



جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة



المرونة النفسية وعلاقتها بالإرتياح النفسي

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إشراف الدكتورة:

أسيا درماش

من إعداد:

- غالية بن نهار

- فاطمة بلقرينات

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وتقدير

قبل كل شيء نشكر الله ونحمده حمدا كثيرا يليق بجلاله وحسن مقامه وعظيم سلطانه . حمدا طيبا مباركا . والذي خلقنا فأحسن خلقنا . وعلمنا ما لم نكن نعلم وأعاننا على إتمام هذا العمل ، .

والشكر كل الشكر والتقدير الى من تفضل علينا بالاشراف والتوجيه والانصات لجميع استفساراتنا الى الأستاذة المحترم والدكتورة .

أسيا درماش جزاك الله علينا خير الجزاء .

ولاننسى من قدم لنا يد العون والمساعدة من قريب أو بعيد من بداية مشوارنا الدراسي الى يومنا هذا .

راجين من المولى عزوجل أن يجازيهم علينا خير الجزاء . في الدارين .

الإهداء

أحمد الله عز وجل على منه وعونه لاتمام هذا البحث
إلى التي وهبتني كل ما تملك حتى احقق آمالها الى من كانت تدفعني قدما نحو الأمام لنيل
المبتغي الى الانسانة التي امتلكت الإنسانية بكل قوة الى من سهرت على تعليمي بتضحياتها
الجسام مترجمة في تقديسها للعلم الى مدرستي الأولى في الحياة "أمي الغالية"
ابي الغالي علي قلبي الذي وهب حياته من أجل أن أصل إلى ما أنا عليه الآن أسأل الله أن يحفظه
ويطيل في عمره

جزاهما الله خير جزاء في الدارين إليهما اهدي هذا العمل المتواضع
الي اخوتي واخواتي اللذين تقاسموا معي عبء الحياة وخاصة البرعوم عبدالله غيث،
وخديجة.

كما اهدي ثمرة جهدي لاستاذتي الكريمة دكتورة " **أسيا درماش** " الذي كلما تظلمت الطريق
امامي لجأت إليها فأنارتها لي وكلما دب اليأس في نفسي زرعت فيا الامل أسير قدما وكلما
سألت عن معرفة زوديني بها وكلما طلبت كمية من وقتها ثمين ووفره بارغم من مسؤولية
المتعددة شكرا لكم جميعا.

فاطمة

الإهداء

قال تعالى: (واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا) "الاسراء 24"

الى من تمنيت تتمنى الى الافضل من وجدتها معي في كل خطواتي موجهة ناصحه مرشده حنونه... "امي الحبيبة"
الى من لا تخفى البسمة من شفاه رغم الصعوبات الحياه ومشاقها الى من علمني ان الصعب سهلا وانه لا ينبغي ان نعرف لليأس طريق. "ابي العزيز"

الى الجوهر المضيئة والدرة المصونة واللؤلؤة المكنونة
"اخواني واخواتي" مريم، محمد الأمين، عبد القادر، العيد،
وصديقاتي "فاطمة، أمال، جميلة، الزهرة.

الى من ساندني وشجعتني ودعمتني طوال بحثي استاذي
الكريم "أسيادرماش"

الى استاذتي الكرام في الكلية عامة وخاصة علم النفس
والفلسفة الى كل من وسعته ذاكرتي ولم تسعه مذكرتي

شكرا لكم .

غالية

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف على دلالة نوع وشدة الارتباطية على العلاقة بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي لدى عينة من الطلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة و كستوى المرونة النفسية والارتياح لديهم اذاكانت هناك فروق دالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي بتطبيق الاستبيان المرونة النفسية (عصام أبو الندى) واستبيان الارتياح النفسي على عينة عشوائية تخص علم النفس و الذي بلغ عددهم (100) طالب وطالبة وقد توصلت المعالجة الإحصائية للبيانات الى النتائج التالية :

1-توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي علم النفس .

2- مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي متوسطة

3-مستوى الارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي متوسطة

4-لا توجد فروق دالة إحصائية يمكن ان تعزي لمتغير الجنس في المرونة النفسية عند الطالب علم النفس الجامعي بجامعة الجلفة .

5- لا توجد فروق دالة إحصائية يمكن ان تعزي لمتغير الجنس في الارتياح النفسي عند الطالب علم النفس الجامعي بجامعة الجلفة .

الكلمات المفتاحية :

المرونة النفسية - الارتياح النفسي - الطالب الجامعي .

Summary

This study aimed to identify the significance of the type and severity of correlation on the relationship between psychological resilience and psychological satisfaction among a sample of psychology students at Zayan Ashour University in Djelfa, and their level of psychological flexibility and satisfaction if there were statistically significant differences attributed to the variable of sex. The psychological resilience questionnaire (Issam Abu Al-Nada) and the psychological satisfaction questionnaire on a random sample of psychology, which numbered (100) male and female students. The statistical treatment of the data reached the following results:

1 -There is a strong positive correlation between psychological resilience and psychological satisfaction among university students in psychology.

2 -The level of psychological resilience of the university student is medium

3 -The level of psychological comfort for the university student is medium

4 -There are no statistically significant differences that can be attributed to the gender variable in the psychological resilience of the university psychology student at the University of Djelfa.

5- There are no statistically significant differences that can be attributed to the gender variable in the psychological comfort of the university psychology student at the University of Djelfa.

key words:

Psychological flexibility - psychological satisfaction - the university student.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر
//	اهداء
ب	ملخص بالعربية
ج	ملخص بالاجنبية
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
ز	فهرس الاشكال
ط-ي	مقدمة
04	الفصل الأول: الاطار العام للدراسة
05	1-إشكالية الدراسة وتساؤلاتها
09	2-فرضيات الدراسة
09	3-أهداف الدراسة
10	4-أهمية الدراسة
10	5- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة
11	الفصل الثاني: المرونة النفسية
12	تمهيد
13	المرونة النفسية
15	السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
16	اهمية المرونة النفسية
16	العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية
18	النظريات المفسرة للمرونة النفسية
20	خصائص الأفراد المرنين
23	خلاصة
24	الفصل الثالث: الارتياح النفسي
25	تمهيد
26	تعريف الارتياح النفسي: Well-Being
27	مفهوم الارتياح النفسي

31	مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي
35	الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى
39	نظريات الارتياح النفسي
44	الخلاصة
46	الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة
47	منهج الدراسة
47	حدود الدراسة
47	عينة الدراسة وخصائصها
48	أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية
54	الأساليب الاحصائية المستخدمة
55	الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها
56	نتائج البحث ومناقشتها.
57	مناقشة الفرضية الأولى
58	مناقشة الفرضية الثانية
59	مناقشة الفرضية الثالثة
60	مناقشة الفرضية الرابعة
61	مناقشة الفرضية الخامسة
63	الاستنتاج العام
65	خاتمة
67	قائمة المصادر و المراجع
73	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
48	الجدول (01) توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
49	الجدول (02) تقدير بدائل الاجابة حسب سلم ليكارت الخماسي	02
50	الجدول (03) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور المرونة النفسية و الدرجة الكلية للمحور	03
51	الجدول (04) معامل الارتباط بين كل مجال من مجالات الدراسة و الدرجة الكلية	04
51	الجدول (05) معامل الثبات ألفا - كرومباخ لقياس ثبات استبيان المرونة النفسية	05
52	الجدول (06) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور الارتياح النفسي و الدرجة الكلية للمحور	06
53	الجدول (07) معامل الثبات ألفا - كرومباخ لقياس ثبات استبيان الارتياح النفسي	07
56	الجدول (08): معامل الارتباط بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي.	08
57	جدول (09) درجات الموافقة على على محور المرونة النفسية	09
58	جدول (10) درجات الموافقة على على محور الارتياح النفسي	10
60	الجدول (11) إختبار Test-t لمرونة النفسية حسب متغير الجنس.	11
61	الجدول (12) إختبار تباين الفروقات الارتياح النفسي حسب متغير الجنس	12

فهرس الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
48	الشكل (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01

مقدمة

مقدمة

إن المشكلة الأساسية للحياة بل للوجود نفسه في التكيف إزاء الظروف الجديدة والمتغيرة، فالأفراد يختلفون على نحو واسع في قدرتهم على التوازن وإعادة التوازن في استجاباتهم نظرا لوجودهم في العالم دائم التغير (Block, 1993, 2).

إن الفرد في عملية تفاعل مستمر بطريقة واعية أو غير واعية للتوافق مع محيطه وتغيراته، وهذا المحيط وهكذا نتحدث في مجال الصحة 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.

(العثماني, 2009, ص2).

ويكون الفرد فعالا من الناحية التكيفية في بعض الأحيان وبدرجة أكبر منه في أحيان أخرى، وكنتيجة لهذا الإدراك فقد كان الشغل الشاغل في مجال علم النفس - وعلى مر السنين - هو كيفية وضع النظريات والطرائق بشكل مستمر حول العوامل المشكلة أساسا للتكيف الإنساني (Block, 1993, 2).

وتشكل الأنا في مجموع بنائها المتماسك اجتماعية ونفسية وأكاديمية شخصية الإنسان الفرد المتوازن نفسية، كذلك فإن إمكانية تفاعلها بكل هذه المكونات وطبقا لواقعها المعاش سيكون صورة حقيقية لها والتي تعكس قدرتها على الحفاظ على كينونتها أمام الأحداث المختلفة التي قد تؤدي إلى زعزعتها أمام المصاعب التي قد يعترضها، وما يشكله من قدرة على التكيف في مواجهة تلك الأحداث غير الموانية والتي قد تعيق سير نموها والتكيف (الخطيب, 2007, 1052).

ولعل واحدة من السمات الأساسية في شخصية الفرد والتي تمكنه من التكيف الجيد هو ما يسمى بالمرونة النفسية (مرونة الأنا) Ego-Resiliency . والتي تعني قدرة

الفرد على الاستجابة للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص غير المرن هو الذي لا يتقبل إدخال تغييرات في نفسه فكرة ووجدانة، وسلوكا ، ويصعب عليه التكيف وتختل علاقته بنفسه وبالأخرين كلما طرأ جديد أو تغيرت معطيات الواقع (العثماني، 2009، 2)، وتعد مرونة الأنا عصب الحياة النفسية ومحورها الفعال، ومستقر إيجابية الإنسان، وتأكيد الإمكانيات وبزوغها من حيز الكمون إلى حيز التحقق في الواقع.

(أعيد، 2002 ، ص 139).

يهتم علم النفس الايجابي بدراسة إمكانية جعل الفرد يعيش سعيدا في حياته من خلال ما يمتلكه هو من قدرات وقابليات عقلية وبدنية من أجل تحقيق الارتياح والسعادة لديه. إن الإحساس بالارتياح والسعادة هو عنصر أساسي وضروري لحياة صحية وحاجة المرء لهذا الإحساس تماما كحاجته للماء والغذاء والصداقة والنوم وغيرها، فالدراسات والأبحاث التي أجريت في هذا الموضوع أشارت إلى أن الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشكلات العائلية والمهنية وبالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة أطول من غيرهم، وقادرون على تحقيق النجاح ومستوى عال من الأداء زيادة عن رضاهم عن حياتهم.

وتحاول هذه الدراسة الربط بين متغيرين أساسيين مهمين في علم النفس الايجابي وهما المرونة النفسية والارتياح النفسي وذلك عند شريحة مهمة جدا وهي الطلاب الجامعيين، ولهذا تتكون هذه الدراسة من خمس فصول: بداية بالفصل الاول الخاص بالاطار العام للدراسة (الاشكالية والتساؤلات، الفرضيات الأهداف والأهمية وصولا إلى التعريفات الاجرائية)، يليه فصلين نظريين يتناولان متغير المرونة النفسية والارتياح النفسي ، ثم الفصل الرابع الخاص بالاجراءات المنهجية للدراسة حيث تم فيه تحديد المنهج وحدود الدراسة والعينة والأدوات وخصائصها السيكمومترية بالاضافة الى الأساليب الاحصائية المستخدمة.

وفي الاخير جاء الفصل الخامس ليجا اختبار الفرضيات والخروج بنتائج الدراسة مع تقديم تفسير وتحليل لهذه النتائج.

الفصل الأول: الاطار

العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها:

يمثل علم النفس الإيجابي مجالاً حديثاً للنظريات والأبحاث النفسية التي تتباعد عن الأمراض والاضطرابات النفسية وتركز على الخبرات النفسية الإيجابية، والسمات الفردية، أو جوانب القوة الأخلاقية، والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل من الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة، ويهتم علماء علم النفس الإيجابي أيضاً بدراسة وتحليل فعالية التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة رضا الفرد عن الحياة، وتحسين نوعية حياته، وتعظيم وتعزيز أدائه في مختلف مواقف الحياة.

