جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي

مقترح رسالة لاستكمال درجة الماجستير بعنوان:

النوستالجيا (الحنين للماضي) وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح

The Relationship Between Nostalgia and Life Satisfaction among Students of Hebron University and Al-Najah University

إعداد:

رهف عمار النصر

إشراف الأستاذ الدكتور:

نبيل الجندي

1444هـ 2022 م

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُون)

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره، أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه،

فأظهر بسماحته تواضع العلماء، وبرحابته سماحة العارفين.

إلى من سهرا من أجلي وقدما حياتهما فداءً في مسيرة تعليمي.. وشجعاني على الاستمرار حتى وصلت إلى ما أنا فيه الآن.. إلى والّدي.. شكراً جزيلاً لكما وأهديكم تخرجي ونجاحي هذا.

إلى رفيق الدرب، وصديق الأيام بحلّوها ومرّها: زوجي الغالي،

أشكرك على دفعي للأفضل دومًا والأخذ بيدي إلى ما أريد.

إلى من بوجوده تطيب الحياة، وببسمته تزهو الدنيا: ابني الغالي،

أسعد الله قلبك وأنار دربك دومًا، فأنت زهرة الحياة ونورها.

شكر وتقدير

"إن استطعت فكن عالمًا، فإن لم تستطع فكن متعلمًأ، فإن لم تستطع فأحبهم، فإن لم تستطع فلا تبغضهم "

فال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "من صنع إليكم معروفًأ فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه فأدعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه."

أثني ثناء حسنًا على كل من أسهم في انجاح هذه الرسالة، وأيضًا وفاءً وتقديراً، واعترافًا مني بالجميل.

أتقدم بالشكر الجزيل لأولئك المخلصين، الذين لم يألوا جهدًا في مساعدتي في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر الدكتور نبيل الجندي، صاحب الفضل في تشجيعي، ومساعدتي وتوجيهي لتقديم هذه المادة العلمية، فجزاه الله كل خير.

وشكري موصول لأعضاء هيئة التدريس في جامعة الخليل، وإلى كل من كان له الفضل في تعليمي، وصقل معرفتي.

وأخيرًا، أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من مدوا لي يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة على أكمل وجه.

فهرس المحتويات

الفصل الأول.....11

مقدمة 2

مشكلة الدراسة وأسئلتها 8

أهداف الدراسة 6

أهمية الدراسة 9

مصطلحات الدراسة.....11

حدود الدراسة 10

الفصل الثاني 12

الأدب النظري والدراسات السابقة 12

أولا: النوستاليجا 12

❖**النوستاليجا عبر التاريخ وتحولها من مرض نفسي إلى ظاهرة إيجابية**..... **Error! Bookmark not defined.**

❖**أنواع النوستاليجا**... 18

❖**النظريات التي فسرت النوستاليجا**... 21

❖ **النوستالجيا بمفهومها الإيجابي والنوستالجيا المرضية** . 13

ثانيا: الرضا عن الحياة ..... **Error! Bookmark not defined.**

❖**مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة**... 28

❖**أبعاد الرضا عن الحياة**... 32

❖**النظريات المفسرة للرضا عن الحياة**.... 34

❖**محددات الشعور بالرضا عن الحياة**... 38

❖**العوامل المؤثرة على الرضا عن الحياة**... 39

ثالثًا:الدراسات السابقة ..... **Error! Bookmark not defined.**

أولا:**الدراسات السابقة المتعلقة بالنوستالجيا** 45

ثانيا: الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة 53

ثالثا: التعقيب على الدراسات السابقة ..... **Error! Bookmark not defined.**

الفصل الثالث 64

الطريقة والإجراءات 64

الفصل الثالث..... 65

الطريقة والإجراءات..... 65

منهج الدراسة 65
مجتمع الدراسة 65
عينة الدراسة 66
أدوات الدراسة 67
أولاً: مقياس النوستالجيا (الحنين إلى الماضي) 67
❖الثبات..... 69
❖تصحيح المقياس..... 69
ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة..... 70
❖صدق المقياس.... 71
أولا: صدق المحكمين..... 71
ثانيًا: صدق البناء 71
❖الثبات..... 72
تصحيح المقياس..... 72
متغيرات الدراسة..... 73
إجراءات الدراسة 73
الأساليب الإحصائية..... 74
نتائج الدراسة 76
الفصل الرابع..... 77
نتائج الدراسة 77
الفصل الخامس 90
أولًا: مناقشة النتائج 91
ثانيا: التوصيات..... 103
قائمة المصادر والمراجع: 105
أوَلا: المصادر العربية..... 105
ثانيًا: المصادر العربية مترجمة..... 109
ثالثاً: المصادر الأجنبية 117
ملاحق الدراسة 138

فهرس الجداول

جدول (1) توزيع مجتمع الدراسة 70

جدول (2) خصائص أفراد العينة الديموغرافية 71

جدول (3) نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس. .. 72

جدول (4) معامل الثبات لمقياس النوستالجيا (الحنين إلى الماضي) 73

جدول (5) فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على النوستالجيا (الحنين إلى الماضي) لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية 75

جدول (6): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس. .. 76

جدول (7) معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة 77

جدول (8) فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية 78

الجدول (9) المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، مرتبة تنازلياً: (ن=401) 82

الجدول (10) المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، مرتبة تنازلياً: (ن=401) 84

الجدول (11) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية. 87

الجدول (12) نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروق في متوسطات درجات النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغيرات (الجامعة، التخصص، الجنس، السكن) 88

الجدول (13) المتوسطات الحسابية والخطأ المعياري لدرجات النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة 89

الجدول (14) نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغيرات (الجامعة، التخصص، الجنس، السكن) 91

الجدول (15) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقا لمتغير السكن في بعد الاجتماعية 94

فهرس الملاحق

ملحق رقم (1) قائمة بأسماء المحكمين 142

ملحق رقم (2) مقياس الرضا عن الحياة بصورته الأولية 145

ملحق رقم (3) مقياس الرضا عن الحياة بصورته النهائية ..... **Error! Bookmark not defined.**

ملحق رقم (4) مقياس النوستالجيا بصورته الأولية (استبانة اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس النوستالجيا)..... 150

ملحق رقم (5) مقياس النوستالجيا بصورته النهائية..... 154

ملحق رقم (6) كتاب تسهيل المهمة من جامعة الخليل 158

ملحق رقم (7) كتاب تسهيل المهمة من جامعة النجاح.....158

النوستالجيا (الحنين للماضي) وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح

The Relationship Between Nostalgia and Life Satisfaction among Students of Hebron University and Al-Najah University

رهف عمار النصر

Rahaf Ammar Alnasr

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح في دولة فلسطين، وقد اختيرت عينة عشوائية طبقية قوامها (401) طالب وطالبة من جامعتي (الخليل، والنجاح الوطنية)، واستخدمت الباحثة مقياس للنوستالجيا أعد لأغراض الدراسة، كما تم استخدام مقياس الدسوقي للرضا عن الحياة، وأشارت النتائج عن وجود مستويات كبيرة من النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى هؤلاء الطلبة. ووجود فروق في مستوى النوستالجيا وفق متغير الجامعة لصالح طلاب جامعة الخليل والرضا عن الحياة بمستويات مرتفعة لديهم، كما كشفت الدراسة عن فروق في درجات النوستالجيا بين طلبة جامعتي الخليل والنجاح وفقًا لمتغير الجامعة، وذلك لصالح طلبة جامعة الخليل، هذا إضافة إلى وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفق متغير مكان السكن لصالح سكان القرى والمدن الذين كان الرضا عن الاجتماعية لديهم أعلى، وقد أوصت الدراسة على أهمية الحفاظ على الأماكن القديمة والمناطق التراثية التي تحمل معاني خاص لأصحاب المنطقة، والمناداة بضرورة إحياء العادات والطقوس الاجتماعية القديمة، كما أوصت الدراسة العاملين في مجال الصحة النفسية بتفعيل برامج الإرشاد النفسي للشباب بالجامعات والعمل على حل مشاكلهم.

كلمات مفتاحية: النوستالجيا، الرضا عن الحياة، جامعة الخليل، جامعة النجاح

Abstract

his study aimed to identify the relationship between nostalgia and life satisfaction among students of Hebron and An-Najah universities in Palestine, a stratified random sample of (401) male and female students from both universities was selected, and the researcher used a scale prepared for the sake of this study, and "Al Dosoqi" scale was used for life satisfaction. The results indicated that there are high levels of nostalgia and life satisfaction among the students of Hebron and An-Najah Universities, and that there is a direct correlation between nostalgia and life satisfaction among these students. And there are differences in the level of nostalgia according to the university variable in favor of Hebron University students and life satisfaction at higher levels. This is in addition to the presence of differences in the degrees of satisfaction with life among students of Hebron and An-Najah National Universities according to the variable of place of residence in favor of the residents of villages and cities whose social satisfaction was higher. The study recommended the importance of preserving ancient places and heritage areas that carry special meanings for the owners of the region, and calling for the need to revive old social customs and rituals. The study also recommended workers in the field of mental health to activate psychological counseling programs for youth in universities and work to solve their problems.

الفصل الأول

مقدمة

مشكلة الدراسة وأسئلتها

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة

مقدمة

تمتاز النفس البشرية بتعقيدها، فالبشر يختبرون عددًا من المشاعر المختلفة في حياتهم اليومية، وهذه المشاعر تنطوي عادة على تجربة ذاتية واعية تتميز في المقام الأول بالتعبيرات النفسية الجسدية، إذ إن المشاعر هي حالات من الشعور الذي يؤدي إلى التغيرات الجسدية والنفسية ذات التأثير في السلوك والتفاعلات البيولوجية، فكثير من البشر يشعرون بالحنين إلى الماضي، لأشخاص فقدهم أو إلى أماكن لم تعد موجودة، أو لأيام الطفولة بجميع تفاصيلها، أو لأصدقاء المدرسة، أو لبيت العائلة، ولربما حنين إلى أنفسهم ومشاعرهم كيف كانت في الماضي، حيث تمتلك الناس بمختلف الأعمار رغبة شديدة بالعودة إلى الماضي بما يضمّ من أماكن أو أشخاص أو حتى أشياء، إن هذا الحنين إلى الماضي له أساس سيكولوجي هو النوستالجيا.

(Holbrook & Schindler, 1996)

تعّد النوستاليجا أو (الحنين إلى الماضي) من المواضيع الحديثة المثيرة للاهتمام، التي حازت على اهتمام الباحثين في الغرب بشكل خاص، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على الفرد بالرغم مما تتسبب به من ألم العاطفة، حيث أنها آلية دفاع يستخدمها العقل لتحسين الحالة النفسية ولتحسين المزاج خاصة عندما يواجه الفرد صعوبات في التكيف وعند الشعور بالوحدة (Sedikides & Wildchut, 2018)، كما توصف النوستالجيا بأنها حالة من الاستحضار الإيجابي للعيش بالماضي، وأنها خبرة راسخة تدعم ما كان يتصف به الماضي من جمال وفرح ومتعة ورضا وسعادة وحب، حيث إن مشاعر الحنين للماضي غالباً لا تترسخ عند النفس الإنسانية مع مشاعر سلبية، كالحزن والإحباط واليأس والكره، والخزي، والإساءة، ويمكن تعريفها على أنها عاطفة موجهة نحو الماضي وواعية ذاتيًا، وذات معنى شخصي خاص. (Davis, 1970)

كما ثبت أن الحنين إلى ماضي مهم للصحة العقلية والنفسية، وله فوائد عاطفية عديدة، حيث أنها تساعد الأفراد على إيجاد هدف لحياتهم، وتنمي شعورهم بالانتماء والقبول، كما أنها تضيف معنى لحياة الفرد مما يحفزه لتحقيق أهدافه ويحميه من فقدان معنى الحياة. (Ismail, et al., 2018)

انطلاقًا من ذلك أصبحت النوستاليجا فعالة في مساعدة الأفراد على مقاومة وعلاج الكثير من الحالات غير المرغوبة كالقلق والحزن والشعور بالوحدة وبعض حالات الاكتئاب السائدة هذه الأيام، هذا وثبت فعالية النوستاليجا في علاج قلق الموت، ومرضى الرعاية المخففة. (Sedikides & Wildschut, 2018; Synnes, 2015)

إن للنوستاليجا القدرة على تنمية الشعور بالروح الشبابية، حيث إن الأفراد الواقعين تحت تأثير النوستاليجا يشعرون بالروح الشبابية (youthfulness) بشكل أكبر من الأشخاص الآخرين، وهذا الشعور بدوره له آثار إيجابية على الصحة النفسية بشكل خاص، من حيث أمداد صاحبة بمشاعر إيجابيه كالتفاؤل والشعور بالثقة والصحة البدنية.(Abeyta & Routledge, 2016)

كما أن النوستالجيا تعمل على زيادة الاستمرارية الذاتية واحترام الذات، وكذلك لها القدرة في مساعدة الأشخاص المصابين بالخرف على علاج الذكريات والتكيف مع وضعهم الحالي. (Ismail, et al., 2018)

وعلى الصعيد العاطفي تُسهم النوستالجيا في شحن الدماغ بطاقة إيجابية وذلك لأنها تثير العواطف وتعزز الانتماء والرضا النفسي والرغبة في الاستمرار بالعيش وخوض تجارب جديدة؛ لأن الماضي بالنسبة للإنسان فترة معلومة من حياته فهو يمده بالشعور بالأمان والراحة النفسية، تمامًا كالشعور الذي يحققه التأمل أو

رياضـــة اليوغا، كما أن لها دور في إثارة الإلهام وتعزيز التفكير الإبداعي والتفاؤل. (Cheung, et al., 2013)

ولا يقتصر التأثير الإيجابي للنوستاليجا على الحالة النفسية والعاطفية فقط، حيث ثبت في دراسة أوبا وآخرون (Oba, et al., 2016) أن الشعور النوستاليجي يؤثر على الإنسان جسديًا حيث يعمل على تغيير نشاط المادة السوداء في الدماغ، الذي يعد مركز معالجة المكافآت والمسؤول عن صنع هرمون السعادة (الدوبامين)، ذلك لأنها تعمل على تنشـيط مراكز المكافأة الدوبامينية في الدماغ، وأكدت الدراســة على نتائج مفادها وجود نشـاط مرتبط بالنوسـتاليجا إلى كل من أنظمة الذاكرة والمكافأة ، هذا بالإضـافة إلى أن التفكير النوسـتولوجي وخصوصا في أيام الشتاء الباردة يعمل على تنظيم درجة الحرارة في الجسد. (Zhou, et al., 2012)

في سياق متصـل ينبغي التنويه إلى أن أطباء النفس قد حذروا من الانغماس في المشـاعر النوسـتاليجية لفترة طويلة، إذ أن المبالغة في اســـتخدامها كحيلة دفاع قد تؤدي إلى الانغماس بأحلام اليقظة، والنكوص، وإنكار الواقع، وذلك لأنها تصـبح وسـيلة نفسـية يتم الاعتماد عليها للتخلص من التوتر النفسـي والألم، وذلك سـعيًا للبحث عن السعادة، وبذلك يصبح الانسحاب من الحاضر هو نمط حياة. (دويدار، 2012)

انطلاقًا مما سبق من جهود الباحثين والعلماء أندثر ما كان شائعًا في الماضي باعتبار النوستاليجا مرض نفسي وعقلي خطير؛ حيث كان ينظر إليها لعصور عديدة على أنها مرض نفسي وعصبي خطير يستلزم العلاج ويؤدي بالإنسان إلى الوفاة، وبذلك المصطلح الطبي النفسي "النوستاليجا" الذي كان يعتبر في القرن الثامن عشر مرض نفسي وعقلي خطير لم يعد يحمل المعنى نفسه في مطلع القرن العشرين؛ حيث أنها فقدت مكانتها كمرض مستقل. (Dodman, 2018)

بالاستناد إلى ما سبق رأت الباحثة أهمية تناول النوستالجيا بالبحث والتوسع فيها، انطلاقًا من النظرة الإيجابية الحديثة لها باعتبارها شغلت اهتمام الباحثين بالآونة الأخيرة وذلك بانتقالها من التصنيف كمرض نفسي وعقلي خطير إلى كونها أحدث وسائل العلاج الذاتي للعديد من أمراض العصر، هذا إضافةً إلى قلة الأبحاث التي تناولت النوستاليجا بالإيجاب خصوصًا في العالم العربي، خصوصًا أنها تعترض حياة الفرد بصورة مستمرة، حيث أن 80% من البشر يعيشون تلك الحالة بشكل يومي. (Sedikides, et al., 2004)

إن هذا البحث من شأنه أن يوسع القاعدة العلمية الخاصة بعلم النفس الإيجابي وتحديدًا بالنوستالجيا ويبين علاقتها بأحد أهم مظاهر الصحة النفسية والرفاة الذاتي ألا وهي (الرضا عن الحياة)، حيث يعد الشعور بالرضا عن الحياة ملمحًا من ملامح الشخصية السوية إنطلاقًا من كونه ينعكس على سلوكات الفرد وتصرفات حياته، وتقدير لذاته، بالإضافة إلى كونه أحد مصادر سعادة الفرد (مضاوي، 2018)، لذا فهو يتضمن صفات متنوعة: كالتفاؤل، وتوقع الخير، والاستبشار، والرضا عن الواقع، وتقبل النفس واحترامها وتقديرها، والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان؛ فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة أن السعادة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالرضا عن الحياة (Lu, 1999).

ويمكن تفسير الرضا عن الحياة في ضوء نظرية القيم والأهداف والمعاني، حيث إن الأفراد عندما يحققون الأهداف التي يسعون إليها يشعرون بالرضا عن الحياة، كما ويختلف الشعور بالرضا باختلاف درجه أهمية الأهداف بالنسبة للأفراد، وذلك حسب ما هو سائد من قيم في البيئة التي يعيشون بها. (Luccas & Diener, 1999)

والرضا عن الحياة يعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التى يعيش فيها فى ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته وقناعاته بصورة مرضية له، الاحساس بالتقدير والاعتراف (تفاحة ، 2009).

والرضا عن الحياة يعد الدافع الخفى الذى يحرك الإنسان ويقوده للحياة، وهو حالة شعور داخلي بالقناعة عن النفس بشكل خاص والحياة بصفة عامة، ومن ثم يختلف هذا الشعور باختلاف سمات وخصائص الشخصية والقيم والأفكار والمبادئ التى يتصف بها الفرد فتظهر حالة الرضا عن الحياة فى سلوكيات الفرد التى تعبر عن تقبله لذاته ورضاه عن حياته الشخصية، وأسلوب حياته، ومدى توافقه وتفاعله مع أسرته وأصدقائه والمحيطين به فى عمله ، وكذلك مدى إنجازه فى العمل . (شلبي، 2012)

كما أن مظاهر الرضا عن الحياة وأبعادها تمتد لتشمل: السعادة، والعلاقات الاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار والتقدير الاجتماعي، والتفاؤل والأمل (Franken, 1994)، من هنا نلاحظ أن النوستالجيا والرضا عن الحياة يشتركان بعدة نقاط، حيث أنه عندما اطلعت الباحثة على عدد من الأبحاث العلمية الحديثة وجدت أن للنوستالجيا أبعاد عدة تشترك مع الرضا عن الحياة، مثل: السعادة، والطمأنينة، والقناعة، وتقدير الذات واحترامها، وتزويد الفرد بالأمل والتفاؤل، وحثه على الترابط والتواصل الاجتماعي، والاستقرار النفسي والراحة النفسية، والشعور بالإنجاز ومعنى الحياة، لذلك تأتي هذه الدراسة للكشف عن العلاقة الارتباطية بينهم.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

إن ما طرأ على التركيبة الاجتماعية في الآونة الأخيرة وانتشار وسائل التواصل أثار خلل كبير في العلاقات، فقد زاد التباعد بين الأهل والأقارب والأصدقاء، لذلك نجد أن النوستاليجا تميل للارتفاع بين الشباب ثم تنخفض في منتصف العمر وترتفع مرة أخرى في الشيخوخة فنرى كبار السن يتباهون بماضيهم، ويعشقون الحديث عن

مغامراتهم وأمجادهم بالماضي بالرغم مما يحمله من الألم ومعاناة (Sidikides, et al., 2014)، كما أنها تنشتر بين الشباب بشكل كبير حيث أن (79%) من طلاب الجامعات قد خبروا هذا الشعور مره واحدة أسبوعيًا على الأقل. (Heper, et al., 2012) كما أن الشباب يتعرضون لمشاعر الحنين أكثر من البالغين، (Holbrook, 1993) لذلك جاءت هذه الدراسة لتطبق على عينة من طلاب الجامعات في الضفة الغربية.

إضافة إلى أن النوستاليجا بما تحتويه من ذكريات تبعث الدفء على النفس لها القدرة على مساعدة الأفراد وبالذات الإناث على علاج بعض حالات القلق أو الحزن أو الشعور بالوحدة، وبعض حالات الاكتئاب أيضًا الذي أصبحت سائدة هذه الأيام (Ahmed, 2015).

إضافة إلى النظرة الإيجابية الحديثة حول موضوع النوستالجيا، الذي يتمثل بانتقال تصنيفها من مرض نفسي عقلي خطير إلى كونها من أحدث وسائل العلاج الذاتي للعديد من الأمراض النفسية، إضافة إلى قلة الأبحاث التي تناولت النوستالجيا في العالم العربي تحديداً، حيث إن ذلك يؤدي إلى قلة المعلومات الحديثة المتوفرة حول هذا المفهوم الذي انتقل تصنيفه من اضطراب نفسي إلى ظاهرة إيجابية تستعمل لعلاج بعض الاضطرابات النفسية؛ لذلك لا بدّ من دراسته وتوفير دراسات يمكن الإفادة منها عربياً، حيث أن من شأنه أن يوسع القاعدة العلمية الخاصة بعلم النفس الإيجابي، وهذا يتناغم مع ما ذهبت إليه مضاوي (2018) في أن الشعور بالرضا عن الحياة يُعد أحد ملامح الشخصية السوية كونه ينعكس على سلوكيات الفرد وتصرفات حياته، وتقديره لذاته.

أسئلة الدراسة: تتمحور مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح؟
- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح؟
- هل يختلف مستوى النوستالجيا باختلاف متغيرات (الجنس، التخصص، مكان السكن، الجامعة) لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح؟
- هل يختلف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف متغيرات (الجنس، التخصص، مكان السكن، الجامعة) لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح؟

أهمية الدراسة:

تأتي هذه الدراسة لتكون في مقدمة الدراسات التي تتناول النوستاليجا بالبحث بالعالم العربي، حيث أن أهميها تكمن في قلة الأبحاث التي تناولت النوستالجيا بالعالم العربي، حيث تعد أول دراسة فلسطينية تبحث في النوستاليجا وعلاقتها ببعض المتغيرات، وأول دراسة عربية تكشف الستار عن طبيعة العلاقة بين النوستاليجا والرضا الحياة، وذلك بعد اطلاع الباحثة على قواعد البيانات العربية التي تشترك بها جامعة الخليل، لذلك من المتوقع أن تضيف الدراسة حصيلة علمية للمتخصصين بحقل علم النفس والصحة النفسية، كما إنها ستزود العاملين في مجال الصحة النفسية بمعلومات جديدة حول بعض مظاهر علم النفس الإيجابي (النوستالجيا، والرضا عن الحياة)، انطلاقًا من أنه في الآونة الأخيرة انتقل المتخصصون في علم النفس من التركيز على الجوانب السلبية للفرد، إلى الاهتمام بكل ما يهدف إلى تنمية الفرد والوصول به إلى اقصى درجات الرفاهية النفسية، وليس فقط الخلو من الأمراض النفسية كما كان شائعًا قس السابق، وذلك في محاولة منهم لاستغلال القدرات الإيجابية لدى الفرد، وكذلك أوصت دراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2018) بضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول أثر النوستالجيا على الرضا عن الحياة، ويُعد الرضا عن الحياة من المعايير التي

يمكن استخدامها لتقييم جودة الحياة، حيث استقصت الدراسة العلاقة بين أهم مظاهر الصحة النفسية (الرضا عن الحياة، والنوستالجيا)، والسعي إلى تبيان العلاقة بين هذين المفهومين ومستواهما لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح انطلاقاً من أن الشباب البالغين يتعرضون لمشاعر الحنين (النوستالجيا) بشكل أكبر مقارنة بالبالغين الكبار (Holbrook, 1993) حيث أشار هيبر وزملاؤه (Heper, et al., 2012) أن (79%) من طلبة الجامعة اختبروا مشاعر الحنين إلى الماض مره واحدة بالأسبوع على الأقل.

وفيما يتعلق بالأهمية التطبيقية، يمكن للدراسات اللاحقة الأستفادة من المقاييس المستخدمة ومن نتائج الدراسة الحالية.

أهداف الدراسة:

إن هذه الدراسة تعنى بدراسة مستويات النوستالجيا لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، حيث إنه لم يسبق أن تم دراسة مستوى النوستالجيا في البيئة الفلسطينية، وتوفير بيانات حول مدى انتشار موضوع النوستالجيا لدى الشباب الجامعي في فلسطين، وأيضًا تهدف إلى التعرف على مستويات الرضا عن الحياة وفقًا لأبعادها لدى العينة، كما وتهتم بدراسة إذا ما كان هناك علاقات محتملة بين النوستالجيا والرضا عن الحياة، ومحاولة تفسير أسباب هذا الارتباط إن وجد، ويمكن إيجاز الأهداف بالنقاط الآتية:

- الكشف عن شكل العلاقة بين النوستاليجا والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح بالضفة الغربية.

- تعرف إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب جامعتي الخليل والنجاح في الضفة الغربية على مقياس النوستالجيا تبعا لمتغير الجنس، والتخصص، ومكان السكن.

– تعرف إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب جامعتي الخليل ونابلس في الضفة الغربية على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لمتغير الجنس، والتخصص، ومكان السكن.

– معرفة أتجاه العلاقة بين النوستاليجا والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

– التعرف إلى مدى إسهام النوستاليجا في الوصول إلى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

حدود الدراسة:

اقتصرت هذه الدراسة على الحدود الآتية:

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2022–2021.

الحدود المكانية: مدينتي الخليل (جامعة الخليل)، ونابلس (جامعة النجاح الوطنية).

الحدود البشرية: طلاب جامعتي الخليل والنجاح الواقعتين بالضفة الغربية

الحدود الموضوعية: النوستالجيا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح

كما ويمكن القول إن محددات الدراسة اقتصرت على ما تتمتع به الأدوات المستخدمة فيها من درجات صدق وثبات، الأمر الذي يعيق تعميم النتائج إلا على بيئات مماثلة، كما ينبغي ملاحظة أن الدراسة قد اقتصرت على طلبة جامعيين في مرحلة البكالوريوس، تتراوح أعمارهم من 18–24 سنة، الأمر الذي يعيق تعميم النتائج إلا على فئات عمرية مقاربة.

مصطلحات الدراسة

- **أولا: النوستاليجا:**

يعرفها هالبورك (Holbrook ,1994) مفاهيميًا بأنها: إعجاب عام أو موقف أو تأثير إيجابي يتخذه الفرد تجاه (الأشياء، الأشخاص، الأماكن) التي كانت رائجة أو عصرية أو منتشرة على نطاق واسع عندما كان الفرد أصغر سنا (سواء في مرحلة الطفولة المبكرة، أو مرحلة المراهقة، أو حتى قبل الولادة).

كما تعرف على أنها إيقاظ الذكريات الجيدة القديمة داخل عقل الفرد. (Sprengler ,2009)

وتعرف إجرائيًا بأنها الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة على المقياس المستخدم في الدراسة.

- **ثانيا: الرضا عن الحياة:**

تُعرف مفاهيميًا أنها تقبل الفرد لما حققه من إنجازات في حياته سواء بالماضي أو الوقت الحالي بحيث يفصح الفرد عن هذا التقبل في توافقه مع ذاته ومع الآخرين، ونظرته المتفائلة للمستقبل والحياة. (رضوان، وهريدي، 2001)

وتعرف إجرائيًا بأنها الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الأدب النظري

أولا: النوستالجيا

ثانيا: الرضا عن الحياة

الدراسات السابقة

أولا: الدراسات المتعلقة بالنوستالجيا

ثانيًا: الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة

ثالثًا: الدراسات المتعلقة بالنوستالجيا والرضا عن الحياة

رابعًا: التعقيب على الدراسات السابقة

الأدب النظري

يتضمن هذا الفصل شرحًا تفصيليًا عن النوستالجيا والرضا عن الحياة والدراسات السابقة التي تطرقت للنوستالجيا والرضا عن الحياة، حيث سيتم الحديث عن النوستالجيا وكيف تطور مفهومها عبر الزمن من سلبي إلى ايجابي، كما سيتناول الفصل الحديث عن أنواع النوستالجيا والنظريات التي فسرتها، والنوستالجيا بمفهوميها الأيجابي والسلبي، كما سيتم الحديث عن المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة، وأبعاد ونظريات الرضا عن الحياة، والعوامل المؤثرة على الرضا عن الحياة، كما سيتم عرض الدراسات السابقة المتعلقة بكل من المتغيرين والتعقيب عليها.

