Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 51, No. 3, 2024

Deanship of Scientific Research

The Contribution of Psychological Flexibility in Predicting Life Satisfaction among a Sample of Divorced Women

Lamia S. Al- Hawari*[*1], Bilal J. Al-Qaralah[2], Wadie A. Al-Takhaineh[3]

[1]Counseling and Special Education, Mutah University, Karak, Jordan

[2]Basic and Educational Sciences, Al-Balqa Applied University/ Al-Shoubak College, Ma'an, Jordan

[3]President of the Southern Association for Rehabilitation and Family Guidance, Al-Karak, Jordan

Received: 15/9/2023
Revised: 3/4/2023
Accepted: 19/6/2023
Published: 30/5/2024

* *Corresponding author:*
lamia@mutah.edu.jo

Citation: Al-Hawari, L. S. ., Al-Qaralah, B. J. ., & Al-Takhaineh, W. A. (2024). The Contribution of Psychological Flexibility in Predicting Life Satisfaction among a Sample of Divorced Women. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *51*(3), 154–167. https://doi.org/10.35516/hum.v51i3.2357
.

Abstract

Objectives: This study aims to identify the level of psychological flexibility and life satisfaction and the degree to which psychological resilience contributes to life satisfaction prediction in a sample of divorced women in Al-Karak governorate.

Methods: The study adopted descriptive, correlation, and predictive methods. The sample of the study consisted of 104 divorced women, aged between 25 and 45 years. To achieve the objectives of the study, two scales were developed for the study: the flexibility scale, which consisted of (35) items distributed on four dimensions (the social dimension, creativity, tolerance, and decision), and the life satisfaction scale, which consisted of (32) items on four dimensions (self-affirmation, self-control, social competence, and family compatibility), and both of these characteristics were psychometric.), and their psychometric characteristics were confirmed.

Results: The results of the study showed that the level of psychological flexibility and life satisfaction among divorced women has a medium degree, and that psychological flexibility explains 60% of life satisfaction. Respectively, decision-making had the highest degree, followed by the social dimension, creativity, and finally tolerance.

Conclusion: Based on the results, it is clear that the level of psychological flexibility and life satisfaction had a medium degree for divorced women. The study recommends paying attention to forms of psychological flexibility and life satisfaction among divorced women, activating the role of family counselors in improving psychological resilience and life satisfaction among divorced women through home visits, guidance leaflets, and counseling courses for those who are about to get married.

Keywords: Psychological flexibility, Life satisfaction, Divorced women.

مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى عينة من النساء المطلقات

لمياء صالح الهواري[*1]، بلال جمال القرالة[2]، وديع عطاالله التخاينه[3]

[1]الإرشاد والتربية الخاصة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن

[2]العلوم الأساسية والتربوية، جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الشوبك، معان، الأردن

[3] رئيس جمعية الجنوب للتأهيل والإرشاد الأسري، الكرك، الأردن

ملخّص

الأهداف: تعرُّف مستوى المرونة النفسية والرضا الحياتي، ودرجة مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة الكرك.

المنهجية: اتبعت الدراسة المنهجية: الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتكونت عينة الدراسة من (104) نساء مطلقات، تراوحت أعمارهن بين (25- 45) سنة. وجرى تطوير مقياسين للدراسة وهما: مقياس المرونة النفسية وتكون من (35) فقرة وزعت على أربعة أبعاد (البعد الاجتماعي، والإبداع، والتسامح، واتخاذ القرار)، ومقياس الرضا الحياتي الذي تكون من (32) فقرة موزعة على أربعة أبعاد (توكيد الذات، والضبط الذاتي، والكفاءة الاجتماعية، والتوافق الأسري)، وجرى التأكد من خصائصهما السيكومترية.

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية والرضا الحياتي لدى النساء المطلقات جاء بدرجة متوسطة، وأن المرونة النفسية تفسر ما نسبته (60%) من الرضا الحياتي، إذ جاء على التوالي اتخاذ القرار ألى قيمة تلاه البعد الاجتماعي ومن ثمَّ الإبداع وأخيرًا التسامح.

الخلاصة: بناء على النتائج يتضح أن مستوى المرونة النفسية والرضا الحياتي كان متوسطًا لدى النساء المطلقات، توصي الدراسة بالعمل على الاهتمام بأشكال المرونة النفسية والرضا الحياتي لدى النساء المطلقات، وتفعيل دور المرشد الاسري في زيادة تحسين المرونة النفسية والرضا الحياتي لدى النساء المطلقات من خلال الزيارات المنزلية، والنشرات الإرشادية، وعمل دورات إرشادية للمقبلين على الزواج.

الكلمات الدالة: المرونة النفسية، الرضا الحياتي، النساء المطلقات.

© 2024 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

المقدمة

يُعد مفهومي المرونة النفسية والرّضا الحياتي من المفاهيم النفسيّة التي حظيت باهتمام متزايد من قبل الباحثين في مجال الصّحة النفسيّة، وذلك بعدّهما مؤشرًا هامًا للدلالة على التكيّف والصّحة النفسيّة لدى الفرد، ويمثّلا الهدف الذي يطمح إليه الفرد، وذلك من أجل تجنّب الضّغوطات التي يمر بها في المواقف الحياتية المختلفة.

وقد برز مفهوم المرونة النفسية عندما حاول مجموعة من العلماء ومنهم ويرنر Werner وهي اول من استخدم مصطلح المرونة النفسية لتفسير السلوك الإيجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع، وبقي الاهتمام منصبًا على دراسة المفهوم لدى الأفراد إلى أن ظهر علم النفس الإيجابي الذي اهتم بدراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية (خرابشة، 2013)، وتعدّ المرونة النفسية عملية توافق ناجح مع الخبرات الحياتية السلبية، التي تهدد الصحة النفسية والرضا الحياتي للفرد، والعمل على تجاوز هذه الخبرات بكل كفاءة واقتدار للحفاظ على الاداء الأمثل والصحة النفسية والجسدية في المواقف الضاغطة (Grotberg, 2013).

في ضوء الاهتمام بهذا الموضوع ظهر العديد من التّعريفات للمرونة، أهمها ماقدمته جمعية علم النّفس الأمريكيّة (APA, 2012) بانّها: قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النّفسيّة, والقدرة على التّكيّف مع التحديات والصعوبات اليوميّة لتطوير أهداف محددة وواقعيّة, لحل المشكلات, والتفاعل مع الآخرين بسلاسة، وعرّفها جوزمان واخرون (Gouzman et al, 2015) بأنّها: قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات الدفاع الداخلية لتحسين مهارات التوافق النفسي والكفايات المرتبطة بها, واستراتيجيات الدفاع الخارجية لتحقيق الدعم النفسي والاجتماعي في البيئة المحيطة.

وبين كل من جولد ستين وبروكز (Goldstein & Brooks, 2008) بقدرة الفرد على التعامل بكفاءة مع الضغوط والكروب، ومواجهة التحديات اليومية، والنهوض من العثرات التي تسببها خيبة الأمل والأخطاء والصدمات والمحن، وأن يضع الفرد لنفسه أهدافًا واقعية واضحة، وأن يحل المشكلات، وأن يتعامل بيسر مع الآخرين، وأن يعامل نفسه والآخر باحترام ورفعة، وأنها تكوين نفسي يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، بل ويمثل قدرة الأفراد على توظيف المصادر النفسية، والاجتماعية، والبدنية، والثقافية، للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة، مع المحافظة على التوازن النفسي.

وتتمثل المرونة النفسية في قدرة الفرد على الحفاظ على التوازن الداخلي عند التعرض إلى الظروف الصعبة وهذا يؤدي إلى القدرة على الاحتفاظ بمستويات جيدة من الصحة النفسية، ويرتبط ذلك ببعض الصفات الشخصيّة وبالدعم الاجتماعي، ويمكن وصفها بأنّها القدرة على التكيف الايجابي مع ظروف الحياة المختلفة وأنّها صفة شخصيّة ثابتة (Rutter, 2013).

وتلعب المرونة النفسيّة دورًا فعالًا في نمو الفرد النفسي والاجتماعي، وتعبر عن نظام تفكيره وسلوكه في مواجهة الحياة ومتطلباتها المختلفة، وأنّها تكشف عن نمط الاتزان الانفعالي لديه، وتشير إلى نمط توافقه مع ذاته ومع البيئة من حوله مما يدعم الإحساس الإيجابي لديه(Cheng, Bobo & Puisally, 2014) .

