

جامعة عمار ثليجي بالأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
علم النفس وعلوم التربية و الأرتوفونيا



ميدان العلوم الانسانية والاجتماعية
الموضوع:

المرونة النفسية وعمل القنطرة بالرضا عن الحياة

لدى الطالبات الجامعيات

دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس و علوم التربية و الأرتوفونيا

تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف الدكتور:

د- عجب بومدين

من إعداد الطالبان:

*- قزيم نصيرة

*- بلعيد توفيق

الموسم الجامعي : 2019-2020

كلمة شكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أشكر الله العليّ القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين القائل في

محكم التنزيل "وفوق كل ذي علم عليم"

سورة يوسف الآية 76.... صدق الله العظيم.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من صنع إليكم معروفا فكافئوه فإن لم تجدوا ما

تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافئوه" (رواه أبو داود).

أثني ثناء حسنا على الدكتور: عايب بومدين وفاء وتقديرا واعترافا بالجميل على هذه الدراسة

لأنه صاحب الفضل في توجيهي ومساعدتي في تجميع هذه المذاكرة فجزاه الله كل خير.

ولا أنسى ان أقدم بخزير الشكر إلى أساتذة كلية العلوم الاجتماعية.

و خاصة جامعة الأغواط .

علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا .

وخالص الشكر لجميع عمال وأساتذة المعهد.

فهو لا جميعا لهم علينا الكثير من الفضل من بعد الله سبحانه وتعالى هذه كلمة شكر

وامثان نرجو أن تصل إليهم.

إهداء

أرفع هذا العمل المنواضع لمن رفع الله ذكرهما وعظم قدرهما

أقدم لمن قدم الله حقهما وأكد فضلهما

إلى المرحومين

والذي جعل الله مثواهما الجنة.

إلى من أدركوا مثابرتي ووفروا لي جو العمل أسرتي الكريمة

وإلى الذين زودوني بنور العلم أساتذتي الكرام

وكل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو خرف.

وأخيرا ان اتقدم بخزيل الشكر إلى كل من مدوا يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة

إلى كل من حفظهم قلبي ونسيهم قلمي سهوا فعفوا.

ملخص الدراسة:

عنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات

دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط

ومنه يمكن صياغة الإشكالية في التساؤلات التالية:

• هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات

الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط ؟

الفرضية العامة:

• توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات

بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.

الفرضيات الجزئية:

1. مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط مرتفع.

2. مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط

مرتفع.

3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات

الجامعيات.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الحالة

الاجتماعية لدى أفراد العينة .

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الحالة

الاجتماعية لدى أفراد العينة .

فموضوع بحثنا يملئ علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات

الميدانية ومن أحسن طرق البحث .

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة ،و تم اختيارها بشروط محدد تقي بغرض

البحث،حيث أنها تتكون من طالبات جامعيات من جامعة الاغواط ،وقد تم توزيع المقياس

على العينة المستهدفة قصد الدراسة (80طالبة).

• استخدمنا في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

و المتكونة من مقياس الرضا عن الحياة و المرونة النفسية في صورتهم الأخيرة من:

• 30 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد الرضا عن الحياة.

• 40 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد المرونة النفسية.

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعات بجامعة عمار تليجي بالأغواط.

و قد توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية والرضا عن الحياة وفق لمتغير الحالة الاجتماعية والعكس في متغير الجنس لدى الطالبات كما تعرفت على سمات المرونة النفسية والرضا عن الحياة وكذا طرق بنائها.

كما استخلصت من هذه الدراسة ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية و إكتسابها .

و في الأخير أسئل الله العلي القدير أن تكون هذه الدراسة فيها فائدة و منفعة للطلبة و الباحثين و لكل من تدرج و تطرق لهذا الموضوع.

Study summary:

Title: Psychological resilience and its relationship to life satisfaction for female university students

Field study at Ammar Thleji University in Laghouat

From this, the problem can be formulated in the following questions:

- Is there a correlation between psychological resilience and life satisfaction among female university students at Ammar Thleji University in Laghouat?

General hypothesis:

- There is a correlation between psychological resilience and satisfaction with life among university students at Ammar Thleji University in Laghouat.

Partial assumptions:

1. The level of psychological resilience among university students at Amar Thleji University in Laghouat is high.
2. The level of satisfaction with life among university students at the University of Ammar Thaleeji in Laghouat is high.
3. There is a statistically significant relationship between psychological flexibility and life satisfaction among female university students.
4. There are statistically significant differences in the level of psychological resiliency due to the variable social status of the sample members.
5. There are statistically significant differences in the level of life satisfaction attributable to the variable social status of the sample members.

The subject of our research dictates that we choose the descriptive approach that depends on the collection of field data and the best research methods.

The sample was selected in a systematic random way, and it was selected with specific conditions that meet the purpose of the research, as it consists of female university students from the University of Laghouat, and the scale was distributed to the target sample for the purpose of the study (80 students).

In the current study, we used the following tools:

And consisting of the measure of satisfaction with life and psychological resilience in their last form of:

- 30 paragraphs distributed on three dimensions of life satisfaction.
- 40 items distributed on three dimensions of psychological resilience.

Through our presentation, analysis, and discussion of all the results obtained that fulfilled the partial research hypotheses, we conclude that the general hypothesis of the research has been achieved, which is that there is a correlation between psychological flexibility and life satisfaction among university students at Ammar Thleji University in Laghouat.

And she found a statistically significant relationship in psychological resilience and satisfaction with life according to the social status variable and vice versa in the gender variable among the students. She also learned about

the features of psychological flexibility and satisfaction with life and the methods of building it.

I also deduced from this study the need to pay attention to the preparation of counseling programs that will increase and acquire psychological resilience.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

رقم	العنوان	صفحة
	كلمة شكر	
	إهداء	
	ملخص الدراسة	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	مقدمة	1
	الفصل الأول الإطار العام للدراسة	
1.	الإشكالية	05
2.	الفرضيات	06
3.	أهمية البحث	07
4.	أهداف البحث	07
5.	أسباب اختيار الموضوع	08
6.	تحديد المفاهيم و المصطلحات	08
7.	الدراسات السابقة	09
8.	التعقيب عن الدراسات السابقة	11
	الفصل الثاني المرونة النفسية	
	تمهيد	13
1.	المرونة النفسية	14
2.	العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية	14
3.	المرونة النفسية والانفعالات	15
4.	المرونة النفسية والصلابة النفسية	16
5.	مرونة الأنا	18
6.	المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة	19
7.	المرونة النفسية والتكيف	23
	خلاصة	25

قائمة المحتويات

	الفصل الثالث	
	الرضا عن الحياة	
27	تمهيد	
28	1. مفهوم الرضا	
28	2. المقاييس الذاتية للرضا	
30	3. مفهوم الرضا عن الحياة	
31	4. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة	
33	5. نظريات الرضا عن الحياة	
35	6. وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة	
36	7. الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية	
38	8. محددات الشعور بالرضا عن الحياة	
39	9. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا	
40	10. الرضا عن الحياة والصحة النفسية	
41	خلاصة	
	الفصل الرابع	
	الطالب الجامعي	
43	تمهيد	
44	1. تعريف الطالب الجامعي	
44	2. مفهوم الطالب الجامعي	
46	3. واقع الطالب الجامعي في المجتمع	
51	4. أهمية مرحلة الطالب الجامعي	
53	5. خصائص مرحلة الطالب الجامعي	
53	6. مميزات النواحي المختلفة لمرحلة الطالب الجامعي	
55	خلاصة	
	الجانب الميداني	
	الفصل الخامس	
	الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
58	تمهيد	

قائمة المحتويات

59	الدراسة الاستطلاعية	1.
61	التذكير بالفرضيات	2.
61	منهج الدراسة	3.
62	حدود الدراسة	4.
62	العينة	5.
64	أدوات الدراسة	6.
64	وصف أدوات الدراسة	7.
66	الأساليب الإحصائية	8.
67	خلاصة	
	الفصل السادس	
	تحليل و مناقشة نتائج الدراسة	
69	تمهيد	
70	تحليل و مناقشة المقياس	
70	المحور الأول: الفرضية الأول	
74	المحور الثاني: الفرضية الثانية	
77	المحور الثالث: الفرضية الثالثة	
78	المحور الرابع: الفرضية الرابعة	
79	المحور الخامس: الفرضية الخامسة	
80	مقارنة النتائج بالفرضيات	
83	استنتاج عام	
85	التوصيات و اقتراحات	
87	خاتمة	
88	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

صفحة	العنوان
59	جدول رقم (01) يبين معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تتدرج تحته الكلية لمقياس المرونة النفسية و الرضا عن الحياة
60	جدول رقم (02): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس المرونة النفسية
63	الجدول رقم (03): يوضح عدد الطالبات حسب توزيعهم عبر تخصصات الكلية
63	الجدول رقم (04) يمثل توزيع العينة حسب الجنس
63	الجدول رقم (05) يمثل توزيع العينة حسب السن
64	جدول رقم (06): يبين توزيع فقرات استبانة المرونة على الأبعاد
65	جدول رقم (07): يبين توزيع فقرات استبانة الرضا عن العمل على الأبعاد
69	جدول رقم (08) : يبين متوسط الدرجات والوزن النسبي لمعدل انتشار المرونة النفسية
70	جدول رقم (09) : يبين متوسط الدرجات والوزن النسبي لمعدل انتشار الرضا عن الحياة
71	جدول (10) : يبين أبعاد كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة و معاملات الارتباط
73	جدول رقم (11) : يتبين من نتائج معدل انتشار الرضا عن الحياة
75	جدول رقم : (12) يبين الفروق في المرونة النفسية
76	جدول رقم : (13) يبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين فئات الدراسة
77	جدول رقم (14) : يبين الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للمعدل التراكمي للطالبات
78	جدول رقم (15) : يبين الفروق في المرونة النفسية بين التخصصات الكلية



مقدمة:

تتصف الحياة بكثرة التغيرات والتحولات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان يسعى لمواجهتها بطرق مختلفة، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات ومقاومة التغيرات في البيئة المحيطة بهم، فيما لا يقاومون بنفس الطريقة وبنفس الدرجة والنجاح، وعليه فإن الفرد في عملية تفاعل مستمر بطريقة واعية أو غير واعية للتوافق مع محيطه وتغيراته، وهذا المحيط يتضمن ثلاثة أنواع: إما محيط داخلي يرتبط بالبناء النفسي للفرد ومن سمات شخصيته وحاجاته ودوافعه، وإما محيط خارجي طبيعي مادي فيه مناخ وتحولات مادية، أو محيط خارجي اجتماعي متكون من أسرة وشبكة للعلاقات الاجتماعية وغيرهما، وهكذا نتحدث في مجال المرونة النفسية عن تعدد حاجات الفرد وتداخلها ومطالب المحيط وضغوطاته التي تمثل في كل مرحلة من مراحل الحياة تحديات مستمرة يواجهها الفرد بأساليب سوية في أحيان كثيرة وأساليب غير سوية في أحيان أخرى، فهناك إذن عملية (تكيف) مستمرة يقوم بها الفرد طوال حياته، فإذا كان هذا التكيف حسناً، وحقق الانسجام والتآلف المطلوب فإنه دليل على الصحة النفسية أما إذا كان سيئاً ولم يحقق التآلف المطلوب فإنه يؤدي إلى صعوبات نفسية والتي بدورها قد تؤدي إلى اضطرابات في الصحة النفسية.

و تعد المرونة عصب الحياة النفسية ومحورها الفعال، ومستقر إيجابية الإنسان، وتأكيد الإمكانيات وبزوغها من حيز الكمون إلى حيز التحقق في الواقع. والفضل يرجع إلى فرويد في وضع تصور للأنا من حيث القوة والضعف، ضمن منظمات الجهاز النفسي الذي يفترض أن يحتوي على الهو والأنا والأنا الأعلى.

(عيد، 2002، 139)

وبذلك تظهر المرونة النفسية كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية من خلال القدرة العالية والتعامل مع المواقف الصعبة و المشكلات و الضغوطات و الصدمات التي يواجهها الفرد بطريقة ناجحة، و القدرة على التعافي واستعادة الحيوية النفسية، و الاحتفاظ بالسعادة، و الاتزان النفسي كل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة المهنية و الأسرية و الاجتماعية .

(Werner, 1989,P.72)

وكم تتميز الحياة بكثرة التغيرات والتحويلات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى التأقلم معها، فمثلاً تتغير الظروف داخل الأسرة وتتغير ظروف العمل وتتوتر العلاقات الاجتماعية وتتعدد الظروف الاقتصادية وتصاب صحة الإنسان بالوعكة أو المرض، وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعدل سلوكه، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات، ويشير كارذرس 1998 بأن "خاصية المرونة لدى الإنسان تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة و إبداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً؛ التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد "

(خرنوب،2010،960)

و قد قمنا بتقسيم دراستنا هذه إلى جانبين :نظري و تطبيقي .
يتناول الجانب النظري في فصله الأول الإطار العام للدراسة ، كما أبرزنا فيه الإشكالية و الفروض و الأهداف و أهمية البحث .

أما في الفصل الثاني فتناول المرونة النفسية ، تعريف المرونة النفسية و العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية و المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.

أما في الفصل الثالث تطرقنا إلى الرضا عن الحياة ، مفهوم الرضا و المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة و نظريات الرضا عن الحياة و الرضا عن الحياة والصحة النفسية.

أما في الفصل الرابع فتناول الطالب الجامعي.

أما الجانب التطبيقي، فيتناول الدراسة الميدانية، و يتكون من فصلين، فصل الإجراءات المنهجية للبحث الذي حددنا فيه المنهجية و الدراسة الاستطلاعية و العينة و حدود الدراسة و أساليب التحليل الإحصائي .وفصل يحتوي على تحليل و تفسير النتائج المتحصل عليها خلال جمع البيانات كما تناولنا في الأخير استخراج أهم الاستخلاصات.