❖ النوستالجيا بمفهومها الإيجابي والنوستالجيا المرضية

إن هذه الدراسة تختص بالنوستالجيا بمفهومها الحديث وهي (النوستالجيا الإيجابية) فلقد وضح ويرمان (Werman, 1977) في كتابه"**Normal and Pathological Nostalgia**" المراحل التي مرت بها النوستالجيا عبر العصور، إن كلمة (نوستالجيا) هي ترجمة لكلمة يونانية تعني الألم، حيث كانت النوستالجيا تصنف على أنها (الحنين إلى الوطن) (homesicness) الذي يصيب الجنود ويؤدي بهم إلى أعراض نفسية وجسدية خطيرة، وكرس الأطباء جهودهم خلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر لدراسة ظاهرة الحنين إلى الوطن – أو (النوستالجيا) كما كان يطلقون عليها تلك الفترة– وكيفية علاجها باعتبارها مشكلة شائكة وحساسة، خاصة أنها تصيب الجنود خط الدفاع الأول للدولة والنظام، واستمرت النوستالجيا تصنف على أنها حنين الجنود للوطن إلى أن جاء عدد من علماء النفس مثل فودور (Fodor, 1950)، ومارتن (Martin, 1954) ، وفريدمان (Freedman, 1956)، وهولاند (Howland, 1962) الذين رفضوا وصف النوستالجيا بأنها الحنين إلى الوطن، وبينوا في عدد من الأوراق العلمية أن النوستالجيا هي

الحنين إلى الماضي بما يحتويه من "ذكريات الطفولة " أو أشياء كان لها قيمة خاصة ذات معنى شخصي بالماض، وأنها مزيج من المشاعر المتناقضة بين السعادة والحزن الذي تجتاح الشخص عندما يفكر بالماضي، وعلى الرغم من أن بعض العلماء استمر بوضع النوستالجيا كمرادف للحنين إلى الوطن، مثل نواس وبلات (Nawas & Platt, 1965) بحجة أن العودة إلى الماض والعيش فيه وبذكرياته يعتبر نوع من عدم التكيف مع الواقع، ومع الوقت الحاضر، وأنها تعارض الاتزان النفسي انطلاقًا من أن الإنسان الذي تنتابه مشاعر الحنين غير قادر على العيش في الحاضر ولا يستطيع التفاؤل والتطلع للمستقبل كما يجب، إلّا أن تصنيف النوستالجيا كمرادف للحنين إلى الوطن سرعان ما أثبت عدم صحته، ذلك عندما جاء عالم التحليل النفسي الفرنسي جيهشان (Geahchan, 1968) الذي وضح أن النوستالجيا ليس شرطًا أن تكون مصحوبة بعدم القدرة على التكيف مع الحاضر، وأن الشعور بالحنين والاشتياق لشخص بالماضي أو مكان من الأمور الطبيعية والصحية التي يقوم بها العقل ليساعد الفرد على التكيف والاستمرار، حيث أن الخيال يسعى إلى إشباع رغبة العودة إلى الماضي عن طريق استعادة ذكريات الماض، وذلك ما لم يصحبها حالة من الحداد على الماض، والشعور بالاكتئاب، وأفكار تداخلية بين الواقع والخيال، كما عرض عالم النفس التحليلي كلاينر (kleiner, 1970) عدد من الحالات لمرضى تم استعمال النوستالجيا معهم كوسيلة للتهدئة وجلب المشاعر الإيجابية، كما وضح ويرمان (Werman, 1977) أن النوستالجيا ليس شرطًا أن تكون حنين إلى ماضي شخصي، بل قد تكون خيالية؛ كأن تكون مستمدة من الأساطير والأديان، كالحنين إلى الفردوس أو الجنة، وقد أكد على أن النوستالجيا عبارة عن مشاعر متناقضة، حيث أنها تشمل الحلو والمر بالوقت نفسه، وتكون مصحوبة بالاعتراف بأنه لا يمكن العودة إلى هذا الماض ولا يمكن استرداده، وليس شرطًا أن تكون النوستالجيا هي فقط الشوق إلى الوطن، وأن تكون مصاحبة للاكتئاب ولأعراض جسمية

خطيرة، بل قد تكون الحنين إلى وقت سابق أو شيء أو مكان أو حتى لشخص ما في السابق، مع رضى الفرد عن حاضره.

إن النوستالجيا هي تجربة بشرية طبيعية، وهذا ما بينه فرويد (Freud, 1908) عندما اكد أن الماضي جزء مهم من كيان الفرد، ولا يمكن التخلي عنه ولا إهماله أو نسيانه، بل يمكن فقط التعامل معه، كما وضح ويرمان (Werman, 1977) أن حنين الجنود إلى الماضي شيء طبيعي بسبب واقعهم الذي يتسم بالصعوبة والمرارة والقسوة، حيث أن محفزات المواقف الحالية غير سارة، لذلك يلجؤون لتذكر أيام الماضي حيث كانوا بأمان وسلام وبوضع مريح، كما أشار أن النوستالجيا ليس شرطًا أن تكون الرغبة بالعودة إلى الماضي، بل قد تكون فقط الرغبة بالشعور بالفرح نتيجة تذكر الماضي بما يحويه من أشخاص وإنجازات وشعور مريح وآمن.

كما ووضح أن الخط الفاصل بين الحنين الطبيعي والمرضي ليس الحدة والشدة، كما هو متعارف علية بأغلب الاضطرابات العقلية، بل طريقة الحداد على الماضي والتعامل معه، حيث بين ميلر (Miller 1956),الذي كتب أكثر دراسة تحليلية شمولية واسعة النطاق لبروست (Proust, 1956) أن مشكلة الحداد على الماضي يتم حليها عن طريق الغوص بذكريات الماضي، وتجديد ذكريات الفرح المخزنة في اللاوعي.

كما أن النوستالجيا المرضية تكون محملة بذكريات سائدة من الطفولة، بحيث تكون استخدام عصابي للذكريات، وتعتبر وسيلة للتعامل مع التجارب المؤلمة من الماضي التي تمت بشكل سيء من الطفولة، كأن يكون الشخص المضطرب قد عانى من الحرمان المبكر لكل من الأم والأب، فيستمر بتذكر وقت ماضي عندما كان كل من الأم والأب متواجدين في حياته، ويميل المصاب إلى تجميل الماضي وإضفاء طابع المثالية عليه، وإبعاد وإنكار المشاعر المحملة بالذنب والغضب، واستبدالها بأخرى جميلة ومثالية، كما أن

الحنين المرضي يحمل مشاعر حداد على الماضي وعدم تقبل الوضع الحالي، بحيث يرغب المريض بالعودة إلى الحالة التي كان بها سابقًا، ولا يسمح لنفسه بحب الأشياء، والأماكن، والأشخاص الجديدين في وضعه الحالي، بل يستمر بالتمسك بأشخاص وأماكن وأشياء الماضي فقط، ونتيجة لذلك يشعر بخيبة أمل بشكل مستمر، نتيجة لرغبته في العودة إلى الوضع السابق ورفضة لواقعه الحالي، ويبدو أن التفسير الأكثر منطقية لظاهرة النوستالجيا المرضية أنها تتضمن إزاحة معرفية للذاكرة الأصلية، واستبدالها بذاكرة مثالية، حيث أنها عملية دفاعية قمعية يقوم بها العقل نتيجة لتنجب المشاعر الألم والصدمة الناتجة عن الذكرى الأصلية، حيث أن الذكرى الأصلية قد تحمل تجارب مؤلمة كالفقدان، والخوف، والحرمان، أو مشاعر متناقضة بشكل مكثف تجاه الأشياء. (Werman, 1977)

وباختصار يمكن القول إن النوستالجيا الطبيعية هي عبارة عن ذكريات حنين إلى الماضي بما فيه من حلو مر، وتتميز بأنها ذكريات لأماكن أو أشياء أو أشخاص بالماضي، وهي عملية طبيعية تثيرها محفزات خاصة في ظل ظروف خاصة، أما النوستالجية المرضية تحمل أشكال أخرى، مثل: الحنين على الماضي كبديل للحداد، تجميل الماضي وجعله مثالي نتيجة لإزاحة الذكريات الواقعية المؤلمة، أن تعمل كآليه مضادة ومقاومة لتقبل الواقع.

❖ مفهوم النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)

يعتبر يوهانس هوفر أول من أطلق مصطلح النوستاليجا، نسبة إلى اللغة اليونانية التي تعني (nosto) العودة إلى الوطن، و(legia) الألم، وذلك بعد أن درس الأعراض السلوكية عند مجموعة من الجنود، وقد صنفه وقتها كمرض عصبي وعقلي خطير، وشكل من أشكال الاكتئاب يصيب البشر دون سبب، إذ يعاني المصاب به من

حنين شديد للعودة إلى بيته، ويتخلله شعور بالخوف ورهبة من عدم قدره إلى العودة إلى منزله للأبد. (جاسم، 2017)

وكان الأطباء في القرن الثامن عشر يعدّون النوستاليجا شكلًا من أشكال اضطراب الوسواس العقلي، وهو من الأمراض الخطيرة التي حصدت عددًا من الأرواح، وخصوصًا الجنود الذين يحاربون بعيدًا عن أوطانهم لفترة طويلة، حيث كان يعتقد آنذاك أن المصابين ينتابهم حالة من الهوس بالماضي والانشغال المفرط به، بحيث يبدأ من أعراض جسمية تظهر على المصابين، وتتمثل على هيئة: عدم انتظام دقات القلب، عسر الهضم، التقيؤ، الحرارة، الحزن، نوبات بكاء، فقدان الشهية، محاولات الانتحار، عدم الاستقرار الانفعالي، والضعف البدني والنفسي بشكل عام، حيث شخصها هوفر أنداك في ضوء التشريحات العصبية أن السبب في ذلك يرجع إلى تردد متتال إلى حد بعيد من خلال ألياف منتصف الدماغ التي تتأثر بأفكار المريض حول أرض الأجداد التي ما زالوا متشبثين بها (Hofer, 1934). كما كان ينظر إليها طبيًا على أنها تنشأ عند المريض بسبب التمايز الحاد في الضغط، والذي يسبب زيادة في الضغط الداخلي للجسم، بحيث يدفع الدم من القلب إلى الدماغ ولذلك ينتج ألم ملاحظ في الوجدان ينتهي بسحب العقل الدم من جميع أجهزة الجسم إلى أن يصل بالمريض إلى الموت. (Davis, 1979)

وانتشر هذا الوباء بشكل كبير بين الجنود الروس في القرن الثامن عشر وكان العلاج الذي شاع في ذلك الوقت هو الذي اقترحه الطبيب الفرنسي جوردان لو كوانت، والذي يقوم على تعريض المصاب للألم والرعب والتهديد بالموت، وفي أوائل القرن العشرين أكد فرانسيس بير بورشر أن الوعود التي كانت تقدم للجنود المحاربين بالإجازة والعودة إلى الوطن كانت تنقذهم حرفيًا من الموت. (Pourjafari, 2014; Doodman, 2018)

إن النظر للنوستاليجا على أنها مرض عقلي وعصبي أستمر حتى القرن التاسع عشر، ودأب الأطباء على تشخيصها كمرض عضوي وعقلي، حيث عدها البعض حالة ذهانية وسواسية تسبب للمصاب شعور بالحزن، وذلك بسبب الاشتياق اللاواعي للعودة إلى الرحم كالجنين، وأنها اضطراب قهري مكبوت (Fodor, 1950)، حتى جاءت المنظور السيكودينامي ليعدها شكل من أشكال الاكتئاب (McCann, 1941)، وهذا ما ركز عليه كابلان (Kaplan, 1987)خلال القرن العشرين، لتندثر بذلك خرافة أن نوستاليجا مرض عقلي وعصبي.

إن العلم في السنوات الأخيرة ركز على النواحي الإيجابية للنوستاليجا، حيث عده عالم النفس وايلدشوت (Wildschut, 2006) سببًا لوجودنا كبشر، وواحد من السمات التي تميز النفس الإنسانية، فجميع البشر يتملكهم حنين إلى الماضي بنفس الطريقة، سواء في إنجلترا أو أفريقيا أو أمريكا، فمن الطبيعي أن يحن الإنسان إلى منزل الطفولة وإلى الأماكن التي قضى فيها أوقاتًا طيبة، كما وأكد أن هذا الحنين إلى الماضي بالرغم من أنه يحمل نوع من مشاعر الألم، إلا أنه يعد قوة دافعة للإنسان للتفاؤل والإيمان بقدرته على صنع مستقبل أفضل مما كان بالماضي، كما أنه دواء لحالة الملل والشعور بالوحدة التي تنتاب البشر، وهذا لا يعني أن جميع الذكريات سعيدة، حيث أنها مزيج من المشاعر المعقدة التي تحمل البهجة والخسارة، وفي دراسته على عدد من المجتمعات في إنجلترا وأفريقيا وأمريكا وجد أن تلك المجتمعات أجمعت على تأكيد تفوق العنصر الإيجابي للنوستاليجا على التأثيرات السلبية.

❖ أنواع النوستاليجا

يمكن تصنيف النوستالجيا على النطاق الشخصي أو العام، حيث أن الحنين إلى الماضي يتميز بكونه تجربة شخصية مباشرة خبرها الفرد، في هذه الحالة يطلق عليها شخصي، ويمكن أن تكون تجربة الحنين إلى الماضي عامة حيث تكون مرتبطة بمنظمة أو جهة معينة قد أنتمي إليها الفرد، كالمدرسة على سبيل المثال لا الحصر،

كما قد تكون تجربة النوستالجيا تنتمي إلى جيل معين أو فترة تاريخية معينة ضمن ثقافة الفرد. (Greenberg, et al., 2000)

وتشير الأدبيات إلى إمكانية تصنيف أنواع النوستالجيا كالتالي:

1- **النوستاليجا الشخصية (Personal Nostalgia)**، وهذا النوع من النوستالجيا هو المقصود به بهذه الدراسة، حيث أنه تبعًا إلى بيكر وكيندي (Baker & Kennedy, 1994) إن هذا النوع من الحنين يركز على التجربة الشخصية المباشرة للفرد، بحيث تكون مزيج من الخبرات العاطفية السابقة، سواء السارة أو غير السارة، وينتج عن هذا التذكر الشخصي مزيج من الأفكار والانفعالات، وهذا النوع من النوستالجيا هو ما يعتبر (حنين حقيقي أو فعلي) حيث إنه من أكثر المواضيع التي تتناولها علماء الاجتماع وعلماء النفس، حيث يصبح للفرد استجابة أسرع للنوستالجيا عندما تكون ذات صلة وثيقة به وذات معنى شخصي خاص، إي عندما يكون قد عايش هذه التجارب بنفسه ومرت به وتركت أثرًا، حيث أنه يعكس عاطفته الشخصية لما عايشه وليس لما سمع عنه أو قرأه في كتاب (Sierra & McQuitty, 2007) .

2- **النوستاليجا التاريخية (Historical Nostalgia):** يشمل هذا النوع من الحنين الرغبة في الانسحاب من الحياة الحديثة بما فيها من تكنولوجيا وتطور، ورغبة بالعودة إلى الزمن الماضي على ما كان عليه، وتكون فيها تجربة الفرد غير مباشرة، حيث أنه لم يعايش التجارب والمواقف بنفسه بل سمع عنها وتأثر بها، وتستند تجربة الحنين هنا على الخيال، ويمكن التعبير عن النوستالجيا التاريخية بأفكار وانفعالات ناتجة عن مدة زمنية قد مضت بالتاريخ السابق لربما حتى لوقت سبق ولادته بفترة زمنية طويلة. (Telford, 2013)

ومن الجدير بالذكر أن هذا النوع من النوستاليجا يطلق عليه في بعض الأوقات بالنوستالجيا الافتراضية (virtual Nostalgia)، وذلك انطلاقًا من كونها خبرة غير مباشرة وخيالية يعيشها الفرد نتيجة لما تأثر به من قصص أو كتب قد قرأها أو حتى أساطير أو أفلام ومسرحيات قد رآها، وهناك من يفصلون هذا النوع عن النوستاليجا التاريخية، وآخرون يرون أنها واحده. (محمد، 2018)

3- **النوستاليجا الثقافية (Cultural Nostalgia): وهي** عبارة عن مجموعة من الخبرات والمواقف الجماعية المباشرة، حيث تشتمل على خبرات مباشرة يشترك فيها مجموعة من الأفراد ضمن ثقافة معينة، أو منطقة جغرافية محددة، على سبيل المثال، وجود ذكريات متشابهة بين مجموعة من الأشخاص عن أجواء عيد الفطر أو رمضان. (محمد، 2018)

4- 4- **النوستالجيا التوقعية (Anticipatory Nostalgia):** ويمكن تعريفها بأنها الحنين إلى جوانب مفقودة من الحاضر، وذلك قبل أن تختفي في المستقبل، حيث ينطوي هذا النوع من الحنين إلى فقدان ما لم يتم فقدانه بالفعل أو تجربته، كما أنه ناجم عن مستقبل متخيل ينطوي على صراع بين حاضر فعلي ومستقبل افتراضي. (Zhou, et al., 2020)

❖ **ابعاد النوستالجيا:**

لقد اعتمد هذه الدراسة على تعريف هالبورك (Holbrook ,1994) في تقسيم ابعاد النوستالجيا، حيث عبر عنها بأنها إعجاب عام أو موقف أو تأثير إيجابي يتخذه الفرد تجاه (الأشياء، الأشخاص، الأماكن) التي كانت رائجة أو عصرية أو منتشرة على نطاق واسع عندما كان الفرد أصغر سنا(سواء في مرحلة الطفولة المبكرة، أو مرحلة المراهقة، أو حتى قبل الولادة)، ويمكن تقسيم أبعاد النوستالجيا حسب الآتي:

- **الأشياء**

ويقصد بها الأشياء الملموسة (كالأثاث، والخامات، والملابس، والعطور..الخ)، والعروض غير الملموسة (مثل الموسيقى، والموضه، والافلام، والطعام) التي كانت شائعة أو منشترة بالزمن الماضي، أو ماضي الفرد الشخصي وزمن نشأته سواء فترة طفولته أو مراهقته، أو حتى قبل ولادته.

- **الأماكن**

ويقصد بها الأماكن التي لها تأثير على مشاعر الفرد، والمرتبطة بماضية الشخصي، أو الأماكن الاثرية القديمة في الزمن الماضي.

- **الأشخاص**

ويشير إلى الاشخاص من ماضي الفرد، والذي تركوا معنى خاص في نفسه سواء كانوا في فترة طفولته أو مراهقته أو زمن قد مضى (كالشخصيات التاريخية المشهورة).

❖ **النظريات التي فسرت النوستاليجا**

أولا: نظرية الانفعال

أتفق المنظرون على وصف النوستالجيا بأنها انفعال، ولكن لم يتفقوا حول طبيعة تصنيفها، فهناك فريق رأى أنها انفعال إيجابي، وفريق آخر رأى أنها انفعال سلبي، وفريق ثالث رأى أنها متعة ممزوجة بالألم، ولكن أقر الباحثون على التمييز بين نوعين من الانفعالات: الأساسية، وغير الأساسية، وأن النوستالجيا يأتي تصنيفها في النوع الثاني، فقد عدها كابلان (Kaplan, 1987)انفعال ثانوي مؤثر حضاريًا، بينما رآها Frijda) (1987, أنها نقص في أنماط الأنشطة النفسية، والجاهزية للتعبير.

بينما هناك منظرون آخرون شككوا بطبيعة ثنائية الانفعال (أساسي، غير أساسي)، حيث عدها اورنتي (Ortony, et al., 1988) أن النوستالجيا تقع في مجموعة انفعالات الرفاهية، وبالتحديد في المجموعة الفرعية لانفعالات الرفاهية، ورأى أنها تنتمي لانفعالات الأسى، أو انفعالات الخسارة، حيث رأى أن النوستالجيا تتضمن الحزن والحداد على الماض، وناقشوا هذه الانفعالات لتمثل ردود أفعال متكافئة للمخرجات مقارنة بتوجيه الأفعال أو الأهداف، وعلى نفس النحو أكد جوش واوتلاي (Johnson & Oatley, 1987) على الطبيعة الثنائية للنوستالجيا، حيث رأوا أنها خبرة إيجابية ممزوجة بالخسران والضياع، وصنفوها على أنها انفعال معقد بحيث تختلف عن الانفعالات الأساسية، والتي تعكس مستوى تقييم معرفي عالي لما تمتلكه من محتوى افتراضي، وعلى نفس النحو سار ساديكيس (Sedikides, et al., 2004) حيث رأى أن النوستالجيا انفعال مرتبط بالسعادة، على الرغم من كونه حاله استدعاء معرفي تجلب السأم والحزن لصاحبها بسبب التناقض بين ماضيه المرغوب فيه وحاضره مرغوب به أيضًا.

على الرغم من كون الباحثين يختلفون في تعريف النوستاليجا، إلا انهم اتفقوا على كونها خبرة إيجابية، وأنها تعد من الانفعالات الإيجابية بالدرجة الأولى، وانفعال وثيق الصلة بالذات، وأن النوستالجيا تمتلك بنية عاطفية، كما عرفها قاموس أكسفورد (Oxford, 1998)، حيث عرف النوستالجيا بأنها اشتياق وجداني أو حزن عاطفي للماضي، مرتبط بزمان ومكان معين مع الارتباطات الشخصية السعيدة، ومن هذا التعريف يتبين أن للخبرات النوستاليجية جوانب إيجابية كالسعادة.

إن هذا يتفق مع ما وصفه ديفيس (Davis ,1979) للنوستالجيا، حيث رأى أنها استحضار إيجابي منغم للعيش بالماضي، وأنها خبرة راسخه تدعم ما كان يتصف به الماضي من جمال وفرح ومتعة ورضا وسعادة، وحب، حيث أن مشاعر الحنين للماضي غالبًا لا تترسخ عند النفس الإنسانية مع مشاعر سلبية، كالحزن

والإحباط واليأس والكره، والخزي، والإساءة، وهذا يتفق مع رؤية كابلان (Kaplan, 1987) على أن النوستالجيا هي عبارة عن مشاعر دافئة للماضي، حيث أن الإنسان غالبًا ما يرى الماضي مليء بالذكريات السعيدة والفرحة، وأن الحفاظ على تلك المشاعر متعه تمتزج فيها مشاعر النشوة، والافتتان.

وهناك فريق آخر ينظر للنوستاليجا على أنها انفعال سلبي، مثل جونسون وأوتلي (Johnson & Oatley, 1989) وفي سياق متصل ناقش بيست ونيلسون (Best & Nelson, 1985) وهرتز (Hertz, 1990) وهالبورك (Holbrook, 1993) أن النوستاليجا هي خبره تقود بالفرد إلى الانغماس في الحزن، إنطلاقًا من أن الأفراد الذين يعايشون النوستاليجا يدركون أن الماضي لا يمكن استعادته فهو مفقود ولن يعوض، وقد قدم بيترز (Peters, 1985) وصفًا أكثر وضوحا لخبرة الحنين إلى الماضي، حيث رأى أنها مليئة بالمحتوى السلبي نظرًا لأن مشاعر النوستاليجا تأتي متفاوتة بين الحزن الزائل سريعًا والاشتياق إلى متعة الاستغراق المستمر بتلك المشاعر، بحيث يتلوه محاولات بشكل مستمر من الفرد لكي يتعامل مع حاضره كما هو الأن.

أما المجموعة الثالثة من المنظرين فيؤكدون أن النوستاليجا عبارة عن خبرة من المتعة ممزوجة بالألم، حيث أنه بالرغم من أنها انفعال إيجابي، إلا أنها تحمل في طياتها مشاعر متناقضة من الاشتياق المحزن لأي خبره عندما نعترف أو ندرك أنها أصبحت من الماضي (Davis, 1979)، كما وأكد ورمن (Warman, 1977) على أن النوستاليجا تحمل سعادة وفرح ممزوج بالحزن، ومن وجهة نظر ساديكيس (Sedikides, et al. 2004, رأى أن النوستالجيا تحمل الألم النفسي، حيث صنفوها على أنها شكل غير متكافئ يحمل مزيج مختلط من الإيجابية والمتعة الممزوجة بالألم، ومما ساعد على دعم وجهة نظرهم نتائج دراسة هولاك وهولفن (Holak & Havlena, 1998) حيث وصف فيها المشاركين الذين خبروا النوستاليجا أثناء ثلاث حوادث

تتعلق بأشخاص وأحداث وموضوعات مشاعرهم بشكل تفصيلي، وقام اثنان من المحكمين بتقييم بيانات المشاركين بناء على عدة انفعالات، وقد خلصت البيانات إلى أن اغلب الانفعالات جاءت إيجابية، كالفرح والنشوة والدفء والرقي والامتنان، على رغم من ارتباطها ببعض الانفعالات السلبية كالحزن والسخط والخوف، وتتفق الباحثة مع هذا التوجه، حيث ترى أن مشاعر الحنين إلى الماضي هي مشاعر مختلطة بين الشعور بالسعادة والحزن، وذلك سواء كانت الذكرى الماضية للفرد حزينة أو سعيدة، حيث يشعر الفرد بالسعادة عندما يتذكر ماضيه الدافئ، وبنفس الوقت يشعر بالحزن لفقدانه أجزاء من هذا الماضي، أو حتى فقدانه لشعور كان بالماضي، وبالعكس قد يتذكر الفرد الماضي المؤلم ويشعر بنوع من الحزن والألم، ومن ثم يقابله الشعور بالراحة لتخطيه هذا الماضي ووجوده بالحاضر، وبالحالتين تكون النوستالجيا مشاعر مختلطة ممزوجة من الحزن والسعادة.

ثانيا: نظرية الوظائف الوجودية

أتفق عدد من المنظرين أن للنوستالجيا وظائف وجودية، حيث أنها تعد آلية لإعادة الروابط الاجتماعية مع الآخرين، ويمكن توظيفها في البحث عن هوية ومعنى لحياة الأفراد، كما أنها تعد سلاح في المجابهات الداخلية للفرد بحيث تمكنه من محاربة المعضلات الوجودية، إنطلاقًا من كون النوستالجيا انفعال إيجابي ومخزون للتجارب يرجع إليه الأفراد عندما يشعرون بشيء من التهديد الاجتماعي. (Sedikides, et al., 2004)

كما واتفق كلًا من رانك (Rank, 1941) وبيكر (Becker, 1973)على الوظائف الوجودية للنوستالجيا، حيث ناقشوا بشكل مفصل النزاعات التي يقع فيها البشر عند مواجهة مصير محتوم بالفناء، وكيف أن النوستالجيا تأتي لتساهم بشكل إيجابي في هذا السياق.

وبشكل عام يمكن القول إن للنوستالجيا ثلاثة وظائف وجودية، يمكن ذكرها كالاتي:

-الوظيفة الوجودية الأولى: إن للنوستالجيا القدرة على تنمية وتقوية الهوية، حيث أن لها القدرة على الحط من الهوية أو تحقيقها. (Mills & Colemam, 1994) (Cavanaugh & Poom, 1989)

كما أنه من خلال وضع أشتات الحياة الماضية معًا يستطيع الفرد أن يشعر بذاته موحده وبإحساس شديد بالفردية، كما أن للنوستالجيا القدرة على حماية الهوية (Sedikides, et al., 2004)، ويرى كابلان (Kaplan, 1987) أن النوستالجيا تعد آلية للتعامل مع فقدان تقدير الذات، وذلك انطلاقًا من كون الحنين إلى الماضي يحمل تفاصيل يذكرها الفرد على أنها مثالية، فتعطيه شعورًا بقيمة ذاته فيعود تقديره لذاته، كما ويزيد من قدرته على التعامل مع حاضره، كما ورأى أن النوستالجيا تمثل (الأنا المثالية)، حيث أن الأفراد غالبًا ما يتذكرون الماضي على أنه مثالي بكل ما فيه، هذا ويتفق معه كابلان (Kleiner, 1970) أن لذكريات الماضي سحر خاص، حيث يراها الفرد بهية ومثالية مقارنه بحاضره.

ويعتقد ديفس (Davis, 1979) أن للنوستالجيا أهمية في تنمية قيمة الذات والهوية،

ويرى جابرييل (Gabriel ,1993) أن النوستالجيا تمنح الفرد مهربًا من ضحالة وسوء الحاضر، وذلك من خلال اللجوء إلى بهجة الماضي، ومن خلال استعادة المجد والانعكاس البديل للإنجاز في الماضي، فيرى الفرد أنه أصبح شيئًا ما مره أخرى على وفق هذه الرؤية، وبذلك يمده بقيمة ومظهر خادع أكثر قبولًا، وتصبح أداة فاعلة لإثبات الذات والتعويض، فالنوستالجيا هي أيضا تأكيد للقيمة الذاتية للفرد.

كما ورأى شاوررتز وبيلسكي (Schwartz & Bilsky ,1987) أن للنوستالجيا وظيفة كيانية وجودية، حيث أن هذه الرؤية قد أضافت على النوستالجيا صفة المعنى وأعطتها اعتبار اجتماعي وشخصي.

ومن الجدير بالذكر أن عالم النفس الوجودي هيربر (Harper, 1966) ذكر أن النوستالجيا استجابة تحدث نتيجة للمشاعر التي يكتنفها نقص إثبات الذات وإخفاء الهوية، وذلك أن النوستالجيا تمكن الفرد من التعرف على الحقائق الوجودية لذاته الماضية بحيث تسمح له باستعمالها في الحاضر والمستقبل.(Baldwin, 2011)

-الوظيفة الوجودية الثانية: أن النوستالجيا تؤكد الإحساس بالمعنى وتجدده، (Greenberg, et al., 1986) حيث أنه في حالات الشعور بالوحدة والانعزال أو الاغتراب يتم توظيف النوستالجيا كطريقة علاجية، حيث أنها تعمل على تسكين هذه المخاوف الوجودية من خلال تعزيز الطقوس والتقاليد الثقافية، وذلك من خلال الاستمتاع بذكريات الماضي مثل ذكريات المدرسة، والتجمعات العائلية، وطقوس الأعياد والمناسبات، كما أن تجميع الفرد لأشياء لها معنى من ماضية كتذاكر السينما أو المباريات أو مخلفات الحرب التذكارية تزيد من إحساس الفرد بالانتماء الثقافي، حيث أن هذا الاعتقاد والتوجه يعطي الفرد شعورًا أنه يعيش حياة هادفة ذات معنى.

(Baumeister & Leary, 1995)

كما أن للنوستالجيا وظيفة استمرارية حيث أنها تجعل استمرار الهوية أمرًا ميسرًا عبر الزمن، وذلك لكونها مدعمة من خلال أكثر الاتجاهات التقديرية نحو ذوات الماضي حيث أنها تساعد الفرد على تطوير فهمه لذاته. (Chaplin, 2000) (Davis, 1979)

وأخيرا يمكن القول إن الثقافة هي ما تشكل شخصية الفرد ونظامه القيمي، وتزيد من إحساس الفرد بالسيطرة والإتقان فيما يتعلق بحياته التي هي نتاج عن هذه الثقافة بالأساس. (Sedikides, et al., 2004)

-الوظيفة الوجودية الثالثة: أن النوستالجيا تدعم وتنشط الترابط الاجتماعي، وبذلك تعمل على تقوية روابط العلاقات والروابط بين الأفراد، بحيث يشير هيرتز (Hertz, 1990) أن الشخص النوستاليجي يعيش بأفكاره

مع شخصيات الماضي، فعقله مسكون بهم، حيث أنه يحدد التواصل الرمزي مع الأشخاص المهمين في حياته، بحيث تصبح أشكال الماضي منقولة لواقعه الحالي ولحياته فتصبح جزء من حاضره، إن هذا الانبعاث في الروابط العلائقية ذات المعنى يضيف معنى لحياة الفرد ووجوده، كما ترضي حاجته للانتماء والاعتبار، وتزيد من تقديره لذاته وهويته. (Leary & Baumeister, 2000)

بينما يرى مكلينسر (Mikulincer, et al., 2005) أن النوستالجيا تمد الفرد بالإحساس بالأمان والتعلق العاطفي، وأخيرًا تعطي صاحبها تقديس رمزي ومعنى للحياة بماضيها وحاضرها.

وتجدر الإشارة إلى أن الباحثة تتفق وتتبنى هذا المنظور، حيث أنه بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ثبت أن للنوستالجيا دور في اعطاء معنى للحياة، حيث أنها تحمي الإنسان من فقدان معنى الحياة، وتعزز معنى وجوده، وتنمي وتقوي الهوية الفردية، انطلاقًا من أن الماض بالنسبة للفرد فترة معلومة، فهي تمده بالشعور بالأمان والاستمرارية الذاتية، كما أنها تمنح الفرد احساسًا بأنه ليس وحيدًا، مما يمنحه شعورًا بالاعتبار والانتماء.

