



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية

قسم علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا



العنوان:

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

أستاذة المساعدة :

حنان بلعباس

تحت إشراف:

نسيبة جماد

من إعداد الطالبة:

زينب بن شعاعة

لجنة المناقشة

الصفة	الجامعة	الإسم واللقب
رئيسا	جامعة غرداية	يوسف قدوري
مشرفا و مقورا	جامعة غرداية	نسيبة جماد
مناقشا	جامعة غرداية	مراد يعقوب
مساعدا	جامعة غرداية	حنان بلعباس

الموسم الجامعي: 1440-1441 هـ / 2019-2020



الإهداء :

الى من شجعني وحفزني

الى من ... باركا طريقي بصلاتهم و دعواتهم ... ابي و امي العزيزين اطال الله في عمرهما

الى ... اخوتي و اخواتي

الى ... صديقاتي و زملائي زينب ،نورة ،عائشة ، أسماء ، حفصة ، سهيلة ، نسرین

الذين تعلمت معهم الكثير و كل من أعانني في اتمام هاته الدراسة الى من شجعني

وحفزني

الى من ... باركا طريقي بصلاتهم و دعواتهم ... ابي و امي العزيزين اطال الله في عمرهما

الى ... اخوتي و اخواتي

الى ... صديقاتي و زملائي زينب ،نورة ،عائشة ، أسماء ، حفصة ، سهيلة ، نسرین

الذين تعلمت معهم الكثير و كل من أعانني في اتمام هاته الدراسة



شكر و تقدير:

ان الحمد و الشكر لله تعالى على توفيقه لإتمام هذا العمل

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الاستاذتين الفاضلتين

جماد نسيبة و بلعباس حنان اللتان لم تبخلا علي بالتوجيهات والإرشادات

التي ساهمت بالكثير في إنجاز هذا العمل المتواضع

كما أتوجه بجزيل الشكر لكل الاساتذة الذين ساهموا في تكويني

طيلة مشواري الدراسي



الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة على عينة من طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية. من خلال صياغة الفرضيات الآتية:

✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علم النفس العيادي الماستر بجامعة غرداية .

✓ توجد فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس

✓ توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس

ومن أجل التحقق من الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي و الاعتماد على مقياسي المرونة النفسية و الرضا عن الحياة اللذان طبقا على عينة متكونة من 45 طالب . وبعد الاعتماد على الأساليب الاحصائية المناسبة توصلنا إلى مجموعة من النتائج أهمها ما يلي:

✓ وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علم النفس العيادي

✓ لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس

✓ لا توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية - الرضا عن الحياة - طلبة الماستر علم النفس العيادي - جامعة غرداية

Summary:

This study aimed to reveal the relationship between psychological resilience and life satisfaction in a sample of students of the Master of Clinical Psychology at the University of Ghardaia. By formulating the following hypotheses:

- ✓ There is a statistically significant relationship between psychological flexibility and life satisfaction among students of the Master's Clinical Psychology Master at the University of Ghardaia.
- ✓ There are differences in the level of psychological flexibility due to the variable of sex
- ✓ There are differences in the level of life satisfaction due to the variable of sex

In order to verify the study, a descriptive approach was used, and reliance on the two measures of psychological resilience and life satisfaction, which were based on a sample of 45 students. After relying on the appropriate statistical methods, we reached a set of results, the most important of which are the following:

- ✓ The existence of a statistically significant relationship between psychological flexibility and life satisfaction among Master students in Clinical Psychology
- ✓ There are no differences in the level of psychological flexibility due to the variable of sex
- ✓ There are no differences in the level of life satisfaction due to the gender variable

Key Words: Psychological Resilience - Life Satisfaction - Master's Students Clinical Psychology - University of Ghardaia

فهرس الموضوعات

شكر وتقدير

اهداء

ملخص الدراسة

1..... مقدمة

الفصل الاول : الاطار العام للدراسة

4 1- تحديد إشكالية الدراسة

7..... 2- فرضيات الدراسة

7..... 3- اهمية الدراسة

7..... 4- اهداف الدراسة

8..... 5- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة

8..... 6- الدراسات السابقة

الفصل الثاني : المرونة النفسية

14..... تمهيد

14..... 1- مفهوم المرونة النفسية

14..... 2- المرونة النفسية و بعض المفاهيم المرتبطة بها

15..... 3- مكونات أساسية لمصطلح المرونة النفسية

16..... 4-العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الافراد

16..... 5-النظريات المفسرة

18..... 6- أبعاد المرونة النفسية

19..... 7- انماط المرونة النفسية

20..... 8- طرق لبناء المرونة النفسية

21..... 9- المرونة النفسية عبر المراحل النمائية المختلفة

24..... خلاصة الفصل

الفصل الثالث : الرضا عن الحياة

26	تمهيد
26	1- تعريف الرضا عن الحياة
26	2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
27	3- نظريات الرضا عن الحياة
29	4- مظاهر الرضا عن الحياة
30	5- مقومات الرضا عن الحياة
31	6- ابعاد الرضا عن الحياة
33	7- العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة
33	8- مبادئ الرضا عن الحياة
34	خلاصة الفصل

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة

36	تمهيد
36	1- منهج الدراسة
36	2- مجتمع الدراسة
37	3- وصف عينة الدراسة
39	4- أدوات الدراسة
41	5- حدود الدراسة
41	6- الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة
46	7- الاساليب الاحصائية
47	خلاصة الفصل

الفصل الخامس : عرض وتحليل و مناقشة النتائج

49	تمهيد
49	1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
50	2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

53 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
57 الاستنتاج العام
58 قائمة المراجع
63 قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
37	توزيع افراد مجتمع الدراسة	01
38	توزيع افراد عينة الدراسة الاساسية حسب متغير الجنس	02
38	يمثل توزيع افراد عينة الدراسة الاساسية حسب متغير المستوى الجامعي	03
40	يبين توزيع فقرات استبيان المرونة النفسية على الابعاد	04
41	يبين توزيع فقرات استبيان الرضا عن الحياة على الابعاد	05
42	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة النفسية باختبار (ت) لعينتين مستقلتين	06
43	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة باختبار (ت) لعينتين مستقلتين	07
44	معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية لاستبيان المرونة النفسية	08
45	معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية لاستبيان الرضا عن الحياة	09
49	نتائج اختبار "بيرسون" Pearson لمعامل الارتباط بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة	10
51	يبين اختبار "Shapiro-Wilk" لمعرفة توزيع الطبعي للبيانات لدرجات مقياس المرونة النفسية	11
51	وجود القيم الشاذة لمقياس المرونة النفسية	12
52	اختبار مانوتني لدراسة الاختلاف بين الجنسين في درجات مقياس المرونة النفسية	13
54	يبين اختبار "Shapiro-Wilk" لمعرفة توزيع الطبعي للبيانات لدرجات مقياس الرضا عن الحياة	14
55	وجود القيم الشاذة لمقياس الرضا عن الحياة	15
55	اختبار مانوتني لدراسة الاختلاف بين الجنسين في درجات مقياس الرضا عن الحياة	16

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل	رقم
29	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة	01
32	أبعاد الرضا عن الحياة	02
37	مجتمع البحث	03
38	عينة الدراسة حسب الجنس	04
39	عينة الدراسة حسب المستوى الجامعي	05
50	يبين التوزيع البيانات لدرجات مقياس المرونة النفسية	06
54	يبين التوزيع البيانات لدرجات مقياس الرضا عن الحياة	07

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوانه
01	مقياس المرونة النفسية
02	مقياس الرضا عن الحياة
03	صدق أدوات الدراسة
04	ثبات أدوات الدراسة
05	نتائج التساؤل الأول
06	نتائج التوزيع الطبيعي لبيانات المقياسين
07	نتائج التساؤل الثاني
08	نتائج الفروق بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة

مقدمة

مقدمة

لقد شهد العالم و البشرية فترة من الحروب كان من أبرزها الحربين العالميتين و ما نتج عنهما في تشكيل اضطرابات نفسية للأفراد حيث أصبحوا أكثر عرضت للإصابة بالاكتئاب و الصدمات النفسية والضيق النفسي الشديد و ما صاحبها من أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية. وكل هذا تزامن مع تطور علم النفس، حيث ركز على اصلاح الخلل في أداء الفرد باستخدام النموذج المرضي .

و مع تطور العلم في القرن 20 ظهر ما يسمى بعلم النفس الايجابي و هو احد فروع علم النفس، وهو علم حديث نسبياً ، من أهم رواده **مارتن سيلغمان** و الذي يعتبر المؤسس له ، كما اهتم علماء آخرين به إذ في عام 1958 إهتم ألبرت بالخصائص البشرية الايجابية وفي عام 1968 قام **ماسلو** بدراسة الافراد الاصحاء مقارنةً بالمرضى ، و في عام 2003 أسس مركز علم النفس الايجابي بجامعة بينسلفانيا ليجسد بذلك تورة لمشاريع التعليمية و البحثية التي يدعي للمساهمة فيها الافراد و المؤسسات من مختلف دول العالم.

و في سنة 2006 أشار **ويليام جيمس** في كتابه "العقل الصحي" الى ضرورة البحث عن نقاط الايجابية في الذات البشرية إذ قال " أن السعادة هي الشغل الشامل و الاساسي للإنسان و ان هؤلاء الذين يسعون غليها يجب أن يعدو أصحاء عقليا " (حنان بلعباس، 2018، ب ص)

إذ يهدف هذا العلم ال دراسة كل ما يؤدي الى نجاح الانسان في الحياة بدلا من دراسة صيغ الفشل و مواطن الضعف و ذلك بالتركيز على المواضيع المؤدية الى ذلك (كجودة الحياة، المرونة النفسية ، الرضا عن الحياة...).

وفي دراستنا هذه قمنا بالتحدث عن "المرونة النفسية" و " الرضا عن الحياة " و هما من أبرز مصطلحات علم النفس الايجابي ، اذ ان المرونة النفسية هي " الاستجابة الانفعالية و العقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة " (حنان مقداد، 2014، ص17)

و الرضا عن الحياة الذي يتضمن أسلوباً محبب و ملائم لحياة الفرد بدلاً من تقييم المشاعر الحالية

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي تهدف الى ابراز العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية . حيث احتوت على جانبين أساسيين جانب نظري و جانب تطبيقي.

الجانب النظري: تكون من 5 فصول هي:

الفصل الاول : تضمن مشكلة الدراسة و تساؤلاتها و كذا صياغة فرضيات الدراسة ، و الأهمية والأهداف ، ثم بعد ذلك التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة و أخيرا الدراسات السابقة .

اما الفصل الثاني : فتضمن الاطار النظري لمتغيرات الدراسة حيث تم التطرق الى المتغير الاول مفهوم المرونة النفسية و بعض المفاهيم المرتبطة بها، النظريات المفسرة ، أنماطها ، طرق بنائها .

الفصل الثالث : فتضمن المتغير الثاني تعريف الرضا عن الحياة و المفاهيم المرتبطة به، و أهم النظريات المفسرة له و العوامل المساعدة في تحقيقه و أخيرا بمبادئه .

و بالنسبة للفصل الرابع : جاء فيه التطرق للإجراءات المنهجية و يتعلق بتعريف منهج الدراسة، مجتمع الدراسة و العينة، أدوات الدراسة ، و الدراسة الاساسية .

و الفصل الخامس : و أخيرا تضمن عرض النتائج و تفسير و مناقشة الفرضيات .

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تحديد مفاهيم الدراسة
- الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة :

تتميز الحياة بكثرة التغيرات و المواقف الشديدة التي تمثل توتر و ضغطاً على نفسية الإنسان و إرادته مما يدفعه إلى البحث عن سبيل للتوافق معها بكل ما أوتي فعلى سبيل المثال عندما تتغير الظروف داخل الأسرة أو تتأثر العلاقات الاجتماعية و تتأزم السبل الاقتصادية تتعقد الحياة و تقسو مما يكون له الأثر على نفسية الفرد. و على ضوء هذه التقلبات يكون رد فعل الفرد مغاير في سبيل التكيف مع الوضع الجديد وبقدر المرونة النفسية للأفراد تكون استجاباتهم و تأقلمهم مع الأوضاع فعال و مثير. حيث يعرف حسين شحاتة (2003) المرونة على أنها " القدرة أو المهارة على توليد أفكار متنوعة أو حلول جديدة ليست من نوع الأفكار و الحلول الروتينية , كما تعني توجيه مسار التفكير أو تحويله استجابة لتغير مثير أو متطلبات الموقف. وهي عكس الجمود الذهني الذي يعني تبنى أنماط فكرية محددة سلفاً و غير قابلة للتغيير بسهولة حسبما تستدعي الحاجة أو تطورات المشكلة , وهي من مهارات التفكير الإبداعي " (حسين شحاتة، 2003، ص 268)

فتكون المرونة النفسية بذلك عامل مساعد على سرعة التأقلم و الاندماج في الوضع الطارئ فتكون لها أهمية في ربط الفرد بالواقع عوض الانفلات عنه و الانعزال فهي إذن تعبير عن مدى سلامة الفرد النفسية و تفاعلها اتجاه الحياة و قدرته على التفكير الإبداعي و التكيف مع معطيات و وضعيات جديدة و هنا يحضرننا مثال من الواقع يجسد هذه الفاعلية فلقد صرح توماس اديسون في اختراعه للمصباح قائلاً " انا لم افشل بل اكتشفت مئة حالة لا يعمل فيها المصباح الكهربائي " و كان اكتشافه هاد في الفرضية 101 باعتباره يمتلك تفكيراً ابداعياً و ايجابية نفسية فكان الفرض الفاشل عنده يقود نحو الفرض الناجح و هذا دلالة على المرونة النفسية العالية لديه .

ومنه تشير المرونة النفسية في علم النفس حسب أبو حلاوة " إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه و اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة" (جودي عربية، 2017، ص4)

و هنا يمكن أن نستشف مثال من التاريخ فلقد ورد من ابن تيمية مقولته الشهيرة حينما نفي فقال " إن قتلي شهادة، وسجني خلوة، ونفسي سياحة " فلقد رأى بان سجنه أوجد له فسحة أمل في التقرب أكثر إلى الله و التفكير و التأمل حيث صب جل اهتمامه إلى الجانب الايجابي و المشرق و التعامل بمرونة مع الوضع.

فالمرونة النفسية تعطي صاحبها دافعا قويا نحو حب الحياة و تقبل كل أطيافها ، فيعتقد الفرد بذلك أن الحياة لا تتوقف عند فشل ما أو مرض ما فتمده المرونة النفسية باعتقاد براغماتي مفاده انه لا شيء يستحق

العناء. فينظر الى ذاته باعتبارها محور و محرك كل ما يدور حوله فهو الذات الفاعلة و غير ذلك تابع له فلا يكون بذلك تابع للظروف و أسير لما يمليه الواقع لأنه بذلك يدفعه إلى استعمال ميكانيزم الهروب و إنكار الذات ، الوقوع في الإحباطات و بعض الاضطرابات النفسية ، باعتباره يفتقر للمرونة النفسية .

و حسب Azlina & Shahrir " فالمرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الامراض ,الاكتئاب و المصائب ,و قيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات و الظروف الصعبة المحيطة به, وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الافكار و الافعال".(شقرة, 2012, ص10)

ومنه فالمرونة النفسية ثلاثة أثار على الفرد تتمثل في الصحة النفسية و التي يستدل من خلالها على التوافق النفسي الجيد للفرد ومنه تمتعه بالمرونة والنظرة الايجابية للحياة بحيث فيه معادلة مفادها كلما كان الفرد متحلياً بالإيجابية كان لديه مرونة ، الاتصال الفعال كلما كان جيداً كانت هناك مرونة نفسية (فضيلة عروج, 2018, ص22)

ويفيد الشرقاوي " بأن الشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمتلك اتزاناً انفعالياً و هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف , و هذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة و أزمتها , فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه"(بوشينة صالح, 2018, ص10)

و كأن الفرد هنا يقوم ببناء حصن متين لصد الضغوط و المنغصات التي تحدث له أو التي تسبب له هشاشة في بنيته الشخصية من خلال الاتزان الذاتي و التفاعل مع المواقف بسلاسة و مرونة وعدم الخوض في معيقات التواصل و التفاعل هو في غنى عنها من أجل راحته النفسية .

ومنه فالمرونة النفسية تساعد الفرد على المقاومة والتعافي من أحداث الحياة القاسية و أن يكون راض عن حياته ومنه ترتبط المرونة النفسية بالرضا عن الحياة حيث أن هذا الاخير يعد من مؤشرات السعادة و الصحة النفسية اذ عرفه العالم Ruut Veenhoven أن " الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يقيم بها الشخص بشكل إيجابي الجودة الشاملة لحياته ككل. بمعنى آخر ، ما مدى إعجاب الشخص بالحياة التي يعيشها ". (Courtney E. Ackerman ، 2020)

حيث يختلف مفهوم الرضا عن الحياة من شخص لأخر اذ أن Edgar Collard قال " أن ندرة السعادة بين أولئك الذين حققوا الكثير هو دليل على أن الإنجاز ليس في حد ذاته ضماناً لحياة سعيدة. قد يضطر العظماء ، مثل المتواضعين ، إلى العثور على رضاهم في نفس الأشياء البسيطة "

(Edgar Collard، اقتباس من حكم و أمثال)

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

كما لقي هذا المفهوم Life satisfaction اهتماما لدى الباحثين في مجال علم النفس باعتباره مؤشرا كبيرا و مهما للتكيف والصحة النفسية، وأن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعتبر واحدا من المشكلات المهمة في حياة الفرد وقد تترتب عليه مشكلات نفسية أخرى (عبد الرحمان، 2013، ص1319)

و أيضا لا يقتصر دور الرضا عن الحياة على جعل الافراد يشعرون بالسعادة والاستمتاع بالحياة ، بل له أيضا تأثير إيجابي على الصحة الجسمية للفرد اذ تكسبه صحة جيدة و تمنع من ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لديه .

