



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الملك فيصل

كلية التربية

قسم التربية وعلم النفس

الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام

إعداد :

عبدالله علي مرعي الشهري

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في تخصص التوجيه والإرشاد النفسي

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الملك فيصل

١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الملك فيصل

كلية التربية

قسم التربية وعلم النفس

الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام

إعداد :

عبدالله علي مرعي الشهري

إشراف :

أ.د/ سيد عبدالعظيم محمد عبدالوهاب

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في تخصص التوجيه والإرشاد النفسي

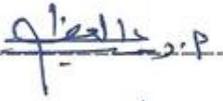
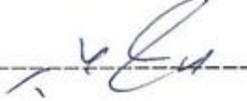
قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الملك فيصل

١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م

توصية اللجنة

- قبول الرسالة والتوصية بمنح الدرجة العلمية .
- قبول الرسالة بعد استكمال أوجه النقص دون الحاجة لمناقشتها .
- استكمال أوجه النقص في الرسالة وإعادة مناقشتها خلال عام .
- عدم قبول الرسالة مع توضيح الأسباب .

أعضاء اللجنة

التوقيع	الاسم
	1- أ.د/ سيد عبد العظيم محمد عبد الوهاب
	2- أ.د/ إبراهيم بن سالم الصباطي
	3- أ.د/ ممدوح صابر منصور

والله الموفق

مستخلص الدراسة

الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام

تناولت الدراسة التعرف على مستوى الصلابة النفسية ، وبحث العلاقة بين الصلابة النفسية و جودة الحياة ، والكشف عن الفرق في الصلابة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس ، و التخصص (سنة تحضيرية ، تخصصات أخرى) ، لدى عينة قوامها (٣٠٢) فرداً ، تضم (١٥١ ذكور ، ١٥١ إناث) من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الدمام ، طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية (إعداد : مخيمر، عماد، ٢٠١٢) ، ومقياس جودة الحياة (إعداد : منسي، محمود، وكاظم، علي، ٢٠١٠) ، وللتحقق من فروض الدراسة استُخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، ولاستخراج نتائج الدراسة استخدمت بعض الأساليب الإحصائية مثل : معامل ارتباط بيرسون . تحليل التباين ، واختبار (ت) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن : مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى العينة الكلية ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة ، وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة التحضيرية والتخصصات الأخرى ، وفي ضوء هذه النتائج صيغت بعض التوصيات التربوية والبحوث المقترحة.

Abstract

Psychological Hardiness and its Relationship with the Quality of life among the students of the college of Education at the University of Dammam.

The study aimed to identify the level of Psychological Hardiness for education college students and to identify the relationship between psychological Hardiness and Quality of life of students and whether there are differences in Psychological Hardiness depending on variables of gender and specialization , To achieve these aims Use the scale of psychological hardiness (Mukhaimer ,2012) and the scale of Quality of life (Mansi&Kazim,2010) a random sample of (302) students from the students in the undergraduate college of Education at the University of Dammam (151 Males, 151 Females). In order to verify the hypotheses of the study, use the Correlative comparative approach. In addition, use appropriate statistical methods to the study : Pearson correlation coefficient and T-test and Analysis of variance one-way anova.

The results of study: characterized students University of Dammam high level of psychological hardiness .There is correlation between psychological hardiness and quality of life. There are also differences between males and females in Psychological Hardiness at a sample Study in favor of Females, There are also differences between males and females in Psychological Hardiness at a sample Study in favor of Females , There are also no differences between Students in the preparatory year and other disciplines in psychological hardiness.

شكر وتقدير

يقول الحق تبارك وتعالى : { وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ } [إبراهيم: ٧].

بداية اشكر الله على جزيل فضله وعظيم امتنانه ، الذي يسر لي أمري ومنحني العزم والصبر على مواصلة البحث والدراسة ، والانتهاء من هذا البحث .

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين وقفوا على منابر العلم والمعرفة ، إلى الذين مهدوا لنا الطريق في سبيل الارتقاء بالعلم والمعرفة والإعداد الأكاديمي ، إلى جميع أساتذتي الأفاضل، وأخص بالتقدير والشكر كل من :

- الأستاذ الدكتور / سيد عبدالعظيم محمد الذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة ، فله مني كل التقدير والاحترام على حسن توجيهه وسعة صدره ، وكريم معاملته ، وجهده المتواصل في الإشراف والمتابعة الدقيقة .

- الاستاذ الدكتور/ ابراهيم الصباطي ، والاستاذ الدكتور/ ممدوح صابر منصور، لتفضلهما وقبولهما مناقشة الرسالة سائلاً المولى لهما التوفيق والسداد.

كما لا أنسى في هذا المقام أن أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير و الامتنان إلى أصحاب الأيادي البيضاء والجهود المخلصة سعادة الدكتور / عبدالحميد النعيم ، الاستاذ الدكتور / فتحي الشرقاوي ، الدكتور/ عبدالله أبو عراد الشهري ، فلقد صدقوني النصيحة والمشورة ، فلهم مني خالص الشكر وصادق الدعاء بأن يوفقهم الله ويلهمهم العلم النافع.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لكل من سعادة الاستاذ الدكتور: عبدالواحد المزروع عميد كلية التربية بجامعة الدمام ، الدكتورة : أماني الغامدي بجامعة الدمام ، على تسهيلهم مهمة الباحث في تطبيق أدوات الدراسة .

والشكر موصول إلى عينة البحث (طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الدمام)

ولكل من زودني بمعلومات وقدم لي يد العون و ساعدني على إتمام هذا البحث .

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	عنوان الرسالة
ب	قرار لجنة التحكيم والمناقشة
ج	ملخص الرسالة باللغة العربية
د	ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية
هـ	شكر وتقدير
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق
٩-١	الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة
٢	أولاً : مقدمة الدراسة
٥	ثانياً : مشكلة الدراسة
٧	ثالثاً : أهمية الدراسة
٧	رابعاً : أهداف الدراسة
٨	خامساً : مصطلحات الدراسة
٩	سادساً : حدود الدراسة
٧٨-١٠	الفصل الثاني : الإطار النظري
٥٢-١١	أولاً : الصلابة النفسية
١١	أ- نشأة الصلابة النفسية.
١٢	ب- تعريف الصلابة النفسية.
١٦	ج- تكوين (تأصل) الصلابة النفسية

الصفحة	الموضوع
١٨	د- مفاهيم ذات علاقة بالصلاية النفسية.
٢٣	هـ- أبعاد (مكونات) الصلاية النفسية.
٣٢	و- النظريات المفسرة للصلاية النفسية.
٤٩	ز- العوامل المؤثرة على الصلاية النفسية
٥٠	ح- سمات ذوي الصلاية النفسية
٧٨-٥٣	ثانياً: جودة الحياة
٥٤	أ- المنحى التاريخي لجودة الحياة
٥٥	ب- تعريف جودة الحياة
٥٩	ج- أبعاد (مكونات) جودة الحياة
٦٥	د - مؤشرات جودة الحياة موضع الدراسة الحالية
٧٢	هـ- بعض النظريات المفسرة لجودة الحياة
٩٠-٧٩	الفصل الثالث: دراسات سابقة وفروض الدراسة
٨٧-٨٠	أولاً : دراسات سابقة
٨٠	أ- دراسات تناولت الصلاية النفسية وعلاقتها بجودة الحياة أو بعض مؤشراتها
٨٤	ب- دراسات تناولت الفرق بين الجنسين في الصلاية النفسية.
٨٨	ثانياً : فروض الدراسة.
٩٨-٨٩	الفصل الرابع : إجراءات الدراسة
٩٠	أولاً: منهج الدراسة.
٩٠	ثانياً: مجتمع الدراسة .
٩٠	ثالثاً: عينة الدراسة .
٩٣	رابعاً : أدوات الدراسة .

الصفحة	الموضوع
٩٧	خامساً : الأساليب الإحصائية .
٩٨	سادساً : خطوات الدراسة
١٣٦-٩٩	الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها والتوصيات التربوية والبحوث المقترحة
١١٥-١٠٠	أولاً : نتائج الدراسة
١٠٠	أ- نتائج الفرض الأول
١٠٣	ب- نتائج الفرض الثاني
١١٠	ج- نتائج الفرض الثالث
١١٣	د- نتائج الفرض الرابع
١١٥	ثانياً : التوصيات التربوية
١١٥	ثالثاً : البحوث المقترحة
١١٧	رابعاً : المراجع
١٣٠	خامساً: الملاحق
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩٠	توزيع مجتمع الدراسة طبقاً للجنس والتخصص	١
٩١	توزيع أفراد العينة الأساسية تبعاً للجنس والتخصص	٢
٩٢	قيمة الالتواء والتفرطح لأفراد العينة الأساسية	٣
١٠٠	نتائج مستوى الصلابة النفسية و أبعادها وفقاً للمتوسط الافتراضي و الملاحظ ، والانحراف المعياري	٤
١٠٣	معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في الصلابة النفسية درجاتهم في جودة الحياة وأبعادها	٥
١١٠	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية	٦
١١٣	نتائج اختبار تحليل التباين (ف) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات السنة التحضيرية والتخصصات الأخرى في الصلابة النفسية	٧

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٢٢	العناصر المشتركة بين الصلابة النفسية والصلمود النفسي	١
٣٣	المراحل الثلاث لزملة التكيف العام لنموذج هانز سيللي General Adaptation Syndrome	٢
٣٥	نموذج التقييم المعرفي للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة (فولكمان ولازاروس ، ١٩٨٨)	٣
٤٣	العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط و الإصابة بالأمراض	٤
٤٥	نموذج كوبازا و بوستي ١٩٨٣ عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة	٥
٤٧	نموذج فنك في التعامل مع الصعوبات والمشقات وكيفية مقاومتها	٦
٧٣	النظرية التكاملية في جودة الحياة	٧
٧٨	تصنيف محددات جودة الحياة وفق موقعها (داخلية وخارجية) وطريقة قياسها (ذاتية وموضوعية)	٨
٩٢	التوزيع التكراري للدرجة الكلية لأفراد البحث في الصلابة النفسية	٩

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١٣١	خطاب سعادة عميد كلية التربية بجامعة الملك فيصل إلى جامعة الدمام لتسهيل مهمة الباحث	١
١٣٣	مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، ٢٠١٢)	٢
١٣٦	مقياس جودة الحياة (منسي، وكاظم، ٢٠١٠)	٣

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولاً : مقدمة الدراسة

ثانياً : مشكلة الدراسة

ثالثاً : أهداف الدراسة

رابعاً : أهمية الدراسة

خامساً : تحديد مصطلحات الدراسة

سادساً : حدود الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة

يعيش الإنسان في الوقت الراهن فيما يسمى بعصر السرعة والقلق ، ومما لاشك فيه أن هذا العصر تتنوع وتتعدد فيه المشاكل والصعوبات وضغوط الحياة ، مما قد يصعب على الفرد مواجهتها واجتيازها دون توفر مجموعة من السمات والخصائص الشخصية ومن بين العوامل التي قد تساعد الفرد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياته اليومية الصلابة النفسية، حيث تحتاج من الفرد القدرة على التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والأزمات مع بقاء الثقة بالنفس والقدرة على التحكم وحل المشكلات وقوة العزيمة والتحمل و الصبر .

وانطلاقاً من مبدأ التعرض الحتمي الذي لا بد منه لأحداث الحياة الضاغطة ، فقد طرحت كوبازا (Kobasa,1979) البذرة الأولى لمفهوم الصلابة النفسية ، كأحد استراتيجيات المواجهة الفاعلة تجاه أحداث الحياة الضاغطة في دراسة بعنوان (أحداث الحياة الضاغطة ، والشخصية ، والصحة : كمدخل إلى الصلابة النفسية) ، حيث أشارت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً ، كما يتسمون بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة وضبطاً داخلياً وكفاية واقتداراً ونشاطاً وطموحاً ، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضاً وعجزاً (Kobasa,1979:8) .

ويشير مفهوم الصلابة النفسية إلى ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات التي يتعرض لها ، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدٍ أو واقٍ ضد المواقف النفسية والجسمية المسببة للمشاكل والأزمات التي يتعرض لها الفرد ، علاوة على ذلك ينظر إلى تلك المشاكل والصعوبات على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً له وحسب ، حيث إن تعرضنا لمشاكل وعوائق الحياة أمر حتمي لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتمة (Scheier & Carver ,1987:181) .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه الريد وسميث (Allerd&Smith,1989) من أن الأشخاص الأكثر صلابة أفضل مقاومة للأمراض التي تحدثها مشاكل الحياة المختلفة ، ويرجع هذا لأسلوب تفكيرهم التكيفي الذي يؤدي إلى خفض مستوى الإثارة الفسيولوجية لديهم ، كما يتميز الأشخاص الأكثر صلابة باستخدام جملاً إيجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر الظروف تهديداً (Allerd & Smith ,1989: 257).

وقد لا يستطيع الفرد تجنب الفشل أو الإحباط أو فقدان ، فلا حياة بدون ضغوط وحيثما توجد الحياة توجد الضغوط ، وبالرغم من تعرض الناس للمشكلات والضغوط الحياتية إلا أن الملاحظ أن بعض الناس يظلون محتفظين بصحتهم الجسمية وسلامة أدايمهم النفسي ، والبعض الآخر قد يتعرض لبعض الاضطرابات نظراً لضعف صلابتهم النفسية، حيث تعتبر الصلابة النفسية متغيراً مهماً وفعالاً في الوقاية من الآثار السلبية للمشكلات والأزمات والإحباطات (سلامه، ١٩٩١ : ٤٧٦) .

فقد أكدت نتائج دراسة (البهاص، ٢٠٠٢) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية ، حيث إن الفرد الذي لديه صلابة نفسية يكون أكثر ميلاً للتحكم في المواقف السلبية المسببة للاحتراق النفسي .

هذا وبالإضافة إلى الدور الذي قد تؤديه الصلابة النفسية في مساعدة الفرد على مواجهة صعوبات وتحديات الحياة ، فإنها قد تسهم في إعطاء معنى وقيمة للحياة ، والنظر إلى المستقبل والحياة بنظرة يغلب عليها التفاؤل والرضا والسعادة .

فقد أشارت نتائج دراسة (المنشاوي، ٢٠٠٦) وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التفاؤل والصلابة النفسية ، وعلاقة سالبة وداله إحصائياً بين التشاؤم والصلابة النفسية ، وهذا يدل على دور الصلابة النفسية في كونها تجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة صعوبات وتحديات الحياة ، وأن ما يطرأ على الفرد من تغيرات في جوانب حياته هو أمر طبيعي وضروري ، ومن ثم فكلما كان الفرد على درجة مرتفعة من الصلابة النفسية ، كلما أدى ذلك إلى تحمل صعوبات الحياة ، وامتلاك القدرة على حلها ، ومن ثم دعم إيجابية توقعاته المستقبلية ، وعلى النقيض ، فكلما كان الفرد على درجة منخفضة من الصلابة النفسية كلما كان أقل

تحملاً لمواجهة مشكلات وصعوبات الحياة ، وأكثر نقداً لذاته مما يؤدي إلى تدعيم التوقعات السالبة وتوقع الأسوأ .

كما أشارت نتائج دراسة (حسن، ٢٠١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية و معنى الحياة ، فالصلابة النفسية قد تعطي الفرد إحساساً بأن الحياة ذات معنى وقيمة وفرص متجددة ، وأنه يمكن تحقيق أهدافه فيها ، وهذا ما يجعله يواجه صعوبات وتحديات الحياة .

و أكدت نتائج دراسة (المشاط، ٢٠١٤) من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الرضا عن الحياة والصلابة النفسية ، حيث إن كل منهما يسهم في الآخر بشكل تبادلي وفق علاقة طردية.

وعليه فإن الصلابة النفسية تمثل إحدى السمات الإيجابية في الشخصية ، ومن الموضوعات المهمة التي تناولها الباحثون في علاقتها بالعديد من المتغيرات مثل : الأمن النفسي (المفرجي، والشهري، ٢٠٠٨) ، الاحتراق النفسي (البهاص، ٢٠٠٢) ، التفاؤل والتشاؤم (المنشاوي، ٢٠٠٦) ، الشكاوي العصابية والبدنية (المشعان، ٢٠١٠) ، ردود الفعل المعرفية والفسولوجية (Allerd & Smith ,1989) ، معنى الحياة (حسن، ٢٠١٣) ، الرضا عن الحياة (المشاط، ٢٠١٤) ، (Hamid,2011) ، أحداث الحياة الضاغطة (Kobasa,et.al,1983) .

وبالرغم من أهمية هذا الموضوع ودوره في النمو النفسي والشخصي والأكاديمي للفرد ، فإنه لم يلق الاهتمام الكافي وخاصة في البيئة العربية ، حيث لا توجد دراسات في البيئة العربية السعودية - في حدود علم الباحث - في هذا الشأن .

وعليه ينطلق البحث من حقيقة مؤداها ؛ أن الطالب الذي يتمتع بدرجة من الصلابة النفسية ويستطيع مواجهة المشكلات والضغوط والعوائق ، من الممكن أن يتولد لديه إحساس جيد بجودة الحياة ، ومن هنا يحاول البحث التحقق من ذلك من خلال تناوله العلاقة بين الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الدمام ، باعتبار المرحلة الجامعية تجربة جديدة للطلبة ، تختلف عن التجارب التعليمية السابقة ، تتضمن الكثير

من المشكلات والخبرات الجديدة والمواقف الضاغطة، التي يجب عليهم اجتيازها وتحملها ومواجهتها بكفاءة .

ثانياً: مشكلة الدراسة

تُعد الصلابة النفسية إحدى السمات الإيجابية و المميّزة للشخصية السوية ، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الصلابة النفسية قد تتوفر لديهم القدرة على مواجهة الصعوبات والعوائق والتحديات وهذا بدوره يحافظ على الصحة النفسية والتوافق النفسي لهم ، في حين أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة قد لا يستطيعون مواجهة الصعوبات والعوائق والتحديات مما يسبب لهم عدم التوافق واختلال الصحة النفسية.

فمن خلال التردد على كلية التربية كباحث ومقابلة الطلبة والنقاش معهم ، وجد أن كثيراً من هؤلاء الطلبة يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية ، برغم ما أخبروا به من تعرضهم لضغوط الحياة المختلفة ؛ الأكاديمية ، والأسرية ، والاقتصادية ، والاجتماعية ، والصحية . وهذا يطرح سؤالاً : هل يتحلى الطلاب بمستوى من الصلابة النفسية تساعدهم في التمكن من مواجهة الصعوبات والضغوط المختلفة ، ومن هنا يتضح الجانب الأول من مشكلة البحث والمتمثل في التعرف على مستويات الصلابة النفسية لدى الطلبة التي تمكنهم من مواجهة الضغوط المختلفة.

وقد أشارت (أباظة، ٢٠١١) إلى أن الصلابة النفسية من المتغيرات الإيجابية في الشخصية التي قد تساعد في مواجهة الضغوط والأزمات ، وهي عامل مساعد للفرد في الحفاظ على صحته النفسية والجسمية مع وجود دافع داخلي لتحقيق ذاته ، وإمكانياته للنمو والتطور ، وتوقع الكفاءة لمواجهة الأزمات (أباظة، ٢٠١١: ٥٧) .

كما أشارت نتائج دراسة (محمود، ٢٠١٢) إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وإدارة الذات والصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، حيث يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال الصلابة النفسية، وعليه فإن الصلابة النفسية من أهم المؤشرات الإيجابية الدالة على التمتع بالصحة النفسية

كما أكدت نتائج دراسة (صالح، والمصدر، ٢٠١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة .

كما أنه من الممكن أن يكون للصلابة النفسية دور هام وفعال في تقبل الفرد لحياته الماضية والحاضرة وتقاؤه بالمستقبل وتقبله لذاته والتوافق مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا عن الحياة، كما أن لها دور فاعل في ضبط الانفعالات السلبية والتخفيف من حدة الغضب والتوتر.

فقد أشارت نتائج دراسة (البرعي، ٢٠١٣) إلى وجود علاقة ايجابية بين الرضا عن الحياة و الصلابة النفسية ، فالفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الصلابة النفسية يكون أكثر رضاً وتقبلاً وتوافقاً مع الحياة ، وأكثر ضبطاً وتحكماً في المواقف التي تستثير الغضب . كما قد تُسهم الصلابة النفسية في تحفيز الفرد على تحديد أهداف واضحة ذات قيمة وجوانب مشرقة في الحياة ومحاولة تحقيقها ومتابعتها ، والابتعاد عن المفاهيم السلبية التي تفقد الحياة قيمتها وأهميتها ، فالفرد الذي يرى لحياته معنى وقيمة أقدر على تحمل الضغوط ومواجهة الصعوبات .

حيث أكدت نتائج دراسة (النهام، ٢٠١٢) إلى إسهام معنى الحياة وارتباطه بالصلابة النفسية ، حيث أمكن التنبؤ بالصلابة النفسية لدى الأفراد من خلال معرفة درجاتهم في معنى الحياة . **ومما سبق يتضح الجانب الثاني** من مشكلة البحث متمثلاً في الصلابة النفسية ودورها في التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد.

وبالرغم من الدور الذي يمكن أن تلعبه الصلابة النفسية في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية للطالب الجامعي ، والذي اتضح من خلال دراستها مع متغيرات متعددة مثل : الرضا عن الحياة ، معنى الحياة ، التوافق النفسي ، تنمية الذات ، الصحة النفسية ، أحداث الحياة الضاغطة ، المساندة الاجتماعية ، أساليب مواجهة الضغوط لـ] (عبدالصمد، فضل، ٢٠٠٢) ، (دخان ، والحجار، ٢٠٠٦) ، (سيد، ٢٠١٢) ، (محمود، ٢٠١٢) ، (القطراوي، ٢٠١٣) [، إلا أنه في حدود علم الباحث لا توجد دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة خاصة في البيئة العربية السعودية ، ومن هنا يتضح الجانب الثالث من مشكلة البحث في محاولة بحث (تعرف) شكل وطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة. ويتضح الجانب الرابع من مشكلة البحث في محاولة دراسة دور بعض المتغيرات الأخرى مثل : الجنس ، والتخصص في الصلابة النفسية .

ومما سبق تثير مشكلة البحث ، التساؤلات التالية .

- أ - ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بكلية التربية جامعة الدمام ؟
- ب - ما طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى عينة البحث ؟
- ج - هل يختلف الذكور عن الإناث في الصلابة النفسية ؟
- د - هل يوجد اختلاف في الصلابة النفسية يعزى إلى التخصص لدى عينة البحث ؟

ثالثاً : أهمية الدراسة

تتحد أهمية البحث والحاجة إليه في :

- أ- موضوع الصلابة النفسية ، وما قد يؤديه من دور وأهمية في تحقيق التوافق النفسي للفرد.
- ب- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج التهيئة للطلبة في السنة التحضيرية الذين لم يتم توزيعهم بعد على الكليات ، وتعريفهم دور الصلابة النفسية وإمكانية تمتعهم بها وأهميتها في مواصلة تعليمهم الجامعي.
- ج- تعرف العوامل المرتبطة بالصلابة النفسية قد يسهم بشكل كبير في إعداد البرامج الإرشادية التي ترفع من مستوى الصلابة النفسية وهو ما يعود بالنفع على الطالب و على العملية التعليمية.
- د- عينة الدراسة وهي من طلاب المرحلة الجامعية وهي مرحلة تختلف عن كل المراحل التعليمية السابقة لها ، حيث قد يتعرض الطالب للعديد من الضغوط الأكاديمية ، والأسرية ، والنفسية ، والاجتماعية ، التي قد تقلل صلابته النفسية ومن ثم التعرض لبعض المشكلات والاضطرابات النفسية .

رابعاً: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- أ- تعرف مستوى الصلابة النفسية لدى عينة البحث .
- ب- تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى عينة البحث.
- ج- تعرف الفرق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية .
- د- تعرف الفروق في الصلابة النفسية بين الطلبة وفقاً للتخصص .

خامساً : مصطلحات الدراسة

أ- الصلابة النفسية : Psychological Hardiness

يُقصد بالصلابة النفسية بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة " (مخير، ٢٠١٢ : ٣٠).

كما وردت الصلابة النفسية في المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية، بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد الفرد بفاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه ، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي ، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي : الالتزام ، والتحكم ، والتحدي (صالح، ٢٠١٤ : ٢٠٣) .

وتُعرف الصلابة النفسية إجرائياً : بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة .

ب- جودة الحياة : Quality of life

يُقصد بجودة الحياة بأنها " مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة ، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها ، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية ، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه " (منسي، وكاظم، ٢٠١٠ : ٤٥)

كما وردت جودة الحياة في المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية، بأنه مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته ، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة ومنها : القدرة على التفكير وأخذ القرارات ، والقدرة على التحكم، الصحة الجسمية والعقلية، والأحوال المعيشية ، والعلاقات الاجتماعية ، والمعتقدات الدينية ، والقيم الثقافية ، الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها (صالح، ٢٠١٤ : ١٣٦) .

وتُعرف جودة الحياة إجرائياً : بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة .

سادساً : حدود الدراسة

أ- الحدود الزمانية : تحددت بتاريخ التطبيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٤ هـ.

ب- الحدود المكانية : اقتصرت الدراسة على طلبة كلية التربية بجامعة الدمام بمدينة الدمام بالمملكة العربية السعودية

ج- الحدود البشرية : تحددت بطلبة مرحلة البكالوريوس (ذكور وإناث) .

د- الحدود الموضوعية: تحددت بمتغيري : الصلابة النفسية و جودة الحياة.

هـ- الأدوات المستخدمة

(١)- مقياس الصلابة النفسية (إعداد : مخيمر، عماد، ٢٠١٢)

(٢) - مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة (إعداد منسي، محمود، وكاظم، علي، ٢٠١٠)

و- الأساليب الإحصائية : استخدمت بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار صحة

فروض الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة ، وشملت :

(١)- معاملات الارتباط

(٢) - اختبار (ت) (T.test)

(٣) - تحليل التباين One-Way ANOVA

الفصل الثاني

الإطار النظري ومصطلحات الدراسة

أولاً: الصلابة النفسية

- أ - نشأة الصلابة النفسية.
- ب - تعريف الصلابة النفسية.
- ج- تكوين (تأصل) الصلابة النفسية .
- د- مفاهيم ذات علاقة بمفهوم الصلابة النفسية
- هـ - مكونات الصلابة النفسية .
- و - النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
- ز- العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية .
- ح- سمات ذوي الصلابة النفسية .

ثانياً: جودة الحياة

- أ - المنحى التاريخي لجودة الحياة
- ب- تعريف جودة الحياة
- ج- مكونات جودة الحياة
- د - مؤشرات جودة الحياة موضع الدراسة الحالية
- هـ - بعض النظريات المفسرة لجودة الحياة

الفصل الثاني

الإطار النظري ومصطلحات الدراسة

أولاً : الصلابة النفسية

أ- نشأة الصلابة النفسية

كانت بداية نشأة مفهوم الصلابة النفسية عام ١٩٧٤ عندما جلب أحد طلاب الدكتور مادي Maddi في الدراسات العليا موضوع تم نشره بمجلة الأسرة بعنوان : تجنب الضغوطات هو الوسيلة الفاعلة للوقاية من الآثار السلبية للضغوطات والصعوبات ، وهذا الموضوع يتعارض مع رأي الدكتور مادي Maddi الذي يزعم بأنه من الممكن أن تكون التغييرات محفزة لبعض الناس ، الأمر الذي دعا إلى تسليط الضوء على الفروق الفردية بين الناس ، فالتغيير يسبب ضغوط وصعوبات لبعض الناس بينما يكون تنموياً للبعض الآخر (Maddi,2002:173) .

وترجع البداية الحقيقية في نشأة مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا Sozanne Kobasa أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها مادي Maddi في جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها ١٩٧٧ م ، ورغم وجود بدايات مبكرة سبقت كوبازا في الإشارة إلى المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تخفف من حدة الضغوط الحياتية ، إلا أن رسالتها للدكتوراه وأبحاثها أعوام (١٩٧٩، ١٩٨٢، ١٩٨٣، ١٩٨٥) وكذلك أبحاث أستاذها مادي Maddi تُعد علامة فارقة في دراسة مقاومة الضغوط و أحداث الحياة الضاغطة ، كما أنشأ معهداً للصلابة النفسية في جامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية (مخيمر، ٢٠١٢ : ١١).

فقد كان التساؤل الرئيس لكوبازا Kobasa على عكس من سبقها " لماذا لا يمرض بعض الناس رغم تعرضهم للضغوط ، أو ما هي الأسباب النفسية والاجتماعية التي تكمن خلف احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط ؟ فكل الناس يتعرضون للضغوط النفسية ولكن بعضهم فقط من يتأثر ويمرض ومعظمهم يقاوم الضغوط ، ومن ثم فمن يقاوم الضغوط هم الأكثرية وهم الذين يجب أن نركز عليهم لمعرفة المتغيرات

النفسية والاجتماعية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط بكفاءة وعدم الوقوع في الأمراض النفسية والجسمية (Kobasa,1979:3) .

تعقيب

يتضح مما سبق وجود بدايات مبكرة لنشأة مفهوم الصلابة النفسية من خلال بعض الجهود التي سلطت الضوء على الفروق الفردية بين الأفراد عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وترجع البداية الحقيقية لكوبازا Kobasa في إبراز الصلابة النفسية كمفهوم منظم له مبادئ وأسس نظرية ، مستفيدة من جهود من سبقها من الباحثين ومركزة على معالجة جوانب القصور فيها ، من خلال تساؤل هام عن سبب مرض بعض الناس عند التعرض لأحداث ضاغطة في حين لا يمرض البعض الآخر .

ب- تعريف الصلابة النفسية

يعود هذا المفهوم إلى سوزان كوبازا ١٩٧٩م حيث توصلت إلى هذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات أجرتها على عينات مختلفة من المحامين ورجال الأعمال والعسكريين، حيث لاحظت أن بعض الأشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط ، وسيتم عرض تعريفات الصلابة النفسية كما يلي :

١- التعريف اللغوي

الصلابة في اللغة تعني صُلْبَ الشيء صَلَابَةً فهو صَلِيبٌ وصُلْبٌ أي شديد ، والصلابة ضد اللين (ابن منظور، ١٩٩٩ : ٥٢٧) .

٢- التعريف القاموسي

الصلابة النفسية كما وردت في قاموس علم النفس، تشير إلى القدرة على البقاء على قيد الحياة جسدياً ونفسياً في ظروف الإجهاد البيئي الشديد (Corsini,2002:435).
وقد وردت في قاموس تابر الطبي بأنها تلك الخصائص الجسمية والنفسية التي تساهم في المرونة أو القدرة على تحمل الضغوط (Venes,2013:1069).

٣- التعريف النفسي

عرفت كوبازا (Kobasa,1979) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية وأساليب المواجهة الحياتية التي تؤدي إلى قوة الشخصية وتمثل الصلابة النفسية اعتقاداً عاماً لدى الفرد في قدرته على استخدام مصادره الذاتية والبيئية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وظروفها الصعبة والتعامل معها بموضوعية ، والصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد هي: الالتزام - التحكم - التحدي (Kobasa,1979 : 3) .

وعرفتها كوبازا وآخرون (Kobasa,et.al,1982) باعتبارها مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كوسيلة مقاومة ودفاع في مواجهة ضغوط وصعوبات الحياة (Kobasa,et.al,1982:169).

بينما عرفها ويب (Wiebe,1991) بأنها اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف شديدة يمكن التحكم الفعال فيها (Wiebe,1991:89) .

وقد عرف فنك (Funk,1992) الصلابة النفسية باعتبارها صفة عامة في الشخصية، تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المعززة و المتنوعة والتي تحيط بالفرد منذ الصغر (Funk,1992 : 336).

ونظر كل من مادي وكوشابا (Maddi&Khoshaba,1994) للصلابة النفسية باعتبارها مجموعة من المفاهيم الذاتية المترابطة والمتمثلة في الالتزام والتحكم والتحدي، التي تساعد الفرد في إدارة الظروف الضاغطة وتحويلها إلى فرص تنموية بدلاً من الاستسلام والوهن (Maddi&Khoshaba,1994: 265) .

وعرفها (سمين، ١٩٩٧) بأنها قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة المهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية أو الجسمية للاضطراب الذي يحدث بسبب تلك الأحداث (سمين، ١٩٩٧ : ٢٥).

وأشار جيرسون (Gerson,1998) إلى أن الصلابة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهة المختلفة كالتحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفرغ الانفعالي ، الاستسلام (Gerson,1998: 12) .

و**عرف** (البهاص، ٢٠٠٢) الصلابة النفسية باعتبارها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها ، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالاحترق النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (البهاص، ٢٠٠٢ : ٣٩١) .

و**عرفها** بروكس (Brooks,2005) بأنها القدرة على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية ، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية ، والتعامل مع الإحباطات والأخطاء والصدمات النفسية والمشكلات اليومية ، وذلك لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشكلات والتفاعل مع الآخرين بصورة جيدة ومعاملتهم باحترام بالإضافة إلى احترام الذات (Brooks, 2005 : 297) .

و **عرف** (دخان، والحجار، ٢٠٠٦) الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل مصادره النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة (دخان، والحجار، ٢٠٠٦ : ٣٧٣).

وقد **عرف** (فهيم، ٢٠٠٧) الصلابة النفسية بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية ، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية والنفسية والاجتماعية كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق (فهيم، ٢٠٠٧ : ٧٥) .

و**عرفها** (مبيض، ٢٠٠٨) بأنها القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة وأحداث الحياة الضاغطة بنجاح وقدرة عالية ، وتتكون من مزيج من المهارات الأساسية والصفات الشخصية الهامة لدى الفرد، و الدعم الاجتماعي المتوفر له ، و البيئة التي يحيا بها (مبيض، ٢٠٠٨ : ١٥١).

وأشارت (منصور، ٢٠١٠) للصلابة النفسية باعتبارها مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل على التصدي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحويل هذه الأحداث إلى فرص لتحقيق النمو ، وذلك عن طريق استخدام الفرد لكل مصادره الذاتية الداخلية ومصادره البيئية

الخارجية ، وتقييمه المعرفي المتفائل لهذه الأحداث وتفسيرها بموضوعية وواقعية وتتمثل هذه السمات في الالتزام والتحدي والتحكم (منصور، ٢٠١٠ : ١٢).

وأخيراً عرفَ (مخيمر، ٢٠١٢) الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، ٢٠١٢ : ٣٠).

تعقيب

يلاحظ من الاستعراض السابق لتعريفات الصلابة النفسية ، تفاوت نظرة الباحثين حول تعريف الصلابة النفسية ، فقد اتفق [(Kobasa,et.al,1982) , (Kobasa,1979) (Wiebe,1991) ، (Brooks,2005) ، (دخان، والحجار، ٢٠٠٦) ، (البهاص، ٢٠٠٢) ، (Maddi&Khoshaba,1994) ، (فهيم، ٢٠٠٧) (مخيمر، ٢٠١٢)] في كون الصلابة النفسية سمة إيجابية في شخصية الفرد، لها دور وقائي مهم وفاعل في التعامل مع الضغوط وصعوبات الحياة ، وتكتسب أهميتها من خلال دورها الوسيط بين الضغوط والإصابة بالمرض ، مما قد يجعلها تسهم في سلامة الأداء النفسي والجسمي للفرد .

كما تناول بعض الباحثين كيفية تكوين (تأصل) سمة الصلابة النفسية، بالإضافة إلى كونها سمة إيجابية في الشخصية ، فقد رأى فنك (Funk,1992) ، أن الصلابة النفسية تتشكل من خلال الخبرات البيئية المعززة و المتنوعة التي تحيط بالفرد .