ثالثا: نظرية المنظور الزمني

يتحقق البعد الزمني وفقًا لهذا المنظور في عدد من الحالات لتحليل السلوك الإنساني، حيث أنه في علم الفلسفة ينظر للزمن على أنه مزيج من عن أفكار الإنسان وسلوكاته، وينظر للزمن على أنه منظم للإحساس أو (بارميتر)، حيث أنه يفصل الخبرات الزمانية إلى ماضي وحاضر ومستقبل (Ortuno & Gamboa, 2009)، إن علماء النفس ينظرون للزمن على أنه عنصر رئيس يحدث من خلال الأحداث وسلوك الإنسان والتفسيرات التي يقدمها الإنسان لها. (Rodrigues, 2012)

وقد قدم زمرادو وبويد (Zimbardo & Boyd, 1999) منظور للزمن، حيث وصفاه بأنه عملية لا واعية يتم بموجبها تدفق الخبرات الاجتماعية والشخصية باستمرار، ويتم بواسطتها تحديد التصنيفات الزمانية حيث أنها تساعد في إضفاء الترابط والتنظيم والمعنى للأحداث، كما أن منظور الزمن يصف الميل الشخصي لتأثر السلوك الإنساني بالكيفية التي ربط بها الماضي بالحاضر وتخيله لأحداث المستقبل، هذا بالإضافة إلى أن هذا المنظور يوضح الطريقة التي يربط بها البشر خبراتهم بتوجههم التاريخي والزمني الشخصي.

وفي هذا السياق أُشير إلى الصيغ المعرفية التي تربط البنية النفسية المجردة للماضي بأحداث المستقبل المتوقعة، من خلال التمثيلات المجردة للحاضر.

ثانيًا: الرضا عن الحياة:

يمكن تعريف بالرضا عن الحياة على أنها تقييم الفرد الإيجابي لحياته وفقًا لمعايير يحددها لنفسه بحيث ترتبط هذه المعايير مع خبرات الفرد في مجالات حياته المختلفة (سواء الدراسة، الأسرة، العمل وغيرها). Diener) (1993, Pavot & ، وتجدر الإشارة أن كروف (Korrff, 2006) استخدم مصطلح الرضا عن الحياة كمرادف للرفاهية، بحيث يرى أنها إدراك شخصي لمدى إشباع الفرد لحاجاته الأساسية امتدادا لإدراكه المعرفي لنوع الحياة طوال خبراته الحياتية.

❖ مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة

يوجد للرضا عن الحياة عدة مفاهيم مرتبطة به ولا يمكن فصلها عنه، وبشكل عام تعددت المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة نظرًا لأنها تشترك وترتبط بعدة مفاهيم أخرى، ومن خلال مراجعة عدد من الأدبيات المتعقلة بالموضوع يمكن إيجاز المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة بما يلي:

1- **جودة الحياة:** يُعرف الفرا والنواجحة (2012) جودة الحياة بأنها حالة من الإيجابية، والتي تتضمن شعور الفرد بالصفاء، والطمأنينة، والبهجة، والارتياح، والهدوء، والرضا، وحسن الحياة الصحية، كما أشار أبو الحلاوة (2010) إلى أن جودة الحياة تشتمل على عدة أبعاد، من بينها: رضا الفرد عن حياته الفعلية، والقدرة على القيام بالأدوار الاجتماعية، وتوظيف المصادر المتاحة في البيئة بشكل إيجابي، ويرى كلًا من بييري وفلاس (Perry & Flece, 1995) أن جودة الحياة تشتمل على خبرة ذاتية للفرد، بحيث تتضمن مؤشرات الرضا عن الحياة، هذا وبين علي (2018) أن الشعور الذاتي بجودة الحياة يتمثل بالشعور بالرضا عن الحياة، ويتضمن مشاعر إيجابية نتيجة لتقييماته لحياته، حيث أن الفرد المقبل على الحياة يكون راضيًا عن حياته.

2- **الرفاهية:** هناك علماء مثل كروف (Kroff, 2006) استخدم مصطلح الرضا عن الحياة كمرادف للرفاهية، بحيث ينظر إليها على أنها مدى الأدراك الشخصي للفرد بإشباع حاجاته الأساسية وذلك بالارتباط مع أدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها طوال خبراته الحياتية، ويتفق مع هذا كلًا من بيري وفلاس (Flece & Perry, 1995) حيث يرون أن الرفاهية هي حالة يدرك فيها الفرد الحياة التي يعيشها، وتتضمن مؤشرات ذاتية كالرضا عن الحياة، ومؤشرات موضوعية لا يمكن ملاحظتها كالعمل والتعليم والصحة والدخل.

3- **السعادة:** الرضا عن الحياة لا يمكن فصله عن الشعور بالسعادة، حيث تشتمل السعادة على المكون الوجداني، والذي يتضمن مشاعر الفرح، والابتهاج، والسرور، والمكون المعرفي الذي يشتمل على الرضا عن الحياة، بحيث يعد بمثابة التقدير العقلي لرضا الفرد ونجاحه في مجالات مختلفة في الحياة (كالعلاقات، والإنجاز، وتحقيق الذات، والصحة). (المحروقي، 2011)

كما وتنظر جودة (2007) إلى السعادة على أنها انفعال إيجابي عقلي يعيشه الأنسان ويتضمن الشعور بالرضا، والتفاؤل، والأمل، والشعور بإمكانية التحكم بالأحداث بشكل إيجابي، ويتفق مع ذلك أرجايل (1993) الذي يرى أنه للسعادة ثلاث عناصر، وهي: الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة، والاستمتاع، والعناء، هذا ويبين ساكلوفسكي وجرينسبون (Saklofske & Greenspoon, 1993) أن مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية تتضمن الشعور بالرضا عن الحياة، كما وأكد مرسي (2000) على أن من أهم مكونات السعادة هي الرضا عن الحياة، وعلى الفرد أن يرضى بحياته أو يرضي نفسه بها ليعيش حياة صحية.

4- **التدين:** إن الدين هو الاتجاه الذي يشكل مفاهيم ومبادئ الفرد في الحياة، وهو من أهم عوامل شعور الفرد بالرضا والتوافق مع الآخرين ومع نفسه، حيث أن البشر على مر العصور قد مارسوا شكلًا من أشكال التدين، بحيث حدد لهم هويتهم، والغاية من عيشهم، كما أن البعض يرى التدين حاجة نفسية موروثة. (مبروك، 2007).

كما وجد شامبلر (Chembler, 1996) في دراسة بحثية قام بها أن الذين أخذوا مقياسًا مرتفعا على الرضا عن الحياة هم الملتزمين بالمعتقدات الدينية، وهذا يتفق مع نتائج دراسة مكوناثا وبيرجن (McConatha & Bergan, 1998) الذين توصلوا إلى نتائج مفادها أن الانتماء الديني يرتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة، كما وأكد ايلسون (Ellison, 1991) على أن الأشخاص الأكثر تديناً وذوي الدوافع الدينية، هم الأكثر رضا عن حياتهم، هذا وأشارت السبيعي (2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة مشاعرية وجدانية تتضمن حب الحياة ورضاه عنها، والاتزان النفسي، والإحساس بمعنى الحياة، والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر.

وترى الباحثة أن هذه النقطة تحديدًا يلزمها المزيد من الدراسات الميدانية والعلمية، حيث أن معظم الأدبيات والدراسات التي تبين ارتباط التدين بمفهوم الرضا عن الحياة هي دراسات قديمة، وهناك بعض الدراسات الحديثة مثل دراسة تران وزملاؤه (Tran, et all., 2015) بينت أن المتدينين البوذيين والكادون هم الأقل سعادة ورضا عن حياتهم مقارنة بغير المتدينين من البوذيين والكادون، والمسيحين، وهذه قد تكون بسبب المفاهيم المرتبطة بالدين، حيث أن لكل ديانة المفاهيم والاعتقادات الخاصة بها، والتي قد تؤثر على مفاهيم الرضا عن الحياة والسعادة لدى الفرد.

5- **الصحة النفسية:** إن موضوع الرضا عن الحياة يعد من الموضوعات الحيوية التي تناولتها علوم الصحة النفسية وعلوم الأمراض النفسية على حد سواء، حيث أن الرضا عن الحياة يعد من العلامات الهامة الدالة على تمتع الفرد بالصحة النفسية السلمية، حيث أن عددًا من الباحثين يتفق على أن الرضا عن الحياة يعد بمثابة تقييم ومؤشر على مدى الصحة النفسية والسعادة التي يتمتع بها الفرد، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيًا مع تقدير الفرد لذاته. (الدسوقي، 1998)

هذا ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل صريح ووثيق مع المخرجات الإيجابية للفرد كالصحة الجسمانية والصحة النفسية، والعمر المديد (Prasoon & Chaturvedi, 2016)، كما وضحت عدد من الدراسات أن الصحة العامة لدى الفرد ترتبط إيجابيا برضا الفرد عن الحياة، كما أن الأشخاص الذين لديهم رضا عن حياتهم هم أكثر صحة نفسية مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون برضا عن حياتهم، وعلى العكس؛ حيث أن الميول الانتحارية، والاكتئاب، والوحدة النفسية ترتبط بشكل سلبي مع الرضا عن الحياة (Swami, et al., 2007) ، كذلك يرتبط الرضا عن الحياة بشكل سلبي مع القلق والضغوط النفسية. (Fouladchang, et al., 2010)

ومن الجدير بالذكر أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين مرتبط بصحتهم النفسية وبجودة الحياة، وبطبيعة العلاقات الإيجابية الأسرية، وزيادة التواصل والاتصال بين المجتمع وأفراد الأسرة، وبذلك عند التحدث عن الرضا عن الحياة لا يمكن إهمال جانب الصحة النفسية، حيث أنهم وجهان لعملة واحدة، وكل منها يدل على الآخر في علاقة تبادلية. (إسماعيل، 2011)

6- **العافية النفسية:** حيث يرى كاجبافنيزهاد وكيشي (Kajbafnezhad & Keshi, 2015) أن العافية النفسية هي القدرة على إحداث توازن بين أفكار الفرد وانفعالاته ومواقفه، وذلك لحل مشاكله بشكل صحيح ومواجهة القلق، بحيث يكون لدى الفرد القدرة على عمل تقييم معرفي وانفعالي لحياته، ولكي يمتلك الفرد عافية نفسية لابد أن يمتلك خبرات عديدة ويشعر بكثير من الانفعالات المريحة، مقابل القليل من الانفعالات غير المريحة، وينخرط بأنشطة ممتعة ومهمة، بحيث يختبر العديد من السعادة والمتعة والرضا مقابل القليل من الألم، ويكون لديه رضا عن حياته، حيث أنه لكي يمتلك الشخص عافية نفسية لابد أن يكون لديه أولًا رضا عن حياته (الأحكام العالمية لحياة الفرد)، ورضا عن المجالات الهامة في الحياة (كالرضا عن العمل، والزواج)، ولذلك عند الحديث عن العافية النفسية لابد عن الحديث عن الرضا عن الحياة، حيث أنهما يشتركان بالعديد من الأبعاد والمفاهيم، ولا يمكن فصلهم عن بعضهم. (Diener, et al., 2008)

❖ **أبعاد الرضا عن الحياة**

الرضا عن الحياة يشتمل على أبعاد عدة، يمكن من خلال هذه الأبعاد الحكم على رضا الشخص عن حياته، ومظاهر المدللة عن الرضا عن الحياة عديدة، منها التقدير والاستقرار الاجتماعي، حيث أن الشعور بهذه

الأشياء والعمل على إشباع الرغبة منها وتحقيقها هو دليل على رضا الفرد عن حياته بصورة إيجابية، كما أن السعادة تعد هدفًا للأفراد بالرغم من تباين الإدراك لما يجلب هذه السعادة. (Franken, 1994)

لقد أكد الدسوقي (1998) على أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بما يآتي:

- **السعادة Happiness:** وهي مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة، وشعور بالرضا والارتياح عن ظروفه الحياتية، كما أنها حالة إيجابية تشمل الشعور بالأمل والتفاؤل، والمتعة، والرضا.
- **الاستقرار النفسي Psychological Stability:** ويتمثل على هيئة الرضا عن النفس والشعور بالتفاؤل والبهجة تجاه المستقبل.
- **التقدير الاجتماعي Social Appreciation:** ويظهر على شكل ثقة الفرد بإمكاناته وقدراته، وعلى شكل إعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي، كما أنه شعور الفرد بالحب والتقبل، وفتح المجال له للمشاركة في اتخاذ القرارات وصنعها، والاعتراف به، والثناء على ما يقدمه ويفعله، وحرية التعبير عن الرأي.
- **القناعة Contentment:** وهي قناعة الفرد ورضاه بما وصل إليه، وقناعته بمستوى حياته التي يعيشها، وقبول ذاته والأشخاص المحيطين به، كما أنها تظهر على شكل رضا الفرد بما يقدم له من الآخرين من عون ومساعدة.
- **الرضا عن الظروف الاجتماعية Satisfaction with social conditions:** ويعبر عنها من خلال وصف سلوك الأفراد الذي يتسم بالتسامح وتبادل الدعابة، والمرح، وتقبل الآخرين، والميل إلى الضحك، والابتسامة.

- **الطمأنينة Tranquility**: ويقصد بها الاستقرار الانفعالي للفرد، والرضا عن ظروفه الحياتية، وتقبل الآخرين وانتقاداتهم، والنوم بشكل هادئ ومسترخي.

ويتفق تفاحة (2009) مع هذه الأبعاد، ويرى أنه يجب أن يضاف إليها الأبعاد الآتية:

- **التفاعل الاجتماعي Social Interaction**: ويقصد بها إمكانية الفرد للاتصال والاندماج والتفاعل مع نظراءه الآخرين، وإدراكه أنه مصدر انتماء وثقة، ومصدر مؤثر على الآخرين، كما أنه يتأثر بهم.
- **التفاؤل Optimism**: وهو التوقعات الإيجابية للفرد اتجاه مستقبله وحياته، والأمل والاستبشار في أن اليسر يلي العسر دائمًا.
- **الثبات الانفعالي Emotional Stability**: ويقصد به التكيف مع المواقف والأحداث بشكل ثابت نسبيًا، والاعتدال في إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، واستقرار الحالة المزاجية للفرد مع قدرته على ضبط نفسه.
- **الحماية Protection**: وهي إدراك الأفراد لحجم الرعاية التي تقدم لهم، وتلبية متطلباتهم واحتياجاتهم، وإحساسهم بالمواساه والمساندة وقت الشدائد والأزمات، والإحساس بعدم الهجر والنبذ، والإحساس بالأمان، وتخفيف حدة وشدة القلق التي قد يتعرضون لها.

❖ **النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:**

هناك عدد من العلماء والمفكرين الذين وضعوا عدد من النظريات التي تفسر الرضا عن الحياة، والتي يمكن إيجازها بالتفسير الآتي:

1- نظرية القيم والأهداف والمعاني Meanings and Goals, Values theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الأفراد يشعرون بالرضا عن حياتهم عند تحقيق الأهداف التي يسعون إليها، حيث يختلف الشعور بالرضا من فرد إلى آخر باختلاف الأهداف ودرجة أهميها وفق القيم والأعراف السائدة في البيئة التي يعيشون بها، حيث أن الأفراد المدركين لحقيقة طموحاتهم وأهدافهم وأهميتها بالنسبة لهم ينجحون بالوصول إليها وتحقيقها، ويتمتعون بدرجات أعلى من الرضا عن الحياة، مقارنة بأولئك الذين لا يعرفون طبيعة وحقيقة أهدافهم، ويعتمد ذلك على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف والتي تتناسب مع شخصية كل فرد، ومن الجدير بالذكر أن هذه الأهداف تختلف باختلاف المراحل العمرية.

(Diener, et al., 1999)

كما بين كلاً من لانج وهيكهوسين (Lang & Heckhausen, 2001) أن الأفراد القادرين على السيطرة على أهدافهم وأمورهم الحياتية ومهامهم اليومية، تزداد لديهم مشاعر الرضا عن الحياة، حيث أن السيطرة على المهمات النمائية وأمور الحياة يزيد المشاعر الإيجابية تجاه أمور الحياة بشكل عام، واتجاه الذات بشكل خاص.

وتتفق الباحثة مع هذه النظرية حيث يمكن القول أن الرضا عن الحياة يتحقق عندما تكون الفجوة بين طموح الإنسان وإنجازاته قريبة من بعضها، وعندما يختار الإنسان لنفسه أهداف وطموحات تتناسب مع إمكاناته وإنجازاته، حيث أن ذلك من شأنه أن يمنح شعورا بالنجاح والتفوق والكفاءة، بحيث يرضي الفرد عن نفسه وحياته. (نويبات، 2010)

2- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition-Achievement Gap Theory:

يؤمن أصحاب هذه النظرية أن رضا الإنسان عن حياته مرهون بتحقيق طموحاته، أو على الأقل أن تكون أعماله وإنجازاته قريبة من ما يطمح إليه، وعندما تكون طموحات الإنسان تتعارض مع إمكاناته أو أعلى منها يقوده ذلك إلى عدم تحقيق أهدافه، عندها يصبح غير راضي عن نفسه وعن حياته، بل قد يصل به الأمر

إلى السخط والتذمر من الحياة ومن نفسه، فعندما تكون طموح الإنسان عالية ومرتفعة ويصاحبها ضعف في الإمكانات وعدم مقدرة على تحقيقها، يصاب الإنسان بالإحباط بشكل متكرر، ويجعله عرضه للتعاسة والحزن على الماضي، كما يصاب بالقلق لما يمكن أن يحدث في المستقبل. (مرسي، 2000)

3- نظرية المقارنة Comparison Theory :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الرضا عن الحياة لدى الفرد يتحقق عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من أعمال وإنجازات أفضل مما حققه غيره، حيث أن التفوق على الغير يعد من أهم مصادر الرضا عن الحياة، والأشخاص يقارنون نفسهم مع غيرهم ضمن البيئة الثقافية الواحدة، حيث يشعرون بمزيد من السعادة إذا ما كانت ظروفهم الحياتية أفضل من الأشخاص المحيطين بهم، حيث أن هذه المقارنة تتسبب بخلق درجات رضا مختلفة لدى الافراد ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، انطلاقًا من أن الرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الاجتماعية أو الموضوعية أو المادية، أو التوقعات الفردية من ناحية، وما تم تحقيقه في الواقع من ناحية أخرى، ومن الجدير بالذكر أن المقارنة قد تكون بين الدول أو الجماعات المحيطة، مما يقود إلى اختلاف درجات الرضا عن الحياة تبعًا للمعايير الاجتماعية، والذاتية، والاقتصادية. (Diener & Lucas, 2000)

4- نظرية التكيف Adaptation Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن معدلات الرضا عن الحياة لا تتأثر بأحداث الحياة الضاغطة، أو المستوى التعليمي، أو الجنس والعمر، وذلك بسبب عملية التكيف والتعود التي تعيد الأشخاص إلى خط الأساس (Lemon et, all., 1972)، ويؤكد على ذلك نتائج دراسة كلاً من بريانت و فيروف (Bryant & Veroff, 1984) في أنه لا يوجد هناك ارتباط بين الرضا عن الحياة والمستوى التعليمي، فالأفراد لا

يسلكون تجاه ما يصادفهم بالحياة من أحداث إلا ضمن نطاق قدرتهم على التأقلم والتوافق، حيث أنهم قادرون على التكيف مع الأوضاع الجديدة، ولكل فرد طريقته بالتكيف، حيث أن الأفراد لا يتكيفون جميعهم بنفس الطريقة أو بطريقة مطلقة مع الظروف المحيطة والأحداث، حيث أن لكل فرد درجة التكيف الخاصة به. (Diener & Rahtz, 2000)

5- نظرية التقييم Evaluation theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الرضا عن الحياة يقاس بعدة معايير، ويعتمد على الثقافة السائدة، والقيم، ومزاج الفرد، وأن ظروف الحياة السائدة تؤثر على نسبة الشعور بالرضا عن الحياة، فعلى سبيل المثال؛ عندما يريد الفرد تقييم مستوى رضاه عن حياته، لا يفكر عادة بقدرته الحركية إلا اذا تواجد في محيطه أحد المصابين بالإعاقات الحركية، كما أنه ليس هناك علاقة بين الرضا عن الحياة والعمر الزمني للفرد أو التعليم، حيث أن تقدم الفرد بالحياة لا يشترط تعرضه للأحداث السلبية، وبالتالي التأثير على درجة رضاه. (Lang & Heckhausen, 2001, Diener, 2000)

6- نظرية المواقف Situation Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يكون راضيًا عن حياته عندما يعيش حياة ضمن ظروف طيبة وميسرة، بحيث يشعر فيها بالنجاح والأمان والإنجاز في تحقيق أهدافه، ويجد الزوجة الصالحة، والصحبة الطيبة، ويكون قادرًا على إيجاد عمل مناسب، وتكوين أسرة متماسكة، مع المعافاة في بدنه، حيث أن هذه الظروف هي التي تجعل الفرد سعيدًا وراضيًا عن حياته، ويتمتع بالصحة النفسية. (مرسي، 2000)

ترى الباحثة أنه على الرغم من اختلاف النظريات ووجهات النظر التي تناول تفسير الرضا عن الحياة، إلا أنها متكاملة وليست متناقضة، وذلك أن عوامل ومقومات الرضا عن الحياة عديدة ومتنوعة وتختلف من فرد إلى آخر، كما أنها تختلف من الشخص الواحد من وقت إلى آخر، وذلك بحسب ظروفه ووجهة نظره للحياة، ويرى مرسي (2000) أنه يمكن إيجاد التكامل بين جميع النظريات المفسرة للرضا عن الحياة، حيث أنه لكي يكون الإنسان راضيًا عن حياته يجب أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره، وأن يعيش ضمن ظروف طيبة يسودها الأمن والطمأنينة، وأن يكون قادرًا على تحقيق أهدافه في الحياة، ويتغلب على ما يواجهه من صعوبات، ويكون قادرًا على النجاح والتفوق في دراسته أو عمله حتى يشعر بتقدير الذات والجدارة، وأن تكون أحلامه وطموحاته في مستوى إمكاناته وقدراته حتى لا يصيبه الإحباط.

❖ **محددات الشعور بالرضا عن الحياة**

يختلف الأفراد في تقديرهم لدرجة الرضا عن حياتهم، ويفسر هذا الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بعدة محددات، وهي:

1-الظروف الموضوعية

إن ظروف الحياة تؤثر بشكل مباشر على رضا الأفراد عن حياتهم، حيث أن الأشخاص الذين لديهم عمل شيق، ويتمتعون بصحة جيدة، وزواج سعيد ومستقر يتمتعون بدرجات رضا أكبر من غيرهم، ليس ذلك فحسب حيث أن هناك أشخاص يستمدون رضاهم عن حياتهم من خلال الأنشطة الممتعة التي لا ترتبط بإشباع الحاجات. (شقورة، 2012)

2- خبرة الأحداث السارة

إن الشعور بالرضا عن الحياة يتأثر بخبرة الأحداث السارة، حيث أنها تولد مشاعر إيجابية لدى الفرد، حيث أن تعريض الأفراد لحالة مزاجية حسنة من شأنه أن يزيد مستوى رضاهم عن حياتهم. (شقورة، 2012)

5- الطموح والإنجاز

تكون درجات الرضا عن الحياة أكبر كلما كانت طموحات وأحلام الشخص تقترب من إنجازاته، وما هو قادر عليه، والعكس صحيح، حيث أنها كلما كان ما يطمح إليه الفرد بعيد المنال عن حدود إمكانياته، كلما تأثر ذلك سلبًا برضاه عن حياته. (Diener & Lucas, 2000)

6- المقارنة مع الآخرين

إن المقارنة مع الآخرين تعتبر المقياس الذي يعتمد عليه الأفراد لإصدار الأحكام والتقديرات عن حياتهم، فلكي نقارن إذا ما كان الفرد نحيفًا أم تخينًا لابد من مقارنته بغيره، ويمكن أن تكون تقديرات الفرد ذاتية معتمدة على المقارنة مع الآخرين، ويعتمد تقدير الشعور السعادة على الحالة المزاجية المباشرة، ومن الجدير بالذكر أن المقارنة تقوم على الخبرة الماضية للفرد، وعلى المقارنة مع الآخرين. (أرجايل، 1993)

❖ **العوامل المؤثرة على الرضا عن الحياة**

هناك عدد من العوامل التي تؤثر على رضا الأفراد عن حياتهم، حيث تختلف هذه العوامل من فرد إلى آخر، وتختلف عند الفرد نفسه من زمن إلى آخر (Diener & Rahtz, 2000)، ويمكن تقسيم العوامل التي تؤثر على الرضا عن الحياة كالآتي:

1- الشخصية

يعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من المفاهيم الأساسية التي توضح شخصية الفرد، حيث يأخذ هذا النموذج أبعاد الانفتاح على التجربة والعصابية، والانبساطية والوفاق، ولقد وجد الباحثين أن شخصية الفرد تلعب دور كبير في مستوى رضاه عن حياته، حيث أن هناك علاقة إيجابية بين عامل شخصية الانفتاح على التجربة والرضا عن الحياة، كما أن الأشخاص المنفتحين والذين يميلون للتواصل مع الآخرين لديهم مستويات أعلى من الرضا عن الحياة من غيرهم (Jankowski, et al., 2013)، كما وجدت دراسة جانكوسكي (Jankowski, 2012) أن الأشخاص الذين يميلون للفترات الصباحية لديهم مستوى عالي من الرضا عن الحياة مقارنة بأقرانهم الذين يميلون للفترات المسائية.

2- تقدير الذات

إن تقدير الذات من المفاهيم الأساسية التي تتوسط وجهات النظر الإيجابية والرضا عن الحياة، حيث أن الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى الأحداث والطريقة التي يفكرون بها تؤثر بشكل مباشر على التقدير الذاتي، وهذا يلعب دورًا في التأثير على تقبل الحياة، والأفراد المدركين لأنفسهم وقيمتهم يفكرون بطريقة إيجابية، وبالتالي رؤيتهم للحياة تتسم بالرضا والتفاؤل (Cummins, 2003) .

3- النظرة إلى الحياة

إن مزاج الشخص وتوقعاته عن الحياة تؤثر على إدراكه في الرضا عن حياته، وهناك نوعان من المشاعر التي تؤثر في على كيفية إدراك الأفراد لحياتهم، حيث يعد كلًا من التفاؤل والأمل من العمليات المعرفية التي

تقود الفرد نحو إدراك أهدافه وبالتالي تحقيق تلك الأهداف، ويرتبط التفاؤل بشكل مباشر بالرضا عن الحياة، في حين يرتبط التشاؤم ارتباط سلبي بالرضا عن الحياة ويرتبط بشكل إيجابي مع الاكتئاب.

(Bailey, et al., 2007)

إن الأشخاص الأقل تركيزًا على الجوانب السلبية في حياتهم هم الأكثر سعادة، فالأشخاص السعداء لديهم ميل أكبر لإبداع الإعجاب بالآخرين مما يعزز البيئة الإيجابية السعيدة، وهذا يرتبط بشكل مباشر برضا الفرد عن حياته، حيث أن العلاقات الطيبة مع الآخرين تعد سببًا في الرضا عن الحياة.

(Chang & Sanna, 2001)

4- العمر

يرى كلا من ساموبل وبرير (Samuel & Burger, 2017) إن العمر يؤثر بشكل مباشر على رضا الأفراد عن حياتهم، حيث أن المسنين لديهم مستويات أكبر من الرضا عن الحياة مقارنة بمن هم أصغر سنًا، وذلك لأنهم لا يفكرون كثيرًا بالمستقبل، بل ينظرون إلى الماضي وأمجاده ويستمدون منه الرضا عن حياتهم، كما أن الذكاء يعلب دورًا في الرضا عن الحياة، حيث أنه يزيد مع التقدم بالعمر، وبالتالي يصبح الفرد أكثر نضجًا وحكمة، ويبدأ في فهم الأشياء القيمة والمهمة بالحياة وبالتي يكون يتطور مستوى الإدراك والفهم بشكل أكبر.

كما أن الأفراد في سن المراهقة لديهم مستويات متدنية من الرضا عن الحياة مقارنة مع نظرائهم الأكبر سنًا، وهذا قد يعود إلى ما يواجهه المراهق من قرارات مصيرية لأول مره في حياته، مثل اختيار التوجهات المهنية،

وتحديد الهوية، كما أن عددًا من المراهقين يعانون من انعدام الأمن في جوانب عدة من حياتهم (Maennig, et, al., 2013).

5- أحداث الحياة وتجاربها

إن الأحداث التي يتعرض لها الفرد في حياته تؤثر على مستوى الرضا بشكل عام، مثل وفاة أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين، كما أن التجارب اليومية المستمرة كالخلافات العائلية لها تأثير سلبي على تقدير الفرد لرضاه عن حياته، وما يتعرض له الفرد من التجارب والأحداث السعيدة يساهم في زيادة مستوى الارتياح لدى الفرد، مما يؤثر بشكل إيجابي على رضاه عن حياته. (Shahar, 2021)

إن الاختلافات بين الأفراد في أحداث حياتهم وتجاربهم تؤثر بشكل كبير في طريقة ملاحظتهم وإدراكهم ورؤيتهم للعالم، حيث أن لذلك أثر أيضا في الطريقة التي تصرفون ويتحدثون بها، حيث أن التجارب هي التي تشكل طريقة التفكير وبالتالي تؤثر على الرضا عن الحياة، فالأفراد الذين يميلون إلى رؤية العالم بطريقة سلبية وموحشة، يكون مستوى الرضا لديهم مختلف تمامًا عن الأشخاص الذين ينظرون إلى العالم بإعجاب وإيجابية. (Kau, et al., 2000)

6- التأثيرات الموسمية

إن مقدار السعادة والرضا عن الحياة يتباين خلال أيام الأسبوع، والأشهر، والسنة بشكل عام، حيث أنه خلال الأشهر الباردة وفصل الشتاء، يميل الأفراد إلى الإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي، الذي يسبب نوعًا من الاكتئاب، ويظهر هذا الاضطراب في أشهر الخريف والشتاء، ويتوقف في فصل الربيع أو الصيف، ومن

الجدير بالذكر أن الأشخاص الذين يظهر عليهم أعراض الاضطراب يكون لديهم تاريخ مع الاضطراب الإكتئابي أو ثنائي القطب، والذي قد يكون وراثيًا أيضا. (Wu, et al., 2009)

7- القيم

إن القيم الشخصية التي يؤمن بها الفرد ويتبعها وتعد بالنسبة له من الأمور المهمة، لها تأثير كبير على رضاه عن حياته، والقيم تختلف من شخص إلى آخر، فبالنسبة للبعض ما يهم هو العائلة، وبالنسبة للآخرين الحب، وقد يكون المال أو غيرها من الأمور المادية، ومن الجدير بالذكر أن الأشخاص الماديين لديهم مستوى أقل من الرضا عن حياة مقارنة بنظرائهم الذين يؤمنون بقيم أخرى غير مادية، وينطبق الأمر نفسة على الأشخاص الذين يفضلون المادة عن مساعدة الآخرين، وذلك بسبب اعتقادهم أن الأموال هي التي تشتري الأسس التي يعتبرونها ذات قيمة. (Kim, et al., 1990)

8- إشباع الحاجات

إن إشباع الحاجات الإنسانية من أهم الأمور التي يسعى إليها الأنسان لتحقيق السعادة والرضا بشكل عام، حيث أن هرمية ماسلو وضحت كيف تتدرج احتياجات الإنسان من الحاجات الفسيولوجية إلى الحاجات العليا كتحقيق الذات، وتتحقق الحياة الطيبة عندما يتوفر للإنسان المأكل والأمن، والانتماء، وتوكيد الذات والاستقلالية، كما يعتمد تحقيق الحاجات العليا على عدد من العوامل الخارجية؛ كالأسرة، والتعليم، والدخل، والمجتمع، والثقافة وغيرها. (نويبات، 2010)

9- الأهداف الحياتية

يتعرض الأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية إلى مستويات متدنية من الرضا عن الحياة والصحة النفسية مقارنة بالأشخاص الذين تتجه أهدافهم لتكون جوهرية، حيث أن الفئة الثانية تميل للحصول على مستويات أعلى من الصحة النفسية والتمتع بالحياة (Diener & Rahtz, 2000).