ومنه فالرضا عن الحياة يعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون والدراسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور بالسعادة كبديل للرضا عن الحياة و لكن الدراسات الحديثة تركز على مصطلح الرضا عن الحياة نظراً لكونه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة و ينظر البعض الى المفهومين على انهما مترادفين (وحيد مصطفى، 2013، ص1)

و يرى زروالي ان الرضا عن الحياة هو تحميس الفرد للحياة و الاقبال عليها و الرغبة الحقيقية في ان يعيشها و يتضمن ذلك عدداً من الصفات أهمها الاستبشار و التفاؤل و توقع الخير و الرضا عن النفس و تقبلها و احترامها (حواصي ايمان، 2018، ص7)

أي كلما ارتفع شعور بهذه المؤشرات إزدادت جودة حياة الفرد و اكتسب صحة نفسية .

و عليه فالرضا عن الحياة هو "تقبل لما حققه من إنجازات في حياته الماضية و الحالية و يفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته و الآخرين و نظريته المتفائلة للحياة و المستقبل " (شقورة، 2013، ص13).

ومنه و باعتبار ان المرحلة الجامعية من أهم المراحل حياة الفرد التي تحدد شكل مساراته المستقبلية لدى يتوجب على الطالب اجتياز هذه المرحلة بنجاح و بذل الجهد و تحمل الاعباء الدراسية و المتطلبات الجامعية و قناعاته بالتخصص الذي يدرسه بالإضافة الى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى ، وكل ذلك يتطلب قدرا من المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي للوصول الى اهدافه و تحقيق رغباته، وعليه يمكن تحديد التساؤل التالي :

● ما علاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة

غرداية ؟

فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علم النفس العيادي الماستر بجامعة غرداية .
- توجد فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس
- توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرالجنس

أهمية الدراسة :

- يعتبر هذا الموضوع من المواضيع الجديدة نسبياً وذا أهمية بالنسبة للباحثين و الدارسين و هذا يفتح بابا لإثراء المعلومات حوله و فتح مجالاً للبحث فيه.
- القاء الضوء على العلاقة بين متغيرين مهمين من المتغيرات علم النفس الايجابي و الصحة النفسية وهما المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لما لهما من أهمية بالغة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علم النفس العيادي الماستر بجامعة غرداية.
- الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية لمتغير الجنس
- الكشف عن الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لمتغير الجنس.

التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة :

❖ المرونة النفسية :

اصطلاحاً: يعرف رزوق المرونة النفسية بأنها: خاصية في الفرد تساعد على التكيف و التلاؤم و هي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات و الاستعداد من جانب الفرد لتطويعها و ملائمتها للظروف المستجدة .
(شقورة, 2012, ص 9)

اجرائياً: فهي القابلية للتكيف و التقبل للواقع كما هو يتميز بها الشخص و تختلف حسب الفروق الفردية و هو الدرجة المتحصل عليها في مقياس المرونة النفسية الذي طوره شقورة سنة 2012 .

❖ الرضا عن الحياة :

اصطلاحاً: يعرفها تفاححة بأنها سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر و احساس و اتجاهات و قدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به ، و ما يشعر به من حماية و تلبية لحاجاته بصورة مرضية له ، و قناعته بما يقدم إليه و الاحساس بالتقدير و الاعتراف .
(قنون خميسة ، 2012، ص103)

اجرائياً: و هو تقييم حياة الفرد ككل والشعور الداخلي بالسعادة في الحياة و تقبلها كما هي و هو الدرجة المتحصل عليها في مقياس الرضا عن الحياة من تصميم الدسوقي سنة 1998.

الدراسات السابقة :

1- يحي عمر شعبان شقورة (2012) بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة: بحث تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة و كذا الكشف عن الفروق في المستوى بينهما . اذ اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي و تكونت عينة الدراسة من 600 طالب و طالبة (200 طالب و طالبة من كل جامعة) نصفهم من الذكور و النصف الأخر من الإناث . و لجمع البيانات تم استخدام استبيان المرونة النفسية من إعداد الباحث و مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي . و استخدام المعالجات الإحصائية .

و لتحقيق اهداف هذه الدراسة فقد توصلت نتائجها إلى ما يلي :

- وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة
- وجود فروق بينهما اما بالنسبة لفروق المرونة النفسية فأثبتت الدراسة وجود فروق في جميع ابعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب و عدم وجود فروق في ابعاد المرونة تعزى لمتغير الجامعة و التصنيفية
- و بالنسبة للرضا عن الحياة عدم وجود فروق بكل المتغيرات عدا بعد الاجتماعية لصالح الطلبة جامعة الازهر و بعد تقدير الذات لصالح طلبة جامعي الازهر و الاقصى .

2- سالم بن صالح بن سيف العزري (2016) بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان :

إذ ان الدراسة هدفت الى معرفة درجة المرونة النفسية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية . اذ اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي وتمت العينة بـ 279 طالب وطالبة (124 طالب و 155 طالبة) . ولجمع البيانات تم استخدام مقياسي المرونة النفسية و المهارات الاجتماعية و ادخال بياناتهما في برنامج الحزمة الاحصائية spss .

ومنه توصلت نتائج الدراسة الى ان درجة كلا من المرونة النفسية و المهارات الاجتماعية عالية لدى أفراد عينة البحث.

3- قنون خميسة (2012) بعنوان الاستجابة المناعية و علاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان:

حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الإستجابة المناعية و متغيري الدعم الإجتماعي المدرك و الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان حيث استخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي وتكونت على عينة الدراسة عرضية من 60 مريض بالسرطان منهم 25 ذكر و 35 أنثى و لجمع البيانات تم استخدام مجموعة من أساليب الاحصائية أهمها إختبار kolmogorov-smitnov و اختبار الفروق "ت" و معامل بيرسون الإرتباط و المعالجة الإحصائية بنظام spss20.

و توصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين درجة الدعم الإجتماعي المدرك و درجة الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان.

4- رانيا محمد حسين ابو القمصان (2017) بعنوان المساندة الاجتماعية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة :

و هدفت هذه الدراسة الى التعرف على المستوى و العلاقة بين المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة و التعرف في ما ان كان هناك فروق ذات دلالة احصائية لبعض المتغيرات ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، و تم تطبيق المقياس على 150 سيدة مطلقة ولجمع البيانات ثم استعمال المعالجات الاحصائية (متوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، ألفا كرونباخ ، التجزئة النصفية ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار تحليل التباين الاحادي ، و اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفرق) ومنه توصلت نتائج الدراسة الى:

ان مستوى كل من المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المطلقات متوسط ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى

للمستوى التعليمي لصالح الحاصلين على درجة البكالوريوس و فروق في مستوى المرونة النفسية لصالح محافظة رفح و عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى كل من متغيرات الدراسة تعزى لمتغير السن ،عدد سنوات الطلاق و العمل .

5- دعاء شعبان شعبان ابو عبيد (2013) بعنوان الرضا عن الحياة و علاقته بقلق المستقبل لدى الاسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة :

وهدفت هذه الدراسة لمعرفة الرضا عن الحياة لدى الاسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة و علاقته بقلق المستقبل .اذ اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، و تم اختيار عينة عشوائية بلغت نحو 112 أسير.و لتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس الرضا و مقياس قلق المستقبل عن الحياة من اعداد الطالبة و كما تم استخدام العديد من الاختبارات الاحصائية كاختبار ت متوسط العينة الواحدة (one sample T teste) ، اختبار تحليل التباين الاحادي (one wayanova) و اظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

- ان مستوى الرضا عن الحياة لدى الاسرى المبعدين الى قطاع غزة قد بلغ نسبة 77.40 % وكما انه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الرضا عن الحياة و قلق المستقبل لدى عينة الدراسة ،و ايضا لا توجد فروق في المستوى بين المتغيرات لدى عينة البحث.

التعقيب على الدراسات السابقة :

من حيث الموضوع:

من خلال الاطلاع على دراسات السابقة و التي تنطبق مع دراستنا فهناك بعض الدراسات ركزت على متغيري دراستنا و العينة كذلك كدراسة شقورة (2012) ، و بعض الدراسات تناولت متغير المرونة النفسية مع متغيرات اخرى كدراسة كل من سالم العزري(2016) و دراسة رانيا أبو قمصان(2017)

اما الدراسات التي تناولت متغير الرضا عن الحياة مع متغيرات أخرى فتمثلت في دراسة كل من قنون خميسة(2012) و دراسة دعاء شعبان(2013)

من حيث الهدف: فهدفت دراسة شقورة (2012) إلى التعرف على كل من المستوى و العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى عينة البحث ، أما دراسة قنون خميسة (2012) فهدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين درجة الدعم الاجتماعي المدرك و درجة الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان ، أما

دراسة رانيا أبو القمصان (2017) فهدفت إلى معرفة المستوى لكل من المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة. أما دراسة سالم العزري (2016) فهدفت إلى معرفة درجة المرونة النفسية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية ، أما دراسة دعاء شعبان (2013) فهدفت إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة و علاقتهم بقلق المستقبل. إذ أن أغلب الدراسات هدفت لمعرفة العلاقة القائمة بين متغيري دراستهم و المتغيرات التي تناولها في هذه الدراسة .

من حيث الأدوات : أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد اختلفت بعض الدراسات على حسب طبيعة الدراسة ، فدراسة شقورة اعتمدت على مقياسي المرونة النفسية الذي طوره الباحث و استبيان الرضا عن الحياة للدسوقي ، أما دراسة قنون خميسة استخدم مقياس الدعم الاجتماعي المدرك ل Zimet and Farley و اختبار الاستجابة المناعية مع مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي ، أما دراسة دعاء شعبان فقد صممت الباحثة مقياسي المرونة النفسية و قلق المستقبل ، و دراسة رانيا أبو القمصان فقامت بإعداد مقياسي المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية ، أما دراسة سالم العزري فاستخدم فيها الباحث مقياس المرونة النفسية و المهارات الاجتماعية اذ تشابهت كل هذه الدراسات مع دراستنا الحالية في استخدامها مقياس المرونة النفسية من تطوير الباحث شقورة (2012) و مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1998).

و من حيث المنهج : فقد اختلفت مناهج الدراسة حسب المتغيرات فهناك من استعمل المنهج الوصفي التحليلي كدراسة شقورة (2012) ، دعاء شعبان (2013) و رانيا أبو القمصان (2017) و هو المنهج المستعمل في دراستنا الحالية ، و المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة قنون (2012) و سالم العزري (2016)

من حيث العينة : إذ انطبقت عينة دراسة كل من سالم العزري (2016) و شقورة (2012) على الطلبة الجامعيين المشابهة لعينة الدراسة الحالية ، أما دراسة دعاء شعبان (2013) فكانت عينتها على الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة اما دراسة رانيا أبو القمصان (2017) على عينة من المطلقات في محافظات غزة ، و قنون خميسة (2012) فكانت على مرضى السرطان .

الفصل الثاني

المرونة النفسية

- تمهيد.
- مفهوم المرونة النفسية
- المرونة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها.
- المكونات الأساسية لمصطلح المرونة النفسية.
- العوامل المساعدة على استمرارية المرونة النفسية.
- النظريات المفسرة.
- أبعاد المرونة النفسية.
- أنماط المرونة.
- طرق بناء المرونة النفسية.
- المرونة النفسية عبر المراحل النمائية المختلفة.
- فوائد المرونة النفسية.
- خلاصة الفصل

الفصل الثاني : المرونة النفسية

تمهيد:

تناول هذا الفصل الأهم عن متغير المرونة النفسية فما هي Resilience و المرونة النفسية ؟ وما هي مكوناتها و العوامل المساعدة على استمراريتها ؟ و طرق بنائها ؟

مفهوم المرونة النفسية :

- يكتنف مصطلح المرونة الغموض ، و يعبر عنه بصورة عامة باعتباره :القدرة على التحمل، القدرة على مواجهة الشدائد و المصاعب بصلافة، و القدرة على التعافي و التجاوز السريع للتأثيرات السلبية لحن الحياة و احداثها الضاغطة . وهذا يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح Resilience اذ ان هذه الكلمة مشتقة من اصل لاتيني يعني "القفز" او "يتجاوز" او "يستعيد". (فوزي شاهين،2017،ص294).
- يعرف قاموس ميريام وبستر المرونة بأنها "القدرة على التعافي من الشدائد أو التغيير أو التكيف معه بسهولة."

[/https://www.terrapiadventures.com](https://www.terrapiadventures.com)

- المرونة هي عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو مصادر الضغط الكبيرة - مثل مشاكل الأسرة والعلاقة والمشكلات الصحية الخطيرة أو مكان العمل والضغط المالية. يعني "ارتداد" من التجارب الصعبة.

<https://uncw.edu/studentaffairs/committees/>

- ومنه يشير مصطلح المرونة النفسية في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات و الحفاظ على هدوئه و اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية فضلا عن قدرته على التوافق الفعال و المواجهة الإيجابية لهذه الضغوط و تلك المواقف الصادمة (أحمد الزعي،2016، ص69)

المرونة النفسية و بعض المفاهيم المرتبطة بها :

1. مرونة الانا : يعرفها الخطيب بأنها " القدرة على مواجهة ضغوط الحياة ، و أن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة ، و هي القدرة على التفاعل اجتماعيا مع الآخرين ، و التنازل و الأمل، و أن يجعل الفرد فيها للحياة معنى، و هي القدرة على مواجهة التحديات التي تواجه الفرد في المجتمع ".

(الخطيب ،2010، ص 542)

الفصل الثاني : المرونة النفسية

2. المناعة النفسية : يعرفه مرسى مفهوم فرضى ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الازمات والكروب .وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر ,غضب وسخط وعداوة وانتقام وافكار ومشاعر يأس وعجز وانهمازية وتشاؤم . (رولا ،2016،ص13)
3. قوة الانا :يعرفها ولمان في معجم العلوم السلوكية بأنها خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد ، وقدرة الأنا على المواجهة و التغلب على الصعوبات الانفعالية (جودة، ب ت ،ص262)
4. الاتزان الانفعالي :يرى ريان أن الفرد المتزن انفعاليا يستجيب للمواقف و المشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة و عدم التطرف و المبالغة و الاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة ، فهو شخص يشعر بالتفاؤل و البشاشة ، و الاستقرار النفسي و التحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم و القلق ، و الوحدة النفسية (ريان ،2006،ص40)
5. الصلابة النفسية : تعرفه Kobasa & Pimes بأنها :اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليته احداث الحياة الضاغطة الشاقة ادراكا غير محرف او مشوه ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية ومتعايش معها على نحو ايجابي . (رولا الصفدي،2013،ص28)
6. قدرة على التكيف : حيث هو في علم النفس يعرف على انه تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى ان يغير سلوكه ، ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه وبين البيئة ، وبناء على ذلك الفهم نستطيع ان نعرف هذه الظاهرة بانها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته . (مصطفى فهمي ،1978،ص11)

مكونات أساسية لمصطلح المرونة النفسية :

1. التعافي :تجاوز الأزمة و العودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي .
2. المناعة النفسية (التحصين و المقاومة):مواجهة الحدث الضاغط و الظروف العصبية بصورة إيجابية دون التأثير السلبي بها .
3. التطوير العادي التالي للتعرض للحدث الصادم :بمعنى التعافي و تجاوز الأثر السلبي و ازدياد معدل الصلابة النفسية. (زينة عبد صبحه ،2016،ص14)

الفصل الثاني : المرونة النفسية

العوامل المساعدة على إستمرارية المرونة لدى الأفراد:

- و أوضح الخطيب أن الإسهامات التجريبية في مجال البحث أظهرت أن من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات:
 - قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه.
 - وقدرة الإنسان على العمل المنتج والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية والخلقية و قدرته على المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها وادراكه الحقيقي لها وللاخرين المحيطين به.
 - القدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية بينشخصية.
 - قدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
 - القدرة على الاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية).

(أبو ندى ، 2015 ، ص50)

النظريات المفسرة :

1- التحليل النفسي psychoanalysis :

يرى سيجموند فرويد ان القوى الثلاثة في الشخصية و التي تتمثل في الهو (ID) ، و الانا (Ego) ، و الانا الاعلى (Super Ego) . و ان الصراع بينهما يحدد قدرة الفرد على مواجهة الشدائد و الصعوبات الحياتية ، ان الانا القوية تحدث التوازن و التوافق بين الهو و الانا الاعلى كونها تعتمد على الواقع في عملها بشكل موضوعي تماشيا مع الجوانب الاجتماعية التي يعيش بها الانسان و العمل على مواجهة الصراعات و التغلب عليها ، ركز فرويد ان المرونة النفسية تتحدد بالانا و نجاح الانا في الواجبات التي تقوم بها . و تتحدد في مستوى تعديل الفرد من سيطرة الانا بتغيير المواقف و هكذا يمكن ان يكون الفرد مرنا الانا ذا عزيمة عالية و منظم في أوقات و تلقائي جدا في مواقف اخرى .

(ليث عياش ، 2015 ، ص6-7)

2- نظرية اريكسون:

تعد نظرية اريكسون Erikson في النمو النفسي الاجتماعي امتداد لما قدمه فرويد في نظريته , الا ان اريكسون ركز على نمو الانا و فاعليتها مؤكدا على اهمية الجوانب الاجتماعية و البيولوجية و النفسية كعوامل محددة للنمو , و يقسم اريكسون دورة حياة الانسان الى ثماني مراحل متتابعة تظهر كل منها بظهور ازمة نفس- اجتماعية و تسعى الانا جاهدة لحل هذه الازمة و كسب فاعليات جديدة تزيد قوتها و تجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة.

