



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

**التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية
في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة
عجمان - الإمارات العربية المتحدة**

إعداد

د/ أشرف محمد العزب

أستاذ علم الاجتماع الريفي جامعة كفر
الشيخ - مصر

أستاذ مشارك بقسم علم الاجتماع جامعة
عجمان - الإمارات العربية المتحدة

د/ رشا محمد عبدالرحمن

باحث بالمركز القومي للامتحانات
والتقويم التربوي - مصر

أستاذ مساعد بقسم علم النفس
جامعة عجمان - الإمارات العربية المتحدة

تاريخ الاستلام: ١٠ نوفمبر ٢٠٢٠م - تاريخ القبول: ٢٠ ديسمبر ٢٠٢٠م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2021.

المخلص

هدف البحث الحالي دراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، بالإضافة إلى الرضا عن الحياة والطموح. وذلك على عينة من طلبة جامعة عجمان بالإمارات العربية المتحدة، والتي بلغت (٢٦٠) طالب من جامعة عجمان، بواقع (٧٨%) طالبات و(٢٢%) طلاب، بمتوسط عمري ٢٤.٣ سنة وانحراف معياري ٥.٣٣، تم استخدام وتطبيق مقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الطموح. وأشارت النتائج إلى تمتع غالبية أفراد عينة الدراسة بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج ارتباط الرضا عن الحياة والطموح بالمرونة النفسية، بالإضافة إلى وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وفروق في التخصص بين التخصصات النظرية والعلمية لصالح التخصصات النظرية، وتباينت متوسطات المرونة النفسية حسب العمر لصالح من هم أكبر من ٢١ سنة، ومستوى الدخل لصالح ذوي الدخل المرتفع. كما تمكنت متغيرات الرضا عن الحياة والتخصص الدراسي والدخل الشهري من تفسير ٧٤.٥% من التباين في المرونة النفسية. هذا واوصت الدراسة بتوجيه اهتمام التربويين وجميع مؤسسات المجتمع بتربية النشء وتعظيم مكانم القوة، والتركيز الجوانب الإيجابية في الشخصية لديهم وتحسين مستوى المرونة النفسية والتي تمكنهم من التأقلم الإيجابي والتكيف مع ضغوطات الحياة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الرضا عن الحياة، الطموح، طلبة الجامعة

***Predicting psychological resilience of university students in light of
some variables
Study on a sample of Ajman University students - United Arab
Emirates***

Summary

The study aimed to determine the level of psychological resilience for undergraduate students at Ajman University, and to study the related personal, social, and psychological variables that are specific to it. The sample consist of (260) students from Ajman University. the instruments of the study contain psychological resilience scale ,life satisfaction and personal ambition. Study finding showed that the majority of the study sample members enjoyed high to very high degrees of psychological flexibility. The result pointed that the increase in the degrees of psychological resilience with increasing age, monthly income, satisfaction with social life, and personal ambition, The life satisfaction variable was the most influential in improving the degrees of psychological resilience, as it was solely responsible for explaining approximately 97% of the total variance in the degrees of psychological resilience. The finding also showed that the more individual enjoys a high degree of life satisfaction, the greater the degree of psychological resilience and its factors. Finally, the study recommended that attention should be paid to factors contributing to high levels of life satisfaction and that have a positive effect on psychological resilience.

Keywords: *Psychological resilience, life Satisfaction, Personal ambition, Ajman university students*

مقدمة البحث:

لا شك أن الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي يشهده العالم الآن، وما يطلبه من مهارات وقدرات مختلفة للتمكن من اللحاق بهذا النمو المتسارع، كان له العديد من التبعات الاقتصادية والاجتماعية جعلت الأفراد يواجهون تحديات كبيرة في حياتهم، وضغوطاً وأزمات متزايدة لعدم قدرتهم على التكيف مع هذا الكم من التطور والمعرفة، واختلفت استجابات الأفراد تجاه هذه الضغوط، فمنهم من لم يتمكن من التكيف وتعرض للعديد من الاضطرابات النفسية، ومنهم من استطاع التصدي لها وعمل جاهداً بكل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة في محاولة للمواجهة والتكيف مع المواقف الصعبة التي يتعرض لها في حياته، أي امتلاكهم لمهارات المرونة النفسية، تلك العملية التي تمكن الأفراد من التوافق مع ظروف الحياة المختلفة، والتفاعل مع أحداث الحياة الضاغطة بشكل ناجح وإيجابي.

برز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلاً من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية (Bandura&Bussey,2004). أي تم تناول مفهوم المرونة النفسية في الدراسات باعتبارها أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث اعتبر انووكواي (Onwukwe,2010) المرونة النفسية أحد الظواهر النفسية المهمة التي نتج عنها آثار جيدة وإيجابية على الفرد، بالرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته. كما أضاف أيضاً أن المرونة النفسية تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته. وهذا ما يفسر أنه بالرغم من المعاناة من الظروف القاسية وجود أشخاص أصحاء نفسياً (Onwukwe,2010:245). كما عرف كيراكوشي وجودسيل (Ciarrochi ,Bilich& Godsell(2010) المرونة النفسية أنها " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية أما فيلتن وهال

(Felten&Hall,2001) فقد أشارا إلى أن المرونة النفسية هي العودة السريعة إلى الحالة الطبيعية بعد المحنة

وتعد المرونة النفسية من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية، حيث يشير إدوارد ووارلو (Edward & Warelw, 2005) إليها على أنها القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، مما يعني أن نجاح الفرد في حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية تؤهله للتكيف مع موقف ومشكلات الحياة المختلفة. وتتضمن المرونة النفسية العديد من الخصائص النفسية والحيوية فهي تشكل جوهر خصائص الفرد، وهي قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد، والضغط كما تسهم في تطوير النفس، وترفع من القدرة على العمل والإنتاج في أصعب الظروف، فضلاً عن مساهمتها في المقدرة على إقامة العلاقات الناجحة (Elizabeth., A et al., 2007)

ونظراً لما تمثله المرونة النفسية من أهمية، أقدم كثير من الباحثين على البحث والدراسة لمفهوم المرونة النفسية في نواحي مختلفة: حيث ركزت بعض الأبحاث على قياس مستوى المرونة النفسية لدى الفئات العمرية المختلفة، (آل غزال، ٢٠٠٨)، كما بحثت دراسات أخرى علاقة المرونة النفسية ببعض المتغيرات المتنوعة مثل ارتباط المرونة النفسية بالرضا عن الحياة (شقورة، ٢٠١٢)، وارتباطها كذلك مع جودة الحياة (صبيرة؛ اسماعيل، ٢٠١٧)، والسعادة (K TAbosalshamat.et al , 2015) ووجود علاقة ارتباط بين المرونة النفسية والذكاء العاطفي (Marshall & Brockman,2016)، وارتباط المرونة بالكفاءة الذاتية المدركة (يونس، ٢٠١٨)، والتوافق المهني (فجحان، ٢٠١٠) وغيرها من الدراسات.

وقد أكدت بشكل عام رغم اختلاف نتائجها على أهمية العمل على إجراء مزيد من البحوث والدراسات حول المرونة النفسية والعوامل تسهم في رفع مستوى المرونة، فضلاً عن دراسة العوامل التي تعيق تواجدها: (Kashdan & Rottenberg,2010)، مثل الاضطرابات النفسية. وكذلك العمل على تقديم برامج إرشادية مختلفة لتنمية المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية (شقورة، ٢٠١٢؛ صبيرة؛ إسماعيل ٢٠١٧) كمهارة يجب أن يمتلكها الطالب الجامعي الذي يمثل مستقبل أي مجتمع، وذلك لكي يستطيع التعامل مع الضغوطات المختلفة التي تواجهه والتكيف مع حياته.

مشكلة البحث:

لا شك أن مرحلة التعليم الجامعي تمثل واحدة من أهم المراحل التعليمية في تكوين الأمة، وبناء أفرادها ليكونوا قادة المستقبل، حيث يعتمد عليها بناء مستقبل الفرد وحياته كلها، وكأي مرحلة عمرية لها مشاكلها الخاصة، ولا تخلو من ضغوطات واحباطات مختلفة يتعرض لها الطلبة، التي قد تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية، فضلاً عن التطورات المعرفية والتكنولوجية المتلاحقة، وما نتج عنها من متطلبات واحتياجات لمهارات وكفاءات عالية سواءً على المستوى الفردي أو الاجتماعي، الأمر الذي انعكس سلبياً عليهم - الطلبة - وجعلهم عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية، والتي أثرت بدورها على قدرتهم على القيام بالمهام المطلوبة منهم والإنجاز، وقبول حياتهم والشعور بالرضا عنها بشكل عام.

وقد أكدت العديد من الدراسات على دور المرونة النفسية في حياة الطلبة، وتأثيرها على مسارات حياتهم، حيث أشار رولف (Rolf, J.E., 1999) إلى إسهام المرونة النفسية في الوقاية من بعض النتائج السلبية على الطلبة الذين يتعرضون للضغوطات الكبيرة في حياتهم، كما أكد لازر وسيوسيشتي، وبيكر (Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B., 2000:27) على أن المرونة النفسية تمكن الطلبة من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية، أو صادمة أو مأساوية أو تهديد، فضلاً عن قدرتهم على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. أما بينارد (Benard, B., 2012) فقد أشار إلى أن الطلبة المرنين يمتلكون مستوى عالٍ من الطموح، يظهر في توقعاتهم العالية، ووجود أهداف لديهم ودافع للحياة، فضلاً عن وضوح قوة شخصية وامتلاك مهارات حل المشكلات، كما أكد أن هذه الخصائص تسهم في تطوير الاحساس بالانتماء والمشاركة، والحد من مشاعر النفور وعدم الانتماء. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الطلبة ذوي المرونة النفسية العالية يمتلكون القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية، بالإضافة إلى القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية، مما يخفف بصورة واضحة التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة (أبو حلاوة، ٢٠١٣)،

وفي ضوء العرض السابق، وانطلاقاً من الواقع العملي الذي يعيشه الباحثان كأحد أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وملاحظتهم للطلبة، وما يتعرضون له من ضغوط حياتيه ودراسية يومية في ظل هذه الثورة المعرفية والتكنولوجية، وعدم امتلاك الكثير المهارات

اللازمة للتعامل مع متغيرات الحياة، وما قد تتركه هذه الضغوط من آثار نفسية وعقلية كبيرة عليهم، والتي قد تؤثر بشكل واضح في أدائهم الأكاديمي، بات من الضروري دراسة المرونة النفسية لديهم ، والكشف أيضاً عن بعض المتغيرات المرتبطة والمؤثرة عليها، التي يمكن أن يكون لها عامل في التنبؤ بالمرونة لدى الأفراد، أي الكشف عن العوامل التي يمكن أن يكون لها اسهاماً في تباين المرونة النفسية بين الأفراد وقدرتهم على التكيف مع مشكلات الحياة المختلفة، فربما يساعد ذلك في العمل على تقديم البرامج الإرشادية التي تسهم في تنمية على هذه العوامل، ومن ثم رفع مستوى المرونة لديهم.

