

الفصل الاول مدخل الدراسة

- مقدمة

- مشكلة الدراسة

- أهداف الدراسة

- أهمية الدراسة

- المفاهيم الإجرائية للدراسة

الفصل الاول

مدخل الدراسة

مقدمة

تنوزع الدراسات النفسية في الوقت الحالى على اتجاهين : اتجاه ترتبط دراساته بما يسمى بعلم النفس السلبي Negative Psychology والآخر ترتبط دراساته بما يسمى بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology وقد سادت في فترة سابقة الدراسات النفسية ذات الطابع السلبي كالأعراض المرضية وانحرافات السلوك والإعاقة والمشكلات النفسية ، وفي السنوات الأخيرة بدأت تبرز على السطح موضوعات على النقيض من موضوعات علم النفس السلبي مثل الصداقة ، السعادة، إدارة الحياة ، الانتماء، الذكاء الوجداني ، الابتكار، الهوية. (حسن عبد الفتاح، ٢٠٠٦ : ٩)

وترى الباحثة أن إدارة الحياة من الموضوعات الحديثة في مجال علم النفس حيث إنه لا يختلف اثنان على أن الفرد لا بد أن يرتب حياته ليحقق أهدافه بكفاءة عالية وهذا ما يجعله سعيد لاستغلاله إمكانياته وموارده بشكل فعال مما يجعل لحياته معنى يعيش لأجله.

ولقد أوضحت (صفاء إسماعيل، ١٩٩٨ : ٢٠) أن المعنى العلمي لمفهوم الحياة Life سواء حاول أن يشرحه الطبيب الشرعي أو احد متخصصي علم البيولوجيا ، لا بد أن يكتنفه بعض الغموض فالحياة بداية لمرحلة تستمر ، والموت نهاية هذه المرحلة.

وبالرغم من أن معنى الحياة عبارة عن مفهوم شامل ومتعدد المضامين حيث إنه يضيف إلى الحياة خبرة، كالحياة لها مغزى وذلك لأنها تعتمد على مشاعر الامتلاء والحيوية كما أن لها معنى إيجابي ذا صلة بالمعتقدات الدينية وقيم التسامى والعضوية فى الجماعات والإخلاص فى القضايا ووضوح الأهداف . (هارون الرشيدى، ١٩٩٩ : ٢١٣)

كما أشار (عادل هريدى وظريف شوقي، ٢٠٠٢) إلى أهمية معنى الحياة Meaning of Life كمفهوم نفسي إلا انه لم يحظ سوى بقليل من البحث ولمعنى الحياة أثر إيجابي فى الصحة النفسية والعقلية .

ويذكر (هارون الرشيدى ، ١٩٩٥) أنه من المسلم به من خبرة الحياة أنها لاتأتى إلا لمن يمتلكون ادارة الحياة ويأخذون الأمور غالباً ويسعون إلى التحقق الذاتى متجاوزين رغباتهم وشهواتهم ونزعاتهم إلى معنى أو هدف أسمى ، وأن السعادة لاتكون لخامل لايسعى لها وأنها ليست بفعل هبة وإنما هي لمن يسعون ويتعلمون فن تحقيقها والتدريب عليها. كما أوضح ماكس فيبر أن أسلوب الحياة يتكون من مكونين أساسيين:الأول فرص الحياة ويشير إلى احتمالات إدراك الاختيارات من قبل الأفراد والثانى هو إدارة الحياة ويشير إلى عنصر الاختيار والتوجه الذاتى الذى يحكم انتقاء الأفراد لأساليب حياتهم ويتحقق اسلوب الحياة بطريقة المصاهرة الاختيارية Selective Affinity الذى يشير إلى ضرورة المصاهرة بين الأفكار التى تخلق وتختار بواسطة الأفراد والأوضاع والمواقف والنماذج الاجتماعية التى يعشونها .

و قام نوتا وآخرون (Nota et al., 2003) بدراسة عن إدارة الحياة وجودة حياة آباء الأطفال الذين لديهم أنواع عجز متعددة في كل من البسرتا وكندا حيث شملت العديد من الإعاقات منها الإعاقة البصرية والسمعية والتوحد وذلك للوصول إلى الإدارة الفعالة للحياة وكانت النتيجة التى توصلت إليها الدراسة هي وجود فروق بين مجموعات العجز بخصوص استراتيجيات فعالة لإدارة الحياة والعلاقات الداخلية بين سياسات الإدارة و الكفاءة الذاتية للأب وجودة ونوع الحياة .