وقد ركز بعض الباحثين في عرض مفهوم الصلابة النفسية ، مثل [جيرسون (Gerson,1998) (منصور، ٢٠١٠)] على الأساليب التي يمكن من خلالها مواجهة الضغوط: كالتحليل المنطقي ، والتجنب المعرفي ، والتفريغ الانفعالي ، والتقييم المعرفي والتفسير الموضوعي للأحداث .

وبالرغم من ذلك فقد اجتمعت تلك التعريفات في عدة جوانب منها :

- * الصلابة النفسية سمة إيجابية في الشخصية، قد تسهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية عن طريق استخدام استراتيجيات مواجهة معرفية وانفعالية وسلوكية.
- * الصلابة النفسية لها ثلاث مكونات هي : الالتزام ، التحكم ، التحدي.

* تتأصل سمة الصلابة النفسية وقد تُسهم في تكوينها : الخبرات البيئية المعززة ، والدعم الاجتماعي ، وأساليب المعاملة الوالدية المعززة للطفل منذ الصغر .

ج- تكوين (تأصل) سمة الصلابة النفسية

من خلال الاطلاع على التراث السيكولوجي في كيفية تشكّل سمة الصلابة النفسية وكيفية تكوينها، نجد أن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية التي من الممكن أن تسهم في تكوين الصلابة النفسية للفرد عبر مراحل العمر المختلفة ، فقد أشار لازروس (Lazarus,1963) إلى أهمية المعاملة الوالدية في تكوين الشخصية ، فاحترام آراء الطفل منذ الصغر ووضع مستوى مناسب من التواصل بينه وبين الوالدين ، بالإضافة إلى تقديرهما لإنجازاته البسيطة وتشجيعه على الاعتماد على نفسه عند أداء متطلباته الشخصية ، عندها يشعر الطفل بالأمان والثقة و تحمل المسؤولية والقدرة على تحديد أهدافه في مراحل العمرية التالية ، هذا بدوره قد يسهم في نشأة الصلابة النفسية في شخصيته ، أما في حال رفض الأسرة لآراء الطفل وإنجازاته وفرض الوالدين لآرائهما فإن ذلك قد يُشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار ، كما يفقده الثقة بنفسه وبالآخرين ، ومع تقدمه في السن يزداد لديه الشعور بالتهديد من التعرض للمواقف الجديدة (Sarafino,1990:154-156) .

ويضيف إريكسون (Erikson,1963) أن الإحساس بالثقة في مقابل عدم الثقة والذي يمثل القيمة الذاتية و حجر الزاوية في نمو الشخصية السوية ، إنما ينشأ من الخبرات المتعلقة بإشباع الحاجات الأساسية من طعام ودفء وغيرها من أشكال الرعاية الوالدية والتي تخلق لدى الطفل الإحساس بالأمن والثقة بالنفس والآخرين ، وهذا الإحساس يصبح قاعدة لنجاح الفرد وإنجازاته وقدرته على مواجهة التحديات ، مما قد يسهم في نشأة صلابة نفسية عالية لدى الفرد (عقل، ١٩٩٢ :٤٣٧) .

و أشار كل من كوبازا ومادي (Kobasa&Maddi,1991) إلى أنه يمكن للوالدين دعم الصلابة النفسية في نفوس أطفالهم بغض النظر عن الوضع المادي أو الاقتصادي لهم ،

طالما أنهم يحبون أطفالهم ويشجعونهم على الأفعال الصحيحة ويمضون الوقت الكافي في النقاش وتبادل الآراء معهم وتشجيعهم على المبادرة ، مما قد يسهم بدوره في تنمية الصلابة النفسية في شخصيتهم (Kobasa&Maddi,1991:251) .

كما أكد روتر (Rutter,1999) على ما توصل إليه كل من كوبازا ومادي (Kobasa&Maddi,1991) من أن العلاقة الآمنة التي يسودها الدفء والحب بين الطفل والديه بمثابة عامل واقٍ للفرد يؤدي إلى الشعور بالكفاية والثقة والقدرة على المواجهة والتحدي ، في حين عدم وجود علاقة حميمة يمكن الوثوق بها تجعل الفرد يشعر بعدم الكفاية وعدم الثقة والعجز في المواجهة ، بل وقد يؤدي ذلك إلى الاكتئاب واضطراب الشخصية (Rutter,1999:133) .

تعقيب

مما سبق يتضح اتفاق [اريكسون (Erikson,1963) ، و لازاروس (Lazarus,1963)] ، و كوبازا ومادي (Kobasa&Maddi,1991) ، و روتر (Rutter,1999)] في كون الصلابة النفسية تنشأ في مرحلة الطفولة وتتشكل سماتها وخصائصها من خلال التنشئة الأسرية وأساليب المعاملة الوالدية للطفل ، فالعلاقة التي تتسم بالدفء ومنح الفرصة للتعبير عن الرأي وتقبله والمشاركة في اتخاذ القرار داخل الأسرة ، تمثل سند اجتماعي للطفل يكتسب من خلالها الثقة، والشعور بالفاعلية مما قد يُكوّن لديه اعتقاداً بالقدرة على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والصعوبات والتحديات بنجاح ، وبالتالي فما تقدمه الأسرة للطفل من أساليب تربية تؤثر في طريقة إدراكه وتعامله مع المواقف في مراحل العمرية التالية .

د- مفاهيم ذات علاقة بمفهوم الصلابة النفسية

بعد استعراض نشأة الصلابة النفسية وتعريفها وكيفية تأصلها ، ومن خلال التراث النظري لها يمكن استعراض بعض المفاهيم ذات العلاقة بالصلابة النفسية والتي تؤثر فيها إيجاباً أو سلباً ، ومن هذه المفاهيم ما يلي :

١- قوة الأنا Ego- Strength

وتشير قوة الأنا إلى قوة طاقة الفرد النفسية وتتضمن مستويات عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس ، ومن خلالها يتحدد مدى تحمله لأحداث الحياة الضاغطة والظروف الصعبة ، والقدرة على حل ومواجهة المشكلات بهدوء وموضوعية (Fontana,1995:386) .

ويشير (موسى، ١٩٩٨) إلى أن قوة الأنا تتضمن القدرة على تحمل التهديدات الخارجية ، والقدرة على ضبط الدوافع غير الاجتماعية ، كما ذكر أيضاً أن من مؤشرات الأنا الضعيفة، عدم القدرة على معالجة الضغوط الخارجية، وعدم القدرة على التحكم بالذات وعدم الرضا عنها (موسى، ١٩٩٨: ٨٣) .

وأشارت نتائج دراسة مادي وكوشابا (Maddi&Khoshaba,1994) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وقوة الأنا ، كما أكدت نتائج دراسة بيرنارد وآخرون (Bernard,et.al,1996) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قوة الأنا والصلابة النفسية.

تعقيب

مما سبق يتضح التداخل بين مفهومي قوة الأنا والصلابة النفسية ، حيث تؤيدان مهمة أساسية في التعامل الإيجابي والفاعل مع الأحداث الضاغطة ، وكمحصلة لهذا التداخل بين المفهومين فإنه من الممكن أن تعمل قوة الأنا على تحفيز الصلابة النفسية للفرد ، حيث تمكنه من التعامل مع المشكلات والتكيف مع الضغوط التي تقابله بثقة واتزان، كما تجعل ما يتعرض له من إحباط أو فشل طريقاً للتفكير السليم في تغيير سلوكه وأفكاره ، حيث ينتهي به الأمر إلى النجاح والسعادة والوصول إلى الأهداف المرجوة وبالتالي إلى الصحة النفسية .

٢- المناعة النفسية Psychological immune

(أ) - تعريف المناعة النفسية .

تُعتبر المناعة النفسية نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والعاطفية والسلوكية ، والتي تمنح الفرد الحصانة ضد الضغوط والتهديدات، كما قد تُسهم في التنمية الصحية والتي تكون بمثابة مقاومة للأمراض النفسية والجسمية (Gilbert,et.al.1998:619).

(ب) - أنواع المناعة النفسية .

تصنف المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي :

(١)- **المناعة النفسية الطبيعية** : وهي مناعة ضد القلق والتأزم ، وهي موجودة عند الإنسان المؤمن في طبيعة تكوينه النفسي ، والتي تنمو معه بالتفاعل بين الوراثة والبيئة فينشأ لديه تكوين نفسي صحي يتصف بمناعة طبيعية ضد الأزمات والكروب، ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباطات ومواجهة الصعوبات وضبط النفس فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

(٢)- **المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً** : وهي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من خلال الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الصعوبات والعوائق السابقة ، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات بمثابة تحصينات نفسية تنشط المناعة النفسية وتقويها ، وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق أموراً مفيدة في تنمية قدرته على التحمل واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

(٣)- **المناعة النفسية المكتسبة صناعياً** : وهي تشبه المناعة الجسدية التي يتم اكتسابها بالحقن ، ويكتسب الفرد المناعة النفسية صناعياً من خلال تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره ، وتعويدته على طرد وساوس القلق والغضب والتوتر واستبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة وإيجابية فيها ، ومن أمثلة وسائل إكساب المناعة صناعياً العلاج بالتحصين التدريجي، والعلاج بالغمر (مرسي، ٢٠٠٠: ٩٦-٩٧) .

(ج) - أعراش فقدان المناعة النفسية

إذا ضعفت مناعة الفرد النفسية فإنه سيعاني من بعض الأعراض المرضية مثل :

(١)- فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي .

(٢) - زيادة القابلية للإيحاء ، فيصبح الفرد مهيباً لاستقبال أي أفكار حتى ولو كانت غير صحيحة.

(٣) - الاستسلام للفشل والانعزالية .

(٤) - فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة .

(٥) - الانغلاق والجمود الفكري (كامل، ٢٠٠٢ : ٣٢٠-٣٢١).

تعقيب

مما سبق يتضح أن المناعة النفسية هي حصانة نفسية ضد التأزم ، تختلف من فرد لآخر ، وتعمل البيئة التي يعيش فيها الفرد على صقلها أو يكتسبها من خلال التجارب والمعارف التي مر بها أو من خلال برامج علاجية وإرشادية ، كما يسهم الالتزام بتعاليم الإسلام قولاً وعملاً بفعل ما أمر الله به واجتناب ما نهى عنه والصبر على قضاء الله وقدره والثبات أمام المطامع و الشهوات في تمتيتها في نفس المؤمن ، وبالتالي فإنه يمكن القول أن المناعة النفسية سمة إيجابية في الشخصية، قد تسهم في تكوين سمة ايجابية أخرى كالصلابة النفسية حيث يتشاركان في نفس الدور الوقائي تجاه أحداث الحياة الضاغطة ، ويمكن القول أن المناعة النفسية بمثابة الحد الأدنى من درجات الصلابة النفسية ، والتي تساعد الإنسان في الوقاية من الأمراض التي تسببها أحداث وصعوبات الحياة.

٣- الصمود النفسي Psychological Resilience

(أ) - تعريف الصمود النفسي

تعرفه الجمعية النفسية الأمريكية (APA) بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد ، سواء كانت مشكلات اجتماعية أو أسرية، أو كوارث طبيعية، أو أمراضاً مزمنة ، أو تهديدات ، أو ضغوطات عمل ، أو غيرها من الصدمات العنيفة ، كما يتضمن المفهوم القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والعقبات وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (APA,2008:2) .

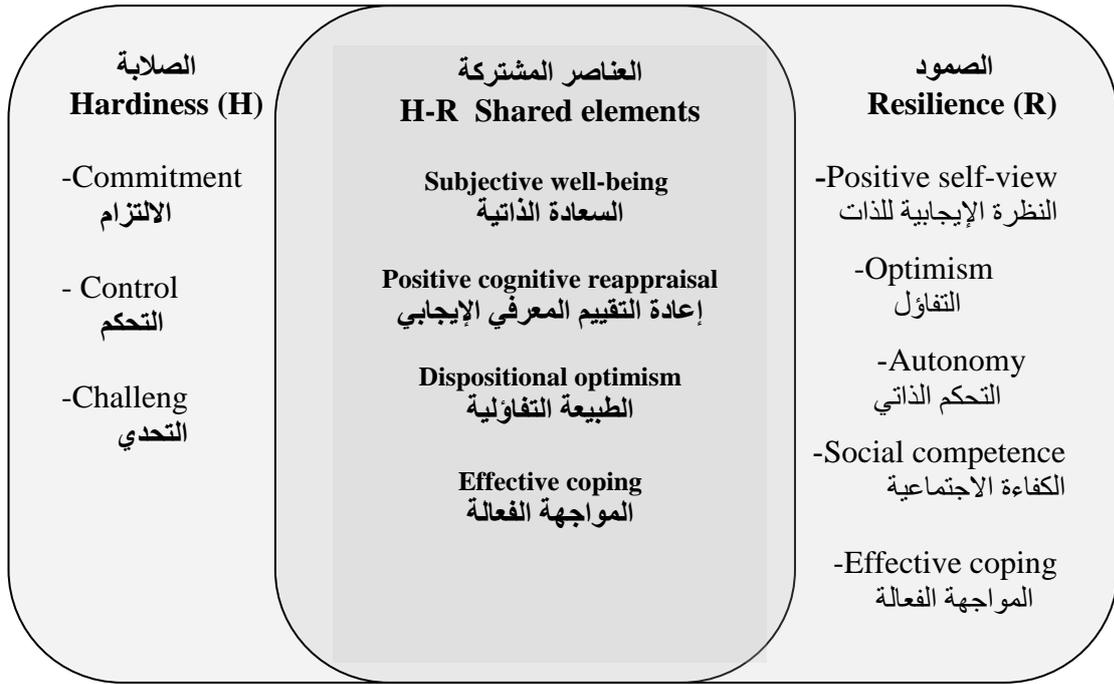
ويساعد الصمود النفسي الفرد ويمكنه من مواجهة الأحداث الصادمة والصعوبات في الحياة، وتتحدد مكوناته من خلال عوامل داخل الفرد مثل: أساليب المواجهة المعرفية، ومستويات الكفاءة الذاتية والاجتماعية ، والإحساس بالضبط في مواجهة الشدائد والصعوبات ، والحفاظ على الهوية ، وتحقيق الأهداف الشخصية ومواجهة التحديات ، وعوامل بيئة اجتماعية مثل الوضع الاقتصادي والاجتماعي وأساليب التنشئة الأسرية ودرجة المساندة الاجتماعية (البحيري، ٢٠١١: ٤٧٩-٤٨٠) .

(ب) - مكونات الصمود النفسي

أشارت (الأعسر، ٢٠١٠) إلى وجود أربع مكونات نفسية للصمود النفسي، حيث يشير كل حرف من كلمة (صمود) إلى مكون نفسي ، فحرف الصاد "صلابة" وحرف الميم "مرونة" وحرف الواو "وقاية" وحرف الدال "دافعية" ، وهذا يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب ، بل قد يوظف هذه المحن لتحقيق النمو والتكامل (الأعسر، ٢٠١٠: ٢٥) .

وقد اختلفت (أباطة، ٢٠١١) مع ذلك بشأن مكونات الصمود النفسي ، حيث اعتبرته المكون الرابع للصلابة النفسية إضافة إلى المكونات الأخرى : الالتزام ، والتحكم ، والتحدي . معتبرة أن الصمود يتمثل في قدرة الفرد على المواجهة الإيجابية أو التوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات أو النكبات التي يتعرض لها في حياته ، مع تحقيق نواتج إيجابية بالرغم من هذه الصعوبات (أباطة، ٢٠١١: ٥٧) .

وقد أشار ميشال وآخرون (Michael,et.al,2009) إلى مفهومي الصلابة النفسية والصمود النفسي باعتبارهما أساليب شخصية متداخلة تساعد الفرد في مواجهة تغيرات الحياة وصعوباتها ، وتزرع فيه روح التنافس والاهتمام والالتزام والنظر إلى الحياة بنظرة تفاؤلية بالإضافة إلى التقويم المعرفي الإيجابي للمواقف والأحداث ، ويوضح شكل (١) العناصر والأساليب المشتركة بين الصلابة النفسية والصمود النفسي .



شكل (١)

العناصر المشتركة بين الصلابة النفسية والصلابة النفسية

(Michael,et.al,2009:93)

من خلال شكل (١) يتضح وجود أربعة عناصر مشتركة بين الصمود النفسي والصلابة النفسية هي : **حسن الحال والسعادة الذاتية**؛ وتعني رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام و سعيه المتواصل لتحقيقه أهداف ذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، **إعادة التقييم المعرفي الإيجابي**؛ ويشير إلى تغيير الطريقة التي يفكر بها الإنسان من خلال النظر إلى الأحداث والمواقف الضاغطة بصورة إيجابية يمكن السيطرة عليها، **الطبيعة التفاؤلية** ؛ وتشير إلى شخصية الفرد المتفائل والذي ينظر للأحداث المستقبلية للحياة بصورة إيجابية ، والميل إلى توقع حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ ، **المواجهة الفعالة**؛ وتشير إلى استخدام الفرد لمجهوداته المعرفية والسلوكية لمواجهة وخفض أحداث الحياة الضاغطة أو التكيف معها بطريقة جيدة .

وقد أشار مادي (Maddi,2013) إلى الصلابة النفسية باعتبارها الطريق الأساسي والذي يؤدي إلى الصمود النفسي ، كما وصف الصمود النفسي بأنه ظاهرة الحفاظ على الأداء الخاص بالفرد ، والصحة ، وتعزيزهما بالرغم من حدوث مواقف وأحداث ضاغطة ، وقد أشار مادي إلى أن الصلابة النفسية يمكن تعلمها في وقت مبكر من الحياة عن طريق التنشئة الوالدية

والمربين الآخرين، كما أنه بالإمكان تعلمها في أي وقت من الحياة من خلال برامج التدريب المعدة لذلك (Maddi,2013:8).

تعقيب

مما سبق يُعتبر الصمود النفسي أحد المصطلحات النفسية الحديثة التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي والذي يركز على الوقاية والحماية أثناء التعرض للصعوبات والعوائق والأزمات ، ومن هنا يمكن القول أن الصمود النفسي يشترك مع الصلابة النفسية في كونهما من سمات الشخصية الإيجابية لهما نفس المهمة في التخفيف من وطأة أحداث الحياة الضاغطة ، وعلى الرغم من اختلاف الباحثين في تصنيف المفهومين بين الرئيس والفرعي، فمنهم من يرى أن الصمود النفسي مفهوم رئيس والصلابة النفسية مكون فرعي له ، ومنهم من يرى أن الصلابة النفسية مفهوم رئيس والصمود النفسي مكون فرعي لها ، ورغم هذا الاختلاف فإنه من الممكن القول أن كل منهما يسهم في تنمية الآخر بشكل إيجابي .

هـ - أبعاد (مكونات) الصلابة النفسية

توصلت كوبازا في دراستها (١٩٧٩-١٩٨٢-١٩٨٣-١٩٨٥) إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة مكونات هي : الالتزام ، التحكم ، التحدي. وهذه المكونات من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة ، فالصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون .

فقد أشارت كوبازا وآخرون (Kobasa,et.al,1982) إلى أن مكونات الصلابة النفسية متصلة بشكل غير مباشر ولا يمكن فصل بعضها عن بعض ، لأن مفهوم الصلابة النفسية يمثل العصب الذي يشكل حزمة مترابطة من ثلاثة مكونات هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي) وهذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على مواجهة ضغوط وصعوبات الحياة ، وتحويلها إلى فرص للنمو (Kobasa,et.al,1982 :169).

ويذكر سارافينو (Sarafino,1997) أن الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام والتحكم والتحدي) ليست ثابتة بل في حالة نمو مستمرة مع التقدم في العمر ، فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته ، حيث يزداد تعلمه من خلال الخبرات التي مر بها وما تتضمنه

من نجاحات أو إخفاقات مما يؤثر إيجابياً على كيفية التعامل مع أحداث وضغوط الحياة التي يتعرض لها، وهو ما قد يجعله قادراً على التحمل والمضي قدماً والنظرة للأحداث بشكل إيجابي (Sarafino,1997: 123).

وفيما يلي عرض لهذه المكونات الثلاثة بشيء من التفصيل :

١ - الالتزام : Commitment

يعد الالتزام بعداً رئيساً للصلابة حيث يوصف بأنه الميل للمشاركة والانشغال بالعمل ، والمواجهة بنجاح وليس الشعور بالاختلاف والعزلة وعدم وجود الأهداف . وتكمن أهمية بُعد الالتزام في اعتقاد الفرد بقيمة وأهمية ذاته ، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله (عثمان، ٢٠٠١ : ٢٠٩-٢١٠).

(أ) - تعريف الالتزام

عرفت كوبازا وآخرون (Kobasa,et.al,1982) الالتزام بأنه عبارة عن إحساس عام لدى الفرد بالعزم والتصميم الهادف ذو المعنى ، ويعبر عنه بميله ليكون أكثر قوة ونشاطاً تجاه بيئته بحيث يشارك بإيجابية في أحداثها ويكون بعيداً عن العزلة والسلبية والاعتراب (Kobasa,et.al,1982 :169) .

ويروى فولكمان (Folkman,1984) أن الالتزام يكشف عما هو مهم وله معنى للفرد ، ويمكن أن يُعرف من خلال مجموعة من الأفكار التجريدية والتي تمتد من الأفكار والقيم إلى غايات محددة تسهم في تحديد موضع الخطر والتهديد (Folkman,1984 : 841) .

كما وصف كل من الرد وسميث (Allred &Smith,1989) الالتزام بأنه يعبر عن الميل للمشاركة في مقابل الاعتراب والعزلة، لأن نقص الالتزام يظهر في صورة اغتراب (Allred &smith,1989:257) .

ويؤكد (عيد، ١٩٩٠) على أن الالتزام هو الذي يعطي المعنى للإنسان ، وهو الذي يضيء على الأشياء المعنى والمغزى والقيمة واستناداً للنظرية الوجودية التي تؤكد على أهمية التمسك بالقيم والمبادئ والأخلاقيات ، فقد استعارت كوبازا مصطلح الالتزام منها كما تأثرت بأفكار فرانكل والذي يركز على أهمية وجود معنى وهدف للحياة حتى اللحظة الأخيرة وتحفظ

الحياة بقوة هذا المعنى حتى النهاية ، كما أن عدم وضوح المعنى أو غيابة يهيئ الفرد لنمو الاضطرابات النفسية المختلفة مثل الاكتئاب والاعتراب خاصة في مرحلة المراهقة وهي مرحلة تتشكل فيها هوية المراهق وتبنى فيها الأفكار والقيم والأدوار والخيارات التي تمنحه إحساساً بالوجود المستقل المتميز الذي يساعده في الإعداد للمستقبل (عيد، ١٩٩٠ : ١٥٣) .

وقد عرف (Wiebe,1991) الالتزام بأنه اعتقاد الفرد بضرورة تلبية قيم وأهداف محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة ، وضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف ، كما يشير إلى اتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الضاغطة برؤيتها أحداث ذات معنى وقيمة وجديرة بالاهتمام والتفاعل معها (Wiebe,1991: 89) .

وقد عرف (مخيمر، ١٩٩٧) الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حوله (مخيمر، ١٩٩٧ : ١٤) .

وأشارت ستيك (Stick,2014) للالتزام باعتباره شعور بالقيمة نحو الذات والآخرين والحرص على المشاركة الإيجابية الفعالة المثمرة والتفائل، مما يجعل الفرد يتقبل كل الأحداث الصعبة بسعة صدر ومرونة وأنها فرصة للنمو النفسي والذاتي واكتساب الخبرات الجديدة (Stick,2014:5) .

تعقيب

يتضح من خلال الاستعراض السابق لمفهوم الالتزام اتفاق الباحثين على أهمية الالتزام في كونه يعطي معنى للحياة من خلال تمسك الفرد بالقيم والمبادئ السليمة، وتحقيق الفرد لأهدافه ، وتحمل المسؤولية، وممارسة الأنشطة التي تعود عليه وعلى المجتمع بالفائدة ، والمشاركة في مساعدة الآخرين عند الحاجة ، والنظر إلى أحداث الحياة الضاغطة بنوع من القيمة والاهتمام وأنه من الممكن أن تعود عليه بنوع من الفوائد والمكاسب عند مواجهتها.

(ب) - أنواع الالتزام

أوضحت كوبازا (Kobasa,1979) أن هناك أنواع مختلفة من الالتزام كالتالي:

(١) - الالتزام تجاه الذات (الذات) (الذات) : وذلك من خلال تبني الفرد لمجموعة من المبادئ والقيم

الإيجابية ومعرفته لذاته وتحديده لأهدافه الخاصة في الحياة على نحو يميزه عن غيره .

(٢)- **الالتزام تجاه العمل:** وذلك من خلال الاعتقاد بقيمة العمل وأهميته، والاعتقاد بضرورة الاندماج في محيط العمل وإنجازه بكفاءة وتحمل مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

(٣)- **الالتزام تجاه العلاقات الشخصية:** وهي القدرة على إقامة علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين، والإحساس بالمتعة والبهجة أثناء التفاعل مع الأصدقاء، و تقديم يد العون والمساعدة لهم وقت الحاجة.

(٤)- **الالتزام تجاه الأسرة:** وذلك من خلال الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة، والاهتمام بها والمبادرة في عمل الأشياء التي تعود بالفائدة عليها .

(٥)- **الالتزام تجاه المجتمع:** وذلك من خلال المشاركة في الأنشطة التي تخدم المجتمع، والاهتمام بما يدور فيه قضايا وأحداث والسعي لحلها (Kobasa,1979:4) .

تعقيب

مما سبق يتضح تناول كويازا لخمس أشكال لمفهوم الالتزام، حيث تؤكد هذه الأشكال على ضرورة تبني الفرد لمبادئ وقيم إيجابية، وتشترك جميعها في حث الفرد على المشاركة وعدم العزلة في التعامل مع أحداث الحياة المختلفة التي يمر بها ، مما قد يعود عليه بالفائدة في الجانب الذاتي ، وفي إطار العمل ، والعلاقات الشخصية والأسرية والمجتمعية ، وهذا بدوره قد ينعكس بالإحساس بمعنى وجود أفضل للحياة .

٢- التحكم : Control

أشارت كويازا (Kobasa,1979) إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغط ولديهم اعتقاد في قدرتهم على التحكم في أمور حياتهم هم أكثر صحة نفسية وجسمية مقارنة بأقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة المواقف الحياتية القاهرة ، وترى كويازا أن القدرة على التحكم تظهر في القدرة على اتخاذ القرار والقدرة على التفسير والقدرة على المواجهة الفاعلة (Kobasa, 1979:3) .

ويشير مفهوم التحكم إلى مدى الدافعية لدى الأفراد عامة وإدراكهم لأنفسهم بأن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث التي تمر عليهم في حياتهم وينظر بيرجر (Burger) إلى أن الرغبة في التحكم تعد سمة في الشخصية مثلها مثل السمات الشخصية الأخرى التي تمتد على تدرج متصل يقع على أحد طرفيه الأفراد الذين لديهم مستوى ضئيل من الرغبة في التحكم ويمتد

التدرج على المتصل إلى الطرف الآخر حيث يقع أولئك الأفراد الذين لديهم مستوى عال من التحكم ، علماً بأن عدد الأفراد الذين يقعون في طرفي المتصل قليل نسبياً، حيث إن الغالبية تتركز في الوسط ومن الطبيعي أن يختلف الأفراد في درجة التحكم من موقف إلى آخر ، إلا أنه وكما هو الحال في سمات الشخصية الأخرى فإن هناك مستوى عاماً من الرغبة في التحكم والذي يمكن تحديده نظرياً من خلال الملاحظات المستمرة والمتكررة لسلوك الشخص عبر مواقف عديدة مختلفة (حمادة، وعبداللطيف، ٢٠٠٢: ٢٣٣).

كما أشارت (حسان، ٢٠٠٩) إلى أن من يفتقد القدرة على التحكم والسيطرة يشعر بالعجز في مواجهة ما يحمله المستقبل ويواجه أحداث وصعوبات المستقبل بشكل غير تكيفي، في حين من يستطيع التحكم فيما يمر به من أحداث يمكنه التحكم في ردة فعله تجاهها وأسلوب تعامله معها وبالتالي يكسب تحكماً في حياته (حسان، ٢٠٠٩: ٢١٢).

(أ) - تعريف التحكم

عرفت كوبازا وبوستي التحكم بأنه : اعتقاد الفرد بأن ظروف الحياة ومواقفها المتغيرة التي يتعرض لها أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها (Kobasa&Puccetti,1983:849) .

كما عرف وايب (Wiebe,1991) التحكم بأنه توقع الفرد بحدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة ، وتكون اعتقاد معرفي لديه بقابلية تناولها والتحكم فيها بفاعلية (Wiebe,1991:89) .

وقد عرف (مخيمر ، ١٩٩٦) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته ، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير الأحداث وتقديرها والمواجهة الفاعلة والإنجاز (مخيمر، ١٩٩٦ : ٢٨٥) .

وأشارت ستيك (Stick,2014) إلى التحكم باعتباره قدرة الفرد على تحفيز الذات من أجل قبول الصدمات والضغوط والتكيف معها لكي يكتسب القدرة على تحديدها ومواجهتها ومن ثم تغييرها مستقبلاً (Stick, 2014:5) .

تعقيب

مما سبق يتضح أن التحكم قد يمد الفرد بالقوة اللازمة للسيطرة على الأحداث الصعبة التي يتعرض لها من خلال تحليل المواقف والتهديدات وتفسيرها ومن ثم محاولة مواجهتها واجتيازها، ومن خلال تناول الباحثين لهذا المكون فقد نظرت له كوبازا وبوستي (Kobasa&Puccetti,1983) ، و وايب (Wiebe,1991) من الجانب المعرفي باعتباره اعتقاد وتنبؤ يكونه الفرد تجاه الموقف الضاغط بهدف السيطرة عليه ووضع الحلول لها ، وبالإضافة للجانب المعرفي لمفهوم التحكم فقد تناول (مخيمر ، ١٩٩٦) استراتيجيات التحكم في الموقف الضاغط من خلال تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات والاختبار بين البدائل ، بينما ركزت ستيك (Stick,2014) على تعزيز الجانب الذاتي للفرد للتمكن من التحكم بأحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها وتغييرها .

(ب) - أنواع التحكم

أشار كل من أفريل (Averil,1973) و تومبسون (Thompson,1981) إلى أن التحكم يتضمن أنواعاً مختلفة منها:

(١) - **التحكم السلوكي** : ويعني القدرة على التعامل مع الموقف بصورة ملموسة والتحكم في المواقف والأحداث من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره .

(٢) - **التحكم المعرفي** : أي القدرة على استخدام العمليات الفكرية بكفاءة ، كالتفكير في المواقف وإدراكها وتفسيرها بصورة منطقية وواقعية.

(٣) - **التحكم المعلوماتي** : ويعني قدرة الفرد على استخدام كل المعلومات المتاحة عن الموقف والحدث الضاغط والبحث عن معلومات أخرى تتعلق بطبيعة الموقف في محاولة للسيطرة عليه وضبطه ، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالموقف قبل وقوعه فيتهيأ الفرد لتقبله وتسهل عملية السيطرة عليه.

(٤) - **التحكم باتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل** : ويعني القدرة على اتخاذ القرار والاختيار بين البدائل عند مواجهة الموقف الضاغط سواء بإنهائه ، أو تجنبه، أو بمحاولة التعايش معه .

(٥) - **التحكم الاسترجاعي** : ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة تجاه الموقف ، فاسترجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات يؤدي إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف

ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه والتعايش معه (Thompson,1981:90-91) , (Averil,1973 :286- 287) .

تعقيب

مما سبق يتضح أن مفهوم التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة والضاغطة بناءً على استقرائه للواقع ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمراً كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية وملكات عقلية للسيطرة على نفسه ولضبط انفعالاته، فالتحكم يُعد متغيراً مخففاً من واقع الأحداث الضاغطة، ويتفاعل مع المكونات الأخرى للصلابة ليشكلوا معاً مجموعة مهمة من متغيرات الوقاية النفسية، فإدراك الفرد أن لديه مقاومة وصلابة نفسية قد يساعد على التنبؤ بمدى استمتاعه بالحياة مستقبلاً .

٣- التحدي : Challenge

ويمثل المكون الثالث من مكونات الصلابة النفسية ، و من أهم الأمور اللازمة لعملية النمو النفسي ، حيث يساعد الفرد على استكشاف ومواجهة وتحدي ما يصادفه من صعوبات في الحياة، والنجاح في تحدي هذه الصعوبات يُعطي معنى للحياة .

(أ) - تعريف التحدي

عرفت كوبازا (Kobasa,1979) التحدي باعتباره قدرة الفرد في النظر إلى التغيير كمحفز للصحة والنمو أكثر من كونه تهديداً من خلال الاستجابة الايجابية للأحداث غير المتوقعة ، والنظر للحياة كتجارب مثيرة للاهتمام مع القدرة على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومن ثم التقليل من الإصابة بالإجهاد والمرض (Kobasa,1979:4)

وأشار الرد وسميث (Allred&Smith,1989) إلى التحدي باعتباره الميل إلى رؤية التغيير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحدٍ إيجابي وليس حدثاً مهدداً ومكروهاً ، ويؤكدان على أهمية مكونات الصلابة النفسية في التخفيف من آثار الصعوبات والضغط والعوائق ، والتي من الممكن أن تساعد في منع الإجهاد العضوي الذي يؤدي إلى المرض غالباً (Allred &Smith ,1989:257) .

و**عرف** وايب (Wiebe,1991) التحدي باعتقاد الفرد في قدرته على المثابرة والمقاومة للأحداث اليومية الشاقة ، وأن التغيير شيء طبيعي في الحياة وأن التحدي يمثل شعور بالإثارة والمقاومة أكثر من الشعور بالتهديد (Wiebe,1991:89) .

وقد عرفه فنك (Funk,1992) بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة الضاغطة أمر طبيعي وحتمي ولا بد منه ، أكثر من كون هذا التغيير تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وصحته النفسية (Funk, 1992 :336) .

و**عرفه** سلكوكا و توماكا (Solcova&Tomaka,1994) بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية ، وأن هذه الاستجابات قد تكون معرفية أو عضوية أو سلوكية وقد تجتمع معاً (Solcova&Tomanek,1994 :390) .

كما عرفه (مخيمر، ٢٠٠٢) بأنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له ، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية (مخيمر، ٢٠٠٢ :١٤) .

وقد أشار مادي (Maddi,2004) لأهمية التحدي باعتباره الركيزة الأساسية و حجر الزاوية في الصلابة النفسية ، و يشير إلى أن الفرد الذي يستطيع اتخاذ قرارات متحدية للحياة هو الذي يحيا حياة ذات معنى ويتصف بكونه نشط، وجرئ، وحذر، ومهتم (Maddi,2004:283) .

و أكدت (حسان، ٢٠٠٩) على أن المرء إذا اتسم بانخفاض التحدي فإنه يساوي بين المجهول والخطر ويعجز عن إدراك أن كل يوم جديد وكل خبرة جديدة تحمل معها تحدياً خاصاً بها ، وأن عليه أن يعرف كيف يقابل هذا التحدي ويتعامل معه كمكون طبيعي من مكونات الحياة فالتحديات لن تختفي ولن تتوقف ما دمنا أحياء (حسان، ٢٠٠٩ :٢١٥) .

في حين أشارت ستيك (Stick,2014) للتحدي من خلال النظر للحياة كفرصة كاملة للنمو وأن التغيير أمر طبيعي وإيجابي ، وأنه سمة من سمات الحياة الضرورية للبقاء على نحو أفضل (Stick,2014:4) .

تعقيب

مما سبق يتضح اتفاق الباحثين حول أهمية التحدي والنظر له كنوع من الاعتقاد الصحيح تجاه التغيير الطبيعي في الحياة ، ويتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو مؤلمة ، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه السمة تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فالتغيير سنة الحياة والمهم هو القدرة على المثابرة والنجاح في مواجهة وتقبل الخبرات الجديدة .

