات الملتحقينَ ببرنامج الدبلوم في كلية داوسون، واستُخدم في هذه الدراسة مقياس رضا الطلبة من إعداد (Noel– Levitz, 1994) واستبانة الخبرة الجامعية الطلبة وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا لدى الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب، ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة العاديين كان أعلى من الطلبة الذين لديهم إعاقات، كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار في الكلية، كما أظهرت النتائجُ علاقةً بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

كما هدَفَت دراسة (المالكي، ٢٠١١) إلى التعرُّف على العلاقة بين فاعليات الأنا

وبين الرضا عن الحياة على عينة من السعوديات العاملات وغير العاملات، وبلغت عينة الدراسة (٢٧٢) من أعمار مختلفة ومستويات تعليمية مختلفة وأوضاع اجتماعية مختلفة، واستخدمت الدراسة مقياس فاعليات الأنا من إعداد: ماريكستروم وآخرين (١٩٩٧) السعودية، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد: مجدي الدسوقي (١٩٩١)، وقامت الباحثة بحساب الثبات على البيئة السعودية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة دالة إحصائيًا بين درجة الفاعليات مع بعضها البعض، وبين درجة كل فاعلية مع الدرجة الكلية للفاعليات ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الدرجة الكلية للفاعليات والرضا عن الحياة، كما كشفت عن وجود فروق دالَّة إحصائيًّا بين درجات مجموعات الأفراد تبعًا لاختلاف المهنة في فاعلية القدرة وفاعلية الاهتمام والرضا عن الحياة لصالح العاملات في مدارس حكومية، وكشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين درجات مجموعات الأفراد تبعًا لمتغيِّر المستوى التعليمي في كل من قوة الأنا والرضا عن الحياة، أيضًا تظهر نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًّا تبعا لمتغيِّر الحالة الاجتماعية في فاعلية «الأمل» لصالح المتزوجات وفي فاعلية «الغرضية» وفاعلية «التفاني» وفاعلية «الحكمة» لصالح العازبات، وفي قوة الأنا والرضا عن الحياة لصالح المتزوجات.

وأجرى (نيكولتش وآخرون ٢٠١٠م) Nickolich, D. et al. دراسة للتعرُّف على مستوى الرضا عن الحياة والرضا المهني لدى عينة من المعلمينَ والمشرفينَ في مدارس ولاية «إنديانا» في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة كان أعلى لدى المشرفين مقارنةً بالمعلمين في السنة الأولى، كما أن المشرفينَ والمعلمينَ الذين زادت أعمارُهم عن ٥٠ سنةً كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم أعلى من أقرانهم الأصغر سِنًّا.

كما هدَفَت دراسة (جودة، ٢٠٠٩) إلى معرفة العلاقة بين الميكانيزمات الدفاعية وكل من العصابية والرضا عن الحياة والتعرف إلى الميكانيزم الأكثر استخدامًا لدى عينة الدراسة، وهدفت أيضًا إلى التعرُّف إلى الفروق بين متوسطات أفراد العينة وميكانيزمات الدفاع، والعصابية، والرضا عن الحياة والتي يمكن أن تُعزى إلى النوع (ذكور – إناث)، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٣) طالبًا وطالبة، وقد اختير أفراد العينة بالطريقة العشوائية، وقد استخدمت الدراسة قائمة ميكانيزمات الدفاع ومقياس العصابية ومقياس الرضا عن الحياة،

وقد أظهرت نتائج الدراسة عدمَ وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس الرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة سالبة بين العصابية والرضا عن الحياة، كما كشفت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين ميكانزيم التحوُّل العكسيّ والشعور بالوحدة وبين الرضا عن الحياة.

كما أجرى (أبو العلا، ٢٠٠٩) دراسة هدَفَت إلى بحث الفروق بين النوع (ذكور– إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع – منخفض) في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وتحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة، وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية بمدينة المنصورة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٧) طالبًا وطالبةً، وتم تطبيق مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات مجموعتي الإناث والذكور في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعًا للمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع – منخفض) لصالح الطلاب من ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية.

وهدَفَت دراسة (طه ولطفي، ٢٠٠٩) إلى قياس مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، كما هدَفَت إلى تحديد العلاقة بين اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة خلال وقت الفراغ والرضا عن الحياة، وقد استُخدم في هذه الدراسة استبيان الاتجاه نحو وقت الفراغ، واستبيان ممارَسَات وقت الفراغ ومقياس الرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة أن ٢٥.٧% من أفراد عينة الدراسة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفعًا، ٦٨.٣ % كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسطًا و ٦% ذوُو مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الاتجاهات نحو وقت الفراغ وممارساتهم خلال وقت الفراغ والرضا عن الحياة.

وأجرى (قاروث، ٢٠٠٧) دراسة هدَفَت إلى الكشف عن طبيعة الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية، والفرق بين مرتفعات ومنخفضات الرضا عن الحياة في بعض سمات الشخصية، والفرق في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات

(الحالة الاجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، والمستوى الدراسي)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٨٠) طالبة من طالبات جامعة أُمّ القرى بمكة المكرمة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستمارة البيانات الشخصية والاجتماعية، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والانبساطية والطِّيبَة ويقظة الضمير، في حين كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وسمة العصابية، كما بينت نتائج الدراسة عدمَ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن الحياة في كل من سمة العصابية والانبساطية والطيبة ويقظة الضمير، وبينت نتائج الدراسة عدمَ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالباتُ من أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، المستوى الدراسي).

التعقيب على الدراسات السابقة:

- تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراساتُ؛ حيث هدَفَت بعض الدراسات إلى التعرُّف على المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، ومن هذه الدراسات دراسة جراسي (٢٠١٠) ودراسة حسان (٢٠٠٨) وهدفت بعض الدراسات إلى دراسة متغيرات معينة وعلاقتها بالرضا عن الحياة ومنها ما هَدَفَ إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة ونموذج الشخصية.
- كما تناولت معظم الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية أدوات من إعداد الباحثين ومنها دراسة جراسي (٢٠١٠) بينما هناك دراسات تضمنت أدوات ليست من إعداد الباحثين ومنها دراسة جورقنسون وآخرين (٢٠١١).
- وقد اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها إلى أن معظم الدراسات التي تناولت المرونة النفسية والرضا عن الحياة أُجريت على طلبة الجامعة مثل دراسة عثمان (٢٠١٠) ودراسة إبراهيم (٢٠١١) بينما أُجريت دراسات على الإناث فقط مثل دراسة حسان (٢٠٠٨).

فروض الدراسة:

١- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغيّر الدخل الشهري للأسرة.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغيّر التخصص.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغيّر الحالة الاجتماعية.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تُعزى لمتغيّر المستوى الدراسي.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى لمتغيّر الدخل الشهري للأسرة.

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى لمتغيّر التخصص.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى لمتغيّر الحالة الاجتماعية.

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى لمتغيّر المستوى الدراسي.