الجانب النظري





الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

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

(الشعرواي، 1999، ص151)

ومن خلال اطلعنا على التراث التربوي لم تقع بين أيدينا أي دراسة في المجتمع المحلي تطرقت إلى مفهومي المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحثين في محاولة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الاغواط ، وهذا يتطلب قدرا من المرونة النفسية لمواجهة تلك الضغوطات ومواصلة التقدم والنجاح في الحياة.

ومنه يمكن صياغة الإشكالية في التساؤلات التالية:

التساؤلات:

1.1. التساؤل الرئيسي :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط ؟

2.1. التساؤلات الجزئية:

وينبثق عن التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

1. ما مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط ؟
2. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط ؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة ؟

2. الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1. مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط مرتفع.
2. مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط مرتفع.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعيات.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة .
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة .

3. أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تتطرق إلى موضوع لم يلق الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمع المحلي و الدراسات التي أجريت حول مفهوم المرونة النفسية. كما تكمن أهمية الدراسة في محاولة الربط بين مفهوم المرونة النفسية. بناءً على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث التكيف اللازم لمواجهة الضغوط النفسية التي تعيشها الطالبات الجامعيات.

4. أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.
- التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات.
- التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات
- الكشف عن الفروق في مستويات المرونة النفسية التي تعزى لمتغيرات: الجنس، الجامعة، المعدل التراكمي، الدخل الشهري للأسرة، التخصص، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الميلادي للطالب.

- الكشف عن الفروق في مستوى الرضا عن الحياة التي تعزى لمتغيرات الجنس، الجامعة، المعدل التراكمي، الدخل الشهري للأسرة، التخصص، المستوى التعليمي للوالدين، الترتيب الميلادي للطالب.

5. أسباب اختيار الموضوع:

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون معدومة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات.

- تقديم إضافة جديدة للدراسة.
- فالدراسة التي نحن بصدد إنجازها تستمد أهميتها من طبيعتها.
- أهمية موضوع البحث بالنسبة للطلبة، والمدرسين.....إلخ.

6. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1.6. المرونة النفسية:

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (APA2002.)

هي عملية التوافق الجيد و المواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات ، والضغوط النفسية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية مع الآخرين ، والمشكلات الصحية، والمشكلات الدالية وكما تعت القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات والأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها وتجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار. (الجمعية الأمريكية للطب النفسي.)

ويعرف الباحث المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين.

ويعرف الباحث الحالي المرونة النفسية إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية.

المرونة : بأنها خاصية في الفرد تساعد على التكيف والتلاؤم.

الطالب الجامعي: يعرف الباحث الطالب الجامعي بأنه كل طالب (ذكر أو أنثى) ملتحق بإحدى الجامعات.

التعريف الإجرائي: الطالبات ومهم الإناث الذين يدرسون في كلية علوم الإنسانية و الاجتماعية جامعة الاغواط في المستويين ليسانس و الماستر في جميع تخصصات الكلية.

7. الدراسات السابقة:

الدارسة الأولى:(عثمان 2010)

تحت عنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الايجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب

تهدف هذه الدارسة إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية المعاني والأبعاد والوصول إلى المكونات الرئيسية، ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية دينامية متعددة الأبعاد، وتهدف أيضاً إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية بحيث تتناسب فنيات البرنامج الإرشادي مع طبيعة المرونة الإيجابية، والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة.

وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً، مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب، وعينة ضابطة مكونة من (10) طلاب بالفرقة الأربعة بجميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس. واستخدم الباحث مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد الباحث)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب إعداد الباحث، وبرنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة الإيجابية (إعداد الباحث).

الدراسة الثانية: عمان 2010

تحت عنوان: الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي. هدفت هذه الدراسة إلى إعداد واختبار مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب الجامعي، والتعرف إلى الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات، باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية الملائمة لذلك الغرض، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً وطالبة بالفرقة الأربعة من جميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة الايجابية. وقد توصلت الدراسة لأدلة تدعم البناء العاملي لمقياس المرونة الايجابية، والاتساق الداخلي للبنود، وهذا يجعلنا نثق في مقياس المرونة الايجابية لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مقبولة على الطلاب الجامعيين بمصر.

الدراسة الثالثة: تاكاهاشي 2011

تحت عنوان: الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة :دراسة مقطعية على الأفراد الذين يعانون من ضعف في الجهاز العضلي في مدينة هانوي بفيتنام.

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

الدراسة الرابعة: إبراهيم 2011

تحت عنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من (المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل)، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى للنوع (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (كليات العلوم - الإنسانية - الفنون)، وهدفت أيضاً إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى الثنائي بين النوع والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (2035) من

طلاب الجامعة، وانقسمت إلى عينة التقنيين والعينة الأساسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وبيّنت أيضاً عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور - إناث) على مقياس الرضا عن الحياة.

الدراسة الخامسة: شلبي 2011

تحت عنوان: أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة التي تربط كلاً من أساليب التعلق (الأمن، الخائف، المنعزل، المنشغل)، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (المقبولية، الانفتاح على الخبرة، الانبساطية، العصابية، الضمير الحي) بالرضا عن الحياة (الرضا الدراسي، الرضا الشخصي والرضا عن النواتج، الرضا الخارجي) لدى طلاب الجامعة، كذلك تحديد مدى إسهام أساليب التعلق في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وإسهام الشخصية في التنبؤ بأساليب التعلق، والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. وأيضاً تناول مدى اختلاف كل من أساليب التعلق، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، والرضا عن الحياة باختلاف النوع والفرقة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (299) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة (149 ذكراً، 150 أنثى)، ولقد طبق عليهم مقياس أساليب التعلق (إعداد الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (تعريب وتقنين الباحثة)، وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية (إعداد السيد محمد أبو هاشم)، وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود بعض الفروق الدالة إحصائياً في الرضا عن الحياة ترجع إلى كل من : النوع (ذكر - أنثى)، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع للصف الدراسي (الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة، الفرقة الرابعة)، أو التفاعل بين الفرقة الدراسية والنوع، وبيّنت أنه يمكن التنبؤ من خلال بعض العوامل الخمس الكبرى للشخصية بالرضا عن الحياة، كما يمكن التنبؤ ببعض أساليب التعلق بالرضا عن الحياة.

8.التعقيب عن الدراسات السابقة:

نستفيد من هذا التعليق او المقارنة بين الدراسات السابقة في الإضافة الايجابية لدراستنا و منها نخرج بأوجه التشابه و أوجه الاختلاف.

المنهج المتبع:

نلاحظ ان الدراسات السابقة المتطرق إليها اعتمدت على المنهج الوصفي ، مما يدل على ايجابية هذا النوع من المناهج لمثل هذه الدراسات النفسية لأنه يصف الحالة ،و هذا ما دفعنا لاستعمال نفس المنهج وذلك لمدى فاعليته.

العينة: العينة او مجتمع الدراسة التي يقام عليها عمل أي دراسة علمية فهي تعتبر جزء من المجتمع الحقيقي المراد دراسته . ولذلك نرى تشابه في نوع المجتمع في الدراسات الاولى و الثانية و الرابعة و الخامسة وكان نوع المجتمع او عينة الدراسة مطبقة على الطلبة الجامعيين. وكان اختلاف مع الدراسة الثالثة حيث كان نوع مجتمعها شباب مدينة هانوي بفيتنام. كما انه كان هناك اختلاف جوهري بين دراستنا و الدراسات السابقة في تحديد جنس العينة ،نحن ضبطنا نوع الجنس (طالبات-إناث-) هم آخذو الجنس كمتغير و درسوا الفرق بين الذكر و الأنثى.

أداة الدراسة : تشابهت الدراسات السابقة و دراستنا في العمل بالمقياس ،وتمثل الاختلاف في ان دراستنا استعملت مقياسين الأول في المرونة النفسية و الثاني في الرضا عن الحياة . الدراسة الأولى و الثانية كان فيها المقياس المرونة النفسية.

اما الثالثة و الرابعة و الخامسة كان فيها المقياس الرضا عن الحياة .

أهداف الدراسات:

أكدت معظم الدراسات المشابهة على مدى أهداف المرونة و الرضا عن الحياة (الضغوط النفسية)، فجل الدراسات المشابهة بينت أهمية دراسة المرونة و سبل تطويرها، إن هذه الدراسات بحثت عن أهمية المرونة و الرضا عن الحياة التي ينبغي أن تتوفر لدى المدرسين.



الفصل الثاني

المرونة النفسية

تمهيد:

تلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشرقاوي 1983 بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة أزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه.

1. المرونة النفسية :

هي قدرة الفرد علي التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة، والمحن الشديدة، المتمثلة في مشكلات عائلية أو عاطفية أو أزمات صحية أو متاعب مهنية أو اقتصادية. تتمثل المرونة في قدرة المرء علي تجاوز هذه المعاناة والاحتفاظ الفعال بحالته النفسية بصورة جيدة .

المرونة النفسية ليست قوة خارقة أو نادرة، ففي الواقع توجد المرونة النفسية في الأشخاص العاديين، كما أن أي شخص يمكنه اكتسابها وتنميتها ولذا يجب النظر إلى المرونة النفسية على أنها عملية نضج وليست صفة، فهي عملية فردية يسعى من خلالها الفرد لمعرفة ذاته وقدراته المتميزة .

هناك سوء فهم شائع حول المرونة النفسية وهو أن لأشخاص ذوي المرونة النفسية لا يعانون من المشاعر السلبية، ويحافظون على تفائلهم مهما اختلفت المواقف، إلا أن الحقيقة أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية استطاعوا مع الوقت أن يكتسبوا أسلوب للتأقلم مكنهم من تجاوز الأزمة بصورة فعالة، أو بعبارة أخرى فإن الأشخاص ذوي المرونة النفسية هم أناس لديهم منظور أو توجه متفائل وإيجابي، ولكنهم بمرور الوقت وبالمثابرة يمكنهم موازنة مشاعرهم السلبية بأخرى إيجابية .

2. العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:

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

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.

- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
- توافر الدعم الاجتماعي.
- الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
- المعتقدات الدينية.
- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.

(Matthew,2007)

وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في :الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية / الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد.

(Grotberg,2002)

3. المرونة النفسية والانفعالات:

أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الايجابية، وقد بينت دراسة أونج وآخرون 2006 أن النساء المطلقات اللاتي لديهن درجة عالية من المرونة كان لديهن انفعالات إيجابية تمثلت بتقبل الوضع بهدوء ودرجة قليلة من القلق والقدرة على مواصلة التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وهن تحت الضغط النفسي، مقارنة بالنساء ذوات المرونة المنخفضة، كما بينت دراسة فريدريكسون وآخرون.

(Fredrickson, et al,2003)

ودارسة تاجيد وآخرون 2004 أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد ذوو المرونة العالية تساعدهم في تبني المصادر النفسية الضرورية للتكيف بنجاح مع المحن

والشدائد، وبالتالي فإن الانفعالات الإيجابية تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من آثار المحن والمواقف الضاغطة .

ويتمتع الأفراد ذوي المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية، ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة

(Bonanno, et al,2007)

إلى أن هناك خصائص للفرد المتزن انفعالياً، وهي:

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

4. المرونة النفسية والصلابة النفسية:

ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبالتحديد في مجال الصحة النفسية مفهومين مستقلين ومتداخلين لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل إيجابي، وهذان المفهومان هما المرونة النفسية والصلابة النفسية Psychological Hardiness ويعود الفضل في التركيز على مفهوم الصلابة النفسية إلى عالمة النفس كوباسا Kobasa 1979 حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال العديد من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف كوباسا الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم والتحدى. (رضي، 2008، ص21)

والصلابة النفسية كما يعرفها حمادة وعبد اللطيف 2002 "مصدر من المصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقتة الظروف الضاغطة"، ويشير.

(مخير، 2000، ص16)

في تعريف الصلابة بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة

الضاغطة وفقاً للتراث المتاح حيث تعتبر الصلابة النفسية مصدراً من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها النفسية والجسدية، وينظر الفرد للضغوطات على أنها نوع من التحدي.

5. مرونة الأنا:

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

(الخطيب، 2007، 1054)

تشكل مرونة الأنا في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية والأكاديمية ... الخ

لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة مثل أحداث العنف والقهر والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، حيث يتعامل فيها الفرد مع كل المتطلبات النفسية والاجتماعية والانفعالية، ويفيد

(McMillan et-al,1992-415)

أن هناك مجموعة من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات ومنها قدرة الفرد على:

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

(الخطيب، 2007، 1054)

6. المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة:

نتيجة للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الثقافية والاجتماعية والتطور الحضاري والتكنولوجي، والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية من أهم الظواهر التي تتصدر مشكلات عصرنا الحالي، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعل الاثنين معاً. وفي كل الأحوال يكون الفرد واقعاً تحت تأثير تلك الضغوط والتي قد يؤدي استمرار تأثيرها السلبي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والصحية، كما يعتبر استمرار حدوث الضغوط، وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق القوة النفسية للفرد فتجعله عرضة

لتراكم الأمراض النفسية، وعندما يتمكن الفرد من التوافق مع الضغوط النفسية ومواجهتها بطريقة فعالة فإن ذلك يؤدي إلى تمتعه بالصحة النفسية.