(ب) - مكونات التحدي

تناولت كوبازا بالدراسة عدة مكونات للتحدي باعتبارها سمة يتميز بها الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط عالية ولا يمرضون، ومنها :

(١)-**المرونة المعرفية:** وتخص بنية الفرد المعرفية التي تساعده على الاستمرار في مواجهة أحداث الحياة حتى في البيئة الأكثر تحدياً ، وهي على طرف نقيض من الجمود المعرفي .

(٢) - **القدرة على التحمل :** وذلك من خلال قدرة الفرد على المثابرة وبذل الجهد والكفاح حتى إنهاء المشكلات التي تعترض طريقه.

(٣) - **المجازفة والمغامرة:** وهي الإقدام على مواجهة المشكلات دون تهور ، مع ميل الفرد لمحاولة اكتشاف ما يدور حوله من أحداث .

(٤) - **الاهتمام بالتجارب :** وذلك من خلال النظر إلى الأحداث كتجارب مثيرة للاهتمام مع الإحساس بالمتعة عند حلها ، ومن ثم الانتقال لحل مشاكل (أحداث) أخرى (Kobasa,1979:4-5) ، (Kobasa,1982:10) .

تعقيب

يتضح مما سبق أن كوبازا ركزت في مكونات التحدي على السمات التي قد تمكن الفرد من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بنجاح ، فالمرونة المعرفية تُسهم في تكوين اعتقاد لدى الفرد بأن المتعة في الحياة هي الحياة المتغيرة وليست الساكنة ، وبالتالي اعتبار الأحداث الضاغطة بمثابة متعة وفرصة للنمو والتطور بعد مواجهتها ، كما تُسهم قدرة الفرد على التحمل والاستمرار وعدم الاستسلام للأحداث مع إمكانية مواجهتها ، كما يتضح دور المجازفة

والمغامرة في اقتحام المشكلات حتى قبل حدوثها ومحاولة حلها ، ويتضح دور التجارب المثيرة للاهتمام في تنمية ثقة الفرد بنفسه من خلال النظر إلى الأحداث من جانب ممتع غير مهدد لصحته وبالتالي يمكن السيطرة عليها وحلها.

و- النظريات المفسرة للصلابة النفسية

١- نظرية متلازمة التكيف العام (GAS) لهانز سيلبي

قدم العالم الفسيولوجي هانز سيلبي **Hans Selye** نظريته حول التكيف الفسيولوجي لأحداث الحياة الضاغطة ، عام ١٩٥٦ ثم أعاد صياغتها مرة أخرى عام ١٩٧٦ ، وأطلق عليها متلازمة التكيف العام **General Adaptation Syndrome** وهي عبارة عن سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية، التي يقابل الجسم من خلالها أحداث الحياة الضاغطة ، ليتمكن من التكيف معها ، وحدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد أحداث الحياة الضاغطة، ويرى أن هذه المراحل تمثل متلازمة التكيف العام (GAS) وأخذت مسمى "متلازمة" لتوضيح مظاهرها الفردية واختلافها من فرد لآخر (Seley,1976:472). وهذه المراحل هي :

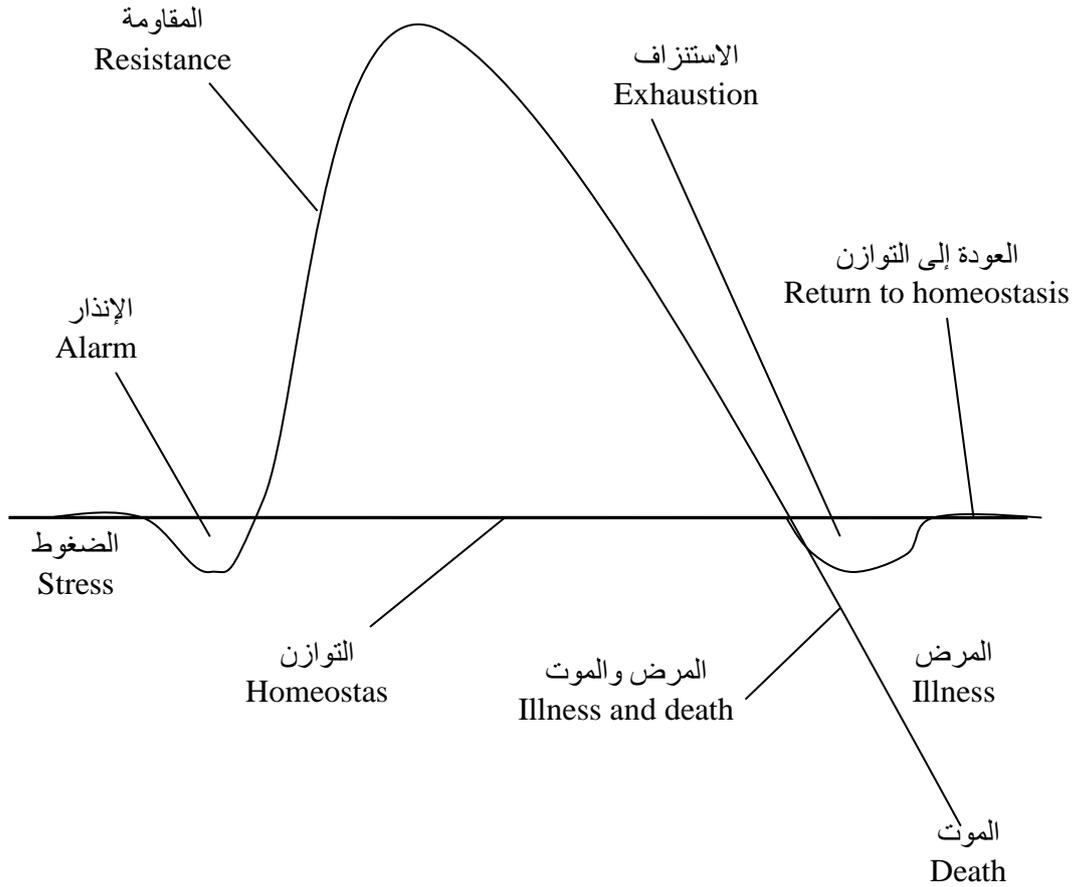
(أ)- **مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Reaction** : وهي استجابة أولية يستدعي الجسم من خلالها كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له ، حيث يحدث نتيجة للتعرض لمنبهات لم يكن مهيباً لها مجموعة من التغيرات والاستجابات كضيق التنفس، وتسارع نبضات القلب ، والارتعاش ، والتعرق .

(ب)- **مرحلة المقاومة Resistance Stage** : عندما يستمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة المقاومة لهذا الموقف ، وفيها يحاول الجسم مواجهة التهديد حيث تخففي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .

(ج)- **مرحلة الاستنزاف (الإعياء) Exhaustion Stage** : وهي مرحلة تلي مرحلة المقاومة فإذا طال تعرض الفرد للتهديد فإنه يصل إلى مرحلة لا يستطيع مقاومة الضغوط والتغلب عليها، مما قد يجعله أكثر عرضه للإصابة باختلال الوظائف الفسيولوجية والنفسية.

ويذكر سيلبي بأن ردود الفعل السوية هي التي تسمح للجسم بأن يقاوم الضغوط قصيرة المدى حيث يترتب على مثل هذه الردود تقوية الطاقة واختزال الألم ، أما إذا استمرت هذه الضغوط فإنها تؤدي إلى ظهور استجابات غير صحية طويلة

المدى ، وبالتالي فإن الضغوط النفسية يمكن أن تمثل في أهميتها مقاومة الضغوط الجسمية (Seley,1982:10) , (Cooper&Dewe,2004:25-27) .
ويوضح شكل (٢) نموذج متلازمة التكيف العام (GAS) الذي أقترحه سيللي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.



شكل (٢)

المراحل الثلاث لمتلازمة التكيف العام General Adaptation Syndrome
(Brannon,et.al,2013:96)

يتضح من خلال شكل (٢) أن الفرد عندما يتعرض لأحداث الحياة الضاغطة ، فإن الجسم يستجيب في البداية إلى الضغوطات (مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm) ، ومع التغيير الحاصل نتيجة هذه المرحلة فإن المقاومة تتخفض عن المستوى الطبيعي ، وفي حال استمرت الضغوط ؛ فإن الجسم يحشد قواه من أجل الصمود في مواجهة الضغوط والتكيف معها ومن ثم العودة إلى وضعه الطبيعي (مرحلة المقاومة Resistance) ، وفي حال تواصل الضغوط

وازدیاد شدتها فإن ذلك يؤدي إلى استنزاف طاقة الجسم ومن ثم عدم القدرة على التكيف مع هذه الضغوط ، مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض أو الموت (مرحلة الاستنزاف Exhaustion).
ويذكر كل من (منصور، والبيلاوي، ١٩٨٩) أن سيلبي قدم نظريته حول التكيف الفسيولوجي للضغط، حيث انتهى من خلال دراساته العملية إلى : أن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية-فسيولوجية، حيث يصف هذه الأعراض على أساس ثلاث مراحل للاستجابة للضغوط ، تؤلف معا ما يطلق عليه "متلازمة التكيف العام (منصور، والبيلاوي، ١٩٨٩: ٧-٨).

تعقيب

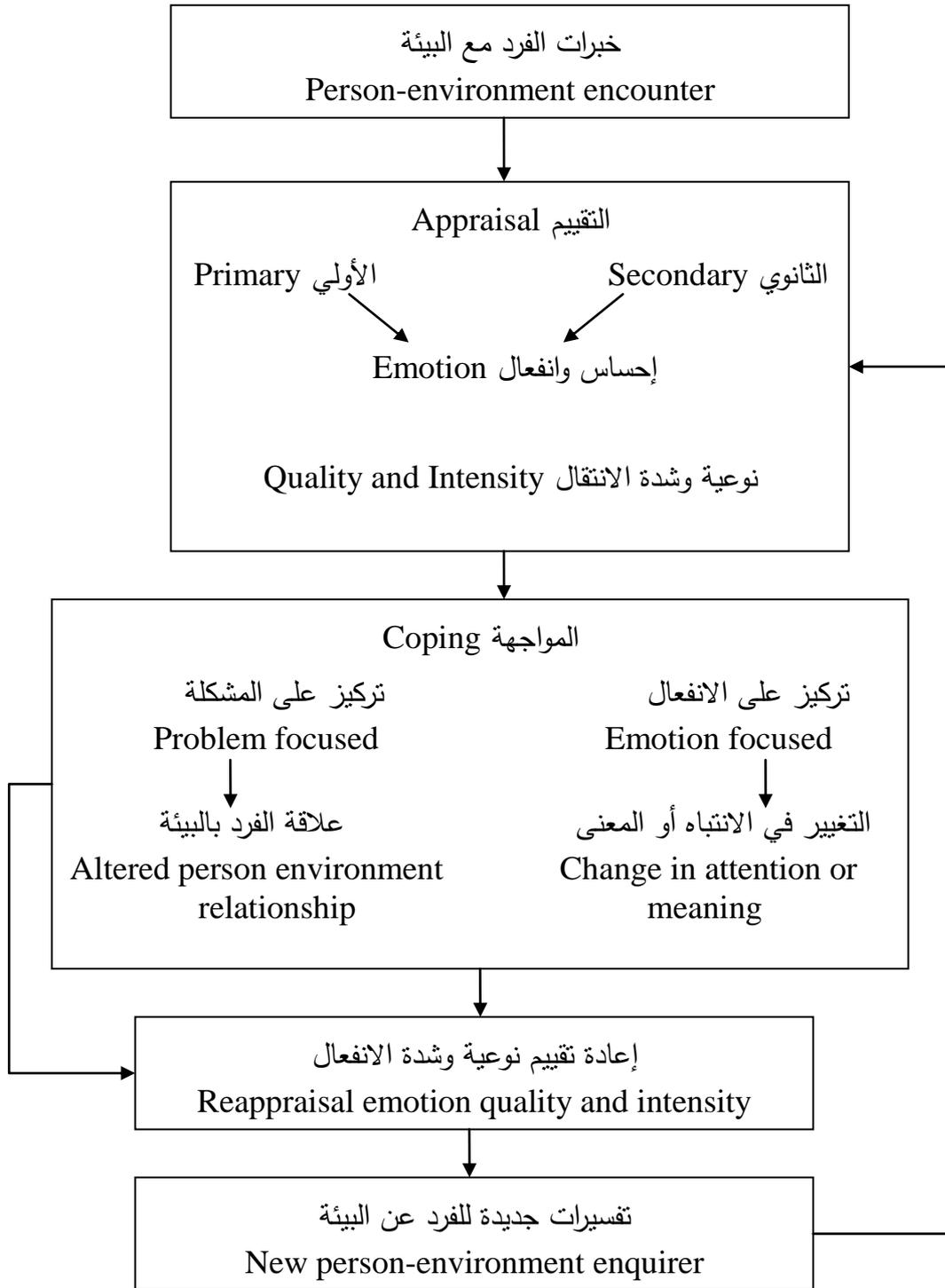
من خلال المراحل الثلاث لمتلازمة التكيف العام (GAS) ، يربط سيلبي بين الجوانب الفسيولوجية والنفسية والتي لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر ، وبالتالي فإن الاستنزاف (الإجهاد) الجسدي الذي يحصل نتيجة الضغوط قد يؤدي إلى استنزاف نفسي ، ورغم أن الاستجابات لأحداث الحياة الضاغطة قد تبدو ناجحة ، فإن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الأحداث قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية وفسيولوجية.

٢- نظرية التقييم المعرفي : Cognitive Appraisal Theory

قام لازاروس (Lazarus, 1966) ، ولزاروس وفلويمان (Lazarus 1980-1984 & Folkman) باختبار طريقة تعرض الفرد لأحداث الحياة التي قد تؤدي للضغوط، وكيفية إدراكه لهذه الأحداث وتقييمه المعرفي لها ؛ والذي يصدر أحكام التهديد ، أو التحدي ، أو الحياد، فالتقييم المعرفي يشكل علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة ، كما يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للموقف الضاغط وكيفية التعامل معه ، ووفقاً للتقييم المعرفي للأحداث: فإن هذه الأحداث قد تكون ضاغطة لبعض الأفراد ، وقد تكون ذات تحدي للبعض الآخر ، وقد تكون روتينية لدى البعض ، وعليه فإن الحمل أو فقدان وظيفة أو السفر للخارج أو العمل الكثير قد تكون ضاغطة لبعض الأفراد وغير ضاغطة بالنسبة لآخرين وذلك وفق التقييم المعرفي للفرد لكل حدث من الأحداث (Rybash ,et.al, 1986:130).

ووفقاً لنظرية التقييم المعرفي ، فإن إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة وتقييمه المعرفي لها يتمثل في ثلاثة جوانب هي : الأحداث الضاغطة ، وعملية التقييم ، وأساليب

المواجهة ، ويوضح شكل (٣) نظرية التقييم المعرفي في التغلب على أحداث الحياة الضاغطة والعوائق والصعوبات كما أورده فولكمان ولازاروس Lazarus & Folkma



شكل (٣)

نموذج التقييم المعرفي للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة فولكمان ولازاروس
(Folkman and Lazarus ,1988:467)

يتضح من شكل (٣) أن نظرية التقييم المعرفي تتمثل في ثلاثة جوانب هي:

(أ) - الأحداث الضاغطة (علاقة الفرد مع البيئة) وتنقسم إلى :

(١) - أحداث ضاغطة خارجية : وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية ، والتي تحدث دون إرادة أو تدخل من الفرد .

(٢) - أحداث ضاغطة داخلية : وهي النابعة من داخل الشخص ، وتتكون من خلال إدراكاته للعالم الخارجي .

(ب) - عملية التقييم ؛ وتنقسم إلى قسمين هما :

(١) - التقييم الأولي (Primary Appraisal)

وهو التقييم المبدئي وينتج من العملية الأولية للتقييم المعرفي الذي يصل فيه الفرد إلى إصدار حكماً معيناً حول نوع الموقف ودرجة تهديده ، حيث إن المواقف لا تؤدي إلى ضغوط إلا إذا تم تقييمها ذاتياً بهذه الطريقة ، كما تحدد عملية التقييم الأولية للحدث رد الفعل الشعوري للفرد بالنسبة للحدث، فينتج عن تلك الأحداث التي تقيم على أنها مسببة للضغط ردود فعل شعورية سلبية مثل: التوتر والقلق والخوف، بينما تؤدي الأحداث التي تُقيم على أنها فرصاً للتحدي والنمو إلى ردود فعل إيجابية مثل: الأمل والإثارة والمتعة.

(٢) - التقييم الثانوي (Secondary Appraisal)

يبدأ التقييم المعرفي الثانوي بعد التقييم المعرفي الأولي وما يتبعه من رد فعل شعوري لعملية التقييم الأولي ، ويتضمن هذا التقييم بحث الفرد عما يساعده في التعامل مع المواقف الضاغطة (داخل الفرد والبيئة) ويتضمن أيضاً تكاليف المواجهة؛ ويعني تلك المشكلات الجديدة والتي تنشأ عن اتخاذ قرار معين، وبذلك يحدد الفرد طرق المواجهة المتوفرة لديه وتلك المتاحة في البيئة حوله .

(ج) - أساليب المواجهة : وفيها يستخدم الفرد أساليب المواجهة المتوفرة لديه لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتصنف إلى قسمين :

(١) - مواجهة مركزة على المشكلة : وهي التصرف المباشر الذي يتخذه الفرد لتغيير العلاقة مع بيئته ، من خلال البحث عن معلومات خاصة حول المشكلة يستطيع من خلالها التعامل بفاعلية مع الموقف الضاغط ، أو يحاول أن يستبعد العوامل الضاغطة أو يوقفها .

(٢) - مواجهة مركزة على الانفعال : وتتضمن السيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة ، مما يؤدي إلى تغيير في الانتباه أو المعنى من خلال استخدام حياً سلوكية دفاعية كالإنكار ، والتجنب ، وتقبل المسؤولية ، و إعادة تقدير الموقف باعتباره غير مهدد ، ويزداد استخدام هذه الاستراتيجية عندما يكون حل الحدث الضاغط غير متاحاً أو غير عملياً .

وتركز عملية إعادة تقييم نوعية وشدة الانفعال على تقييم فعالية المواجهة والانفعال المصاحب لها والتي استخدمت في التعامل مع الأحداث الضاغطة والتي أدت إلى حل المشكلة أو عدم حل المشكلة ، وفي حال عدم القدرة على حل المشكلة فإن أي معلومة جديدة حول الحدث الضاغط أو حول الفرد ذاته يؤدي إلى الانتقال لمرحلة إصدار تفسيرات جديدة تقود بدورها إلى تغيير التقييم منذ البداية وفق نموذج ديناميكي.

تعقيب

يتضح مما سبق أن نظرية التقييم المعرفي أشارت إلى الضغوط باعتبارها علاقة تفاعل بين الفرد والبيئة ، مركزةً على العمليات المعرفية (الإدراك - التقييم - التفكير... إلخ) في استجابة الفرد للحدث (الموقف) ، مشيرة إلى أن إحساس الفرد بالتهديد والعجز عن السيطرة على الموقف يتوقف على تقييمه المعرفي للموقف ، وقد اشتملت هذه النظرية على نوعين من التقييم هما : **تقييم أولي** وهو إدراك الموقف وإصدار الحكم عليه وتحديد مدى خطورته وتهديده، و**تقييم ثانوي** ويقصد به الوسائل المتبعة والإمكانات المتاحة لمواجهة هذا الضغط (الموقف) ، وبعد انتهاء عملية التقييم يواجه الفرد الموقف الضاغط بنوعين من استراتيجيات المواجهة هي : مواجهة مباشرة للمشكلة بغرض إيقاف المشكلة أو التخفيف من حدتها ، ومواجهة مركزة على الانفعال من خلال تغيير الصورة السلبية للموقف الضاغط ، وفي نهاية المواجهة يتم إعادة التقييم في مدى إسهام استراتيجيات المواجهة في التعامل مع الموقف الضاغط ووضع الحلول له، وفي حال نجاح استراتيجيات المواجهة في التعامل مع المواقف الضاغطة يعود الفرد لحالته الطبيعية المتزنة ، أما في حال فشل استراتيجيات المواجهة في التعامل مع المواقف الضاغطة فإن عملية إعادة التقييم تتجه إلى محاولة إصدار تفسيرات جديدة لعلاقة الفرد مع البيئة (الموقف الضاغط) والتي تقود بدورها إلى استخدام عملية تقييم (أولي ، وثانوي) جديدة قد تسهم في التعامل مع الضغوط بفعالية من خلال استخدام استراتيجيات مواجهة جديدة أيضاً .

٢- نظرية كوبازا في الصلابة النفسية

(أ) - مبادئ النظرية

أشارت كوبازا (Kobasa,1979) إلى أنها استفادت من بعض مجهودات الباحثين من خلال تبنيها لمجموعة من المفاهيم والمبادئ التي توصلوا إليها ، والتي ساهمت إيجاباً في بناء نظرية الصلابة النفسية ، حيث اعتمدت في صياغة نظريتها على عدد من الأسس والمبادئ والمفاهيم كما يلي :

(١) - نموذج هانز سيلبي (Seley,1956) (General Adaptation Syndrome(GAS)

ويسمى متلازمة التكيف العام والخاص بالاستعداد الفسيولوجي للجسم، والفروق الفردية عند الاستجابة للإجهاد (Kobasa,1979:3) .

تعقيب

استفادت كوبازا من نموذج هانز سيلبي في متلازمة التكيف العام (GAS) من خلال مبدأ الفروق الفردية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حيث يتعرض بعض الأفراد إلى الإصابة بالأعراض الفسيولوجية في حين البعض الآخر يبقى سليماً ، الأمر الذي قادها إلى تساؤلها الرئيس في بداية التنبؤ بمفهوم الصلابة النفسية " لماذا يمرض البعض عند التعرض لأحداث الحياة الضاغطة ولا يمرض البعض الآخر " .

(٢) - نموذج لازاروس

وقد تأثرت كوبازا Kobasa بالنموذج المعرفي للازاروس (Lazarus,1966) حول آلية التقييم المعرفي للحدث الضاغط ، حيث يُعد من أهم النماذج التي اعتمدت عليها وذلك لارتباطه بثلاثة عوامل يمكن من خلالها التعامل مع المواقف الصعبة والضاغطة ، هي :

- * البيئة الداخلية للفرد.
- * الأسلوب الإدراكي المعرفي .
- * الشعور بالتهديد والإحباط .

ويذكر لازاروس Lazarus أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف الضاغط ، ومن ثم تصنيف هذا الموقف بناءً على طريقة الإدراك بأنه ضغطاً قابلاً للتعايش أو ضغطاً مهدداً لسلامته، وأخيراً تقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى

كفاءتها في التعامل معه، فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الضاغطة أمر يشعره بالتهديد وهو ما يعني عند لازاروس Lazarus توقع حدوث الضرر للفرد سواء النفسي أو الجسمي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر والضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (Lazarus, 1993: 5-6) , (Kobasa,1979:414).

تعقيب

يتضح من الاستعراض السابق لنموذج لازاروس المعرفي ، تركيز كوبازا على دور عملية التقييم المعرفي في التعامل مع الأحداث الضاغطة والذي يصدر أحكام التهديد أو الحياد أو التحدي ، الأمر الذي سلط الضوء على إمكانية مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعدم الاستسلام لها وتحويلها إلى فرص نمو وتطور .

(٣) - المبادئ الأساسية للمدرسة الإنسانية

فقد اعتمدت كوبازا Kobasa في طرح مفهوم الصلابة النفسية ومكوناتها على بعض المبادئ الأساسية التي تقوم عليها المدرسة الإنسانية وتتلخص فيما يلي :

- * **الحرية** : حيث إن الإنسان هو الذي يقرر دائماً وهو يملك حق الحرية بتقبل الأشياء أو رفضها، فهو حر ليقرر ما سيكون عليه وجوده ، وهو حر في مواجهة الغرائز والاستعدادات والظروف البيئية.
- * **الروحية** : وهي أحد الجوانب في الوجود الإنساني وأهم ما يميز الإنسان عن الحيوانات ، والروحية تتمثل في وجود الضمير لدى الإنسان .
- * **المسئولية** : حيث إن الإنسان هو المسؤول عما يصدر منه من سلوك ، ويجني ثماراً إيجابية أو سلبية نتيجة هذا السلوك ، وهذا المبدأ موازي للشعور بالالتزام وهو المكون الأول من مكونات الصلابة النفسية.
- * **الوعي بالذات** : ويعني هذا المبدأ أن الإنسان له قدرة فريدة ومميزة تجعله يفكر ويقرر ويختار بين البدائل المتاحة، وهذا المبدأ موازي للشعور بالتحكم وهو المكون الثاني من مكونات الصلابة النفسية.

* **البحث عن هدف في الحياة** : فالإنسان مخلوق فريد من نوعه لأنه يجاهد ويصارع من أجل تحقيق غرض أو هدف في الحياة ، كما أن وجود هدف أو معنى للحياة يجعل الفرد يتحمل و يواجه الإحباطات والضغوط ، فالحياة معاناة والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة ، وهذا المبدأ موازي للشعور بالتحدي وهو المكون الثالث من مكونات الصلابة النفسية (Scioli,et.al,2000 : 115) .

تعقيب

يتضح من خلال الاستعراض السابق استفادة كوبازا من بعض المبادئ التي أشارت إليها المدرسة الإنسانية، من خلال النظرة الإيجابية للإنسان وقيمه وحرية في اتخاذ قراراته، وأن الحياة ذات معنى وقيمة وتستحق المكافحة والتحدي وإيجاد الحلول الممكنة لمواجهة ما يشوبها من أحداث ضاغطة بغاية الوصول للأهداف، كما ساعدت بعض مبادئ المدرسة الإنسانية في استلهاهم كوبازا لمكونات الصلابة والتمثلة في: **الالتزام**؛ وذلك من خلال التمسك بالقيم والمبادئ والأخلاقيات وتحمل المسؤولية ، **والتحكم** ؛ وذلك من خلال القدرة على التفكير والحرية في الاختيار بين البدائل ، **والتحدي**؛ وذلك لكون الحياة ذات معنى وقيمة تسحق المثابرة والمواجهة للوصول للأهداف المرجوة ، كما أنه يمكن القول أن كوبازا قدمت نظريتها في الصلابة النفسية كنوع من الإسهام بجانب المدرسة الإنسانية في التأكيد على النظرة الإيجابية للإنسان و لقيمه وقيمة حياته ، وأهمية تنمية قدراته وصلابته النفسية لمواجهة صعوبات وتحديات الحياة

(٤) - افتراضات أفريل

كما اعتمدت كوبازا Kobasa في صياغة نظرية الصلابة النفسية على افتراضات أفريل Averill وملاحظاته المختبرية في وجود بناءات منظمة للشخصية هي:

* **السيطرة الجازمة (Decisional Control)** : وتتمثل في القدرة على الاختيار المناسب للسلوك في التعامل مع الضغوط.

* **السيطرة المعرفية (Cognitive Control)** : وتتجسد في قدرة الفرد على تفسير وتقييم مختلف أنواع الأحداث الضاغطة .

* **مهارات المواجهة (Coping skills)** : وهي استجابات متطورة وملائمة لمواجهة ومقاومة الضغوط دون الاستسلام لها، بينما الأفراد الذين لا يمتلكون هذه المقومات يتصفون بالاستسلام والضعف (Averill,1973:286) , (Kobasa,1979:414) .

تعقيب

مما سبق يتضح استفادة كوبازا من افتراضات أفريل وملاحظاته المختبرية في التأكيد على أهمية (التحكم) كمكون للصلابة النفسية من خلال مفهومي (السيطرة المعرفية والسيطرة الجازمة لأفريل) ، وذلك للتأكيد على قدرة الفرد في التحكم بسلوكه واختيار ما يراه الأنسب عند التعامل مع الضغوط ، وإمكانية التقييم المعرفي وإصدار الحكم على الموقف الضاغط وفي كونه مهدداً أو لا ، كما أكدت كوبازا على أهمية (التحدي) كمكون آخر للصلابة النفسية من خلال افتراض أفريل في (مهارات المواجهة) للتأكيد على أهمية المواجهة وعدم الاستسلام للأحداث الضاغطة.

(٥)- مفهوم التماسك

كما اهتمت كوبازا عند بناء نظرية الصلابة النفسية بمفهوم التماسك Coherence لأرون انتونوفسكي Aaron Antonovsky ، وهذا المفهوم يحاول تصنيف حال الأفراد عند الإصابة بالإجهاد والمرض من خلال هذا التساؤل " المرض والإجهاد موجود بكل مكان ، ولكن لماذا يستسلم بعض الناس للمرض والإجهاد والبعض الآخر يقاوم ولا يضعف ولا يمرض؟ " وفي إجابة هذا التساؤل يبرز مفهوم الإحساس بالتماسك Sense of Coherence وهو وجود طاقة كامنة وموارد لدى الشخص يتم حشدها ضد الضغوط حيث تمكنه من إدارة التوتر والتحكم في الانفعالات والتأقلم مع المواقف بطبيعتها المختلفة ، والشعور بأن الحياة ذات معنى وأن مطالب الحياة جديرة بالاهتمام ، وتكمن أهمية مفهوم التماسك في ربط الوقاية والصحة وخدمات العمل الاجتماعي، والافتراض هو أن نهج الوقاية الأولية هي الأداة المناسبة لمواجهة ضغوط الحياة (Antonovsky, 1979: 122) , (Kobasa & Puccetti, 1983: 841).

تعقيب

مما سبق يتضح استفادة كوبازا من مفهوم التماسك في محاولة البحث عن إجابة لتساؤلها الرئيس والمنبئ بنظرية الصلابة النفسية وهو " لماذا يمرض البعض عند التعرض لأحداث الحياة الضاغطة ولا يمرض البعض الآخر؟ " وفي إجابة هذا التساؤل يبرز مفهوم التماسك (الطاقة الكامنة) لدى الأفراد الذين يتعرضون للضغوط ولا يمرضون كنوع من أساليب المواجهة تجاه الأحداث الضاغطة ، الأمر الذي لفت النظر إلى أهمية الصلابة النفسية ودورها في الوقاية من خلال مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتخفيف من حدة الأمراض النفسية والجسمية.

(ب) - الأساس التجريبي للنظرية

قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمال الإصابة بالأمراض ، وكان من نتائج تفهم واقتناع كوبازا بأراء من سبقوها أن وضعت الأساس التجريبي لنظريتها ، من خلال ثلاثة افتراضات أساسية هي :

(١) - الافتراض الأول: يشعر الفرد الملتزم تجاه أي تهديد بالمسؤولية الكبيرة نحو نفسه ونحو الآخرين فهو لا يتوقف عن المشاركة والنشاط وتقديم يد المساعدة لمن يحتاجها في أشد الظروف قسوة.

(٢) - الافتراض الثاني: أن الفرد ذو الضبط العالي عندما يتعرض للصعوبات والعقبات يشعر بسيطرة كبيرة على الأحداث الضاغطة ويظهر بصحة نفسية وجسمية جيدة .

(٣) - الافتراض الثالث: الشخص الذي يواجه الأحداث ويحاول تغييرها باستمرار نحو الأفضل

كتحدٍ منه للظروف المحيطة به ، هو شعور إيجابي يتسم بالتفاؤل فضلا عن كونه محفزاً في بيئته ودافعاً قوياً نحو الإنجاز (Kobasa,et.al,1982 :169-170) , (Kobasa,1979:3-4)

وقد تحققت من هذه الافتراضات بإجراء دراسات عدة (١٩٧٩-١٩٨٢-١٩٨٣-

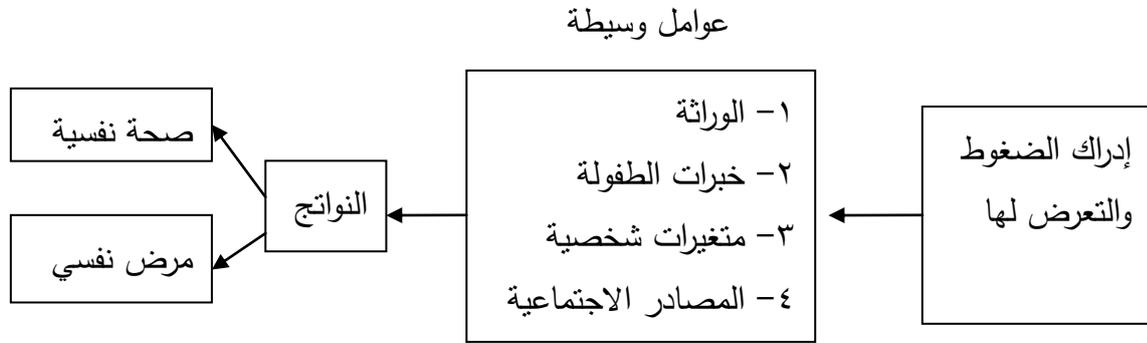
١٩٨٥) على عينات مختلفة من المحامين ورجال الأعمال والجنود وشاغلي المناصب الإدارية

المتوسطة والعليا ، وانتهت بالتوصل إلى صياغة نظريتها التي استهدفت الكشف عن المتغيرات

النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية

على الرغم من تعرضه للضغوطات، وتوصلت نتائجها إلى الكشف عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية ، وهي الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام ، التحكم ، التحدي)، مؤكدة أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد ، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون.

وأشار (مخيمر، ٢٠١٢) إلى أن كوبازا بررت عدم تأثر هؤلاء الأشخاص بالضغوط بوجود العوامل الوسيطة Mediators بين الضغوط والأمراض ويوضح شكل (٤) دور هذه العوامل الوسيطة كالتالي :



شكل (٤)

العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط و الإصابة بالأمراض

(مخيمر، ٢٠١٢: ١٦).

ويتضح من الشكل السابق وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها (الصحة الجسمية والنفسية ، المرض النفسي والجسمي) ، حيث إن المتغيرات الوسيطة من وجهة نظر كوبازا تؤثر في إدراك الضغوط وفي نتائجها .

