

جامعة البحرين



قسم علم النفس

كلية الآداب

نوعية الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طالبات
المرحلة الثانوية بمحافظة الدمام بالمملكة العربية
السعودية

رسالة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في
علم النفس الإرشادي

إعداد

الدانة عبدالعزيز الدويش

الرقم الجامعي ٢٠١٠٤٦٣٢

إشراف

د. توفيق عبدالمنعم توفيق

أستاذ علم النفس المشارك جامعة البحرين

مملكة البحرين

ديسمبر / ٢٠١٣

جامعة البحرين



قسم علم النفس

كلية الآداب

نوعية الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طالبات
المرحلة الثانوية بمحافظة الدمام بالمملكة العربية
السعودية

رسالة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في
علم النفس الإرشادي

إعداد

الدانة عبدالعزيز الدويش

الرقم الجامعي ٢٠١٠٤٦٣٢

إشراف

د. توفيق عبدالمنعم توفيق

أستاذ علم النفس المشارك جامعة البحرين

مملكة البحرين

ديسمبر / ٢٠١٣



جامعة البحرين

كلية الاداب

قسم علم النفس

اعتماد لجنة المناقشة

لجنة مناقشة رسالة الماجستير للطالبة / الدانة عبد العزيز الدويش الرقم الجامعي 20104632 . المنعقدة في

يوم الخميس 3 ابريل 2014 الموافق 3 جمادى الآخر 1435

مشرفا

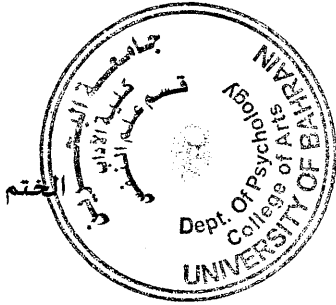
1- أ.د توفيق عبد المنعم توفيق

ممتحنا خارجيا

2- أ. د. عبد ربه مغازي سليمان

ممتحنا داخليا

3- أ.د. جهمان العمران



إهداء

إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها
إلى من عرفتُ معها معنى الحياة ... إليك أُمي الحبيبة
إلى من ساندني ووقف معي وشجعني... أخي الدكتور سعود
إلى من وشاركني حلمي وأملتي وسعادتي...زوجي الرائد عبدالله الدويش
إلى من آثروني على أنفسهم إلى من علموني علم الحياة
إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة ... أسرتي وصديقاتي

أهدي هذا العمل

شكر وتقدير

انطلاقاً من قوله تعالى " وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ " (لقمان، ١٢)، ومن قول الرسول عليه الصلاة والسلام " لا يشكر الله من لا يشكر الناس"، وإيماناً بفضل الاعتراف بالجميل، وتقديماً للشكر والامتنان لإصحاب المعروف؛ فأني أتقدم بالشكر لأستاذي ومشرفي الفاضل /الدكتور توفيق عبد/المنعم على قبوله الإشراف على هذا البحث، ومتابعته له منذ الخطوات الأولى، وعلى ما منحني من صدر واسع، ونصح وإرشاد، ساعد على إخراج هذا العمل بهذه الصورة، أسأل الله -تعالى- أن يجزيه عني خير الجزاء.

وكل الشكر الجزيل لجامعة البحرين التي احتضنت طموحي في مواصلة الدراسات العليا، متمثلة في أساتذتها الأفاضل جميعاً، وأخص بالشكر الدكتور أحمد سعد، والدكتور محمد مقداد، والدكتور محمد المطوع ، والدكتورة أمينة شلبي، والدكتورة أماني الشيرواي، والدكتورة جيهان العمران والدكتورة شيخة الجنيد، والهيئة الإدارية أ.سعاد الأنصاري.

وأخيراً لا أنسى كل من اقتطع من وقته وأعانني على إخراج هذا البحث بهذه الصورة وأخص بالذكر الأستاذ جهاد فجزاهم الله عني كل جزاء.

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الاعتماد من قبل لجنة التحكيم	أ
إهداء	ب
شكر وتقدير	ج
فهرس المحتويات	د - و
قائمة الجداول	ز
قائمة الأشكال	ح
قائمة الملاحق	ط
ملخص الدراسة	ي
الفصل الأول - مشكلة الدراسة وأهميتها	
مقدمة	2
مشكلة الدراسة	3
أسئلة الدراسة	4
أهداف الدراسة	4
فرضيات الدراسة	5
أهمية الدراسة	5
الأهمية العلمية (النظرية)	5
الأهمية العملية (التطبيقية)	6
مصطلحات البحث	6
الفصل الثاني - الإطار النظري والدراسات السابقة	
مقدمة	9
تعريف نوعية الحياة	10
المفاهيم المرتبطة بنوعية الحياة	11
أبعاد نوعية الحياة	14
مؤشرات نوعية الحياة	16

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
18	النظريات المفسرة لنوعية الحياة
22	ثانياً، الصلابة النفسية
23	تعريف الصلابة النفسية
24	سمات الأفراد ذوي الصلابة النفسية
25	مكونات الصلابة النفسية
28	أهمية الصلابة النفسية
31	نظريات الصلابة النفسية
34	الدراسات السابقة
35	أولاً: الدراسات التي تناولت نوعية الحياة
42	ثانياً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية
49	ثالثاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية
53	التعليق على الدراسات السابقة
56	موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة
الفصل الثالث - الطريقة والإجراءات	
58	أولاً: منهج الدراسة
58	ثانياً: حدود الدراسة
59	ثالثاً: مجتمع الدراسة والعينة
59	مجتمع الدراسة
59	عينة الدراسة
62	رابعاً: أدوات الدراسة
62	أولاً: مقياس نوعية الحياة
64	ثبات مقياس نوعية الحياة في البيئة المحلية
65	صدق مقياس نوعية الحياة في البيئة المحلية
66	ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
67	ثبات مقياس الصلابة النفسية في البيئة المحلية
68	صدق مقياس الصلابة النفسية في البيئة المحلية
69	خامساً: الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات	
71	أولاً: نتائج الدراسة
77	ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
87	ثالثاً: توصيات الدراسة
قائمة المراجع	
88	أولاً: المراجع العربية
93	ثانياً: المراجع الأجنبية
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
60	جدول (1) إحصاءات مجتمع الدراسة والعينة
61	جدول (2) توزيع الطالبات في العينة على التخصص الأكاديمي
61	جدول (3) توزيع الطالبات في العينة على مستويات التحصيل الدراسي
64	جدول (4) توزيع أسئلة مقياس نوعية الحياة على المجالات
65	جدول (5) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس نوعية الحياة
66	جدول (6) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس نوعية الحياة ودرجته الكلية
68	جدول (7) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس الصلابة النفسية
68	جدول (8) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية ودرجته الكلية
71	جدول (9) معاملات الارتباط "بيرسون" للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياسي نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى الطالبات
72	جدول (10) دلالة الفروق في نوعية الحياة لدى الطالبات تبعاً للتخصص الأكاديمي
73	جدول (11) تحليل التباين الأحادي لنوعية الحياة لدى الطالبات تبعاً لـ "مستوى التحصيل"
74	جدول (12) جدول المقارنات المتعددة لمستويات التحصيل مع نوعية الحياة الاختبارات البعدية "أقل فرق معنوي" LSD "Post Hoc
75	جدول (13) دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى الطالبات تبعاً للتخصص الأكاديمي
76	جدول (14) تحليل التباين الأحادي في الصلابة النفسية لدى الطالبات تبعاً لـ "مستوى التحصيل"
76	جدول (15) جدول المقارنات المتعددة لمستويات التحصيل مع الصلابة النفسية الاختبارات البعدية "أقل فرق معنوي" LSD "Post Hoc

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
32	شكل (1) مكونات الصلابة النفسية حسب نظرية كوباسا
34	شكل (2) نموذج فينك المعدل لنظرية كوباسا في الصلابة النفسية

قائمة الملاحق

ملحق (1)	الخطابات الخاصة بالتطبيق الميداني
ملحق (2)	مقياس نوعية الحياة والصلابة النفسية
ملحق (3)	تقرير المراجعة اللغوية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين نوعية الحياة والصلابة النفسية، لدى طالبات المرحلة الثانوية، والتعرف على الاختلاف في مستوى نوعية الحياة والصلابة النفسية لديهن تبعاً للمتغيرات التخصص الأكاديمي، ومستوى التحصيل الدراسي. وقد اعتمدت المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن). وتكون مجتمع الدراسة من طالبات الصفين الثاني والثالث في المرحلة الثانوية في محافظة الدمام بالمملكة العربية السعودية في العام الدراسي (2012/2013). واختيرت عينة الدراسة بطريقة المعاينة العشوائية الطبقية والتي تمثل تمثيلاً نسبياً لمنطقتي مجتمع الدراسة، وتوزيع الطالبات على الصفين الثاني والثالث الثانويين، والتخصصين الأكاديميين (العلمي، والأدبي)، وبلغ عدد أفرادها (474) طالبة يمثلن 5% من مجتمع الدراسة، بمتوسط عُمر (17.4) سنة، وانحراف معياري (0.85) سنة. واستخدم مقياسان هما: "مقياس نوعية الحياة" وهو الصورة المعربة لمقياس نوعية الحياة بصيغته المختصرة WHOQOL-BREF من إعداد أحمد عبد الخالق (عبد الخالق، 2003)، و"مقياس الصلابة النفسية" من إعداد عماد مخيمر (مخيمر، 2011) بعد أن تم التأكد من صدقهما وثباتهما على مجتمع الدراسة.

وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية مرتفعة بين الدرجتين الكليتين لمقياسي نوعية الحياة والصلابة النفسية، وبين جميع درجات الأبعاد الفرعية للمقياسين مع درجاتهما الكلية. وإلى وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الطالبات لنوعية حياتهن، تبعاً للتخصص لصالح طالبات التخصص الأدبي. بينما أشارت إلى أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الصلابة النفسية كانت لصالح طالبات التخصص العلمي، كما أوضحت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائية في تقدير الطالبات، لنوعية حياتهن تبعاً للمستوى التحصيلي لصالح الطالبات من المستوى "ممتاز" و "جيد جداً" بالمقارنة مع تقدير نوعية الحياة للطالبات من مستوى "مقبول". ووجود فروق في الصلابة النفسية للطالبات تبعاً للمستوى التحصيلي لديهن لصالح الطالبات من المستوى "ممتاز" مقارنة مع زميلاتهن من مستويات التحصيل الأخرى.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة:

لقد خلق الله الإنسان وأوجد في جوهره ومكوناته وخصائصه ما يجعله سعيداً في حياته، ومتمتعاً بنوعية الحياة وبهجتها، فجوهر السعادة الإنسانية يمثل في عمق فطرة الإنسان التي فطره الله سبحانه وتعالى عليها، وجعل فيها إمكانيات الإنسان الكامنة، وطاقاته المتأصلة، التي تعطي للإنسان معنى لحياته، وتحقق له غايته في هذه الحياة.

لكن الإنسان يعيش جنباً إلى جنب، ويتفاعل مع بيئته من حوله، وهي جزء لا يتجزأ من حياته، وفيها العديد من العوامل والمقومات التي تؤثر على حياته ونوعيتها. خاصة إذا تحدثنا عن البيئة التي نعيشها، والعصر الذي نحن فيه، هذا العصر الذي حدثت فيه تغيرات اجتماعية واقتصادية وتكنولوجية متلاحقة ومتسارعة، أثرت على حياة الإنسان وتكيفه ورضاه عن هذه الحياة.

أدت هذه العوامل إلى توجه الباحثين نحو الاهتمام بالعوامل التي تؤثر على نوعية الحياة وجودتها، حيث لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة، أو بفرع معين من فروع العلم، إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم، والذي يشير إلى الصحة الجيدة، والسعادة، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية. حيث أصبح ينظر إلى أن نوعية الحياة بأنها لا تقتصر فقط على تذليل الصعاب، والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية، الذي دفع علماء النفس إلى زياد الاهتمام بالخبرة الذاتية، والسمات الشخصية، والعادات الإيجابية باعتبارها من العوامل التي تحسن نوعية الحياة (بخش، ٢٠٠٦).

ولعل من العوامل والمتغيرات النفسية الإيجابية التي لاقت اهتماماً من قبل الباحثين، والتي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط؛ هو متغير الصلابة النفسية، والذي بدأت دراسته على نحو واسع في أعمال كوبازا Kobasa عام (1979)، حيث لاحظت أن هنالك مجموعة من المتغيرات النفسية والاجتماعية تكمن وراء احتفاظ الأشخاص

بصحتهم الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وتوصلت كوبازا (Kobasa, 1979) إلى أن الصلابة "اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقوته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة نقلاً

(عن: المفرجي، والشهري، ٢٠٠٨).

وقد ركز الباحثون في الآونة الأخيرة اهتمامهم على دراسة العوامل النفسية الايجابية، كنوعية الحياة والصلابة النفسية، بعد أن لاحظوا أن غالبية الدراسات النفسية التي أجريت في القرن العشرين، تركزت على الاهتمامها على العوامل النفسية السلبية؛ كالقلق، والاكتئاب، والضغط وغيرها من العوامل النفسية السلبية. ولعل هذا ما دفع الباحثة إلى مواكبة التوجهات الحديثة والمعاصرة من خلال التركيز على الجوانب الايجابية، متمثلة بنوعية الحياة والصلابة النفسية وتأثيراتها على حياة الطالبة في مرحلة المراهقة، خاصة مع ندرة الدراسات والأبحاث النفسية العربية، التي تناولت المتغيرين والتي ركزت على تناول كل منهما على حدة.

مشكلة الدراسة:

إن دراسة نوعية الحياة أظهرت ارتباطها بالصحة النفسية، ونظراً لأن الصلابة النفسية هي أحد المتغيرات التي يمكن أن ترفع من مستوى الصحة النفسية للفرد، فقد حاولت الباحثة دراسة الارتباط بينه وبين نوعية الحياة لدى الطالبات من أجل محاولة التعرف على هذه العلاقة، والتعرف على متغيرات نوعية الحياة التي تسهم في رفع مستوى الصلابة النفسية لديهن.

يرى هانكس (Hankiss, 1984) أن الاهتمام بدراسات نوعية الحياة وإن بدأت منذ فترة طويلة لكنها ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل (عن: الهمص، ٢٠١٠). وحديثاً بدأ الباحثون، خاصة في البيئات الاجنبية، يهتمون بدراسة نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية ومختلف المتغيرات النفسية. ومع أن الاهتمام بنوعية الحياة وعلاقته بالعوامل النفسية في البيئة العربية واكب بداياته في البيئة الاجنبية لكنه ظل يسير ببطء ولم يلق نفس الاهتمام، مما يجعل البيئة العربية بحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات تجعل مفهوم نوعية الحياة في علاقته بمختلف المتغيرات أكثر وضوحاً. خاصة عند

الحديث عن الصلابة النفسية حيث لم تتوصل الباحثة إلى دراسة عربية تناولت العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية، والمتغيرات التي يمكن من خلالها الاهتمام بالتنمية الذاتية للفرد.

لذا فإنه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة :

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائياً في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً للتخصص؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائياً في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً لمستوى التحصيل؟
٤. هل توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً للتخصص؟
٥. هل توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً لمستوى التحصيل؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة لتحقيق ما يلي :

١. التعرف على دلالة العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية.
٢. الكشف عن دلالة الفروق في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً للتخصص .
٣. الكشف عن دلالة الفروق في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً لمستوى التحصيل.

٤. الكشف عن دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزا للتخصص.