وقد قسم كاسير وريان (Kasser & Ryan, 1993) أهداف الأفراد بشكل عام إلى:

1- أهداف خارجية، وهي الأهداف التي يتم الحصول عليها وإشباعها عن طريق الغير؛ مثل الجاذبية والشعبية والنجاح المادي.

2- أهداف جوهرية، وهي الأهداف النابعة من داخل الفرد نفسه، كالإحساس بالانتماء، وقبول الذات.

قد تتعد العوامل التي تؤثر على رضا الأفراد عن حياتهم، حيث أن هناك عدد لابأس به من الدراسات التي وجدت عدد كبير من العلاقات بين الرضا عن الحياة وجملة من المتغيرات، فعلى سبيل المثل اكد ارجايل (1993) في كتابه (البحث عن السعادة) على علاقة أنشطة وقت الفراغ بالرضا عن الحياة، وذلك لإن نشاط وقت الفراغ يمارس دون ضغط داخلي، ويكون نابع من دوافع داخلية شخصية، مما يوفر الإشباع للفرد وشعوره بالهوية، كما أن قضاء الأبناء وقت مع الوالدين والأسرة من شأنه أن يولد لديهم إحساس إيجابي، والشعور بالقيمة الذاتية، هذا إضافة إلى أنه له دور في تعليم الأدوار الجنسية المناسبة لهم، ويعطيهم شعور بالسعادة والرضا.

ثالثًا: الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة المتعلقة بالنوستالجيا:

أجرت جوبتا وزملاؤها (Gupta, et al., 2021) دراسة كيفية حول أثر النوستالجيا في مساعدة الأفراد الذين يعانون من الخرف والحزن والارتباك والاضطراب، مثل الذي يتعرض له اللاجئون، وقامت الباحثة ببحث نوعي معتمد على عدد من الأبحاث والدراسات السابقة، وخرجت الدراسة بعدة نتائج أهمها: أن اللاجئ الذي يتسم بمرونة نفسية يتأثر إيجابياً عند تحفيز النوستالجيا لديه، كما أنها تدفعه للاستمرار في الحياة، في حين أن المهاجر الذي يتسم بمرونة نفسية منخفضة يقل تفاؤله وإقباله على الحياة، كما أن الأشخاص الذين يعانون من الوحدة لديهم معدل سعادة منخفض، كما أن الأشخاص الذين لا يشعروا بالنوستالجيا هم الأقل سعادة.

وفي دراسة تجريبية مقارنة قام بها لايوس وزملاؤه (Layous, et al., 2021) بهدف التعرف على الآلية التي يؤثر بها الحنين إلى الماضي المفتعل لمدة 6 أسابيع على الرفاهية، وذلك من خلال خمس مؤشرات للرفاهية، وهي: (التأثير الإيجابي والسلبي ، والرضا عن الحياة ، والحيوية الذاتية ، والرفاهية الجيدة) بمرور الوقت، على عينة مقدراها (172) طالب وطالبة من جامعة جيمس ماديسون الأمريكية، وجد الباحثون بعد ثلاثة أسابيع أن المشاركون الذين شاركوا في التفكير النوستاليجي يتمتعون برفاهية أعلى من أولئك الذين شاركوا في التفكير العادي، كما أنه حتى بعد ستة أسابيع، وفي متابعة مدتها شهر واحد، تم الاحتفاظ بالتأثير الإيجابي المنعكس من الحنين على أولئك الذين كانوا على درجة عالية من النوستالجيا، كما توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، كان من أهمها أن أثارة الحنين إلى الماضي قد أثرت بشكل إيجابي على الرضا عن الحياة، ورفاهية الحياة – باستثناء الحيوية الذاتية–، بالإضافة إلى أنها عززت الترابط الاجتماعي، ومعنى الحياة، والاستمرارية الذاتية، مشيرًا إلى أن الآليات التي تحرك الحنين إلى الماضي كان لها أثر إيجابي على

الرفاهية لمدة أول ثلاث أسابيع، حيث أنه بحلول نهاية فترة الأسابيع الستة، تلاشى التأثير المفيد للتدخل بالنسبة لمعظم المشاركين (أي أن التأثيرات الإجمالية على الرفاه كانت مؤقتة).

وفي دراسة تجريبية مقارنة آجراها تشو (Cho, 2021) بهدف التعرف على أثر النوستالجيا على المشاركة في العمل وأداء المهام والرفاهية الذاتية، تم قياس آثار تجربة ما بعد تحفيز الذكريات الحنينية المريحة على عمل الموظفين ورفاههم الشخصي، حيث فحصت الدراسة العلاقات بين النوستالجيا والمشاركة في العمل، وأداء المهام، والرفاهية الذاتية، وتم جمع البيانات من عينة عشوائية من معلمي المدارس في مدينة سنغافورة، وأظهرت النتائج أن الحنين إلى أيام الراحة كان له تأثير إيجابي على المشاركة في العمل وأداء المهام والرفاهية الذاتية.

هدفت دراسة حسن (Hassan, 2020) إلى اكتشاف العلاقة بين النوستالجيا والتعبير الانفعالي والتفكير المتفتح، أجريت على عينة قوامها (400) طالب وطالبة من جامعة ديالى بالعراق، وطبق عليهم مقياس النوستالجيا من إعداد الباحثة، ومقياس "كيمبرلي" للتعبير الانفعالي، ومقياس "الغريب" للتفكير المتفتح، قد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج مفادها: عدم وجود فروق دلالة إحصائياً في مستويات النوستالجيا تعزى لمتغير التخصص، ووجود فروق تعزى للجنس لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية بين النوستالجيا وكل من التعبير الانفعالي، والتفكير المتفتح.

واستكشفت دراسة ليشنغ (Licheng, 2020) العلاقة بين النوستالجيا ومعنى الحياة والدعم الاجتماعي المتصور، حيث قام الباحث بتوظيف مقياس "*ساوثهامبتون*" للنوستالجيا، واستبانة من إعداده لقياس معنى الحياة، ومقياس الدعم الاجتماعي الملحوظ، وذلك لفحص العلاقة بينهم على عينة عشوائية قوامها (510) مشارك عشوائي على الإنترنت، حيث تم التأكد من أن الاستبيانات المجابة صالحة بكفاءة، وتوصلت الدراسة

إلى أن هناك علاقة إيجابية كبيرة بين النوستالجيا ومعنى الحياة والدعم الاجتماعي المتصور، حيث أن الدعم الاجتماعي المتصور توسط العلاقة بين النوستالجيا والمعنى في الحياة.

وفي دراسة أجراها زوهو وزملاؤه (Zhou, et al., 2020) بهدف التعرف على فوائد وتكاليف النوستالجيا التوقعية، ودورها في مساعدة المستهلكين على استخلاص اكبر قدر ممكن من السعادة، قام الباحثون بإجراء 4 دراسات تجريبية مختلفة، وقد أظهرت الدراسات أن الدعايات التسويقية يمكن أن تثير حنينًا استباقيًا، حيث يمكن لهذه المشاعر أن تعزز أو تقلل من استمتاع المستهلك بالتجربة، وذلك اعتمادًا على تكافؤ التجربة أو مستوى رضا الفرد عن الحياة، وعلى وجه التحديد، بوساطة القلق، وقد توصلت الدراسة إلى أن الحنين الاستباقي قد ساعد الأفراد الذين ليسوا راضين تمامًا عن حياتهم على العثور على مزيد من المتعة والمعنى في يومهم، ومع ذلك، بالنسبة لأولئك الذين كانوا راضين بالفعل عن حياتهم، فإن الحنين الاستباقي قلل من استمتاعهم ولم يعزز المعنى، كما توصلت الدراسة إلى أن الحنين الاستباقي يمكن أن يستمر حتى 8 ساعات بعد إثارته.

في دراسة أجراها آبايت وزملاؤه (Abeyta, et al., 2020) عن علاقة النوستالجيا بالشعور بالوحدة، انطلق الباحث من فرضية أنه يمكن للنوستالجيا أن تقلل من الشعور بالوحدة، ولتحقيق ذلك قام الباحث وزملاؤه بأربع دراسات تجريبية مختلفة المنهج، وقد استخدمت الدراسة عدد من المقاييس مثل: مقياس الوحدة"*لراسل*"، ومقياس النوستالجيا "*لباتشو*"، ومقياس الثقة الاجتماعية في مقابل الحصول على درجات معتمدة، ومقياس تقدير المهارات الاجتماعية الذي طوره"*إليوت*"، وبذلك خرجت الدراسة بعدة نتائج ومن أهمها: ارتباط الوحدة والثقة الاجتماعية بارتباط سلبي، وارتباط النوستالجيا والثقة الاجتماعية بارتباط إيجابي، كما بينت الدراسة أن

النوستالجيا تقلل العلاقة السلبية بين الوحدة والتوجه الاجتماعي المنخفض، فالنوتسالجيا تؤثر إيجابيًا على الثقة بشكل عام، والثقة الاجتماعية بشكل خاص وعلاقات الصداقة.

وبحثت دراسة هونج وآخرون (Hong, et al., 2020) فيما إذا كانت النوستالجيا تعزز الاستمرارية الذاتية، وتزيد من الشعور بالارتباط بين الماضي والحاضر والمستقبل، وقام الباحثين بتصميم ثلاث دراسات تجريبية على عينة من طلبة الجامعات الكندية البالغين من عمر (18– 54) سنة في مختلف قطاعات الوطن، وأستخدم فيها مقياس" *الوساطة*" ومقياس "*ساوثمبتون*" ، وتوصل الباحثين إلى نتائج مفادها: أن للنوستالجيا القدرة على تنمية الشعور بالارتباط بين الذات في الماضي والحاضر والمستقبل، كما أنها تعزز الاستمرارية الذاتية العالمية.

وهدفت دراسة كريستن وآخرون (Kersten, et al., 2020) إلى اختبار الفرضية القائلة إنّ للنوستالجيا فوائد صحية بدنية وجسمية للأفراد (تشبه فائدة ممارسة الرياضة)، واختبار ما إذا كانت تعمل على تخفيف الألم البدني المرتبط بالحرارة، ولتحقيق ذلك قام الباحثون باتباع منهجّين تجريبيين مختلفين على عينة من المتطوعين اليابانيين، حيث خلصت الدراسة الأولى إلى أن تحفيز النوستالجيا من خلال مهمة الكتابة يقلل من شدة الألم المتصورة بين الأفراد الذين يعانون من الألم المزمن المبلغ عنه ذاتيًا، بينما أظهرت الدراسة الثانية أن الأفراد اليابانيين عانوا من زيادة تحمل الألم (أي الحد الأقصى لمستوى الألم الذي يمكن للشخص تحمله) لمهمة مقياس الضغط بعد الأفكار النوستاليجية، وذلك مقارنة بالمجموعة الضابطة، وبذلك خلصت الدراسة إلى أن التفكير النوستالجي قد يكون بمثابة مصدر نفسي لتقليل الشدة المتصورة للألم الجسدي.

وفي دراسة أجراها ساديكيدس ووايلدشت (Sedikides & Wildschut, 2020) عن النوستالجيا وآثارها على تحفيز الدافعية عند الأشخاص، قام الباحثان ببحث نوعي على عينة من الموظفين في الشركات المختلفة، وتوصلت الدراسة من خلاله إلى عدة نتائج، منها: قدرة النوستالجيا على إمداد الشخص بروح الشباب والحيوية

والنشاط، وتحفيز الإلهام، وتشجيع المغامرة في المعاملات المالية لديه، بالإضافة إلى أنها تساعد في التطوير الشخصي، فترفع من مستوى التعبير عن النفس، وتحسن من النهج السلوكي، والتصور الذاتي، كما أنها تقوّي دافعيّة الشّخص للسّعي وراء أهدافه المهمّة، وتحفز كلًّا من الدافع الداخلي، والتوجه العملي عند الفرد، فتجعل الموظف أشد تمسكًا بعمله، وتعزز رغبته في المساعدة، وتؤثر، بطريقة غير مباشرة، على تغيير سلوكه السيء.

وفي دراسة أجراها فاون (Fawn, 2020) بهدف اكتشاف ما إذا كانت النوستالجيا يمكن أن تحسن الرفاهية لدى كبار السن، قام الباحث بدراسة تجريبية مقارنة على عينة قوامها (161) فردًا بالفئة العمرية من 65 وأعلى ممكن يسكنون في إنجلترا، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج عدة، منها: أن الرفاهية كانت مرتفعة لدى العينة، وبالذات في بعدّي الرضا عن الحياة وقبول الذات، حيث كانت أعلى بشكل ملحوظ عند المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما وجدت أن النوستالجيا تحمي الأفراد من الشعور بالوحدة.

وأجرى شانغ وآخرون (Cheung, et all., 2020) دراسة هدفت لمعرفة ما إذا كان للنوستاليجا تأثير على الأداء الحالي والمستقبلي للأفراد، وأثر على التنظيم الذاتي والأداء النفسي، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثين بإجراء ثلاث دراسات تجريبية مختلفة على عينة من الأفراد البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك عبر شركة أمازون على الأنترنت، وقد خلصت النتائج إلى أن للنوستاليجا تأثير واضح على الأداء الحالي والمستقبلي للفرد، وعلى ثقافته وتنظيمه الذاتي وتواصله الاجتماعي، كما أنّها تؤثر بشكل إيجابي على الترابط الاجتماعي، ونمو الأفراد، وزيادة احترام وتقدير الذات، ومعنى حياة الأفراد.

وبينت دراسة نيومان وزملاؤه (Newman, et al., 2020) أثر النوستالجيا على العافية النفسية في الحياة اليومية، حيث قام الباحثون بإجراء (5) دراسات تجريبية مختلفة على طلاب جامعة ساوثيرن بكالفورنيا، واستعانوا بمقاييس من إعدادهم بعد التحقق من الخصائص السيكومترية، وقد وجدت الدراسة أن للنوستالجيا

أثر إيجابي، حيث أنها تضيف معنى للحياة، وترفع احترام الذات، والتفاؤل، بينما كان هناك نتائج متناقضة فيما يتعلق بأثر النوستالجيا على العافية النفسية، حيث وجدت الدراسة (1) أن اثرها كان إيجابي، بينما وجدت دراسة (3) و (4) أن لها أثر سلبي، وبشكل عام وعلى مدار اليوم تم تصنيف ذكريات الحنين المستحثة بشكل أكثر إيجابية وأقل سلبية من التجارب اليومية، وبالرغم من أن النوستالجيا هي عاطفة إيجابية بالغالب، إلا أنها قد تكون عاطفة مختلطة على مدى الأيام.

وفي دراسة أجراها راو وزملاؤه (Roa, et al., 2018) للتعرف على فعالية وآلية تأثير النوستالجيا على العافية النفسية، قام الباحثون بعمل بحث نوعي معتمد على الأدبيات السابقة، ووجدوا أن للنوستالجيا تأثير مباشر على العافية النفسية، حيث أنها تعزز الرفاهية، وتعطي شعورا بالرضا عن بالحياة، والدعم الاجتماعي، كما أنها تعزز الرضا العاطفي.

في دراسة أجريت من قبل تيلبورع وزملاؤه (Tilburg et al., 2018) بحث فيها عن علاقة النوستالجيا بالعواطف المتعلقة بالذات وأي عاطفة تكون أقرب وأكثر شبها لها، قام الباحث وزملاؤه باتباع 6 مناهج تجريبية مختلفة للإجابة على تلك التساؤلات، حيث بنيت الدراسات الأربع الأولى على التقييم الذاتي، وقامت التجارب على عينة طبقية عشوائية من طلبة كلية علم النفس الجامعيين في سنوات دراسية مختلفة، وقد خلصت الدراسة إلى أن النوستالجيا تشبه أكثر الكبرياء والتعاطف مع الذات، والمشاعر الأقل شبها للنوستالجيا هي الحرج والخزي، فالنسوتالجيا تتسم بالتكافؤ الموجب المعتدل، ونهج موجه نحو النتائج، ومستوى منخفض في المواجهة والتعامل مع الضغط والتوتر.

وقامت دراسة إسماعيل وآخرون (Ismail, et al., 2018) لهدف معرفة إذا ما كانت النوستالجيا قد تفيد المصابين بالخرف غير السريري على تذكر المعلومات، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثون بتطبيق ثلاث

تجارب تتبع المنهج التجريبي على (29) فردًا ممن لديهم مستويات خفيفة أو معتدلة من الخرف، بحيث اختبرت التجربة الأولى ما إذا كان الحنين إلى الماضي (بالمقارنة مع المجموعة الضابطة) يعزز الموارد النفسية بين (27) مشاركًا، بينما استخدمت التجربة الثانية الموسيقى للحث المشاركين على الشعور النوستاليجي (مقارنة بالمجموعة الضابطة) في (29) مشاركًا، وقارنت التجربة الثالثة تذكر مواقف وأحداث ذاتية المرجع(نوستاليجية) بين (50) مشاركًا تم اختيارهم عشوائيًا بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وتم تجميع النتائج عبر التجارب مع تحليل البيانات التكاملي، وقد خلصت النتائج أن المجموعة التجريبية قد أظهرت زيادة كبيرة في الترابط الاجتماعي المبلغ عنه ذاتيًا، والمرتبط بمعنى الحياة، والاستمرارية الذاتية، والتفاؤل، واحترام الذات، والتأثير الإيجابي في التجارب الثلاثة مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أن أفراد (المجموعة التجريبية) الذي تملكهم شعور نوستاليجي قد تذكروا مزيد من المعلومات المتعلقة بالخرف ذات الصلة، وبذلك ثبت إن الحنين إلى الماضي يعزز بشكل كبير الموارد النفسية، كما أن هذه المشاعر تمنح المشاركين الثبات لمواجهة التهديد الذي يشكله مرضهم، ومن الجدير بالذكر أن هذه الدراسة كان لها آثار سريرية مهمة محتملة لتطوير علاج الذكريات وتسهيل التكيف مع تشخيص الخرف.

أما دراسة كيم ويام (Kim & Yim, 2018) التي هدفت إلى اختبار كيفية استجابة المستهلكين بشكل مختلف في الشعور بالحنين اعتمادًا على العمر والجنس، فبعد أن قام الباحثان بعمل دراستين تجريبيتين تعتمدان على تحليل الكتابة السردية، خلصت النتائج إلى أن هناك تأثير كبير للنوستالجيا على مشاعر الشباب والتي تختلف حسب العمر والجنس، بحيث تميل النساء الأكبر سنًا إلى الشعور بأنهن أقل شبابًا من الرجال الأكبر سنًا عندما تُحفّز مشاعر الحنين، بينما لا يعاني البالغون الأصغر سنًا من اختلافات بين الجنسين.

وفحص سيديكيدس وزملاؤه (Sedikides, et al., 2016) اختبار قدرة النوستالجيا على تعزيز الاستمرارية الذاتية وأثر ذلك على الرفاهية، حيث قام الباحثون بإجراء 6 دراسات تجريبية على (40) متطوعاً في جامعة ساوثهامبتون، وقد خلصت التجارب (1–4) إلى أن النوستالجيا تعزز الاستمرارية الذاتية من خلال زيادة الترابط الاجتماعي والشعور بالانتماء والقبول، بينما الدراسات (5–6) بينت أن الاستمرارية الذاتية الناجمة عن النوستالجيا تمنح الرفاهية والسعادة والتفاؤل وتعمل على تحفيز الحيوية الذاتية، وأن للنوستالجيا أثر إيجابي على كل من الترابط الاجتماعي، والاستمرارية الذاتية، والرفاهية، والتكيف النفسي.

ووضحت دراسة أبيتا وزملاؤه (Abeyta, et al., 2015) التي أُجريت بهدف إثبات أن النوستالجيا هي عاطفة اجتماعية توفر إحساساً بالارتباط الاجتماعي، قام الباحث بإجراء 7 دراسات تجريبية على عينة عشوائية من طلبة الجامعات في ولاية داكوتا الشمالية، وقد وجدت الدراسة أدلة متقاربة على أن للنوستالجيا القدرة على تحقيق الأهداف الاجتماعية، وإلى أن النوستالجيا تعمل على تحفيز الترابط الاجتماعي، والترابط مع الأصدقاء القدامى والسعي للتواصل معهم، كما بينت ارتباط النوستالجيا بالسعي إلى إقامة علاقات اجتماعية وتفاعلية مع الأخرين.

وفي دراسة لسيديكيس وزملاؤه (Sedikides, et al., 2008) أُجريت بهدف إثبات أن للنوستالجيا جوانب إيجابية تفوق سلبياتها، قام الباحثون بعمل بحث نوعي معتمد على عدد من المراجع والمصادر السابقة، بالإضافة إلى مجموعة من السير الذاتية لعدد من الأفراد، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، كان من أهمها أن النوستالجيا تنشط في الأوقات الصعبة، مثل فترات الشعور بالوحدة أو الحزن، كما أن للنوستالجيا تأثير إيجابي على الأفراد حيث أنها تخدم أربعة وظائف، وهي: تخفيف التهديد الوجودي، وتعزيز الترابط الاجتماعي، والمساهمة في زيادة الثقة بالنفس واحترام الذات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

مما سبق استعراضه من دراسات سابقه نلاحظ أن هناك تنبؤًا بوجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والنوستالجيا، وذلك إما بشكل مباشرة، أو غير مباشر، حيث بينت دراسة كلًا من أبايت وآخرون (Abeyta, et al., 2015)، وتشانغ وآخرون (Cheung, et all., 2020)، وأبايتا وآخرين (Abeyta, et al., 2020)، وآبايتا وآخرون (Abeyta, et, al., 2015)، ولايوس وزملاؤه (Layous, et al., 2021) أن النوستالجيا هي عاطفة اجتماعية وتزيد وتحفز الترابط الاجتماعي بشكل كبير وبالتالي تقلل من الشعور بالوحدة، وعزز ذلك ما وصلت إليه دراسة فاون (Fawn, 2020) في أن النوستالجيا تحمي الفرد من الشعور بالوحدة، ويعتبر بعد الاجتماعية من أبعاد الرضا عن الحياة، كما بينت دراسة كلًا من ساديكيس وآخرون (Sedikides, et al., 2016) وهونغ وآخرون (Hong, et al., 2020)، و نيومان وزملاؤه (Newman, et al., 2020) و وجوبتا وزملاؤها (Gupta, et al., 2021) في أن النوستالجيا تعزز الرفاهية والسعادة والتفاؤل والتكيف النفسي والاستمرارية الذاتية واحترام الذات، والأمل وعزز ذلك ما وصلت إليه دراسة جوبتا ورفاقه (Gupta, et al., 2021) بأن النوستالجيا تحفز المرونة النفسية لدى الأفراد، وتساعد الفرد للإقبال على الحياة، وهنا تشابه أيضا في الابعاد حيث أن السعادة والتفاؤل والرفاهية والأمل تعد من أبعاد ومؤشرات الرضا عن الحياة، وأتفقت دراسة كلًا من ليشنغ (Licheng, 2020)، وراو وزملاؤة (Roa, et al., 2018)، ودونغ (Dong, 2017) وتشونغ وزملاؤه (Chung, et al., 2020) في أن النوستالجيا تعطي معنى للحياة، ، هذا بالإضافة إلى أن دراسة ساديكيس وزملاؤه (Sedikides, et al., 2008) قد بينت أن النوستالجيا تساهم في زيادة الثقة بالنفس واحترام وتقدير الذات، مما يدل إيضا على وجود علاقة بين النوستالجيا والرضا عن الحياة، وبينت دراسة حسن (Hassan, 2020) وجود فروق في

درجات النوستالجيا دالة إحصائيا لصالح الإناث، وبالمقابل بينت دراسة كوسيمي (Kusumi, et al., 2010) أنه لا يوجد فروق بين الجنسين، وتتفق الدراسة مع ما سبق في كونها تبحث في مستويات النوستالجيا بين الجنسين والبحث عن اسباب الاختلاف أو التشابة، كما أنها أولى دراسة فلسطينية تقيس مستويات النوستالجيا لدى الأفراد.

ثانيا: الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة:

أولا: الدراسات العربية

هدفت دراسة زقاوة (Zaqawa, 2021) إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة أحمد زبانة في الجزائر وفقا لمتغيرات النوع، والتخصص الاكاديمي، والمستوى الدراسي، قام الباحث بأخذ عينة عشوائية طبقية من الطلبة قوامها (140) طالب وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي في معالجة البيانات، وطبق مقياس الرضا عن الحياة *"لدينير وآخرون"*، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى إلى متغير النوع والتخصص الأكاديمي، في حين كانت هناك فروقا دالة تعزى إلى المستوى الدراسي لصالح الطلبة السنة الثالثة من المتخرجين.

وفي دراسة أجراها كل من جخدل وسعد (Jekhdel & Saad, 2021) للكشف عن طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة لدى عينة مقدارها (59) طالبة في ولاية المسيلة، قام الباحثان بالاستعانة بمقياس كل من دينير وزملاؤه *"Diener, Emmons, Larson & Griffin (1985)"* للرضا عن الحياة، ومقياس كل من زيميت وزملاؤه *"Zimet, Dahlem, Farley & Zimet (1988)"* للمساندة الاجتماعية المدركة، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة لدى العينة، كما أن هناك علاقة

ارتباطيه دالة احصائيًا في بعد العائلة، وهو نفس الأمر مع كل من البعدين الآخرين (الأصدقاء والأشخاص المهمين).

وفي دراسة قام بها قندوز وزملاؤه (Qandoz, et al., 2021) لإيجاد العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، قام الباحثون باستخدام المنهج الارتباطي الوصفي الفارقي على عينة عشوائية طبقية قوامها (194) طالب وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الإنسانية والمجتمعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة، وقامت الباحثة بتوظيف مقياس الرضا عن الحياة *"لمجدي الدسوقي"*، ومقياس تقدير الذات *"الشرقي حورية"* الذي قامت الباحثة بتعديله ليتلاءم مع البيئة الجزائرية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، كما أظهرت الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفع لدى العينة، كما ظهر عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير (التخصص، المستوى التعليمي).

وهدفت دراسة المصراتي والرفادي (Misrati, & Alrafadi, 2021) إلى التعرف على علاقة الرضا عن الحياة بقلق المستقبل، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة طبقية تكونت من (140) طالبة وطالبة من جامعة بنغازي في ليبيا، حيث تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد *" الدسوقي"*، ومقياس قلق المستقبل من إعداد *"منير"*، وقد توصلت الدراسة إلى وجود درجة مرتفعة للرضا عن الحياة لدى العينة، كما أن هناك علاقة عكسية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، كما لم تجد الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير (النوع – التخصص) لكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل.

بينما هدفت دراسة كويسح (Kweseh, 2021) إلى تعرف مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الزاوية، وذلك من خلال التعرف على مستوى رضاهم عن حياتهم الجامعية، ثم الكشف عن وجود فروق من عدمها في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغيري (النوع ، التخصص العلمي)، حيث تكونت العينة من (256) طالبًا

وطالبة، واستخدم الباحث الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة، وأسفرت الدراسة على عدد من النتائج، كان أهمها: أن مستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الزاوية جاء بدرجة متوسطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الزاوية تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الزاوية تعزى لمتغير التخصص العلمي ولصالح العلوم الإنسانية.

وهدفت دراسة الغامدي (Algamdi, 2020) التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم، لدى عينة مقدراها (101) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة بالسعودية، وقامت الباحثة بتوظيف مقياس الرضا عن الحياة من إعداد " *مجدي الدسوقي*"، كما استعانت بالقائمة العربية لقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد "*بدر الأنصاري*""، وقد توصلت الباحثة إلى عدد من النتائج كان من أهمها: وجود علاقة طردية إيجابية بين الرضا عن الحياة والأمل، ووجود علاقة عكسية سلبية بين الرضا عن الحياة والتشاؤم.

وسعت دراسة شلايل (Shalayel, 2020) إلى اكتشاف علاقة المساندة الاجتماعية بالثقة بالنفس والرضا عن الحياة، قامت الباحثة بأخذ عينة عشوائية بسيطة قوامها (228) سيدة من المترددات على مراكز اللياقة البدنية بغزة، وقامت بتطبيق مقياس الثقة بالنفس من إعداد "*علوان والطلاع*"، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد "*علوان*"، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الثقة بالنفس والرضا عن الحياة تعزى لمتغير (العمر، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية).

واستقصت دراسة عبيد ورديف (Abed & Radef, 2019) إذا ما كان هناك علاقة بين الرضا عن الحياة والقلق الوجودي لدى كبار السن، حيث قام الباحثان بإخذ عينة قوامها (250) من كبار السن بشكل عشوائي للمشاركة في البحث، وقد خلصت النتائج أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والقلق الوجودي بين كبار السن، كما أن هناك فرقًا كبيرًا في الرضا عن الحياة وفقا لنوع الجنس؛ بحيث أظهر الذكور مستوى أعلى من الرضا عن الحياة من الإناث.

وهدفت دراسة البشر، وحميدي (Albosher & Alhmedi, 2019) إلى الكشف على طبيعة العلاقة بين بعض أبعاد التفكير الإيجابي ومعنى الحياة في ضوء الرضا عن الحياة لدى عينة عشوائية طبقية مقدراها (115) من الطلاب والطالبات الجامعيين في دولة الكويت، قام الباحثين باستخدام مقياس من إعدادهم لمعنى الحياة، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد *"إبراهيم عبد الستار الدسوقي"*، ومقياس الرضا عن الحياة *"*، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين درجات معنى الحياة، وكل من الرضا عن الحياة، والتقبل الايجابي، والتفتح المعرفي، والسماحة، والتوقعات الايجابية، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة احصائيًا بين الجنسين في الرضا عن الحياة، وفي بعد السماحة تعزى لصالح الطلاب الذكور، وتم إثبات أن الرضا عن الحياة يتوسط العلاقة بين معنى الحياة والتوقعات الإيجابية.

في دراسة أجرتها صباح (Sabah, 2019) لمعرفة علاقة الرضا عن الحياة بالتفاؤل والتشاؤم، قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي على عينة مقدراها (90) من الأفراد المعاقين عقليًا على مستوى ولاية الشلف ممن تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمدت الباحثة على مقياس *"أحمد عبد الخالق"* للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس الرضا عن الحياة *"دينير وآخرون"*، وقد خلصت النتائج إلى أن لدى الأفراد مستوى عالي من التفاؤل ومنخفض

من التشاؤم، ومستوى مرتفع للرضا عن الحياة، مما أثبت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل، وعلاقة ارتباطية سلبية بين الرضا عن الحياة والتشاؤم.