وفي ضوء نتائج العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية، والتي تمت الإشارة لبعض منها سابقاً، يرى الباحثان أن هناك متغيرات كثيرة يمكن أن يكون لها تأثير على المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية، منها متغيرات ديمغرافية تمثلت في النوع الاجتماعي، المرحلة العمرية، والتخصص الأكاديمي، والدخل الشهري، بالإضافة إلى متغيرات نفسية أخرى مثل الرضا عن الحياة والذي يعبر عن تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحياها في المجال المحيط به، بحيث يكون متوافقاً مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته (تفاحة، ٢٠٠٩)، وأشارت كثير من الدراسات إلى ارتباط الرضا عن الحياة بكثير من المتغيرات الأساسية في الشخصية الإنسانية، فهو يؤثر على السمات الشخصية (جودة ٢٠١٠)، والدافع للإنجاز (الشعراوي، ١٩٩٩)، كما يرتبط الرضا عن الحياة بالقدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة (أبو العلا، ٢٠٠٩)، بالإضافة إلى ارتباط الرضا عن الحياة بمستوى الطموح الشخصي لدى الأفراد (الليمان، ٢٠١٦)، وهو المتغير الثاني الذي سيتم دراسة مدى تأثيره في التنبؤ بالمرونة النفسية، حيث يعد الطموح من المفاهيم الأساسية لتحقيق النجاح الأكاديمي والنجاح في الحياة بشكل عام، كما أنه يعتبر مؤشراً مهماً في تمييز وتوضيح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع بيئته، والمجتمع الذي يعيش فيه.

إن قدرة الشباب الجامعي على التكيف مع الحياة والقدرة على مواجهة الصعاب دون الدخول في أزمت نفسية تتأثر بشكل كبير بإدراك الفرد لذاته وإقباله على الحياة، وشعوره بالتفاؤل وتقبل ذاته واحترامها- أي الرضا عن الحياة- بشكل عام، كما يعتبر الطموح جزءاً مهماً في البناء النفسي للإنسان فهو يعزز الاتجاهات الإيجابية عند الفرد، يشجعه على

الاستمرار في تحقيق أهدافه، وربما أن تكون هذه المتغيرات مؤشراً لتمتع الفرد بمستوى عالٍ من المرونة النفسية،

وفي ضوء ما سبق، وبالإضافة إلى نتائج بعض الدراسات السابقة، جاء فكرة هذا البحث الحالي والذي يسعى إلى دراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، بالإضافة إلى متغير الرضا عن الحياة ومتغير الطموح لدى طلبة المرحلة الجامعية.

أسئلة البحث:

في ضوء ما تقدم، يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس: هل يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات؟ ومحاولة الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية بجامعة عجمان؟
٢. هل توجد علاقة ارتباط المرونة النفسية والرضا عن الحياة والطموح لدى طلبة المرحلة الجامعية بجامعة عجمان؟
٣. هل يختلف مستوى المرونة تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي، العمر، التخصص الدراسي، المعدل التراكمي - الدخل الشهري)؟
٤. هل يوجد تأثير دال إحصائياً لنموذج المتغيرات المستقلة (النوع الاجتماعي، والمعدل التراكمي، والعمر، والدخل الشهري، والرضا عن الحياة، والطموح الشخصي) بالتنبؤ بالمرونة النفسية؟

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف إلى مستوى المرونة النفسية على عينة من طلبة المرحلة الجامعية.
- ٢- بيان طبيعة وقوة العلاقة (النوع الاجتماعي، والمعدل التراكمي، والعمر، والدخل الشهري، والرضا عن الحياة، والطموح الشخصي) كمتغيرات مستقلة مفترضة والمتغير التابع (المرونة النفسية).
- ٣- الاستدلال إلى نموذج تنبؤي يمكن من خلال تفسير تباين المرونة النفسية

أهمية البحث:

- يقدم البحث الحالي إطاراً نظرياً حديثاً عن متغيرات البحث (المرونة النفسية -الرضا عن الحياة -الطموح)، مما يفيد الباحثين المهتمين بدراسة تلك المتغيرات.
- يقدم هذا البحث مجموعة من المقاييس لمتغيرات البحث (المرونة النفسية، والرضا عن الحياة، والطموح) تم التحقق من صدقها وثباتها على عينات عربية مختلفة، ومن يمكن أن تفيد الباحثين في هذه البيانات.
- يعتبر هذا البحث استجابة لما ينادي به الخبراء في المجال التعليمي والتربوي في الاهتمام بدراسة وقياس بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي مثل المرونة النفسية، والرضا عن الحياة، والطموح.
- تفيد نتائج هذا البحث المهتمين بتطوير وتنمية مهارات الطلبة وإمكانياتهم والعمل على تأهيلهم بشكل ناجح للحياة مثل أعضاء الهيئة التدريسية، المرشدين الطلابيين والنفسيين.
- تسهم نتائج هذا البحث أيضاً في توجيه المهتمين لعمل برامج إرشادية لتنمية مهارات المرونة النفسية من خلال تنمية مهارات العوامل المرتبطة بها.
- فتح توجه أمام الباحثين للقيام ببحوث أخرى ترتبط بالمرونة النفسية لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة.

محددات البحث الحالي:

- الحدود البشرية: اقتصر البحث الحالي على عينة من طلبة جامعة عجمان في بعض الكليات النظرية والعملية (الانسانيات والعلوم، والاعلام، والصيدلة، والهندسة).
- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على استخدام ثلاث مقاييس لمتغيرات الدراسة وهي مقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس مستوى الطموح.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث الحالي في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:**• المرونة النفسية Psychological Flexibility:**

تعرف جمعية علم النفس الأمريكية المرونة النفسية بأنها: " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية (APA,2014)،

ويعرفها كونور وديفدسون(٢٠٠٣) بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات، ومصادر الضغط النفسي (Connor & Davidson., 2003). وهذا التعريف هو الأقرب لمفهوم المرونة في البحث الحالي، إذا أن

الباحثان استخدمتا مقياس كونور ودايفدسون للمرونة النفسية

وتعرف اجرائياً في هذا البحث: بأنها تمتع الفرد بعوامل الكفاءة الشخصية والإصرار، والقدرة على مقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والسيطرة والإيمان بالقدر.

• الرضا عن الحياة life Satisfaction:

يعرف الرضا عن الحياة بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته" (الدسوقي، ١٩٩٨: 6)

ويمكن تعريفه إجرائياً: بأنه تمتع بالاستقرار النفسي، والشعور بالطمأنينة، والقناعة، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية والشعور بالتقدير الاجتماعي والسعادة.

الطموح Ambition:

هدف ذو مستوى محدد يتوقع أن يتطلع الفرد لتحقيقه في أحد جوانب حياته، وتختلف درجة أهمية هذا الهدف لدى الفرد باختلاف جوانب الحياة، كما يختلف باختلاف الأفراد. وتعرف كاملياً عبد الفتاح مستوى الطموح: "سمة ثابتة ثباتاً نسبياً تفرق بين الأفراد في الوصول إلى

مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد، وإظهار المرجعي، ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها " (عبد الفتاح، ٤: ١٩٨٤) ويعرف إجرانيا بأنه تطلعات الأفراد لتحقيق أهدافهم العلمية والمعرفية والمهنية من خلال المثابرة والتفوق وتحمل المسؤولية، فضلا عن القدرة على وضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط.

الإطار النظري

أولا: المرونة النفسية:

ظهر مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع بدايات ظهور علم النفس الإيجابي، والذي اهتم بدراسة وتنمية الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية للأفراد - بدلاً من التركيز فقط على الاضطرابات النفسية (Bandura&Bussey,2004). وتشير الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن المرونة النفسية هي أحد الأساليب التي تمكن الأفراد من التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة (APA,2009)، كذلك عرفا كل من بارسونز وآخرون (2016) Parsons,et al المرونة النفسية بأنها نظام دينامي يعمل على تعزيز القدرة على الصمود أو التعافي من التهديدات الكبيرة التي تواجه الفرد وتهدد استقراره أو تطوره، وأضاف شيرما (Sharma, 2015) في تعريفه للمرونة النفسية بأنها تتضمن القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة، وهي واحدة من أهم المهارات التي يحتاجها الفرد. أما كونور وديفنسن (Connor&Davidson,2003) فقد عرفا المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، كما أكدا على أنها عملية مستمرة يُظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي. كذلك عرفها ويندج (wending,2012) بأنها عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات.

أما يونجار (Ungar,2008) فقد افترض المرونة النفسية تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، إذ أنه اعتبرها فرصة وقدرة للأفراد للإبحار إيجابياً في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والثقافية

للمواجهة والتوافق الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة، مع المحافظة على الهدوء والالتزان النفسي، علاوة على القدرة في التخلص من التأثيرات السلبية للضغوط والأحداث.

ويمكن من خلال عرض التعريفات السابقة للمرونة النفسية، وضع تصور تكويني للمرونة النفسية من خلال ثلاث مكونات أساسية والتي يمكن اعتبارها مؤشرات لمدى توافق المرونة لدى الفرد، وهي كالتالي:

- القدرة على المقاومة أو المناعة النفسية ومواجهة الأحداث الضاغطة دون التأثير السلبي بها.

- القدرة على التعافي وتجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي

- التطور الشخصي بعد اجتياز الأزمة وتجاوز الأثر السلبي

كما أشار يونجار (Ungar, 2004) إلى مجموعة من العوامل التي ترتبط بالمرونة

النفسية وقسمها إلى ثلاث فئات أساسية هي:

١- عوامل تعويضية: وتمثل القدرة على التقليل من الأخطاء الناتجة عن التعرض لخطر معين، وقد تكون هذه الجوانب فردية أو بيئية، مثل الإيمان والموقف الإيجابي تجاه الحياة.

٢- عوامل الحماية أو العوامل الوقائية: تقوم هذه العوامل بعملية دمج وتفاعل مع الخطر للتقليل من نتائجه السلبية، وتكون بمثابة درع يتمكن الفرد من خلاله من مواجهة هذا الخطر.

٣- عوامل التحدي: تظهر هذه العوامل قدرة الفرد في التعامل مع المصاعب والتحديات بأشكالها المختلفة من مرض أو خسارة كبيرة، والتي بدورها تساعد في التقليل من آثار الإجهاد الناتجة عن هذه المصاعب مستقبلاً.

خصائص المرونة النفسية:

تناول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية، ومنهم هرت، آخرون (Hart et al, 2007) حيث أشارا إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد ممن يتمتعون بمرونة نفسية، تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد، ويمكن إجمالها فيما يلي:

- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلاً عن كونها مصدراً للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.
- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.
- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل، والتروي وعدم الاندفاع تجنباً للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.
- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.
- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلاً عن الاحساس بالكفاءة الشخصية.
- المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارهما انهما من الضروريات للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب.