وذكر رزوقي وسهى (2015) مظهرين من مظاهر المرونة النفسيّة: المرونة التلقائيّة، حيث يظهر الفرد فيها توافقًا سلوكيًا إيجابيًا عند مواجهته للمحن والشدائد، أو عند تعرضه إلى التهديد أو مصادر تثير التوتر والانفعال، والمرونة التكيفيّة: المتمثلة بالسلوك الناجح لمواجهة مواقف معينه نتيجة ضغوط الحياه، كالأمراض المختلفة أو عدم حصول الفرد على أساسيات الحياه.

كما ان هناك فوائد للمرونة النفسية، تتمثل: fالصحة النفسيّة: حالة الاتزان التي يصل إليها الفرد إثر تمتعه بمستوى عالٍ من الثبات الانفعالي، (Subha, 2010)، والنظرة الايجابيّة للحياة: ويكون أكثر ايجابية في التعامل مع الآخرين، حيث يدفعه ذلك إلى العمل والجهد والتفاعل مع الواقع بثقة (أبو حلاوة، 2013)، بالإضافة الى الاستمراريّة في العطاء: حيث يتسم بالرغبة في العمل وعدم الملل فهو يمارس عمله بهمة واتقان (Gomez, 2014)، والاتصال الفعال: الانسان مدني بالطبع ولهذا لا يستطيع العيش بعيدًا عن الآخرين ولهذا يكون علاقته مع الآخرين من خلال الاتصال الفعال (Rahat & Ilhan, 2015)

وبالتالي تشكل المرونة النفسيّة في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسيّة والانفعاليّة والشخصيّة، التي تُكسب الفرد القدرة على التوافق مع جميع الأحداث التي يتعرض لها، التي من المتوقع أنّ تعرقل مسيرة حياته في الاتجاه الطبيعي؛ خاصة إذا كان الفرد غير قادر على مواجهة الأحداث الصادمة مثل: الظلم، وأحداث العنف والقهر التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات وتُظهر نتائجها السلبية في المستقبل على المستوى النفسي، والاجتماعي والانفعالي (العنزي، 2018).

ويتصف المطلقات ذوي المرونة النفسية بالصبر والتسامح، والاستبصار والاستقلال، والإبداع في خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة بل والاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (أي تحدي المصاعب والمخاطر)، والمبادأة في تحدي الأحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على إدراك النتائج الإيجابية الصحيحة، وتكوين العلاقات الإيجابية والتوصل الجيد مع نفسه والاخرين، والقيم الموجهة(الأخلاق)، والقدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء، و القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار المناسب (محمد، 2019).

في الوقت الذي بين ملحم (2020) عدة طرق أخرى تعمل على بناء المرونة النفسية لدى الأفراد كالكفاءة الذاتية: التي تتطلب مستوى عال من الثقة

بالذات التي تمكن الفرد من مقابلة أي تحد، والكفاءة الذاتية تحدد الاختبارات التي يبديها الناس، وحجم الجهد المطلوب، ومدى المثابرة اللازمة لتحقيق الأهداف، ودرجة الثقة، ومستوى القلق المصاحب لأداء المهام، والتكيف في الاستجابة للتحديات المجهولة وذلك من خلال البحث عن طرق التغلب على هذه الأحداث، وأن يكون له القدرة على التكيف مع الواقع الجديد وهذا يزيد من مرونته في مواجهة التحدي ويقلل من تأثير الصلابة في مواجهة التحدي البيئي، والتنظيم في ابتداع طريقة منظمة للمهمات التي تحتاج إلى إكمال تضيف للفرد القدرة على المحافظة على السيطرة الشخصية في مواجهة الأحداث الضاغطة عليه.

وقد فسر أدلر ((Adler المرونه النفسية بأن الفرد السليم والصحي هو الذي يعيش وفقًا لمبادئ معينة مع إمكانية تغيير هذه المبادئ وفقًا للظروف الواقعية والاستثنائية والتوجه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية، وقد افترضت آدلر أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات التي يواجهونها في حياتهم وهي: النمط المسيطر، والنمط المعتمد، والنمط المتجنب، والنمط المميز اجتماعيًا، فالمرونة النفسية استنادًا إلى وجهة نظر آدلر تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقًا لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الاجتماعي(رضا،2014). اما ريتشاردسون (Richardson) فسر المرونة بأنها القوة التي توجد داخل الفرد التي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي(التوازن) وهو الذي يسمح للفرد بالتكيف مع ظروف الحياة الحالية، حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة والأحداث غير المتوقعة في قدرة الأفراد على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة، ولكن يستجيب الفرد المرن ويميل إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل والمشكلات التي تواجهه، من خلال التفهم العميق لما يدور حوله بحيث تتوضح له القيم والأولويات قبل اختيار هدفه فيعمل على تنظيم وقته واستثماره وإدارته(الحربي،2012).

ومن هنا، تُعد المرونة النفسيّة من الأسس الرئيسيّة للصّحة النفسيّة؛ لذلك تلعب دورًا هامًا في نمو الفرد النّفسي والاجتماعي، وتُعبّر عن نظام تفكيره وسلوكه في مواجهة الحياة ومتطلباتها المختلفة، وأنّها تكشف عن نمط الاتزان الانفعالي للفرد، وتُشير إلى مدى توافقه مع ذاته ومع البيئة من حوله مما يدعم الإحساس الإيجابي للفرد بالرضا عن الذات، وعن العالم من حوله(Cheng, Bobo, & Puisally, 2014) .

في حين إنّ تمتّع الفرد بالرّضا عن الحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها يجعل لحياته قيمة، حيث يتضمن صفات عدّة أهمها التفاؤل وتوقّع الخير، والرّضا عن النّفس، وتقبّلها، واحترامها، وهذا بدوره يزيد من رغبته في الحفاظ على حياة هادئة خالية من التوترات قدر الإمكان، أي أنّ رضا الفرد عن حياته يُحدد أي أساليب المواجهة التي يتبعها في مواجهة ما يتعرض له من ضغوط، وإنّ الرّضا عن الحياة يعمل كقوة نفسيّة وقائيّة ضد تأثيرات بعض أحداث الحياة الضّاغطة (عبد الفتاح، 2012).

يعدّ الرّضا الحياتي موضوعًا أساسيًا من موضوعات علم النفس الإيجابي، ويعود ذلك لارتباطه بالحالة المزاجية، وطمأنيّنة النّفس، والشّعور بالسّعادة، بوصفه مؤثرًا على الصّحة النفسيّة وعلى التكيّف مع البيئة المحيطة، ومطلبًا من المطالب المهمة التي يسعى اليها الفرد في حياته اليوميّة (أبو أسعد, 2015). وارتبط مفهوم الرّضا الحياتي كأحد مفردات علم النّفس الإيجابي بالخبرات، والخصائص الإيجابيّة للشخصيّة: كالسّعادة، والثّقة، ويقوم علم النّفس الإيجابي على دراسة الانفعالات الإيجابيّة، ودراسة السّمات الإيجابيّة، الذي جرى تكريسه على نحو خاص لفهم عمليّة السّعادة الإنسانيّة والرّضا الحياتي لدى الأفراد (أبو ذويب, 2010).

وعرّف بتقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها الذي يعتمد على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتمد على أنّه مناسب لحياته (أبو عبيد، 2013): وبأنّه: حالة داخليّة لدى الفرد تظهر في سلوكه، وتعكس مدى ارتياحه لمظاهر الحياة من خلال تقبّله لذاته وللآخرين (Banmen, 2008). ويُعرّف أيضًا: بأنه تقييم الفرد لجوانب حياته مثل: الذّات، والأسرة، والمدرسة، والرّفاق، والبيئة المحيطة، وتقبّله لها (Suldo, & Huebner, 2006).

والرّضا عن الحياة يوضّح كيف يُقيّم الأفراد حياتهم، ويكون هذا التقييم في جانبين: الأوّل معرفي، ويتمثّل في إدراكهم وتقييمهم للحياة على نحو عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرّضا الدّراسي، أو الرّضا عن العمل وغيره؛ أمّا الثاني فهو تقييم الأفراد لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إمّا السّعادة والفرح، أو التوتر والقلق، وبالتالي الشعور بالرّضا أو عدمه بدرجات مختلفة (عودة، 2019).