إجراءات الدراسة:

أولا: مجتمع الدراسة:

عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة في صورتها النهائية من مجموعة كلية قوامُها (٢٠٠) طالبة من التخصصات العلمية والأدبية بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة وفق بياناتهم الأولية ن=٤٠

المتغيرات	التصنيف	العدد	النسبة
العمر (م=٢١.٣٦؛ ع=١.٣٨)	أقل من ٢١ سنة	٣٦	١٨.٠
	٢١ سنة	٧٣	٣٦.٥
	٢٢ سنة	٤٩	٢٤.٥
	٢٣ سنة فأكثر	٢٩	١٤.٥
	لم تحدد	١٣	٦.٥
الحالة الاجتماعية	متزوجة	٣٠	١٥.٠
	عزباء (غير متزوجة)	١٦٩	٨٤.٥
	مطلقة	١	٠.٥
الكلية	التربية	١٦٣	٨١.٥
	الخدمة الاجتماعية	٤	٢.٠
	السنة التحضيرية	٣	١.٥
	العلوم	١	٠.٥
	اللغات والترجمة	١٣	٦.٥
	علوم الحاسب	١	٠.٥
	إدارة الأعمال	٨	٤.٠
	العلاج الطبيعي	٢	١.٠
	الصحة وعلوم التأهيل	١	٠.٥
	الآداب	١	٠.٥
	لم تحدد	٣	١.٥
التخصص	علم النفس	١٢٨	٦٤.٠
	الخدمة الاجتماعية	٤	٢.٠
	طفولة مبكرة	٢	١.٠
	تحضيريّ	٣	١.٥
	فيزياء	١	٠.٥
	لغة إنجليزية	١٢	٦.٠
	ترجمة فورية	١	٠.٥

المتغيرات	التصنيف	العدد	النسبة
	نُظُم معلومات	١	٠.٥
	محاسبة	٢	١.٠
	قانون	٣	١.٥
	علاج طبيعي	٢	١.٠
	أنظمة	٣	١.٥
	أشعة	١	٠.٥
	اللغة العربية	١	٠.٥
	تربية خاصة	١٤	٧.٠
	مناهج وطرق تدريس	١٩	٩.٥
	لم تحدد	٣	١.٥
المستوى الدراسي	من الأول إلى الثالث	٢٨	١٤.٠
	الرابع	٦١	٣٠.٥
	الخامس	٧١	٣٥.٥
	من السادس إلى الثامن	٣٧	١٨.٥
	لم تحدد	٣	١.٥
الدخل الشهري للأسرة	أقل من ٥٠٠٠ ريال	٢١	١٠.٥
	من ٦٠٠٠-١٠٠٠٠ ريال	٥٧	٢٨.٥
	من ١١٠٠٠-١٥٠٠٠ ريال	٤٢	٢١.٠
	من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال	٣٣	١٦.٥
	أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال	٣٩	١٩.٥
	لم تحدد	٨	٤.٠
المجموع		٢٠٠	١٠٠.٠

ثانيًا: أدوات الدراسة:

لاختبار فروض الدراسة الحالية طبقت الباحثة الأدوات التالية:

- مقياس المرونة النفسية (إعداد: يحيى عمر شقورة).

- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد: مجدي الدسوقي).
- استمارة البيانات الأولية من إعداد الباحثة.

وفيما يلي وصف لأدوات الدراسة:

أولا: مقياس المرونة النفسية:

من إعداد يحيي عمر شقورة (٢٠١٢م) وهو مكوَّن من ٤٧ فقرة موزَّعة على ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الانفعالي: مكوَّن من ٢١ فقرة.
- البعد العقلي: مكوَّن من ٩ فقرات.
- البعد الاجتماعي: مكوَّن من ١٧ فقرة.

وقد وُزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس على النحو التالي:

٣= دائمًا ٢= أحيانا ١= أبدًا للفقرات الإيجابية.

١= دائمًا ٢= أحيانا ٣= أبدًا للفقرات السالبة.

صِدْق وثبات مقياس المرونة النفسية:

صدق المقياس: تحققت الباحثة من صدق المقياس بحساب صِدْق الاتساق الداخلي وكانت النتائج دالة عند (0,01) و (0,05)

جدول (٢)

معاملات ارتباط بنود مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للبُعْد المنتمية إليه

(العينة الاستطلاعية: ن=٤٠)

البعد	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
البُعْد الانفعالي	١	٠.٢٨٩٠	١٩	٠.٢٥١٦	٣٤	*٠.٣٤٢٧
	٤	**٠.٤٤٨٤	٢٢	*٠.٣٦٠٨	٣٦	*٠.٣١٥٢
	٧	٠.٢٣٧٦	٢٥	٠.٢٢٠٦	٣٨	**٠.٤٩٧٢
	١٠	*٠.٣٦٦٢	٢٨	**٠.٤٥٥٥	٤٠	**٠.٥٠٧١
	١٣	**٠.٦٦١٦	٣٠	**٠.٥٢١٠		
	١٦	**٠.٤٨١٤	٣٢	**٠.٥٥٠٥		
البُعْد الاجتماعي	٣	٠.٢١٦١	١٨	**٠.٦٦٤١	٣١	**٠.٥٥٤٥
	٦	*٠.٣٢٤١	٢١	**٠.٤٥٥٠	٣٣	**٠.٥٥٤٠
	٩	**٠.٥٠٧٢	٢٤	**٠.٤٨٦٣	٣٥	**٠.٤٨١٨
	١٢	**٠.٥٦٦٦	٢٧	**٠.٤٧٦١	٣٧	**٠.٤٩٧٢

البعد	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
	١٥	٠.٦١٦٣**	٢٩	٠.٢٨٢٣	٣٩	٠.٥٧٤٣**
البُعْد العقلي	٢	٠.٣٧٤٥*	١١	٠.٣٦٨٥*	٢٠	٠.٤٣٨٦**
	٥	٠.٤٢٧٠**	١٤	٠.٥٨٧٥**	٢٣	٠.٣٢٨٥*
	٨	٠.٣٩٦٠*	١٧	٠.٤١٩٦**	٢٦	٠.٣٣١١*

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

جدول (٣)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

(العينة الاستطلاعية: ن=٤٠)

البعد	معامل الارتباط
البعد الانفعالي	٠.٨٠٨٠**
البعد الاجتماعي	٠.٨٧٢٧**
البعد العقلي	٠.٥٢٢٤**

** دالة عند مستوى ٠.٠١

٦- **ثبات المقياس:** كما في الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البُعْد الانفعاليّ	١٦	٠.٦٨
البُعْد الاجتماعيّ	١٥	٠.٧٦
البُعْد العقليّ	٩	٠.٣١
الثبات الكليّ لمقياس المرونة النفسية	٤٠	٠.٨١

يتضح من الجدول أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

ثانيًا: مقياس الرضا عن الحياة:

من إعداد مجدي الدسوقي (١٩٩٨م) ويتكون من ٣٠ فقرة موزَّعة على ستة أبعاد، هي:

- بُعْد السعادة: مكوَّن من ٧ فقرات
- بُعْد الاجتماعية : مكوَّن من ٥ فقرات.
- بُعْد الطمأنينة: مكوَّن من ٦ فقرات.
- بُعْد الاستقرار النفسي: مكوَّن من ٣ فقرات.

- بُعْد التقدير الاجتماعي: مكوَّن من ٦ فقرات.
- بُعْد القناعة: مكوَّن من ٣ فقرات.

وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي:

٥= تنطبق دائمًا ٤= تنطبق ٣= بين بين ٢=لا تنطبق ١= لا تنطبق أبدًا

صِدق وثبات مقياس الرضا عن الحياة:

١- **صدق المقياس:** تحققت الباحثةُ من صِدق المقياس بحساب صِدْق الاتساق الداخلي، وكانت النتائج دالة عند: (0,01) (0,05).

