مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٤) العدد (٧) ٢٠٢٠
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (4) No. (7) 2020

# مستوى الرضا عن الحياة وعلاقته بنمطي الشخصية (A) و(B) دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة تشرين

**د. لبنى جديد***

**د. سهير حلوم****

**ريم عامودي*****

**(تاريخ الإيداع ١١/٦ /٢٠٢٠. قُبِل للنشر في ١٨/ ١٠ /٢٠٢٠)**

**□ ملخّص □**

هدف البحث الحالي إلى تعرف نمط الشخصية السائد لدى أفراد العينة، ومستوى الرضا عن الحياة، وتعرف العلاقة بين كل من نمط الشخصية (A–B) والرضا عن الحياة، كما هدف إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري التخصص الدراسي والسنة الدراسية، ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة على مقياس الرضا عن الحياة المتعدد للطالب إعداد هيوبنر (Heubner) ورفاقه المقنن على البيئة السورية، ومقياس أنماط الشخصية (A–B) إعداد فتيحة بن زروال بعد التحقق من صدقه وثباته، بلغت العينة (200) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة تشرين (معلم صف، مناهج وتقنيات التعليم، إرشاد نفسي)، وقد أكدت النتائج:

- نسبة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث (76%).
- نمط الشخصية السائد لدى أفراد عينة البحث هو النمط (A) حيث بلغ الوزن النسبي (73%).
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مجموع درجات أفراد العينة على مقياس نمطي الشخصية (A–B ) ومجموع درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

**الكلمات المفتاحية:** نمطي الشخصية (A) و (B)، الرضا عن الحياة.[١]

* أستاذ مساعد – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة تشرين - اللاذقية – سورية .
** مدَرسة – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة تشرين – اللاذقية – سورية .
***طالبة دراسات عليا (ماجستير) – قسم الإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة تشرين- اللاذقية – سورية.

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٤) العدد (٧) ٢٠٢٠
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (4) No. (7) 2020

# Typical personality A and B and their relationship to the satisfaction with life (Field study at a sample students from Tishreen University)

**Dr. Lubna Jadid***
**Dr.Suhair Halloum****
**Reem Amoudi*****

**(Received 11/6 /2020. Accepted 18/10/2020)**

**□ ABSTRACT □**

The aim of the present research is to know the prevailing personality pattern among the individuals of the sample, and the level of satisfaction with life, and define the relationship between the each of the personality type A and the personality type B and life satisfaction, and the reveal the differences in life satisfaction according to the variable of the academic year, and academic specialization, To achieve the goals of the research, the researcher relied on the students' multiple life satisfaction scale prepared by Heubner, at else, companions on the Syrian environment, and the scale of the personality patterns A and B, prepared by Fatiha Bin Zeroual, after verifying his sincerity and consistency.The sample reached (200) students from the faculties of education at tishreen university (class teacher,curricula and teaching techniques, psychological counselling), the results have been confirmed:

٢

Where the results confirm Life satisfaction rate was 76%, the dominate personality pattern among individuals in the research sample is pattern A, the presence of a statistically significant relationship between the sum of the scores of the individuals on the sample, on the scale of personality type A and B, and their total degrees on the scale of Life satisfaction, the absence of statistically significant differences between the mean scores for the sample on the scale of Life satisfaction, according to the variable of the academic specialization, and academic year.

**key word;** satisfaction with life, Typical personality A and B

*Assistant Professor_ Department Of, psychological counselling _ Tishreen University_ Lattakia_ Syria
* *Assistant Professor_ Department of, psychological counselling_ Tishreen University_ Lattakia_ Syria
* **Postgraduater Student__ Department of , psychological counselling _ Tishreen University_ Lattakia _ Syria.

**المقدمة:**

بات الشعور بالرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الفرد، في زمن سادت فيه في حياة الإنسان العديد من التقلبات والمواقف المختلفة (عفانة ،2018 ،ص2)، فهو تبعاً لكورف (Korff,2006) "إدراك الفرد لمدى إشباع حاجاته الأساسية ،بالتزامن مع إدراكه لنوعية الحياة خلال خبراته الحياتية"، وهو أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية، حيث يعد شعور الفرد بالرضا عن حياته التي يعيشها بشكل عام أو عن أي مجال من مجالاتها مرتبطاً بعملية تكيفه الشخصي والاجتماعي ويعكس نظرته للعالم، وبالتالي يمثل أحد السمات العامة في شخصيته.

كما أن الشعور بالرضا عن الحياة له دور كبير في تكوين شخصية الفرد وبنائها، ولاسيما في المرحلة الجامعية (د.بلعالية ،2015 ،ص25)، فالشخصية عبارة عن مجموعة من الأجهزة التي تطبع سلوك الفرد وتفكيره بطابع معين (المرجع السابق، ص25)، وهي المصدر الرئيس لفهم السلوك والتنبؤ بإستراتيجيات الاستجابة لديه .

كما يمكن اعتبار الشخصية مجموعة من الأنماط التي تميز الفرد عن غيره، حيث إن النمط يطلق على الأفراد الذين يشتركون في نفس الصفات العامة (بن زروال،2008-2007،ص31)، ومن أبرز أنماط الشخصية التي اعتمد عليها في تفسير السلوك الإنساني، هما نمطا الشخصية (A)و(B)، حيث يعود الفضل في اكتشافهما في خمسينيات القرن الماضي إلى كل من ماير فريدمان وراي روزنمان(Ray Rosenman ,Meyer friedman). حيث عرفا النمط (A) بأنه يسود لدى أفراد هم على عجلة من أمرهم، ويميلون إلى التنافس مع الآخرين، لذلك فهم يؤدون عملهم بسرعة وقوة وانطلاق،وربما قد يقومون بتنفيذ أكثر من عمل في نفس الوقت، ويتكلمون بسرعة مع استخدام يديهم وجسمهم وتعبيرات وجههم، طموحون يضعون لنفسهم حدود زمنية لنهاية عملهم، وهم مدمنون على العمل، ليس لديهم اهتمامات خارج نطاق العمل (ماهر،2003، ص196)، أما أصحاب النمط (B) فهم أشخاص يتميزون بالهدوء والسكينة، لا يحبون العجلة، لا يتنافسون مع الآخرين،يؤدون عملهم بثقة دون استعجال، حيث يؤدون الأشياء الواحدة تلو الأخرى ببطء وبالتدرج حتى وإن لم يتم العمل من أساسه (ماهر،2003، ص196).

كما وقد تعددت النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة، والتي من أبرزها نظرية التكيف أو التعود والتي ترى أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في الحياة، اعتماداً على أنماط شخصياتهم (الزعبي،2013، ص64).

هذا وتعدّ مرحلة التعليم الجامعي من المراحل المهمة والمصيرية في حياة الفرد، وتحتاج لاهتمام وبحث مستمرين، فالعناية بهذه الفئة (فئة الشباب الجامعي) التي هي عماد المستقبل، يتطلب وكخطوة مبدئية على طريق تقديم الدعم اللازم، التعرف على مستوى شعورهم بالرضا عن الحياة والعوامل المؤثرة فيها والذي قد يكون أهمها نمط الشخصية السائد (A) أو(B).

