

DOI: <https://doi.org/>

<http://journal.jadara.edu.jo>

The level of the ego strength and its relationship with life satisfaction among a sample of female Syrian refugees

Fatin alasaad^{*1} - Sami Khatatin^{*2}

Department of psychological and educational counseling - College of Educational Sciences - Mutah University

*Correspondence: FATENALASAD@GAMIL.COM^{*1} - samimohsen1970@yahoo.com^{*2}

Received : 05 / 05 / 2023

Accepted : 18 / 11 / 2023

Abstract:

This study aimed at identifying the level of the ego strength and its relationship with life satisfaction among a sample of female Syrian refugees as well as identifying the relationship between ego strength and life satisfaction. The study used the analytical descriptive correlation approach due to its compatibility to the study objectives. The researchers developed two scales; their validity and reliability were verified. The study scales were applied to a sample that consisted of (214) female refugees of those officially registered in official organizations.

The results showed that the level of ego strength and life satisfaction was high, and that there is a statistically significant correlation relationship between ego strength and life satisfaction

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئات السوريات

فاتن الأسعد^{1*} - سامي ختاتنة^{2*}

قسم الارشاد النفسي والتربوي - كلية العلوم التربوية- جامعة مؤتة

* للمراسلة: ¹FATENALASAD@GAMIL.COM - ²samimohsen1970@yahoo.com

قبول البحث: 2023 / 11 / 18

استلام البحث: 2023/05/ 05

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على مستوى قوة الأنا وعلاقته بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئات السوريات، كما هدفت للتعرف على طبيعة العلاقة بين قوة الأنا والرضا الحياتي، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي لمناسبته لهدف الدراسة. كما تم تطوير اداتي الدراسة من خلال الباحثة، وبعد التحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياسيين تم تطبيق العينة المتاحة التي بلغت (214) لاجئة المسجلات بصفة رسمية لدى المنظمات الرسمية.

حيث أشارت نتائج الدراسة أن مستوى قوة الأنا والرضا الحياتي جاء بمستوى مرتفع وأن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قوة الأنا والرضا الحياتي.

المقدمة:

تبرز أزمة اللاجئين باعتبارها واحدة من التحديات الأكثر تعقيدا التي تواجه المجتمع العالمي. تحمل الحرب عواقب وخيمة، تمتد إلى ما هو أبعد من الخسائر المباشرة في الأرواح المفقودة والجرحى والأشخاص ذوي الإعاقة. وبدلاً من ذلك، فهو يشمل نطاقاً أوسع يشمل اللاجئين والنازحين والمطرودين قسراً من منازلهم والأفراد المحرومين من حق العودة إلى أراضيهم الأصلية (الشيب، 2017).

وتبرز عملية طلب اللجوء كمساهم بارز في الاضطرابات النفسية بين اللاجئين، ولا سيما التي تؤثر على النساء، مع ما يترتب على ذلك من آثار عميقة على رفاههم واستقرارهم بشكل عام. وينشأ هذا من الانتقال من بيئة مألوفة إلى بيئة تتطلب إعادة التكيف والتكيف الكامل مع الظروف الجديدة. بالإضافة إلى ذلك، يعاني اللاجئون من المخاوف بشأن مستقبلهم الغامض ويشعرون بإحساس عميق بالظلم والتهميش حيث يواجهون العديد من التحديات أثناء سعيهم إلى إرساء الأمن في محيطهم الجديد. وبالتالي، يؤدي ذلك إلى تفاقم انتشار المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والعاطفية والصحية، مما يؤدي إلى زيادة حدوث الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق واضطراب الوسواس القهري وغيرها من الحالات المماثلة (Fakhyy,2017).

وسط الصراعات المسلحة وأوضاع اللاجئين، تجد النساء السوريات الساعات للجوء أنفسهن في ظروف صعبة. إنهن يمثلن واحدة من أكثر شرائح المجتمع ضعفا وتهميشا، ويتحملن مصاعب عديدة. وكثيراً ما تواجه هؤلاء النساء أشكالاً مختلفة من العنف المرتبط بالحرب وسعيهن للحصول على اللجوء، مما يزيد من تفاقم أوضاعهن الصعبة. وهذه الظروف شاقة بشكل خاص بالنسبة للنساء اللاتي يتحملن مسؤوليات كزوجات وأمّهات. واجهت اللاجئات السوريات، في مختلف البلدان المضيفة، أشكالاً متعددة من العنف والظلم، كما كشفت رواياتهن. وتشمل هذه حوادث التحرش، ومحاولات الاعتداء، وزواج القاصرات، والزواج المؤقت، والعنف المنزلي، والتصوير المجتمعي السائد لوضعهم المتدني. (جمعية النساء العربيات، 2016)

أعربت الجمعية العامة للأمم المتحدة عن مخاوفها إزاء القمع والعنف والسجن والتعذيب الذي تتعرض له النساء في أوقات النزاع. نتيجة للحرب المستمرة، قد تظهر على اللاجئات السوريات مجموعة من الأعراض النفسية، بما في ذلك الميل إلى العزلة والصمت والشعور بالوصم والشعور بالذنب. (Molnar, 2017)

إن قوة الأنا القوية الموجودة لدى النساء اللاجئات السوريات تمكنهن من تنمية المرونة النفسية والتعامل بشكل فعال مع الضغوط النفسية والعاطفية الكامنة في ظروف اللاجئين.

كامل يلعب الفرد الذي يمتلك مستوى متوازناً من قوة الأنا دوراً محورياً في تحقيق الرضا عن الحياة، وهو موضوع أساسي في علم النفس الإيجابي. وذلك لما له من تأثير على الحالة المزاجية والثقة بالنفس وتجربة السعادة، وكل ذلك له تأثير عميق على الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة، مما يجعله من العوامل الهامة التي يسعى الأفراد لتحقيقها في حياتهم اليومية. (أبو أسعد، 2015)

يمكن اعتبار الرضا عن الحياة مقياساً رئيسياً للسعادة، ويتوقف على ثلاثة عناصر أساسية لتحقيقها: الوجود، وقبول الذات، والإنجازات. وفي هذا الإطار، يزرع الأفراد شعوراً باحتضان الحياة، وقبول الذات، وروح التسامح، والقدرة على قبول الآخرين، بغض النظر عن الظروف. (مصطفى، 2015).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

مع استمرار الأزمة السورية والنمو المطرد لعدد اللاجئين السوريين، أحدثت هذه الأزمة المستمرة تغييرات جوهرية في حياة اللاجئين، مما أثر عليهم عبر الأبعاد الجسدية والنفسية والعاطفية. ويحمل الجانب العاطفي أهمية خاصة في عملية التكيف خلال المراحل اللاحقة من الحياة. (cook, 2017)

علاوة على ذلك، فإن التفاعل مع مجتمع آخر يستلزم التعامل مع معايير سلوكية وثقافية وحضارية مختلفة، مما يزيد من احتمالية حدوث مشكلات نفسية بين اللاجئين. إن

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئين السوريين

الإقامة في المخيمات تعرض اللاجئين لأفكار جديدة وتؤدي إلى استكشاف مبادئ علمية وفلسفية وأخلاقية واجتماعية جديدة. (المومني وفريجات، 2016)

حيث أثبتت نتائج الدراسات الحديثة مثل دراسة المومني (2021) ودراسة عمارة وآخرون (2019) أن ظروف الحرب القاسية جعلت الكثير من اللاجئين السوريين يعانون من اضطرابات نفسية تقف عائقاً في ممارسة الحياة الطبيعية خوفاً من الاختلاط بمجتمع جديد بكل مكوناته الثقافية والاجتماعية.

من خلال تقديم الملاحظات العملية ومشاهدة الأحداث الاجتماعية المختلفة، من قبل الباحثة لاحظة الصعوبات المرتبطة بطلب اللجوء وتشمل هذه الصعوبات ضغوطاً نفسية وعاطفية بالإضافة إلى تحديات الاندماج في المجتمع المضيق. غالباً ما يعاني اللاجئون من تدني احترام الذات، والسخط على حياتهم، ومشاعر الاكتئاب واليأس، وقلة الحماس للحياة، والعزلة، والانسحاب من التفاعلات الاجتماعية بسبب الخوف من وصمهم كلاجئين.