جدول (٥)

معاملات ارتباط بنود مقياس الرضا عن الحياة بالدرجة الكلية للبُعْد المنتمية إليه

(العينة الاستطلاعية: ن=٤٠)

البعد	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
السعادة	١	٠.٦١٦٩**	٨	٠.٨١٥٣**	١٥	٠.٧٨٦٢**
	٣	٠.٧٠٠٧**	٩	٠.٦٧٩٨**		
	٧	٠.٧٤٧٥**	١١	٠.٧٣٧٤**		
الاجتماعية	١٤	٠.٧١٧١**	١٨	٠.٧٥٢٨**	٢٨	٠.٨١١٥**
	١٦	٠.٧١٣٠**	٢٢	٠.٧٣٦٢**		
الطمأنينة	١٩	٠.٦٩٨٤**	٢٣	٠.٦٣٤٧**	٢٩	٠.٨٥٤٥**
	٢٠	٠.٦٦٢٠**	٢٥	٠.٨١٨٠**	٣٠	٠.٥٤٥١**
الاستقرار النفسي	٢	٠.٧٧٥٤**	٥	٠.٧٧٢٧**	١٢	٠.٦٩٥٣**
التقدير الاجتماعي	٤	٠.٥٢١٣**	٢١	٠.٦١٥٨**	٢٦	٠.٧٨٢٥**
	٦	٠.٧٤٦٤**	٢٤	٠.٧٩٥٧**	٢٧	٠.٧٨٤٠**
القناعة	١٠	٠.٧٣١٨**	١٣	٠.٧٣٢٤**	١٧	٠.٦٦٧٠**

جدول (٦)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس الرضا عن الحياة بالدرجة الكلية للمقياس

(العينة الاستطلاعية: ن=٤٠)

البعد	معامل الارتباط
السعادة	٠.٨٤٠٨**
الاجتماعية	٠.٧٦٩٢**
الطمأنينة	٠.٨٩٧٣**
الاستقرار النفسي	٠.٨١٩٩**
التقدير الاجتماعي	٠.٨٧٣٤**
القناعة	٠.٧٥٦٢**

** دالة عند مستوى ٠.٠١

٢- **ثبات المقياس:** كما في الجدول التالي:

جدول (٧)

معاملات ثبات مقياس الرضا عن الحياة

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
السعادة	٧	٠.٨٦
الاجتماعية	٥	٠.٧٩
الطمأنينة	٦	٠.٧٨
الاستقرار النفسي	٣	٠.٦٤
التقدير الاجتماعي	٦	٠.٨٢
القناعة	٣	٠.٥١
الثبات الكلي لمقياس الرضا عن الحياة	٣٠	٠.٩٤

يتضح من الجدول أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

نتائج الدراسة:

السؤال الأول:

ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس المرونة النفسية والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية وترتيبها تنازليًا لدرجات عينة الدراسة في أبعاد مقياس المرونة النفسية

الأبعاد	المتوسط* الحسابي	الانحراف المعياريّ	الترتيب
البُعْد الانفعاليّ	٧٥.٧٨	٧.٩٩	٣
البُعْد الاجتماعيّ	٧٨.٩٢	٨.٤١	٢
البُعْد العقليّ	٧٩.١٣	٨.٥٩	١
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	٧٧.٧٢	٦.١١	

يتبين من نتائج جدول (٨) أن معدل انتشار المرونة النفسية م= ٧٧.٧٢ بانحراف معياري ٦,١١ وكان البُعْد العقليّ الأعلى انتشارًا م= ٧٩.١٣ بانحرافٍ معياريٍّ ٨.٥٩ وكان

البُعْد الانفعالي الأقل انتشارًا م= ٧٥.٧٨ بانحرافٍ معياريٍّ ٧.٩٩

تُشير هذه النتائج إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة كانت فوق المتوسط م=٧٧.٧٢ ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن زيادة قدرة طالبات جامعة الأميرة نورة على التكيُّف مع بعض الظروف الضاغطة في الحياة الجامعية والتي تتعرض لها الطالبة، وبالتالي زيادة المرونة النفسية التي تمكِّنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة واجتياز الصعاب التي تواجههن، كما أن الطالبات يتميزن بقدرتهن على التفكير العلمي، وامتلاكهن قدرًا كافيًا من المعلومات والمعارف، وقدرتهن على استخدام البدائل وتغيير الوجهة الذهنية والقدرة على التفكير بأشكاله وطرائقه المختلفة؛ وبالتالي زيادة مستوى المرونة النفسية لديهن، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الخطيب (٢٠٠٧) التي بينت وجودَ مستويات مرتفعة من مرونة الأنا لدى أفراد عينة الدراسة.

السؤال الثاني:

ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية وترتيبها تنازليًا لدرجات عينة الدراسة في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	المتوسط* الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الترتيب
السعادة	٧٩.٩٨	١٢.٢٤	٢
الاجتماعية	٨٢.٩٣	١٠.٩٧	١
الطمأنينة	٧١.٢٦	١٢.٢٧	٦
الاستقرار النفسيّ	٧٩.٤٨	١٣.٦١	٣
التقدير الاجتماعيّ	٧٨.٩١	١١.٠١	٤
القناعة	٧٧.١٢	١٤.٥٦	٥
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	٧٨.١٩	٩.٧٢	

* المتوسط من ١٠٠ درجة

يتبين من الجدول (٩) أن معدل انتشار الرضا عن الحياة م= ٧٨.١٩ بانحرافٍ معياريٍّ ٩.٧٢ وكان بُعْد الاجتماعية الأعلى انتشارًا م= ٨٢.٩٣ بانحرافٍ معياريٍّ ١٠.٩٧

وكان بُعْد الطمأنينة الأقل انتشارًا م= ٧١.٢٦ بانحرافٍ معياريٍّ ١٢.٢٧.

وتشير النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة كانت فوق المتوسط م= ٧٨.١٩ وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طالبات جامعة الأميرة نورة – برغم الصعوبات التي يمكن أن تواجهها الطالبة– الجامعية في جميع النواحي الاقتصادية أو الاجتماعية أو العلمية فإنهن راضيات عن حياتهن ومن الممكن أن يعود ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة إلى كونهن يرين ثمرة اجتهادهن في الدراسة ونجاحهن في الثانوية العامَّة وقبولهن في الجامعة، كما أن شعور الطالبة الاجتماعية بالارتياح تجاه حياتها الاجتماعية وبيئتها الاجتماعية وما يصاحب ذلك من الشعور بالسعادة ممكن أن يؤدّي إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جورقنسون وآخرين (Jorgenson, Sh et al., 2011) ودراسة نيكولتش وآخرين (Nickolich, D., et al., 2010) وبينت نتائج دراسة طه ولطفي ٢٠٠٩ أن ٢٥.٧% من أفراد عينة الدراسة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفعًا في حين أن ٦٨%.٣ مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسط.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط «بيرسون» لقياس العلاقة بين درجات عينة البحث في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، وبين درجاتهم في مقياس الرضا عن الحياة، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٠)

معاملات ارتباط «بيرسون» لقياس العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس المرونة النفسية وبين درجاتهم في مقياس الرضا عن الحياة (ن=٢٠٠)