بين بيرون وويب وبالوك (Perrone, Webb, & Blalock, 2005) أنّ هناك عددًا من الحاجات تؤدي إلى تحقيق الرّضا الحياتي، وهي الانتباه، والاهتمام من قبل الآخرين، والتّوازن في اشباع الحاجات العقليّة والجسديّة، والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصيّة، وحل المشكلات، ومساعدة الآخرين، وإشباع حاجة الحب والصداقة، والشعور بالأمن والطمأنينة.

كما ويرى هويبنير (Huebner, 2004) أنّ الرّضا الحياتي هو نتاج عدد من العوامل مثل الشعور بالاستقلاليّة، وتقبّل الذّات، ووجود هدف للحياة، والعلاقات الاجتماعيّة الناجحة. بينما يرى فاجيتا ودينير (Fujita & Diener, 2005) أنّ هناك ثلاث مرتكزات رئيسيّة للشّعور بالرّضا الحياتي وهي: الاستمتاع بالحياة والشّعور بالمتعة، بالإضافة إلى الشّعور بقيمة الذّات.

أما ابعاد الرضا الحياتي فهي متعددة من وجهات نظر مختلفة منها: التفاعل الاجتماعي مع الاخرين والتأثير والتأثر فيهم، والقناعة ورضا الفرد عن

ما يقدم له من مساعدة وقبول ذاته والمحيطين به، التفاؤل وهو توقعات الفرد الايجابية نحو المستقبل، الثبات الانفعالي وهو التعايش مع الاحداث والمواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية واشباع الحاجات النفسية باعتدال، وأخيرا التقدير الاجتماعي وهو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به والسماح له بمشاركة صنع القرار والحرية في التعبير عن الرأي (تفاحة، 2009). ويرى السبيعي(2007) أن أبعاد الرضا الحياتي تتمثل بالشعور بالسعادة، ومقدار حماسة الفرد للاستجابة، تطابق الأهداف المرغوبة مع الأهداف المنجزة، والشعور بالانجاز، اما المالكي(2013) فيرى ان العوامل المساعدة في تحقيق الرضا الحياتي تكمن في: الأوضاع المريحة للفرد كالنزل الجيد والغذاء والدخل الوفير والمستقبل الامن، والصحة الجسدية الخالية من الاضطرابات، والعلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقارب، وجود شريك الحياة، والمشاركة في النشاطات.

محددات الشعوربالرضا عن الحياة

يعد الشعور بالرضا من المكونات الأساسية للسعادة, ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة على نحو عام, حيث الشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور, ويمكن تفسير الاختلافات في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة عوامل (أرجايل, 1997) كالآتي:

1. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوّق وصحتهم جيدة أكثر شعورا بالسعادة والرضا عن الحياة من الآخرين, كما أن هناك نشاطات ممتعة لا ترتبط بإشباع الحاجات, ولكنها تعطي الكثير من الشعور بالرضا.

2. خبرة الأحداث السارة الشعور بالرضا لا يتأثر دوما في الظروف الموضوعية , فهو يتأثر أيضا في خبرات الأحداث السارة التي تولد مشاعر ايجابية , فوجود الأفراد في حالة مزاجية جيدة , يزيد من فرصة تعبيرهم عن شعورهم بالرضا عن الحياة ككل.

3. الطموح والانجاز يزداد الشعور بالرضا عندما تقترب الطموحات من الإنجازات, وزيادة الشعور بالكفاءة, وتُقوَّم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو خبرة الفرد السابقة.

4. المقارنة مع الآخرين تعتمد كيفية إصدار الأفراد للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه, ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة بالآخرين, بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة.

اما الاتجاه الإنساني فيرى ان الرضا الحياتي ارتباط بين الفرد ككائن حي ووجود بيئة مناسبه ليعيش فيها، وذلك لان ظاهرة الحياة تبرز من خلال التأثير المتبادل بين الطرفين فتتمثل البيئة الطبيعية بالموارد الطبيعية المكونة لمقومات الحياة للفرد والبيئة الاجتماعية التي تضبط سلوك الفرد والجماعات وفقا للمعايير السائدة، فجودة الحياة الاجتماعية يتحقق بمقدار امتثال الفرد لهذه المعايير وعدم الخروج عنها، اما البيئة الثقافية التي يقاس الرضا عنها بقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية ماديا ومعنويا (رضوان، 2006)، أما رايف وسنجر (Ryff & Singer, 2002) يريا ان شعور الفرد بالرضا الحياتي يتعكس في درجة احساسه بالسعادة التي جرى تحديدها بعدة صفات كتقبل الذات، والكفاءة البيئية، وهدف الحياة، والنمو الشخصي، التي تمثل نقطة التقاء هذه الصفات معنى السعادة الذي يمثل طبيعة الفرد الإيجابية في تحسين حياته.

في حين فسرت نظرية القيم والأهداف والمعاني أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم , ويختلف الشعور بالرضا باختلاف الأهداف ودرجة أهميتها بالنسبة للأفراد, فالأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وينجحون في تحقيقها , فإنهم يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا الحياتي مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم , أو الذين تتعارض أهدافهم مع بعضها بعض, مما يؤدي الى الفشل في تحقيقها , وبالتالي الشعور بعدم الرضا , ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها , التي تتلائم مع شخصية الأفراد, كما أن الأهداف تختلف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف في حياتهم(العش، 2002).

ولقد فسر الاتجاه المعرفي الرضا الحياتي في ان طبيعة ادراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة حياته ورضاه عنها، وفي اطار الاختلاف الادراكي بين الافراد فإن العوامل الذاتية هي الأقوى اثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بالرضا عن الحياة، وعلى ذلك فإن ادراك الفرد لرضاه عن حياته يتأثر في ظرفين الأول المكاني: الذي يحدد ان للبيئة المحيطة بالفرد تأثير مباشر على حياته كتأثير الصحة، والأخر غير المباشر الذي يظهر رضا الفرد عن بيئته التي يعيش فيها، اما الظرف الاخر فهو الزماني الذي يظهر بأن الفرد اكثر إيجابية كلما تقدم في العمر فيصبح مسيطرا على ظروف بيئته وبذلك يكون التأثير إيجابي على شعوره بالرضا عن حيلته (أرجايل, 1997).

وجاءت نظرية التكيف أو التعود لتظهر أن التكيف حدث يجري دائما, وأن الأفراد قادرون على التعود على الأحداث الجديدة في حياتهم , تبعا لنمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة, وبالتالي مهما تعرض الفرد لأحداث قد تؤثر سلبا فيه, فإن لديه القدرة على العودة الى ما كان علية قبل تعرضه لهذه الأحداث, فالأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس (ذكور أو اناث) لا يختلفون بدرجة الشعور بالسعادة أو الرضا الحياتي , وذلك بسبب التكيف مع الأوضاع الجديدة في حياتهم, وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث الإيجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود (Diener & Rahtz, 2000).

مشكلة الدّراسة وأسئلتها:

يعدّ الطلاق مشكلة اجتماعية تؤثر في الأسرة بأكملها، لذا تعدّ فئة المطلقات من الفئات الارشادية الخاصة التي جرى الاهتمام بها لمساعدتها على مواجهة ظروف الحياة بعد الطلاق والتكيف معها، وترى (الرشود، 2021) أن الطلاق يؤثر في شعور المرأة؛ فتبتعد عن التفاعل الاجتماعي مع الاخرين، وينخفض لديها تقدير الذات، وتدني الاقبال على الحياة وانخفاض الرضا الحياتي، وارتفاع النظرة اللا إيجابية نحو المستقبل.

فقد ازداد الاهتمام بمفهوم المرونة النفسية كمفهوم علم نفس إيجابي يمثل الجانب الوقائي في حالة الخطر، فهي تشكل جوهر خصائص الفرد وهي قابلة للتعديل وتمنح الحماية من الاجهاد والضغوط وتساعد في التطوير النفسي وحل المشكلات والقدرة على العمل والإنتاج في اصعب المواقف والظروف، فالمرونة تساعد في حفاظ الفرد على ثباته واتزانه الذاتي عند تعرضه للمواقف بالإضافة الى قدرته على تنمية الرضا الحياتي الفعال لمواجهتها ولكون المطلقات هي الفئة الأكثر عرضة للضغوط النفسية والمشكلات النفسية والاجتماعية والاسرية ولعدم توافر أساليب المرونة لمساعدتهم على التكيف.