كما أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) إلى عشرة طرق لبناء المرونة

النفسية يمكن إجمالها فيما يلي:

١. العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
٢. تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها.
٣. تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
٤. القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
٥. التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
٦. تنمية الثقة بالذات.
٧. فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.
٨. الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
٩. رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء.
١٠. التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة (APA,2010)

كما أشارا كونور وديفدنسون (Connor&Davidson,2003) إلى أن الأفراد ذوو مستوى عال من المرونة النفسية يتصفون بعدة خصائص منها: الالتزام، والتعلق الآمن مع الآخرين، وضوح الأهداف الشخصية والجماعية، والشعور بالكفاءة الذاتية، والشعور الواقعي بالسيطرة، وتحمل التأثيرات السلبية، والتفاؤل والإيمان.

الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

يعد مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم التي أهتم بدراستها علم النفس الإيجابي، لذا، نال مفهوم الرضا عن الحياة اهتمام الباحثين في مجال العلوم الإنسانية، وخاصة علم النفس باعتباره مؤشراً مهماً للتكيف ودليلاً على الصحة النفسية والشعور بجودة الحياة، إذ أن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعتبر أحد أهم المشكلات في حياة الفرد، التي قد يترتب عليها مشكلات نفسية أخرى (عبد المقصود، ٢٠٠٣)، ويشير الرضا عن الحياة إلى تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة في أن يعيشها، والذي يظهر من خلال عدة صفات تتجلى عند الفرد الذي يتمتع بالرضا عن الحياة، وهي: الاستبشار، والتفاؤل، وتوقع الخير، والرضا عن النفس، وتقبلها واحترامها (الدسوقي، ٢١٩٩٩).

وقد عرف مايكل أرجايل (١٩٩٣: ١٤) الرضا عن الحياة بأنه " تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة"، حيث اعتبر أرجايل الرضا عن الحياة أحد الدلائل على الصحة النفسية الإيجابية والأداء النفسي الإيجابي، كما عرفه الدسوقي بأنه: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب له ولقدراته ولمداركه وخبراته ولحياته بشكل عام (الدسوقي، ١٩٩٦: ٦٣)، أيضاً أشار دينير ورييهتز (٢٠٠٠) إلى الرضا على أنه كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة من خلال الصفات والسمات الشخصية، والفروق الفردية وتأثر تلك الأبعاد بالعوامل الديموغرافية والظروف البيئية والعوامل الثقافية والنضج والواقعية والاستقلالية التي يتمتع بها الفرد، ويكون هذا التقييم ذاتياً (Diener&Rahtz.,2000).

أما منظمة الصحة العالمية فقد أشارت إلى الرضا عن الحياة على إنه معتقدات الفرد في موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه (WHO,2000)، أما سيوسو وليويومرسكي (Sousa &

Lyubomirsky, 2001) فقد أشارا إلى وجود نوعين من الرضا عن الحياة: الرضا عن الحياة العام كنوع من الرضا الشامل للحياة ككل ويعرف بمصطلح (Global life satisfaction)، والرضا حول مجالات بعينها (life -Domain satisfaction) كالرضا عن العمل، والدراسة، والزواج، والدخل.

وقد ارتبط مفهوم الرضا بالعديد من مفاهيم علم النفس الإيجابي مثل جودة الحياة والتوافق والسعادة (صبيرة وآخرون، ٢٠١٧؛ كتلو ٢٠١١)، حتى أن أرجايل (١٩٩٣) اعتبر الرضا عن الحياة أحد المكونات الأساسية للسعادة، وأن الشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة نتيجة لعدة عوامل تتضمن ما يلي:

١. تأثير الظروف الموضوعية أو ظروف الحياة على الشعور بالرضا: فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة هم أكثر سعادة من الآخرين.
٢. تأثير الأخبار السارة: تولد الأخبار السارة مشاعر إيجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة تزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.
٣. الطموح والإنجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات.
٤. المقارنة مع الآخرين: تعتمد كيفية اصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (أرجايل، ١٩٩٣: ٢٦ - ٢٧)

وبشكل عام، يمكن القول إن الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد للحياة التي يعيشها الحاضرة والماضية، وحب حياته بشكل عام واستمتاعه بها، والاحساس بالرضا يعتبر أحد المؤشرات التي توضح مدى تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة والشعور بالسعادة، والاحساس بعدم الرضا ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه. بل أن الأشخاص الذين يتميزون بالرضا عن الحياة يفكرون تفكيراً إيجابياً، وقادرين على تحقيق طموحاتهم، كما أنهم أكثر قدرة وكفاءة على مواجهة صعوبات الحياة.

الطموح:

لا مجال للشك أن مستوى الطموح المرتفع هو أحد أسرار نجاح الفرد والمجتمع بشكل عام، كما أن الطموح أحد مظاهر تميز الشخصية وتفرداها فصلاً عن نجاحها، حيث تؤثر خبرات النجاح بشكل إيجابي شعور الفرد بزيادة الثقة بالنفس، وشعوره -أي الفرد- بالثقة يرفع من مستوى طموحه، ويعد هوب (HOPPE) 1930 أول من تناول مفهوم الطموح ليوضح العلاقة المتبادلة بين الأهداف التي يضعها المرء لنفسه، وخبراته مع النجاح والفشل. وتعرف (عبد الفتاح، ١٩٨٤) مستوى الطموح بأنه: "سمة ثابتة ثباتاً نسبياً تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد، وإطاره المرجعي، ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها"، كما يعرفه عبد السلام (٢٠١٠) بأنه بعد من أبعاد الشخصية، ويعبر عن قدرة الفرد على وضع والتخطيط لها في جوانب حياته، ومحاولة الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف متخطياً كل الصعوبات للوصول إلى مكانة أعلى مما هو عليه وفقاً لقدراته وإمكاناته وتطلعاته المستقبلية، وذلك طبقاً للعوامل المؤثرة فيه سواء كانت ذاتية أو بيئية، أما عبد الحميد وآخرون (٢٠١٤) فقد اعتبر أن الطموح بمثابة دافع داخلي يدفع الفرد للتميز والتفوق في إنجاز عمل يتميز بالقيمة والتقدير وفق لمعايير عامة يتميز فيه أداء الفرد بالتوجه والاستبصار، والقدرة على التوقع.

ويتأثر طموح الفرد برويته لذاته، أي خلفيته عن نفسه وعن إمكاناته النفسية والسيولوجية والمادية في إطار الواقع الحالي، وما يمكن أن يكون عليه في المستقبل في ضوء الاحتمالات والبدائل المتوقعة. ويتميز الفرد الذي يتمتع بمستوى طموح مرتفع أنه لا يرضى بمستواه ووضعه الحالي، ويجاهد في تغييره، ويضع خطاً مستقبلياً، ويؤمن بالجد والاجتهاد، ولا يخشى المغامرة، ولا ينتظر الفرصة لتأتيه بل يتقدم هو لها ويخلق الفرص، ولا يتوقع أن تظهر نتائج أعماله بشكل سريع بل يضع تخمينات وفروضاً مبنية على الأسس العلمية السليمة حسب توافر البيانات لديه (عبد العظيم، ٢٠٠٨)، كما أشارت الشافعي (٢٠١٢) إلى أن مستوى الطموح تكوين ثابت نسبياً، ويتحدد طبقاً لسمات شخصية الفرد والعوامل المكونة لها سواء كانت عوامل ذاتية داخلية أو بيئية خارجية، وكذلك خبرات الإنجاز والنجاح والفشل السابقة، وكذلك نمط وسمات الشخصية. كذلك أشار كلا من عبد السلام (٢٠١٠)، وبكير (٢٠١٦) مجموعة من العوامل التي تؤثر في مستوى الطموح لدى الفرد

منها: عوامل فردية وهي التي تتمثل في النوع، والقدرات العقلية، وتقدير الذات، وخبرات النجاح والفشل، بالإضافة إلى عوامل بيئية خارجية، وهي التي تتمثل في المستوى التعليمي والثقافي والمهني للوالدين والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، وطموح الوالدين، بالإضافة إلى الجماعة المرجعية للفرد (عبد السلام، ٢٠١٠؛ بكير ٢٠١٦)

خصائص الفرد الطموح:

يتميز الفرد الطموح بمجموعة من الخصائص يمكن إجمالها فيما يلي:

- يحاول الانتقال من نجاح إلى آخر، وما يحققه ليس النهاية بل البداية لنجاح جديد من خلال اعتماده على جهده الخاص وقدراته وإمكاناته.
- يؤمن بأنه كلما بذل مزيد من الجهد وعمل على تطوير نفسه وتنمية قدراته كان ذلك سبباً للنجاح.
- لا يخشى المنافسة بل يعتبرها عاملاً مساعداً لتطوير نفسه، ويعمل على الاستفادة من أخطائه وفشله ليكون دافعاً للنجاح.
- يؤمن أن الجهد والمثابرة يساعده على التغلب على أي صعوبات تواجهه، ويتحمل الصعاب ويعمل على تنمية قدراته لتخطيها (القطناني، ٢٠١١)
- ومن ثم، يمكن ملاحظة أن الطموح يولد لدى الفرد رغبة في الحياة لتحقيق أهدافه، وكلما استطاع تحقيق هدف شعر بالثقة وبالرضا عن حياته، وكان دافعاً لتحقيق طموحات أخرى، ورغبة في التحدي، تسهم المرونة النفسية في استمرارها، فالمرونة تساعد الفرد على الاستمرار في تحقيق هدفه، والطموح وتحقيق الأهداف والنجاح يجعل الفرد أكثر مرونة وتكيفاً مع الأحداث المختلفة في حياته

المرونة النفسية والرضا عن الحياة والطموح

وهناك العديد من الافتراضات ونتائج البحوث والدراسات التي تدعم العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة والطموح، ومنها نظرية التكيف التي تشير إلى أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم وفقاً لنمط شخصياتهم وأهدافهم في الحياة، ونتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها من قبل وقوع الأحداث، مما يعني الوصول لمرحلة التكيف والرضا عن الحياة

(Diener & Rahtz, 2000)، كما أن نظرية المجال لكيريت ليفين أشارت إلى وجود عوامل متعددة يمكن أن و تعمل كدافع للتعلم، وأطلق عليها مستوى الطموح، إذ يعمل هذا المستوى على خلق أهداف جديدة بعد شعور الفرد بالرضا والاعتزاز بالذات فيسعي إلى الاستزادة من هذا الشعور (رمزية الغريب، ١٩٩٩)، وفقاً لذلك، يجب أن يكون الفرد لديه قدر من المرونة النفسية حتى يستطيع التكيف مع الصعوبات والأزمات التي تواجهه، ومن ثم الشعور بالرضا، فضلاً عن أهمية وجود مستوى طموح لدى الفرد باعتباره الدافع الأساسي للتعلم وتحقيق الأهداف والشعور بالرضا.

