



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية في ظل بعض المتغيرات (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي)

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية
تخصص إرشاد والتوجيه

تحت إشراف :
د/حمامة عمار

إعداد الطالبتان:
أميرة بريص
هاجر بريص

لجنة المناقشة

المؤسسة الاصلية	الصفة	الرتبة	الأستاذ
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مشرفا	د. أستاذ محاضر	حمامة عمار
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	رئيسي	أستاذ	بوبكر منصور
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مناقشا	د. أستاذ محاضر	محمد رضا شنة

شكر وعرّفان

نحمد الله ونشكره على فضله ونعمته أنه منا علينا بنعمة الصحة والعلم وان قدرنا على إتمام هذا العمل. يدعونا واجب الوفاء والعرّفان بالجميل إن نتقدم بالشكر العميق إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل.

نتقدم بالشكر الجزيل لمن تشرف بقبول الإشراف على هذه المذكرة والذي أثرى بحثنا بتوجيهاته فكان نعم الموجه لنا الأستاذ الفاضل: عمار حمامه فله منا كل احترام وتقدير وجزاه الله خيرا وثبته على الحق قولاً وعملاً.

ونكرر شكرنا إلى الله على ما أكرمنا به من عائلة تحب العلم وتشجع عليه بحيث إنهم كانوا الصدر الواسع أثناء فترة دراستنا فبارك الله لنا فيهم جميعاً.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى الطلبة في ضل بعض المتغيرات، كذلك التعرف على علاقة المرونة النفسية وجودة لحياة، كما تهدف إلى التعرف على الفروق الموجودة بينهما. بحيث استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي لمعرفة ذلك.

وتم إجراء الدراسة على عينة قدرها 189 طالبا وطالبة مقبلين على التخرج بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي. باستخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس المرونة النفسية ومقياس جودة لحياة، واستخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة وهي: المتوسطات الحسابية، واختبار الفروق (t)، ومعامل الارتباط بيرسون، اختبار التباين الأحادي، اختبار المقارنات البعدية (LSD).

ولقد توصلنا حسب توقعاتنا الى:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة" المقبلين على التخرج.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج " باختلاف الجنس".
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج " باختلاف المستوى الدراسي".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير " التخصص " لدى الطلبة المقبلين على التخرج محل الدراسة.

Résumé de l'étude :

L'étude visait à révéler la résilience psychologique et la qualité de la vie universitaire chez les étudiants à la lumière de certaines variables, ainsi qu'à identifier la relation entre la flexibilité pieuse et la qualité de vie, et vise également à identifier l'équipe existante entre eux, afin que l'approche descriptive a été utilisée dans cette étude.

L'étude a été menée sur un échantillon de 189 étudiants et étudiantes sur le point d'obtenir leur diplôme de l'Université Martyr Hama Lakhdar El oued, en utilisant des outils de collecte de données qui ont été représentés dans l'échelle de résilience psychologique et l'échelle de qualité de vie. Les méthodes statistiques appropriées ont été utilisées pour cette étude, à savoir : les moyennes arithmétiques, test des différences, et coefficient de corrélation de Pearson, Test de contraste unique

, test post-hoc .

Conformément à nos attentes, nous avons réalisé :

- Il existe une corrélation statistiquement significative entre la résilience psychologique et la qualité de vie des étudiants sur le point d'obtenir leur diplôme.**
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans la qualité de vie des étudiants qui sont sur le point d'obtenir leur diplôme, selon le sexe.**
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans la qualité de vie des étudiants qui sont sur le point d'obtenir leur diplôme, selon le niveau d'études.**
- Il existe des différences statistiquement significatives dans la qualité de vie dues à la variable « spécialisation » parmi les étudiants qui sont sur le point d'obtenir leur diplôme, visés par cette étude.**

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرهان
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالأجنبية
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ظ	فهرس الأشكال
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
8	5- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة
8	6- بعض الدراسات السابقة والتعقيب عليها
الفصل الثاني:	
17	- تمهيد
18	1- لمحة تاريخية
19	2- مفهوم المرونة النفسية
22	3- النظريات التي فسرت المرونة النفسية
23	4- مصطلحات لها علاقة بمفهوم المرونة النفسية
24	5- خصائص المرونة النفسية

26	6-وظائف المرونة النفسية وأهميتها
27	7-عوامل المرونة النفسية
28	8-مكونات المرونة النفسية
28	9- محددات المرونة النفسية
30	10- وسائل لتنمية المرونة النفسية
32	11-فوائد وثمرات المرونة النفسية
32	12-مقومات المرونة النفسية
34	- خلاصة الفصل
الفصل الثالث:	
36	- تمهيد
37	1-لمحة تاريخية لجودة الحياة
37	2-مفهوم جودة الحياة
39	3-المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة
40	4-الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة
42	5-عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة
42	6-مكونات جودة الحياة
43	7-ابعاد جودة الحياة
44	8-مقومات جودة الحياة
45	9-مقاييس جودة الحياة
46	10-كيفية الوصول لجودة الحياة
50	- خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة	
53	تمهيد
54	1-منهج الدراسة

54	2-مجتمع الدراسة
55	3-حدود الدراسة
55	4-عينة الدراسة
56	5-الدراسة الاستطلاعية
57	6-أدوات الدراسة
59	7-الدراسة الأساسية
59	8-الأساليب الاحصائية
60	9-الخصائص السيكومترية
66	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
60	- تمهيد
61	1-عرض وتفسير نتيجة الفرضية الأولى
62	2-عرض وتفسير نتيجة الفرضية الثانية
63	3-عرض وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة
65	4-عرض وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة
68	- استنتاج عام
68	- مقترحات الدراسة
71	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	جدول يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب الجنس.	52
2	جدول يبين خصائص العينة حسب الجنس والتخصص الدراسي.	52
3	جدول يبين توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس المرونة النفسية للعبارة الموجبة، والسالبة.	54
4	جدول يبين توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس جودة الحياة للعبارة الموجبة، والسالبة.	59
5	جدول يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار التلوث النفسي.	60
6	جدول يبين معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار مع الدرجة الكلية.	61
7	جدول يبين معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة التجزئة النصفية.	61
8	جدول يبين معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة ألفا - كرونباخ.	62
9	جدول يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار جودة الحياة.	62
10	جدول يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار مع الدرجة الكلية.	63
11	جدول رقم يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار مع الدرجة الكلية.	64
12	جدول يبين معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية.	64
13	جدول يبين معامل ثبات مقياس قلق المستقبل المهني بطريقة ألفا - كرونباخ.	65
14	جدول يبين معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية وجودة الحياة.	69
15	جدول يبين قيمة T ودالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة.	71

72	جدول يبين قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى الدراسي.	16
74	جدول يبين نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير التخصص.	17
75	جدول يبين نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD).	18

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الإشكال	الرقم
67	شكل يوضح توزيع نتائج جودة الحياة باختلاف التخصص.	01

المقدمة

المقدمة

العلم نور يضيء العقول والنفوس، ومصباح وهاج لعنمة الدروب وكاشف لغمة الجهل. ينتفع به الفرد والمجتمع وهو أساس السعادة، وبه يكتسب الفرد التقدير والاحترام والثقة بالنفس، ويجعل المجتمع يحقق الريادة في العلوم والصدارة في مراكز القوة. ولهذا أصبح الإرشاد والتوجيه شيئاً ضرورياً في الحياة، فهو يساعد الشخص في معرفة قدراته وإمكانياته ووضعه في المكان الصحيح، ويكشف نقاط القوى والضعف لديه ومساعدته في التغلب على مشاكله، كما يعين الفرد للوصول إلى صحة نفسية سليمة ويحقق الانسجام والتوافق النفسي، وهذا وصولاً لسعادته مع نفسه ومع الآخرين.

وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة حاسمة في حياة الفرد حيث تواجهه عدة عقبات ومشاكل تجعله غير قادر على التحمل بسبب انتقاله من مرحلة إلى أخرى تشكل عليه منعطفاً حاداً في مساره، بحيث تبدو عليه حالة من الاستغراب حول طبيعة الدراسة. فعلى الطالب بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء، كما يجب عليه أن يكون مقتنعاً وراضياً بالتخصص الذي يدرسه، بالتالي تحليه بالمرونة النفسية حتى يتمكن من اجتياز هذه المرحلة بأمان.

تعتبر المرونة النفسية عنصراً هاماً لتحقيق النجاح والتحلي بها يجعل الفرد قادراً على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن ويواجه كل مشكلة تعرقل مساره ويكون متزناً وهادئاً عند تعرضه لمواقف عصبية، وتتوفر لديه القدرة على التأقلم والاستجابة لتغيير السلوك. وهذا يستلزم قابلية لتجديد الفكر والسلوك ليكون راضياً على إنجازاته وما يستطيع تحقيقه في المستقبل.

وتعتبر جودة الحياة من المواضيع الهامة التي تتناولها الدراسات الحديثة، بحيث تعدد مفهومها من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق معايير، وغالباً ما تتأثر بعوامل تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والتحكم والصحة النفسية والجسمية وغيرها، التي يحدد بها الأفراد السعادة في الحياة.

وتعتبر الجامعة المكان المناسب والشامل الذي يحتوي على جميع التخصصات التي تحقق طموحات الطلاب، وفقاً لقدراتهم وميولهم ورغباتهم واهتماماتهم، بحيث تختلف

طبيعة التعليم عن المدارس النظامية، من ناحية طبيعة ونوعية التخصصات، مما يساعد الطالب على نمو شخصيته وتعزيز قدراته الذاتية في التعليم والتفكير، وتمتعه بصحة نفسية وجسدية، من خلال إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية والأسرية.

ومن هذا المنطلق، تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة الموجودة، بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة الجامعية وفق بعض المتغيرات.

فقد شمل محتوى هذه الدراسة على خمسة فصول متكاملة فيما بينها:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة حيث تم فيه عرض إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وعرض فرضياتها، وأهمية الدراسة وأهدافها ومفاهيمها الإجرائية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تطرقنا إلى المرونة النفسية مفهومها والنظريات التي فسرتها والمصطلحات المرتبطة بها، وبعدها سيتم التطرق لخصائص المرونة ووظائفها وأهميتها، ثم عوامل المرونة النفسية ومكوناتها ومحدداتها، وفي الأخير تطرقنا إلى وسائل لتنمية المرونة النفسية وفوائدها ومقوماتها.

الفصل الثالث: تطرقنا إلى مفهوم جودة الحياة والمفاهيم المرتبطة بها والنظريات المفسرة لها، بعد ذلك تناولنا عوامل جودة الحياة ومكوناتها وأبعادها، مروراً بمقوماتها ومقاييسها وكيفية الوصول لها.

أما الجانب التطبيقي للدراسة فيشمل فصلين: الفصل الرابع والفصل الخامس.

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة وذلك من خلال عرض المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع الدراسة، حدود الدراسة، وعينة الدراسة وكذا الدراسة الاستطلاعية وأدوات جمع البيانات. بعد ذلك سيتم التطرق إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وخصائص العينة، وأخيراً الأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: فسيتم فيه عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة

6- الدراسات السابقة

1- مشكلة البحث:

يعتبر الطلاب الجامعين العنصر الأساسي والركيزة في المجتمع ويعد محور العملية التربوية، والاعتناء بصحتهم النفسية والعقلية والبدنية، لان الطالب الجامعي في بداية مسيرته الدراسية، يواجه عدة عقبات ومشاكل وضغوطات بسبب انتقاله من مرحلة الى أخرى تشكل عليه منعطف حاد في حياته، فيبدو عليه اثار الاستغراب حول طبيعة الدراسة وعدم قدرته على اختيار تخصص دراسي يتناسب مع قدرته وميوله، مما تولد في داخله مجموعة من صراعات وأزمات نفسية تدخله في دوامة من الأفكار السلبية التي تهدد حياته، وتجعله غير قادر على التحمل والاستمرار. فالجامعة ليست مكان لي تلقي المعلومات فقط بل هي تفاعل اجتماعي وثقافي. فيشعر انه يتوجب عليه تحمل المسؤوليات وان يعتمد على نفسه مما يجعله في حيرة من ذاته. ولكي يتجاوز هذه المشاكل يجب عليه بذل جهد كبير والاجتهاد لتخطي هذه المشاكل، والابتعاد عن الصلابة النفسية وتحلي بالمرونة النفسية لأنها تجعله قادر على مواجهة الصعاب والتعافي من الامراض، بحيث يجب على الطالب التحلي بها، لأنها تساعد على حل مشاكله ويكون قادر على تفاعل داخل الجامعة ومواجهة المواقف وصراعات وضغوطات، وتحكم بانفعالاته، وتساعد على تغيير تفكيره وتقوية صلة التواصل مع غيره، وتجعله راضي عن الحياة الدراسية بلحوا ومرها.

وإذ تعتبر جودة الحياة مطلب أساسي في حياة الفرد النفسية والصحية، بحيث يشعر الطالب بالرضى عن حياته ودراسته والتي تكون سبب في نجاحه، واحساسه بالسعادة، وعدم التأثر بالضغوطات التي تواجهه والصراعات ومقاومتها (لأن هذه الصراعات تشعره بالضعف والعجز الامتناع عن السعادة)، وحل جميع مشاكله، وقدرته على تلبية حاجياته المختلفة وتمتع بصحة جيدة وممارسة نشاطاته بكامل حريته دون قيود وبكل سهولة، وشعور بالأمن والأمان داخل المجتمع الذي يعيشوا فيه ومع الافراد الذين من حوله واسرته. والاهتمام بالجوانب الإيجابية في الحياة، والتمتع بالرفاهية والحرية.

وتعتبر المرونة النفسية عنصرا هاما من عناصر جودة الحياة هي وسيلة الى تحقيق التوافق النفسي والتكيف الطالب مع مشواره الجامعي. وشعوره بالرضا عن الحياة والتأقلم معها يؤدي بيه الى شعور بالأمن والأمان.