**مشكلة البحث :**

إن الظروف والأحداث التي مر بها مجتمعنا السوري منذ عدة سنوات من حروب وصراعات وحصار اقتصادي، وما خلفته هذه الحرب من آثار سلبية على المواطن السوري بصورة عامة، وعلى المؤسسات التربوية والتعليمية ومنهم طلبة الجامعة موضوع البحث بصورة خاصة، جعلت الشباب الجامعيين يغيرون نظرتهم للحياة، وأصبح هؤلاء الشباب بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها معرضين لبعض أنواع الاضطرابات النفسية والشعور بعدم الرضا عن الحياة، والذي يمثل مشكلة بالنسبة إلى الطلبة الجامعيين (جبر، 2013– 2014، ص124). حيث أكدت العديد من الدراسات أن ما يعاني منه طلبة الجامعة يؤثر على تفوقهم ودراستهم بشكل عام، فدراسة (أبو العلا، 2009) أكدت وجود علاقة بين الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ونجاحهم مستقبلاً. فالطالب الجامعي عندما لا يحقق درجة مقبولة من الرضا عن الحياة فإن ذلك سينعكس على مختلف جوانب حياته وسيكون له تأثير على شخصيته وعلاقاته الاجتماعية داخل بيئته التي يعيش فيها (جبر، 2014–2013، ص124).

كما أن دراسة الشخصية مازالت تحتل مكانة مهمة في علم النفس والإرشاد النفسي. حيث إنها مفتاح لفهم وتفسير الكثير من أشكال السلوك الإنساني، فلكل فرد نمط شخصية مختلفة تميزه عن الآخر تدفعه ليسلك طريقة معينة في التفاعل مع البيئة. إضافة إلى ذلك تمكّن الدراسة في أنماط الشخصية ومعرفتها كما بين نورج (Norig)، في مساعدة الأفراد على تحقيق فهم أفضل لأنفسهم وتحقيق نمو نفسي جيد لهم وبناء تقدير ذات مناسب، إلى جانب تحقيق نوع من الكفاية والفاعلية في تفاعلهم مع البيئة (أبو السل، 2014، ص122).

كما وأن لدراسة الشخصية في مرحلة الشباب أهمية أيضاً، حيث تتبلور شخصية الفرد وتتضح معالمها سواء أكان ذلك جسديا أو نفسيا، فهي مرحلة الإعداد للمستقبل والدراسة عن الجديد حيث تظهر بوادر الاستقلال والاعتماد على النفس والنزعة نحو تأكيد الذات(مرعي ،2008—2009).

إضافة إلى ذلك فإن المرحلة الجامعية تضم فئة عمرية مهمة تتمثل بمرحلة المراهقة المتأخرة التي تتسم بالتغيرات السريعة في شخصية الطالب في جوانبها المتعددة، فهناك الكثير من المظاهر السلوكية لدى طلبة الجامعة ولا سيما المظاهر السلوكية التي يتمتع بها نمط الشخصية (A)، والتي تتضمن مجموعة من المشاعر والتي هي في الغالب سلبية، كالقلق والتوتر والغضب والعدوان وعدم التحلي بالصبر، والدرجة العالية من الطموح (إسماعيل، 2008، ص8)، هذه السلوكيات من الصعب فهمها والكشف عنها وعن تأثيراتها المتوقعة على السلوك بشكل عام والأداء الأكاديمي بشكل خاص، مالم يتم تناولها بالبحث والدراسة.

وما لفت انتباه الباحثة بحكم اختصاصها في الإرشاد النفسي أن تفاعل الطلبة، وردود أفعالهم في العديد من المواقف ومستوى الارتياح البادي على وجوههم متباين، إلى جانب أن ردود الأفعال هذه تعكس توتراً داخلياً قد يتطور إلى مشكلات سلوكية حقيقية، الأمر الذي قد يعود برأي الباحثة إلى عدة عوامل، قد يكون أهمها اختلاف نمط شخصياتهم، فالشخصية مفتاح لفهم وتفسير الكثير من أشكال السلوك الإنساني، حيث يتميز كل فرد بنمط شخصية مختلف عن الآخر (مرعي ،2009–2008،ص20 ).

إن إيمان الباحثة بهذه الفئة ودورها الكبير في بناء المجتمع، وإحساسها بالمسؤولية تجاهها بحكم اختصاصها دفع الباحثة لاختيار هذا الموضوع وتناوله بالبحث والدراسة.

فهل وصل مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة إلى حد الخطر، وهل هناك بالفعل علاقة بين نمط الشخصية لدى الطالب الجامعي ومستوى الرضا عن الحياة، وبالتالي وبناءً على ما سبق تتلخص مشكلة البحث بالسؤال الآتي: هل توجد علاقة ارتباطية بين نمطي الشخصية (A– B) والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث ؟

## أهمية البحث وأهدافه:

**أهمية البحث** :تتجلى أهمية البحث بما يأتي :

1– قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذين المتغيرين معاً، في البيئة العربية عامةً والبيئة المحلية على وجه الخصوص _في حدود علم الباحثة_.

2– أهمية المرحلة العمرية لأفراد العينة (الطلبة الجامعيين)، وما يعانون في هذه المرحلة من إحباط وضغوط، تجعلهم غير قادرين على استثمار قدراتهم لتحقيق أقصى درجات الرضا عن الحياة؛ على اعتبار أنهم يمثلون ثروة كل أمة تطمح للتقدم والرقي مما يستدعي اهتمام الاختصاصيين في المجال بهذه الفئة وأخذها بعين الاعتبار.

3– قد تسهم نتائج هذا البحث في تقديم صورة عن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة تكون نقطة الانطلاق، تساعد في تصميم برامج تربوية نفسية توجه الطلبة لتحقيق الرضا عن الحياة بما يتلاءم وشخصياتهم.

4– قد تعدّ مدخلاً مهماً لبحوث لاحقة حيث أنه من الممكن أن تلفت نظر الباحثين في هذا المجال إلى إجراء المزيد من الدراسات على متغيرات البحث مع متغيرات أخرى أو على فئات عمرية أخرى.

## أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

1–التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث.

2– تعرف نمط الشخصية السائد (A) أو(B) لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث.

3– تعرف العلاقة بين نمطي الشخصية (A–B) و الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث.

4– تعرف الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

5– تعرف الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

## أسئلة البحث:

1-ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث.

2- ما نمط الشخصية السائد لدى أفراد العينة (A) أو(B) لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث.

## فرضيات البحث :

1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة كلية التربية في جامعة تشرين على مقياس نمطي الشخصية (A- B) و درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة كلية التربية في جامعة تشرين على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة كلية التربية في جامعة تشرين على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لمتغير السنة الدراسية.

## منهج البحث :

جرى اتباع المنهج الوصفي كونه المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة، حيث " يتضمن مجموعة من الأدوات التي تقوم بوصف الظواهر والمتغيرات وتحليلها وتفسيرها وتحليل البيانات تحليلا دقيقاً كافياً وصولاً إلى النتائج وتفسير هذه النتائج"(أبو علام،2004،ص234).

### مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث: يتألف المجتمع من طلبة كلية التربية في جامعة تشرين للعام الدراسي 2019/2020 والبالغ عددهم (1776)طالباً وطالبة.

عينة البحث: بلغ عدد أفراد العينة (200) طالب وطالبة من السنتين الدراسيتين الثانية والرابعة، حيث جرى اختيار السنة الثانية كونها تمثل بداية الحياة الجامعية، والسنة الرابعة لكونها تمثل نهاية هذه المرحلة، تم سحبهم بالطريقة العشوائية من المحاضرات النظرية، والجدول رقم (1) يبين توزع أفراد العينة تبعاً للتخصص والسنوات الدراسية:

**جدول (1) توزع أفراد العينة تبعاً للتخصص والسنوات الدراسية:**

| الاختصاص | السنة الثانية | السنة الرابعة | مجموع أفراد العينة |
|---|---|---|---|
| إرشاد نفسي | 48 | 22 | 70 |
| مناهج وطرائق التدريس | 22 | 41 | 63 |
| معلم صف | 43 | 24 | 67 |
| مجموع أفراد العينة | 113 | 87 | 200 |

**حدود البحث:**

حدود زمنية: أجري البحث خلال شهري تشرين الثاني وكانون الأول من العام الدراسي 2019-2020.

حدود مكانية: أجري البحث في كلية التربية بجامعة تشرين.