كما ندرت الدراسات الحديثة التي تناولت متغيري قوة الأنا، والرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين. ساعدت في بروز الحاجة إلى تقصي العلاقة بين المتغيرين.

حيث تكمن مشكلة الدراسة الحالية عن الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: وعلية تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مستوى قوة الأنا لدى اللاجئين السوريين؟
2. ما مستوى الرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة الأنا والرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين من خلال:

1. التعرف على مستوى قوة الأنا لدى اللاجئين السوريين.
2. استقصاء العلاقة بين قوة الأنا والرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين.
3. استقصاء الاختلاف بين قوة الأنا والرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين.

اهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

تعد هذه الدراسة معرفة جديدة للدراسات العربية القليلة أو المتوفرة في مجال تقوية الأنا وتحسين الرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين في مواجهة المشكلات النفسية والضغوط الاجتماعية التي فرضتها ظروف اللجوء لدى اللاجئين السوريين.

كما تكمن أهمية هذه الدراسة في دعم حاجة البحث العلمي. إلى تصميم برامج إرشادية فاعلة لمساعدة اللاجئين السوريين على الاندماج والمشاركة في الحياة الاجتماعية من خلال تحسين قوة الأنا والرضا الحياتي مما يحقق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي ومساعدتهم على التخلص من النظرة الدونية لأنفسهم وخاصة بمفهوم «لاجئة» وما يترتب عليها من اضطرابات نفسية من عزلة وخجل وانسحاب وسوء التكيف الاجتماعي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تسهم هذه الدراسة في الاستفادة من نتائج الدراسة في إرشاد هذه الفئة بناء على التوصيات، كما تبرز وتكمن الأهمية أيضاً في استفادة المرشدين والباحثين العلاقة بين المتغيرات في توفير الدعم النفسي والعاطفي لدى اللاجئين السوريين وغيرها من المشكلات النفسية في تحسين قوة الأنا والرضا الحياتي.

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تحدد بدراسة المتغيرات والمقاييس التي ستقوم الباحثة بإعدادها لأغراض الدراسة.
- **الحدود المكانية:** جميع اللاجئين السوريين المسجلات لدى جمعية سيدات «زهور البادية» الخيرية مغير السرحان في محافظة المفرق نظراً لاحتوائها على أعداد كبيرة من اللاجئين المسجلات بصفة رسمية من قبل المفوضية السامية لشؤون اللاجئين التابع للأمم المتحدة.
- **الحدود الزمنية:** الفصل الدراسي الأول 2022/2023
- **الحدود البشرية:** سوف يتم تطبيق الدراسة ع جميع اللاجئين السوريين المسجلات لدى جمعية سيدات زهور البادية الخيرية مغير السرحان في محافظة المفرق.

متغيرات الدراسة:

متغيرات التابعة: قوة الأنا، الرضا الحياتي.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

- **قوة الأنا:** هي قدرة الفرد على ضبط انفعالاته في أثناء مواجهة الأزمات والقدرة على التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية، بالإضافة إلى إدارة الصراع بشكل جيد (Sudjiwanati,2020)
- **يعرف إجرائياً:** بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قوة الأنا المعد لأغراض الدراسة الحالية.

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئات السوريات

- **الرضا الحياتي:** يعني تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية بالعيش، لذا يتصف بصفات: كالتفاؤل، والرضا عن الواقع، والتقبل النفس، ولهذا يشعر بالسعادة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا الحياتي (حبيب، 2016)
- **يعرف إجرائياً:** بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الرضا الحياتي المعد لأغراض الدراسة الحالية.
- **اللاجئات السوريات:** هن النساء السوريات اللواتي مرن بمخاطر جدية داخل بلدن الأصلي أو البلد الذي يقمن به، أو اللواتي عانن من مخاطر كبيرة بسبب الجنسية، أو العرق أو الدين أو الانتماء إلى جهة ما. (المفوضية العليا لشؤون اللاجئين، 2013)
- **اللاجئات السوريات إجرائياً:** هن جميع اللاجئات السوريات اللواتي تتراوح أعمارهن من (30 الى 40) عاماً. المسجلات لدى جمعية سيدات زهور البادية الخيرية مغير السرحان في محافظة المفرق. (2023/2022).

الإطار النظري:

تواجه المجتمعات في كثير من الأحيان أزمات متنوعة، بما في ذلك الصراعات، مع ما يصاحبها من ضحايا وعنف وتفجيرات ونزوح جماعي. مثل هذه الظروف تُخضع المهاجرين واللاجئين لظروف معيشية قاسية، ومواجهات مؤلمة، والعديد من الضغوطات النفسية الناجمة عن تأثير الحرب. وقد أكد ذلك الطلب المتزايد على خدمات الإرشاد والتوجيه، حيث يبرز الإرشاد كواحد من أهم خدمات الدعم الأساسية المقدمة للمتضررين والناجين من النزاعات المسلحة والكوارث الإنسانية.

قوة الأنا (Ego strenght):

تعمل قوة الأنا كضمان ضد الظلم والتهميش وسوء المعاملة التي يواجهها الأفراد طوال حياتهم. علاوة على ذلك، فهو يشكل حجر الأساس للصحة العقلية، مما يدل على قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والعقبات مع الحفاظ على التوازن العاطفي. ويلعب مفهوم الذات القوي، إلى جانب تطبيق المهارات والقدرات لحل المشكلات ضمن الحدود الأخلاقية والاجتماعية الشخصية للفرد، دوراً محورياً في هذه العملية. (الشهاوي وبريك، 2016)

ان قوة الأنا عملية ديناميكية مستمرة تمكن الأفراد من إظهار سلوكيات تكيفية بناءة عند مواجهة التحديات والأحداث غير المتوقعة. كما يسلط الضوء على قدرة الذات على أداء وظائفها بفعالية وإتقان، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. ويشكل هذا التوازن بدوره جوهر الرفاهية النفسية، ويعمل كمقياس مهم لمرونة الأنا (Singh&Anmol,2015).

كما أن الأنا من وجهة نظر فرويد، تعتبر بمثابة المركز الأساسي للإحساس والإدراك. إنها بمثابة الجهاز الإداري في عالم الشخصية، حيث تشرف على دوافع الهوية ويحكمها، بالإضافة إلى إدارة مسارات الفكر والعمل والسلوك. كما أنها تلعب دوراً محورياً في اختيار المحفزات البيئية التي تتوافق معها، وتحديد الغرائز التي تتحقق، وكيفية إشباعها. (الهورانه، 2018).

ووفقاً لفرويد، عندما يدرك الفرد رغبة تنبثق من الهو، فإنها تأخذ في البداية شكل صورة ذهنية منفصلة عن الواقع الفعلي. ومن ثم تتولى الأنا مسؤولية التمييز بين التمثيل المفاهيمي في العقل والوجود الملموس للموضوع في العالم الخارجي. على سبيل المثال، يمكن تحويل الصورة الذهنية للطعام التي يتصورها الإنسان من خلال الهو إلى تجربة حقيقية بواسطة الأنا باستخدام الوسائل العملية. الدور الأساسي للأنا هو إشباع الغرائز الجوهرية والضروريات البيولوجية مع المساهمة أيضاً في تكاثر النوع. (رمضان، 2019) ويعرفها كيلي (Kelly، 2020) تشير قوة الأنا إلى القدرة على الإدارة الفعالة لمتطلبات الهوية والأنا العليا والواقع. ويعرفها أيضاً (Barron) بأنها الدرجة التي يستطيع بها الفرد الحفاظ على التوازن العاطفي، ودعم الثقة بالنفس، والتعامل ببراعة مع تحديات الحياة. وبناء على هذه الأوصاف السابقة، تعرف الباحثة قوة الأنا بأنها آلية نفسية داخلية تنظم سلوك الفرد، وتدير ببراعة ظروف الحياة الضاغطة، وتستفيد من مهاراته وقدراته لتعزيز التنمية النفسية والاجتماعية.