أبعاد مقياس المرونة النفسية / أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	البُعْد الانفعالي	البُعْد الاجتماعي	البُعْد العقليّ	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية
السعادة	**٠.٢٠٣٢	**٠.٣١٣٤	**٠.١٩٠٧	**٠.٣٢٨٦
الاجتماعية	**٠.٢٢٢٩	**٠.٣٣٠٨	**٠.٢٤٠٩	**٠.٣٦٣٨
الطمأنينة	**٠.٣٨٠٥	**٠.٤٠٣١	*٠.١٤٤٣	**٠.٤٥٢٨
الاستقرار النفسي	**٠.٣٢١٢	**٠.٣٥٧٩	٠.١٠٠١	**٠.٣٨٤٥

أبعاد مقياس المرونة النفسية / أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	البُعد الانفعالي	البُعد الاجتماعي	البُعد العقلي	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية
التقدير الاجتماعي	٠.٣٩٥٠**	٠.٤٠٤٦**	٠.٢٠٣٣**	٠.٤٧٩٩**
القناعة	٠.١٥٨٠*	٠.٢٨٤٢**	٠.٠٥٥٩	٠.٢٤٦٧**
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	٠.٣٥٤٨**	٠.٤٤٠٦**	٠.٢٠٧٢**	٠.٤٧٨٧**

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (١٠):

- أن هناك علاقة طردية (موجبة) بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، وبين درجة البُعْد الانفعالي لمقياس المرونة النفسية، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، ارتفع مستوى المرونة النفسية في المجال الانفعالي لديهن، وكانت تلك العلاقات دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١.
- هناك علاقات طردية (موجبة) بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وبين درجة البُعْد الانفعالي لمقياس المرونة النفسية، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، ارتفع مستوى المرونة النفسية في المجال الانفعالي لديهن، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١.
- هناك علاقات طردية (موجبة) بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة: (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، وبين درجة البُعْد الاجتماعي لمقياس المرونة النفسية، مما يُشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، ارتفع مستوى المرونة النفسية في المجال الاجتماعي لديهن، وكانت تلك العلاقات دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١.
- هناك علاقات طردية (موجبة) بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وبين درجة البُعْد الاجتماعي لمقياس المرونة النفسية، مما يُشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرضا

عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، ارتفع مستوى المرونة النفسية في المجال الاجتماعي لديهن، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١.

- هناك علاقات طردية (موجبة) بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة: (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي)، وبين درجة البُعْد العقليّ لمقياس المرونة النفسية، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، ارتفع مستوى المرونة النفسية في المجال العقلي لديهن، وكانت تلك العلاقات دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥ فأقل في العلاقة مع الأبعاد: (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، التقدير الاجتماعي)، في حين كانت غير دالة في العلاقة مع بُعْد (الاستقرار النفسي).
- العلاقة شبه منعدمة بين بعد مقياس الرضا عن الحياة: (القناعة)، وبين درجة البُعْد العقليّ لمقياس المرونة النفسية، مما يشير إلى أنه لا توجد علاقة بين درجة هذا البعد لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، وبين مستواهن في المرونة النفسية في المجال العقلي، وكانت تلك النتيجة غير دالة إحصائيًا.
- هناك علاقات طردية (موجبة) بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وبين درجة البُعْد العقليّ لمقياس المرونة النفسية، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، ارتفع مستوى المرونة النفسية في المجال العقلي لديهن، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١.
- هناك علاقات طردية (موجبة) بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة: (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، وبين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، ارتفع مستوى المرونة النفسية لديهن، وكانت تلك العلاقات دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١.
- هناك علاقات طردية (موجبة) بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وبين الدرجة

الكلية لمقياس المرونة النفسية، مما يُشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن)، ارتفع مستوى المرونة النفسية لديهن، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائيًّا عند مستوى ٠.٠١.

تُشير هذه النتائجُ إلى وجود علاقة طردية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؛ أي أنه كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة ارتفع مستوى المرونة النفسية لديهن وكانت تلك العلاقة دالة إحصائيًّا عند مستوى ٠.٠١ وتَعتبر الباحثةُ هذه النتيجةَ منطقية؛ حيث إن الإحساس بالرضا عن الحياة يُشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التكيُّف مع الأحداث ومواجهتها بقدرٍ كافٍ من المرونة النفسية التي تمكنه من اجتيازها بسلام ومواصَلَة حياته بشكل يكون راضيًا عنه، وبذلك فإن الرضا عن الحياة يعتبر أحد مؤشرات الصحة النفسية، كما يُعتبر الرضا هو أحد علامات التوافُق النفسي للفرد، ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافُق الإنسان في جوانب حياته المختلفة، وبه يكون الفرد أكثرَ إنتاجيةً، وأكثرَ إيجابيةً في التفاعُل، وأكثر استقرارًا وسعادةً، وقد أوضحت نتائج دراسة (جودة ٢٠٠٩) وجودَ علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة والعصابية، بينما كانت العلاقة موجبة بين الشعور بالوحدة وعدم الرضا عن الحياة.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تُعزى للمتغيرات (الدخل الشهري- الحالة الاجتماعية – المستوى الدراسي)؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التبايُن الأحادي (ف) لدلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين للتعرف على الفروق في درجات أفراد العينة في أبعاد، والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تَبَعًا لاختلاف كلِّ متغيِّر من متغيرات الدراسة: (الدخل الشهري للأسرة – المستوى الدراسي). واستخدمت اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين للتعرف على الفروق في درجات أفراد العينة تبعًا لاختلاف متغيِّر الدراسة: (الحالة الاجتماعية). والجداول التالية تبين النتائج التي تم التوصل إليها:

- **الفروق باختلاف الدخل الشهري للأسرة:**

جدول (١١)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس المرونة النفسية باختلاف الدخل الشهري للأسرة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	التعليق
البُعْد الانفعالي	بين المجموعات	٠.٤١	٤	٠.١٠	١.٨٨	٠.١١٦	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠.١٧	١٨٧	٠.٠٥			
البُعْد الاجتماعي	بين المجموعات	٠.٠٧	٤	٠.٠٢	٠.٢٨	٠.٨٩٠	غير دالة
	داخل المجموعات	١٢.٠٢	١٨٧	٠.٠٦			
البُعْد العقليّ	بين المجموعات	٠.١٨	٤	٠.٠٥	٠.٦٧	٠.٦١٦	غير دالة
	داخل المجموعات	١٢.٦٠	١٨٧	٠.٠٧			
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	بين المجموعات	٠.٠٩	٤	٠.٠٢	٠.٦٨	٠.٦٠٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٦.١٧	١٨٧	٠.٠٣			

يتضح من الجدول (١١) أن قيم (ف) غير دالة في الأبعاد: (الانفعالي، الاجتماعي، العقلي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، مما يُشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات تلك الأبعاد لمقياس المرونة النفسية، تعود لاختلاف الدخل الشهري لأسر أفراد العينة.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فحجان (٢٠١٠) التي بينت عدم وجود فروق في مرونة الأنا تُعزى للدخل الشهري، وتعزو الباحثة هذه النتيجةَ إلى أن اختلاف الدخل الشهري لأسرة الطالبة قد لا يؤثّر على مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة حتى في حالة تدنِّي الدخل الشهري للأسرة فإن الجامعة في المقابل قد تعاطت مع هذه الظروف وتبنت نظام المكافأة للطالبة وصندوق إقراض الطالبة كل هذه الإجراءات مكنت الطالبة الجامعية من التكيُّف مع الوضع السائد والاستمرار في الدراسة بِغَضِّ النظرِ عن الدخل الشهري للأسرة؛ وبالتالي اكتساب المرونة النفسية التي تساعدهم على مواصلة مشوارهن التعليمي.