حدود بشرية: عينة من طلبة كلية التربية في جامعة تشرين من أقسام (معلم الصف، إرشاد نفسي، مناهج وطرائق التدريس).

**أدوات البحث:**

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة في هذا المجال، قامت باعتماد مقياس الرضا عن الحياة المتعدد للطالب والذي وضعه هويبنر ورفاقه، ومقياس أنماط الشخصية (A-B)إعداد فتيحة بن زروال.

**أولاً- مقياس الرضا عن الحياة المتعدد للطالب:** ( Mutlidimensional Students'Life Satisfaction Scal (MSLSS): وضعه هويبنر ورفاقه بصورته الأولية عام(2001) ثم قام الدكتور امطانيوس ميخائيل (2007-2008) بدراسة خصائصه السيكومترية على عينة من طلاب جامعة دمشق، يتألف المقياس من (40) بنداً تغطي خمسة أبعاد:بعد الأسرة ويتضمن سبعة بنود، بعد الأصدقاء ويتضمن تسعة بنود، بعد الجامعة ويتضمن ثمانية بنود، بعد بيئة الحياة ويتضمن تسعة بنود، وبعد الذات ويتضمن سبعة بنود.

**صدق المقياس وثباته:**

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغت (50) طالباً وطالبةً من كلية التربية في جامعة تشرين، ثم قامت بحساب الصدق والثبات بالطرق الآتية:

1-طريقة الصدق البنائي (صدق الاتساق الداخلي )، حيث جرى حساب الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم(3):

**جدول (3): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة المتعدد للطالب مع الدرجة الكلية للمقياس:**

| البعد/ معامل الارتباط ومستوى الدلالة | | الكلي | بعد الأسرة | بعد الأصدقاء | بعد الجامعة | بعد بيئة الحياة | بعد الذات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الكلي | معامل الارتباط | 1 | 0.647** | 0.571* | 0.718** | 0.728** | 0.575** |
| | مستوى الدلالة | | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

* الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل كانت دالة عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01)، بذلك يعد المقياس صادقاً يقيس ما وضع لقياسه.

2- قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة الثبات ألفا كرونباخ حيث جرى حساب قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس وقد بلغت (0.68) وهو معامل ثبات مقبول.

لكل بند من بنود المقياس خمسة بدائل للإجابة عليها (موافق بشدة، موافق، متردد، معارض، معارض بشدة) وتعطى الدرجات عليها بالترتيب (5- 4- 3- 2-1)، حيث جرى تحديد المتوسطات الحسابية في ضوء الإجراءات الآتية:

حساب المدى: الدرجة العظمى – الدرجة الدنيا= 5-1 = .4

حساب طول الفئة: للحصول على طول الفئة يقسم المدى على عدد احتمالات الإجابة: 5÷4 =0.80.

حساب نسبة المتوسط من الدرجة العظمى: قامت الباحثة بتحويل المتوسطات الحسابية لإجابات الطلاب عن البنود إلى نسب مئوية وذلك من خلال تطبيق المعادلة الآتية: (المتوسط الحسابي ÷ 5 ) × 100، حيث قامت الباحثة بالتقسيم على 5 لأنها الدرجة العظمى، والجدول رقم (2) يمثل المعايير المعتمدة لتقييم المتوسطات الحسابية.

**جدول رقم (2)يمثل المعايير المعتمدة لتقييم المتوسطات الحسابية لإجابات الطلبة عن بنود المقياس:**

| الفئة | نسبة المتوسط من الدرجة العظمى | درجة التحقق |
|---|---|---|
| 1.80---1 | %20—1 | ضعيفة جداً |
| 2.60----1.80 | %40---%20.25 | ضعيفة |
| 3.40----2.80 | %60---%40.25 | متوسطة |
| 4.20----3.40 | %80---%60.25 | كبيرة |
| 5----4.20 | %100---%80.25 | كبيرة جداً |

**ثانياً: مقياس أنماط الشخصية (A- B)**:، إعداد فتيحة بن زروال حيث يتألف المقياس من (34) بنداً موزعة على أربعة أبعاد: بعد الاستعجال والسرعة ويتضمن ثمانية بنود، بعد السعي نحو الإنجاز ويتضمن ستة بنود، بعد العدائية ويتضمن أحد عشر بنداً، بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات ويتضمن تسعة بنود. ولكل بند من هذه البنود خمسة بدائل للإجابة عليها (موافق بشدة، موافق، متردد، معارض، معارض بشدة)؛ وتعطى الدرجات عليها بالترتيب (5- 4- 3- 2-1).

**صدق المقياس وثباته:**

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغت (30) طالباً وطالبةً من طلبة كلية التربية في جامعة تشرين، ثم قامت بحساب الصدق والثبات بالطرق الآتية:

1-طريقة الصدق البنائي (صدق الاتساق الداخلي )، حيث جرى حساب الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم(4):

**جدول (4): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس أنماط الشخصية (B–A):**

| البعد/ معامل الارتباط ومستوى الدلالة | | الكلي | بعد الاستعجال والسرعة | بعد السعي نحو الإنجاز | بعد العدائية | بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الكلي | معامل الارتباط | 1 | 0.636** | 0.524** | 0.602** | 0.708** |
| | مستوى الدلالة | | 0.000 | 0.003 | 0.000 | 0.000 |

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل كانت دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك يعد المقياس صادقاً يقيس ما وضع لقياسه.

2–قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة الثبات ألفا كرونباخ حيث جرى حساب قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس وقد بلغت (0.66) وهو معامل ثبات مقبول.

وانطلاقاً من أن النمط (B) يمثل نقيض النمط (A) فقد وزعت درجات أفراد العينة على المقياس وفق متصل نهايتاه إما النمط (A) أو النمط (B)، وقرب درجة الفرد من النهايتين يحدد درجة ميله للانتماء إلى إحداهما، حيث حدد هذا الميل بثلاث مستويات:

- ميل منخفض يشمل الدرجات بين 34----79. (ميل للنمط B).
- ميل متوسط يشمل الدرجات بين 80 ----124. (ميل للنمط AB).
- ميل مرتفع يشمل الدرجات بين 125---- 170. (ميل للنمط A).

## المصطلحات والتعريفات الإجرائية :

**أنماط الشخصية:** أنظمة معقدة من السمات المتعارضة ،حيث إن النمط عبارة عن مجموعة من السمات التي يتسم بها الشخص، ويشترك بها مع غيره من الأفراد المنتمين للنمط نفسه.(الزيناتي،2003،ص25)

**نمط الشخصية (A):** تبعاً لفريدمان وروزنمان هو عبارة عن مركب من الفعل والانفعال، يمكن أن نراه عند الأشخاص الذين يتسمون بالعدوانية والإنهاك في كفاح مرير ومزمن من أجل إنجاز المزيد من الأعمال وفي أقصر وقت ممكن، لو كان ذلك على حساب الأشخاص الآخرين أو على حساب راحة الشخص نفسه (عبد الله،2000، ص15).

**التعريف الإجرائي لنمطي الشخصية(A):** هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس نمطي الشخصية (A–B) لفتيحة بن زروال المعتمد في هذا البحث، والتي تتراوح بين (–170 125).

**نمط الشخصية (B):** تبعاً لروزنمان وفريدمان، يعرّف بأن أصحاب هذا النمط لا يمتلكون خصائص النمط (B)، وهم بشكل عام أقل تنافساً وأقل عدوان وأكثر صبراً(عبد الله ،2000، ص15).

**التعريف الإجرائي لنمطي الشخصية(B):** هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس نمطي الشخصية (A–B) لفتيحة بن زروال المعتمد في هذا البحث والتي تتراوح بين (34–79).

**الرضا عن الحياة :** هو حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة ،من خلال تقبله للآخرين ولأسرته ولذاته وتقبله للبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة(عبدالغني،2009 ، ص5).