الدراسات السابقة

أجرى آل غزال (٢٠٠٨) دراسة بحثت التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، شملت العينة (٥٠٠) طالباً من جامعة بغداد، وتم تطبيق مقاييس المرونة النفسية، والتشاؤم الدفاعي، وأشارت النتائج إلى تمتع طلبة الجامعة بشكل عام بمستوى عالٍ من المرونة النفسية، ووجود فروق في المرونة النفسية وفقاً للتخصص لصالح التخصص العلمي، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس، أيضاً دراسة شويل ونصر (٢٠١٢) والتي هدفت بحث الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث شملت العينة (٢٧٦) طالباً من طلبة جامعة الباحة إلى تمتع طلبة المرحلة الجامعية بالمرونة النفسية، ولم تظهر النتائج وجود فروق في المرونة تعزى إلى متغير الجنس. وكذلك دراسة المالكي (٢٠١٢) والتي أجريت على طالبات جامعة أم القرى، حيث شملت العينة (١٨٩) طالبة من طالبات كلية الآداب والعلوم الإدارية، وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع طلبة المرحلة الجامعية بالمرونة النفسية. أما دراسة سعدون (2012) والتي هدفت بحث علاقة المرونة النفسية بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وتضمنت عينة الدراسة (٤٧٦) طالباً، ولم تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة تعزى إلى متغير الجنس أو السن أو التخصص أو الفرقة الدراسية. كما بحث كلدستادلي وآخرون (Kjeldstadli et al, 2006) العلاقة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب، جامعة اسلو في دراسة مقارنة طولية، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية، أيضاً دراسة سنغ

ونانيو (Singh&Nanyou,2010) والتي هدفت الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لكونور ديفسون على طلبة الكلية في الهند، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالباً من طلاب المرحلة الجامعية، وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق، كما أشارت الدراسة إلى العلاقة بين المرونة وأبعاد الشخصية، والرضا عن الحياة والتأثيرات الإيجابية. أما دراسة شقورة (٢٠١٢) التي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالبا، فقد اشارت النتائج إلى وجود فروق تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق للتخصص، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كذلك دراسة أبو الشامات (KT Aboalshamat et al, 2018)، والتي بحثت العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الأسنان، تضمنت العينة (٦٠٧) طالباً، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في المرونة النفسية تعزي إلى الجنس لصالح الطالبات، وكذلك وجود فروق في المرونة النفسية تعزي لذوي الدخل المرتفع، كما أظهرت الدراسة علاقة بين المرونة النفسية والسعادة، والمرونة النفسية والرضا عن الحياة. أيضاً دراسة قمر مجذوب وآخرون (٢٠١٧) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية مروى التقنية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٦٢) طالباً، أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى وجود علاقة بين المرونة والرضا عن الحياة ووجود فروق في المرونة النفسية والرضا عن الحياة لصالح الإناث، أيضاً دراسة (العمرى، ٢٠١٧) والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة من التخصصات والمستويات الدراسية المختلفة، طبقت الباحثة مقياس المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية، أيضاً أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ولم تظهر وجود فروق في المرونة تعزي إلى متغير (الدخل الشهري، الحالة الاجتماعية أو المستوى الدراسي)، أما دراسة سوري وهاسانيراد (Souri&Hasanirad,2011) والتي هدفت الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتفاؤل والراحة النفسية لدى طلبة كلية الطب بجامعة طهران للعلوم الطبية،

وتكونت العينة من (٩٠٤) طالباً، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطلبة، علاقة تفاعلية إيجابية بين المرونة النفسية والتفائل، وأن المرونة تؤدي إلى التفائل، كذلك دراسة صبيرة وإسماعيل (٢٠١٧) والتي هدفت الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، وشملت العينة (٢٧٢) طالباً، وأشارت النتائج إلى تمتع عينة الدراسة بمستوى متوسط من المرونة النفسية، ووجود علاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة وجودة الحياة الجامعية، أما دراسة الزهيري (٢٠١٢) والتي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة، شملت عينة الدراسة (٤٧٦) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في المرونة النفسية ومستوى منخفض في أحداث الحياة الضاغطة، وعدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغيري الجنس أو التخصص، ووجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة، أما دراسة (يونس، ٢٠١٨) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمدركة والمرونة النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة من طالبات الفرقة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)، وتم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس المرونة النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية، ومستوى متوسط من الكفاءة الذاتية المدركة، أما دراسة شاهين وكاراتس Sahin & Karatas (٢٠١٥) والتي استهدفت معرفة الدعم الاجتماعي والاكتئاب والرضا عن الحياة كمنبىء للمرونة، تكونت العينة من (٣٨٦) طالباً بالمدارس الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي والرضا منبئان بالمرونة النفسية،

ولا توجد دراسة قد تناولت المتغيرات الثلاثة مجتمعة أو حاولت التنبؤ بالمرونة النفسية في ضوء كل من الرضا عن الحياة الطموح قد تناولت العلاقة بين الثلاث متغيرات: المرونة النفسية والرضا عن الحياة ومستوى الطموح بشكل صريح، منها دراسة (حسن، ٢٠١٨) التي بحثت القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمثابرة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتضمنت العينة (١٥٠) طالبة من طالبات الصف الأول والثالث الثانوي، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسية أو مستوى الطموح تعزى إلى متغير التخصص أو الصف الدراسي. أما دراسة طاهر (٢٠١٣) فقد بحثت العلاقة بين

مستوى الطموح والرضا الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وشملت العينة على (٢٠٥) معلم ومعلمة، وأكدت النتائج على وجود فروق في مستوى الطموح تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة مستوى الطموح والرضا الوظيفي، كما كشفت دراسة جنيدي (٢٠١٤) العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من مستوى الطموح والرضا الوظيفي لدى أوائل الخريجين المعينين بوظائف إدارية بجامعة حلوان، وأكدت الدراسة وجود علاقة بين مستوى الطموح والرضا الوظيفي.

تعقيب على الدراسات السابقة :

مراجعة الدراسات التي سبق عرضها يتضح أن هناك اتفاق عام حول أهمية المرونة النفسية، وتأثيرها في حياة الفرد، وخاصة لطلبة المرحلة الجامعية، كما أكدت بعض الدراسات العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والرضا عن الحياة الطموح، والمرونة النفسية والطموح، بينما اختلفت نتائج الدراسات السابقة حول مستوى المرونة لدى طلبة الجامعة، حيث أشارت بعض الدراسات إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية، بينما أشارت دراسات أخرى إلى وجود مستوى متوسط من المرونة. كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة أيضاً حول تأثير بعض المتغيرات كالجنس والتخصص والعمر على المرونة النفسية، كما اتضح أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التنبؤية أو التي بحث إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية، حيث لم يجد الباحثان -في حدود علميهما- دراسة واحدة درست متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة، فضلاً عن أن غالبية الدراسات التي تناولت متغير المرونة قد تناولته كمتغير مستقل وبحث أثره على أو مع متغيرات أخرى تابعة، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بلورة مشكلة الدراسة وإثراء الأدب النظري.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياسي الرضا عن الحياة والطموح.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى للمتغيرات الديمغرافية (الجنس- التخصص الدراسي).

- ٣- توجد فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى للمتغيرات الديمغرافية (العمر - المعدل التراكمي - الدخل الشهري).
- ٤- يوجد أثر دال احصائيا لنموذج المتغيرات المستقلة (النوع الاجتماعي، العمر، والدخل الشهري، الرضا عن الحياة، والطموح) بالتنبؤ بالمرونة النفسية.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

- منهج الدراسة: استخدمت هذه الدراسة المنهج الارتباطي، لبيان نموذج المتغيرات المنبئة بالمرونة النفسية.
- عينة الدراسة: تم جمع البيانات بطريقة عشوائية بسيطة من طلبة جامعة عجمان، عبر الاعتماد على الصورة الالكترونية لجمع البيانات باستخدام جوجل فورم Google Forms. حيث بلغ قوام عينة الدراسة (٢٦١) طالباً من الكليات النظرية والعملية (الانسانيات والعلوم، والاعلام، والصيدلة، والهندسة)، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩.

أدوات الدراسة^١

استخدمت الدراسة الحالية ثلاث مقاييس هي:

١. مقياس المرونة النفسية (كونور وافسون، ٢٠٠٣)
٢. مقياس الرضا عن الحياة (دسوقي، ١٩٩٩)
٣. مقياس الطموح (عبد الفتاح، ١٩٨٤)

١. مقياس المرونة النفسية (Connor & Davidson, 2003):

تم تطبيق مقياس Connor & Davidson في صورته العربية التي قتنها الفللي (٢٠١٦)، واستخدمت في كثير من الدراسات العربية منها الخطيب (٢٠٠٧)، اشتمل المقياس على ٥ مستويات متدرجة، وبلغ عدد فقراته ٢٣ فقرة، عالجت أربعة عوامل للمرونة النفسية، وهي: الكفاءة الشخصية (٧ فقرات)، والإصرار والتماسك (٧ فقرات)، ومقاومة التأثيرات السلبية (٣ فقرات)، وتقبل الذات الإيجابي (٦ فقرات).

^١ اختلفت النسخة العربية عن النسخة الأصلية بحذف الفقرتين رقم ٢٤، ٢٥ بما يتفق مع البيئة العربية

- اعتمد أسلوب التصحيح لكل فقرة من فقرات المقياس على مقياس ليكرت الخماسي كما يلي (لا أوافق مطلقاً، ولا أوافق، ومحيد، وأوافق، وأوافق تماماً)، كما اعطيت الاستجابات الأوزان الرقمية: ١، و٢، و٣، و٤، و٥ على الترتيب.

الصدق: تم التحقق من صدق مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط الفقرة مع البعد التي تنتمي إليه، وكذلك معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد مع الأبعاد الأخرى، ومع الدرجة الكلية للمقياس، حيث دلت قيمة معاملات الارتباط على وجود ارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي حيث تراوحت (بعد الكفاءة ٠.٥٦٨ - ٠.٨٧٦)، (بعد الإصرار 0.587 - 0.824)، (مقاومة التأثيرات السلبية ٠.٧٧٤ - ٠.٨١٩)، (تقبل الذات الإيجابي ٠.٧٢٤ - ٠.٨٧٢)، والفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٤٠٥ - ٠.٨٥٣)، بالإضافة إلي وجود ارتباط بين الأبعاد مع بعضها البعض، حيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط بين (٠.٨١٥، ٠.٨٨٨)، كما أظهرت ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠.٩٠٨، ٠.٩٦٠).

الثبات: يتمتع المقياس بثبات مرتفع في صورته الأساسية، وعليه تم استخراج مؤشرات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي عبر معامل الفا كرونباخ فقط، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٩٥٥)، في حين بلغ معامل الثبات للأبعاد (الكفاءة الشخصية، الإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، التقبل الإيجابي للذات) على التوالي (٠.٨٧٦، ٠.٨٢٥، ٠.٧٠٥، ٠.٨٨٧).