يتناول علم النفس الإيجابي العديد من المتغيرات منها التفاؤل، الأمل، السعادة، التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، وتلعب هذه الأخيرة -المرونة النفسية- دوراً مهماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، فهي ترتبط بشخصية الفرد وسماته، فقد أشارت دراسة فريبورج وآخرين (Friborg et al., 2005) إلى أن الشخصية المرنة تتميز بالقدرة على التوافق والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية وإقامة علاقات سوية ومنتزعة مع الآخرين، كما يشير كامبل وآخرون (Campbell, 2006) إلى أن سمات الشخصية التي تركز على الدفاع والتوكيدية والنشاط والانفعالات الإيجابية، تلك السمات تؤدي إلى الإيجابية الخلاقة التي لا تدعن للظروف الصعبة بل إنها تساعد في التغلب على تلك الظروف دون جلب نواتج سلبية لها على المستوى النفسي، كما أكدت دراسة كل من Luminet et al., 2007، وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وسمات الشخصية. (Ahern, 20014, Kimberly, 2000) وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وسمات الشخصية. أشارت دراسة فاييمو (Fayombo, 2010) أن سمات الشخصية تسهم بشكل متباين في التباين في المرونة النفسية نستطيع القول انه قد أصبح موضوع المرونة أو جودة الحياة النفسية في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات نذكر منها ما يلي:

دارسة(جارسى 2010 Grace) بعنوان: "العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى

البالغين في جزر الكاريبي"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من 397 فرداً من طلبة المدارس الثانوية في جزر الكاريبي (192 ذكور و205 إناث). ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد Goldberg, et 2006، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث. وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع

عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الحب ارت، والانبساطية والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصائية، كما بينت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة 32% من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصائية ثم الانفتاح على الخبرات.

دراسة (عثمان 2010) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الايجابية في مواجهة أحداث الحياة

الضاغطة لدى عينة من الشباب :

تهدف هذه الدراسة البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية resilience ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية دينامية متعددة الأبعاد، وتهدف أيضا إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة، مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب، وعينة ضابطة مكونة من 107 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) وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الايجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض الأحداث الضاغطة لديهم. هذا وقد استمرت فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه، حيث قيس استجاباتهم على مقياس المرونة الإيجابية وتبين أن درجاتهم على أبعاده، والدرجة الكلية له ما ازلت مرتفعة، وما ازل التحسن قائمة. كذلك تم قياس استجاباتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ليتبين أن درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض، وهذا يدل أن مستوى التحسن لديهم ما ازل قائما وأن البرنامج الإرشادي المستخدم لم يزل له تأثير بعد انقضائه، وبعد انقضاء فترة المتابعة أيضا.

دراسة (فحجان 2010) بعنوان: التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدي

معلمي التربية الخاصة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدي معلمي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظة غزة، كما وهدفت إلى التعرف إلى مدى علاقة التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية بمرونة الأنا، وتكونت عينة الدراسة من (287) معلم ومعلمة تربية خاصة موزعين على مؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة البالغ عددها 11 مؤسسة، وقد استخدمت الدراسة مقياس التوافق المهني، مقياس المسؤولية الاجتماعية، ومقياس مرونة الأنا) من إعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي لدى أفراد العينة على مقياس مرونة الأنا بلغ 75%، وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من

مرونة الأنا فوق المتوسط، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزي لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، والدخل الشهري).

دراسة (حسان 2008) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدي طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (116) طالبة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على أني الدرجات على إستهانة مرونة الأنا واستخدمت الباحثة أدائين من إعدادها وهما: إستهانة مرونة الأنا، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأثناء وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على إستهانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على إستهانة مرونة الأنا، في الاختبار البعدي، والاختبار التبعي.

دراسة (الخطيب 2007) بعنوان: "تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة لدى الشباب:

" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاجتياحات والاعتقالات والإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني، وتكونت عينة الدراسة من (317) طالبا وطالبة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة، واستخدم الباحث مقياس مرونة الأنا (E, R89). إعداد الناصر وساندمان. وبينت نتائج الدراسة وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي: الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة الأخلاق، كما بينت تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا، وهذا يرجع إلى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني للأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها واجتيازها بسلام.

دراسة (الغامدي 2004) بعنوان: النمو الأخلاقي وعلاقته بسمة التصلب - المرونة لدى عينة من المراهقين بمدينة مكة المكرمة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجات و مراحل النمو الأخلاقي، ثم دراسة العلاقة بين النمو الأخلاقي وسمة التصلب - والمرونة لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من 80 مراهقة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من المراهقين؛ ممثلة للمجتمع من مدينة مكة المكرمة دون ضواحيها، وقد استخدم

الباحث اختبار النمو الأخلاقي من إعداد قبس وترجمة (عبد الرحمن، محمد 1991)، ومقياس التصلب الصداقة (الشخصية) من إعداد مصطفى سويف 1958، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من النمو الأخلاقي وسممة التصلب والمرونة.

ويعتبر الارتياح النفسي well-being كذلك من أبرز المواضيع الجديدة التي يتناولها علم النفس الإيجابي وهو يكمن داخل الخبرة الذاتية للشخص، ويتميز كما يرى مصطفى شرقاوي " بكل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا، والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع. وهذه الحالة تتسم بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض على الآخرين بهذا الشعور. (مصطفى الشرقاوي، 1999).

ويشير "بيشوب و فيست Bishop et Feist" إلى أن الارتياح النفسي يتضمن الجوانب الموضوعية والجوانب الشخصية، ولكن الباحثين ركزوا على اهتمامهم على المؤشرات الموضوعية، تلك المؤشرات القابلة للقياس والملاحظة الخارجية مثل: الحالة الوظيفية والدخل، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، وحجم المساندة الاجتماعية. دون التركيز على جودة الحياة النفسية (الجانب الذاتي). (Bishop, M., & Feist 2001).

وقد تناولت دراسة تلمساني فاطمة (2015): الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات . دراسة ميدانية على طلبة جامعة وهران : هدفت إلى البحث على الجانب الذاتي للارتياح النفسي في نجاح الفرد في مختلف مجالات الحياة و في نفس الوقت لدى أكثر فئة م ه و هم الطلبة الجامعيين. اعتمد الباحثة في جمع البيانات على مقياس الارتياح النفسي الشخصي (swb) (لكومينز. تكونت العينة من 450 طالبا من مستويات مختلفة بينت النتائج أن :مستوى الإرتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة متوسط. لا يوجد فرق بين الذكور و الإناث في مستوى الإرتياح.

يتضح لنا من خلال كل ما سبق ذكره حول المرونة النفسية ووالارتياح النفسي ضرورة البحث في العلاقة بين هذين المتغيرين لدى فئة مهمة جدا في المجتمع وهي فئة الطلاب الجامعيين كونها تتماشى مع مرحلة الشباب ولما لهم من دور فعال على المستوى الاقتصادي والاجتماعي والمهني ... تتطلب الاهتمام بهم، وعليه يمكن طرح التساؤل الرئيس لهذه الدراسة كما يلي:

هل توجد علاقة ارتباط دالة احصائية بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس

بجامعة الجلفة زيان عاشور ؟

الأسئلة الفرعية :

- 1- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور ؟
- 2- ما مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زان عاشور ؟
- 3- هل توجد فروق دالة احصائية تعزي لمتغير الجنس (الذكر - الانثى) في المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور ؟
- 4- هل توجد فروق دالة احصائية تعزي لمتغير الجنس (الذكر - الانثى) في النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور ؟

2-فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤلات السابقة يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي:

1. لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور.
2. مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس متوسط
3. مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس متوسط .
4. لا توجد فروق دالة تعزي لمتغير الجنس في المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور
5. لا توجد فروق دالة تعزي لمتغير الجنس في الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور.

3-أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الى الكشف عن دالة و نوع و شدة العلاقة بين المرونة النفسية و الإرتياح النفسي لدى طلبة علم النفس زيان عاشور .
- الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور .
- معرفة إذا كان هنالك فروق دالة إحصائية تعزه لمتغير الجنس في المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور .

- معرفة إذا كانت هنالك فروق احصائيات لمتغير الجنس في الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة
زيان عاشور .

4-أهمية الدراسة :

أهمية الموضوع المرونة لانفسية باعتباره من المواضيع التي لقت اهتمام الباحثين في مجال علم النفس في المجتمع العربي و كذلك معرفة جوانب مفهوم المرونة النفسية و العوامل ذات العلاقة و اهمية الفئة المستهدفة حيث تمثل الطلبة الجامعيين والذين باعتبارهم شباب المستقبل ومقبلين على الحياة جديدة مختلفة لذلك من خلال هذه الدراسة يمكن معرفة العلاقة بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس.

5- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة :

5-1- المرونة النفسية: هي الدرجة التي يتحصل عليها طالب علم النفس من خلال اجابته على بنود استبيان المرونة النفسية المعد من طرف محمد عصام أبوالندي، (2015)، وتتراوح هذه الدرجة ما بين (30-120) كأعلى وأدنى درجة يمكن الحصول عليها.

5-2- الارتياح النفسي: هي الدرجة التي يتحصل عليها طالب علم النفس من خلال اجابته على البنود استبيان الارتياح النفسي المعد من طرف الباحث كومينز (Cummins) وهو مقياس عالمي، وتتراوح هذه الدرجة ما بين (10-40) كأعلى وادنى درجة يمكن الحصول عليها.

5-3- الطالب الجامعي: هو طالب المسجل والذي يدرس بشكل نظامي بجامعة زيان عاشور (الجلفة) كلية العلوم الإنسانية قسم علم النفس والفلسفة لسنة (2020 / 2021).

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد

المرونة النفسية

السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية

اهمية المرونة النفسية

العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية

النظريات المفسرة للمرونة النفسية

خصائص الأفراد المرنين

خلاصة

تمهيد

لقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة و أشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام و التركيز على التغيرات المدعمة لقدرة الفرد على مواجهة الفعالة و التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات و التغلب عليها و جاء هذا الفصل لتناول مفهوم المرونة النفسية و العوامل ذات العلاقة بها و طرق بناءها و مقوماتها و السمات الشخصية للأفراد ذوي المرونة النفسية و أهم النظريات المفسرة لها.

1/ المرونة النفسية :

لغة :

قال ابن فارس " مرن " الميم و الراء و النون أصل صحيح يدل على بين الشيء أو السهولة (ابن فارس ، 1997 ، ص ، 313) و جاء في لسان العرب : مرن ، يمرن ، مرانة، و هو لين صلابة ، و تمرنت يد فلان على العمل أي صلبت و استمرت، والمترانة ، اللين (ابن الناظور ، 710 هـ ، ص 403)

المرونة إصطلاحا :

يرجع أصل المرونة (Resilience) الى المصطلح اللاتيني Salive تعني الرجوعة Tospring ومن Resiline و تعني الرجوع الى الحالة السوية Spring back أما المصطلح الإنجليزي للكلمة Resilimee فهو مشتق من الكلمة الانجليزية (الليونة، الشدة و المقاومة ، و الدونة) و يقصد بها قدرة الشخص أو منظومة إشتماعية على التفاعل بنجاح مع الظروف الحياة المرهفة و العواقب السلبية للتوتر (, wiseman 2005)

و يستخدم لفظ المرونة أيضا في تمييز الأفراد ذوي القدرة على تغلب على الأنتكالات التي تتعلق بحياتهم و تطلعاتهم المتسقبلية (De vries shie Id , 2005) .

يعرف (ستودجر) المرونة (Staudiger I et al . 1993) النمو الصحي على الرغم من وجود النهديد و الشفاء من الذدمة أما (جوردن) فيعرف المرونة (, Gordn 1993) : القدرة على النتعاش و النضج و زيادة الكفاءة (Miler , 1999 , p2)

- ويعرفها (أوترومونترى 2002) أنها الحفاظ و غعادة بناء مستوى التكيف و الوظائف السابق بعد الحصول صدمة أو عند حصول تقييدات أو خسائر (رضوان 20017، ص 60) أما (باترسون و كيليهرو ص 309 ، 2005) فيعرفانها أنها استخدام الشخص لطاقته المنجة للخروج من المحنة بشكل أقوى من أي وقت مضى .

وعرفها (أزلنيا و و شاهريار) أنه قدرة الشخص على التعافي من الأمراض و الإكتئاب والمصائب و قيام الشخص بوضائفه بالرغم من التحديات و الظروف الصعبة المحيطة به ، وهذا يتطلب من الشخص القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كلا من الأفكار والأفعال (شقورة ، 2012 ، ص 10)

كما حدد ريتشاد سون 2002 جوانب المرونة النفسية المتمثلة في :

أ- صفات المرونة :

وهي مجموعة من الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتعدين بالمرونة النفسية .

ب- عمليات المرونة :

كيف يواجه الشخص الأحداث الصادمة و ظروف الحياة الصعبة ؟

ت- المرونة الفطرية :

و هي العوال الدفعية التي ربما تؤثر في استجابة الشخص لضغوط الحياة وظروفها الصعبة

أما (يونانو 2004) فيؤكد على مكونات المرونة النفسية مثل : الصلابة النفسية، وتحسين الذات ، و الوجدالمواجب ان و اتفق كل من بونجارو و روتر على أن المرونة النفسية تكوين ثنائي المحور يتضمن : التعرض و للمتاعب و المصاعب أو حتى الأزمات و الصدمات و لتوافق الإيجابي معها يرتب نواتج إجابية (Rutter 2008) un gaa 2004

وتعرف (وريع و فري 1998) لمرونة النفسية هي النتيجة تفاعل بين المكونات الوراثية و النسوية و الخبرات السابقة فهذه المكونات كما اضافة مكونات أخرى للمرونة النفسية و هما : المعنى و الغرض .