العوامل المرتبطة بقوة الأنا:

تحتل قوة الأنا مكانة مهمة في عالم سمات الشخصية نظراً لدورها القوي والمؤثر في النمو النفسي والاجتماعي للفرد، مما يساهم على نطاق واسع في تكوين شخصية الفرد بشكل عام.

تتميز الشخصية بأنها اندماج معرفي متطور يشمل جميع جوانب الذات. ويتم تنظيم هذه المكونات بناءً على شدة الحاجات التي تسعى إلى إشباعها، وتتوج في النهاية بشخصية متوازنة وناضجة. وعندما يحدث خلل في هذه المكونات، فإنه يمكن أن يعيق تحقيق الفرد لذاته والاستفادة الكاملة من قدراته المتنوعة. إن تكوين شخصية الفرد متعدد الأوجه ويتأثر بمجموعة من العوامل، بما في ذلك العناصر البيئية والوراثية والهيكلية، والتي بدرجات متفاوتة تؤثر وتتأثر بقوة الأنا أو ضعفها. (مشاقبه، 2018)

تمارس العناصر الداخلية أيضاً تأثيراً كبيراً على ارتفاع أو انخفاض قوة الأنا، كما يتضح من بحث «كاتل حول تطور الخصائص الهيكلية. تكشف هذه الدراسة بوضوح عن انخفاض في قوة الأنا بين الذكور خلال فترة المراهقة، وهي مرحلة تتميز بارتفاع الاضطراب الداخلي داخل الأفراد.

كما يؤكد «إريكسون» أن تطور الأنا، وعلى وجه الخصوص، الهوية، يمثل لحظة محورية وتحوييلية في تاريخ التحليل النفسي. إنه يمثل تحولاً بعيداً عن التركيز السائد على

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئات السوريات

علم نفس الهو، والذي يفترض أن النمو تمليه في المقام الأول محددات بيولوجية، مثل غرائز النشاط الجنسي والعدوان. وبدلاً من ذلك، يوجه إطار إريكسون الانتباه نحو علم نفس الأنا، مع التركيز على نضج الأنا وفعاليتها. ويؤكد هذا المنظور أهمية التفاعل بين العناصر البيولوجية والبيئة، مما يؤدي إلى سمات شخصية متميزة كنتيجة لتفاعلها في الأحداث التحويلية النفسية والاجتماعية. (الغامدي، 2014)

كما أظهر البحث الذي أجراه «ناي والريحاني» أن الأطفال الذين ينشؤون في أسر يظهر فيها الوالدان سمات التسامح والقبول يميلون إلى تطوير مستويات أعلى من الثقة بالنفس، ويظهرون قدرًا أكبر من التواصل الاجتماعي، ويتمتعون بصحة نفسية أفضل، إلى جانب شعور قوي بقوة الأنا. في المقابل، فإن أطفال الأسر التي تتميز بتربية قاسية وسلطوية يميلون إلى إظهار انخفاض الثقة بالنفس وضعف قوة الأنا. (سمير، 2018)

معايير ومؤشرات قوة الأنا:

اقترح سيموند عدة معايير للدلالة على قوة الأنا، وهي النحو التالي:

1. القدرة على تحمل التهديد الخارجي: ويقصد بها إن القدرة على تحمل النكسات وخيبات الأمل في البيئة المحيطة بالفرد، إلى جانب مهارة الفرد في التعامل مع التحديات والانتصار على العقبات.
2. تقدير الذات: فالشخص الذي يتسم بمفهوم ذات مرتفع ويشعر بأنه يستحق الاهتمام، تكون الأنا لديه قوية.
3. الإحساس بمشاعر الذنب: ويقصد بها قدرة الفرد على إشباع حاجته الشخصية والأساسية بشكل مستقل دون الاعتماد على الآخرين دون الشعور المفرط بالذنب.
4. التوازن بين الصلابة والمرونة: وتعني الاعتدال والوسطية بين الصلابة والمرونة تشير إلى ارتفاع مستوى قوة الأنا.
5. مدى تأثير الكبت: وتعني قدرة الفرد على استحواذ بعض الدوافع الاجتماعية دون أن يسبب له أي نوع من الانزعاج، بل تكون عاملاً في تحقيق التوافق النفسي.
6. التخطيط والضبط: وتعني قدرة الفرد على وضع الخطط والمحافظة على الأداء وفق تلك الخطط. وإن يكون الأداء وفق المستوى المطلوب.

تعد قوة الأنا عنصراً محورياً في تحقيق الرضا عن الحياة، وهو موضوع أساسي في عالم علم النفس الإيجابي، ويعمل كمقياس للانسجام النفسي للفرد عبر جوانب مختلفة من حياته. تساهم هذه السمة في مشاركة أكثر إيجابية وإنتاجية مع الآخرين، وتعزز كفاءة العمل، وتعزز المزيد من الاستقرار والسعادة. كما أنها تشكل عنصراً حيوياً في التكيف النفسي للفرد وقدرته على تقبل أحداث الحياة وظروفها (حيدر، 2018).

إن تجربة الفرد للرضا عن الحياة تستلزم حماسه للحياة وتفاؤله بشأن المستقبل. الرضا عن الحياة هو أهم طموح للفرد العقلاني والناصح. إنه بمثابة وسيلة للتهرب من الإحباطات والاضطرابات النفسية والقلق الناجم عن المشاعر المتنوعة التي نواجهها استجابةً لمواقف الحياة المتعددة الأوجه. الحياة لا تتبع مسارًا واحدًا لا يتغير؛ فهو يتميز بالتحديات المختلفة التي يمكن أن تعطل سعادة الفرد، مما يؤدي إلى فترات من القلق، سواء كانت قصيرة أو طويلة. (الذواوي، 2015).

يشكل الإحساس بالرضا عن الحياة عنصرًا أساسيًا من عناصر السعادة، ويمثل شكلاً من أشكال التقييم في الحكم عند تقييم الظروف الحالية والماضية. يظهر الأفراد درجات متفاوتة من هذا الشعور بالتقييم. ويمكن توضيح هذا التباين من خلال عدة عوامل محددة، مثل تأثير الظروف الموضوعية على رضا الفرد. أولئك الذين يتمتعون بالاستقرار ويعملون ويتمتعون بصحة جيدة يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة من أولئك الذين يفتقرون إلى العمل ويواجهون مشاكل صحية مزمنة. (Biter, 2018)

إن شعور الفرد بالرضا عن الحياة هو عنصر أساسي في تحقيق مفهوم الذات الذي يدفعه نحو أهدافه. وتتوافق أفعالهم وإنجازاتهم بشكل وثيق مع تطلعاتهم. وعلى العكس من ذلك، إذا تجاوزت طموحاتهم قدراتهم ولم يتمكنوا من تحقيق أهدافهم، فإنهم يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم، مما يؤدي إلى الشعور بالسخط والنقد الذاتي. (يونس، 2018).

يمكن اعتبار تعزيز قوة الأنا عنصرًا مساهمًا في تحقيق الرضا عن الحياة، وتسهيل تلبية الاحتياجات الأساسية مع تعزيز الوعي الذاتي المتزايد.

عوامل تحقيق الرضا الحياتي:

ويرى سويتن (swinton) ان هناك عدة عوامل لها دور فعال في تعزيز الرضا عن الحياة بين الأفراد. وتشمل:

1. الحاجة إلى الاعتراف والاهتمام من الآخرين، وهو مطلب حاسم لتعزيز النمو النفسي للفرد.
2. يساهم إشباع الاحتياجات العقلية والجسدية بشكل كبير في تحقيق الرضا عن حياة الفرد.
3. القدرة على حل المشكلات، ومساعدة الآخرين، وتعزيز الشعور بالانتماء للمجتمع، وبالتالي زيادة قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الاجتماعية.
4. الحاجة إلى الحب والألفة، وهي من أهم المتطلبات الحيوية في تلبية احتياجات الفرد العاطفية.
5. الحاجة إلى الأمن والطمأنينة.