**التعريف الإجرائي:** هو ماتعكسه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة المتعدد للطالب لهيوبنر ورفاقه المعتمد في هذا البحث.

**الدراسات السابقة :**

اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت نمط الشخصية A و B وسيتم عرض أهم هذه الدراسات:

## الدراسات التي تناولت نمطي الشخصية (A–B) :

**1–دراسة بن زروال (2007–2008) في (الجزائر) بعنوان: "أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى ، الأعراض ، المصادر ،إستراتيجيات المواجهة)" (جامعة منتوري قسنطينة).**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أنماط الشخصية( أ،ب، ج) والإجهاد من حيث المستوى والأعراض والمصادر وإستراتيجيات المواجهة واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي ،وبلغت العينة (395) فرداً، حيث استخدمت مقياس نمط الشخصية ومقياس الإجهاد ومقياس مصادر الإجهاد المهني وهم جميعا من إعداد الباحثة، أما مقياس إستراتيجيات مواجهة الإجهاد فجرى بناؤه من قبل الباحثة بالاعتماد على نموذج لازاروس (Lazarus)، ومقياس أساليب المواجهة للدكتورة ليلى الشريف، وكانت أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين نمط الشخصية(أ) ومستوى الإجهاد ومصادر الإجهاد النفسية والسلوكية والجسدية، ووجود علاقة سلبية بين نمط الشخصية (ب) ومستوى الإجهاد ومصادر الإجهاد النفسية والسلوكية والجسدية، بالإضافة إلى ميل ذوي النمط(أ) لاستخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة أكثر. وميل ذوي النمطين (ب و ج) لاستخدام إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر.

**2 – دراسة عبد الوائلي (2012) في (بغداد) بعنوان:"المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية A–B".**

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى معنى الحياة لدى طلبة جامعة بغداد، إلى جانب تعرف الفروق فيه تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص (علمي،إنساني)، بالإضافة إلى مستوى نمط الشخصية A–B والفروق في مستوى نمطي الشخصية تبعا لمتغير الجنس والتخصص، واستُخدم مقياس المعنى في الحياة المقنن على البيئة العراقية من قبل الأعرجي (2007)، ومقياس نمط الشخصية لكلازر (clazer) المقنن على البيئة العراقية من قبل الباحثة، حيث بلغت العينة (400) طالب وطالبة، واعتُمِدَ المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أهم النتائج :ميل الطلبة إلى النمط (A)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص على مقياس نمطي الشخصية (A–B).

**الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة :**

**1-دراسة دورجنسون (Dorgenson. 2011) في (أميركا) بعنوان:"الرضا عن الحياة والنجاح الأكاديمي" .**

**'College satisfaction and academic success'**

هدفت الدراسة إلى تعرف مدى رضا الطالب عن الحياة الجامعية وأثر ذلك في تحصيلهم الأكاديمي، حيث بلغت العينة (6065) طالبا من طلاب برنامج الدبلوم في كلية داوسون، استخدمت استبانة الخبرة الجامعية ومقياس الرضا عن الحياة اعداد نويل ليفيتز(Noel-levitz. 1994)، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار في الكلية، ووجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي،بالإضافة إلى أن رضا الطالبات أعلى من رضا الطلاب،ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب العاديين أعلى من رضا الطلاب الذين لديهم إعاقات.

**2- دراسة النواب؛العكيلي (2013-2012) في (بغداد) بعنوان "ضغوط الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة والرضا عنها لدى طلبة الجامعة".**

هدفت الدراسة إلى تعرف ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة، وعلاقتها بمعنى الحياة والرضا عنها، ومدى إسهام معنى الحياة والرضا عنها في التغيير الكلي لضغوط الحياة، حيث بلغت العينة (455) طالباً وطالبة من طلاب جامعتي بغداد والمستنصرية، كما طُبِّق مقياس ضغوط الحياة من إعداد وهبان (2008) ومقياس معنى الحياة إعداد الأعرجي(2007) ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1998)، حيث جرى اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: مستوى الرضا عن الحياة يفوق المتوسط بنسبة بلغت (65.39%)، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين ضغوط الحياة وكل من معنى الحياة والرضا عنها، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين معنى الحياة والرضا عن الحياة.

**3- دراسة الزعبي (2013) في (سورية) بعنوان "الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دمشق".**

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، والكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين الذكور والإناث أفراد العينة وبين طلاب وطالبات السنة الأولى والخامسة، حيث بلغت العينة (300)طالب وطالبة من كلية التربية، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، واستخدم مقياس تقدير الذات الذي طوره الزعبي(2005)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد د.ميخائيل (2010)، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة وجود مستويات إيجابية متوسطة في كل من الرضا عن الحياة حيث مستوى الرضا عن الحياة (56.7%) ، بالإضافة لوجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، كما لم يلاحظ الباحث وجود فروق دالة جوهرياً بين الذكور و الإناث في الرضا عن الحياة وكذلك بين طلاب السنة الأولى والسنة الخامسة.

**4- دراسة الشيخ (2016) في (سورية) بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق".**

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وتعرف دلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة وفق متغيري الجنس والاختصاص، حيث بلغت العينة (500)طالب وطالبة، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث استُخدم مقياس المرونة النفسية من إعداد يحيى عمر شعبان شقورة (2012)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998)، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة : وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث، وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس لصالح الذكور، ووفق متغير الاختصاص لصالح طلبة الاقتصاد.

**5 –دراسة اسماي لنساب ( Esmaeil inasab,et al. 2016) في(إيران)، بعنوان:"التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة فروق الجنس".**

**'Emotion regulation and life satisfaction in university students: gender differences'**

هدفت الدراسة إلى مقارنة فروق الجنس خلال تسع إستراتيجيات من التنظيم وإمكانية التنبؤ بالرضا من خلالها، حيث بلغت العينة (302) من طلاب الجامعة، حيث استُخدم مقياس الرضا عن الحياة إعداد دينر وآخرون (Diener,et al.1985)، ومقياس التنظيم الانفعالي إعداد سيروك وجيرنافيسكي وآخرون (CERQ;GarneFski et.al.2001)، وكانت أهم النتائج: أن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي تعدّ منبئاً للرضا عن الحياة، فالطالبات يستخدمن إستراتيجية الاجترار مقارنة مع الطلاب الذين يستخدمون إستراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي والتركيز على الخطط وإعادة التقييم الإيجابي، فبالنسبة إلى الإناث تعدّ إستراتيجية الاجترار منبئاً سلبياً، في حين تعدّ إستراتيجية إعادة التقييم منبئاً إيجابياً للرضا عن الحياة، أما بالنسبة إلى الذكور فتعدّ إستراتيجيات إعادة التركيز على الخطط وإعادة التقييم الإيجابي منبئات إيجابية للرضا عن الحياة.

## موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث إنها تناولت طلبة المرحلة الجامعية عينة لها، باستثناء دراسة (بن زروال، 2008–2007) فتناولت طلبة المرحلة الثانوية؛ كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث اعتمادها المنهج الوصفي كدراسة (عبد الوائلي،2012) ودراسة (الزعبي، 2013) ودراسة (الشيخ، 2016)
- إلا أن ما يميز هذه الدراسة بالمقارنة مع الدراسات السابقة أنها تناولت علاقة المتغيرين مع بعضهما؛ إذ لم يسبق أن جرى تناولهما في دراسة واحدة من قبل ولا سيما في البيئة السورية.