وفي دراسة تجريبية أجراها أرجان وزملاؤه (Argan, et al., 2018) بهدف اكتشاف العلاقة بين الرفاهية والرضا عن الحياة والرضا عن أوقات الراحة والسعادة، قام الباحثون بتطبيق البحث على عينة قوامها (1230) مواطنًا عشوائيًا بتركيا، وقد توصل الباحثون إلى نتائج مفادها وجود علاقات مهمة بين الرفاهية الوطنية والرفاهية الشخصية والرضا عن أوقات الراحة، والرضا عن الحياة والسعادة، حيث أن الرفاهية تؤثر بشكل مباشر على أوقات الراحة والرضا عن الحياة، بما يؤثر بدوره بشكل غير مباشر على السعادة، وذلك مؤشر إلى أن الرضا عن أوقات الفراغ والرضا عن الحياة هما الوسيطان في بعد السعادة ، ويتوسط بشكل كبير تأثير الرفاهية الوطنية على السعادة.

وهدفت دراسة أماتي وزملاؤه (Amati, et al., 2018) التعرف على طبيعة العلاقة بين الترابط الاجتماعي والرضا عن الحياة، قام الباحثون باستخدام بيانات من Aspects of Daily Life، والمسح متعدد الأغراض الذي أجراه المعهد الوطني الإيطالي للإحصاء لعام 2012 لتحليل العلاقة بين علاقات الصداقة والرضا عن الحياة، وقد أظهرت النتائج أن الصداقة من حيث شدتها (تقاس بعدد مرات رؤية الأفراد لأصدقائهم) والجودة (التي تُقاس بالرضا عن علاقات الصداقة) ترتبط بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة.

وسعت دراسة أجرتها اليحي (Alyahya, 2018) التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والأمل، قامت الباحثة باتباع منهج البحث الاجتماعي على عينة قوامها (49) نزيلة من نزيلات دار الرعاية الاجتماعية للبنات بالدرعية بالرياض، واستعانت الباحثة بمقياسي الرضا عن الحياة، ومقياس الأمل كأدوات للدراسة من

إعدادها، والتي ثبت أنها تتمتع بصدق وثبات، وقد وجدت الدراسة أن العينة تتمتع بمستوى مرتفع للرضا عن الحياة، كما ظهر وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأمل والرضا عن الحياة لدى العينة.

وعلى نهجها بينت دراسة كلاً من مكونيل وستال (McConnell & Stull, 2017) لاكتشاف علاقة الرضا عن الحياة بالأمل والدافعية، قام الباحثون بأخذ عينة من الأشخاص الذين يعيشون في مرحلة انتقالية بالسكن في وسط إنديانا، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليلات الانحدار المتعددة، توصل الباحثان إلى نتيجة مفادها وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والأمل والتحفيز الخاضع للرقابة، كما أن الرضا عن الحياة والأمل يرتبطان ارتباطًا إيجابيًا بالدوافع المستقلة، بينما يرتبطان سلبيًا بالدوافع غير الشخصية.

وبينت دراسة كل من القيسي، وأبو البصل (Al– qaisi & Abo albasal, 2017) التي هدفت لمعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم، لدى عينة مقدارها (300) طالب وطالبة من طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، وقاما بتوظيف مقياس الرضا عن الحياة *"لشقورة"*، ومقياس التفاؤل والتشاؤل *"لمحيسن"*، وقد توصلت الباحثتان إلى عدد من النتائج كان من أهمها وجود علاقة طردية موجبة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل.

وأظهرت دراسة أجراها وانغ وزملاؤه (Wang, et al., 2017) بهدف اكتشاف كيفية تأثير تحقيق الأهداف على مدى الرضا عن الحياة، ولماذا يؤثر عليها ومتى يؤثر عليها، قام الباحثون بنشر مقياس مستوى تحقيق الأهداف المستمد من مقياس الشخصية، وتم نشره في الصين على موقع Sojump، وكانت النتيجة أن تحقيق الأهداف يرتبط ارتباطًا إيجابيا بمدى الرضا عن الحياة، ويساعد على هذا الرغبة في النجاح والأمل، ويضبط بواسطة التنظيم الانفعالي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بينت دراسة كلًا من أماتي وآخرون (Amati, et al., 2018) ، وشلايل (Shalayel, 2020) و جخدل وسعد (Jekhdel & Saad, 2021) تأثير الترابط والمساندة الاجتماعية على الرضا عن الحياة، ويعتبر هذا الجانب من الجوانب الهامة التي تجلبها النوستالجيا للفرد، مما يتنبأ بوجود علاقة بين التغيرين،

وبالمقابل وجدت صباح (Sabah, 2019) والقيسي وأبو بصل (Al- qaisi & Abo albasal, 2017)، والغامدي (Algamdi, 2020)، وآرجان وزملاؤه (Argan, et al., 2018) ةوانغ وزملاؤه (Wang, et al., 2017)، واليحي (Alyahya, 2018)، ومكونيل وستال (McConnell & Stull, 2017) أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل والسعادة والأمل والرضا عن الحياة، وبذلك يلاحظ أن النوستالجيا والرضا عن الحياة يشتركان أيضاً في عدة نقاط وهي: السعادة والتفاؤل، والإقبال على الحياة، والتكيف والمرونة النفسية، والأمل وهذا يشير للتقاطع بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لذلك يأتي هذا البحث مكملًا لجهود الباحثين في الكشف عن علاقة النوستالجيا بأحد أهم مظاهر الصحة النفسية وهو الرضا عن الحياة.

كما بينت دراسة كل من البشر وحميدي (Albosher & Alhmedi, 2019)، وعبيد ورديف (Abed & Radef, 2019)، وكويسح (Kweseh, 2021) أن الرضا عن الحياة مرتفع عند الذكور من الإناث، وبالمقابل وجدت دراسة كل من شلايل (Shalayel, 2020) وزقاوة (Zaqawa, 2021) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا على مقياس الرضا عن الحياة يعزى لمتغير الجنس، هذا ووجدت دراسة كويسح (Kweseh, 2021) فروقا دالة إحصائية في متغير الرضا عن الحياة تعزى للتخصص لصالح التخصصات العلمية وبالمقابل وجدت دراسة زقاوة (Zaqawa, 2021) فروقا لصالح التخصص الاكاديمي، وتتفق الدراسة مع ما سبق من دراسات في أنها تبحث على مستويات الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعات في البيئة الفلسطينية،

والبحث عن أسباب اتفاقها أو اختلافها مع غيرها من الدراسات السابقة، كما أن هذه الدراسة من شأنها أن تضيف محصول معرفي على الأدب التربوي بالعالم العربي، حيث أنها من أولى دراسة عربية تناولت النوستالجيا الحديثة وعلاقتها بمتغير الرضا عن الحياة، ومن الجدير بالذكر أن هذه الدراسة تشترك مع الدراسات السابقة في كونها دراسة كمية، وتتبع المنهج الوصفي الارتباطي.

ثالثاً: الدراسات المتعلقة بالنوستالجيا والرضا عن الحياة:

في دراسة أجراها لو وزملاؤه (Luo, et al., 2022) بهدف إيجاد العلاقة بين النوستالجيا والرضا عن الحياة، وذلك عن طريق إيجاد الارتباط الظاهري والوراثي بين المتغيرين، حيث قام الباحثون بإجراء دراسة تجريبية سريرية، حيث قاموا بتقييم الارتباط بين النوستالجيا والرضا عن الحياة، من خلال عينة مكونة من (464) من الأشقاء التوائم، بما في ذلك 117 زوجًا ثنائي الزيجوت التوأم و 115 زوجًا ثنائي الزيجوت، ومن خلال مقارنة التوائم أحادية الزيجوت بالتوائم ثنائية الزيجوت، قام الباحثون بتحليل التأثيرات الجينية والبيئية على الحنين إلى الماضي والرضا عن الحياة، وقد توصلوا إلى أن هناك ارتباطًا إيجابيًا صغيرًا بين الحنين إلى الماضي و الرضا عن الحياة عند النمط الحديث، كما وجدوا أن الحنين إلى الماضي والرضا عن الحياة يشتركان في بعض المصادر البيئية (ولكن ليست وراثية) (بيئة غير مشتركة = 0.21) ، والتي تمثل غالبية (88٪) من ارتباط النمط الظاهري بينهما، وبذلك توصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباط الوثيق بين النوستالجيا والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة تشو (cho, 2020) إلى الكشف عن أثر النوستالجيا على رضا الأفراد عن الحياة، وكيف عزز نيتهم في مشاركة الذكريات بالوقت الحالي، حيث قام الباحث ببحث نوعي، وجمع (417) ردًا من المشاركين تطوعا في الذكريات الحنينية، وحلل هذه الردود، وقد أظهرت النتائج أن النوستالجيا في أوقات الراحة قد أثرت

بشكل إيجابي على الرضا عن الحياة لدى الأفراد، بالإضافة إلى ذلك، كان للرضا عن الحياة تأثير كبير على نية المشاركة في الذكريات الماضية، حيث كشف تحليل إضافي أن هناك تأثيرات غير المباشرة للنوستالجيا فيما يتعلق بهوية المجموعة والهوية الشخصية، وعلى نية المشاركة فيها، حيث كانت الذكريات الحنينية فيما يتعلق بتجربة الترفيه، والبيئة، والتنشئة الاجتماعية، اقوى بكثير من الذكريات الحنينية الأخرى.

وعنيت دراسة أجراها كوشغادم وزملاؤه (Khoshghadam, et al., 2019) بفحص دور الرضا عن الحياة في رد فعل المستهلكين على الموسيقى النوستاليجية في إعلان حول الموقف تجاه العلامة التجارية ونية الشراء، ودور مشاركة فئة المنتج في التفاعل بين الرضا عن الحياة والموسيقى النوستاليجية، حيث قام الباحثون بتصميم دراستين تجريبيتين على عينة قوامها (208) مستهلكاً، وقد خلصت النتائج إلى أن موسيقى الحنين أكثر فاعلية من الموسيقى غير الحنينية للمستهلكين الذين يتمتعون برضا عالٍ عن الحياة، في حين كانت الموسيقى غير الحنينية أكثر فاعلية للمستهلكين الذين لديهم مستويات منخفضة من الرضا عن الحياة، أما بالنسبة لفئة المنتجات عالية المشاركة، فلم يؤثر الرضا عن الحياة على رد فعل المستهلكين تجاه موسيقى الحنين إلى الماضي، وبذلك يشكل الرضا عن الحياة العدسة التي من خلالها يفسر الأفراد ويعيدون بناء التجارب العاطفية الماضية التي أثارتها النوستالجيا.

وأظهرت دراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2018) تأثير النوستالجيا على الرضا عن الحياة في الماضي والحاضر والمستقبل، وأجريت الدراسة من خلال استحثاث النوستالجيا على (280) طالب جامعي في هونغ كونغ، واستخدم مقياس *"ساوثهامبتون"* لقياس النوستالجيا، وتم قياس مستوى رضاهم عن الحياة من خلال مقياس الرضا عن الحياة "لبافوت وزملاؤه"، وخلصت الدراسة إلى أن روايات الطلبة في حالة النوستالجيا تعكس مستوى متوسط من الإيجابية، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية بين النوستالجيا والرضا عن الحياة عبر الأزمان.

وهدفت دراسة دونغ (Dong, 2017) اكتشاف الآلية المحتملة لتأثير النوستالجيا على الرضا عن الحياة، وتم اعتبار الدعم الاجتماعي المتصور كوسيط، حيث قام الباحث باستخدام استبيان استقصائي على عينة مقدراها (240) طالبًا جامعيًا من إحدى جامعات الصين، وقد توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط إيجابي معنوي بين الحنين إلى الماضي والرضا عن الحياة، كما وجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المتصور والحنين إلى الماضي، حيث أن الدعم الاجتماعي المتصور هو الوسيط في العلاقة بين الحنين والرضا عن الحياة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

مما سبق استعراضه من دراسات سابقه نلاحظ أن هذا الدراسة تتفق من حيث الهدف مع دراسة كلّ من تشو (Cho, 2020)، وكوشغادم وزملاؤه (Khoshghadam, et al., 2019)، ولو وزملاؤه (Luo, et al., 2022)، وفاون (Fawn, 2020) ودونغ (Dong, 2017) في البحث عن إذا ما كان هناك علاقة تربط بين النوستالجيا ورضا الفرد عن حياته، وتختلف معها في كونها أول دراسة عربية تبحث في النوستالجيا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى بيئة عربية وفلسطينية تحديدًا.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يحتوي هذا الفصل على الإجراءات التي قامت بها الباحثة من اجل تنفيذ الدراسة.

منهج الدراسة

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية، وهو منهج يهتم بدراسة الحاضر وإعداد البيانات من اجل الإجابة عن اسألة الدراسة، وذلك بهدف التعرف على طبيعة العلاقة التي تربط بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية (الخليل ، النجاح).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة الخليل الواقعة في مدينة الخليل والبالغ عددهم (8,908) بواقع (1,934) طالب، و(6,958) طالبة، وطلاب جامعة النجاح الوطنية الواقعة في مدينة نابلس والبالغ عددهم (24,305) بواقع (8,255) طالب، و(16,050) طالبة، وبذلك يكون مجتمع الدراسة (33,213) طالبا وطالبة، والجدول (1) يبين توزيع مجتمع الدراسة وفقًا للجامعة وجنس الطالب:

جدول (1): توزيع مجتمع الدراسة:

الجامعة	ذكور	إناث	المجموع
الخليل	1,934	6,958	**8,908**
النجاح	8,255	16,050	**24,305**
المجموع	10,189	23,008	**33,213**

عينة الدراسة:

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (401) طالباً وطالبةً من طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية البسيطة، والجدول (2) يوضح الخصائص الديموغرافية لأفراد العينة:

جدول (2): خصائص أفراد العينة الديموغرافية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
الجامعة	جامعة النجاح الوطنية	248	61.8
	جامعة الخليل	153	38.2
	المجموع	**401**	**100.0**
التخصص	علمي	299	74.6
	إنساني	102	25.4
	المجموع	**401**	**100.0**
الجنس	ذكر	132	32.9
	أنثى	269	67.1
	المجموع	**401**	**100.0**
مكان السكن	مخيم	7	1.7
	قرية	187	46.6
	مدينة	207	51.6
	المجموع	**401**	**100.0**

وقامت الباحثة باللجوء إلى معادلة ستيفن ثامبسون وتوظيفها من أجل اختيار حجم عينة الدراسة كحد ادنى، وذلك كما هي موزعة في جدول (2):

معادلة ثامبسون=

$$n = \frac{N \times p(1-p)}{\left[\left[N-1 \times \left(d^2 \div z^2\right)\right] + p(1-p)\right]}$$

حيث أن: N= 33214، Z=1.96، D=0.05، P= 0.50

النتيجة:397

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)

❖ **وصف المقياس**

قامت الباحثة بتطوير مقياس خاص للنوستالجيا، وذلك استنادا إلى الأدب النظري وعدد الدراسات السابقة، التي كان من أبرزها مقياس الباحثة حسن (Hassan, 2020)، ومقياس هالبورك وشندلر (Holbrook & Schindler, 1991)، وتكون المقياس في صورته النهائية من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (الأشياء، والأشخاص، والأماكن)، وكان عدد الفقرات في بعد الأشياء (14) فقرة، وفي بعد الأماكن (7) فقرات، وفي بعد الأشخاص (9) فقرات، حيث تم إعطاء كل فقرة وزن متدرج حسب مقياس ليكرت (Likert) الخماسي، بحيث أعطي البديل (ينطبق تمامًا) خمس درجات، والبديل (ينطبق) أربع درجات، والبديل (بين وبين) ثلاث درجات، والبديل (لا ينطبق) درجتان، والبديل (لا ينطبق أبدًا) درجة واحده.

صدق المقياس

أولا: صدق المحكمين:

بغرض التحقق من صدق أداة الدراسة، قامت الباحثة بعرض المقياس على سبعة محكمين من اصحاب الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس والارشاد والصحة النفسية، والعاملين في عدد من الجامعات

الفلسطينية، ومن خلال الآخذ بآراء ووجعات نظر المحكمين تم الاستجابة بتعديل صياغة بعض الفقرات، وحذف أو دمج بعضًا منها، وبعد التعديلات أصبح المقياس مكوناً من (30) فقرة.

ثانيًا: صدق البناء:

تم فحص صدق المقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الإجمالية للمجال الذي ينتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الإجمالية للمقياس. كما هو موضح في الجدول رقم (3).

جدول (3): مصفوفة الارتباط لكل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس.

المجال	رقم الفقرة	(ر)	المجال	رقم الفقرة	(ر)	المجال	رقم الفقرة	(ر)
الأشياء	3	.50**	الأماكن	5	.64**	الأشخاص	1	.51**
	4	.49**		8	.66**		2	.52**
	7	.51**		12	.69**		6	.57**
	10	.45**		16	.72**		9	.63**
	13	.50**		19	.73**		11	.55**
	15	.70**	**.85****	26	.57**	**.81****	14	.57**
	17	.54**		29	.59**		20	.55**
	18	.69**					22	.57**
.95**	21	.47**					24	.48**
	23	.50**						
	25	.40**						
	27	.34**						
	28	.54**						
	30	.56**						

**** دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$)، * دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)**

توضــح البيانات الواردة في الجدول (3) أن جميع القيم الموجودة في مصــفوفة الارتباط لبنود المقياس والدرجة الكلية لمقياس الحنين للماضـــي ذات دلالة إحصـــائية، مما يشـــير إلى قوة التناســـق الداخلي لبنود المقياس، وأنها تقيس (الحنين للماضي) لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية.

الثبات:

اســتخدمت معادلة كرونباخ ألفا لحســاب الثبات، كما تم التحقق من الثبات بطريقة التجزئة النصــفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4): معامل الثبات لمقياس النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)

المتغيرات	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية	
		معامل الثبات	معامل الارتباط	معامل ارتباط سبيرمان المصحح
الأشياء	14	0.78	0.63	0.77
الأماكن	7	0.78	0.61	0.76
الأشخاص	9	0.71	0.52	0.68
الدرجة الكلية للمقياس	**30**	**0.89**	**0.78**	**0.88**

تظهر البيانات الواردة في الجدول (4) قيمة عالية لمعامل كرونباخ ألفا لجميع فقرات المقياس الذي بلغ (0.89)، وبلغ معامل ارتباط سبيرمان المصحح (0.88). وهذا يطمئن الباحثة بأن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

تصحيح المقياس:

تم تصـــحيح فقرات المقاييس بإعطاء الإجابة (تنطبق تماماً) (5 درجات)، و(تنطبق) (4 درجات)، و(بين وبين) (3 درجات)، (لا تنطبق) (2 درجة)، و(لا تنطبق تماماً) (درجة واحدة)، ولمعرفة درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على النوستالجيا (الحنين إلى الماضي) لديهم، قسّم المقياس إلى ثلاث فئات، كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5): فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على النوستالجيا (الحنين إلى الماضي) لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية

فئات المتوسط الحسابي	الحنين إلى الماضي
	الموافقة
2.33 فأقل	منخفضة
3.67-2.34	متوسطة
3.68 فأعلى	مرتفعة

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة

ثانيا: مقياس الرضا عن الحياة

وصف المقياس:

اعتمدت الدراسة مقياس (الدسوقي، 1998) للرضا عن الحياة، حيث تكون المقياس بصورته النهائية بعد التحكيم من(31) فقرة موزعة على الأبعاد التالية: (السعادة، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، الاجتماعية، القناعة)، وكان عدد الفقرات في بعد السعادة (6) فقرات، وفي بعد الطمأنية (6) فقرات، وفي بعد الاستقرار النفسي (6) فقرات، وفي بعد التقدير الاجتماعي (4) فقرات، وفي بعد الاجتماعية (7) فقرات، وفي بعد القناعة (4) فقرات، حيث تم إعطاء كل فقرة وزن متدرج حسب مقياس ليكرت (Likert) الخماسي، بحيث أعطي البديل (ينطبق تمامًا) خمس درجات، والبديل (ينطبق) أربع درجات، والبديل (بين وبين) ثلاث درجات، والبديل (لا ينطبق) درجتان، والبديل (لا ينطبق أبدًا) درجة واحده

صدق المقياس:

أولا: صدق المحكمين:

بغرض التحقق من صدق أداة الدراسة، قامت الباحثة بعرض المقياس على سبعة محكمين من اصحاب الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس والارشاد والصحة النفسية، والعاملين في عدد من الجامعات الفلسطينية، ومن خلال الآخذ بآراء ووجعات نظر المحكمين تم الاستجابة بتعديل صياغة بعض الفقرات، وحذف أو دمج بعضًا منها، وبعد التعديلات أصبح المقياس مكوناً من (29) فقرة.

ثانيًا: صدق البناء:

تم فحص صدق المقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الإجمالية للمجال الذي ينتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الإجمالية للمقياس. كما هو موضح في الجدول رقم (6).

جدول (6): مصفوفة الارتباط لكل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل مجال مع الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

المجال	رقم الفقرة	(ر)	المجال	رقم الفقرة	(ر)	المجال	رقم الفقرة	(ر)
السعادة	1	.74**	الطمأنينة	7	.51**	الاستقرار النفسي	2	.71**
	3	.70**		19	.70**		12	.70**
	4	.68**		20	.45**		15	.56**
	8	.71**		23	.56**		26	.63**
	9	.70**		25	.72**	**.81****		
	11	.67**		29	.65**			
.84**			**.84****					
التقدير الاجتماعي	6	.70**	القناعة	10	.67**	الاجتماعية	14	.62**
	21	.64**		13	.60**		16	.65**
	24	.71**		17	.61**		18	.65**
	31	.68**		30	.71**	**.67****	22	.69**
.67**			**.79****				27	.56**

**** دالة إحصائياً عند (α≤0.01)، * دالة إحصائياً عند (α≤0.05)**

توضــح البيانات الواردة في الجدول (6) أن جميع القيم الموجودة في مصــفوفة الارتباط لبنود المقياس والدرجة الكلية لمقياس الرضــا عن الحياة ذات دلالة إحصــائية، مما يشــير إلى قوة التناســق الداخلي لبنود المقياس، وأنها تقيس (الرضا عن الحياة) لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية.

الثبات:

اســتخدمت معادلة كرونباخ ألفا لحســاب الثبات، كما تم التحقق من الثبات بطريقة التجزئة النصــفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (7).

جدول (7): معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة

المتغيرات	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية	
		معامل الثبات	معامل الارتباط	معامل ارتباط سبيرمان المصحح
السعادة	6	0.79	0.60	0.75
الطمأنينة	6	0.63	0.44	0.61
الاستقرار النفسي	4	0.65	0.59	0.64
التقدير الاجتماعي	4	0.61	0.43	0.61
القناعة	4	0.66	0.57	0.63
الاجتماعية	5	0.63	0.44	0.62
الدرجة الكلية للمقياس	**29**	**0.90**	**0.69**	**0.82**

تظهر البيانات الواردة في الجدول (7) قيمة عالية لمعامل كرونباخ ألفا لجميع فقرات المقياس الذي بلغ (0.90)، وبلغ معامل ارتباط سبيرمان المصحح (0.82). وهذا يطمئن الباحثة بأن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

تصحيح المقياس:

تم تصـــحيح فقرات المقاييس بإعطاء الإجابة (تنطبق تماماً) (5 درجات)، و(تنطبق) (4 درجات)، و(بين وبين) (3 درجات)، (لا تنطبق) (2 درجة)، و(لا تنطبق تماماً) (درجة واحدة)، ولمعرفة درجة موافقة أفراد

عينة الدراسة على النوستالجيا (الحنين إلى الماضي) لديهم، قسّم المقياس إلى ثلاث فئات، كما هو موضح في الجدول (8).

جدول (8): فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية

فئات المتوسط الحسابي	الرضا عن الحياة
	الموافقة
2.33 فأقل	منخفضة
3.67-2.34	متوسطة
3.68 فأعلى	مرتفعة

متغيرات الدراسة

أولًا: المتغيرات المستقلة:

- الجامعة.
- التخصص .
- السكن.

ثانيًا: المتغيرات التابعة:

- النوستالجيا (الحنين إلى الماضي).
- الرضا عن الحياة.

إجراءات الدراسة

1. الاعتماد على الأدب التربوي المرتبط بمتغيرات الدراسة، وذلك من أجل تكون خلفية علمية للموضوع الخاص بالدراسة.

2. الرجوع إلى عدد من الأبحاث والدراسات السابقة العالمية والمحلية والعربية والتي لها علاقة بمتغيرات الدراسة وذلك لتكون محصول علمي والاستفادة منها في بناء المقاييس المستخدمة في الدراسة.

3. تجهيز المقاييس التي تم استخدمتها في الدراسة، وذلك بغرض جمع المعلومات والبيانات من العينة التي تم اختيارها وفق الطرق العلمية.

4. الحصول على الأذونات والموافقات الرسمية الخاصة، وذلك للبدء بتنفيذ توزيع المقاييس على أفراد العينة.

5. جمع المقاييس من أفراد عينة الدراسة، ثم فرزها وتبويبها من أجل إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة.

6. قامت الباحثة بتوزيع 450 استبانة وذلك لضمان العدد بدقة، علمًا أنه عندما اكتفت بالعدد أهملت البقية.

الأساليب الإحصائية

بعد تطبيق المقاييس على أفراد عينة الدراسة اعتمدت الباحثة في تحليل البيانات على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية **SPSS: Statistical Package for Social Sciences, Version (27)**

وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.
- اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة صدق فقرات الاستبانة.
- معامل ارتباط سبيرمان براون (Spearman Brown) للتأكد من ثبات المقاييس.
- اختبار (ت) (Independent samples T-Test)، لمعرفة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

- تحليل التّباين المتعدد (MANOVA) للمقارنة بين المتوسّطات أو التوصل إلى قرار يتعلق بوجود أو عدم وجود فروق بين المتوسّطات.
- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية لإيجاد مصدر الفروق.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

- نتائج السؤال الأول
- نتائج السؤال ثاني
- نتائج السؤال الثالث
- نتائج السؤال الرابع
- نتائج السؤال الخامس

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يحتوي هذا الفصل على التحليل الإحصائي للبيانات الناتجة عن اسئلة الدراسة.

السؤال الأول: ما مستوى النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية؟

للإجابة عن السؤال الأول، تم استخراج المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، وذلك كما يتضح في الجدول (9).

الجدول (9)

المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، مرتبة تنازلياً: (ن=401)

البعد	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	درجة الحنين
الحنين إلى الأشياء	27	4.05	1.12	81.0	1	مرتفعة
	4	3.96	1.20	79.2	2	مرتفعة
	13	3.96	1.14	79.2	2	مرتفعة
	18	3.86	1.17	77.2	3	مرتفعة
	15	3.86	1.17	77.2	3	مرتفعة
	3	3.79	1.27	75.8	4	مرتفعة
	28	3.75	1.20	75.0	5	مرتفعة
	25	3.72	1.41	74.4	6	مرتفعة
	17	3.70	1.26	74.0	7	مرتفعة
	10	3.65	1.19	73.0	8	متوسطة
	23	3.44	1.31	68.8	9	متوسطة
	21	3.36	1.31	67.2	10	متوسطة
	30	3.16	1.29	63.2	11	متوسطة
	7	3.08	1.29	61.6	12	متوسطة
الدرجة الكلية للحنين إلى الأشياء		**3.67**	**0.63**	**73.4**	**3**	**متوسطة**
الحنين إلى الأماكن	5	4.11	1.08	82.2	1	مرتفعة
	12	3.95	1.08	79.0	2	مرتفعة
	29	3.87	1.25	77.4	3	مرتفعة
	8	3.61	1.26	72.2	4	متوسطة
	19	3.59	1.24	71.8	5	متوسطة
	16	3.43	1.32	68.6	6	متوسطة
	26	3.36	1.25	67.2	7	متوسطة

البعد	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	درجة الحنين
الدرجة الكلية للحنين إلى الأماكن		**3.70**	**0.80**	**74.0**	**2**	**مرتفعة**
الحنين إلى الأشخاص	24	4.25	0.95	85.0	1	مرتفعة
	1	4.24	0.98	84.8	2	مرتفعة
	6	4.18	1.07	83.6	3	مرتفعة
	22	4.15	1.05	83.0	4	مرتفعة
	2	4.08	1.16	81.6	5	مرتفعة
	9	4.00	1.18	80.0	6	مرتفعة
	14	3.95	1.15	79.0	7	مرتفعة
	11	3.81	1.16	76.2	8	مرتفعة
	20	3.54	1.24	70.8	9	متوسطة
الدرجة الكلية للحنين إلى الأشخاص		**4.02**	**0.61**	**80.4**	**1**	**مرتفعة**
الدرجة الكلية للحنين إلى الماضي		**3.78**	**0.58**	**75.6**		**مرتفعة**

تشير البيانات الموضحة في الجدول (9)، أن درجة النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية جاءت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للنوستالجيا (الحنين إلى الماضي) (3.78) بنسبة مئوية بلغت (75.6%).

ويتضح من الجدول (9) أن الحنين إلى الأشخاص جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.02) ونسبة مئوية بلغت (80.4%)، وجاء في المرتبة الثانية الحنين إلى الأماكن بمتوسط حسابي بلغ (3.70) ونسبة مئوية بلغت (74.0%)، وجاء في المرتبة الثالثة الحنين إلى الأشياء بمتوسط حسابي بلغ (3.67) ونسبة مئوية بلغت (73.4%).

وحصلت الفقرة (24) على أعلى درجة بالنسبة للحنين إلى الأشخاص، التي نصها: (استمتع عندما استرجع ذكريات لمواقف حدثت معي أو مع أصدقائي)، بينما حصلت الفقرة (20) على أقل درجة بالنسبة للحنين إلى الأشخاص التي نصها: (أشعر أن طفولتي اسعد مما أنا عليه الآن).

أما بالنسبة للحنين إلى الأماكن فقد حصلت الفقرة (5) على أعلى درجة بالنسبة للحنين إلى الأماكن، التي نصها: (أشعر بالدفء عند الذهاب إلى الأماكن القديمة التي اعتدت الذهاب إليها بالماضي)، بينما حصلت الفقرة (26) على أقل درجة بالنسبة للحنين إلى الأماكن، التي نصها: (لدي ذكريات جميلة عن أيام المدرسة).

وحصلت الفقرة (27) على أعلى درجة بالنسبة للحنين إلى الأشياء، التي نصها: (أحتفظ بأشياء كانت لها ذكرى جميلة في حياتي)، بينما حصلت الفقرة (7) على أقل درجة بالنسبة للحنين إلى الأشياء، التي نصها: (تعجبني الأزياء والموضة القديمة).

السؤال الثاني: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية؟

للإجابة عن السؤال الثاني، تم استخراج المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، وذلك كما يتضح في الجدول (10).