ولتقدير مستوى اتسام أفراد عينة البحث بالمرونة النفسية لدى، فقد تم تقسيم المعيار إلى ثلاث فئات متساوية، وتحدد النقاط الفاصلة على التدرج من خلال حساب المدى لمقياس ليكرت (الدرجة الأعلى - الدرجة الأدنى)، بمعنى (٤ = ٥ - ١)، عليه تم التقسيم في ثلاث مستويات (٤ / ٣ = ١.٣٣)، وبالتالي تم وصف الاستجابات لفقرات المقياس تبعاً لدرجة المتوسط الحسابي كما يلي : من (١ - ٢.٣٣) درجة مرونة منخفضة، و(٢.٣٤ - ٣.٦٧) درجة مرونة متوسطة، و(٣.٦٨ - ٥) درجة مرونة مرتفعة

٢. مقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي، ١٩٩٨):

تم تطبيق مقياس الدسوقي (١٩٩٨)، بعد إدخال بعض التعديلات عليه بما يتوافق وطبيعة موضوع الدراسة. اعتمد أسلوب التصحيح لكل فقرة من فقرات المقياس على مقياس ليكرت الخماسي كما يلي (لا أوافق مطلقاً، ولا أوافق، ومحاييد، ووافق، وأوافق تماماً)، كما أعطيت الاستجابات الأوزان الرقمية: ١، ٢، ٣، ٤، و ٥ على الترتيب. وبلغ عدد فقراته ٢٤ فقرة، تعكس الإجابة عليها مقدار الرضا عن الحياة.

الصدق: تم التحقق من صدق مقياس الرضا عن الحياة بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط الفقرة الدرجة الكلية للمقياس حيث كانت دالة عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ وتراوحت بين (٠.٥٨٧، ٠.٨٩٩).

الثبات: يتمتع المقياس بثبات مرتفع في صورته الأساسية، وعليه تم استخراج مؤشرات ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة الاتساق الداخلي عبر معامل الفا كرونباخ فقط، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٩٧١).

٣. مقياس الطموح (كاميليا عبد الفتاح، ١٩٧٥):

تم تطبيق مقياس الطموح بعد ادخال بعض التعديلات عليه بما يتوافق وطبيعة موضوع الدراسة. تكون المقياس المستخدم من خمس مستويات متدرجة بين: لا يحدث مطلقاً، ولا يحدث، ولا أدري، ونعم الى حد ما، ونعم بقوة. وبلغ عدد فقراته ٢٥ فقرة، تعكس الإجابة عليها مستوى الطموح الشخصي لدى المفحوصين، واعطيت هذه المستويات الخمسة أوزاناً رقمية: ١، ٢، ٣، ٤، و ٥ على الترتيب، للعبارات رقم (٣، ٩، و ١٠، و ١١، و ١٤، و ١٦، و ١٩، و ٢٠، و ٢١، و ٢٢، و ٢٤، و ٢٥). بينما أعطيت الأوزان العكسية لباقي العبارات، حيث كانت في عكس اتجاه المقياس.

الصدق: تم التحقق من صدق مقياس الطموح عبر ايجاد معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث كانت جميعها دالة عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ ، وتراوحت بين (٠.٢٧٦، ٠.٧٩٨). باستثناء العبارات التي تحمل الارقام (١١، ١٣، ١٦، ٢٢) والتي تم حذفهم ليصبح عدد مفردات المقياس (٢١).

الثبات: المقياس يتمتع بثبات مرتفع في صورته الأساسية، وعلية تم استخراج مؤشرات تبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة الاتساق الداخلي عبر معامل الفا كرونباخ فقط، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٨٨٤).

ثانياً: الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

يوضح الجدول رقم (١) الخصائص التصنيفية لأفراد عينة الدراسة البالغ عددهم ٢٦١، حيث تم حساب مجموعات كل متغير من خلال التكرارات والأوزان النسبية للتكرارات.

جدول (١):

الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة.

المتغير	المجموعات	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	٥٧	٢١.٩
	انثى	٢٠٤	٧٨.١
العمر	أقل من ٢١	٨٤	٣٢.٣
	أكبر من ٢١ - ٢٦	١١٠	٤٢.٣
	أكبر من ٢٦ - ٣١	٤٢	١٦.٢
	أكبر من ٣١ - ٣٦	٢٤	٩.٢
التخصص الدراسي	أدبي	١٧٧	٦٨.١
	علمي	٨٤	٣١.٩
عدد أفراد الأسرة	١ - ٤	٥٦	٢١.٥
	٥ - ٨	١٥٩	٦١.٢
	٩ - ١٢ فرد	٤٥	١٧.٣
الدخل الشهري	أقل من ٦٠٠٠ درهم	١٧٩	٦٨.٩
	من ٦٠٠٠ إلى ١٥٠٠ ألف	٦٠	٢٣.١
	أكثر من ١٥ ألف	٢١	٨.٠

نتائج الدراسة

- أولاً: للإجابة على السؤال الأول والذي ينص على: "ما هو مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة عجمان؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وكذلك الوزن النسبي لكل فقرة من فقرات مقياس المرونة النسبية، ولكل بعد على حدي، وتم ترتيب الفقرات تبعاً لقيمة المتوسط الحسابي، وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (٢)

جدول (٢):

التوزيع النسبي، وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس المرونة النفسية

#	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	لدى القدرة على التعامل مع المشاعر المولمة	٣.٩٦	٠.٩١٧	79.١%	٥
5	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة	٤.٠٩	٠.٨٢٩	81.٧%	٤
9	لا أحبط بسهولة بعد أي موقف فشل أمر به	٣.٧٩	١.٠٤٥	75.6%	٦
13	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة	٤.١١	١.٠٣٠	82.0%	٣
16	لدى القدرة على تحقيق أهدافي	٤.٢١	٠.٨٤٦	84.1%	١
19	اتخذ قرارات صعبة لا ترضى الآخرين	٣.٥٧	١.١٥٢	71.٣%	٧
22	أري نفسي أني شخصية قوية	٤.١٦	٠.٩٣٧	٨٣.٠%	٢
	الدرجة الكلية لبعد الكفاءة الشخصية	3.98	٠.974	79.5%	مرتفعة
2	مهما كانت الأمور لا استسلم بسهولة	4.14	.998	82.٨	٢
6	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط	3.51	1.115	70.٢	٧
10	اتصرف بناء على حدسي دون أن أعرف لماذا؟	3.60	1.057	71.9	٦
14	لدى القدرة على استعادة توازني بعد كل مرة اتعرض فيها للأذى	4.20	.897	83.9	١
17	اخفف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة	3.98	1.052	79.٦	٥
20	ابدأ قصارى جهدي بغض النظر عن النتيجة	4.11	.978	82.٣	٣
23	أفضل أن أخذ المبادرة في حل المشكلات	4.05	.885	80.9	٤
	الدرجة الكلية لبعد الإصرار	3.94	.997	78.٨	مرتفعة
3	لدى علاقات في حياتي وثيقة وأمنة	4.09	.944	81.8	٢
7	نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل	4.28	.945	85.5	١
11	امتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات	3.92	.951	78.3%	٣
	الدرجة الكلية لبعد مقاومة التأثيرات السلبية	4.10	.947	81.9	مرتفعة
4	أعرف أين احصل على المساعدة عندما أحتاج إليها	4.09	.944	81.8	٥
8	لدى إحساس قوي بما هو هدفي من الحياة	4.24	.774	84.8	٣
12	أعمل على تحقيق أهدافي	4.39	.765	87.8	٢
15	لدى القدرة على التحكم بحياتي	4.01	1.013	80.2	٦
18	أحب التحدي	4.16	.959	83.2	٤
21	أشعر بالفخر حول إنجازاتي	4.43	.799	88.5	١
	الدرجة الكلية لبعد تقبل الذات الإيجابي	4.22	.876	84.4	مرتفعة
	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	4.04 ^٥	0.95٢8	80.٩	مرتفعة

يتضح من الجدول رقم (٢) ما يلي:

■ تقارب مستوى انتشار المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى المرونة (٤.٠٤٥)، وزن نسبي بقيمة (٨٠.٩)، مما يعبر عن تمتع عينة الدراسة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، والتي تعكس درجة عالية من الكفاءة الشخصية، والإصرار، القدرة على مقاومة التأثيرات السلبية، بالإضافة تقبل الذات والثقة بالنفس، ويعتبر ذلك مؤشر جيد يدعونا للتفاؤل إذ أنه يساعدنا على التنبؤ بسلامة واتزان الجانب النفسي والاجتماعي في حياة أفراد عينة الدراسة، أي - طلبة المرحلة الجامعية- والتي تقع على عاتقهم مسؤولية المجتمع في المستقبل القريب. ويمكن تفسير ذلك أن جامعة عجمان تتضمن عدد كبير من الطلبة من ذوي الخلفيات الثقافية المتنوعة، ودولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام، مما أتاح للطلبة على مر السنوات، وخاصة المرحلة الجامعية المرور بخبرات تفاعلية مختلفة، تمكنوا من خلالها امتلاك مهارات التفهم والتعامل بنجاح مع الآخرين، والتكيف مع الاختلاف، واجتياز الصعاب التي تواجههم في الحياة، مما ساهم في زيادة المرونة النفسية لديهم والتي تمكنهم من الاستمرار والنجاح، فضلاً عن الأنشطة الطلابية المختلفة من ورش عمل ومحاضرات، ورحلات قد وفرت للطلبة مساحة كبيرة من الخبرة التفاعلية اليومية، والتي أسهمت في زيادة القدرة تقبل الأمور والتعامل بشكل جيد مع الضغوط الحياتية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شقورة ٢٠١٢، آل غزال، ٢٠٠٨، شويل ونصر ٢٠١٢، شويل ونصر ٢٠٢١؛ المالكي ٢٠١٢؛ الزهيري، ٢٠١٢؛ قمر مجذوب وآخرون، ٢٠١٧؛ يونس ٢٠١٨).

■ اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة (صبيرة، إسماعيل ٢٠١٧)، والتي أشارا فيها إلى مستوى متوسط من المرونة النفسية، وربما جاء هذا الاختلاف نتيجة اختلاف البيئة الثقافية، واختلاف المرحلة الدراسية.

■ بالنسبة لمتوسط درجات الاستجابة على الفقرات المختلفة نلاحظ: ارتفاع متوسطات درجات الاستجابة على الفقرات: "أشعر بالفخر حول انجازاتي"، و"أعمل على تحقيق أهدافي"، ويشير ذلك إلى تمتع أفراد عينة الدراسة بدرجة تقبل الذات الإيجابي ودرجة عالية من الثقة بالنفس، ثم الفقرة "تجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة التحديات"، مما يشير القدرة على مقاومة التأثيرات السلبية، علاوة على وضوح الرؤية بالنسبة لأهدافهم

المستقبلية، تأتي بعد الفقرة "لدى أحساس قوي بما هو هدفي في الحياة"، و"لدى القدرة على تحقيق أهدافي"، و"أحب التحدي"، و"أرى نفسي شخصية قوية"، و"مهما كانت الأمور لا استسلم بسهولة"، مما يوضح تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى عال من الكفاءة الشخصية، والإصرار على عدم الاستسلام والتأكيد على تحقيق أهدافهم في الحياة.