وتتضح المرونة من خلال طبيعة الحل الايجابي او السلبي للازمة و اللذان يمثلان طرفي النقيض , وعلى هذا فان اريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعني فاعلية الانا السوية في كل من (الثقة , الاستقلالية , المبادرة , الانجاز , تشكيل الهوية , الالفة , الانتاجية و الحكمة)

ومن هنا يتضح ان المرونة الانا لها اساس في نظرية التحليل النفسي لفرويد التي تنطوي على مفهوم الانا , حيث انها مستوى تعديل الفرد من سيطرة الانا بتغيير المواقف , و هكذا يمكن ان يكون الفرد المرن ذو عزيمية عالية , و منظما في اوقاته , و تلقائيا جدا في مواقف اخرى , ويتم تعزيز مرونة الانا من قبل العائلات المتواصلة و ذات التوجه الفلسفي و الاخلاقي . (رانيا ابو القمصان ، 2017، ص33-34)

3. المنظور الانساني: Ahumanstic perspective

يركز هذا المنظور على اهمية الخبرة الذاتية للفرد , ومشكلاته الاساسية كالقلق و فاعليته و حريته في اتخاذ قراراته لحل مشكلاته و يركز بصفة عامة الى كشف السبل التي تؤدي بالفرد الى التكيف و تحقيق اقصى فاعلية لذاته اذ يرى روجرز Rogers " ان السلوك مدفوع بقوة واحدة هي النزعة للتحقيق , المتمثلة بالرغبة في المحافظة على النفس و تطويرها ان الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرز دالة على الانسجام بين الذات و الخبرات , فالأشخاص الاصحاء نفسيا قادرين على ادراك انفسهم و بيئاتهم كما هي في الواقع و هم منفتحون بحرية لكل التجارب لان اية واحدة من هذه الخبرات لا تشكل تهديدا للذات لديهم , وانهم احرار ليحققوا ذواتهم في السير قدما ليكونوا اشخاصا متكاملين في اداء مهامهم , ليس بالضرورة ان يغيروا وجه العالم بل يكفي ان يكون مبدعا حتى في شيء صغير يشعر بالتلقائية و بمرونة كبيرة في التكيف مع الحياة و البحث عن خبرات جديدة نحو الاحساس بالرضا و تحقيق الاهداف التي يسعى اليها.

● في حين يؤكد ماسلو Maslow كلية الفرد , الا انه يتصور الحاجات مرتبة وفقا لنظام هرمي يمتد من اكثر الحاجات الفسيولوجية الى اكثرها نضجا من الناحية النفسية ماسلو يضع تحقيق الذات على قمة نظامه الهرمي المتصاعد للحاجات و يرى ماسلو ان صاحب الشخصية السوية المرنة هو

الفصل الثاني : المرونة النفسية

الشخص الذي يحقق ذاته و طبقا لماكونيل Mcconnell فلقد أكد ماسلو ان الانسان مدفوع من الداخل لتحقيق الحاجات النفسية بإرادة فاعلة نحو الصحة

(رمله جبار، 2017، ص64-65)

4. المنظور الوجودي existential perspective:

يتناول المنظور الوجودي الإنسان بوصفه وجوداً اجتماعياً وبيولوجياً، وسيكولوجياً، ومهمته الأساسية البحث عن المعنى وتركز هذه المدرسة بصفة عامة على أهمية الخبرة الذاتية للفرد ومشكلاته الأساسية وفاعليته معها وحريته في اتخاذ قراراته لحل مشكلاته كما تركز بصفة عامة إلى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف وتحقيق أقصى فاعلية لذاته.

وأشارت **Kobasa** إلى أن المرونة عامل حاسم في تحديد كيف يتعامل الناس مع مجهدات الحياة، وأن الأشخاص المرنين يميلون إلى إظهار السلوك التكيفي في مجال الأخلاق والأداء الاجتماعي والصحة الجسمية.

5. الاتجاه السلوكي Behavioral perspective:

يرجع الفضل في بلورة هذا السلوك إلى جون واطسون الذي أراد أن يجعل علم النفس علماً مثل العلوم الطبيعية لذلك رفض أن تكون فكرة اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس وتقوم الشخصية في حالة سوائها أو انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد فالشخصية كلها مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز ويعتبر السلوكيون أن الأشراف والصراع بين المثيرات من أهم مصادر مرونة السلوك أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة ولعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات . (رانيا ابو القمصان، 2017، ص35)

أبعاد المرونة النفسية:

يمكن أن تصف المرونة النفسية من خلال الأبعاد التالية :

- 1) اللواحق الإيجابية بغض النظر على مواقف الخطورة مرتفعة الشدة .
- 2) الاحتفاظ بالكفاءة الذاتية في ظل ظروف الحياة الضاغطة.
- 3) التعافي من الصدمات.

الفصل الثاني : المرونة النفسية

4) التوظيف الإيجابي للمصاعب و التحديات واعتبارها فرصة للنمو و الارتقاء مما يجعل متاعب و مشاق المستقبل متحملة.

وتصف المرونة البشر المتوقع منهم التوافق الناجح بالرغم من تعرضهم لعوامل الخطورة والظروف العصبية و يحققون بالرغم من ذلك ارتقاء شخصيا سويا.

ويجدر التنويه إلى أن عوامل الخطورة ترتبط بنواتج نفسية سلبية على سبيل المثال تثبت كثير من الدراسات أن الفقر و انخفاض المكانة الاجتماعية الاقتصادية اصابة الآباء باضطرابات نفسية عوامل ذات علاقة بانخفاض الإنجاز الدراسي والمشكلات الانفعالية و السلوكية فضلا عن إن تراكم تأثيرات عوامل الخطورة المشار إليها ربما يقضي في بعض الحالات ولدى نوعية معينة من الأطفال إلى إصابتهم بأمراض عقلية غلا أن الأطفال ذوي النفسية يكون لديهم حصانة نفسية ضد التأثيرات السلبية لعوامل الخطورة والأحداث الصادمة و يحققون ارتقاءً نفسيا سويا فضلا عن فعاليتهم وحساسيتهم الاجتماعية الإيجابية.

ابو محمد

حلاوة, 2013, ص26)

• أنماط المرونة النفسية:

حدد **polk** أربعة أنماط للمرونة فالمرونة الفردية هي :

1. النمط المزاجي **Dispositional pattern** : النمط المزاجي يتعلق بالصفات البدنية و النفسية و الاجتماعية المتصلة بالآنا والتي تعزز المرونة وهذا يتعلق بتلك الجوانب من الفرد التي تعزز التصرف المرن باتجاه ضغوط الحياة و التي تتضمن الإحساس بالاستقلال أو المرونة الذاتية إحساس بقيمة الذات و الصحة البدنية و المظهر البدني الجيد.
2. النمط العلائقية **Relational pattern** : نمط العلاقات يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تمتد من علاقات قريبة وحميمة إلى تلك مع النظام الاجتماعي الأوسع.
3. النمط الموقفى **Situztional Pattern** : النمط الموقفى ينصب على الجوانب التي تشمل الربط بين الفرد والموقف الضاغظ هذا يمكن أن يتضمن قدرة الفرد على حل المشكلة والقدرة على تقييم الموقف و الاستجابات والقدرة على اتخاذ إجراءات فعالة للاستجابة إلى الموقف.

الفصل الثاني : المرونة النفسية

4. النمط الفلسفي: يشير النمط الفلسفي إلى رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة هذا يشمل مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة مثل الإيمان بالمعنى الإيجابي الذي يمكن إيجاده في كل الخبرات و الإيمان أن تطوير الذات هو الإلهام و الاعتقاد أن الحياة لها هدف (رمله جبار, 2017, ص49-50)

• طرق بناء المرونة النفسية:

وتذكر الزهيري ثمان طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

1. الكفاءة الذاتية (Self- Efficacy): هذا يتطلب مستوى عالي من الثقة بالذات والإيمان بالذات التي تمكن الفرد من مقابلة أي تحد ، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يفهم الشخص عندما يكون العالم مصدر تحد ، فإن الشخص الذي لديه قدرة يستطيع النجاح رغم التحديات.

2. الرؤية الشخصية (Personal Vision): الأشخاص المرزبن يعرفون ما يعتقدون به ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون انجازها أو ابتداعه في حياتهم، مع الرؤية الشخصية رغم غموضها ، يستخدمها الأشخاص على أنها موجهه لتحديات الحياة، وتهميئ أماً في الحياة.

3. المرونة والتكيف (Flexible & Adaptable): كون الشخص مرنا ومتكيفاً، تمكنه من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة ، من خلال البحث عن طرق للتغلب على الأحداث وتجعله قادراً على التكيف مع الواقع الجديد فإن هذا يقلل من تأثير الصلابة في مواجهة التحدي البيئي.

4. التنظيم (Organised): إن ابتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال تضيف للفرد قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجية الخارجة عن السيطرة.

5. التفاعل البينشخصي (Interpersonal Interaction): البعد الرئيسي للمرونة هو قدرة الفرد على الفهم والتعاطف مع الآخرين، الناس المرنون يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي المستوى العالي للوعي الذاتي والاجتماعي والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفعالية وعلاقتهم مع الآخرين

6. حل المشكلة (Problem Solving): تتضمن القدرة على حل المشاكل، إذ تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس في الحياة اليومية، فإن هؤلاء الذين يدربون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشاكل والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.

الفصل الثاني : المرونة النفسية

7. الارتباطات الاجتماعية (Social connections) فإن هذا البعد يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية ، الأشخاص المرنون لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين حسب مواصفات كتقاسم الأفكار والمشاكل والحلول والإحباطات والآمال وهكذا.

8. الفعالية (Active): الأشخاص المرنون ينشغلون في التغيير بفعالية والمواجهة مع الأحداث غير الملائمة، الأشخاص المرنون يجزمون بذكر مشاركتهم للمواقف المتغيرة ويحافظون على سيطرتهم الشخصية من خلال توكيدهم المحافظة على الكفاءة الذاتية. (سالم العزري، 2016، ص20-21)

● المرونة النفسية عبر المراحل النمائية المختلفة:

1. المرونة النفسية وتعزيزها لدى الأطفال:

انطلقت شرارة الاهتمام بالمرونة منذ عقود عديدة عندما لاحظ المتخصصون الاكلينيكيون بأن الكثير من الأطفال من الذين كان آباؤهم يتصارعون مع الاضطرابات النفسية يجد ذاتهم يتمتعون بتكيف إيجابي. وقد اتسع البحث بالتدرج ليشمل طائفة واسعة من الظروف الصعبة بما في ذلك الفقر والاستغلال والانفصال عن الأبوين وموت او إصابة أحد أفراد العائلة, وقد ركزت الدراسات المبكرة على تحديد مصادر "حالات الضعف". لكن هذه الفكرة أثبتت بساطتها وتم استبدالها بمكون هو "مقوم المرونة النفسية" وبالتالي التركيز على عوامل القوة بدل من التركيز على عوامل الضعف (ضعف المرونة). وتؤكد هذه النماذج للمرونة عند الأطفال على عناصر ثلاثة وهي: السمات التي يتمتع بها الطفل (مثل الخصال البيولوجية والمعرفية والاجتماعية) والدعم من الأسرة والدعم من السياقات الاوسع مثل الجيران والمدرسة والمجتمع المحلي و المجتمع ككل .

وتشير مسألة المرونة لدى الأطفال إلى الأفراد الذين يؤدون بصورة أفضل من المتوقع على أساس وجود تاريخ يضم خطورة بالمقارنة مع من هم بحالات مماثلة على أساس وجود تاريخ يضم عوامل خطورة او تجارب نفسية سيئة. لكن ببساطة تتطلب المرونة وجود شرطين لا بد من توافرها:

(أ) أن يكون الطفل قد تعرض إلى بعض الخطورة او التجارب السيئة تلك التي تتصل بحصيلة ضعيفة.

(ب) أن يكون الطفل في حالة جيدة من سلامة الأداء لدى تعرضه لخطورة او أمر سيئ وأنهم لا يظهرون تلك الحصيلة السيئة.

الفصل الثاني : المرونة النفسية

2. المرونة النفسية وتعزيزها لدى المراهقين:

حيث اوضحت "فريدروكسون" Fredrickson أن مرونة الأنا لدى المراهقين تمنحهم القدرة بان يكونوا متفائلين , حيويين , نشيطين , فضوليين , ومنفتحين , قادرين على خلق المشاعر الإيجابية من خلال التفكير الإيجابي والاسترخاء وفي إطار تعزيز المرونة لدى المراهقين فقد تبين أن برامج التدريب على مهارات الحياة والذي خلص إلي أنها كانت ذات تأثير في زيادة مهارات التواصل بين الأشخاص وتقليل درجة المجازفة وتقلل من خطر إساءة تناول المواد المخدرة والمسكرة لدى الأفراد المراهقين المشاركين فيها ويعكس التدريب مدى الحياة منظوراً للمرونة بما أنه يركز على تطوير الخصائص الفردية المتكاملة لتحقيق التفاعلات الاجتماعية المؤثرة والصحية.

3. المرونة النفسية وتعزيزها لدى الأسر:

توصلت دراسات المرونة النفسية في الأسر بأن الأسر عبارة عن منظومات يكون أعضاؤها متأثرين بما يحدث لأي فرد آخر منها او للأسرة كوحدة واحدة. وتتميز العائلات بنماذج التفاعل التي يمكن أن تضخم او تخفض من الاستجابات للحوادث السلبية , وبالتالي فإن المرونة النفسية العائلية تعف على أنها مميزات وأبعاد وخصائص عائلية تلك التي تساعد الأسر على أن تصبح مرنة في مواجهة التغيرات في التغييرات وأن تكون متكيفة في مواجهة الحالات التي تمثل أزمة.

(مازن فواز الشماط , 2013, ص28-30)

● فوائد 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 ويتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين على وفق قناعاته التي تتطلب نهجاً ديمقراطياً .
- 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 ، والتي ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكّنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم وفاعلية وعزم، لأنه يدرك أن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج .

الفصل الثاني : المرونة النفسية

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

3. 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 (كنان الشيخ، 2017، ص378)

و تعود المرونة النفسية بعدة فوائد على الطالب منها :

- ✓ تساعد الفرد على تحقيق أهدافه بنجاح .
- ✓ تقلل من حدة التوتر و الضيق الناجم عن المشكلات و الازمات ، و تزيد من صفاء الذهن مما يعجل بإيجاد حلول للمشكلة.
- ✓ تزيد من تمتعه بالأشياء من حوله ، لأنها تمنحه الراحة النفسية و الاستقرار الداخلي و الطمأنينة و الشعور بالسعادة .
- ✓ تهون الامور و تجعله يرى كل موقف يوضع فيه من جهة إيجابية فعالة .
- ✓ تساعد على التكيف و التقييم الصحيح . (شقورة، 2012، ص27)

خلاصة الفصل

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى المرونة النفسية و التي تظهر من خلال القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية و تمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد .

حيث قمنا بتعريف مفهوم المرونة النفسية و بعض المفاهيم المرتبطة بها، مكوناتها و العوامل المساعدة على استمراريتها، و النظريات المفسرة لها ، تجلياتها ، أنماطها ، بنائها ، المرونة النفسية عبر المراحل النمائية المختلفة. و يتضح من خلال ما تم عرضه أن الاشخاص المرنيين لديهم الصبر و التسامح و تقبل النقد كما يمتلكون ذكاء اجتماعيا عالي عن غيرهم .

الفصل الثالث

الرضا عن الحياة

- تمهيد
- تعريف الرضا عن الحياة
- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
- نظريات الرضا عن الحياة
- مظاهر الرضا عن الحياة
- مقومات الرضا عن الحياة
- ابعاد الرضا عن الحياة
- العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة
- مبادئ الرضا عن الحياة
- خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

تمهيد :

على الرغم من حداثة ظهور علم النفس الإيجابي الا انه أثار اهتمامًا و سلط الضوء على بعض المصطلحات كالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة و غيرها ، و في هذا الفصل قمنا بعرض متغير الرضا عن الحياة تعريفه، المفاهيم المرتبطة به ، ثم التناولات النظرية و اهم العوامل المرتبطة بالرضا عن الحياة.

● مفهوم الرضا عن الحياة :

- عرف علوان الرضا عن الحياة بأنه: امتلاك الأفراد لمجموعة من الصفات كالتفاؤل، والحماس، وتقبل الذات، واحترامها والقبول بالواقع والاستقلال المعرفي الذي يصل بالأفراد إلى حالة من الشعور بالسعادة. كما يعرف الرضا عن الحياة بأنه: شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته .

(رامي طشطوش، 2015، ص450)

- تعريف منظمة الصحة العالمية : الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد في موقعه في الحياة و اهدافه و توقعاته و معاييرهم و اهتماماته في ضوء سياق ثقافي و منظومة من القيم في مجتمع الذي يعيش فيه .

(خالد المهدي، 2015، ب-ص)

- يعرفها الدسوقي " أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة ، والاقبال عليها و الرغبة الحقيقية في أن يواصلها "

(كامل كتلو، 2015، ص664)

- يعرف الدير الرضا عن الحياة بأنها" تقبل الفرد لذاته و اسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه و ذاته و اسرته و سعيدا في عمله ،متقبلا لأصدقائه و زملائه ، راضيا

- عن إنجازاته الماضية ،متفائلا بما ينتظره من المستقبل ،مسيطرًا على بيئته فهو صاحب القرار، قادرا على تحقيق اهدافه".

(سعاد البشر، 2019، ص358)

● المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة :

1. السعادة: ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث ان السعادة تعني حالة وجدانية، بينما

الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن اصدار حكم معرفي

وبما ان للسعادة مكونين هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

للغرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة (زينب حسين، 2018، ص9)

الرفاهية : واحدة من أكثر النظريات شيوعاً للرفاهية هي نموذج PERMA الذي طوره مارتين سيليجمان ، إذ يعتمد نمودجه على فكرة أن هناك خمسة عوامل رئيسية تساهم في الرفاهية: المشاعر الإيجابية ، والمشاركة ، والعلاقات ، والمعنى ، والإنجازات. يشرح هذا النموذج بنجاح الاختلافات في الرفاهية ، ولكنه غالبًا ما يفشل في تحقيق الرضا عن الحياة حقًا لأنه أكثر موضوعية وأقل قابلية للتخصيص بناءً على ما يقدره كل فرد. (Ackerman Courtney E. ، 2020)

2. تقبل الحياة : تقبل الحياة هو مفهوم عام و شامل ،و يشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته و مع الاخرين المحيطين به. (شقورة،2012،ص31)

3. نوعية الحياة : وتعني الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال واشباع الحاجات والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى إدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية واحساسه بالسعادة وصولاً إلى حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الانسان والقيم السائدة في مجتمعه.

وبهذا يعتبر كل من Johnson & Shin أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية الحياة لدى الفرد وفقاً لمعايير يختارها بنفسه.