الفروق باختلاف الحالة الاجتماعية :

جدول (١٢)

اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس المرونة النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية

البعد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	قيمة ت	مستوى الدلالة	التعليق
البُعْد الانفعالي	متزوجة	٣٠	٢.٢٧	٠.٢٢	٠.٠٩	٠.٩٢٦	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٢.٢٧	٠.٢٤			
البُعْد الاجتماعي	متزوجة	٣٠	٢.٤٢	٠.٢٧	١.١٠	٠.٢٧٣	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٢.٣٦	٠.٢٥			
البُعْد العقليّ	متزوجة	٣٠	٢.٤١	٠.٢٥	٠.٨٢	٠.٤١٣	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٢.٣٧	٠.٢٦			
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	متزوجة	٣٠	٢.٣٥	٠.١٩	٠.٧٨	٠.٤٣٩	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٢.٣٣	٠.١٨			

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم (ت) غير دالة في الأبعاد: (الانفعالي، الاجتماعي، العقلي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات تلك الأبعاد لمقياس المرونة النفسية، تعود لاختلاف الحالة الاجتماعية لأفراد العينة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة فحجان (٢٠١٠) التي بينت عدمَ وجود فروق في مرونة الأنا تُعزى للحالة الاجتماعية، وتفسر الباحثة أن هذه النتيجة تعود إلى أن فرق الخبرات التي مرت بها المتزوجة وغير المتزوجة متقاربة؛ إذ أن المتزوجات لم تمر عليهن سنوات كثيرة في خبرة الزواج ولم يتعرضن بَعْدُ للضغوط الزوجية مما لم يؤثر على اكتسابهن للمرونة النفسية.

- الفروق باختلاف المستوى الدراسي:

جدول (١٣)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس المرونة النفسية باختلاف المستوى الدراسي

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التعليق
البُعْد الانفعالي	بين المجموعات	٠.٣٢	٣	٠.١١	١.٨٥	٠.١٣٩	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠.٩٨	١٩٣	٠.٠٦			
البُعْد الاجتماعي	بين المجموعات	٠.٤٧	٣	٠.١٦	٢.٤٩	٠.٠٦٢	غير دالة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التعليق
	داخل المجموعات	١٢.٠٥	١٩٣	٠.٠٦			
البُعد العقليّ	بين المجموعات	٠.١٣	٣	٠.٠٤	٠.٦٢	٠.٦٠٣	غير دالة
	داخل المجموعات	١٢.٩٨	١٩٣	٠.٠٧			
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	بين المجموعات	٠.٠٧	٣	٠.٠٢	٠.٦٨	٠.٥٦٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٦.٤٩	١٩٣	٠.٠٣			

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن قيم (ف) غير دالة في الأبعاد: (الانفعالي، الاجتماعي، العقلي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات تلك الأبعاد لمقياس المرونة النفسية تعود لاختلاف المستوى الدراسي لأفراد العينة.

ويتضح من هذه النتيجة أن الاختلاف في المستوى الدراسي لم يُحدث فروقًا ملموسة في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، نظرًا لتشابُه الظروف بالنسبة لأفراد العينة؛ فجميع أفراد العينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن والتي تُعَدّ أكبرَ جامعة نسائية في العالم.

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى للمتغيرات (الدخل الشهري للأسرة – الحالة الاجتماعية – المستوى الدراسي)؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين للتعرف على الفروق في درجات أفراد العينة في أبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة تبعًا لاختلاف كل متغيِّر من متغيرات الدراسة: (الدخل الشهري للأسرة – المستوى الدراسي). واستخدمت اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين للتعرف على الفروق في درجات أفراد العينة تبعًا لاختلاف متغيِّر الدراسة: (الحالة الاجتماعية). والجداول التالية تبين النتائج التي تم التوصل إليها:

- **الفروق باختلاف الدخل الشهري للأسرة:**

جدول (١٤)

اختبار تحليل التبايُن الأحادي (ف) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف الدخل الشهري للأسرة

البُعْد	مصدر التبايُن	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التعليق
السعادة	بين المجموعات	٥.٣٠	٤	١.٣٣	٣.٧٢	٠.٠٠٦	دالة عند مستوى ٠.٠١
	داخل المجموعات	٦٦.٦٨	١٨٧	٠.٣٦			
الاجتماعية	بين المجموعات	١.٦١	٤	٠.٤٠	١.٣٢	٠.٢٦٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٧.٢٣	١٨٧	٠.٣١			
الطمأنينة	بين المجموعات	١.٤٦	٤	٠.٣٦	٠.٩٨	٠.٤٢٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٩.٦٩	١٨٧	٠.٣٧			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	١.٤٥	٤	٠.٣٦	٠.٧٩	٠.٥٣٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٥.٤٩	١٨٧	٠.٤٦			
التقدير الاجتماعيّ	بين المجموعات	٣.٠٧	٤	٠.٧٧	٢.٥٨	٠.٠٣٩	دالة عند مستوى ٠.٠٥
	داخل المجموعات	٥٥.٦١	١٨٧	٠.٣٠			
القناعة	بين المجموعات	٢.٧٦	٤	٠.٦٩	١.٢٦	٠.٢٨٨	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٢.٣١	١٨٧	٠.٥٥			
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	بين المجموعات	٢.٢٢	٤	٠.٥٥	٢.٣٨	٠.٠٥٤	دالة عند مستوى ٠.٠٥
	داخل المجموعات	٤٣.٥٩	١٨٧	٠.٢٣			

يتضح من الجدول (١٤) أن قِيَم (ف) غير دالة في الأبعاد: (الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، القناعة)، مما يُشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة، تعود لاختلاف الدخل الشهري لأسر أفراد العينة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن بُعد الاجتماعية والاستقرار النفسي أبعاد ذات خصائص سلوكية ليس لها علاقة مباشرة بالجانب المادي؛ فبُعد الاجتماعية يعكس اتِّصَافَ سلوك الطالبة بالتسامح والمرح وميلها للضحك وتبادُل الدعابة وتقبُّل الآخرينَ، كما أن الاستقرار النفسي يعكس شعور التفاؤل تجاه المستقبل كما أن أبعاد الطمأنينة والقناعة تعكس الشعور بالراحة والرضا عن النفس وترى الباحثة أن توافر هذه الصفات ليست لها علاقة بمستوى الدخل

الشهري لأسرة الطالبة.

كما يتضح من الجدول أن قِيَم (ف) دالة عند مستوى ٠.٠٥ فأقل في الأبعاد: (السعادة، التقدير الاجتماعي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، مما يُشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة؛ تعود لاختلاف الدخل الشهري لأُسَر أفراد العينة. وباستخدام اختبار «شيفيه» للكشف عن مصدر تلك الفروق جدول (١٥).