(دردير، 2010، ص48)

وتشكل أحداث الحياة اليومية المتلاحقة التي يتعرض لها طلبة الجامعات سواء على المستوى الشخصي أو الأسري أو نتيجة للعلاقات الاجتماعية أو الحياة الأكاديمية تحدياً كبيراً، َ يتمثل في مدى قدرة الفرد على مواجهتها بأساليب فعالة تحافظ على توازنه وصحته النفسية، وتعرف أساليب المواجهة الفعالة بأنها " مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية- يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها"

(إبراهيم، 1994، ص105)

كما يعرفها موس 1986 بأنها " مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط"

(الضريبي، 2010، ص680)

حيث إن الفرد عندما يتعرض للمواقف الضاغطة فإنه يسلك بطريقة يحاول بها أن يواجه هذه المواقف الضاغطة، معتمداً على عوامل متعددة مثل طبيعة الموقف الضاغط وشدته، والخصائص البيئية، بالإضافة إلى خبرات الفرد وقدرته على التحمل والمواجهة.

(جودة، 2011، ص115)

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

(عامر، 2003، ص134)

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

(دردير، 2010، ص77)

ونتيجة لاختلاف سمات الأفراد واختلاف خصائصهم، فإنهم كذلك يختلفون في طرق تعاملهم مع الأحداث والمشكلات الخارجية التي يتعرضون لها، ولما كان للحياة

الجامعية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل التعليمية، فإنه بطبيعة الحال يختلف الطلبة الجامعيون في مواجهتهم لأحداث الحياة، وبالتالي مدى تعرضهم للاضطرابات النفسية، وقد بينت دراسة أبو غزالة 1999.

التي أجرتها على 58 طالبة جامعية في المملكة العربية السعودية إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية المرتفعة وبين بعض الاضطرابات النفسية، والتي تمثلت في توهم المرض، الهستيريا، الانحراف السيكوباتي، البانويا والانطواء الاجتماعي. ولكي يتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها ومواجهتها بشكل فعال يقلل من آثارها السلبية التي يمكن أن تؤثر على مسار حياته المستقبلية. وقد طبق مفهوم المرونة النفسية كقدرة على التصدي للضغوط والأحداث الصادمة والظروف العصيبة، وكقدرة على ترويض هذه الضغوط والأحداث والتجاوب السوي معها لوصف ثلاثة أنماط من الظواهر:

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

7. المرونة النفسية والتكيف:

هنالك علاقة وثيقة بين المرونة النفسية والتكيف، بل تعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد حيث يستجيب

للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل، وعلاقته بالآخرين تضطرب، إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة يغير أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه، أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة الجديدة، ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرناً والعكس صحيح، فكلما قلت مرونة الفرد، قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة.

وهناك نوعان من المرونة: المرونة القوية التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية، وهناك المرونة الضعيفة التي يتقبل فيها الفرد قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلاً يؤدي به إلى أن ينكر شخصيته الأصلية، وتكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة. مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف، بل تؤدي على العكس من ذلك إلى اختلاله.

(فهيم، 1995، ص39)

وهذا ما أكدت عليه تصورات بياجيه في التكيف والتمثيل والموائمة مع المواقف الحياتية، حيث إن الإنسان يعتبر أقوى إرادة كلما كان أكثر قدرة على التواءم مع متغيرات بيئته، فالتكيف الحقيقي هو ذلك التكيف الذي يسمح له بالنجاح في الموقف والذي يحقق ضماناً أكبر لاستمرار الوجود، بل وإحراز التقدم في الحياة و إذا أراد الفرد التكيف مع الحياة يجب عليه أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته، والإلمام بجوانب المشكلة ومعرفة سبل مواجهتها، وكيفية اختيار الأسلوب الأمثل لحلها، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات كالمرونة والقابلية للتغير، ومواجهة ما هو غير متوقع ومن أهم عوامل التكيف السوي، هو أن يكون الفرد على درجة من

المرونة النفسية وهي قدرة الفرد على التصرف في المواقف الجديدة، في حين أن التصلب والجمود على أنواع محددة من السلوك تجعل الفرد غير قادر على التكيف في المواقف المستجدة، فيجب أن يكون على درجة من المرونة في السلوك تساعد على فهم الواقع الجديد ومحاولة التكيف معه وتحقيق أهدافه ومطامحه و إشباع حاجاته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها، لأن عملية التكيف السوي هي إقامة علاقات ناجحة مع البيئة.

(الطحان، 1992، ص176، 177)

فالتكيف نشاط يبذله الشخص، لإزالة ما قد يحدث من توتر، والمحافظة على حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني، فالإنسان مجهز بنظام يسعى دوماً إلى المحافظة على التوازن الداخلي والخارجي، والتكيف الفعال هو الذي يخفف من حدة التوتر ولا يتناقض مع الأهداف التي نسعى إليها، ولا يعاكس أو يعطل مساعي الأشخاص الآخرين.

(بن علو، 2003، ص251، 252)

خلاصة:

ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وتعرف الصحة النفسية بأنها "النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة) " وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعاته التي تتطلب نهجاً ديمقراطياً، وأن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراتيه.



الفصل الثالث

الرضا عن الحياة

تمهيد:

الرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه.

1- مفهوم الرضا:

الرضا في اللغة هو ضد السخط ،وارتضاه ،رآه له أهلا ورضي عنه، أحبه و أقبل عليه.

(ابن منصور ،1956م ،المجلد14، ص323)

والرضا هو السرور و اللغة الناتجة عن إكمال ما كنا ننتظره ونرغب فيه.
وهناك من يكتب هذه الكلمة بالشكل "رضى" لأنه من مصدر فعل رضي التي منها رضا.

اصطلاحا:نتخذ تعريف Mucchelli الذي يعتبر الرضا الوظيفي :شعور ناتج عن تقييم شخصي ذلتي لمختلف عناصر ومتغيرات وضعية العمل.

(قاموس المنجد في اللغة والإعلام،1997م،ص480)

أما الرضا في مصطلح علم النفس ،فهو يتضح من بعض المتغيرات المتعددة التي لها علاقة بالرضا ومفهومه ، وهي متغيرات متنوعة ، كما أن مفهوم الرضا لا يدل عليه تعريف بذاته فهو متعدد المعاني.(Roget Mucchelli.1983.p60)
ومن المعاني ما يشير إلى مفهوم الرضا في الحياة بصيغ متنوعة .وهي تدعونا إلى التفكير المتأني حول موضوع الرضا حيث أن الإيحاءات المتعددة التي ترتبط بالكلمة تفرض علينا التحفظ في شرح الفكرة المراد التعبير عنها وبهذه الطريقة فان عمومية الفكرة تزيد من الوضوح في الفكر و التعبير .

(بسامة خالد المسالم،1994 ،ص9)

2-المقاييس الذاتية للرضا:

يشكل أسلوب التقرير الذاتي مقياسا الرضا عن العمل لدى الفرد ، وهو أسلوب يطلب فيه من الفرد أن يعطي إجابات لبعض الأسئلة لتقرير بنفسه عما أن كان راضيا عن العمل الذي يؤديه أم لا أو أن يذكر مشاعره تجاه هذا العمل من جوانبه

المختلفة ،ويعتمد هذا الأسلوب على استبيان تتمحور أسئلته حول محورين أساسيين هما :
(بن زروق،نفس المرجع السابق،ص74)

1-الحاجات الإنسانية وفق تقسيم "ماسلو" للحاجات .

2-جوانب العمل المختلفة باعتبارها مكونات الرضا منها :الراتب ،فرص الترقية ، نمط القيادة ،الرئاسة والإشراف ،العلاقات مع الزملاء ،عبء العمل ومسؤولياته ،المشاركة في اتخاذ القرارات ،المكانة الاجتماعية وقد انبثقت عن مختلف النظريات التي تعالج موضوع الرضا مقاييس ذاتية متعددة يساير كل منها هذه النظريات أو أكثر ،ويمكن التطرق لهذه المقاييس فيما يلي :

1-2- طريقة ثرستون THERSTON

تقوم هذه الطريقة على أساس اختيار عبارات يدور محتواها حول صفات العمل أو الأهداف التي يحققها العامل من عمله ،لتعرض هذه العبارات على مجموعة من الحكام لغرض تقييمها وإعطائها درجة معينة ،ويتم في الأخير إلغاء العبارات الجد متباينة ،والاحتفاظ بالعبارات التي وقع عليها الاختيار أي ذات التباين القليل ،ويؤخذ متوسط التقييم لمختلف العبارات كدليل على درجة الرضا المشار إليها ،بناء على الدرجات التي منحت من طرف الحكام.

2-2- طريقة ليكرت likert

تختلف هذه الطريقة عن طريقة "ثرسون" في كونها تقتصر على مجرد اختيار مجموعة من العبارات الايجابية التي لها صلة بخصائص العمل ،حيث يطلب من المفحوص فيما بعد اختيار درجة موافقة أو عدمها على مدى سلم تنقيط يتكون من خمس مستويات تتراوح ما بين الموافقة القصوى إلى المعارضة الشديدة .

وتنقط إجابات المفحوص على كل عبارة وفق سلم تنقيط ينحصر بين (1و5) وفقا لموافقة المفحوص أو معارضته لكل عبارة، وتحسب في الأخير درجة مستوى الرضا

العام لدى العامل بجمع مختلف المقادير التي حصل عليها مقابل كل عبارة من عبارات المقياس.

2-3- طريقة أوزقود: AUZGOD

تقوم طريقة "أوزقود" على أساس تقديم مجموعة من العبارات الجزئية، بحيث توضع نهايتي سلم متدرج لعبارتين تحملان صفتين متناقضتين، والمطلوب من المفحوص تحديد درجة شعوره في صورة رقمية في مجال ما بين هذين الصفتين المكونتين لطرفي السلم المتدرج، والمثال الموالي يتعرض لمجموعة من العبارات المرتبطة بمحتوى العمل الذي يؤديه العامل.

(بن زروق، نفس المرجع السابق، ص75)

3- مفهوم الرضا عن الحياة:

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

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

لقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء، وتصف منظمة الصحة

العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه" وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبالحالة النفسية وباستقلاليتهم وعلاقاتهم الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها.

(The WHOQOL Group, 1998)

4- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

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

أ. السعادة:

ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية ، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي (جودة، 2010) وبما أن للسعادة مكونين؛ هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة).

بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن

نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار: (عبد المنعم، 2010:5).

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

ب. تقبل الحياة:

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

ج. نوعية الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية (2005:27) نوعية الحياة بأنها: أدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعاييره وشؤونه. حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة ومؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية.

(حسن، 2002، ص30، 31)

د. التدین:

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

(مبروك، 2007، ص391)

5-نظريات الرضا عن الحياة:

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

1.5.نظرية التكيف أو التعود:

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

(Diener and Rahtz,2002)

2.5.نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرون Oish et al.1991 أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا .

ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف .

(سليمان،2003،ص16)

3.5. نموذج المقارنة الاجتماعية:

يبين ايسترلين2001 أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية .

ويبين (ايسترلين) أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز ايسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعوراً بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل. وقد كان أكثر الأفراد إغراء للمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحاً هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين؛ أي الذين مروا بنفس الظروف.

وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية

(العش، 2002، مرسى، 2000، ارجايل، 1993)

6- وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة:

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

2.6. اتجاه القاع-القمة:

يفترض هذا الاتجاه أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة، تلك المجالات التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة، ويتخذ هذا الاتجاه من البيئة منطلقاً لتكوين خبرة الرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، فأحداث الحياة المختلفة سواء أكانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته، فالشخص الذي يشعر بمستوى عال من الرضا عن الحياة هو الذي يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة والمحنة، وهذا ما تؤكد دراسة قام بها مارتنسون وآخرون 1985.

2.6. اتجاه القمة القاع:

يعكس اتجاه القمة-القاع محاولات الباحثين المبكرة لفهم الأسباب والعوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم، تلك المحاولات التي نظرت إلى أن سمات شخصية الفرد هي المسؤولة عن الرضا عن الحياة وليس العوامل الموقفية في حياة الفرد. ويفترض هذا الاتجاه أن هنالك ميلاً شاملاً لدى الفرد، لأنه يخبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا.

(وينذكر هيلر وآخرون 2004)

3.6. الاتجاه التفاعلي:

هذا الاتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد، فإن الرضا عن الحياة هو أيضاً نتيجة للرضا عن هذه المجالات، وبالتالي يعترف هذا الاتجاه بأهمية كل من الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا، سواء الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات محددة في حياته، وأهمية تأثير الرضا على مجالات محددة في الحياة على حكم الفرد وتقييمه للرضا عن الحياة بشكل عام (Lance, et al.1989,)

7- الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية:

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

أولاً: الرضا ذو علاقة بالتوتر، فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا. ثانياً: علاقته بالتقبل، فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني) كلما زادت درجة الرضا.

ثالثاً: علاقته بالتوقع، فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به، وكلما كان توقع الفرد إيجابياً كان رضاه أعلى.

(سليمان، 2009، ص20، 21)

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

التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم.

(الشعراوي، 1999، ص 151)

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

- التوافق الاجتماعي: حيث قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية ا رضية مرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون، والتسامح، والإيثار، فلا يشوبها العدوان أو الارتياب أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين، فهي علاقات متبادلة.
- التوافق الذاتي: قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزنًا.
- القدرة على تحمل الإحباط: يقصد به قدرة الفرد على الصمود للشدائد والأزمات، ويعنى ذلك أن انفعالاته متوازنة مع حجم المشكلة أو الموضوع الذي يثير الانفعال.
- الشعور بالرضا والسعادة: وهذه نتيجة طبيعية لتوافقه الذاتي والاجتماعي.
- الإنتاج الملائم: حيث قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه واستعداداته، ومحاولاً حل المشاكل بسلوك معين، وهو يعرف كيف يواجه المواقف، وقادر على إيجاد حلول بديلة إذا فشل.
- الجهود البناءة: حيث يساهم في إحداث تغييرات إصلاحية بناءة في بيئته ويسعى إلى تغيير واقعه إلى الأفضل.
- الاستقلالية: حيث ترتبط بقيم إنسانية فريدة صميمها الحرية والمسؤولية، فهي تعني أن يأخذ موقفاً من هذا الواقع بإرادته الحرة بحيث يقيم الأمور بوعي ويختار أفضل البدائل المتاحة أمامه.