٥. الكشف عن دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزا لمستوى التحصيل.

فرضيات الدراسة:

تحدد فرضيات الدراسة على النحو التالي :

١. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية.

٢. لا توجد فروق دالة إحصائياً في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزا للتخصص.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزا لمستوى التحصيل.

٤. لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزا للتخصص.

٥. لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزا لمستوى التحصيل.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من الاعتبارات التالية:

الأهمية العلمية (النظرية):

١- تكمن أهمية هذه الدراسة، في ندرة الأبحاث العربية، التي تناولت نوعية الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية، حسب علم الباحثة. فهذه الدراسة تشكل خطوة علمية في طريق التقصي الشامل لهذه العلاقة، حيث أن أغلب الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة مقتصرة على تناول كل متغير على حده، أو علاقته بمتغيرات أخرى.

- ٢- تحاول الدراسة الحالية التحقق من مدى صحة افتراض أن للصلابة النفسية تأثيرات مباشرة على أبعاد نوعية الحياة.
- ٣- اختارت الباحثة إجراء هذه الدراسة على فئة عمرية مهمة في المجتمع وهي مرحلة المراهقة.
- ٤- تقديم إطار نظري يتضمن وجهات النظر المتعددة حول الصلابة النفسية ونوعية الحياة.
- ٥- تساهم هذه الدراسة في معرفة بعض العوامل والظروف، التي يمكن أن تساعد على تحسين نوعية الحياة لدى الأفراد، خاصة في مرحلة المراهقة.

الأهمية العملية (التطبيقية):

- ١- من خلال هذه الدراسة، يستفاد منها في وضع العديد من البرامج الإرشادية في مدارس المرحلة الثانوية في السعودية، والتي ترفع من مستوى نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى الطالبات في عمر المراهقة.
- ٢- توعية المجتمع من أهالي ومربين بتفهم حاجات المراهقات، عن طريق وضع برامج ودورات تثقيفية من خلال وسائل الإعلام المختلفة.
- ٣- تأمل هذه الدراسة بإفادة المراكز الإرشادية، ومراكز الصحة النفسية في زيادة الاهتمام بالطالبات، في مرحلة المراهقة، من خلال تقديم البرامج التي تعزز الصحة النفسية لديهن.

مصطلحات الدراسة:

• نوعية الحياة:

تصف منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) مصطلح نوعية الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعة في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته، في ضوء السياق الثقافي، ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد، وبحالته النفسية، وباستقلالته، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها. (عن: عيسى ورشوان، ٢٠٠٦).

نوعية الحياة هي المستوى الذي يعيش فيه الإنسان في إطار البيئتين المادية والاجتماعية، ومدى رضاه عنها، وسعادته بها، وتشتمل نوعية الحياة على مؤشرات موضوعية من مثل: الدخل، والعمل، ومعدل الوفاة، والأمراض، والخدمات المتاحة في البيئة كالصحة والمواصلات، ومؤشرات ذاتية تشمل رضا الفرد عن هذا المستوى، وسعادته به. ويتراوح مستوى نوعية الحياة بين المرتفع والمنخفض مع درجات بينهما (عبدالخالق، ٢٠١١).

يلاحظ أن بعض الباحثين يستخدم مصطلح (جودة الحياة)، في حين يستخدم غيرهم (نوعية الحياة)، والرأي الأرجح نوعية الحياة، حيث انها ادق في إشارتها الى مستوى الحياة بوجه عام، من دون أن تحمل معنى قيمياً evaluative مثل كلمة جودة، إذ تعني كلمة نوعية كلا من المستوى المرتفع والمنخفض، في حين أن الجودة تشير فقط إلى الجانب الإيجابي المرتفع (عبدالخالق، ٢٠١٠).

أما التعريف الإجرائي لنوعية الحياة فيشير إلى مجموع الدرجات التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية في مؤشرات نوعية الحياة المحددة بالمقياس المستخدم في الدراسة.

• الصلابة النفسية

تعريف كوبازا (Kobasa, 1979, 1-11) حيث عرفها بأنها مجموعة من خصائص الشخصية وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط وهي تتكون من الالتزام والتحكم والتحدي . (عن: مخيمر، ٢٠١١).

تعرف كوبازا (Kobasa, 1979) الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية، وموضوعية، ومنطقية، ومتعايش معها على نحو إيجابي. (عن: عودة ، ٢٠١٠).

أما التعريف الإجرائي للصلابة النفسية فيشير إلى مجموع الدرجات التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية، في ابعاد الصلابة النفسية الالتزام والتحكم والتحدي لمقياس الصلابة النفسية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة:

تجاهل علماء النفس الجوانب الإيجابية لدى الإنسان لعقود طويلة، وكان جل اهتمامهم بالجوانب السلبية، فمنذ عام ١٨٨٧ حتى عام ٢٠٠٠ توجد ١٣٦٧٢٨ دراسة عن الغضب والقلق والاكتئاب، في مقابل ٨٦٥٩ دراسة عن الجوانب الإيجابية (السعادة ٢٩٥٨) والرضا عن الحياة بشقيها العام والخاص ٥٧٠١ (بنسبة ١:١٦) إلى أن لاحظ العلماء والفلاسفة أن أحداث الحياة الضاغطة لا تؤدي بالضرورة للاكتئاب والعزلة، ... إلخ؛ بل إن بعض هذه الخبرات يمكن أن تحقق هدفاً ما، وتعيد بناء الذات وتؤدي لنتائج إيجابية. فكثيراً ما تصنع المحن الرجال وتصل شخصياتهم فيظهر معنى الحياة، وتتمو مهارات جيدة، فقد أكدت الخبرة الواقعية على أن الانفعالات الإيجابية توجد أيضاً أثناء الضغوط المزمنة، ولذلك بدأ اهتمام علماء النفس بالخبرة الذاتية الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية، والعادات الإيجابية، لأنها تؤدي إلى تحسين نوعية الحياة، وتجعل للحياة قيمة، وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى، وتتمى الإبداع ومرونة التفكير وحل المشكلات وتقدير الذات (بخش، ٢٠١٠).

ويعد مفهوم نوعية الحياة بنية نفسية متعددة الأبعاد، ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية المهمة كالضغوط وتقدير الذات والأمل، وتعد هذه البنية المؤشر الأساسي للنجاح في التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة، ويعرف بأنه " شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته، والذي ربما يعكس تقديره العام لنواح معينة في حياته كالأُسرة والذات والمجتمع، وبالتالي فإن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله، إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (Gilmaneta, 2005).

وترجع أهمية موضوع نوعية الحياة بالنسبة لفترة المراهقة، إلى أن المراهقين والشباب في هذا العصر يعانون من الشعور بالإحباط، ولذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها للمعاناة من بعض صور الاضطراب النفسي، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة الذي يمثل مشكلة في حياة

شباب هذا العصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقات الشباب.

تعريف نوعية الحياة :

يلاحظ أن بعض الباحثين يستخدم مصطلح جودة الحياة في حين يستخدم غيرهم نوعية الحياة، كما يستخدم البعض الآخر مصطلح الرضا عن الحياة، والرأي الأرجح (نوعية الحياة) مصطلح أدق وأشمل في إشارته إلى مستوى الحياة بوجه عام، من دون أن تحمل معنى قيمياً Evaluative مثل كلمة جودة، إذ تعني كلمة "نوعية" كلا من المستوى المرتفع والمنخفض، في حين أن الجودة تشير فقط إلى الجانب الإيجابي المرتفع (عبد الخالق، ٢٠١٠).

تصف منظمة الصحة العالمية في ١٩٩٥ مصطلح نوعية الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي، ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه" وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبالحالة النفسية وباستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها نقلاً (عن: عيسى ورشوان، ٢٠٠٦)

ويعرف قاموس كولينز للغة الانجليزية (Collins English Dictionary, 2013) مصطلح نوعية الحياة Quality of life بالرفاه العام للشخص أو المجتمع، والذي يقاس من خلال الصحة والسعادة، بدلاً من الثروة .

كما تعرف "نوعية الحياة" بأنها المستوى الذي يعيش فيه الإنسان في إطار البيئتين المادية والاجتماعية، ومدى رضاه عنها، وسعادته بها، وتشتمل نوعية الحياة على مؤشرات موضوعية من مثل: الدخل، والعمل، ومعدل الوفاة، والأمراض، والخدمات المتاحة في البيئة كالصحة والمواصلات، ومؤشرات ذاتية تشمل رضا الفرد عن هذا المستوى وسعادته به. ويتراوح مستوى نوعية الحياة بين المرتفع والمنخفض مع درجات بينهما (عبدالخالق، ٢٠١١).

ويرى كومنس Cummins أن مفهوم نوعية الحياة يشير إلى الصحة الجيدة، أو السعادة، أو تقدير الذات، أو الرضا عن الحياة، أو الصحة النفسية (Cummins, 1996) .

وتعرف (عبد الوهاب، ٢٠٠٧) مفهوم نوعية الحياة بأنه "حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة".

ويعرف عبد الخالق (٢٠٠٨) نوعية الحياة بأنه "التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي"، ويتضمن هذا التعريف عدة جوانب هي (١): يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره (٢) يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته (٣) ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية (٤) يتعلق هذا التقدير أو الحكم على الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد فيها.

كما أن مفهوم نوعية الحياة النفسية يشير إلى الإحساس الإيجابي بحسن الحال، ويرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff et al., 2006).

المفاهيم المرتبطة بنوعية الحياة :

هنالك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم نوعية الحياة؛ بل هي تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات نوعية الحياة، وتتمثل في المفاهيم التالية :

• الرضا عن الحياة :

يشير مصطلح الرضا عن الحياة بأنه درجة تقبل الفرد لذاته، بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل (رضوان وهريدي، ٢٠٠١).

• السعادة :

ميز العلماء بين نوعية الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما نوعية الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي، وبما أن للسعادة مكونين؛ هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (شقورة، ٢٠١٢). والدراسات المبكرة في هذا المجال، تناولت الشعور بالسعادة كبديل لنوعية الحياة، ولكن الدراسات الحديثة تركز على مصطلح نوعية الحياة نظراً لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني، الذي يتضمنه مفهوم السعادة، وينظر البعض إلى المفهومين على إنهما مترادفين، وهو ما أدى إلى تداخل في تفسير كثير من النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة .

• تقبل الحياة :

تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (شقورة، ٢٠١٢).

• التدوين :

التدوين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين. ويعد التدوين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدوين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون (مبروك، ٢٠٠٧).

• الأمن النفسي :

إن الإحساس بالأمن النفسي مرتبط بالحالة البدنية والعلاقات الاجتماعية للفرد، وكذلك مدى إشباع الدوافع الأول به والثانوية وقد صنف الأمن النفسي في مكونين، أحدهما داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والآخر خارجي يظهر في عملية التكيف الاجتماعي مع الآخرين والتفاعل معهم بعيداً عن

العزلة والوحدة، التي تخل بالتوازن النفسي للشباب والمراهقين وتؤثر على مستوى توافقهم الاجتماعي (خويطر، ٢٠١٠).

وبناء على ذلك فإن مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم المركبة في علم النفس الذي يتداخل في مؤشرات مع مفاهيم أخرى مثل نوعية الحياة باعتباره يتعلق بجوانب الرضا عن الذات، والتوافق مع الذات ومع الآخرين .

• الصحة النفسية :

إن مفهوم نوعية الحياة يحل بديلاً في كثير من الدراسات لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية، كما ورد هذا المصطلح في تعريف منظمة الصحة العالمية والذي ينص على أن الصحة النفسية حالة من الشعور بالسعادة كما أن مصطلح الصحة النفسية يتضمن بصفة عامة عاملين أساسيين هما: الضيق أو الكدر النفسي، وجودة الحياة النفسية. وهو ما يشير إلى أن الصحة النفسية تتكون من بعدين أحدهما سلبي ممثلاً في الضيق أو الكدر الانفعالي، والثاني إيجابي ممثلاً في جودة الحياة النفسية (عكاشة وسليم، ٢٠١٠).

• معنى الحياة :

من خلال مراجعة الباحثة لكل من مصطلح معنى الحياة ومصطلح ونوعية الحياة، اتضح عدة فروق بين المصطلحين، فمصطلح معنى الحياة يتعلق بالجانب الفلسفي والوجودي للإنسان في الحياة، في حين أن مصطلح نوعية الحياة يرتبط بشكل أساسي بتقبل الفرد لحياته من جميع جوانبها الاجتماعية والأسرية والاقتصادية .

ويتضح الفرق جلياً بين المصطلحين من خلال تعريف مصطلح معنى الحياة Meaning of Life فمعنى الحياة هو سؤال فلسفي يتعلّق بأهمية الحياة أو الوجود بشكل عام. هو يمكن أيضاً أن يعبر عنه الفرد من خلال العديد من الأسئلة مثل " لماذا نحن هنا؟، وما الغرض من وجودنا؟ ويرتبط مصطلح معنى الحياة بالمفاهيم الفلسفية والدينية للوجود (Puolimatka & Airaksinen, 2002) . في المقابل نجد أن مصطلح نوعية الحياة Quality of Life يتعلق بالرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال، والرضا عن الحياة، والسعادة، وإشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانيات (Ventegodt, Anderson, & Merrick, 2003).

ومن التعريفات التي تظهر وجود فروق بين معنى الحياة ونوعية الحياة، تعريف قاموس Urban Dictionary (2013) الذي يعرف مصطلح معنى الحياة بأنه السبب أو الغرض من وجودنا. كما يعرف الضبع (٢٠٠٦) مصطلح معنى الحياة بأنه مصطلح يشير إلى شعور الفرد بأنه له قيمة أو هدف في الحياة (الضبع، ٢٠٠٦). وإذا انتقلنا إلى تعريف القواميس المتخصصة لمصطلح نوعية الحياة، نجد أن قاموس (Cambridge Advanced Learner's Dictionary, 2013) يعرف نوعية الحياة بأنها مستوى المتعة والراحة والصحة في حياة شخص ما.

كما يعرف قاموس (Free Dictionary, 2013) مصطلح نوعية الحياة برضا أو عدم رضا شخص عن ظروف الحياة الثقافية أو الفكرية التي تعيش في ظلها.

من خلال استعراض معاني مصطلح معنى الحياة ترى الباحثة أن هنالك فرقا جوهريا بين معنى الحياة ونوعية الحياة في أن معنى الحياة يتعلق بالغرض من وجود الفرد، في حين أن مصطلح نوعية الحياة يتعلق بدرجة رضا الفرد، أو عدم رضاه عن مجموعة من العوامل المتعلقة بحياة الفرد .

أبعاد نوعية الحياة :

إن المتتبع للدراسات والبحوث التي تناولت نوعية الحياة، يجد أن العلماء والباحثين قدموا العديد من الأبعاد لقياس نوعية الحياة النفسية. إلا أن مقياس رايف Ryff لنوعية الحياة النفسية، الذي يعرف بنموذج الأبعاد الستة لنوعية الحياة يعد من أكثر المقاييس استخدامًا في هذا المجال، وهذه العوامل تتضمن (عكاشة وسليم، ٢٠١٠):

١. تقبل الذات: Self-acceptance ويشير إلي القدرة علي تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، النضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات .

٢. العلاقات الاجتماعية الإيجابية: Positive relations with others وتشمل القدرة علي إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، قائمة علي الثقة والتواد، القدرة علي التوحد مع الآخرين، القدرة علي الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين .

٣. الاستقلالية: Autonomy وتعني القدرة عل تقرير مصير الذات، الاعتماد علي الذات، والقدرة علي ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

٤. السيطرة على البيئة: Environmental mastery وتعني القدرة على اختيار وتخيّل البيئات المناسبة لمن هم مثله، إضافة إلى المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية .

٥. الحياة الهادفة: Purpose in Life وتعني أن يكون للمرء هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف، مع المثابرة والإصرار وتحية كل المنغصات التي قد تحول دون تحقيق ذلك الهدف .

٦. النمو الشخصي: Personal growth ويشير إلى قدرة المرء على تنمية قدراته وإمكانياته الذاتية لإثراء حياته الشخصية .

ويرى (Katschnig, 1997) مفهوم نوعية الحياة يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية تتمثل فيما يلي :

١. الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكلاهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم المرء.

٢. القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية (تمثل الإعاقة، المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية).

٣. القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية، منها (المساندة الاجتماعية)، والمادية (معيّار الحياة) وتوظيفها بشكل إيجابي.

أما فيلسي وبيري (Felce and Perry, 1995) فقد طرحا نموذجاً ثلاثي العناصر لجودة الحياة يعكس التفاعل بين: ظروف الحياة، الرضا عن الحياة، والقيم الشخصية. وقدما تعريفات محددة لهذه العناصر على النحو التالي:

١. ظروف الحياة Life conditions: وتتضمن الوصف الموضوعي للأفراد وللظروف المعيشية لهم.

٢. الرضا الشخصي عن الحياة personal satisfaction ويتضمن ما يعرف بالإحساس بحسن الحال والرضا عن ظروف الحياة أو أسلوب الحياة.

٣. القيم الشخصية والطموح الشخصي Personal values and aspiration : وتتضمن القيمة أو الأهمية النسبية التي يسقطها الفرد على مختلف ظروف الحياة الموضوعية أو نوعية الحياة الذاتية .

أما فينتيجودت وزملاؤه فقد وضعوا نموذجاً لنوعية الحياة يتضمن بعدين هما

(Ventegodt, Anderson, & Merrick, 2003):

١. البعد الذاتي Subjective Quality of Life : ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في الرفاهية الشخصية، والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات المعنى.

٢. البعد الموضوعي Objective Quality of Life : ويتضمن أبعاداً فرعية (تتمثل في عوامل موضوعية مثل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانات، السلامة البدنية).

مؤشرات نوعية الحياة:

تتمثل مؤشرات نوعية الحياة في حال المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً .وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن مقومات نوعية الحياة هي (نعيسة، ٢٠١٢) .

- الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة مثلى من اللياقة البدنية.
- الصحة النفسية: القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
- الصحة الروحية: وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية، للحصول على سلام مع النفس.
- الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

- الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.
- الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة.

وحدد فلوفيد مؤشرات نوعية الحياة فيما يلي (Fallowfield, 1990):

- الإحساس بجودة الحياة: حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية. وقد أوردت الباحثة هذه المؤشرات، لأن معدي المقياس المستخدم في هذه الدراسة، أعدوا هذه المؤشرات، مما وجههم في إعداد المقياس.

وهناك تقسيم آخر بمؤشرات نوعية الحياة يصنفها في ثلاثة مؤشرات رئيسية هي (الهمص، ٢٠١٠):

- **الاتجاه الاجتماعي:** تركز المؤشرات الاجتماعية على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق نوعية الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله.

• **الاتجاه النفسي:** إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل، المسكن، العمل، والتعليم يمثل انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لنوعية الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم نوعية الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لنوعية الحياة، وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية (ابرهام ماسلو).

• **الاتجاه الطبي:** إن نوعية الحياة تعطي مؤشراً للمخاطر الصحية، والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية، ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة. إن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضاً تقييم احتياجات الأفراد، وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة أخرى.

النظريات المفسرة لنوعية الحياة:

تناولت العديد من النظريات مفهوم نوعية الحياة وحاولت تفسيره، وتقديم تفسيرات للأسباب التي تجعل بعض الأفراد أكثر رضا عن حياتهم من الأفراد الآخرين، وفيما يلي أبرز هذه النظريات :

١- نظرية المواقف :

يرى أصحاب (نظرية المواقف) أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طبيعية، يشعر فيها بالأمان والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فحين يجد الفرد نفسه يعيش في مواقف حياتية تعطيهِ النجاح، وتوجهه نحو تحقيق أهدافه، فإن ذلك من شأنه أن يولد لديه الرضا عن حياته، في أن نوعية الحياة تقل لدى الفرد حين يشعر بأنه غير قادر على تحقيق أهدافه (عبد الوهاب، ٢٠٠٧).

وترى نظرية المواقف أن المحصلة النهائية للسلوك تساعد على تشكيل أو تبني الفرد لمواقف حياتية ومعيشية مختلفة. هذه المواقف تتطور لدى الفرد أثناء حياته، وتمثل الاعتقادات التي يشكلها الفرد عن ذاته، ويسعى إلى إعطائها قيمة حياتية تسمح له بأن يقارن القيم الحياتية التي شكلها مع مواقف حياة الآخرين، الذين يتعامل معهم. ومثل هذه القيم هي التي تعطي معنى لحياة الأفراد، وتجعلهم راضين عن حياتهم، أو يعبرون بعدم الرضا. لذا فإن أول من طرح فكرة المواقف النفسية هو هارس Harris في كتابه (أنا بخير وأنت بخير) I am ok, You are ok والذي أطلق عليه اسم مواقف الحياة، حيث يرى هارس Harris أن الناس يقومون بتقديم افتراضات لتقييم ذواتهم وحياتهم خلال مراحل نموهم، كما إنهم يقدمون افتراضات أخرى حول قيمة الآخرين المهمين في محيط بيئتهم. وأن الافتراض الذي يقدمه الشخص حول قيمة نفسه، والافتراض الذي يقدمه حول قيمة الشخص الآخر يسمى عادة (بالموقف في الحياة). وعادة تميل تلك المواقف والاعتقادات إلى الثبات النسبي لدى الفرد (محمود، ٢٠٠٩).

وترى الباحثة أن نظرية المواقف، ربطت شعور الإنسان بالسعادة بما يحدث له من مواقف، بحيث يكون راضيا إذا كانت المواقف سارة ويكون غير راض إذا كانت المواقف غير سارة، وبالتالي فإن نظرية المواقف تغافلت عن العوامل الداخلية للفرد ودورها في تفسير هذه المواقف وفي إضفاء معنى سار أو غير سار عليها.

٢- نظرية الخبرات السارة :

يرى أصحاب نظرية (الخبرات السارة) أن الإنسان يرضى عن حياته، عندما تكون خبراته سارة وممتعة، وليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا عن الحياة، وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه منها في مواقف وخبرات ممتعة أو غير ممتعة (عبد الوهاب، ٢٠٠٧).

ترى الباحثة أن نظرية الخبرات السارة، فسرت الرضا عن الحياة بطريقة مغايرة تماما لتفسير نظرية المواقف، فهي اهتمت بخبرات الفرد وأغفلت دور العوامل المحيطة، والمواقف التي يمر بها الإنسان، وبالتالي ما يؤخذ على هذه النظرية عدم اهتمامها بالتفاعل بين الفرد والمواقف المحيطة به.

٣- نظرية المقارنة الاجتماعية :

يبين ايسترلين Easterlin أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية. ويبين (ايسترلين) أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز ايسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة، خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة، أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض، يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم، بل وصحتهم النفسية (أرجايل، ١٩٩٣).

ترى الباحثة أن نظرية المقارنة الاجتماعية ربطت الرضا عن الحياة بجانب واحد، وأغفلت باقي الجوانب، كما أنها أعطت العوامل المادية الوزن الأكبر، باعتبارها المسؤولة الأولى عن شعور الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن ربط الرضا عن الحياة من خلال مقارنة الناس بعضهم لبعض، ليس بالضرورة صحية في جميع المواقف، فالقناعة لها دور كبير في هذا المجال، فكثير من الأفراد يشعرون بالرضا عن حياتهم بشكل كبير، رغم أن ظروفهم المادية أقل ممن حولهم.

٤ - نظرية القيم والأهداف والمعاني :

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد، ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرون Oishetal أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم، وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على

الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (شقورة، ٢٠١٢).

ما يؤخذ على هذه النظرية أنها ربطت الرضا عن الحياة بتحقيق الأفراد لأهدافهم، مع أن تحقيق الأهداف هو جزء من حياة الفرد ولا يشكل حياة الفرد بأكملها، فهو قد يفسر جزءاً من نوعية الحياة لدى الفرد، لكنه لا يستطيع أن يفسرها بشكل كامل فهناك العديد من العوامل الأخرى المرتبطة بالفرد أو ببيئته، لها دور في التأثير على نوعية الحياة لديه، كوجوده في أسرة سعيدة، أو في مجتمع يعيش حالة حرب وغير ذلك من الظروف .

٥-نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة .

فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعيساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل. ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالإنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (عبد الوهاب، ٢٠٠٧).

وترى الباحثة أن تفسير هذه النظرية لنوعية الحياة، جاء قريباً نوعاً ما من تفسير نظرية القيم والأهداف والمعاني، لكنها اختلفت عنها، في ربطها تحقيق الأهداف بمستوى الطموح، بمعنى أن فرداً مستوى طموحه متدن ويحقق أهداف متوسطة المستوى يكون أعلى رضا من فرد آخر طموحه عال ويحقق أهداف متوسطة المستوى أيضاً.

ومن خلال مراجعة الباحثة للنظريات التي حاولت تفسير نوعية الحياة توصلت إلى عدم وجود نظرية أعطت تفسيراً متكاملًا لنوعية الحياة، فكل نظرية ربطت نوعية الحياة بجانب آخر وتغافلت عن الجوانب الأخرى .

ثانياً، الصلابة النفسية:

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً خاصة في البيئة السعودية، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح. ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة، وأشكال المعاناة النفسية، إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة، أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

وتعد دراسة عالمة النفس سوزان كوباسا Kobasa التي أجرتها في أواخر سبعينيات القرن الماضي، أول دراسة في علم النفس تتناول مصطلح الصلابة النفسية، وذلك من خلال دراستها طويلة المدى التي أجرتها حول تأثير الضغوط النفسية على المديرين التنفيذيين في شركة التيليفون والتلغراف الأمريكي (AT&T) وخلال فترة الدراسة التي استمرت سنوات، وجدت كوباسا أن هناك نمطين مختلفين ظهرا لدى المديرين التنفيذيين في طريقة استجاباتهم للضغوط النفسية على الرغم من تعرضهم لنفس الظروف، المجموعة الأولى لديهم مستوى منخفض من الصلابة النفسية، حيث أظهر أفراد هذه المجموعة تزايداً واضحاً في أعراض الضغوط النفسية مقارنة بهذه الأعراض قبل ثمان سنوات، كما تعرضوا للكثير من المشكلات الطبية والنفسية، وازداد ترددهم على الأطباء بشكل أكثر. في المقابل لم تظهر لدى أفراد المجموعة الثانية أي اختلافات في أعراض الضغوط النفسية، عند مقارنة هذه الأعراض في نهاية الثمان سنوات مع تلك التي كانت موجودة في بداية الدراسة، مع أنهم تعرضوا لنفس مصادر الضغوط النفسية التي تعرض لها أفراد المجموعة الأولى، كما أن المثير للدهشة هو أنهم أصبحوا أكثر صحة وأكثر قوة، وأكثر قدرة على مواجهة التحديات، حيث ردت كوباسا ذلك إلى وجود مستويات عالية من الصلابة النفسية لديهم (Kobasa, 1979).

تعريف الصلابة النفسية :

تعرف كوبازا Kobasa الصلابة بأنها هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكًا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية، وموضوعية، ومنطقية، ومتعايش معها على نحو إيجابي (Kobasa, 1979) .

ويعرف مخيمر (١٩٩٦) الصلابة النفسية بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد بأنه يمكن أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من تلك الأحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له.

كما تعرف الصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (دخان والحجار، ٢٠٠٧) .

وعرفها فنك Funk بأنها سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتتميتها لدى الفرد منذ الصغر. ويرى كونستانتينوا Konstantinova أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة، بجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم، واعتماد أقل على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة (العبدلي، ٢٠١٢).

وتلاحظ الباحثة من خلال تلك التعريفات اجماع علماء التنفس والباحثين على كون الصلابة النفسية مصدراً من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الاثارالسلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من اثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها، وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدا، فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضاً معيناً وتعود عليه بالفائدة.

سمات الأفراد ذوي الصلابة النفسية:

يرى (Crook, 2009) أن الأفراد الذي يمتازون بمستويات عالية من الصلابة النفسية يتميزون بالسمات التالية:

• **الضبط الداخلي:** يمتاز الأفراد ذوو الصلابة النفسية بأنهم من ذوي مركز الضبط الداخلي، فالأفراد ذوو الصلابة النفسية يدركون جيداً بأنهم لا يستطيعون التحكم في كل الأحداث الخارجية التي تؤثر في حياتهم، لكنهم في نفس الوقت يعرفون أن لديهم خيارات كثيرةً لكيفية الاستجابة للضغوطات، وهم يعتقدون بأنهم على الرغم من عدم استطاعتهم التأثير في جميع الأحداث، يستطيعون التأثير على بعض منها .

• **الدعم الاجتماعي:** يمتاز الأفراد ذوو الصلابة النفسية بأن لديهم شبكة دعم اجتماعي يتفاعلون معها ويتصلون بها. فنتائج البحوث تشير إلى أن الأفراد المعزولين اجتماعياً يعانون أكثر من غيرهم من الأعراض الصحية السلبية، كما تظهر عليهم علامات الضغط النفسي أكثر من الأفراد الذين يحصلون على الدعم الاجتماعي، فوجود شخص يستمع إلينا، ويقدم الدعم المعنوي لنا، يساعدنا بشكل كبير على التعامل مع مصادر الضغوط النفسية.

• **الالتزام:** تتصل هذه الصفة بوجود هدف للفرد في الحياة، والانخراط في مختلف جماعات المجتمع كالأسرة والعمل والمجتمع المحيط، والأصدقاء، والالتزام الديني، وغيرها من الجماعات التي تخلق معنى في حياتنا. فعندما يكون لدينا التزام نحو جماعة أو شيء أو شخص مهم بالنسبة لنا، فهذا يعطي معنى ومغزى لحياتنا.

• **الرعاية الجسمية:** يمتاز الأفراد ذوو المستويات العالية من الصلابة النفسية بالعناية بصحتهم وأجسادهم مهما كانت طبيعتها، فهم عادة يتبعون نظاماً غذائياً صحياً، وبيتعدون قدر الإمكان عن المأكولات غير الصحية، ويأخذون فترات مناسبة للراحة والاسترخاء، ونومهم عادة ما يكون طبيعياً. لكن لابد من الإشارة إلى أن هذه الصفات لا تنطبق جميعها على شخص واحد، كما أن نفس الشخص قد لا يمارسها كل الوقت، لكن بشكل عام فهم يُعتنُون بأجسامهم.

• **عمل الخير:** يمتاز الأفراد ذوو المستويات العالية من الصلابة النفسية، ببذل قصارى جهدهم لإحداث التغيير الإيجابي في النفس وفي الآخرين. فهم ليسوا من الذين يفعلون الخير عندما يشعرون بأنهم بحالة جيدة فقط، بل هم أيضاً يشعرون بأنهم بحالة جيدة عندما يفعلون الخير للآخرين، ومثل هذه

الأفعال تزود الفرد بالقدرة على التعامل بفاعلية مع أحداث الحياة الضاغطة. وقد أثبتت البحوث بأن للأعمال الخيرية آثار إيجابية على الفرد، فهي تحسن أداء جهاز المناعة، وتقلل من الصداغ، وتخفف الألم وتقلل من الأرق، وتجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع مصادر الضغوط.