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئات السوريات

6. تحقيق هوية الفرد وتحقيق التوقعات المرتبطة بكل مرحلة من مراحل الحياة، مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالانتماء والإنجاز داخل المجتمع.

7. الشعور بالسيطرة على البيئة. (حيدر، 2018)

إبعاد الرضا الحياتي:

يختلف مستوى الرضا عن الحياة الذي يعيشه الأفراد بين المجتمعات، ويتأثر بعوامل مادية وثقافية. ويتعلق هذا الرضا بكيفية تقييم الأفراد لحياتهم، ويتكون هذا التقييم من جانبين. الأول هو المعرفي، الذي يعكس تصورهم الشامل وتقييمهم للحياة، أو تقييم جوانب معينة من الحياة مثل الرضا الأكاديمي والمهني، من بين أمور أخرى. أما الجانب الثاني فيتضمن تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث الإيجابية أو السلبية التي تثير السعادة والقلق والتوتر. وبالتالي، فإن الشعور بالرضا أو عدم الرضا يمكن أن يتقلب عبر هذه الأبعاد المختلفة. (عودة، 2019). يشكل الرضا عن الحياة عنصراً محورياً في تحقيق مفهوم قوة الأنا ويلعب دوراً هاماً في تحقيق التكيف والتوازن. فهو يجهز الأفراد لمواجهة التحديات والصعوبات مهما كان حجمها، ويكون بمثابة عنصر مفيد في تحقيق الانسجام والتوازن النفسي. حيث أكد (جاب الله، 2016) نقلاً عن «(الدسوقي، 1988) يشمل الرضا عن الحياة مجموعة من الأبعاد، منها:

1. السعادة: وتتعلق بما يشعر به الفرد من فرح ورضا، ورضاه عن ظروف حياته، مقرونة بالشعور بالأمان والطمأنينة. السعادة والرضا متشابكان بشكل وثيق.
2. العلاقات الاجتماعية: يتميز هذا البعد بقدرة الفرد على التسامح، والاستمتاع، والميل إلى الضحك، والاستعداد لتبادل الفكاهة، والقدرة على قبول الآخرين والتعايش معهم بانسجام. هذه السمات بمثابة مؤشرات التوازن النفسي.
3. الطمأنينة: وتتجلى في استقرار صحة الفرد النفسية والعاطفية والجسدية. ويظهر هذا الاستقرار من خلال النوم الهادئ، وغياب المشاعر السلبية، والرضا عن ظروف الحياة، وارتفاع الروح المعنوية، والقدرة على تقبل النقد البناء من الآخرين.
4. الاستقرار النفسي: وينعكس هذا الجانب في شعور الفرد بالرضا عن نفسه، مقروناً بالشعور بالبهجة والتفائل بالمستقبل.
5. القناعة: تتعلق برضا الفرد وقناعته بإنجازاته ومستوى معيشتته.

مستويات الرضا الحياتي:

ويرى بارلو (parlow,2010) الرضا عن الحياة يشمل ثلاثة مستويات:

1. يتضمن المستوى الأول: تقييم الفرد لرضاه العام عن الحياة.
2. ويتعلق المستوى الثاني: بتحقيق الرضا عن الحياة في مجالات الحياة المتنوعة، بما في ذلك الجوانب الاقتصادية والروحية والاجتماعية والمادية.

3. يتعمق المستوى الثالث: في كل من هذه المجالات، وقيم الرفاهية من حيث الصحة والرفاهية النفسية والصحة البدنية.

مكونات الرضا الحياتي:

- يشمل مفهوم الرضا عن الحياة عدة مكونات مترابطة، ومن بينها:

1. السعادة: تعتبر السعادة عنصراً أساسياً. وغالباً ما يُنظر إلى السعادة على أنها مؤشر على درجة رضا الفرد عن الحياة. وتتميز بأنها حالة عاطفية وعقلية إيجابية يشعر فيها الأفراد بمشاعر الرضا والسرور والتفاؤل والأمل والشعور بقدرتهم على التأثير بشكل إيجابي على الأحداث. تمكن هذه الحالة الأفراد من مواجهة ظروفهم بشكل مستقل والتغلب على مشاعر اليأس والخوف. وتعكس السعادة الحقيقية مستوى الرضا عن الحياة وتدفع الأفراد إلى أن يكونوا أكثر إيجابية وإنجازاً في جميع مراحل حياتهم. وبالتالي، فإن الفرد السعيد حقاً هو الشخص الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الرضا عن الحياة. (حيوات، 2017)

2. نوعية الحياة: يتم تعريف مصطلح نوعية الحياة على أنه إدراك الفرد لوضعه ضمن ظروف حياته، والبيئة الثقافية التي يتواجد فيها، وأنظمة القيم السائدة، ومواءمتها مع الأهداف والتوقعات الشخصية. ولا يشمل هذا المفهوم تلبية الاحتياجات المادية الأساسية فحسب، بل يشمل أيضاً الرضا الأخلاقي الذي يساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.

3. تقبل الحياة: وهذا يستلزم قدرة الفرد على التوافق وإيجاد التوافق داخل نفسه ومع الناس في محيطه المباشر.

4. التدين: تدل على المسار الذي يختاره الفرد مسترشداً بمعتقداته ومبادئه في الحياة. يلعب التدين دوراً محورياً في شعور الفرد بالرضا والسعادة والمواءمة مع نفسه ومع الآخرين. بالنسبة للبعض، يُنظر إليه على أنه ضرورة نفسية متأصلة، ويعمل كعنصر محدد لهويتهم وقوة دافعة في وجودهم. (أحمد، 2018)

الدراسات السابقة:

يتناول هذا القسم الدراسات العربية والدولية ذات الصلة بالمتغيرات محل الدراسة في هذه الدراسة. يقوم الباحث بمراجعة هذه الدراسات وتحليلها نقدياً وتفسير نتائجها. ويهدف هذا النهج إلى استخلاص الأفكار من أدوات البحث والمنهجيات والإجراءات والتحليلات الإحصائية. علاوة على ذلك، فإنه يوضح السمات المميزة للدراسة الحالية التي تميزها عن الأبحاث السابقة.

الدراسات السابقة المتعلقة بقوة الأنا:

أجرت « نعيسة» (2015) دراسة بعنوان مستوى قوة الأنا وعلاقته بمستوى التوافق الاجتماعي لدى عينة من الزوجات في مدينة دمشق فقط لعدد من المتغيرات (المستوى التعليمي، سنوات فقط الزوج) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث طبقت مقياس قوة الأنا ومقياس التكيف النفسي الاجتماعي على عينة مكونة من (140) زوجة من زوجات الشهداء. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تباينات ذات دلالة إحصائية في درجات قوة الأنا على أساس طول الفترة الزمنية منذ فقدان الزوج، حيث سجلت الزوجات اللاتي فقد أزواجهن منذ أكثر من ثلاث سنوات أعلى النتائج. بالإضافة إلى ذلك، كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الزوجات الحاصلات على شهادة جامعية من حيث درجات قوة الأنا.

قام «الشهاوي بريك» (2016) برنامج إرشادي متعدد المداخل لرفع قوة الأنا لدى الطالبات المكتئبات بكلية التربية بجامعة الباحة. شملت الدراسة مجموعة مكونة من (20) طالبة جامعية حصلن على درجات عالية على مقياس الاكتئاب ومنخفضة على مقياس الأنا. ثم تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح متغير قوة الأنا في القياس البعدي. وعلى العكس من ذلك، لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات في المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير قوة الأنا.

كما أجرت « نصيرة» (2018) دراسة هدفت إلى معرفة درجة قوة الأنا لدى النساء المطلقات في مدينة السيلة وقد شملت الدراسة عينة مكونة من (40) امرأة مطلقة. واستخدمت الباحثة خطوات المنهج الوصفي للحصول على النتائج. تم استخدام مقياس قوة الأنا، الذي تم تطويره في البداية بواسطة «بار لون (1950)» ثم تم تعديله لاحقاً للغة العربية بواسطة علاء الدين كفاي. أظهرت النتائج أن قوة الأنا لدى النساء المطلقات بمدينة المسيلة مرتفعة. علاوة على ذلك، لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قوة الأنا بين النساء المطلقات على أساس العمر.