(عسليّة، 2005، ص 205)

- الواقعية: يعنى أن السلوك يوجه نحو حل المشاكل والضغوط التي يقابلها الفرد ويستطيع حلها ويحقق الأهداف التي يتمكن من بلوغها.

(عسلي، 2005، ص205)

أن هناك مجموعة من الحاجات تلعب دوراً هاماً في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأفراد، وهى:

- الحاجة إلى انتباه واهتمام الآخرين.
- إشباع الحاجات الجسدية والعقلية.
- القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية.
- القدرة على حل المشكلات.
- المساهمة في مساعدة الآخرين وبناء المجتمع.
- الحاجة للحب وال صداقة الحميمة.
- الشعور بالسيطرة.
- تحقيق الهوية وتحقيق مطالب وتوقعات كل مرحلة عمرية.
- الحاجة إلى الأمن والطمأنينة

(إسماعيل، 2011، ص02)

8- محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

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

9- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

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

1.9. خبرة الأحداث السارة:

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

2.9. الطموح والإنجاز:

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

3.9. المقارنة مع الآخرين:

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

(أرجايل، 1993، ص 26، 27)

10- الرضا عن الحياة والصحة النفسية:

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، وقد أوضحت نتائج دراسة الدسوقي وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة ومنتجة. (فهمي، 1978، ص113، 114)

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

(فهمي، 1978، ص113، 114)

خلاصة:

- حول تحديد مفاهيم الرضا من خلال تعريفات الباحثين ،بالرغم من الاختلافات في تحديد الرضا تحديدا دقيقا ،إلا أن الباحثين ركزوا على العوامل أو العناصر التي تسبب الرضا أو عدم الرضا و التي نلخصها في الآتي :
- أكد بعض الباحثين على أن الشعور بالرضا يأتي من عوامل متعددة منها ما يتصل بالعمل ذاته،وبعضها يتصل بالبيئة أو الفرد ذاته أو المنظمة أو كل ما يحيط بالفرد ويؤثر في رضاه أو عدم رضاه مصدرا لإشباع حاجاته وتحقيق ذاته..
- وأكد البعض الآخر على أن الشعور بالرضا هو حصيلة التفاعل بين ما يريده الفرد وبين ما يحصل عليه فعلا..
 - وأكد بعضهم أن الرضا حالة من الشعور والقناعة و الارتياح لإشباع الحاجات و الرغبات والتوقعات من العمل نفسه ومحتوى البيئة أو الفرد نفسه.

الفصل الرابع
الطالب الجامعي

تمهيد:

الطلبة الجامعيين هم بناء المستقبل ونواة المجتمع الأساسية، وهم سبب قوة المجتمع ونهضته، حيث يعدّون عنصراً أساسياً لتقدم الشعوب وتطورها، فالمجتمعات التي تمتلك نسبةً كبيرةً من هذه الفئة تعد من المجتمعات القوية، والسبب في ذلك يعود لحبوية الطالب وطاقتهم، لذا تعد هذه الفئة ركيزةً أساسيةً من ركائز الأمة، وأساس تقدمها وتطورها، كما يعدون بناءً المجد والحضارة.

الطلبة عماد المجتمع وسر نهضة الأمة، حيث يعدّون خط الدفاع الأول للمجتمع، ولهم أدوار هامة في المجتمع، ويشاركون في عملية الانتخابات، فتعد أصواتهم من الأصوات الحاسمة، ويمارسون الأنشطة التعاونية المختلفة، كما يشاركون في قضايا الرأي العام كحقوق المرأة والطفل، ويشاركون في إنشاء المؤسسات الخدمائية، ومن الأمثلة على دور الطالب الهام نجد دور الطالب الفلسطيني الهام في الإنتفاضات المتعاقبة وكثرة الطالب في السجون الصهيونية، لذا يعد لفئة الطالب وجوداً وحضوراً مميزاً في كل أمة.

1./تعريف الطالب الجامعي:

يقصد بالطالب الجامعي هو الطالب الذي أتيحت له الفرصة لمتابعة الدراسة بمرحلة التعليم العالي والجامعي، فالطلبة يمثلون فئة اجتماعية وليس طبقة خاصة، وذلك لأنهم لا يشغلون وضعاً مستقلاً في الإنتاج الاقتصادي، وإنما بمجموعهم هم الاختصاصيون الذين سيشغلون في الإنتاج المادي والعلمي والتطبيقي ولثقافي وإدارة الدولة والمجتمع. (العمور وردة، 2001، ص115)

ماذا تعني مرحلة الطالب الجامعي : الطالب الجامعي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان ، تبدأ من سن البلوغ (أي حوالي سن الخامسة عشرة من العمر) وتنتهي تقريباً في سن الأربعين ، وهناك من يجعلها تنتهي قبل الأربعين ، وآخرون يوصلونها إلى الخمسين ، ولكن الراجح من هذا التحديد أن مرحلة الطالب تنتهي في سن الأربعين من العمر ، لأن الإنسان في هذه السن يصل إلى حده في النمو . والأصل اللغوي لكلمة الطالب يدل على أمرين : النماء ، والقوة .

(ابن منظور، جمال الدين أبي الفضل محمد بن مكرم، ص82)
ونجد في القرآن الكريم أن سن الأربعين داخلة في هذا المعنى ، كما في قوله سبحانه وتعالى ﴿ حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة ﴾ .

(سورة الأحقاف ، الآية 15)

وهذا معناه أن الإنسان (إذا بلغ أشده) أي قوي وشب (وبلغ أربعين سنة) أي تنهى عقله وكمل فهمه. (ابن كثير ، تفسير القرآن العظيم 4/158)

2./مفهوم الطالب الجامعي:

تختلف وجهه النظر العلمية للعلماء في التوصل إلى تعريف محدد الطالب نظراً لاختلاف وجهات النظر الايدولوجية بين الباحثين عليه: لا يوجد تعريف محدد للشباب، وهناك صعوبة في إيجاد تحديد واضح لهذا المفهوم، وعدم الاتفاق على تعريف موحد شامل، يعود لأسباب كثيرة أهمها اختلاف الأهداف المنشودة من وضع التعريف وتباين المفاهيم، والأفكار العامة التي يقوم عليها التحليل السيكولوجي والاجتماعي الذي يخدم تلك الأهداف.

لذلك فان مفهوم الطالب يتسع للعديد من الاتجاهات التالية:

❖ **الاتجاه البيولوجي:** وهذا الاتجاه يقوم أساس على الحتمية البيولوجية باعتبارها مرحلة عمرية أو طور من أطوار نمو الإنسان، الذي فيه يكتمل نضجه العضوي، وكذلك نضجه العقلي والنفسي والذي يبدأ من سن 15-25، وهناك من يحددها من 13-30 .

❖ **الاتجاه السيكولوجي:** يرى هذا الاتجاه أن الطالب حالة عمرية تخضع لنمو بيولوجي من جهة ولثقافة المجتمع من جهة أخرى. بدءا من سن البلوغ وانتهاء بدخول الفرد إلى عالم الراشدين الكبار، حيث تكون قد اكتملت عمليات التطبيع الاجتماعي. وهذا التعريف يحاول الدمج بين الاشتراطات العمرية والثقافة المكتسبة من المجتمع. (العمور وردة، 2001، ص115)

❖ **الاتجاه الاجتماعي:** ينظر هذا الاتجاه للشباب باعتباره حقيقة اجتماعية وليس ظاهرة بيولوجية فقط، بمعنى أن هناك مجموعة من السمات والخصائص إذا توافرت في فئة من السكان كانت هذه الفئة شبابا.

هذا وقد رأى احمد فؤاد الشربيني ان فترة الطالب هي " تلك الفترة من النمو والتطور الإنساني التي تتسم بسمة خاصة تبرزها وتعطيها صورتها المميزة " وتنقسم هذه الفترة في نظرة إلى أربع مراحل هي: (جلال، سعد، 1986، ص88)

1. **مرحل المراهقة** وهي التي تمتد من 12 -15 سنة.

2. **مرحلة اليافع** وهي تمتد من 15-18 سنة.

3. **مرحلة الطالب المبكر** وهي تمتد من 18-21 سنة.

4. **مرحلة الطالب البالغ** وهي تمتد من 21-25 سنة.

هذا وقد تطرق بعض العلماء الى تصنيف الطالب على أساس المهنة أو العمل ويمكننا توضيحه كالتالي:- (جلال، سعد، 1986، ص88)

1. **فئة الطلاب** وتشمل هذه الفئة طلاب الثانوية، والمعاهد المتوسطة، والعليا،

وطلاب الجامعات، وهذه الفئة واسعة بحكم موقعها وامتلاكها الثقافة والتعليم.

2. **فئة العمال** وهذه الفئة تعتبر من الفئات الواسعة في المجتمع، ويمكنها أن تلعب

دورا في حال تنظيم فعلها و تأطيره من خلال النقابات والمؤسسات المهنية.

3. فئة الموظفين وهي فئة غير متجانسة من حيث الاهتمامات ومستوى المعيشة ومستوى التعليم.

4. فئة العاطلين عن العمل غالبيتهم من خريجي الجامعات والعمال، وهذه الفئة تصنف بأنها الأسوأ من حيث الواقع المعيشي، والاستقرار النفسي و خياراتها، واهتماماتها بسبب وضعها الاقتصادي غير المستقر.

كما عرفت فئة الطالب " بأنها فترة العمر التي تتميز بالقابلية للنمو يمر فيها الإنسان بمراحل حيوية تتميز بالقابلية للنمو الذهني ، والنفسي والاجتماعي والبدني والعاطفي " هذا ويختلف مفهوم الطالب من المنظور الاجتماعي عن المفهوم البيولوجي من حيث الاختصار على جوانب النضج الجسمي ، كما يختلف عن المفهوم السيكولوجي من حيث الاختصار على جوانب النضج النفسي.

ومن هذا المنطلق يرى علماء الاجتماع أن الطالب " مرحلة عمرية تبدأ حينما يحاول المجتمع إعداد الشخص وتأهيله لكي يحتل مكانة اجتماعية ويؤدي دوراً أو أدواراً في بنائه وتنتهي حينما يتمكن الشخص من أن يتبوأ مكانته ويؤدي دوره في السياق الاجتماعي " (جلال، سعد، 1986، ص88)

عليه نلاحظ ان التعريف الاجتماعي يأخذ في اعتبار الوجود الاجتماعي للشباب في المجتمع باعتبارهم جزء لا يتجزء من البناء الاجتماعي العام.

3./ واقع الطالب الجامعي في المجتمع:

يواجه الطالب الجامعي في الوقت الحالي العديد من المتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي يمر بها المجتمع العالمي دون تفرقة بين المجتمعات أو دون تمييز بين المواقع الجغرافية. بل إن جميع شباب العالم يتأثرون بتلك المتغيرات التي تلقي بظلالها على المجتمعات التي يتفاوت درجة تأثيرها من مجتمع إلى مجتمع آخر.

ومن خلال العرض القادم سوف نحدد معالم واقع الطالب الجامعي من خلال عرضنا لأهم المظاهر التي يتسم بها واقع الطالب بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة في مجتمعنا المصري والتي تعد بمثابة عوامل مؤثرة في مشاركته

وإسهامه الإيجابي في التعامل مع مشكلات مجتمعه وبخاصة المشكلات البيئية وذلك فيما يلي:

1.3. واقع إشباع الحاجات الأساسية للشباب الجامعي:- تُعرف الحاجة بأنها الفجوة بين ما ينظر إليه ويتطلع إليه على أنه مستوى ضروري ولازم وما يمكن تحقيقه بالفعل.

وتُعرف على أنها "حالة عدم توازن يشعر بها الفرد أو الجماعة أو المجتمع نتيجة الإحساس بالرغبة في إنجاز هدف معين، وهذا يحتاج بدوره إلى توافر ظروف وإمكانات معينة.

وتتميز حاجات الطالب الجامعي بعدة خصائص أهمها ما يلي:

- **لا نهائية الحاجات**: أي أنها غير محصورة العدد وغير قابلة للوقوف عند حد فهي في تطور مستمر.

- تختلف وسائل إشباع الحاجة من وقت لآخر ومن مجتمع لآخر.

- تتميز حاجات الطالب الجامعي بقابليتها للإشباع.

- **الحاجات متجددة**: بمعنى أن الحاجة لا تزول تماماً بل تتجدد بعد فترات متفاوتة.

- **الحاجات متنوعة**: فهناك على سبيل المثال حاجات مادية وأخرى معنوية، وهناك حاجات نفسية واجتماعية وجسمية ومعرفية.

- تختلف درجة أهمية الحاجات من حاجة إلى أخرى.

وهناك حاجات أساسية يشترك فيها الطالب بصفة عامة. وبالرغم من ذلك فإن هناك حاجات أساسية للشباب الجامعي طبقاً للخصائص المميزة لهؤلاء الطالب، ويمكن عرض وتوضيح هذه الحاجات فيما يلي:

- **الحاجات الجسمية**: وهي تلك الحاجات اللازمة لحياة الطالب الجامعي

والمتمثلة في بناء جسمه والتمتع بحالة صحية جيدة مما يتطلب تغذية

مناسبة، وممارسة أنشطة تتوافق مع قوة البنية، كما يقابل نشاط الغدد الجنسية

حاجات لممارسة الجنس وإشباع الشهوة مما يتطلب اتخاذ التدابير التربوية

المناسبة لمواجهة ذلك.