■ تفاوتت متوسطات درجات الاستجابة باقي فقرات المقياس، كما يلي "أفضل أن آخذ المبادرة في حل المشكلات"، و"مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة"، و"لدى القدرة على التعامل مع المشاعر المؤلمة"، و"أتصرف بناء على حدسي دون أن أعرف لماذا"، و"أخذ قرارات صعبة لا ترضي الآخرين"، و"أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط"، مما يشير إلى امتلاك أفراد عينة الدراسة المهارة على مقاومة التأثيرات السلبية والإصرار على تحقيق أهدافهم.

■ أيضاً الفقرات "لدى القدرة على استعادة توازني بعد كل مرة أتعرض فيها للأذى"، و"أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة"، و"لدى علاقات في حياتي وثيقة وآمنة"، و"أمتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات"، مما يشير إلى تمتع أفراد عينة الدراسة بنظرة إيجابية لذواتهم، والقدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة.

■ أيضاً ارتفاع متوسطات درجات الاستجابة على الفقرات: أخف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة، ولا أحبط بسهولة بعد أي موقف فشل أمر به. مما يشير إلى تمتع أفراد عينة الدراسة بقدر كبير من الشعور بالرضا والقدرة على التكيف والإصرار.

ثانياً: للإجابة على السؤال الثاني والذي ينص على: "هل توجد علاقة ارتباط المرنة

النفسية والرضا عن الحياة والطموح لدى طلبة المرحلة الجامعية بجامعة عجمان" تم اختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على: "توجد علاقة داله إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياسي الرضا عن الحياة والطموح"

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون لدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية والرضا عن الحياة والطموح، وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

قيمة معاملات ارتباط المرونة النفسية مع كلا من الرضا عن الحياة والطموح

الطموح	الرضا عن الحياة	المتغيرات
0.280**	0.845**	الدرجة الكلية للمرونة النفسية

* دالة عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)** دالة عند مستوى ($\alpha \geq 0.01$)

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.845)، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، كما يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباط طردية بين المرونة النفسية والطموح حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.280)، وهي قيمة أيضاً دالة عند مستوى دلالة (0.01).
- مما يشير إلى أن الرضا عن الحياة عامل مهمة في المرونة النفسية لدى الفرد، فكلما زاد الرضا عن الحياة أو فإنه من المحتمل يقابله ارتفاع في المرونة النفسية لطلبة المرحلة الجامعية. والعكس صحيح. ويرى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية حيث أشار أرجايل (1993) الرضا عن الحياة بأنه "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة"، وهو أحد الدلائل على الصحة النفسية الإيجابية والأداء النفسي الإيجابي، أي أن بالرضا عن الحياة يعبر عن مدى قدرة الفرد على التكيف الشخصي والاجتماعي، واستمتاع الفرد بحياته، بعمله وإسرته وأصدقائه، وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة، مؤشر لمستوى سعادته في الحياة، أي أنه لكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه قدر من المرونة النفسية للتكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها ومواصلة حياته بشكل يكون راضٍ عنه، فالمرونة النفسية تؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي، ومن ثم يشعر الفرد بالإيجابية في التعاطي مع حياته بكل ما فيها، وإنجازه وذلك يشعره بالسعادة والرضا، حيث اشارت دراسة (دسوقي، 1998) إلى وجود علاقة سالبة بين الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية والرضا عن الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Aboalshamat et al,2018) ودراسة (شقورة 2012 ؛ قمر مجذوب 2017 ؛ صبيبة وإسماعيل 2017 ؛ العمري 2017)

▪ أشارت النتائج إلى ارتباط المرونة النفسية بمستوى الطموح لدى الفرد، أي كلما زاد الطموح زادت المرونة النفسية، وكلما زادت المرونة النفسية زاد مستوى الطموح، إن خبرات النجاح تؤثر إيجاباً في رفع مستوى الطموح فالإنسان عندما ينجح في أمر ما، فإن ذلك يزيد من ثقته بنفسه ويرفع من مستوى طموحه. يكون لديه رغبة في النجاح وتحقيق الإنجاز، ورغبة في التحدي، ويمكن تفسير ذلك من خلال فهم شخصية الفرد الطموح حيث أنه لا يرضى بمستواه ووضع الحال، ويجاهد في تغييره، ويضع خطاً مستقبلياً ويؤمن بالجد والاجتهاد، ولا يخشى المغامرة، ولا يستسلم بل يخلق الفرص ولا يستطيع النجاح في كل ذلك دون أن يكون مرناً نفسياً وقادر على التكيف مع كل الظروف، فالمرونة تساعد الفرد على الاستمرار في تحقيق هدفه، والطموح وتحقيق الأهداف والنجاح يجعل الفرد أكثر مرونة وتكيفاً مع الأحداث المختلفة في حياته، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حسن، ٢٠١٨)، وأيضاً تتفق مع دراسة (جندي، ٢٠١٤) والتي أشارت على وجود علاقة عكسية بين الطموح والضغوط النفسية.

ثالثاً: ولإجابة على السؤال الثالث والذي نص على: "هل يختلف مستوى المرونة تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي، العمر، التخصص الدراسي، المعدل التراكمي- الدخل الشهري)؟"

تم اختبار صحة نتائج الفرضين الثاني والثالث:

• الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً في متوسطات درجات الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى للمتغيرات الديمغرافية (الجنس- التخصص الدراسي)"
وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ثم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات العينة الذكور والإناث من طلبة جامعة عجمان على مقياس المرونة النفسية، كما هو موضح في جدول (٤):

جدول (٤)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين درجات متوسطات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث، مجموعة التخصصات النظرية والتخصصات العملية على مقياس المرونة النفسية (ن=٢٦١)

الدلالة	قيمة ت	ع	م	المتغير المستقل		المتغير التابع
				الجنس	التخصص	
0.026	2.245	١2.52	١97.1	ذكر (٥٧)	الجنس	المرونة النفسية
		٦16.2	١91.88	انثى (٢٠٤)		
0.000	5.329	22.42	76.43	عملي (٢١)	التخصص	
		14.070	94.48	نظري (٢٤٠)		

قيمة (ت) الجدولية (د. ح = ٢٦١) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦، عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٥٨ =

يتضح من جدول (٤)

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية، وكانت قيمة متوسط درجات مجموعة الذكور أعلى من متوسط درجات مجموعة الإناث، مما يظهر أن اتجاه دلالة الفروق في اتجاه مجموعة الذكور، وهذا يعني أن مجموعة طلاب الذكور يتمتعون بمرونة نفسية أعلى من الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شقورة، ٢٠١٢؛ صبيرة، إسماعيل ٢٠١٧).
- اختلفت نتائج الدراسة مع كل من دراسة (آل غزال، ٢٠٠٨؛ شويل ونصر، ٢٠١٢؛ الزهيري، ٢٠١٢؛ العويس ٢٠١٦؛ سعدون ٢٠١٢) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزي لمتغير النوع الاجتماعي.
- أيضاً اختلفت النتائج مع دراسة (KT Aboalshamat et al, 2018)؛ فمر مجذوب وآخرون ٢٠١٨) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة في المرونة النفسية تعزي لمتغير الجنس ولكن لصالح الإناث من الطالبات.
- كان من المتوقع وجود فروق في المرونة النفسية تعزي إلى النوع الاجتماعي لصالح الإناث وذلك طبقاً لنتائج الدراسات في البيئات المشابهة مثل السعودية، ولكن جاءت النتيجة مخالفة لذلك، وربما يعود ذلك إلى تنوع في الخلفية الثقافية لأفراد عينة الدراسة التي تضمنت طلبة من جنسيات عربية مختلفة، بالإضافة إلى طبيعة المجتمع العربي الذكوري الذي يتيح للذكور مساحة أكبر من الحرية والحركة، أي لديهم الفرصة للتعرض لمزيد من التفاعلات اليومية والخبرات الحياتية المختلفة، التي تكسبهم صلابة نفسية

وقدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والظروف الصعبة. وربما يرجع ذلك أيضاً إلى فهم التركيب الفسيولوجي للذكور الذي يمكنهم من تحمل الأعباء الجسدية والضغط النفسية بدرجة أكبر من الإناث.

▪ أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين طلبة التخصصات النظرية وطلبة التخصصات العملية من أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية لصالح التخصصات النظرية، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (العويس، ٢٠١٦؛ سعدون ٢٠١٢؛ شقورة، ٢٠١٢؛ الزهيري ٢٠١٢؛ صبيبة ٢٠١٢؛ العمري، ٢٠١٧؛ حسن، ٢٠١٨؛) والذي أشاروا جميعاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية تعزي لمتغير التخصص الدراسي، كما تختلف أيضاً مع دراسة (آل غزال، ٢٠٠٨) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة في المرونة النفسية لصالح التخصصات العلمية.

▪ بالرغم من أن غالبية الدراسات أشارت إلى تمتع طلبة التخصصات العلمية بدرجة أعلى من المرونة وفقاً لكم الضغوط التي يتعرضون إليها، ولكن نتائج الدراسة الحالية جاءت مختلفة مع جميع الدراسات السابقة، وأشارت إلى تمتع طلبة الكليات النظرية بمرونة نفسية أعلى من طلبة الكليات العملية، ويمكن تفسير ذلك أن طلبة الكليات الأدبية أغلبهم من تخصصات علم النفس وعلم الاجتماع، وقد يكون هناك عامل كبير في التأثير على المرونة النفسية يعزي لطبيعة محتوى مساقات التخصص، فدراسة علم النفس وعلم الاجتماع تتضمن العديد من الموضوعات حول الشخصية الإنسانية والسلوك الإنساني والبيئة المجتمعية وعلاقة الفرد بنفسه وبالجماعة التي ينتمي إليها، فضلاً عن الدراسة حول علم نفس النمو والخصائص النفسية لكل مرحلة عمرية، وعلم النفس الإيجابي وما يتضمنه من مهارات تواصل متنوعة، ربما أثر ذلك على طبيعة شخصية الطلبة المنتمين للتخصص، مما ساهم في اكتسابهم القدرة على التعامل مع الضغوطات من خلال فهم الظروف النفسية والاجتماعية والتحليل العلمي للمشكلة وفق هذه العوامل، ومن ثم التكيف مع الظروف الحياتية المختلفة.