تعقيب

يتضح من خلال الاستعراض السابق للأساس التجريبي لنظرية كوبازا في الصلابة النفسية ، استفادة كوبازا من بعض النظريات التي حاولت تفسير الإصابة بالإجهاد والمرض عند التعرض لأحداث الحياة الضاغطة مسلطة الضوء على بناء نموذج جديد يعالج جوانب القصور وأوجه النقص في تلك النظريات، وبالاطلاع على النظريات التي حاولت تفسير

الصلابة النفسية نجد كوبازا استمدت مبدأ الفروق الفردية و الإصابة بالأعراض الفسيولوجية من نظرية هانز سيللي ، كما استمدت عملية التقييم المعرفي وكيفية إدراك الحدث الضاغط من نظرية لازاروس، كما ساهمت بعض مبادئ المدرسة الإنسانية المؤكدة على قيمة الحياة وأهميتها وإيجابية الإنسان وكرامته وحريته في الاختيار وضرورة التمسك بالمبادئ والقيم الاجتماعية في وضع إطار لمكونات الصلابة النفسية (الالتزام ، التحكم ، التحدي)، كما استفادت من افتراضات افريل في التأكيد على أهمية مكوني (التحكم ، التحدي) في الإسهام بتعزيز مستوى الصلابة النفسية ، كما أكد مفهوم التماسك على صحة تساؤل كوبازا حول الأفراد الذين يتعرضون للضغوط ولا يمرضون من خلال وجود طاقة كامنة لدى الفرد تمكنه من تحمل الأحداث الضاغطة وعدم الإصابة بالمرض ، **ومن خلال الاستفادة مما سبق** فقد طرحت كوبازا ثلاثة افتراضات حول كل مكون من مكونات الصلابة النفسية ، فأشارت إلى مكون الالتزام من خلال أهمية تحمل الفرد للمسؤولية تجاه التهديد نحو نفسه ونحو الآخرين وتقديم العون والمساعدة لمن يحتاجها ، كما أشارت إلى مكون التحكم من خلال إمكانية السيطرة على الأحداث الضاغطة والاختيار بين البدائل ، وأشارت إلى مكون التحدي باعتبار مواجهة المواقف الضاغطة بمثابة شعور إيجابي ودافعاً للنمو والإنجاز ، وختاماً توصلت إلى أهمية الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

(ج) - مكونات الصلابة النفسية

حددت كوبازا Kobasa الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية بأنهم يتميزون بوجود مكونات ثلاثة هي :

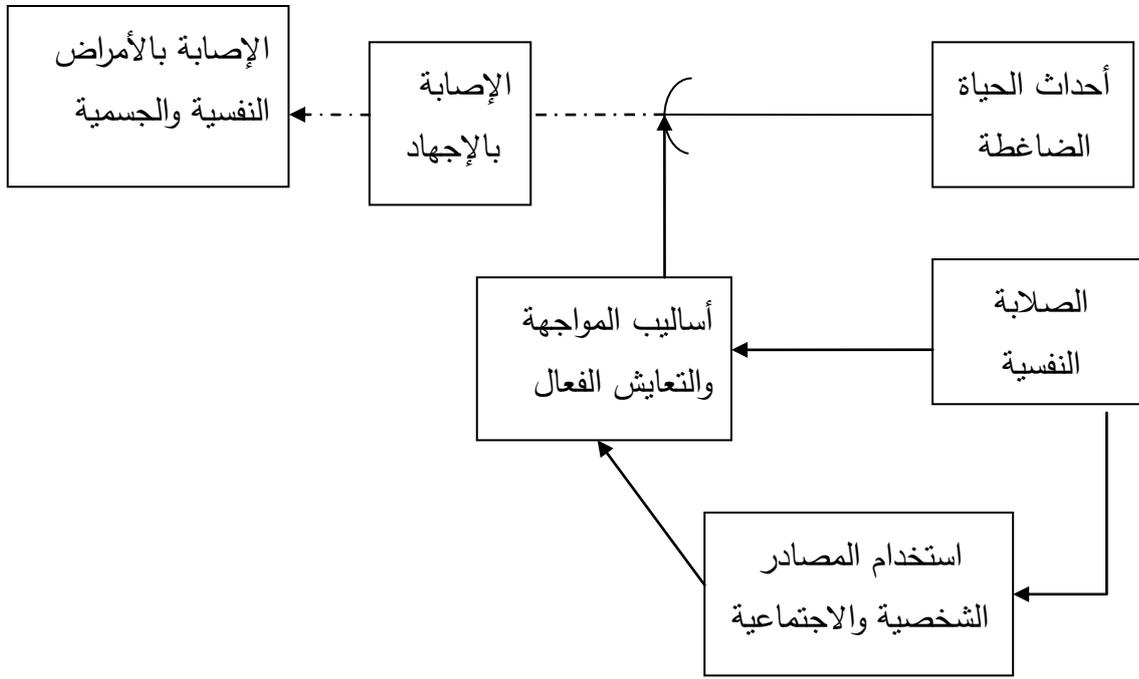
(١)-**الالتزام (Commitment)** : ويتضمن قدرة الفرد على الشعور بعمق المشاركة والالتزام بالنسبة لنشاطاته الحياتية ومسؤولياته الاجتماعية ، كما أكدت كوبازا Kobasa على أن الالتزام نحو الذات من الأمور المهمة والأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب فضلاً عن التزاماته الأخرى تجاه المحيطين به.

(٢)-**التحكم (Control)** : ويتضمن قدرة الفرد على التحكم بسلوكه وتصرفاته وانفعالاته والاعتقاد بقدراته الخاصة على السيطرة والضبط والتحكم بالأحداث البيئية المحيطة به .

(٣) - التحدي (Challenge) : ويتضمن التوقع بتغيير الأوضاع الراهنة نحو الأفضل رغم كل المعوقات والصعوبات التي يمكن أن يتعايشوا معها في الوقت الحاضر مع وجود نظرة تفاؤل تجاه الحياة ، فطبقاً لما جاءت به كوبازا فإن الصلابة النفسية يمكن أن تقوي الفرد أو تحميّه من التآثيرات المدمرة المباشرة والجانبية لأحداث الحياة الضاغطة (Kobasa ,1979:3-4).

وفي سنة (١٩٨٣) قدمت كوبازا نموذجاً عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث

الحياة الضاغطة كما يلي



شكل (٥)

نموذج كوبازا و بوستي (١٩٨٣) عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة

(Kobasa&Puccetti,1983:844)

يوضح شكل (٥) دور الصلابة النفسية كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة من خلال استخدام الفرد لأساليب المواجهة والتعايش الفعالة، واستخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية التي قد تسهم في

الاستخدام الأمثل لأساليب التعايش الفعالة من أجل التخفيف من وطأة أحداث الحياة الضاغطة.

كما أشار كل من كوبازا ومادي (Kobasa&Maddi,1984) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تتشكل من خلال مرحلة الطفولة ، فالتنشئة الاجتماعية والتربية الأسرية السليمة هي أكثر أهمية في تنمية الصلابة النفسية من الظروف المادية ، ومع ذلك فإن الصلابة النفسية يمكن تعلمها في أي وقت من الحياة (Kobasa&Maddi,1984:52).

تعقيب

مما سبق يتضح أن كوبازا حددت سمة الأشخاص المتمتعين بالصلابة النفسية من خلال توافر ثلاث سمات هي (الالتزام ، والتحكم ، والتحدي) تمثل في مجملها مكونات الصلابة النفسية ، ومن خلال الدور الوقائي للصلابة النفسية ومكوناتها فإنها تتيح للفرد الاستخدام الأمثل لمصادره الشخصية والاجتماعية، والاختيار الأنسب لأساليب المواجهة والتعايش الفعال تجاه أحداث الحياة الضاغطة ، من خلال النظرة إلى تجربة التغيير بأنها ضرورية للنمو والتطور أكثر من كونها تهديداً ، والشعور بمعنى الحياة وقيمتها ، وتنمية حس السيطرة على الأحداث والنظر الى الحياة بنظرة تفاؤلية بدلاً من الشعور بالعجز والاستسلام وإلقاء اللوم على الأحداث الضاغطة و على الذات وعلى الآخرين.

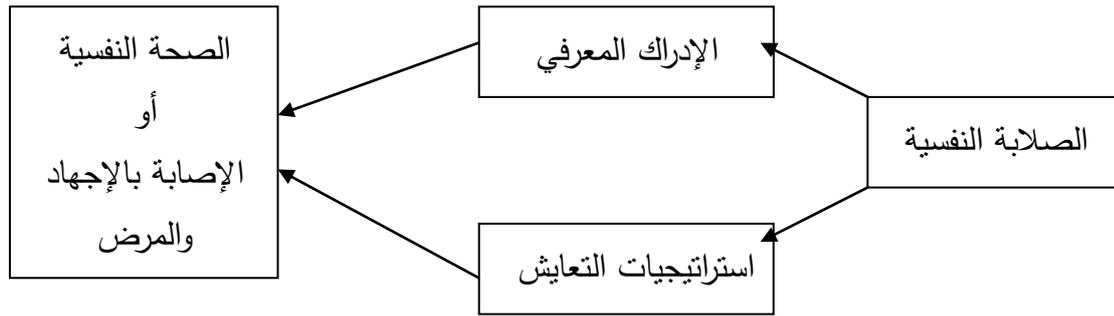
٣- نموذج فنك Funk

يُعتبر نموذج فنك (Funk, 1992) من النماذج الحديثة في مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات والذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها ، من خلال دراسة أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة النفسية من ناحية أخرى ، وذلك على عينه قوامها ١٦٧ جندياً ، واعتمد الباحث على المواقف الضاغطة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية .

وقد توصل فنك في هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج الهامة هي : ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة النفسية الجيدة للأفراد، فارتباط الالتزام جوهرياً بالصحة النفسية من

خلال خفض الشعور بالتهديد واستخدام إستراتيجيات التعايش الفعّال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال، كما ارتبط بُعد التحكم إيجابياً بالصحة النفسية من خلال إدراك المواقف على أنه أقل مشقة ، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش (Funk,1992: 336).

كما قام فنك بإجراء دراسة ثانية (١٩٩٥) لها نفس أهداف الدراسة الأولى ، وذلك على عينة من الجنود أيضاً ، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية بصفة متواصلة ، وقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الضاغطة القاسية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها ، تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح فنك نموذجه الذي يوضحه الشكل التالي :



شكل (٦)

نموذج فنك في التعامل مع الصعوبات والضغوط وكيفية مقاومتها

(Floriar,et.al,1995:688)

من خلال شكل (٦) يتضح أن الصلابة النفسية تعمل في بعدين أساسيين يؤثران على نمط الشخصية هما: الإدراك المعرفي وأساليب التعايش للأمور الحياتية الضاغطة ، وبالتالي الصحة النفسية أو الإصابة بالإجهاد والأمراض.

تعقيب

مما سبق يتضح أن نموذج فنك Funk حاول إيجاد علاقة متوازنة تربط بين نظرية التقييم المعرفي ونظرية كوبازا ، فقد حاول الكشف عن أثر الصلابة في القدرة على عملية الإدراك المعرفي والقدرة على استخدام أساليب التعايش ، حيث وجد أن الصلابة النفسية تؤثر في عملية الإدراك المعرفي من خلال خفض الشعور بتهديد الموقف الضاغط وتقييمه على أنه أقل خطورة ، كما وجد فنك أن الصلابة النفسية لها دور فاعل في اختيار الأنسب من استراتيجيات المواجهة والتعايش الفعال كاستراتيجية (ضبط الانفعال ، وحل المشكلات) واستخدامها في التعامل مع الأحداث الضاغطة ، مما قد يسهم في توافق الفرد والوصول به إلى درجة من الصحة النفسية ، أو الإصابة بالإجهاد والمرض عند الفشل في الإدراك المعرفي المناسب للحدث الضاغط أو الاختيار الخاطئ لاستراتيجيات المواجهة والتعايش الفعال تجاه الحدث الضاغط .

ويتضح من الاستعراض السابق لبعض النظريات التي فسرت الصلابة النفسية ، أنها ركزت بشكل أساسي على تحديد بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والمعرفية (مثل: الالتزام ، وضوح الهدف ، التحكم ، التحدي ، الاستعداد المعرفي) التي تزيد الصلابة النفسية لدى الفرد ومن ثم مساعدته على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية بالرغم من التعرض لأحداث الحياة الضاغطة.

كما ركزت نظرية التقييم المعرفي على عملية الإدراك والتقييم الايجابي أو السلبي لأحداث الحياة حيث اعتبرتها محددات هامة للصحة النفسية ، فالأحداث قد تزيد من ثقة الفرد وخبرته في التعامل مع الأحداث المستقبلية، ويختلف هذا الأمر باختلاف الأفراد والعوامل المؤثرة في تقييم الفرد للحدث .

في حين أضاف نموذج كوبازا في الصلابة النفسية إلى نظرية التقييم المعرفي بعض المفاهيم والمتغيرات الوسيطة، كالوراثة والتنشئة الأسرية والاجتماعية وسمات الشخصية والقدرة على الالتزام والتحكم والتحدي ، التي من الممكن أن تؤدي دور فاعل بجانب الإدراك المعرفي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وبالتالي تُعتبر نظرية التقييم المعرفي جزء من نموذج كوبازا .

كما حاول نموذج فنك Funk ربط نموذج الصلابة النفسية بالنموذج المعرفي من خلال البحث في مدى تأثير الصلابة النفسية في: الإدراك المعرفي واستراتيجيات التعايش الفعال، حيث وجد أن الصلابة النفسية لها دور هام وفعال في اختيار الطرق والأساليب الأمثل والأنسب من (الإدراك المعرفي ، استراتيجيات التعايش الفعال) والتي قد تسهم بدورها في الوقاية من الأمراض النفسية والجسمية.

ز- العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية .

تتعدد العوامل التي يمكن أن تساهم في تكوين الصلابة النفسية، ومنها:
 ١- سمات الشخصية : فالفرد الأكثر امتلاكاً لسمات إيجابية مثل التقدير العالي للذات ، والذكاء ، والاستقلالية، و الكفاية ، يكون أقل تأثراً بأحداث الحياة وأكثر قدرة على مواجهتها ، ومن ثم زيادة الصلابة النفسية .

فقد أشارت نتائج دراسة (عطار، ٢٠٠٧) إلى دور الذكاء الاجتماعي ومفهوم الذات في التأثير على الصلابة النفسية ، حيث وجدت أن الذكاء الاجتماعي يكسب الفرد الكثير من السمات الشخصية التي تقيه من الوقوع في المصادمات مع الآخرين وتجعله أكثر تحملاً وقبولاً لردود الأفعال غير المتوقعة ، ويكون مفهوماً موجباً نحو ذاته يشعر من خلاله بالثقة والجدارة ، وأنه يتوقع منه أن يكون أكثر صلابة في مواجهة الصعوبات والتحديات .

٢- المساندة الاجتماعية : وتتمثل في ترابط الأسرة وتماسكها وإحساس الفرد بالدفء والأهمية في الأسرة، والمدرسة ، والمجتمع ، والزملاء ، حيث تمثل هذه المصادر وقاية وحماية للفرد.

فقد أشارت نتائج دراسة (حنفي، ٢٠٠٧) إلى دور المناخ الأسري في التأثير على الصلابة النفسية ، حيث وجدت فروق في مستوى الصلابة النفسية بين الأفراد الذين تربوا في ظل مناخ أسري سوي ونظرائهم الذين تربوا في ظل مناخ أسري مضطرب، وذلك لصالح الذين تربوا في مناخ أسري سوي .

٣- أساليب المواجهة : وتعني وجود أنظمة مساندة للفرد تجعله يشعر بالاستقرار النفسي ، كتحمل المسؤولية ، والتوكيدية ، ضبط النفس ، والتخطيط للمستقبل ، والقدرة على التعامل مع الآخرين ، والتعرف على المشاعر والتعبير عنها .

فقد أشارت نتائج دراسة (الجهني، ٢٠١١) إلى دور أساليب المواجهة والمهارات الاجتماعية في التأثير على الصلابة النفسية ، فالفرد الذي يمتلك قدرًا من أساليب المواجهة المختلفة تزيد لديه القدرة على مواجهة الضغوط ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الصلابة النفسية يمتلك عددًا من المهارات الاجتماعية قد تمكنه من مواجهة الضغوط .

٤- الاستعداد المعرفي : ويعتمد على إدراك الفرد ما إذا كانت المثيرات ضاغطة أو لا ، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر ببعض التفسيرات الذاتية للناس .

فقد أكدت نتائج دراسة ويب (Wiebe,1991) على دور الصلابة النفسية والتقييم المعرفي في التقليل من أثر الضغوط والاستجابة لها ، حيث وجد أن الأشخاص الأكثر صلابة أكثر تحملاً للإحباط ، ويقيمون المواقف على أنها أقل تهديداً .

ح- سمات ذوي الصلابة النفسية

تعد الصلابة النفسية سمة هامة من سمات الشخصية تقي الفرد من الآثار السلبية لصعوبات وتحديات الحياة المختلفة ، كما تساعده في النظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة مليئة بالأمل والتفاؤل وإعطاء معنى وقيمة للحياة ، وقد تُسهم في تخفيف القلق والاكتئاب بحيث تصبح ردود أفعاله أكثر استحساناً ، وفيما يلي بعض سمات الأفراد ذوي الصلابة النفسية :

- ١- الإحساس بالالتزام الذي يساعد على مواجهة أي مستجدات .
- ٢- الإيمان والاعتقاد بالسيطرة والتحكم ، حيث يشعر الفرد بأنه هو سبب الحدث الذي وقع في حياته وأنه يستطيع أن يؤثر في بيئته .
- ٣- التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة والأحداث الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنمو والتطوير .
- ٤- وجود نظام قيمي وديني يقي الفرد من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان .
- ٥- وجود هدف ومعنى في الحياة يتمسك به الفرد ويكافح من أجله .
- ٦- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة .
- ٧- المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.

- ٨- القدرة على الإنجاز والإبداع .
 - ٩- الميل للقيادة.
 - ١٠- القدرة على الصمود والمقاومة .
 - ١١- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
 - ١٢- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
 - ١٣- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات.
 - ١٤- التحكم الداخلي .
 - ١٥- التحكم المعرفي والقدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.
 - ١٦- الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود وليس للصدفة أو الحظ .
 - ١٧- تحقيق الذات والشعور العالي بالثقة وتقدير الذات و الشعور بالرضا عن الذات .
 - ١٨- إتقان العمل والدراسة.
 - ١٩- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية.
 - ٢٠- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
 - ٢١- توقع المشكلات والاستعداد لها واعتبار أن الأحداث الضاغطة أمر طبيعي وليس تهديد.
 - ٢١- اقتحام المشكلات لحلها وعدم انتظار حدوثها .
 - ٢٢- الرغبة في استكشاف البيئة ومعرفة المجهول .
 - ٢٣- الصحة الجسمية.
 - ٢٤- القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من الشعور بفقدان القوة.
 - ٢٥- النظر إلى التغيير على أنه تحدي عادي بدلاً من أن يشعروا بالتهديد.
 - ٢٧- القدرة على توقع الأزمات و التغلب عليها في النهاية .
 - ٢٨- إرجاع الإنجازات أو الإخفاقات إلى جهود الفرد وقدرته الشخصية وليس إلى الحظ أو الصدفة
- أو سلطة الآخرين [حمادة، وعبداللطيف، ٢٠٠٢ : ٢٣٧-٢٣٨)، (مخير، ٢٠١٢: ١٩-٢٠) (Taylor,et.al,2007:258) ، (عسكر، ٢٠٠٦: ١٣١) ، (Kobasa,1979:9)]

تعقيب

مما سبق يتضح أن أهم السمات التي تميز الأفراد الذين يتصفون بالصلابة النفسية المرتفعة، أنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على الإنجاز في العمل والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات ، والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والسيطرة عليها ، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمين و متمسكين بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة وإيجابية.

ثانياً: جودة الحياة Quality of life

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي استتارت اهتمام الباحثين وذلك لارتباطه الوثيق بكل فرد من أفراد المجتمع بغض النظر عن طبقته أو جنسه أو عمره ، وبالتالي فالكل يسعى إلى تحقيق الإحساس بجودة الحياة والتمثل في : إشباع الحاجات والرضا عن الحياة، والإحساس بحسن الحال والسعادة ، إلى جانب الصحة الجسمية والنفسية .

ويرجع الاهتمام بدراسة جودة الحياة تحديداً إلى ارتباطها باعتدال الحالة المزاجية ، وطمأنينة النفس ، وتحقيق الذات ، والشعور بالسعادة ، إضافة إلى تشابه مكوناتها الأساسية عبر مختلف الثقافات وتفاوت ما يدركه الأفراد من مؤثراتها ، فالأفراد يختلفون في قدراتهم وإمكاناتهم و فيما يختارونه من طموحات وأهداف وفي كيفية الوصول إلى تحقيقها ، فمنهم من يرغب ويقتنع بالقليل والبسيط ، ومنهم من يطمح ويحلم بالكثير والتميز ، وهكذا يختلف الأفراد في نظرتهم للحياة وفي القدرة على الاستمتاع بها بكل ظروفها وتحدياتها في ضوء ما يقرره كل منهم مصدراً لرضاه (مبروك، ٢٠٠٧: ٣٧٧).

وتجدر الإشارة إلى أن الإحساس بجودة الحياة من أهم القضايا في حياة الإنسان ، لأن هذه نقطة بداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانيتها الإنسان، فكثيراً ما يترتب على إحساس الفرد بانخفاض مستوى جودة الحياة مشكلات عديدة في حياته كالقلق والاكتئاب و العزلة الاجتماعية والوحدة النفسية .

فقد أشارت نتائج دراسة (الثيان، ٢٠١٠) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإحساس بجودة الحياة وقلق المستقبل ، وأكدت نتائج دراسة (كتلو، وعبدالله، ٢٠١١) من وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والصحة النفسية .

لذا نحن بحاجة إلى محاولة التعرف على بعض جوانب حياة الفرد والكشف عن المواقف المسببة للمشكلات للتعامل معها وخاصة لدى طلبة الجامعة ، من أجل الإحساس بجودة الحياة وفيما يلي بعض الجوانب المرتبطة بجودة الحياة :

أ- المنحى التاريخي لجودة الحياة :

بالرجوع إلى الجذور التاريخية لمصطلح جودة الحياة نجده ظهر بعد الحرب العالمية الثانية مع تزايد الوعي بضرورة تحقيق المساواة الاجتماعية ، مما حدا بالباحثين إلى محاولة الكشف عن المؤشرات الصحية والاجتماعية والنفسية للحياة الجيدة ، وكان أول ظهور لهذا المصطلح في أدبيات الدراسات الطبية والرعاية الصحية خلال حقبة الستينيات من القرن العشرين ، وذلك للتعبير عن خبرات الأفراد عن صحتهم الخاصة ، ومخرجات الرعاية التي يلقاها المريض ويعبر عنها في تقرير ذاتي بنفسه (الجمال، وبخيت، ٢٠٠٨ : ٢٨٩) .

والجدير بالذكر أن مفهوم جودة الحياة جاء امتداداً لجهود سابقة في علوم أخرى غير علم النفس ، حيث انتظمت بداياته في علم الاقتصاد والاجتماع ، وبالتالي فإن هذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسب أهمية كبيرة نتيجة إدراك كل من علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار السياسي لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والاحصائيات ، إنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر ، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي ، وارتفاع مستوى دخل الفرد ، وتحسين مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية ، لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة ، وإرضاء طموحاته الشخصية ، وتأكيد قيمة الإنسانية (توفيق، وموسى، ٢٠١٢ : ١٥).

وحديثاً شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في مجال علم النفس بدراسة جودة الحياة *Quality of life* ، والمتغيرات المرتبطة به مثل: الرضا عن الحياة ، والسعادة ، ومعنى الحياة ، وفعالية الذات، وإشباع الحاجات ، وذلك في إطار علم النفس الإيجابي الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية، بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الإيجابية لدى الإنسان في حين كان اهتمامهم بالجوانب السلبية المتعلقة بالاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية ، كما تعددت استخدامات مفهوم الجودة في كافة المجالات منها: جودة الحياة وجودة التعليم ، وجودة الإنتاج وجودة المستقبل ، وبالتالي فإن الجودة تُعد هدفاً لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد (عبدالله، ٢٠١٠ : ٩).

فقد أشارت نتائج دراسة (الراضي، ٢٠١١) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الإحساس بجودة الحياة والتحصيل الدراسي ، فالفرد الذي يتكون لديه الإحساس بجودة الحياة من الممكن أن يبحث عن الأفضل من خلال التغلب على الأفكار السلبية واليأس والإحباط ، والقدرة الفاعلة على الإنجاز، وأكدت نتائج دراسة (البخيت، ٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والرضا عنها ، وبالتالي فإن الإحساس بجودة الحياة من الممكن أن يكون منبئ برضا الفرد وسعادته عن جوانب حياته المختلفة: الأسرية ، والاجتماعية ، والشخصية ، والصحية ، والتعليمية ، والعاطفية، كما أشارت نتائج دراسة (أحمد، ٢٠١١) إلى إمكانية التنبؤ من خلال جودة الحياة بالأمن النفسي وأساليب مواجهة الضغوط ، فجودة الحياة قد تُسهم في تبني الفرد لنظرة ايجابية يشعر من خلالها بالطمأنينة والسلامة النفسية والثقة بالنفس ، كما تساعد جودة الحياة في تغيير نظرة الفرد لذاته ، ونظرته للآخرين ، وفي أسلوب تعامله مع مشكلات حياته اليومية بصورة أكثر إيجابية.

تعقيب

يتضح مما سبق أن مفهوم جودة الحياة ظهر بعد الحرب العالمية الثانية خلال الستينيات من القرن العشرين تأكيداً لأهمية تحقيق المساواة الاجتماعية، وبالرغم من كون بداية مفهوم جودة الحياة في علم الاقتصاد والاجتماع ، إلا أنه لاقى اهتماماً كبيراً لاحقاً في جميع العلوم والمجالات : الاقتصادية ، والاجتماعية، والصحية، والسياسية، والتربوية ، وفي الإدارة، وعلم النفس ، وغيرها ، كما أنه يمكن القول أن مفهوم جودة الحياة ظهر حديثاً في مجال علم النفس في إطار علم النفس الإيجابي الذي يركز على الجوانب الإيجابية لدى الفرد ، وبالرغم من اختلاف تناوله في مجالات عدة إلا أنه يؤدي إلى هدف نهائي وهو جودة الحياة بكل مكوناتها كما يراها الفرد ويعبر عن مدى رضاه عنها .

ب- تعريف جودة الحياة

١ - التعريف اللغوي

جاد جودة وأجاد ، أي أتى بالجيد من القول أو الفعل ، والجيد نقيض

الردئي (ابن منظور، ١٩٩٩: ١٣٥).

٢- التعريف القاموسي

عرفها (دسوقي، ١٩٨٨) في ذخيرة علوم النفس ، بأنها وجه أو رمز أساسي لخبرة حسية ، يفرق بين خبرة وأخرى داخل نفس المجال الحسي ، ذو طابع غير كمي ، وفي استقلال عن كل الوجوه ذات الطابع الكمي ، ينطوي على فرق في النوع وليس في الدرجة ، وهو المستوى النسبي للجودة والامتياز في أي شيء (دسوقي، ١٩٨٨ : ١٢١١) .

كما عرفها (Stevenson,2010) في قاموس أكسفورد ، بأنها معيار للحكم على الشيء في مقابل أشياء أخرى من نوع مماثل ، وتعني درجة التميز في شيء ، وتحسين جودة المنتج ، والتفوق العام في المعيار والمستوى (Stevenson,2010:1451).

٣- التعريف النفسي

عرفت (الجوهري، ١٩٩٤) جودة الحياة بأنها ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة ، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة ، ومؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق (الجوهري، ١٩٩٤ : ٤٤).

ومن جانب يغلب عليه الطابع الاجتماعي فقد أشارت منظمة الصحة العالمية WHQOOL Group لجودة الحياة في إطار إدراك الأفراد لوضعهم الاجتماعي في الحياة في سياق ثقافة المجتمع وقيمه وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم ، بالإضافة إلى الصحة البدنية والنفسية ومستوى الاستقلالية والعلاقات الاجتماعية والمعتقدات الشخصية وعلاقتهم بالملاحم البيئية البارزة (WHQOOL Group,1995 : 1403) .

وفي إطار نظرة شاملة إلى مكونات جودة الحياة الذاتية والموضوعية، فقد عرف فيلك وبيري (Felce &Perry ,1995) جودة الحياة باعتبارها السعادة الكلية العامة التي تنتج عن التقييم الذاتي والموضوعي للسعادة الجسمية والمادية والاجتماعية والانفعالية معا، جنبا إلى جنب بما يتفق مع مستوى النمو الشخصي للفرد وأنشطته الهادفة والتي يتم تقييمها جميعا من منطلق ما لدى الفرد من نسق قيمي(Felce &Perry, 1995: 60).

و ركز شالوك (Schalock, 2000) على الجوانب الموضوعية في جودة الحياة، حيث أشار إليها باعتبارها مفهوم يعكس الظروف التي يتمناها الفرد أو يرغبها في حياته والتي ترتبط

بثمانية أبعاد هي: السعادة الانفعالية ، العلاقات الشخصية ، السعادة المادية ، النمو الشخصي، السعادة الجسمية، توجه الذات ، الضمان الاجتماعي، الحقوق الاجتماعية (Schalock,R.,2000 :121)

بينما اقتصر بروان (Brown,2000) على الجوانب الذاتية لجودة الحياة باعتبارها حالة داخلية تشير إلى تمتع الفرد بتوازن المشاعر ، وتمتعه بالحيوية والإقبال على الحياة بالبهجة ، والشعور بالسعادة والثقة بالنفس ، والاهتمام بالآخرين ، والوضوح مع النفس ومع الآخرين (Brown,2000:35) . **ويتفق** مع ذلك ما أشار له جونكر وآخرون (Jonker,et.al,2004) بأن جودة الحياة تتمثل في التقدير الإيجابي للذات ، والاتزان الانفعالي ، والإقبال على الحياة ، وتقبل الآخرين زيادة على خلو الفرد من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي (Jonker,et.al,2004 :159) .

وقد تبنى (عراقي، ومظلوم، ٢٠٠٥) نظرة شاملة لجودة الحياة من خلال الإشارة إلى العديد من مكوناتها الذاتية والموضوعية ، والمتمثلة في وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها ، فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة ، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكونه يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية ، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى (عراقي، ومظلوم، ٢٠٠٥ : ٤٧١) . **ويتفق مع ذلك ما أشار إليه (منسي، وكاظم، ٢٠٠٦)** باعتبار جودة الحياة مفهوم يشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة ، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية ، والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (منسي، وكاظم، ٢٠٠٦ : ٦٥) .

بينما أشار (حسن ، والمحرزي، ٢٠٠٦) إلى جودة الحياة باعتبارها مفهوم ذو أبعاد عديدة لخصت على أنها سبعة محاور هي : التوازن الانفعالي حيث يتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية كالحزن والكآبة والقلق والضغوط النفسية ، والحالة الصحية للجسم ،

والاستقرار المهني حيث يتمثل في الرضا عن العمل أو الدراسة ، والاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي ، واستمرارية تواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة ، والاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة ، التواءم الجنسي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام (حسن، والمحرز، ٢٠٠٦: ٢٩٥) . ويتفق مع ذلك ما أشار إليه (عبدالله، ٢٠١٠) بأن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يختلف من فرد لآخر وفقاً لأسلوب إدراكه لجوانب الحياة ، كما أنه يصف ظروف الحياة الحالية من حيث المتغيرات الثقافية والنظام القيمي لكل مجتمع، والمصطلح يشير إلى شعور ذاتي للفرد بالوجود الأفضل وحسن الحال ويتضمن أبعاداً دينية واجتماعية ونفسية وجسمية ، كما يمكن الاستدلال عليه من خلال مؤشرات ذاتية وموضوعية (عبدالله، ٢٠١٠: ١٥-١٦) .

وأخيراً عرفت (محمود، والجمالي، ٢٠١٠) جودة الحياة بأنها تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة ، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة ، ورضاه عن حياته وعن علاقاته الأسرية والاجتماعية ، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية ، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته (محمود، والجمالي، ٢٠١٠: ٦٦).

تعقيب

يتضح مما سبق تعدد تعريفات جودة الحياة ، وقد يرجع ذلك لاختلاف التخصص البحثي والاتجاه النظري من باحث إلى آخر ، واختلاف الأهداف البحثية المنشود تحقيقها في دراسة جودة الحياة لدى الإنسان، ونتيجة لذلك وجد عدد من التعريفات لجودة الحياة في التراث النظري ليس محددًا ، ولكنه متزايدًا باستمرار تزايد الدراسات والبحوث التي يتم إجراؤها فيما يتعلق بهذا المصطلح ، فقد ركز [(الجوهرى، ١٩٩٤) ، (Felce & Perry, 1995)] ، (حسن ، المحرز، ٢٠٠٦) ، (عراقي ، مظلوم، ٢٠٠٥) ، (إبراهيم ، ٢٠١٠) ، (محمود، والجمالي، ٢٠١٠) ، (منسي ، و كاظم، ٢٠٠٦)] على وضع تعريف شامل للجوانب (المكونات) الذاتية والموضوعية لجودة الحياة .

بينما ركزت بعض التعريفات الأخرى على الإشارة إلى جانب أو عدة جوانب موضوعية لجودة الحياة ، حيث أشارت (منظمة الصحة العالمية ، ١٩٩٤) إلى أهمية العلاقات الاجتماعية ودورها في الإحساس بجودة الحياة ، **في حين** ركز شالوك (Schalock,2000) على ثمانية مكونات موضوعية تعكس مفهوم جودة الحياة .

كما ركزت بعض التعاريف على الجانب الذاتي لجودة الحياة ، فقد أشار براون (Brown,2000) ، و جونكر (Jonker,et.al,2004) إلى أهمية توازن الجانب الذاتي للفرد و الخلو من الاضطرابات النفسية كمؤشر للإحساس بجودة الحياة.

وختاماً تجدر الإشارة إلى أن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يصعب الاتفاق على تعريفه، وقد يرجع ذلك لاستخدامه في العديد من العلوم ، كالاقتصاد والسياسة والصحة وعلم الاجتماع وعلم النفس وغيرها ، ورغم تعدد التعريفات لهذا المفهوم وفقاً للاتجاهات المختلفة ، إلا أن المحصلة النهائية واحدة وهي الحصول على الشيء المميز والجيد في كل الخدمات التي تقدم للفرد .

ج- أبعاد (مكونات) جودة الحياة

لا ترتبط جودة الحياة لدى الفرد بمحدداته الشخصية فقط ، ولا بمجالات وموضوعات الحياة المختلفة ، وإنما أيضاً بالمتغيرات المرتبطة بالأفراد الذين يكونون في مجال إدراكه الشخصي مثل الوالدين والإخوة والأخوات والمعلمين والأقارب وذلك من حيث مهاراتهم في مواجهة مشكلات الحياة والتواصل والدعم الاجتماعي الذي يوفره .

وفي هذا الصدد سيتم استعراض أبعاد (مكونات) جودة الحياة من خلال تصنيف

بعض المؤسسات والباحثين لمكونات جودة الحياة ، منها :

١- تصنيف اليونسكو UNESCO

يعد تعريف اليونسكو لجودة الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها

الأفراد ، ويضم في طياته مكونات موضوعية ، وأخرى ذاتية (غندور ، ١٩٩٩ : ٢٧) . وفي

ضوء ما سبق تتمثل مكونات جودة الحياة في :

(أ) - المكونات الموضوعية

وهي تلك المكونات القابلة للقياس الكمي ، وتتمثل في الخدمات التي تقدم للأفراد مثل : الإسكان ، والعمل ، الدخل ومستوى المعيشة ، المواصلات ، التعليم ، أماكن الترويح وشغل وقت الفراغ .

(ب) - المكونات الذاتية (الإدراك الذاتي - خصائص الشخصية)

وتهتم المكونات الذاتية بتقييم مكونات جودة الحياة الموضوعية ، كما يخبرها ويدركها ويستجيب لها الأفراد ، وما تحققه لهم من إشباعات ، ومن ثم مدى شعورهم بالرضا والسعادة عنها ، وبالتالي فسعادة الناس ورضاهم أو تعاستهم وسخطهم هو أفضل مؤشر لجودة الحياة بالإضافة إلى السعادة ، والرضا عن الذات وعن الآخرين، وضبط الانفعالات ، وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية ، والتفائل ، والانتماء والولاء للأسرة والوطن [عراقي، ومظلوم، ٢٠٠٥ : ٤٧٧) ، (توفيق، وموسى، ٢٠١٢ : ٢٥ - ٢٧)] .

(ج) العلاقة بين المكونات الموضوعية والذاتية

إن نوع التفاعل بين المكونات الموضوعية والمكونات الذاتية لجودة الحياة هو ما يحدد الإحساس أو عدم الإحساس بالسعادة والرضا والصحة النفسية ، فالانساق بين المكونات الموضوعية والذاتية ينتج الرضا ومشاعر الوجدان والسعادة الإيجابية ، كما أن إدراك الذات أن لديها أقل مما تستحق يخلق عدم رضا ومشاعر وجدان سلبية.

ويمكن تحديد كل من المكونات الموضوعية والذاتية في مجموعة من الجوانب كالتالي :

(١) - **الصحة العامة** : وتشير إلى الرفاهية الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز ، بمعنى إلى أي مدى يشعر الناس بأنهم في صحة جيدة.

(٢) - **مستوى المعيشة** : ويشير إلى الدخل وما يمتلكه الفرد وما يتوقع امتلاكه في المستقبل ، ويُعد مستوى المعيشة من أحد المكونات المهمة التي تؤثر على مكونات جودة الحياة مثل الصحة العامة والنفسية والعلاقات الاجتماعية والأسرية .