• **الحاجات النفسية:** وهي الحاجات الخاصة بتحقيق الصحة النفسية للشباب الجامعي، وتحقيق توافقه النفسي في المجتمع، وتتضمن تلك الحاجات ما يلي:

أ - الحاجة إلى تأكيد الذات واستقلالها ويتضمن هذا الحصول على الاعتراف بالاستقلال عن الوالدين.

ب - الحاجة إلى الحب والقبول والتقبل المتبادل بين الطالب الجامعي ومحيطه الاجتماعي.

ج - الحاجة إلى الشعور بالأمن والتفاعل الإيجابي مع الآخرين وضبط النفس في مواجهة المثيرات، والتخفيف من القلق والاضطراب الذي يعيشه الطالب الجامعي بسبب التفكير في المستقبل والزواج وتكوين أسرة أو بسبب التفاعل مع الآخرين وانعكاسه على الذات.

الحاجات المعرفية: وهي الحاجات المتصلة بتنمية الإدراك والانتباه وممارسة التخيل والتفكير الصحيح والربط والاستنتاج وتوظيف القدرات العقلية في عمليات الفهم والتفسير واكتساب المعرفة والثقافة واكتساب الخبرات والمهارات، ويتضمن ذلك الحاجات التالية:

أ - الحاجة إلى اكتساب المعرفة والثقافة والخبرات التعليمية.

ب - الحاجة إلى توفير وسائل وبرامج اكتساب الثقافة من مصادرها المختلفة.

ج - الحاجة إلى فهم الطالب الجامعي لأبعاد شخصيته وفهم ما لها من استعدادات ومواهب وقدرات وميول عقلية وفنية ورياضية واجتماعية، واختيار نوع الدراسة والهواية والمهنة المناسبة لتلك الاستعدادات والمواهب والقدرات والميول.

د - الحاجة إلى إتاحة فرص التعبير والمناقشة للموضوعات والمسائل الشخصية والعامة في إطار الفهم والتقدير من جانب الكبار.

الحاجات الاجتماعية: تعتبر الحاجات الاجتماعية للشباب الجامعي أكثر الحاجات تأثراً بالخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية وكذلك عوامل البيئة والتنشئة الاجتماعية نظراً لارتباطها الكبير بالقيم والعادات والتقاليد الخاصة بالمجتمع، وعلى أية حال يمكن حصر الحاجات الاجتماعية الأساسية في حاجة الطالب الجامعي إلى

تكوين علاقات اجتماعية مع أفراد المجتمع وجماعته ومنظماته المختلفة بما يكفل له مكانة اجتماعية مناسبة، كما تبدو الحاجة واضحة للتصدي لمسئوليات الحياة الأسرية بأن يأخذ الطالب الجامعي دوره كزوج ورب أسرة وممارسة الأدوار الاجتماعية المناسبة في الحياة. والحاجة إلى فهم الطالب الجامعي لقضايا مجتمعه ومشاركته في مواجهة هذه القضايا.

-الحاجات الروحية: وهي تعد نسقاً وإطاراً شاملاً يوجه وينظم عملية إشباع الحاجات الإنسانية المختلفة. وتشمل الحاجة إلى تكوين شعور ديني قوي يحقق للشباب الجامعي الشعور بالأمن والطمأنينة من توثيق الصلة بالله عز وجل، والحاجة إلى التمسك بمنظومة المعايير والمبادئ والقيم الخلقية المستمدة من الدين، والتي تنظم علاقة الطالب الجامعي بنفسه وبالأخرين وبالواقع، ابتداءً بالخالق سبحانه وتعالى، كما ترشد سلوكه وتوجهه في اتخاذ أحكامه وقراراته وحركته في الحياة فهي تكون له بمثابة فلسفة في الحياة .

-الحاجات الترويحية: وهي الحاجات المتعلقة بإشباع الهوايات وممارسة الأنشطة وقضاء وقت الفراغ بصورة سليمة ومفيدة مما يقي الطالب الجامعي من الانحراف، ومن هذه الحاجات:

أ - الحاجة إلى ممارسة الأنشطة (الثقافية والرياضية والاجتماعية والفنية والدينية).

ب - الحاجة إلى وجود أجهزة وتنظيمات مختلفة لممارسة هذه الأنشطة.

ج - الحاجة إلى وجود برامج وأنشطة موجهة للشباب الجامعي تستثمر وقت فراغهم، وتواجه قضايا مجتمعه.

(www.raace.org)

2.3.الواقع التعليمي للشباب الجامعي:- يدرك الطالب الجامعي أنه بعد التخرج سوف يكون مجرد ذرة مضافة إلى الركام الهائل من خريجي الجامعات المكسدين في مكاتب الوزارات (إن وجدت هذه الفرصة حالياً). حيث كان ينبغي أن يشكل الطالب الجامعي طاقة معدة ومؤهلة للإسهام بما يعود على الطالب الجامعي والمجتمع بالنفع والتقدم، إذا بهم يتحولون بآلية غريبة من طاقة إيجابية إلى عبء يعوق انطلاق المجتمع، ويرجع ذلك إلى وجود مساوئ وأوجه قصور مختلفة ترتبط بالواقع التعليمي الذي عايشه طالب الجامعة؛ فالطالب الجامعي يعاني من بُعد المقررات الدراسية عن

الحياة اليومية، وعدم انفتاح التعليم الجامعي على المجتمع المحيط وانعدام التفاعل بين الطلاب والأساتذة، وغياب الدور التوجيهي والإرشادي للجامعة (وهو ما يسمى بالوظيفة الثالثة)، ومشكلة الكتاب الجامعي، وقصور وتخلّف الأدوات والأجهزة المعملية، وتقلص النشاط الطلابي الإيجابي، كما يعاني الطالب الجامعي من عدم ارتباط برامج التعليم الجامعي بخطط التنمية الاجتماعية والاقتصادية، ويعاني الطالب الجامعي أيضاً من الإحساس بانخفاض قيمة التعليم اقتصادياً واجتماعياً.

(شعباني مالك، 2006-2007، ص337)

3.3. واقع المشاركة الاجتماعية للشباب الجامعي: إذا افترضنا - حسب ما سبق ذكره - أن الشريحة الطلابية هي صاحبة الحق الجوهري في تشكيل مستقبلها بما يلائم إمكانياتها، وإذا قلنا أن شريحة الطالب الجامعي هي الشريحة الأكثر وعياً بهذا المستقبل والاهتمام به، والأكثر إدراكاً للطرق الملائمة - من وجهة نظرها - التي تقودنا لهذا المستقبل فإنه استناداً إلى ذلك نتأكد مشروعية المشاركة الاجتماعية من قبل هذا الطالب الجامعي الواعي في كافة المجالات الاجتماعية، وأيضاً بما يساعد على تدريبها على قيادة المجتمع مستقبلاً. ورغم ذلك نلاحظ انخفاض المشاركة الطلابية في مختلف المجالات (مثال: المجال السياسي) ورفض فكرة تسييس الجامعة من قبل كثير من المجتمعات النامية تحت حجة أن الطالب الجامعي ينبغي أن يكون طالب علم فقط. وحتى إذا اتفقنا على وجهة النظر هذه أن يتاح نوعاً من التربية السياسية البديلة كإجراء الحوار حول قضايا محددة مع بعض التجمعات الطلابية . وقياساً على ذلك هناك انخفاض المشاركة الطلابية في مجالات أخرى (مثال: المجال البيئي).

لذا فقد أدى غياب الاستراتيجية المعنية بتربية الطالب الجامعي على المشاركة إلى حرمان هذا القطاع النشط من إسهامه ومشاركته الإيجابية، بل إن سعي النظام السياسي وفرضه لمنطق الوصاية على الطالب الجامعي في حالات كثيرة قد حال بين الطالب الجامعي وبين المشاركة في التنظيمات والبرامج التي أنشئت خصيصاً من أجله رغم ندرتها، وهو ما أدى إلى سلبية قطاع كبير منه وعزوفه عن المشاركة الاجتماعية، وكثيراً ما لجأ النظام السياسي إلى استحداث صور بديلة للنشاط

الطلابي داخل الجامعات وخارجها لصرفه عن المشاركة الفعالة فضلاً عن تضيق فرص المشاركة الشرعية من خلال وسائل مختلفة. لذا يمكننا القول أن شباب الجامعات ليس شباباً مشكلاً بقدر ما هو شباب يعيش في مشكلات.

(شعباني مالك، 2006-2007، ص337)

هذه هي أبرز - وليست كل - معالم واقع الطالب الجامعي، فضلاً عن معاناتهم لمشكلات الواقع الاجتماعي العام التي يشارك فيها مختلف الفئات الاجتماعية، ومن ثم فإن التفاعل النشط بين هذه المظاهر التي يتسم بها واقع الطالب الجامعي، وبين الخصائص المميزة للشباب الجامعي فإن محصلة هذا التفاعل ترسم لنا ملامح الواقع الطلابي الراهن ويبرز مشكلاته ويجسدها. وبالتالي يتطلب ذلك الواقع إحداث بعض التغييرات الجوهرية في النظم التعليمية والاقتصادية والإدارية والثقافية من أجل أن تهيأ الظروف الملائمة لمشاركة الطالب الجامعي في كافة أنشطة المجتمع (خاصة الأنشطة المتعلقة بالبيئة ومشكلاتها)، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال مناقشة الطالب الجامعي والتعرف على احتياجاتهم وآرائهم وأفكارهم ومنحهم الفرصة للمشاركة والمساهمة في قضايا المجتمع.

4./ أهمية مرحلة الطالب الجامعي:

هذه المرحلة من العمر هي أهم المراحل لما تتميز به عن غيرها ، ومن ذلك ما

يلي : (عثمان، آمال، وفؤاد أبو حطب ، 1988، ص123)

1-فترة القوة والإنتاج: يمر الإنسان في مراحل حياته بمراحل تتفاوت قوة وضعفاً ، فهو يخرج إلى الدنيا صغيراً ضعيفاً ، لا يعلم شيئاً ، ثم يكبر شيئاً فشيئاً ، فيقوى جسمه وتنمو حواسه ويزداد عقلاً وعلماً ، حتى يبلغ أشده.ولقد أشار القرآن الكريم إلى هذا الطور في حياة الإنسان ، حيث يقول الله سبحانه وتعالى ﴿ والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون﴾.

(سورة النحل، الآية 78)

أي أن الله أخرج عباده من بطون أمهاتهم لا يعلمون شيئاً ثم بعد هذا يرزقهم السمع الذي يدركون الأصوات والأبصار التي بها يحسون المرئيات والأفئدة وهي العقول التي يميز بها بين الأشياء ضارها ونافعها وهذه القوى والحواس تحصل للإنسان

على التدرج قليلاً قليلاً كلما كبر زيد في سمعه وبصره وعقله حتى يبلغ أشده. وإنما جعل تعالى هذه في الإنسان ليتمكن بها من عبادة ربه تعالى فيستعين بكل جراحة وعضو وقوة على طاعة مولاه. (تفسير ابن كثير 580/2)

ولكن هذه الفترة من القوة التي تصاحب مرحلة الطالب لا تدوم ، فإن الإنسان يرد مرة أخرى إلى الضعف إذا تقدم به العمر ، وإلى هذا أيضاً أشار القرآن الكريم ، كما في قوله سبحانه وتعالى ﴿ الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بد قوة ضعفاً وشيبة ﴾ . (سورة الروم ، الآية 54)

أي أحدث لكم الضعف بالهرم والكبر عما كنتم عليه أقوياء في شبابكم .

ولما كانت هذه المرحلة تتصف بالقوة والنشاط والحيوية، كانت تبعاً لهذا هي مرحلة البناء والإنتاج الذي تتطلبه الأمم وتقوم عليه الحضارات في كل زمان ومكان فإن المنخرطين في سلك العمل على اختلاف أنواعه معظمهم من هذه الفئة فئة الطالب .

(عثمان، آمال، وفؤاد أبو حطب 1988 مرجع سابق ص.123)

2- أفضل مراحل العمر: تعود الأفضلية لهذه المرحلة من العمر لما يتمتع به الإنسان فيها من القوة والنشاط ، دون غيرها ، ولما يتوافر لها فيها من كمال الحواس ، فهو في هذه المرحلة أقدر على الانتفاع بحواسه من أي مرحلة أخرى . ومما يدل على كون هذه المرحلة هي أفضل مراحل العمر ، هو أن الله سبحانه وتعالى عندما يجازي الناس يوم القيامة ، يجعل أهل الجنة شباباً لا يهرمون أبداً . وذلك من كمال السعادة . كما أن راحة الحياة وبهجتها غالباً ما تكون في مرحلة الطالب ، فهي مرحلة يتطلع إليها الصغير ، ويتمناها الكبير ، ولذا فقد بكى عليها الشيوخ وتغنى بها الشعراء .