وأشار تقرير دائرة قاضي القضاة لعام (2021)، إلى أن نسبة حالات الطلاق بلغت (5.8%)، وهذا يشكل بدوره ضغطا على الحياة النفسية للمطلقات مما يؤدي الى خللًا في الاتزان الانفعالي فلا يمكن للمطلقة من السيطرة على انفعالاتها لعدم امتلاكها المرونة العالية والرضا الحياتي عن ما تمر به فترة طلاقها وما يتبعها من موقف قد تتعرض لها فلا تستطيع التعبير عنها، ومواجهة ظروف الحياة وازماتها فتضطرب وتنهار امام الضغوطات التي تواجهها كتبعات للطلاق او لنظرة الاخرين لها كمطلقة، فيقل لديها الرضا عن الحياة بعد الطلاق. وأشارت دراسة أبو أسعد (2010) إلى أن التوجه الحياتي لدى المطلقين أقل منه لدى المتزوجين والعزاب، اما دراسة الابراهيم (2007) فقد أظهرت ان مستوى الصحة النفسية لدى النساء المطلقات جاءت متوسطة.

وبالتالي لا بد من دراسة المرونة النفسية والرضا الحياتي للمطلقات لما له من أهمية كبيرة في التكيف الحياتي بعد الطلاق وبالتالي الوقوف على ما ستتمخض عليه نتائج الدراسة الحالية المرتبطة بمساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى عينة من النساء المطلقات.

وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيس الاتي: ما مدى مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة الكرك؟ وبناء عليه تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن الاسئلة التالية:

1- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة الكرك؟

2- ما مستوى الرّضا الحياتي لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة الكرك؟

3- ما مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرّضا الحياتي لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة الكرك؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك:

1- تعرُّف مستوى المرونة النفسية لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك.

2- تعرُّف ن مستوى الرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك.

3-الكشف عن مدى مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في الكشف عن مدى مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك على النحو التالي:

الأهمية النظرية وتبرز أهميتها في إلقاء الضوء على مدى مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى النساء المطلقات، وهي شريحة هامة، واللاتي يشكلن عدد كبير، وإثراء الأدب النظري، والربط بين الأدب المنقول والموجود عند كثير من العلماء، وأيضًا من خلال تلبيتها لحاجة شرائح عدة في المجتمع، بدءًا بالمطلقات، ومرورًا بأهلهن، وذويهن، وكل من يتعامل معهن.

الأهمية التطبيقية: تبرز في إفادة النساء المطلقات، والمرشدات، والأسر، في معرفة مستوى كل من المتغيرين، لكي تسهم في تعديل وتحسين ظروف هذه الفئة، وتساعد المطلقات في استكشاف طبيعة ومستوى المرونة النفسية والرضا الحياتي لديهن، وتوفير مقاييس يمكن أن تسهم في تشخيص بعض المشكلات الخاصة لدى هذه الفئة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: وتحدد الدراسة بالمقاييس التي طوّرها الباحثين لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية وجدية افراد الدراسة في الإجابة عن فقرات المقاييس المعدة لأغراض الدراسة.

الحدود الزمانية: خلال شهري نيسان وأيار من العام 2022.

الحدود البشرية والمكانية: النساء المطلقات في محافظة الكرك.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

المرونة النفسية (**psychological flexibility**): عرّفها بيرون (Biron,2012) بالقدرة على التكيف مع الأحداث الضّاغطة، وهي عملية مستمرة يظهر خلالها الفرد سلوكا تكيفيًا إيجابيًا للمصادر الباعثة للضّغوط والصراعات، وتعرف إجرائيًا: بأنها الدرجة التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية المُعد لأغراض هذه الدراسة.

الرضا الحياتي (**life satisfaction**) : هو بنية نفسية متعددة الأبعاد ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الهامة، كالضغوط وتقدير الذات، وتعد هذه البنية المؤشرّ الأساس للنجاح في التكيف مع ظروف الحياة المختلفة، ويعرف أيضًا بأنه شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته، الذي يعكس تقديره العام لنواح معينة في حياته، كالأسرة، والذات .(Gilman, Ashby, Sverko, Florell, & Varjas, 2005). ويعرف إجرائيًا: بأنه الدرجة التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا الحياتي المُعد لأغراض هذه الدراسة.

النساء المطلقات: هن النساء اللواتي انتهى عقد زواجهن الشرعي بطلاق لمرة واحدة او اكثر، وكانت غير متزوجة في أثناء الإجابة عن أداتي الدراسة، واللواتي تراوحت اعمارهن من(25-45) سنة، ويسكنن ضمن محافظة الكرك.

الدّراسات السابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي بحثت الجوانب النفسية المرتبطة بالمرونة النفسية والرضا الحياتي التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية:

الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية

اجرت الزويري (2015) دراسة هدفت إلى تعرُّف مستوى المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المطلقات وأبنائهن في محافظتي العقبة ومعان، تكونت عينة الدراسة من (38) أمًا و(57) ابنة، وأُستخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس القلق الاجتماعي، وأظهرت النتائج أن مستوى القلق الاجتماعي منخفض لدى المطلقات على نحو متقارب مع ابنائهن، وجاء مستوى المرونة النفسية بدرجة متوسطة عن العينتين مع فارق بسيط لصالح الابناء، ووجود علاقة سلبية بين المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى كل من المطلقات وابنائهن، وعدم وجود فروق بين المطلقات وابنائهن في القلق الاجتماعي، بينما كان هناك فروق بين المطلقات وابنائهن في المرونة النفسية وكانت لصالح المطلقات.

وأجرى سيربن وميكن (Serpen & Mackan,2017) دراسة هدفت إلى معرفة أثر مهارات حل المشكلات والمرونة النفسية في التوافق الزواجي، لدى عينة من الأزواج في تركيا، وتكونت عينة الدراسة من (2010) من الأزواج، واستخدم مقياس حل المشكلات والمرونة النفسية والتوافق الزواجي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مهارات حل المشكلات والتوافق الزواجي، وعدم وجود ارتباط ثنائي بين المرونة النفسية والتوافق الزواجي، وأن كلا من مهارات حل المشكلات، والمرونة النفسية متنبئات بالتوافق الزواجي، ووجود فروق ظاهرية في مستوى التوافق الزواجي تبعا لمتغير الجنس.

واجرت وحود (2019) دراسة هدفت إلى تعرُّف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الزواجي لدى عينة من الأزواج موظفي جامعة دمشق، تكونت عينة الدراسة من (150) زوجا وزوجة، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى استخدام مقياس المرونة النفسية، والرضا الزواجي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والرضا الزواجي لدى الأزواج، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس، لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير مدة الزواج.

وأجرى التلاوي (2019) دراسة هدفت إلى تعرُّف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بمحافظة المنيا، تكونت عينة الدراسة من (185) امرأة مطلقة بمحافظة المنيا، تتراوح أعمارهن من (30- 45) عام، واستخدم الباحث المقاييس التالية: الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف ضد المرأة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، كما أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائيا العوامل الديموغرافية في متغيرات الدراسة المختلفة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وأن الدرجة على المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن يتنبأ بالشفقة بالذات لدي أفراد عينة الدراسة.

وأجرى ملحم(2020) دراسة هدفت إلى تعرُّف مستوى التوافق الزواجي والمرونة النفسية والقدرة التنبؤية للمرونة النفسية بالتوافق الزواجي لدى المعلمين المتزوجين والمعلمات باختلاف جنس المعلم، وعدد سنوات الزواج، وتكونت عينة الدراسة من (228) معلماومتزوجًا ومعلمة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية، ومقياس التوافق الزواجي، بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التوافق الزواجي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفعا، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق الزواجي تعزي للجنس، ولعدد سنوات الزواج، وإن المرونة النفسية أسهمت على نحو دال إحصائيا بالتنبؤ في التوافق الزواجي لدى المعلمين المتزوجين والمعلمات.