بينما هناك من يرى أن مفهوم الرضا عن الحياة يمثل جزءاً من المفهوم الأكبر والذي هو نوعية الحياة حيث يمثل مكون الرضا عن الحياة المكون الذاتي أو النفسي وتباين زوايا تناول مفهوم نوعية الحياة بتباين مداخل الباحثين لدراسته فهناك المدخل الاقتصادي وكذا المدخل الاجتماعي والمدخل البيئي وهناك المدخل النفسي الذي يهتم بجانب رضا الفرد عن حياته، وشعوره بالسعادة وتقييمه الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة (قنون خميسة، 2013، ص 106)

● نظريات الرضا عن الحياة:

وضع علماء النفس بعض النظريات ليحددوا مصادره، ومن هذه النظريات كما ذكرها المالكي ما يلي:

1. نظرية الظروف الموضوعية: يرى أنصار هذه النظرية أن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيتزوج المرأة الصالح، ويسعى ليكون أسرة متماسكة، والحصول على العمل الجيد، والمعاونة في البدن وبذلك يتمتع بالصحة النفسية.

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

2. نظرية التقييم: يرى أصحاب هذه النظرية أنه يمكن قياس الشعور بالرضا لدى الفرد من خلال عدة معايير أحدها يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة إذ إن الظروف المحيطة بالفرد لها أكبر الأثر في شعوره بالرضا.
3. نظرية التكيف والتعود: تقوم هذه النظرية على مدى الاختلاف في تصرفات الأفراد تجاه الأحداث الجديدة في حياتهم إذ يعتمد ذلك على نمط شخصيتهم أو ردود أفعالهم أو أهدافهم في الحياة ثم يعود الأفراد إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث نتيجة للتعود والتكيف.
4. نظرية الخبرات السارة: يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة بما تولده من مشاعر إيجابية، وهذا يتوقف على مدى إدراك الفرد لهذه الخبرات والتي تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل واحد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف.
5. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته قريبة من طموحاته وغالباً تقوم هذه الطموحات على المقارنات مع الآخرين ومع خبرة الفرد الماضية.
6. نظرية المقارنة الاجتماعية: يرى أنصار هذه النظرية أن الفرد يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات عندما يقارن نفسه مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويتملكهم الشعور بالسعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية. (احمد الرعي، 2015، ص63-64)

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

نظرية الظروف الموضوعية: يتحقق الرضا عن الحياة بتوفر الظروف الطيبة للعيش

نظرية التقييم: تقييم قدرات الفرد المختلفة

نظرية التكيف و التعود : التأقلم مع الاحداث المختلفة

نظرية الخبرات السارة : يتحدد الرضا عن الحياة وفق الخبرات السارة في حياة الفرد

نظرية فجوة بين طموح و الانجاز : تحقيق الاهداف و الطموح

نظرية المقارنة الاجتماعية: تقييم درجة الرضا من خلال المزاج و السلوك و الثقافة

الشكل رقم(1): يوضح النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

● مظاهر الرضا عن الحياة:

1- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

1.1 العوامل المادية الموضوعية: وتشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد

وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية.

2.1 حسن الحال: ويعتبر بمثابة مقياس عام لجودة الحياة كما يعتبر مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة.

2- إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

1/2 إشباع وتحقيق الحاجات: وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن الفرد من إشباع

حاجاته فإن جودة حياته تزداد وترتفع ويزداد رضاه عنها.

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

2/2 الرضا عن الحياة: وهو درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتفائلة عن المستقبل

3- إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة:

1/3 القوى والمتضمنات الحياتية: فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم.

2/3 معنى الحياة: فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين وشعر بإنجازاته ومواهبه، كل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة حياته.

4- الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة:

1/4 الصحة والبناء البيولوجي: تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة تزيد من نسبة رضا الفرد عن حياته ونظرته التفاؤلية للمستقبل.

2/4 السعادة: وهي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية .

5. جودة الحياة الوجودية:

إن جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة وثنائها وفيه إمكانيات الإنسان الكامنة وطاقته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته فيه .

(نزمين ابو سبيتان، 2014، ص 57-58)

● مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ووفقا لتعريف منظمة الصحة العالمية، فإن للصحة عناصر عدة هي:

1- الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.

2- الصحة النفسية: القدرة على التعرف إلى المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

3- الصحة الروحية: وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

4- الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

5- الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

6- الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة .

أما الهمص فيرى أنّ الرضا عن الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته وتوجد عوامل كثيرة تتحكم فيه:

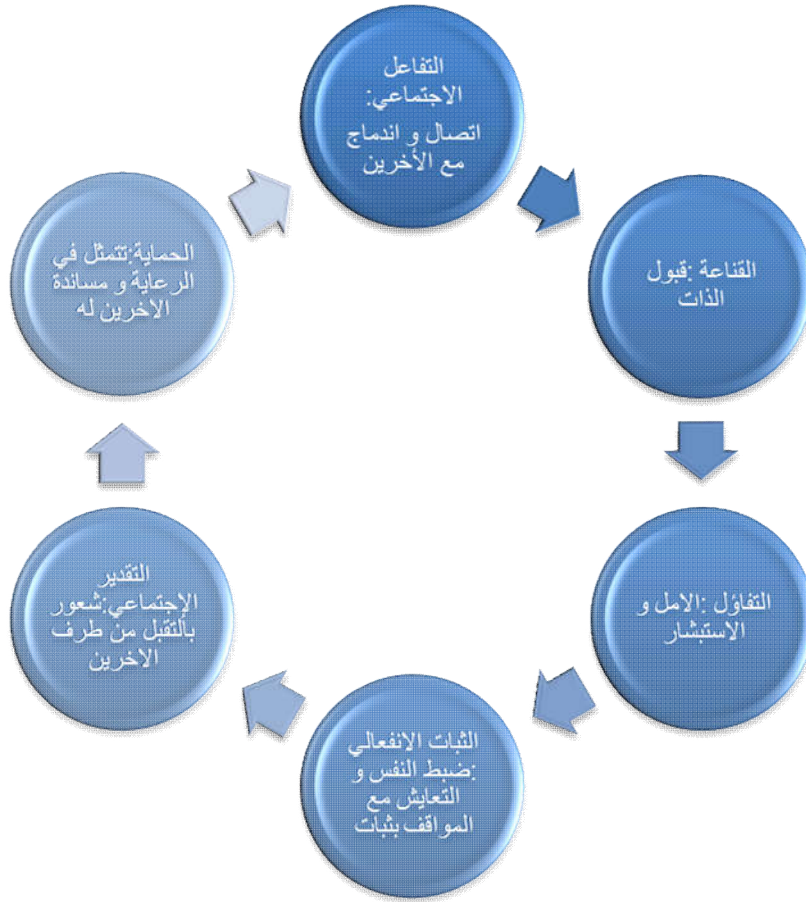
1. القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
2. القدرة على التحكم.
3. الصحة الجسمانية والعقلية.
4. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
5. المعتقدات الدينية - القيم الثقافية والحضارية.
6. الأوضاع المالية والاقتصادية والتي في ضوئها يحدد كل شخص الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يجيها . (رولا رضا، 2014، ص72-73)

● أبعاد الرضا عن الحياة:

- 1- التفاعل الاجتماعي: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم وان يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء.
- 2- القناعة: هي رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به.
- 3- التفاؤل: توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته والاستبشار والأمل في أن العسر يليه.

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

- 4- الثبات الانفعالي: التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
 - 5- التقدير الاجتماعي: هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات وحرية التعبير عن الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.
 - 6- الحماية: إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم إليه لاحتياجاته ومتطلباته وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض إليها والمساندة والمواساة وقت الشدائد والأزمات.
- (نرمين ابو سبيتان، 2014، ص 64-65)



الشكل رقم (2): يوضح أبعاد الرضا عن الحياة

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

• العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة:

حدد فلانجان عوامل وأبعاد الرضا عن الحياة في المراحل العمرية المختلفة بعد دراسة تتبعية أجراها على عينات عمرية مختلفة من الجنسين تراوحت أعمارهم ما بين 30 إلى 70 عاماً كالتالي:

- 1- الأوضاع المريحة مثل مسكن جيد، غذاء، دخل، مستقبل.
 - 2- الصحة الجسدية وتشمل الخلو من التوتر والقلق والأمراض الأخرى.
 - 3- العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقارب .
 - 4- الجو الأسري
 - 5- وجود شريك في الحياة.
 - 6- المشاركة في الأنشطة الترويحية.
- (دعاء شعبان، 2013، ص16)

مبادئ الرضا عن الحياة :

أوضحت جودي أن جودة الحياة و الرضا عنها تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

- 1- ان جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان ، و بمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة .
- 2- ان معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الانسانية ، بمعنى أنها تختلف من شخص لآخر ، و من عائلة لأخرى ، ومن برنامج تأهيلي الى آخر، و من شخص مهني الى آخر .
- 3- أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة و مباشرة بالبيئة التي يعيش فيها هذا الانسان أو ذاك .
- 4- أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان و الاشخاص المحيطين به.

(حسين عيسى ، 2013 ، ص56)

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

خلاصة الفصل :

نستخلص مما سبق عرضه أن الرضا عن الحياة من المواضيع الحديثة و التي تندرج في مجال الصحة النفسية و خلصنا الى أن الرضا عن الحياة هو حب الفرد لحياته و استمتاعه بها و تقديره لها ككل .

حيث تناولنا أهم العناصر المبينة لها و تبين أن الاشخاص الراضين عن حياتهم يمتلكون أسلوب حياة راقى بعض الشيء و بسيط لان الرضا لا يكون بالماديات و ما شابهه .

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- وصف عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- حدود الدراسة
- الخصائص السيكومترية للأدوات القياس
- الأساليب الإحصائية
- خلاصة الفصل

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد :

سنتطرق في هذا الفصل إلى مدخل الجانب التطبيقي والذي سنعرض فيه أهم الاجراءات التي قمنا بها لتحقيق اهداف البحث من تحديد منهج البحث و مجتمع و عينة البحث، و ادوات جمع البيانات ، و الخصائص السيكومترية للأدوات القياس و الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج و فيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

1- منهج الدراسة :

المنهج حسب موريس انجرس " فهو مجموعة منظمة من العمليات تسعى لبلوغ هدف " (نادية، 2016، ص 211)

و بما ان الغاية من الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته للدراسة وتناسبه معها.

تعريف المنهج الوصفي: و هو محاولة الوصول الى المعرفة الدقيقة و التفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة ، للوصول إلى فهم أفضل و أدق أو وضع السياسات و الاجراءات المستقبلية الخاصة بها. (باسم، 2013، ص 11)

2- مجتمع الدراسة :

اشتملت مجموعة بحثنا على (68) طالب وطالبة ، تخصص علم النفس العيادي ، مستوى ماستر بجامعة غرداية منهم (50) طالبة و(18) طالب، للعام الدراسي 2020/2019

جدول رقم (1) يمثل توزيع افراد مجتمع الدراسة:

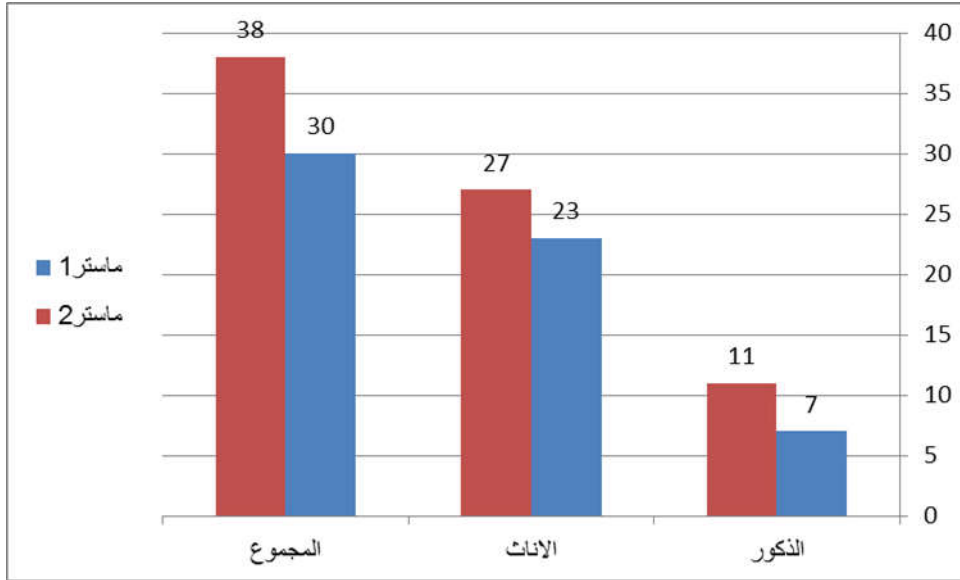
المستوى	الجنس	الذكور	الاناث	المجموع
ماستر 1		7	23	30
ماستر 2		11	27	38
المجموع		18	50	68

التعليق على الجدول : يتضح من خلال الجدول اعلاه ان عدد طلبة ماستر 1 بلغ 30 طالب اما

عدد طلبة ماستر 2 بلغ 38 طالب اما الذكور فبلغ مجموعهم 18 طالب أما الإناث فبلغ 50 طالبة و منه

فمجتمع البحث بلغ 68 طالب و طالبة

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة



الشكل (3) : يوضح مجتمع البحث

3- وصف عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية و تم توزيع الاستبيان على مجموعة البحث المكونة من 68 طالب و تمت الاجابة عن 45 استمارة فقط تمثلت في (34 أنثى و 11 ذكر) منهم 22 ماستر 1 و 23 ماستر 2 ،

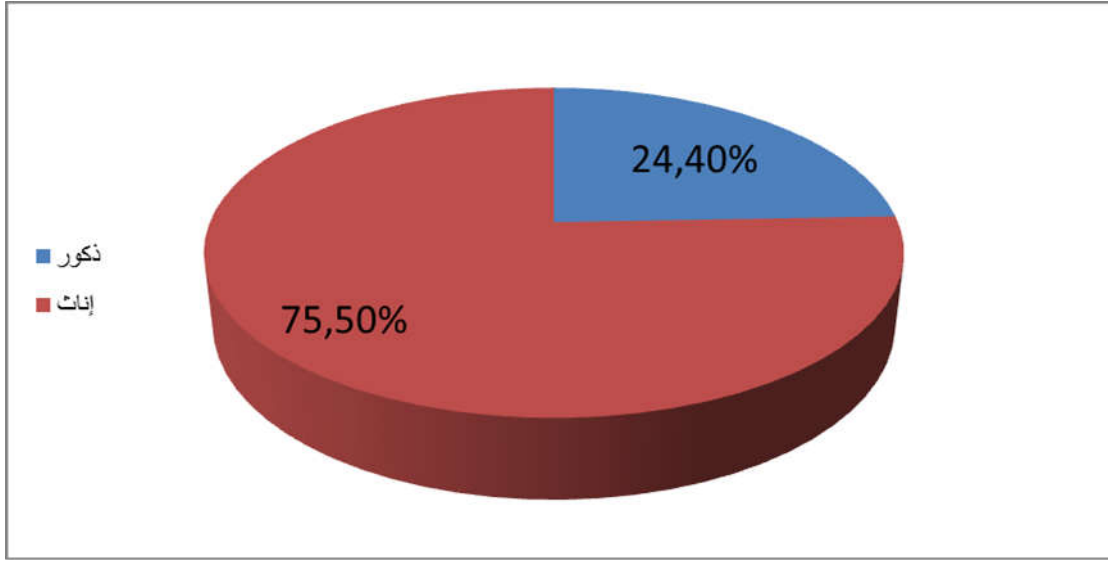
و فيما يلي سيتم توضيح توزيع افراد العينة حسب متغيرات الدراسة .

جدول رقم (2) يمثل توزيع افراد عينة الدراسة الاساسية حسب متغير الجنس:

العينة	المؤشرات الاحصائية	العدد	النسبة المئوية %
الذكور		11	24.44%
الاناث		34	75.55%
المجموع		45	100%

التعليق على الجدول : يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد الذكور بلغ 11 طالب بنسبة 24.44% أما عدد الاناث فبلغ 34 طالبة بنسبة 75.55% .

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

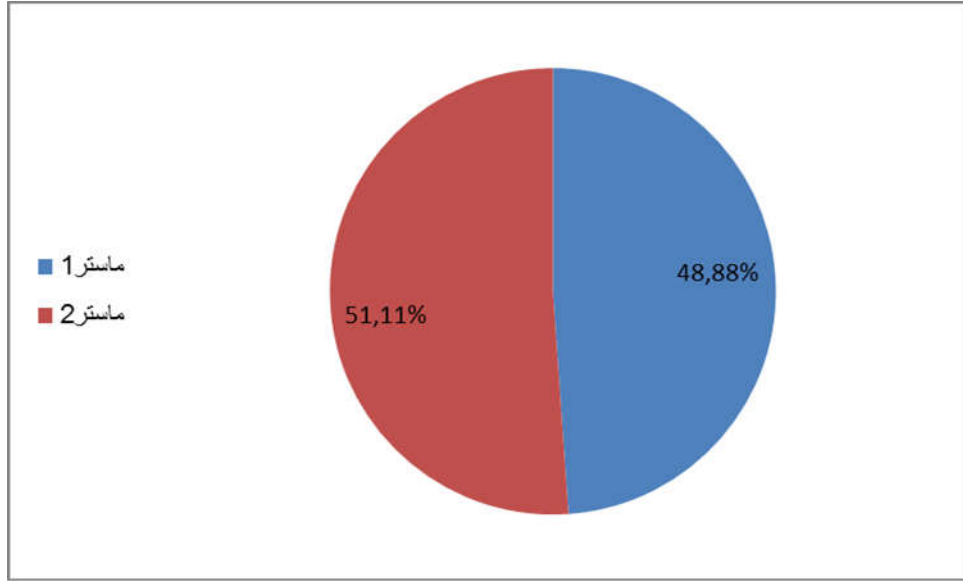


الشكل رقم (4) : يوضح عينة الدراسة حسب الجنس

جدول رقم (3) يمثل توزيع افراد عينة الدراسة الاساسية حسب متغير المستوى الجامعي :

العينة	المؤشرات الاحصائية	العدد	النسبة المئوية %
ماستر 1		22	48.88%
ماستر 2		23	51.11%
المجموع		45	100%

التعليق على الجدول : يتضح من خلال الجدول أعلاه أن طلبة ماستر 1 بلغ 22 طالب بنسبة 48.88% أما طلبة ماستر 2 فبلغ 23 طالب بنسبة 51.11%



الشكل رقم (5) : يوضح عينة الدراسة حسب المستوى الجامعي

4- أدوات الدراسة :

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الادوات التالية :

1/ استبيان المرونة النفسية : و الذي طوره الباحث يحي شقورة سنة 2012 ، المكون من '40'

فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد و هي :

- البعد الانفعالي : 16 فقرة

- البعد العقلي : 9 فقرات

- البعد الاجتماعي : 15 فقرة

فيها سلم تدريجي به ثلاث بدائل ، دائما (3 درجات) و احيانا (درجتين) و ابدأ (درجة واحدة)

والعكس صحيح في الفقرات السالبة .