ومن خلال ما تم ذكره علينا البحث في علاقة المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلبة او طالبات الجامعة من هنا نطرح التساؤلات التالية:

- 1_ ماهي طبيعة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي في ضل بعض المتغيرات؟
- 2_ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي في ضل بعض المتغيرات؟
- 3_ هل توجد فروق ذو دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي باختلاف (التخصص، السن، الجنس، المستوى الدراسي)؟
- 4_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي باختلاف (التخصص، السن، الجنس، المستوى الدراسي)؟
- 5_ ما العلاقة الموجودة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي في ضل بعض المتغيرات؟
- 6_ ما مستوى المرونة لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي في ضل بعض المتغيرات؟
- 7_ ما مستوى جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي في ضل بعض المتغيرات؟

2-الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج (باختلاف الجنس).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج (باختلاف المستوى الدراسي).
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص (علم النفس، علوم التربية أو تاريخ).

3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من خلال:

- _تناولت الدراسة موضوعاً شيقاً يجذب الاهتمام الا وهو علاقة المرونة النفسية بجودة الحياة الجامعية، باعتبار ان الطالب يواجه العديد من الصعاب في مشواره، والعمل على كيفية تعامل معها.
- _ربط بين مفهوم المرونة النفسية وجودة الحياة في ضل المشاكل والضغطات التي يوجهها الطالب خلال مشواره الدراسي.
- _وتعتبر جودة الحياة من المفاهيم الأكثر استخداماً بين العلماء. عكس المرونة النفسية لم تلتقي اهتماماً كثيراً.
- _الكشف عن المرونة النفسية وجودة الحياة في جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي.

4_اهداف الدراسة:

- _التعرف على المرونة النفسية.
- _التعرف على جودة الحياة الجامعية.
- _التعرف على الفروق إحصائية في المرونة النفسية لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي باختلاف (التخصص، الجنس، المستوى الدراسي).
- _التعرف على الفروق إحصائية في جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة او طالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي باختلاف (التخصص، الجنس، المستوى الدراسي).

_التعرف على العلاقة الموجودة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية.

_التعرف على مدا تحمل الطلاب العقبات التي تواجههم وكيفية التحلي بصفة المرونة في حل مشاكلهم.

5-التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة :

1_المرونة النفسية: هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة والرد عليها بشكل عقلاني، والتصدي لها، وتكيف الجيد مع الاحداث الصادمة. واقامة علاقات طيبة مع الآخرين.

2_جودة الحياة: وهي إحساس الفرد بالسعادة، والرضا، والرفاهية التي تظهر في التعليم والصحة النفسية في العمل، وقدرة الفرد على اشباع حاجاته المختلفة.

6_الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الدراسات جوانب تتع بجودة الحياة، والمرونة النفسية، ولكن منها من ركز على التعليم الجامعي، وسوف تم عرض الدراسات العربية والأجنبية وهي:

دراسات متعلقة بالمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة:

1_ دراسة كلدا ستادلي (kjeldstadli.2006) بعنوان: علاقة الرضا عن الحياة بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب في النرويج. (Life Satisfacion and Resikience in Medical School). هدفت الدراسة الى تعرف درجة تواجد الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب في جامعة أوسلو، أجريت الدراسة على عينة بلغت(30) طالبة. واستخدمت مقياسين هما (الرضا عن الحياة، المرونة النفسية). وبينت النتائج ان مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، وان الطلبة في كلية الطب يتساوون مع بقية الطلبة في الكليات الأخرى اثناء السنة الأولى من الدراسة من حيث مستوى الرضا عن الحياة. كما بينت النتائج ان الطلبة الذين احتفظوا بنسبة عالية من الرضا عن الحياة كان لديهم قناعة ان الدراسة في كلية الطب لم تؤثر في حياتهم الاجتماعية او الشخصية.

2_ دراسة (شقورة، 2012) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. هدفت الدراسة الى تحدد العلاقة بين المرونة النفسية الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات (الجنس، والتخصص)، استخدم المنهج الوصفي، وعينة تكونت من (600) طالبا وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى الى التخصص والجنس، ووجود فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس وعدم وجود فروق تعزى الى التخصص.

دراسات تتعلق بالمرونة النفسية:

1_ دراسة (جعيص، 2016) بعنوان: المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض الطلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط. فحصت الدراسة العلاقة بين المرونة النفسية و القدرة على حل المشكلات بالاضطرابات النفسجسمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بأسيوط، وتكونت عينة الدراسة من (283) عاملاً غير عاملاً، وقد طبقت الباحثة مقاييس (المرونة النفسية، والقدرة على حل المشكلات، والاضطرابات النفسجسمية)، من اعدادها، وأجرت التحليل العاملي للمقاييس الثلاثة، وقد نتج عن الدراسات وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاضطرابات النفسجسمية في كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات لصالح منخفضي الاضطرابات النفسجسمية، ونتج أن الذكور العاملين أكثر قدرة على حل المشكلات ككل وأبعادها من الاناث العاملات، كما انهم أكثر مرونة نفسية ككل.

2- دراسة (الزهيري، 2012) أجرت دراسة هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من عدد (476) طالباً وطالبة والذين تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية، وأعدت الباحثة مقياس المرونة النفسية وتبنت مقياس أحداث الحياة الضاغطة المعد من قبل السلطان (2008)، وتم معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث ومن بين هذه الوسائل معامل بيرسون، ومعادلة تصحيح سييرمان و بروان، معادلة الفا كرو نباخ، ومعادلة جمتان، والاختبار t، وتحليل التباين الثلاثي وخلصت الدراسة إلى أن العينة تتصف

بمستوى رفيع من المرونة النفسية، وأنه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس والتخصص والصف، وأن العينة تتصف بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، وتوجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وتوجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة البحث.

دراسات تتعلق بجودة الحياة:

1_ دراسة (الصاوي والسيد حسن، 2009) بعنوان: جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج ارشادي في تمتيتها، مصر. هدفت الدراسة الى قياس مستوى جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (526) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج، كما تكونت البحث من عينة تجريبية بلغت (30) طالبة وضابطة قوامها (15)، واستخدم مقياس جودة الحياة المدركة، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية من اعداد الباحث. وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية، في تنمية الشعور بجودة الحياة الشخصية لدى طالبات العينة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن لتأثير البرنامج الارشادي.

2_ دراسة (الدليمي، 2012) بعنوان: تقدير الذات وعلاقتها بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل. هدفت الدراسة الى التعرف الى قيم تقدير الذات وجودة الحياة لدى طالبات جامعة بابل، والتعرف الى الفروق في تقدير الذات وجودة الحياة التي تعزى لمستوى السنة الدراسية، والتعرف الى علاقة الارتباط بين تقدير الذات وجودة الحياة. تكونت العينة من (300) طالبة من طالبات التربية الخاصة بجامعة الطائف، (150) طالبة لكل من قسمي التربية الخاصة، وبرنامج الدبلوم التربوي العام، وطبق في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة، (أبو حلاوة، 2010)، ومقياس قلق المستقبل (شقير، 2005). أظهرت النتائج وجود ارتباطية دالة وسالبة بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة وقلق المستقبل، ولا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

3_ دراسة (نعيسة، 2012) بعنوان: جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. هدفت الدراسة الى تعرف مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات (المحافظة، والنوع، والتخصص). تكونت العينة من (360) طالبا وطالبة، (180) من جامعة دمشق، و(180) طالبا من جامعة تشرين، استخدم في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة من اعداد (منسي وكاظم، 2006). أظهرت النتائج وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين، ولم تظهر الدراسة فروقا في جودة الحياة تعزى لمتغيرات الدراسة.

4_ دراسة (آدم، 2014) بعنوان: جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات. دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والارشاد النفس في كلية التربية بجامعة دمشق. هدفت الدراسة الى التعرف الى جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، حسب متغيرات الجنس، والتخصص الدراسي. وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة من اعداد (منسي وكاظم، 2006). الجامعة ومقياس تقدير الذات من اعداد (جعفر، 2007). وبلغ عدد افراد العينة ككل (100)، وقد توصلت الدراسة الى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، وعدم وجود فروق للمتغيرات الآتية (الجنس، والتخصص الدراسي) في جودة الحياة، ف تقدير الذات.

5_ دراسة (المشاقبة، 2016) بعنوان: جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، السعودية. هدفت الدراسة الى تعرف مستوى جودة الحياة، ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، وهدفت أيضا الى تعرف العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة. تكونت العينة من (284) طالبا من طلاب كلية التربية والآداب في الجامعة الحدود الشمالية، تم استخدام مقياس جودة الحياة من اعداد (العادلي، 2006)، ومقياس قلق المستقبل من اعداد (شقير، 2005)، أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والآداب، ووجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لديهم.

6_ دراسة (جريش وآخرون، 2004) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين ضغوط حياة الطالب وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وذلك لدى عينة من طلاب الفرقة الأولى بكلية الصيدلة، بلغ عددهم (166) طالبا وطالبة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الدرجات المرتفعة من الضغوط المرتبطة بحياة الطالب واحساسه بجودة الحياة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في الإحساس بجودة الحياة، كما توصلت تلك الدراسة إلى أن أكثر مسببات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تتمثل في الامتحانات ونتائجها والتدريبات العملية ومجموعة الأقران.

7_ دراسة (السيد حسن ، 2009) بعنوان: جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها، مصر. والتي هدفت إلى التعرف الى مستوى جودة الحياة المدركة لدى طلاب الجامعة والتعرف الى الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الشعور بجودة حياتهم، ومدى ارتباط جودة الحياة لديهم بالمستوى الاقتصادي

والاجتماعي لأسر الطلاب. وذلك باستخدام استمارة بيانات عامة عن الطالب الجامعي، ومقياس جودة الحياة المدركة من إعداد الباحثة، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة المصرية إعداد (عبد العزيز الشخص) وبرنامج إرشادي قائم على مبادئ الإرشاد الوجودي من إعداد الباحثة. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (562) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج، وتوصلت النتائج إلى ما يلي: انخفاض مستوى جودة الحياة المدركة لدى طلاب عينة البحث، وعد وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمستوى الشعور بجودة الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من متغيري المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ومتغير جودة الحياة المدركة.

8_ دراسة (نغم سليم جمال 2016) هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، فشملت عينة الدراسة (321) طالبا وطالبة من مدينة السويداء، وتم استخدام مقياس جودة الحياة محمد منسي وعلي كاظم، 2006. فأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة من المرحلة الثانوية العامة تبعاً لمتغير الجنس وهذه الفروق لصالح الإناث.

9_دراسة (العادلي 2006): بعنوان معرفة مستوى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة، ومعرفة طبيعة الفروق في متغيري الجنس والتخصص الدراسي. بلغ حجم العينة 51 طالبا و147 طالبة وباستخدام مقياس صمم لهذه الدراسة أظهرت النتائج أن مستوى إحساس جميع أفراد العينة وكذلك الذكور والإناث بشكل منفرد يفوق المتوسط النظري للمقياس. الأمر الذي يعكس مستوى عاليا من الإحساس بجودة الحياة. كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في التخصص الدراسي تم تحديدها بالفروق بين متوسط درجات طلبة تخصص الدراسات الاجتماعية ومتوسط درجات طلبة بقية التخصصات المشمولة بالبحث.

10_دراسة (السيد، 2010) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة واتجاهات الطلبة نحو التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل بالإحساء، وتكونت عينتها من (272) طالب وطالبة، تم التوصل الى عدة نتائج أهمها: لا توجد فروق في جودة الحياة تعزي لمتغيرات النوع، والمستوى الصفي فيما عدا في بعد العلاقات الاجتماعية بين طلبة الصف الرابع والثاني لصالح الرابع.

11_دراسة بعويشة أمال (2013): تهدف الدراسة للكشف عن وجود جودة الحياة لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر استخدم المنهج الوصفي. تكونت العينة من (30) رد من ضحايا الإرهاب، والأدوات مقياس جودة الحياة ومقياس التعرض للعنف الإرهابي. الأساليب الإحصائية معامل الارتباط بيرسون، اختيار (ت) وتحصلت على النتائج التالية:

- لا توجد فروق على مقياس جودة الحياة بين الذكور والإناث.

- يوجد فروق على مقياس جودة الحياة حسب المستوى التعليمي لصالح الأفراد الذين تلقوا مستوى عالي من التعليم.

- يوجد اختلاف بين أفراد العينة على مقياس جودة الحياة حسب السن.

12_دراسة شاهر خالد سليمان (2008): بعنوان " قياس جودة الحياة لدى عينة من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها" وهدفت هذه الدراسة لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري التخصص (علمي أدبي)، والتقدير الدراسي (جيد جدا مقبول) واستخدمت الدراسة مقياس من إعداد الباحث، إذ طبق على عينة قدرها 649 طالبا جامعيًا منهم 319

أديبا و330 علمي من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية، ومنخفضا في بعدين هما جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت ومتوسط في بعد الصحة العامة، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

تعقيب عن الدراسات السابقة:

تناولنا في الدراسات السابقة موضوع يتضمن متغيرين هامين هما مرونة النفسية والجودة الحياة، وربطها مع مجموعة من المتغيرات. وكذلك دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة. واعتمدت هذه الدراسات على استخدام الأساليب الإحصائية والأدوات المناسبة.

ونجد ان هناك اختلاف في حجم العينة والتخصصات والمستوى الدراسي بين الدراسات وطبقت هذه الدراسات على كلى الجنسين.

دراسة علي كاظم والبهادلي(2006): بعنوان "مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة" إذ هدفت الدراسة لمعرفة مستوى جودة الحياة ودور متغير البلد والنوع و التخصص في جودة الحياة إذ طبقت على 400 طالبا جامع يا و182 طالبا من جامعة ليبيا و218 من جامعة عمان وأشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وليبيا و218 من جامعة عمان وأشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة ومتوسط في بعدين في الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد والنوع. جودة التعليم والدراسة ومتوسط في بعدين في الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد والنوع.

الفصل الثاني المرونة النفسية

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية
- 2- مفهوم المرونة النفسية
- 3- النظريات التي فسرت المرونة النفسية
- 4- مصطلحات لها علاقة بمفهوم المرونة النفسية
- 5- خصائص المرونة النفسية
- 6- وظائف المرونة النفسية وأهميتها
- 7- عوامل المرونة النفسية
- 8- مكونات المرونة النفسية
- 9- محددات المرونة النفسية
- 10- وسائل لتنمية المرونة النفسية
- 11- فوائد وثمرات المرونة النفسية
- 12- مقومات المرونة النفسية

تمهيد:

إن المرونة النفسية تلعب دوراً هاماً في تكيف الفرد مع نفسه، ومع من حوله، وتجعله قادراً على التأقلم مع الحياة الضاغطة، والمشاكل التي يواجهها. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تاريخ المرونة النفسية، والنظريات المفسرة لها، والمصطلحات المرتبطة بها، وخصائصها ووظائفها....