الدراسات المتعلقة بالرضا الحياتي

أجرت قنيطه (2016) دراسة هدفت إلى تعرُّف طبيعة العلاقة بين التفاؤل - التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (296) مطلقة، ولجمع البيانات جرى استخدام مقياس التفاؤل ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل أعلى من المتوسط، وجاء مستوى الرضا عن الحياة بدرجة متوسطة لدى المطلقات في محافظات غزة، ووجود علاقة طردية ذات دلاله إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة وأبعاده لدى المطلقات.

كما وأجرت حبيب واسمات وناسيم (Habib, Asmat, Naseem, 2016) دراسة هدفت إلى تعرُّف العلاقةِ بين الرّضا الحياتي والوعي الاجتماعي، وتكوّنت الدّراسة من (66) أمًا وطُبّقت المقاييس في مدارس مختلفة في مدينة كراتشي، حيث جرى استخدام مقياس الرّضا الحياتي، ومقياس الدعم الاجتماعي، وأشارت النتائج إلى أنّ رضا الأمّهات عن التقييم الشخصي للذّات يرتبط بالدعم الذي يدركه من الآخرين، فعندما تحصل الأمّهات على الدعم من المجتمع، سوف يكون لديهنّ رضا عن الحياة وبدرجة أكبر من الأمّهات اللواتي لا يحصلن على الدعم المجتمعي، أي التي تحصل على الدعم النفسي الاجتماعي يكون لديها رضا حياتي والعكس صحيح.

واجرت الاحيوات (2017) دراسةٍ هدفت إلى تعرُّفِ العلاقة بين الرّضا الحياتي ومستوى الطّموح وقلق المستقبل لدى أمّهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة، حيثُ تكوّنت عيّنة الدّراسة من (197) أُمًا، طُبِّق عليهنّ مقياس الرّضا الحياتي، ومقياس مستوى الطّموح، ومقياس قلق المستقبل، توصّلت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى الرّضا الحياتي لدى أمّهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة جاء بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية بين الرضا الحياتي وكل من مستوى الطموح وقلق المستقبل.

وأجرى نوفل وصقر وعرفات (2018) دراسة هدفت إلى اتعرُّفِ طبيعة العلاقة بين التّوافق الزواجي والرّضا عن الحياة كما تدركه الزوجات في محافظة البحيرة، جمهورية مصر العربية، تكوّنت عيّنة الدّراسة من (400) زوجة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وطوّر مقياس التوافق الزواجي ومقياس الرّضا عن الحياة، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق بين متوسط درجات كل من الزوجات الريفيات والحضريات في كل من التوافق الزواجي والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات العاملات وغير العاملات في كل من التوافق الزواجي والرضا عن الحياة.

التعقيب على الدراسات السابقة

مما سبق نجد أن معظم الدّراسات السابقة فئة النساء ومنها النساء المطلقات؛ وجميعها هدفت إلى تعرُّف مستوى وعلاقة كل من المرونة النفسية، والرضا الحياتي مع متغيرات اخرى، كدراسةِ كل من الزويري (2015)، ودراسة سيربن وميكن(Serpen & Mackan,2017)، ودراسة حبيب واسمات وناسيم (Habib, Asmat, Naseem, 2016). وأن معظم الدّراسات استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، لجمع البيانات وتحليلها كدّراسة وحود (2019)، ودراسة ملحم(2020)، ودراسة الاحيوات (2017).

وتبين من خلال التعليق على الدّراسات السابقة، أنّ الدّراسة الحالية ربطت بين متغيرين وهما المرونة النفسية والرضا الحياتي لدى المطلقات، وما يميز هذه الدّراسة الحالية عن الدّراسات السابقة، أنّها تهدف إلى تعرُّفِ مدى مساهمة المرونة النفسيّة في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك، والتعرف على مستوى كل من المرونة النفسية والرضا الحياتي لديهن، والإفادة من المقاييس المستخدمة والمطوّرة للدارسة، وإفادة هذه الفئة من النتائج والتوصيات وعلاقة المتغيرات مع بعضها البعض.

منهجيّة الدّراسة:

انطلاقا من اهتمام هذه الدراسة لمعرفة مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من المطلقات في محافظة الكرك، جرى استخدام المنهج التالي في تحقيق أهداف الدراسة:

المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأهداف الدراسة.

أفراد الدراسة:

تكون أفراد الدراسة من عينة من النساء المطلقات في محافظة الكرك، والبالغ عددهن (104) مطلقة، وجرى اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، تراوحت اعمارهن من (25- 45) سنة، وجرى تطبيق المقاييس عليهن الكترونيًا باستخدام google drive.

أداة الدّراسة:

جرى تطوير أداتي الدراسة وفيما يلي توضيحًا لآلية تطوير أداة الدّراسة.

أولًا: مقياس المرونة النفسية:

لتحقيق أغراض الدّراسة جرى تطوير مقياس المرونة النفسية بعد الرجوع للأدب النّظري والدّراسات السابقة كدراسة (أسماعيل، 2017؛ والبشارات، 2019؛ والقطاونة، 2018)، لقياس مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات، جرى تقسيم فئات الاستجابة وفق مقياس خماسي التدرج

(دائمًا: 5 درجات، غالبًا: 4 درجات، أحيانًا: 3 درجات، نادرًا: درجتان، أبدًا: درجة واحدة)، وتكوّن المقياس بصورته الأوّلية من(40) فقرة موزعه على أربعة أبعاد لقياس المرونة النفسية لدى المطلقات؛ وهي:

البعد الأول: البعد الاجتماعي: وتمثل الفقرات من (1-10)، ويشير هذا البعد إلى قياس قدرة الفرد على بناء علاقات مع الاخرين عن طريق مشاركتهم مناسباتهم والانسجام مع الزملاء بالعمل.

البعد الثاني: الأبداع: وتمثل الفقرات من، (11-20)، ويشير هذا البعد إلى قياس قدرة الفرد على القيام بإجراءُ خياراتٍ وبدائلٍ للتكيّفِ مع تحدياتِ الحياة.

البعد الثالث: التسامح: وتمثل الفقرات من (21-30)، ويشير هذا البعد إلى قياس مدى قبولُ الفرد آراءِ وسلوكاتِ الآخرينَ ومدى توافقهِ مع البيئةِ المحيطةِ به.

البعد الرابع: اتخاذُ القرارِ: وتمثل الفقرات من (31-40)، وهو بعدٌ يقيسُ قدرةَ الفردِ على اتخاذِ القرارِ المناسبِ في المواقفِ المختلفةِ.

وللتحقّق من مناسبة المقياس لهدف الدّراسة وبيئتها جرى التحقّق من الخصائص السيكومترية الاتيه للمقياس.

أولًا: صدق أداة الدّراسة، من خلال:

1-الصدق الظاهري (صدق المحكّمين):

للتحقّق من صدق المقياس وأنّ الفقرات الموضوعة تقيس ما وضعت لأجله، ومدى تغطيتها لجوانب المرونة النفسية، جرى عرضه على مجموعة من المحكّمين المختصين بلغوا (10) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسيّة في الجامعات الأردنيّة، وجرى اعتماد اتفاق (80%) من المحكمين للإبقاء على الفقرة، وجرى الإبقاء على الفقرات التي وافق عليها المحكّمين من حيث إنّها مناسبة في صياغتها ومضمونها وتمثيلها للجوانب التي أعدت من أجلها، وبناءً على اقتراحاتهم، جرى إجراء تعديلات لغوية في (4) فقرات، وحذف (5) فقرات، ليبقى عدد فقرات المقياس (35) فقرة

2. صدق البناء الداخلي:

للتحقق من صدق البناء الداخلي جرى تطبيق المقياس على عيّنة استطلاعيّة مكوّنة من (30) مطلقة من مجتمع الدّراسة وخارج عينتها، ومن ثم إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والبعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت الارتباطات بين الفقرة والدرجة الكلية بين (0.48-0.72)، وجميع الفقرات كانت دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)، كما كانت معاملات الارتباط دالة للأبعاد الاربعة: البعد الاجتماعي، الابداع، التسامح، اتخاذ القرار، مع الدرجة الكلية على التوالي (0.67، 0.69، 0.72، 0.76)، وجميع الأبعاد دالة إحصائيًا.