(٣) - **العلاقات الاجتماعية** : وتشير إلى التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية مع الأصدقاء والأقارب والجيران ، فكلما زاد نصيب الفرد من مهارات التفاعل الاجتماعي كلما زاد رضاه عن الحياة والإحساس بجودة الحياة.

(٤)- **العمل**: ويشير الى المهنة وطريقة قضاء الفرد معظم وقته سواء كان في وظيفة أو دراسة، ويُعد الرضا عن العمل من أهم جوانب جودة الحياة ومن ضمنه الرضا عن علاقات العمل ، فأولئك الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية سوية في العمل وينتمون الى جماعة العمل الصغيرة ويتفاعلون أثناء العمل يشعرون بجودة حياة أكثر ممن يفتقرون إلي ذلك في بيئة العمل ، وكذلك فإن التقدير والتشجيع والمشاركة في اتخاذ القرارات يزيد من الشعور بالرضا عن العمل وجودة الحياة في بيئة العمل.

(٥)- **التعليم** : ويشير إلى تحصيل المعرفة والمهارات أو مدى الفهم في مجال الاهتمامات الخاصة ، كما يُعد التعليم مصدراً من مصادر الحصول على العمل أو الوظيفة مما يضمن للفرد دخلاً مناسباً ومستوى معيشة مناسباً يحقق من خلاله الفرد ذاته ويكون قادراً على الوفاء بمسؤولياته مثل تكوين أسرة وإنجاب الأبناء ، مما يحقق له الرضا عن الحياة والشعور بجودة الحياة .

(٦)- **فلسفة الحياة** : وتشير إلى امتلاك الفرد لمجموعة من القيم الموجهة والأهداف والمعتقدات التي تعطي معنى للحياة من خلال اتخاذ القرار بطريقة العيش بالحياة ، وكيفية التعامل مع المشاكل ، والمساعدة في تقرير أفضل الطرق للأداء والتصرف في المواقف المختلفة .

(٧)- **الحقوق** : وتشير إلى حصول الفرد على حقوقه المجتمعية وممارسته لها ، والحق في المواطنة ، والخدمات التعليمية والصحية ، فممارسة الفرد لهذه الحقوق وأدائه لما عليه من واجبات في المنزل والعمل والدراسة وأماكن الشغل يجلب له الشعور بالرضا والسعادة الذاتية.

(٨)- **وقت الفراغ**: ويشير إلى الوقت الذي لا يكون فيه الفرد نائماً أو يعمل أو يرفع نفسه وأسرته ، حيث يؤدي نشاط وقت الفراغ الى إشباع الحاجة للاستقلال من خلال قيام الفرد بأداء الأنشطة والأعمال التي يرغبها خارج الروتين كممارسة الاسترخاء ، أو النشاط الأسري، أو عمل الزيارات والنزهات، مما يشعره بجودة أفضل للحياة .

(٩)- **السعادة** : وتشير إلى نظرة البهجة والتفاؤل والرضا والسرور التي يحاول من خلالها الفرد التغلب على الجانب السلبي في الانفعالات والعواطف ، مما قد يجعله يسمو بعواطفه ومشاعره إلى الجانب السار في الحياة .

(١٠) - الرضا عن الحياة : ويشير إلى قناعة الفرد واتجاهاته الإيجابية والشعور الذي يبديه نحو ما يمتلكه من إمكانات شخصية وأسرية ومهنية ومجتمعية وصدقات ، وما يعبر عن رضاه عنها [شقيقر، وآخرون، ٢٠١٢: ١٠١) ، (القطان، وآخرون، ٢٠١٠: ٢٨٩) (Frisch,et.al,1992:97)،(Peplau&Perlman,1982:12)،(أرجايل، ١٩٩٣: ٩-١٠)]

تعقيب

يتضح مما سبق أن إحساس الشخص بالسعادة والرضا والصحة النفسية يكون معتمداً على الخصائص الذاتية للشخص في تقييم الخصائص الموضوعية للموقف؛ فالإحساس بجودة الحياة يتطلب فهم الفرد لذاته وقدراته وسماته واستخدامها في إدراك جوانب الحياة الموضوعية ، كما تسهم الخصائص الشخصية للفرد كالطموح ، والتوقع ، والرضا ، والقيم ، والاتجاهات في تحديد موقفه من جوانب الحياة الموضوعية في ضوء أهدافه ، وبالتالي يمكن القول أن الخصائص الشخصية تسهم في تحديد مستويات النسبية لكل فرد لمجالات الحياة الموضوعية فالبعض يضع العمل على قمة أولوياته، في حين يضع البعض الآخر العلاقات الاجتماعية في قمة الأولويات . كما يسهم الإدراك الذاتي في تحديد قدر الرضا الذي تحقق ، وبمعنى آخر تسهم الخصائص الشخصية في تحديد النوعية من موضوعات الحياة ، بينما يرتبط مقدار الرضا وكميته بالإدراك الذاتي للفرد عن جودة الحياة ، وبالتالي فإنه يمكن القول بأن محصلة التفاعل الإيجابي بين الجوانب (المكونات) الموضوعية و الذاتية لجودة الحياة، هي الإحساس بالسعادة والرضا والصحة النفسية .

٢- تصنيف شالوك وفيردجو (Schalock&Verdugo,2002)

اقترح شالوك وفيردجو (Schalock&Verdugo,2002) وجود ثمانية مكونات جوهرية لجودة الحياة ، وكل مكون يتضمن ثلاثة مؤشرات يمكن من خلالها قياس جودة الحياة ، وجاءت كالتالي :

- (أ)- السعادة الانفعالية : الرضا ، مفهوم الذات ، انخفاض الضغوط .
- (ب)- العلاقات بين الشخصية : التفاعلات ، العلاقات ، والمساندة .
- (ج)- السعادة المادية : الحالة المالية ، العمل ، المسكن .
- (د)- النمو الشخصي : التعليم ، الكفاءة الشخصية ، والأداء .
- (هـ)- السعادة البدنية : الصحة ، أنشطة الحياة اليومية ، ووقت الفراغ .
- (و)- تقرير المصير : الاستقلالية ، الأهداف والقيم ، الاختبارات .
- (ز)- الاندماج الاجتماعي : التكامل والترابط الاجتماعي ، الأدوار المجتمعية ، والمساندة الاجتماعية .
- (ح)- الحقوق : البشرية، القانونية، والعمليات الواجبة (2-1: Schalock&Verdugo,2002).

تعقيب

يتضح مما سبق أن شالوك وفيردجو (Schalock&Verdugo,2002) قدما تحليلاً مفصلاً عن جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وفي كل مجال ثلاثة مؤشرات، تتفاعل فيها المكونات الذاتية للشخص من خلال التعبير عن مشاعر الرضا والسعادة مع المكونات الموضوعية والمتمثلة في الإمكانيات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد ، بحيث يتم تسجيل التقدير الشخصي لجودة الحياة في ضوء الرضا الشامل بالحياة من عدمه أو الرضا عن مجال بعينه من عدمه عن طريق التعبير بالرضا والسعادة ، أو مقارنة الفرد بما هو عليه بما يعتقد أنه يستحق ، فإدراك الذات أن لديها ما تستحق يخلق مشاعر رضا وسعادة إيجابية ، في حين إدراك الفرد أن لديه أقل مما يستحق يخلق عدم الرضا ومشاعر وجدانية سلبية والتي تشكل خبرات التوتر والضغط .

٣- تصنيف منظمة الصحة العالمية

قدمت منظمة الصحة العالمية World Health Organization نموذجاً آخر لمكونات

جودة الحياة يشير إلى الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان في الأبعاد الستة التالية :

١- البُعد الجسمي : والجودة فيه توضح كيفية التعامل من الألم وعدم الراحة ، النوم والتخلص من التعب ، الطاقة ، الحركة العامة.

٢- البُعد النفسي : ويتضمن المشاعر والسلوكيات الإيجابية ، تركيز الانتباه ، الرغبة في التعلم والتفكير والذاكرة ، وتقدير الذات ومظهر الإنسان وصورة جسمه ، ومواجهة المشاعر السلبية .

٣- البُعد الاجتماعي : ويضمن العلاقات الشخصية والاجتماعية ، والمساندة الاجتماعية ، والزواج الناجح مع التأكيد على التوافق الزوجي - الجنسي .

٤- بُعد الاستقلالية : ويعني أنه كلما ارتفعت مقدرة الفرد على الاستقلالية ، كلما توقعنا جودة عالية للحياة ، ويتضمن ذلك البعد حيز الحركة الذي يتمتع به الفرد في حياته ، وأنشطة الحياة اليومية التي يقوم بها ، ودرجة الاعتماد على الأدوية الطبية والمساعدات.

٥- البُعد الديني : ويعني الالتزام الأخلاقي وتحقيق السعادة الروحية من خلال العبادات.

٦- البُعد البيئي : ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي ، والشعور بالأمن والأمان الجسمي ، والأمان المهني ، والمشاركة في فرص الترفيه ، ومدى الابتعاد عن مصادر التلوث والضوضاء (كامل، ٢٠٠٤ : ١٣-١٥) .

تعقيب

يتضح مما سبق أن منظمة الصحة العالمية تناولت مؤشرات جودة الحياة بنمط يتناسب مع احتياجات الأفراد في مختلف المجتمعات، فقد أشارت إلى أهمية الجودة المتكاملة والمتفاعلة بين مختلف الجوانب الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، بالإضافة إلى القدرة على الاستقلال ، والالتزام الديني ، والشعور بالحرية ، فمن الناحية الجسمية فقد ركزت على خلو الفرد من الأمراض، والشعور بالراحة والتخلص من التعب بعد العمل . كما ركزت في البُعد النفسي على الأشياء التي تبعث الراحة والطمأنينة النفسية من خلال النظرة التفاضلية للحياة، وتبني المشاعر الايجابية، وتقدير الذات . و في الجانب الاجتماعي فقد أشارت إلى الجودة من خلال تهيئة ظروف اجتماعية مناسبة لعقد الصداقات وبناء علاقات اجتماعية وزواجه وأسرية ناجحة . كما أكدت على أهمية تمتع الفرد بشخصية مستقلة من خلال قدرته على تحديد مصيره وكيفية سعاده وعدم الخضوع لسيطرة الآخرين أو الاعتماد عليهم . وفي الجانب الديني

فقد ركزت على ما يُسهّم في تحقيق الراحة والطمأنينة للحياة كممارسة الصلاة والعبادات وقراءة القرآن ، وهذا ما أشار له الله سبحانه و تعالى في محكم تنزيله حين قال : (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) [الرعد:٢٨]. وفي البعد البيئي فقد ركزت على أهمية وجود الفرد في بيئة آمنة لا تشكل خطراً على حياته من خلال توفيرها لوسائل الأمن والسلامة والأمان، وخلوها من مصادر التلوث والخطر.

وأخيراً تجدر الإشارة إلى وجود عدة مكونات وأبعاد لجودة الحياة ، تتعدد بتعدد الباحثين والخلفيات النظرية لهم والمجالات التي تناولت هذا المفهوم ، كما أن عدد المجالات ربما يكون أقل أهمية من أن تكون هذه المجالات تمثل المفهوم الكامل لجودة الحياة ، وإدراك أن الأشخاص يعرفون ما يهمهم ، وبالتالي ينبغي اعتبار مكونات جودة الحياة على أنها مجموعة من العناصر المحددة للمدى الذي يمتد عليه مفهوم جودة الحياة .

د - مؤشرات جودة الحياة موضع الدراسة الحالية

تناولت الدراسة الحالية بعض مكونات (مؤشرات) جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، والتي تم تحديدها من قبل (منسي، وكاظم، ٢٠١٠) وتتضمن ستة مكونات هي : جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة ، جودة العواطف (الجانب الوجداني) ، جودة الصحة النفسية ، جودة شغل الوقت وإدارته (منسي، وكاظم، ٢٠١٠: ٦٧) . وفيما يلي عرض هذه المؤشرات :

١- جودة الصحة العامة

تعد الصحة من المكونات المهمة للشعور بجودة الحياة الموضوعية وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالرضا العام والسعادة ، وهي واحدة من أسبابها الرئيسية (Tessler&Mechanic,1978: 255)

وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز ، بمعنى إلى أي مدى يشعر الناس بأنهم في صحة جيدة (Burchfield,et.al,1981:145) .

وترى (شقيير، وآخرون، ٢٠١٢) أن الصحة تشير إلى مدى تمتع الفرد بصحة جسدية جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعضوية ، وتقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه ، وشعوره بالارتياح تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعته بحواس سليمة ، وميله للنشاط والحيوية معظم الوقت ،

مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهتمته ونشاطه (شقيير، وآخرون، ٢٠١٢: ١٠٠) .

وفي هذا الصدد فقد أشارت نتائج دراسة ناتالي وبابلو (Natali&Pablo,2002) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الحالة الصحية للفرد والإحساس بجودة الحياة ، وأن الحالة الصحية عامل قوي في تفسير جودة الحياة ، وأكدت نتائج دراسة أيسيتين وآخرون (Austin,et.al,2005) وجود علاقة بين الحالة الصحية والسعادة ، وأنه يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال الوضع الصحي للفرد وشبكة علاقاته الاجتماعية .

تعقيب

يتضح مما سبق دور الصحة العامة في إمكانية الإحساس بجودة الحياة ، حيث إن خلو الفرد من الأمراض والمشاكل العضوية قد تعطي الفرد الإحساس بالحيوية والنشاط لممارسة حياته وإشباع احتياجاته في إطار القيم السائدة في المجتمع ، وعلى العكس تماماً فإن تدهور الحالة الصحية والإصابة المتكررة بالمرض قد تؤثر بصورة سلبية على نشاط الفرد وسعادته مما قد ينعكس بانخفاض في مستوى الإحساس بجودة الحياة .

٢- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية

تعد جودة الحياة الأسرية نقطة التلاقي بين صحة الأسرة النفسية وجودة حياة أفرادها ؛ فالأسرة هي أول مؤسسة اجتماعية وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد ، وهي المسؤولة عن تكوين شخصية الفرد وتوجيه سلوكه وصبغ هذا السلوك بصبغة اجتماعية، كما تعتبر الأسرة النموذج الأول للجماعة التي يتفاعل الطفل مع أعضائها ، وكثيراً ما يتوحد مع عضو منها ويتخذه نموذجاً يحتذيه في سلوكه (شقيير، وآخرون ، ٢٠١٢: ١٠٤) .

فقد أجرى وان وآخرون (Wan,at.el,1996) دراسة على مجموعة من الآباء والأمهات ، وتوصلوا إلى أن الدعم الأسري ذو أهمية كبيرة في رضا الفرد عن حياته ، كما أن مصدر الدعم يمكن أن يحدد مدى رضا الفرد عن الحياة ، وأكدت نتائج دراسة داموش وآخرون (Damush,et.al,1997) إلى أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلباً على الشباب ، وتؤدي إلى انخفاض جودة الحياة لديهم ، وأن الأسرة يمكن أن يكون لها دور في مواجهة هذه الظروف الضاغطة .

فالأُسرة تربي الطفل وتعدّه للمشاركة في الحياة الاجتماعيّة، وتقوم برعايته عاطفياً وجسدياً وتعلمه القيم والمعتقدات ، والسلوك المقبول والمرفوض طبقاً لثقافة الأسرة ، فينمو داخل الأسرة شعور الطفل بذاته ، ويؤثر الأسلوب الذي يرتبط به الأفراد داخل الأسرة على بعضهم البعض ، ومن ثم قد يكون لأنماط التفاعل الأسري الفاعل آثاراً على الإحساس بجودة الحياة .

وأكدت نتائج دراسة (هاشم، ٢٠٠١) وجود علاقة ارتباطية بين التكيف الأسري وجودة الحياة ، فالأفراد الذين يعيشون في ظل أسرة متماسكة من الممكن أن يكون لديهم إحساس بجودة الحياة .

كما تمثل العلاقات الاجتماعيّة عنصراً هاماً في الإحساس بجودة الحياة بجانب الحياة الأسرية ، فالتفاعل الاجتماعي وإقامة العلاقات الاجتماعيّة مع الأصدقاء والأقارب والجيران تسهم في زيادة تقدير الذات ، كما أن مقدار ما يتلقاه الفرد من مساعدة ودعم عاطفي وسلوكي من الآخرين المحيطين به : الأسرة ، والأصدقاء ، والجيران ، قد يسهم في الإحساس بجودة الحياة (توفيق، وموسى، ٢٠١٢ : ٢٥).

فقد أكدت نتائج دراسة (الهنداوي، ٢٠١١) وجود علاقة ارتباطية بين الدعم الاجتماعي و جودة الحياة ، فالدعم المقدم من الأسرة والأصدقاء والأقارب قد يزيد من مستويات الرضا عن جودة الحياة.

تعقيب

يتضح مما سبق أهمية التنشئة الأسرية الصحيحة والتي تمتاز بالترابط والثقة وتقديم الدعم العاطفي والاحترام المتبادل اثناء التفاعل بين أفرادها وصولاً إلى الشعور بالفخر بالانتماء لهذه الأسرة ، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الأصدقاء والأقارب والجيران وتقديم العون لهم وقت الشدة ، وطلب المساعدة منهم وقت الحاجة وصولاً الى الإحساس بجودة العلاقات الأسرية والاجتماعية والرضا عنها ، لذا يجب الاهتمام بجودة الحياة الأسرية والاجتماعية حيث قد تُسهم بدورها في الإحساس بجودة الحياة.

٣- جودة التعليم والدراسة

تعد جودة التعليم والدراسة من أهم المؤشرات المنبئة بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، وذلك من خلال إعطاء الفرصة للطلاب في اختيار التخصص الذي يتناسب مع طموحه

وميوله وقدراته ، كما أن إحساس الطالب بأن التخصص الدراسي مفيد و ذو أهمية في التأهيل إلى مستقبل وظيفي قد يعزز في نفسه جودة التعليم والدراسة (منسي، وكاظم، ٢٠٠٦ : ٧٧).

وأكدت نتائج دراسة (عبدالفتاح، وسعيد، ٢٠٠٦) وجود علاقة ارتباطية بين العوامل المدرسية (المناخ الدراسي ، الصعوبات المدرسية) وجودة الحياة ، حيث أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال إحساس الطالب بالقبول الشخصي والاحترام والدعم من الآخرين، والإحساس بالانتماء للبيئة التعليمية، مع تقديم العون له من الهيئة التعليمية وتذليل كل الصعوبات والعوائق التي قد تصادفه أثناء مشواره التعليمي .

كما قد يتيح حصول الطالب على دعم أكاديمي من الأساتذة بالجامعة ، والإحساس بالتقارب معهم من خلال علاقة ديموقراطية قائمة على تبادل الآراء ، بالإضافة إلى تفعيل الجامعة للأنشطة الطلابية وممارسة الطالب للأنشطة المختلفة فيها قد يعطي إحساس بجودة التعليم والدراسة وهو ما قد ينعكس على جودة الحياة.

وأكدت نتائج دراسة (كاظم، والبهادلي، ٢٠٠٦) وجود مستوى من جودة التعليم والدراسة لدى الطلبة في دولتي ليبيا وعمان، وهذا يعكس بلا شك ما يشعر به طلبة البلدين من جوانب في مجال التعليم والدراسة تتمثل في تحقيق الجامعة لطموحاتهم الدراسية، وإحساسهم بأنهم اختاروا التخصص الذي يحبونه، ومناسبة مستوى المقررات الدراسية لقدراتهم، وشعورهم بفائدة تخصصهم وفخرهم به، وحصولهم على دعم أكاديمي من أساتذتهم و مشرفيهم الأكاديميين .

تعقيب

يتضح مما سبق أن جودة التعليم والدراسة ارتبطت بثلاثة مواضيع هي : المناهج الدراسية ومدى ملاءمتها لقدرة الطلبة وإعطاء الفرصة للاختيار بين التخصصات ، والدعم الأكاديمي من الأساتذة وسهولة الحصول على المعلومة منهم والإجابة على التساؤلات ، والأنشطة الطلابية التي توفرها الجامعة وانخراط الطلاب في ممارستها ، لذا فإن إحساس الطلبة بجودة التعليم والدراسة وأهميتها ومدى رضاهم عنها قد ينعكس إجمالاً على الإحساس بجودة الحياة.

٤- جودة العواطف (الجانب الوجداني)

تشير جودة العواطف إلى الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي يتعرض لها ، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل من أجل تعيين نوع الاستجابة وطبيعتها، والتي تمكنه من التكيف مع الموقف وصولاً إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة (عبدالفتاح، ١٩٨٤ : ٧٧).

وتشير (شقيير، وآخرون، ٢٠١٢) إلى أن جودة الجانب الوجداني تمثل مجموعة العواطف والمشاعر والانفعالات الإيجابية تجاه الفرد نفسه، وتجاه الآخرين ، والموضوعات والمواقف التي يعيشها والتي تشعره بالسعادة والرضا عن الحياة وتدفعه إلى التفوق والتغلب على الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية (شقيير، وآخرون، ٢٠١٢ : ١٠٠).

وأكدت نتائج دراسة هوبنر وديو (Huebner&Dew.1996) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المشاعر الإيجابية لدى الفرد وإدراكه لجودة الحياة .

كما تتمثل جودة العواطف في قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته تجاه الآخرين واستقرار الحالة المزاجية للشخص ، والتمتع بهدوء الأعصاب وعدم الاستئثار من أبسط الأحداث ، والقدرة على مواجهة الفشل والمشكلات ومصادر التوتر بأقل قدر من الانزعاج والإحباط (عزيزة ، ٢٠١٢ : ٥٤).

وأكدت نتائج دراسة ليمان (Leitman,1999) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة ، فالفرد الذي يمتلك شخصية متزنة تصدر عنه استجابات ملائمة لطبيعة الموقف ويملك القدرة على مواجهة كل ما هو جديد من خلال القدرة على التحكم في انفعالاته ، قد يتولد لديه إحساس بجودة الحياة.

تعقيب

يتضح مما سبق أن جودة العواطف (الجانب الوجداني) تمثل حالة من الاتزان الانفعالي والمرونة الوجدانية تجاه المواقف الانفعالية المختلفة المسببة للقلق والخوف ، بحيث تجعل الأفراد أكثر ميلاً لهدوء الأعصاب وثبات المزاج والثقة بالنفس عند المواجهة، مما قد ينعكس إجمالاً على الإحساس بجودة الحياة .

٥- جودة الصحة النفسية

إن تمتع الفرد بالصحة النفسية يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية الوجدانية مما قد يؤدي إلى جودة الحياة ، وفي هذا الصدد أشار (زهران، ٢٠٠٥) إلى أن الصحة النفسية عبارة عن حالة دائمة نسبياً ، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (زهران، ٢٠٠٥: ٩) .

وفي هذا الصدد فقد أكدت نتائج دراسة (كتلو، وعبدالله، ٢٠١١) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جودة الحياة والصحة النفسية ، فلكي يتمتع الإنسان بصحة نفسية جيدة لابد أن تكون حياته ذات جودة ممتازة، بمعنى أن ارتفاع جودة الحياة يصاحبه زيادة في درجة الصحة النفسية .

وتشير جودة الصحة النفسية إلى إحساس الفرد بالرضا والسعادة في البيئة التي يعيش فيها ، متسماً بالاتزان الانفعالي وبارتفاع الروح المعنوية ، ولديه القدرة على تحقيق ذاته والاستمتاع بالحياة والطمأنينة وراحة البال بعيداً عن مشاعر القلق والاكتئاب والتوتر والوحدة النفسية ، مع الإحساس بالقبول الاجتماعي وأنه محبوب من قبل الجميع (منسي، و كاظم، ٢٠٠٦: ٧٨) .

وأكدت نتائج دراسة شيمدت وبور (Schmidt&Power,2006) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية وجودة الحياة ، كما وجدت أن الصحة النفسية عامل قوي للتنبؤ بمستوى جودة الحياة .

تعقيب

مما سبق اتضح أهمية جودة الصحة النفسية ، من خلال خلو الفرد من مشاعر القلق والاكتئاب والقدرة على ضبط الانفعالات ، مع إمكانية الاسترخاء بسهولة وقت الحاجة ، والإحساس بالأمن النفسي والاستمتاع بالحياة ، والقدرة على التفاعل الاجتماعي وتحمل المسؤولية، والميل إلى وضع أهداف واقعية وتوجيه الجهود نحو تحقيقها ، إضافة إلى تبني نظرة

إيجابية متقابلة بالحياة ، وبالتالي فإن تمتع الفرد بالصحة النفسية قد ينعكس على إحساسه بجودة الحياة والرضا عنها.

٦- جودة شغل الوقت وإدارته

يعد النشاط الذي يقوم به الفرد في وقت الفراغ واحداً من العناصر المهمة للشعور بجودة الحياة ، فنشاط وقت الفراغ هو كل نشاط يقوم به الفرد لا يكون نائماً فيه أو يعمل فيه أو يرضى نفسه وأسرته فيه ، ويؤدي نشاط وقت الفراغ إلى إشباع الحاجة إلى الاستقلال كعمل أشياء يرغبها الفرد ، وممارسة الاسترخاء ، والنشاط الأسري ، والهروب من الروتين، وعقد صداقات جديدة، وكل عمل يقوم به الفرد عن رغبة ومحبة ، مما يشعره بجودة أكثر للحياة (أرجايل، ١٩٩٣ :٨٥).

كما يقصد بجودة شغل الوقت وإدارته قدرة الطالب على إدارة وتنظيم وقته من حيث تقسيمه إلى وقت للدراسة والذاكرة، ووقت لممارسة الأنشطة الطلابية والاجتماعية ، ووقت للنوم ، و القدرة على ممارسة كل هذه الأنشطة في الأوقات المخصصة لها، والانتهاء من الأعمال والأنشطة المكلف بها في مواعيدها المحددة مسبقاً ، والالتزام بهذه المواعيد ، وعدم تأجيل بعض الأعمال والأنشطة المكلف بها إلى أوقات لاحقة

وأكدت نتائج دراسة ميشرا (Mishra,1992) وجود علاقة إيجابية بين المشاركة في أنشطة وقت الفراغ والرضا عن الحياة ، فممارسة الهوايات أو اللقاء مع الأصدقاء أو ممارسة الأعمال التطوعية لها تأثير على مدى السعادة والرضا بالحياة .

تعقيب

يتضح مما سبق أهمية جودة شغل الوقت وإدارته ، من خلال تنظيم الوقت وتوزيعه بين استذكار الدروس وممارسة الأنشطة والترويح عن النفس ، وإنجاز المهام في الوقت المحدد لها ، كما تكمن أهمية جودة شغل الوقت وإدارته في الاستفادة من وقت الفراغ في كسر الروتين ، وممارسة الأعمال والهوايات المحببة للنفس، مما قد ينعكس إجمالاً على الإحساس بجودة الحياة.

هـ - بعض النظريات المفسرة لجودة الحياة

١- النظرية التكاملية Integrative Theory

قدم كل من فينتجوت وآخرون (Ventegodte, et.al, 2003) شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة ، في إطار نظرة تكاملية لجودة الحياة بوصفها مفهوم يتضمن ثلاث مجموعات (ذاتية - وجودية - موضوعية) بهدف الوصول إلى حياة جيدة ، فقد أشاروا إلى أن إدراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصياً ما يدور حوله، كما يمكنه أن يكون أفكاراً كي يصل إلى الرضا عن الحياة، وأن هناك ثلاثة مكونات مجتمعة معاً تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة هي :

الأول : ويتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه.

الثاني : المعنى الوجودي الذي يصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.

الثالث : الشخصية والعمق الداخلي .

ويمكن تقسيم جودة الحياة إلى ثلاثة مكونات هي:

المجموعة الأولى : جودة الحياة الذاتية the subjective Quality of life

وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها من خلال تقييمه الذاتي لها ، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها فكل فرد يقيم رؤيته وشعوره بالأشياء من منظور شخصي، وتشمل أربعة أبعاد فرعية هي: حسن الحال، والرضا عن الحياة، والسعادة، ومعنى الحياة.

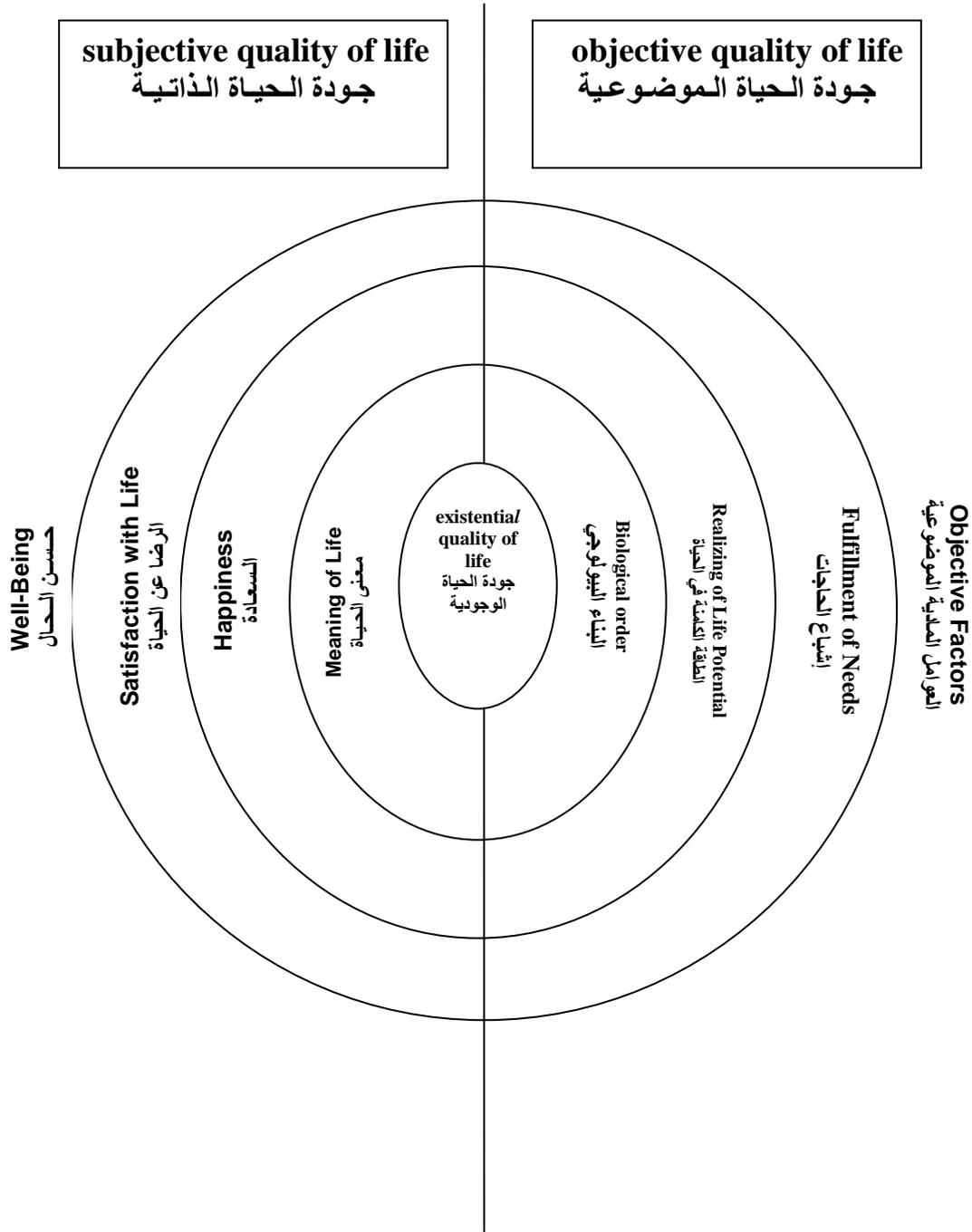
المجموعة الثانية : جودة الحياة الوجودية the Existential Quality of life

وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل كل فرد، فمن المفترض أن الفرد لديه طبيعة أعمق تستحق أن تحترم والتي يمكن أن يعيش الفرد من خلالها في حياة متناغمة منسجمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ، والعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع .

المجموعة الثالثة: جودة الحياة الموضوعية the objective Quality of life

وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية والثقافية والشخصية للفرد وتتكون من أربعة أبعاد فرعية هي: العوامل المادية الموضوعية، و إشباع الحاجات، الطاقة الكامنة في الحياة ، والبناء البيولوجي (Ventegodt, et.al, 2003:1030-1031).

ووفقاً للنظرية التكاملية فإنه يمكن رؤية جودة الحياة في شكل خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية ، بينما وضعت جودة الحياة الوجودية في لبّ وعمق هذه الحلقات كي تربط بين كل من جودة الحياة الذاتية والموضوعية وفق النموذج التالي:



شكل (٧)
النظرية التكاملية في جودة الحياة
(Ventegodt, et.al, 2003: 1032)

يتضح من شكل (٧) أن النظرية التكاملية وضعت جودة الحياة في ثلاثة مكونات بحيث يتضمن كل مكون أبعاداً فرعية ، على متصل يبدأ من الذاتية إلى الموضوعية ، مروراً بالوجودية التي أخذت وضع المنتصف للربط بين المكونات الذاتية والموضوعية وهذا المركز الوجودي يمثل عمق كينونة الإنسان ، ومن هنا يمكن تصور أن جودة الحياة مقسمة إلى عدة حلقات تنتظم فيها مكونات (مجموعات) جودة الحياة وأبعادها الفرعية كالتالي :

الحلقة الأولى : العوامل المادية ، والتعبير عن حسن الحال

(١) العوامل المادية الموضوعية Objective Factors

حيث ترتبط جودة الحياة بالعوامل الخارجية التي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده ، إلى جانب دخل الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية ، وتعكس مدى قدرة الفرد على التوافق مع ثقافة ومعايير المجتمع الذي يعيش فيه ، وهذه العوامل تعتبر عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة الموضوعية .

(٢) حسن الحال Well Being

يُعد التعبير عن حسن الحال من أهم الخصائص المميزة لجودة الحياة الذاتية ، فعندما نلتقي مع بعضنا البعض نقدم التحية ونقول: كيف الحال ؟ ومعنى ذلك أننا نطلب من الفرد أن يقدم لنا تقريراً مختصراً عن جودة حياته وهذا مقياس عام لجودة الحياة ، وهو أيضاً مظهر سطحي للتعبير عن جودة الحياة ، ولكن لا بد من تتبعه بتفسير عن حسن الحال ، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يخزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يظهرونها لأحد .

الحلقة الثانية : إشباع الحاجات، والرضا عن الحياة

(١) إشباع وتحقيق الحاجات Fulfillment of Needs

ترتبط حاجات البشر ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة ، وهي إحدى المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة ، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد ، إضافة على ذلك فقد عرف بعض الباحثين جودة الحياة باعتبارها : الدرجة التي يكون فيها الفرد راضياً عن إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية المدركة ، بمعنى أن جودة حياة الناس تُقاس بالدرجة التي يمكن معها مقابلة حاجاتهم ، ويشمل ذلك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء كالطعام والشراب والمسكن والصحة ويرتبط بعضها بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة الاجتماعية والحب والقوة والحرية، بالإضافة إلى الحاجة إلى التسلية والرفاهية وغيرها من الحاجات التي تتطلبها حياة الفرد ويحقق بها وجوده .

(٢) الرضا عن الحياة Satisfaction of Life

يُستخدم الرضا عن الحياة في بعض الأحيان كمرادف لجودة الحياة ، وهو بعد أعمق في التعبير عن جودة الحياة من مجرد التعبير عن حسن الحال ، فالناس قد يعبرون بالإحساس بالحياة بصورة جيدة ، ولكنهم ليسوا في حالة رضا تام، فقد يكون هنالك شيء مثير للاستياء أو عدم الرضا ، كما يُعد الرضا عن الحياة من أهم الجوانب الذاتية لجودة الحياة فكون الفرد راضياً يعني أن حياته تسير كما ينبغي ، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته في الحياة يشعر بالرضا .