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (4) يبين توزيع فقرات استبيان المرونة النفسية على الابعاد

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

ب/ استبيان الرضا عن الحياة: الذي قام بإعداده مجدي السوقي سنة 1998، ويتكون

الاستبيان من 30 فقرة وزعت على ستة أبعاد :

- بعد السعادة : 7 فقرات
 - بعد الاجتماعية : 5 فقرات
 - بعد الطمأنينة : 6 فقرات
 - بعد الاستقرار النفسي : 3 فقرات
 - بعد التقدير الاجتماعي : 6 فقرات
 - بعد القناعة : 3 فقرات
- كما يحوي 5 بدائل وزعت كالتالي:
- تنطبق تماماً ← 5 درجات
 - تنطبق ← 4 درجات
 - بين بين ← 3 درجات
 - لا تنطبق ← 2 درجتين
 - لا تنطبق أبداً ← 1 درجة

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (5) توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد

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

5- حدود الدراسة :

الحدود البشرية : و تشمل عينة مؤلفة من (45) طالب ماستر علم النفس العيادي

الحدود المكانية : طبقت الدراسة على عينة من طلبة جامعة غرداية

الحدود الزمنية : تم تطبيق الدراسة خلال الموسم الجامعي 2020/2019.

6- الخصائص السيكومترية للأدوات القياس :

وفيما يلي سنتطرق إلى الشروط السيكومترية من اجل اعادة حساب الصدق وثبات أدوات القياس وهذا من اجل اختبار صلاحيتها وذلك بالاعتماد على نتائج استجابات أفراد العينة الاستطلاعية المتكونة من (30)؛ ولقد قمنا بحساب صدق وثبات لأدوات الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" إصدار (25).

1- صدق أدوات القياس:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضع لقياسه فقط، وتحقيق الصدق أكثر أهمية من تحقيق الثبات، لأنه قد يتصف الاختبار بالثبات ولكنه غير صادق. (ياسمين، 2018)

من أجل التحقق من صدق الادوات قمنا باستخدام صدق المقارنة الطرفية والصدق الذاتي وسيتم عرض نتائجهما فيما يلي:

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

- استبيان المرونة النفسية:

- صدق المقارنة الطرفية "التمييزي" لاستبيان المرونة النفسية

تمت المقارنة بين 33% من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (6) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة النفسية باختبار (ت) لعينتين

مستقلتين

المجموعة	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
33 % من الدرجات الدنيا	10	89.80	4.44	7.71	18	0.00
33 % من الدرجات العليا	10	104.40	4.00			

نلاحظ من خلال الجدول رقم(6) أن حجم العينة الاستطلاعية في مقياس المرونة النفسية هو(30) حيث كانت المجموعة العليا ودنيا تمثل 33 % أي عدد افراد المجموعتين هو (10) وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن المتوسط الحسابي للفئة العليا والدنيا على التوالي كانت (89.80) و(104.40)، والانحراف المعياري الفئة العليا والدنيا على التوالي كان (4.44) و(4.44)، وبلغت ت المحسوبة قيمة (7.71) عند مستوى الدلالة(0.00) (sig) وهي أصغر من (0.01) وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، إذا فمقياس المرونة النفسية يتمتع بصدق مقارنة طرفية.

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

- استبيان الرضا عن الحياة:

أ- صدق المقارنة الطرفية "التمييزي" لاستبيان الرضا عن الحياة:

الصدق التمييزي "المقارنة الطرفية": وقد تم اختيار أسلوب المقارنة الطرفية الذي يقوم على أحد مفاهيم الصدق وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها. تمت المقارنة بين 33% من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (7) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة باختبار (ت) لعينتين

مستقلتين:

المجموعة	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات الدنيا 33%	10	104.8	11.17	7.67	18	0.00
الدرجات العليا 33%	10	133.9	4.33			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) أن حجم العينة الاستطلاعية للطلبة في مقياس الرضا عن الحياة هو (30) حيث كانت المجموعة العليا ودنيا تمثل 33% أي عدد افراد المجموعتين هو (10) وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن المتوسط الحسابي للفئة العليا والدنيا على التوالي كانت (104.8) و(133.9)، والانحراف المعياري الفئة العليا والدنيا على التوالي كان (11.17) و(4.33)، وبلغت ت المحسوبة قيمة (7.67) عند مستوى الدلالة (0.00) (sig) وهي أصغر من (0.01) وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، إذا فمقياس الرضا عن الحياة يتمتع بصدق مقارنة طرفية.

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

الثبات أدوات القياس :

يعد الاختبار ثابت إذا كان يؤدي إلى نفس النتائج في حالة تكراره، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين. (ياسمينه، 2018)

والثبات يشير إلى ناحيتين هما:

- وضع المبحوث أو ترتيبه بين مجموعته لا يتغير إذا أعيد تطبيق الاختبار تحت نفس الظروف.
- عند تكرار الاختبار نحصل على نتائج لها صفة الاستقرار.

وبهذا قمنا باستخدام أسلوب من اجل التحقق من ثبات الأداة هو:

- ثبات التجزئة النصفية لاستبيان المرونة النفسية:

حيث يتم تجزئة فقرات الاستبيان إلى جزئين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية ثم يحسب معامل الارتباط بيرسون (I) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة بيرسون براون.

فقد قمنا باستخدام طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات درجات الاستبيان باستخدام برنامج "SPSS" يتيح استخدام معامل جيثمان للتجزئة النصفية ويقوم بحساب معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الجزئين، والجدول رقم (8) يظهر نتائج تطبيق التجزئة النصفية.

جدول رقم (8) يبين معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية لاستبيان المرونة النفسية:

قيمة المعامل	الأسلوب المستخدم	
0.770	الجزء الأول 21	الفاكرونباخ
0.779	الجزء الثاني 20	
0.827	معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الأجزاء	
0.822	معامل التجزئة النصفية لجيثمان	

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

يتضح من الجدول رقم (8) أن قيمة جميع المعاملات الارتباط لمقياس تقدير الذات كلها أكبر من (0.750) وهي بذلك معاملات عالية توحى بثبات عالي لدرجات الاستبيان.

وانطلاقاً من كل ما سبق في معاينة الصدق والثبات وبالنظر إلى قيمة معامل الفا كرونباخ المرتفعة، فإن مقياس المرونة النفسية تميز بصدق وثبات عالي.

- ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة:

حيث يتم تجزئة فقرات الاستبيان إلى جزئين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية ثم يحسب معامل الارتباط بيرسون (I) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة بيرسون براون.

فقد قمنا باستخدام طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات درجات الاستبيان باستخدام برنامج "SPSS" يتيح استخدام معامل جيثمان للتجزئة النصفية ويقوم بحساب معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الجزئين، والجدول رقم (9) يظهر نتائج تطبيق التجزئة النصفية.

جدول رقم (9) يبين معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة:

قيمة المعامل	الأسلوب المستخدم	
0.883	الجزء الأول 15	الفا كرونباخ
0.768	الجزء الثاني 15	
0.963	معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الأجزاء	
0.822	معامل التجزئة النصفية لجيثمان	

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة جميع المعاملات الارتباط لمقياس الرضا عن الحياة كلها أكبر من (0.750) وهي بذلك معاملات عالية توحى بثبات عالي لدرجات الاستبيان.

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

وانطلاقاً من كل ما سبق في معاينة الصدق والثبات وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ المرتفعة، فإن مقياس الرضا عن الحياة تميز بصدق وثبات عالي.

7- الاساليب الاحصائية :

- قمنا باستخدام عدة أساليب احصائية في دراستنا هذه و المتمثلة في :
- وبما ان المعطيات ذات طابع كمي للمرونة النفسية والرضا عن الحياة، إذن فمعامل الارتباط الذي سيستخدم هو معامل ارتباط "بيرسون" Pearson للتمكن من اختبارها اختباراً دقيقاً.
 - بما ان تم اختيار العينة بطريقة قصدية، فلا يمكننا تطبيق اختبارات لعينتين مستقلتين، وسنلجأ للاختبارات اللابرمتية وهو اختبار مانويتني
 - معامل التجزئة النصفية لجيشمان
 - معامل الارتباط ألفا كرونباخ من أجل التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لدرجات الاستبيان
 - اختبار "Shapiro-Wilk" لمعرفة توزيع الطبيعي للبيانات لدرجات المقياسين
 - الاستعانة ببرنامج spss 25 لمعالجة البيانات إحصائياً .

خلاصة الفصل :

بعد التطرق الى أهم الخطوات المنهجية لإجراءات الجانب التطبيقي و التي تناولنا فيها منهج الدراسة و مجتمع الدراسة و عينته ، و كذا الادوات الدراسة المتمثلة في مقياسي المرونة النفسية و الرضا عن الحياة و الخصائص السيكومترية لأدوات القياس و في الاخير ذكرنا الاساليب الاحصائية التي تساعد على تحقيق النتائج .

الفصل الخامس

عرض و تحليل و تفسير النتائج

- تمهيد
- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى
- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية
- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
- الاستنتاج العام

الفصل الخامس : عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد:

سنحاول التطرق إلى عرض أهم النتائج و ذلك بعد تطبيق الطرق و الأساليب الإحصائية السابقة الذكر. حيث تحصلنا على مجموعة من المعطيات ، تم تحليلها إحصائيا تبعا لكل فرضية على حده .

1- عرض وتحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى :

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

مفاد الفرضية الأولى هو " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية "

جدول رقم (10): نتائج اختبار "بيرسون" Pearson لمعامل الارتباط بين المرونة النفسية و

الرضا عن الحياة :

الاستبيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الأفراد	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة sig
المرونة النفسية	104.76	4.54	45	0.334	0.025
الرضا عن الحياة	132,7	10.3			

يبين الجدول رقم(10) نتائج اختبار معامل الارتباط "بيرسون" Pearson بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية والذي قدر ب(0.334) عند مستوى دلالة (sig) التي قدرت ب (0.025) وهي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أنه دال احصائيا، وبهذا نقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة عند طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية.

2-1 تفسير نتائج الفرضية الأولى :

حيث تنص هذه الفرضية على " انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية "

و من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (1) و التي بينت انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ، إذن فالفرضية قد تحققت و منه يمكن أن نفسر هذا الارتباط على ان طلبة ماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية قد استفادوا نوعا ما من المادة

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

العلمية المقدمة لهم و كذا تقدم أفضل تكوين لهم مما ساعدهم على اكتسابهم للمرونة النفسية و رضاهم عن الحياة و تقبلهم لها و هذا من شأنه أن يرفع من درجة الثقة بالنفس و تقديرهم لذواتهم ، حيث كان انعكاسها بارز في النتائج المتحصل عليها .

حيث اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع العديد من الدراسات كدراسة شقورة (2012) حول المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، حيث أسفرت نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة . (شقورة، 2012، ص92)

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة كنان (2017) حول المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق حيث أسفرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة المتمثلة في طلبة جامعة دمشق . (كنان، 2017، ص371)

و أيضا دراسة (2014) Maria Akbar فتشابهت نتائجها مع دراستنا حيث كان موضوع دراستها حول العلاقة بين المرونة والرضا عن الحياة بين البدو حيث أشار التحليل الإحصائي إلى وجود ارتباط ايجابي بين المرونة والرضا عن الحياة . (Maria، 2014، p 514)

و اختلفت نتائج دراسة جودي (2018) مع نتائج دراستنا حيث توصلت نتائج دراستها الى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية. (جودي، 2018، ص99)

2 عرض و تحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

مفادها " أنه توجد فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس " .

للإجابة على هذا التساؤل وجب التحقق أولا من شروط الاختبارات البارامترية لاختبار ت لعينين مستقلتين:

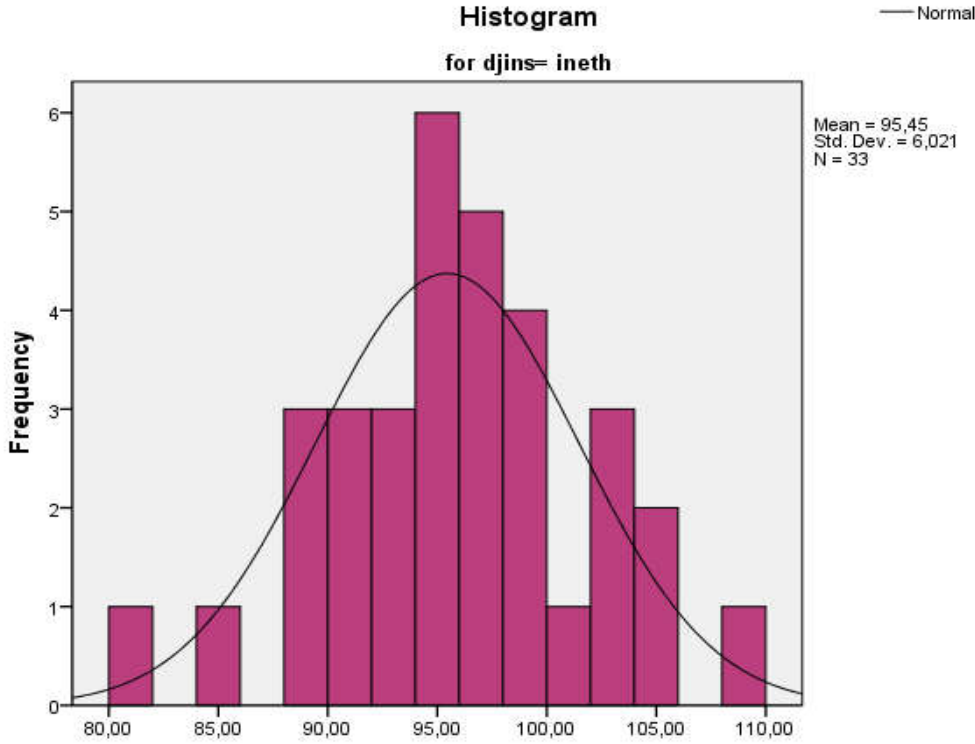
1- البيانات لمتغيرات قيد الدراسة ذات طابع كمي: بما أن متغير المرونة النفسية هو متغير كمي فإن اول شرط من شروط اختبار ت لعينتين مستقلتين.

2- أن يكون المتغير المستقل متغيرا تصنيفيا ذا مستويين اثنين، وهذا متحقق لان الجنس متكون من مستويين اثنين.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

3- وجود متغيرات تصنيفية مستقلة: هذا الشرط أيضا متحقق حيث انه لدينا متغير الجنس المتكون من "ذكور واثان".

4- شرط التوزيع الطبيعي للعينة



الشكل رقم (6) يبين التوزيع البيانات لدرجات مقياس المرونة النفسية

كما هو واضح في الشكل رقم (6) فإن التوزيع البيانات معتدل ، ورغم أن الشكل يبين أن التوزيع طبيعي ومعتدل لكن يجب التأكد باختبار معامل التفرطح والالتواء.

جدول رقم (11) يبين اختبار "Shapiro-Wilk" لمعرفة توزيع الطبيعي للبيانات لدرجات

مقياس المرونة النفسية:

اختبار كولموغوروف		اختبار شابيرو ويك		المتغير التابع للدراسة
قيمة sig	درجة الحرية	قيمة sig	درجة الحرية	
0.200	45	0.741	45	المرونة النفسية

إن الجدول رقم (11) يبين أن قيمة sig لاختبار شابيرو ويك "Shapiro-Wilk" بلغت (0.741) وهو غير دال إحصائياً عند (0.05)، هذا يعني أن التوزيع طبيعي ومعتدل لدرجات مقياس المرونة النفسية.

1. لا توجد في البيانات قيم شاذ

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

جدول رقم (12) يبين وجود القيم الشاذة لمقياس المرونة النفسية

عدد المتغيرات	اختبار كاي تربيع الجدولة	القيم العليا Mahal. Distance	القيم الدنيا Mahal. Distance	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	10.83	5.859	0.000	0.975	1.195

بما أن قيمة "Mahal. Distance" العليا هي (5.859) أصغر من قيمة كاي تربيع الجدولة، إذا فهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، إذا لا توجد قيم شاذة في البيانات مقياس المرونة النفسية. سنقوم بتحليل البيانات بالاختبار مانويتني وتفسير نتائجه:

جدول رقم (13) اختبار مانوتني لدراسة الاختلاف بين الجنسين في درجات مقياس المرونة النفسية

المتغير	المجموعة	عدد الأفراد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار
الجنس	ذكور	12	28.63	343.50	130.50	-1.73	0.083	غير دال
	إناث	33	20.95	691.50				

الجدول (13) يشير الى قيمة النتائج للفروق بين الذكور والإناث في درجات مقياس المرونة النفسية، حيث بلغت قيمة "Z" بالنسبة لمتغير الجنس (-1.73) عند مستوى الدلالة (0.083) وبلغت قيمة اختبار مانويتني (130.50) وهي غير دالة عند (0.05)، مما يشير عدم وجود اختلاف في درجات المرونة النفسية باختلاف الجنس.

2-2 تفسير نتائج الفرضية الثانية :

إذ نصت الفرضية على " أنه توجد فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس " .

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

تشير نتائج الجدول رقم (13) الى انه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة و هذا يفسر على أن كل من الجنسين لديهم تصالح مع النفس بجانب وجود كم من الاتزان النفسي وأن التطور الحضري ساهم في تحجيم ما يسمى بالهيمنة الذكورية و صار ما يسمى بالمساواة .