1- لمحة تاريخية:

بينما يستمتع الناس مع المرونة لآلاف السنين والحكمة مع العديد من الحكايات القديمة للأفراد والذين انتصروا على الشدائد، إلا أن الدراسات العلمية للمرونة بدأت في الستينات أو السبعينات من القرن الماضي بالرغم من ذلك فإنها حققت خطوات واسعة تم عملها في العقود الأربعة الأولى للبحث ومن الواضح أن الطفولة المبكرة هي النافذة الهامة من الزمن لفهم وتعزيز المرونة.

نشر جاريمزي GARMEZY (1973) نتائج بحث أخرى في المرونة النفسية واستخدام ما يعرف بعلم الوبائيات والذي يدرس من الذي يتعرض للمرض ومن الذي لا يتعرض، ولماذا، وذلك للكشف عن عوامل الخطورة وعوامل الوقاية والتي تساعد كثيراً الآن في تعريف المرونة النفسية. (اوريدة حورية، 2019_2020، ص22)

وتعدت ايمي ويرنر EMMY WERNER (1982) واحدة من العلماء الأوائل الذين استخدموا المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين، حيث درست مجموعات من الأطفال من كواي بهواي من أسرة فقيرة ومدمنة للكحول أو يعاني بعض أبنائهم من المرض النفسي، وكان كثيراً من آباء هؤلاء الأطفال لا يعملون، فلاحظت أن ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكاً عدوانياً وتخريبياً كما تعاطوا للفشل في العمل في سنوات عمرهم التالية ومع ذلك وعلى نحو ما تشير " ايمي ويرنر " فإن ربع هؤلاء الأطفال لم يظهروا مثل هذا السلوك العدواني والتخريبى ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد، وترى أن يطلق عليهم أطفال ذوي المرونة النفسية، والأطفال ذوي المرونة النفسية وأسرههم يمتلكون سمات تجعلهم مختلفون مع

أقرانهم. (اوريدة حورية، 2019_2020، ص22)

فقد كشفت دراسة ماستن MASTEN (1989) أن الأطفال الآباء المصابين بالاسكيزوفينيا لا يحصلون على ظروف أسرية سوية مقارنة بأطفال الآباء العاديين ولهذه الظروف تأثيرات شديدة الدلالة على النمو النفسي للأطفال ومع ذلك لوحظ أن بعض أطفال الآباء المرضى نفسياً ينجحون في التوافق وينجحون دراسياً بصورة ايجابية، وبالتالي يجب أن تعود مثل هذه النتائج الباحثين إلى دراسة وفهم هذه الاستجابات الايجابية بالرغم من الظروف العصبية التي يتعرض لها مثل هذه النوعية من الأطفال. (اوريدة حورية، 2019_2020، ص23)

2- مفهوم المرونة النفسية:

- المرونة لغة:

_ (الميم والراء والنون أصل صحح بدل لين شيء وسهولة).

ومرن الشيء يمون مرونا: لان. والمارن: ملان من الأنف وفضل عن القسبة. وأمران الذراع: عصب تكون فيها، سميت لمرونها، أي لينها. والمرن: الحال والعادة. يقال: مازال ذاك مرنه، أي حاله. وهو في شعر الكميت، وهو الامر يمرن عليه الإنسان، والمرن إذا اعتاده والمرن، فيما يقال: الفراء، إن كان صحيحاً، وهي لينة. (أبي الحسين، ص313)

_ وجاء في لسان العرب: مرن يمرن مرانة ومرونة: وهو لين في صلابه. ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت والمرانة: اللين. (أبي الفضل، ص403)

- المرونة اصطلاحاً:

- يرى فحجان أن هناك من يرى المرونة هي تواصل ومنهم من يرى أن المرونة تعني التواصل والقابلية للتغير إلى الأفضل وتقبل الآخرين وأفكارهم (فحجان، 2010، ص65).

- يرى محمد عصام أن المرونة هي صفة وميزة متغيرة من شخص لآخر، فسرعة مرونة الفرد مع موقف ما مختلفة في الاستجابة والقابلية للتغير حسب هذا الموقفان المرونة ليس بالشيء والأمر السهل، وإنما هو الصفة مميزة للشخص في شخصيته بل قد تكون جزء من نشأته (محمد عصام، 2015، ص42).

إن مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية تتعدد فيه وتختلف ومرد ذلك الاختلاف إلى أن البعض ينظر إلى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه فمنهم من يرى أن المرونة هي التوسط، ومنهم من يرى أن المرونة هي الحل الأيسر، ومنهم من يرى المرونة في اللين واليسر، ومنهم من يرى المرونة انها القابلية للتغير إلى الأحسن والأفضل، ومنهم من يرى المرونة في تحقيق خير الخيرين ودفع شر الشريرين، ومنهم من يرى المرونة في تقبل الآخرين وأفكارهم، ويشير إلى هذا المعنى الأخير الياسين بقوله: (أن على الإنسان أن لا يتخلى عن المرونة في تعامله مع نفسه ومع الآخرين، وليس المقصود بالمرونة بما دون الحق فليس ذلك من المرونة ولا من الشهامة والرجولة، التي يبينها الدين في الانسان في فهمه وتعامله على جانب واحد من جوانب الحق، لا يتعداه إلى غيره من جوانب، لذا تعددت آراء العلماء الموثقين حول نقطة معينة، فلنا أن نأخذ برأي من هذه الآراء دون أن نحاول فرضه على الآخرين، ودون أن يمنعنا ذلك من اعتبار أن الآخرين قد يكونون على الحق ولو أخذوا رأياً آخر من غير أن تقوم بيننا مجادلات، أو تنشأ خلافات وخصومات). ويمكن ان نستخلص من هذا التعريف:

- أن المرونة تكون في تقبل آراء الآخرين، وأن لا يقتصر الإنسان على جانب واحد من الحق، وأن لا يفرض رأيه على الآخرين. (الأحمدي، ص 2_3).

- يرى رزوق أن المرونة وهي القدرة على التكيف والتلاؤم، وميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والقوى والاستعداد من جانب المرء لتطويعها وملاءمتها بحيث تتطوي على قابلية التطويع وتتسم بالمرونة الفائقة (رزوق: 1979، ص 240).

• مفهوم المرونة النفسية:

هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لشدائد، صدمات، نكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيطها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (أبو حلاوة، ص 3).

عرفتها رابطة علم النفس الأمريكية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، المأساة، التهديدات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية. كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (الزعبي، 2016، ص 67_68).

ويعرفها بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين (د. فؤاد صبيرة، رزان معلا إسماعيل، 2017، ص 343).

وتعرف المرونة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس المرونة النفسية؛ حيث تشير الدرجة بين (57_64) إلى مرونة نفسية منخفضة، أما الدرجة بين (65_79) إلى مرونة نفسية متوسطة، والدرجة بين (80_87) إلى مرونة نفسية مرتفعة. (د. رياض العاسمي، على بدرية، 2018، ص 66)

وهي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدره على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها.

فالمرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، كلما كان الإنسان يتمتع بسمة المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة. هي التي تحدد أيضا مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة

كما أن المرونة تعد من العمليات الدينامية التي تمكن الأفراد من إظهار التكيف السلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديدا أو مواقف يمكن اعتبارها مواقف ضاغطة.

ويعرفها حامد عبد السلام زهران بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن،

ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران، 2005، ص9).

عرفها انجلش(1958) بانها حالة من القدرة على التحمل التي تجعل الفرد قادر على التكيف الجيد والاستمتاع بالحياة واحراز تحقيق الذات.

وعرفها مؤتمر البيت الأبيض على انها تكيف الافراد مع أنفسهم ومع الاخرين الى اقصى درجات الفاعلية والرضا والسعادة وتحقيق السلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة الوقائع الحياة وقبولها. (د. المطيري، 2005، ص23_24)

ويرى ادولف مايو انها تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. (د.الداهري، 2010، ص23)

وهي أن يكون الفرد متمتعًا بالتكيف مع النفس والبيئة، ومتسمًا بالاتزان الانفعالي، وأن يشعر بالسعادة والرضا ولديه القدرة على تحقيق ذاته وسموها، ويصنع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكاناته وقدراته واستعداداته لكي يتمكن للوصول إلى هذا المستوى من الطموح، ولديه القدرة أيضًا على معرفة إمكاناته واستثمارها في أمثل صور ممكنة، ومثل هذا الشخص يطلق عليه الشخص السوي.

وهي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب، مليئة بالتحمس. وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين (فهيمى، 1990، 16).

3- النظريات التي فسرت المرونة النفسية:

1- المنظور النفسي:

وعليه يرى فرويد أن قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والظروف الصعبة والمحن مرهون بقوة "الأنا" وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوفيق بين متطلبات "الهو" و"الأنا الأعلى" لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتفكر تفكيرًا موضوعيًا ومعتدلاً ومتماشياً مع الأوضاع

الاجتماعية المتعارف عليها، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد. (امير، 2018، ص 859).

وأن المرونة تقرر من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للأزمة والتي تشمل جانبيين يمثل طرفي نقيض، وعلى هذا فإن اريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من الثقة، الاستقلالية، المبادرة، الانجاز، تشكل الهوية، الالفة، الانتاجية، الحكمة، في حين تتمثل مؤشرات قلة المرونة النقيض من ذلك والتي تشمل انعدام الثقة بالذات والآخرين الاعتمادية والخجل والشك، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الانجاز، فقدان الهوية واضطراب الدور، العزلة والركود واليأس (المحمداوي، 2007، ص 54).

2- المنظور الإنساني:

يركز هذا المنظور على أهمية الخبرة الذاتية للفرد، ومشكلاته الأساسية كالقلق وفاعليته وحرية في اتخاذ القرارات لحل المشكلات، ويركز بصفة عامة الى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف وتحقيق أقصى فاعلية لذاته.

إذ يرى روجرز Rogers أن السلوك مدفوع بقوة واحدة هي النزعة لتحقيق، المتمثلة بالرغبة في المحافظة على النفس وتطويرها.

في حين يؤكد ماسلو Maslow كلية الفرد، إلا أنه يتصور الحاجات مرتبة وفقاً لنظام هرمي يمتد من أكثر الحاجات الفسيولوجية إلى أكثرها نضجاً من الناحية النفسية ماسلو يضع تحقيق الذات على قمة نظامه الهرمي المتصاعد للحاجات، ويرى ماسلو أن صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاته (امير، 2018، ص 859).

4- مصطلحات لها علاقة بمفهوم المرونة النفسية:

مرونة الأنا:

تشكل مرونة في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية والأكاديمية... الخ لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية، التي من المتوقع ان تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير

قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة، مثل أحداث العنف والقهر والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على مستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، حيث يتعامل فيها الفرد مع المتطلبات النفسية والاجتماعية.

قوة الأنا:

تعتبر قوة الأنا الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتعتبر سمة هامة من سمات الشخصية بما تلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام (عودة، 2001، ص 79).

المناعة النفسية:

يقصد بها قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر بأس وعجز وانهزامية وتشاؤم.

الاتزان الانفعالي:

وهو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

5- خصائص المرونة النفسية:

تناول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية، ومنهم هرت (Hart) ، وآخرون حيث أشارا إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد ممن يتمتعون بمرونة نفسية، تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد، ويمكن إجمالها فيما يلي:

- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة

الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلا عن كونها مصدرا

للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.

- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.
- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل، والتروي وعدم الاندفاع تجنب للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.
- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.
- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلا عن الاحساس بالكفاءة الشخصية.
- المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارهما انهما من الضروريات لتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب. (د. رشا محمد، أشرف محمد، 2020، ص 228)
- كما أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) الى عشرة طرق لبناء المرونة النفسية يمكن إجمالها فيما يلي:

- 1- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- 2- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها.
- 3- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- 4- القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
- 5- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- 6- تنمية الثقة بالذات.
- 7- فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.
- 8- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.

9- رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء.

10- التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.

(د. رشا محمد، أشرف محمد، 2020، ص 229)

6-وظائف المرونة النفسية وأهميتها:

أشار زهران إلى أهمية المرونة النفسية في النقاط التالية:

- النظرة الإيجابية للحياة: وهي التي تحدد مكانة الفرد وقيمه الاجتماعية، وكلما كان الفرد متحلي بالمرونة كان أكثر إيجابية في التعامل مع الأحداث.
- الصحة النفسية: وهي حالة يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه وبيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته والاستغلال الأمثل لقدراته وإمكانياته.
- تنمية الاستقلالية الذاتية: وتشير إلى اعتماد الفرد على نفسه في إصدار القرارات التي تتعلق بمستقبله وحياته، بعد الاستماع لنصائح الآخرين.
- تنمية الكفاية: وتشير إلى تطوير قدرات الفرد حتى تصل إلى درجة المهارة والكفاية، للمساعدة في التوافق مع متطلبات الحياة.
- القدرة على التعامل مع العواطف: وتشير إلى قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه والتحكم فيها عند التعامل مع المواقف المختلفة.
- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وتشير إلى قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية الناجحة والحفاظ عليها.
- الاستمرارية في العطاء: إن الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، فيواصل العمل بهمة وحماس وروح واثقان في عطاء متجدد. (التلاوي، ص 151_152).

7-عوامل المرونة النفسية:

وقد أوضح الخطيبان من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من قدرات:

- قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال احساسه بأنه سيحقق الهدف الذي يسعى جاهدا إليه.

- قدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية...الخ.

- قدرة الإنسان على المحافظة على الكفاية التواصلية البين شخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.

- قدرة الإنسان على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانياته (الخلقية)
(الخطيب، 2007، 13)

وقد لخص أبو عصام أبو ندى أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية على النحو التالي:

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، من خلال التحكم في النفس في أثناء حدوث الضغوط النفسية.

- القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.

- النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال ادراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.

- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية. (أبو عصام، 2015، 50).