- كما تعرفها الجمعية الامريكية لعلم النفس أنها : عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية للشدائد و الصدمات و النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المكالات الأسرية و مشكلات العلاقات مع الآخرين و المشكلات الصحة الخطيرة وضغوط العمل و المشكلات المالية (APA 2008) أما بالتعريف المعياري للمرونة النفسية يمكن أن ينجم عنه بعض المشكلات لكونه لا يولي اتباها للفروق الثقافية والسياقة و التأثيراتها في التباين في طرق تعد الناس عن هذه المرونة و تأكيد ذلك تظهر دراسة (بونجار و زملائه 2007) يركز للثقافة و العوامل السباقة على طبيعة و مستوى المرونة النفسية لدى المعرضين للخطر

2/ السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية :

إن إسقاط سمة المرونة النفسية على المرء لا يعاني من مشاكل و ضغوط أو صعوبات فالألم الأنفعالي و الحزن أعراض شائعة بين الأشخاص الذين مرو بشدائد أو نكبات او عصرات شديدة في حياتهم فان الطريق الى المرونة النفسية يتضمن المعانات والكثير من الضيق فالحياة ليست نزهة مبهجة و ليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد ونكبات دائمة ، فسمه المرونة النفسية تتضمن سلوكيات ، وأفكار و إعتقادات ، يمكن تعليمها و تتميتها لدى الكشخص أي شخص .

أما (ماكلان) يفسر البعض المرونة كصفة شخصية أو سمة ، في حين ينظر إليها آخرون على أنها عملية تنموية جارية التي زعكس الإجابية و التكيف في الظروف المعاكسة

- كما تعتمد المرونة لنفسية أيضا على دقة تكوين السمات الشخصية لكل فرد ثم العمل على أربعة أبعاد مختارة لهاته الشخصية : مشاعر إيجابية ، ضبط النفس ، الإنفتاح على الخبرة ، الإبتعاد عن الفضفاضة .

و يقول (هانرو و آخرون 2006) المرونة النفسية هي القدرة على العمل بفاعلية و فقا مع القيم الشخصية في وجود تداخل للأفكار و الأحاسيس و العواطف

إذا من خلال التعريف السابقة نستخلص هذه السمات :

- الأيجابية و التكيف في الظروف المعاكسة
- القدرة على تحمل الإحباط
- مستوى التفاؤل بالمهارة الإجتماعية و الإنفاعلية و التغلب على النتائج السلبية للضغوط
- تنوع الأسالي المعرفية و فقا لمقتضيات الموافق التي تواجههم
- ضبط النفس و الإنفتاح على الخبرة و الإبتعاد عن الفضفاضة
- العمل بفاعلية و فق للقيم الشخصية

3/اهمية المرونة النفسية:

كلما كان الانسان متحليا بخاصية المرونة كان أكثر ايجابية في تعامله مع الاخرين ومع ما يدور حوله فكما يشيرهارت وبلتكووتوماس 2007 الى صفات المرونة والتي تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد فمنها العلاقات الاجتماعية المتبادلة لذوي المستويات المرتفعة من المرونة النفسية في بذل وتلقى المساندة الانفعالية ايضا الشعوريا بالاستقلالية و الاعتماد على الذات ووضعو اتخاذ القرار دون انصياع للاخرين و الاعتزاز بالذات كما أنها تساهم في ادارة الانفعالات و المشاعر القوية السلبية و الايجابية .

4/ العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية

- هنالك العديد من الدراسات التي كشفت عن العوامل التي تلطف التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الادمة و من أهم هذه العوامل الرعاية و المساندة الإنفاعلية و الإجتماعية و بناء علاقات الحب و الثقة و تقديم التشجيع من الاسرة و من خرجها .

كما أن هنالك عوامل أخرى ترتبط بالمرونة النفسية مثل وضع خطط مرنة مع الثقة بالنفس ، و صورة الذات الإيجابية و مهارات التواصل و القدرة على إدارة المشاعر والإنذفات (APA , 2010)

أظهرت نتائج الدراسات عن وجود عدة عوامل تسهم في زيادة المرونة النفسية و تتميتها لذا تجعل الشخص قادرا على تجاوز التأثيرات السلبية الضاغطة عليه و التعافي منها ومن هذه العوامل :

- القدرة على المواجهة الفعالة و التوافق الإيجابي للضغوط بطرق سوية
 - إكتساب طرق و مهارات لحل المشكلة
 - القدرة على إدارة الإنفعالات و تجاوزها بشكل صحيح
 - إيجاد مصدر مساعدة الآخرين (المساندة الإجتماعية)
 - إيجاد معنى إيجابي للصددمات أو الأحداث المؤثرة فيه (TULL,2007)
- لذا تعد المرونة النفسية ظاهرة تمكن الشخص من التعافي من التأثيرات السلبية أو الصدمات ذات الطابع الممتد ، أو المخاطر الفعالة ، و الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الحالي (أو علاوة ، 2013 ، ص 28 ، 29)
- كما حدد أبو علاوة 2007 مجموعة من العوامل المرتبة
- القدرة علة وضع خطط سليمة و اتخاذ الخطوات و الإجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها
 - النظرة الإيجابية الى الذات و التفاعل مع الآخرين و حل المشكلات .
 - القدرة على إدارة الإنفعالات و الإنذفات

المرونة النفسية من منظور متعدد الإتجاهات :

يرى كل من (ريفيتش ، ص 5559 ، 2002) أن المرونة النفسية مكونة من أربعة من أركان :

الركن الأول : تغيير الوضع الراهن للشخص بمعالجة الفكر و تعديل أن ماط السلوك خلال إعادة التدريب المعرفي و السلوكي .

الركن الثاني : التفكير و يعد المفتاح الرئيسي للزيادة المرونة النفسية و ذلك للدلالة على أن العلم أساسي وراء غدراكننا الصحيح الذي يؤدي الى التفكير الفعال و الذي بدوره يساعدنا أن نكون أكثر نتاجية .

الركن الثالث : التركيبي الدقيق و التأكيد على أن يكون كلاهما و اقعا و متفائلا دون إنكار الحقيقة .

الركم الرابع : التواصل و التفتح و هو إعادة التركيز مرة أخرى على نقاط القوة الإنسانية . ويؤكد ريفيتش و شات على أن هذه الركائز تمثل القوة الأساسية التي تقوم عليها جميع الخصائص النفسية للشخص و أن الإفتقار للمرونة هو السبب الرئيسي وراء الأداء السلبي للشخص و تدني الجاعة على مواجهة الضغوط و التحديات فينموا و يزددهروا على وفق كل المتغيرات في الحياة

5/النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

نظرية رتشارد سون: (Richardson)

ومن أوائل النظريات لتفسير عملية المرونة النفسية هي نظرية رتشاردسون (Richardson) الذي وضع صياغة المفاهيم للمرونة بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن)، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية (باعلي، 2014)

نموذج كوفي: (Covey)

يرى هذا النموذج أن العيش والعمل بشكل متأنى نابع من المبادئ الدائمة التي تعزز المرونة وهي كالتالي:

- 1- النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
- 2- أن يبدأ الفرد يومه بتفهم عميق لما يدور حوله: والتي تتضمن توضيح القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.
- 3- تعامل الفرد مع الأعمال الهامة قبل المهمة: من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
- 4- توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
- 5- أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوماً، وهي تعني احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.
- 6- التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة
- 7- الاهتمام والتفعيل الحازم للعادات الستة السابقة (جوهر، 2014)

نظرية كاون وتومسون: (Cowen & Thomson)

ينظران إلى المرونة على أنها صفة عامة للاستجابة تعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، وبينان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والانتاجية، وقلة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة... وكف للتعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل

من الإبداع الداخلي الثري، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطا بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، والميل للانسحاب عندما تتأزم الأمور، ومدى محدود من الاهتمامات، ومجال أضيق من الأداء وتوافق أقل من المجتمع... وأقل في التوافق الشخصي (الحربي، 2012)

6/ خصائص الأفراد المرنين :

وردت في المراجع المتخصصة التي تتناول المرونة التي حصلت البحتة عليهما مجموعة كبيرة من الصفات التي تتميز الافراد المرنين (حبيب 1995 ، العيساوي 1998 ، الخطيب 2007 ، حسان 2008 ، أو علاوة 2013) و سوف تشير البحتة الى مجموعة من الخصائص كما وردت في المراجع المختلفة :

أ- الصبر :

قد أمر الله عباده بالصبر و حث عليه العديد من الآيات في القرآن الكريم و منها قول الله تعالى >> و لنبلونكم بشيء من الخوف و الجوع و نقص من الأموال و الانفس و الثمرات و بشر الصابرين الذين إذا اصابتهم مصيبة قالوا إن الله و ان اليه راجعون أولئك عليم صلوات من ربهم و رحمة و أولئك هم المهتدون << سورة البقرة الآية (155-156-157).

ويعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب ان يتحلى بها الإنسان المرن (حسان، 2008 ، ص 52) ومن الخصائص الإنسان الصبور الجلد و الروية و الإتزان الغنفعالي و عدم التسرع أو الثورة أو التهيج أو الدة أو الغضب و القدرة على الإنتصار وعلى الإستقامة والإستمرار فيها (العيساوي ، 1998 ، ص 220) .

كما يرى ليونس 1991 المشار إليه في أبو علاوة 2013 أن الصبر هو من خصائص ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية ، فالصبر يساعد على تحمل التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة أو صدمات الحياة و مشكلاتها .

وقد حث الإسلام على الصبر << إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب >> سورة الزمر 10

في حين يرى روتر 1983 أن الخصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية تتمثل في الاندماج في مساندة الآخرين و الارتباط الامن مع الآخرين والكفاءة الذاتية و الحس الفكاهي أو المرح كذلك المستوى العالي من التقدير الذات، والتوجه نحو القيام بالأعمال و القدرة على إدراك التأثير القوي للضغوط أو أحداث الصادمة أخيرا الإستفادة من الخبرات أو النجاحات السابقة في التعامل مع الضغط أو الأحداث و مواجهتها

ب- التسامح :

هو القدرة النفس على نزوع المكابرة و الإصرار على الخطأ ومن أعظم أبواب الإعتذار هو مداومة المسلم على طلب العفو و الصفح من الله عز و جل و هو ما يسمى بالتوبة و القدرة على العفو هي طاقة نفسية لا يمتلكها الكثيرون و هذه الطاقة لا تكون سبب ضعف أو نقص و لكن توافق القدرة و التسامح في العديد من الآيات فقال الله تعالى << وإن تعفوا وتصفحوا و تغفروا فإن الله غفور رحيم >> التغابن أما وولين (1993) المشار اليه في الخطيب (2007) من أهم ما يميز السمات الشخصية لدى الأفراد ذوي المرونة العالية :

الإستبصار :

وهو قدرة الشخص على القراءة و تفسير الأحداث و الافراد و تتضمن القدرة على التواصل الشخصي كذلك معرفة كيفية سلوك الشخص ليكون متناسبا مع الاخذات المختلفة ، مما يجعله يفهم ذاته و الآخرين .

الإستغلال :

هو القدرة على التوازن بين الشخص و الآخرين ، كما يتضمن كيفية تكيفه مع ذاته إذ يعرف ماله و ما عليه و قدرته على قول (لا) يوضح عندما يكون الامر مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً و مرناً في حالة مواجهة الموافق.

الخلاصة

من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل يتضح لنا مدى أهمية المرونة النفسية لكونها تحدد درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية السوية و التي بدورها تؤثر على مسار الحياة المستقبلي للفرد و يعتبر طلبة الجامعات عماد المستقبل الذين يعتمد عليهم المجتمع في مرحلة البناء والتحضر في معظم المجالات العلمية و لكي يتمكن طلبة الجامعة و خاصة الطلبة العاملين من النجاح و تحقيق الأهداف فلا بد من توافر قدر عال من المرونة النفسية لديهم تمكنهم من اجتياز العقبات التي تعترضهم في حياتهم الدراسية أو المهنية من خلال القدرة على إحداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح.