كما أوضح جرينجلس (Greenglass ,2002) أن التكيف الفعال له أثر في الحث على الجودة حيث إن التكيف الفعال هو سياسة تكيف متعددة الأبعاد ونظرة للأمام ودمج التكيف الفعال مع عمليات جودة إدارة الحياة وعمليات التنظيم الذاتى لتحقيق الأهداف .

إدارة الحياة هي نموذج تكويني معرفي وله مجال واسع للدراسة ، بينما استخدم آخرون هذا المصطلح للتعبير عن العمليات التنظيمية الأولية التي تتم داخل المنظمة وإذا اعتبرنا أن حياة الفرد ما هي إلا منظمة صغيرة وهذه المنظمة تتضمن عمليات تركيبية يتفاعل فيها الفرد مع الأشياء . فإن الإدارة هي المسئولة عن كيفية تفاعل الفرد مع كل المحددات من حوله وكيفية إدارتها لتحقيق الإنجاز المطلوب منه في حياته. (عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)

كما يشير الزهار (El-Zahhar , 1999) إلى أن مفهوم إدارة الحياة يتضمن مكونين رئيسيين هما: إدارة الوقت وشخصية الفرد ، ويتصل هذان المكونان ببعض المتغيرات التي يتضمنها مفهوم إدارة الحياة وهي: (المنافسة ، المبادرة ، التحمل ، المسؤولية ، الواقعية ، مركز التحكم) .

ويشير (صالح عليمان ، ٢٠٠٢) إلى أن الوقت من المتغيرات البيئية الخارجية التي ليس لاية منا قدرة على التحكم فيه، فليس هناك من يستطيع تقديم أو تأخير الوقت وأهميته هو مفتاح الإدارة الفعالة ، ويأتي الوقت على قمة عناصر ومؤشرات التقييم ، حيث يربط النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف بالمدى الزمني المحدد لها طبقاً للخطة.

ويذكر شيب وجون (Ship&Joan,2001:1) أن مهارات الحياة تشتمل نطاقاً كبيراً من المعرفة والتفاعلات المهارية ومن المعتقد أن تكون ضرورية لحياة البالغين المستقلة وتعتبر مهارات الحياة ضرورية لأداء الوظيفة ولا بد أن تكون ضمن التعلم.

و أوجد زيكا وشمبرلين (Zika & Chamberlain , 1992) أن هناك علاقة جوهرية بين معنى الحياة Meaning of Life و السعادة Happiness كما أن معنى الحياة له تأثير عريض وواسع على السعادة.

وظهر موضوع السعادة لأول مرة سواء مصطلح Happiness أو مصطلح Well - being بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية عام ١٩٧٣ وظهر عام ١٩٧٤ في مجلة البحث في المؤشرات الاجتماعية وبها العديد من المقالات المتصلة بالسعادة ومن هنا شاع استخدام مصطلح السعادة في الحياة العامة وفي البحوث النفسية والاجتماعية ولعل ذلك يرجع إلى ارتباط السعادة باعتدال الحالة المزاجية وطمأنينة النفس والشعور بالبهجة وتحقيق الذات . (أحمد عبد الرحمن، ٢٠٠١)

وأوضح كيمبلي ومارجي (Kimbely & Margie,2001) أن علماء النفس إهتموا لفترات طويلة بالطرق التي يضبطون بها حياتهم وكيف تؤثر استراتيجياتهم بدراسة الفروق الفردية في التخطيط للمستقبل في ضوء بعض المقدمات البيئية والشخصية والمعرفية. ودراسة العلاقة بين الاتجاه لتخطيط المستقبل وزيادة التحكم في الحياة والرضا عنها.

و توصل تورجوف Torgoff إلى أن الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد حيث تشمل: الحياة العائلية، والأصدقاء ، الحياة الاجتماعية ، وحياة الفرد الذاتية كما توصل فيلك وبيري Felce &Perry إلى أن الرضا عن الحياة يتضمن السعادة (الجسمية - الاجتماعية- والانفعالية والنمو والنشاط وايضا الناحية المادية) . كما توصل لبيكوس وزملاؤه إلى أن سمات الشخصية والمدخلات النفسية التي تشمل : التفاؤل وفاعلية الذات والافكار الايجابية عن الحياة من العوامل المهمة فى إحساس الفرد بالرضا. وفى مقابل ذلك فإن انخفاض درجة الرضا عن الحياة يرتبط بالاكتئاب. (علاء الشعراوى، ١٩٩٩)