جدول (١٥)

اختبار «شيفيه» لتوضيح مصدر الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف الدخل الشهري للأسرة

البُعد	الدخل الشهري للأسرة	المتوسط الحسابيّ	أقل من ٥٠٠٠ ريال	من ٦٠٠٠-١٠٠٠٠ ريال	من ١١٠٠٠-١٥٠٠٠ ريال	من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال	أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال	الفرق لصالح
السعادة	أقل من ٥٠٠٠ ريال	٣.٦٥						
	من ٦٠٠٠-١٠٠٠٠ ريال	٣.٩١						
	من ١١٠٠٠-١٥٠٠٠ ريال	٣.٩٨						
	من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال	٤.١٨	*					من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال
	أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال	٤.١٧	*					أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال
التقدير الاجتماعي**	أقل من ٥٠٠٠ ريال	٣.٦٩						
	من ٦٠٠٠-١٠٠٠٠ ريال	٣.٨٦						
	من ١١٠٠٠-١٥٠٠٠ ريال	٣.٩٤						
	من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال	٤.١٣	*	*				من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال
	أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال	٤.٠٢	*					أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة**	أقل من ٥٠٠٠ ريال	٣.٧٠						
	من ٦٠٠٠-١٠٠٠٠ ريال	٣.٨٥						
	من ١١٠٠٠-١٥٠٠٠ ريال	٣.٨٩						
	من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال	٤.٠٣	*					من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال
	أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال	٤.٠٣	*					أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال

* تعني وجود فروق دالة عند مستوى ٠.٠٥

** تم استخدام اختبار أقل فرق دال (LSD) للكشف عن مصدر الفروق لعدم تمكن اختبار «شيفيه» من الكشف عنها.

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة عند مستوى ٠.٠٥ على النحو التالي:

١-١ توجد فروق دالة في بُعْد السعادة بين الطالبات اللواتي دَخْل أسرهن (أقل من ٥٠٠٠ ريال)، وبين الطالبات اللواتي دَخْل أُسَرِهن (من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال)؛ وذلك لصالح الطالبات اللواتي دخل أسرهن (من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال).

١-٢ توجد فروق دالة في بُعْد السعادة بين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أقل من ٥٠٠٠ ريال)، وبين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال)؛ وذلك لصالح الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال).

١-٢ توجد فروق دالة في بُعْد التقدير الاجتماعي بين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أقل من ٥٠٠٠ ريال، من ٦٠٠٠-١٠٠٠٠ ريال)، وبين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (من ١٦٠٠٠- ٢٠٠٠٠ ريال)؛ وذلك لصالح الطالبات اللواتي دَخْل أسرهن (من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال).

٢-٢ توجد فروق دالة في بُعْد التقدير الاجتماعي بين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أقل من ٥٠٠٠ ريال)، وبين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال)؛ وذلك لصالح الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال).

١-٣ توجد فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة بين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أقل من ٥٠٠٠ ريال)، وبين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال)؛ وذلك لصالح الطالبات اللواتي دخل أسرهن (من ١٦٠٠٠-٢٠٠٠٠ ريال).

٢-٣ توجد فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة بين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أقل من ٥٠٠٠ ريال)، وبين الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال)؛ وذلك لصالح الطالبات اللواتي دخل أسرهن (أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال).

وتُشير هذه النتيجة إلى أن الطالبات من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادةً وثقةً في أنفسهن وفي قدراتهن ومكانتهن وسلوكهن الاجتماعي مقارنةً بالطالبات من الأُسَر ذات الدخل

الشهري المنخفض، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات المنتميات لأُسَر ذات دخل مرتفع يتولد لديهن شعورٌ بالتقدير الاجتماعي والرضا والارتياح عن ظروفهن الحياتية ومستوى المعيشة اللاتي يَعِشْنَ فيه تعكس مدى تمتعهن بالسعادة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي بينت وجودَ فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تبعًا للمستوى الاقتصادي (مرتفع– منخفض) لصالح الطلاب من ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع مثل دراسة أبي العلا (٢٠٠٩).

– الفروق باختلاف الحالة الاجتماعية :

جدول (١٦)

اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف الحالة الاجتماعية

البُعْد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	التعليق
السعادة	متزوجة	٣٠	٤.٠٨	٠.٦٠	٠.٧٥	٠.٤٥٦	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٣.٩٩	٠.٦٢			
الاجتماعية	متزوجة	٣٠	٤.٢١	٠.٥٦	٠.٦٦	٠.٥١٠	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٤.١٣	٠.٥٥			
الطمأنينة	متزوجة	٣٠	٣.٥٩	٠.٤٣	٠.٣٧	٠.٧١٣	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٣.٥٦	٠.٦٤			
الاستقرار النفسي	متزوجة	٣٠	٣.٩٧	٠.٥٤	٠.٠١	٠.٩٨٩	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٣.٩٧	٠.٧٠			
التقدير الاجتماعي	متزوجة	٣٠	٤.٠٢	٠.٥٤	٠.٨٤	٠.٤٠٢	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٣.٩٣	٠.٥٥			
القناعة	متزوجة	٣٠	٤.٠٥	٠.٧٧	١.٥٧	٠.١١٧	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٣.٨٢	٠.٧٢			
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	متزوجة	٣٠	٣.٩٨	٠.٤٤	٠.٨٤	٠.٤٠١	غير دالة
	غير متزوجة	١٦٩	٣.٩٠	٠.٥٠			

يتضح من الجدول (١٦) أن قيم (ت) غير دالة في الأبعاد: (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، وفي الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، مما يُشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة تعود لاختلاف الحالة الاجتماعية لأفراد العينة.

وتختلف نتيجة هذا الفرض مع دراسة (المالكي، ٢٠١١) إذ توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة لصالح المتزوجات.

- **الفروق باختلاف المستوى الدراسي:**

جدول (١٧)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف المستوى الدراسي

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التعليق
السعادة	بين المجموعات	٣.٤٣	٣	١.١٤	٣.١١	٠.٠٢٧	دالة عند مستوى ٠.٠٥
	داخل المجموعات	٧٠.٩٢	١٩٣	٠.٣٧			
الاجتماعية	بين المجموعات	٢.٢٣	٣	٠.٧٤	٢.٥١	٠.٠٦٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٧.٠٥	١٩٣	٠.٣٠			
الطمأنينة	بين المجموعات	٢.٨٣	٣	٠.٩٤	٢.٥٤	٠.٠٥٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٧١.٧١	١٩٣	٠.٣٧			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	٦.٩١	٣	٢.٣٠	٥.٢٣	٠.٠٠٢	دالة عند مستوى ٠.٠١
	داخل المجموعات	٨٤.٨٩	١٩٣	٠.٤٤			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	١.٩٧	٣	٠.٦٦	٢.٢٠	٠.٠٩٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٧.٧٦	١٩٣	٠.٣٠			
القناعة	بين المجموعات	٢.٤٨	٣	٠.٨٣	١.٥٦	٠.١٩٩	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٢.٠٢	١٩٣	٠.٥٣			
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	بين المجموعات	٢.٦٢	٣	٠.٨٧	٣.٨٢	٠.٠١١	دالة عند مستوى ٠.٠١
	داخل المجموعات	٤٤.١٠	١٩٣	٠.٢٣			

يتضح من الجدول (١٧) أن قيم (ف) غير دالة في الأبعاد: (الاجتماعية، الطمأنينة، التقدير الاجتماعي، القناعة)، مما يُشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة تعود لاختلاف المستوى الدراسي لأفراد العينة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجةَ إلى أن طالبات الجامعة يشعرن بالأمن والطمأنينة والقناعة تجاه مستقبلهم؛ حيث إنهن بعد التخرُّج من الجامعة يمتلكن مؤهلًا علميًّا يوفر لهن فرصة للعمل في مجال تخصصهن، كما أن سلوكهن يتسم بالمرح والتسامُح وتقبُّل الآخرين والتعايش معهم، وكل هذه الصفات هي من مؤشرات الرضا عن الحياة، وترى الباحثة أن هذه الصفات تتَّسِم بها طالبات الجامعة بِغَضِّ النظرِ عن اختلاف مستوياتهن الدراسية، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة قاروت (٢٠٠٧) التي بيَّنَت عدمَ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالباتُ في مقياس الرضا عن الحياة تُعزى