الفصل الثالث: الارتياح النفسي

تمهيد

تعريف الارتياح النفسي: Well-Being

مفهوم الارتياح النفسي

مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي

الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى

نظريات الارتياح النفسي

الخلاصة

تمهيد

قد انشغلت البشرية منذ نشأة الحياة على سطح الأرض بمناقشة مسألة سعادة الإنسان: تعريفها، صيغها، محدداتها، تأثيراتها على الأقل من الحضارة الإغريقية القديمة. الارتياح النفسي يعتبر قديما ولكن لم يلاق اهتمام الباحثين والمتخصصين إلا مع ظهور تيار جديد في علم النفس، سرعان ما احتل مكان الصدارة بين البحوث وبدأ العلماء والباحثون يتطرقون إلى موضوعات لم يتطرقوا إليها من قبل. فقد اهتموا بالجوانب التي أهملها علم النفس منذ عقود طويلة، وقد تبلور هذا التيار وأطلق عليه اسم علم النفس الإيجابي ومن أعلامه مارتن سيلجمان الذي نادى بالاهتمام والكشف عن الجوانب الايجابية و نقاط القوة لدى الإنسان والعمل على تنميتها وتطويرها. حيث يمثل الارتياح النفسي بؤرة اهتمام ما يعرف بعلم النفس الإيجابي والذي لم يدخل المسار الأكاديمي لمجال علم النفس إلا في سنة 1998 عندما تناوله مارتن سيلجمان في خطابه للدورة الافتتاحية للجمعية الأمريكية لعلم النفس.

وعلم النفس الايجابي فرع من فروع علم النفس الذي بدأ ينظر إلى الإنسان نظرة مختلفة تماما وهي أن الأصل هو الصحة وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية أو المضيئة في حياته وبث الأمل والتفاؤل، والسعادة، والرضا عن الذات، والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والمرونة النفسية أو الصمود التنفسي.

وفي السنوات الأخيرة ومع ظهور علم النقل الايجابي، تجدد الاهتمام من جانب علماء النفس وعلماء آخرين دراسات نفسية في المجالات الإيجابية كالرضا عن الحياة، ومعنى الحياة الارتياح الشخصي، والارتياح النفسي الذي يمثل الموضوع الذي ستتطرق إليه بالتفصيل.

1- تعريف الارتياح النفسي: Well-Being

يعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم المعقدة نسبياً، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية. لذا تعددت التعريفات التي طرحت لهذا المفهوم من قبل الباحثين المهتمين بالمجال ومن أبرزها:

تعريف Ryff : والتي ترى فيه أن الارتياح النفسي هو: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعني بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها" (Ryff et al,2006:85-95)

تعريف diener : يرى دينر وآخرون أن الارتياح النفسي هو الحالة التي يشعر فيها الشخص، ويعتقد أن حياته تسير على ما يرام. (diener et al, 2006)

تعريف Stewart-Brown: والذي يشير إلى أن الارتياح النفسي هي: "حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص على مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال علي الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة والمرح، السعادة، الهدوء، والاهتمام بالآخرين". (Stewart-Brown , 2000:35)

هذا ولقد جاء في دراسة (عبادو أمال، 2013) تعاريف أخرى منها:

تعريف Betton : بأنه "تقييم معرفي انفعالي للحياة يشتمل علي الحالة المزاجية للفرد، وردود الأفعال الانفعالية اتجاه الأحداث أو الحكم حول إنجازاته في الحياة ، والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق". (Betton, 2004)

تعريف Danna et Griffin: مفهوم الارتياح النفسي حسبهما يشمل مختلف أنواع الرضا عن الحياة، فيما عدا العمل، التي يتمتع بها الفرد (الرضا أو عدم الرضا عن الحياة الاجتماعية، الأسرية، أوقات الفراغ، القيم الروحية... الخ) الرضا عن العمل والصحة

العامة التي تضم مجموعة من المؤشرات العقلية النفسية كالمشاعر، القلق والإحباط بالإضافة إلى مؤشرات مادية وفسولوجية مثل ضغط الدم، مرض القلب والصحة البدنية العامة. (danna & griffin , 1999)، فوفقا لهذا التعريف الارتياح النفسي هو مفهوم شامل لبعد شخصي من الرضا و بعد الصحة البدنية والنفسية.

تعريف Cotton et Hart يصف الارتياح النفسي بأنه الجمع بين الضيق النفسي والرضا عن الحياة. (Cotton & Hart, 2003)

تعريف Dariels: الارتياح النفسي هو مفهوم ذو طابع انفعالي ويقاس من خلال خمسة مكونات: القلق/الراحة، الاكتئاب/المتعة، الملل الحماس، التعب القوة، الغضب / الهدوء. (Dariels, 2000)

ومنه الارتياح النفسي عبارة عن "الأنواع المختلفة من التقييمات الايجابية والسلبية التي يكونها الناس عن حياتهم، الأحداث التي مرت عليهم، أجسادهم وعقولهم والظروف التي يعيشون فيها، كما يرتبط الارتياح النفسي بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

أما الباحث فيرى أن الارتياح النفسي هو عبارة عن تقييم الفرد لنوعية حياته أو الحكم بالرضا عن الحياة، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الإنسان بالارتياح حينما يمر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات الغير سارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام ومجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية.

2- مفهوم الارتياح النفسي:

الارتياح النفسي هو التقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام، وهو أيضا عبارة عن إجمالي الارتياح في مجالات الحياة المختلفة بالإضافة إلى تغلب المشاعر الايجابية على المشاعر السلبية.

هذا وقد ذهب كل من (أرجايل، 1993، 14) و (مايرز ودينر، 1995) أن للارتياح النفسي ثلاثة مكونات أساسية هي:

* **الرضا عن الحياة (المكون المعرفي للارتياح):** وقد يقابل بينه البعض وبين نوعية الحياة أو جودة الحياة.

* **الوجدان الإيجابي:** وهو المكون الانفعالي للارتياح بوصفه حالة انفعالية.

* **الوجدان السلبي:** أو ما يسمى بالعناء النفسي - الإنهاك النفسي).

وهذا ما اتفق فيه (سيد البهاص، 2009، 168) مع "أرجايل" (1993) في أنه إذا كان الارتياح النفسي يعني في عده الانفعالي "الشعور بالاستمتاع والبهجة، واللذة" وفي بعده المعرفي والذي يعني "التأمل في الحياة والتعبير عنها" فإن هناك بعد ثالث للارتياح النفسي يتمثل في "المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل".

ومن هنا فإن البعد الثالث الذي أضافه البهاص هو ما يقابل ذلك البعد الذي أطلق عليه أرجايل الوجدان السلبي (أو العناء النفسي).

على حين ذهب (كمال مرسي، 2000: 34) إلى أن للارتياح النفسي جوانب ثلاثة أساسية أيضا جاءت متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينها:

* **جانب معرفي:** يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح، وتوفيق، ومعاونة.

* **جانب وجداني:** يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة، وفرح وسرور.

* **جانب نزوعي (أو نفسي حركي):** يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن

سعادته وارتياحه سواء بالكلام فيقول: "أنا في راحة أنا سعيد أو راض، أو ناجح، أو فرح... إلخ)، أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل (الابتسام، والبشاشة، وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة والارتياح، وإدراك الرضا عن الحياة).

على حين يرى (حامد زهران، 2005: 11) أن الارتياح يتضمن بعدين أساسيين:

* **الشعور بالارتياح مع النفس:** دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات،

واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

* **الشعور بالارتياح مع الآخرين،** ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين،

والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في تقنهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية).

أما (عادل هريدي، وطريف شوقي، 2002) فقد ذهب إلى أن مكونات الارتياح النفسي تشمل على: (تنظيم الوجدان، الدافعية الشخصية، الوعي الذاتي، التعبير عن الوجدان، الوجدان الإيجابي، والوجود الأفضل، الرضا عن الحياة).

يرى فريق آخر أن الارتياح النفسي مرادف للهناء الشخصي. (2000، Diener, E., et al) في حين يفرق آخرون بين الارتياح النفسي بوصفه حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج Mood، وبين الرضا satisfaction باعتباره حالة معرفية تعتمد على الأحكام العقلية. (الطيب والبهاص، 2009: 141-142).

هذا ولا يختلف كثيرا ما ذهب إليه بعض الباحثين من أن الارتياح النفسي ينطوي على ثلاثة مكونات مترابطة: (الشعور الإيجابي، الشعور السلبي، الرضا عن الحياة)، حيث يعزي المكونين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية (الوجدان والانفعال) في حين يعزي المكون الثالث إلى (المظاهر المعرفية)، حيث يعكس الشعور بالارتياح النفسي الرضا عن الحياة بصفة عامة.

ولهذا فقد نظر البعض إلى الارتياح النفسي من الناحية الانفعالية على أنه: "الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية على أنه الشعور بالرضا والإشباع والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع"، وعلى الرغم من تعدد المناحي والرؤى لهؤلاء العلماء الذين تناولوا بالدراسة والتحليل مكونات الارتياح النفسي، إلا أن هناك بعض الخلط الذي انتاب بعض الباحثين فيما يتعلق بتلك المفاهيم الأكثر اقتراباً أو ارتباطاً بمفهوم الارتياح النفسي.

حيث قد يخلط البعض بين مفهوم السرور والارتياح النفسي أو الارتياح الذاتي subjective Well - Being اليو وآخرين" (Lu, L., et al., 1997)، دينر (2000)، هيلويل (Helliwell, J., 2003) في حين ترى "رايف" (Ryff, C., 1989) أن السرور هو الارتياح النفسي قصير المدى أو الأجل، بعكس سمات أو خصائص الشخصية طويلة الأجل للارتياح النفسي Psychological Well - Being أو الشعور بالهناء.

حيث يعد مفهوم الارتياح الشخصي أعم وأشمل من الارتياح النفسي كحالة انفعالية إيجابية، حيث يتحدد مفهوم الارتياح الشخصي بوصفه: "تقييماً معرفياً لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين (المزاجي والمعرفي)، حيث يشعر الناس بالارتياح حينما يخبرون كثيراً من المشاعر السارة وقليلاً من المشاعر غير السارة، وكذا عندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة، حيث تتعكس انفعالات الناس وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم.

وهناك عدد من المكونات القابلة للانفصال كمكونات للارتياح الشخصي هي:

الرضا عن الحياة: "درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل" (يحي شقورة، 2012: 28)

والرضا عن الحياة يتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن بعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزوجي.

ويتضمن التقييم المعرفي ثلاثة جوانب:

أ- الرضا عن الحياة كتقييم للأهداف التي تحققت في الماضي، وهذا يتطلب مضمونا معرفيا قويا.

ب- الحالة المعنوية والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل وهذا يتطلب مضمونا معرفيا معتدلا.

ج- السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقه الفرد من أحداث يومية وتجارب سواء كانت إيجابية أو سلبية وهذا يتطلب مجهودا معرفيا منخفضا.

* الوجدان الإيجابي: ويعني المرور بكثير من الخبرات السارة.

* غياب الوجدان السلبي: ويعنى المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة،

هذه المكونات الخاصة بالارتياح الشخصي لا تختلف عن تلك المكونات العامة للارتياح النفسي أو بمعنى أدق هي نفس مكونات الارتياح النفسي.

على حين ميز البعض الآخر بين الارتياح النفسي والسرور بوصفهما حالة انفعالية حساسة للمتغيرات المفاجئة في المزاج Mood، وبين الرضا satisfaction الذي يمثل حالة معرفية، بينما يرى آخرون أن السعادة أو السرور والرضا مفهومان يجب أن يقاس كل منهما بشكل مستقل لأنهما جزء من المفهوم المركب للشعور بالارتياح الشخصي "كنج وناب" (King, L., & Napa, C., 1998)

3- مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي:

1-3 السعادة: Happiness هي: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلبا أو إيجابا على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة". كما أكد فيتهوفن Veenhoven على أن

السعادة تعكس حب الشخص للحياة و استمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها. (2003:16 Veenhoven,R).

كما أكد "دينر" في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها". وهذا يعكس اتجاه الفرد نحو الحياة وخاصة عندما يشعر بتحسن الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راض عن هذه الحياة ويتقبلها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة يعيشها الفرد بصورة متكررة ودائمة في حياته، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة (المواقف المحزنة)، على حين يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا مر بخبرات تتسم بكونها قليلة السعادة وغير مرضية وسلبية تثير القلق أو الغضب. (Dinner, et al., 1997)، وهذا ما دعى "فينهوفن" إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة لا على أنها حالة انفعالية متغيرة.

كذلك عرفت الفيلسوفة اليابانية (يوشيكونومورا، 2004: 366) بأنها: "حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالا لأنه يقود إلى السعادة"، وهذا التعريف الذي وضعته "يوشيكونومورا" (2004) وكلا التعريفين السابقين يتفقان أيضا ما ذهب إليه أرجايل Aragyl حيث عرف السعادة بأنها: الشعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة"، ولهذا اعتبرها "أرجايل" "حالة نفسية ثابتة نسبيا تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة).

كما أكد "أرجايل" أيضا على أن السعادة ليست عكس التعاسة، حيث نظر إلى السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنها ليست عكس التعاسة تماما.

(ارجايل، 1993: 9-10) على حين عرفها (سيد البهاص، 2000: 34) بأنها: "انفعال وجداني إيجابي أو ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة".

2-3 جودة الحياة: Quality Of Life يتكون مفهوم جودة الحياة، من ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء، بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم المرء.

- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية وتمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.

- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية المساندة الاجتماعية)، والمادية (معيار الحياة) وتوظيفها بشكل إيجابي.

طرح فيلسي وبيري (1995) Felce & Perry (في أبو حلاوة، 2010) نموذج ثلاثي العناصر لجودة الحياة يعكس التفاعل بين : ظروف الحياة، الرضا عن الحياة، والقيم الشخصية وقدا تعريفات محددة لهذه العناصر على النحو التالي :

أ- ظروف الحياة: Life conditions

وتتضمن الوصف الموضوعي للأفراد وللظروف المعيشية لهم .

ب- الرضا الشخصي عن الحياة: personal satisfaction

ويتضمن ما يعرف بالإحساس بحسن الحال والرضا عن ظروف الحياة أو أسلوب الحياة .

ج- القيم الشخصية والطموح الشخصي: Personal values and aspiration

وتتضمن القيمة أو الأهمية النسبية التي يسقطها الفرد على مختلف ظروف الحياة الموضوعية أو جودة الحياة الذاتية. subjective well-being (أبو حلاوة، 2010، 227) وعلى الرغم من التداخل الواضح بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم الأخرى التي تشتمل عليها أو ذات الصلة بها إلا أن الأدبيات النفسية تزخر بعدد من التعريفات منها أن جودة الحياة هي:

- القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع رغبات الفرد واحتياجاته.
- الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وحسن التعامل مع العقبات مع التحديات.
- رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف.
- الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة و السعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.
- درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية.
- حالة شعورية تجعل الفرد قادراً على إشباع حاجاته والاستمتاع بحياته وبالظروف المحيطة به.
- شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال شراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في كافة مجالات الحياة. (كاظم، البهادلي، 2006: 70)

4- الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى:

هناك عدد من المفاهيم التي يحدث بينها وبين الارتياح النفسي تداخل مثل، مفهوم جودة الحياة، الصحة النفسية، جودة الحياة الذاتية، جودة الحياة الانفعالية، المرونة النفسية. لذا وجب تحديد معاني هذه المصطلحات و الفرق بينها وبين الارتياح النفسي وهو ما سوف نتناوله بشي من الإيجاز في ما يلي:

4-1 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة:

جودة الحياة العامة تم تعريفها بطرق وتطبيقات عديدة في سياقات متنوعة، نتيجة الخلفية التي استند إليها الباحثون في تعريفهم لجودة الحياة. فإن جودة الحياة عرفت كمصطلح يتضمن الجوانب الشخصية والموضوعية. وتقليديا ركز الباحثون على المؤشرات الموضوعية في تعريفهم لجودة الحياة والتي تتضمن المؤشرات الظاهرة والقابلة للقياس والملاحظة الخارجية مثل؛ الحالة الوظيفية، والدخل، والحالة الاجتماعية الاقتصادية وحجم شبكة المساندة الاجتماعية. (Bishop & Feist-Price, 2001)

وقد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الايجابية والسماوات الشخصية الايجابية والعادات الايجابية لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى. (seligman & csikszzen, 2000) وعلى أية حال، فقد ظهر هذا المصطلح خلال العقدين الأخيرين من القرن الماضي وسرعان ما حظي بالتبني الواسع على حد تعبير عادل عز الدين الأشول (2005) سواء على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي.

ومن أبرز التعريفات التي قدمت لمفهوم جودة الحياة تعريف "بونومي وباتريك وبوشنيل" (Bonomi, patrick & Bushnel) حيث يرون أن جودة الحياة "تمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية

التي يكونها، فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها". كما يرى كذلك أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة. ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقارب؛ أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (Bonomi et al., 2000)

كما يرى العديد من العلماء أن التركيز فقط على المؤشرات الموضوعية عند تعريف جودة الحياة يعد قاصرا في النظرة الكلية لهذا المفهوم وضرورة التركيز على ما يعرف بجودة الحياة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة الشخصية. (Myers & Diener, 1995)

مثل هذه النتائج دفعت الباحثين إلى التأكيد على أن الميكانيزمات الداخلية تؤثر في النظرة الكلية الجودة الحياة (Gilman, Easterbrooks, & Frey, 2004) وعليه فقد ركز الباحثون على نحو متزايد على المكونات الشخصية الجودة الحياة بجانب المكونات الموضوعية، مثل التقارير الذاتية، الاتجاهات، الإدراك، والطموحات، خاصة في الأدبيات البحثية المتخصصة بإعادة التأهيل. (سليم وعكاشة، 2010)

4-2 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الذاتية:

استخدمت بعض الدراسات مصطلح جودة الحياة الذاتية Subjective well being (SWB) بصورة متبادلة مع جودة الحياة النفسية (PWB)، ووفقا لما يرى & Diener (1995) فإن جودة الحياة الذاتية تعبر عن تقييم الشخص لردود أفعاله في حياته الشخصية بما تتضمنه من الرضا عن الحياة والرضا عن العلاقات مع الآخرين والحالة المزاجية أو الوجدانية الإيجابية.

3-4 الارتياح النفسي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية:

يشير (Diener & Diener , 1995:658) إلى أن مفهوم الارتياح النفسي يحل بديلا في كثير من الدراسات لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية، كما ورد هذا المصطلح في تعريف منظمة الصحة العالمية والذي ينص على أن الصحة النفسية حالة من الشعور بالسعادة.

كما يرى (Masse et al,1998:475-504)

أن مصطلح الصحة النفسية يتضمن بصفة عامة عاملين أساسيين هما: الضيق أو الكدر النفسي، وجودة الحياة النفسية. وهو ما يشير إلى أن الصحة النفسية تتكون من بعدين أحدهما سلبي ممثلا في الضيق أو الكدر الانفعالي، والثاني إيجابي ممثلا في جودة الحياة النفسية.

4-4 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الانفعالية:

يمكن تعريف جودة الحياة الانفعالية بأنها: الخلو أو التحرر من المشكلات الانفعالية مثل: الاكتئاب، القلق، المخاوف المرضية، والقدرة على التوافق مع الضغوط بدون اللجوء إلى الأساليب غير التوافقية، وقدرة الشخص على التعبير عن مشاعره، والتواصل الإيجابي مع الآخرين. (سليم وعكاشة، 2010)

5-4 الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية:

يربط بعض الباحثين بين مفهوم الارتياح النفسي ومصطلح رئيسي يستخدم في مجال علم النفس الإيجابي في الوقت الراهن وهو مصطلح المرونة النفسية Psychological resilience وعند تناول مصطلح المرونة النفسية غالبا ما نجد أن معظم الناس يستخدمونه بصورة غامضة وشديدة العمومية، وبشكل يتعذر تمييزه عن دلالة كلمات أخرى مشابهة مثل: القدرة على التحمل، القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلابة، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لأحداث الحياة. وهذا

يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح Resilience إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعني " يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد " to jump (or bounce) back وتعرف المرونة النفسية بأنها: " قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات والنكبات التي يتعرض لها في حياته، وتحقيق أو إحراز نواتج حياتية إيجابية بالرغم من مثل هذا التعرض " (محمد السعيد أبو حلاوة، 2007:5) .

في ضوء ما سبق يمكن القول بأنه يوجد نوع من التداخل بين مفهوم الارتياح النفسي وكل من مفهوم جودة الحياة، وجودة الحياة الذاتية، والصحة النفسية الإيجابية، وجودة الحياة الانفعالية، والمرونة النفسية، ويمكن استخلاص العلاقة بين الارتياح النفسي وهذه المفاهيم المتداخلة من خلال العرض السابق، كما يمكن القول أن الارتياح النفسي يمثل البعد النفسي أو السيكولوجي لجودة الحياة، كما أن جودة الحياة الذاتية تمثل الجانب الداخلي المعبر عنها بالرضا عن الحياة و عن العلاقات مع الآخرين، وبالتالي تعد جزءا من الارتياح النفسي، بينما يمثل الارتياح النفسي البعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية، وجودة الحياة الانفعالية على اعتبار أن جودة الحياة الانفعالية تمثل البعد الخاص بالكفاءة في التعامل مع الانفعالات والمشاعر بما يؤدي إلى تلقى الشخص تدييمات اجتماعية إيجابية من الآخرين أثناء التفاعل معهم مما يفضي إلى تقبله لذاته ورضاه عن حياته، وأخيرا المرونة النفسية كمفهوم أساسي في مجال علم النفس الإيجابي يجسد القدرة على تجاوز الشخص للعثرات والمحن وسرعة تعافيه من تداعياتها السلبية مما يزيد من قابلية تحسين جودة حياته النفسية والارتياح النفسي بشكل عام.

5- نظريات الارتياح النفسي:

1-5 نظرية اللذة: Hedonic

تعتبر نظرية المتعة من النظريات الذاتية، التي ترى أن الارتياح قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الارتياح يؤدي إلى المتعة (اللذة).

ونجد أن الإنسان يسعى دائماً إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين المتعة (اللذة والألم، ولهذا تسمى نظرية المتعة. ومن بين الباحثين الأوائل الذين تطرقوا لهذه النظرية نجد سقراط و بورتاقوراس في حوارات أفلاطون، أما في عصرنا هذا فمن بين الدارسين المحدثين الذين تناولوا هذه النظرية نجد "جيريمي بينثام" Jeremy Bentham من خلال عرضه لمبادئ الأخلاق والتشريع حيث بين أن الطبيعة البشرية وضعت تحت حكم سيدين وهما الألم والمتعة (Martin,2007:172) أي أن الإنسان يخضع لهذين السيدين ويحتكم إليهما في تحديد حالته النفسية. ومن خلال هذه النظرية فان ماهية الارتياح تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم.

[/http://plato.stanford.edu/entries/well-being](http://plato.stanford.edu/entries/well-being) 9-12-2008

أن أدنى تأمل في هذه النظرية من وجهة موضوعية، يجعلنا نعتقد اعتقاداً راسخاً إنها قدمت تعريفاً معقولاً ومقبولاً حول ماهية الارتياح، ذلك بان الارتياح ما هو في حقيقة الأمر إلا الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد، التي لا تتحقق إلا في وجود المتعة.

وابسط تصور لهذه النظرية هو ما قدمه "جيريمي بينثام" Jeremy Bentham لما اعتبر أن المزيد من السعادة يجعل الحياة أفضل وأن التعرض للألم يجعل الحياة أسوأ. وقد بين بنثام كيفية قياس هاتين التجريبتين من خلال اعتبار كل منهما خبرتين مرتبطتين بالمدة (Duration) والحدة (Intensity) ويميل بنثام إلى التفكير في اللذة والألم على أنهما نوع من الإحساس.

ولكن المشكلة في هذه النظرية هي أنه لا توجد متعة مشتركة بين كل الناس حيث أن لكل فرد خبرات مختلفة عن خبرات الآخرين قصد التمتع وبالتالي فإن المدة والحدة تختلف من شخص إلى آخر، كما أن هناك بعض الخبرات التي يتمنى صاحبها لو أنها تبقى مدة طويلة ومستمرة وبنفس الحدة كالمتعة الجنسية مثلا.

بالإضافة إلى أنها اتسمت بالمعارضة من طرف بعض النقاط مثل معارضة "توماس كارليل" Thomas Carlyle وكانت نقطة الاختلاف حول وضع كل الملذات في الدرجة نفسها، وكمثال على ذلك وضع متعة الجنس في نفس الدرجة مع التقدير الجمالي، فأتى "جيمس ميل" J.Mill ليستغل الفرصة ويسعى إلى تصنيف هذه المتع والتميز بين العالي و الأدنى في الملذات، حيث أضاف محددًا ثالثًا لمحددات بنثام التي كانت تتمثل في المدة والحدة، وهو الجودة (Quality)، حيث يرى ميل أن هناك العديد من الملذات أو ما يسميها بالأشياء الجيدة ويعتبرها وظائف نفعية كالخير والحب وغيرها.....

(Ruta, Camfield, Donaldson, 2007:399)

ولكن ما يميز هذه الملذات عن بعضها هو أن واحدة ذات قيمة أكبر من غيرها، أي أعلى درجة منها وهذا بحكم طبيعتها، كالحب، الصداقة، تحقيق الفرد للغايات النهائية له، في المقابل اعتبار المتع الجنسية مثلا أقل قيمة وبالتالي فإن سألنا الذين عايشوا التجربتين فيكون حكمهم بالرجوع إلى ما تم ذكره وبالتالي اختيار المتعة الأكثر قيمة فهنا الاختيار يكون على أساس القيمة وليس المتعة التي تحققها (martin, 2007 :173)

لقيت الفكرة التي طرحها جيمس معارضة شديدة على أساس أنه لا ينتمي إلى نظرية المتعة، فإذا كانت بعض الملذات أكثر قيمة أو أعلى درجة بطبيعتها هذا لا يدعو إلى المتعة لأنها لا تسمح للفرد أن يحدد ما هي الأشياء التي تجلب له المتعة.

زيادة على ذلك فالفرد عندما يعرف قيمة المتعة التي يريد أن يريدها فإنه يسعى إلى تحقيق المتعة التي قيمتها أكبر ولا يسعى إلى التي قيمتها أقل ليحصل على أكبر قدر من المتعة.