وهناك دراسات تناولت العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة وذلك من حيث مكوناتها مثل دراسة الكسندر وياول (Alexander&Paul,1998) كيمبلى ومارجى (Kimbely&Margie,2001) ودراسة شو وشى (Chou& Chi,2002) ودراسة (حصه فخرو، ٢٠٠٥) حيث اوضحت هذه الدراسات العلاقة بين مكونات كل من إدارة الحياة والسعادة .الا انها لم تربط بشكل مباشر بين متغيرات الدراسة وهو ما تقوم به الدراسة الحالية من ايجاد العلاقة المباشرة بين إدارة الحياة والسعادة و بعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة

أوضحت دراسة ألكسندر وياول (Alexander&Paul,2002) العوامل الثلاثة لاستراتيجيات إدارة الحياة من خلال التقارير الذاتية Self-report التى تقيس " الاختيار، التفاؤل، التعويض" Selection, Optimization and Compensation(SOC) وهو نموذج يقيس كيفية إدارة الناس لحياتهم بالطريقة التي تتفق مع تطورهم ونمو شخصياتهم وهذا يتضمن بقاءهم سعداء .

كما قام إلين ونورد (Allen &Nord, 2005) بإصدار كتاب عن توازن الحياة وكيفية تحويل النجاح المهني إلى سعادة شخصية ولقد قدم المعالجة الأكاديمية لأسلوب الحياة وتوازنها وهذا التوازن والنجاح في العمل لن يأتي إلا من خلال التنظيم الفعال للحياة.

وأشار شيلدون وليبوميرسكى (Sheldon & Lybomirsky, 2004) إلى أنه من الممكن إحراز زيادة مادية في مستوى جودة الحياة ولقد قدم كلا منهما نموذجاً للمكاسب في حياة الفرد مثل تغيير النشاط وذلك لمتابعة الأهداف الشخصية المفيدة وكيفية إيجاد أفضل صياغة للتدخلات العلاجية.

بالرغم من أن ماهون وآخرين (Mahon *et al.*, 2005) أوجد علاقة بين السعادة ومتغيرات الصحة المتعددة مثل : الأوضاع الاجتماعية المدركة، الصحة وجودة الحياة ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق نوعية في السعادة والمتغيرات المرتبطة بالصحة بين البنين والبنات . إلا أنها لم تتوصل إلى العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة وإنما وجدت علاقة بين السعادة والصحة العامة.

ولقد هدف بومستر وآخرين (Baumeister *et al.*, 2003) إلى إيجاد العلاقة بين التقدير العالي للذات والنجاح الشخصي والسعادة واساليب الحياة الأكثر صحة . حيث كانت نتيجة الدراسة وجود تفاعل إيجابي بين متغيرات الدراسة

وأشار ميلين (Mellin , 2003: 412) في كتابه (طريق الصحة والسعادة) إلى انه إذا لم نمتلك مهارتين وهما: تربية النفس و المجال الفعال ، لا يمكننا أن نحقق الراحة والسعادة لأنفسنا وهذا لأنهما تعملان معاً على زيادة فعالية الحياة.

ويفترض كثير من علماء النفس أن السعادة تشتمل على ثلاثة مكونات مرتبطة معا وهي الوجدان الايجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة بوجه عام.
(أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣)

و ذكر (أحمد عبد الخالق وصلاح مراد ، ٢٠٠١) أن من أهم أهداف الإنسان في هذه الحياة هي تحقيق السعادة وذلك عن طريق مسالك شتى يمكن أن توصلنا إلى هذه الغاية أو إلى هذا الهدف.

وتعد سمات الشخصية جانباً ثابتاً نسبياً من خصائص الشخصية ، أو هي مجموعة ردود أفعال الفرد ، أو استجاباته التي يربطها نوع من الوحدة تسمح لهذه الاستجابات بأن توضع تحت اسم واحد . وبالرغم من أن الفرد ينمو كلما تدرج في العمر، حيث يتعلم أكثر ، وتزداد خبراته في الحياة ، وقد يبحث عن وسائل جديدة للتعامل مع الظروف والأحوال المتغيرة في حياته ، إلا أنه يستمر بصورة أساسية بنفس طرق التفكير ، وطرق التعامل في العلاقات الشخصية المتبادلة .

(علاء الشعراوي، ١٩٩٩)

وقام ليو (Luo,1999) بتحليل النموذج المتكامل للسعادة بحيث دمج عوامل الشخصية من (انبساطية - عصابية - موضع التحكم) والعوامل البيئية (احداث الحياة والدعم الاجتماعي) باستخدام مجموعة بيانات مطولة وكان الهدف هو توضيح العلاقة بين السعادة عموماً والرضا عن

الحياة وسمات الشخصية وكانت النتائج التي توصل إليها ان الدعم الاجتماعي يتنبأ بالسعادة العامة واحداث الحياة الايجابية ليؤدي الى الرضا وكان الشخصية الاثر في ذلك.