(٢) الفرض الثالث والذي ينص علي" توجد فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات الطلبة على

مقياس المرونة النفسية تعزى للمتغيرات الديمغرافية (العمر - المعدل التراكمي - الدخل

الشهري)

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way Anova)، لمعرفة الفرق في درجة المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث وفق متوسط العمر والمعدل التراكمي والدخل الشهري كل على حدى، كما هو موضح في جدول (٥)

جدول (٥)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي

للفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغيرات العمر والمعدل التراكمي والدخل الشهري

مستوى والدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير ت المستقلة	المتغير التابع
.000	8.472	1909.554	3	5728.662	بين المجموعات	العمر	المرونة النفسية
		225.390	257	57925.200	داخل المجموعات		
			260	63653.862	المجموع		
.350	1.100	269.000	3	807.000	بين المجموعات	المعدل التراكمي	
		244.540	257	62846.862	داخل المجموعات		
			260	63653.862	المجموع		
.000	10.663	2429.919	2	4859.839	بين المجموعات	الدخل الشهري	
		227.884	258	58794.023	داخل المجموعات		
			260	63653.862	المجموع		

- ولتحديد اتجاه الفروق تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، واختبار

شيفيه، كما يوضحه جدول (٦)

جدول رقم (٦)
المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية ونتائج اختبار شففيه لأثر
مجموعات (العمر / الدخل الشهري) على المرونة النفسية

نتائج اختبار شففيه			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان
أكثر من ٣٢	أكبر من ٢٦ إلى ٣١	من ٢١ إلى ٢٦				
0.000	0.004	0.000	18.63897	86.7143	84	أقل من ٢١
غير دالة	غير دالة	-	14.18592	95.2432	111	من ٢١ إلى ٢٦
غير دالة	-	-	10.44848	95.0000	42	أكبر ٢٦ إلى ٣١
-	-	-	10.37896	101.3750	24	أكثر من ٣٢
نتائج اختبار شففيه			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان
أكثر من ١٦ ألف	أكثر من ٦ ألف	أقل من ٦ الاف				
0.000	0.004	-	١٨.٢٩٧٧٧	٨٧.٩٤١٢	١٠٢	أقل من ٦ الاف
غير دالة	-	-	١٤.٠٣٤٨٨	٩٤.٤٨١٥	٨١	أكبر ٦- ١٦ ألف
-	-	-	١٠.٩٤٢٦٨	٩٨.١٥٣٨	٧٨	أكثر من ١٦ الف

* تشير إلى مستوى دلالة عند ٠.٠٥.

** تشير إلى مستوى دلالة عند ٠.٠١.

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

= قيم اختبار (ف) للفروق بين مجموعات العمر (أقل من ٢١، من ٢٢ إلى ٢٦، من ٢٧ إلى ٣١، أكثر من ٣٢) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على عدم تجانس المجموعات، ويشير ذلك إلى وجود فروق المرونة النفسية تعزى لمتغير العمر. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (سعدون، ٢٠١٢؛ العويس، ٢٠١٦) والتي لم تشير إلى وجود فروق في المرونة النفسية تعزى إلى متغير العمر.

= كما يوضح جدول (٦) وجود فروق في المرونة النفسية لصالح الفئة الأكبر من ٢١ سنة، ويمكن تفسير ذلك أن في هذه المرحلة مرحلة الانتقال من المدرسة الثانوية إلى مرحلة الجامعة، وشعور عام بالقلق والتوتر، وهو لا يدري بشكل واضح متطلبات هذه المرحلة، وبالتالي تمثل ضغوطاً شديدة عليه، فهو مازال ليس لديه ما يكفي من الخبرة لتجاوز هذه الفترة والتكيف مع الأوضاع الجامعية، كما يتضح من النتائج أن هذه الفروق تقل مع تقدم العمر، بمعنى أنه كلما زادت المرحلة العمرية وكلما اكتسب مزيد من الخبرات، كلما كان الفرد أكثر هدوءاً ومرونة وقدرة على التكيف مع ضغوطات الحياة.

■ أظهرت قيم اختبار (ف) للفروق بين مجموعات أن المعدل التراكمي غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس المجموعات، ويشير ذلك إلى أنه لا توجد فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير المعدل التراكمي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شقورة، ٢٠١٢)، ويمكن تفسير ذلك كون أن المعدل التراكمي يعتمد بالدرجة الأساسية على مستوى تحصيل الطاب واجتهاده العلمي، على عكس المرونة النفسية المرتبطة بفعالية التعامل مع الحياة، فليس بالضرورة أن من يبذل مجهوداً أكاديمياً مرتفعاً لديه استراتيجيات تكيفية في الحياة أو العكس.

■ قيم اختبار (ف) للفروق بين مجموعات الدخل الشهري (أقل من ٦ الاف - من ٦ الى ١٦ ألف - أكثر من ١٦ الف) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على عدم تجانس المجموعات، ويشير ذلك إلى وجود فروق المرونة النفسية تعزى لمتغير الدخل الشهري. كما يوضح جدول (٦)، وجود فروق في المرونة النفسية لصالح ذوي الدخل المرتفع على حساب ذوي الدخل المنخفض، بينما لم تختلف المرونة النفسية بين ذوي الدخل المتوسط والمرتفع، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (العمرى، ٢٠١٧) والتي لم تشير إلى أي وجود فروق في المرونة النفسية تعود لاختلاف الدخل الشهري، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (KT Aboalshamat et al, 2018)، والتي اشارت إلى وجود فروق في المرونة النفسية تعزى إلى مستوى الدخل الشهري لصالح ذوي الدخل المرتفع، وقد يرجع ذلك إلى ارتفاع الدخل الشهري والذي يعني ارتفاع المستوى الاقتصادي للطالب أو للأسرة التي ينتمي لها قد يزيد الفرص للتعرض إلى خبرات جيدة، ومهارات في التعامل مع المواقف المختلفة، ومن ثم يزيد من ثقتهم بأنفسهم، وقرتهم على التكيف مع حياتهم، كما يزيد لديهم الاعتقاد بالقدرة على النجاح في العديد من المهمات التي يكلفون بها، إذ أنه كلما كانت البيئة التي نشأ فيها الفرد قادرة على إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كلما أثر ذلك ايجابياً على شخصيته، اما إذا تعدد مستويات مواقف الحرمان في حياته ربما يؤثر ذلك عكسياً، فيشعر الفرد بالتوتر والاضطرابات النفسية المختلفة، والتي تعيق قدرته على التكيف مع أمور حياته.

رابعاً؛ وللإجابة على السؤال الرابع والذي ينص على: هل يوجد تأثير دال إحصائياً لنموذج المتغيرات المستقلة (النوع الاجتماعي، والمعدل التراكمي، والعمر، والدخل الشهري، وعدد أفراد الأسرة، والرضا عن الحياة، والطموح الشخصي) بالتنبؤ بالمرونة النفسية؟ تم اختبار صحة الفرض الرابع والذي ينص على: "يوجد أثر دال إحصائياً لنموذج المتغيرات المستقلة (النوع الاجتماعي، العمر، والدخل الشهري، الرضا عن الحياة، والطموح الشخصي) بالتنبؤ بالمرونة النفسية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة التحليل المتتالي Stepwise لمعرفة أقوى المتغيرات اسهاماً في التنبؤ بالمرونة النفسية. وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٧)

جدول (٧):

نتائج تحليل قيم الانحدار المتعدد للنموذج المنبئ بالمرونة النفسية

معامل التضخم VIF	اختبارات		معامل الانحدار المعياري (β)	اختبار (ف)		معامل التفسير (R^2)	معامل الارتباط (R)	نموذج المتغيرات المنبئة	المتغير التابع
	الدلالة	قيمة ت		الدلالة	قيمة ف				
١.٠٩٠	٠.000	24.095	٠.792					الرضا عن الحياة	المرونة النفسية
١.٠٤٨	٠.000	4.477	٠.144	٠.٠٠٠	٢٥٠.٨٢٦	٠.٧٤٥	٠.٨٦٣	التخصص الدراسي	
١.٠٤١	٠.000	3.551	٠.114					الدخل الشهري	

يتضح من جدول (٧):

- وجود نموذج تنبؤي بالمرونة النفسية دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) (والذي تتضمن: الرضا عن الحياة، والتخصص، والدخل) بدلالة قيمة ف (٢٥٠.٨٣) عند ٣ درجات حرية.
- فشلت المتغيرات (النوع الاجتماعي، والعمر، والطموح) في المشاركة بالنموذج، رغم تأثيرهم بشكل منفرد.
- ساهم هذا النموذج في تفسير ٧٤.٥% من تباين درجات العينة على مقياس المرونة النفسية. وقد بينت قيم بيتا التي توضح العلاقة بين متغيرات (الرضا عن الحياة، التخصص، الدخل) والمرونة النفسية (٠.٧٩٢، ٠.١٤٤، ٠.١١٤) على التوالي، أنها

- دالة احصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بدلالة قيم (ت). مما يدل على انه كلما ازداد الرضا عن الحياة بمقدر وحدة واحدة زادت المرونة النفسية بمقدار (٠.٧٩٢) وحدة.
- كلما اختلف التخصص الدراسي بمقدار وحدة واحدة زادت المرونة بمقدار (٠.١٤٤) وحدة، في حال تم تثبيت أي منهما (علمي أو أدبي).
 - وكذلك كلما ارتفع مستوع الدخل وحدة زادت المرونة (٠.١١٤) وحدة.
 - كما يوضح الجدول نتائج اختبار التعددية الخطية، حيث كشفت النتيجة أن عوامل تضخم التباين للنموذج تراوحت بين (١.٠٤١ - ١.٠٩٠)، وجميعها أقل من (٣)، مما يشير الى عدم وجود مشكلة تعددية خطية بين متغيرات النموذج (ارتباطات المتغيرات المستقلة مع بعضها البعض أقل من ٠.٨)، وعليه يمكن تحديد معادلة تنبؤ متغيرات الرضا عن الحياة والتخصص الدراسي والدخل الشهري بدرجات المرونة النفسية لدى العينة على النحو التالي:

$$\text{المرونة النفسية} = (٠.٧٩٢) \text{ الرضا عن الحياة} + (٠.١٤٤) \text{ التخصص} + (٠.١١٤) \text{ الدخل الشهري}$$

- ويتضح من هذه النتائج تباين إسهام متغيري الرضا عن الحياة والتخصص والدخل الشهري بنسب مختلفة، ودالة إحصائياً في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة
- ويمكن من خلال المعادلة السابقة يتم ملاحظة ارتفاع نسبة اسهار الرضا عن الحياة في التنبؤ بالمرونة النفسية، والتي أكدته العديد من الدراسات السابقة في العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ولكن أغلب هذه الدراسات قد تناولت العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ولم توجد دراسة عربية بحث متغير المرونة كمتغير تابع، أو إمكانية التنبؤ بالمرونة من خلال الرضا عن الحياة

توصيات الدراسة والبحوث المقترحة :

بناءً على ما توصلت اليه الدراسة من نتائج، توصي الدراسة بما يلي:

- ضرورة تركيز الدراسات النفسية على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية ومنها المرونة النفسية والرضا عن الحياة، مع زيادة الاهتمام بالبحث في العوامل المعرفية والنفسية التي من شأنها تنمية المرونة النفسية لدى الأفراد.
 - الاهتمام بتنمية الرضا عن الحياة والعمل على رفع مستوى الطموح لدى الشباب، لما لهما من دور فعال في اكسابهم مهارات المرونة النفسية، والقدرة على التكيف مع ضغوطات الحياة بشكل يساعدهم تحقيق طموحاتهم وأهدافهم في الحياة دون التعرض للإحباط أو الاستسلام لليأس.
 - عقد ندوات ودورات ارشادية لتوجيه وارشاد طلاب الجامعة في كيفية التعامل مع مشكلة انخفاض مستوى الطموح أو عدم الشعور بالرضا عن حياتهم، مما يعزز قبولهم لأنفسهم ويزيد من تقديرهم لأنفسهم ويرفع من مستوى الثقة لديهم، لتحدي الظروف الحياتية واتخاذها كفرص للإنجاز، وتدريبهم على مواجهة النظرة السلبية للحياة بنظرة إيجابية.
 - توجيه اهتمام التربويين وجميع مؤسسات المجتمع بتربية النشء وتعظيم مكامن القوة، والجوانب الإيجابية في الشخصية والتميز الإيجابي لديهم وتحسين مستوي المرونة النفسية والتي تمكن من التوائم الإيجابي مع التغير وتحسين نوعية وجود الحياة الإنسانية، والسعي لتدعيم العوامل التي تؤثر علي الرضا عن الحياة.
 - ضرورة العمل على تطبيق البرامج الاسترشادية والعملية المختلفة لتنمية مهارات الحياتية الطالب الجامعي، وتزويده بذخيره من الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الأزمات والضغوطات التي قد تواجهه.
- كما توصي الدراسة الحالية بإجراء مزيد من الدراسات التي بعض المتغيرات الأخرى التي المرتبطة بالمرونة النفسية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، مروة محمد (٢٠١١). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- أبو اسعد، أحمد (٢٠١١)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية: مقياس المهارات - المقاييس المهنية - المقاييس الشخصية - المقاييس الاجتماعية، مركز دي بونو لتعليم التفكير، عمان، الأردن.
- أبو العلا، حمد أشرف (٢٠٠٩). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، المجلة العلمية لكلية الآداب، مصر، المجلد الرابع والأربعون، ص ص: ٤٨١ - ٥٢٨.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، (٢٩)، ٤٣ - ٨٢.
- أرجايل، مايكل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال، عالم المعرفة، العدد ١٧٥، الكويت.
- آل غزال، ياسمين سامي حسب الله (٢٠٠٨). التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الخطيب، محمد جواد محمد (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الانا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة، فلسطين، ١٥، (٢).
- الدسوقي، مجدي حمد (١٩٩٩). دليل تعليمات مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- الدسوقي، مجدي محمد (١٩٩٨). مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الأسئلة والإجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- الدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠٠). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين كبار السن، المجلة النفسية للدراسات النفسية، المجلد الثامن، العدد ٢٠.
- السيد، فؤاد البهي (١٩٧٩). علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الشافعي، سهير (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، (٩٢)، ص ص: ٣١٧ - ٣٨٠.

- الشعراوي، علاء محمود (١٩٩٩). سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة كلي التربية بالمنصورة، مصر، العدد ٤١، ص ص: ١٤٨ - ١٩٦.
- العمري، نادية محمد (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ٤٩.
- العنزي، خالد بن الحميدي (٢٠١٦). الاغتراب النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب وطالبات الجامعة، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، (٥٥) ص ص: ٦٩ - ٩٣.
- الغانم، سعود عبد العزيز، الفلاح، عبد الرحمن أحمد (٢٠١٨). الاتجاهات الدينية وعلاقتها بالسعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة وحب الحياة لدى طلبة جامعة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين المجلد (١٩)، ع (٤)
- القللي، محمد محمد السيد (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، عدد ديسمبر، الجزء الأول.
- الليمون، زياد (٢٠١٦). الرضا عن الحياة وعلاقته بكل من التدين ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة، دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- المالكي، رانيا معتوق محمد (٢٠١١). فعالية الانا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- بكير، مليكة (٢٠١٦). المحددات الشخصية والبيئية للطموح عند الشباب، مجلة دفاثر البحوث العلمية، ديسمبر، ص ص: ١٨٨ - ٢١٢.
- تفاحة، جمال السيد (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة) مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث، ص ص: ٢٦٨ - ٣١٨.
- جابر، علي (٢٠٠٨). محددات أداء مهام حل المشكلات لدى طلبة الجامعة من ذوي الانغلاق المعرفي (الدوجماتة)، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، جامعة القادسية، (١-٢)٧، ص ص: ٢٢٧-٢٥٦.

- جنيدي، أسماء حسن بركات (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح والرضا الوظيفي عند أوائل الخريجين المعيّنين بوظائف إدارية بجامعة حلوان، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.
- جودة، أمال (٢٠٠٩). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة كلية التربية، الجزء الأول، العدد الثالث والثلاثون، ص ص: ٤٣٤ - ٤٠٥.
- جودة، أمال، (٢٠١٠). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، رسالة التربية وعلم النفس، العدد الرابع والثلاثون، ص ص: ١ - ١٦٦.
- حسن، أماني عبد التواب صالح (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمتابعة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ص ص: ٣٣٧ - ٣٨٨.
- رمزيه، الغريب (١٩٩٩). التعلم دراسة نفسية - تفسيرية توجيهية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص ٣٢٧.
- سعدون، لمياء منبسي (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
- شتوي، خالد (٢٠١٦). الدافعية للإنجاز وعلاقتها بمستوى الطموح ودرجة النفاؤل وتحمل الإحباط لدى الطالب الجامعي - دراسة ميدانية بالمركز الجامعي بتبازة، مجلة دفاتر البحوث العلمية، المركز الجامعي، الجزائر، (٩)، ص ص: ٢١٣ - ٢٣٠.
- شطوره، يحيى عمر (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعات الفلسطينية بمحافظات عزه، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- شلبي، سوسن إبراهيم (٢٠١١). أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة الاعلام التربوي والعلوم الإنسانية، مصر.
- شويل، سعيد أحمد، وفتحي محمد نصر (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، ٣(١٣)، ص ص: ١٧٨٣ - ١٨١٧.
- طاهر، صفية موسى (٢٠١٣). الرضا الوظيفي وعلاقته بكل من مفهوم الذات ومستوى الطموح وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

- عبد الحميد، اعتماد خلف، وزكريا إبراهيم الدسوقي، واحمد سمير عبد الهادي حسن، ٢٠١٤، استخدام الشباب الجامعي المصري للإنترنت وعلاقته بمستوى الطموح لديهم، مركز دراسات الطفولة، ١٧ (٦٣)، ص: ٩٧ - ١٠٠.
- عبد السلام، سامي (٢٠١٠). فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
- عبد العظيم أحمد (٢٠٠٨). قلق التحصيل كدالة للتفاعل بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
- عبد الفتاح، كاميليا (١٩٧٥). كراسات تعليمات استبيان مستوى الطموح للراشدين، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
- عبد المقصود، أماني (٢٠٠٣). دليل مقياس الرضا عن الحياة (ر.ح)، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- منصور، جعفر محمد (٢٠١٧). مستوى الطموح وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، ٣٩ (٧)، ١٧٢٢ - ٦٧٢

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- American Psychological Association (2009). The road to residence, 750, first street, NE Washington DC.
- Ao.Alsiyud and et al (2018). The relationship between resilience, happiness and satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. Nigerian journal of clinical practice, Vol 22. Issue 12.
- Bandura, A.& Bussey, K. (2004). On broadening the cognitive, emotional, and sociostructurally scope of theorizing about genders development and functioning, comment, psychological Bulletin, 1 (3).
- Benard, B. (2012). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community, National resilience resource center, university of Minnesota, available: nationalresilienceresource.com/BB-fostering_resilience_F_9_2012, Pdf.
- Connor, K & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scales The Connor-Davidson resilience scale, (CD-Risc) Depress Anxiety, PP18,76 – 82.
- Diener, E, D. & Rahts, D. R. (2000). Advances in quality of life theory and research. Kluwer Academic publication, Boston.
- Diener, E.D & Rahts, D.R. (2000). Advance in quality of life theory and research. Kluwer academic publications, Boston.

- Edith Gotber (2003). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit, early childhood development, practice and reflection, No:8, available at: bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.Pdf.
- Hart, A.; Blincow, D. & Tomas, H. (2007). Resilient therapy, working with children and families. First published, Routledge.
- Jayarateue, K, S. (2010). Practical application of aspiration as an outcome indicator extension evaluation, journal of extension, 48(2). 213-256.
- Jorgrnson, Sh. Et.al, (2011). Collage satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability official international research, Dawson College.
- Kumar, R. (2013). Life satisfaction among married male and female, Indian journal of research, Vol 2 (10). Oct.2013.
- Luthar, S.; Eicchetti, D. & Becke, B. (2002). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future wor, child development. 71(3) - 543-562.
- Malinauskas, R.; Dumciene, A & Lapeniene, D. (2014). Social skills and life satisfaction on Lithuanian first- and senior- year university student, Journal of social behavior and personality, Vol 42, No2.
- Nickolich, D. et.al, (2010). Perceived life satisfaction of workplace specialist faculty and monitors participating in a first-year STEM teachers training project. The journal of technology studies, Vol.36 (2), 41-45.
- Persons, S. Kuist, A.W, & Fox, E.(2016): A cognitive model of psychological resilience Journal & experimental psych philology 2016.
- Rolf, J.E. (1999). Resilience: An interview with Norman Garmez. In M.D & J.L. Johson (Eds), Resilience and development: positive life adaptations (PP.5-14), New York: Kluwer.
- Sahin Baltaci, H & Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of budur. Eurasia journal of educational research 60, 111-130.
- Sharma, B. (2015). A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents, the international Journal of Indian psychology Vol 2,(3) – [Http://www.ijip.in](http://www.ijip.in)
- Souse, L. & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J.Worell (ED.), Encyclopedia of women and gender; sex similarities and differences and the impact of society on gender (vol.2,PP.667-676). San Diego.CA.
- Tagay, O. ; Karata, Z., Bayar, O., & Savicakar, F. (2016). Resilience and life satisfaction as the predictors of general self-efficacy. Global journal of guidance and counseling. Vol (1)- (2016) 11-7.

- Ungae, M. (2004). A contractions discourse on resilience: multiple context, multiple realities among Atrisk children and youth. Youth & society,33 (3),341-365.
- Ungar, M.(2004). Nurturing hidden resilience in troubled youth. Toronto, QC: university of Toronto press.
- Ungar, M.(2008). Resilience across cultures, British journal of social work, 38 (2)-218-235.
- Wending, H (2012). The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, noon attachment, and self-compassion. Unpublished Dissertation, The graduate faculty of the university of Akron, USA.
- World health organization (2000).
- Yokus, T.(2015). The relationship between pre-serves music teacher, psychological resilience and academic levels, Educational research and reviews, 10(14), 1961-1969.