3- أطول مراحل العمر: إن عمر الإنسان في الغالب بين الستين والسبعين سنة ، وبهذا أخبر رسول الله ﷺ حين قال ((أعمار أمتي بين الستين والسبعين ، وأقلهم من يجوز ذلك)) . (أخرجه الترمذي في سننه ، 553/5)

فإن الوسط الحسابي لهذين العددين (60،70) هو 65 سنة . وإذا كان زمن سن الطفولة من الولادة حتى نهاية الرابعة عشرة ، وسن الطالب من بداية الخامسة عشرة إلى نهاية الأربعين، وسن الكهولة من الحادية والأربعين حتى نهاية الخمسين

5./خصائص مرحلة الطالب الجامعي:

1. **القدرة على العطاء :** يمتلك الطالب القوة والعزيمة والطاقة التي يمكنهم تقديمها لهذا المجتمع ، والطاقة الكامنة لدى هؤلاء الطالب لا تنفذ مما يجعل قدرتهم على العطاء مستمرة ، بينما تتميز باقي المراحل الأخرى المتقدمة للأشخاص بالضعف والتوقف عن العطاء نتيجة وهن الجسد والعقل.
 2. **الطموحات والأهداف :** لا يستطيع الأطفال تحديد الأمناني والأحلام الخاصة بهم ، وغالبا لا ترتبط بالواقع أو القدرات الحقيقية التي تمتعوا بها ، أما في مرحلة الطالب يصبح الأشخاص قادرين على تهديد أهدافهم وفقا لقدراتهم ومواهبهم ، لأن درجة وعيهم ومداركهم تكون مختلفة مما يمكنهم من الوصول إلى مساعيهم.
 3. **القدرة على تحمل المسئوليات :** لا يستطيع الأطفال تحمل المسئولية والواجبات ، أما في مرحلة الطالب يكون أكثر نضجا وقدرة على تحمل الواجبات والمسئوليات لأنه يكون على درجة من القوة والإرادة التي تؤهله لهذا.
 4. **النضج العاطفي :** تتميز مرحلة الطالب بالعواطف الجياشة ونضج المشاعر ، حيث تبدأ الأنوثة أو الرجولة بالإكتمال والرغبة في الزواج وتأسيس أسرة مكونة من عدة أفراد.
 5. **الاندفاع والتسرع :** نلاحظ أن الطالب في هذه المرحلة يكون أكثر تهورا في اتخاذ القرارات، فلا تتوفر لديه الحكمة الكافية بل يطغى عليه العنفوان والتسرع
- مواجهة التحديات المتعددة :** يواجه الطالب الكثير من العقبات ، وضرورة اختيار التخصص العلمي الذي يمكنه تحديد مستقبله ، كما يقابل تحديات خاصة بالأخلاق حيث يحاط بالكثير من الموانع والمفاسد التي تنتشر في المجتمع وعليه أن يتجنبها ويقاوم الوقوع فيها.

6./مميزات النواحي المختلفة لمرحلة الطالب الجامعي:

1. **الناحية الجسمية :** يمر الإنسان بعدة مراحل وفي مرحلة الطالب يصل حد الكمال والنضج ، فيصبح شكله محدد ويتمتع بجسد جميل وقوي.

2. **الناحية الاجتماعية :** فيصبح أكثر ثقة بالنفس ويبرز دوره الفعال في المجتمع ، ونجده يطمح دائما لتحقيق أهدافه ومساعيه.
3. **الناحية النفسية :** فيصبح رافضا لسلطات الآخرين ويشعر بالاستقلالية والرغبة في تجربة بعض الخبرات المختلفة.
4. **الناحية الفكرية :** فيصبح عقل الطالب أكثر تفتحا وتظهر قدراته ومواهبه المختلفة ، ويبدأ في تحديد دوره في المجتمع والحياة ، لتصبح أفكاره أكثر تحررا ويكون شديد الإيمان بها. (أمزيان، زبيدة ، 2007 ص 103)

خلاصة:

إن فئة لطلبة الجامعي تحديات كثيرة تواجههم فتحبط من قدراتهم مثل وقت الفراغ الزائد، خاصةً بعد ظهور الثورة التكنولوجية في مجال التواصل و الإتصال، فقتلت عنصر الإبداع لدى الطالب الجامعي واتجهوا نحو إضاعة الوقت في تصفح المواقع الإلكترونية، والتحدي الآخر الملل حيث أكد الباحثون في علم النفس أن نسبة الملل والإحباط في فئة الطالب تعد النسبة الأعلى في المجتمعات، والسبب يعود إلى وجود طاقة كبيرة وهائلة لديهم لم يتم استثمارها وتوجيهها بالطريقة الإيجابية السليمة، فيصدمون بالواقع المصاب بضعف الإمكانيات المادية، مما يؤدي إلى توليد شعور اليأس والإحباط.

يجب على الطالب الجامعي استثمار جهودهم وطاقاتهم بما فيه خدمة للمجتمع و تساهم في الرضا عن الحياة، لإحداث التطور والتقدم في كافة المجالات، الخدماتية منها، و الإجتماعية والاقتصادية والسياسية وغيرها، فهناك من الإنجازات الكثيرة للشباب التي لا يمكن حصرها، لأنهم العنصر الأول والأقوى في المجتمع، فهم نبراس الأمة ونورها الذي لا ينطفئ، لذا يجب تطوير قدراتهم في كافة المجالات لاستثمار طاقاتهم بشكل إيجابي ليعود ذلك على المجتمع بالفائدة والنفع.

الجانب الميداني





الفصل الخامس

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

إن بحثنا هذا ما هو إلى دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات، و تؤدي إلى جدوى إستغلال إمكانيتها المادية و البشرية و تمثلت هذه الدراسة في " الإصابة النفسية " .

و بغرض حصر موضوع بحثنا و تحديد جوانب دراستنا قمنا ، بتوزيع استمارة إستبائية على طالبات جامعة الاغواط و بعد إسترجاعها قمنا بعرض البيانات و النتائج و إعطاء التحاليل و التفسيرات الممكنة بما يتوافق مع طبيعة السؤال و الأخذ بعين الاعتبار الفرضيات المقترحة و كذا الدراسة النظرية في موضوع البحث .

فبدأنا في هذا الفصل بإبراز الدراسة الميدانية و الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها ثم طرق و منهجية البحث .

1. الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالبة جامعية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (تم استثنائهم من العينة الفعلية). وقد تم حساب الصدق والثبات لمقياس المرونة النفسية و الرضا عن الحياة. بالطرق التالية: تم حساب صدق مقياس المرونة النفسية و الرضا عن الحياة. بالطرق التالية:

1. صدق المحكمين: قام الباحثين بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وبملاحظاتهم وقد اعتمدنا العبارات التي اتفق عليها 80% من المحكمين، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة 80% فأكثر وبالتالي فقد تم اعتماد جميع عبارات المقياس في صورتها الأولية .

2. صدق الاتساق الداخلي: وهو يشير إلى قوة ارتباط درجة الفقرة أو البند من الأداة بالدرجة الكلية له، إضافة إلى قوة ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد مع درجة الاختبار ككل. (الأغا، 1997، ص122)

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

جدول رقم 01 يبين معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تندرج تحته الكلية لمقياس المرونة النفسية و الرضا عن الحياة.

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

يتضح من جدول رقم (01) أن جميع الفقرات حققت دلالة عند مستوى 0.01 و 0.05 وكانت معاملات الارتباط تتراوح بين 0.265-0.712، في حين لم تحقق الفقرات التالية الدلالة الإحصائية (17،18،22،28،32،37،47) وبالتالي فقد تم حذفها من المقياس، وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من 40 فقرة.

ب. حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية و الرضا عن الحياة.

جدول رقم 02 :معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس المرونة النفسية

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

دالة عند مستوى دلالة 0.01**

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

2. التذكير بالفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1. مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط مرتفع.
2. مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات بجامعة عمار ثليجي بالأغواط مرتفع.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة .
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة .

3. منهج الدراسة:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها ، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه ". (رشيد زرواتي ، 2002 ، ص119)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يملئ علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ويعتبر من أحسن طرق البحث .

4. حدود الدراسة:

1.4. الحدود المكانية: بالنسبة لمكان الذي تم توزيع فيه الاستبيان في: طالبات

جامعة عمار ثلجي بالأغواط - كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية-

2.4. الحدود الزمانية: فقد بدأت الدراسة منذ اعتماد العنوان ومنها ابتداء العمل في

الإطار العام للدراسة في الموسم الجامعي 2020/2019 ، و بعد ذلك تطرقنا إلى

الجانب النظري و الذي كان العمل فيه من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر

فيفري، وأما الجانب التطبيقي انطلق العمل فيه بعد نهاية الجانب النظري وتم توزيع

استمارات الاستبيان على أعضاء أفراد العينة.

• مرحلة إختبار الأداة و نقصد بها الدراسة الاستطلاعية و حساب ثباتها و

صدقها .

• مرحلة جمع البيانات مع المبحوثين.

• مرحلة تفريغ البيانات ثم جدولتها و تحليلها إحصائيا.

• أما مرحلة الأخيرة فهي مرحلة تحليل البيانات و تفسيرها و كتابة التقرير

النهائي للبحث و نتائجه.

3.4. الحدود البشرية: تتحدد هذه الدراسة بالعينة و التي يبلغ عددها 80 طالبة

موزعين على تخصصات الكلية ، و يتكون مجتمع الدراسة من 786 طالبة جامعية

بجامعة الاغواط حسب إحصائيات إدارة الكلية .

5. العينة:

نقصد بالمجتمع جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص

واحدة يمكن ملاحظتها و قياسها. (رجاء محمود أبو علام، 2006، ص145)

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة ، و تم اختيارها بشروط محددة تفي

بغرض البحث، حيث أنها تتكون من طالبات جامعات من جامعة الاغواط ، وقد تم

توزيع الاستبيان على العينة المستهدفة قصد الدراسة.

الجدول رقم 03: يوضح عدد الطالبات حسب توزيعهم عبر تخصصات الكلية

النسبة %	عدد الطالبات	التخصص	
7.63	60	فرع علم التربية	جامعة الأغواط
3.56	27	فرع ارطوفونيا	
12.34	97	فرع علم النفس التربوي	
18.32	144	فرع علم النفس	
4.96	39	ارطوفونيا	
12.21	96	علم النفس العيادي	
6.10	48	علم النفس العمل و التنظيم	
4.19	33	علم النفس المدرسي	
15.01	118	علوم اجتماعية	
8.14	64	فرع علم الاجتماع	
2.79	22	فلسفة عامة	
100	786	المجموع	

المصدر: نيابة العمادة المكلفة بالبيداغوجيا للسنة الجامعية 2020/2019

1.5. وصف العينة:

1.1.5. من حيث الجنس:

الجدول رقم 04 يمثل توزيع العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
100%	80	إناث
100%	80	المجموع

2.1.5. من حيث السن:

الجدول رقم 05 يمثل توزيع العينة حسب السن

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
40%	32	اقل من 25 سنة
60%	78	اكبر من 25 سنة
100%	80	المجموع

6. أدوات الدراسة:

استخدمنا في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

أ. مقياس الرضا عن الحياة و المرونة النفسية :

مقياس الرضا عن الحياة و المرونة النفسية من إعداد مجدي الدسوقي 1998

ب. خطوات بناء الأداة: قمنا بالإطلاع على التراث التربوي والدراسات السابقة والمقاييس التي تم استخدامها لقياس المرونة النفسية و الرضا عن الحياة ، حيث استفاد الباحثين منها في إعداد المقياس ليتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية، ومن ثم قام بعرضها على مجموعة من المحكمين لأخذ آرائهم في فقرات المقياس، وقد اعتمدنا الفقرات (الموجبة) التي اتفق عليها % 80 من المحكمين، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة 80% فأكثر، وبالتالي فقد تم اعتماد النسبة الكبيرة من عبارات المقياس في صورتها الأولية. (موضح في الملاحق)

7. وصف أدوات الدراسة:

1.7. مقياس المرونة النفسية: يكون مقياس المرونة النفسية في صورتها الأولية من

47 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

• البعد الانفعالي: وهو مكون من 21 فقرة

• البعد العقلي: وهو مكون من 9 فقرات

• البعد الاجتماعي: وهو مكون من 17 فقرة

وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس على النحو التالي:

3 = دائماً 2 = أحياناً 1 = أبداً للفقرات الإيجابية

1 = دائماً 2 = أحياناً 3 = أبداً للفقرات السالبة.

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

جدول رقم (06) :يبين توزيع فقرات استبانة المرونة على الأبعاد

2.7. مقياس الرضا عن العمل: يكون مقياس الرضا عن العمل في صورتها الأولية من 30 عبارة موزعة على ستة أبعاد هي:

البعد	الفقرات	معامل الارتباط
السعادة	1، 3، 7، 8، 9، 11، 15	0.885 **
الاجتماعية	14، 16، 18، 22، 28	0.695 **
الطمأنينة	19، 20، 23، 25، 29، 30	0.858 **
الاستقرار النفسي	2، 5، 12	0.704 **
التقدير الاجتماعي	4، 6، 21، 24، 26، 27	0.806 **
القناعة	10، 13، 17	0.700 **

جدول رقم (07) :يبين توزيع فقرات استبانة الرضا عن العمل على الأبعاد

مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد مجدي الدسوقي 1998

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

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

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

الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

و تهدف كل الخطوات السابقة لإبراز و استطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات المقياس (الرضا عن الحياة) ، و مدى أهمية كل عبارة و مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعية ، و مدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس) ، و بالتالي إثبات بأن المقياس (الرضا عن الحياة) صالح لدراسة موضوع البحث .

و في ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحا و ملائمة للفرضيات التي وضعت من أجلها .

قمنا بعرضها على مجموعة من المحكمين لأخذ آرائهم في فقرات المقياس (الرضا عن الحياة)، وقد اعتمدنا الفقرات (الموجبة) التي اتفق عليها المحكمين، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة 100% مع تغيير بعض الكلمات الصعبة و إدراج آخر سهلة و مفهومة ، وبالتالي فقد تم اعتماد النسبة الكبيرة من عبارات المقياس في صورتها الأولية.

و تكون مقياس الرضا عن الحياة و المرونة النفسية في صورتها الأخيرة من:

30 فقرة موزعة على ستة أبعاد الرضا عن الحياة.

40 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد المرونة النفسية.

8. الأساليب الإحصائية:

للحصول على نتائج الدراسة استخدمنا المعالجات الإحصائية التالية:

- التكرارات، المتوسطات، الانحراف المعياري و النسبة المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون للتحقق من العلاقة بين المتغيرات.
- اختبار(ت) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين في المتغير التابع.