• **التفسير الإيجابي للأحداث:** إن مصادر الضغوط النفسية تعد مرهقة للفرد، عندما يتم تفسيرها على أنها تهديد له. لذا فإن بعض الأفراد ينظرون إلى مصادر الضغوط النفسية كعوامل واقعية عادية يجب عليهم التعامل معها بعقلانية، مثل هؤلاء الأفراد عادة ما يتميزون بمستويات عالية من الصلابة النفسية.

• **ردود الفعل على الأحداث المحزنة:** يمتاز الأفراد ذوو المستويات العالية من الصلابة النفسية بالتعامل مع الأحداث المحزنة بطرق بناءة قابلة للتكيف مع هذه الأحداث، والحد من التوتر والانزعاج، في مقابل الأفراد ذوي المستويات المتدنية من الصلابة النفسية الذين يكونون عادة غير قادرين على التأقلم مع الأحداث المحزنة بشكل يزيد من مستويات الضغوط النفسية والتوتر لديهم.

وقد أشارت دراسة (Hannaha & Morrissey, 1987) أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم الفرد بها فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق :

- تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيرًا.
- تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
- توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية، مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية.

مكونات الصلابة النفسية:

ظهرت أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوباسا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم تأثير في مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي: الالتزام، التحكم، التحدي. وترى كوباسا أن هذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن

نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، بل أن الصلابة النفسية لدى الفرد مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة (Kobasa, 1979) :

أولاً، الالتزام Commitment :

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وقيمه وأهدافه والآخرين من حوله (عطار، ٢٠٠٧). ويتضمن الالتزام الاعتقاد بأنه مهما كانت الأمور سيئة، فمن المهم أن نظل مشاركين في كل ما يحدث، بدلا من الانفصال عن الأحداث والابتعاد عنها (Maddi, 2013) .

وقد أشارت كوباسا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته، ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين. فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال (Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, 1985).

أشارت كوبازا ومادي وبكسيتي (Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, 1985) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من :

أ – الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين ."

ب – والالتزام تجاه العمل: وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظامه.

وقد صنف (أبو ندى، ٢٠٠٧) الالتزام إلى ثلاثة أنواع رئيسة هي:

١. الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها. وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن، وميزت محدداته

طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة، كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

٢. **الالتزام الديني:** ويعرف بأنه "التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما ينهى عنه.

٣. **الالتزام الأخلاقي:** وقد يعرف بأنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية والاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إلي جونسون بوصفه) التزامياً (داخلياً يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما، يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم بها من واقع سعادته ورضاه عنها.

ثانيا :التحكم Control :

يؤدي التحكم بالفرد إلى الاعتقاد بأنه مهما كانت الأمور سيئة، فإنه بحاجة إلى مواجهتها باستمرار في محاولة لتحويل الضغوط الناجمة عن الظروف السيئة إلى فرص للنمو، بدلا من الضياع والاستغراق في العجز والسلبية. (Maddi, 2013)

ويشير التحكم إلى شعور الفرد بالقوة والقدرة على التحكم في ذاته، وفي تأثير ما يجري من حوله من أحداث عليه. والأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من التحكم قادرون على القيام بدور نشط في حياتهم اليومية، ويظهرون مستويات عليا من الشعور بالمسؤولية تجاه حياتهم. إن اتجاهات أولئك الذين يملكون مستويات عالية من التحكم، هي أنهم قادرون على التأثير، فهم ينظرون إلى أنفسهم من خلال قدرتهم على التأثير في نتيجة أحداث الحياة، التي يمكن أن تؤثر عليهم. وعندما يكون لدى الأفراد مستويات منخفضة من التحكم، فإن هذه الفئة تعاني من الشعور بالعجز واليأس ويتضمن ذلك شعورهم بأنهم لا يملكون السلطة لمواجهة الأحداث من حولهم، إن الأشخاص ذوي المستوى العالي من الصلابة النفسية لديهم اعتقاد بأنهم يمتلكون القدرة على التأثير بمجرى الأحداث في حياتهم، وحتى الأحداث غير السارة، كما أنهم يتقبلون المسؤولية الشخصية عن الإخفاقات والنجاحات على حد سواء في حياتهم (Sinha and Singh, 2009).

ويرى فونتانا Fontana أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذي التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير

الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف، وتعني فهم الفرد التام للموقف، وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها. وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، فإما أن تكون أفعالا موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالا غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله (العبدلي، ٢٠١٢).

ثالثاً، التحدي : Challenge

وهو الميل إلى الاعتقاد بأن التغيير بدلا من الاستقرار هو أمر طبيعي في الحياة، وأن التغيرات هي حوافز مثيرة للاهتمام. وعندما يمتلك الفرد القدرة على التحدي فهو يستطيع الانفتاح على التجارب الجديدة، كما انه يستطيع التعامل بمرونة مع هذه الأحداث المتغيرة (Maddi, 2013).

كما يشير التحدي إلى القدرة على النظر إلى جميع الحالات والمواقف بإيجابية مع توقع نتائج ناجحة لها. كما يشير التحدي إلى اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ على حياته من مختلف جوانبها من تغيير، هو أمر ضروري لتطوير نفسه، وهو ينظر إلى التغييرات كعوامل مثيرة للنمو أكثر من كونها تهديداً له، وهو يتمتع بمواجهة التحديات في عمله وحياته. وهذه الصفات من شأنها مساعدة الفرد على المبادأة واستكشاف البيئة من حوله ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية فيها، والتي تساعد على مواجهة ضغوط الحياة بكفاءة وفاعلية، ويظهر التحدي جلياً عند مواجهة المشكلات، حيث يمتلك الأفراد ذوو المستويات العليا من التحدي القدرة على اقتحام المشكلات والمثابرة على حلها، وعدم الخوف عند مواجهتها. وفي المقابل فإن الأفراد الذين يعانون من انخفاض مستويات التحدي فإنهم في كثير من الأحيان يدركون غالبية الأحداث من حولهم كعوامل تشكل تهديدا لهم (Sinha and Singh, 2009).

أهمية الصلابة النفسية :

تعد الصلابة النفسية أحد العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء النفسي كالصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية.

وقد قدمت كوباسا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوباسا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة، فالصلابة (Kobasa et al., 1985):

- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة، أو تنقله من حال إلى حال.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة.

والصلابة النفسية بمكوناتها الثلاث المترابطة، التحكم والالتزام والتحدي، توفر للأفراد الشجاعة والدافعية لتحويل الظروف المجهدة إلى فرص للنمو، كما أن الصلابة النفسية توفر المرونة للأفراد للتعامل مع مختلف المواقف المجهدة، وتزيد الصلابة النفسية من قدرة الفرد على التكيف مع التحديات بشكل كبير، إضافة إلى أنها تؤدي إلى زيادة العمر الافتراضي للفرد، كما يؤثر إيجابيا كل من العلاقات الاجتماعية، والحياة الأسرية، والعمل والتفاعل مع الآخرين (Maddi et al., 2011).

وحصر تايلور (Taylor, 1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي :

- الإحساس بالالتزام تجاه أنفسهم للانخراط في مستجدات الحياة التي تواجههم.
- الإيمان بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه يستطيع أن يؤثر في بيئته .
- التحدي، وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطور.

ووجد كل من مادي وكوباسا Maddi & Kobasa أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط، بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من رؤيتها من منظور أوسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها. وعلى

العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً (Maddi et al., 2011).

والصلابة النفسية عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، وفي زيادة الدعم النفسي، حيث اتفق كثير من الباحثين في أن الصلابة عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضون، وهذه جعلها تقدم عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر (عودة، ٢٠١٠).

والتعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل انه حتمي ولا بد منه لارتقاء الفرد، ونضجه الانفعالي والاجتماعي، إن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز مصادر الصلابة معنيين ومرتبطين بالبقاء مع الناس والأحداث حولهم بدلا من الانعزال والوقوع فريسة تحت الإجهاد. والأشخاص مرتفعو الضبط، يعتقد بأنهم إذا كافحوا وحاولوا ربما يكونون قادرين على التأثير في نتائج الأحداث، لذلك الاستغراق في الشعور بانعدام القوة والاستسلام أمر مبالغ فيه بالنسبة لهم، والأشخاص مرتفعو التحدي لا يعتقد بان لديهم القوت الكافي للشعور بالراحة أو الإحساس بالأمن، فهم بالأحرى يرون أن التغير طبيعة وفرصة لمواصلة النمو سواء من خلال الخبرات المتعلمة السلبيه أو التجارب الايجابية، وهذه العناصر ترتبط فيمابينها إيجابيا لتشكيل الصلابة، وتشكل الحافز لمواجهة أحداث حياة الضاغطة بكفاءة (Maddi, Wadhwa and Haier, 1996).

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه، وأنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. ووجد مادي وكوباسا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها. وقد قدمت كوباسا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوباسا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع، تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية

واضطرابات نفسية وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق (العبدلي، ٢٠١٢).

ويؤكد (Allred, & Smith, 1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجيين، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدى "التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط. كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية، فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب، يدرك ضغوطات الحياة اليومية ويصنفها على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

نظريات الصلابة النفسية :

يعد مفهوم الصلابة من المفاهيم الحديثة في علم النفس والإرشاد النفسي، الأمر الذي انعكس على النظريات التي تناولت الصلابة النفسية بالدراسة والتحليل .

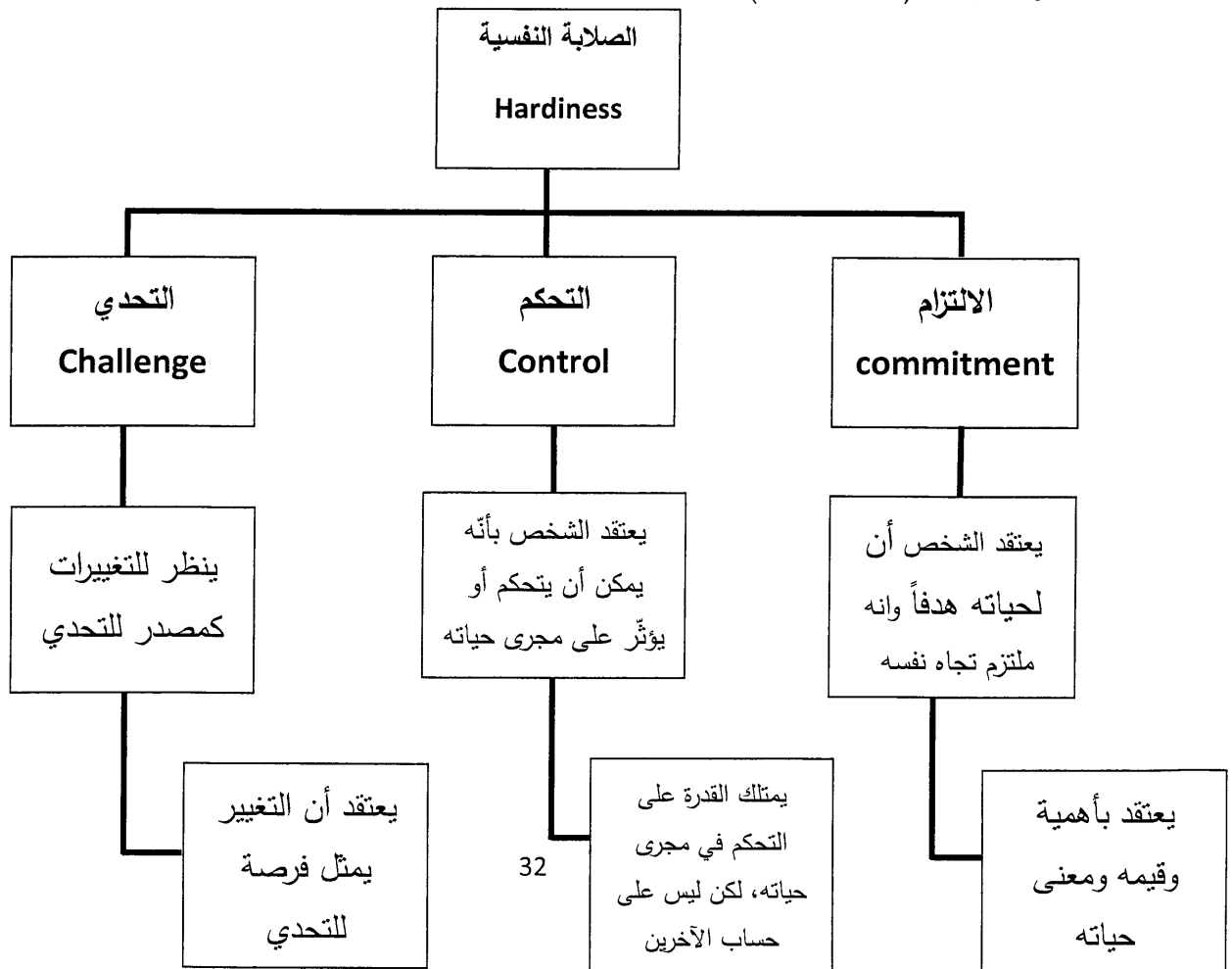
١- نظرية كوباسا (kobasa) (1979) :

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت أسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل Frankel وماسلو Maslow وروجرز Rogers والتي أشارت إلى أن وجود هدفٍ للفرد ومعنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى في قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. ويعد نموذج لازورس Lazours من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل وهي (Matteson & Ivancevich, 1987)

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

ذكر لازورس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول، طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره خطأً قابلة للتعايش، تشتمل على الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

وقد بدأت كوباسا بصياغة نظريتها حول الصلابة النفسية حين أجرت دراسة طويلة المدى استمرت لمدة (١٢) عاماً على المدراء في شركة الهاتف الأمريكية الشهيرة بيل (Illinois Bell Telephone)، حيث فتحت هذه الدراسة آفاقاً جديدة في دراستها للصلابة النفسية من خلال استجابات المديرين للضغوط، ودراسة هذه الاستجابات لمدة (١٢) عاماً، حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، حيث توصلت كوباسا إلى أن الشخص الصلب نفسياً يتميز بثلاث سمات رئيسية هي، أولاً: اعتقاده بحقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله، ثانياً: أن لديه اعتقاد قوي بقدرته على السيطرة أو التأثير على مجرى حياته، ثالثاً: أنه ينظر إلى الوضع القائم على أنه مصدر إثارة وتحدي وفرصة للنمو والتطور. وقد أشارت كوباسا إلى هذه العناصر الأساسية الثلاثة باسم مكونات الصلابة النفسية الثلاثة: الالتزام، والتحكم، والتحدي. ويوضح الشكل التالي مكونات الصلابة النفسية حسب نظرية كوباسا (Iba, 2007):



٢- نظرية فنك Funk (1992):

لقد حاول Funk تقديم نموذج جديد حول دور الصلابة النفسية في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، الذي أعاد من خلاله النظر في نظرية كوباسا kobasa وحاول إجراء تعديلات جديدة عليها، وذلك بناء على الدراسات الميدانية التي قام بها وتناولت دور الصلابة النفسية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والمسببة للاضطرابات النفسية.