8- مكونات المرونة النفسية:

هناك ثلاثة مكونات أساسية للمرونة النفسية، وهي:

التعاطف: ويقصد به قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر الآخرين وأفكارهم واتجاهاتهم، ويسهل التعاطف من التواصل والتعاون والاحترام، ووجود الرحمة بين الأفراد، فالتعاطف ليس مجرد مكون أساسي للمرونة النفسية بل هو أكثر المكونات أهمية.

التواصل: يساعد الفرد على التعبير عن نفسه ومشاعره وأفكاره بكل وضوح وسيولة،

ويساعدهم التواصل على تحديد أهداف واضحة، وحل ما يواجهونه من مشكلات حياتية بكفاءة.

التقبل: ويقصد به تقبل الذات وتقبل الآخرين، ويتضمن التقبل أن يُكون الفرد أهدافًا واقعية يستطيع تحقيقها، وأن يحدد طبيعة مشاعره وكيفية التعبير عنها، ويتعامل معها بشكل مفيد، وأن يتوصل إلى نقاط قوته وضعفه. (بشاوي، 2020، 1000).

9- محددات المرونة النفسية:

إن المرونة النفسية كنتيجة للتحليل الكيفي لمكونات الشخصية هي: السمات الشخصية المميزة لأشخاص ذوي المرونة العالية، فالمرونة النفسية هي مجموعة من السمات الشخصية التي تصل بالفرد إلى مرونة عالية أو منخفضة، حيث تظهر هذه المرونة من خلال تعامل الفرد مع الآخرين ومستوى الصحة النفسية والتوافق النفسي لهذا الفرد. ومن أهم هذه السمات التي تميز الفرد ذو المرونة النفسية العالية هي كما يلي:

الاستبصار: وهو القدرة على القراءة وترجمة الموقف والأشخاص والقدرة على التواصل البين شخصي علاوة على ذلك فإن الشخص المستبصر يعرف كيف يكيّف سلوكه ليكون مناسباً للموقف وهذا ما يجعله يفهم نفسه والآخرين. (أبو عصام، 2015، ص 51).

الاستقلال: هو عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، وكيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، فالاستقلال هو استطاعة الفرد قول لا في الوقت المناسب في حالة مواجهة الحدث الضاغط، وهو يشمل عمل توازن بينه وبين الأفراد

الآخرين، وأن الشخص المستقل يقول بوضوح "لا" عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه سهلاً أو بسيطاً في حالة مواجهة الحدث.

التواصل: وهو قدرة الشخص على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البين شخصي مع من يحيطون به كما تشكل قدرته على التواصل مع ذاته، وأن هناك قيما موجبة تشمل البناء الخلفي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقاتها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خلقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (أبو عصام، 2015، ص 52).

الصبر: وهو من أهم الركائز والدعائم التي يجب أن يتحلى بها كل فرد يريد أن يحقق السعادة والتوافق النفسي مع ذاته والآخرين، والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجلد والروية والالتزان الانفعالي وعدم التسرع أو التهيج، وهو القادر على الانتظار وعلى الاستقامة والاستمرار فيها، وهو الذي يتوكل على الله عز وجل.

وهذا الصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية، ويعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان صاحب الشخصية المرنة. (شقورة، 2012، ص 22).

التسامح: وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة المسلم على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلا، وهو ما يسمى بالتوبة والإنابة، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين وهذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام وبالرغم من ذلك يعفو عن ظلمه أو سبب له أذى، ولقد حثنا الله تعالى على الصفح والتسامح في العديد من الآيات، فقال عز وجل "فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ (89)" (الزخرف، 89). (شقورة، 2012، ص 22).

الإبداع: ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل لنتكيف مع تحديات الحياة، وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة اتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع قدرة على تسلية الفرد الى حين انتظار شخص ما

أو شيء ما ليقدم تلك التسلية حتى تحقيق الهدف المرجو منه. (أبو عصام، 2015، ص 54).

اتخاذ القرار: إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسئولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته، دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه (شقورة، 2012، ص 24).

الواقعية: هي البعد عن المثالية والخيال ورؤية الأمور بوضوح من جميع الزوايا، ويستطيع الفرد من خلالها الاستفادة من الخبرة من خلال تعديل السلوك عند الضرورة بناءً على الخبرات التي يمر فيها الفرد فكل موقف يمر به يضيف إلى خبرته مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة المواقف الآتية بواقعية كاملة (أبو عصام، 2015، ص 55).

11- وسائل لتنمية المرونة النفسية:

أشارت الرابطة الأمريكية APA إلى جملة من الاستراتيجيات التي تدعم المرونة النفسية وهذه الاستراتيجيات هي:

بناء روابط قوية مع الآخرين: وذلك مع أعضاء الأسرة، والأصدقاء، وغيرهم وهذه من أهم متطلبات المرونة النفسية، وكذلك تقبل المساعدة والدعم من الأشخاص المقربين وحسن الاستماع إليهم يساهم كثيرا في تحقيق المرونة النفسية. والمشاركة الفعالة في المؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الدينية، او غير ذلك من الجماعات الخيرية او التطوعية.

التخلص من الحالة الاستسلامية التي تتعامل مع الازمات على انها مشكلات لا سبيل لحلها: إن الأحداث غير السارة جزء من واقع حياة الإنسان، لكن بالإمكان تغيير الطريقة التي يدرك الفرد ويفسر ويستجيب بها لهذه الاحداث، ومحاولة تجاوز سلبيات الحاضر والتطلع الى إيجابيات المستقبل وآماله وعلى الفرد البحث عن كل ما يمكن أن يلطف مشاعر الحزن الناتجة عن المصاعب أو العثرات التي يواجهها.

تقبل والتغيير والتعامل معه على جزء لا يتجزأ من الحياة: لا يتمكن الإنسان من تحقيق أهداف معينة في الحياة نتيجة الظروف أو الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها إلا إذا تقبل

الظروف التي لا يمكن تغييرها فإن ذلك التقبل يساعد في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.

اتخاذ القرارات الحيوية الحاسمة: إن مواجهة المواقف الطارئة بأقصى ما يملك الفرد من طاقة او قدرة. واتخاذ القرارات حاسمة تدفع باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي بدلا من الاستسلام للمشكلات والضغوط.

الاندفاع والتوجه نحو تحقيق الأهداف: الأهداف قابلة للتحقيق إذا كانت مبنية على قراءة دقيقة لإمكانيات وقدرات الفرد وللواقع المحيط به. فالإقدام والتصميم على عمل شيء، يساعده على تحقيق الهدف (ربيعه، صباح، 2013، ص384_385).

تبني الرؤية او النظرة إيجابية نحو الذات: على الفرد أن يعتقد يقينا بقدراته على حل المشكلات، والثقة بالذات تضعه بتلقائية على بداية طريق المرونة النفسية.

استغلال كل الفرص التي تساعد على استكشاف الذات: من خلال التفاعل مع الحياة والمعاناة، وكثرة التجارب المتحصلة من خلال الفشل او النجاح... يستطيع الفرد أن يكشف قابليات وطاقات كامنة في داخله، لم تكن تظهر لولا تلك الضغوط والمعاناة، ويستطيع أن يستفيد من تلك القابليات والطاقة الكامنة في بناء شخصيته وبناء العلاقات والروابط المتينة مع الآخرين.

الرعاية والدعم النفسي: الاهتمام وتقدير الحاجات والمشاعر والاندماج في الأنشطة والخبرات التي يستمتع بها تزيد من راحة الفرد واسترخائه. وممارسة الألعاب الراضية والاهتمام بالنفس يساعد في التمسك والاستعداد لأي حدث طارئ.

وضع الأمور او الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي: عندما يواجه الفرد أحداثاً طارئة، عليه أن يحاول تقييم الحدث الطارئ في سياقه الواسع والنظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوي مثل هذا الموقف، وتجنب تضخيم الأمور، أو تضيقها على خلاف الحقيقة. بل لابد من الموضوعية في ذلك.

الاحتفاظ بالأمل والاستبشار دون الملل: فنظرة الفرد التفاؤلية تمكنه من توقع حدوث الأشياء الإيجابية الجيدة في حياته. (ربيعه، صباح، 2013، ص386).

12- فوائد وثمرات المرونة النفسية:

الصحة النفسية:

من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية، وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة.

النظرة الايجابية للحياة:

كلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، والفعالية والعزم.

الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المنقطع لا يؤتي ثمرته، وأن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل بهمة وحماس وروح واثقان.

الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ ولادته، وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أم لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد من يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقته (برقيقة، 2017، ص33).

13- مقومات المرونة النفسية:

تنمية الكفاءة:

وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

القدرة على التعامل مع العواطف:

وهي نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه بضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك. ويفسح لها المجال للتعبير حينما يتطلب الأمر.

تنمية الاستقلالية الذاتية:

بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.

تبلور الذات:

وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها ويوضح ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به (نعيمة، 2018، 13).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، نجد هناك تعدد في مفهوم المرونة النفسية، كما نرى أن المرونة النفسية سمة من سمات الشخصية، التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوطات، والتكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة. فهي تعزز قدرات الفرد وتقوي روحه وتجعل منه شخصية متزنة تتمتع بالمرونة.

الفصل الثالث جودة الحياة

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية لجودة الحياة
- 2- مفهوم جودة الحياة
- 3- المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة
- 4- الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة
- 5- عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة
- 6- مكونات جودة الحياة
- 7- ابعاد جودة الحياة
- 8- مقومات جودة الحياة
- 9- مقاييس جودة الحياة
- 10- كيفية الوصول لجودة الحياة.

تمهيد

حضي مفهوم جودة الحياة باهتمام واسع من قبل الباحثين وهو يعد من المفاهيم الحديثة في هذا العصر، إذ ارتبط هذا المصطلح بجميع مجالات الحياة مثل علم النفس، والاقتصاد، والصحة، وعلم البيئة... الخ. وتعد جودة الحياة تعبير عن الإدراك الذاتي للإنسان، فالحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، في هذا الفصل سوف نتعرف على جودة الحياة، تعريفها، والمصطلحات المرتبطة بها، والاتجاهات المفسرة لها، والمقاييس المعتمدة لقياس جودة الحياة، وكيفية وصول الفرد لجودة الحياة وغيرها من العناوين التي تشمل موضوعنا.

1- لمحة تاريخية:

كان مصطلح جودة الحياة في البداية مبنيًا على حياة المرضى، واستمر توظيف هذا المصطلح فترة طويلة من الزمان، وأول ظهور لهذا المصطلح كان في الفلسفة الإغريقية لفلاسفة اليونان (أرسطو، سقراط، بلاتو...)، وافترض أرسطو أن السعادة مشتقة من فعالية ونشاط الروح وبالتالي تحقق حياة سعيدة.

في الأوقات المعاصرة، أعضاء من منظمة الصحة العالمية (WHO) عام 1947 اقترحوا مفهوماً ضمناً لجودة الحياة وتوجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية عندما تم تعريف الصحة " حالة صحية جيدة تشمل الجوانب الفسيولوجية والعقلية والاجتماعية وليس بالضرورة غياب المرض أو المرض "وبقي هذا المصطلح حتى عام 1978، حيث وسعت (WHO) المصطلح وأوضحت أن للأفراد الحق في الرعاية النفسية وجودة حياة كافية وذلك طبعاً بالإضافة إلى الرعاية الفسيولوجية (الهمص، 2010، 46).

في العام 1975 بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة وأصبح جزءاً من المصطلحات الطبية المستخدمة، وبدأ استخدامه بصورة منهجية ومنتظمة في أوائل الثمانينيات عندما تم استخدام هذا المصطلح مع مرضى الأورام، لما واجه الأطباء مشكلة بأن العلاج لبعض الأمراض ذو تكلفة دفع عالية وذلك بغرض زيادة المدى المتوقع لعمر لهؤلاء المرضى. جودة الحياة قدمت مساهمة فعالة في الأبحاث المتعلقة بالعناية بالمرضى وتستخدم لتعكس مدى الاحترام المتزايد لأهمية كيفية شعور المريض ورضاه عن الخدمات الصحية المقدمة، بجانب النظرة التقليدية التي تتركز على نتائج المرض. (الهمص، 2010، 47).

2- مفهوم جودة الحياة:

✓ لغة: من الناحية اللغوية يرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان.

كما تعني الجودة حسب قاموس اكسفورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزوا بين الجودة العالية والجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين نوعين من الجودة.

المعجم الوسيط: جاد-جودة: صار جيداً. يقال: جاد المتاع، وجاد العمل: فهو جيد. (ج) جياذ. والرجل: أتى بالجيد من قول أو عمل، فهو مجاد.

وبنفس المعنى وطبقاً لابن منظور فالجودة أصلها الفعل الثلاثي "جود" والجيد، نقيض الرديء وجاد بالشيء جوده، وجودة، أي صار جيداً. وبهذا يرتبط مفهوم الجودة بالتميز excellence والاتساق consistency والحصول على محكات criteria ومستويات standards محددة مسبقاً. وباختصار، يقصد بالجودة "المطابقة لمتطلبات أو مواصفات معينة (مشري، 2014، 223-224).

✓ اصطلاحاً:

يرى كومنس أن مفهوم جودة الحياة " يشير إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية ". ويرى ليتوين: " أن جودة الحياة لا تقتصر على تدليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى إلى تنمية النواحي الإيجابية.

ويرى كل من لي مان وجيناس أن جودة الحياة تتمثل في الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يحياها الفرد (نورس، خرفية، 2016، ص 23).

تعريف منظمة الصحة العالمية: " (1994) OMS فهي ترى أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد، وحالته النفسية. وعلاقته الاجتماعية، ومستوى تحكمه في ذاته، وكذلك العوامل الفعالة في بيئته" (بوتي، سلطاني، ص 3).

ويقصد بجودة الحياة هي نوعية الحياة التي يرغب الإنسان في أن يحققها، فإذا كان معنى الحياة واضحاً ومرتفعاً لديه فإن الحياة تبدو بالنسبة له مثيرة جداً، وأن كل يوم يكون جديد تماماً، ويلازمه شعور أنه وجد ما ظل يبحث عنه طيلة حياته، ويستطيع أن يحدد

الأشياء المفقودة من حياته بدقة ووضوح، وتظل النشاطات تتمتع بجاذبيتها كأول مرة (ميروح، هارون، 2021، 417).