## الإطار النظري:

### أولاً: أنماط الشخصية(B–A):

مفهوم الشخصية في علم النفس عبارة عن بناء علمي أعد لتوضيح الحقيقة النفسية للفرد، فهناك العديد من النظريات والاتجاهات التي اهتمت بدراسة الشخصية، كل بحسب منطلقاتها النظرية(بركات،2014،

ص262). فالشخصية هي مجموعة من الأفكار والسمات والميول والعادات التي تميز الشخص عن غيره من الأشخاص، وتصف الفرد من حيث كونه كلّاً موحداً من الأساليب السلوكية والإدراكية معقدة التنظيم، التي تميزه عن الآخرين وخاصة في المواقف الاجتماعية(القيق، 2011، ص29).فالشخصية تعدّ أحد أهم العوامل التي تحدد طبيعة سلوك الفرد في مختلف المواقف، حيث إن كل فرد لديه مجموعة من السمات الثابتة نسبياً التي تؤثر في تعامل الفرد مع المواقف المختلفة، هذه السمات تختلف من شخص لآخر(عبد الوائلي،2012، ص7). وبالمقابل فإن مجموعة السمات التي يتصف بها فرد معين تعرف بالنمط ، فمفهوم النمط هو امتداد لمفهوم السمة، فعندما تعزى عدة سمات لشخص واحد ونقول أنه يتصف بتلك السمة أو بمجموعة سمات، فإن مفهوم الأنماط يمكننا من تبني نظام أوسع، حيث يسمح لنا بتصنيف الأفراد في نمط واحد عندما يشتركون بمجموعة من السمات المتشابهة(بن زروال، 2007–2008، ص175).

حيث يعدّ نمطا الشخصية (A–B) من أبرز أنماط الشخصية، والتي يعود الفضل في اكتشافهما في خمسينيات القرن الماضي إلى كل من ماير فريدمان وراي روزنمان، وهما طبيبان أميركيان قدما مفهوم الأنماط السلوكية للشخصية من خلال دراستهما المعملية والإكلينيكية. فالنمط (A) يمكن اعتباره نموذجاً عاماً للشخصية، والذي يرتبط مع غالبية مكونات الشخصية والاستجابات الجسدية، ويغطي مدى واسعاً من الفروق الفردية، حيث وُضع تصور لسلوك النمط (A) بأنه شبكة من الخصائص السلوكية والمؤشرات في أسلوب تعبيري ومعرفي (معمرية، 2012، ص89). فأصحاب شخصية النمط (A) في حالة دائمة من التوتر والشعور بالمشقة، حتى وإن كانت ظروف عملهم ليست ضاغطة، فهم يضيفون لهذه الظروف ما يتسمون به من خصائص وسمات شخصية، وبالتالي يكون الضغط النفسي الحاصل لهم ليس بسبب ضغوط العمل إنما بسبب نموذج شخصياتهم(مرشدي، 2008، ص40)، كما أن أصحاب هذا النمط يميلون لتقبل التعرض المتكرر للمواقف المجهدة أكثر من غيرهم، فهي تعزز اتجاههم السلوكي، وخلال مواجهة هذه المواقف لا يميلون إلى إظهار انفعالاتهم وطلب المساعدة، بل لديهم ميل للاستجابة المفرطة إزاءها، مما يسمح لهم بإخراج التوتر الداخلي كمحاولة منهم لاستعادة التحكم بالمواقف(المرجع السابق، ص44).

أما النمط (B) فيرتبط ظهوره بالنمط (A)، حيث أطلق روزنمان على الأشخاص الذين لا يملكون خصائص النمط(A) اسم النمط (B)، ويتميزون عموماً بأنهم أكثر صبراً، وأقل تنافسية، وأقل عدوانية. فوصف أصحاب هذا النمط بأنهم أقل اهتماماً بالوقت، ويمارسون درجة عالية من ضبط النفس في التعامل مع الأمور المهنية، ويحددون وقتاً للاسترخاء من دون الشعور بالذنب، حيث يتعاملون مع الأمور بصورة هادئة(يوسف، 2004، ص162). كما أن أصحاب هذا النمط يتصفون بأنهم أقدر على الاسترخاء، وغير طموحين، ويتعاملون مع الوقت بموضوعية(المرجع السابق، ص60). وفي هذا السياق يرى (حريم، 2009) أن "الشخصية ذات النمط (B) تتميز بالصبر والثبات والتوازن والدافعية الواقعية وتقبل الواقع"(ص58).

**تعريف نمطي الشخصية (A-B):**

يعرف نمط الشخصية (A) بأنه: "مجموعة من الصفات السلوكية التي تظهر عند الفرد في شروط معينة وظروف محددة"(شكري،1998، ص29).

أصحاب هذا النمط يمتلك رغبة قوية في الدخول في المنافسات والحصول على تقدير واحترام الآخرين لذلك هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية لأنهم يتسمون بالتوتر الدائم وقلة الصبر والتسرع والإنهاك الشديد في العمل والطموح الزائد واستعجال النجاح(الجارودي،2001، ص4-3).

أما أصحاب النمط (B):"يبدي أصحاب هذا النمط اهتماما أقل بالوقت وهم ذوو شخصية معتدلة ويتعاملون مع الأمور بصورة هادفة ويحددون وقتا للراحة دون شعورهم بالذنب"(عسكر، 2000،ص-153 155).

**خصائص نمط الشخصية (A):**

من أهم خصائص نمط الشخصية (A):

- سرعة مطلقة بالحركة والتحدث والأكل.
- عدم الشعور بالراحة في أوقات الفراغ.
- الشعور بانتهاء الوقت بسرعة (عبد الرزاق، 2013، ص6).
- الإدمان على العمل بصورة مستمرة.
- التحدي المستمر مع نفسه ومع الآخرين.
- افتقاره للاتزان الانفعالي.
- يتصف بالهجوم والسلطة (الهاشمي،2000،ص19).

**خصائص نمط الشخصية (B):**

من أهم خصائص نمط الشخصية (B):

- عدم الرغبة في تحقيق أهداف غير واقعية، أو القيام بما يفوق طاقاتهم وقدراتهم.
- اعتقادهم أن السرعة ليست ضرورية، ولا داعٍ للقلق في حال عدم إتمام العمل (عبد الرزاق، 2013، ص11).
- مقتنعون بما يقومون به، غير مهتمين بالحصول على محبة واحترام الآخرين.
- عدم المبالغة في تقييم الأمور، فهم لا يظهرون أنهم في كفاح مستمر(شيخاني، 2003، ص38)

**ثانياً: الرضا عن الحياة:**

**تعريف الرضا عن الحياة:**

عرفت منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة(2000):"أنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه وتوقعاته واهتماماته، في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه.

وعرفه ميخائيل أنه: "يعكس نظرة الفرد وتقديره الشخصي للحياة، أو جوانب معينة منها، قد تبعث الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها، (شعور الرضا، أم عدم الرضا)(ميخائيل، 2010، ص107).

**المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:**

من أهم المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

1-السعادة: هي انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة،ومعدل تكرار الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات،

باعتبار أن الكثير من علماء النفس يفترض أن السعادة تشمل ثلاثة مكونات مرتبطة معاً هي(الوجدان الإيجابي، غياب الوجدان السلبي، الرضا عن الحياة)(قنون،2013-2012، ص105).

2- نوعية الحياة:تعدّ نوعية الحياة من مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يشمل الصحة العامة، والتوافق مع الذات ومع الآخرين، والتفاؤل بالمستقبل، بالإضافة للرضا عن الحياة(جلالة، 2015، ص14).

**أبعاد الرضا عن الحياة:**

تم تحديد أبعاد الرضا عن الحياة كما يأتي:

1-التفاعل الاجتماعي: قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين والاندماج معهم،حيث يؤثر ويتأثر بهم.

2- القناعة: رضا الفرد عما يقدم له من مساعدة، وقبول ذاته والمحيطين به.

3- الثبات الانفعالي:القدرة على التأقلم مع الأحداث والمواقف، والقدرة على ضبط النفس، والاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية والبيولوجية (عيسى، 2013، ص55).