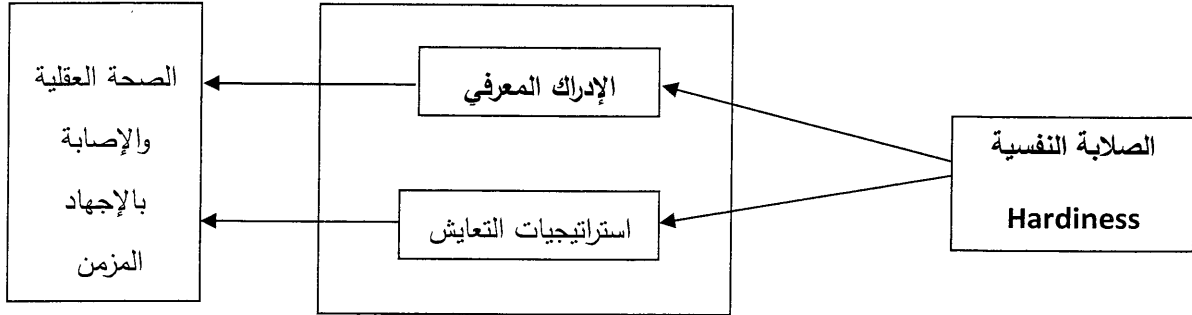
وهذا النموذج قدمه فنك، وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها (167) جندياً واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة النفسية، وقام بقياس متغير الصلابة النفسية والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي: ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام ارتباطاً جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعالة خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال، كما ارتبط بعد التحكم ايجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات بالتعايش (Funk, 1992).

وانطلاقاً من نموذج فنك قام (Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995) بإجراء دراسة شبيهة بأهداف دراسة فنك (Funk, 1992)، وهدفت إلى التعرف على دور الصلابة النفسية في الصحة العقلية خلال أحداث الحياة المسببة للضغوط. وذلك على عينة تكونت من (٢٧٦) جندياً من الجنود الذين يتعرضون لأحداث الحياة الضاغطة أثناء عملهم، ولكنهم استخدموا فترة تدريبية عنيفة لمدة 4 شهور تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية الواقعية وطرق التعايش قبل فترة التدريب، وبعد الانتهاء منها توصلت الدراسة إلى نتائج دعمت نموذج فنك في الصلابة النفسية، حيث تبين من النتائج أن مكوني الصلابة النفسية، الالتزام والتحكم، ارتبطا بشكل دال بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، وأن تحسن الصحة النفسية ارتبط بالالتزام من خلال مساهمته في تخفيض تقييم الفرد لتأثير مصدر التهديد،

ومن خلال استخدام الاستراتيجيات التي تركز على العاطفة. كما ساهم مكون التحكم في تحسين الصحة النفسية للأفراد، عن طريق خفض تقييم التهديد وعن طريق استخدام حل المشكلات واستراتيجيات إدارة الدعم.

وبناء على نتائج الدراستين تم طرح النموذج التالي لفنك، المعدل لنموذج كوباسا في الصلابة النفسية :

(Floriar, Mikulince Taubman 1995, 687-695)



شكل (٢) نموذج فينك المعدل لنظرية كوباسا في الصلابة النفسية

وترى الباحثة أن نموذج فنك لا يختلف عن نموذج كوباسا إلا من ناحية أن نموذج كوباسا اعتمد ثلاثة مكونات للصلابة النفسية هي: الالتزام، التحكم ، التحدي، في حين أن فنك اعتبر بناء على نتائج دراسته أن الصلابة النفسية تتكون من مكونين أساسيين هما: الالتزام والتحكم. وبما أن فنك أجرى دراسته على عينة واحدة لفترة زمنية قصيرة، في حين أن كوباسا أجرت دراسة طولية استمرت لأكثر من عشرين عاماً، فإن نموذج كوباسا هو الأقرب إلى الصحة، خاصة أن مئات الدراسات التي تناولت هذا النموذج توصلت إلى نتائج تختلف عن نتائج دراسة فنك.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات التي تناولت نوعية الحياة

أجرى اكستيرما وفرنانديز-بيروكال (2005) Extremera & Fernandez-Berrocal دراسة تناولت العلاقة بين نوعية الحياة والذكاء الوجداني، وتوصلت إلى أن نوعية الحياة ترتبط إيجابياً وبشكل دال بأبعاد الذكاء الوجداني التالية: وضوح الانفعالات، وإصلاح المزاج، ولا يرتبط بالانتباه الانفعالي، كبعد للذكاء الوجداني كما يقاس بمقياس ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة، وبعد ضبط تأثير الجنس والعمر كمتغيرات مصاحبة، وباستخدام تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد الذكاء الوجداني بعد إدخال سمات الشخصية والحالة المزاجية في معادلة التنبؤ، أظهرت النتائج أن بعد الوضوح الانفعالي أسهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة وأضاف حوالي ٦% إلى التباين المفسر بجانب التباين المفسر من قبل سمات الشخصية والحالة المزاجية.

وأجرى سعيد وعبد الفتاح (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على (العوامل الأسرية) خصائص الأسرة، وجودة حياة الأسرة (والمدرسية) ثقافة المدرسة، والصعوبات التي تواجه التلميذ في المدرسة (والمجتمعية) خصائص المجتمع، والمصادر المتاحة المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم وكل من: مستوى دخل الأسرة، ومستوى تعلم الوالدين، ومحل الإقامة وجنس الأطفال، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم في جودة الحياة. واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم بالصف السادس الابتدائي بالمرحلة الابتدائية بمحافظة بني سويف، والذين بلغ عددهم (١٠٠) طفل وطفلة (٥٠) طفلاً عادياً و(٥٠) طفلاً ذوي صعوبات في التعلم كما اشتملت عينة الدراسة أيضاً على أولياء أمور هؤلاء الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم، والذين بلغ عددهم (١٠٠) والد ووالدة. وتم استخدام الأدوات التالية: استبيان المسح البيئي "نسخة المهتمين بالأطفال" إعداد مركز فرانك بورتير جراهام لتنمية الطفل Frank Porter (2002) Graham Child Development Center تعريب وتقنين الباحثين. ومقياس جودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم إعداد كومينس (1997) Cummins، تعريب وتقنين الباحثين. ومقياس رافن للذكاء إعداد وتقنين فؤاد أبو حطب (١٩٧٧) واختبار المسح النيورولوجي السريع إعداد وتقنين عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠١) أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم في جودة الحياة، وهذه الفروق لصالح الأطفال العاديين، واختلاف مستوى جودة الحياة

للأطفال ذوي صعوبات التعلم باختلاف مستوى دخل الأسرة، وكانت الفروق بصفة عامة لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال ذوي صعوبات التعلم في مقياس جودة الحياة ترجع إلى الموقع الجغرافي (ريف/حضر) هذه الفروق لصالح الأطفال في الحضر، وعدم اختلاف مستوى جودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم باختلاف مستوى تعليم الوالدين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال ذوي صعوبات التعلم في مقياس جودة الحياة بالنسبة لمتغير الجنس-٦. كان أهم عامل من العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة حياة الأطفال ذوي صعوبات التعلم هي جودة الحياة الأسرية، يليه العامل المرتبط بالموارد المتاحة في المجتمع.

وأجرت السبيعي (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والعلاقة بين درجة الشعور بالسعادة والتفاؤل، والتعرف على العلاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الشعور بالسعادة ووجهة الضبط. وهدفت الدراسة كذلك إلى التعرف على أثر المتغيرات الديموغرافية (الحالة الزوجية، والعمر، ومستوى التعليم وعدد الأبناء) على متغيرات الدراسة (درجة الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة، التفاؤل، وجهة الضبط). استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من ٢٠٤ مفردة من السيدات السعوديات العاملات في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، و اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٥ سنة و ٦٠ سنة. وقد قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية: مقياس الشعور بالسعادة من إعداد الباحثة، ومقياس دينر و آخرون للرضا عن الحياة - تقنين العنزي، ومقياس التفاؤل من إعداد عبد الخالق، ومقياس وجهة الضبط من إعداد روتر وترجمة كفاقي وتقنين ابن سيديا. كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الشعور بالسعادة، و كل من الرضا عن الحياة، والتفاؤل، كما كشفت الدراسة عدم وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل بين المتزوجات وغير المتزوجات، وأكدت النتائج أن هناك فروقاً بين أفراد عينة الدراسة في درجة الشعور بالسعادة، و الرضا عن الحياة، والتفاؤل تعزاً للعمر، بحيث كلما تقدم العمر كلما زادت الدرجة على مقياس الشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة والتفاؤل. كما وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزاً للمستوى التعليمي لصالح الأعلى تعليماً، ووجود فروق إحصائية دالة في مستوى الرضا عن الحياة تعزاً لعدد الأبناء لصالح السيدات اللاتي يوجد لديهن طفل أو طفلان.

وأجرى عمر وعيسى (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى التوصل إلى آراء كل من الزوجة العاملة وغير العاملة في بعض المفاهيم المتعلقة بالملل في الزواج والرضا عن الحياة، ومدى التقارب أو التباعد بين الآراء السابقة للعاملات وغير العاملات، البحث عن إمكانية وجود علاقة بين هذا التقارب أو التباعد والشعور

بالتوفيق في الحياة الزوجية. شملت عينة البحث ٦٠ زوجة عاملة، ٦٠ زوجة غير عاملة مضى على زواجهن من ٥ : ١٠ سنوات ولديهن أولاد وقد أتم الزوجان مرحلة التعليم العالي. فأوضحت نتائج البحث اختلاف آراء كل من الزوجات العاملات والزوجات غير العاملات في بعض المفاهيم المتعلقة بالزواج والتي ترى الباحثة ضرورة تقاربها على أساس أنها دعامة للأسرة، ومنها يتحدد سلوك الأسرة في مواقف الحياة المختلفة وقد انعكس هذا الاختلاف في شعور الزوجين بالتوفيق في الحياة الأسرية، وقد ظهر أن الزوجات العاملات أقل توفيقاً في الحياة الزوجية من الزوجات غير العاملات حيث بينت ٦٥ % من الزوجات العاملات أنهن موفقات إلى حد ما مقابل ٢٧ % من الزوجات غير العاملات بينما أشارت ٧٣ % من الزوجات العاملات أنهن موفقات في حياتهن إلى حد ما.

وأجرت عبد الصمد (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وتطوير وتنمية الذات لطالبات المرحلة الجامعية. وأجري البحث على عينة عشوائية من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة قوامها ١٩٢ طالبة. واتبع البحث استمارة بيانات خاصة بالطالبة. وقد أوضحت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في الرضا عن الحياة وأبعاده عند مستوى ٠.٠٥، ٠.٠١. كذلك كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في تنمية وتطوير الذات ومحاورها عند مستوى ٠.٠٥، ٠.٠١. فيما عدا محور الإبداع والإتقان حيث لم يوجد فروق ذات دلالة إحصائية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وأبعاده وتنمية الذات وأبعاده عند مستوى ٠.٠١. فيما عدا البعد الاجتماعي والتعايش مع محور تنمية الذات وبعد الأمن مع محور الإبداع والإتقان، فكانت العلاقة الارتباطية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

وأجرى زكي دراسة (Zaki 2008) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين نوعية الحياة باعتبارها أحد مؤشرات الصحة العقلية والصحة العامة وتقدير الذات لدى الطلاب والطالبات في عمر المراهقة في جامعة أصفهان في إيران. Isfahan University. اتبعت الدراسة منهج المسح، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة في عمر المراهقة (١٠٠) إناث و (١٠٠) ذكور. (لقياس نوعية الحياة استخدمت الدراسة مقياس نوعية الحياة لميسولا-فيتاس (MVQOLI) واستبيان رابسون Rabson لتقدير الذات. وقد تم تحليل البيانات باستخدام اختبار (ت)، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ونوعية الحياة ($R = 0.48$)، وتبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المراهقين والطالبات المراهقات في نوعية الحياة، وأظهرت نتائج

تحليل الانحدار أن عوامل نوعية الحياة التي أظهرت أعلى قوة تنبؤية في مستوى تقدير الذات لدى المراهقين كانت العلاقة بين الأشخاص، والتفوق، والوظيفة لديها أعلى الذات من بين الخمسة عوامل.

وأجرى كل من مبروك والموافي وعمر وأبو زيد (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة، وتحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة، وكشف العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة. ومما توصلت إليها الدراسة أن أبعاد مقياس إدارة الحياة ترتبط وبشكل جزئي مع أبعاد مقياس السعادة بعلاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائية وهذا يشير إلى تحقق الفرض الثالث بطريقة جزئية حيث أن هناك بعد الشخصية ذات التحكم الخارجي يرتبط ببعض الأبعاد بعلاقات ارتباطية سالبة والبعض الآخر علاقات غير دالة إحصائية. وبالتالي تحقق وجود الارتباطية ولكن جزئية بين إدارة الحياة والسعادة.

وهدف دراسة أبو العلا (٢٠٠٩) إلى بحث الفروق بين النوع (ذكور-إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع -منخفض) في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة وتحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية بمدينة المنصورة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الإناث والذكور في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي مرتفع . ومنخفض لصالح الطلاب من ذوى المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الإناث والذكور في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة.

أما دراسة عبد الغني (٢٠٠٩) فقد بحثت العلاقة بين أنماط التعلق، وكل من الرضا عن الحياة، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (٦٢٠) من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، والمستوى التعليمي، والعمل، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء). ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطبيق كل من مقياس أنماط تعلق الراشدين لبيرنن وآخرون (Bernann et al, 1998) ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي (١٩٩٩) ومن خلال تطبيق المنهج الوصفي بشقيه: الارتباطي، والسببي، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة التساؤل، من حيث مستويات القياس، والمنهج المستخدم، وطبيعة العينة انتهت الباحثة إلى النتائج التالية: وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد، التعلق، القلق، والتجني وبين

درجاتهم في متغير الرضا عن الحياة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من أنماط تعلق مختلفة في الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، حيث وجدت فروق بين أفراد نمط التعلق الآمن من جانب وأفراد نمطي التعلق الخائف والرافض من جانب آخر لصالح أفراد النمط الآمن، كما وجدت فروق بين أفراد نمط التعلق المشغول وكل من أفراد نمطي التعلق الخائف والرافض في اتجاه الأفراد من نمط التعلق المشغول.

وهدفت دراسة شحاتة (٢٠٠٩) دراسة التوافق المهني وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة بمصر والسعودية. بلغت عينة الدراسة من (١٠٠) امرأة (٥٠ مصرية - ٥٠ سعودية). تراوحت الأعمار ما بين ٢٥ - ٥٠ سنة. بمتوسط عمر ٣٥.٥ سنة، وانحراف معياري 3.1 سنة. تم تطبيق مقياس نوعية حياة العمل، ومقياس التوافق المهني. وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المهني وجودة الحياة لدى المرأة العاملة في كل من مصر والسعودية. وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات التوافق المهني في أبعاد جودة الحياة في متغيرات الدراسة. تباين الإسهامات النسبية لأبعاد التوافق المهني في أبعاد مقياس جودة الحياة.