عرّفت جودة الحياة وفقاً لمنظمة الصحة العالمية بأنها "إدراك الأشخاص إلى مكانهم في الواقع ووضعهم في الحياة وتشمل العديد من المكونات منها الثقافية والقيم والنظام، المرتبطة بأهدافهم وتطلعاتهم واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل جودة الحياة، والأنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية" (صبيرة، وإسماعيل، 2017، 343).

يرى الأنصاري: أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقه بمفهومين أساسيين هما: الرفاه والتنعم، وكذلك ترتبط جودة الحياة بمفاهيم أخرى مثل: تنمية (توسيع خيارات متعددة تضم حريات الإنسان، حقوق الإنسان والمعرفة وتعتبر هذه الخيارات ضرورة لرفاه الإنسان والتقدم (التقدم في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي)، التحسس وإشباع الحاجات (الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع) (ببيرة، 354).

تعريف عبد المعطي: هي رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه.

تعريف منسي وكاظم: هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجات الفرد من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (مسعودي، 2015، 205).

جودة الحياة: "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها (حجازي، 2018، 11).

3- المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة:

نوعية الحياة:

حسب المنظمة العالمية للصحة فإن نوعية الحياة هي: كيفية إدراك الفرد لمكانته وقيمه في الحياة ضمن الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وآماله وتوقعاته وانشغالاته عموماً.

أسلوب الحياة:

وهو نمط السلوكيات والعادات التي يتميز بها الفرد ويمكن تغيير أسلوب الحياة إذا لم يتلائم مع الحالة الصحية أو النفسية مع احتمال الإصابة ببعض الاضطرابات.

نمط الحياة:

هو مصطلح يستخدم في الجغرافيا البشرية، يدل من خلال أعمال الجغرافيين الفرنسيين في مطلع القرن العشرين على مجموعة من الأشكال المادية لوجود الجماعات البشرية التي تعيش ضمن اقتصاد مغلق أو شبه مغلق، متميزة بموضوع أساسي للنشاط الحيوي كأنماط الحياة النوعية، أنماط الحياة التي تقوم على الصيد البري والبحري (عباسي زينب، عباسي شريفة، 2021، 20_21).

السعادة:

يعرفها مايكل أرجايل: "أنها شعور بالبهجة والاستمتاع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات".

التفاؤل:

عرفه تايجر بأنه توقع إيجابي للنتائج بوجه عام كما يعرفه أحمد عبد الخالق وبدر الأنصاري بأنه نظرة نحو المستقبل لجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير وبرنو إلى النجاح ويستبعد ما دون ذلك (صندوق، 2015، ص 32_33).

4- الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة:

ذكر محمد (2015) أربعة اتجاهات رئيسية في تفسير جودة الحياة وتتمثل في:

أ- **الاتجاه الفلسفي:** ينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلّق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور " مفارقة للواقع تلمسا لسعادة متخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام للآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية.

ب- **الاتجاه الاجتماعي:** الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع وإضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة.

ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله.

ج-الاتجاه الطبي: ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسدية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية. تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة. كما أن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضا تقييم احتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة. وتعطي جودة الحياة مؤشرا للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية، وذلك في غياب علاج حالي أو الاحتياج للخدمات.

د-الاتجاه النفسي: ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه "البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية". وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع وعدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة (الجويعي، 2017، 265).

5- عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة:

ويشير جود (1994) إلى أربعة عوامل لتشكيل جودة الحياة هي:

- حاجات الفرد (الحب، والتقبل، والجنس، والصدقة، والصحة، والأمن).
- توقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.
- المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعياً.
- النسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات.

كما توصل سامي إلى بعض الحقائق الخاصة بجودة الحياة منها:

- يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسية.

- ترتبط جودة الحياة لدى الفرد بجودة حياة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في البيئة نفسها.

- تعكس جودة الحياة لدى الفرد تراثه الثقافي وتراث الآخرين المحيطين به.

- جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الاجتماعية.

- تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي. (داهم، 2015، 34).

6- مكونات جودة الحياة:

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات.

- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.

- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها المساندة الاجتماعية، والمادية. (عباسي زينب، عباسي شريفة، 2021، ص 22)

7- أبعاد جودة الحياة:

تحدد مجدي ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي كالتالي:

جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

جودة الحياة الذاتية: والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة.

جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية، والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

وتشير منظمة الصحة العالمية (who) إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل : الحالة النفسية، والحالة الانفعالية، والرضا عن العمل، والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسري، والتعليم، والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية، وقدرته الوظيفية، ومدى

فهمة للأعراض التي تعتريه ويذكر (widar) أن هناك إجماع على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

- البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.
- البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي.
- البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة (عباسي زينب، عباسي شريفة، 2021، 26_27).

8- مقومات جودة الحياة:

نستطيع القول بأنه تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته. وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

- 1- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
- 2- القدرة على التحكم.
- 3- الصحة الجسمانية والعقلية.
- 4- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
- 5- المعتقدات الدينية القيم الثقافية والحضارية.
- 6- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها.

أما من الناحية الصحية فنجد مقومات جودة الحياة تتمثل في أربعة نواحي أساسية والتي تؤثر على صحة الانسان وهي كالتالي:

- الناحية الجسمانية.
- الناحية الشعورية.
- الناحية العقلية.
- الناحية النفسية

وتتمثل هذه النواحي الأربع في الاحتياجات الأساسية الأخرى الضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية. (الهمص، 2010، 45).

9- مقاييس جودة الحياة :

قسم وكلاندا أدوات قياس جودة الحياة الى ثلاث أنواع وهي عالمي، عام، خاص:

- القياس العالمي:

صمم من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، وسؤال وحيد يتم سؤاله لشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل مقياس فلانجان لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالاً من مجالات الحياة.

- المقياس العام:

صمم من أجل مهام وظيفية في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى، ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان، ويسمح هذا المقياس بعمل مقارنة بين مجموعات مختلفة من المرضى، ولكن لهذا المقياس عيوب وهي أنه لا يعطي عناوين ذات صلة بمرض معين.

- المقياس الخاص بالمرضى:

هو مقياس تم تطويره لمراقبة رد الفعل للعلاج في الحالات الخاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة مع المرضى، حيث يكون لهؤلاء المرضى حساسية للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في ربط مع تعريف معنى جودة الحياة (فواظمية، 2018، 94).

ويصنف تورجسون المقاييس إلى ثلاث مجموعات تتمثل في:

✓ المقاييس النوعية: وهي المقاييس المرتبطة بمواقف وظروف وعينات وأهداف محددة مثل المقاييس التي تتضمن أسئلة حول بعض الأعراض التي يهدف العلاج التخلص منها.

✓ المقاييس العامة أو الشاملة: وهي التي تتضمن أسئلة حول الصحة العامة للفرد ومجالات حياته المختلفة.

✓ المقاييس المؤسسة على النفع أو الفائدة: التي تتضمن أسئلة عامة التي تدور حول تفضيلات الفرد في فترات معينة (نواوي، 2020، ص 52).

10 - كيفية الوصول لجودة الحياة :

تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

يعرف كلا من (عبد الحميد، وكفاي، 1995) مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي.

وتذكر (فرغلي:1994) أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها (تحديد الدور، والمركز، والمعايير والاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية).

إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:

يذكر (الغندور، 1999) أن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي كالتالي:

• الحاجات الفسيولوجية.

• الحاجة للأمن.

• الحاجة للانتماء.

• الحاجة للمكانة الاجتماعية.

• الحاجة لتقدير الذات.

الوقوف على معنى ايجابياً للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوماً هاماً جداً، ويعتبر فرانكل، أن مفهوم معنى الحياة يجب أن يكون له معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل

موجوداً دائماً، ويرى فرانكل أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي كالتالي:

• عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.

• تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

• الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرد الإنسان.

ولقد حدد فرانكل ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

• القيم الإبداعية: وتشمل كل ما يستطيع الفرد انجازه، فقد يكون ذلك الانجاز عملاً فنياً أو اكتشافاً علمياً (الهنداوي، 2011، 44)

• القيم الاتجاهية: وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

• القيم الخبراتية: وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاص ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة.

وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي:

ويذكر (عثمان، 2001) أن العلاقات الجيدة تعتبر من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجاً، وله أصدقاء، وأن تكون علاقاته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج الفرد إلى تدريب على المهارات الاجتماعية التي تجلب له السعادة.

الرضا عن الحياة:

يعرف (الدسوقي، 1998) الرضا عن الحياة بأنها تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته، ويعتبر موضوع الرضا عن الحياة وما يتعلق بها من جوانب

أخرى، من الموضوعات الهامة التي تحظى باهتمام العاملين في مجال الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حد سواء، كذلك يعتبر الشعور بالرضا عن الحياة مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، فالرضا يدفع الفرد إلى الحياة ويزيد من رغبته فيها. (الهنداوي، 2011، 46).

توافر الصلابة النفسية:

تعرفها (حمزة، 2002) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.

التدين:

ترى (مجدي، 2009) أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن الدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

السعادة:

السعادة هي قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والرضا عن نفسه وعن الآخرين، والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الايجابية.

التوجه نحو المستقبل:

تشير (شكير، 2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضًا يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئًا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة (الهنداوي، 2011، 47_48).

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج أن جودة الحياة لها أهمية بالغة في حياة الفرد، فالرضى عن حياته يؤدي به الى التوافق النفسي، ونرى أيضا الاهتمام الكبير بمصطلح جودة الحياة من قبل العلماء واختلاف آرائهم، إلا أن هذا المصطلح يواجه صعوبة في صياغة مفهوم مناسب له، مما دفعهم بالاستعانة بالمنظمة العالمية للصحة لتقديم مفهوم مناسب وشامل حول الموضوع، مع مراعاة الشروط الملائمة.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد

1- منهج الدراسة

2 - مجتمع الدراسة

3 - حدود الدراسة

4 - عينة الدراسة

5 - الدراسة الاستطلاعية

6 - أدوات الدراسة

7 - الدراسة الأساسية

8 - الأساليب الإحصائية

9 - الخصائص السيكمترية

- خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد تناول الجانب النظري سنتطرق الى الجانب التطبيقي الذي يمثل الجانب الميداني للدراسة والذي يتم فيه استقاء المعطيات والبيانات من الميدان حول الموضوع المدروس انطلاقا من إجراءات وخطوات منهجية معتمدة في ذلك والتي تقيد في عملية التوصل إلى جملة من النتائج.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة، والمنهج هو الطريقة التي اتبعها الباحث في دراسته للمشكل لاستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدّة أنواع من المناهج العلمية.

بحيث استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يستخدم في الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، وأشكالها وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك (عليان وغنيم، 2000، ص42). لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع، ووصفها وصفا دقيقا.

ويعد من الدراسات التي تبحث في المتغيرات في وضعها الطبيعي (عبيدات وآخرون، د ت، 16ص).

2- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبة كلية علم الاجتماع والعلوم الإنسانية المقبلين على التخرج خلال العام الدراسي 2021_2022، بحيث اختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة.

3- حدود الدراسة :

-الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة شملت 189 طالب من طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

-الحدود المكانية: اجريه الدراسة في جامعة حمه لخضر بالوادي وشملت كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

-الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من الموسم الجامعي 2021_2022.

4- عينة الدراسة :

من المعروف عينة الدراسة هي " مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة. وفي الدراسة الحالية تشكلت عينة الدراسة من 189 طالب من الطلبة المقبلين على التخرج.

جدول رقم (01) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب الجنس:

الجنس	عدد الطلاب	نسبة المئوية
انثى	145	76,71%
ذكر	44	23,28%
المجموع	189	100

• طريقة اختيار العينة وحجمها:

ان اختيار العينة الملائمة للدراسة من اهم الخطوات التي يتعرض لها الباحث لكي تكون ممثلة تمثيلا صحيحا وكاملا للمجتمع الأصلي. ولهذا تم في الدراسة الحالية اختيار العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي.

• خصائص العينة:

جدول(02) خصائص العينة حسب الجنس والتخصص الدراسي

التخصص الدراسي								الجنس		
2ماستر علم النفس المدرسي	2ماستر تربية خاصة	2 ماستر ارشاد وتوجيه	تاريخ	علم النفس التربوي	علم النفس المدرسي	إرشاد وتوجيه	تربية خاصة	اناث	الذكور	
25	20	25	25	25	25	25	19	145	44	العدد
13,22	10,58	13,22	13,22	13,22	13,22	13,22	10,05	76,71	23,28	النسبة المئوية
100										المجموع

نرى أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور في عينة الدراسة الأساسية حيث تمثل نسبة الإناث 145 % مقابل 44 % للذكور.

5- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي ينبغي أن يتبعها الباحث أثناء إجراء الدراسة الميدانية، فهي تهدف إلى جعل الطالب بعيداً عن الوقوع في الأخطاء الدراسية الأساسية.

5-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على صعوبات الميدان.

- التعرف على مجتمع الدراسة.

- جمع المعلومات الضرورية للدراسة.

- التحقق من ملائمة الأداة لموضوع الدراسة.

- تأكد من صدق وثبات أداة الدراسة.

5-2- إجراء الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة في شهر فيفري، وفي شهر مارس، وذلك في جامعة شهيد حمه لخضر بالوادي، عبر كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

5-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق المقياس على عينة قدرها 189 طالب من الطلبة المقبلين على التخرج.

5-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

استخدم ومقياس المرونة النفسية ل يحي شقورة (2012)، ومقياس جودة الحياة ل منسي، وعلي (2006).

6- أدوات الدراسة:

يحتاج الباحث إلى أدوات معينة لجمع البيانات والمعلومات الضرورية الخاصة بدراسته، لذا تم في الدراسة الحالية اعتماد الأدوات التالية لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة:

1- مقياس المرونة النفسية: وقد تضمن على 3 أبعاد هي:

☒ البعد الانفعالي: وقد اشتمل على 16 فقرة

✘ البعد العقلي: وقد اشتمل على 9 فقرات

✘ البعد الاجتماعي: فقد اشتمل على 15 فقرة

واعتمد أسلوب التصحيح وفق مدرج خماسي لكل فقرة من فقراتها، وقد أعطيت لبدائل الإجابة

درجات متدرجة من 1 الى 5 وهو ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (03) توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس المرونة النفسية للعبارة الموجبة،

والسالبة.