كما قام جاكسون (Aashrajgson&,2018) بدراسة هدفت إلى التعرف على قوة الأنا الرفاهية النفسية لدى النساء العاملات وغير العاملات. وشملت الدراسة عينة مكونة من (30) امرأة عاملة و(30) امرأة غير عاملة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فرق ملحوظ في مستويات قوة الأنا الرفاهية النفسية بين مجموعتي النساء العاملات وغير العاملات. بالإضافة إلى ذلك، كشف البحث عن وجود علاقة إيجابية بين قوة الأنا الرفاهية النفسية لدى النساء العاملات.

كما هدفت دراسة (Abdolmaiki.Amiri.Hosseini,2020) إلى التعرف على التراحم الذاتي وقوة الأنا في خفض اضطراب الإجهاد التالي للصدمة لزوجات القتلى في الحرب، حيث هدفت الدراسة الحالية التعرف على دور التراحم الذاتي وقوة الأنا على اضطراب ما بعد الصدمة الثانوي على زوجات قتلى الحرب حيث اتبع المنهج الوصفي التحليلي تكونت المشاركين

في الدراسة من (152) زوجة لمقاتلين متوفين في منطقة «كرمة نشاه» في إيران خلال عام (2019). وتضمن جمع البيانات استخدام مقاييس التعاطف الذاتي، ومقاييس قوة الأنا النفسية، وتقييم الصدمات الثانوية. أشارت النتائج إلى أن مستوى التعاطف الذاتي لدى المشاركين كان مرتفعاً، بينما كان مستوى قوة الأنا منخفضاً. علاوة على ذلك، كشفت الدراسة عن وجود علاقة قوية وحقيقية بين تدابير التعاطف الذاتي واضطرابات الإجهاد السابقة للصدمة. بالإضافة إلى ذلك، كان هناك ارتباط إيجابي بين متغيري الدراسة: التعاطف مع الذات وقوة الأنا، في حين لوحظ وجود ارتباط سلبي في اضطراب ما بعد الصدمة.

وتناول ديفكاس (Dokovic,2020) دراسة هدفت إلى التعرف إلى قوة الأنا والسلوك لا تكفي المضاد للمجتمع المطلقات. تكونت عينة الدراسة من (152) زوجة لمقاتلين متوفين في منطقة «كرمة نشاه» في إيران خلال عام (2019). وتضمن جمع البيانات استخدام مقاييس التعاطف الذاتي، ومقاييس قوة الأنا النفسية، وتقييم الصدمات الثانوية. أشارت النتائج إلى أن مستوى التعاطف الذاتي لدى المشاركين كان مرتفعاً، بينما كان مستوى قوة الأنا منخفضاً. علاوة على ذلك، كشفت الدراسة عن وجود علاقة قوية وحقيقية بين تدابير التعاطف الذاتي واضطرابات الإجهاد السابقة للصدمة. بالإضافة إلى ذلك، كان هناك ارتباط إيجابي بين متغيري الدراسة: التعاطف مع الذات وقوة الأنا، في حين لوحظ وجود ارتباط سلبي في اضطراب ما بعد الصدمة.

الدراسات السابقة المتعلقة بالرضا الحياتي:

أجرى الأفندي (2018) دراسة هدفت إلى الصمود النفسي بكل من التوافق الزوجي والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة «الفيوم». تكونت عينة الدراسة من (110) أم لأطفال ذوي احتياجات خاصة، وتضمنت الدراسة استخدام مقاييس المرونة النفسية، وتقييمات التوافق الزوجي، وتقييمات الرضا عن الحياة. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية وإيجابية بين المرونة النفسية والتوافق الزوجي والرضا عن الحياة لدى هؤلاء الأمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. علاوة على ذلك، أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية، والتوافق الزوجي، والرضا عن الحياة باختلاف عوامل مثل الوضع الاقتصادي، والمستوى التعليمي، والعمل، وشدة إعاقة الطفل لدى الأمهات اللاتي يرعين أطفالاً ذوي الاحتياجات الخاصة.

وجرى النجم (2019) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم وعلاقة الرضا عن الحياة لدى الشباب الجامعي اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (335) طالباً وطالبة من الملتحقين بالجامعة الإسلامية. واستخدمت الباحثة استبانة ذاتية لتقييم الرضا عن الحياة، ونسخة معربة لمقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد «مجدي الدسوقي». وأشارت نتائج الدراسة إلى أن بعد التفاؤل احتل المرتبة الأولى، يليه قبول البعد الحياتي، بينما جاء بعد التشاؤم في المرتبة الأدنى. تم تصنيف العلاقات الاجتماعية على أنها أعلى من الرضا والرضا، يليها الأمن والطمأنينة.

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئات السوريات

فقد أجرى المومني والصوالحة (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على قدرة التوافق النفسي الإجتماعي بتنبؤ مستويات الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين. تضمنت الدراسة تطوير أدوات البحث، والتي تضمنت استبياناً مخصصاً ومقياس الرضا عن الحياة. وتم تطبيق هذه الأدوات على عينة مكونة من (317) طالباً وطالبة. وأظهرت النتائج أن التكيف النفسي والاجتماعي له دور ذو دلالة إحصائية وتنبؤية عالية في تحديد الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. بالإضافة إلى ذلك، أشارت الدراسة إلى وجود اختلافات في القدرة التنبؤية لاستراتيجيات اتفاق الرضا عن الحياة، مع ارتفاع القدرة التنبؤية المرتبطة بالأداء الأكاديمي، مما يفضل الطلاب الحاصلين على درجات جيدة جداً. ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين والمستوى الأكاديمي في هذا الصدد.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن استخلاص العديد من الملاحظات منها:

من حيث الأهداف: تبين أن العديد من الدراسات السابقة تسعى إلى التعرف على اثر البرنامج الإرشادي في تحسين قوة الانا، مثل دراسة (الأفندي 2018) و(النجم 2019) وتحسين الرضا الحياتي كما في دراسة (HabibAsmat2016)، (orkide&Ar, 2018)، (المومني والصوالحة 2020)

يلاحظ وجود فاعلية وأثر واضح لاستراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصحة النفسية باستخدام المقياس القبلي والبعدي تعزى للمجموعة التجريبية، وبعد فترة المتابعة كدراسة جود مون وآخرون (2016)، ودراسة بيود ركزوك (2019) ودراسة الرشيدى (2020)

أما من حيث لجنس (التنوع الجنسي) فغالبية الدراسات تناولت الجنسين: كما في دراسة المومني (2020) دراسة الجبور والسمور (2016) ودراسة رزق (2016) دراسة النجم (2019) أما الدراسة الحالية ركزت على فئة الإناث مثل دراسة الأفندي (2018) دراسة ديفكاس (2020).

تعددت ادوات الدراسة التي استخدمت في تلك الدراسات، فبعضها استخدم (مقياس الرضا الحياتي) كدراسة مومني والصوالحة (2020)، ودراسة النجم (2019) وبعض الدراسات استخدمت مقياسين مثل دراسة ديفكاس (2020)، ودراسة النجم (2019).

من حيث حجم العينة فقد تباينت الدراسات بين العينات الكبيرة والصغيرة والمتوسطة العينة الكبيرة كما في دراسة مومني حيث بلغت (1095) دراسة الجبور والسمور حيث بلغت العينة (600) ودراسة رزق الله حيث بلغت العينة (270) وبلغت العينة الصغيرة

من حيث التصميم التجريبي: فقد تباينت الدراسات السابقة في المجموعات التي اعتمدها فنجد دراسة مومني (2020) تعتمد على التصميم التجريبي لمجموعتين الضابطة

والتجريبية وكما في دراسة الشهاوي وبريك (2019)، وكما في دراسة الأفندي (2018) أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت المنهج التجريبي المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي لمناسبتة لأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تستهدف الدراسة النساء اللاجئات السوريات المقيمات حالياً في مخيم الزعتري الواقع في محافظة المفرق، خلال الفترة الممتدة من (3/5/2023 إلى 25/8/2023)، والذين يمتلكون القدرة على القراءة والكتابة.