خلاصة :

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى من التعريف بالبحث ونهج و اجراءاته
في هذا الفصل فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية
لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا ويعتبر هذا
الفصل بمثابة الدليل و المرشد الذي يحاول الوقوف معنا على ارض الواقع مع
بحثنا هذا .



الفصل السادس

تحليل ومناقشة النتائج الدراسية

1. تحليل و مناقشة المقياس:

1.1. المحور الأول: الفرضية الأول

التي تنص على الشكل التالي: مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات الجامعات بجامعة عمار ثلجي بالأغواط مرتفع.

قمنا بحساب المتوسط الحسابي للدرجات والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية و الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم 08.

مقياس المرونة النفسية:

المرونة النفسية	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
البعد الاجتماعي	15	45	35.45	3.26	78.77
البعد العقلي	09	27	21.750	2.37	80.55
البعد الانفعالي	16	48	35.41	3.44	73.79

جدول رقم (08) :يبين متوسط الدرجات والوزن النسبي لمعدل انتشار المرونة النفسية تحليل نتائج الجدول: يتبين من نتائج جدول رقم (08) أن معدل انتشار المرونة النفسية م = 92.615 والوزن النسبي 77.179، وكان البعد العقلي الأعلى انتشارا بوزن نسبي 80.555 وكان البعد الانفعالي الأقل انتشارا بوزن نسبي 73.781 . تشير هذه النتائج إلى أن مستوى المرونة لدى طالبات جامعة الأغواط كان فوق المتوسط،ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى تكرار الظروف المعيشي التي يعيشها الطالبات في الإقامة الجامعية بجميع شرائحه ومن ضمنهم طالبات الجامعة،حيث إن تكرار الظروف الضاغطة أدى إلى زيادة القدرة على التكيف مع تلك الظروف وبالتالي زيادة المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة واجتياز الصعاب التي تواجههم، كما أن الطالبات يتميزون بقدرتهم على التفكير العلمي والتفاعل مع الأنشطة الطلابية، وامتلاكهم قدر كافي من المعلومات والمعارف، وقدرتهم على استخدام البدائل والقدرة على تغيير الوجهة الذهنية والقدرة على التفكير بأشكاله وطرائقه المختلفة، وبالتالي يؤدي إلى زيادة مستوى المرونة النفسية لديهم .

مقياس الرضا عن الحياة:

الرضا عن الحياة	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
السعادة	5	25	20.53	3.17	82.14
الاجتماعية	6	15	23.18	2.27	77.28
الطمأنينة	3	15	10.66	2.34	71.10
النفسي الاستقرار	3	30	10.56	4.00	70.42
الاجتماعي التقدير	6	30	21.03	4.80	70.11
القناعة	7	35	24.47	4.80	69.92

جدول رقم (09) :يبين متوسط الدرجات والوزن النسبي لمعدل انتشار الرضا عن الحياة تحليل نتائج الجدول: يتبين من نتائج جدول رقم (09) وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة الاغواط كان فوق المتوسط حيث بلغ الوزن النسبي 73.64 ، ويعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طالبات الجامعة برغم الصعوبات التي يواجهونها في جميع مناحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة فحجان (2010) التي بينت أن مستوى مرونة الأنا لدى أفراد عينة الدراسة كان فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ 75.0 ، ودراسة الخطيب (2007) التي بينت وجود مستويات مرتفعة من مرونة الأنا لدى أفراد عينة الدراسة، وبينت نتائج دراسة الخطيب 2006 تمتع الشباب بدرجة عالية في مرونة الأنا.

لاختبار صحة الفرضية الأول" لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الاغواط".

قمنا بإجراء اختبار بيرسون Pearson Correlation لمعرفة العلاقة بين مقياس المرونة النفسية والرضا عن الحياة وأبعادهما الفرعية، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم 10.

جدول (10) :يبين أبعاد كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة و معاملات الارتباط

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

0.01 = مستوى عند دالة**

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

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وهو البعد الانفعالي وبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

ثانياً :معاملات الارتباط بين البعد الثاني من مقياس المرونة النفسية وهو البعد العقلي وبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وهو البعد العقلي وبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

ثالثاً :معاملات الارتباط بين البعد الثالث من مقياس المرونة النفسية وهو البعد الاجتماعي وبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وهو البعد الاجتماعي وبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة أي أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الاغواط (الجزائر) ازدادت درجة رضاهم عن الحياة والعكس صحيح .

ونرى أن هذه النتيجة منطقية حيث إن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعاداته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها بقدر كافٍ من المرونة النفسية التي تمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته بشكل يكون راضٍ عنه، فالمرونة تؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي والتوافق هو العمود الفقري للصحة النفسية لأنه يعني الحركة الدينامكية التي تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل مما يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات، فيشعر الإنسان بإيجابيته وانجازه ويشعره بالسعادة والرضا عن الحياة، وبذلك فإن الرضا عن الحياة يعتبر من أحد مؤشرات الصحة النفسية،

وقد أوضحت نتائج دراسة (Mishara1974) أن إحساس الفرد بعدم الرضا عن الحياة من أهم المنبئات عن الشعور بالوحدة، كما بينت نتائج دراسة الدسوقي 1998 وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، كما بينت نتائج دراسة جودة 2010 وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة و العصابية، بينما كانت العلاقة موجبة بين الانبساط والرضا عن الحياة، وبينت نتائج دراسة (Korthuis1983) وجود علاقة موجبة بين الشعور بالوحدة وعدم الرضا عن الحياة.

2.1. المحور الثاني: الفرضية الثانية

التي تنص على الشكل التالي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعات.

قمنا بحساب متوسط الدرجات والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم 09 مقياس الرضا عن الحياة:

جدول رقم (11): يتبين من نتائج معدل انتشار الرضا عن الحياة

أبعاد الرضا عن الحياة	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الاستقرار النفسي	3	15	10.665	2.279	71.100
التقدير الاجتماعي	6	30	23.186	3.309	77.286
الطمأنينة	6	30	21.033	4.001	70.110
الاجتماعية	5	25	20.536	3.177	82.144
السعادة	7	35	24.475	4.803	69.928
القناعة	3	15	10.536	2.344	70.420
الدرجة الكلية	30	150	110.460	15.374	73.640

يتبين من نتائج جدول رقم (09) أن معدل انتشار الرضا عن الحياة م = 110.460

بوزن نسبي 73.640، وكان بعد الاجتماعية الأعلى انتشارا بوزن نسبي 82.144 ،

بينما كان بعد السعادة الأقل انتشارا بوزن نسبي 69.928 .

وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات كان فوق المتوسط حيث بلغ الوزن النسبي 73.640 ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعات برغم الصعوبات التي يواجهونها في جميع مناحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية، فإنهم راضون عن حياتهم ومن الممكن أن يعود ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة إلى كونهم يرون ثمرة اجتهادهم في الدراسة الأساسية ونجاحهم في بكالوريا الذي يعتبر حجر الأساس ومقياس القبول في الجامعات، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة المصاحب لذلك النجاح نتيجة تقدير الوالدين والأصدقاء، كما أن الجامعة تفتح آفاق جديدة من العلم والثقافة التي تعمل على ازدياد معارف الطالبات ومدركاتهم، بالإضافة

إلى أن الالتحاق بالجامعة يعتبر الخطوة الأولى لرسم مستقبل الطالبات المهني والحياتي، وما يصاحبه من آمال بمستقبل مشرق يساعدهم على خوض غمار الحياة متسلحين بشهادتهم الجامعية التي تؤهلهم للبحث عن فرصة عمل أو وظيفة تمكنهم من مساعدة أسرهم وبناء حياتهم المستقبلية.

وقد كانت نتائج الدراسة الحالية أعلى من نتائج دراسة جودة 2010، التي بينت وجود مستوى مقبول من الرضا عن الحياة بوزن نسبي بلغ 64.24 ، وبينت نتائج دراسة طه ولطفي 2009 أن 25.7 % من أفراد عينة الدراسة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفعاً، في حين أن 68.3 % كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسطاً.

لاختبار صحة الفرضية الثانية" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطالبات قامنا بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الطلاب والطالبات، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم. 12 مقياس المرونة النفسية:

جدول رقم (12) يبين الفروق في المرونة النفسية

البعد الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
البعد الاجتماعي	35.43	3.273	0.100	//0.920
البعد العقلي	21.47	2.38	2.873	*0.004
البعد الانفعالي	34.58	3.299	6.082	*0.000
الدرجة الكلية	91.49	6.492	4.319	*0.000

// غير دالة إحصائياً * = دالة عند مستوى 0.05

تشير نتائج جدول (12) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \leq$ بين متوسط درجات الطالبات في كل من البعد الانفعالي (ت = 6.082)، البعد العقلي (ت = 2.873) والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ت = 4.319) وكانت الفروق لصالح طالبات، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً في البعد الاجتماعي (ت = 0.100) وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية، وذلك يعود إلى التركيب الفسيولوجي للإناث الذي يمكنهم من تحمل الأعباء الجسدية والضغط النفسية بدرجة أكبر ، كما أن العادات والتقاليد والثقافة السائدة والقيود الاجتماعية التي يفرضها المجتمع والذي يحيط بالإناث بحماية زائدة ولا يسمح لهن بالحرية المطلقة في المجتمع، والمجتمع الذي نعيش فيه مجتمع ذكوري حيث يتحمل الذكور الأعباء ويواجهون صعوبات الحياة بدرجة أكبر وبالتالي تزيد من قدرتهم على التكيف مع تلك الظروف الصعبة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كرمان 2005 التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً في أسلوب التصلب – المرونة لصالح ، كما بينت نتائج دراسة الخطيب 2006 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا لصالح الذكور، بينما بينت نتائج دراسة فحجان 2010 عدم وجود فروق في مستويات مرونة الأنا تعزى إلى الجنس.

3.1. المحور الثالث: الفرضية الثالثة

التي تنص على الشكل التالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة.

قمنا بإجراء اختبار تحليل التباين One way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات الأحادي بالنسبة لمتغير الجامعة، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم 13 .

جدول رقم (13) يبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين فئات الدراسة

قيمة الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	مجموع المربعات	
0.028*	3.598	37.940	75.880	البعد الاجتماعي
0.058	2.859	15.995	31.990	البعد العقلي
0.300	1.207	14.345	28.690	البعد الانفعالي
0.129	2.054	85.295	170.590	الدرجة الكلية

* =دالة عند مستوى // 0.05 غير دالة إحصائياً

بينت نتائج جدول (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين فئات الدراسة في كلاً من البعد الانفعالي ($F=1.207$) والبعد العقلي ($F=2.859$) والدرجة الكلية للمقياس ($F=2.05$)

ونرى أن ذلك يعود إلى أن الطالبات جامعة عمار ثلجي بالأغواط يعيشون تقريباً نفس الظروف الحياتية التي يعيش فيها الطالبات الجزائري، وبالتالي فإن تعرض الأفراد لنفس الظروف يؤدي أيضاً غالباً إلى وجود مستويات متشابهة من المرونة النفسية لديهم .

كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين التخصصات في البعد الاجتماعي $F=3.598$ ولمعرفة اتجاه الفروق قمنا بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test وذلك كما هو مبين في الجدول .

4.1. المحور الرابع: الفرضية الرابعة

التي تنص على الشكل التالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة.

بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة للمعدل التراكمي للطالبات وذلك كما هو مبين في الجدول رقم 14

جدول رقم (14) : يبين الفروق في المرونة النفسية بالنسبة للمعدل التراكمي للطالبات

البعد الاجتماعي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الدلالة
البعد الاجتماعي	31.306	7.827	0.735	0.569
البعد العقلي	15.910	3.978	0.705	0.589
البعد الانفعالي	33.720	8.430	0.707	0.587
الدرجة الكلية	158.528	39.632	0.951	0.434

يتبين من نتائج جدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى لمستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين، حيث كانت قيمة (F) في البعد الانفعالي 0.707 ، البعد العقلي 0.705 ، البعد الاجتماعي 0.735، وفي الدرجة الكلية 0.951 .

ويتضح من هذه النتيجة أن الاختلاف في مستوى التحصيل الدراسي لم يحدث فروقاً ملموسة في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الاغواط، ويدل ذلك على أن تكرار الظروف و بعض الصعوبات التي مر بها وما يزال يمر بها الطالب الجامعي ومن ضمنهم الإقامة و كثافة المحاضرات، أوجدت لديهم قدراً عالياً من التكيف يمكنهم من مواجهة الواقع مهما كان مؤلماً، والقدرة على حل المشكلات والسعي لتحقيق الأهداف، وتقبل النقد والرأي الآخر، وكل هذه الصفات تعتبر من مؤشرات المرونة النفسية.

5.1. المحور الخامس: الفرضية الخامسة

التي تنص على الشكل التالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة .
قمنا بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من طالبات التخصصات في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم 15.

جدول رقم (15) :يبين الفروق في المرونة النفسية بين التخصصات الكلية

قيمة الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.211	1.252	3.23077	35.6167	البعد الاجتماعي
0.680	0.413	2.21863	21.7900	البعد العقلي
0.915	0.106-	3.20430	35.4000	البعد الانفعالي
0.468	0.727	6.14561	92.8067	الدرجة الكلية

تبين نتائج جدول (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية بين طالبات التخصصات كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، حيث بلغت قيمة (ت) -0.106 في البعد الانفعالي، وبلغت قيمة (ت) 0.413 في البعد العقلي، وبلغت قيمة (ت) 1.252 في البعد الاجتماعي، وبلغت قيمة (ت) 0.727 في الدرجة الكلية للمقياس .