الحلقة الثالثة : الطاقة الكامنة في الحياة ، والسعادة

(١) الطاقة الكامنة في الحياة Realizing of Life Potentials

يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية (الطاقة الكامنة) مفهوم أساسي لجودة الحياة فالبشر لكي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة بداخلهم، ويقومون بتنمية العلاقات الاجتماعية والعمل الهادف ويقوم الفرد بتكوين أسرة ، ويمارس الناس الأنشطة الموجهة نحو أهداف وفق خطة محددة ، ويشغلون بالمشروعات الهادفة القصيرة والطويلة المدى ، ويستطيعون استغلال أوقات الفراغ بصورة إيجابية ، وكل ماسبق مؤشرات على جودة الحياة الموضوعية .

(٢) السعادة Happiness

قد ترتبط السعادة بالحالة الجسمية والصحية ، أو بالحالة المزاجية، وكمية الخبرات السارة أو التعيسة التي مر بها الفرد ، وقد يربطها البعض بالحب والعلاقات الاجتماعية الإيجابية ، وقد يربطها البعض بالمال والعوامل المادية ، كما يمكن أن تكون السعادة كل هذه الأمور مجتمعة في وصفها الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة .

الحلقة الرابعة : البناء البيولوجي ، ومعنى الحياة

(١) البناء البيولوجي Biological Order

البناء البيولوجي يشير إلى أن الانسان كائن حي ومنظومة من الخلايا ، ومن خلال تبادل المعلومات بين الخلايا يُدرك الفرد قدرته البيولوجية الكامنة وينعكس ذلك على صحته الجسمية، لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة ، وبالتالي فإن الصحة والحالة الوظيفية الجسمية هي إحدى العناصر الموضوعية لجودة الحياة.

(٢) معنى الحياة Meaning of life

ويُعد مفهوم معنى الحياة ذو أهمية كبيرة جداً ومن النادر أن يستخدمه الناس العاديون ، فنحن لا نتحدث عن معنى الحياة إلا مع أصدقائنا المقربين ، ويرتبط مفهوم معنى الحياة بجودة الحياة الذاتية من خلال شعور الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين ، والشعور بالفخر لإنجازاته ومواهبه ، وأن غيابة يسبب نقصاً أو افتقاراً من قبل الآخرين له ، وكل هذا بدوره يُعطي الإحساس بجودة الحياة.

الحلقة الخامسة : جودة الحياة الوجودية The Existential Quality of Life

حيث تمثل جودة الحياة الوجودية النقطة البؤرية للنواة ، وهي الوحدة الموضوعية والذاتية لجوانب الحياة ، فهي تمثل جودة الحياة الأكثر عمقاً داخل النفس وإحساس الإنسان بوجوده ، كما أن جودة الحياة الوجودية هي التي تجعل الفرد يشعر بوجوده وقيمه ، وترتبط بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد ويحقق وجوده ومثاليته . وفي ضوء هذه المكونات فإن النظرية تُفسر جودة الحياة كما يلي :

(أ) - أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة حياته ، وهذا الشعور يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية يكون قادراً على تحقيقها ، بالإضافة إلى السعي لتغيير ما حوله لكي يتلاءم مع أهدافه.

(ب) - أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة ، ذلك لأنه أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد واختلاف الثقافات التي يعيشون فيها.

(ج) - أن استغلال الفرد لإمكاناته في نشاطات إبداعية ، وعلاقات اجتماعية جيدة ، وأهداف ذات معنى ، إضافة إلى عائلة تبت فيه الإحساس بالحياة هو الذي يشعره بجودة الحياة (عناد، ٢٠١٢ : ٧٢٨) .

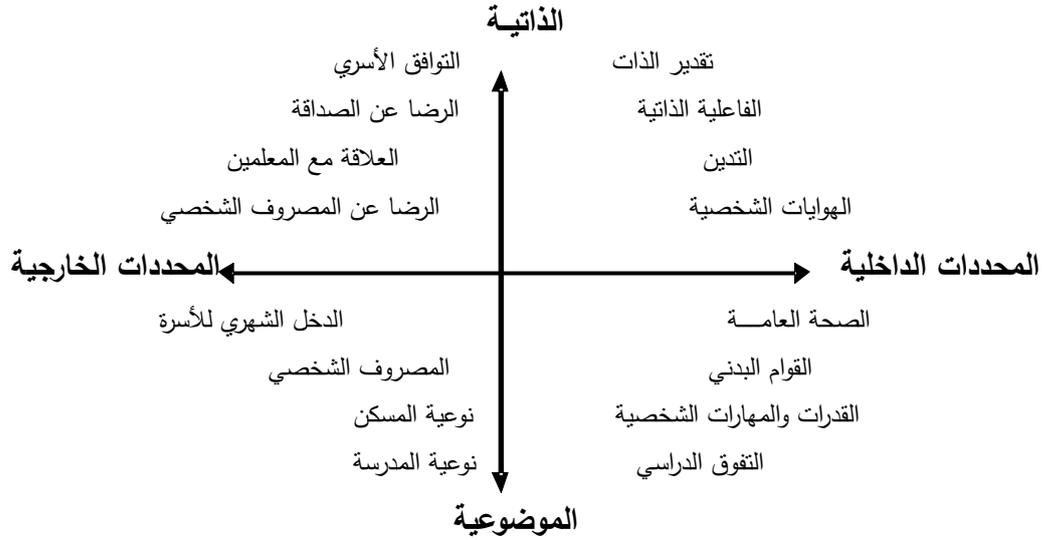
تعقيب

يتضح مما سبق أن النظرية التكاملية ترى أن جودة الحياة تتضمن ثلاثة مكونات رئيسية هي : **جودة الحياة الموضوعية** وتتضمن أربعة أبعاد فرعية هي (العوامل المادية ، وإشباع الحاجات، والطاقة الكامنة ، والبناء البيولوجي) ، **وجودة الحياة الذاتية** وتتضمن أربعة أبعاد فرعية هي (حسن الحال ، والرضا عن الحياة ، ومعنى الحياة ، والسعادة) ، وربطت بين

جودة الحياة الموضوعية والذاتية وأبعادهما الفرعية بجودة الحياة الوجودية ، وصنفت هذه المكونات الثلاث لجودة الحياة في خمس حلقات، حيث يقابل كل بعد فرعي من جودة الحياة الموضوعية بعد فرعي من جودة الحياة الذاتية برابط من جودة الحياة الوجودية والتي أخذت موقع المنتصف في هذه الحلقات ، وبالتالي فالنظرية التكاملية تصف مظاهر جودة الحياة والتي تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال ، وإشباع الحاجات ، والرضا عن الحياة ، إدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة ، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بمعنى السعادة، وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع ، كما يمكن القول أن جودة الحياة تعني أن يعيش الفرد حياة طيبة ، حياة ذات جودة عالية ، فجميع الأديان و الفلسفات العظيمة لديها فكرة بوجود الحياة الجيدة ، بدءاً من القول " إن جودة الحياة والمعيشة الجيدة ، تتحقق من خلال الأداء العملي للسلوك " كالمشاركة في اتخاذ مواقف إيجابية في الحياة أو البحث في أعماق الكيان الخاص ، وترتبط مفاهيم جودة الحياة ارتباطاً وثيقاً بالثقافة المجتمعية والتي يُعد كل فرد جزءاً منها.

٢ - نموذج (أبو سريع، أسامة، وآخرون، ٢٠٠٦)

أقترح (أبو سريع، وآخرون، ٢٠٠٦) نموذجاً لتفسير وتقدير جودة الحياة يعتمد على المتغيرات المؤثرة في تشكيلها، موزعة على بعدين متعامدين يشمل **البعد الأفقي** القطبي توزيع محددات جودة الحياة حسب كونها داخل الشخص أو خارجه وتسمى (بعد المحددات الشخصية الداخلية في مقابل المحددات الخارجية Internality vs externality dimension)، ويمثل **البعد الرأسي** توزيع تلك المحددات وفق أسس قياسها وتقدير مدى تحققها، والتي تتوزع ما بين أسس ذاتية يقدرها الفرد من منظوره الشخصي كما يدركها ويشعر بها، و أسس موضوعية تشمل الاختبارات والمقاييس ومقارنة الشخص بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية، أو اعتماداً على معايير كمية وكيفية أخرى مثل: الملاحظة ومقاييس التقدير، ويسمى (بعد الذاتية في مقابل الموضوعية Subjectivity vs objectivity dimension) ، ويوضح الشكل التالي ذلك :



شكل (٨)

تصنيف محددات جودة الحياة وفق موقعها (داخلية وخارجية) وطريقة قياسها (ذاتية وموضوعية) (أبو سريع، ٢٠٠٦: ٢٠٨)

يتضح من شكل (٨) إمكانية تقدير المحددات الداخلية بأساليب ذاتية وموضوعية ، وقد يغلب عليها التقدير الذاتي ، أما المحددات الخارجية فتزيد فيها فرص القياس الموضوعي ، ويجب ألا نغفل انطباع الشخص بغض النظر عن نتائج القياس الموضوعي ، ويبين الشكل مثالا لذلك يتمثل في وضع المصروف الشخصي في فئة العوامل الخارجية الموضوعية مع تضمين الرضا عنه في فئة العوامل الخارجية المقدره بطريقة ذاتية ، وثمة ملاحظة أخرى مفادها أن ازدواجية التقدير الذاتي والموضوعي لبعض المحددات الداخلية ولمعظم المحددات الخارجية جديرة بالبحث والاعتبار ، وذلك للوقوف على العوامل والظروف النفسية المؤدية إلى تطابق أو تعارض نتائج القياسين ، مع التركيز على تفسير حالة التعارض بشكل خاص حيث يرضى بعض الأفراد عن حياتهم رغم غياب المقومات التي تبرر ذلك ، وعلى العكس تماماً فبعض الأفراد يسخطون من حياتهم رغم ما يتوفر لهم من إمكانات .

تعقيب

مما سبق اتضح في عرض نموذج أبو سريع وآخرون ، تصنيف مؤشرات جودة الحياة إلى: مؤشرات داخل الشخص (المحددات الداخلية) ، ومؤشرات خارج الشخص (المحددات الخارجية) ، ومن ثم إضافة تصنيف فرعي للمحددات الداخلية والمحددات الخارجية وفق أسس قياسها وتقدير مدى تحققها، وتضمنت : أسس ذاتية (يقدرها الفرد من منظوره الشخصي كما يدركها ويشعر بها) ، وأسس موضوعية (يتم قياسها بطريقة كمية) . وهذا التصنيف قد يساعد القائمين على برامج الإرشاد في إعداد برامج دقيقة للإسهام في تحسين جودة الحياة .

الفصل الثالث

دراسات سابقة وفروض الدراسة

أولاً : دراسات سابقة

أ- دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة أو بعض مؤشراتها

ب- دراسات تناولت الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية

ثانياً : فروض الدراسة

الفصل الثالث

دراسات سابقة وفروض الدراسة

أولاً : دراسات سابقة

أ - دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة أو بعض مؤشراتهما:

١- دراسة كوبازا وآخرون (Kobasa,et.al,1982)

وقد هدفت الدراسة إلى تعرف أثر الصلابة النفسية ومكوناتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية (أحد مؤشرات جودة الحياة) ، لدى عينة قوامها (٢٥٩) من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال تراوحت أعمارهم ما بين (٣٢-٦٥) بمتوسط عمري (٤٨) عاماً، طبق عليهم أدوات منها : مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد هولمز ، وراهي (Holmes&Rahe,1967) ، ومقياس تصنيف خطورة المرض من إعداد : وايلر وماسودا وهولمز (Wyler,Masuda&Holmes,1968) ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : أن الصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر السلبي الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية .

٢- دراسة وليام وآخرون (Williams,et.al,1992)

ومما هدفت إليه الدراسة تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية (أحد مؤشرات جودة الحياة) ، لدى عينة قوامها (١٦٦) فرداً من طلبة الجامعة بواقع (٨٥ من الذكور، و ٨١ من الإناث) طبق عليهم أدوات منها : مقياس الصلابة النفسية ، وآخر لقياس أساليب المواجهة، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة الفاعلة للمواقف التي قد تسبب الأمراض الجسمية .

٣ - دراسة مادي وكوشابا (Maddi&Koshaba,1994)

وهدفَت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية ، لدى عينة قوامها (١٧٥) من طلبة الجامعات تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٤٢) عاماً بمتوسط عمري (٣٥,٢١) ، طبق عليهم أدوات منها : مقياس لمسح وجهة النظر الشخصية

Personal Views Survey لقياس الصلابة النفسية ، ومقياس هويكنز Hopkins للأعراض فحص الحالات لانفعالية السلبية، ومقياس الشخصية متعدد الأوجه (MMPI) Minnesota Multiphasic Personality Inventory ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والحالات الانفعالية (مشاعر الوجدان) السلبية ، كما تشكل الصلابة النفسية مؤشراً سلبياً في اختبار الشخصية متعدد الأوجه (MMPI) على القلق ، والاكتئاب ، والوهن النفسي، وجنون العظمة ، ومؤشراً إيجابياً على قوة الأنا ، ووفقاً للنتائج السابقة فإنه يمكن اعتبار الصلابة النفسية مؤشراً للتمتع بالصحة النفسية .

٤- دراسة (عبدالصمد، ٢٠٠٢)

وهدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من : الوعي الديني ومعنى الحياة، لدى عينة قوامها (٢٤٨) طالباً وطالبة من طلبة الدبلوم العام ، طبقت عليهم أدوات منها : مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث) ، ومقياس الوعي الديني (إعداد البحيري والدمرداش) ومقياس معنى الحياة (إعداد الرشيدي) ، بالإضافة إلى استمارة المقابلة الشخصية ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج ، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وكل من : الوعي الديني الجوهرية ومعنى الحياة .

٥- دراسة آزار وآخرون (Azar,et.al,2006)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقات المتبادلة بين جودة الحياة ، والصلابة النفسية ، والفعالية الذاتية واحترام الذات، لدى عينة قوامها (٥٠٠) امرأة في الفئة العمرية (٢٤-٤١) سنة ممن ينتمون إلى الوضع الاقتصادي المرتفع والمتوسط والمنخفض من النساء المتزوجات العاملات والعاطلات عن العمل في مدينة زابول الإيرانية، موزعة إلى (٢٥٠) امرأة متزوجة عاطلة عن العمل و (٢٥٠) امرأة متزوجة عاملة ، طبق عليهم أدوات منها : مقياس الصحة العالمية لنوعية (جودة) الحياة (World Health Organization -Quality of Life) (WHOQOL) ، ومقياس الصلابة النفسية (كوبازا ١٩٨٦) ، ومقياس الفعالية الذاتية Self-Efficacy Scale (GSE) (لجور سليم و شوارز Jerusalem and Schwarz) ، ومقياس احترام الذات (Coopersmith Self-Esteem Inventory) (CSEI) لكوبرسميث Coppersmith ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والصلابة النفسية.

٦- دراسة (التميمي، وحمد، ٢٠٠٨)

مما هدفت إليه الدراسة تعرف مستوى الصلابة النفسية ، لدى عينة قوامها (٣٧٥٥) من طلبة الجامعة المستنصرية بالعراق ، بواقع (١٨٢٠) ذكراً ، و(١٩٣٥) أنثى ، طبق عليهم أدوات منها : مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثين) ، ومقياس الاتجاهات التعصبية إعداد (هند صبيح) ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى العينة الكلية للبحث .

٧- دراسة حاميد (Hamid, 2011)

مما هدفت إليه الدراسة معرفة طبية العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة و الأداء الأكاديمي ، لدى عينة قوامها (٣٦٤) من الفتيات في مرحلة ما قبل الجامعة في مدينة الأهواز بإيران ، طبق عليهم أدوات منها: مقياس الصلابة النفسية (كوبازا ، ١٩٧٩) ومقياس الرضا عن الحياة ، ومقياس الأمل ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية بمختلف أبعادها (الالتزام والسيطرة والتحدي)، والرضا عن الحياة والأمل ، كما كان للصلابة النفسية والرضا عن الحياة دور فاعل في التنبؤ بالأداء الأكاديمي .

٨- دراسة (حسن، ٢٠١٣)

وقد هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية ومعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي ، لدى عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة بجامعة أسوان ، وقد استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ومقياس معنى الحياة ومقياس التفكير الإيجابي وجميع المقاييس الثلاثة من إعداد الباحثة ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وكل من: معنى الحياة ، والتفكير الإيجابي لدى عينة البحث .

تعقيب

يتضح من خلال العرض السابق عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية - في حدود علم الباحث - تناولت العلاقة المباشرة بين متغيري الصلابة النفسية وجودة الحياة، حيث توجد دراسة وحيدة لأزار وآخرون (Azar.et.al,2006) تناولت العلاقة بين جودة الحياة (كمتغير أساسي)

وثلاثة متغيرات تابعة هي (الصلابة النفسية والفعالية الذاتية واحترام الذات)، وهذا يعطى بعداً لأهمية البحث الحالي .

إلا أنه توجد بعض الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية في علاقتها ببعض المتغيرات التي تُعد مؤشرات لجودة الحياة مثل: الصحة الجسمية ، والصحة النفسية ، ومعنى الحياة ، والرضا عن الحياة ، والتحصيل الأكاديمي. وفي الإشارة إلى دورها الفاعل في تحمل صعوبات وضغوط الحياة ، مثل دراسة : [Kobasa,et.al,1982) (عبدالصمد، ٢٠٠٢) ، (Williams,et.al,1992) ، (Maddi&Koshaba,1994) ، (حســــن، ٢٠١٣) ، [(Hamid, 2011)،

كما تفاوتت الدراسات في حجم العينة والفئات المستهدفة ، فمنها من تناول طلبة الجامعة ومنها ما تناول الموظفين ، ومنها ما تناول المرضى ، كما تعددت وسائل القياس المستخدمة في الصلابة النفسية تحديداً ، فبعض الباحثين استخدم اختبار كوبازا للصلابة النفسية ، وبعضهم استخدم مقياس الصلابة النفسية إعداد (عماد مخيمر) ، ومنهم من استخدم مقياس الصلابة النفسية إعداد (يونكن وبتز) ، ومنهم من قام بتصميم مقياس للصلابة النفسية يخص العينة المستهدفة بالدراسة .

وقد أشارت نتائج الدراسات التي تم استعراضها للدور الذي يمكن أن تلعبه الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بما قد ينعكس على تحقيق الفرد للتوافق والصحة النفسية والجسمية، والشعور بمعنى وقيمة الحياة والرضا عنها. مما يطرح التساؤل الآتي: هل يوجد علاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية - جامعة الدمام؟ وهذا ما سوف تجيب عليه نتائج الدراسة الحالية.

ب- دراسات تناولت الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية:

١- دراسة روث وآخرون (Roth,et.al,1989)

مما هدفت إليه الدراسة معرفة تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الصحة والصلابة النفسية كأحد متغيرات المقاومة لأحداث الحياة الضاغطة ، لدى عينة قوامها (٣٧٣) من طلبة الجامعة ، بواقع (١٦٣) من الذكور و (٢١٠) من الإناث ، طبقت عليهم أدوات منها : اختبار معدلات خطورة المرض ، مسح خبرات الحياة ، استبيان المواجهة ، اختبار الممارسة بالمشاركة ، واختبار الصلابة النفسية لكوبازا ١٩٨٢ ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : أن الصلابة النفسية تلعب دوراً وسيطياً بين الصحة وأحداث الحياة الضاغطة ، كما وجد فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور .

٢ - دراسة ستيفونسون (Stephenson,1990)

مما هدفت إليه الدراسة تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية واساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، لدى عينة قوامها (١٤٧) من الذكور والإناث العاملين بالمحاماة والبنوك ، طبقت عليهم أدوات منها : قائمة طرق المواجهة ، دليل النظرات الشخصية لقياس الصلابة النفسية ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الإناث.

٣- دراسة (مخيمر، ١٩٩٧)

وهدفّت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي والصلابة النفسية ، لدى عينة قوامها (١٦٧) طالباً وطالبة ، بواقع (٧٥) من الذكور و(٨٨) من الإناث من طلبة كلية العلوم والآداب بجامعة الزقازيق ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور .

٤ - دراسة سودرستروم وآخرون (Soderstrom,et.al,2000)

ومما هدفت إليه الدراسة تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤدية لأعراض المرض ، لدى عينة قوامها (٣٩٠) قسمت على مجموعتين من الموظفين والطلبة ، بواقع (٤٠ ذكر، ٧٠ أنثى) من الموظفين ، و (١٠٣ ذكر ، ١٦٨ أنثى) من طلبة الجامعة ، طبقت عليهم أدوات منها: مقياس المقاومة لبارتون (١٩٨٩) لقياس الصلابة

النفسية ، ومقياس التعرض للضغوط لكوهين وآخرون (١٩٨٣) ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الجنسين في الصلابة النفسية .

٥- دراسة (عبدالصمد، ٢٠٠٢)

وهدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة، لدى عينة قوامها (٢٤٨) طالباً وطالبة من طلبة الدبلوم العام ، طبقت عليهم أدوات منها : مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث) ، ومقياس الوعي الديني (إعداد البحيري والدمرداش) ومقياس معنى الحياة (إعداد الرشيدى) ، بالإضافة إلى استمارة المقابلة الشخصية ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور .

٦- دراسة (حمادة، وعبداللطيف، ٢٠٠٢).

وقد هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم ، لدى عينة قوامها (٢٨٢) من طلبة الجامعة ، منهم (٧٠) من الذكور و (٢١٢) من الإناث ، طبقت عليهم أدوات منها : مقياس الصلابة النفسية (إعداد يونكن وبتز) ، والرغبة في التحكم (إعداد بورقر وكوير) والمقياسان من تعريب الباحثين، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور .

٧- دراسة (الرفاعي، ٢٠٠٣)

مما هدفت إليه الدراسة معرفة دور الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ، لدى عينة قوامها (٣٢١) من طلبة جامعة حلوان ، بواقع (١٦١) من الذكور و(١٦٠) من الإناث ، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٦) سنة ، واقتصرت الدراسة على طلبة المستوى الثالث والرابع من ذوي التخصصات النظرية دون العملية في الجامعة ، طبق عليهم أدوات منها : مقياس الصلابة النفسية من إعداد كويازا Kobasa ترجمة عماد مخيمر (١٩٩٦) ومقياس إدراك أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة ، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكونيها(الالتزام ، التحكم) في حين ظهرت هذه الفروق في مكون(التحدي) لصالح الذكور .

٨- دراسة كول وآخرون (Cole,et.al,2004)

ومما هدفت إليه الدراسة تعرف دور الصلابة في العلاقة بين دافعية التعلم ونتائج التعلم في سياق الدراسة الجامعية ، لدى عينة قوامها (٣٥٦) طالباً وطالبة ، بواقع (٢١٠) من الذكور ، و(١٤٦) من الإناث ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الجنسين في الصلابة النفسية.

٩- دراسة (حنفي، ٢٠٠٧)

وهدف الدراسة إلى تعرف دور المناخ الأسري وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ، لدى عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية ممن تتراوح أعمارهم بين (١٦-١٨) سنة والمرحلة الجامعية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢١) سنة ، طبقت عليهم أدوات منها: مقياس المناخ الأسري و مقياس الصلابة النفسية ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث بالمرحلتين الثانوية والجامعية في الصلابة النفسية وأبعادها لصالح الذكور .

١٠- دراسة (المفرجي، والشهري، ٢٠٠٨)

وقد هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي، لدى عينة قوامها (٤٤٥) طالب وطالبة من جامعة أم القرى، منهم (٢٢٣) من الذكور ، و(٢٢٢) من الإناث ، طبق عليهم أدوات منها: مقياس الصلابة النفسية إعداد (يونكن وبتز ١٩٩٦) ، ومقياس الطمأنينة النفسية إعداد (أبراهام ماسلو ١٩٥٢) ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية .

١١- دراسة (المشعان، ٢٠١٠)

وهدف الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية والشكاوي البدنية والأمل والعصابية، لدى عينة قوامها (٣٨٣) طالباً وطالبة من جامعة الكويت ، بواقع (١٥٠) من الذكور ، و(٢٣٣) من الإناث ، طبقت عليهم أدوات منها : مقياس الصلابة النفسية إعداد(يونكن وبتز، ١٩٩٦)، وقائمة الأعراض المرضية (إعداد أحمد عبدالخالق)، ومقياس الأمل (إعداد سنايدر وزملائه ، تعريب أحمد عبدالخالق) ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية .

١٢- دراسة (حسن، ٢٠١٣)

وقد هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية ومعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي ، لدى عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة بجامعة أسوان ، وقد استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ومقياس معنى الحياة ومقياس التفكير الإيجابي وجميع المقاييس الثلاثة من إعداد الباحثة ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور.

تعقيب

يتضح من الدراسات السابقة التي تناولت وجود الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية ، وجود تعارض في النتائج المتعلقة بهذا الفرق، فمنها من أشارت إلى وجود فرق دال لصالح الذكور مثل دراسة : [(حنفي، ٢٠٠٧) ، (حسن، ٢٠١٣) ، (عبدالصمد، ٢٠٠٢)] ، (حمادة، وحسن، ٢٠٠٢) ، (مخيمر، ١٩٩٧) ، (Rothm, et.al, 1989)] .

في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات الأخرى أن الفرق في الصلابة النفسية لصالح الإناث مثل دراسة: [(Stephonson,1990)] .

كما أظهرت نتائج دراسات أخرى عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية، مثل دراسة: [(Sodortrom,et.al,2000) ، (Cole&Field,2004) ، (الرفاعي، عزة، ٢٠٠٣) ، (المفرجي، والشهري، ٢٠٠٨) ، (المشعان، ٢٠١٠)] .

وعليه يتضح أن هناك تعارضاً بين نتائج الدراسات التي تناولت الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية ، وقد يرجع تباين نتائج هذه الدراسات إلى عدة أسباب ، منها : تباين عينات الدراسة من حيث العمر والمهنة والصحة والمرض ، فقد اعتمدت بعض الدراسات على عينات مختلفة من: الموظفين ، والطلبة الجامعيين ، والمرضى ، والمحامين ، وعمال الكوارث . كما اختلفت المرحلة العمرية في هذه العينات من مراهقة إلى رشد وشيخوخة . كما اختلفت البيئات التي أجريت فيها الدراسة ، كالبيئة المصرية ، والبيئة الكويتية ، والبيئة السعودية ، والبيئة الأجنبية .

وبالنظر إلى الدراسات التي هدفت إلى تناول الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية في البيئة العربية السعودية والخليجية تحديداً، نجد تبايناً في نتائج هذه الدراسات ، فقد أشارت نتائج دراسة (حمادة، وحسن، ٢٠٠٢) إلى وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة

النفسية لصالح الذكور ، بينما اتفقت نتائج دراسة (المفرجي، والشهري، ٢٠٠٨) ، و (المشعان، ٢٠١٠) في عدم وجود فرق بين الجنسين في الصلابة النفسية ، الأمر الذي يعطي أهمية أخرى لموضوع البحث من خلال تناول الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية وتدعيم ما توصلت إليه الدراسات العربية السعودية والخليجية من نتائج . مما يطرح التساؤل الآتي : هل يوجد فرق بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية -جامعة الدمام؟ وهذا ما سوف تجيب عليه نتائج الدراسة الحالية .

ثانياً : فروض الدراسة

- أ- يوجد مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة البحث .
- ب- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصلابة النفسية ومتوسط درجات جودة الحياة لدى عينة البحث .
- ج- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية.
- د- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى إلى التخصص .

الفصل الرابع إجراءات الدراسة

- أولاً : منهج الدراسة.
- ثانياً : مجتمع الدراسة .
- ثالثاً : عينة الدراسة .
- رابعاً : أدوات الدراسة .
- خامساً : الأساليب الإحصائية.
- سادساً : خطوات الدراسة .

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة :

وفقاً لطبيعة الدراسة وأهدافها فقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن .

ثانياً : مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الدمام بالمنطقة

الشرقية لعام ١٤٣٤ - ١٤٣٥ هـ ، والبالغ عددهم (١٢٩٥) طالباً وطالبة ، ويوضح جدول (١) توزيع مجتمع الدراسة طبقاً للجنس والتخصص.

جدول (١)

توزيع مجتمع الدراسة طبقاً للجنس والتخصص

المجموع	الإناث	الذكور	التخصص
٤٧٢	٣٤٧	١٢٥	السنة التحضيرية
٤٧٣	٤٧٣	-	رياض الأطفال
١٧٥	٨٢	٩٣	الدراسات القرآنية
١٧٥	-	١٧٥	التربية الخاصة
١٢٩٥	٩٠٢	٣٩٣	المجموع

ثالثاً : عينة الدراسة :

أ- العينة الاستطلاعية :

تكونت من (٦١) فرداً بواقع (٣١) من الذكور ، (٣٠) من الإناث ، تم اختيارهم بطريقة

عشوائية ، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

ب- العينة الأساسية :

تكونت من (٣٠٢) طالباً وطالبة من مرحلة البكالوريوس بكلية التربية جامعة الدمام ، تم اختيارها بالطريقة العشوائية التطبيقية ، لتمثل جميع أفراد مجتمع الدراسة من مختلف التخصصات (سنة تحضيرية ، رياض أطفال، دراسات قرآنية، تربية خاصة) ، وكان متوسط العمر الزمني للعينة الكلية مساوياً (٢٠,٣٠) عاماً ، وانحراف معياري مقداره (١,٦١٥) ، وشملت العينة (١٥١) من الذكور بمتوسط عمري (٢٠,٨٧) عاماً ، وانحراف معياري مقداره (١,٨٣٤) ، و (١٥١) من الإناث، بمتوسط عمري (١٩,٧٢) عاماً ، وانحراف معياري مقداره (١,٠٩٦). ويوضح جدول (٢) توزيع أفراد العينة الأساسية طبقاً للجنس والتخصص.

جدول (٢)

توزيع أفراد العينة الأساسية تبعاً للجنس والتخصص

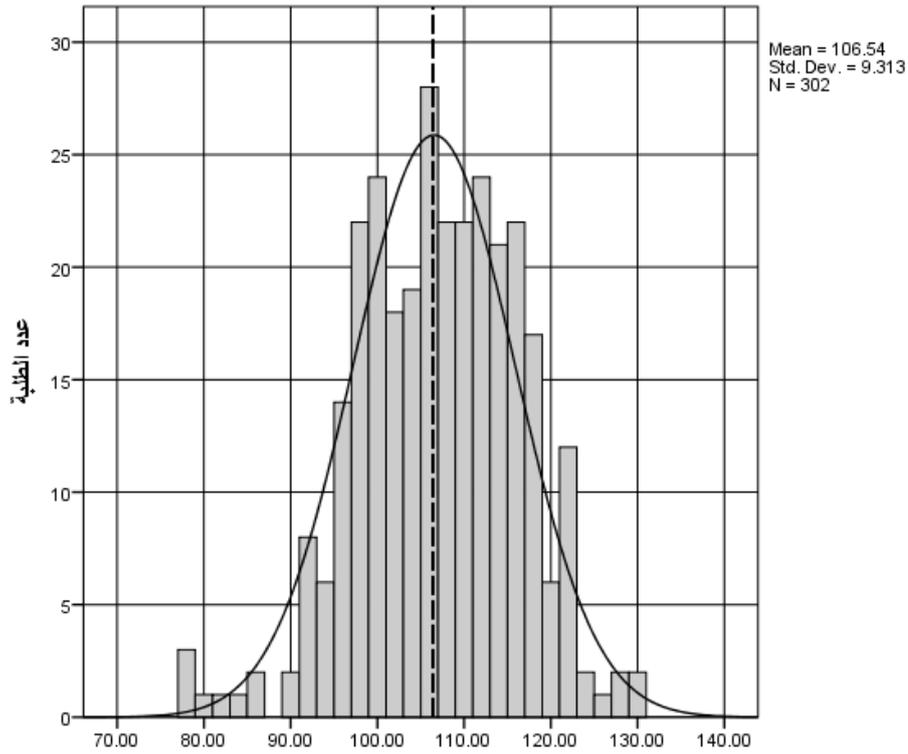
التخصص	الذكور	الإناث	المتوسط العمري	الانحراف المعياري	المجموع
السنة التحضيرية	٧٦	٧٤	١٩,١٤	٠,٧٨٦	١٥٠
رياض الأطفال	-	٤١	٢٠,٢٤	٠,٥٨٢	٤١
الدراسات القرآنية	٣٤	٣٦	٢١,٢٦	١,٠٣١	٧٠
التربية الخاصة	٤١	-	٢٢,٩٥	١,١٣٩	٤١
المجموع	١٥١	١٥١	٢٠,٣٠	١,٦١٥	٣٠٢

وقد قام الباحث بالتحقق من التوزيع الاعتمادي لأفراد العينة الأساسية على المتغير الأساسي للدراسة (الصلابة النفسية) وذلك بحساب الالتواء والتفرطح، ويوضح جدول (٣) هذه النتائج ، كما يبين شكل (٩) التوزيع التكراري للدرجة الكلية لأفراد البحث في الصلابة النفسية والذي جاء قريباً من التوزيع الاعتمادي.

جدول (٣)

قيم الالتواء والتفرطح لأفراد العينة الأساسية

التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
السنة التحضيرية (ن=١٥٠)	١٠٥,٢٥	٩,١٢	٠,٤٨٩-	٠,٤٥٦
رياض الأطفال (ن=٤١)	١٠٦,٩٥	٨,٥٦	٠,٥١٤-	٠,٣٤٧-
الدراسات القرآنية (ن=٧٠)	١٠٨,٧٠	٨,٦٧	٠,٠٦١-	٠,٦٧٣-
التربية الخاصة (ن=٤١)	١٠٧,١٥	١١,١٧	٠,٠٠٦-	٠,١٦٩
المجموع (ن=٣٠٢)	١٠٦,٥٤	٩,٣١	٠,٢٩٤-	٠,٢٣٧



شكل (٩)

التوزيع التكراري للدرجة الكلية لأفراد البحث في الصلابة النفسية

يتضح مما سبق أن درجات أفراد العينة على متغيري الدراسة تتوزع توزيعاً اعتدالياً أو

قريب من الاعتدالي.

رابعاً : أدوات الدراسة :

أ- مقياس الصلابة النفسية* : إعداد (مخير، ٢٠١٢)

(١)- هدف المقياس

مقياس الصلابة النفسية أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية ويمكن تعريفها وفقاً للتراث المتاح - كالتالي: هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

(٢)- محتوى المقياس

قام (مخير، ٢٠١٢) بإعداد وتقنين مقياس الصلابة النفسية ، ويتكون من (٤٧) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي : الالتزام ، التحكم ، التحدي ، تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد ، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائماً - أحياناً-أبداً) ، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائماً ٣ - إذا كانت تنطبق أحياناً ٢- إذا كانت لا تنطبق أبداً ١) ، ويؤخذ في الاعتبار عكس الدرجات في العبارات المعكوسة والموضحة بعلامة* في استمارة التصحيح كالتالي : (تنطبق دائماً ١ - تنطبق أحياناً ٢ - لا تنطبق أبداً ٣) ، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة ، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

(٣)- صدق وثبات المقياس

(أ)- الصدق

(١)- الصدق الظاهري

قام (مخير، ٢٠١٢) بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري من خلال عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين من المتخصصين في مجال علم النفس ، وترتب على صدق المحكمين أن تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس.

* ملحق رقم (١) ص ١٣٣

(٢) - الصدق التلازمي (الصدق المرتبط بالمحك)

تم حساب الصدق التلازمي على عينة قوامها (٨٠) فرداً من طلبة كلية التربية ، جامعة الزقازيق من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على اختبار بيك للاكتئاب (غريب عبد الفتاح، ١٩٨٥) وكان معامل الارتباط مساوياً (- ٠,٦٣) وهو دال عند مستوى (٠,٠١)، كما تم حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية مع مقياس قوة الأنا من إعداد (ربيع، محمد، ١٩٧٨) وكان معامل الارتباط مساوياً (٠,٧٥)، وهو دال عند مستوى (٠,٠١) .