الجدول (10)

المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، مرتبة تنازلياً: (ن=401)

البعد	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	درجة الرضا
السعادة	8	3.68	0.95	73.6	1	مرتفعة
	3	3.66	0.93	73.2	2	متوسطة
	11	3.51	1.01	70.2	3	متوسطة
	1	3.45	1.04	69.0	4	متوسطة
	9	3.39	1.23	67.8	5	متوسطة
	4	3.14	1.03	62.8	6	متوسطة
الدرجة الكلية للسعادة		**3.47**	**0.72**	**69.4**	**6**	**متوسطة**
الطمأنينة	7	3.83	0.98	76.6	1	متوسطة
	29	3.80	1.06	76.0	2	متوسطة
	19	3.51	1.08	70.2	3	متوسطة
	23	3.38	1.25	67.6	4	متوسطة
	20	3.37	1.23	67.4	5	متوسطة
	25	3.12	1.20	62.4	6	متوسطة
الدرجة الكلية للطمأنينة		**3.50**	**0.68**	**70.0**	**4**	**متوسطة**
الاستقرار النفسي	26	3.99	0.95	79.8	1	مرتفعة
	2	3.92	1.04	78.4	2	مرتفعة
	15	3.78	0.95	75.6	3	مرتفعة
	12	3.53	1.13	70.6	4	متوسطة
الدرجة الكلية للاستقرار النفسي		**3.80**	**0.67**	**76.0**	**3**	**مرتفعة**
التقدير الاجتماعي	24	4.19	0.87	83.8	1	مرتفعة
	21	4.08	0.81	81.6	2	مرتفعة
	6	3.99	1.05	79.8	3	مرتفعة
	31	3.96	0.95	79.2	4	مرتفعة

البعد	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	درجة الرضا
الدرجة الكلية للتقدير الاجتماعي		**4.05**	**0.63**	**81.0**	**1**	**مرتفعة**
القناعة	13	3.87	1.04	77.4	1	مرتفعة
	10	3.65	1.12	73.0	2	متوسطة
	17	3.54	1.01	70.8	3	متوسطة
	30	2.87	1.40	57.4	4	متوسطة
الدرجة الكلية للقناعة		**3.48**	**0.75**	**69.6**	**5**	**متوسطة**
الاجتماعية	14	4.16	0.92	83.2	1	مرتفعة
	22	4.15	0.90	83.0	2	مرتفعة
	18	4.14	0.89	82.8	3	مرتفعة
	27	3.90	0.89	78.0	4	مرتفعة
	16	3.71	1.06	74.2	5	مرتفعة
الدرجة الكلية للاجتماعية		**4.01**	**0.59**	**80.2**	**2**	**مرتفعة**
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة		**3.70**	**0.52**	**74.0**		**مرتفعة**

تشـير البيانات الموضـحة في الجدول (10)، أن درجة الرضـا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية جاءت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للرضا عن الحياة (3.70) بنسبة مئوية بلغت (74.0%).

ويتضح من الجدول (9) أن الرضا عن التقدير الاجتماعي احتل المركز الأول بمتوسط حسابي بلغ (4.05) ونسـبة مئوية بلغت (81.0%)، وحصـلت الفقرة (24) على أعلى درجة موافقة بالنسـبة للتقدير الاجتماعي، التي نصـت على: (ينظر الاخرون لي باحترام وتقدير)، في حين حصـلت الفقرة (31) على أقل درجة موافقة بالنسبة للتقدير الاجتماعي، التي نصت على: (أشعر بلطف مشاعر الآخرين).

وجاء في المركز الثاني الرضـا عن الحياة الاجتماعية بمتوسـط حسـابي بلغ (4.01) ونسـبة مئوية بلغت (80.2%)، وحصلت الفقرة (14) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للرضا عن الحياة الاجتماعية، التي نصت على: (أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة)، في حين حصلت الفقرة (16) على أقل درجة موافقة بالنسبة للرضا عن الحياة الاجتماعية، التي نصت على: (أتقبل الأخرين وأتعايش معهم كما هم).

وجاء في المركز الثالث الاستقرار النفسي بمتوسط حسابي بلغ (3.80) ونسبة مئوية بلغت (76.0%)، وحصلت الفقرة (26) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للاستقرار النفسي، التي نصت على: (لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه)، في حين حصلت الفقرة (12) على أقل درجة موافقة بالنسبة للاستقرار النفسي، التي نصت على: (أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل).

واحتل المركز الرابع الطمأنينة بمتوسط حسابي بلغ (3.50) ونسبة مئوية بلغت (70.0%)، وحصلت الفقرة (7) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للطمأنينة، التي نصت على: (أشعر بالأمان والطمأنينة)، في حين حصلت الفقرة (25) على أقل درجة موافقة بالنسبة للطمأنينة، التي نصت على: (لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل).

وجاء في المركز الخامس القناعة بمتوسط حسابي بلغ (3.48) ونسبة مئوية بلغت (69.6%)، وحصلت الفقرة (13) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للقناعة، التي نصت على: (أنا راض بما وصلت إليه)، في حين حصلت الفقرة (30) على أقل درجة موافقة بالنسبة للقناعة، التي نصت على: (لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي).

وجاء في المركز السادس والأخير السعادة بمتوسط حسابي بلغ (3.47) ونسبة مئوية بلغت (69.4%)، وحصلت الفقرة (8) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للسعادة، التي نصت على: (أتمتع بحياة سعيدة)، في حين حصلت الفقرة (4) على أقل درجة موافقة بالنسبة للسعادة، التي نصت على: (تقترب حياتي للمثالية في معظم الأحيان).

السـؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصـائياً بين النوسـتالجيا والرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح؟

للإجابة عن السؤال الثالث، استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، كما هو واضح من خلال الجدول (11).

الجدول (11)

يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية.

العلاقات			أبعاد النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)			الدرجة الكلية للنوستالجيا
			الحنين إلى الأشياء	الحنين إلى الأماكن	الحنين إلى الأشخاص	
أبعاد الرضا عن الحياة	السعادة	R	.191**	.133**	.146**	.185**
		Sig.	0.000	0.008	0.003	0.000
	الطمأنينة	R	.221**	.123*	.155**	.200**
		Sig.	0.000	0.014	0.002	0.000
	الاستقرار النفسي	R	.183**	.143**	.163**	.190**
		Sig.	0.000	0.004	0.001	0.000
	التقدير الاجتماعي	R	.198**	.177**	.234**	.230**
		Sig.	0.000	0.000	0.000	0.000
	القناعة	R	.172**	.134**	.172**	.184**
		Sig.	0.001	0.007	0.001	0.000
	الاجتماعية	R	.217**	.214**	.268**	.263**
		Sig.	0.000	0.000	0.000	0.000
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة		R	.255**	.193**	.236**	**.265****
		Sig.	0.000	0.000	0.000	**0.000**

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01≥ α)، * دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05≥ α)

تشـير البيانات الواردة في الجدول (11) إلى وجود علاقة طردية موجبة بين النوسـتالجيا وأبعادها من جهة وبين الرضـــا عن الحياة وأبعادها من جهة أخرى، حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بينهما (0.265)

وهي دالة إحصـائياً، وهذا يدل على أنه كلما زادت درجات الحينين إلى الماضـي، زادت درجات الرضـا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، والعكس صحيح.

السـؤال الرابع: هل يختلف مسـتوى النوسـتالجيا باختلاف متغيرات (الجنس، التخصـص، مكان السـكن، الجامعة) لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح؟

للإجابة عن السـؤال الرابع، اسـتخدم اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لغايات فحص الفروق في متوسـطات درجات النوسـتالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغيرات (الجامعة، التخصص، الجنس، السكن)، وذلك كما يشير الجدول (12):

الجدول (12)

نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروق في متوسطات درجات النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغيرات (الجامعة، التخصص، الجنس، السكن)

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الجامعة WL.= (0.971) Sig. (0.009)	الأشياء	3.71	1	3.71	9.38	0.00**
	الأماكن	1.50	1	1.50	2.36	0.13
	الأشخاص	2.84	1	2.84	7.86	0.01**
	النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)	2.86	1	2.86	8.56	0.00**
التخصص WL.= (0.995) Sig. (0.581)	الأشياء	0.54	1	0.54	1.36	0.24
	الأماكن	0.06	1	0.06	0.10	0.76
	الأشخاص	0.10	1	0.10	0.27	0.60
	النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)	0.24	1	0.24	0.73	0.39
الجنس WL.= (0.985) Sig. (0.109)	الأشياء	0.01	1	0.01	0.03	0.86
	الأماكن	0.60	1	0.60	0.94	0.33
	الأشخاص	0.79	1	0.79	2.18	0.14
	النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)	0.16	1	0.16	0.47	0.50
السكن WL.= (0.990) Sig. (0.698)	الأشياء	0.07	2	0.03	0.08	0.92
	الأماكن	0.18	2	0.09	0.15	0.86
	الأشخاص	1.08	2	0.54	1.49	0.23
	النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)	0.28	2	0.14	0.42	0.66
الخطأ	الأشياء	156.31	395	0.40		

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الأماكن	251.19	395	0.64		
	الأشخاص	142.93	395	0.36		
	النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)	131.98	395	0.33		
المجموع	الأشياء	5552.17	401			
	الأماكن	5755.16	401			
	الأشخاص	6634.31	401			
	النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)	5871.29	401			
المجموع المعدل	الأشياء	160.25	400			
	الأماكن	253.73	400			
	الأشخاص	147.89	400			
	النوستالجيا (الحنين إلى الماضي)	135.44	400			

** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) / * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (12) ما يلي:

أولاً: الفروق في درجات النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة

– أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصـــائياً في درجات النوســـتالجيا وأبعادها لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة، ما عدا بعد الحنين إلى الأماكن فلم تظهر فروق دالة إحصائياً في هذا البعد، حيث كانت الدلالة الإحصائية لبعد الحنين إلى الأماكن حسب متغير الجامعة (0.13) وهي أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً، والجدول (13) يوضح ذلك.

الجدول (13)

المتوسطات الحسابية والخطأ المعياري لدرجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة

أبعاد النوستالجيا	الجامعة	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري
الأشياء	جامعة النجاح الوطنية	3.57	0.09
	جامعة الخليل	3.77	0.09
الأماكن	جامعة النجاح الوطنية	3.63	0.11
	جامعة الخليل	3.76	0.12

أبعاد النوستالجيا	الجامعة	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري
الأشخاص	جامعة النجاح الوطنية	3.90	0.09
	جامعة الخليل	4.07	0.09
الدرجة الكلية للنوستالجيا	جامعة النجاح الوطنية	3.68	0.08
	جامعة الخليل	3.86	0.09

يتبين من الجدول (13) أن الفروق في درجات النوستالجيا كانت أعلى عند طلاب جامعة الخليل، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للنوستالجيا لطلاب جامعة الخليل (3.86) مقابل (3.68) لطلبة النجاح الوطنية.

كما أن الفروق في بعد الحنين إلى الأشياء كان لصالح طلاب جامعة الخليل بمتوسط حسابي بلغ (3.77) مقابل (3.57) لطلاب جامعة النجاح.

وكانت الفروق في بعد الحنين إلى الأشخاص كان لصالح طلاب جامعة الخليل بمتوسط حسابي بلغ (4.07) مقابل (3.90) لطلاب جامعة النجاح.

ثانياً: الفروق في درجات النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير التخصص

– أظهرت النتائج الواردة في الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير التخصص.

ثالثاً: الفروق في درجات النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجنس

– أظهرت النتائج الواردة في الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجنس.

رابعاً: الفروق في درجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير السكن

– أظهرت النتائج الواردة في الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير السكن.

السؤال الخامس: هل يختلف مستوى الرضا عن الحياة باختلاف متغيرات (الجنس، التخصص، مكان السكن، الجامعة) لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح؟

للإجابة عن السؤال الخامس، استخدم اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لغايات فحص الفروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية باختلاف (الجامعة، التخصص، الجنس، السكن)، وذلك كما يشير الجدول (14):

الجدول (14)

نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغيرات (الجامعة، والتخصص، والجنس، ومكان السكن)

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الجامعة WL.= (0.972) Sig. (0.023)	السعادة	0.70	1	0.70	1.34	0.25
	الطمأنينة	0.55	1	0.55	1.22	0.27
	الاستقرار النفسي	0.24	1	0.24	0.53	0.47
	التقدير الاجتماعي	0.55	1	0.55	1.40	0.24
	القناعة	0.11	1	0.11	0.19	0.66
	الاجتماعية	0.18	1	0.18	0.53	0.47
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	0.23	1	0.23	0.84	0.36
التخصص WL.= (0.994) Sig. (0.656)	السعادة	0.77	1	0.77	1.48	0.23
	الطمأنينة	0.17	1	0.17	0.37	0.54
	الاستقرار النفسي	0.60	1	0.60	1.36	0.24
	التقدير الاجتماعي	1.01	1	1.01	2.58	0.11
	القناعة	0.81	1	0.81	1.44	0.23
	الاجتماعية	0.27	1	0.27	0.77	0.38
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	0.53	1	0.53	1.91	0.17
الجنس	السعادة	0.03	1	0.03	0.06	0.81

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
WL.= (0.996)	الطمأنينة	1.37	1	1.37	3.01	0.08
Sig. (0.806)	الاستقرار النفسي	0.94	1	0.94	2.12	0.15
	التقدير الاجتماعي	0.14	1	0.14	0.35	0.55
	القناعة	0.35	1	0.35	0.62	0.43
	الاجتماعية	0.15	1	0.15	0.44	0.51
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	0.08	1	0.08	0.27	0.60
مكان السكن	السعادة	0.30	2	0.15	0.28	0.76
WL.= (0.979)	الطمأنينة	0.94	2	0.47	1.03	0.36
Sig. (0.402)	الاستقرار النفسي	0.19	2	0.10	0.21	0.81
	التقدير الاجتماعي	0.76	2	0.38	0.96	0.38
	القناعة	0.10	2	0.05	0.09	0.91
	الاجتماعية	**3.79**	**2**	**1.90**	**5.50**	**0.00**
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	0.28	2	0.14	0.51	0.60
الخطأ	السعادة	207.46	395	0.53		
	الطمأنينة	179.58	395	0.45		
	الاستقرار النفسي	175.75	395	0.44		
	التقدير الاجتماعي	154.96	395	0.39		
	القناعة	221.68	395	0.56		
	الاجتماعية	136.06	395	0.34		
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	108.81	395	0.28		
المجموع	السعادة	5038.83	401			
	الطمأنينة	5099.58	401			
	الاستقرار النفسي	5979.19	401			
	التقدير الاجتماعي	6746.38	401			
	القناعة	5088.06	401			
	الاجتماعية	6594.88	401			
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	5594.89	401			
المجموع المعدل	السعادة	209.07	400			
	الطمأنينة	182.67	400			
	الاستقرار النفسي	177.72	400			
	التقدير الاجتماعي	157.22	400			
	القناعة	222.95	400			
	الاجتماعية	140.42	400			
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	109.87	400			

** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) / * دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (14) ما يلي:

أولاً: الفروق في درجات الرضـــا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة

– أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـائياً في درجات الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة.

ثانياً: الفروق في درجات الرضـــا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير التخصص

– أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـائياً في درجات الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير التخصص.

ثالثاً: الفروق في درجات الرضـــا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجنس

– أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـائياً في درجات الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجنس.

رابعاً: الفروق في درجات الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير السكن

– أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـائياً في درجات الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير السـكن. بينما ظهرت فروق في الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقا لمتغير السـكن في بعد الاجتماعية، لإيجاد مصـدر الفروق اسـتخدم اختبار شـيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في درجات الرضـــا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقا لمتغير السكن في بعد الاجتماعية، وذلك كما هو واضح من خلال الجدول (15).

الجدول (15)

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقا لمتغير السكن في بعد الاجتماعية

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	قرية	مدينة
الاجتماعية	مخيم	3.30	0.73*	0.75*
	قرية	4.03	-----	-----
	مدينة	4.05	-----	-----

* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضـــح من الجدول (15) أن الفروق في درجات الرضـــا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقا لمتغير السـكن في بعد الاجتماعية كانت بين سـكان القرى والمدن من جهة وسـكان المخيم من جهة أخرى، لصالح سكان القرى والمدن الذين كان الرضا عن الاجتماعية لديهم أعلى.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

التوصيات

أولًا: مناقشة النتائج

السؤال الأول: ما مستوى النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية؟

أســـفرت النتائج أن درجة النوســـتالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية جاءت مرتفة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للنوستالجيا (الحنين إلى الماضي) (3.78) بنسبة مئوية بلغت (75.6%).

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى كون النوستالجيا شعور انفعالي يشعر به جميع البشر وذلك حسب نظرية الانفعال، حيث أن للنوســتالجيا تأثيرًا إيجابيًا على الفرد بالرغم مما تســببه من ألم العاطفة، لذلك فإن أغلب البشــر يتعلقون ويحنون إلى الماضــي بحلوه ومره، كما أن مشــاعر النوســتالجيا غالباً لا تترســخ عند النفس الإنسانية مع مشاعر سلبية كالحزن والإحباط واليأس والكره (Sedikides & Wildchut, 2018). هذا إضـافة إلى النقلة النوعية التي حصـلت للمجتمع الفلسـطيني في الآونة الأخيرة، حيث أنه في ظل التقدم والعولمة وانتشـار وسـائل التواصـل الاجتماعي أنتقل المجتمع الفلسـطيني من كونه مجتمع مغلق إلى مجتمع منفتح يواكب التطور العالمي، فاندثرت بعض العادات والتقاليد القديمة، كطقوس الأعياد والمناســـبات الاجتماعية، كما أن النقلة الحضـــارية أدت إلى اختفاء بعض المناطق أو الأماكن القديمة، مما جعل عينة الدراسة تشعر بالنوستالجيا، هذا إضافة إلى كون الإنسان يلجأ للنوستالجيا عند وقوعه بالأزمات بدرجة كبيرة باعتبارها وسـيلة تهدئة وطمأنة، كما أنها وسـيلة للتخفيف من شـعوره بالوحدة، وخصـوصًـا في ظل انتشـار كورونا وما تبعها من الانعزال الاجتماعي نتيجة للقيود التي فرضـتها الدول لمنع انتشـار المرض، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من دراسة وايلشد وآخرون (Wildschut, et al., 2014) ودراسة حسن (Hassan, 2020) ودراســة شــيندلر وهالبورك (Schindler & Holbrook, 1996)، ويختلف مع نتائج دراســة يي

وزملاؤه (Ye, et al., 2018) التي بينت أن درجة النوستالجيا قد جاءت متوسطة لدى طلبة الجامعات، وربما يعود السبب في ذلك إلى طبيعة وخصائص العينة والمجتمع المحيط التي طبقت عليها الدراسة.

أظهرت النتائج أن الحنين إلى الأشخاص جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.02) ونسبة مئوية بلغت (80.4%)، وحصلت الفقرة (24) التي نصها: (استمتع عندما استرجع ذكريات لمواقف حدثت معي أو مع أصدقائي) على أعلى درجة بالنسبة للحنين إلى الأشخاص.

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى كون النوستالجيا عاطفة اجتماعية بالأساس وتوفر إحساساً بالترابط الاجتماعي، كما أن الإنسان عندما يسترجع الذكريات النوستاليجيّة لأصدقاء الماضي يقلل من شعوره بالوحدة، كما أن الذكريات للمواقف والأحداث مع الأصدقاء تزيد من القدرة على توفير الدعم العاطفي للفرد.

وذلك يتفق مع دراسة كلّ من أبايت وزملائه (Abeyta, et al., 2015) وأماتي وزملائه (Amati et al., 2018) وتشانغ وزملاؤه (Cheung, et al., 2013) وروتليجو وزملاؤه (Routledge, et al., 2013) وأبايتا وزملاؤه (Abeyta, et al., 2020)، ووايدشوت وزملاؤه (Wildschut, et al., 2006)، و ولايوس وزملاؤه (Layous, et al., 2021)، وفاون (Fawn, 2020) وسـاديكيس وزملاؤه (Sedikides, et al., 2016) ودراسة تشانغ وزملاؤه (Chung, et al., 2020) ووايلدشوت وزملاؤه (Wildschut, et al., 2010) و ليري وباميستير (Leary & Baumeister, 2000) في عدة نقاط منها أن النوستالجيا هي عاطفة اجتماعية، وتوفر إحساسًا بالترابط الاجتماعي وتقلل الشعور بالوحدة، وأن الذكريات النوستاليجية تؤثر بشـكل مباشـر على الترابط الاجتماعي، وذلك يدل على أن الذكريات ذات المعنى الخاص للأفراد غالباً ما تكون موجهة نحو أشخاص من ماضي الفرد الذين كانوا من ذوي الأهمية بالنسبة له، وممن تركوا معنى في

نفســـه، كما أن النوســـتالجيا تدعم وتنشـــط الترابط الاجتماعي، ولها وظيفة وجودية تتمثل في تقوية الروابط الاجتماعية.

حصلت الفقرة (20) على أقل درجة بالنسبة للحنين إلى الأشخاص التي نصها: (أشعر أن طفولتي اسعد مما أنا عليه الآن)، وترى الباحثة أن ذلك دليل على تمتع العينة بالصـــحة النفســـية والرضـــا عن الأداء والواقع الحالي، وربما كان ذلك بسبب الأحوال السياسية السيئة – المتمثلة بالاحتلال– التي أثرت على طفولة العينة، حيث أنه ربما تكون طفولتهم مرتبطة بأحداث سيئة قد وقعت.

بينما جاء بعد الحنين إلى الأماكن في المرتبة الثانية وبعد الحنين إلى الأشـــياء في المرتبة الثالثة والأخيرة، وترى الباحثة أن السبب في ذلك ربما يعود إلى كون الأنسان يتعلق بالأشياء والأماكن التي لها معنى خاص بالنسبة له أكثر من تعلقه بالأشياء المادية، حيث أن الأماكن غالبًا ما تكون مرتبطة بذكرى معينة ذات قيمة خاصـــة لدى الفرد، فالأشـــخاص المغتربون أو البعيدين عن أماكنهم التي اعتادوا عليها غالبًا ما يشـــعرون بالحنين إلى هذه الأماكن، ومما يدعم ذلك أن الفقرة (5) حصـــلت على أعلى درجة بالنســـبة للحنين إلى الأماكن، التي نصها: (أشعر بالدفء عند الذهاب إلى الأماكن القديمة التي أعتدت الذهاب إليها بالماضي)، بينما حصلت الفقرة (26) على أقل درجة بالنسبة للحنين إلى الأماكن، التي نصها: (لدي ذكريات جميلة عن أيام المدرسة)، وربما يعود ذلك إلى كون البيئة المدرسية كانت تتسم بالصرامة والشدة والبيروقراطية قديمًا، مما يجعل العينة لا تشعر بالحنين بما يخص المدرسة.

لقد جاء بعد الحنين إلى الأشياء في المرتبة الأخيرة، وترى الباحثة أن التعلق بالأشياء المادية هو الأقل حدوثًا، حيث أن الإنسان بطبعه يميل إلى حب التجديد واقتناء كل ما هو جديد، وحصلت الفقرة (27) على أعلى درجة بالنسبة للحنين إلى الأشياء، التي نصها: (أحتفظ بأشياء كانت لها ذكرى جميلة في حياتي)، وربما السبب في

ذلك يعود إلى كون أن الأشياء تركت معنى شخصي وخاص في نفس العينة، لذلك تم الاحتفاظ بها، لما لها من قيمة معنوية خاصة لدى العينة، وذكريات ومشاعر شخصية ترتبط بالشيء المحتفظ به، وهذا يتفق مع ما ذهب إليه بامستر وليري (Baumeister & Leary, 1995) حيث رأيا أن تجميع الفرد لأشياء لها معنى من ماضية كتذاكر السينما أو المباريات أو مخلفات الحرب التذكارية تزيد من إحساس الفرد بالانتماء الثقافي، حيث أن هذا الاعتقاد والتوجه يعطي الفرد شعورًا أنه يعيش حياة هادفة ذات معنى.

بينما حصلت الفقرة (7) على أقل درجة بالنسبة للحنين إلى الأشياء، التي نصها: (تعجبني الأزياء والموضة القديمة)، وذلك يظهر جليًا في البيئة الجامعية، حيث أن طلاب الجامعة يحرصون على تجديد الأزياء ومواكبة كل ما هو جديد وحديث في عالم الموضة.

السؤال الثاني: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية؟

أسفرت نتائج الدراسة أن درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية جاءت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للرضا عن الحياة (3.70) بنسبة مئوية بلغت (74.0%).

تشير النتائج أن الطلبة يتمتعون بدرجات مرتفعة من الرضا عن الحياة، وترى الباحثة أن ذلك مؤشر على أن الطلبة قد حققوا جزءاً من أحلامهم من خلال قبولهم في كلية ذات قيمة بالمجتمع، إضافة إلى تحقيق ذواتهم في تلك الاختصاصات، وهذا ما يتفق مع نظرية الطموح والإنجاز، ونظرية القيم والأهداف، كما أن النتائج قد اتفقت مع نتائج دراسة كلًا من الكريدسي (Alkredsi, 2015) ودراسة البشر والحميدي (Alboshor & Hmedi, 2019) وجبر (Jaber, 2015)، وقندوز وزملاؤه (Qandoz, et al., 2021) والمصراتي والرفادي (Misrati, & Alrafadi, 2021)، واليحي (Alyahya, 2018) في أن طلبة الجامعات يتمتعون بمستوى مرتفع للرضا عن الحياة، ويختلف ذلك مع نتائج دراسة كلًا من كويسح (Kweseh, 2021) وزقاوة

(Zaqawa, 2021) والعمرات (Alamrat, 2014) في أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات جاء بنسبة متوسط، وهذا الاختلاف يعود إلى طبيعة العينة التي أجريت عليها الدراسة، وما تتمتع به من خصائص، والبيئة التي أجريت فيها الدراسة.

كما وبينت النتائج أن الرضا عن التقدير الاجتماعي احتل المركز الأول بمتوسط حسابي بلغ (4.05) ونسبة مئوية بلغت (81.0%)، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعزى إلى كون الطلاب الجامعيين يحظون بالاحترام والتقدير في مجتمعهم نظراً لكونهم متعلمين، كما قد يكون السبب في ذلك إلى كونهم حققوا هدفاً من أهدافهم، وهو التعلم في الجامعة، وذلك يتفق مع نظرية القيم والأهداف والمعاني من منظور دينير وزملاؤه (Diener, et al., 1999) حيث أن الأفراد عندما يحققون أهدافهم فإنهم يشعرون بالرضا عن الحياة، وفي البيئة الفلسطينية يعتبر التعليم الجامعي مطلب مهم من قبل الفرد والمجتمع على حد سواء، لذلك تشعر العينة بمستوى مرتفع بالتقدير الاجتماعي، وهذه النتيجة منطقية من وجهة نظر الباحثة حيث أن الفرد كلما ارتقى في مستواه التعليمي ينظر إليه المجتمع بنوع من التقدير، مما ينعكس ذلك على نفسية الفرد.

وجاء في المركز الثاني الرضا عن الحياة الاجتماعية بمتوسط حسابي بلغ (4.01) ونسبة مئوية بلغت (80.2%)، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى كون البيئة الجامعية هي بيئة اجتماعية تفاعلية بامتياز، حيث أن المرحلة العمرية الجامعية تتميز بالانطلاق نحو الحياة والمجتمع، كما أن الحياة الجامعية تعزز الاجتماعية بما تحتويه من مشاريع مشتركة بين الطلاب، وإلقاء محاضرات وعروض تعليمية مما يكسر من حاجز الخجل والتقوقع، هذا إضافة إلى أن المجتمع الفلسطيني واقع تحت وطأة الاحتلال، لذلك نجد فكرة الترابط الاجتماعي والتوصل بين الأفراد واضحة وجليه.

وجاء في المركز الثالث الاستقرار النفسي بمتوسط حسابي بلغ (3.80) ونسبة مئوية بلغت (76.0%)، حيث حصلت الفقرة (26) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للاستقرار النفسي، التي نصت على: (لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه)، وترى الباحثة أن سبب ذلك ربما يعود إلى واقعية العينة التي أُجريت عليها الدراسة، حيث أنهم طلاب جامعة في مرحلة الرشد ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل النتائج.

في حين حصلت الفقرة (12) على أقل درجة موافقة بالنسبة للاستقرار النفسي، التي نصت على: (أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل)، ولعل سبب ذلك يعود إلى تبدل الأوضاع التي تشهدها الضفة الغربية وفلسطين بشكل مستمر بسبب سياسة الاحتلال، مما يجعل المستقبل منطقة مجهولة بالنسبة لهؤلاء الطلبة، ويعطيهم نوع من الشعور بالتشاؤم تجاه هذا المستقبل المجهول، كما أن ما شهده العالم في ظل جائحة كورونا أعطى نوع من الشعور بالتشاؤم والغموض تجاه المستقبل وذلك تبعًا لدراسة الجمل (Al-Jamal, 2020).

وجاء في المركز ما قبل الأخير القناعة بمتوسط حسابي بلغ (3.48) ونسبة مئوية بلغت (69.6%)، حيث حصلت الفقرة (13) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للقناعة، التي نصت على: (أنا راض بما وصلت إليه). وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى رضا العينة عن وضعها الحالي، وإلى تحقيقها جزء من أهدافها وطموحاتها، والتي قد تكون الدخول إلى الجامعة وتخصص معين، وذلك حسب نظرية القيم والأهداف، ونظرية الطموح.

في حين حصلت الفقرة (30) على أقل درجة موافقة بالنسبة للقناعة، التي نصت على: (لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي).

وترى الباحثة أن ذلك أمر طبيعي، حيث أن الإنسان لو قدر له أن يعيش من جديد لغير من سلوكه وقراراته لتلافي أخطاءه.

وجاء في المركز السادس والأخير السعادة بمتوسط حسابي بلغ (3.47) ونسبة مئوية بلغت (69.4%).

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى صعوبات الحياة التي قد يواجهها الطلبة الفلسطينيين، حيث أن المشكلات الأكاديمية التي قد يواجهها الطلبة من ضغوطات تعليمية ككثرة الواجبات والاختبارات، بالإضافة إلى المشكلات الاقتصادية التي قد يتعرض لها البعض كالضغوط المادية تجبرهم على العمل لساعات إضافية بالإضافة إلى التعليم الجامعي مما يؤثر على سعادة وراحة الفرد، حيث أن الظروف الموضوعية بحسب وجهة نظر (شقورة، 2012) تؤثر على السعادة بشكل مباشر.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية؟

أسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية موجبة بين النوستالجيا وأبعادها من جهة وبين الرضا عن الحياة وأبعادها من جهة أخرى، حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بينهما (0.265) بدلالة إحصائية (0.000) وهي دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه كلما زادت درجات الحينين إلى الماضي، زادت درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، والعكس صحيح.