ثانيًا: الثبات من خلال:

1- الطريقة الاولى: ثبات الإعادة: جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (30) مطلقة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، والطلب منهن الإجابة على فقرات المقياس، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وجرى حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات أفراد العينة في التطبيقين، وعلى الأبعاد الاربعة للمقياس، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة للدرجة الكلية (0.80)، وللأبعاد البعد الاجتماعي، الابداع، التسامح، اتخاذ القرار على التوالي (0.72، 0.75، 0.69، 0.67)

2- طريقة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha): جرى حساب ثبات الاتساق الداخلي عن طريق معادلة كرونباخ (Cronbach alpha)، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للدرجة الكلية (0.76)، وللأبعاد الاربعة السلوك الاكاديمي، والسياق الاكاديمي، والتنظيم وإدارة الوقت، والمهارات المعرفية على التوالي (0.70، 0.73، 0.68، 0.67).

تصحيح وتفسير مقياس المرونة النفسية:

وبالتالي تكوَّنَ المقياس من (35) فقرة بالصيغة النهائيّة موزعة على أربعة أبعاد، وتتراوح الدرجة الكلية بين (34-170)، وتستجيب له النساء المطلقات باختيار خيارٍ واحدٍ في كل سؤال من الخيارات الخمس، وهي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، مطلقًا)، وتترجم هذه البدائل إلى علامات تتراوح (5) دائمًا، و(4) غالبًا، و(3) أحيانًا، و(2) نادرًا، (1) مطلقًا، وقد جاء اتجاه الفقرات مصاغ بصياغة إيجابية عدا (7، 17، 18، 25) قد صيغت بالاتجاه السلبي.

ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها العامل على النحو التالي: جرى استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها من حيث المدى.

حيثُ أنَّ المدى= أكبر قيمة – أصغر قيمة /عدد القيم، أعلى خيار – أدنى خيار 5-1=4، ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي جرى اختيارها وعددها (3) كما يلي: 1.33=4/3، ثم يجري إضافة 1.33 إلى الحد الأدنى لكل فئة.

- فالدرجة من (1-2.33) للفقرة الواحدَة تدلُّ على مستوى منخفض من المرونة النفسية لدى المطلقة.
- والدرجة من (2.34-3.67) للفقرة الواحدة تدلُّ على مستوى مُتوسِّط من المرونة النفسية لدى المطلقة.
- والدرجة من (3.68-5) للفقرة الواحدَة تدلُّ على مستوىً عالٍ من المرونة النفسية لدى المطلقة.

ثانيًا: مقياس الرّضا الحياتي.

جرى تطوير مقياس الرّضا الحياتي من خلال الرجوع إلى الأدب النّظري والدّراسات السابقة: كدراسة(عبد الرحيم، 2010؛ والأحيوات، 2017؛ والافندي، 2018؛ العساسفة،2012)، وقد تكوّن المقياس بصورته الأولية من(32) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: توكيد الذات، والضبط الذاتي، والكفاءة الاجتماعية، والتوافق الاسري.

وللتحقّق من مناسبة المقياس لهدف الدّراسة وبيئتها جرى التحقّق من الخصائص السيكومترية التالية للمقياس.

أولًا: صدق أداة الدّراسة

وجرى التحقّق من صدق الأداة بالطّرق الآتية:

1-الصدق الظاهري (صدق المحكّمين):

للتأكُّد من صدق المقياس وملائمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، جرى عرض المقياس على (10) محكِّمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية في تخصصات الإرشاد النفسي، وعلم النفس، وقد طُلِب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، وإبداء تعديلات يرونها مناسبة بنسبة اتفاق (80%). وبناءً على اقتراحاتهم، جرى اجراء تعديلات لغوية في (6) فقرات. ولتبقى عدد فقرات المقياس (32) فقرة.

2. صدق البناء الداخلي

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) مطلقة من أفراد الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية، وارتباط الابعاد مع الدرجة الكلية، وقد تراوحت الارتباطات بين الفقرة والدرجة الكلية بين (0.46-0.70)، وجميع الفقرات كانت دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كما كانت معاملات الارتباط دالة للأبعاد الاربعة: توكيد الذات، والضبط الذاتي، والكفاءة الاجتماعية، والتوافق الاسري، مع الدرجة الكلية على التوالي (0.65، 0.72، 0.78، 0.80)، وجميع الأبعاد دالة إحصائيًا.

ثانيًا: ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهي:

1- ثبات الإعادة (Test Re-test)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) مطلقة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، والطلب منهن الإجابة على فقرات المقياس، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وجرى حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات أفراد العينة في التطبيقين، وعلى الأبعاد الاربعة للمقياس، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة للدرجة الكلية (0.82)، وللأبعاد توكيد الذات، والضبط الذاتي، والكفاءة الاجتماعية، والتوافق الاسري على التوالي (0.70، 0.72، 0.70، 0.71).

2- طريقة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)

جرى حساب ثبات الاتساق الداخلي عن طريق معادلة كرونباخ (Cronbach alpha)، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للدرجة الكلية (0.79)، وللأبعاد الاربعة السلوك الاكاديمي، والسياق الاكاديمي، والتنظيم وإدارة الوقت، والمهارات المعرفية على التوالي (0.71، 0.74، 0.66، 0.68).

تصحيح وتفسير مقياس الرضا الحياتي:

واخيرًا تكوَّنَ المقياس من (32) فقرة بالصيغة النهائيّة موزعة على أربعة أبعاد، وتتراوح الدرجة على فقرات المقياس بين (32-160) حيث تعطى الدرجات في حالة ارتفاع معدل الرضا الحياتي كما يلي: دائما (5)، غالبا (4)، أحيانا (3)، نادرا (2)، مطلقا (1). ولا يوجد فقرات سلبية وجميع فقرات المقياس ايجابية، ولتفسير فقرات المقياس جرى استخدام المدى وفيه تقسم الدرجة حسب المتوسط الحسابي للفقرة بين (1-5) إلى ثلاث مستويات على النحو التالي: المدى= أكبر قيمة – أصغر قيمة / عدد المستويات 5 -3/1=1. 33.

- فالدرجة من (1-2.33) للفقرة الواحدة تدلُّ على مستوى منخفض من الرّضا الحياتي لدى المطلقة.
- والدرجة من (2.34-3.67) للفقرة الواحدة تدلُّ على مستوى مُتوسِّط من الرّضا الحياتي لدى المطلقة.
- والدرجة من (3.68-5) للفقرة الواحدة تدلُّ على مستوىً عالٍ من الرّضا الحياتي لدى المطلقة.

إجراءات الدراسة: جرى القيام بالإجراءات التالية لتطبيق الدّارسة:

1. جرى الاطّلاع على الأدب النّظري والدّراسات السابقة وتطوير أداة الدّراسة بصورتها الأوليّة.
2. جرى عرض أدوات الدّراسة على المحكّمين.
3. جرى تطبيق الدّراسة على عيّنة الدّراسة الاستطلاعيّة، وحساب الصدق، والثبات، لأداة الدراسة.

4. جرى التطبيق على كامل عيّنة الدّراسة من (104) مطلقة
5. جرى توزيع مقاييس الدراسة على أفراد الدراسة الكترونيًا من خلال google drive خلال الفترة من 2022/4/3- 2022/5/22.
6. جرى جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيًا وفقًا لبرنامج (spss)
7. جرى الوصول إلى نتائج الدّراسة ومناقشتها، والوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

نّتائج الدراسة ومناقشتها والتّوصيات:

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات:

عرض النّتائج المتعلّقة بالسّؤال الاول الذي ينصّ على: ما مستوى المرونة النفسية لدى النساء المطلقات

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لمقياس المرونة النفسية، والجدول رقم(1) يبين النتائج **(η=104)**

الجدول(1) المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء النساء المطلقات على أبعاد مقياس المرونة النفسية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
1	البعد الاجتماعي	3.17	1.11	3	متوسط
2	الابداع	3.10	1.06	2	متوسط
3	التسامح	3.05	1.05	1	متوسط
4	اتخاذ القرار	3.25	0.78	4	متوسط
الدرجة الكلية		3.20	0.76		متوسط

يتبيّن من الجدول رقم(1) أنّ المرونة النفسية لدى المطلقات كان بدرجة متوسطة، وقد جاء بمتوسط حسابي (3.20)، وانحراف معياري (0.76)، كما جاء بدرجات متوسطة في الأبعاد الأربعة، وجاء أقل بعد التسامح، ثم الابداع، ثم البعد الاجتماعي، وجاء أعلى بعد اتخاذ القرار.