ويعزونا عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة إلى أن البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيشه طالبات الجامعة متقارب في(جامعة الاغواط)، كما أن طالبات الجامعة يعانون نفس الظروف وتقع عليهم أعباء دراسية وواجبات مختلفة، بغض النظر عن نوع الكلية أو التخصص الذي يدرسه الطالب .

ويتميز الطالبات جامعة الاغواط بالرضا عن الحياة العالية بالالتزام بحضور المحاضرات والمشاركة الفاعلة في المناقشات، والإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر، وعدم التردد في الاستفسار عن المعلومات الغامضة والاستعداد للامتحانات وعدم الخوف منها.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال النتائج هذه الدراسة يتبين لنا ان :

الفرضية الأولى: التي تنص على شكل التالي: مستوى المرونة النفسية لدى

الطالبات الجامعات بجامعة عمار ثلجي بالأغواط مرتفع.

من خلال الجداول السابقة (08-10) الذكر نتبين لنا انا الطالبات جامعة الاغواط أن

لديهم مستوى مرونة نفسية مرتفع و هي القدرة على التحمل والتعامل مع مختلف الأمور بشكل واقعي ومتزن انفعاليا وعدم الاندفاع والتسرع و الغضب ، و استخدام أسلوب التآني.

قدرة الأفراد على مواجهة المواقف بقراءة و تحليل و استبصار من خلال التوصل الشخصي،بالإضافة إلى فهم سلوك الآخرين ليكي يساعده في تحليل المواقف.

و كما وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة فحجان (2010) التي بينت

أن مستوى مرونة الأنا لدى أفراد عينة الدراسة كان فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ

75.0، ودراسة الخطيب (2007) التي بينت وجود مستويات مرتفعة من مرونة

الأنا لدى أفراد عينة الدراسة، وبينت نتائج دراسة الخطيب 2006 تمتع الشباب بدرجة عالية في مرونة الأنا.

وقد أوضحت نتائج دراسة (Mishara1974) أن إحساس الفرد بعدم الرضا

عن الحياة من أهم المنبئات عن الشعور بالوحدة، كما بينت نتائج دراسة الدسوقي

1998 وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية

والاكتئاب والغضب، كما بينت نتائج دراسة جودة 2010 وجود علاقة سالبة بين

الرضا عن الحياة و العصائية، بينما كانت العلاقة موجبة بين الانبساط والرضا عن

الحياة، وبينت نتائج دراسة (Korthuis1983) وجود علاقة موجبة بين الشعور

بالوحدة وعدم الرضا عن الحياة. ومنه نستنتج أنا الفرضية الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية: التي تنص على شكل التالي: مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعات بجامعة عمار ثلجي بالأغواط مرتفع.

من خلال الجداول السابقة الذكر (11) نتبين لنا أنا الطالبات جامعة الاغواط مستوى الرضا عن الحياة، يمتلكون ذات مقبولة تتمثل بالصفح عن الذات و احترام الذات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كرمان 2005 التي بينت وجود فروق دالة إحصائية في أسلوب التصلب – المرونة لصالح ، كما بينت نتائج دراسة الخطيب 2006 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا لصالح الذكور، بينما بينت نتائج دراسة فحجان 2010 عدم وجود فروق في مستويات مرونة الأنا تعزى إلى الجنس. ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

الفرضية الثالثة: التي تنص على شكل التالي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعات.

فإن تعرض الأفراد لنفس الظروف يؤدي أيضاً غالباً إلى وجود مستويات متشابهة من المرونة النفسية لديهم.

ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

الفرضية الرابعة:

التي تنص على شكل التالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة .

الاختلاف في مستوى التحصيل الدراسي لم يحدث فروقاً ملموسة في مستوى المرونة النفسية لدى طالبات.

ومنه نستنتج أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

الفرضية الخامسة :

التي تنص على شكل التالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة

تتميز الطالبات ذوي الرضا عن الحياة العالية بالالتزام بحضور المحاضرات والمشاركة الفاعلة في المناقشات، والإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر، و عدم التردد في الاستفسار عن المعلومات الغامضة والاستعداد لامتحانات وعدم الخوف منها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تبعاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع-منخفض) لصالح الطلاب من ذوى المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع. مثل دراسة أبو العلا 2009 والدسوقي 1998. ومنه نستنتج أن الفرضية الخامسة قد تحققت.

وفي الأخير نخرج بنتيجة أن المرونة النفسية والرضا عن الحياة في الفرضية العامة التي ينص توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعات بجامعة عمار ثلجي بالأغواط.

استنتاج عام:

من خلال النتائج السابقة أن الاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي تعزى للدخل الشهري لأسرة الطالبات الجامعية، ويعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تلك الأبعاد ذات خصائص سلوكية ليس لها علاقة مباشرة بالجانب المادي، فبعد الاجتماعية يعكس اتصاف سلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله للضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين والتعايش معهم، كما أن بعد الاستقرار النفسي يعكس الشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل والرضا عن النفس، كما أن بعد التقدير الاجتماعي يعكس الاستقرار الاجتماعي للفرد متمثلاً في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وسلوكه الاجتماعي، و نرى أن توافر هذه الخصال لا يرتبط بشكل مباشر بدرجة غنى الفرد أو فقره.

تلك الأبعاد هي ذات خصائص سلوكية ليس لها علاقة مباشرة بالجانب المادي، فبعد الاجتماعية يعكس اتصاف سلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله للضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين والتعايش معهم، كما أن بعد الاستقرار النفسي يعكس الشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل والرضا عن النفس، كما أن بعد التقدير الاجتماعي يعكس الاستقرار الاجتماعي للفرد متمثلاً في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وسلوكه الاجتماعي، وترى الباحثة أن توافر هذه الخصال لا يرتبط بشكل مباشر بدرجة غنى الفرد أو فقره.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمستوى التحصيل الدراسي للطالبات .

ويعزو الباحثة هذه النتيجة إلى حقيقة أن رضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه أو أحواله بالمستوى الذي يعتقد أنه مناسب له، وهذا المستوى يقرره الفرد لنفسه، أي إنه إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه واستجاباته، كما أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي،

وبالتالي فإن طلبة الجامعات على اختلاف مستويات التحصيل الدراسي لديهم راضون عن حياتهم بمستويات مقاربة ولم تصل مستويات الاختلاف في الرضا عن الحياة لمستويات الدلالة الإحصائية.

التوصيات و اقتراحات :

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي بالتالي:

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

اقتراحات:

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



خاتمة:

تعتبر دراسة المرونة النفسية ذات أهمية بالغة في علم النفس المعاصر خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي، حيث من خلال هذه الدراسة حاولت تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة ومدا تأثيرهما عليها و الإستراتيجيات المستخدمة في تنمية المرونة النفسية وكيفية بنائها، ولقد سلطت الضوء أيضا على بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة سواء كانت (بالعلاقة أو بالتأثر) كما تطرقت أيضا إلى أهم السبل والطرق المؤدية إلى المرونة النفسية ، وبعض السمات لذوي المرونة النفسية رغم ما واجهته من بعض الصعوبات خاصة وان هذا الموضوع جديد ونقص المراجع وأغلبيتها باللغة الأجنبية و فيما يخص توزيع و جمع المقياس خاصة وان الطالبات كان في عطلة و جائحة كورونا، و رغم هذا فقد حاولت الإحاطة بموضوع دراستي من شتى الجوانب و أهمها، و الخروج بنتائج موضوعية دقيقة .

و قد توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية والرضا عن الحياة وفق لمتغير الحالة الاجتماعية والعكس في متغير الجنس لدى الطالبات كما تعرفت على سمات المرونة النفسية والرضا عن الحياة وكذا طرق بنائها. كما استخلصت من هذه الدراسة ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية و إكتسابها.

و في الأخير أسئله الله العلي القدير أن تكون هذه الدراسة فيها فائدة و منفعة للطلبة و الباحثين و لكل من تدرج و تطرق لهذا الموضوع.

قائمة المراجع



المصادر:

1. القرآن الكريم
1. ابن كثير ، تفسير القرآن العظيم 158/4، ج1، دار ابن حزم، 1420هـ/2000م، ط1،
2. ابن منصور ، 1956م ،المجلد 14
3. ابن منظور، جمال الدين أبي الفضل محمد بن مكرم، لسان العرب، المجلد الأول، دار الكتب العلمية، بيروت
4. قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997م،

قائمة المراجع:

5. إبراهيم، عبد الستار . (2002) الحكمة الضائعة :الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع، مطابع السياسة، الكويت.
 6. الأحمدى، أنس سليم . (2007) المرونة :حدود المرونة بين الثابت والمتغيرات، ط 1 مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
 7. بسامة خالد المسالم، 1994، الرضا الوظيفي لدى القوى الوطنية العامة في الكويت، مطبوعات جامعة الكويت ،كلية التربية
 8. جلال، سعد (1986) الطفولة والمراهقة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي
 9. رشيد زرواتي:تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط1، 2002.
 10. عثمان، آمال، وفؤاد أبو حطب (1988) نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، مركز التنمية، القاهرة
- المراجع بالأجنبية:

1. Nouveau petit le robert.1993.

مذكرات التخرج:

1. أمزيان، زبيدة (2007) علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاتهم الإرشادية "دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر - باتنة - الجزائر

2. بن زيد، جمال منصور. (2010) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين وأثره على بعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، قسم علم النفس، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

3. شعباني مالك: دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية بجامعتي قسنطينة وبسكرة) رسالة دكتوراه علوم في علم اجتماع التنمية كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة منتوري قسنطينة 2005-2006.

4. العمور وردة: قيم الزواج لدى الطالب الجامعي مذكرة ماجستير غير منشورة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة منتوري قسنطينة 2001

مجلات و مواقع الكترونية:

1. الخاروف، أمل (2010) اتجاهات الشباب والشابات الملتحقَات في المراكز

الشبابية التابعة للمجلسة الأعلى للشباب نحو النوع الاجتماعي، بحث منشور

في مجلة جامعة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية"، مجلد (24) عدد (8).

2. صونية عبيدش - أستاذ محاضر بكلية الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر، عنوان المحاضرة (مواقع التواصل الاجتماعي وواقع الشباب).

3. How to help your child with the top three problems young people face today", www.raace.org,

الملاحق



جامعة عمار ثلجي بالاغواط

كلية العلوم الاجتماعية

علم النفس وعلوم التربية و الأرطوفونيا



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس و علوم التربية و
الأرطوفونيا

مقياس

المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة

لدى الطالبات الجامعات

ونظرا لضرورة مساهمتكم في العملية التربوية، نرجو منكم أعزائي الطالبات أن تقدموا
لنا يد المساعدة بإجاباتكم الجادة و الصادقة على الأسئلة التالية مع العلم أن إجاباتكم
لا تعطى عليها علامات، ولن يطلع عليها غير الباحث.

* نرجوا من سيادتكم ملئ الإستمارة بالإجابة على الأسئلة و لعلمكم لا توجد أسئلة
صحيحة و أخرى خاطئة.

ولكم منا جزيل الشكر و أسمى عبارات الامتتان.

البيانات الشخصية:

الجنس:

☐

أنثى

☐

ذكر

السن:

☐

أكبر من 25 سنة

☐

أقل من 25 سنة

التخصص في الكلية:

.....

الرقم	العبرة	دائماً	أحياناً	أبداً
(1)	أُتخذ قراراتي بنفسي			
(2)	أُتقبل الانتقاد بصدر رحب			
(3)	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة			
(4)	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً			
(5)	أُتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر			
(6)	أُسعى لمساعدة الآخرين في محنهم			
(7)	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
(8)	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن استمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي			
(9)	أُسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
(10)	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة			
(11)	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة			
(12)	أُغتتم 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 بأن الخلاف في الآري ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش			
(18)	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية			
(19)	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
(20)	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء			
(21)	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير			

			(22) أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهها
			(23) أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة
			(24) أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي
			(25) أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية
			(26) أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ
			(27) أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدر على حلها
			(28) أخجل 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
			(32) أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي
			(33) أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي
			(34) أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها
			(35) أنفذ تعليمات والدي بدقة
			(36) أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات
			(37) أنفذ رغبات والدي بدون تذمر
			(38) أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات
			(39) أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة
			(40) أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة

			الملغاة	
			عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء	(41)
			أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم	(42)
			أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين	(43)
			أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية	(44)
			أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرّون على حلها	(45)
			أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي	(46)
			المشاكل الأسرية تفقدني التركيز في دراستي	(47)

مقياس الرضا عن الحياة :من إعداد مجدي الدسوقي 1998

وصف المقياس:

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

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

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1.	أنا أسعد حالا من الآخرين.			
2.	أنا راض عن نفسي.			
3.	ظروف حياتي ممتازة.			
4.	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.			
5.	أنا راض عن كل شيء في حياتي.			
6.	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.			
7.	أشعر بالأمن والطمأنينة.			
8.	أتمتع بحياة سعيدة.			
9.	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.			
10.	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي.			
11.	أشعر أنني موفق في حياتي.			
12.	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل			
13.	أنا راض بما وصلت إليه.			
14.	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.			
15.	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة.			
16.	أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم			
17.	أعيش في مستوى حياة /معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.			
18.	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.			
19.	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.			
20.	أقبل نقد الآخرين.			
21.	يثق الآخرون في قدراتي.			
22.	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.			
23.	أنام نوماً هادئاً مسترخياً.			

			24. ينظر الآخرين إلى باحترام.
			25. لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.
			26. لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.
			27. لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.
			28. علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.
			29. روحي المعنوية مرتفعة.
			30. لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.