و أشار كينج ونابا (King & Napa, 1998) إلى أن الأشخاص الذين لديهم إدراك سلبي لمعنى الحياة تكون درجة السعادة أو شعورهم بالسعادة اقل من الأشخاص الذين تمثل لهم الحياة معنى ولديهم إدراك ايجابي للحياة.

كما أوضح الزهار (El- Zahhar, 1999) أن مفهوم إدارة الحياة تتضمن مكونين ويتصل هذان المكونان ببعض المتغيرات التي يتضمنها مفهوم إدارة الحياة وهي: المنافسة ، المبادرة ، التحمل ، المسؤولية ، الواقعية ، مركز التحكم .

وتناول كاسيرواويل (Kaiser & Abell, 1997) دراسة عن تعليم إدارة الحياة في الفصول الدراسية للأطفال ذوي الإعاقات البسيطة وذلك لإكسابهم مهارات الدعم النفسي الفعال.

واشار شو وشى (Chou & Chi, 2002) الى وجود علاقة بين مركز التحكم والرضا عن الحياة لدى كبار السن معتمدين على المستوى الاقتصادي من خلال العنصر المادي ووجد أن الاختيار والتفاوض من استراتيجيات إدارة الحياة .

يتضح من خلال العرض السابق أن مشكلة الدراسة الحالية تنبع من عدة محاور:

1. ندرة البحوث والدراسات التي تناولت إدارة الحياة في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة.
2. لم يتم تناول العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة على المستوى النظري في البيئة العربية-في حدود علم الباحثة- أما في البيئة الأجنبية فقد وجد بحثان فقط ربطا بين هذين المتغيرين ولكن بطريقة جزئية من جهة المتغيرات.
3. لم يتم تناول موضوع إيجاد العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة و سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الجامعية.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة؟
- 3- هل هناك علاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة؟

٤- هل هناك علاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ،التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل الجديد) وإدارة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

٥- هل هناك علاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ،التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل الجديد) والسعادة لدى طلاب الجامعة ؟

٦- هل يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس إدارة الحياة ؟

٧- هل يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية ؟

٨- هل يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس إدارة الحياة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية ؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- ١- تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة.
- ٢- تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة.
- ٣- كشف العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة.
- ٤- كشف العلاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ،التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل الجديد) وإدارة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- ٥- كشف العلاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية ، الاجتماعية ، الثبات الانفعالي ،التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل الجديد) والسعادة لدى طلاب الجامعة.
- ٦- التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس إدارة الحياة.
- ٧- التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس السعادة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية.
- ٨- التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس إدارة الحياة من خلال درجاتهم في مقياس سمات الشخصية .

أهمية الدراسة

- تتمثل أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى له، وهو من الناحية النظرية :
- ١- إضافة إطار نظري عن إدارة الحياة والسعادة في الصحة النفسية وفي علم النفس الإيجابي مما يؤدي إلى سد ثغرة في المجال المعرفي في البيئة العربية.
 - ٢- التأكيد على الدور الإيجابي الذي تلعبه إدارة الحياة وتحقيق السعادة لدى طلبة الجامعة.
 - ٣- تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.
 - ٤- أما عن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية فهي :
 - ٥- تساعد على فهم العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة كما تعمل على تزويد قدرتنا و التنبؤ بمظاهر الصحة النفسية للفرد وتقديم المساعدة والخدمات الإرشادية المناسبة لطلاب الجامعة وصولاً إلى ما يسمى بإدارة الحياة.
 - ٦- تساعد نتائج الدراسة الحالية على تصميم برامج إرشادية حول إدارة الحياة وبرامج أخرى تهدف إلى خلق مزاج سعيد من خلال إدارة الحياة لدى الأفراد مما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية والبدنية.

المفاهيم الاجرائية للدراسة

إدارة الحياة

يعرفه الزهار El-Zahhar,1999 بأنه نموذج تكويني معرفي وله مجال واسع للدراسة وهو العمليات التنظيمية الأولية التي تتم داخل المنظمة ، وإذا اعتبرنا إن حياة الفرد ما هي الا منظمة صغيرة ، وهذه المنظمة تتضمن عمليات تركيبية يتفاعل فيها الفرد مع الأشياء فان الإدارة هي المسؤولة عن كيفية تفاعل الفرد مع كل المحددات من حوله وكيفية إدارتها لتحقيق الإنجاز المطلوب منه في حياته . (عمرو رفعت ، ٢٠٠٤)

وتعرف الباحثة إدارة الحياة إجرائياً على أنها :

مجموعة من العمليات التي يستطيع الفرد أن يقوم بها. مما يجعلها تتسم بالكفاءة والفعالية من حيث استخدام هذه العمليات بشكل تنظمي مما يحقق الإنجاز و الوصول للأهداف. وبالتالي فان الفرد يستطيع أن يواجه ضغوط حياته اليومية.