4- التقدير الاجتماعي: شعور الفرد بتقبل الآخرين ومحبتهم له، ومشاركته في اتخاذ القرارات،والتعبير عن أرائه بحرية.

5- الحماية: إدراك الفرد لحجم الرعاية المقدمة له، وإحساسه بالأمان، بالإضافة إلى تحقيق حاجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي يتعرض لها، والوقوف إلى جانبه وقت الأزمات وقت الشدائد (تفاحة، 2009، ص276).

**النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة:**

أهم النظريات التي فسرت الرضا:

1-نظرية التكيف والتعود: تتلخص هذه النظرية بأن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي يتعرضون لها في حياتهم، بالاعتماد على أنماط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة(جلالة،2015، ص17).

2- نظرية المقارنة الاجتماعية: تقوم هذه النظرية على أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، حيث يكونوا أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل مما يحيط بهم، حيث إن الرضا يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية (ثقافية، اجتماعية، مادية) من ناحية وبين ما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، بالتالي يختلف الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الموضوعية الثقافية الاجتماعية المادية (النواب؛العكيلي،2013-2012، ص539).

3- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: الأفراد يشعرون بالرضا عن الحياة عندما يحققون أهدافهم، أهداف وطموحات تكون منسجمة مع قدراتهم وإمكاناتهم، فشعور الرضا عن الحياة يختلف باختلاف أهداف الأفراد ومدى أهميتها بالنسبة إلى هم، حيث إن الأفراد الذين يحققون أهدافهم وطموحاتهم، يحققون درجة من الرضا أعلى من أولئك الذين تتعارض أهدافهم مع إمكاناتهم وطموحاتهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها وبالتالي الفشل في تحقيق الرضا (أبو عبيد،2013، ص23).

4- نظرية الخبرات: هذه النظرية ترى أن الفرد يشعر بالرضا عن الحياة عندما تكون خبراته فيها سرور ومتعة وسعادة، وما يولده ذلك من مشاعر إيجابية، فشعور الرضا عن الحياة يتوقف على مدى إدراك الفرد لهذه الخبرات والذي يختلف من شخص ألى أخر(عبد الوهاب، د.ت، ص255).

5- نظرية التقييم: وفقاً لهذه النظرية فإن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، كالمعايير التي تعتمد على مزاج الفرد والثقافة والقيم السائدة، فعلى سبيل المثال الأفراد عندما يقومون بتقييم مدى رضاهم لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية، إلا إذا وُجِدوا مع أفراد يعانون من إعاقة حركية(شريف،2018، ص4).

## النتائج ومناقشتها:

قامت الباحثة باختبار أسئلة البحث وفرضياته باستخدام البرنامج الإحصائي spss وتوصلت إلى النتائج الآتية:

**أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث:**

**السؤال الأول: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث؟**

للإجابة عن هذا التساؤل، قامت الباحثة بدراسة نتائج مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة على مقياس الرضا عن الحياة، وذلك من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي، وكانت النتائج على النحو المُبَين في الجدول (5):

**الجدول رقم (5):مستوى الرضا عن الحياة ممثلةً بالمتوسط الحسابي والوزن النسبي:**

| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | درجة التحقق |
|---|---|---|---|---|
| المقياس | 3.797 | 0.26966 | 76% | عالية |

من الجدول السابق نجد أن مستوى الرضا بلغ (76%) وهي نسبة عالية، حيث إن هذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة شقورة (2012) حيث بلغ الوزن النسبي لمستوى الرضا عند الطلبة

(73%) وهي نسبة عالية، وأيضا تتفق مع ما توصلت إليه دراسة عفانة (2018) حيث بلغ الوزن النسبي لدى الطلبة الجامعيين أفراد عينة الدراسة (74%) وهي أيضا نسبة عالية.

تفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه رغم الظروف الصعبة والمواقف الضاغطة والأحداث اليومية التي نعيشها، مازال هناك رضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الجامعية، وقد يعزى ذلك إلى إدراكهم الواقعي للحياة، وتأقلمهم مع الظروف المحيطة بهم، إضافة إلى إرادتهم الواعية وقوة تحملهم، وإدراكهم حقيقة أهدافهم وطموحاتهم، وأهميتها بالنسبة إليهم، وسعيهم نحو تحقيقها، فدخول المرحلة الجامعية قد يشكل جزءاً كبيراً من أهدافهم، وبمجرد دخولهم هذه المرحلة، ونجاحهم فيها، قد يزيد من درجة رضاهم وينسيهم متاعب الحياة ومشاكلها وضغوطاتها اليومية.

أيضا قد يكون لدخول الطلبة الجامعيين الحياة الجامعية وسعادة والديهم وفخرهم بما وصل إليه أبناؤهم، دورٌ كبيرٌ في رفع درجة الرضا عن الحياة لديهم، فالالتحاق بالجامعة يعدّ الخطوة الأولى في رسم مستقبلهم المهني والحياتي وما يصاحبه من أمل بمستقبل مشرق يساعدهم على خوض غمار الحياة متحصنين بشهادة جامعية تؤمن لهم فرصة عمل وتمكنهم من مساعدة أسرهم، وبناء حياة مستقلة لاحقاً، وتطور شبكة علاقاتهم الاجتماعية؛ وهذا ما أشار إليه (علوان، 2008) عندما عرف الرضا على أنه تقدير نوعية حياة الفرد بحسب معايير السعادة والعلاقات الاجتماعية والشعور بالطمأنينة والتقدير الاجتماعي (محمد، 2009، ص45).

**السؤال الثاني: ما نمط الشخصية السائد لدى طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث ؟**

للإجابة عن هذا التساؤل، قامت الباحثة بالتعرف إلى نمط الشخصية السائد لدى طلبة الجامعة على مقياس نمطي الشخصية (A–B)، وذلك من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي، وكانت النتائج على النحو المُبَين في الجدول (6):

**الجدول رقم(6): نمطي الشخصية (A–B) ممثلةً بالمتوسط الحسابي والوزن النسبي:**

| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | درجة التحقق |
|---|---|---|---|---|
| نمط الشخصية A | 3.66 | 0.434 | 73.2 % | عالية |

من خلال الجدول السابق نجد أن نمط الشخصية (A) هو النمط السائد لدى معظم أفراد عينة البحث، وبنسبة عالية مع غياب لنمط الشخصية (B) لدى أفراد العينة ككل، هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه كل من دراسة (الوائلي، 2012) ودراسة (الجارودي، 2001) ، ودراسة (حسين، 2015–2014)، ودراسة (علي؛سعيد، 2016)، و هذا يفسر أن الجو الجامعي يسوده التنافس الشديد بين الطلبة والرغبة في الإنجاز المتواصل، والحصول على أعلى الدرجات والمراتب، بالإضافة إلى وجود سعي دائم لدى الطلبة نحو تحقيق ذواتهم وتأكيد وجودهم. وهذا ينتج عنه الكثير من الضغوطات والالتزامات مما يجعل هؤلاء الطلبة متسرعين وعدوانيين وغير صبورين، وهذه كلها من صفات النمط (A)، التي تزيدها ظروف الحياة التي نعيشها في هذه الفترة والضغوطات العديدة التي نواجهها من

غلاء للأسعار وعدم الاستقرار، فالطالب الجامعي عندما تواجهه مثل هذه الأزمات والضغوطات قد يلجأ إلى التنافس الزائد مع زملائه وإلى زيادة دافعيته نحو الإنجاز والنجاح والإبداع ويصبح حاد الطبع عدوانياً، وذلك كله يعتمده كوسيلة أو أسلوب ليخفف من حدة التوتر والضغط الذي يعاني منه.