للمستوى الدراسي، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Jorgenson, et al., 2011) والتي بينت وجودَ علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

كما يتضح من الجدول أن قيم (ف) دالة عند مستوى ٠.٠٥ فأقل في الأبعاد: (السعادة، الاستقرار النفسي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، مما يُشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات تلك الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة تعود لاختلاف المستوى الدراسي لأفراد العينة، وباستخدام اختبار «شيفيه» للكشف عن مصدر تلك الفروق جدول (١٨):

جدول (١٨)

اختبار «شيفيه» لتوضيح مصدر الفروق في درجات أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة باختلاف المستوى الدراسي

البعد	المستوى الدراسي	المتوسط الحسابيّ	من الأول إلى الثالث	الرابع	الخامس	من السادس إلى الثامن	الفرق لصالح
السعادة	من الأول إلى الثالث	٤.٢١				*	من الأول إلى الثالث
	الرابع	٣.٩٨					
	الخامس	٤.٠٥					
	من السادس إلى الثامن	٣.٧٧					
الاستقرار النفسي	من الأول إلى الثالث	٤.٣٢				*	من الأول إلى الثالث
	الرابع	٣.٩٨					
	الخامس	٣.٩٩					
	من السادس إلى الثامن	٣.٦٧					
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	من الأول إلى الثالث	٤.٠٨				*	من الأول إلى الثالث
	الرابع	٣.٨٦					
	الخامس	٣.٩٨					
	من السادس إلى الثامن	٣.٧٢					

* تعني وجود فروق دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق دالة عند مستوى ٠.٠٥ على النحو التالي:

١- توجد فروق دالة في بُعْد السعادة بين الطالبات في المستويات الدراسية (من السادس إلى الثامن)، وبين الطالبات في المستويات الدراسية (من الأول إلى الثالث)؛ وذلك

لصالح الطالبات في المستويات الدراسية (من الأول إلى الثالث).

٢- توجد فروق دالة في بُعْد الاستقرار النفسي بين الطالبات في المستويات الدراسية (من السادس إلى الثامن)، وبين الطالبات في المستويات الدراسية (من الأول إلى الثالث)؛ وذلك لصالح الطالبات في المستويات الدراسية (من الأول إلى الثالث).

٣- توجد فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة بين الطالبات في المستويات الدراسية (من السادس إلى الثامن)، وبين الطالبات في المستويات الدراسية (من الأول إلى الثالث)؛ وذلك لصالح الطالبات في المستويات الدراسية (من الأول إلى الثالث).

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Jorgenson, et al., 2011) وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن طالبات المستوى (الأول إلى الثالث) قد يشعرن بالسعادة والاستقرار النفسي والرضا عن حياتهن أكثر من أقرانهن اللاتي في المستويات الدراسية (من السادس إلى الثامن) اللاتي يشعرن بعدم السعادة أو الاستقرار النفسي نتيجة لكثرة متطلبات الدراسة الجامعية والأعباء الأكاديمية في المستويات الدراسية العليا لقُرب تخرجهن وحرصهن على الوصول إلى أفضل نتيجة ممكنة للتخرج وإيجاد فرص عمل تناسِب تخصصاتهن فيما بعدُ؛ مما يقلل من شعورهن بالسعادة وعدم استقرارهن وعدم الرضا عن حياتهن.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسيةُ الحاليةُ من نتائج، يمكن التوصية بما يلي:

- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية؛ وبالتالي رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعات السعودية.
- عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية طالبات الجامعة بأهمية المرونة النفسية من أجل تمتعهن بصحة نفسية سوية.
- تفعيل دور الإرشاد ووحدة شؤون الطالبات في مجتمع الجامعة من خلال الأنشطة الطلابية؛ لما لذلك من تأثير على شخصية الطالبات في تنمية المرونة النفسية، ومساعَدَة الطالبات على التغلُّب على أزماتهن النفسية.
- إرشاد الطالبات وتبصيرهن بالأمور المستقبلية المتعلقة بالعمل وتحسين توقعاتهن للمستقبل، وتفعيل قدراتهن في التعامُل مع الأحداث المستقبلية.

الأبحاث المقترحة:

- إجراء دراسة تجريبية لبيان مدى فعالية برنامج إرشادي يتم تصميمُه لرفع مستوى المرونة النفسية لطالبات الجامعة.
- إجراء دراسة تتناول المرونة النفسية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة.
- إجراء دراسة تتناول الرضا عن الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو التغير.
- إجراء دراسة عن المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة على شرائح أخرى من المجتمع (موظفين، مسنين، إناث وذكور).

المراجع:

١- أبو العلا، محمد أشرف (٢٠٠٩). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، ٥٢٨ – *المجلة العلمية لكلية* الآداب، مصر، المجلد الرابع والأربعون، ص ٤٨١.

٢- أحمد، عطية عطية (٢٠٠٨). «التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية»، *مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة*، www.gulfkids.com

٣- الأحمدي، أنس سليم (٢٠٠٧). «*المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات*»، ط ١. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.

٤- أرجايل، مايكل (١٩٩٣). «*سيكولوجية السعادة*»، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، مراجعة: شوقي جلال، عالم المعرفة، العدد ١٧٥، الكويت.

٥- الأغا، إحسان والأستاذ، محمود (٢٠٠٣م). «*مقدمة في تصميم البحث التربوي*». ط (٣)، مطبعة الرنتيسي للطباعة والنشر، فلسطين، غزة.

٦- تفاحة، جمال السيد، (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة) *مجلة كلية التربية*، جامعة الاسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث، ص ص ٢٦٨-٣١٨.

٧- جابر، جودة وآخرون (٢٠٠٢). *المدخل إلى علم النفس*، الدار العلمية الدولية، عمان.

٨- الجمعية الأميركية لعلم النفس (٢٠٠٢). «*الطريق إلى المرونة النفسية*». ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة، قِسْم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الاسكندرية.

٩- جودة، آمال (٢٠٠٩). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى، *مجلة كلية التربية*، الجزء الأول، العدد الثالث والثلاثون، ص ص ٤٣٤ – ٤٠٥.

١٠- جودة، آمال وعسلية، محمد(٢٠٠٩). «*علم النفس الإيجابي*»، جامعة الأقصى، مكتبة الصيرفي، فلسطين.

١١- حسان، ولاء إسحق (٢٠٠٨). «فاعلية برنامج إرشادي مقتَرَح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة»، *رسالة ماجستير غير منشورة*، الجامعة الإسلامية، غزة.

١٢- خرنوب، فتون محمد (٢٠١٠). «*الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في*

الشخصية»، دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للُّغات في جامعة دمشق.

١٣- الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، *المؤتمر التربوي الثالث*، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

١٤- خواجا، جاسم محمد (٢٠٠٠) علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بمرض السرطان، *مجلة الدراسات النفسية*، المجلد ١٠، العدد٢، القاهرة.