البدائل	تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليا بدرجة كبيرة	تنطبق عليا بدرجة متوسطة	تنطبق عليا بدرجة قليلة	تنطبق عليا بدرجة قليلة جدا
درجات البنود الموجبة	5	4	3	2	1
درجات البنود السالبة	1	2	3	4	5

2- مقياس جودة الحياة ل (منسي، وعلي): وقد تضمن خمسة مجالات وهي:

✘ المجال الأول جودة الصحة العامة: وقد اشتمل على 10 فقرات.

✘ المجال الثاني الحياة الاسرية: وقد اشتملت على 10 فقرات.

✘ المجال الثالث جودة التعليم والدراسة: وقد شملت على 10 فقرات.

✘ المجال الرابع جودة العواطف: وقد شملت على 10 فقرات.

✘ المجال الخامس جودة الصحة النفسية: فقد اشتملت على 10 فقرات.

✘ المجال السادس جودة شغل الوقت وإدارته: فقد اشتملت على 10 فقرات.

واعتمد أسلوب التصحيح وفق مدرج خماسي لكل فقرة من فقراتها، وقد أعطيت لبدائل

الإجابة درجات متدرجة من 1 الى 5 وهو ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (04) توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس جودة الحياة للعبارة الموجبة، والسالبة.

البدائل	تتطبق عليا بدرجة كبيرة جدا	تتطبق عليا بدرجة كبيرة	تتطبق عليا بدرجة متوسطة	تتطبق عليا بدرجة قليلة	تتطبق عليا بدرجة قليلة جدا
درجات البنود الموجبة	5	4	3	2	1
درجات البنود الموجبة	1	2	3	4	5

7 - الدراسة الأساسية:

لقد أجريت هذه الدراسة على طلبة المقبلين على التخرج وذلك في السنة الدراسية

2021-2022 من التخصصات التالية:

-سنة ثالثة علم النفس التربوي، وعلم النفس المدرسي، وارشاد وتوجيه، وتربية خاصة، وتاريخ.

-سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي، وارشاد وتوجيه، وتربية خاصة.

بحيث شملت الجنسين ذكورا واناثا.

8- الأساليب الإحصائية:

تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS، من خلال استخدام الأساليب

الإحصائية التالية:

- اختبار الفروق t

- معامل الارتباط بيرسون

- المتوسط الحسابي

- اختبار التباين الأحادي (ANOVA)

- اختبار المقارنات البعدية (LSD)

9 - الخصائص السيكومترية:

صدق وثبات مقياس اختبار (مقياس) المرونة النفسية

أ-الصدق: تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي

1-صدق الاتساق الداخلي لمقياس التلوث النفسي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(05): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار التلوث النفسي.

البعد الاجتماعي				البعد العقلي				البعد الانفعالي			
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
.50**	14	13	02	.63**	29	.28	01	.31	23	.12	03
.52**	15	.45*	10	.66**	30	.72**	04	.35	24	.15	05
.04	20	.26	11	.60**	31	.39	09	.50**	25	.57**	06
.43*	33	.52**	12	.39*	32	.48**	19	.24	26	.63**	07
		.30	13				28.	.54**	27	.49**	08
								.40*	28	.30	16
										.48**	17

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و (***) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معامل الارتباط معظم بند المقياس محصور بين (0.72/0.04) وهي قيم دالة إحصائياً بمستوى دلالة يتراوح بين (0.01-0.05)، مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة،

ماعدًا البنود (1، 2، 3، 5، 9، 11، 13، 16، 20) فهي غير دالة إحصائياً وسيتم حذفها.

جدول رقم (06): يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار مع الدرجة الكلية

الأبعاد	الدرجة الكلية
البعد الانفعالي	**0.90
البعد العقلي	**0.81
البعد الاجتماعي	**0.59

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية التي ينتمي إليها من أبعاد اختبار التلوث النفسي تتراوح بين (0.90/0.59) وهي قيم دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0.01)، مما يشير أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة.

ب-الثبات: ثبات مقياس التلوث النفسي:

الجدول التالي يوضح حساب معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة:

جدول رقم (07) يبين معامل ثبات المرونة النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

ألفا كرونباخ	سبيرمان - براون	جيتمان	مستوى الدلالة
0.54	0.85	0.85	0.01

2-ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ ببرنامج spss22، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (08): يبين معامل ثبات المرونة النفسية بطريقة ألفا - كرونباخ.

معامل ألفا كرونباخ	
0.72	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (08)، أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.72) وهي قيمة

مرتفعة، مما يعني أن الاختبار ثابت فيما يعطي من نتائج.

صدق وثبات مقياس اختبار (مقياس) جودة الحياة

أ-الصدق: تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي

1-صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(09): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار جودة الحياة.

جودة استغلال الوقت		جودة الصحة النفسية		جودة العواطف		جودة التعليم والدراسة		جودة الحياة الأسرية		جودة الصحة العامة	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
.69**	13	.83**	16	.38*	11	.16	04	.15	02	.69**	01
.73**	20	.54**	17	.34	12	.31	05	.38*	03	.60**	21
		.38*	19	.52**	15	.62**	06	.40*	27	.71**	22
		.58**	33	.67**	31	.44*	07	.85**	28	.45*	23
				.45**	32	.29	08	.69**	29	.75**	24
						.35	09	.52**	30	.35	25
						.31	10			.57**	26
						.83**	14				
						.23	18				

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و (**) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معامل الارتباط معظم بند المقياس محصور بين (0.83/0.15) وهي قيم دالة إحصائياً بمستوى دلالة يتراوح بين (0.01-0.05)، مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق عالية يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة، ماعدا البنود (2، 4، 5، 8، 9، 10، 18، 25) فهي غير دالة إحصائياً وسيتم حذفها.

جدول رقم (10): يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار مع الدرجة الكلية.

الأبعاد	الدرجة الكلية
جودة الصحة العامة	**0.59
جودة الحياة الأسرية	*0.37
جودة التعليم والدراسة	*0.43
جودة العواطف	**0.47
جودة الصحة النفسية	**0.63
جودة استغلال الوقت	0.22

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية التي ينتمي إليها من أبعاد اختبار جودة الحياة تتراوح بين (0.22/0.63) وهي قيم دالة إحصائياً، مما يشير أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة، باستثناء بعد جودة استغلال الوقت فلم يكن دالاً إحصائياً.

ب-الثبات: ثبات مقياس التلوث النفسي:

1-ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول التالي يوضح حساب معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة:

جدول يبين معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (11): يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار مع الدرجة الكلية.

الأبعاد	الدرجة الكلية
جودة الصحة العامة	**0.59
جودة الحياة الأسرية	*0.37
جودة التعليم والدراسة	*0.43
جودة العواطف	**0.47
جودة الصحة النفسية	**0.63
جودة استغلال الوقت	0.22

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية التي ينتمي إليها من أبعاد اختبار جودة الحياة تتراوح بين (0.63/0.22) وهي قيم دالة إحصائية، مما يشير أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة، باستثناء بعد جودة استغلال الوقت فلم يكن دالاً إحصائياً.

ب-الثبات: ثبات مقياس التلوث النفسي:

1-ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول التالي يوضح حساب معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة:

جدول رقم(12) يبين معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية.

ألفا كرونباخ	سبيرمان- براون	جيثمان	مستوى الدلالة
0.48	0.56	0.55	0.01

2-ثبات مقياس التلوث النفسي بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات الأداة بطريقة ألفا كرونباخ ببرنامج spss₂₂، وكانت النتائج

كالتالي:

جدول رقم (13): يبين معامل ثبات مقياس قلق المستقبل المهني بطريقة ألفا - كرونباخ.

معامل ألفا كرونباخ	
0.60	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (13)، أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.60) وهي قيمة

مرتفعة جداً، مما يعني أن الاختبار ثابت فيما يعطي من نتائج.

خلاصة:

تعرفنا في هذا الفصل على استخدام المنهج المناسب لهذه الدراسة الا وهو المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، واجرينا دراسة الاستطلاعية واستخدمنا أدوات جمع البيانات، واستخدمنا الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
- 4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

الاستنتاج العام للدراسة

إن البحوث الاجتماعية والنفسية لا تكتمل أهميتها العلمية إلا بالتأكد من نتائجها ميدانياً من خلال جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة بواسطة الأدوات المناسبة التي تسمح بربط العلاقة بين ما هو نظري وما هو ميداني.

وفي هذا الفصل تسعى الدراسة للتأكد من تحقق الفروض المقترحة لذلك، وهذه المرحلة تعد مهمة باعتبارها تكشف عن مدى صدق أو صحة الفرضيات. وتعرض النتائج كما يلي:

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول (14) معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية وجودة الحياة.

المتغير	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
المرونة النفسية	0.35	0.00
جودة الحياة		

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) ان قيمة معامل الارتباط r بلغت 0.35 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه نقول بأن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

وترجع الطالبان ذلك الى:

أن عينة الدراسة وهم الطلبة المقبلون على التخرج ينظرون الى الأمور بطريقة عقلانية وموضوعية ويعيشون حياتهم مرحلة بمرحلة، ويواجهون الضغوطات التي تواجههم بكل هدوء وتأقلم معها، من أجل الاستمرارية في الحياة. وأن الإحساس بجودة الحياة يشير الى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية لا بد ان

تتوفر لديهم القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة ومواجهتها بقدر كاف من المرونة النفسية التي تؤدي به الى التوافق النفسي والاجتماعي، مما يؤدي به الى تجاوز العقبات والمشكلات التي تواجهه، فيشعر الانسان بالرضا عن الحياة.

لأن هؤلاء الطلاب حتى في مقرراتهم الدراسية، يتناولون ويدرسون مقاييسا تنمي فيهم مرونة نفسية، ويتعلمون كيفية إدارة الضغوط وكيفية تحمل المشكلات وحلها، فالمرونة هي بعد من أبعاد جودة الحياة وبالتالي هناك علاقة وترابط بين المرونة النفسية وجودة الحياة.

يمكننا تفسير هذه النتائج من خلال ما تفق عليه العديد من الباحثين الذين تناولوا مقياس المرونة النفسية وجودة الحياة

وفي هذا السياق اتفقت نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة (شقورة، 2012) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. كما اتفقت أيضا مع دراسة (الدليمي، 2012) في وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كلدا ستاديلي (kjeldstadli، 2006) التي توصلت الى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (15) قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة

عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T
44	97.75	7.90	1.64	غير دالة احصائيا	0.73	189	غير دالة احصائيا
145	96.61	9.28					

من خلال الجدول رقم (15)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 97.75 بانحراف معياري يساوي 7.90، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 96.61 بانحراف معياري يساوي 9.28، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.64 وهي غير دالة إحصائياً وعليه يمكن القول بأن مجموعة الذكور والإناث متجانستين في حين بلغت قيمة $T = 0.73$ عند درجة حرية 189 وهي غير دالة إحصائياً، بناءً على ذلك نرفض الفرضية البحثية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.

وترجع الطالبتان ذلك إلى أن عينة الدراسة تنتمي لنفس البيئة أي أن لديهم نفس المستوى العلمي والثقافي تقريبا ولديهم نفس التفكير. ويعيشون ذات السياق الاجتماعي والثقافي، ويتعايشون نفس الظروف داخل الحرم الجامعي، كما أنهم يواجهون ذات التحديات والمشكلات، وبالتالي فإن مدى رضاهم عن الحياة يكون متقاربا جدا. مع فارق ضئيل بالنسبة للذكور الذين يتمتعون بفرص أكثر للترفيه والترويح والمشاركة في الأنشطة الترفيهية. كما أن الجو الدراسي في الأونة الأخيرة لديه تأثير على كلى الجنسين، ألا وهي جائحة كورونا التي بثت الرعب في الطلاب وخوفهم من الإصابة بها، وأصبح الطلاب يعيشون حالة من القلق والتوتر، مما أدى إلى تطبيق نظام البرتوكول الصحي والتدابير التي طبقت على الجنسين مثل: مزاولة الدراسة مع تطبيق نظام الدراسة عن بعد عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي والتعليم عن بعد وغيرها. إلى أن انخفضت حصيلة المصابين بهذا المرض، ومع العمل بنظام التفويج والتدابير المتخذة لتفادي الإصابة كتعقيم الأماكن الدراسية وتعقيم الأيدي وتفادي السلام بالملامسة الأيدي وارتداء الأقنعة الواقية وتنظيف أسطح الطاولات والمقاعد وتهوية قاعات الدراسة وتقليص التوقيت من ساعة ونصف إلى ساعة فقط مع

منع التجمعات وتباعداً بين الطلاب وغيرها، كل ذلك ساهم إلى حد كبير في التأقلم مع هذه الجائحة ومواجهتها.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من دراسة (ادم، 2014) دراسة (جريش وآخرون، 2004) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في الإحساس بجودة الحياة، بالإضافة إلى دراسة (السيد حسن، 2009) ودراسة (نعيسة، 2012) والتي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج. واختلفت مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (جمال، 2016) ودراسة (المشابعة، 2015) والتي أبانت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف المستوى الدراسي.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:
جدول رقم (16) قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى الدراسي

عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T
199	96.43	8.70	0,001	غير دالة	0.90	189	غير دالة
70	97.47	9.47		احصائيا			احصائيا

من خلال الجدول رقم (16)، نجد أن المتوسط الحسابي لمستوى السنة الثالثة (اليسانس) يساوي 96.43 بانحراف معياري يساوي 8.70، وأن المتوسط الحسابي لمستوى الثانية ماستر يساوي 97.47 بانحراف معياري يساوي 9.47، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.001 وهي غير دالة إحصائياً وعليه يمكن القول بأن المستويين سنة

ثالثة والثانية ماستر متجانسين في حين بلغت قيمة $T 0.90$ عند درجة حرية 189 وهي غير دالة إحصائياً، بناء على ذلك نرفض الفرضية البحثية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف المستوى الدراسي.