<http://plato.stanford.edu/entries/well-being> 9-12-2008/

5-2- نظرية الرغبة: (Desire)

لقد كانت آلة الخبرة (Experience machine) في نظرية المتعة الدافع الأساسي والجوهرية الظهور هذه النظرية، أما تاريخيا فان سبب هيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح، حيث أكدت "سان" Sen أن ما حدده جيريمي بنتام كالصداقة والحب على أنها وظائف نفعية في نظرية المتعة هوغائب في نظرية الرغبة، وان اللذة والألم موجودان في رؤوس الناس ويصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الأفراد و متعارضة فيما بينهما ريتا وكامفيلد ودونالدسون , Ruta, (Donaldson, 2007:399)Canfield

فالاقتصاديون يرون أن الارتياح يتمثل في إشباع الفضليات (Preferences) أو الرغبات. وهذا يمكن من ترتيب الفضليات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد، وإيجاد أساليب التقدير قيمة الفضليات كاعتبار المال معيار لذلك.

ومن أهم نظريات الرغبة نجد رغبة الحاضر وترتبط بأفضل ما يقدمه الفرد لتحقيق رغبته، ولقد نجحت هذه النظرية إلا أنها لاقت مشكلة مع المراهقين، فمثلا المراهق الذي يريد السهر خارج المنزل وأمه ترفض فانه يستعمل طرق مختلفة ليبين رفضه الأوامر أمه فهي رغبته على أنها تصلح لوقت محدد وخاص، لأن المراهق يشعر في الوقت الذي يقوم فيه بما يريده بالارتياح حتى ولو كان مخطئا، وبالتالي إن نطاق نظرية الارتياح يجب أن يكون شاملا مرتبطا بما هو مهم لارتياح الفرد وهو المستوى العام للرغبة في الرضا عن الحياة بشكل عام.

ويقترح في ملخص لهذه النظرية أنه كلما كانت الرغبة أكثر كلما كانت الحياة أفضل. ولكن ما قدمه ديريك بارفيت حول المدمن الذي أصبح يتعاطى المخدرات حرصا على تحقيق رغبته وفي الأخير تصبح هذه الرغبة تشكل مشكلة وليس الارتياح، ومنه أنت نسخة أخرى للنظرية تبين أن الرغبة يجب أن تقوم على شكل ومحتوى الرغبة.

[/http://plato.stanford.edu/entries/well-being9-12-2008](http://plato.stanford.edu/entries/well-being9-12-2008)

ومثال الكاهن الذي عاش طول حياته في الدير وخير بين ثلاث اختيارات وهي البقاء كاهنا أو العمل طباحا والرحيل عن الدير فالأكيد أنه سيختار بقاءه كاهنا لأنه لا يعرف حقيقة الاختيارين الآخرين وبالتالي فإن الرغبة يجب أن تكون قائمة على معرفة حقائق ما نرغب فيه، ومعرفة حقيقة الرغبة التي نريدها يجعل ما نقوم به واقعا و بالتالي فإن نظرية الرغبة قائمة على المعرفة.

ومن هذا كله يظهر له من ناحية الشكل والمحتوى، فمن حيث الشكل يركز على مكونات الارتياح، ومن حيث المحتوى فيركز على ما يجعل الأشياء جيدة للأفراد. وبالتالي فإن نظرية الرغبة والمتعة تتفقان من حيث المحتوى فكلاهما يبحث في الأشياء التي تجعل الحياة جيدة، أما شكليا فهما مختلفان حيث أن نظرية المتعة تنظر إلى السرور بأنه هو المحقق لما هو جيد ونظرية الرغبة ترى أن الرغبة هي التي تنتج الرضا والسرور.

3-5 نظرية قائمة الأهداف: (Objective list)

تعتبر هذه النظرية من النظريات الموضوعية، حيث يعرف مثلا "ارنسون" Arneson (1999) الارتياح النفسي من خلال هذه النظرية على أنه تحقيق أو انجاز الأشياء محددة جيدة. حيث تقوم على أساس العناصر المكونة للارتياح والتي لا تتمثل في المتعة أو الرغبة وهي مثلا المعرفة والصدقة. على الرغم من أنه يمكن القول أن المتعة يمكن أن تكون من النظريات القائمة على الأهداف في حين نجد أن كل النظريات القائمة معارضة لنظريات الرغبة بشكل عام التيبوريوس وهال" (Tiberius, 2010:12) Hall & وفي هذا السياق يمكننا أن نطرح السؤال الأتي: ماذا يجب أن يكون في القائمة؟ وللإجابة عن هذا السؤال يمكننا أن ننطلق من تصور أرسطو لهذه الفكرة، إذ يقول " نأخذ ما يحقق الاكتفاء الذاتي لجعل الحياة جديرة بالاختيار ولا تفتقر إلى أي شيء" فالفرد يفكر في السعادة لتحقيقها ولكن الجدارة في اختيار ما له قيمة، ليس حسابه كشيء من بين الأشياء الأخرى، بطريقة أخرى فإذا أدعينا أن الارتياح يتكون من الصدقة والسرور فقط

فهنا يتضح أن القائمة المحددة للارتياح غير مرضية، لأنه يمكن أن تثبت أن المتعة تجعل حياة الأفراد أفضل.

وللإجابة عن السؤال: ما هو الجيد الذي يجب أن يكون في القائمة؟ فسنعتمد على نظرية والتي تأثر صاحبها بأفكار أرسطو حول الموضوع والتي طورها اتوماس هوركا" Thomas Hurka سنة 1993 وهي نظرية الكمال، والتي تقوم على السؤال حول ما هي العناصر المكونة للارتياح التي ترتبط بالطبيعة الإنسانية؟"، فإذا كان جزء من الطبيعة الإنسانية اكتساب المعرفة مثلا فان الكماليين يدعون أنها تصبح من مكونات الارتياح، ولا يوجد ما يحول دون أن تكون هذه القائمة مشتركة بين الأفراد ولكن كل فرد يستعملها بطريقة الخاصة لتحقيق ارتياح عال (Tiberius & Hall , 2010:13) في (تلمساني، 2011) والتي عبرت عن كيف نقرر ما الذي يدخل ضمن القائمة، فهذه النظرية تعتمد على الحدس في تحديد القائمة، ولكن لا يمكن القول أن هذه النظرية أقل رضا من النظريتين السابقتين، فالنظريتين السابقتين تعتمدان على الأحكام العكسية، لا يمكن إنكار أن الحدس لا يعتبر من البراهين مع الأخذ بعين الاعتبار أنه يمكن أن يكون خطأ وقد اعتبر المتعینون هذا أقوى حجة لإثبات نظريتهم أنها محدودة وهذا لأنها تؤكد على أن بعض الأشياء هي جيدة للفرد في حين أنه لا يتمتع بها ولا تسعده وهو لا يريد لها. ولكن إستراتيجيتها هنا أنه يمكن أن يستفيد الإنسان من بعض الأشياء في استقلالية عن اللذة والمتعة، ولكن في الحقيقة أن قيامهم بها يمكن أن تجلب له السعادة.

الخلاصة:

يعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم المعقدة نسبياً، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية. لذا تعددت التعريفات التي طرحت لهذا المفهوم من قبل الباحثين. والارتياح النفسي شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنه شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهو حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة). كما يعد الارتياح النفسي واحداً من الأبعاد الفرعية لمفهوم آخر أعم وأشمل هو مفهوم جودة الحياة، كما يمكن اعتباره مرادف لجودة الحياة النفسية. تناولته العديد من الباحثين لا سيما في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، وحددوا له كثير من الأبعاد لدراسته على غرار كومينس ودينر ورايف وتيلوين، والارتياح النفسي قديم يعود إلى الفلسفة اليونانية إلا أنه لاقى الاهتمام الأكبر والتوسعة في العقود الثلاثة الأخيرة بعد بروز علم النفس الإيجابي الذي يدرس مواطن القوة والفضيلة، هناك عدة نظريات تطرقت إلى تفسير الارتياح النفسي منها نظريات ذاتية ونظريات موضوعية كنظرية اللذة ونظرية الرغبة، ونظرية قائمة الأهداف، يمكن تحديد الارتياح النفسي من خلال الفرص المتاحة للفرد وجودة مجتمعه والوظيفة الاجتماعية والأحداث السارة والمزعجة التي يمر بها إضافة إلى التقييم الذاتي للفرد نفسه، وللارتياح النفسي نماذج كنموذج القدرة والمساواة والرعاية والمستوى المعيشي.

لقد درس الارتياح النفسي من قبل الكثير من العلماء حيث يتطور بطريقة تراكمية من مرحلة إلى أخرى لتستفيد الدراسة الأخيرة من سابقتها، وهناك دراسات عربية قامت بدراسة الرضا عن الحياة باستخدام المقياس العالمي الذي وضعه كومينس وطوره تيلوين بإضافة بعد الحياة الروحية ليصلح في الاستعمال في البيئة العربية الإسلامية أو الجزائرية خصوصاً.

الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة

منهج الدراسة

حدود الدراسة

عينة الدراسة وخصائصها

أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

الأساليب الاحصائية المستخدمة

1- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات من أجل الوصول إلى نتيجة، فلكل موضوع طابعه الخاص بحيث يجب اتباع فيه منهج محدد لتحقيق الأهداف. (مزوزي، 2014، ص 61).

إن طبيعة الموضوع المتناول في هذه الدراسة يستلزم الاعتماد على المنهج الوصفي لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا كينيا وكميا رقميا وهذا للكشف عن طبيعة وشدة ودلالة العلاقة الارتباطية القائمة بين متغيرات الدراسة: المرونة النفسية والارتياح النفسي.

2- حدود الدراسة:

يمكن التفصيل في حدود الدراسة من خلال توضيحها في النقاط التالية:

- **الحدود المكانية** : تتحدد هذه الدراسة مكانيا في كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الجلفة.
- **المجال الزمني**: طبقت هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين (23-26 ماي) من السنة الدراسية (2020/2021).
- **المجال البشري**: شملت الدراسة عينة من طلبة قسم علم النفس والفلسفة بجامعة الجلفة بلغ عدد أفرادها (100).
- **الحدود الموضوعية**: تتمثل متغيرات الدراسة في متغيرين أساسيين هما:
 - المتغير المستقل : المرونة النفسية.
 - المتغير التابع : الارتياح النفسي.

3 - عينة الدراسة وخصائصها :

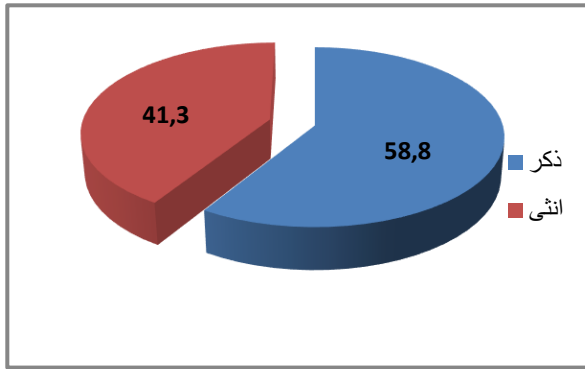
يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة قسم علم النفس والفلسفة بكلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية بجامعة الجلفة. وزعت الاستبيان على عينة عشوائية من طلبة تخصص علم النفس، بلغ عدد أفرادها (100) طالب وطالبة من كل تخصصات ومستويات علم النفس.

وبعد التوزيع (100) نسخة للاستبيانات على عينة الدراسة تم إسترجاع (80) نسخة كاملة قابلة للمعالجة الإحصائية.

3-1 خصائص العينة:

يوضح كل من الجدول والشكل التاليين توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس بالإعتماد على التكرارات والنسب المئوية.

الجدول (01) توزيع أفراد العينة حسب الجنس



الشكل (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	47	58.8%
أنثى	33	41.3%
المجموع	80	100%

يتبين من الجدول أعلاه أن نسبة الذكور أعلى من نسبة الإناث في عينة الدراسة ، إذ أن الذكور يشكلون ما نسبته (58.8%) من مجموع الالطلبة الجامعيين في عينة الدراسة ، بينما يشكل الاناث ما نسبته: (41.3%)

4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

تم الإعتماد في هذه الدراسة على الإستبيان (استبيان المرونة النفسية واستبيان الارتياح النفسي)، كون الاستبيان الأهم من بين الأدوات المستعملة في جمع البيانات و المعلومات المتعلقة بموضوع بحث معين ، ويعف على أنه : مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين. (عبيدات وآخرون، 1999، ص63).

4-1-1- استبيان المرونة النفسية وخصائصه السيكومترية:

قام (.عصام أبو الندى السنة) ببناء هذا الاستبيان المكون من (40) عبارة موزعة على بعدين/محورين هما:

-المحور الأول : المرونة النفسية: ويقاس هذا المحور إتجاهات الطلبة الجامعيين نحو المرونة النفسية كآلية من آليات تعزيز الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين، ويشمل 30 عبارة.

-المحور الثاني : الروح المرونة النفسية : ويقاس هذا المحور الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين ويشمل 10 عبارات.