عينة الدراسة:

ضمت عينة المشاركين في الدراسة (214) لاجئة سورية في محافظة المفرق ممن حصلوا على تسجيل رسمي لدى المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين السوريين.

4.3 أدوات الدراسة:

- أولاً: مقياس قوة الأنا.
- ثانياً: مقياس الرضا الحياتي.

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات التالية:

مقياس قوة الأنا.

قامت الباحثة بتطوير المقياس برجع للأدب النظري الدراسات السابقة: وأعادته التطوير وصياغة الفقرات وأشتمل المقياس بصورته الأولى على (38) فقرة، تقيس مستوى قوة الأنا لدى اللاجئات السوريات ولكل فقرة خمسة مستويات دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً، والمطلوب من المستجيب اختيار البديل المناسب، ويترجم سلم الاجابات من (5.1) بحيث يأخذ البديل (5) درجات والبديل أبداً (1) درجة وهذا في حالة الفقرات الإيجابية وتعكس الفقرات في حالة الفقرات السلبية. ويوضح الجدول (1) الأبعاد والفقرات الإيجابية في كل بعد على مقياس قوة الأنا.

دلالات الصدق والثبات للمقياس:

تم إيجاد مؤشرات صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

أولاً: صدق المحتوى. (صدق المحكمين)

لأغراض الدراسة الحالية وللتأكيد من صدق المقياس المحتوى، تم عرض المقاييس بصورته الأولى على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي وعلم

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئات السوريات

النفوس الاكلينيكي في الجامعات الأردنية الحكومية ملحق (2)، تم التأكيد من صدق المقياس وملائمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية. وتم اعتماد محك (8) محكماً للبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طلب منهم ابدا رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية، والحاجة إلى تعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، وابدأ أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة. وبناء على اقتراحاتهم تم إجراء تعديلات لغوية وصياغتها. وتم اعتماد إجماع ثمانية من المحكين لقبول الفقرات والإبقاء عليها كما هي بنسبة اتفاق (10) من المحكمين.

ثانياً: صدق البناء الداخلي:

وللتحقق من صدق بناء المقياس، تم تطبيقه على عينة مسحية مكونة من (30) لاجئة. تم اختيارها من مجتمع الدراسة. وحسبت الدراسة معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة المرتبطة بالبعد الخاص بها.

ولمزيد من تقييم صدق بناء المقياس، استخرجت الدراسة معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد ذي الصلة في عينة استكشافية مكونة من (30) لاجئة من خارج عينة الدراسة الأولية. وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.39-0.77). ويعد هذا النطاق بمثابة مؤشر قوي على صحة المقياس، مما يؤكد التوافق بين العناصر والدرجة الإجمالية التي تنتمي إليها. وترد تفاصيل المعالجة الإحصائية المقابلة في الجدول (1).

وتؤكد معاملات الارتباط الموضحة في الجدول على ثبات المقياس وصدقه الداخلي ودقته في قياس الخاصية المقصودة. وتم إعادة تطبيق المقياس بعد فترة أسبوعين على عينة استكشافية جديدة متميزة عن عينة الدراسة الأصلية، مما يعزز اتساق صدق بنائه.

جدول(1) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**47.	21	*41.	11	**77.	1
*39.	22	**48.	12	**47.	2
**47.	23	**55.	13	**73.	3
**50.	24	*41.	14	**72.	4
*39.	25	**66.	15	**56.	5
**48.	26	**75.	16	**50.	6
**47.	27	**47.	17	**48.	7
**47.	28	**54.	18	**76.	8
		**55.	19	**49.	9
		**49.	20	**48.	10

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً حيث تراوحت بين (41-76). وكانت قيم الارتباط بين المجالات والمقياس ككل مقبولة وهذا دالة احصائياً، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء الداخلي للمقياس

دلالات ثبات مقياس قوة الأنا.

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمجالات مقياس قوة الأنا، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) واختبار الإعادة (Test-Re-Test) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددهن (30) لاجئة سورية من خارج عينة الدراسة، حيث تم تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على نفس العينة بفاصل زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول، الثاني وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين

جدول (4): معاملات الثبات لمقياس قوة الأنا ودلالته الكلية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وطريقة الإعادة

التجزئة النصفية	إعادة الاختبار	كرونباخ ألفا	المجال
0.87	0.83	0.80	الكفاءة الشخصية
0.84	0.85	0.79	البعد الانفعالي
0.86	0.89	0.86	البعد الاجتماعي

نتائج الجدول (4) تشير إلى أن معاملات الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا تراوحت بين (0.79-0.86)، وقد تراوحت قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (0.84-0.87)، وتراوحت معاملات ارتباط إعادة الاختبار بين (0.83-0.89) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهذا مؤشر على صدق دقة المقياس.

تصحيح مقياس قوة الأنا

يتكون مقياس قوة الأنا بصورته النهائية من (28) فقرة أحادية البعد تتم الإجابة على كل فقرة وفق سلم إجابات خماسي (أبدا، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على اللاجئة، وقد تم تحويل سلم الإجابات إلى درجات على النحو التالي: ابدا تحصل على درجة (1)، نادراً (2) أحياناً (3)، غالباً (4)، دائماً (5) هذا في حال الفقرات الإيجابية والتي تشير إلى وجود الأنا قوية، ويتم عكس الدرجات لسلم الإجابات عندما الفقرة سلبية، أي تشير إلى عدم وجود قوة الأنا. وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن تحصل عليها اللاجئة على المقياس.

ثانياً: مقياس الرضا الحياتي:

لتحقيق أغراض الدراسة تم تطوير مقياس الرضا الحياتي من خلال الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة: (الحيوات، 2017 والافندي، 2018) وذلك لغايات قياس الرضا الحياتي لدى اللاجئات السوريات في مخيم الزعتري، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (38) فقرة.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتحقق من صدق المقياس الظاهري وأن الفقرات الموضوعية تقيس ما وضعت لأجله، ومدى تغطيتها لجوانب الرضا الحياتي، تم عرضه على مجموعة من المحكمين

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئات السوريات

المختصين بلغوا (10) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الحكومية الأردنية، كما موضح في الملحق (ب) وتم اعتماد (8) محكما للإبقاء على الفقرة أو تعديلها. وتم الإبقاء على الفقرات التي وافق عليها المحكمين من حيث أنها مناسبة في صياغتها، ومضمونها، وتمثيلها للجوانب التي أعدت من أجلها، وكذلك مؤشرات الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين، وبناء على اقتراحاتهم، تم إجراء تعديلات لغوية وحذف ما يقارب (11) فقرة. والإبقاء على الفقرات التي تقيس السمة التي وضعت لأجلها ومدى ملائمة للعينة الدراسة، ومدى ملائمة الصياغة اللغوية. حيث تم الاتفاق على آراء المحكمين الأكثر تكراراً، وحذف الفقرة التي تكرر رفضها من أكثر من محكم، حيث وصل المقياس في صورته النهائية إلى (٢٨) فقرة.

صدق البناء الداخلي للمقياس:

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) لاجئة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.36-0.73)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول(3) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**48.	19	*39.	10	**71.	1
*36.	20	*44.	11	*43.	2
*41.	21	*39.	12	*41.	3
**48.	22	**73.	13	**72.	4
*39.	23	*39.	14	**59.	5
*42.	24	*39.	15	*41.	6
*44.	25	*45.	16	*39.	7
*41.	26	*45.	17	**65.	8
*42.	27	*43.	18	**55.	9

يلاحظ من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط البينية بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (36-73) وجميعها دالة احصائياً وهذا مؤشر على الصدق البناء الداخلي للمقياس.

دلالة. ثبات مقياس الرضا الحياتي.

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في

المرتين إذا بلغ (0.88). تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذا بلغ (0.81)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح مقياس الرضا الحياتي.