وترجع الطالبان ذلك إلى أن البيئة الجامعية والجو الذي يعيش فيه الطلبة جد متقارب كالتنقل الى الجامعة عبر وسائل النقل الجامعي، ويدرسون في نفس المكان ويتعاملون بنفس المعاملة ويتحلون بنفس الحقوق والواجبات داخل الجامعة كالمنحة الجامعية ومجانية التعليم، ويتمتعون بالدعم المادي والمعنوي سوى من ناحية الاسرة او من ناحية الأستاذ، ويجتمعون في نفس المكان للمراجعة الا وهي المكتبة الخاصة بطلبة الجامعة، وكل الطلبة معنيون لاجتياز الامتحانات الفصلية، ويواجهون نفس التنوع البيئي.

وأن طلاب الجامعة بمختلف تخصصاتهم ومستوياتهم لديهم نفس الغايات وتجمعهم نفس الأهداف وهي التخرج من الجامعة. ويعيشون سنواتهم الجامعية بكل بساطة وهم مقتنعون وراضون بواقعهم. وأن تطور المستوى في الجامعة، يزيد من رفع التكيف العام للطلبة وإدراكهم للحياة أكثر، وهذا ما أثر إيجاباً على الثقة بالنفس، بحيث أصبح ينظر للحياة نظرة إيجابية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (سيد، 2010) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف المستوى الدراسي.

واختلفت مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (الدليمي، 2012) (بعويدة أمل 2013) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف المستوى الدراسي.

3. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لفحص هذه الفرضية تم إجراء اختبار التباين الأحادي لاكتشاف هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص (علم النفس، علوم التربية أو تاريخ).

ويوضح الجدول رقم (18) نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية.

جدول رقم (17): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير التخصص.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة F المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص
دالة احصائيا	0.04	3.29	8.50	97.46	75	علم النفس
			9.51	92.57	89	علوم تربية
			7.38	92.64	25	تاريخ

يوضح الجدول رقم (17) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص، حيث جاءت قيمة (ف) 3.29 بقيمة احتمالية 0.04 أصغر من 0.05 وهي دالة إحصائياً.

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج محل الدراسة.

كما يوضح ارتفاع قيمة المتوسطات الحسابية لتخصصي علوم التربية وعلم النفس عن تخصص التاريخ، حيث كان متوسط تخصص علوم التربية الأعلى في قيمة جودة الحياة بمتوسط 97.57 يليه تخصص علم النفس بمتوسط 97.46 وفي المرتبة الأخيرة تخصص التاريخ بمتوسط 92.64.

ولمعرفة سبب هذه الفروق تم اختبار المقارنات البعدية (post hoc tests)، ونستخدم اختبار LSD المناسب لهذه الحالة.

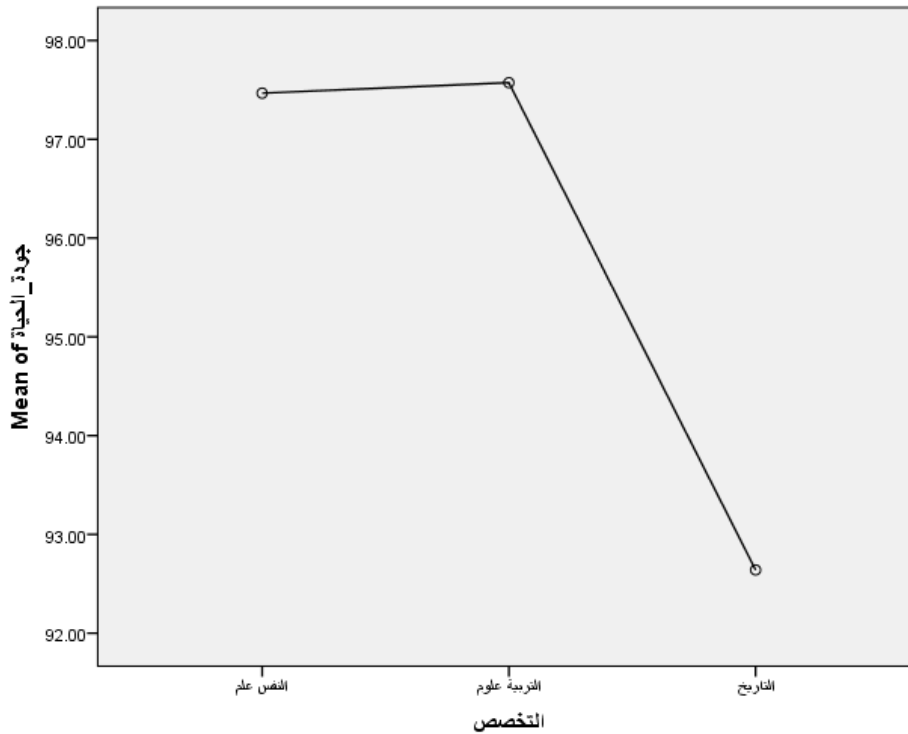
والمجموعات والرسومات البيانية توضح سبب وماهية الفروق الدالة إحصائياً.

جدول (18) نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD)

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	الفرق في المتوسطات	جودة الحياة للطلبة المقبلين على التخرج تبعاً للتخصص
دالة	0.019	*4.83	علم النفس x تاريخ
دالة	0.015	*4.93	علوم التربية x تاريخ
دالة	0.94	1.40	علوم التربية x علم النفس

يتضح من الجدول (18) أن سبب الفروق الدالة إحصائياً في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعاً لمتغير التخصص يعود إلى الفرق بين تخصص علوم التربية والتاريخ بفارق معنوي 4.93 وبين تخصصي علم النفس والتاريخ بفارق معنوي 4.83، حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0.019، 0.015) على التوالي أقل من 0.05. بينما الفرق بين العلوم علوم التربية وعلم النفس لم يكن دالاً إحصائياً حيث جاءت القيمة الاحتمالية 0.94 أكبر من 0.05.

شكل رقم (01): يوضح توزيع نتائج جودة الحياة باختلاف التخصص.



وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج محل الدراسة وذلك لصالح طلبة علم النفس وعلوم التربية وترجع الطالبان ذلك إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة بالنسبة لطلبة المقبلين على التخرج محل الدراسة وذلك لصالح طلبة علم النفس وعلوم التربية مقارنة بطلبة التاريخ، وقد يرجع الشعور بارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية الى قوة العلاقات الاجتماعية في وسط الكلية العلوم الاجتماعية والى تأثير بعض المقررات الدراسية في قسم العلوم الاجتماعية.

لان طلاب يدرسون في مقرر الذي يجعلهم قادرين على التكيف مع إدارة الضغوط وإدارة الازمات وإدارة الوقت مما يبث فيهم مرونة أكثر من طلبة التاريخ لان دراستهم ليس لديها علاقة بالأمور النفسية وجودة الحياة والإرشاد لأنهم يدرسون مقاييس تتعلق بالتاريخ الحضاري والتاريخ المعاصر على عكس طلاب علم النفس وعلوم التربية.

وهذا ما توافق مع دراسة (عادلي 2006) أظهرت النتائج أن مستوى إحساس جميع أفراد العينة وكذلك الذكور والإناث بشكل منفرد يفوق المتوسط النظري للمقياس. الأمر الذي يعكس مستوى عاليا من الإحساس بجودة الحياة. كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في التخصص الدراسي، واتفقت أيضا مع دراسة (شاهر خالد سليمان 2008) التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج محل الدراسة.

فيما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (نعيسة، 2012) ودراسة (آدم، 2014) ودراسة (شقورة، 2012) بحيث نصت الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج محل الدراسة.

* خلاصة عامة وآفاق (مسارات) الدراسة:

كان الهدف الرئيسي من هذه المذكرة هو التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية (العينة: طلبة أو طالبات الجامعة) في ظل بعض المتغيرات. وبعد التحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا وتطبيقيا توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف المستوى الدراسي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج محل الدراسة.
- من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة تقترح الطالبتان على الطلبة بما يلي:
 - وتوفير مختصين في الارشاد النفسي في الجامعات وتعزيز دور الارشاد النفسي لمساعدة الطلبة في التغلب على ازماتهم النفسية.
 - توفير برامج ارشادية للطلبة لتحسين جودة الحياة لديهم.
 - حث الطلبة على تعلم كيفية مواجهة العقبات والمشاكل والضغوطات والازمات.
 - العمل على جعل الطلبة الجامعيين بصفة عامة والطلبة المقبلين على التخرج بصفة خاصة يتمتعون بقدر من المرونة النفسية وجودة الحياة.
 - إجراء دراسات مشابهة تتناول المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة على أن تشمل كافة المراحل التعليمية.
 - القيام بدراسات مماثلة لمتغيرات الدراسة، لندرة الدراسات في هذا الموضوع.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- بوتي، حورية وسلطاني الويزة (بدون سنة). جودة الحياة للطالب الجامعي المعاق وعوائق الانتماء الاجتماعي. جامعة باتنة.
- أبو حلاوة، محمد سعيد (2007). الطريق الى المرونة النفسية. قسم علم النفس. كلية التربية بدمنهور. جامعة الإسكندرية.
- أبو عصام أبو ندى (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة غزة. الجامعة الإسلامية. غزة. كلية التربية. قسم علم النفس.
- ابو الحسين بن فارس بن زكريا. (395هـ) معجم مقاييس اللغة. دار الفكر: للطباعة والنشر والتوزيع. ج5
- أشواق، بهلول سارة (2009). سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية. شهادة الماجستير في علم النفس تخصص: علم النفس الصحة. كلية الآداب والعلوم الإنسانية. جامعة الحاج لخضر. باتنة.
- انس سليم الاحمدي (2008). المرونة. مؤسسة الامة للنشر والتوزيع: الرياض. جدة.
- ابو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن المنظور الافريقي المصري (2009)، لسان العرب، بيروت، دار صادر، ج5.
- الزعبي أحمد محمد. (2016). المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة. دمشق. سوريا: مجلة جامعة دمشق.
- الزهيري، لمياء. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- السيد حسن، دعاء الصاوي. (2009). جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى -فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها. رسالة ماجستير جامعة سوهاج. قسم الصحة النفسية. مصر.
- السيد احمد رجب محمد (2010). جودة الحياة وعلاقتها باتجاهات الطلبة نحو التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل بالإحساء. مجلة البحث العلمي في التربية، (11).

المحمداوي، حسن ابراهيم حسن (2007). العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد. اطروحة دكتوراه. كلية الآداب والتربية - الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.

اوريدة حورية (2019_2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الثالثة علم النفس. مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

بخوش نورس، حميداني خرفية(2016). جودة الحياة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. تخصص علم النفس التربوي. الجلفة.

برقيقة محمد علي (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي. تخصص التربية الحركية لدى الطفل. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

أحمد سيد التلاوي (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة.

حامد عبد السلام زهران (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب. نشر. توزيع. طباعة. ط 4.

رشا محمد عبد الرحمان، أشرف محمد العزب(2020). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبت المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان -الإمارات العربية المتحدة. جامعة سوهاج. كلية التربية المجلة التربوية.

رياض العاسمي، على بدرية (2018)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (40). العدد (3).

صالح حسن احمد الداھري (2010). مبادئ الصحة النفسية. دار وائل للنشر. عمان. ط الثانية.

صباح مرشود منوخ، م. ربيعة مناع زيدان الحمداني(2013). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية. المجلد (20). العدد (6).

عبد الصبور، حسب الله البشاوي(2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من المعاقين بصريا. كلية التربية. مجلة شباب الباحثين.

عبيد عائشة بية (بدون سنة). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. مجلة تاريخ العلوم. العدد السادس. جامعة عنابة.

فؤاد صبيرة، رزان معلا إسماعيل(2017). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين. دراسة ميدانية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (39) العدد (4).

محمد جواد خطيب(2007). الاختراق النفسي وعلاقته بمرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة. المؤتمر التربوي الثالث. الجامعة الإسلامية. غزة. فلسطين. مشري سلاف (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. دراسة تحليلية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة الوادي. العدد (08).

مصطفى فهمي (1990). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. الناشر مكتبة الخانجي. القاهرة. ط 3.

معصومة سهيل المطيري (2005). الصحة النفسية مفهومها_ اضطراباتها، قسم علم النفس التربوي كلية التربية_ جامعة بيروت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. ط 1.

حجازي هالة يحي (2018). فاعلية برنامج حركي بمشاركة الام في تنمية مفهوم الذات لدى طفل الروضة ذو صعوبات التعليم وأثره على جودة الحياة الطفل والام، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال. جامعة منصور. المجلد الرابع. العدد الرابع.

وطنية رهيف امير (2018). الرضا الزوجي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. جامعة بابل. العدد (38).

دريس نعيمة (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة سعيدة. مذكرة لنيل شهادة الماستر ل. م. د تخصص إرشاد وتوجيه. جامعة د. مولاي الطاهر سعيدة. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. قسم العلوم الاجتماعية. شعبة علوم التربية.

رزوق، أسعد (1979). موسوعة علم النفس. ترجمة عبد الله الدايم. الموسوعة العربية للدراسات والنشر.

فحجان سامي خليل (2010)، التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الانا لدى معلمي التربية الخاصة. قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم علم النفس: كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.

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

صالح اسماعيل عبد الله الهمص (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. الجامعة الإسلامية. غزة.

عباسي زينب، عباسي شريفة (2021). جودة الحياة وعلاقتها بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. دراسة ميدانية. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية. قسم العلوم الاجتماعية. جامعة أحمد دراية. أدرار.

علي محمد كاظم، عبد الخالق نجم البهادلي (2007). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين: دراسة ثقافية مقارنة. المجلة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، العدد الثالث.

عودة فاطمة يوسف (2001). المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الانا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.

عدس عبد الرحمان وعبيدات، ذوقان وكايد، عبد الحق (د.ت). (1984) البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه. عمان الأردن.

ربحي مصطفى عليان، عثمان غنيم (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي، عمان: دار صفاء للنشر.

غنية نواوي (2020). جودة الحياة وعلاقتها بمهارة حل المشكلات لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس وسنة ثانية ماستر. تخصص توجيه وإرشاد. دراسة ميدانية. بجامعة محمد بوضياف. المسيلة.

فريحة صندوق (2015). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى عينة من المراهقين الثانويين بالأغواط. لنيل شهادة الماجستير. في العموم النفسية والتربوية.

تخصص: إرشاد أسري. كلية العموم الإنسانية الاجتماعية. قسم علم النفس وعموم التربية والأرطفونيا. جامعة عمار ثليجي. الاغواط.