صمم إستبيان الدراسة حسب سلم ليكرات الخماسي، إذ يقابل كل فقرة من فقرات المحور قائمة تحمل الخيارات التالية : موافق بشدة . موافق . موافق بدرجة متوسطة . غير موافق . غير موافق بشدة، أما تحديد درجة الموافقة على هذه الفقرات فهو ممثل في الجدول التالي :

الجدول (02) تقدير بدائل الاجابة حسب سلم ليكرات الخماسي

بدائل الإجابة	موافق بشدة	موافق	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

4-1-1- الخصائص السيكومترية:

للتأكد من الصدق والثبات تم توزيع الاستبيان على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة بعلم النفس والنتائج المتحصل عليها كما يلي.

أولاً: الصدق:

-صدق الاتساق الداخلي :

يعبر الإتساق الداخلي عن مدى إتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة ، ونستخدم هنا معامل الإرتباط بيرسون بين كل فقرة و المجال الذي تنتمي إليه .

الجدول (03) معامل الإرتباط بين كل عبارة من عبارات محور المرونة النفسية و الدرجة الكلية للمحور

رقم العبارة	الإرتباط	مستوى الدلالة - sig -	رقم العبارة	الإرتباط	مستوى الدلالة - sig -
1	0.712	0.0000	15	0.867	0.0000
2	0.721	0.0000	16	0.747	0.0000
3	0.466	0.0000	17	0.878	0.0000
4	0.607	0.0000	18	0.688	0.0000
5	0.751	0.0000	19	0.624	0.0000
6	0.769	0.0000	20	0.734	0.0000
7	0.578	0.0000	21	0.796	0.0000
8	0.628	0.0000	22	0.669	0.0000
9	0.805	0.0000	23	0.642	0.0000
10	0.685	0.0000	24	0.416	0.0000
11	0.568	0.0000	25	0.577	0.0000
12	0.542	0.0000	26	0.605	0.0000
13	0.799	0.0000	27	0.660	0.0000
14	0.557	0.0000	28	0.651	0.0000
15	0.867	0.0000	29	0.655	0.0000
16	0.747	0.0000	30	0.638	0.0000

يظهر من خلال قراءة الجدول السابق أن معاملات ارتباط كل فقرة بالاستبيان ككل عي معاملات دالة احصائياً وتراوحت بين المتوسطة والقوية وهذا ما يدل على صدق العبارات في قياس المرونة النفسية.

-الصدق البنائي :

يعتبر الصدق البنائي احد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها ، و يعرف من مدى إرتباط كل مجال من مجالات الدراسة بالدرجة الكلية ل فقرات الإستبانة، ونستعمل هنا معامل الإرتباط بيرسون لمعرفة الصدق البنائي .

الجدول (04) معامل الإرتباط بين كل مجال من مجالات الدراسة و الدرجة الكلية

المحور	الإرتباط	مستوى الدلالة - sig -
المرونة النفسية	0.784	0.0000
الارتياح النفسي	0.993	0.0000

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن جميع قيم معامل الإرتباط الخاص بكل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للدراسة موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 فأقل ، مما يدل على وجود صدق بنائي للإستبيان كأداة لجمع البيانات.

ثانياً: الثبات:

يستخدم معامل الثبات ألفا - كرومباخ كأهم معامل لقياس مدى ثبات أداة القياس من ناحية الإتساق الداخلي لعبارات الأداة ، ولقد تم التحقق من ثبات أداة الدراسة الحالية و كانت النتائج كمايلي:

الجدول (05) معامل الثبات ألفا - كرومباخ لقياس ثبات استبيان المرونة النفسية

محور الدراسة	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
المرونة النفسية	30	0.941

يظهر من خلال الجدول ان الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات عالٍ كونه يتجاوز 0.7.

من خلال ما سبق يمكن الاعتماد على هذا الاستبيان في دراستنا الاساسية على طلبة علم النفس.

4-2- استبيان الارتياح النفسي وخصائصه السيكومترية:

هو مقياس عالمي صمم من طرف كومينز. "Cummins" وهو يتكون من ثمانية أبعاد تتمثل في: درجة الرضا عن المستوى المعيشي، الصحة، الانجازات، العلاقات، الأمن، الانتماء، الأمن حول المستقبل و الرضا عن التدين. تمت ترجمة المقياس من طرف أساتذة مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي PECS وقد استعملت في العديد من الدراسات المسحية التي يقوم بها المخبر. يتكون هذا المقياس من (10) عبارات ، أما عن سلم الإجابة فيتم الاختيار من 0 إلى 10 درجات حيث أن درجة الصفر (0) تمثل غير راض تماما أما درجة عشرة (10) تمثل راض تماما.

4-2-1 الخصائص السيكومترية:

للتأكد من الصدق والثبات تم توزيع الاستبيان على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة بعلم النفس والنتائج المتحصل عليها كما يلي.

أولاً: الصدق:

-صدق الاتساق الداخلي :

الجدول (06) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محور الارتياح النفسي و الدرجة الكلية للمحور

رقم العبارة	الارتباط	مستوى الدلالة - sig -
1	0.650	0.0000
2	0.579	0.0000
3	0.485	0.0000
4	0.676	0.0000
5	0.803	0.0000

0.0000	0.769	6
0.0000	0.750	7
0.0000	0.695	8
0.0000	0.682	9
0.0000	0.759	10

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن جميع قيم معامل الارتباط الخاص بكل عبارة من العبارات مع محورها موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01) فأقل ، مما يدل على إتساق هذه العبارات مع محاورها ، و بالتالي تحقق الإتساق الداخلي للأداة.

ثانياً: الثبات:

يستخدم معامل الثبات ألفا - كرومباخ كأهم معامل لقياس مدى ثبات أداة القياس من ناحية الإتساق الداخلي لعبارات الأداة ، ولقد تم التحقق من ثبات أداة الدراسة الحالية و كانت النتائج كمايلي:

الجدول (07) معامل الثبات ألفا - كرومباخ لقياس ثبات استبيان الارتياح النفسي

محور الدراسة	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
الارتياح النفسي	10	0.706

من النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ألفا - كرومباخ كانت مرتفعة لكل محور من محاور الدراسة ، وتتراوح بين : (0.706) و (0.941) ، بالإضافة إلى أن قيمة الثبات لجميع محاور الإستبيان كانت (0.946)، وهذا يدل على أن جميع محاور الدراسة تتمتع بدرجة مقبولة من الثبات و بالتالي يمكن الإعتماد عليها في الدراسة الميدانية.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بغرض تحقيق أهداف الدراسة و تحليل البيانات و تفسيرها تم الإعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS الإصدار 22 ، فبعد ترميز البيانات و إدخالها ، تم الإعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية والتي تندرج ضمن الاحصاء الوصفي ة الاحصاء الاستدلالي وتتمثل هذه الأساليب الاحصائية في :

1. التكرارات و النسب المئوية .
2. المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية.
3. معامل الارتباط بيرسون لدراسة ثبات الصدق الداخلي ، وذلك لكل العبارات مع المحور الذي تنتمي إليه.
4. قياس ثبات الدراسة بإستخدام ألفا كرومباخ ، وذلك لكل محور من محاور الدراسة و الثبات العام لمحاور الإستبيان .
5. معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة : المرونة النفسية والارتياح النفسي.
6. اختبار t لعينة واحدة للكشف عن مستوى المتغيرات.
7. اختبار t لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق بين مجموعتين.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها

نتائج البحث ومناقشتها.

مناقشة الفرضية الأولى

مناقشة الفرضية الثانية

مناقشة الفرضية الثالثة:

مناقشة الفرضية الرابعة

مناقشة الفرضية الخامسة

الاستنتاج العام

نتائج البحث ومناقشتها.

بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة وجمع البيانات وتفرغها في البرنامج الإحصائي (spss20) وإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة لها بهدف اختبار الفرضيات العامة والجزئية للدراسة ، تحصلت الباحثة على النتائج التالية:

1-نتائج ومناقشة الفرضية:

ومنطوقها "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة . و لإختبار هذه الفرضيات نستخدم معامل الارتباط بيرسون , و النتائج المتحصل عليها في الجدول التالي:

الجدول (08): معامل الارتباط بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي.

المتغيرات	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط (R) (pearson)	مستوى الدلالة (sig)
المرونة النفسية	80	* * 0.707	.000
الارتياح النفسي			

من خلال هذا الجدول يتبين لنا بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة وقوية و ذات دلالة إحصائية حيث :

يتم رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة و التي تنص على أنه يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين والارتياح النفسي، حيث بلغ حسب الجدول معامل الارتباط 0.707 , و هو معامل ارتباط قوي.

تم و من خلال ما تقدم يتضح لنا وجود علاقات إرتباطية موجبة و ذات مستوى دلالة عال جدا بين بين المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين كمتغير تابع والارتياح النفسي كمتغير مستقل ، و بالتالي تظهر أهمية المرونة النفسية في تعزيز و تطوير الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين .

-مناقشة:

مناقشة الفرضية الأولى

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي لد طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور .

وقد يعود هذا الى تشابه الظروف التي يعيش بها افراد العينة خاصة ان العلاقة بين المرونة النفس علاقة ارتباطية موجبة وقوية لدى طلبة علم النفس وهذا مااتفقت معه كل من دراسة (جارسي 2010) ودراسة (فحجان 2010) كما اننا نرى بأن اختلاف الجنس لا يآثر على المرونة النفسية والارتياح النفسي للطلاب وانه كلما زادت المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين كلما أدى ذلك الى تعزيز الارتياح النفسي لديهم اكثر.

2-نتائج ومناقشة الفرضية الثانية:

مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس متوسط

جدول (09) درجات الموافقة على على محور المرونة النفسية

المحور	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة t	الدلالة
المرونة النفسية	3.4638	0.82027	5.058	0.000

من خلال الجدول السابق (7) يتبين لنا أن أفراد العينة بشكل عام يبدون موافقة بدرجة متوسطة على عبارات محور المرونة النفسية ، بالنسبة للطلبة الجامعيين

وبالنظر الى المتوسط الحسابي لمحور المرونة النفسية و الذي يقع ضمن فئة المعيار الخماسي لسلم ليكارت من (2.34-3.67)، و التي تشير إلى أن أفراد العينة يبدون موافقة متوسطة على كل الفقرات المحور.

-مناقشة:

مناقشة الفرضية الثانية :

مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة متوسط .

- يمكن تفسير حصول افراد عينة الدراسة على مستوى متوسط في المرونة النفسية الى تمتع الطلبة علم النفس بمستوى مقبول من المرونة النفسية بصورة عامة وهي نتيجة إيجابية ومؤشر من المؤشرات القدرة على التكيف والتعامل مع الظروف المتغيرة،ويبدل هذا على ان افراد العينة الدراسة قد وصلو لمرحلة ملائمة من النضج العقلي و الانفعالي مادي الى تكوين مهارات تساعدهم على التعايش و التعامل وتحمل أعباء الدراسة وضغوط الحياة اليومية وهذا ما أكدته دراسته (فحجان 2010) بان مستوى مرونة الانا متوسط وهذا راجع الى الظروف الحياتية و الجامعية فكل ما يمر على الطالب وما يمارس من نشاطات يساعد على رفع مستوى المرونة النفسية.

نتائج ومناقشة الفرضية الثالثة:

مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس متوسط .

جدول (10) درجات الموافقة على محور الارتياح النفسي

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة
الارتياح النفسي	3.7938	0.46207	5.365	0.000

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن أفراد العينة بشكل عام يبدون موافقة بدرجة متوسطة على عبارات محور الارتياح النفسي ، بالنسبة للطلبة الجامعيين .
وبالنظر الى المتوسط الحسابي لمحور الارتياح النفسي و الذي يقع ضمن فئة المعيار الخماسي لسلم ليكارت من (2.34-3.67)، و التي تشير إلى أن أفراد العينة يبدون موافقة متوسطة على كل الفقرات المحور .

-مناقشة:

مناقشة الفرضية الثالثة:

مستوى الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس متوسط.

وهذا راجع الى الظروف التي يعيشها الطلبة والتي تحقق لهم مستوى متوسط من السعادة و الارتياح وتقبل و تكيف مع الحياة الجامعية وظرفها، هذا ما أكدته (فاطمة تلمسان 2015) في دراستها عن الارتياح النفسي وان مستوى الارتياح النفسي متوسط لدى الطلبة وذلك الان الظروف الجامعية و الحياتية كانت غير كافية في تحقيق مستوى أعلى في الارتياح النفسي للطلبة .

نتائج ومناقشة الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق دالة تعزي لمتغير الجنس في المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور

نعتمد على الإختبارات المعلمية لعينتين مستقلتين و ذلك من خلال إختبار ستودنت لإختبار فرضية الفروق .

الجدول (11) إختبار Test-t لمرونة النفسية حسب متغير الجنس.

الانحرافات المعيارية		لوجود فروق معنوية في المتوسطات Test-t				
F	مستوى الدلالة	t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	فرق المتوسطات	فرق الانحراف المعيارية
10.71	0.02	2.43	78	0.17	0.2479	0.1081
2		-5			-	

يظهر من خلال الجدول يظهر أن قيمة Sig(t) المساوية لـ (0.17) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا يوجد فروق في المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس .

-مناقشة:

مناقشة الفرضية الرابعة :

لا توجد فروق دالة احصاشيا تعزى لمتغير الجنس في المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور وهذا راجع يدل على ان جميع الطلبة يعيشون نفس الظروف الجامعية و الحياتية ذكور واناث كما انهم يواجهون نفس الصعوبات و التحديات وهم يسعون لاثبات ذاتهم ووجودهم وهذا ما اتفقت معه دراسة (فحجان 2010)

نتائج ومناقشة الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق دالة تعزى لمتغير الجنس في الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور .

الجدول (12) إختبار تباين الفروقات الارتياح النفسي حسب متغير الجنس

الانحرافات المعيارية		لوجود فروق معنوية في المتوسطات Test-t				
F	مستوى الدلالة	t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	فرق المتوسطات	فرق الانحراف المعياري
5.686	0.20	1.051	78	0.297	0.12147	0.11562

يظهر من خلال الجدول يظهر أن قيمة Sig(t) المساوية لـ (0.297) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا يوجد فروق في الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس .

-مناقشة:

مناقشة الفرضية الخامسة :

لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة زيان عاشور

اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (فاطمة تلمساني 2015) أنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى الارتياح النفسي.

وهذا يعود الى تغير دور المرأة في المجتمع حيث أصبحت المرأة تتمتع من الحرية مقارنة بسنوات سابقة حيث وضحت الطالبات ان وضولهن الى الجامعة يعتبر إنجازا خاصة اللواتي في المناطق النائية.

الاستنتاج العام

من خلال ماتم عرضه من نتائج البحث بتجلي لنا في درستنا لموضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس) على 100 طالب تخصص علم النفس وبناءا على النتائج المتحصلة من الدراسة الميدانية ان هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المرونة النفسية و الارتياح النفسي ولقد كشفت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات على :

- وجود عالقة ارتباطيه ذات داللة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدي عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة.
- مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة الجلفة متوسط.
- مستوى الارتياح النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة الجلفة متوسط.
- عدم وجود فروق ذات داللة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات داللة إحصائية في متوسطات درجات الارتياح النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

واستنادا على ماقدمناه في الفصل النظري و الدراسات السابقة والجانب الميداني يمكن القول بأن الدراسة الحالية قد حققت كل فرضياتها وبالتالي تحقق اهداف الدراسة الحالية بالاجابة على التساؤلات المطروحة من خلال تحقق الفرضيات ومناقشة وتحليل وتفسير نتائجها وعليه يمكن تعميم نتائج الدراسة على مجتمع عينة الدراسة .

الختامة

خاتمة

توصلت هذه الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والارتياح النفسي لدى طالب علم النفس بجامعة زيان عاشور بالجلفة وان مستوى المرونة النفسية ومستوى الارتياح النفسي لدى الطالب بدرجة متوسطة وان هنالك فروق دالة احصائية يمكن ان تعزي لمتغير الجنس في المرونة النفسية لدى الطالب علم النفس .

ومن خلال ذلك يمكن القول ان هذه الدراسة تفتح المجال للطلبة و الباحثين المهتمين بعلم النفس وخاصة الايجابي للقيام بدراسة متشابهة مثل: الارتياح النفسي و الفاعلية الذاتية لدى المعلمين او كالمرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل و الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعية او علاقة المرونة النفسية بمتغير الجنس و السن او المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة.

قائمة المصادر والمراجع

- 01- أبو العلا مسعد (2004)، الكفاءة الذاتية للمعلم وعلاقتها بمفهوم الذات ومركز التحكم في ضوء متغيري الجنس والخبرة السابقة، مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر
- 02- أبو حاةوة محمد السعيد. 2013 المرونة النفسية ومحدداتها وقيمتها الوقائية. القاهرة: إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
- 03- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، مجلد (21) العدد(2) كلية التربية جامعة المنوفية، (254-308).
- 04- أمسية السيد الجندي (2009)، مصادر الشعور بالسعادة و علاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 19 العدد62،.70-11
- 05- باعلي، شادية، 2014 الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية.
- 06- بن منظور أبي الفضل جمال الدعن محمد بن مكرم. (710ب.) لسان العرب. بيروت دار صادر. ج-13.
- 07- جوهر، إيناس. (٢٠١٤) الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية (جامعة بنها - مصر، مج،98،25،ع،293-333
- 08- حبيب صموئيل 1995 كيف تكون عاقيات ناجحة. القاهرة دار الثقافة.
- 09- حسان ولاء اسحق 2008 فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزعادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة رسائل ماجستير غير منشورة. غزة: الجامعة الإسلامية

- الخطيب محمد جواد 2007 تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث اللادمة. مجلة الجامعة للإساقمية (سلسلة الدراسات الإنسانية).
 10-الخمسة الكبرى للشخصية و تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، 20(81)، 269-350
- 11-سيد أحمد البهاص (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، جامعة عين شمس العدد 23، 278-327
- 12-السيد كامل الشربيني (2007)، جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 17 العدد 57، 1-80.
- 13-السيد محمد أبو هاشم (1994)، أثر التغذية الراجعة على فعالية الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 14-السيد محمد أبو هاشم (2005)، مؤشرات التحليل البعدي Meta-Analysis لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، جامعة الملك سعود، كلية التربية مركز البحوث التربوية، العدد (238).
- 15-السيد محمد أبو هاشم (2010)، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل عادل هريدي، طريف شوقي (2002).
- 16-مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء : العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، مجلة علم النفس، العدد (61)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 46-78 25.
- 17-عبادو أمال (2013)، علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل بورقلة، رسالة ماجستير.

18-العدل عادل (2001)، تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والقدرة على المخاطرة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، الجزء الأول العدد (25) :121-178

19-عكاشة محمود فتحى (1990)، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، سلسلة الأبحاث العلمية الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، 13، 78-95.

20-علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (2006). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة، المجلة العلمية العربية بالدانمارك (3) 67-87

21-العيسوي عبد الرحمن 1998الإساقم والعاج النفسي الحديث. بيروت دار النهضة العربية.

المراجع بالاجنبية

01-Ahern R. Nancy (2007). Resiliency in Adolescent College Students. College of Health and Public Affairs at the University of Central Florida Orlando.

02-Bandura, A (1986).social foundations of thought and action : A social cognitive theory.

03-Bandura, A (1989): Human Agency in Social Cognitive Therapy. American Psychologist 44 (9) 1175 – 1184.

04-Bandura, A.(1982) self-efficacy mechanism in human agency American psychologist, 37 .2 147-122 .

- 05-Cousins. R. Hons. B.2001. Predicting Subjective Quality Of Life: The Contributions of Personality And Perceived Control. Doctorate of Psychology Deakin University.
- 06-Cynthia, L. & Bobko, P. (1994). Self-Efficacy Beliefs Comparison Of Five Measures, Journal of Applied Psychology, 69(3),342-365.
- 07-Deiner, E., Napa-Scoll, C., Oishi, S. & Suh, E. (2000). Positivity and Construction of Life Satisfaction Judgment: Global Happiness is not the Sum of Its Part. Journal of Happiness Studies, Vol. (1), No (2), 159-176.
- 08-Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.
- 09-Emmer, T. & Hickman, J. (1991). "Teacher efficacy in classroom management and discipline". Educational and Psychological Measurement. 51(3). 755-766.
- 10-Tull .M (2007). Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma,www.ptsd.About.com/od/causesanddevelopment/a/resiliency.htm.2016-11- 18.

11-Richard Owen), the concept of flexibility and well-being ,
psychological counseling , the. University ofMemphis,(2006),P6.

12-Todd B. Kashdan , Jonathan Rottenber),Psychological flexibility
as a fundamental aspect of health.

13-Department of Psychology , George Mason University ,
University of South Florida , USA Clinical New York: Prentice Hall.
Psychology.2010P.9-10

الملاحق

جامعة زيان عاشو - الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

شعبة علم النفس و الفلسفة

تخصص علم النفس المدرسي

مقياس المرونة النفسية

في اطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي ،

الموضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي

نرجو منك اعطاء

وجهة نظرك فيما يتعلق بالعبارات الموضوعية امامك و ذلك بوضع علامة (X)

في الخانة المناسبة كما نرجو منكم الاجابة بموضوعية و صدق و نحيطكما علما

ان بيانات المقياس لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي فقط و شكرا

الرقم	العبارة	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
1	اتخذ قراراتي بنفسى				
2	اشترك الآخرين في مناسباتهم السعيدة و الحزينة				
3	اسعى لمساعدة الآخرين في محنتهم				
4	اعترف بالخطأ اذا اقتضت بوجهة النظر المخالفة				
5	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات				
6	لدى الفترة على تكوين صداقات جديدة بسهولة				
7	لؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لاثراء الموضوع المناقش				
8	ابنى صداقتي مع الآخرين على الاحترام و التقدير				
9	ارغب ان اصنف نفسي باتى ذي شخصية لطيفة و قوية				
10	اهتم اي فرصة للتواصل مع الآخرين				
11	اسعى لتحقيق اهدافي مهما كانت العقبات				
12	احترم آراء زملائي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي				
13	لدى الجراءة لمواجهة الواقع مهما كان مزلماً				
14	اخطط لأمور حياتي و لا اتركها تحت رحمة الصدفة				
15	اتمكك برأيي بالرغم من صواب الآخرين				
16	اشعر بان لدي حب الاستطلاع و رغبة في معرفة مالا اعرفه				
17	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوي عن مشكلات لا استطوع مواجهتها				
18	اهتم المساعدة لزملائي في حل المشاكل التي لا يفكرون على حلها				
19	اشعر بحرج من الاتصال بمسؤولي الميائنر				
20	استمتع بالتعامل مع المواقف الجديدة الغير المألوفة				
21	اشعر ان معظم زملائي يجهلونى				
22	اعتقد ان الفشل يعود الي اسباب تكمن في الشخص نفسه				
23	اعتقد ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطني				
24	اعتقد ان الشخص يستطيع بناء مستقبله				
25	اعتقد ان البعد عن الناس ظنيمة				
26	اعتقد ان الحياة المستقرة هي الحياة الممتعة				
27	اهتم بقضايا الوطن و اشترك في معظم نشاطاته				
28	اعتبر ان التغيير هو سنة الحياة و المهم مواجهته بنجاح				
29	اهجر قيمي و مبادئى اذا دعت الحاجة لذلك				
30	لا تستحق الحياة لما فيها ان نعيشها				

يرجى وضع دائرة على الدرجة التي تراها مناسبة بالنسبة لك.

4 = موافق بشدة				3 = موافق	2 = غير موافق	1 = غير موافق اطلاقا
4	3	2	1	العبارة		
				1- على العموم انا راض عن نفسي.		
				2- في بعض الأوقات أفكر اني عديم الجدوى.		
				3- احس ان لدي العديد من الصفات الجيدة (المحاسن).		
				4- باستطاعتي انجاز الاشياء بصورة جيدة كغالبية الناس.		
				5- احس انه لا يوجد لدي الكثير من الأمور التي اعتر بها.		
				6- انا متأكد من احساسي أحيانا بانني عديم الفائدة.		
				7- احس اني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين.		
				8- أتمنى لو يكون لي الاحترام أكثر لذاتي.		
				9- عاى العموم اميل الى الشعور اني شخص فاشل.		
				10- لدي تقدير إيجابي حول نفسي.		

SPSS

Fiabilité

[Jeu_de_données1] C:\Users\pc\Desktop\80\المرونة النفسية.sav

Echelle : المرونة النفسية :

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	80	100,0
Exclue ^a	0	,0
Total	80	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,941	30

RELIABILITY

/VARIABLES=Y1 Y2 Y3 Y4 Y5 Y6 Y7 Y8 Y9 Y10

/SCALE('الارتياح النفسي') ALL

/MODEL=ALPHA.

Fiabilité

Echelle : الارتياح النفسي :

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	80	100,0
Exclue ^a	0	,0

Total	80	100,0
-------	----	-------

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,706	10

Echelle : الدراسة ككل

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	80	100,0
Exclue ^a	0	,0
Total	80	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,946	40

Corrélations

	المرونة_ النفسية	الارتياح_ النفس	الكل
المرونة_ النفسية	1	,707**	,993**
Corrélation de Pearson			
Sig. (bilatérale)		,000	,000

	N	80	80	80
الارتياح_النفسي	Corrélacion de Pearson	,707**	1	,784**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	80	80	80
الكل	Corrélacion de Pearson	,993**	,784**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	80	80	80

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المرونة_النفسية	80	1,46	5,00	3,0638	,82027
الارتياح_النفسي	80	2,60	4,40	3,1938	,46207
N valide (liste)	80				

Test T

Avertissements

La table des échantillons indépendants n'est pas générée.

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونة_النفسية	0 ^a	.	.	.
ذكر	47	3,1178	,71672	,10454