وهدفت دراسة خطاب (٢٠١١) إلى توضيح مدى تباين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى المسنين بتباين كل من المساندة الاجتماعية، النوع، كما تسعى إلى استكشاف الدور التنبؤي لأنماط المساندة الاجتماعية كأحد المتنبئات بجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى المسنين. وتعتمد الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، وذلك للكشف عن التباين في أنماط المساندة الاجتماعية في تأثيرها على جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى المسنين. وأجريت الدراسة على (١٠٠) مسن، ويتراوح المدى العمري للعينة ما بين ٨٠-٦٤ سنة، بمتوسط ٦٥.٨٩ سنة، وانحراف معياري ٦.٠١ عاماً. موزعين على عینتين على النحو التالي : (١) عينة الذكور: تكونت هذه العينة من (٥٠) مسناً، بمتوسط للعمر ٦٥.٢١ عاماً. (٢) عينة الإناث: تكونت من (٥٠) مسنة، بمتوسط للعمر ٦٤.٨٩ عاماً، وانحراف معياري ٦.٠١ عاماً. واشتملت أدوات الدراسة على المكونات الآتية: استمارة البيانات الأولية، مقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة، مقياس المساندة الاجتماعية. وقد تم التحقق من الكفاءة السيكمترية للأدوات. وجاءت النتائج كالتالي: (١) جاءت المسنات أفضل في نوعية حياتهن المرتبطة بالصحة بالمقارنة بالمسنين، والتي اتضحت في الأبعاد التالية: الصحة العامة، وحدود النشاط اليومي، والصحة الجسمية، والأداء الاجتماعي، والحيوية والحالة المعنوية العامة، وخفض الشعور بالألم (٢) اتضح أن المسنات أكثر مساندة اجتماعية متمثلة في مساندة شبكة العلاقات الاجتماعية، والمساندة التقديرية من المسنين (٣) وجد تأثير دال للمساندة الاجتماعية في تحديد

درجة إدراك المسن لجودة حياته المرتبطة بالصحة دون أخذ نوع المسن في الاعتبار (٤) جاء كل من النوع، والمساندة الأدائية، والمساندة الوجدانية، والمساندة التقديرية، ومساندة الشبكة الاجتماعية كمنبئات قادرة على التنبؤ بجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى المسنين بمستويات عالية الدلالة.

وأجرت الموسوي (٢٠١١) دراسة هدفت إلى تقييم نوعية الطلاب، حياة المرضى المصابين بالثلاسيميا وعلاقتها ببعض المتغيرات. شملت عينة الدراسة (٤٠) طالبا تتراوح أعمارهم (٦-١٢) مصابين بمرض الثلاسيميا الذين ادخلوا إلى المستشفى لغرض العلاج. أظهرت النتائج بأن معظم أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين (٩-١١) سنة. و ٧٥٪ من المرضى مصابون بالنوع الشديد و ٦٧.٥٪ لديهم تاريخ مرضي عائلي. وأكثر من نصف العينة والتي تشغل نسبة ٧٢.٥٪ من المرضى يشعرون بالتعب عند المشي وخاصة لمسافات طويلة. ومعظم العينة (٨٧.٥) يعتمدون على عملية نقل الدم. بينما ٨٥٪ من العينة يشعرون بالسوء لأنهم لا يستطيعون عمل الأشياء التي يقوم بها أقرانهم، و ٧٠٪ من المرضى ويشعرون بالارتياح من معاملة الفريق الطبي والصحي في المركز. و توصي الدراسة إلى إجراء الدراسات المكثفة فيما يخص الجانب الاجتماعي النفسي في نوعية الحياة لمرضى الثلاسيميا.

وأجرى عبد العزيز ومحمد (٢٠١١) دراسة هدفت إلى تقييم تأثير الأسرة والزملاء على نوعية الحياة لدى الطالبات المراهقات. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة. وأجريت الدراسة على عينة من طالبات المدارس الإعدادية والثانوية في القاهرة قوامها (١٦٥) طالبة تراوحت أعمارهن بين ١٢-٢٠ سنة. لأغراض جمع البيانات استخدمت الدراسة استبانة البيانات الاجتماعية والديموغرافية مثل العمر، والإقامة، والمستوى التعليمي، والهواية، وحجم الأسرة، استبيان رضا الحياة للدسوقي. أظهرت النتائج الأولية أن معظم عينة الدراسة تراوحت أعمارهن بين ١٢-١٤ سنة يمثلن ٧٨.٨٪ من عينة الدراسة، وتبين أن ما يقرب من نصف العينة ٤٨.٥٪ تراوح مستوى دخل أسرهن ما بين ٥٠٠-٩٥٠ جنيه مصري للفرد الواحد، وكان ٤٠.٦٪ من عينة الدراسة حجم أسرهن أكثر من ٨ أعضاء، وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين العلاقات الأسرية ونوعية الحياة لدى الطالبات المراهقات ($r=0.20$, $P=0.01$)، كما تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والعلاقة مع الزميلات، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقدرة المراهقات على اتخاذ القرارات .

وهدف دراسة نمر (٢٠١١) إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والموازنة في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص وإيجاد نوع واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرضا عن

الحياة وعوامل الشخصية الكبرى، والتعرف على مدى مساهمة عوامل الشخصية الكبرى في متغير الرضا عن الحياة، تألفت عينة البحث من (٤٠١) طالب وطالبة ومن كلا التخصصين في جامعة بغداد، قامت الباحثة ببناء مقياس الرضا عن الحياة، وتبنت مقياس كوستا وماكري للعوامل الكبرى للشخصية، وأسفرت نتائج البحث: أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث والتخصص (العلمي- الإنساني) في الرضا عن الحياة، وأن هناك علاقة موجبة و دالة بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى، كما أسهم عامل (العصابية-الانبساطية) بشكل اكبر في الرضا عن الحياة يليه عامل (الانفتاح على الخبرة (ثم عامل) حسن المعشر-يقظة الضمير .

وأجرى كل من مقدم وأحادي وجمهري وفخري, Moghadam, Ahadi, Jamhari and Fakhri (2012) دراسة كان الغرض منها تحديد مدى فعالية التدريب، مهارات الاتصال، تحسين نوعية الحياة، وأثر ذلك على خفض النزاعات الزوجية لدى الطالبات المراهقات المتزوجات. تكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالبة متزوجة تم اختيارهن باستخدام طريقة العينة العشوائية من جامعة آزاد الإسلامية، فرع العلوم والبحوث، طهران. تم توزيعهن على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. استخدمت الدراسة مقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية. (WHOQOL-BREF) أظهرت النتائج أن مهارات الاتصال كان لها أثر فعال في تحسين مستويات نوعية الحياة لدى الطالبات، وكان لذلك أثر واضح في تقليل النزاعات الزوجية بين الزوجين..

وأجرى سيدال وهينر يانج (2013) Siddall, Huebner & Jiang دراسة تناولت العلاقات، مستعرضة والمتوقعة بين ثلاثة مصادر للدعم الاجتماعي المرتبطة بالمدرسة (المشاركة الوالدية، ودعم الأقران للتعليم، والعلاقات بين المعلم والطالب) ونوعية الحياة لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة . تكونت عينة الدراسة من (٥٩٧) طالباً وطالبة من طلاب المدارس المتوسطة في جنوب شرق الولايات المتحدة الذين أكملوا مقياس مصادر الدعم الاجتماعي ومقياس الرضا عن الحياة في فترتين تفصل بينهما مدة خمسة شهور. كشفت النتائج أن الخبرات المرتبطة بالمدرسة من حيث الدعم الاجتماعي للتعليم ساهم بمستويات عالية من التباين في رضا المراهقين مع حياتهم ككل. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمساهمات أن الأسرة ودعم الأقران للتعليم بشكل دال إحصائياً على مستويات من التباين في الرضا عن الحياة لدى المراهقين والمراهقات. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن دعم الأسرة للتعليم هو المتغير

الوحيد الذي استمر في التنبؤ بشكل دال في الرضا عن الحياة لدى المراهقين وذلك بناء على نتائج التطبيق الثاني .

وأجرى رويز أراندا، وإكستيرميرو وبينيدا جيلين Ruiz-Aranda, Extremera & Pineda- (2013) دراسة هدفت إلى تحري العلاقة بين الذكاء العاطفي ومؤشرات نوعية الحياة خلال ١٢ أسبوع من المتابعة لدى عينة من الطالبات، وكما هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على العلاقة بين الذكاء العاطفي ونوعية الحياة، تكونت عينة الدراسة من (٢٦٤) طالبة من طالبات كلية العلوم الصحية، تم تطبيق مقياس الذكاء العاطفي على الطالبات، وبعد ١٢ أسبوعا استجابت عينة الطالبات على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة. أظهرت النتائج أن زيادة مستويات الذكاء العاطفي لدى الطالبات ارتبط مع المستويات الأقل من الضغوط النفسية، والمستويات الأعلى من الرضا عن الحياة والسعادة، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن متغير الضغوط النفسية ظهر كمتغير وسيط في العلاقة بين الذكاء العاطفي ونوعية الحياة، هذه النتائج تشير إلى أن الحد من الضغوط النفسية لدى الطالبات قد يزيد من التأثير الإيجابي للذكاء العاطفي على نوعية الحياة لديهن .

ثانيا، الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

أجرى مخيمر (١٩٩٦) دراسة لفحص العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على (١٦٣) طالبا من الطلاب، منهم (٨٨) ذكور و(٧٥) تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٤) عاما بمتوسط عمري قدره (٢٠.٨٥) واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها، الالتزام - التحكم - التحدي وذلك لدى كل من الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكان أكثر الأبعاد تأثيرا في الصلابة النفسية هو بعد (الإهمال - اللامبالاة) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي .

وأجرى كل من دخان والحجار (٢٠٠٧) دراسة سعت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة (٥٤١) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية في غزة. استخدم الباحثان استبانيتين: الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، و الثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم. توصلت نتائج الدراسة إلى أن معدل الصلابة النفسية لدى الطلبة كان (٧٧.٣٣٪)، وكانت أعلى مستويات الصلابة النفسية هي الالتزام بمعدل (٨٠.٧٦٪)، ثم التحكم بمعدل (٧٧.٣٠٪)، ثم التحدي بمعدل (٧٣.٤٤٪). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، تعزاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزاً لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية = (-٠.٣٣٢). وكان مكون أقوى علاقة هي علاقة الالتزام بالضغوط النفسية ر = (-٠.٣٤١)، ثم علاقة التحكم بالضغوط النفسية ر = (-٠.٢٨٠). ثم علاقة التحدي بالضغوط النفسية ر = (-٠.١٦١).

كما هدفت دراسة المفرجي والشهري (٢٠٠٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، والفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية وفي الأمن النفسي تبعاً لمتغير (الجنس، والعمر، والتخصص، والسنة الدراسية، ومستوى دخل الأسرة). وتكونت العينة المستخدمة في هذه الدراسة من (٤٤٥) طالباً وطالبة من طلاب وطالبات مرحلة البكالوريوس والدبلوم العالي في التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة. استخدمت الأدوات التالية: مقياس الصلابة من إعداد يونكن وبتز وترجمة لولوه حمادة و عبد اللطيف (٢٠٠٢) ومقياس الطمأنينة النفسية من إعداد أبراهام ماسلو وترجمة وتعديل الدليم وآخرون ١٩٩٣، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الصلابة النفسية والأمن النفسي سواء لدى الذكور أو الإناث أو العينة الكلية، كما اتضح أن قوة معامل الارتباط لدى الإناث أقوى منها لدى الذكور. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الصلابة النفسية تبعاً لاختلاف الجنس وأعمار عينة الدراسة والتخصص (علمي، وأدبي) والسنة الدراسية، والمرحلة الدراسية (البكالوريوس، الدبلوم العالي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية بين عينة الدراسة تبعاً لاختلاف مستوى دخل الأسرة في صالح ذوي الدخل المرتفع، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الإناث، وبين عينة الدراسة تبعاً لاختلاف العمر في صالح ذوي الأعمار (٢٠) سنة فأقل، وبين طلاب مرحلة البكالوريوس والدبلوم العالي في التربية

لصالح مرحلة البكالوريوس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي بين عينة الدراسة تبعاً لاختلاف مستوى دخل الأسرة في صالح عينة الدراسة من ذوي الدخل المرتفع.

وفي دراسة أجراها شيارد Sheard (2009) هدفت الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة تعزاً لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (١٣٤) طالبا جامعيًا. تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والنجاح الأكاديمي. وتبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة تعزاً لمتغير الجنس لصالح الطالبات، وكانت الفروق دالة على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، وعلى محور الالتزام، فيما لم تكن هنالك فروق دالة على محور التحكم تعزاً لمتغير الجنس.

هدفت دراسة حجازي وأبو غالي (٢٠١٠) التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة، وعلى مستوى الصلابة النفسية لديهم، كما هدفت الكشف عن العلاقة بين المشكلات التي يعاني منها المسنون ومستوى الصلابة النفسية، والتعرف على الفروق بين الجنسين في المشكلات، ومستوى الصلابة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) مسناً ومسنة من محافظة غزة. وأظهرت نتائج الدراسة أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو التالي: المشاكل الاجتماعية الاقتصادية (٦٣.٧٪) المشكلات النفسية (٥٧.٥٪) المشكلات الصحية الجسمية (٥٦.٤٪). كما بينت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين مرتفع ويزيد عن ٧٠٪ كمستوى افتراضي، وأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين مشكلات المسنين والصلابة النفسية لديهم. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المشكلات لدى المسنين تعزاً للجنس، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.

وهدف دراسة بدر (٢٠١٠) الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، والكشف عن الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من معلمات المرحلة المتوسطة في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب، والكشف عن العلاقة بين السن ودرجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب لدى معلمات المرحلة المتوسطة، والكشف عن العلاقة بين السن ودرجة الصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية. وطبق مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر (٢٠٠٢) ومقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب وهو من إعداد حسن

مصطفى وعلي عبد السلام عام (٢٠٠١) على عينة بلغت ٧٠ معلمة من معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية متوسط أعمارهن ٣٧ سنة. كشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال بين أبعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب، ومع الدرجة الكلية لمقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب. ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في أبعاد حدة الغضب، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب، والدرجة الكلية لصالح منخفضي الصلابة النفسية. ووجود ارتباط دال موجب بين السن وأبعاد حدة الغضب، والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب، والدرجة الكلية. ووجود ارتباط موجب بين السن ودرجات الصلابة النفسية للأبعاد والدرجة الكلية.

هدفت دراسة حسن (2010) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية Psychological Hardiness ، والشعور بالأمل Feeling of Hope ، ومستوى الضغوط النفسية Stress، والجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٠٥ طلاب وطالبات ١٠٥ طلاب، ١٠٠ طالبة من طلاب جامعة السلطان قابوس. قام كل واحد منهم بإكمال مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الشعور بالأمل، ومقياس الضغوط النفسية، التي أعدت من قبل الباحث. واستخدمت الأساليب الإحصائية الآتية: معامل الارتباط وتحليل الانحدار المتدرج، وتحليل المسار، وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج الأولية، منها: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والمعدل التراكمي، وعلاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي. وتعتبر الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية أهم متغيرات الدراسة التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي. وهناك تأثير مباشر وغير مباشر لكل من الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغوط النفسية، والجنس، والتخصص على المعدل التراكمي.

وهدف دراسة المشعان (٢٠١٠) فحص علاقة الصلابة النفسية بالشكاوى البدنية والأمل والانبساط لدى الموظفين والموظفات في القطاع الحكومي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٩٠) من الموظفين والموظفات بواقع (١٣٦) من الذكور و(١٥٤) من الإناث وكشفت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والانبساط، في حين توجد علاقة سالبة ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية والأمل، كما توجد علاقة سالبة ودالة إحصائية بين الشكاوى البدنية والأمل والانبساط، بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الأمل والانبساط، وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الموظفين والموظفات في الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والأمل والانبساط، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في متغيرات الدراسة .