فواظمية محمد (2018). الاتصال التنظيمي وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي. دراسة ميدانية. شهادة الدكتوراه ل. م. د في علم النفس. تخصص: علم نفس العمل والصحة العقلية. جامعة عبد الحميد ابن باديس. مستغانم.

داهم فوزية (2015). جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة وصفية ارتباطية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة علوم التربية، جامعة الوادي.

ميروح كريمة، موسى هارون (2021). جودة الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة عند المراهق المتمدرس بالثانوية. جامعة قسنطينة 2- عبد الحميد مهري. المجلد (07). العدد (01).

محمد حامد الهنداوي (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة. رسالة الماجستير في علم النفس. جامعة الأزهر. غزة.

محمد عصام أبو ندى (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة. مذكرة لنيل شهادة الماستر: قسم علم النفس كلية علوم التربية. الجامعة الإسلامية بغزة.

مسعودي امحمد (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي. دراسة تحليلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة وهران (الجزائر). العدد (20).

منيرة صالح الجويعي (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية. العدد التاسع. ج1.

السيد وائل، السيد حامد (2019). جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير لدى طلاب جامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد (5). العدد (2).

KJELDSTADLI, K. - Life Satisfaction and Resilience in Medical School. A six year Longitudinal, Nationwide and Comparative Study, BMC Med Edu, 2006.

Gireech, v, Matthew, B, niranjan, K (2004), the impact of student life Stress on health related quality of life among doctor of pharmacy student ,college student journal, 38(2), 292.

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

التعليمات:

أخي الطالب؛ أختي الطالبة :

نعرض عليك مجموعة من العبارات، التي نود أن تجيب عنها بصراحة بحيث تمثل رأيك الخاص بالنسبة لكل عبارة، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المقابلة للإجابة التي تختارها.

واعلم أخي الطالب، أختي الطالبة أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تمثل رأيك الشخصي، ولن تستخدم البيانات المعطاة إلا لأغراض البحث العلمي.

1-البيانات الشخصية:

يرجى وضع إشارة في المكان المناسب:

_الجنس: أنثى () نكر ()

_التخصص: ()

_المستوى الدراسي: الثالثة () ثانية ماستر ()

2- استبيان المرونة النفسية:

الرقم	العبارات	تتطبق عليا بدرجة قليلة جدا	تتطبق عليا بدرجة قليلة	تتطبق عليا بدرجة متوسطة	تتطبق عليا بدرجة كبيرة	تتطبق عليا بدرجة كبيرة جدا
01	حدوث أفكار سيئة.					
02	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين.					
03	عدم القدرة على التحكم في الغضب.					
04	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.					
05	أخذ قراراتي بنفسى.					
06	أقبل الانتقاد بصدق رطب.					
07	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة.					
08	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين.					
09	عادة ما أفكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء.					
10	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.					
11	مهما كانت العقبات فإننى أسعى لتحقيق أهدافى.					
12	أشعر بالقلق شديد عند دخول لقاعة الامتحانات.					
13	أشارك فى الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة.					
14	أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات.					
15	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات.					
16	لدى حب استطلاع ورغبة فى معرفة الشيء الجديد.					
17	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتى.					
18	أقدم المساعدة لإخوتى فى حل واجباتهم الجامعية بالرغم من انشغال بدراستى.					
19	أعتبر رأيى هو رأي مبدئى إلى أف أستمع للآخرين ثم أقرر الرأى النهائى					

					اشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد.	20
					اضبط انفعال الغضب كلما أساء لي أحد ما.	21
					أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة.	22
					لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.	23
					أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم.	24
					عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	25
					أؤمن بأن الخلاف في الأري ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش.	26
					أشارك في الأنشطة المجتمعية والاعمال التطوعية.	27
					اخطط لبناء لأمر حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة.	28
					اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة.	29
					علاقتي مع الآخرين مبنية على الاحترام وتقدير.	30
					اتردد في الاستفسار اساتذتي عن مواضيع لا افهمها.	31
					أشارك في النقاشات حول المواضيع الاسرية مع افراد اسرتي.	32

3-استبيان جودة الحياة:

تطبيق عليا بدرجة قليلة جدا	تطبيق عليا بدرجة قليلة	تطبيق عليا بدرجة متوسطة	تطبيق عليا بدرجة كبيرة	تطبيق عليا بدرجة كبيرة جدا	العبارات	
					لدي إحساس بالحيوية والنشاط.	01
					علاقتي بزملائي رديئة للغاية.	02
					لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني.	03
					اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.	04
					بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.	05
					لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي.	06
					الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة لموقت.	07
					أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة.	08
					أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.	09
					أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.	10
					أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	11
					أنا فخور بهدوء أعصابي.	12
					ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار.	13
					أرى بأن أغلبية مواد تخصصي مملة.	14
					أشعر بالوحدة النفسية.	15
					أنا عصبي جد أ.	16
					أشعر بالاكنتاب.	17
					أستطيع أن أحقق النجاح في كل مكان.	18
					أستطيع ضبط انفعالاتي.	19
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	20
					أشعر ببعض الالام في جسمي.	21
					اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا.	22
					اعاني من ضعف في الرؤية.	23
					نادرا ما أصاب بالأمراض.	24
					انام جيدا.	25

					تتكرر إصابتي بنزلة برد.	26
					اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.	27
					احصل على دعم عاطفي من اسرتي.	28
					اشعر بان والدي راضيان عني.	29
					اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	30
					اشعر بالحزن بدون سبب.	31
					اقلق لتدهور حالتي.	32
					اشعر بأنني متزن انفعاليا.	33

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

Correlations			
		المرونة النفسية	جودة الحياة
المرونة النفسية	Pearson Correlation	1	.347**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	189	189
جودة الحياة	Pearson Correlation	.347**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	189	189
.Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)** .			

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج (باختلاف الجنس).

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	أنثى	145	96.6138	9.28872	77139.
	ذكر	44	97.7500	7.89797	1.19066

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	.Sig	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Confidence %95 Interval of the Difference	
								Lower	Upper
جودة الحياة Equal variances assumed	1.640	202	-734.	187	464.	-1.1362-	1.54698	-4.18797-	1.91556
جودة الحياة Equal variances Not assumed			-801.	82.340	426.	-1.1362-	1.41870	-3.95828-	1.68587

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج (باختلاف المستوى الدراسي).

Group Statistics					
	المستوى	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	سنة ثالثة	119	96.4286	8.68036	79573.
	سنة ثانية ماستر	70	97.6429	9.47466	1.13244

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	%95 Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
جودة الحياة	Equal variances assumed	.004	.951	-.898	187	.371	-1.2142	1.35289	-3.8838	1.45461
	Equal variances not assumed			-.877	134.749	.382	-1.21429	1.38405	3.95156	1.52299

الفرضية الرابعة: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص (علم النفس، علوم التربية أو تاريخ).

Descriptives								
جودة الحياة								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	%95 Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
علم النفس	75	97.4667	8.50490	.98206	95.5099	99.4235	72.00	114.00
علم النفس	89	97.5730	9.51899	1.00901	95.5678	99.5782	77.00	125.00
التاريخ	25	92.6400	7.37609	1.47522	89.5953	95.6847	81.00	108.00
Total	189	96.8783	8.97698	.65298	95.5902	98.1664	72.00	125.00

ANOVA					
جودة الحياة					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	517.999	2	259.000	3.292	.039

Within Groups	14632.202	186	78.668		
Total	15150.201	188			

Multiple Comparisons						
Dependent Variable : جودة الحياة						
LSD						
التخصص (I)	التخصص (J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	%95Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
علم النفس	علوم التربية	-.10637	1.39026	.939	-2.8491-	2.6363
	علوم التربية	4.82667*	2.04832	.019	.7857	8.8676
علوم التربية	علم النفس	.10637	1.39026	.939	-2.6363-	2.8491
	التاريخ	*4.93303	2.00764	.015	.9724	8.8937
التاريخ	علم النفس	-4.82667-*	2.04832	.019	-8.8676-	-.7857-
	علوم التربية	-4.93303-*	2.00764	.015	-8.8937-	-.9724-

.*The mean difference is significant at the 0.05 level.

الاتساق الداخلي:

مقياس المرونة النفسية

1- البعد الانفعالي

Correlations

	3.00 0000	5.00 0000	6.00 0000	7.00 0000	8.00 0000	16.00 0000	17.00 0000	23.00 0000	24.00 0000	25.00 0000	26.00 0000	27.00 0000	28.00 0000	
Pears on Correla tion Sig. (2- tailed)	1 - .128	.153	.567*	.633*	.468*	.303	.485**	.311	.351	.508**	.238	.537**	.405*	
الانفعال N	3 0	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
		.499	.420	.001	.000	.009	.104	.007	.094	.057	.004	.206	.002	.027

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2- البعد العقلي:

Correlations

	العقل ي	1.0000 00	4.0000 00	9.0000 00	19.0000 00	29.0000 00	30.0000 00	31.0000 00	32.0000 00
Pearson Correlati on Sig. (2- tailed)	1	.280	.716**	.338	.478**	.629**	.657**	.598**	.394*
العقل ي N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		.134	.000	.068	.008	.000	.000	.000	.031

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3- البعد الاجتماعي:

Correlations

	الاجتما عي	2.0000 00	10.0000 00	11.0000 00	12.0000 00	13.0000 00	14.0000 00	15.0000 00	20.0000 00	33.0000 00	
الاجتما عي	Pearson Correlat ion	1	.309	.454*	.258	.520**	.303	.502**	.519**	.036	.429*
	Sig. (2- tailed)		.096	.012	.168	.003	.104	.005	.003	.848	.018
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

	الاجتماعي	العقلي	الانفعالي	النفسيّة_المرونة
الاجتماعي	Pearson Correlation	.592**	.814**	.903**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000
	N	30	30	30
الانفعالي	Pearson Correlation	.295	.727**	.903**
	Sig. (2-tailed)	.114	.000	.000
	N	30	30	30
العقلي	Pearson Correlation	.226	1	.727**
	Sig. (2-tailed)	.230	.000	.000
	N	30	30	30
الاجتماعي	Pearson Correlation	1	.226	.592**
	Sig. (2-tailed)	.001	.230	.001
	N	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الاتساق الداخلي

مقياس جودة الحياة:

1- جودة الصحة العامة:

Correlations

	الصحة_جودة العامة	1.0000 00	21.0000 00	22.0000 00	23.0000 00	24.0000 00	25.0000 00	26.0000 00	
الصحة_جودة العامة	Pearson Correlati on	1	.693**	.600**	.712**	.447*	.746**	.328	.572**
	Sig. (2- tailed)		.000	.000	.000	.013	.000	.077	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2- جودة الحياة الأسرية:

		Correlations						
		الأسرية الحياة والاجتماعية	2.0000 00	3.0000 00	27.0000 00	28.0000 00	29.0000 00	30.0000 00
الأسرية الحياة والاجتماعية	Pearson Correlation	1	.154	.384*	.400*	.854**	.693**	.518**
	Sig. (2- tailed)		.415	.036	.028	.000	.000	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3- جودة التعليم والدراسة:

		Correlations									
		_التعليم والدراسة	4.0000 00	5.0000 00	6.0000 00	7.0000 00	8.0000 00	9.0000 00	10.000 000	14.000 000	18.000 000
_التعليم والدراسة	Pearson Correlation	1	.157	.315	.621**	.440*	.292	.351	-.031-	.834**	.232
	Sig. (2- tailed)		.406	.090	.000	.015	.117	.057	.872	.000	.217
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4- جودة العواطف:

		Correlations					
		العواطف_جودة	11.000000	12.000000	15.000000	31.000000	32.000000
العواطف_جودة	Pearson Correlation	1	.376*	.342	.525**	.673**	.452*
	Sig. (2-tailed)		.041	.064	.003	.000	.012
	N	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

5- جودة الصحة النفسية:

		Correlations				
		الصحة_ النفسية_جودة	16.000000	17.000000	19.000000	33.000000
الصحة_ النفسية_جودة	Pearson Correlation	1	.834**	.537**	.383*	.583**
	Sig. (2-tailed)		.000	.002	.037	.001
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

6- جودة استغلال الوقت:

Correlations

	الوقت_استغلال_جودة	13.000000	20.000000
الوقت_استغلال_جودة	Pearson Correlation	1	.687**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

	جودة_استغلال_الوقت	جودة_الصحة_الذفسية	جودة_العواطف	التعليم_والدراسة	الحياة_الأسرية_والاجتماعية	جودة_الصحة_البدنية	جودة_الحياة
جودة_الحياة	Pearson Correlation	.217	.630**	.470**	.428*	.367*	1
	Sig. (2-tailed)	.249	.000	.009	.018	.046	
	N	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

النتائج:

1- ألفا كرونباخ:

مقياس المرونة النفسية:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.724	33

مقياس جودة الحياة:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.598	25

التجزئة النصفية:

مقياس المرونة النفسية:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1 Value	.541
	N of Items	15 ^a
	Part 2 Value	.529
	N of Items	15 ^b
	Total N of Items	30
Correlation Between Forms		.744
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.853
	Unequal Length	.853
Guttman Split-Half Coefficient		.850

a. The items are: 1.000000, 2.000000, 3.000000, 4.000000, 5.000000, 6.000000, 7.000000, 8.000000, 9.000000, 10.000000, 11.000000, 12.000000, 13.000000, 17.000000, 18.000000.

b. The items are: 19.000000, 20.000000, 21.000000, 22.000000, 23.000000, 24.000000, 25.000000, 26.000000, 27.000000, 28.000000, 29.000000, 30.000000, 31.000000, 32.000000, 33.000000.

جودة الحياة:

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.476
		N of Items	13 ^a
	Part 2	Value	.402
		N of Items	12 ^b
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			.390
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.561
	Unequal Length		.561
Guttman Split-Half Coefficient			.555
a. The items are: 1.000000, 3.000000, 6.000000, 7.000000, 11.000000, 12.000000, 13.000000, 14.000000, 15.000000, 16.000000, 17.000000, 19.000000, 20.000000.			
b. The items are: 20.000000, 21.000000, 22.000000, 23.000000, 24.000000, 26.000000, 27.000000, 28.000000, 29.000000, 30.000000, 31.000000, 32.000000, 33.000000.			