١٥- درير، نشوة (٢٠١٠). «فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة»، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية.

١٦- الدسوقي، مجدي (١٩٩٨). «دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن»، *دراسات في الصحة النفسية*، مصر، المجلد الأول (٢٠٠٧).

١٧- ربيعة مانع وصباح مرشود (٢٠١٣). «مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص»، *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، مجلد ٢٠ العدد (٦).

١٨- رضا، نازة عثمان (٢٠٠٨). التوافُق النفسي والاجتماعي لدى الناجين من القصف، *رسالة ماجستير غير منشورة* جامعة السليمانية.

١٩- ريان، محمد إسماعيل (٢٠٠٦). الاتِّزَان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة الأزهر، غزة.

٢٠- الزهراني، مسفر (٢٠٠٠). *التوجيه والتوجيه النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية*، مكتبة المكتبة، مكة المكرمة.

٢١- زيد، فوقية (٢٠٠١). القدرة على القيام بأنشطة الحياة المختلفة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، المجلد الرابع، العدد.٣١١ – الخامس والعشرون.

٢٢- سليمان، سوسن محمد (٢٠٠٩). *السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية*، عالم الكتب، مصر.

٢٣- سليمان، عادل محمود (٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.

٢٤- الشعراوي، علاء محمود (١٩٩٩). سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتهما بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، مصر، العدد الحادي والأربعون، ص ص ١٤٨-١٩٦.

٢٥- طه، سلوى ولطفي، فاتن (٢٠٠٩). اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة، *المؤتمر العلمي العربي الرابع الدولي لكلية التربية النوعية* (الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالَم العربي -.١٤٦٢ - الواقع والمأمول)، مصر، المجلد الثاني، ص ص ١٤٤٢.

٢٦- عبد الله، هشام إبراهيم (٢٠٠٨). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *دراسات تربوية واجتماعية*، المجلد الرابع عشر، العدد الرابع، ص ص١٣٧-١٨٠.

٢٧- عبد الوهاب، مواهب (٢٠٠٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بمرض الربو، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الآداب الجامعة المستنصرية.

٢٨- عثمان، محمد سعد (٢٠١٠). الخصائص السيكو مترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي، *مجلة كلية التربية*، الجزء الثاني، العدد الرابع والثلاثون، ص ص ٥٣٩-٥٧٣.

٢٩- عزب، حسام الدين محمود (٢٠٠٤). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من مُعَلِّمِي المستقبل، *المؤتمر العلمي السنوي الثاني* عشر، مصر، ص ٦٠٥.

٣٠- العش، إكرام عبد القادر(٢٠٠٢). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، *رسالة ماجستير غير منشورة*، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

٣١- علوان، نعمات شعبان (٢٠٠٧). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، *مجلة الجامعة الإسلامية*، سلسلة الدراسات الإنسانية، العدد ٢.

٣٢- فحجان، سامي خليل (٢٠١٠). التوافُق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى مُعَلِّمِي التربية الخاصة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، الجامعة الإسلامية، غزة.

٣٣- قاروت، بسمة بنت حسن (٢٠٠٧). الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة أم القرى، السعودية.

٣٤- المالكي، رانيا معتوق (٢٠١١). «فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية»، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

٣٥- المام سيني، إبراهيم (٢٠٠٠). المسايَرَة للقِيَم الاجتماعية السائدة وعلاقتها بقوة الأنا لدى طلبة المرحلة الأولى في الجامعة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة صلاح الدين.

٣٦- مجيد، سوسن شاكر (٢٠٠٨). *اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها*، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

٣٧- مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠). *السعادة وتنمية الصحة النفسية*، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

٣٨- ميخائيل، إمطانيوس (٢٠١٠). مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة على عينات سورية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، دمشق، المجلد الحادي عشر، العدد الأول.

٣٩- يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧) *إدارة الضغوط*، الطبعة ١، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، مصر.

40. (APA) *American Psychological Association*, (2002). The road to resilience, 750, First Street, NE, Washington DC.

41. (APA) American Psychological Association, (2010). Resilience factors and strategies, 750, First Street, NE, Washington DC. http://www.apahelpcenter.org/featuredtopies. accessed 16.9.2010.
42. Azlina A. M and Shahrir J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Educati .on (IJCDSE);* 1(1):3.
43. Pavot, W. and Diener, Ed. (1993): *Review of satisfaction with life scale, Psychological Assessment*, Vol. 5(2), pp. 164 – 172.
44. Diener,E.D. and Rahtz, D.R (2000). *Advances in quality of life theory and research, Kluwer Academic Publications*, Boston.
45. Dowrick C, Kokanovic R, Hegarty K, Griffiths F, Gunn J. (2008) .(*Resilience and depression: perspectives from primary care health;* Vol. 12 (4), 439-452.
46. Grace, Fayombo (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents International. *Journal of Psychological Studies;* Vol. 2(2): 105– 116.
47. Jorgenson, Sh. et al., (2011). *College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability*. Official International Research. Dawson college.
48. Kjeldstadli, K. (2006). *Life Satisfaction and Resilience in Medical School:* A six-Year Longitudinal, Nationwide and Comparative Study, BMC Med Educ, Vol. 6: 48.
49. Masten, A.S. (2009). *Ordinary Magic*: Lessons from research on(resilience in human development. Education Canada, Vol. 49(3)28-23.
50. Matthew, Tull (2007). *Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma*, www.About.com. Accessed10-13.
51. Newman, R. (2002). *The road to resilience*. Monitor on Psychology,vol. 3(9): 62.
52. Nickolich, D. et al., (2010). Perceived life satisfaction of workplace specialist I faculty and mentors participating in a first-year STEM teachers training project. *The Journal of Technology Studies* ; Vol. 36 (2): 41-54.
53. Whoqol Group (1998). *World Health Organization Quality Of Life Assessment*: Development and general psychometric properties Social Science and Medicine, Vol. 46 (12): 1569 – 1585.

Mental flexibility and its relation to life satisfaction at students of Princess Nora Bint Abdulrahman University

Dr. NADIA MOHAMMED ALAMRI
Assistant Professor of Mental health
Department of Psychology- College of education

Abstract

The study aimed at identifying the relationship between mental flexibility and life satisfaction among students of Princess Nora Bint Abdulrahman University, the study was conducted on a sample of (200) from various disciplines and levels, and mental flexibility and life satisfaction scales are applied. The results revealed in that there is a statistically significant relationship between mental flexibility and life satisfaction among students of Princess Nora Bint Abdulrahman University which suggests that those dimensions of life satisfaction scale have higher degrees, the level of mental flexibility is higher.

And the results revealed that there are no statistical significant differences in the level of mental flexibility due to variables (the family's monthly income, marital status, education level), and there are no statistical significant differences between study members in life satisfaction scale dimensions (socialism, mental stability, tranquility, contentment), due to the difference of the monthly income of the families in the sample, while there is statistical significant differences exist among study members in dimensions of life satisfaction scale (happiness, Appreciation), referring to different monthly income of families in the sample, there are no statistical significant differences between study members in life satisfaction scale dimensions due to differences in the marital status of study members, three are no statistical significant differences between study members in life satisfaction scale dimensions (socialism, confidence, social recognition, conviction), belonging to the different level of study members, while there are statistical significant differences among study members in scale dimensions of life satisfaction (happiness, mental stability) due to Education level difference of the study members.