إذ تشابهت نتائج دراستنا مع دراسة ربيعة مانع (2013) حول مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية و علاقتها بالجنس و التخصص حيث أسفرت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في مستوى المرونة النفسية (ربيعة، 2013، ص 397)

كما تشابهت نتائجنا مع نتائج دراسة نعمات (2018) حول المرونة النفسية و علاقتها بالتفكير الاخلاقي لدى عينة من الطلاب الجامعة حيث توصلت النتائج الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات العينة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس . (نعمات، 2018، ص704)

وتتفق أيضا مع دراسة سرى (2016) حول الاخفاق المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة حيث توصلت النتائج الى عدم وجود فروق دال احصائيا في مستوى المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس (سرى، 2016، ص490)

كما اختلفت دراستنا مع دراسة الخطيب (2007) حول تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة و أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مرونة الأنا تعزى لمتغير الجنس و كانت الفروق لصالح الذكور. (الخطيب، 2007، ص1080)

3- عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثالثة :

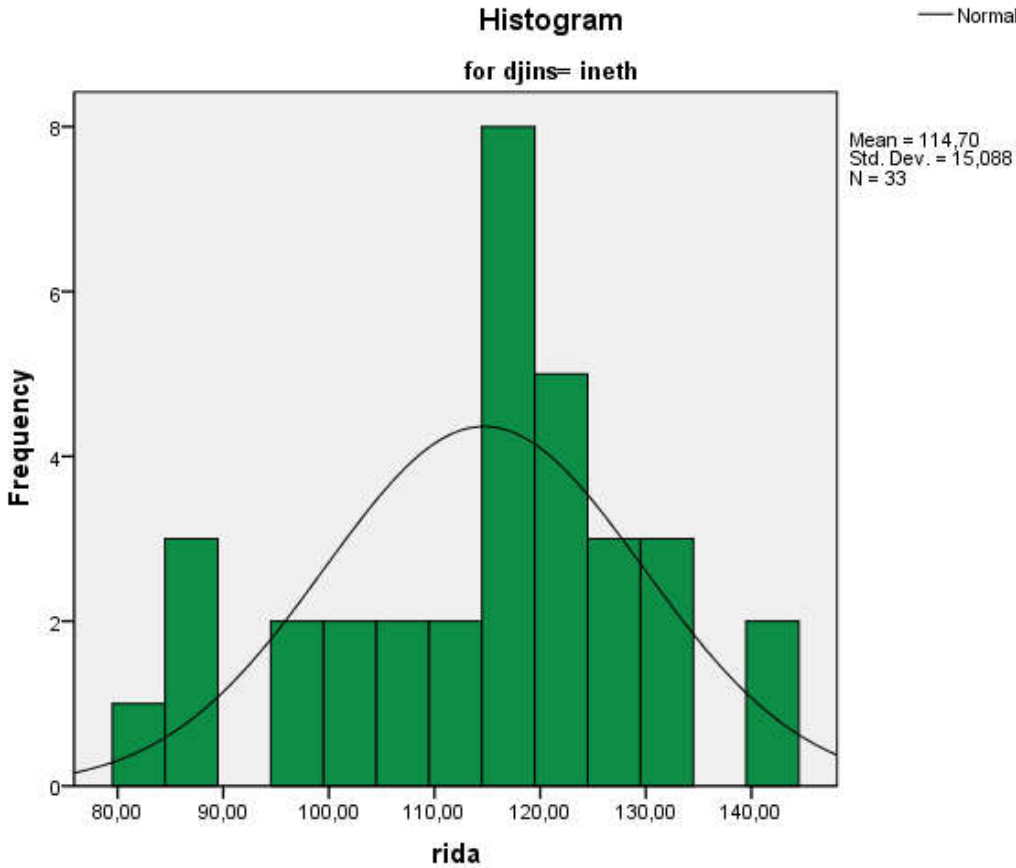
3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: إذ تنص الفرضية على أنه " توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس ".

للإجابة على هذا التساؤل وجب التحقق اولا من شروط الاختبارات البارامترية لاختبار ت لعينين مستقلتين.

1. البيانات لمتغيرات قيد الدراسة ذات طابع كمي: بما أن مقياس الرضا عن الحياة متغير كمي فإن اول شرط من شروط اختبار ت لعينتين مستقلتين.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

2. أن يكون المتغير المستقل متغيراً تصنيفياً ذا مستويين اثنين، وهذا متحقق لان الجنس متكون من مستويين اثنين.
3. وجود متغيرات تصنيفية مستقلة: هذا الشرط أيضاً متحقق حيث انه لدينا متغير الجنس المتكون من "ذكور واناث".
4. شرط التوزيع الطبيعي للعينة



الشكل رقم 7 يبين التوزيع البيانات لدرجات مقياس الرضا عن الحياة

كما هو واضح في الشكل رقم (7) فإن التوزيع البيانات معتدل بيانات مقياس الرضا عن الحياة، ورغم أن الشكل يبين أن التوزيع طبيعي ومعتدل لكن يجب التأكد باختبار معامل التفرطح والالتواء.

جدول رقم (14) يبين اختبار "Shapiro-Wilk" لمعرفة توزيع الطبيعي للبيانات لدرجات

مقياس الرضا عن الحياة:

اختبار كولموغوروف		اختبار شاييرو ويلك		المتغير التابع للدراسة
قيمة sig	درجة الحرية	قيمة sig	درجة الحرية	
0.209	45	0.156	45	الرضا عن الحياة

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

إن الجدول رقم (14) يبين أن قيمة sig لاختبار شابيرو ويلك "Shapiro-Wilk" بلغت (0.156) وهو غير دال إحصائياً عند (0.05)، هذا يعني أن التوزيع طبيعي ومعتدل لدرجات مقياس الرضا عن الحياة.

5. لا توجد في البيانات قيم شاذ

جدول رقم (15) يبين وجود القيم الشاذة لمقياس الرضا عن الحياة

عدد المتغيرات	اختبار كاي تربيع الجدولة	القيم العليا Mahal. Distance	القيم الدنيا Mahal. Distance	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	10.83	4.659	1.030	0.975	1.195

بما أن قيمة "Mahal. Distance" العليا هي (4.659) أصغر من قيمة كاي تربيع الجدولة، إذا فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، إذا لا توجد قيم شاذة في البيانات مقياس الرضا عن الحياة.

سنقوم بتحليل البيانات بالاختبار ماموتيني وتفسير نتائجه:

جدول رقم (16) اختبار مانوتني لدراسة الاختلاف بين الجنسين في درجات مقياس الرضا عن الحياة

المتغير	المجموعة	عدد الأفراد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار
الجنس	ذكور	12	29.21	350.50	123.50	-1.914	0.056	غير دال
	إناث	33	20.74	684.50				

الجدول (16) يشير إلى قيمة النتائج للفروق بين الذكور والإناث في درجات مقياس الرضا عن الحياة، حيث بلغت قيمة "Z" بالنسبة لمتغير الجنس (-1.914) عند مستوى الدلالة (0.056) وبلغت قيمة اختبار مانويتني (123.50) وهي غير دالة عند (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود اختلاف في درجات الرضا عن الحياة باختلاف الجنس.

3-2- تفسير نتائج الفرضية الثالثة : وتنص الفرضية على أنه " توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس ".

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى أنه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة و يمكن ارجاع هذه النتيجة إلى أن الظروف التي يتعرض لها الطلبة بين كلا الجنسين

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

متشابهة و أنهم راضين على انجازهم و أدائهم الاكاديمي مع امتلاكهم الروح المعنوية و ذلك استعداداً لمواجهة مشكلات الحياة.

إذ اتفقت نتائجنا مع دراسة أحمد (2015) حول الرضا عن الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية- جامعة دمشق حيث توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الرضا عن الحياة عند الذكور و الاناث (أحمد، 2015، ص78)

و اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة سعاد (2019) حول معنى الحياة و علاقته ببعض أبعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور و الاناث فقط في الرضا عن الحياة (سعاد، 2019، ص353)

الاستنتاج العام :

انطلقنا في دراستنا هذه بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الماجستير علم النفس العيادي بجامعة غرداية بغية إبراز العلاقة بين متغيري الدراسة ، و بناءً على تساؤلات الدراسة الافتراضات المقترحة ، من خلال تطبيق مقياس المرونة النفسية ليحي شقورة و مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي و كذا استعمال بعض الأساليب الاحصائية . تم الوصول إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الماجستير علم النفس العيادي بجامعة غرداية.
- عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

قائمة المراجع :

قائمة الكتب بالعربية:

- 1) إيمان فوزي شاهين (2017)، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي - جامعة عين شمس، العدد 50.
- 2) باسم بشناق (2013)، أسس البحث العلمي القانوني دليل الطالب في كتابة الابحاث و الاطروحات العلمية .
- 3) محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة (2013)، المرونة النفسية ماهيتها و محدداتها و قيمتها الوقائية، الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 29.
- 4) مصطفى فهمي (1978)، التكيف النفسي، دار مصر للطباعة - مصر.
- 5) نادية سعيد عيشور و اخرون (2016)، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، مؤسسة حسين راس الجبل للنشر و التوزيع، الجزائر.

المعاجم والقواميس

- 6) حسين شحاتة و زينب نجار (2003)، معجم المصطلحات التربوية و النفسية، ترجمة حامد عمار، الدار المصرية اللبنانية، ط1، القاهرة

الرسائل العلمية.

- 7) امال عبد القادر جودة و مسعود عبد الحميد حجو، قوة الانا لدى المرأة الفلسطينية في محافظات غزة، جامعة الاقصى - غزة.
- 8) بوشينة صالح (2019/2018)، فاعلية الذات و علاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري، شهادة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف - المسيلة.
- 9) تشعبت ياسمين، (2018)، عوامل الهدر التربوي بمؤسسات التكوين المهني: دراسة ميدانية على عينة من المتربصين بولايات الجنوب الشرقي الجزائري، رسالة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح ورقلة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية، الجزائر.

قائمة المراجع

- 10) جودي عربية (2018/2017) ، المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية ،شهادة ماستر في علم النفس العيادي ،جامعة محمد بوضياف – المسيلة .
- 11) جودي عربية (2018) ،المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات بالغدة الدرقية ، شهادة ماستر في علم النفس العيادي ،جامعة محمد بوضياف – المسيلة .
- 12) حسين عبد الحميد عيسى (2013)،الذكاء الاجتماعي و علاقته بالاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة ،رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية ،غزة.
- 13) حنان مقداد (2015/2014) ، الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات دراسو استكشافية بمدينة ورقلة، شهادة ماستر ،جامعة قاصدي مرياح- ورقلة.
- 14) حواسي إيمان (2018/2017)، مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين، شهادة ماستر علم النفس العيادي ،جامعة محمد بوضياف – المسيلة.
- 15) دعاء شعبان شعبان ابو عبيد (2013) ،الرضا عن الحياة و علاقته بقلق المستقبل لدى الاسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين .
- 16) رمله جبار عبيد، واخرون(2017)، المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، شهادة البكالوريوس ،جامعة القادسية.
- 17) رولا رضا شريقي (2013) ،فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري "دراسة تجريبية في المراكز الصحية في محافظة اللاذقية"،رسالة دكتوراه ،جامعة دمشق ، دمشق.
- 18) رولا رمضان محمد الشريف(2016) ، فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية و خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الاسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة(2014)،رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية ،غزة.
- 19) رولا مجدي هاشم الصفدي(2013)، المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء و الارامل بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ،كلية التربية ، الجامعة الاسلامية-غزة
- 20) زينب حسين علي ، زهراء علي سلطان (2018)، الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان، شهادة بكالوريوس ، جامعة القادسية.

قائمة المراجع

- 21) زينة عبد الكريم عبد صحبه (2016)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية رانيا محمد حسين ابو القمصان(2017) ، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة ،رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية- غزة.الأداب، شهادة البكالوريوس،جامعة القادسية.
- 22) سالم بن صالح بن سيف العزري(2016)، المرونة النفسية و علاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان ، رسالة ماجستير في التربية و الارشاد النفسي ،جامعة نزوى ، سلطنة عمان .
- 23) قنون خميسة(2012)، الاستجابة المناعية و علاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك و الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان ،رسالة دكتوراه ،جامعة الحاج لخضر ،باتنة
- 24) ليث محمد عياش (2016/2015)،غفران الذات و علاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ،كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم ، جامعة بغداد،
- 25) مازن فواز الشماط (2013) ، مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية وأفكار الانتحارية، رسالة ماجستير ،جامعة دمشق .
- 26) محمد عصام ابو ندى (2015)،الضغط النفسي في العمل و علاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية -غزة.
- 27) محمود اسماعيل محمد ريان(2006) ،الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من السرعة الادراكية و التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير ،جامعة الأزهر - غزة.
- 28) نرمين محمد ابو سبيتان (2014) ، الدعم الاجتماعي و الوصمة و علاقتها بالصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة ،رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية ،غزة .
- 29) وحيد مصطفى كامل مختار (2013) ، الذكاء الوجداني و علاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ،جامعة بنها .
- 30) يحي عمر شعبان شقورة(2012) ، المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية مقاطعات غزة ، رسالة ماجستير في علم النفس - جامعة الأزهر ، غزة .

المجلات والدوريات.

- 31) أحمد محمد الزعي (2015) ، الرضا عن الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية - جامعة دمشق ،مجلة جامعة البعث ،المجلد 37 ، العدد 14.

قائمة المراجع

- 32) احمد محمد الزعبي (2015)، الرضا عن الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية - جامعة دمشق ، مجلة جامعة البعث ، المجلد 37 ، العدد 14.
- 33) احمد محمد الزعبي (2016)، المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة و الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ،مجلة جامعة دمشق ،المجلد 32، العدد 2.
- 34) خالد حمد المهندي (2015)، الرضا عن الحياة ،جريدة الشرق للإدارة الالكترونية <https://al-sharq.com/opinion/01/10/2015>
- 35) رامي عبد الله طشطوش ،(2015)، الرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعي المدرك و العلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي ،المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، المجلد 11 ، العدد 4
- 36) ربيعة مانع زيدان الحمداني (2013) ، مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية و علاقتها بالجنس ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية ،مجلد 20، العدد 6
- 37) سرى اسعد جميل و وفاء كنعان خضر (2016) ، الاخفاق المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، جامعة تكريت ، مركز البحوث النفسية ، العدد 26
- 38) سعاد عبد الله البشر، حسن عبد الله الحميدي (2019)، معنى الحياة و علاقته ببعض أبعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ،مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية و الاجتماعية ،المجلد 16 ، العدد 2(B).
- 39) عبد الرحمان بن سلمان النملة (2013) ، تقدير الذات و علاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الانترنت ، دراسات العلوم التربوية ،مجلد 40 ، ملحق 4 .
- 40) كامل حسن كتلو(2015) ، السعادة و علاقتها بكل من التدين و الرضا عن الحياة و الحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين ،دراسات العلوم التربوية ، المجلد 42، العدد 2.
- 41) كنان اسماعيل الشيخ(2017)، المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ،مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية ،المجلد 39 العدد 2
- 42) محمد جواد الخطيب(2010)، دور التربية المدنية في تنمية مرونة الانا في الشخصية الفلسطينية ، مجلة جامعة الأزهر بغزة ،المجلد 12، العدد 2، غزة .
- 43) محمد جواد محمد الخطيب (2007) ، تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة ، جامعة الأزهر - غزة ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد 15 ، العدد 2

قائمة المراجع

44) نعمات أحمد قاسم (2018) ، المرونة النفسية و علاقتها بالتفكير الاخلاقي لدى عينة من الطلاب الجامعة ، المجلة التربوية ، العدد 54.

المحاضرات

45) حنان بلعباس (2018) ، محاضرات في علم النفس الايجابي، لطلبة السنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي ، جامعة غرداية .

46) فضيلة عروج (2018)، محاضرات في علم النفس الايجابي، مطبوعة بيداغوجية مقدمة لطلبة السنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة العربي بن المهدي -ام البواقي

موقع الانترنت.

47) <https://positivepsychology.com/life-satisfaction> Courtney E. Ackerman 2020-05-12

48) SAVAGE MILL. Building Resiliency Within Your Organization November 29, 2019. Terrapinadventures.

<https://www.terrapinadventures.com/blog/building-resiliency>.

المراجع الاجنبية.

49) Maria Akbar And other Relationship between Resilience and Life Satisfaction among Nomadic International Journal of Innovation and Applied Studies . 6 No. 3 July 2014 <http://www.ijias.issr-journals.org/>

50) -The Road to Resilience – American Psychological Association- PDF <https://uncw.edu/studentaffairs>

قائمة الملاحق

أخي الطالب أختي الطالبة يشرفنا أن نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات و نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق و موضوعية و ذلك نوضع (x) امام الخانة المناسبة مع مراعاة ما يلي:

- قراءة العبارات جيدا قبل الإجابة

- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها .

و نحيطكم علما أن إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة و لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط و شكرا.