(ب) - الثبات

قام (مخيمر، ٢٠١٢) بحساب ثبات المقياس على أفراد العينة- المستخدمة في الصدق - بطريقتين هما : الاتساق الداخلي ، ومعامل الثبات ألفا .

(١) - الاتساق الداخلي :

تم إيجاد الاتساق الداخلي للعبارات من خلال :

- حساب مُعامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، حيث تراوح بين (٠,٢٢ - ٠,٧٢) بالنسبة لُبُعد الالتزام ، و(٠,٥٥ - ٠,٧٢) لُبُعد التحكم، و(٠,٢٣ - ٠,٦٨) لُبُعد التحدي، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) .

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، حيث بلغ (٠,٧٥) للالتزام ، و (٠,٨٢) للتحكم ، و(٠,٦٠) للتحدي، وجميعها داله عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) .

(٢) - معامل ألفا

استخدم معامل ألفا كرونباخ (Coronbach) لحساب ثبات استبيان الصلابة النفسية ككل، وثبات كل بعد من أبعاده ، حيث بلغ معامل ثبات بُعد الالتزام (٠,٦٩) ، و بُعد التحكم (٠,٧٦) ، و بُعد التحدي (٠,٧٢) ، في حين بلغ معامل الثبات ككل (٠,٧٥) ، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى تجانس مفردات الاستبيان.

(٤) - الصدق والثبات في الدراسة الحالية

(أ) - الصدق

تم حساب الصدق عن طريق الصدق التلازمي، على عينة قوامها (٦١) فرداً بواقع (٣١) من الذكور ، و(٣٠) من الإناث ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس بيك للاكتئاب للبيئة السعودية إعداد (ابراهيم، ١٩٩٨) وكان معامل الارتباط مساوياً (-٠,٨٥) ، وهذا العامل دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق .

(ب) - الثبات

تم حساب ثبات المقياس على أفراد العينة - المستخدمة في الصدق- بطريقتين هما: التجزئة النصفية ، ومعامل ألفا، حيث تم حساب معامل الارتباط بين جزأي الاختبار فكان مساوياً (٠,٧٣٥) وبتصحيح هذا المعامل بمعادلة سبيرمان - بروان أصبح معامل الثبات مساوياً (٠,٨٤٧) ، وهذا المعامل ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ، في حين كان قيمة معامل ألفا (٠,٨٢١) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات .

ب- مقياس جودة الحياة* : إعداد (منسي، وكاظم، ٢٠١٠)

(١) - هدف المقياس

قياس بعض مؤشرات جودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة؛ والتي اشتملت على المؤشرات التالية : (جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية ، جودة التعليم والدراسة ، جودة العواطف (الجانب الوجداني) ، جودة شغل الوقت وإدارته، جودة الصحة النفسية) .

(٢) - محتوى المقياس

قام (منسي، وكاظم، ٢٠١٠) بإعداد وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، وقد تكون من (٦٠) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي : جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية ، جودة التعليم والدراسة ، جودة العواطف (الجانب الوجداني) جودة شغل الوقت وإدارته ، جودة الصحة النفسية ، بواقع (١٠) عبارات لكل بعد ، بحيث تقع الإجابة

* ملحق رقم (٢) ص ١٣٦

على المقياس في خمسة مستويات هي (ابدا - قليل جداً- إلى حد ما - كثيراً - كثيراً جداً) ، أعطيت الفقرات الموجبة (التي تحمل الأرقام الفردية) الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) على الترتيب ، في حين أعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة (التي تحمل الأرقام الزوجية) في فقرات المقياس ، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة الإحساس بجودة الحياة.

(٣)- صدق وثبات المقياس

(أ) - الصدق

تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

(١)- صدق المحكمين:

تم الحصول على مؤشر لهذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على ستة من المحكمين في مجال القياس النفسي والطب النفسي ، واتفاقهم بنسب تراوحت بين ٨٣-١٠٠% على أن فقرات مقياس جودة الحياة تقيس مكونات الجودة الستة .

(٢)- الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي)

يُعد الدخل الشهري احد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة ، لذلك تم حساب دلالة الفروق في جودة الحياة بين ذوي الدخل المنخفض (أدنى ٣٠ طالباً وطالبة) وذوي الدخل المرتفع (أعلى ٣٠ طالباً وطالبة) باستخدام اختبار " ت " لمجموعتين مستقلتين ، بلغت قيمة "ت" المحسوبة ٢,٣٤٤ وهي دالة إحصائياً لمصلحة ذوي الدخل المرتفع ، مما يؤكد أن الدخل المرتفع يؤثر إيجابياً على جودة الحياة .

(ب) - الثبات

قام معدا المقياس بحساب ثباته على عينة قوامها (٢٢٠) فرداً من طلبة كليات جامعة السلطان قابوس السبع بطريقة معامل ألفا-كرونباخ لدرجات كل بعد من أبعاد المقياس الستة ، وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٦٢ - ٠,٨٥) ، وللمقياس ككل (٠,٩١) ، مما يشير إلى ثبات المقياس.

(٤) - الصدق والثبات في الدراسة الحالية :

(أ) - الصدق

تم حساب الصدق عن طريق الصدق التلازمي، على عينة قوامها (٦١) فرداً بواقع (٣١) من الذكور ، و(٣٠) من الإناث، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة للراشدين للبيئة السعودية إعداد (عبدالله، ٢٠١٠) وكان معامل الارتباط مساوياً (٠,٨٧٤)، وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق.

(ب) - الثبات

قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس على أفراد العينة - المستخدمة في الصدق - بطريقتين هما: التجزئة النصفية ، ومعامل ألفا، حيث تم حساب معامل الارتباط بين جزأي الاختبار فكان مساوياً (٠,٧٢٥) ويتصحح هذا المعامل بمعادلة سيبرمان - بروان أصبح معامل الثبات مساوياً (٠,٨٤١)، وهذا المعامل ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ، في حين كان قيمة معامل ألفا (٠,٨٦٢) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

خامساً - الأساليب الإحصائية

استخدمت بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار صحة فروض الدراسة وحساب

الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة ، وشملت :

أ- معاملات الارتباط

ب- اختبار (ت) T.test .

ج- تحليل التباين

سادساً : خطوات الدراسة .

تمثلت الخطوات الإجرائية للدراسة في :

أ- إجراء مسح شامل للأدبيات العربية والأجنبية لمتغيرات الدراسة ، وذلك بهدف الاستفادة منها في صياغة الإطار النظري.

ب- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة والاستفادة منها في صياغة الفروض.

ج- إجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف حساب الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة، وذلك من خلال تطبيقهما على عينة استطلاعية من طلبة كلية التربية جامعة الدمام.

د- تطبيق مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس جودة الحياة على أفراد العينة الأساسية من طلبة كلية التربية جامعة الدمام ، تم توزيعها على الطلاب الذكور من قبل الباحث ، في حين تم

توزيعها على الإناث بمساعدة سكرتارية مكتب وكلية كلية التربية للبنات الدكتور /أماني الغامدي

هـ- تصحيح الاستجابات طبقاً لمعايير التصحيح الخاصة بالمقياسين ، ورصد الدرجات ، وإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لفروض الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS .

و- تفسير ومناقشة النتائج والتحقق من صحة فروض الدراسة.

ز- صياغة بعض التوصيات التربوية والبحوث المقترحة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها
والتوصيات التربوية والبحوث المقترحة

أولاً: نتائج الدراسة ومناقشتها

أ- نتائج الفرض الأول

ب- نتائج الفرض الثاني

ج- نتائج الفرض الثالث

د- نتائج الفرض الرابع

ثانياً : التوصيات التربوية

ثالثاً : البحوث المقترحة

رابعاً : المراجع

خامساً : ملاحق الدراسة

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

والتوصيات التربوية والبحوث المقترحة

أولاً : نتائج الدراسة ومناقشتها :

أ- نتائج الفرض الأول :

ونصه : " يوجد مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة البحث "

وللتحقق من صحة الفرض فقد تم حساب المتوسط الافتراضي للصلابة النفسية وأبعادها ومقارنته بالمتوسط الملاحظ لدى أفراد العينة ، وذلك للتعرف على مستويات الصلابة النفسية ، ويوضح جدول (٤) هذه المستويات.

جدول (٤)

نتائج مستوى الصلابة النفسية و أبعادها وفقاً للمتوسط

الافتراضي و الملاحظ ، والانحراف المعياري

الصلابة النفسية وأبعادها	المتوسط الافتراضي	المتوسط الملاحظ				
		أفراد الدراسة		الكلية (ن=٣٠٢)		
		ذكور (ن=١٥١)	إناث (ن=١٥١)	ع	م	
الالتزام	٣٢=٢×١٦	٣٧,١٣	٣٨,٩٦	٤,٠٢	٣٨,٠٤	٤,٣٥
التحكم	٣٠=٢×١٥	٣٢,١٧	٣٢,٨٧	٣,٥٣	٣٢,٥٢	٣,٧١
التحدي	٣٠=٢×١٦	٣٥,٦٠	٣٦,٣١	٣,٣١	٣٥,٩٦	٣,٨٠
المتوسط الكلي	٩٤=٢×٤٧	١٠٤,٩٢	١٠٨,١٥	٧,٩٨	١٠٦,٥٣	٩,٣١

يتضح من جدول (٤) وجود مستويات مرتفعة من الصلابة النفسية وأبعادها لدى أفراد عينة البحث ، وذلك لكون قيمة المتوسط الملاحظ أعلى من قيمة المتوسط الافتراضي للأبعاد والدرجة الكلية للصلابة النفسية ، وهذا يعني أن أفراد عينة البحث (ذكوراً - إناثاً - العينة الكلية) تتمتع بقدر عالٍ من الصلابة النفسية ؛ وبذلك يتحقق الفرض ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (التميمي، وحمد، ٢٠٠٨).

ويمكن تفسير ارتفاع مستويات الصلابة النفسية للطلبة في ضوء الثقافة والوعي التي يتسم بها طلبة الجامعة ، كعزو إنجازاتهم أو إخفاقاتهم إلى جهودهم وقدراتهم الشخصية وليس إلى الحظ أو سلطة الآخرين ، كما أن لديهم القدرة على توقع الأزمات و التغلب عليها ، كما تعد الصلابة النفسية إحدى السمات المميزة لمرحلة الشباب من خلال القدرة على المثابرة والتحمل وبذل الجهد والعمل تحت الضغوط.

ويفسر أيضاً ارتفاع الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث إلى الطموحات والتطلعات المستقبلية لديهم، والإدراك والوعي التام بمستلزمات الحياة، كون المرحلة الجامعية هي الطريق الممهّد للعمل والوظيفة، مما يدفع الطالب إلى الرغبة في التميز و النجاح، وهذه الأمور مجتمعة قد تمد الطلبة بقوة التحمل والتماسك والقدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات والتصدي لها ، من خلال اتخاذ القرارات المناسبة ومعرفتهم بأوجه التقييم السليمة للمواقف الضاغطة ، والقدرة على الاختيار المناسب بين بدائل الحلول من أجل تحقيق الأهداف الإيجابية، ومن ثم تمتعهم بالصلابة النفسية.

وقد يرجع ارتفاع الصلابة النفسية أيضاً إلى الاستفادة من برامج الإرشاد الأكاديمي الموجودة بالجامعة والتي توجه وترشد الطلاب الجدد إلى كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي قد تواجههم داخل وخارج البيئة الجامعية .

وقد يرجع الارتفاع في مستوى الصلابة النفسية إلى كونها تتأثر بقيم الفرد ومعتقداته الدينية ، حيث يعتبر المجتمع السعودي ذو خصوصية في التنشئة الدينية، من خلال الالتزام بتعاليم الإسلام والتي تحث على الصبر والتحمل والمثابرة وعدم الاستسلام لصعوبات وتحديات الحياة، إيماناً بالله وبأن بعد العسر يسرا .

كما يلاحظ من نتائج جدول (٤) أن أبعاد الصلابة النفسية جاءت مرتبة كالتالي: بُعد الالتزام وحصل على الترتيب الأول بمتوسط ملاحظ قدره (٣٨,٠٤) ، يليه بُعد التحدي بمتوسط ملاحظ قدره (٣٥,٩٦) ، وأخيراً بُعد التحكم بمتوسط ملاحظ قدره (٣٢,٥٢) .

وهذا الترتيب قد يعتبر منطقياً ، ويمكن تفسيره في ضوء طبيعة المرحلة التي يمر بها الطلبة (مرحلة الدراسة الجامعية) ؛ التي تتسم بالاستقلالية والاعتماد على النفس ومحاولة إثبات الذات والمبادرة وتقديم العون للآخرين والإحساس بمعنى الحياة، وتتفق تماما مع عبارات بعد

الالتزام التي احتلت المراتب الأولى، والتي وضحت مدى اعتقاد الطلبة بأهميتهم في هذه الحياة والنظرة التفاؤلية لها وأن حياتهم لها معنى ، وامتلاكهم لروح المبادرة من خلال حبهم لمساعدة أسرهم أو مجتمعهم وتحليلهم بمجموعة من القيم التي يلتزمون بها ويحافظون عليها.

وبالنسبة لبعد التحدي الذي حل ثانياً فيتضح من خلال عبارات البعد التي اختارها الطلبة، حيث يشعرون بالمتعة عند التحدي والمواجهة ورغبتهم في التعرف على كل جديد، وميلهم إلى التغيير، وهذا قد يتفق مع طبيعة المرحلة العمرية التي يعيشها الطلبة وهي مرحلة تتصف بكل تلك الصفات التي تدعوهم للتحدي والمنافسة وإثبات الذات.

أما بعد التحكم الذي جاء أخيراً فقد تفسر هذه النتيجة في ضوء اختيار بعض الطلبة لتخصصات لا تتفق مع ميولهم ورغباتهم ، ومع ذلك لديهم الاعتقاد بأهمية تحمل المسؤولية الشخصية واتخاذ القرارات بأنفسهم وتسيير أمور حياتهم ، وإمكانية الاختيار بين البدائل عند مواجهة ما يحدث لهم من ظروف وعوائق وبذل الجهد من أجل الإنجاز والنجاح.

ثانياً : نتائج الفرض الثاني :

ونصه : " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات جودة الحياة لدى عينة البحث ."

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في الصلابة النفسية ودرجاتهم في جودة الحياة بأبعادها الستة والدرجة الكلية ، ويوضح جدول (٥) هذه الارتباطات.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في الصلابة النفسية
و درجاتهم في جودة الحياة وأبعادها

العينة الكلية (ن=٣٠٢)	معاملات الارتباط		جودة الحياة وأبعادها
	إناث (ن=١٥١)	ذكور (ن=١٥١)	
٠,٣٩٩	٠,٤٧٧	٠,٣٢٧	جودة الصحة العامة
٠,٤٨١	٠,٤٨٤	٠,٤٤٨	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
٠,٦٤٣	٠,٦٢٠	٠,٦٧٢	جودة التعليم والدراسة
٠,٥٣٢	٠,٥٦٢	٠,٥٤٧	جودة العواطف(الجانب الوجداني)
٠,٥٨٧	٠,٥٧٩	٠,٥٧٨	جودة الصحة النفسية
٠,٤٤٧	٠,٣٨١	٠,٥٦١	جودة شغل الوقت وإدارته
٠,٧٧٣	٠,٨٠٣	٠,٧٤٩	الدرجة الكلية لجودة الحياة

** جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة وأبعادها ، وبذلك تحقق هذا الفرض ، ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يلي :

أ- بالنسبة لجودة الصحة العامة

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة وليام وآخرون (Williams,et.al,1992) ، (البهاص ، ٢٠٠٨) ، ويمكن تفسير وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وجودة الصحة العامة في ضوء إسهام الصلابة النفسية في رفع الكفاءة الذاتية لدى الفرد من خلال القدرة على مواجهة المشكلات والشكاوى البدنية والنفسية، فهي تعمل مانعاً

أو واقياً ضد الأمراض الجسمية والنفسية، فالفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية ، مما يؤكد أن الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة لها أثر فعال على الصحة العامة للفرد.

وقد ترجع النتيجة إلى دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق والاحتراق النفسي ، فالصلابة تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها أقل وطأة ، كما تُسهم في استخدام أساليب المواجهة الفاعلة والنشطة ، مما قد يسهم بدوره في الوقاية من الإصابة بالأمراض والتمتع بالصحة العامة .

ويفسر أيضاً ارتباط الصلابة النفسية بجودة الصحة العامة إلى كون الصلابة النفسية تقود إلى التغيير، واستخدام الممارسات الصحيحة بإتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة ، الأمر الذي قد يقلل من الإصابة بالأمراض البدنية والاضطرابات النفسية.

وقد ترجع النتيجة إلى كون الفرد الذي يتسم بالصلابة النفسية لديه قدر من الالتزام بالقيم والتعاليم الإسلامية والتي من ضمنها حفظ النفس (الجسم) والعقل ، وأيضاً قدر من التحكم من خلال تجنب الأشياء المضرة بالصحة والجسم ، كما يكون لديه قدر من التحدي في المثابرة عند مواجهة الصعوبات وعدم الشعور بالتهديد ، وكل هذا قد يقي الفرد من الإصابة بالأمراض والتعرض للإصابات ومن ثم الإحساس بجودة الصحة العامة.

ب- بالنسبة لجودة الحياة الأسرية والاجتماعية .

وتتفق هذه النتيجة مع بعض ما توصلت إليه نتائج دراسة (حنفي، ٢٠٠٧) ويمكن تفسير وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية في ضوء المناخ الأسري السوي عند التربية والتنشئة الأسرية ، حيث تنشأ الصلابة النفسية في الأساس من أساليب المعاملة الوالدية منذ الصغر، فالعلاقة الدافئة بين الوالدين والأبناء وكذلك وجود نماذج والدية تتسم بالصلابة النفسية تقوم بتشجيع الأبناء على المبادأة والنشاط مع إشعارهم بقيمتهم وكفاءتهم واقتدارهم ، قد يجعل الأبناء أكثر صلابة وهذا يعكس ما يشعر به الطلبة في جوانب الحياة الأسرية والاجتماعية، و يتمثل في شعورهم بالتقارب مع والديهم، ورضاهم عنهم وثقتهم بهم، وإحساسهم بالفخر لانتمائهم لأسرهم .

وقد ترجع النتيجة إلى كون الفرد الذي يتسم بالصلابة النفسية لديه قدر من الالتزام وتحمل المسؤولية تجاه ذاته وأفراد أسرته والمجتمع المحيط به ، كما يكون لديه نوع من التحدي من خلال المبادرة في حل المشكلات التي تواجهه وتقديم المساعدة للآخرين وقت الحاجة ، وقدر من التحكم من خلال التخطيط السليم والإسهام في السيطرة على الأحداث والتخفيف من شدتها ، وهو ما يعكس بدوره الشعور بالرضا الشخصي والسعادة داخل الأسرة والمجتمع ومن ثم الإحساس بجودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

وقد ترجع النتيجة إلى كون الصلابة النفسية قد تمد الفرد بالثقة والإمكانات والمهارات الاجتماعية المفيدة ؛ التي تمكنه من التعامل والتفاعل السهل مع الأفراد داخل الأسرة وخارجها ، والقدرة على اختيار الأصدقاء والتفاعل معهم و طلب المساعدة منهم وقت الحاجة وتقديمها لهم وقت الشدة ، والالتزام الأخلاقي تجاه الذات والآخرين ، مما قد يؤدي إلى تدعيم الإحساس بجودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

ج- بالنسبة لجودة التعليم والدراسة .

وتتفق هذه النتيجة مع بعض ما توصلت إليه نتائج دراسة حاميد (Hamid,2011) ويمكن تفسير وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وجودة التعليم والدراسة في ضوء أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية من الممكن أن تكون لديه القدرة على المثابرة للتفوق والإنجاز وتحقيق أهدافه ، ويستطيع التحكم ومواجهة العوائق الأكاديمية التي يمر بها والتغلب عليها ، حيث قد تخلق هذه العوائق نوعاً من التحدي له ، مما يجعله أكثر نجاحاً وتفوقاً وإنجازاً أكاديمياً .

ويفسر ذلك أيضاً في ضوء طبيعة الدراسة الجامعية وما تحتاج إليه من: وقت، وجهد، وكفاح، ومهارات ، من الضروري التحلي بها لتحقيق النجاح، وأنه من الممكن أن تكون الصلابة النفسية بمكوناتها الثلاثة: الالتزام والتحكم والتحدي ، وراء هذا النجاح الأكاديمي حيث تدعم رؤية الطالب وتوجهه للمستقبل، مما يعكس على شعوره بجودة التعليم والدراسة .

وقد ترجع نتيجة ما يشعر به الطلبة من الجودة في مجال التعليم والدراسة، إلى كون البيئة الجامعية مجال مناسب لتطوير وتنمية الصلابة النفسية، من خلال مناسبة البرامج الدراسية لطموحات الطلبة ، وإحساسهم بأنهم اختاروا التخصص الذي يحبونه، ومناسبة مستوى

المقررات الدراسية لقدراتهم، وشعورهم بفائدة تخصصهم وفخرهم به، وحصولهم على دعم أكاديمي من أساتذتهم و مشرفيهم الأكاديميين ، مما قد يسهم في زيادة دافعيتهم للتعلم والحرص على الأداء الأكاديمي المتميز .

ويفسر أيضاً ارتباط الصلابة النفسية بجودة التعليم والدراسة إلى أن الطالب الذي يتميز بالصلابة النفسية يكون لديه قدر من الالتزام في أداء المهام الدراسية المكلف بها، كما يكون لديه نوع من التحدي لكل ما يقابله في العمل الدراسي، وأيضاً قدر من التحكم في عمله الأكاديمي ، وكل هذا قد ينعكس على رؤيته للدراسة والتعليم كشئ إيجابي خلاق وبالتالي إحساسه بجودته.

د- بالنسبة لجودة العواطف (الجانب الوجداني)

ويمكن تفسير وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وجودة العواطف (الجانب الوجداني) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعد بمثابة وسيلة مقاومة ودرع حامي للشخصية، قد تسهم بشكل فاعل في جعل صاحبها يتبنى إطاراً مرجعياً يوجهه من خلاله سلوكه ويراعي من خلاله مشاعر الآخرين وحقوقهم ويلتزم بالقيم الأخلاقية السائدة في المجتمع ويتقبل ذاته كما هي ويرضى عنها ، واستغلال ما يتمتع به من إمكانيات للعمل على تطوير ذاته . كما أن الصلابة النفسية تجعل صاحبها يتمتع بهدوء الأعصاب في مواجهة المواقف المختلفة ويشعر بأن الحياة ذات فائدة وقيمة كبيرة، حيث يغلب على مشاعره التفاؤل والسعادة ويشعر بالعدالة وعدم ضياع الحقوق وعدم الفشل في تحقيق الأهداف المشروعة وأن التحديات والصعاب مهما كانت كبيرة فإنها لا تعوق تحقيق الأهداف التي يريدها ، كما قد تسهم الصلابة النفسية ومكوناتها في مواجهة المواقف التي قد تشعر الفرد بالإحباط أو اليأس أو الملل واللامبالاة ، مما قد يجعله متزناً انفعالياً ، ولديه الرغبة في بذل الجهد والاستمرار بالعمل ، ولديه القدرة على اتخاذ القرار ، والتخطيط للمستقبل بطريقة جيدة وفاعلة ، وهو ما قد ينعكس عليه بالإحساس بجودة العواطف والوجدان .

وقد ترجع النتيجة أيضاً إلى كون الفرد المتمتع بدرجة من الصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها بقوة عزيمة وإرادة وتحويلها إلى فرص نمو من خلال ثقته في قدراته الشخصية التي تمكنه من مواجهتها والتعامل معها ، والتحكم في نمط السلوك

والتفكير والسعي الحثيث في تحقيق الأهداف المستقبلية بعيداً عن الخوف والقلق ، وهذا بدوره قد يعطي إحساساً بجودة أفضل في الجانب الوجداني.

هـ- بالنسبة لجودة الصحة النفسية .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة مادي وكوشابا (Maddi&Koshaba,1994)، ويمكن تفسير وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وجودة الصحة النفسية في ضوء أن الصلابة النفسية تمثل الجانب الإيجابي للصحة النفسية ، فهي تعمل كمصدر وقاية ضد الصعاب والتحديات، وتخفف من أثر الضغوط النفسية وتساهم في مساعدة الأفراد في المحافظة على سلامة الأداء النفسي رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة. ويفسر أيضاً في ضوء أن الصلابة النفسية قد تسهم بشكل أساسي في قدرة الفرد على تقييم مصادره الذاتية وأساليب التعامل التي يمكن استخدامها في مواجهة المواقف الضاغطة ، حيث تجعله ينظر للصعوبات التي يتعرض لها بصورة واقعية غير مبالغ فيها على أساس أنها نوع من التحدي وليست تهديداً، مما يجعل مواجهته للصعوبات والضغوط أكثر نجاحاً ، وهذا قد يسهم في ارتفاع مستوى الصحة النفسية .

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى أن الجامعة توفر مراكز للإرشاد النفسي والأكاديمي ، حيث يمكن من خلالها تقديم المشورة والمساعدة في إيجاد الحلول المناسبة لما يتعرض له الطلبة من مشكلات من خلال برامج التدريب والإرشاد ، وهذا بدوره قد ينعكس على زيادة صلابتهم النفسية وقدرتهم في التعامل مع الأحداث الضاغطة مستقبلاً ، وكل هذا قد يسهم في دعم البناء النفسي للطلبة والذي يؤدي بدوره إلى الإحساس بجودة الصحة النفسية .

ويمكن تفسير وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وجودة الصحة النفسية في كون الشخص المتمسك بالصلابة النفسية لديه قدر من الالتزام في التوجه الإيجابي نحو الحياة والنظر للأحداث الضاغطة كفرص للنمو، ولديه قدر من التحدي في التعامل مع التغيير كأمر ضروري وممتع في الحياة ، كما يكون لديه قدر من التحكم في وضع الخطط المناسبة لمواجهة الأحداث الضاغطة واتخاذ القرارات الصحيحة لتجاوزها ، وكل هذا قد ينعكس على سلامة الأداء النفسي وبالتالي إحساسه بجودته.

و- بالنسبة لجودة شغل الوقت وإدارته.

ويمكن تفسير وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وجودة شغل الوقت وإدارته، إلى أن شخصية الفرد المتمتع بالصلابة النفسية يمكنه استغلال كافة طاقاته وإمكاناته ، لاسيما القدرة على تنظيم الوقت وترتيب الأولويات، هذا بالإضافة إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) لها دور فاعل في مساعدة الفرد على تنظيم ساعات الدراسة والنوم والأنشطة الترفيهية وانجاز المهام المسندة في الوقت المحدد والتغلب على العوائق والصعوبات.

ويفسر أيضاً في ضوء أن الفرد المتمتع بدرجة من الصلابة النفسية قد يحاول دعم صحته النفسية والبدنية ، والتحرر من التوترات التي قد تعيق المواجهة الفاعلة لأحداث الحياة الضاغطة و تنمية أساليبه ومهاراته في التعامل معها ، كما يسعى إلى إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ، وذلك من خلال شغل وقته بما يعود عليه بالفائدة من خلال ممارسة الأنشطة وتنمية الهوية الذاتية وإشباع الحاجات ، مما قد يصل به إلى الرضا والإنجاز والإحساس بجودة شغل الوقت وإدارته .

وقد ترجع النتيجة أن الفرد الذي يتسم بالصلابة النفسية يكون لديه قدر من الالتزام في استغلال الوقت لعمل الأنشطة التي تعود بالفائدة على الذات والمجتمع ، كما يكون لديه نوع من التحدي من خلال المتعة في حل المشكلات واستغلال الوقت والتحرك لحل مشكلات أخرى ، وأيضاً قدر من التحكم في التخطيط لأموال الحياة وعدم تركها للظروف الخارجية أو الحظ والصدفة ، وهو ما ينعكس بدوره على شغل الوقت وإدارته بما يفيد ومن ثم الإحساس بجودته.

ز- بالنسبة للدرجة الكلية لجودة الحياة.

ويمكن تفسير وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية والدرجة الكلية لجودة الحياة في ضوء أن معاملات الارتباط تشير إلى التداخل بين مفهومي الصلابة النفسية وجودة الحياة وأبعادها ، ومن ثم فإن التداخل بين المفهومين أمر متوقع مما يشير إلى عامل مشترك وراء هذه المتغيرات ، وبالنظر لمفهوم الصلابة النفسية نجد أن لها أثراً فاعلاً في تدعيم قوى الفرد الذاتية في مواجهة المشكلات الحياتية وتحويلها إلى فرص للنمو في المجالات المختلفة خاصة

النفسية والاجتماعية والتعليمية ، وتدعيم النزعة التفاوضية بالحياة والمستقبل ، حيث يسعى الفرد للاستفادة مما لديه من طاقات وإمكانات في أمور مفيدة لا تتعارض مع مصالح الآخرين ، ويشعر من خلالها بالرضا والسعادة والقيمة والقدرة على العطاء، وهو ما ينعكس بدوره إجمالاً على الإحساس بجودة الحياة بكافة أبعادها .

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يتميز بنوع من القدرة على التحدي والالتزام والتحكم، وعليه يمكن التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وما يواجهه من مشكلات بأسلوب فعال وإيجابي ، فيتمكن في ضوء ذلك من التغلب على الصعوبات وتحديها والالتزام بالمهام التي تساهم في حلها ، وهذا من شأنه أن يخلق لديه حالة من الرضا عن الحياة بشكل عام ، ومن ثم الإحساس بجودتها.

ويفسر أيضاً في ضوء التعرض للمواقف الضاغطة التي لا بد أن تحدث للفرد خلال المراحل العمرية المختلفة والتي قد تعطي إحساساً بانخفاض جودة الحياة ، من هذا المنطلق يبرز دور الصلابة النفسية الفاعل كنوع من استراتيجيات المواجهة تجاه هذه المواقف الضاغطة والنظر إليها على أنها نوع من التحدي والاستكشاف لما هو جديد ، مما قد يسهم بالإحساس بجودة الحياة عند التغلب عليها .

ثالثاً - نتائج الفرض الثالث :

ونصه : " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ، ويوضح جدول (٦) هذه النتائج .

جدول (٦)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية

العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) الدلالة الإحصائية
ذكور (١٥١)	١٠٤,٩٢١	١٠,٢٤٥	٣,٠٥٧ - دال إحصائياً
إناث (١٥١)	١٠٨,١٥٢	٧,٩٨٩	

يتضح من جدول (٦) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث عند مستوى (٠.٠١) في الصلابة النفسية لصالح الإناث، وبذلك لم يتحقق الفرض ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ستيفونسون (Stephenson,1990) في وجود فرق دال إحصائياً بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الإناث ، وقد اختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة [مخيمر، (١٩٩٦) ، (عبدالصمد، ٢٠٠٢) ، (حمادة، وعبداللطيف، ٢٠٠٢) ، (حنفي، ٢٠٠٧) ، روث وآخرون (Roth,et.al,1989) ، توماس (Thomas,1998) ، راز وسولمون (Raz&Solomon,2006)] في وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور، كما اختلفت مع نتائج دراسة [سودرستروم (Soderstrom,2000) ، (الرفاعي، ٢٠٠٣) ، كول وفيلد (Cole& Field,2004) ، (المفرجي، والشهري، ٢٠٠٨) ، (المشعان، ٢٠١٠)] في عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية. وعليه لم تتحقق صحة الفرض، وقد يرجع الاختلاف بين هذه الدراسة و تلك الدراسات السابقة إلى مستوى الطموح وتطلعات الأفراد المستقبلية ، حيث إن مستوى طموح الأفراد إذا ما ترجم إلى واقع فإنه قد يكون سمة شخصية مميزة للفرد ، يعكس من خلالها تصرفاته في مواجهة أحداث

الحياة الضاغطة كما أشارت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (طعيلي، ٢٠١٠) ،
و (طاهر ، ٢٠١٣) إلى وجود فرق دال إحصائياً في مستوى الطموح لصالح الإناث.

كما يمكن تفسير الاختلاف نتيجة تباين العوامل الدافعية بين الأفراد في هذه الدراسة
وتلك الدراسات السابقة ، والتي تجعلهم يقبلون على الحياة بجوانبها المختلفة بتنافس وتحدي
ورغبة وجاذبية ، وهو ما يمكنهم من تنمية قدراتهم الذاتية ومواجهة مشكلات الحياة وضغوطها
بمسؤولية في سبيل تحقيق النجاح، وفي هذا الصدد فقد أشارت نتائج دراسة (المشعان، ١٩٩٩)
، و(السنباطي، وآخرون، ٢٠١٠) إلى وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في دافعية
الإنجاز لصالح الإناث.

وبالرغم من كون هذه الدراسة أجريت في البيئة العربية السعودية (مدينة الدمام) ، فقد
اختلفت مع دراسة (المفرجي، والشهري، ٢٠٠٨) والتي أجريت في نفس البيئة العربية السعودية
(مدينة مكة المكرمة) ، إلا أنه نتيجة للفارق الزمني بين الدراستين والذي يقدر بسبع سنوات قد
يحدث أثراً في التقدم المطرد حضارياً وثقافياً وتكنولوجياً وتقنياً إضافة إلى استحداث تخصصات
جديدة تتناسب مع احتياجات الحياة ، مما قد ينعكس تأثيره على مستويات الصلابة النفسية ،
ومن ثم وجود فرق بين الجنسين لصالح الإناث.

ويمكن تفسير ارتفاع الصلابة النفسية لدى الإناث مقارنة بالذكور في ضوء الفرص
المتساوية والامتيازات الممنوحة لهن مقارنة بالذكور ، في التعليم والتوظيف والمناصب العليا
والقيادية ، إضافة إلى ما شهدته المملكة خلال العشر سنوات الأخيرة من مكتسبات
حققتها المرأة السعودية لم تتحقق في السابق، فقد باتت عضواً في مجلس الشورى وغيرها
من المميزات التي حصلت عليها ، مما قد أدى بها إلى اقتحام جميع المجالات وأصبح
عليهن ضرورة الحفاظ على هذه المكتسبات من خلال تميزهن بالالتزام والتحدي والتحكم
في أمورهن، والقدرة على تحمل المسؤولية وتحقيق الأهداف ، وتأكيد حقوقهن في اتخاذ القرار ،
والمثابرة في مواجهة تحديات الحياة ، مما قد يكون له الدور الأكبر في زيادة مستوى الصلابة
النفسية لديهن.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن الإناث لديهن حيوية وتنظيم في مباشرة المهام ،
ومحاولة اكتساب خبرات جديدة لإثبات ذواتهن وتأكيد حقوقهن في اتخاذ القرار وشعورهن بأهمية

الاجتهاد والمثابرة والتحكم في مجريات الحياة ؛ بالإضافة إلى محاولة تغيير النظرة السائدة نحوهم من أنهم في حاجة إلى العون والمساعدة ، لكسب اعتراف المجتمع بكفاءتهم وأن لهم دور لا يقل أهمية عن الذكور في شتى مجالات الحياة.

ويمكن تفسير النتيجة في ضوء فرص الفتاة في المجتمع العربي وخاصة السعودي من حيث خروجها من المنزل أقل مقارنة بالذكور ، مما قد يجعلها أكثر تأثراً بالممارسات الأسرية والتي لها دور كبير في تنمية الصلابة النفسية كما أشارت نتائج العديد من الدراسات مثل: دراسة (Kobasa&Maddi,1991) ، و (مخير، ١٩٩٦) .

وأخيراً فإن النتيجة قد تفسر في ضوء التنشئة الاجتماعية الدينية المحافظة في المجتمع السعودي، والتي قد تحصل من خلالها الفتاة على حفاظ ومتابعة أكثر من الذكر ، وتهيئتها لتقوم بمهمتها في الحياة لتكون ربة بيت ناجحة وزوجة مثالية وأم صالحة وموظفة منتجة ، وهذا بدوره قد ينعكس على تأصل صلابتها النفسية.