ويعزى اختلاف المستوى الذي حققته المطلقات في المرونة النفسية، الذي جاء بدرجة متوسطة، إلى أن المطلقات يعانن من عدم الاهتمام بالمشكلات الزوجية التي تحدث مع الأزواج، والبحث عن الحلول حتى لا تصل إلى مرحلة الطلاق، وعدم التوافق بين الزوجين، وأيضًا وجود المشكلات الاسرية الاخرى كالعلاقات الاجتماعية مع الاخرين، وعدم الوصول إلى مرحلة الابداع في حل المشكلات الاسرية، لذلك نجد الخلافات الزوجية تزداد يومًا بعد يوم دون تقديم الحلول المناسبة، وعدم تنازل أحد الطرفين عن رأيه في أثناء الحوار، وجاء بعد اتخاذ القرار أعلى الأبعاد مما يدل على سرعة اتخاذ قرار الطلاق والانفصال بين الزوجين.

كما أنّ المرونة النفسية عندما تكون بدرجة مرتفعة تشعر المرأة بأنّ حياتها هادفة ولها معنى، وذات جودة عالية، وتعد المرونة النفسية من مؤشرات السّعادة، فهي تغطي مجالات متعددة في حياة المرأة منها الصّحة الجسميّة، والنفسيّة، والاجتماعيّة، والروحيّة، فتجد المرأة التي يكون لديها مرونة نفسية مرتفعة تتقبل أراء زوجها، وتخفف عليه من قلقه وتعبه وتشعره بالاهتمام والاحترام، وتساعده في حل المشكلات التي تواجهه.

وإنّ المرأة الذي لديها مستوى متوسط من المرونة النفسية، أي انها تتمتّع بدرجة متوسطة من التسامح والصبر والتحمّل عند التعرّض للضّيق والتّوتر، ومواجهة الأزمات في ظل المواقف الصّعبة، ولكن بعد التدريب والتأهيل، تسعى إلى الأفضل وللنّجاح والتفكير بإيجابيّة وتكوين علاقات اجتماعيّة سويّة، وبناء توافق اسري سليم.

حيث اختلفت نتائج الدّراسة الحالية في المرونة النفسية مع دراسة (ملحم، 2020)، حيث أشارت نتائج هذه الدّراسة إلى أنّ أفراد العينة يختلفن في المرونة النفسية فجاءت بدرجة مرتفعة، التي هدفت إلى تعرُّفِ مستوى المرونة النفسية وعلاقتها مع الرضا الزواجي لدى المعلمين والمعلمات، واتفقت مع دراسة الزويري (2015) التي هدفت إلى تعرُّف مستوى المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المطلقات وأبنائهن، وجاء مستوى المرونة النفسية بدرجة متوسطة.

عرض النّتائج المتعلّقة بالسّؤال الثاني الذي ينصّ على: ما مستوى الرّضا الحياتي لدى النساء المطلقات

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لمقياس الرّضا الحياتي، والجدول رقم(2) يبين النتائج **(η=104)**

الجدول(2) المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء النساء المطلقات على أبعاد أداة الدراسة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
1	توكيد الذّات	3.26	1.20	2	متوسط
2	الضّبط الذّاتي	3.35	1.08	4	متوسط
3	الكفاءة الاجتماعيّة	3.30	1.02	3	متوسط
4	التّوافق الأسري	3.20	0.73	1	متوسط
الدرجة الكلية		3.30	0.72		متوسط

يتبيّن من الجدول أنّ الرّضا الحياتي لدى المطلقات كان بدرجة متوسطة، وقد جاء بمتوسط حسابي (3.30)، وانحراف معياري (0.72)، كما جاء بدرجات متوسطة في الأبعاد الأربعة، وجاء أقل بعد التوافق الاسري، ثم توكيد الذات، ثم الكفاءة الاجتماعية، وجاء أعلى بعد الضبط الذاتي.

ويمكن عزو اختلاف المستوى الذي حققته المطلقات في الرّضا الحياتي، الذي جاء بدرجة متوسطة، إلى أن الاسرة تعاني من وجود عدم توافق بين الأزواج، مع وجود مشكلات اسرية الاخرى كالمشكلات الاقتصادية والاجتماعية والضغوطات الاسرية في تربية الابناء، قد تؤثر في التوافق الأسري، ووجود درجة متوسطة من الكفاءة الاجتماعية قد يؤثر أيضًا في الرضا الحياتي لديهن، وبالتالي قد تؤدي هذه المشكلات إلى الطلاق، أما بالنسبة لبعد الضبط الذاتي الذي جاء هو الأعلى، حيث تجد المطلقات لديهن ضبط ذاتي ولكن في حدود متوسطة، لا يساعدهن على التخفيف من المشكلات الاسرية.

كما أنّ الرّضا الحياتي عندما يكون بدرجة مرتفعة تشعر المطلقة بأنّ حياتها هادفة ولها معنى، وتشعر بالسعادة والراحة، وأنّ الرّضا عن الحياة يُعد من مؤشرات السّعادة، فهو يغطي مجالات متعددة في حياة المرأة منها الصّحة الجسميّة، والنفسيّة، والاجتماعيّة، والروحيّة، فتجدها تتحمل جميع الضغوط التي تتعرض لها.

وإنّ المطلقة التي لديها مستوى متوسط من الرّضا الحياتي، أي انها تتمتّع بدرجة متوسطة من الصبر والتحمّل عند التعرّض للتعب والتّوتر، ومواجهة الأزمات في ظل المواقف الصّعبة، ولكن بعد التدريب والتأهيل، تصل إلى الارتياح ويخف القلق والتوتر لديها، والتفكير بإيجابيّة وتكوين علاقات اجتماعيّة سويّة.

تختلف نتائج الدّراسة الحالية في الرّضا الحياتي مع دراسة (الأحيوات،2017)، حيث أشارت نتائج هذه الدّراسة إلى أنّ المطلقات يختلفن في الرّضا الحياتي فجاءت بدرجة مرتفعة، التي هدفت إلى تعرُّفِ مستوى الرّضا الحياتي ومستوى الطّموح وقلق المستقبل لدى أمّهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة.

السؤال الثالث: ما مدى مساهمة المرونة النفسية بالرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك؟

للتعرف على مدى مساهمة المرونة النفسية في الرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك، جرى استخدم تحليل الانحدار المتعدد، الجدول (4) يوضح نتائج التحليل:

الالجدول (4): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمدى مساهمة المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى النساء المطلقات في محافظة الكرك

المتغير	معامل الانحدار	بيتا(معامل الارتباط)	قيمة ت	مستوى الدلالة	R	R2معامل التحديد
البعد الاجتماعي	0.10	0.27	4.64	0.00	0.84	0.60
الابداع	0.15	0.28	2.69	0.01		
التسامح	0.13	0.19	2.09	0.04		
اتخاذ القرار	0.72	1.25	5.15	0.00		

يتبين من الجدول السابق أن المرونة النفسية تفسر ما نسبته (60%) من الرضا الحياتي وقد جاء اتخاذ القرار أعلى حيث بلغت قيمة ت (5.15)، ثم تلاه البعد الاجتماعي وبلغت قيمة ت (4.64)، وتلاه الابداع وبلغت قيمة ت (2.69)، بينما جاء التسامح وبلغت قيمة ت (2.09)، مما يظهر اهمية المرونة النفسية في الرضا الحياتي لدى النساء المطلقات، وتعزى هذه النتيجة الأربعة أبعاد إلى المرونة النفسية، وأثبتتدلالتها الإحصائية وأهميتها في التنبؤ بالرضا الحياتي لدى المطلقات وذلك لكون المرونة النفسية قد تكون من محددات الرضا الحياتي والتكيف مع أنماط السلوك المختلفة التي تواجهها المطلقات في المجتمع المحيط بها، وتستطيع من خلال المرونة النفسية التفاعل مع الخبرات الداخلية وإدارة انفعالاتها والتكيف مع الوضع الاجتماعي الجديد.