وترى الباحثة أن سبب ذلك ربما يعود إلى الترابط الوثيق بين أبعاد الرضا عن الحياة والمشاعر التي تعطيها النوستالجيا لصاحبها، حيث أن أبعاد الرضا عن الحياة كالسعادة، والعلاقات الاجتماعية، والترابط الاجتماعي، والطمأنينة، والتقدير الاجتماعي، وتقدير واحترام الذات، والتسامح، والتفاؤل والشعور بالأمل، تتوافق مع ما تحققه النوستالجيا من تحفيز الترابط الاجتماعي وتواصل مع الأصدقاء، ومنح صاحبها شعورًا بالسعادة والثقة

واحترام الذات وتقديرها، وتنمية التفاؤل، والحماية من التشـــاؤم، وتحفيز التطلع للمســـتقبل والشـــعور بالأمل والسعادة، ومعنى الوجود، والشعور بالطمأنينة، كما أنه عند الاطلاع على الدراسات المتعلقة بالنوستالجيا نجد أن لها فوائد عديدة على الفرد سـواء نفسـية او حتى جسـدية مما يزيد من التأكيد على ارتباطها بالرضـا عن الحياة، حيث أن ابعاد الرضـا عن الحياة وما تحققه النوستالجيا للفرد متشـابهة جدًا وتكاد تكون متطابقة إيضًـا وهذا النتيجة تتفق مع نتائج دراسـة كلًا من كوشـغادم وزملاؤه (Khoshghadam, et al., 2019) وتشـو (Cho, 2020)، ولو وزملاؤه (Luo, et al., 2022)، ولايوس وزملاؤه (Layous, et al., 2021) وراو وزملاؤة (Roa, et al., 2018) و دونغ (Dong, 2017) ويي وزملاؤه (Ye, et al., 2018) التي بينت أن للنوستالجيا ارتباط إيجابي مباشر على الرضا عن الحياة.

السؤال الرابع: هل تختلف متوسطات درجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية باختلاف متغيرات الجامعة والتخصص والجنس والسكن؟

أولاً: الفروق في درجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصـــائياً في درجات النوســـتالجيا وأبعادها لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة، ما عدا بعد الحنين إلى الأماكن فلم تظهر فروق دالة إحصائياً في هذا البعد، حيث أن الفروق في درجات النوســـتالجيا كانت أعلى عند طلبة جامعة الخليل، حيث بلغ المتوســـط الحسابي للدرجة الكلية للنوستالجيا لطلبة جامعة الخليل (3.86) مقابل (3.68) لطلبة النجاح الوطنية.

وترى الباحثة أن السبب في ذلك قد يعود إلى أن أكثرية طلاب جامعة الخليل من مدينة الخليل نفسها، وبالتالي لا تضم تنوع اجتماعي عالي، إضافة إلى كون مدينة الخليل قد جاء الانفتاح الثقافي والفكري فيها من فترة

قريبة مما يجعل الأشخاص يحنون إلى الماضي بدرجه أعلى، تجاه الأشخاص والأشياء نظرًا لأنهم أهل البلدة نفسها وقد تربوا وترعرعوا فيها، إضافة إلى تمسك أهلها بالعادات والتقاليد الفلسطينية القديمة أكثر من غيرهم،

في حين أن إلى البيئة الجامعية في جامعة النجاح الوطنية التي تقع في شمال الضفة الغربية تضم تنوع أكثر من حيث خلفيات الطلاب، حيث أن عدد طلابها كبير نسبًيا ومتنوع ثقافيًا وبيئيًا، فالطلاب يأتون من بيئات مختلفة لجامعة النجاح، واغلبهم يعيشون في سكنات في المدينة، وبالتالي يؤثرون على التركيبة السكانية بالمدينة سواء ثقافيًا أو فكريًا، مما أثر نوعًا ما على التمسك بالعادات والتقاليد الفلسطينية، وجعل الطلبة متحمسين ومقبلين على كل ما هو جديد وحديث من أشخاص وأشياء، إضافة إلى ما تشهده مدينة نابلس من الانفتاح فكريًا وثقافيًا على الثقافات الأخرى، حيث تسمى دمشق الصغرى، ويمكن ملاحظه هذا الانفتاح بمجرد زيارتها، أما بعد الأماكن فلا يوجد فيه فروق دالة إحصائيًا بين طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية، ولعل السبب في ذلك يعود إلى التغيير الكبير الذي تشهده مدينتي نابلس والخليل من الناحية المعمارية، مما يجعل الطلبة يحنون إلى الوضع الذي كانت عليه الأماكن قديما على حد سواء، كما أن الطلبة المغتربين من كلا الجامعتين سيشعرون بحنين إلى الأماكن التي ترعرعوا فيها على حد سواء.

ثانياً: الفروق في درجات النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير التخصص

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـــائياً في درجات النوســـتالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير التخصص.

ولعل هذا يعزى إلى أن هذا المفهوم لا يتأثر بعامل التخصص كون النوستالجيا هي انفعال شعوري وعاطفي يتصف به جميع الأفراد بغض النظر عن تخصصهم الدراسي، وهذا يتفق مع نتائج دراسة حسن (Hassan,

(2020في أنه ليس هناك فروق ذو دلالة في درجات النوستالجيا تعزى لمتغير التخصص الجامعي بين طلاب الجامعة.

ثالثاً: الفروق في درجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجنس

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجنس، هذا يتفق مع نتائج دراسة (Nweman & Sherman, 1977), أنه ليس هناك فرق بين الذكور والإناث في التعرض لمشاعر النوستالجيا، ومع دراسة كيم ويام (Kim & Yim, 2018) في أنه لا يوجد فروق في درجات النوستالجيا بين الجنسين ممن هم في فئة الشباب، ويختلف مع عدد من الدراسات، مثل نتائج دراسة كلاً من حسن (Hassan, 2020) ودراسة (Holboork, 1993) التي وجدت أن هناك فروقا في درجات النوستالجيا لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ودراسة كلًا من ديفيس (Davis, 1979) وكوسيمي وزملاؤه (Kusumi, et al., 2010) التي أظهرت أن الرجال هم أكثر من النساء تعرضًا لمشاعر النوستالجيا.

وربما يعود السبب في عدم وجود دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس إلى كون النوستالجيا هي عاطفة انفعالية يتعرض لها الذكور والإناث على حد سواء.

رابعاً: الفروق في درجات النوستالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير السكن

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـــائياً في درجات النوســتالجيا لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير السكن.

ويبدو أنه سواء كان الطلاب يسكنون في مناطق الشمال أو الجنوب بالقرى أو المدن أو المخيمات فإنهم يخضعون لنفس الأنظمة الاجتماعية والبيئية، ونفس نمط الحياة، حيث أنه تجمعهم قواسم فكرية وثقافية وقومية

مشتركة، انطلاقًا من أن جميعهم فلسطيني الهوية ومن ديانة واحدة، وتجمعهم عادات وتقاليد متشابهة، لذلك لا يوجد اختلاف في مستويات النوستالجيا وأبعادها تبعًا لمكان السكن.

السـؤال الخامس: هل تختلف متوسـطات درجات الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية باختلاف متغيرات (الجامعة، التخصص، الجنس، السكن)؟

أولاً: الفروق في درجات الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـائياً في درجات الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجامعة.

وترى الباحثة أن السـبب في ذلك يعود إلى تركيبة العينة التي تم اختيارها، حيث أنهم يخضـعون لنفس التأثيرات البيئية والثقافية والفكرية تقريباً، بالإضـافة إلى اشـتراكهم بنفس خصـائص الفئة العمرية والتعليمية، مما يجعل درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعتين لا تختلف من بيئة إلى أخرى.

ثانياً: الفروق في درجات الرضـا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير التخصص

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـائياً في درجات الرضـا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير التخصص.

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى أن النظرة المجتمعية في المجتمع الفلسطيني للتخصصات (علمي، أدبي) لم تعد كالسـابق، حيث كان ينظر للتخصـصـات العلمية على أنها أكثر كفاءة وأعلى درجة، لكن في السنوات الأخيرة لم يعد المجتمع الفلسطيني يمتلك هذه النظرة.

وهذا يتفق مع دراسة كلًا من زقاوة (Zakawa, 2021) وقندوز وزملاؤه (Qandoz, et al., 2021) والمصراتي والرفادي (Misrati, & Alrafadi, 2021) في أن التخصص لا يؤثر في درجات الرضا عن الحياة، ويختلف مع دراسة كويسح (Kwesh, 2021)التي أظهرت أن هناك فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير التخصص ولصالح العلوم الإنسانية.

ثالثاً: الفروق في درجات الرضـــا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجنس

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـــائياً في درجات الرضـــا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الجنس.

وترى الباحثة أن سبب في ذلك يعود إلى كون المرأة الفلسطينية تتمتع بحقوقها وحريتها بشكل جيد، حيث أنها تمارس حقوقها مثلها مثل الرجل مما يجعل لديها رضى مشابه لرضى الذكور عن حياتهم، وبذلك لا نجد فروقًا في مستويات الرضا عن الحياة بين الجنسين.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلًا من التلمساني (Tlmsani, 2014) وزقاوة (Zaqawa, 2021) وشلايل (Shalayel, 2020) في أن الجنس لا يؤثر على درجات الرضـــا عن الحياة، وتختلف مع نتائج دراســة كلًا من البشر والحميدي (Albshr & Hmedi, 2019) و كويسح (Kwiseh, 2021) وعبيد ورديف (Abed & Rdef, 2019) والقيسي وأبو البصل (Alqaisi & Abo albasal, 2017) حيث أظهرت أن الذكور يتمتعون بمستوى أعلى للرضا عن الحياة مقارنة مع الإناث، أما دراسة كلاً من مختار (Mokkhtar, 2013) وشلبي (Shalabi, 2012) فقد أظهرت أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الإناث.

رابعاً: الفروق في درجات الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير السكن

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصـــائياً في درجات الرضـــا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقاً لمتغير الســـكن، بينما ظهرت فروق في الرضـــا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفقا لمتغير الســـكن في بعد الاجتماعية، حيث كانت بين ســـكان القرى والمدن من جهة وسـكان المخيم من جهة أخرى، وذلك لصـالح سـكان القرى والمدن الذين كان الرضـا عن الاجتماعية لديهم أعلى.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية، حيث أن اغلب من يقطنون بالمخيمات لا تجمعهم صـــلة قرابة، مما يســاعد على قلة التفاعل مع الأصــدقاء، كما أن ســياســة الاحتلال كان لها أثر في ذلك، حيث أن حياتهم كلاجئين يمكن أن تكون قد أثرت على النســـيج الاجتماعي لهم، وذلك على عكس أهل القرى التي تجمعهم خلفية ثقافية واحدة، وترابط أسرى كبيرة نتيجة القرابة، وكذلك أهل المدن الذي يساعدهم وجودهم بالمدينة على الانخراط بأكبر عدد من الأشخاص.

ثانيا: التوصيات:

لقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج المنبثقة من نتائجها، وهي:

- الاستمرار بإحياء العادات والطقوس الاجتماعية القديمة، والحفاظ على ما تبقى منها.
- العمل على تفعيل برامج الإرشاد النفسي للشباب بالجامعات والعمل على حل مشاكلهم.
- أن يقوم الباحثون بإجراء مزيد من الدراسات الارتباطية بين النوستالجيا وعلاقتها بأبعاد نفسية وتربوية أخرى، بالإضافة إلى دراسة النوستالجيا وعلاقتها بالخصائص الشخصية للأفراد من البيئات المختلفة.
- الحفاظ على الأماكن القديمة والمناطق التراثية التي تحمل معاني خاص لأصحاب المنطقة، حيث أن ذلك له انعكاس إيجابي في النفوس، كزرع التفاؤل والأمل والتطلع للمستقبل، والإحساس بالاستمرارية

الذاتية، وترسيخ معنى الحياة لأصحاب المنطقة، والشعور بروح الشباب، والرفاهية، وتحسين الصحة النفسية.

- إجراء دراسة عبر حضارية لدراسة مستويات النوستالجيا وعلاقتها ببعض الابعاد لدى الدول العربية الآخرى.
- أن يقوم الباحثون في المجتمع الفلسطيني بدراسة النوستالجيا وأثرها على عينات آخرى، مثل عينة من اللاجئين المهجرين الفلسطينيين، و عينة من كبار السن.

قائمة المصادر والمراجع:

أوّلا: المصادر العربية:

أبو الحلاوة، محمد (2010). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، *مجلة جامعة كفر الشيخ*،221 -253.

أرجايل، مايكل (1993). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس علم المعرفة، الكويت.

إسماعيل، محمد (2011). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن لديهم. (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الأردنية.

البشر، سعاد، والحميدي، حسن (2019). معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والتطبيقية، 6*(2)، 353-383.

تفاحة، جمال (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة. *مجلة كلية التربية الإسكندرانية، 3*(19)، 268-318.

تلمساني، فاطمة (2014). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا. *مجلة الباحث 6*، 112-124.

جاسم، لطيف (2012). الحنين إلى الماضي وعلاقته باضطراب الاكتئاب المستديم لدى مدرسي الجامعات، *مجلة العلوم النفسية والتربوية، 126*، 337-387

جخدل، سعد، وإبراهيم، سعد. (2021). مؤشرات الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة. *المجلة الدولية للعلوم الرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، 8*(2)، 482-499.

الجمل، سمير (2020). التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا. *مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 6* (2)، 92-121.

جودة، آمال (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 33*، 697-738.

المالح، حسان (2010) .أساليب التعبير الانفعالي والصحة النفسية. جامعة الملك سعود.

حسن، قبيلة (2020). النوستالجيا وعلاقتها بالتعبير الانفعالي والتفكير المتفتح لدى طلبة الجامعة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة ديالى.

الدسوقي، مجدي (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات لدى عينة من الراشدين وصغار السن. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 8(20)*، 100- 175.

الدسوقي، مجدي (1998). *مقياس الرضا عن الحياة* (أ.م). مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.

دويدار، إيمان (2012). الحنين للذكريات احدى سبل التخلص من الضغط النفسي، مجلة طبيب العربي. https://www.3rbdr.net/%D8%A7%. Html

رديف، محمد وعبيد، حميد (2019). الرضا عن الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي لدى كبار السن. *مجلة العلوم النفسية، 30*(2)، 475-514.

رضوان، شعبان، وهريدي، عادل (2001). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، *مجلة علم النفس*، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 15(58)، 72-109.

زقاوة، أحمد (2021). الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وفقا لمتغيرات النوع، التخصص والمستوى الدراسي. *مجلة التمكين الاجتماعي، 3*(1)، 1-14.

السبيعي، منال (2007). الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة، 24*، 129-162.

شقورة، يحيى (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر.

شلايل، آلاء (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا عن الحياة لدى المترددات على مراكز اللياقة البدنية، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة الأقصى.

شلبي، عالية (2012). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى الأخصائي الاجتماعي. *مجلة بحوث التربوية النوعية، 27*، 159-127.

صباح، عائشة (2019). التفاؤل والتشاؤل وعلاقتهم بالرضا عن الحياة لدى الأخوة المعاقين عقليا. *مجلة الجامع في الدراسات والعلوم النفسية، 4*(2) -78-102.

علي، جعفر (2018). الرضا عن الحياة لدى الأبناء. *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، 5*(2)، 240- 274.

العمرات، محمد (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة، 3*(12)، 266-283.

الغامدي، عبير (2020). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة. المجلة التربوية لتعليم الكبار، 2 (1)، 202-236.

الفرا، إسماعيل، والنواجحة، زهير (2012). الذكار الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. *مجلة جامعة الأزهر. سلسلة العلوم الإنسانية، 14*(2)، 75-90.

قندوز، أحمد، وبن شلبية، خديجة، وبن عروسي، عفاف (2021). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة-. (رسالة ماجستير منشورة).

القيسي، لما، وأبو البصل، نغم (2017). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن. *مجلة البحث العلمي في التربية، 18*، 305- 329.

الكريديس، ريم (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. *مجلة الإرشاد النفسي 42*(3)، 232-272.

كويسح، فتحي (2021). مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الزاوية. *المستودع الرقمي لجامع الزاوية، 23*(2)، 23-48.

مبروك، عزة (2007). أبعاد الرضا عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين. *مجلة* رابطة *الأخصائيين النفسيين المصرية*،*17*(2)،377-421.

المحروقي، عائشة (2011). مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى.

محمد، إيمان (2018) توظيف النوستالجيا في بناء الرسالة الإعلامية. *مجلة العمارة والفنون، 10*(2)، 482، 494. DOI: 10.12816/0044811.494-10.382

المختار، وحيد (2013). الذكاء الوجدان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. *رابطة التربويين العرب، 56*، 333-356.

مرسي، كمال (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات، مصر.

مضاوي، سامية (2018). *مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسي للمهن الحرة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة خضيرة.

نويبات، قدورة (2010). الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له. *مجلة الفلسفة والعلوم الإنسانية، 3*، 127-134.

اليحيا، عائشة. (2018). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى نزيلات دار الرعاية الاجتماعية بمدينة الرياض. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 26 (2)، 188-213.

ثانيًا: المراجع العربية مترجمة:

Abu Halawa, M. (2010). Quality of life: concept and dimensions, the annual scientific conference of the Faculty of Education, *Kafrelsheikh University Journal*, 221-253.

Argyle, M. (1993). The psychology of happiness. Translated by: Faisal Abdul Qadir Younes, Knowledge of Knowledge, Kuwait.

Ismail, M. (2011). Satisfaction with life among adolescents and its relationship to family upbringing methods, satisfaction with school performance, and the effectiveness of a training program in improving their satisfaction. (Unpublished doctoral dissertation). University of Jordan.

Al-Bishr, S. & Al-Hamidi, H. (2019). The meaning of life and its relationship to some dimensions of positive thinking in the light of life satisfaction among university students in the State of Kuwait. *University of Sharjah Journal for Humanities and Applied Sciences*, *6*(2), 353-383.

Apple, J. (2009). Psychological hardness and life satisfaction in a sample of the elderly: a comparative study. *Journal of the Alexandria College of Education*, *3* (19), 268-318.

Tlemceni, F. (2014). Satisfaction with life and its relationship to self-esteem among high school students. *Researcher Magazine*, 6, 112-124.

Jasim, L. (2012). Nostalgia for the past and its relationship to persistent depressive disorder among university teachers. *Journal of Psychological and Educational Sciences, 126*, 337-387

Jakhdal, S. & Ibrahim, S. (2021). Indicators of life satisfaction and their relationship to perceived social support. *International Journal of Mathematical Sciences, Humanities and Social Sciences*, *8*(2), 482-499.

El-Gamal, S. (2020). Optimism and pessimism among university students in light of the Corona pandemic. *Al-Riwaq Journal of Social and Human Studies, 6* (2), 92-121.

Gouda, A. (2007). Emotional intelligence and its relationship to happiness and self-confidence among Al-Aqsa University students. *An-Najah University Research Journal, 33*, 697-738.

Al-Maleh, H. (2010). Methods of emotional expression and mental health. *King Saud University.*

Hassan, Q. (2020). Nostalgia and its relationship to emotional expression and open thinking among university students. (Unpublished doctoral dissertation) Diyala University.

El-Desouki, M. (1998). A study of the dimensions of life satisfaction and its relationship to a number of variables among a sample of adults and young adults. *Egyptian Journal of Psychological Studies, 8* (20), 100-175.

El-Desouki, M. (1998). Measure of satisfaction with life (AM). Anglo Egyptian Library for Publishing.

Dowidar, I. (2012). Nostalgia for memories is one of the ways to get rid of psychological pressure, *Tabib Al-Arabi Journal.* ttps://www.3rbdr.net/%D8%A7%. HTML

Redeef, M. and Obaid, H. (2019). Satisfaction with life and its relationship to existential anxiety in the elderly. *Journal of Psychological Science, 30*(2), 475-514.

Radwan, Sh.& Haridi, A. (2001). The relationship between social support and each of the manifestations of depression, self-esteem and life satisfaction. *Journal of Psychology, Egyptian General Book Organization, 15* (58), 72-109.

Zaqawa, A. (2021). Differences in the level of life satisfaction according to the variables of gender, specialization and academic level. *Journal of Social Empowerment, 3*(1), 1-14.

Al-Subaie, M. (2007). Feeling of happiness and its relationship to life satisfaction and optimism among a sample of Al-Quds Open University students. *Journal of Al-Quds Open University, 24*, 129-162.

Shaqura, Y. (2012). Psychological resilience and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza Governorate. (A magister message that is not published). Al Azhar university.

Shalayel, A. (2020). Social support and its relationship to self-confidence and life satisfaction among female visitors to fitness centers. (Unpublished master's thesis) Al-Aqsa University.

Shalaby, A. (2012). Satisfaction with life and its relationship to self-esteem and psychological loneliness in the light of some demographic variables of the social worker. *Journal of Specific Educational Research, 27,* 159-127.

Sabah, A. (2019). Optimism and pessimism and their relationship to life satisfaction among mentally handicapped siblings. *Al-Jameh Journal of Studies and Psychological Sciences, 4*(2)-78-102.

Ali, J. (2018). Children's satisfaction with life. *Scientific Journal of Kindergarten College, 5*(2), 240-274.

Al-Amrat, M. (2014). The level of satisfaction with university life and its relationship to the degree of self-esteem among female students at Tafila Technical University in Jordan. *Specialized International Educational Journal, 3*(12), 266-283.

Al-Ghamdi, A. (2020). Optimism, pessimism, and their relationship to life satisfaction among primary school female teachers in Al-Baha city. *Educational Journal of Adult Education, 2* (1), 202-236.

Al-Farra, I & Al-Nawajeh, Z. (2012). Emotional memory and its relationship to quality of life and academic achievement among students at Al-Quds Open University in Khan Yunis educational district. Al-Azhar University Journal. *Humanities Series, 14* (2), 75-90.

Kunduz, A., Ben Shalabiya, Kh. & Ben Arousi, A. (2021). Satisfaction with life and its relationship to self-esteem among students of the Department of Psychology and Education Sciences at Kasdi Merbah University - Ouargla. (published master's thesis).

Al-Qaisi, L. & Abu Al-Basal, N. (2017). Satisfaction with life and its relationship to optimism and pessimism among students of Princess Rahma College in Jordan. *Journal of Scientific Research in Education, 18,* 305-329.

Alkreidis, R. (2015). Future anxiety and its relationship to life satisfaction among female students at Princess Noura bint Abdul Rahman University. *Journal of Counseling Psychology, 42*(3), 232-272.

Kouiseh, F. (2021). The level of satisfaction with life among Zawia University students. *Jami' al-Zawiya Digital Repository, 23*(2), 23-48.

Mabrouk, A. (2007). Dimensions and determinants of life satisfaction among a sample of Egyptian elderly. *Journal of the Egyptian Psychologists Association, 17* (2), 377-421.

Al-Mahrouqi, A. (2011). Sources of happiness among a sample of intermediate, secondary and university students in the light of some demographic, social and

academic characteristics in Makkah Al-Mukarramah. (Unpublished master's thesis), Umm Al-Qura University.

Mohamed, I. (2018). Employing nostalgia in building the media message. *Journal of Architecture and the Arts, 10*(2), 482, 494. 10.382-494. DOI: 10.12816/0044811

Al-Mukhtar, W. (2013). Sentimental intelligence and its relationship to life satisfaction among university students. *Association of Arab Educators, 56*, 333-356.

Morsi, K. (2000). Happiness and mental health development. Universities Publishing House.

Madawi, S. (2018). Indicators of life satisfaction among university graduates practicing liberal professions (unpublished master's thesis). Hadera University.

Nweibat, K. (2010). Satisfaction with life and the theories explaining it. *Journal of Philosophy and Humanities, 3*, 127-134.

Alyahia, A. (2018). Satisfaction with life and its relationship to hope among female residents of the Social Welfare House in Riyadh. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 26* (2), 188-213.

ثالثاً: المصادر الأجنبية:

Abeyta, A., & Routledge, C. (2016). Fountain of youth: The impact of nostalgia on youthfulness and implications for health. *APA Psych Net Journals.* 356-369.

Abeyta, A., Routledge, C. & Kalson, S. (2020). Combating loneliness with nostalgia: Nostalgic feelings attenuate negative thoughts and motivations associated with loneliness. *Frontiers in psychology, 11*, 1-15.

Abeyta, A., Routledge, C., & Juhl, J. (2015). Looking back to move forward: Nostalgia as a psychological resource for promoting relationship goals and overcoming relationship challenges. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(6), 1029–1044.

Ahmed, A. (2015). *Retiring to Spain:* Women's Narratives of Nostalgia, Belonging and Community. Bristol: Policy Press. *International Journal of Ageing and Later Life 11*(2), 1-3 DOI: 10.3384/ijal.1652-8670.11_2C

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. & Zaccarian, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Original Article 74* (7), 1-18.

Argan, M., Argan, M. & Dursun, M.(2018). Examining Relationships Among Well-being, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences, 7(4), 49-59.*

Bailey, T., Eng, W., Frisch, M., & Snyder, C. R. (2007), Hope and optimism as related to life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-69.

Baker, S. M. & Kennedy, P. F. (1994). Death by Nostalgia: A diagnosis of Context- Specific Cases. *Advances in Consumer Research, 21*, 169 -14.

Baldwin, M. (2011). Who I Am Is Who I Was: Exploring the Identity-Maintenance Function of Nostalgia. *Core*, 1-45

Baumeister, R., Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. Psychological Bulletin 117(3), 497-529.

Becker, E. (1973). The denial of death. *Saga journals, 27* (11), 85-87.

Best, J., and E. E. Nelson (1985). Nostalgia and discontinuity: A test of the Davis hypothesis. *Sociology and Social Research, 69*, 221-233.

Bryant F., Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women, *Journal of health and Social Behavior, 25*, 116-135.

Cavanaugh, J. C., & Poon, L. W. (1989). Met memorial predictors of memory performance in young and older adults. *Psychology and Aging, 4*(3), 365-368.

Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: a test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging, 16*(3), 524-531.

Chaplin, S. (2000*). The psychology of time and death*. Ashland, OH: Sonnet Press.

Cheung, W. Y., Wildschut, T., Constantine, S., Erica, H. (2013). Back to the Future: Nostalgia Increases Optimism. *Research Gate, 39*(11) ,1484-1496

Cheung, Y., Hepper, G., Reid, A., Green, D., Wildschut, T. & Sedikides, C. (2020). Anticipated nostalgia: Looking forward to looking back. *Cognition and Emotion, 34*(3), 511-525. DOI: 10.1080/02699931.2019.1649247

Cho, H. (2020). Importance of leisure nostalgia on life satisfaction and leisure participation. Taylor & Francis Journals, 40(2), 90-109.

Cho, H. (2021). Power of good old days: how leisure nostalgia influences work engagement, task performance, and subjective well-being. Leisure Studies, 40 (6), 793-809.

Chumbler, N. (1996). An Empirical Test of a Theory of Factors Affecting Life Satisfaction: Understanding the Role of Religious Experience. *Journal of psychology and theology, 24*(3), 220-232.

Coleman, P. G., Mills, M. A. (1994). Nostalgic Memories in Dementia—A Case Study. *The International Journal of Aging and Human Development, 38,* -296-304.

Cummins, R. (2003). Normative Life Satisfaction: Measurement Issues and a Homeostatic Model. *Social Indicators Research, 64*(2), 225-256.

Davis, E. (1979). Yearning for Yesterday: A Sociology of Nostalgia. New York, The Free Press.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology*, Oxford University Press,* 463–73.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), Well-being: The foundations of hedonic psychology (pp. 213–229). Russell Sage Foundation.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 1*(1), 41–78.

Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being–For societies and for psychological science. *Applied Psychology: An International Review, 57*, 37–53.

Diener, E., Rahtz, D. (2000). Advances in Quality of Life theory and research. *Kluwer Academic Publication*, 3-12

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302.

Dodman, T. (2018). What Nostalgia Was: War, Empire, and the Time of a Deadly Emotion. University of Chicago press.

Dong, A. (2017). The Relationship between Nostalgia and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Perceived Social Support. *Hans, 7*(5), 749-754

Eahchan, D. (1968). Deuil et nostalgic Rev. *fran. de Psychanal, 32*, 39–65.

Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 32*(1), 80–99.

Fawn, M. (2020). The functions of nostalgia for well-being in older adults. *University of Surrey.*

Fodor, N. (1950). Varieties of nostalgia. Psychoad. *Rea, 37*(1),25-38.

Fouladchang, M., Kohgard, A. & Salah, V.(2010). A study of psychological health among students of gifted and no gifted high schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5,* 1220-1225. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.264

Franken, R. (1994). Human Motivation (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.

Freedman, A. (1956), The feeling of nostalgia and its relationship to phobia. Bull. Phila. Assn. *Psychoanul, 6,* 84-92

Freud, S. (1908). Creative writers and daydreaming. *Standard Edition, 9*,142-153.

Frijda, N., H. (1987). Emotion, cognitive structure, and action tendency. *Cognition and Emotion, 1*(2), 115 −143.

Gabriel, Y. (1993). Organizational Nostalgia: Reflections on “The Golden Age”. *In: Fineman, S., Ed., Emotion in Organizations, Sage, London*, 118-141.

Gärling, T., Gamble, A.(2012). The Relationships Between Life Satisfaction, Happiness, and Current Mood. *Journal of Happiness Studies, 13*(1), 31-45.

Greenberg, J., Arndt, J., Simon, L., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (2000). Proximal and distal defenses in response to reminders of one’s mortality: evidence of a temporal sequence. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 91–99.

Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Personality and Individual Differences, 25*(5), 965–971.

Gubta, S. (2021). *Nostalgia may have bona fide benefits in hard times, like the pandemic*. (Publication online advance) Science News.

Heper, E. G., Ritchie, T. D. Sedikides, C. & Wildschut, T. (2012), Odyssey s. end: lay Conception of Nostalgia Reflect its Original Homeric Meaning. *Emotion ,12*, 102- 119.

Herper, R. (1966). Nostalgia: An Existential Exploration of Longing and Fulfilment in the Modern Age. Press of Western Reserve University.

Hertz, D. G. (1990). Trauma and nostalgia: New aspects on the coping of aging Holocaust survivors. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 27(*4), 189–198.

Hofer, J. (1934). *Medical Dissertation on Nostalgia* (c. k. Anspach, Trans.) *Bull- etin of History of Medicine, 2* ,376- 391. (Original work published 1688).

Holak, S. L. & Havlena, W. J. (1998). Feelings, Fantasies, and Memories: An examination of the Emotional Component of Nostalgia. *Journal of Business Research, 42,* 217- 226.

Holbrook, B. (1993). Nostalgia and consumption Preferences: Some emerging patterns of consumer tastes. *Oxford University Press, 2*(20), 245- 256.

Holbrook, M. B., & Schindler, R. M. (1996). Market segmentation based on age and attitude toward the past: Concepts, methods, and findings concerning

nostalgic influences on customer tastes. *Journal of Business Research, 37*(1), 27–39.

Hong, E. K., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2020). *Nostalgia strengthens global self-continuity through holistic thinking. Cognition & emotion*, 1–8.

Howland, E. S. (1962). Nostalgia. *Journal of Existential* Psychiatry, *3* (10), 197-204.