**ثانياً: الإجابة عن فرضيات البحث:**

**الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مجموع درجات طلبة كلية التربية في جامعة تشرين على مقياس نمطي الشخصية (A) و(B )ومجموع درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة:**

للإجابة عن هذه الفرضية جرى حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس نمطي الشخصية (A–B) وبين مجموع درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم (7):

**جدول(7) معامل الارتباط بين مجموع درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس نمطي الشخصية (A) و(B ) و مجموع درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة:**

| | قيمة معامل الارتباط | القرار |
|---|---|---|
| بعد الاستعجال و السرعة | 0.32 | دال |
| الرضا عن الحياة | | |
| بعد السعي نحو الإنجاز | 0.33 | دال |
| الرضا عن الحياة | | |
| بعد العدائية | 0.38 | دال |
| الرضا عن الحياة | | |
| بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات | 0.34 | دال |
| الرضا عن الحياة | | |
| المقياس ككل | 0.47 | دال |
| الرضا عن الحياة | | |

من خلال هذا الجدول نجد وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(0.47)، وبالتالي نرفض الفرضية وتصبح على النحو الآتي توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مجموع درجات أفراد العينة على مقياس نمطي الشخصية (A) و(B )و مجموع درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، وهذا تفسره الباحثة وفقاً لنظرية التكيف والتعود التي عرضها مسبقاً والتي تتلخص بأن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي يتعرضون لها في حياتهم، بالاعتماد على أنماط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، وبالتالي الرضا عن الحياة يتأثر إلى حد ما بنمط الشخصية الذي يتمتع به الفرد، وبما أن من خصائص الشخصية نمط (A) الكفاح نحو الإنجاز، والسعي نحو التفوق، ومستوى الطموح العالي، السعي لتحقيق أكثر من عمل في وقت واحد، وإنجاز هذه الأعمال بأقصى ما يمكن، واستغلال الوقت لأبعد الحدود، فعند تحقيقهم لما سبق تزيد لديه درجة الرضا عن الحياة، فأصحاب النمط (A) هم أشخاص مخططون منظمون لوقتهم يساعدهم هذا التخطيط والتنظيم على تحقيق ما يريدون تحقيقه مما يرفع من درجة رضاهم عن حياتهم.

**الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لمتغير التخصص الدراسي:**

للتّحقق من صحّة الفرضية، قامت الباحثة بتطبيق اختبار التباين الأحادي ANOVA، لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، كما هو مبيّن في الجدولين الآتيين:

**جدول (8): الإحصاء الوصفي للعيّنة تبعاً لمتغيّر التخصص الدراسي:**

| إحصائيات المجموعة | | | |
|---|---|---|---|
| | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري |
| إرشاد | 70 | 3.78 | 0.22 |
| مناهج | 63 | 3.83 | 0.34 |
| معلم صف | 67 | 3.77 | 0.24 |
| العدد الكلي | 200 | 3.79 | 0.27 |

**جدول (9): نتائج اختبار تحليل التباين الأُحاديّ (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي:**

| تحليل التباين ANOVA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربع | F | قيمة مستوى الدلالة sig | القرار |
| بين المجموعات | 0.16 | 2 | 0.08 | 1.107 | 0.333 | غيردال |
| ضمن المجموعات | 14.30 | 197 | 0.07 | | | |
| المجموع | 14.47 | 199 | | | | |

يتَّضح من الجدول (9) أنَّ قيمة F بلغت (1.107)، بمستوى دلالة sig (0.333)>0.05وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، وهذا ما تفسره الباحثة بأن الجو الجامعي الذي يعيشه طلبة كل من الاختصاصات الثلاثة متقارب إلى حد ما، والطلبة يعانون من الظروف نفسها، وتقع عليهم أعباء دراسية وواجبات مختلفة متقاربة بغض النظر عن نوع الاختصاص الذي يدرسه الطالب، سواء فيما يتعلق بالتحضير للامتحانات النظرية أو تحضير حلقات البحث أو حضور المحاضرات والمشاركة في الحوار والنقاش الفعال. بالإضافة إلى أن معظم الطلبة عندما يلتحقون بالمرحلة الجامعية فإن اختيارهم للتخصص يكون اختياراً شخصياً وفقاً لرغباتهم وميولهم، وبالتالي يكون كل واحد منهم راضياً عما اختاره، وسيبذل قصار جهده للنجاح فيه وهذا ما أكدته دراسة (شقورة، 2011)، إضافة إلى ذلك تفاحة(2009) أكد أن الشعور بالرضا يكون أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها(تفاحة، 2009، ص3).

**الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة كلية التربية في جامعة تشرين أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لمتغير السنة الدراسية:**

للتّحقق من صحّة الفرضية، قامت الباحثة بتطبيق اختبار التباين الأحادي ANOVA، لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات طلبة كلية التربية في جامعة تشرين على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، كما هو مبيّن في الجدولين الآتيين:

**جدول (10): الإحصاء الوصفي للعيّنة تبعاً لمتغيّر التخصص الدراسي:**

| إحصائيات المجموعة | | | |
|---|---|---|---|
| | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري |
| سنة ثانية | 110 | 3.934 | 0.419 |
| سنة رابعة | 90 | 4.034 | 0.448 |
| العدد الكلي | 200 | 3.979 | 0.434 |

**جدول (11): نتائج اختبار تحليل التباين الأُحاديّ (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس نمطي الشخصية (A–B)تبعاً لمتغير السنة الدراسية:**

| تحليل التباين ANOVA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربع | F | قيمة مستوى الدلالة sig | القرار |
| بين المجموعات | 0.495 | 1 | 0.495 | 2.642 | 0.106 | غيردال |
| ضمن المجموعات | 37.116 | 198 | 0.187 | | | |
| المجموع | 37.611 | 199 | | | | |

يتَّضح من الجدول (11) أنَّ قيمة Fبلغت (2.642)، بمستوى دلالة sig (0.106)0.05> وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على نمطي الشخصية (A–B) عن الحياة تبعاً لمتغير السنة الدراسية، أيضاً هنا الباحثة تفسر هذه النتيجة بأن ذلك يعود للتغيرات والأحداث التي يمر بها الطالب الجامعي والتي تنعكس على شخصيته، وبما أن نمط الشخصية A هو النمط السائد لدى الطلبة الجامعيين أفراد العينة، فإن أصحاب هذا النمط يضعون أهدافهم وخططهم في بداية دخولهم الحياة الجامعية، فانتقالهم من سنة دراسية إلى أخرى لن يؤثر على حماسهم ودافعيتهم و عزيمتهم وخططهم، بل هم يحاولون إنجاز ما يريدون إنجازه وبالسرعة القصوى.

إضافة إلى ذلك يمكننا القول إن نمط الشخصية الذي يتصرف وفقه الطالب مع المواقف والظروف الذي تواجهه لا تتغير مع التقدم بالسنوات الدراسية لدى طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الرابعة، دليل على أن نمط شخصية الطالب لا يتأثر بالمدة الزمنية التي يقضيها الطالب في الجامعة، فقد يكون الطالب الجامعي قد اعتاد على اتباع نمط شخصية معين مع ما يعترضه من مواقف.

## الاستنتاجات والمقترحات:

أظهرت نتائج البحث أن:

1–نسبة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث (76%).

2–نمط الشخصية السائد لدى أفراد عينة البحث هو النمط (A) حيث بلغ الوزن النسبي (73%).

3– وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمطي الشخصية (A– B ) ومستوى الرضا عن الحياة.

4-عدم وجود فروق على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

5-عدم وجود فروق على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

وبناءً عليه تقترح الباحثة ما يأتي:

- إعطاء مزيد من الاهتمام لطلبة كلية الجامعة عموماً وطلبة كلية التربية خصوصاً، لما لذلك من تأثير إيجابي في المحافظة على مستوى رضا عالٍ عندهم.
- الاهتمام بقياس مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة باستمرار، لضمان المحافظة على حياة دراسية جيدة للطلبة، وبالتالي تحقيق مزيد من التطور والتقدم.
- الاهتمام الجدي بخصائص أنماط الشخصية، وإجراء المزيد من الأبحاث حولها مع متغيرات أخرى.
- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات عن الرضا عن الحياة على عينات أخرى في سورية ومع متغيرات أخرى.