واتفقت مع دراسة سيربن وميكن(Serpen & Mackan,2017)، التي أظهرت نتائج الدراسة إلى أن المرونة النفسية تتنبأ بالتوافق الزواجي، ويفسر الباحث ذلك على ان النساء المطلقات، عندما يمتلكن المرونة النفسية العالية؛ فإن ذلك يؤدي الى تحقيق الرضا الحياتي لديهن، وتحقيق التوافق الاسري.

واوصت الدراسة بالاتي:

1. العمل على الاهتمام بأبعاد واشكال المرونة النفسية والرضا الحياتي لدى المطلقات، وتنميتها من خلال برامج إرشادية.
2. تفعيل دور المرشد الاسري في زيادة تحسين المرونة النفسية والرضا الحياتي لدى النساء. المطلقات من خلال الزيارات المنزلية، والنشرات الإرشادية، وعمل دورات إرشادية للمقبلين على الزواج.
3. الاهتمام بالصحة النفسية لدى النساء المطلقات وتحسينها من خلال عمل دورات تدريبية.

المصادروالمراجع

الابراهيم، أ. (2007). الصحة النفسية لدى عينة من النساء الاردنيات المطلقات، مجلة اربد للبحوث والدراسات، 159-187.

الاحيوات، إ. (2017). الرضا الحياتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى أمهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.

أبو اسعد، أ. (2015). الصحة النفسية منظور جديد. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

أبو اسعد، أ. (2010). الفروق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والارامل من مستويات اقتصادية مختلفة، مجلة جامعة دمشق، 26(3)، 695-735.

أبو حلاوة، م. (2013). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. شبكة العلوم النفسية العربية. (29)، 1-55.

أبو ذويب، أ. (2010). السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

أبو عبيد، د. (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسر المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

الأحوات، إ. (2017). الرضا الحياتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى أمهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة. الأردن.

ارجايل، م. (1997). سيكولوجية السعادة: ترجمة فيصل عبدالقادر يونس، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

بكير، م. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا، مجلة دفاتر البحوث العلمية، (1)7، 48-74.

تفاحة، ج. (2009). الصلابة النسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، 19(3)، 268-318.

الحربي، ف. (2012). التصلب-المرونة لدى مرضى الاكتئاب والعاديين بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

خرابشة، س. (2013). فاعلية برنامج ارشادي مستند الى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الاسرية لدى عينة من النساء المصابات الثدي في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

الرشود، ن. (2021). الخجل والتسامح كمنبئات بالشفقة على الذات لدى المطلقات بمدينة الرياض، مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية، ع9، 299-334.

رضا، ع. (2014). التوافق النفسي والاجتماعي لدى الناجين من القصف الكيماوي لقضاء حلبجة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السليمانية، العراق.

رزوقي، ر وعبد الكريم، س. (2015) . التفكير وأنماطه. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

رضوان، ف. (2006). علم النفس التطبيقي وجودة الحياة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

الزويري، م. (2015). المرونة النفسية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من المطلقات وأبنائهن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.

السبيعي، م. (2007). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالرضا عن الحياة ووجهة الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

الأفندي، ي. (2018). الصمود النفسي وعلاقته بكلٍ من التوافق الزواجي والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم، مصر.

عبد الفتاح، خ. (2012). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعات. مجلة البحث العلمي في التربية 13(3)، 1529-1563.

عبدالرحيم، آ. (2016). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النيلين. السودان.

العساسفة، ز. (2021). فاعليّة برنامج إرشادي مستند لنموذج ساتير لتحسين الرّضا الحياتي وخفض الضّغوط الأسريّة لدى أمّهات أطفال مرضى السُّكري. اطروحة دكتوراه غير منشورة، الاردن، جامعة مؤتة.

العش, إ. (2002).الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد(فئة40-60سنة). رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

العنزي، ح. (2018) . فعالية برنامج إرشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الايجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية، 10(19)، 125-105

عودة، ي. (2019). الرضا الحياتي والاستقرار العاطفي. السعودية: منشورات دار الأرقم للنشر والطباعة والتوزيع.

قاسم، ن. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية، المجلد (44)، 677-714.

قنيطه، س. (2016). التفاؤل - التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.

محمد، إ. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، (48)1، 1-32.

المالكي، ر. (2013). فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.

ملحم، م. (2020). العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين والمعلمات: دراسة تنبؤيه. المجلة الاردنية للعلوم الاجتماعية 13(1)، 81-96.

نوفل، ر.، وصقر، م.، وعرفات، أ. (2018). التوافق الزواجي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجات. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، 2(12)، 279-315.

وحود، ر. (2019). الرضا الزواجي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من موظفي جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية 41(81)، 49-96.

التلاوي، أ. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة. مجلة الآداب والعلوم الانسانية، 89(1)، 138-184.

References

(APA) American Psychological Association. (2012***).*** *The road to resilience*, 750, First Street, NE, Washington DC.

Banmen, J. (Ed.) (2008). *In Her Own Words: Virginia Satir: Selected Papers*. Phoenix AZ: Zeig, Tucker & Theisen, Publishers.

Biron, M. (2012). Emotional work in the organization of life: psychological flexibility and regulate emotion. *Human Relations, 65*(10), 1259- 1282.

Cheng, C., Bobo, L., & Puisally, C.(2014). Coping Flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 140(6),1582-1607.

Diener,E& Ryan,K.(2009).Subjective Well-Being:A general Over View, *South African Journal of Psychology*,39(4)391-406.

Goldstein, S & Brook, R (2008). *The power of resilience: Achieving balance confidence and personal strength in your life*, new your life, New york: MC Graw- Hill.

Gouzman, J., Cohen, M., Ben-Zur, H., Shacham -Shmueli, E., Aderka, D., Siegelmann- Danieli, N., & Beny, A. (2015**).** Resilience and Psychosocial Adjustment in Digestive System Cancer. *J Clin Psychol Med Settings*, 22: 1–13.

Gomez, K,. (2014).*The Impact of psychological Resilience on Army Active Duty Military Wives, Mental and physical Health*, Unpublished dissertation, Capella University, USA.

Fujita, F. and Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change, *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (1)158- 164.

Habib, H., Asmat, A., Naseem, S. (2016). Parenatil Satisfaction With Life And Perceived Social Support of Parents of Children With Intellectual Disability***. International Journal of Innovation and Scientific Research***, 20(2), 398-404.

Huebner, S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents***, Social Indicators Research***, 66(2), 3-33.

Perrone, M., Webb, K., Blalock, H. (2005). The Effects of Role Congruence and Role Conflict on Work, Marital, and life Satisfaction, *Journal of Career Development*, 31(4), 225- 238.

Rutter, M., (2013) Annual research review: Resilience- clinical implications. *The Journal of child Psychology and Psychiatry*, 54, 474-487.

Ryff, C. & Singer, (2002). Know they self and become what you are: a eudemonic approach to psychological well being, *Journal of studies*, 9

Suldo, J., Hubner, E. (2006). Does Life Satisfaction Moderate The Effects of Stressful Life Event on Psychopathological Behavior During adolescence? *School Psychology Quartery*, 2(19), 93-105.

Cheng, C., Bobo, L., & Puisally, C.(2014). Coping Flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 140(6),1582-1607.

Gilman, R., Ashby, J., Sverko, D., Florell, D. & Varjas, K. (2005). The Relationship between Perfectionism and Multidimensional Life Satisfaction among Croatian and American Youth, *Personality and Individual Differences*, 39(1) 155-166.

Grotberg, E. (2013). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Westport: Praeger.

Rahat, E, & Ilhan, T., (2015). Coping styles, social support, Relational Self- Construal, and Resilience in predicting students, Adjustment to University Life. *Educational sciences: Theory & practice*, 16(1), 187-208.

Serpen, A., & Mackan, A. (2017). The Effect of Problem Solving Skills and Resilience to The Maritial Adjustment In Old Ages. *The Eurasia Proceedings of Educational & Social Sciences*, **7**(15), 169-174.

Subha, M., (2010). *Well-being, after natural disaster, resources, coping Strategies, resilience-Ph D thesis*, university of Punjab, Lahore.

Ungar, M. (2012b)**.** *Social Ecologies and Their Contribution to Resilience*. In M. Ungar (Ed.), The Social Ecology of Resilience: A handbook of Theory and Practice (pp. 13– 32).New York, NY: Springer.