يتكون مقياس الرضا الحياتي بصورته النهائية من (28) فقرة أحادية البعد تتم الإجابة على كل فقرة وفق سلم إجابات خماسي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على اللاجئة، وقد تم تحويل سلم الإجابات إلى درجات على النحو التالي: ابداً تحصل على درجة (1)، نادراً (2) أحياناً (3)، غالباً (4)، دائماً (5) هذا في حال الفقرات الإيجابية والتي تشير إلى وجود الأنا قوية، ويتم عكس الدرجات لسلم الإجابات عندما الفقرة سلبية، أي تشير إلى عدم وجود قوة الأنا. وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن تحصل عليها اللاجئة السورية.

المعالجة الإحصائية:

إجابة السؤال الأول؛ والذي ينص على: « ما مستوى قوة الأنا لدى اللاجئات السوريات؟»

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى قوة الأنا لدى اللاجئات السوريات، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى قوة الأنا لدى اللاجئات السوريات

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
2	متوسطة	0.855	3.18	الكفاءة الشخصية
3	متوسطة	0.947	3.04	البعد الانفعالي
1	متوسطة	0.938	3.27	البعد الاجتماعي
	متوسطة	0.884	3.26	قوة الأنا ككل

ويبين الجدول (٤) حصول جميع أبعاد مقياس قوة الأنا على درجات موافقة متوسطة، حيث حصل البعد الاجتماعي على الترتيب الأول بمتوسط حسابي قيمته (3.27)، تلاه بعد الكفاءة الشخصية بمتوسط حسابي قيمته (3.18)، في حين حصل البعد الاجتماعي على أقل متوسط حسابي وقيمته (3.04).

كما يبين الجدول حصول إجمالي الأبعاد على متوسط حسابي قيمته (3.26) ودرجة موافقة متوسطة، وهذا يدل على أن مستوى قوة الأنا لدى اللاجئات السوريات كان بدرجة متوسطة.

وبعد ذلك تم إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات التي تم جمعها. تم تصحيح إجابات الافراد بإدخال البيانات إلى الحاسوب وإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لتحقيق أغراض الدراسة.

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئين السوريين

حياتي في صنع الإيجابية التي من شأنها تجعل الإنسان قادراً على مواجهة التحديات والصعوبات، ومحاربة الضعف واليأس فالإنسان عندما يملك قوة الأنا هو قادراً على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.

للإجابة على السؤال الثاني مستوى الرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين تم عمل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول التالي بين مستوى الرضا الحياتي.

جدول (4) للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى الرضا الوظيفي لدى اللاجئين السوريين، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى الرضا الوظيفي لدى اللاجئين السوريين

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
الرضا الحياتي	3.05	0.835	متوسطة

ويبين الجدول (٥) حصول مقياس الرضا الوظيفي على متوسط حسابي قيمته (3.05) ودرجة موافقة متوسطة، وهذا يدل على أن مستوى الرضا الوظيفي لدى اللاجئين السوريين كان بدرجة

السؤال الثالث: والذي ينص على: « ما العلاقة بين قوة الأنا والرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين؟ ».

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، كما يبين الجدول التالي:
جدول رقم (٦)

يبين قيم معامل ارتباط بيرسون للتحقق

من وجود علاقة ارتباطية بين قوة الأنا والرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين

الرضا الحياتي		قوة الأنا
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
0.000	0.631	الكفاءة الشخصية
0.001	0.492	البعد الانفعالي
0.000	0.561	البعد الاجتماعي
0.000	0.512	قوة الأنا ككل

يتضح من الجدول (٦) أن جميع قيم مستويات الدلالة كانت أقل من (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة دالة احصائياً بين قوة الأنا وأبعاده وبين الرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين.

وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى قوة الأنا أو أي من الأبعاد لدى اللاجئات السوريات كلما ارتفع مستوى الرضا الحياتي لديهن والعكس صحيح.

. حيث تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج المومني والصوالحة (2020) مع النجم (2019) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم وعلاقة الرضا عن الحياة هناك علاقة عكسية كلما زاد الرضا الحياتي لدى اللاجئات السوريات انخفض لديهن بشكل ملحوظ نسبة التشاؤم أصبح أكثر إقبالاً ورغبة بالحياة. عندما نتكلم عن اللجوء وما يترتب من تغيرات جذرية في جميع نواحي الحياة الاجتماعية، النفسية، الاقتصادية، هو منعطف بكل معنى الكلمة، حيث توصلت الكثير من الدراسات أن النساء اللواتي يعانين من سوء التكيف الاجتماعي، ويسيطر عليهن مشاعر اليأس، الضعف

الكآبة هن نساء على درجة منخفضة من تحقيق الرضا الحياتي وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والرغبة في الحياة فالظروف الحرب تعد عاملاً مساعداً في زيادة الاضطرابات النفسية وسوء التكيف الاجتماعي والنفسي. فالضغوطات النفسية التي تشعر به اللاجئة وتدني مفهوم الذات لديها، والنظرة الدونية كونها للاجئة، ما يترتب عليها من بصمة عار ورفض فكرة الاندماج مع المحيط الاجتماعي خوفاً من الرفض وعدم القبول، فالمرأة السورية عاشت ألوان من الظلم والتهميش، والتحقيق. فهي بحاجة إلى الدعم النفسي والمعنوي لتستطيع الاستمرار في الحياة دون صعوبات.

وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الكفاءة الشخصية وبين (00) وهذا مؤشراً قوياً على مدى العلاقة الارتباطية بين مستوى قوة الأنا والرضا الحياتي اي هناك علاقة طردية كلما زادت قوة الأنا كلما زاد الرضا الحياتي هذا يدل على مدى مصداقية أدوات الدراسة في تحقيق النتائج. فالفرد الذي يكون على مستوى مرتفعاً من قوة الأنا هذا يسهم تلقائياً في تحسين مستوى الرضا الحياتي في تحقيق السعادة، والتفاؤل، والبعد عن التشاؤم، واليأس، حيث يكون أكثر إقبالاً على الحياة أكثر قدرة على مواجهة التحديات والصعوبات. على تحسين مفهوم الذات والقدرة على تحمل المسؤولية.

أولا مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الأول الذي نص على « ما مستوى قوة الأنا لدى اللاجئات السوريات

أشارت نتائج السؤال إلى أن قوة الأنا لدى اللاجئات السوريات جاءت بدرجة متوسطة ككل، البعد الاجتماعي بمستوى متوسط وجاءت الكفاءة الشخصية في الدرجة بمستوى متوسط والبعد الانفعالي.

وقد تبدو هذه النتيجة متوقعة من وجهة نظر الباحثة، فهي ترى أن اللاجئات السوريات تتعرضن كثيراً من الضغوطات النفسية والى ظروف حياتي صعبة، وما عاشت تلك اللاجئة مشاهد قاسية من ظروف الحرب، والقصف والقتل، والتدمير، والانتقال للإقامة في مخيمات اللجوء سوف يؤثر عليها بطريقة غير مباشرة على مفهوم الأنا لديها.

مستوى قوة الأنا وعلاقتها بالرضا الحياتي لدى عينة من اللاجئين السوريين

فالعيش في مخيمات اللجوء هي وصمة عار تشعر بها حيث ترى لنفسها نظرة دونية وامتهان لكرامتها. حيث اتفقت هذه الدراسة مع نتائج (المومني) وغيرها من الدراسات. وكما اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج الدراسة نصيرة (2018) على مقياس الانا ككل.

ترى الباحثة أن الرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين يعد عاملاً هاماً في هاما في تحقيق التكيف والانسجام مع المحيط الاجتماعي هناك علاقة بين قوة الأنا والرضا الحياتي. من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبين أن هناك مؤشر على الرضا الحياتي لبعض اللاجئين السوريين، وهذا لا ينفي وجود الإيجابية في بعض جوانب الإنسان بالرغم من شدة الظروف الحياتية الذي ساعدها على تخطي الأزمات ومشاهد ظروف الحرب القاسية.