رابعاً : نتائج الفرض الرابع :

ونصه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى إلى التخصص " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد استخدم تحليل التباين ، وفي حالة وجود فروق دالة إحصائية (أي قيمة " ف " دالة) سيستخدم اختبار شيفيه Scheffe للكشف عن اتجاه هذه الفروق ودلالاتها، ويوضح جدول (٧) ذلك .

جدول (٧)

نتائج اختبار تحليل التباين (ف) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة في الصلابة النفسية وفقاً للتخصص

المجموعات	مصدر التباين	مجموع مربع المتوسطات	درجات حرية	قيمة (ف)	الدالة
السنة التحضيرية (ن = ١٥٠)					
رياض أطفال (ن = ٤١)	بين المجموعات	٥٩٩,٥٠	٣		
دراسات قرآنية (ن = ٧٠)	داخل المجموعات	٢٥٥٠,٥,٦٠	٢٩٨	٢,٣٤	غير دالة
تربية خاصة (ن = ٤١)	الكلي	٢٦١٠,٥,١٠	٣٠١		
الكلية (ن = ٣٠٢)					

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ف = ٢,٣٤) غير دالة ، وبالتالي لا توجد فروق بين

الطلبة في الصلابة النفسية تعزى للتخصص ، وبذلك تحقق الفرض .

ويمكن تفسير نتيجة عدم وجود فروق بين الطلبة في الصلابة النفسية تعزى إلى

التخصص ، إلى تشابه أساليب المعاملة الوالدية و التنشئة الأسرية السليمة التي تتسم بالدفء والحب والأمان والتشجيع على المبادأة والتحدي ، وهو ما قد ينعكس إجمالاً على تأصل سمة الصلابة النفسية في نفوس الطلبة ، والظهور بمستويات أكثر إيجابية في الصلابة النفسية عند مواجهة صعوبات وتحديات الحياة .

وقد ترجع النتيجة إلى كون الطلبة في مختلف التخصصات ، يتمتعون بنفس الخدمات والمكافآت والأنشطة المقدمة لهم من الجامعة، والتي قد تُسهم في تعزيز الصلابة النفسية في نفوسهم ، وهذا ما قد يجعل الطلبة يظهرون بمستويات عالية ومتقاربة من الصلابة النفسية .

وقد تُفسر نتيجة عدم وجود فروق بين الطلبة إلى كون الصلابة النفسية لم تختبر اختباراً مباشراً تحت تأثير ضغوط وأحداث صعبة يعيشها الطلاب والطالبات ويتفاعلون معها أثناء فترة قياس الصلابة النفسية ، حيث لم يتعرض الطلبة لأحداث صعبة تستثير صلابتهم النفسية وتُوجد الفروق الفردية بينهم ، وبالتالي قد يظهرون بمستويات متقاربة في الصلابة النفسية.

وقد ترجع النتيجة أيضاً إلى كون الطلبة في السنة التحضيرية يحاولون إثبات وجودهم داخل المجتمع الجامعي وذلك بإظهار صلابتهم النفسية من خلال ميلهم للتحدي ، و اتخاذ القرارات الصائبة والالتزام بها ، وتحمل المسؤولية الشخصية ، من أجل كسب فرصة الحصول على تخصص دراسي يتفق مع ميولهم وأهدافهم بعد إنهاء مدة الدراسة بالسنة التحضيرية، مما أدى إلى ارتفاع صلابتهم النفسية وتقاربها مع طلبة التخصصات الأخرى، وبالتالي ذابت الفروق بينهم .

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء تقارب المستوى العمري للطلبة ، وتقارب نظرات التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة ، وبذل الجهد وتحمل المسؤولية والتحدي والكفاح من أجل الحصول على مستقبل مشرق ، الأمر الذي قد يُسهم بدوره في عدم وجود فروق في الصلابة النفسية.

ثانياً : التوصيات التربوية

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة التربوية من نتائج ، أمكن صياغة التوصيات التالية :

أ- الاهتمام بعمل برامج إرشادية لرفع مستوى الصلابة النفسية وتعزيزها وتميئتها في كافة المراحل الدراسية بما فيها المرحلة الجامعية ، لأن ذلك من شأنه الإسهام في تحسين إحساسهم بجودة الحياة.

ب- عمل برامج تدريبية وإرشادية لطلبة السنة التحضيرية لتنمية الصلابة النفسية لديهم ، وزيادته اندماجهم في الحياة الجامعية ، لأن ذلك من شأنه المساهمة في تحسين جودة الحياة.

ج- إصدار المنشورات والكتيبات للوالدين والمربين والتي بدورها تبين أساليب التربية السليمة والمعاملة الوالدية الصحيحة عبر مراحل النمو المختلفة والتي من شأنها رفع مستوى الصلابة النفسية .

ثالثاً : البحوث المقترحة

في ضوء إجراءات ونتائج الدراسة أمكن اقتراح بعض البحوث المستقبلية كما يلي :

أ- إجراء دراسة في موضوع الصلابة النفسية على عينات مختلفة من الطلبة والموظفين والاصحاء والمرضى ، في ضوء متغيرات متنوعة كالعمر ، والوضع الاقتصادي ، والوضع الأسري ، والمستوى التعليمي للوالدين .

ب- الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة .

ج- فعالية برنامج إرشادي معرفي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة .

د- إعداد وتقنين مقياس للصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات السعودية .

رابعاً : المراجع

- ابراهيم، عبدالستار (١٩٩٨). *الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمة وطريقة علاجه*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، عدد ٢٣٩ نوفمبر، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- أباطة، أمال عبدالسميع (٢٠١١). *الشعور بالانتماء الوطني والقومي العربي وعلاقته بصلابة الشخصية لدى طلاب وطالبات كلية التربية: دراسة سيكومترية كينينية*. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، مصر، ٢٥ يناير، المجلد (١)، ٣٩ - ٧٨.
- أحمد، ناهد فتحي (٢٠١١). *نوعية الحياة المنبئة بالأمن النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال المعاقين حسيًا*. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، ١٠ (١)، ١١٨-٥٥.
- ابن منظور، جمال الدين (١٩٩٩). *معجم لسان العرب*. المجلد الأول، المجلد الثالث، بيروت: دار صادر للنشر.
- أبو سريع، أسامة، و شوقي، مرفت، و أنور، عبير، ومرسي، صفاء (٢٠٠٦). *أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر، ٢٠٥-٢٢٨*.
- أرجايل، مايكل (١٩٩٣). *سيكولوجية السعادة: ترجمة فيصل يونس، مراجعة شوقي جلال*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، عدد ١٧٥ يوليو، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- الأعرس، صفاء (٢٠١٠). *الصمود من منظور علم النفس الإيجابي*. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٠ (٦٦)، ٢٥-٢٩.
- البحيري، محمد رزق (٢٠١١). *تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢١ (٧٠)، ٤٧٩-٥٣٦.
- البخيت، خديجة (٢٠١٢). *جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبدالعزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها*. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٢٧ (١)، ١٣-٣٣.
- البرعي، محمد حسين (٢٠١٣). *الرضا عن الحياة والصلابة النفسية وعلاقتها ببعدي الغضب لدى أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات*. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة، مصر*.
- البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٢). *النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة*. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر*، ٣١ (١)، ٣٨٣ - ٤١٤.

- تفاحه ، جمال السيد (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة . مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، مصر، ١٩(٣) ، ٢٦٩ - ٣١٨.

- التميمي، محمود كاظم ، وحمد، كريم حسين (٢٠٠٨) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالاتجاهات التعصبية لدى طلبة كلية التربية بالجامعة المستنصرية . مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق، ١٤(٤) ، ٣١٨-٣٦٤.

- توفيق، صلاح الدين ، وموسى، هاني (٢٠١٢). جودة الحياة الإنسانية المنشودة لذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء توجيهات مفهوم الربيع العربي - رؤية استشرافية . مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، مصر ، ٢٣(٩١) ، ١-٧٧.

- الثنيان ، أحمد (٢٠١٠) . جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

- الجمال، حنان محمد ، و بخيت، نوال شرقاوي (٢٠٠٨) . قلق البطالة وعلاقته بجودة الحياة وفعالية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة المنوفية . مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية ، جامعة المنوفية، مصر، العدد (١) ، ٢٨٤-٣٢٧.

- الجهني ، عبدالرحمن (٢٠١١). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية . مجلة أم القرى للعلوم الاجتماعية ، ٤(١) ، ١٩٢ - ٢٣٨ .

- الجوهري، هناء (١٩٩٤) . المتغيرات الاجتماعية الثقافية المؤثرة على نوعية الحياة في المجتمع المصري في السبعينات - دراسة ميدانية على عينة من الأسر بمدينة القاهرة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر .

- حسان ، منال محمد (٢٠٠٩) . الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية : دراسة ارتباطية . مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، المجلد (٤٠) ، ١٨٢-٢٢٦.

- حسن، زينب محمد (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة فى ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة اسوان، مصر.

- حسن، عبد الحميد سعيد ، والمحززي ، راشد سيف (٢٠٠٦). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر، ٢٨٩-٣٠٣ .

- حمادة، لؤلؤه ، وعبد اللطيف، حسن (٢٠٠٢) . الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة . مجلة دراسات نفسية ، ١٢ (٢) ، ٢٧٢ - ٢٢٩ .
- حنفي ، تغريد حسنين (٢٠٠٧). المناخ الأسري وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين . رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، مصر .
- خوخ، حنان أسعد (٢٠١١) . معنى الحياة وعلاقتها بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية ، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، ٣ (٢) ، ٤٤-١٢ .
- دخان، نبيل ، والحجار، بشير (٢٠٠٦) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم . مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الانسانية، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين ، ١٤ (٢) ، ٣٦٩-٣٩٨ .
- دسوقي ، كمال (١٩٨٨). نخبيرة علوم النفس ، القاهرة : مؤسسة الأهرام للتوزيع.
- الراضي ، بدور عبدالله (٢٠١١) . جودة الحياة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود، المملكة العربية السعودية.
- رفاعي ، عزة محمد (٢٠٠٣). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان ، مصر .
- زهران ، حامد (٢٠٠٥) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط ٤ ، القاهرة : عالم الكتب .
- سلامة ، ممدوحة (١٩٩١) . المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة . مجلة دراسات نفسية ، ٤ (١) ، ٤٧٥ - ٤٩٦ .
- سمين ، زيد بهلول (١٩٩٧) . الأمن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، العراق .
- السنباطي، السيد ، وعلي، عمر، والعقاوي ، أحلام (٢٠١٠). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق، مصر، العدد (٦٨) ، ٢٣٧-٢٨٩ .

- سيد ، الحسين بن الحسن (٢٠١٢). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتمال لدى عينة من المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.

- السيد، فاطمة خليفة (٢٠١١) . دور بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة المنوفية ، مصر .

- شقير، زينب ، وعماشة ، سناء ، والقرشي، خديجة (٢٠١٢) . جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، العدد (٣٢) ، ١٣٢-٩١ .

- صالح، عابدة شعبان ، والمصدر، عبدالعظيم (٢٠١٣) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة . مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، فلسطين ، العدد(٢٩) ، ٤١-٧٦ .

- صالح ، علي عبدالرحيم (٢٠١٤). المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية . ط ١ ، عمان : دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع .

- طاهر، هنية موسى (٢٠١٣). الرضا الوظيفي وعلاقته بكل من مفهوم الذات ومستوى الطموح وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بليبيا . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، مصر .

- طعيلي ، محمد الطاهر (٢٠١٠) . مستوى الطموح وعلاقتها بتقدير الذات والتكيف الاجتماعي لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر .

- العادلي، كاظم كريدي (٢٠٠٦) . مدى إحساس طلبة كلية التربية بالارتباط بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان ، ١٧-١٩ ديسمبر ، ٤٧-٣٧ .

- عبدالصمد، فضل ابراهيم (٢٠٠٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا : دراسة سيكومترية- إكلينيكية . مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية، جامعة المنيا ، ١٧(٢) ، ٢٢٩-٢٨٤ .

- عبدالفتاح ، فوقية ، وسعيد ، محمد (٢٠٠٦). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف. وقائع المؤتمر العلمي الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع

المدني في اكتشاف ورعاية نوي الاحتياجات الخاصة، كلية التربية، جامعة بني سويف، مصر، ٣-٤ مايو ، ١٨٧-٢٧٠.

- عبدالفتاح، كامليا (١٩٨٤) . مستوى الطموح . ط٢ ، بيروت : دار النهضة العربية.

- عبدالله، هاشم ابراهيم (٢٠١٠) . مقياس جودة الحياة . جدة : مكتبة الشقري.

- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١) . القلق وإدارة الضغوط . ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي.

- عراقي ، صلاح الدين ، ومظلوم ، مصطفى (٢٠٠٥). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، ٢(٣٤) ، ٤٦٩-٥١٧.

- عزيزة ، عنوة (٢٠١٢). الوحدة النفسية و علاقتها بمتغيرات الشخصية لدى المرأة ضحية العنف الإرهابي. مجلة عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ١٣(٣٨) ، ٤٥ - ٧٤.

- عسكر، علي عبدالله (٢٠٠٦) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها : الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق . قسم علم النفس - كلية التربية الأساسية ، الكويت : دار الكتاب الحديث .

- عطار، إقبال أحمد (٢٠٠٧) . الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبدالعزيز . مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، مصر ١(٣٦) ، ٣٧-٦٤.

- عقل ، محمود (١٩٩٢). النمو الإنساني الطفولة والمراهقة . الرياض : دار الخريجي للنشر والتوزيع.

- عناد، بشرى (٢٠١٢) . جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج . مجلة كلية الآداب ، جامعة بغداد ، العراق، ٢٢(٩٩) ، ٧١٤-٧٧١ .

- عيد ، محمد ابراهيم (١٩٩٠) . الاغتراب النفسي . ط١ ، القاهرة : الرسالة الدولية للإعلان .

- غندور، العارف بالله (١٩٩٩) . أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة : دراسة نظرية . المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، القاهرة ١٠-١٢ نوفمبر ، مصر، ١-١٧٧ .

- فهم ، مجدي محمود (٢٠٠٧) . بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية . مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر، المجلد(٢) ، ٦٩-١١١.

- القطان، سامية، و جاب الله، منال، ومظلوم، مصطفى، والدماصي، هاجر (٢٠١٠). جودة الحياة لدى عينة من المسنين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، العدد (٨٢)*، ٢٧٦-٣١٤.

- القطاروي، حسن عبدالرؤوف (٢٠١٣). المساندة الاجتماعية والإهمال والرضا عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفسية للمعاقين حركياً بقطاع غزة. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.*

- كاظم، علي، والبهادلي، عبدالخالق (٢٠٠٦). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العُمانيين والليبيين : دراسة عبر ثقافية. *المجلة العلمية الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، دورية محكمة نصف سنوية، العدد (٣)*، ٦٧-٨٧.

- كامل، عبدالوهاب (٢٠٠٢). *اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.*

- كامل، عبدالوهاب محمد (٢٠٠٤). نحو سلوكيات إيجابية لتحقيق جودة الحياة. مؤتمّر قسم علم النفس السلوك الصحي وتحدي العصر، كلية الآداب، جامعة طنطا، ٢٧-٢٩ إبريل، ١٢-١٥.

- كتلو، كمال، وعبدالله، تيسير (٢٠١١). نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية. *مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، العدد (٨٨/٨٩)*، ٦٤-٨٩.

- مبروك، عزة عبدالكريم (٢٠٠٧). أبعاد الرضا عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين. *مجلة دراسات نفسية، ١٧(٢)*، ٣٧٧-٤٢١.

- مبيض، مأمون (٢٠٠٨). *الذكاء العاطفي والصحة العاطفية. ط١، بيروت: المكتب الإسلامي للطباعة والنشر.*

- محمود، هويدة حنفي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. *مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، ١١(٤)*، ٥٤١-٦١٨.

- محمود، هويدة حنفي، والجمالي، فوزية عبدالباقي (٢٠١٠). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثّرين دراسياً. *مجلة أماراباك: الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، الولايات المتحدة الأمريكية، ١(١)*، ٦١-١١٥.

- مخيمر، عماد محمد (١٩٩٦). إدارة القبول والرفض الوالدي وعلاقتها بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، *مجلة دراسات نفسية، ٦(٢)*، ٢٧٥-٢٩٩.

- مخيم، عماد محمد (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، ٧(١٧) ، ١٠٣-١٣٨ .
- مخيم، عماد محمد (٢٠١١) . مقياس الصلابة النفسية . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- مخيم، عماد محمد (٢٠١٢) . مقياس الصلابة النفسية . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- مرسي، كمال (٢٠٠٠) . *السعادة وتنمية الصحة النفسية : مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس* ، الجزء الأول . القاهرة: دار النشر للجامعات.
- المشاط ، هدى عبدالرحمن (٢٠١٤). الرضا عن الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبدالعزيز . *مجلة كلية التربية، جامعة المنيا* ، ٢٧(١) ، ٣٨٣-٤٠٧ .
- المشعان، عويد سلطان (١٩٩٩). دافع الإنجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي . *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية ، الحولية العشرون ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت، الرسالة (١٣٩)* ، ٧-٥٩ .
- المشعان ، عويد سلطان (٢٠١٠) . الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات بجامعة الكويت . *مجلة دراسات نفسية* ، ٢٠(٤) ، ٦٦٥-٦٨٩ .
- المفرجي ، سالم ، والشهري، عبدالله (٢٠٠٨). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة . *مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر، العدد (١٩)* ، ١٥-٢٦ .
- منسي ، محمود عبدالحليم ، وكاظم ، علي مهدي (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة . *ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان* ، ١٧-١٩ ديسمبر ، ٦٣-٧٨ .
- منسي ، محمود عبدالحليم ، وكاظم ، علي مهدي (٢٠١٠). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة . *مجلة أمارباك : الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، الولايات المتحدة الأمريكية* ، ١(١) ، ٤١-٦٠ .
- المنشاوي، عادل محمود (٢٠٠٦) . التنبؤ بالتناؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية . *مجلة التربية المعاصرة* ، العدد(٧٤) ، ١-٦١ .

- منصور، إيناس محمد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، مصر .
- منصور ، طلعت ، والبيلاوي ، فيولا (١٩٨٩) . قائمة الضغوط النفسية : دليل التعرف على الصحة النفسية للمعلمين . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- موسى ، رشاد (١٩٩٨) . سيكولوجية الفروق بين الجنسين . ط٢ ، القاهرة: مؤسسة المختار للنشر والتوزيع .
- النهام ، عبدالرحمن (٢٠١٣) . معنى الحياة والصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام المكفولين بالمؤسسة الخيرية الملكية وطلاب المرحلة الثانوية العاديين بمملكة البحرين: دراسة مقارنة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة البحرين ، مملكة البحرين .
- هاشم، سامي محمد (٢٠٠١) . جودة الحياة لدى المعاقين جسدياً والمسنين وطلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، مصر، المجلد (١٣) ، ١٢٥-١٨٠ .
- الهلول، إسماعيل ، ومحيسن ، عون (٢٠١٢) . المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج . مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، فلسطين، ٢٧(١١) ، ٢٢٠٧-٢٢٣٦ .
- الهنداوي ، محمد (٢٠١١) . الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة، فلسطين .
- Allred. D., Smith, W.(1989). The hardy personality cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology* ,50(1) , 257-266.
- American Psychological Association (2008). *Resilience in African American children and adolescents: A vision for optimal development, task force on resilience and strength in black children and adolescents*. Washington, D.C.: Author Retrieved(from [http:// www.apa.org/cyf/ resilience, html](http://www.apa.org/cyf/resilience.html)).
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Austin, E., Saklofsk, D., Egan, V.(2005). Personality, well-being, and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Averill, J.(1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.

- Azar, I., Vasudeva, P., Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in zabol . *Iran Journal Psychiatry* , 1, 104-111.
- Bernard, L., Hutchison, S., Lavin, A., Pennington, P. (1996). Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism and maladjustment: Health-related personality constructs and the big five model of personality assessment. *Psychological Assessment Resources*, 3 (2),115-131.
- Brannon, L., Feis, F., Updegraff, J .(2013). *Health psychology: An introduction to behavior and health*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Brooks, R.(2005). *The power of parenting* : In Goldstein, S. & Brooks, R.(Eds). *Handbook of resilience in children*. New York : Springer.
- Brown, S. (2000). Parenting, well-being, health and disease: In Buchanan, A. & Hudson, B.(eds). *Promoting children's emotional well-being*, Oxford: Oxford University Press.
- Burchfield, S., Holmes, T., Harringt, R. (1981). Personality differences between and rarely sick individuals , *Social Cience and Medicine* , 15 , 145-148 .
- Cole, M., Field, H., Harris, S. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness : Interactive effects on students reactions to a management class . *Academy of Management Learning and Education* , 3 , 64-85.
- Cooper, C., Dewe, P .(2004). *Stress: A brief history* .Oxford: Blackwell.
- Corsini, R.(2002). *The dictionary of psychology*. New York: Brunner-Routledge
- Cotton,D. (1990). *Stress management : An integrated approach to therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Damush, T., Hays, R., Dimatteo, M.(1997). Stressful life events and health-related quality of life in college students. *Journal of College Student Development*, 38(2),181-190.
- Felce, D., Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74.
- Florian. V., Mikulincer, M., Taubman, O. (1995). Does hard contribute to mental health during a stressful real - life situations: The roles of appraisal and coping . *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4),687-695.
- Folkman, S., Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3) , 466-475.
- Fontana, D. (1995). *Psychology for teachers*(3rd edition). The British psychological society , London: Macmillan in association with BPS books.

- Frisch, M., Cornell, J., Villanueva, M., Retslaff, P. (1992). Clinical validation of the quality of life inventory: A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment . *Psychological Assessment* , 4(1), 92-101 .
- Funk, S.(1992). Hardiness :A review of theory and research. *Health Psychology* , 11(5) , 335-345 .
- Gerson , M.(1998). *The relationship between hardiness, coping skills and stress in graduate students. UMI Published Doctoral dissertation* , Adler school of professional psychology, Wichita Falls: Midwestern state university, USA.
- Gilbert, D., Pinel, E., Wilson, T., Blumberg, S.(1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting . *Journal of Personality and Social Psychology* , 75 (3), 617-638 .
- Hamid, N.(2011). Relationship between psychological hardiness, life satisfaction and hope with academic performance of pre-university female students. *Journal of Applied Psychology*,4(16) ,101-116.
- Huebner, E., Dew, T.(1996). The interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38(2), 129-137.
- Jonker, C., Gerritsen, D., Van der Steen J., Bosboom, P.(2004). A model for quality of life measures in patients with dementia : Lawton's next step . *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders* , 18(2) , 159-164 .
- Kobasa, S.(1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7, 413-423.
- Kobasa, S.(1979). Stressful the events personality and health an inquiry in hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology* , 37(1).1-11.
- Kobasa, S. (1982). The hardy personality, toward a social psychology of stress and health. In. Sanders, G. and Suls, J (Eds). *Social psychology of health and illness(3-33)*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kobasa, S., Maddi, S., Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 368-378.
- Kobasa,S., Maddi,S., Kahn,S. (1982). Hardiness and health : A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology* ,42,168-177.
- Kobasa, S., Maddi, S., Puccetti, M., Zola, M .(1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as a resource against illness. *Journal of Psychometric Research*, 29 (5), 525-533.
- Kobasa, S., Puccetti, M.(1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (4) , 839-850.

- Lazarus ,R. (1993) . From psychological stress to the emotions : A history of changing outlooks. *Annual Reviews of Psychology*, 44,1- 21.
- Leitman, J. (1999). Can city quality of life indicators be objective relevant: Towards a participatory tool for sustaining urban development. *Local Environment*,4(2),169-181.
- Maddi, S. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, 173-185.
- Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*,44 (3) ,279-298 .
- Maddi,S.(2013). *Personal hardiness as the basis for resilience , turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Briefs in Psychology. Dordrecht ; New York : Springer.
- Maddi, S., Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63, 265-274.
- Maddi, S., Kobasa, S. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Maddi, S., Kobasa, S. (1991). The development of hardiness. In : Monat, A and Lazarus,R (EdS.). *Stress and coping: An anthology* (3rd ed.,245-257). New York: Columbia University Press.
- Maria, P., Teva, A. (2003). The relationship between emotional intelligence , emotional stability and psychological well-being . *Journal Universities psychological*,2(1),27-32.
- Michael, J., Elaine, S., Wing LO, T. (2008). *Wing youth empowerment and volunteerism: Principles, policies and practices*. Publisher City University of Hong Kong Press.
- Mishra, S.(1992). Leisure activities and life satisfaction in old age : A case study of retired government employees living in urban areas. *Activities. Adaptation and Aging*, 16, 7-26.
- Natalio, E., Pablo, F.(2002).Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle aged women. *Psychological Reports*,91(1),47-59.
- Nguyen, T., Shults, C., Westbrook, M .(2012). Psychological hardiness in learning and quality of college life of business students :Evidence from Vietnam . *Journal of Happiness Studies*,13(6) , 1091-1103 .
- Peplau, L., Perlman, D. (1982). *Loneliness : A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York : Wiley- Interscience.

- Raz, H., Solomon, Z.(2006). Psychological adjustment of melanoma survivors: The contribution of hardiness, attachment, and cognitive appraisal. *Journal of Individual Differences*, 27(3), 172-182.
- Roth, D., Wiebe, D., Fillingim, R., Shay, K. (1989). Life events, fitness, hardiness, and health: A simultaneous analysis of proposed stress-resistance effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(1), 136-142.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy* , 21(2), 119–144.
- Rybash, J., Hoyer, W., Roodin, P.(1986) . *Adult cognition and aging: Developmental changes in processing, knowing and thinking*. Elmsford ,New York: Pergamon Press.
- Sarafino, E. (1990). *Health psychology : Biopsychosocial interaction* . New York: John Wiley & Sons .
- Sarafino, E. (1997). *Health psychology : Biopsychosocial interaction*. New York: John Wiley & Sons .
- Schalock, R. (2000). Three decades of quality of life. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 15(2), 116-127.
- Schalock, R., Verdugo, M. (2002). *Handbook on quality of life for human Service Practitioners*. Washington, DC :American Association on Mental Retardation.
- Scheier, M., Carver, C. (1987). Dispositional optimism and physical well –being : The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality* , 55 , 169-210.
- Schmidt, S., Power, M. (2006). Cross-cultural analyses of determinants of quality of life and mental health: Results from the eurohis study. *Social Indicators Research*, 77(1), 95-138.
- Scioli, A., McClelland, D., Weaver, S., Madden, E. (2000). Coping strategies and integrative meaning as moderators of chronic illness. *International Journal of Aging and Human Development*, 5 (2), 115 – 136.
- Selye,H.(1976).*The stress of life* .New York : McGraw-Hill.
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. In :Goldberger, L and Breznitz, S. (eds). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press, 7–17.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-328.
- Solkova, I., Tomanek, P. (1994). Daily stress coping strategies: an effect of hardiness. *Studies Psychological*, 36(5), 390-392.

- Stephenson, N. (1990). Relationship between coping style and hardiness of males and females employed as attorneys and brokers. *Dissertation Abstracts International*, 50(B) , 4262 .
- Stevenson, A .(2010). *Oxford dictionary of english* . New York: *Oxford University Press*.
- Stick, N.(2014). Building hardiness to manage stress and avoid burnout. *New Jersey Lawyer's Assistance Program*, New Jersey law center
- Taylor, S., Lerner, J., Dahl, R., Hariri, A.(2007). Facial expressions of emotion reveal neuroendocrine and cardiovascular stress responses. *Society of Biological Psychiatry*,61,253-260.
- Tessler, R., Mechanic, D .(1987) . Psychological distress and perceived health status. *Journal of Health and Social Behavior* , 19 , 254-262 .
- Thomas, S. (1998). Disaster workers: Coping and hardiness. *doctoral dissertation* , Texas tech university, Texas, USA.
- Thompson, S. (1981). Will it hurt less if i can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin*, 90(1), 89-101.
- Venes, D. (2013). *Taber's cyclopedic medical dictionary* (22 nd ed). Philadelphia, PA: F.A. Davis.
- Ventegodt, S., Merrick, J., Anderson, N. (2003). Quality of life theory I. The IQOL theory: an integrative theory of the global quality of life concept. *The Scientific World Journal* , 3, 1030-1040.
- Wan, C., Jaccard, J., Ramey, S. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 502-513.
- WHOQOL Group. (1995). The world health organization quality of life assessment. *Social Science and Medicine* , 41 (10), 1403-1409.
- Wiebe, D. (1991). Hardiness and stress moderation: A test proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1) , 89-99.
- Williams, G., Wiebe, J., Smith, W. (1992) . Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health . *Journal of Behavioral Medicine*,15(3) , 237-255 .

خامساً: ملاحق الدراسة

أ- ملحق (١) خطاب سعادة عميد كلية التربية بجامعة الملك فيصل إلى جامعة
الدمام لتسهيل مهمة الباحث

ج- ملحق (٢) مقياس الصلابة النفسية (مخير، ٢٠١٢)

هـ- ملحق (٣) مقياس جودة الحياة (منسي، وكاظم، ٢٠١٠)

أ- ملحق (١) خطاب سعادة عميد كلية التربية بجامعة الملك
فيصل إلى جامعة الدمام لتسهيل مهمة الباحث



الموضوع:

المحترم
سعادة عميد كلية التربية بجامعة الدمام / أ.د. عبدالواحد المزروع
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد ،،،

أفيد سعادتك أن طالب الدراسات العليا / عبدالله علي مرعي الشهري ، رقم أكاديمي/212505517 ، أحد طلاب الماجستير في تخصص التوجيه والإرشاد النفسي ، وتمت الموافقة على تسجيل خطة بحثه بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام " تحت إشراف الأستاذ الدكتور سيد عبدالعزيز محمد مشرفاً رئيسياً. وحيث إن عينة البحث للطالب ممثلة في طلبة كلية التربية بجامعةكم الموقرة. أمل من سعادتك التكرم بالموافقة على تطبيق أدوات بحثه (المقاييس المرفقة) على العينة الاستطلاعية ، ثم على العينة الأساسية للدراسة .

وتفضلوا بقبول خالص تحياتي وتقديري...

عميد الكلية
١٤٣٥/٥/١٧
د. عبد الحميد بن أحمد النعيم

التاريخ: ١٧ / ٥ / ١٤٣٥ هـ المرفقات:

الرقم: ١٠٤٦ / ٢ / ١ / ٩

www.kfu.edu.sa

ب- ملحق (٢) مقياس الصلابة النفسية (مخير، ٢٠١٢)

مقياس الصلابة النفسية

إعداد الدكتور (مخيمر، ٢٠١٢)

التعليمات : أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة عدد من المواقف ، والمطلوب منك : أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة (/) في إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة ، ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
٢	اتخذ قراراتي بنفسي ولا أتملى علي من مصدر خارجي			
٣	اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
٤	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
٥	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها			
٦	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
٧	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
٨	نجاحي في أموري (عمل - دراسة .. الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
٩	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
١٠	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله			
١١	الحياة فرص وليست عمل وكفاح			
١٢	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
١٣	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها			
١٤	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
١٥	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
١٦	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
١٧	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي			
١٨	المشكلات تستنفذ قواي وقدراتي على التحدي			
١٩	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
٢٠	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
٢١	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث			
٢٢	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
٢٣	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي			
٢٤	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
٢٥	أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة"			
٢٦	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي			
٢٧	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي و قدرتي على المثابرة			
٢٨	اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر			
٢٩	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط			
٣٠	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي			
٣١	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي			
٣٢	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي			
٣٣	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			
٣٤	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث			
٣٥	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها			
٣٦	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي			
٣٧	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها			
٣٨	أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "			
٣٩	أعتقد أن الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية			
٤٠	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم			
٤١	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث			
٤٢	أنجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي			
٤٣	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن			
٤٤	أخطط لأموال حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية			
٤٥	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
٤٦	أغير قيمي ومبادئني إذ دعت الظروف لذلك			
٤٧	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث			

انتهي المقياس ،،،، نرجو التأكد من الإجابة عن جميع الأسئلة.

د- ملحق (٣) مقياس جودة الحياة

(منسي، وكاظم، ٢٠١٠)

مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة
إعداد (منسي، و كاظم، ٢٠١٠)

التعليمات

نرجو التكرم بقراءة بنود المقياس المرفق ، والإجابة عن كل منهما بما يعبر عن شعورك الحقيقي ، وما تقومون به بالفعل ، حيث لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة على أسئلة المقياس.

م	العبارات	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
١	لدي إحساس بالحياة والنشاط					
٢	أشعر ببعض الألم في جسمي					
٣	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً					
٤	تتكرر إصابتي بنزلة برد					
٥	لا أشعر بالغثيان					
٦	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					
٧	أنام جيداً					
٨	أعاني من ضعف في الرؤية					
٩	نادرًا ما أصاب بالأمراض					
١٠	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي					
١١	أشعر بأنني قريب جداً من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي					
١٢	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي					
١٣	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي					
١٤	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين					
١٥	أشعر بان والدي راضيان عني					
١٦	لدي أصدقاء مخلصين					
١٧	علاقتي بزملائي رديئة للغاية					
١٨	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني					
١٩	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي					
٢٠	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي					
٢١	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه					
٢٢	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
٢٣	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي					
٢٤	لدي إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي					
٢٥	الأساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي					
٢٦	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					

				أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	٢٧
				أشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية	٢٨
				أشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية	٢٩
				أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي	٣٠
				أنا فخور بهدوء أعصابي	٣١
				أشعر بالحزن بدون سبب واضح	٣٢
				أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب	٣٣
				أشعر بأنني عصبي	٣٤
				لا أخاف من المستقبل	٣٥
				أقلق من الموت	٣٦
				من الصعب استنارتي انفعالياً	٣٧
				أقلق لتدهور حالتي	٣٨
				امتلك القدرة على اتخاذ أي قرار	٣٩
				أشعر بالوحدة النفسية	٤٠
				أشعر بأنني متزن انفعالياً	٤١
				أنا عصبي جداً	٤٢
				استطيع ضبط انفعالاتي	٤٣
				أشعر بالاكتناب	٤٤
				أشعر بأنني محبوب من الجميع	٤٥
				أنا لست شخصاً سعيداً	٤٦
				أشعر بالأمن	٤٧
				روحي المعنوية منخفضة	٤٨
				استطيع الاسترخاء بدون مشكلات	٤٩
				أشعر بالقلق	٥٠
				استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي	٥١
				ليس لدي وقت فراغ ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار	٥٢
				أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط	٥٣
				أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة	٥٤
				أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية	٥٥
				تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية	٥٦
				لدي من الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي	٥٧
				ليس لدي وقت للترويح عن النفس	٥٨
				أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد	٥٩
				لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية	٦٠

انتهى المقياس ،،،،، نرجو التأكد من الإجابة عن جميع الأسئلة.

السيرة الذاتية للباحث

البيانات العامة والمؤهلات العلمية

الاسم : عبد الله علي مرعي الشهري

مكان الإقامة : الدمام

الجنسية : سعودي

التخصص : بكالوريوس تربية في الرياضيات - جامعة الدمام

الخبرات والدورات

* التدريب العملي لمدة فصل دراسي في مجمع الأمل للصحة النفسية بالدمام .

* دورة لغة انكليزية بمدينة بورنموث البريطانية .

* دورة التحليل الاحصائي باستخدام برنامج spss

عناوين الاتصال

البريد الالكتروني mmthx_4412@hotmail.com

جوال : ٠٥٩٩٤٥٨٨٨٤