الجنس :

ذكر

أنثى

المستوى الجامعي :

أولى ماستر

ثانية ماستر

ملحق رقم (1) : استبيان المرونة النفسية من إعداد يحي شقورة(2012)

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أأخذ قراراتي بنفسني			
2	أأقبل الانتقاد بصدور ربح			
3	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة و الحزينة			
4	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً			
5	أأتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الأخر			
6	أأسعى لمساعدة الآخرين في محنتهم			
7	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
8	أأعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن أستمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي			

قائمة الملاحق

9	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين
10	أخطط لأمر حياتي و لا أتركها تحت رحمة الصدفة
11	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة
12	أغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين
13	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات
14	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني
15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة
16	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي
17	أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش
18	أشارك في الأنشطة المجتمعية و الأعمال التطوعية
19	لدى حب استطلاع و رغبة في معرفة مالا أعرفه
20	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شئ
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام و التقدير
22	أعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها
23	أشارك أسرتي في مواجهة و حل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة
24	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي
25	أرغب أن أصف نفسي بأني ذو شخصية لطيفة و قوية
26	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ
27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرون على حلها
28	أحجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة
29	أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي
30	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين
31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية

قائمة الملاحق

			أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي	32
			أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي	33
			أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها	34
			أنفذ تعليمات والدي بدقة	35
			أشعر بالملل و الضيق أثناء المحاضرات	36
			أنفذ رغبات والدي بدون تدمير	37
			أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات	38
			أشارك في الأنشطة و الفعاليات الطلابية داخل الجامعة	39
			أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة	40

ملحق رقم (2) : مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (1998)

الرقم	العبرة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أنا أسعد حالاً من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمن و الطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من اي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					

قائمة الملاحق

					أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل	12
					أنا راض بما وصلت إليه	13
					أميل إلى الضحك و تبادل الدعابة	14
					أشعر بالرضا و الارتياح عن ظروفى الحياتية	15
					أتقبل الآخرين و أتعاش معهم كما هم	16
					أعيش في مستوى حياة/ معيشية أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	18
					أشعر أن حياتي مشرقة و مليئة بالأمل	19
					أتقبل نقد الآخرين	20
					يثق الآخرين في قدراتي	21
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح و المرح	22
					أنام نوماً هادئاً مسترخياً	23
					ينظر الآخرين إلي باحترام	24
					لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	25
					لدي القدرة على اتخاذ القرار و تحمل نتائجه	26
					لدي القدرة على اتخاذ القرار و تحمل نتائجه	27
					علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29
					لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	30

ملحق رقم (3)

صدق ادوات الدراسة:

- صدق مقياس الرضا عن الحياة

```

SORT CASES BY salaba (D).
SORT CASES BY rida (A).
T-TEST GROUPS=SIDK6R(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=rida
 /CRITERIA=CI(.95).
    
```

T-Test

Notes		
Output Created		07-sept.-2020 12:41:49
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=SIDK6R(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=rida /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00 00:00:00,125
	Elapsed Time	00 00:00:00,237

[DataSet0]

Group Statistics

	SIDK6R	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
rida	DOUNIA	10	104,8000	11,17338	3,53333
	OULIA	10	133,9000	4,33205	1,36991

Independent Samples Test

قائمة الملاحق

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
rida	Equal variances assumed	14,096	,001	-7,679	18	,000	-29,10000	3,78961	-37,06167	-21,13833
	Equal variances not assumed			-7,679	11,646	,000	-29,10000	3,78961	-37,38477	-20,81523

- صدق استبيان المرونة النفسية

T-Test

Notes

Output Created		07-sept.-2020 12:43:41
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=SIDK6SAL(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=salaba /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00 00:00:00,125
	Elapsed Time	00 00:00:00,430

[DataSet0]

Group Statistics

SIDK6SAL		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
salaba	DOUNIA	10	89,8000	4,44222	1,40475
	OULIA	10	104,4000	4,00555	1,26667

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
salaba	Equal variances	,091	,766	-7,719	18	,000	-14,60000	1,89150	-18,57390	-10,62610	-
				-7,719	11	,000	-14,60000	1,89150	-18,57693	-10,62307	-

الملحق رقم (4)

ثبات أدوات القياس

- ثبات مقياس المرونة النفسية

RELIABILITY

```

/VARIABLES=s1 s2 s3 s4 s5 s6 s7 s8 s9 s10 s11 s12 s13 s14 s15 s16 s17
s18 s19 s20 s21 s22 s23 s24 s25 s26 s27 s28 s29 s30 s31 s32 s33 s34 s35
s36 s37 s38 s39 s40 SIDK6SAL
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE CORR.
    
```

Reliabilit

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	20	66,7
	Excluded ^a	10	33,3
	Total	30	100,0

قائمة الملاحق

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	66,7
	Excluded ^a	10	33,3
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,770
		N of Items	21 ^a
	Part 2	Value	,779
		N of Items	20 ^b
	Total N of Items		41
Correlation Between Forms			,705
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,827
	Unequal Length		,827
Guttman Split-Half Coefficient			,822

a. The items are: s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21.

b. The items are: s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28, s29, s30, s31, s32, s33, s34, s35, s36, s37, s38, s39, s40, SIDK6SAL.

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
s1	2,5500	,51042	20
s2	2,7000	,47016	20
s3	2,6000	,59824	20
s4	2,3500	,74516	20
s5	2,5500	,51042	20
s6	2,6000	,59824	20
s7	2,5000	,60698	20
s8	2,4500	,60481	20
s9	2,2500	,55012	20
s10	2,6500	,48936	20
s11	2,4500	,60481	20
s12	2,2500	,71635	20
s13	2,2500	,63867	20
s14	2,5500	,51042	20
s15	2,5500	,51042	20
s16	2,7500	,44426	20
s17	2,4500	,68633	20
s18	2,5500	,60481	20

قائمة الملاحق

s19	2,6000	,59824	20
s20	2,8500	,48936	20
s21	2,3000	,73270	20
s22	2,6000	,59824	20
s23	2,8500	,36635	20
s24	2,6500	,48936	20
s25	2,0500	,68633	20
s26	2,2500	,55012	20
s27	2,4000	,59824	20
s28	2,4500	,68633	20
s29	2,1500	,74516	20
s30	2,5500	,51042	20
s31	2,2000	,76777	20
s32	2,3500	,48936	20
s33	2,0000	,64889	20
s34	2,3500	,58714	20
s35	2,1000	,44721	20
s36	2,3000	,57124	20
s37	2,1000	,71818	20
s38	1,8000	,61559	20
s39	1,9500	,60481	20
s40	3,2500	1,01955	20
SIDK6SAL	1,5000	,51299	20

ScaleStatistics

	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	52,7500	27,250	5,22015	21 ^a
Part 2	45,8500	20,450	4,52217	20 ^b
Both Parts	98,6000	80,989	8,99942	41

a. The items are: s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11, s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21.

b. The items are: s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28, s29, s30, s31, s32, s33, s34, s35, s36, s37, s38, s39, s40, SIDK6SAL.

ثبات مقياس الرضا عن الحياة

RELIABILITY

/VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 A15 A16 A17
A18 A19 A20 A21 A22 A23 A24 A25 A26 A27 A28 A29 A30 rida

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT

/STATISTICS=SCALE CORR.

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,883
		N of Items	16 ^a
	Part 2	Value	,496
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		31
Correlation Between Forms			,929
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,963
	Unequal Length		,963
Guttman Split-Half Coefficient			,822

a. The items are: a1, a2, a3, a4, a5, a6, a7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16.

b. The items are: A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30, rida.

Scale Statistics

	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	64,3000	79,321	8,90622	16 ^a
Part 2	175,9000	387,266	19,67906	15 ^b
Both Parts	240,2000	792,097	28,14421	31

a. The items are: a1, a2, a3, a4, a5, a6, a7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16.

b. The items are: A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30, rida.

ملحق رقم (5)

الاجابة على التساؤل الاول:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر علن النفس العيادي بجامعة غرداية

Correlations

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=SALABA RIDA1
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=SALABA1 rida
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Notes

Output Created	07-sept.-2020 12:18:11	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	45
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=SALABA1 rida /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00 00:00:00,032
	Elapsed Time	00 00:00:00,078

[DataSet0]

قائمة الملاحق

Correlations		rida	salaba
rida	Pearson Correlation	1	,334*
	Sig. (2-tailed)		,025
	N	45	45
salaba	Pearson Correlation	,334*	1
	Sig. (2-tailed)	,025	
	N	45	45

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملحق (6)

يبين نتائج التحقق من التوزيع الطبيعي لبيانات كل من مقياس المرونة النفسية والرضا عن الحياة

```
EXAMINE VARIABLES=SALABA1 rida BY djins
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPLOT
/COMPARE GROUPS
  /PERCENTILES (5,10,25,50,75,90,95) HAVERAGE
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
```

Explore

Notes		
Output Created		07-sept.-2020 12:19:05
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	45
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.

قائمة الملاحق

Syntax	EXAMINE VARIABLES=SALABA1 rida BY djins /PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPLOT /COMPARE GROUPS /PERCENTILES(5,10,25,50,75,90,95) HAVERAGE /STATISTICS DESCRIPTIVES /INTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.	
Resources	Processor Time	00 00:00:05,476
	Elapsed Time	00 00:00:05,738

[DataSet0]

djins

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
djins							
SALABA1	doukour	12	100,0%	0	,0%	12	100,0%
	ineth	33	100,0%	0	,0%	33	100,0%
rida	doukour	12	100,0%	0	,0%	12	100,0%
	ineth	33	100,0%	0	,0%	33	100,0%

Descriptives

djins			Statistic	Std. Error
SALABA1	doukour	Mean	124,3333	2,60342
		95% Confidence Interval for Mean		
		LowerBound	118,6033	
		UpperBound	130,0634	
		5% TrimmedMean	124,4259	
		Median	127,5000	
		Variance	81,333	
		Std. Deviation	9,01850	
		Minimum	111,00	
		Maximum	136,00	
		Range	25,00	

قائمة الملاحق

		Interquartile Range	15,75	
		Skewness	-,163	,637
		Kurtosis	-1,590	1,232
ineth		Mean	114,6970	2,62653
		95% Confidence Interval for LowerBound	109,3469	
		Mean UpperBound	120,0470	
		5% TrimmedMean	115,0084	
		Median	115,0000	
		Variance	227,655	
		Std. Deviation	15,08825	
		Minimum	82,00	
		Maximum	141,00	
		Range	59,00	
		Interquartile Range	18,50	
		Skewness	-,547	,409
		Kurtosis	-,050	,798
rida	doukour	Mean	124,3333	2,60342
		95% Confidence Interval for LowerBound	118,6033	
		Mean UpperBound	130,0634	
		5% TrimmedMean	124,4259	
		Median	127,5000	
		Variance	81,333	
		Std. Deviation	9,01850	
		Minimum	111,00	
		Maximum	136,00	
		Range	25,00	
		Interquartile Range	15,75	
		Skewness	-,163	,637
		Kurtosis	-1,590	1,232
ineth		Mean	114,6970	2,62653
		95% Confidence Interval for LowerBound	109,3469	
		Mean UpperBound	120,0470	
		5% TrimmedMean	115,0084	
		Median	115,0000	
		Variance	227,655	
		Std. Deviation	15,08825	
		Minimum	82,00	
		Maximum	141,00	

قائمة الملاحق

Range	59,00	
Interquartile Range	18,50	
Skewness	-,547	,409
Kurtosis	-,050	,798

Percentiles

		Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
djins	SALABA doukour	111,0000	111,600	116,250	127,500	132,000	136,00	
	ineth	84,1000	87,2000	106,000	115,000	124,500	132,00	14000
rida	doukour	111,0000	111,600	116,250	127,500	132,00	136,00	
	ineth	84,1000	87,2000	106,000	115,000	124,500	132,00	140,00
Tukey'sHinges	SALABA	doukour			116,500	127,500	131,000	
		ineth			108,000	115,000	124,000	
	rida	doukour			116,500	127,500	131,000	
		ineth			108,000	115,000	124,000	

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SALABA1	doukour	,209	12	,157	,899	12	,156
	ineth	,179	33	,009	,953	33	,161
rida	doukour	,209	12	,157	,899	12	,156
	ineth	,179	33	,009	,953	33	,161

a. Lilliefors Significance Correction

```
EXAMINE VARIABLES=salaba BY djins
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPLOT
/COMPARE GROUPS
/PERCENTILES (5,10,25,50,75,90,95) HAVERAGE
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
```

Explore

Notes

Output Created	07-sept.-2020 12:28:50	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>

قائمة الملاحق

	Weight	<code><none></code>
	Split File	<code><none></code>
	N of Rows in Working Data	45
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		<pre> EXAMINE VARIABLES=salaba BY djins /PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPLOT /COMPARE GROUPS /PERCENTILES(5,10,25,50,75,90,95) HAVERAGE /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL. </pre>
Resources	Processor Time	00 00:00:10,047
	Elapsed Time	00 00:00:16,565

[DataSet0]

djins

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
	djins						
salaba	doukour	12	100,0%	0	,0%	12	100,0%
	ineth	33	100,0%	0	,0%	33	100,0%

Descriptives

djins			Statistic	Std. Error
salaba	doukour	Mean	99,5000	2,20708
		95% Confidence Interval for Mean		
		LowerBound	94,6422	
		UpperBound	104,3578	

قائمة الملاحق

	5% TrimmedMean		99,4444	
	Median		101,5000	
	Variance		58,455	
	Std. Deviation		7,64556	
	Minimum		87,00	
	Maximum		113,00	
	Range		26,00	
	Interquartile Range		11,25	
	Skewness		-,165	,637
	Kurtosis		-,390	1,232
ineth	Mean		95,4545	1,04817
	95% Confidence Interval for	LowerBound	93,3195	
	Mean	UpperBound	97,5896	
	5% TrimmedMean		95,5269	
	Median		95,0000	
	Variance		36,256	
	Std. Deviation		6,02127	
	Minimum		81,00	
	Maximum		109,00	
	Range		28,00	
	Interquartile Range		7,00	
	Skewness		-,095	,409
	Kurtosis		,297	,798

Percentiles

			Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
Weig	salaba	doukour	87,0000	87,6000	92,5000	101,500	103,750	111,200	
		ineth	83,1000	88,4000	92,0000	95,0000	99,0000	103,600	106,00
Tukey'sHinges	salaba	doukour			94,0000	101,500	103,500		
		ineth			93,0000	95,0000	99,0000		

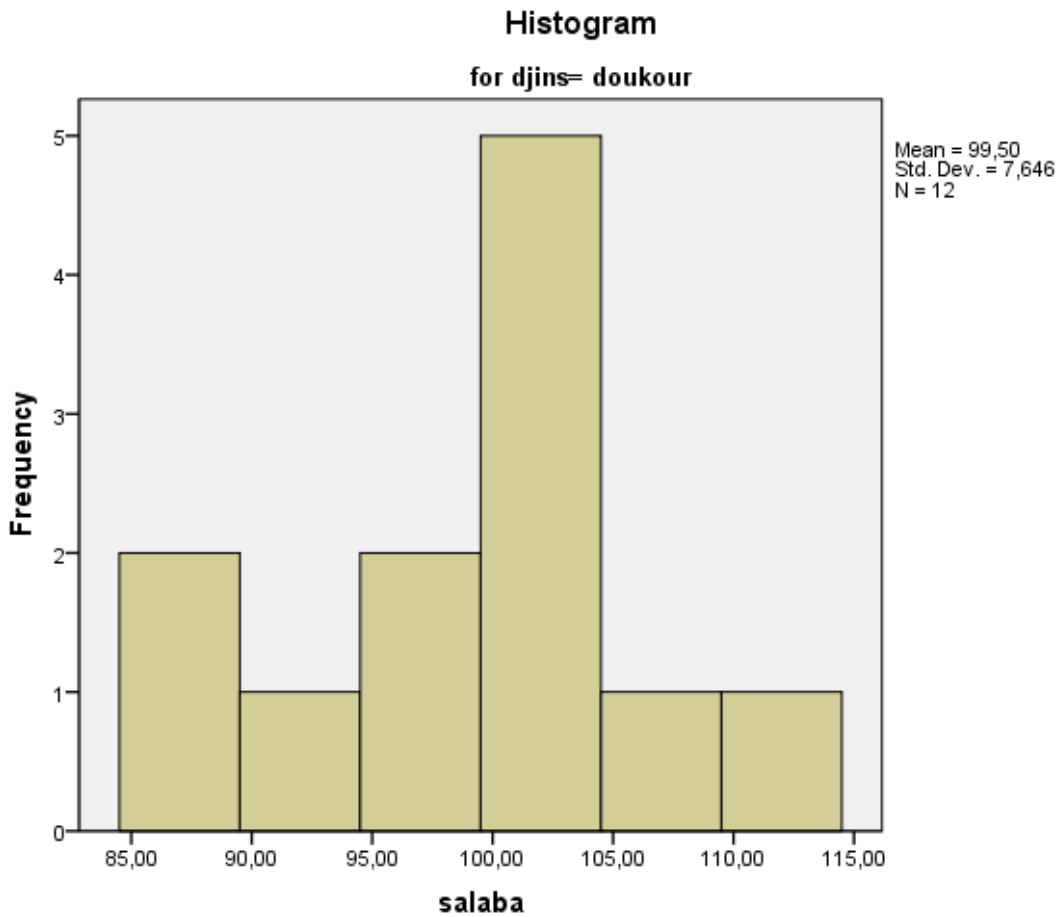
Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
salaba	doukour	,161	12	,200*	,957	12	,741
	ineth	,100	33	,200*	,988	33	,962