وهدف دراسة الكاكي (٢٠١١) إلى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية (الفردية والفرقية) في بغداد، وتكونت العينة من (١٨٠) لاعباً من الألعاب الفردية والفرقية. وقد تم الاستعانة بمقياس الصلابة النفسي للجزاوي ٢٠٠٤ ومقياس دافعية الإنجاز لـ عبدة ورداد، ٢٠٠٠ وعرضه على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والتربية وعلم النفس العام، وذلك للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس. ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجة نتائجها إحصائياً. وقد أظهرت النتائج إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لصالح الألعاب الفردية، كما كانت هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في حين لم تكشف النتائج عن وجود فروق جوهرية في العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى عينة البحث على وفق التخصص في مجال اللعبة (فردية- فرقية).

وهدف دراسة الفتلاوي والدفاعي (٢٠١٢) إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية والمقبولية، وإلى الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية بحسب متغيري الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة كربلاء وإلى العلاقة بين الصلابة النفسية والمقبولية، أعد الباحثان مقياس الصلابة النفسية وتبنيا مقياس المقبولية من قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لـ Costa & McCrae, 1992 التي تم تبنيها من سليم ١٩٩٩ على عينة عشوائية طبقية بلغت (٤٦١) طالب وطالبة وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ واختبار مربع كاي والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين التائي بدون تفاعل توصلت الباحثة الى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عال من الصلابة النفسية والمقبولية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والمقبولية، ووجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية ولصالح الذكور.

وأجرى العبدلي (٢٠١٢) دراسة هدفت للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية . اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وكانت أداة الدراسة مقياس الصلابة النفسية إعداد : مخيمر

٢٠٠٦ ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد الهاللي ٢٠٠٩، تكونت العينة من (٢٠٠) طالب من طلاب التعليم الثانوي، تم اختيارهم عشوائياً طبقاً، موزعين على مكتبي الشرق والغرب. أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها؛ الالتزام، التحكم، التحدي من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين. كما وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين. ووجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي.

وهدف دراسة عليوي (٢٠١٢) التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، وكذلك إلى الاختلاف في الصلابة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي تبعاً إلى متغيرات؛ الجنس، ونوع اللعبة، وسنوات الممارسة لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على المجتمع المكون من (٨٦) لاعبا ولاعبة مسجلين رسمياً في اللجنة الأولمبية الفلسطينية للعام ٢٠١٣/٢٠١٢ م، حيث تم اختيارهم اعتماداً على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واستخدام مقياس سليمان وعبد الوهاب للصلابة النفسية (٢٠٠٥) ومقياس دافعية الانجاز الرياضي لعلاوي ١٩٩٨، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية جاء بمستوى عالٍ، حيث وصلت النسبة المئوية إلى ٨٠.٦٦٪ وأن درجة دافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية في بُعد دافع انجاز النجاح جاءت بدرجة كبيرة جداً، حيث وصلت النسبة المئوية إلى ٨٠.٠٪، وبدرجة كبيرة في بُعد دافع تجنب الفشل حيث وصلت النسبة المئوية إلى ٧٢.٠٪ أيضاً أظهرت نتائج الدراسة انه يوجد اختلاف في مستوى الصلابة النفسية ودافعية الانجاز تعزى إلى متغيرات) الجنس، ونوع اللعبة ، وسنوات الممارسة لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، حيث كان الذكور أفضل من الإناث، والألعاب الجماعية أفضل من الفردية، وأصحاب الخبرة أكثر من (١٠) سنوات أفضل من أصحاب الخبرات الأخرى. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بُعد دافع انجاز النجاح، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (٠.٧١)، ووجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بُعد دافع تجنب الفشل حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (-٠.٦٥) أيضاً أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سالبة بين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية،

حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (-0.19) وبناء على نتائج هذه الدراسة ومناقشتها، أوصى الباحث بعدد من التوصيات كان من أهمها تنمية السمات الإيجابية للشخصية وخاصة الصلابة النفسية لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية وتصميم برامج تدريبية تتضمن تطبيقات نظرية للصلابة النفسية للمساهمة في رفع درجة دافعية الانجاز الرياضي لديهم.

وهدف دراسة المريمي (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين، وهدفت أيضاً إلى التعرف على الفروض في الصلابة النفسية والضغوط الحياتية والقلق والاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على العلاقة بين الضغوط الحياتية والصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة وطالبات العلوم الإنسانية، ومجموعة من طلبة وطالبات العلوم التطبيقية، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، واستبيان أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي، واستبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة، واختبار حالة وسمة القلق للكبار ومقياس الاكتئاب (د)، وكشف نتائج الدراسة عن أنه هناك درجة من الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين، وهناك درجة من الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة الليبيين، وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة الليبيين، وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبين القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الطلبة على كل من مقاييس الصلابة النفسية والضغوط الحياتية والقلق والاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس لدى طلاب الجامعة الليبيين، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة الليبيين وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

وأجرى اخشي وكالاتباري وجيفريان وصالحي Akhshabi, Khalatbari, Givarian, Salehi (2013) دراسة هدفت بشكل أساسي إلى تحديد العلاقة بين مكونات الهوية ومكونات الصلابة النفسية لدى عينة من الطلاب والطالبات في جامعة آزاد الإسلامية من كرمانشاه في إيران. تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من الطلاب الذكور والإناث من الجامعة. استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية لبنتولي وبارتون (Polty and Barton, 1989)، واستبيان الهوية ولآدمز والورم (Adams and Bunion's) كأدوات لجمع البيانات. أظهرت النتائج أن الطلاب لديهم مستويات عالية من الهوية وأعلى مكونات الهوية كان الإعلام، ثم التجنب، ثم الالتزام، ثم المعيارية. وأظهرت النتائج أن الطلاب لديهم مستويات عالية من الصلابة النفسية بمكوناته الثلاثة: الالتزام والتحكم والتحدى، كما تبين من النتائج وجود

علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مكونات الهوية والصلابة النفسية ($P < 0.001$)، كما أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الهوية ومكونات الصلابة النفسية.

وأجرى كالاتباري وغوريانشيرودي واخشي Khalatbari, Ghorbanshirodi & Akhshabi (2013) دراسة أخرى هدفها الرئيسي التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلاب المدارس الثانوية. تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالبا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في إيران تم اختيارهم عن طريق أخذ عينات عشوائية، استخدمت الدراسة استبيان التوجه الديني لآلبورت وروس (Alport and Ross, 1962)، واستبيان الخصائص السكانية، استبيان الصلابة النفسية (Polty et al., 1989) واستبيان سبليبرغر لقلق الامتحان (Spilberger, 1980) وأظهرت نتائج معامل الارتباط وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مكونات الصلابة النفسية؛ الالتزام، والتحكم، والتحدي، والدرجة الكلية وقلق الامتحان، وهذا يشير إلى أن الزيادة في الصلابة النفسية لدى الطلاب يقلل من قلق الامتحان لديهم. كما أشارت نتائج تحليل الارتباط إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مكونات الصلابة النفسية والأداء التعليمي، وهذا يشير إلى أن الزيادة في الصلابة النفسية لدى الطلاب يعزز مستويات الأداء التعليمي لديهم.

ثالثاً، الدراسات التي تناولت العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية

وأجرى ديلماس وديكوت Delmas & Duquette (2000) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعايش ونوعية الحياة لدى الممرضات الفرنسيات العاملات في وحدات العناية المركزة، كما هدفت التعرف على تأثير متغير استراتيجيات التعايش كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة في العمل. تم جمع البيانات باستخدام ثلاثة استبيانات. تكونت عينة الدراسة من (١٣٧) ممرضة يعملن في وحدات العناية المركزة شكلن نسبة ٦٠٪ من عينة الدراسة الأولية. استندت الدراسة بشكل أساسي إلى نظرية ماضي وكوباسا في الصلابة النفسية (Maddi & Kobasa's theory, 1984) Kobasa، كما تم استخدام نموذج بارون وكيني الإحصائي (Baron & Kenny's statistical model, 1986) لتحديد تأثير متغير استراتيجيات التعايش كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى

العينة، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن استراتيجيات التعايش كان لها أثر واضح كمتغير وسيط بين الشعور بالالتزام والشعور بالإتقان وجودة الحياة في العمل.

أجرى عازار فاسيدفا عبد الله (2006) Azar, Vasudeva, & Abdollahi دراسة بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية، الكفاءة الذاتية، وتقدير الذات بين النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات. تألفت عينة الدراسة من (٢٥٠) مفردة من النساء المتزوجات العاملات و(٢٥٠) مفردة من النساء العاطلات عن العمل، في الفئة العمرية من ٤١-٢٤ سنة اللواتي ينتمين إلى مستويات منخفضة ومتوسطة وعليا من الناحية الاجتماعية والاقتصادية. تم استخدام العديد من المقاييس منها مقياس منظمة الصحة العالمية لنوعية الحياة (WHO QOL)، ومقياس الكفاءة الذاتية، وورقة استبيان لجمع البيانات الديمغرافية. أظهرت نتائج معاملات ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية والكفاءة الذاتية وتقدير الذات لدى العينة ككل. كشفت النتائج ضمن المجموعات الفرعية من النساء العاملات وغير العاملات وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العمالة ومتغيرات الدراسة، وهذه النتيجة تشير إلى أن المرأة مع نوعية حياة ذات أعلى رتبة تكون أعلى أيضا في مستويات الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية وتقدير الذات.

وأجرت سوندرلين Sunderlin (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي ونوعية الحياة المدركة بين الأفراد المصابين بمرض الألم العضلي الليفي Fibromyalgia. تكونت عينة الدراسة من (٨٠) فرداً شخصوا على أنهم مصابون بمرض الألم العضلي الليفي من خلال مساعدة الأطباء المحليين، ومراكز إعادة التأهيل ومجموعات الدعم. استخدمت الدراسة خمسة استبيانات لجمع البيانات هي: استبيان التقرير الذاتي لجمع المعلومات الديموغرافية، ومقياس تأثير مرض الألم العضلي الليفي FIQ، ومقياس علاقة الصحة بالصلابة النفسية HRHS، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك PRQ-2، ومقياس نوعية الحياة QOLS. أظهرت نتائج تحليل معاملات الارتباط وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الهرمي أن متغيرات الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي فسرت (٦٠٪) من التباين في نوعية الحياة. وقدمت نتائج الدراسة دليلاً قوياً على تأثير كل من الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي على نوعية الحياة سواء أكان كل متغير على حدة أو المتغيرين معاً.

وأجرى لين Lin (2008) دراسة كان الغرض الرئيسي منها استكشاف العلاقات بين الصلابة النفسية والضغط النفسي ونوعية الحياة لدى مقدمي الرعاية الأولية. تكونت عينة الدراسة من (١٠٧) أفراد من

مقدمي الرعاية الأولية في تايوان. تكونت أدوات الدراسة من استبيان لجمع بيانات عن الخصائص الديموغرافية والشخصية للعينة، ومقياس مسح الآراء الشخصية لقياس الصلابة النفسية (PVS III- R) ، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس جودة الحياة (WHOQOL - BREF). توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية لدى العينة، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية وسنوات الخبرة في تقديم الرعاية الصحية، ووجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى العينة. وأن الضغوط النفسية تقل مع زيادة الخبرة، ووجود مستوى متوسط من نوعية الحياة لدى العينة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى العينة.

وأجرى ايبو وتيموري ونايري Aubi, Teimory & Nayyeri (2010) دراسة هدفت إلى تقييم العلاقات بين الخصائص النفسية للمديرين في المؤسسات التعليمية من خلال التعرف على طبيعة العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى المدرء الذكور من جامعة آزاد الإسلامية في إيران، تكونت عينة الدراسة من (٥٠) مديراً بلغ متوسط أعمارهم (٤٠) عاماً. استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوباسا (Kobasa, 1986) ، ومقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة، استبيان شكل قصيرة (1998)، ومقياس الرفاه الشخصي الذي يعد جزءاً من اختبار كاليفورنيا النفسي. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار لتحليل البيانات. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين نوعية الحياة والصلابة النفسية، وبين نوعية الحياة والرفاه الشخصي. وأظهرت نتائج وتحليل الانحدار أن عوامل الصلابة النفسية الثلاث، الالتزام، والسيطرة، والتحدى تتنبأ بمستويات دالة من نوعية الحياة بلغت على التوالي ١٨.٢٪، ٢٨.٥٪ و ١٠.١٪ من التباين في نوعية الحياة.

وأجرى حمدي Hamid (2011) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة والرغبة في الأداء الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية. اتبعت الدراسة منهج البحث العلائقي، واستخدمت تحليل الانحدار المتعدد التدريجي ومعامل ارتباط بيرسون تكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) من طالبات المدرسة الثانوية في مدينة الأهواز في جنوب غرب إيران، تم اختيارها بطريقة العينة العنقودية العشوائية. أكمل المشاركون استبيان وجهة النظر الشخصية (١٩٧٩)، ومقياس الرضا عن الحياة (١٩٨٥) ومقياس الرغبة بالأداء الأكاديمي (٢٠٠٠) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية بمكوناتها الثلاث، الالتزام، التحكم، التحدي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والأمل. وبالإضافة إلى ذلك أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن متغيرات الالتزام والتحكم والرغبة في الأداء الأكاديمي الأكثر تنبؤاً في الرضا عن الحياة لدى الطالبات. كما

أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن متغيرات الرضا عن الحياة والصلابة النفسية كانت الأكثر تنبؤاً بالأداء الأكاديمي لدى الطالبات.

وأجرى نغوين وشولتز وستبروك (2012) Nguyen, Shultz & Westbrook دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية في التعلم ونوعية الحياة الجامعية لدى طلاب قسم إدارة الأعمال في الجامعات الفيتنامية. حيث أدى الطلب المرتفع على خريجي الأعمال المؤهلين تأهيلاً عالياً في الآونة الأخيرة إلى استجابة الجامعات الفيتنامية ذلك من خلال العمل على تحسين نوعية برامجها ورفع مستوى أدائها. تم جمع بيانات الدراسة من عينة مسحية تكونت من (١٠٢٤) طالباً يدرسون تخصص إدارة الأعمال في الجامعات الفيتنامية، استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس نوعية الحياة الجامعية، ومقياس الصلابة النفسية في التعلم، ومقياس دافعية التعلم، ومقياس القيمة الوظيفية المدركة من تخصص إدارة الأعمال. أظهرت النتائج وجود آثار إيجابية ذات دلالة إحصائية لمتغيرات الصلابة النفسية في التعلم ودافعية التعلم على نوعية الحياة لدى الطلاب، وكان تأثير الصلابة النفسية ودافعية التعلم على نوعية الحياة أقوى بكثير لدى الطلاب الذين أعطوا تقييماً عالية للقيمة الوظيفية لتخصص إدارة الأعمال. وهذه النتائج تشير إلى أن الجامعات يمكن أن تعزز نوعية الحياة الجامعية والأداء الأكاديمي للطلاب من خلال تقديم برامج لتنمية الصلابة النفسية.