Ismail, S., Dodd, E., Wilsdchut, T., Sedikides, C., Ingram, T., Jones, R., Noonan, K., Tingley, D., Cheston, R. (2018). Psychological and Mnemonic Benefits of Nostalgia for People with Dementia. *National liberty of medicine, 64*(4), 1327-1344.

Jankowski, K. S. (2012). Boringness/Vexingness and Satisfaction with Life in a Polish Sample. *Chronobiology International, 29*, 780-785.

Jankowski, K. S., Díaz-Morales, J. F., Vollmer, C., Randler, C. (2013). Morningness and life satisfaction: further evidence from Spain. *Chronobiology International, 30*, 1283-1285.

Kajbafnezhad, H. & Keshi, A (2015). Predicting personality resiliency by psychological well-being and its components in girl students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology, 8*(4), 11-15

Kaplan, H. A. (1987). The Psychopathology of Nostalgia. *Psychoanalytic Review, 74,* 465 – 486.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(2), 410-422.

Kau, K., Jun, K., Jiuan, T. & Wirtz, J. (2000). The Influence of Materialistic Inclination on Values, Life Satisfaction and Aspirations: An Empirical Analysis. *Springer ،39* (3), 317-33

Kersten, M., Swets, J., Cox, C., kusumi, T., Nishihata, k &Watanabe, T. (2020). Attenuating Pain with the Past: Nostalgia Reduces Physical Pain. *Frontiers in Psychology, 13(11*), 572-881.DOI: 10.3389/fpsyg.2020.572881

Khoshghadam, L., Kordrostami, E., Thompkins, Y. (2019). *European Journal of Marketing, 53*(3). DOI: 10.1108/ejm-10-2017-0806

Kim, I., Park, H. & Suzuki, N. (1990). Reward Allocations in the United States, Japan, and Korea: A Comparison of Individualistic and Collectivistic Cultures. *The Academy of Management Journal, 33* (1), 188–198 ،DOI:10.2307/256358

Kim, Y., Yim, M. (2018). When nostalgia marketing backfires: Gender differences in the impact of nostalgia on youthfulness for older consumers. *Applied Cognitive psychology, 32*(6), 815-822.

Kleiner, J. (1970). On nostalgia. *Bulletin of the Philadelphia Association of Psychoanalysis, 20*, 11-30.

Korff, S. (2006). Religious orientation as a predictor of life satisfaction within the elderly population, (PHD thesis), Walden university, school of psychology. USA.

Kroff, D. (2006). The Right to Life: A Guide to the Implementation of Article 2 of the European Convention on Human *Rights. Council of Europe Human Rights Handbook*

Lang, F. R., & Heckhausen, J. (2001). Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(3), 509–523.

Layous, K., Kurtz, J. L., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2021). The effect of a multi-week nostalgia intervention on well-being: Mechanisms and moderation. *Emotion.* Advance online publication.

Lemon, B., Bengtson, J. & Peterson, J. (1972). An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology, 27,* 511-523.

Licheng, Z. (2020). The Relationship Between Nostalgia and Meaning in Life: The Mediating Effect of Perceived Social Support. *THE American Journal of Humanities and Social Sciences Research, 3* (6), 14-23.

Lu, L. (1999). Personal and Environmental Causes of Happiness. *A longitudinal Analysis, 139*(1), 79-90. DOI: 10.1080/00224549909598363

Luo, Y., Wildschut, T., Sedikides, C. & Cai, H. (2022). Nostalgia and Satisfaction with Life: A Behavioral Genetic Analysis. *Journal of Happiness Studies, 23,* 3347-3361.

Maennig, W., Steenbeck, M. & Wilhelm, M. (2013). Rhythms and Cycles in happiness. *Hamburg Contemporary Economic Discussions 42*, 70-78.

Martin, A. R. (1954). Nostalgia. *The American Journal of Psychoanalysis, 14,* 93–104.

McCann, W. H. (1941). Nostalgia: A Review of the Literature. *Psychological Bulletin, 38*, 165– 182.

McConatha, J. & Bergan, A. (1998). Religiosity and Life Satisfaction. *Dignified and Purposeful Living for Older Adults, 24*, 23–34.

McConnell, K. & Stull, G. (2017). Hope, Life Satisfaction, and Motivation. *Modern Psychological Studies, 23*(1).

Mikulincer, M., Shaver, P.R., Gillath, O., & Nitzberg, R. E. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 817– 839.

Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review, 63*(2), 81–97.

Misrati, N & Alrafadi, A. (2021). Satisfaction with life and its relationship to future anxiety among a sample of Benghazi University students. The Scientific Journal of University of Benghazi, 34(1), 30–41.

Nawas, M.M. & Platt, J. J. (1965), A future-oriented theory of nostalgia. *Journal of individual psychology, 21,* 51-57.

Newman, D. B., Sachs, M. E., Stone, A. A., & Schwarz, N. (2020). Nostalgia and well-being in daily life: An ecological validity perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 118*(2), 325-347.

Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion, 1*(1), 29-50.

Oba, K., Noriuchi, M., Atomi, T., Moriguchi, Y., & Kikuchi, Y. (2016). Memory and reward systems coproduce 'nostalgic' experiences in the brain. *Social cognitive and affective neuroscience, 11*(7), 1069-1077.

Ortony, A., Clore, G., Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotion. Cambridge University Press, 18(6). DOI: 10.2307/2074241*

Ortuño, V., Gamboa, V. (2009). Estrutura factorial do Zimbardo Time Perspective Inventory—ZTPI numa amostra de estudantes universitários portugueses [Factorial structure of Zimbardo Time Perspective Inventory—ZTPI in a sample of Portuguese university students]. *Avances en Psicología Latinoamericana, 27,* 21-32.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5* (2), 164-172.

Perry, J. & Felce, D. (1995). Measure for Measure: How do Measures of Quality of Life Compare. *British journal of learning disabilities*, 23 *(40), 134-137*.

Peters, R. (1985). Reflections on the Origin and Aim of Nostalgia. *Journal of Analytical Psychology. 30,* 135-148.

Pourjafari, Fatemah (2014). The Bewitching Maze of the Past: The Study of Nostalgia in Goli Taraghi's Short Fiction. *ACADEMY PUBLISHER, 4*(2),320-326. doi:10.4304/tpls.4.2.320-326

Prasoon, R., and Chaturvedi, K. (2016). Life Satisfaction: A literature Review. *international journal of Management Humanities and Social Sciences. 1*(2), 25.

Proust, M. (1956). WANN'S WAY Remembrance of Things Past Modern Library.

Rank, O. (1941). Beyond psychology. New York: Dove.

Rao, M., Wang, X., Sun, H. & Gai, K. (2018). Subjective Well-Being in Nostalgia: Effect and Mechanism. *Psychology, 9* (7), 1720-1730.

Rodrigues, O. (2012). Constraints, Nostalgias and North Americans Visit to Rural Europe. Universidade de Aveiro.

Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C. & Juhl, J. (2013). Nostalgia as a Resource for Psychological Health and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass,7,* 808-818.

Samuel, R. & Burger, K. (2017). The Role of Perceived Stress and Self-Efficacy in Young People's Life Satisfaction: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*, 78-90.

Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53(3), 550-562.

Sedikides, C. & Wildschut, T. (2018). Finding Meaning in Nostalgia. *American Psychological Association, 22, 48-61.*

Sedikides, C. & Wildschut, T. (2020). The motivational potency of nostalgia: The future is called yesterday. *Advances in Motivation Science. 7,* 75-111.

Sedikides, C., Wildschut, T., & Baden, D. (2004). Nostalgia: Conceptual issues and existential functions. In: Greenberg, J., Koole, S. and Pyszczynski, T. (

Eds) ., *Handbook of Experimental Existential Psychology, Guilford Press, New York*, 200-214.

Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, Y., Routledge, C., Hepper, G., Arndt, J., Vail, K., Zhou, X., Brackstone, K. & Vingerhoets, J. (2016). Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and consequence (eudemonic well-being*). Emotion, 16*(4), 524 –539.DOI: 10.1037/emo0000136

Shahar, T. (2021). Happier, No Matter What: Cultivating Hope, Resilience, and Purpose in Hard Times. New York Times.

Sidikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., Routledge, C. (2008). *NOSTALGIA: Past, Present and Future. Current Directions in Psychological Science 24(*6), 304-307.

Sierra, J. J. & McQuitty, S. (2007). Attitudes and Emotions as Determinants of Nostalgia Purchases an Application of Social Identity Theory. *Journal of Marketing Theory and Practice, 15*, 99-112.

Sprengler, C. (2009). Screening nostalgia: Populuxe prop and Technicolor aesthetics in contemporary American film. Berghahn Books, 15

Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. & Furnham, A.(2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. A study with Malaysian medical students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 42* (2), 6-161.

Synnes, O. (2015). Narratives of nostalgia in the face of death: The importance of lighter stories of the past in palliative care. *Journal of Aging Studies, 34,* 169-179.

Telford, N. (2013). *Does nostalgic advertising have a positive effect on Irish consumers between the ages of 20-39 and over 40's*. National College of Ireland.

The new Oxford Dictionary of English. (1998). (J. Pearsall, Ed.) Oxford University Press.

Tilburg, W., Wildschut, T. & Sedikides, C. (2018). Nostalgia's place among self-relevant emotions. *Cognition and Emotion, 32*(4). DOI: 10.1080/02699931.2017.1351331

Tran, T., Nguyen, T., Vu, H. & Doan, T. (2015). Religiosity and life satisfaction among old people: Evidence from a transitional country. *Applied Research in Quality of Life, 1-22.*

Wang, W., Li, J., Sun, J., Cheng, Z. & Zhang, X. (2017). Achievement goals and life satisfaction: the mediating role of perception of successful agency and the moderating role of emotion reappraisal. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 30* (25), 2-12. DOI:10.1186/s41155-017-0078-4

Werman, D. S. (1977). Normal and pathological Nostalgia. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 25*, 387- 398.

Wildschut, T., Bruder, M., Robertson, S., van Tilburg, W. A. P., & Sedikides, C. (2014). Collective nostalgia: A group-level emotion that confers unique benefits on the group. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(5), 844–863.

Wildschut, T., Bruder, M., Robertson, S., van Tilburg, W. A. P., and Sedikides, C. (2014). *Collective nostalgia: a group-level emotion that confers unique benefits on the group. J. Pers. Soc. Psychol.* 107, 844–863. DOI: 10.1037/a0037760

Wildschut, T., Sedikides, C. Routledge, C. & Arndt, J. (2010). Nostalgia as a Repository of Social Connectedness: The Role of Attachment-Related Avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology. 98(4)*, 573-586.

Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content Triggers. *Functions Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 975- 993.

Wu, C., Mei, T., & Chen, L. (2009). How do positive views maintain life satisfaction, *Springer, 91*(2), 269-281?

Ye, S., Ng, T. K., & Lam, C. L. (2018). Nostalgia and temporal life satisfaction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 19*(6), 1749-1762.

Zhou, X., Huang, R., Batcho, K., & Ye, W. (2020). This Won't Last Forever: Benefits and Costs of Anticipatory Nostalgia. *Personality and Social Psychology*, *12*, 74-132.

Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Chen, X., & Vingerhoets, A. J. (2012). *Heartwarming memories:* Nostalgia maintains physiological comfort. *Emotion (Washington, D.C.), 12*(4), 678-684.

Zimbardo, P. & Boyd, J. (1999). Putting in Perspective: A Valid, Reliable Individual – Differences Metric. *Journal of personality and Social Psychology, 77,* 127-128.

ملاحق الدراسة:

ملحق رقم (1): قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الاسم	التخصص	الجامعة
1	د. محمد عجوة	علم نفس تربوي	جامعة الخليل
2	د. عيسى جرادات	صحة نفسية	جامعة الخليل
3	د. جورج ملكي	علم النفس	جامعة أبو ديس
4	د. تيسير عبد الله	علم النفس	جامعة أبو ديس
5	د. نجاح الخطيب	صحة عامة	جامعة أبو ديس
6	د. زياد العرندي	طب نفسي وعصبي	جامعة النجاح الوطنية
7	د. شادي كمايلة	إرشاد نفسي	جامعة النجاح الوطنية
8	د. أياد الحلاق	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة أبو ديس

ملحق رقم (2):

مقياس الرضا عن الحياة بصورته الأولية قبل التعديل: (استبانة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الرضا عن الحياة)

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

الأستاذ/ة الدكتور/ ة .....المحترم/ة.

تحية طيبة ...

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (النوستالجيا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح) ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات البحث بناء مقياس نوستالجيا (Nostalgia) يتوفر فيه الصدق والثبات والموضوعية، وبغية التحقق من صدق هذا المقياس نتوجه إلى حضراتكم لما عرف عنكم من خبرة في مجال بناء الاختبارات لإبداء آرائكم ومقترحاتكم العلمية بشأن فقرات المقياس.

مما ينبغي الإشارة إليه أن الباحثة قامت باعتماد تعريف (Holbrook & Schindler, 1991)الخاص بالنوستالجيا والتي عرفاها أنها أفضلية رغبة عامة أو اتجاه إيجابي أو عاطفة مناسبة نحو موضوعات مثل (الناس أو الأماكن أو الأشياء) كانت أكثر عمومية (سواء شائعة أو أنيقة أو منتشرة بشكل واسع) عندما كان الشخص لا زال صغيرا في بلوغه المبكر أو مراهقته أو طفولته أو حتى قبل الولادة. علما أن بدائل الإجابة هي (ينطبق تمامًا، ينطبق، بين وبين، لا ينطبق، لا ينطبق أبدًا) وتم تحديد المجالات وتعاريفها والتي شملت المجالات الآتية: 1 -الأشياء 2 -الأشخاص 3 –الأماكن

مع الشكر والامتنان.....

طالبة الماجستير: رهف عمار النصر

الرقم	العبارة	تنطبق تمامًا	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
.1	أنا أسعد حالاً من الآخرين					
.2	أنا راض عن نفسي					
.3	ظروف حياتي ممتازة					
.4	في معظم الأحيان تقترب حياتي للمثالية					
.5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
.6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي					
.7	أشعر بالأمان والطمأنينة					
.8	أتمتع بحياة سعيدة					
.9	أشعر أن حياتي الأن أفضل من أي وقت مضى					
.10	حصلت حتى الأن أشياء مهمة في حياتي					
.11	أشعر أنني موفق في حياتي					
.12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل					
.13	أنا راض بما وصلت إليه					
.14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
.15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية					
.16	أتقبل الأخرين وأتعايش معهم كما هم					
.17	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
.18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين					
.19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة الأمل					
.20	أتقبل نقد الأخرين					
.21	يثق الأخرين في قدراتي					
.22	يتسم سلوكي مع الأخرين بالتسامح والمرح					

.23	أنام نوما هادئاً مسترخياً					
.24	ينظر الأخرين إلى باحترام					
.25	لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل					
.26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
.27	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الأخرين					
.28	علاقاتي الاجتماعية بالأخرين ناجحة					
.29	روحي المعنوية مرتفعة					
.30	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي					

ملحق رقم (3): مقياس الرضا عن الحياة بصورته النهائية

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة...

تحية طيبة وبعد:

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن رأيك في بعض المواقف. يرجى قراءة كل عبارة بدقة واختيار واحدة من الإجابات التي تراها تعبر عنك بدقة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام الإجابة الذي تمثل اختيارك لواحد من الخيارات الخمس (تنطبق تمامًا، تنطبق، بين وبين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدًا) بحيث تشير دائما إلى أن العبارة تنطق بشكل كبير عليك، وتشير ابدأ إلى أن العبارة لا تنطبق نهائيا عليك.

ملاحظة: الإجابة لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، ولا حاجة لذكر الاسم.

معلومات عامة:

التخصص: علمي إنساني

الجنس: ذكر أنثى

السكن: مدينة مخيم قرية

مع شكر الباحثة وامتنانها

طالبة الماجستير:

رهف عمار النصر

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
.1	أنا أسعد حالا من الاخرين					
.2	أنا راض عن نفسي					
.3	ظروف حياتي ممتازة					
.4	تقترب حياتي للمثالية في معظم الأحيان					
.5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
.6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الإجتماعي					
.7	أشعر بالأمان والطمأنينة					
.8	أتمتع بحياة سعيدة					
.9	أشعر أن حياتي الأن أفضل من أي وقت مضى					
.10	حصلت حتى الأن متغيرات ايجابية فارقة في حياتي					
.11	أشعر أنني موفق في حياتي					
.12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل					
.13	أنا راض بما وصلت إليه					
.14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
.15	أشعر بالرضا والأرتياح عن ظروفي الحياتية					
.16	أتقبل الأخرين وأتعايش معهم كما هم					
.17	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
.18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الاخرين					
.19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل					
.20	أتقبل نقد الأخرين					
.21	يثق الأخرون في قدراتي					
.22	يتسم سلوكي مع الأخرين بالتسامح والمرح					
.23	أنام نوما هادئا مسترخيا					
.24	ينظر الأخرون إلي باحترام					
.25	لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل					
.26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
.27	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الأخرين					
.28	علاقاتي الإجتماعية بالاخرين ناجحة					
.29	روحي المعنوية مرتفعة					
.30	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي					
.31	أشعر بلطف مشاعر الاخرين					

ملحق رقم (4): مقياس النوستالجيا بصورته الأولية: (استبانة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس النوستالجيا)

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

الأستاذ/ة الدكتور/ ة .....المحترم/ة.

تحية طيبة ...

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (النوستالجيا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح) ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات البحث بناء مقياس نوستالجيا (Nostalgia) يتوفر فيه الصدق والثبات والموضوعية، وبغية التحقق من صدق هذا المقياس نتوجه إلى حضراتكم لما عرف عنكم من خبرة في مجال بناء الاختبارات لإبداء آرائكم ومقترحاتكم العلمية بشأن فقرات المقياس.

مما ينبغي الإشارة إليه أن الباحثة قامت باعتماد تعريف (Holbrook & Schindler, 1991)الخاص بالنوستالجيا والتي عرفاها أنها أفضلية رغبة عامة أو اتجاه إيجابي أو عاطفة مناسبة نحو موضوعات مثل (الناس أو الأماكن أو الأشياء) كانت أكثر عمومية (سواء شائعة أو أنيقة أو منتشرة بشكل واسع) عندما كان الشخص لا زال صغيرا في بلوغه المبكر أو مراهقته أو طفولته أو حتى قبل الولادة. علما أن بدائل الإجابة هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابداً) وتم تحديد المجالات وتعاريفها والتي شملت المجالات الآتية: 1 - الأشياء 2 -الأشخاص 3 –الأماكن

مع الشكر والامتنان .....

طالبة الماجستير:

رهف عمار النصر

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدأ
.1	تراودني ذكريات مليئة بمشاعر حنين إلى الماضي					
.2	أتفق مع مقولة أن "الماضي ذهب \ (Old is gold)"					
.3	لدي ذكريات جميلة عن الماضي					
.4	الأشياء في الماضي أفضل من الحاضر					
.5	الأشياء في الماضي تدوم لمدة أطول					
.6	أحتفظ بأشياء من الماضي كانت لها ذكرى جميلة في حياتي					
.7	افضل الاستماع للأغاني والموسيقى القديمة					
.8	افضل الروائح والعطور القديمة					
.9	أشعر بالسعادة عندما اقتني أشياء كانت شائعة في الزمن الماضي					
.10	أميل إلى عادات وتقاليد الماضي					
.11	تعجبني قصات شعر وأكسسوارات الزمن القديم					
.12	تعجبني الأزياء والموضة القديمة					
.13	أفضل القراءة من الكتب على القراءة من الشاشة الذكية					
.14	استمتع بمشاهدة الأفلام والمسلسلات القديمة					
.15	أحن إلى الأطعمة التي كنت أتناولها وأنا صغير					
.16	تعجبني البيوت القديمة أو البيوت التي تتبع النمط القديم					
.17	الحياة قديما كانت بسيطة وغير معقدة مقارنة بالزمن الحالي					

ثانيا: الأشخاص: ويشير إلى الأشخاص من ماضي الفرد، سواء كانوا في طفولته أو مراهقته أو فترة قد مضت.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدأ
.1	اشعر بالسرور عندما التقي بأصدقاء المدرسة					
.2	الجلوس مع الأكبر سنا يشعرني بالارتياح					
.3	العلاقات الاجتماعية في السابق كانت أكثر ترابطا من الأن					
.4	العلاقات الاجتماعية في السابق كانت أكثر وضوحا من الأن					
.5	أتمتع بالنظر إلى الصور الشخصية والعائلية القديمة					
.6	استمتع عندما استرجع ذكريات قديمة لمواقف حدثت معي أو مع أصدقائي					
.7	احن إلى روح البراءة التي كنت عليها في طفولتي					
.8	طقوس المناسبات الاجتماعية في الماضي كانت أجمل مما هي عليه الأن					
.9	أشعر أن طفولتي اسعد مما أنا عليه الأن					

ثالثا: الأماكن: ويشير إلى الأماكن التي لها تأثير على مشاعر الفرد، والمرتبطة بماضية.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدأ
.1	احن إلى الجلسات العائلية في بيت العائلة					
.2	أحن إلى الطرقات التي طالما تمشيت بها في الماضي					
.3	لدي ذكريات جميلة عن أيام المدرسة					

.4	أفضل المناطق القديمة في المدن أكثر من الأماكن الجديدة					
.5	أشعر بالسرور لزيارة المتاحف التراثية، والأماكن الأثرية					
.6	أفضل الطراز القديم في البناء					
.7	أشعر بالارتياح عندما اذهب إلى منزل ذو طراز عتيق					
.8	اشعر بالراحة النفسية عند الذهاب إلى الأماكن القديمة التي أعتد الذهاب إليها بالماضي					

ملحق رقم (5): مقياس النوستالجيا بصورته النهائية:

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة...

تحية طيبة وبعد:

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن رأيك في بعض المواقف. يرجى قراءة كل عبارة بدقة واختيار واحدة من الإجابات التي تراها تعبر عنك بدقة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام الإجابة الذي تمثل اختيارك لواحد من الخيارات الخمس (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدأ) بحيث تشير دائما إلى أن العبارة تنطق بشكل كبير عليك، وتشير ابدأ إلى أن العبارة لا تنطبق نهائيا عليك.

ملاحظة: الإجابة لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، ولا حاجة لذكر الاسم.

معلومات عامة:

التخصص: علمي إنساني

الجنس: ذكر أنثى

السكن: مدينة مخيم قرية

مع شكر الباحثة وامتنانها

طالبة الماجستير:

رهف عمار النصر

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
1.	افرح عندما التقي بصداقات الماضي					
2.	أحن إلى الاجتماع مع عائلتي كما كنا نفعل في السابق					
3.	غالبا ما تراودني ذكريات مليئة بمشاعر الحنين إلى الماضي					
4.	الحياة قديما كانت بسيطة وغير معقدة مقارنة بالزمن الحالي					
5.	أشعر بالدفء عند الذهاب إلى الأماكن القديمة التي أعتدت الذهاب إليها بالماضي					
6.	طقوس المناسبات الاجتماعية في الماضي كانت أجمل مما هي عليه الأن(كطقوس الأعياد ورمضان و الأعراس)					
7.	تعجبني الأزياء والموضة القديمة					
8.	أشعر بالسرور لزيارة المتاحف التراثية، والأماكن الأثرية					
9.	أحن إلى روح البراءة التي كنت عليها في طفولتي					
10.	الأشياء (كالأثاث و الأدوات الملموسة) في الماضي أفضل من الحاضر وتدوم لمدة أطول					
11.	الجلوس مع كبار السن يغمرني بالارتياح					
12.	أشعر بالارتياح عندما اذهب إلى منزل ذو طراز عتيق					
13.	لدي ذكريات ذات معنى خاص عن الماضي					
14.	العلاقات الاجتماعية في الماضي كانت أكثر ترابطا من الأن					
15.	أشعر بالسعادة عندما اقتني أشياء كانت شائعة في الماضي					
16.	أفضل الطراز المعماري القديم في البناء					
17.	أتفق مع مقولة "الماضي ذهب "(Old is gold)					
18.	أفضل الاستماع للأغاني والموسيقى القديمة					
19.	أفضل المناطق القديمة في المدن أكثر من المناطق الحديثة					
20.	أشعر أن طفولتي اسعد مما أنا عليه الأن					
21.	افضل الروائح والعطور التي كانت شائعة قديما					

22.	أتمتع بالنظر إلى الصور الشخصية والعائلية القديمة					
23.	استمتع بمشاهدة الأفلام والمسلسلات القديمة					
24.	استمتع عندما استرجع ذكريات لمواقف حدثت معي أو مع أصدقائي في الماضي					
25.	أميل إلى فتح دفاتري القديمة والقراءة منها					
26.	لدي ذكريات جميلة عن أيام المدرسة					
27.	أحتفظ بأشياء كانت لها ذكرى جميلة في حياتي					
28.	أحن إلى الأطعمة التي كنت أتناولها في صغري					
29.	أحن إلى الطرقات التي طالما تمشيت بها في أيام حياتي الأولى					
30.	أميل إلى العادات والتقاليد الاجتماعية في الماضي					

ملحق رقم (6): كتاب تسهيل المهمة من جامعة الخليل

Hebron University
Faculty of Education

جامعة الخليل
كلية التربية

الرقم: م ع/72 ت/2021
التاريخ: 2021/11/17

لمن يهمه الامر

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،
يفيد برنامج ماجستير (الارشاد النفسي والتربوي) في جامعة الخليل أن الطالبة رهف عمار النصر الرقم الجامعي (21929031)هي احد طلبة برنامج ماجستير الارشاد النفسي والتربوي وهي في طور جمع المعلومات لبحثها بعنوان :

النوستالجيا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح

يرجى مساعدتها في تسهيل مهمتها لاعداد الرسالة.

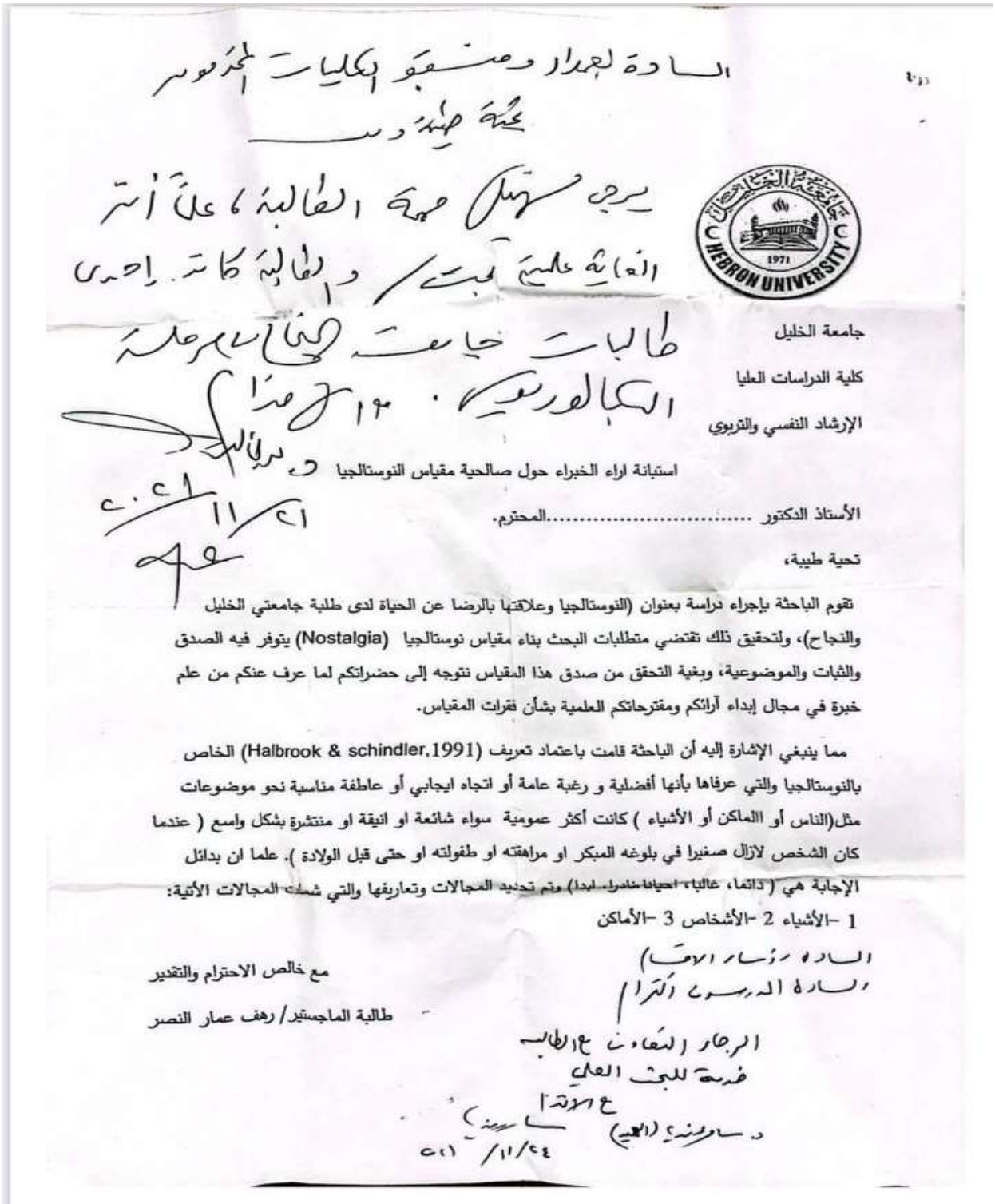
شاكرين لكم حسن تعاونكم.

د. كمال مخامره
عميد كلية التربية
رئيس لجنة الدراسات العليا

٢٠٢١/١١/١٧

جامعة الخليل
HEBRON UNIVERSITY
كلية التربية
COLLEGE OF EDUCATION
1971

ملحق رقم (7): كتاب تسهيل المهمة من جامعة النجاح الوطنية



جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

استبانة اراء الخبراء حول صالحية مقياس النوستالجيا

الأستاذ الدكتور .....المحترم.

تحية طيبة،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (النوستالجيا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح)، ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات البحث بناء مقياس نوستالجيا (Nostalgia) يتوفر فيه الصدق والثبات والموضوعية، وبغية التحقق من صدق هذا المقياس نتوجه إلى حضراتكم لما عرف عنكم من علم خبرة في مجال إبداء آرائكم ومقترحاتكم العلمية بشأن فقرات المقياس.

مما ينبغي الإشارة إليه أن الباحثة قامت باعتماد تعريف (Halbrook & schindler,1991) الخاص بالنوستالجيا والتي عرفاها بأنها أفضلية و رغبة عامة أو اتجاه ايجابي أو عاطفة مناسبة نحو موضوعات مثل(الناس أو الماكن أو الأشياء) كانت أكثر عمومية سواء شائعة او انيقة او منتشرة بشكل واسع (عندما كان الشخص لازال صغيرا في بلوغه المبكر او مراهقته او طفولته او حتى قبل الولادة). علما ان بدائل الإجابة هي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا) وتم تحديد المجالات وتعاريفها والتي شملت المجالات الأتية:

1 -الأشياء 2 -الأشخاص 3 -الأماكن

مع خالص الاحترام والتقدير

طالبة الماجستير/ رهف عمار النصر