السعادة

تعرف (سهير سالم ، ٢٠٠١ ، ٦-٧) السعادة بأنها شعور داخلي إيجابي يعبر عنه الفرد بطرق لفظية أو غير لفظية يصاحبه تغيرات فسيولوجية ، ومزاجية ومعرفية واجتماعية لدى الفرد مثل الصحة - الأمل في المستقبل - مشاعر الصداقة والحب تبنى بعض المفاهيم وينتج عن قدرة الفرد على تكوين صورة ايجابية عن نفسه ، ونوعيات ناجحة من العلاقات . درجة علاقته بالله - مع نفسه ومع الآخرين - مع البيئة المحيطة به .

وتعرف الباحثة السعادة إجرائي على أنها :

شعور داخلي يحسه الإنسان يشعر فيه بالارتياح والسرور حيث أنه مزيج من المشاعر الإيجابية التي تتضمن الصحة سواء النفسية أو الجسمية ، والقدرة على الإنجاز والنجاح والتلاؤم مع إشباع الرغبات الإنسانية التي تؤدي إلى الرضا النفسي.

سمات الشخصية

وتتكون من عدة سمات وهي:

• الثقة بالنفس

يتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من الثقة بالنفس بأنهم يأخذون دوراً نشطاً في جماعاتهم ، ويميلون إلى اتخاذ القرارات باستقلالية ، وهؤلاء الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة ، بينما يتصف أقرانهم الذين يحصلون على درجات منخفضة في هذا البعد بأنهم يميلون إلى ترك أمورهم للآخرين ، ويلتمسون النصح والمساعدة منهم ، ويستمعون أكثر مما يتكلمون.

• تحمل المسؤولية

يتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من تحمل المسؤولية بأنهم يمكن الاعتماد عليهم ، كما يتصفون بالمتابعة ، والتصميم ، والقدرة على الاستمرار في العمل ، وهؤلاء هم الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة ، بينما يتصف أقرانهم الذين يحصلون على درجات منخفضة في هذا البعد بعدم القدرة على الاستمرار في العمل ، والقيام بمسئولياتهم ، والتقلب وعدم الثبات .

• الثبات الانفعالي

يتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من الثبات الانفعالي بان درجة القلق والتوتر لديهم منخفضة ، وهؤلاء الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة ، بينما يتصف أقرانهم الذين يحصلون على درجات منخفضة في هذا البعد بأنهم أكثر قلقا ، وحساسيتهم زائدة ، وعصبيون ، ولا يتحملون الإحباط.

• الاجتماعية

يتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من الاجتماعية بحب مخالطة الآخرين، ويرغبون في الوجود في التجمعات ، والعمل مع الآخرين ، وهؤلاء الذين يحصلون على الدرجات المرتفعة ، بينما يتصف أقرانهم الذين يحصلون على درجات منخفضة بنقص هذه الصفات ، وعلاقتهم بالآخرين محدودة. (علاء الشعراوى ، ٢٠٠٠)

• التعاون

وهو مشاركة الآخرين في أفرانهم وأحزانهم وإظهار سلوك مساعدة الآخرين في حدود قيم وعادات المجتمع.

• التفاؤل

وهو التوقع الإيجابي لتصرفات الآخرين ، تصرف الشخص ذاته تجاه الأحداث الحالية والمستقبلية.

• التسامح

وهو التعامل بود وحب مع الآخرين والقدرة على ضبط النفس في مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الفرد في تعامله مع أحداث الحياة المختلفة. وقدرة الفرد على العفو عن أخطاء الآخرين وتصرفاتهم تجاهه.

• المرونة وتقبل الجديد

وهي قابلية الفرد للتكيف مع أحداث الحياة بما تحمله من تغيرات إجتماعية وثقافية وعلمية واقتصادية بما يتفق مع قيم وعادات المجتمع المقبولة والمتعارف عليها.

(أمل علاء الدين، ٢٠٠٥)

وتتبنى الباحثة تعريف (علاء الشعراوى ، ٢٠٠٠) والذي ينص على أن سمات الشخصية هي : تلك التنظيمات النفسية الثابتة نسبياً ، والتي يمكن الاستدلال عليها من سلوك الفرد وسمات الشخصية .