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Histograms



Stem-and-Leaf Plots

salaba Stem-and-Leaf Plot for
djins= doukour

Frequency Stem & Leaf

قائمة الملاحق

```

2,00      8 . 79
3,00      9 . 177
6,00     10 . 123347
1,00     11 . 3
    
```

```

Stem width: 10,00
Each leaf:  1 case(s)
    
```

salaba Stem-and-Leaf Plot for
djins= ineth

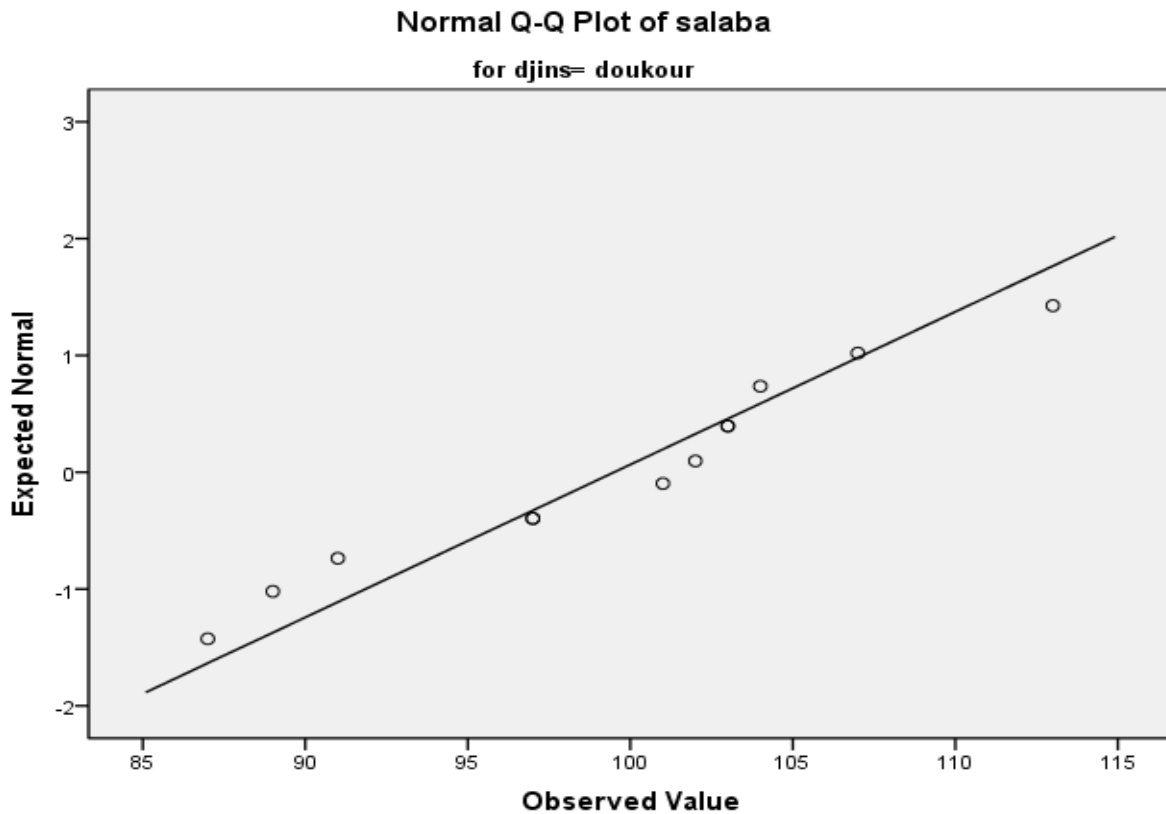
```

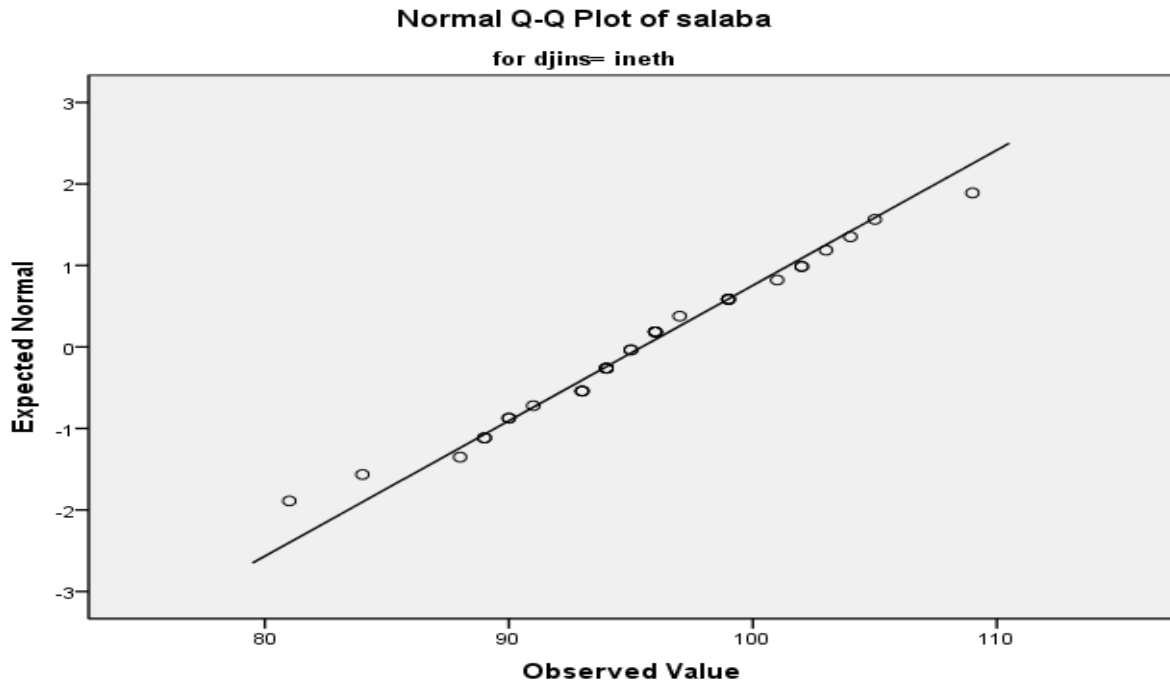
Frequency  Stem & Leaf
          1,00 Extremes  (= <81)
          1,00          8 . 4
          3,00          8 . 899
         10,00          9 . 0013334444
         11,00          9 . 55666679999
          5,00         10 . 12234
          1,00         10 . 5
          1,00 Extremes  (>=109)
    
```

```

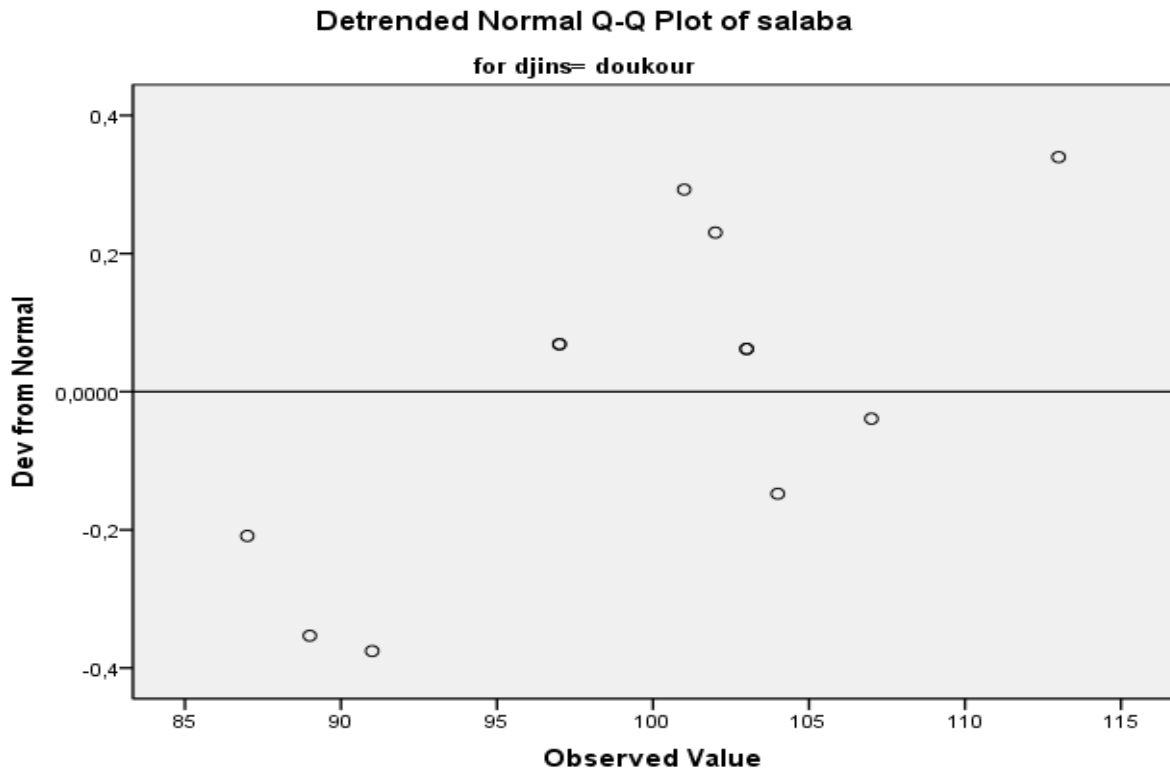
Stem width: 10,00
Each leaf:  1 case(s)
    
```

Normal Q-Q Plots

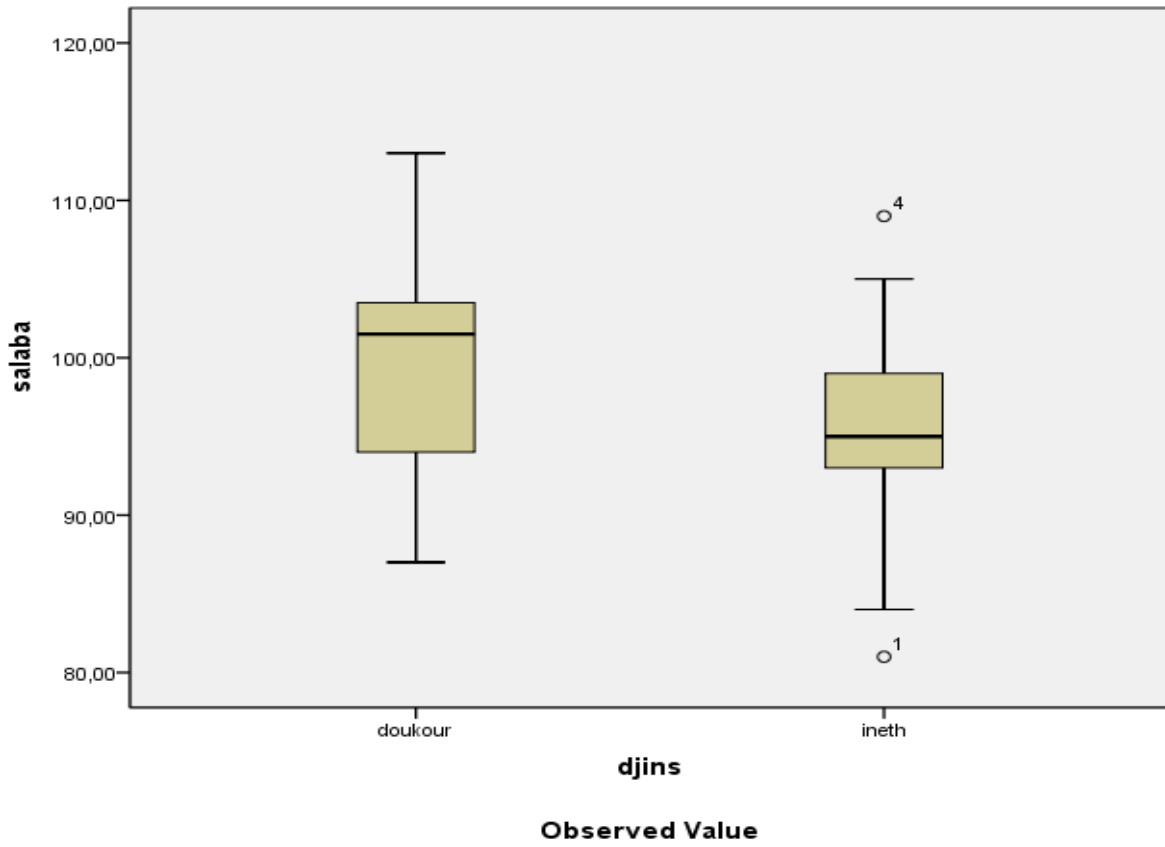




Detrended Normal Q-Q Plots

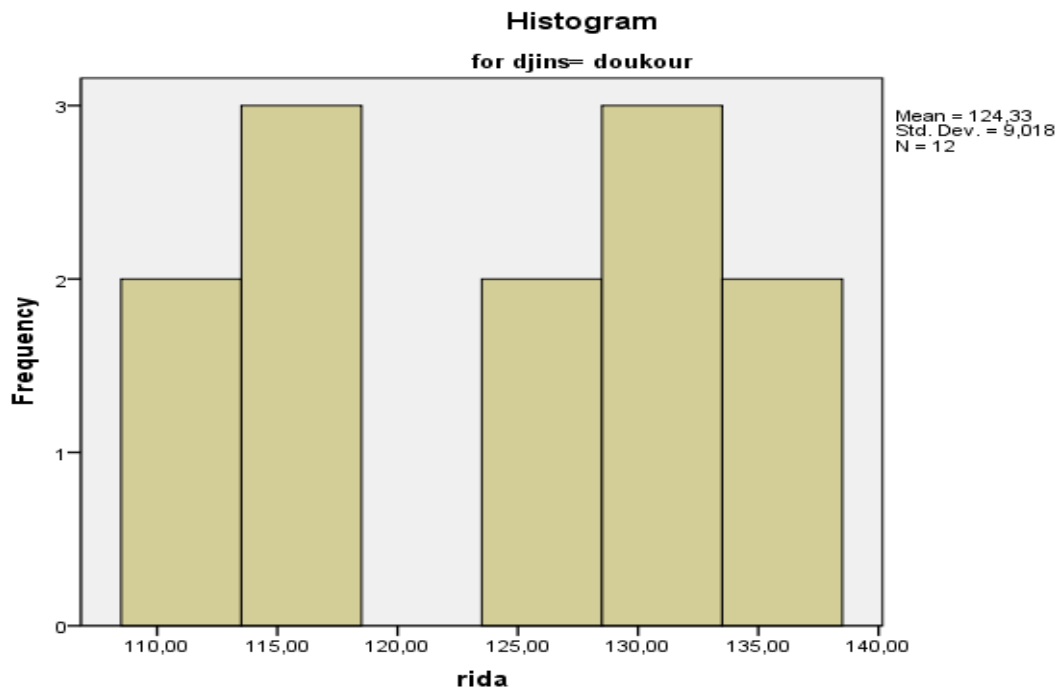


قائمة الملاحق



rida

Histograms



```

EXAMINE VARIABLES=SALABA1 rida BY djins
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPLOT
/COMPARE GROUPS
  /PERCENTILES(5,10,25,50,75,90,95) HAVERAGE
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
    
```

Explore

		otes
Output Created		07-sept.-2020 12:19:05
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	45
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=SALABA1 rida BY djins /PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPLOT /COMPARE GROUPS /PERCENTILES(5,10,25,50,75,90,95) HAVERAGE /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00 00:00:05,476
	Elapsed Time	00 00:00:05,738

[DataSet0]

djins

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
SALABA1	doukour	12	100,0%	0	,0%	12	100,0%
	ineth	33	100,0%	0	,0%	33	100,0%
rida	doukour	12	100,0%	0	,0%	12	100,0%
	ineth	33	100,0%	0	,0%	33	100,0%

Descriptives

djins			Statistic	Std. Error
SALABA1	doukour	Mean	124,3333	2,60342
		95% Confidence Interval for Mean	118,6033	
		LowerBound	130,0634	
		UpperBound	124,4259	
	5% TrimmedMean	127,5000		
	Median	81,333		
	Variance	9,01850		
	Std. Deviation	111,00		
	Minimum	136,00		
	Maximum	25,00		
	Range	15,75		
	Interquartile Range	-,163	,637	
	Skewness	-1,590	1,232	
Kurtosis				
ineth	Mean	114,6970	2,62653	
		95% Confidence Interval for Mean		109,3469
		LowerBound		120,0470
		UpperBound		115,0084
	5% TrimmedMean	115,0000		
	Median	227,655		
	Variance	15,08825		
	Std. Deviation	82,00		
	Minimum	141,00		
	Maximum	59,00		
	Range	18,50		
	Interquartile Range	-,547		,409
	Skewness	-,050		,798
Kurtosis				
rida	doukour	Mean	124,3333	2,60342
		95% Confidence Interval for Mean	118,6033	
		LowerBound		

قائمة الملاحق

	Mean	UpperBound	130,0634	
	5% TrimmedMean		124,4259	
	Median		127,5000	
	Variance		81,333	
	Std. Deviation		9,01850	
	Minimum		111,00	
	Maximum		136,00	
	Range		25,00	
	Interquartile Range		15,75	
	Skewness		-,163	,637
	Kurtosis		-1,590	1,232
ineth	Mean		114,6970	2,62653
	95% Confidence Interval for Mean	LowerBound	109,3469	
		UpperBound	120,0470	
	5% TrimmedMean		115,0084	
	Median		115,0000	
	Variance		227,655	
	Std. Deviation		15,08825	
	Minimum		82,00	
	Maximum		141,00	
	Range		59,00	
	Interquartile Range		18,50	
	Skewness		-,547	,409
	Kurtosis		-,050	,798

Percentiles

			Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
WeightedAverage(Definition 1)	SALABA	douko	111,000	111,600	116,250	127,500	132,000	136,000	.
		ineth	84,1000	87,2000	106,000	115,000	124,500	132,000	140,000
	rida	douko	111,000	111,600	116,250	127,500	132,000	136,000	.
		ineth	84,1000	87,2000	106,000	115,000	124,500	132,000	140,000
Tukey'sHinges	SALABA	douko			116,500	127,500	131,000		
		ineth			108,000	115,000	124,000		
	rida	douko			116,500	127,500	131,000		
		ineth			108,000	115,000	124,000		

```
EXAMINE VARIABLES=salaba BY djins
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPLOT
/COMPARE GROUP
```


ملحق رقم (7)

نتائج الإجابة على التساؤل الثاني

الفروق بين الجنسين في مقياس المرونة النفسية

NPar Tests

Notes		
Output Created		07-sept.-2020 12:33:05
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	45
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /M-W= salaba BY djins(1 2) /STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00 00:00:00,125
	Elapsed Time	00 00:00:00,103
	Number of Cases Allowed ^a	112347

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
salaba	45	96,5333	6,65241	81,00	113,00	92,000	96,0000	102,000
djins	45	1,7333	,44721	1,00	2,00	1,0000	2,0000	2,0000

Mann-Whitney Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
salaba	doukour	12	28,63	343,50
	ineth	33	20,95	691,50
	Total	45		

Test Statistics^b

	Salaba
Mann-Whitney U	130,500
Wilcoxon W	691,500
Z	-1,736
Asymp. Sig. (2-tailed)	,083
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,083 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: djins

ملحق رقم (8)

يبين نتائج الفروق بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة

Tests of Normality

djins	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SALABA1 doukour	,209	12	,157	,899	12	,156
ineth	,179	33	,009	,953	33	,161
rida doukour	,209	12	,157	,899	12	,156
ineth	,179	33	,009	,953	33	,161

a. Lilliefors Significance Correction

NPART TESTS

```
/M-W= rida BY djins(1 2)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUANTILES
/MISSING ANALYSIS.
```

NPar Tests

Notes

Output Created	07-sept.-2020 12:35:11	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	45
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPART TESTS /M-W= rida BY djins(1 2) /STATISTICS=DESCRIPTIVES QUANTILES /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00 00:00:00,124
	Elapsed Time	00 00:00:00,633
	Number of Cases Allowed ^a	112347

Notes

Output Created	07-sept.-2020 12:35:11	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	45
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /M-W= rida BY djins(1 2) /STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00 00:00:00,124
	Elapsed Time	00 00:00:00,633
	Number of Cases Allowed ^a	112347

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
rida	45	117,2667	14,2990	82,00	141,00	112,000	117,0000	128,5000
djins	45	1,7333	,44721	1,00	2,00	1,0000	2,0000	2,0000

Mann-Whitney Test

Ranks				
djins		N	Mean Rank	Sum of Ranks
rida	doukour	12	29,21	350,50
	ineth	33	20,74	684,50
	Total	45		

Test Statistics ^b	
	rida
Mann-Whitney U	123,500
Wilcoxon W	684,500
Z	-1,914
Asymp. Sig. (2-tailed)	,056
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,055 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: djins