## المراجع:

المراجع العربية:

1-أبو السل، محمد شحادة. 2014، *أنماط الشخصية لدى طلبة جامعة دمشق وفق مقياس ريسو – هيدسن (الإنيغرام)*، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد 1، 621----645.

2- أبو عبيد، دعاء شعبان.2013، *الرضا وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، الإرشاد نفسي، غزة، فلسطين،23.

3- أبو علام، رجاء.2004 ،*مناهج الدراسة في العلوم النفسية والتربوية*، دار النشر للجامعات، مصر،231.

4- إسماعيل، كيلاس عبدالله. 2008، *أساليب معاملة الوالدين وعلاقتها بنمط الشخصية (A/B) لدى طلبة جامعة السليمانية*،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة السليمانية، 8.

5- بركات، زياد.2014، *علاقة أنماط الشخصية بالسلوك العدواني لدى عينة من طلبة بعض الجامعات الفلسطينية تبعاً لنتغير النوع الاجتماعي*، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد41، العدد2، 162 ---280.

6- بلعالية، محمد.2017، *نمط الشخصية (أ) و(ب) لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ وعلاقته بتحصيلهم الدراسي، مجلة العلوم الإنسانية*، العدد30، جامعة ابن خلدون، الجزائر، 13--- 22--.

7- بن زروال، فتيحة. 2008-2007،*أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد*،رسالة دكتوراه،جامعة متنوري ،قسنتطينة،31 -158----153.

8- تفاحة، جمال.2009، *الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة*، مجلة كلية التربية، المجلد19، العدد3.

9- الجارودي، فخرية يوسف.2001، *سلوك الشخصية من نمط A وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة*، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، مصر، 3-4.

10- جبر، عدنان مارد.2015، *الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة*،مجلة الأستاذ، مجلد2، العدد214، جامعة كربلاء، كلية التربية، بغداد، 123----156.

11- جلالة، سهيلة سعيد مصطفى.2015، *الرضا عن الحياة وعلاقتها بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، علم النفس، غزة، فلسطين،14—17.

12- جمعة، يوسف سيد. 2004، *إدارة ضغوط العمل، نموذج للتدريب والممارسة، رؤية نفسية*، ط1، ابتراك للنشر والتوزيع، مصر، 60- 160.

13- حريم، حسين. 2009، *مبادئ الإدارة الحديثة*، ط2، دار حامد للنشر، الأردن، 58.

14- حسين، ثائر صكبان. 2015-2014, *الحاجة إلى الانتماء وعلاقتها بنمطي الشخصية (A-B) لدى طلبة الجامعة*، مجلة كلية التربية، جامعة المثنى، العدد25، 384----357

15- الزعبي، أحمد محمد.2015، *الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دمشق*، مجلة جامعة البعث، مجلد37، العدد14، 53----90.

16- الزيناتي، اعتماد يعقوب محمد. 2003، *أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية*، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، غزة،25.

17- شريف، محمد عبد الرضا.2018، *الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، المجلد43، العدد3، جامعة البصرة، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي،4 ------50.

18- شقورة، يحيى عمر شعبان.2012، *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة*،رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

19- الشيخ، كنان اسماعيل.2017، *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق*، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد39، العدد 2، --371 --392

20- شيخاني، سمير.2003، *الضغط النفسي*، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان،38.

21- عبد الرزاق، فراس عبد المنعم.2013، *نمطي الشخصية(أوب) وعلاقتهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة*، مجلة العلوم الرياضية، العدد4، جامعة ديالى،170 ---180.

22- عبد الغني، رباب رشاد.2009، *أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة*، رسالة ماجستير، إرشاد نفسي، جامعة أنم القرى، السعودية، 5.

23- عبد الله، معتز. 2000،*علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية*،*بحوث في علم النفس الاجتماعية والشخصية*، دار الغريب للطباعة والنشر،مصر،15.

24- عبد الوائلي،جميلة رحيم. 2012، *المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية A-B لدى طلبة جامعة بغداد* ، كلية التربية للبنات، قسم رياض أطفال، بغداد،7.

25- عبد الوهاب، أماني عبد النقصود. د.ت، *أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين*، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد، جامعة عين شمس،256.

26- عسكر، علي.2000، *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، دار الكتاب الحديث' الكويت، 153-154-155.

27- عفانة، محمد جاسر زكي.2018، *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة،2.

28- علي، سعيد; اسماعيل ابراهيم، سرور كريم 2016، *المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A-B) لدى طلبة الجامعة*، مجلة كلية التربية، جامعة المستنصرية، العدد الثاني، جامعة بغداد، *442---419*

29- العكيلي، النواب؛ جبار وادي باهض، ناجي محمود ناجي. 2012-2013، *ضغوط الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة والرضا عنها لدى طلبة الحياة*، مجلة كلية التربية، المجلد20، العدد83، كلية التربية، جامعة بغداد، 525-----580.

30- عيسى، حسين عبد الحميد.2013، *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور في محافظة غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية، غزة،53.

31- القذافي، رمضان محمد.2001، *الشخصية نظرياتها واختباراتها وأساليب قياسها*، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرونة،26.

32- قنون، خمسية. 2012-2013، *الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان دراسة ميدانية على عينة من مرضى السرطان بمركز مكافحة السرطان والمستشفى الجامعي لولاية باتنة*، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج الخضر،105 -106.

33- القيق، منار. 2011، *سمات الشخصية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، 29.

34- ماهر، أحمد.2003، *السلوك التنظيمي (مدخل بناء المهارات)*، د.ط، الدار الجامعية، مصر، 178-196.

35- مايسة، شكري.1998، *الفروق في نمط الشخصية (أ) لدى عينة من السيدات العاملات وبعض المتغيرات(نوعية العمل، العلاقات الزوجية)*، جامعة عين شمس، مصر،29.

36- محمد، عبد الرحمن. 2009، *الرضا عن الحياة وعلاقته بالسعادة النفسية*، مجلة الدراسات النفسية، العدد 1، المجلد 19، الكويت، 40----88.

37- مرشدي، شريف. 2008، *مصادر الضغط المهني وإستراتيجيات التعامل*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجزائر، 40.

38- مرعى، أحمد إبراهيم. 2009-2008، *العوامل الاجتماعية المؤثرة على المشاركة السياسية للشباب الجامعي*، جامعة حلوان،20.

39- معمرية، بشير. 2012، *سلوك النمط أ وتصميم استبيان لقياسه وتقنينه على البيئة الجزائرية*، جامعة الحاج لخضر باتنة، المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد 36، 88-----110.

40- ميخائيل، امطانيوس.2013، *الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا*، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد11، العدد1 ، دمشق ، 84---109.

41- الهاشمي، لوكيا.2000، *الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي*، مديرية البحث العلمي، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر،19.

42- منظمة الصحة العالمية، WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000

**المراجع الانكليزية:**

1-ESMAEILINASAB, M; KHOSHK, A.A.& MAKHAMLI. 2016, *Emotion* regulation *andlifesatisfaction in university students: gender differences.* International conference on education and educational psychology, Rhodes, Greece, p799----808.

2- JORGENSON, S.H.2011, *college satisfaction and academic success,* a comparison by sex and disability, official international research, Dawson college.

3- KORFF,S, 2006. *Religious orientation as a predictor of life satisfaction within the elderly population* .Ph. Ds. Thesis Walden university school of psychology. U. S. A.