تفسر الباحثة أن هناك علاقة إيجابية وقوية بين المتغيرات قوة الأنا والرضا اي كلما زاد قوة الأنا زاد الرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين حيث تحاول هذه الإنسنة استخدام أفضل الطرق لمحاربة الظروف وتخطي الصعوبات والعقبات التي تعاني منها يحاولن تغير المواقف بدلا من تجنبها، وهذا يدل على مدى تحسن مستوى قوة الأنا الذي يعد عاملاً مهماً في تحسين الرضا الحياتي لديهن.

إن الرضا الحياتي أمر مهم، لأنه يعد عاملاً هاماً في مساعدة الفرد نحو التوجه نحو اهداف بعيدة المدى ويمنحه القدرة والقوة على مواجهة التحديات والضغطات مهما كانت صعوبتها، عند يكون لدية الفرد قوة الأنا لديه مرتفعة هذا يساعده على الرضا والتكيف والتأقلم مع الظروف المحيطة مهما كانت قسوتها. فالعلاقة بين قوة الأنا والرضا الحياتي هي علاقة إيجابية طردية.

إن اللاجئين السوريين عندما تتمتع بارتفاع قوة الأنا تتصف بالوعي، والفتنة، والبصيرة، بحيث تكون على اتصال مباشر بالواقع الخارجي، فإن قوة الأنا تتمثل قوة الفرد وقدرته على مواجهة الواقع، والقدرة على استخدام ما لدية من مهارات، معرفية، وانفعالية، وسلوكية، في التعامل مع الآخرين (موسى، 1998) حيث اتفقت الدراسة مع النجم (2019) ودراسة المومني (2020) كما اختلف هذه الدراسة مع نصيرة (2018).

التوصيات:

1. اجراء مزيداً من الدراسات عن العلاقة الارتباطية بين قوة الأنا والرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين.
2. عمل جلسات إرشادية تدريبية لتحسين قوة الأنا لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري.
3. عمل المزيد من الجلسات التدريبية والإرشادية لتحسين مستوى الرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين.
4. اجراء المزيد من الدراسات التربوية والإرشادية للاجئين السوريين في مخيم الزعتري في محافظة المفرق.
5. توفير ورشات تدريبية وعقد مؤتمرات لتوفير وسائل الدعم النفسي والمعنوي لدى اللاجئين السوريين في مخيمات اللجوء.

المراجع العربية

- أبو أسعد، أحمد (2015) الصحة النفسية منظور جديد -عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- ابو عيطة، عيسى (2017) النظرية والتطبيق في الإرشاد الجمعي (مترجم) دار الفكر للنشر والتوزيع، الاردن.
- الدسوقي، مجدي (2013) مقياس الرضا عن الحياة القاهرة مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع.
- الذواوي، لطيفه جاسم (2015) الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة: القاهرة دار الانجلو للنشر والتوزيع.
- العاسمي، رياض نائل. (2017) علم النفس الإيجابي السريري « جزء الطبعة الثانية، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، دمشق.
- المشاقبه ، أحمد (٢٠١٧) الصحة النفسية للفرد والمجتمع ، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- المفوضية العليا لشؤون اللاجئين (2022) حقائق وأرقام. استرجعت 2023/1/1 الموقع: date2.unhcr.org/en/situations/Syria/location/
- المومني، فواز الريحات (2016) القدرة التنبئية لبعض العوامل الاجتماعية والديمغرافية بحدوث الاضطرابات السيكو مترية لدى اللاجئين السوريين. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية ص(305-321).
- الهورانة، معمر (2018) الشخصية وانحرافاتنا الطبعة الأولى دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- بلان، كمال (2015) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي الطبعة الأولى -دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- حيدر، عبدالعزيز (2018) الشيخوخة النفسية اسبابها وطرق مواجهتها ط1الرضوان للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
- جمعية النساء العربيات (2016) الكشف المبني على النوع الاجتماعي ضد اللاجئات السوريات في الاردن ،لبنان بيروت جمعية النساء العربيات.
- رمضان، علي (2019) علم النفس الإيجابي أصوله وتطبيقه الطبعة الأولى العالمية للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد (2015) التوجه والإرشاد النفسي ط4، القاهرة، عالم الكتب.
- سمير، فدل (2018) الأسرة ومشكلة العدوان في سن المراهقة دار الفكر للنشر

والتوزيع.

- شبيب، هادي (2017) مسألة اللاجئين بين المواثيق الدولية والواقع السياسي - للاجئين السوريين مجلة العلوم السياسية والقانون ص(224-228)
- عودة، يوسف (2019) الرضا الحياتي والاستقرار العاطفي، السعودية: منشورات دار الارقم للنشر والتوزيع.
- غولي، حسن (2019) البرامج الإرشادية والأساليب والفنيات الطبعة الأولى الوراق للنشر والتوزيع.
- يونس، إبراهيم (2018) قوة علم النفس الإيجابي مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع الإسكندرية

Referances:

- Beaker, H.& (2017)Recreational university Witnesses do mystic violence against women during their childhood and adolescence.The. Anthropologist,27(1-3),58-68.
- Biter(2018) The predicament of Time near the and of life Time perspective trajectories of life satisfaction «Aging &Mental HeaTh14(5)57_86.)
- Cook.(2017) The virtuous circle of play and psychology call we'll - being A review, freight plays education unretired April,15,2017fromhttp:www right play.com more information/about tubs /basement
- Greenberg ,(2020). The psychology cal impact of quarter ntinand how to reducing:rapid review of the eoidanc.Lancet395-920tio:
- 150-1016/50/40-6736(20)30460-8
- Duisk: Elysium(2019)if &Hasnzadan.Effectvess of positive Thinking training on anxiety. depressed ion and quality of life of mother of children with leakemaic journal of Nursing and Midwifery science,6(1)21-26.
- Erikson, E.(1963) childhood and society (second Edition New York: Norton & company press.
- Fink,(2017). a Clinical introduction Lacuna psychology Theory andtech iaeique(6Eiditon) New York Have Art university press.
- Franklin, c(2017) Mental Health: personalities Disorders (3rdEditon) New York, create space independent, publishing platforms.

- Kelly,(2020) Nightmares and Ego strength Revisited: Ego strength predicts Night terrors above Neuroticism and carnal psychological Distress journal Dreaming 30(1)29-4
- Iverson,(2020) practice implications of Research on intimate partner with irritational against women ptsdresearch Quality,31(1),1050-1835.-.
- Lopez S,& Snyder,(2016) positionspsychology Assessment Ahand Book of Models and Measure, Washington,DC: American psychological.
- Rashid,(2015) positive psychology Strength - based approach. The Journal of positive.vol,10,
- Royce, Barnes neck(2018)cor competency es psychology sis,(isTEbion) London Routledge.
- Khaledian,M,Babae,H,& Armani,.(2016) The relationship of psychology hardiness with irritational beliefte emotional intelligence and work holism world scientific news,86-100.
- Maeanderson,D& Bekhet,A(2019). Psychologypropertiesofthe positive thinking skills Scaleamong collegestudents, Archiveof psychology Nursing,(33),65-69.
- -Nelson -jones, R,(2006)theory and practice of counseling And Therapy -Newline Sage publications/Inc;
- Proctor.(2017). Positive psychology intervene tin in practice, Springer Champ
- Parson ,R,chatarvedi,k(2016) life satisfaction literature Review inter international journal of Mange mentHumanities 1(2)25-46. د.ج
- Proto,R,(2015) life satisfaction and community ,T2 Germany.
- Langley's(2016) five key principles of positive psychology American psychologist.5(2):
- USNewujiwanati,s(2020)An Analysis of MMpl-2onEgo strength Positive Malingering and Anxiety Adenines in social.Conscience Education. And Humanities Research,395.165.
- Wade& Jones.(2015)Strength-Based clinical Supervision Appositive psychology Approach clinical Training, New York: Springer publishing company.

- Youns,(2018,)Salaam Masood ,W,Elyhfoufy, N, Naiad ,A-A, Goltan ,H,Etaf,G., Mohammed.(2018) Factor structure of the Value in Action inventory of strenght (VIAIS) reduced set for 4Arab Countres,9th Europe anco inference on positive psychology, June>s 27-30BudapestHungary.