أجرى شوكوفار وحمدى وسوداني (2013) Shokohifard, Hamid & Soodani دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب على الصلابة النفسية على مستويات نوعية الحياة لدى طالبات الجامعات في فصل التخرج اللواتي يتدربن كمعلمات في مركز فاطمة الزهراء لتدريب المعلمات الطالبات في الأحواز. اعتمدت الدراسة منهج البحث شبه التجريبي مع تطبيق اختبار قبلي وبعدي واختبار متابعة على العينة. تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات في مركز فاطمة الزهراء. وشملت عينة الدراسة (٦٠) طالبة تم اختيارهن عشوائياً وتوزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. استخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة المكون من ٢٦ عبارة (WHOQOL-BREF) وتم إخضاع المجموعة التجريبية لجلسات تدريب على الصلابة النفسية عددها 9 جلسات. كشفت نتائج التحليلات أن التدريب على الصلابة النفسية يزيد مستويات نوعية الحياة لدى الطالبات بشكل كبير، فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة في نوعية الحياة بين الطالبات اللواتي تدربن على الصلابة النفسية والمجموعة الأخرى لصالح الطالبات اللواتي تدربن على الصلابة النفسية، كما

أظهرت نتائج استمرار ارتفاع مستويات نوعية الحياة بعد تطبيق الاختبار التتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج التدريبي على الصلابة النفسية.

وهدف دراسة مريم وشوري وجافاد (Maryam, Shohre & Javad, 2013) إلى التعرف على فعالية التدريب على الصلابة النفسية في تحسين نوعية الحياة وتخفيض مستويات القلق لدى النساء الحوامل. تكون مجتمع الدراسة من (٢٢٣) من النساء الحوامل، تم تطبيق مقياس نوعية الحياة واختبار القلق عليهن، حيث أظهرت نتائج التحليل أن (٥٥) امرأة كان لديهن مستويات عالية من القلق ومستويات متدنية من نوعية الحياة تم اختيار (٣٠) امرأة منهن بشكل عشوائي، شكلن عينة الدراسة. أظهرت النتائج أن التدريب على الصلابة النفسية حسن من مستويات نوعية الحياة وخفض من مستويات القلق لدى عينة الدراسة، وقد أكدت نتائج هذه الدراسة ما سبقها من دراسات من أن الاهتمام بالصلابة النفسية يمكن أن يسهم في تحسين نوعية الحياة لدى أفراد المجتمع.

التعليق على الدراسات السابقة:

أولاً، من حيث الأهداف التي سعت إلى تحقيقها :

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتبين أنها أجريت لتحقيق أهداف متنوعة متعلقة بنوعية الحياة وبالصلابة النفسية. بالنسبة للدراسات التي تناولت نوعية الحياة نجد أن جزءاً من هذه الدراسات أجري بهدف التعرف على العلاقة بين نوعية الحياة والمتغيرات الأخرى كدراسة اكستيرمرافرنانديز-بيروكال (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005) حول العلاقة بين نوعية الحياة والذكاء الوجداني، ودراسة سعيد وعبد الفتاح (٢٠٠٦) حول العلاقة بين العوامل الأسرية والمدرسية ونوعية الحياة لدى الأطفال، ودراسة السبيعي (٢٠٠٧) حول العلاقة بين درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ودراسة عبد الصمد (٢٠٠٨) حول العلاقة بين الرضا عن الحياة وتطوير وتنمية الذات لطالبات المرحلة الجامعية، ودراسة زكي Zaki (٢٠٠٨) حول العلاقة بين نوعية الحياة والصحة العامة وتقدير الذات لدى الطلاب، ودراسة مبروك والموافي وعمر وأبو زيد (٢٠٠٩) حول العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة، ودراسة أبو العلا (٢٠٠٩) حول العلاقة بين الرضا عن الحياة وأحداث الحياة الضاغطة، ودراسة عبد الغني (٢٠٠٩) حول العلاقة بين أنماط التعلق الرضا عن الحياة، ودراسة شحاتة (٢٠٠٩) حول علاقة التوافق المهني بجودة الحياة، ودراسة (Siddall, Huebner & Jiang, 2013) حول العلاقة بين مصادر الدعم الاجتماعي ونوعية الحياة لدى

الطلاب والطالبات، ودراسة Ruiz-Aranda, Extremera & Pineda-Galan (2013) حول العلاقة بين الذكاء العاطفي ونوعية الحياة .

وأجريت دراسات أخرى بهدف التعرف على مستوى نوعية الحياة لدى الأفراد كدراسة عمر وعيسى (٢٠٠٨)، ودراسة مبروك والموافي وعمر وأبو زيد (٢٠٠٩)، ودراسة خطاب (٢٠١١)، ودراسة الموسموي AL-Mosooi (2011)، ودراسة عبد العزيز ومحمد Abd El-Aziz And Mohamed (٢٠١١)، ودراسة نمر (٢٠١١)، ودراسة الوائلي (٢٠١٢) وهناك دراسة أجريت بهدف تحسين نوعية الحياة وهي دراسة مقدم وأحادي وجمهري وفخري Moghadam, Ahadi, Jamhari and Fakhri (2012).

فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت الصلابة النفسية فغالبيتها أجريت بهدف التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والمتغيرات الأخرى، حول العلاقة بين إدراك القبول الوالدي وبين الصلابة النفسية في دراسة مخيمر (١٩٩٦)، والعلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية في دراسة دخان والحجار (٢٠٠٧)، ودراسة المريمي (٢٠١٢)، والعلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي في دراسة المفرجي والشهري (٢٠٠٨)، والعلاقة بين الصلابة النفسية والتحصيل الأكاديمي في دراسة أجارها شيارد Sheard (2009) الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية في دراسة بدر (٢٠١٠)، والعلاقة بين التحصيل والصلابة النفسية في دراسة حسن (٢٠١٠)، وعلاقة الصلابة النفسية بالشكاوى البدنية والأمل والانبساط في دراسة المشعان (٢٠١٠)، والعلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في دراسة الكاكي (٢٠١١)، ودراسة عليوي (٢٠١٢)، والعلاقة بين الصلابة النفسية والمقبولية في دراسة الفتلاوي والدفاعي (٢٠١٢)، والعلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط في دراسة العبدلي (٢٠١٢)، والعلاقة بين مكونات الهوية ومكونات الصلابة النفسية في دراسة اخشبي وكالاتباري وجيفريان وصالحي Akhshabi, Khalatbari, Givarian, Salehi (2013)، والعلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان في دراسة كالاتباري وغوربانشيرودي واخشبي Khalatbari, Ghorbanshiredi & Akhshabi (2013).

وأجريت دراسات أخرى بهدف التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد كدراسة حجازي وأبو غالي (٢٠١٠)، ودراسة الكاكي (٢٠١١)، ودراسة الفتلاوي والدفاعي (٢٠١٢)، ودراسة العبدلي (٢٠١٢).

أما الجزء الثالث من الدراسات السابقة فكان الهدف الأساسي منها هو دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى مختلف الفئات .

ثانياً، من حيث العينات التي تناولتها:

من خلال تحليل الدراسات السابقة من حيث العينات التي أجريت عليها يتبين أن غالبية الدراسات تكونت عينتها من الطلاب والطالبات مثل دراسة اكستيرمرا وفرنانديز-بيروكال & Extremera (2005) Fernandez-Berrocal، ودراسة سعيد وعبد الفتاح (٢٠٠٦)، ودراسة عبد الصمد (٢٠٠٨)، ودراسة زكي Zaki (٢٠٠٨)، ودراسة مبروك والموافي وعمر وأبو زيد (٢٠٠٩)، ودراسة أبو العلا (٢٠٠٩)، ودراسة الموسموي (2011) AL-Mosooi، ودراسة عبد العزيز ومحمد Abd El-Aziz And Mohamed (2011)، أما باقي الدراسات فكانت عيناتها متباينة، ما بين دراسات أجريت على عينة من المسنين كدراسة خطاب (٢٠١١)، ودراسة حجازي وأبو غالي (٢٠١٠)، ودراسات أجريت على المتزوجين والمتزوجات كدراسة عمر وعيسى (٢٠٠٨) ودراسة عبد الغني (٢٠٠٩)، ودراسة شحاتة (٢٠٠٩). وهناك دراسات أجريت على الموظفين والموظفات كدراسة بدر (٢٠١٠)، ودراسة المشعان (٢٠١٠). وهناك دراسات أجريت على الرياضيين كدراسة الكاكي (٢٠١١) ودراسة عليوي (٢٠١٢).

ثالثاً، من حيث النتائج التي توصلت إليها :

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتبين أنها توصلت إلى نتائج بعضها متشابه وبعضها مختلف متعلقة بنوعية الحياة وبالصلابة النفسية. بالنسبة للدراسات التي تناولت نوعية الحياة، نجد أن غالبية هذه الدراسات توصلت إلى وجود علاقة ايجابية بين نوعية الحياة والمتغيرات الايجابية، ووجود علاقة سلبية بين نوعية الحياة والمتغيرات السلبية، ومن أمثلة ذلك دراسة Extremera & Fernandez-Berrocal (2005) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين نوعية الحياة والذكاء الوجداني، ودراسة السبيعي (٢٠٠٧) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ودراسة عبد الصمد (٢٠٠٨) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة وتنمية الذات لطالبات المرحلة الجامعية، ودراسة زكي (2008) Zaki التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين نوعية الحياة وتقدير الذات، ودراسة مبروك والموافي وعمر وأبو زيد (٢٠٠٩) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة .

أما فيما يتعلق بنتائج الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية نجد أن غالبية هذه الدراسات توصلت إلى وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والمتغيرات الايجابية، ووجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والمتغيرات السلبية، كدراسة المفرجي والشهري (٢٠٠٨) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الصلابة

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

- منهج الدراسة
- حدود الدراسة
- مجتمع الدراسة والعينة
- أدوات الدراسة
- الأساليب والمعالجات الإحصائية

ثالثاً، مجتمع الدراسة والعينة:

من الصعوبة بمكان جمع البيانات من مجتمع الدراسة كاملاً بشكل مباشر، خاصة في الدراسات التي تجرى على المجتمعات الكبيرة كمجتمع الدراسة الحالية، لذلك كان من الضرورة للباحثة اختيار عينة من ذلك المجتمع مع الأخذ بعين الاعتبار التمثيل الصحيح له؛ من أجل الحصول على تمثيل لخصائصه، وعلى معلومات تتعلق به، وتسمى تلك العملية "المعاينة"؛ وهي التي تمكن الباحث من اختيار أفراد العينة بطريقة تجعلهم يمثلون ذلك المجتمع (أبو علام، 2006).

• مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من طالبات الصفين الثاني والثالث، في المرحلة الثانوية في محافظة الدمام، بالمملكة العربية السعودية في العام الدراسي (2012/2013)، وينقسم هذا المجتمع إلى منطقتين تعليميتين، هما: شرق الدمام، وغرب الدمام، وقد اختارت الباحثة هذين الصفين نظراً لأن الطالبات فيهما يخترن أحد التخصصين الأكاديميين؛ "العلمي" أو "الأدبي".

• عينة الدراسة:

اختارت الباحثة عينة الدراسة بطريقة المعاينة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sampling method) بحيث تكون ممثلة تمثيلاً نسبياً لمنطقتي مجتمع الدراسة، ولتوزيع الطالبات على الصفين الثاني والثالث الثانويين، والتخصصين الأكاديميين (العلمي، والأدبي)، ونظراً لكبر حجم المجتمع فقد اختارت الباحثة نسبة (5%) من ذلك المجتمع، حيث بلغ عدد أفراد العينة (474) طالبة، من المجموع الكلي لمجتمع الدراسة والبالغ (9457) طالبة، بمتوسط عُمر (17.4) سنة، وانحراف معياري (0.85) سنة، ويمثل جدول (1) إحصاءات مجتمع الدراسة والعينة، والتمثيل النسبي لكل من: المنطقتين التعليميتين، والصفين الثاني والثالث الثانويين، والتخصصين الأكاديميين العلمي، والأدبي:

جدول (1)

إحصاءات مجتمع الدراسة والعينة

المنطقة		شرق الدمام				غرب الدمام			
عدد الطالبات		3865				5592			
النسبة %		40.9%				59.1%			
الصف		الثاني الثانوي		الثالث الثانوي		الثاني الثانوي		الثالث الثانوي	
العدد الكلي		2016		1849		2896		2696	
التخصص		أدبي		علمي		أدبي		علمي	
العدد		1017		999		931		1465	
عدد أفراد العينة 5%		51		50		47		73	
المجموع		101		93		145		135	
		194 طالبة				280 طالبة			
		474 طالبة							

وقد توزعت الطالبات في عينة الدراسة على "التخصص الأكاديمي" كما يعرضها جدول (2):

جدول (2)

توزيع الطالبات في العينة على التخصص الأكاديمي

النسبة المئوية	عدد الطالبات	التخصص الأكاديمي
51.9%	246	العلمي
48.1%	228	الأدبي

وبناءً على المعلومات الشخصية لكل طالبة في صفحة المعلومات من كل أداة من أدوات الدراسة، كان توزيعهن على فئات التحصيل كما يلي في جدول (3):

جدول (3)

توزيع الطالبات في العينة على مستويات التحصيل الدراسي

النسبة المئوية %	عدد الطالبات	مستوى التحصيل
48.3	229	ممتاز
35.9	170	جيد جداً
13.3	63	جيد
2.5	12	مقبول

رابعاً، أدوات الدراسة:

للوصول إلى بيانات تحقق من خلالها أهداف الدراسة، قامت الباحثة باختيار مقياسين يتسمان بالصدق، والثبات؛ وهما: "مقياس نوعية الحياة" من إعداد أحمد عبد الخالق (عبد الخالق، 2003)، و"مقياس الصلابة النفسية" من إعداد عماد مخيمر (مخيمر، 2011). ثم قامت بإعادة طباعة كلّ منهما، وإعادة صياغتهما ليتناسبا مع ضمير المخاطب المؤنث، وطبقتهما على عينة استطلاعية عددها (50) طالبة من طالبات الصفين الثاني والثالث الثانويين من محافظة الدمام، بغرض التأكد من خصائصهما السيكمترية (الصدق، والثبات)، ومدى مناسبتهما لغوياً لمجتمع الدراسة، ولم تواجه أيّ من الطالبات مشكلة في فهم العبارات، أو تفسيرها.

1- مقياس نوعية الحياة:

وقع اختيار الباحثة على الصيغة العربية لمقياس "نوعية الحياة" المختصر من إعداد أحمد عبد الخالق (2003)، وهو الصورة المعربة لمقياس نوعية الحياة، بصيغته المختصرة (-WHOQOL-BREF) الصادر عن منظمة الصحة العالمية عام (1998) والتي ترتبط بصيغته المطولة، التي يطلق عليها "المقياس المئوي (WHOQOL-100)، وقد ترجمت الصيغة المختصرة إلى العديد من اللغات، حيث تجمع أهم مجالات حياة الفرد والتي يطلق عليها المجموعة "ب" (Group b) ومجموعها أربعة، هي (عبد الخالق، 2008):

أ- الجسمي Physical:

ويتضمن العناصر السبعة: الخلو من الألم والمرض، الشعور بالطاقة، الحصول على النوم الكافي، القدرة على التجوال، القيام بالأنشطة اليومية، و مدى الحاجة للرعاية، وامتلاك القدرة على العمل.

ب - النفسي Psychological:

ويتضمن ستة عناصر، هي: الشعور بالإيجابية، القدرة على التفكير والتركيز، تقدير الذات، تقبل الجسم، الشعور بالحزن والقلق، ومعنى الحياة.

ج - الاجتماعي Social:

ويتضمن عنصرين اثنين، هما: الرضا عن العلاقات الشخصية، ومدى الحصول على المساعدة الاجتماعية، بالإضافة إلى العنصر الثالث، الذي تم حذفه وهو الرضا عن الحياة الجنسية.

د - البيئة Environment:

ويتضمن ثمانية عناصر، هي: الشعور بالأمن، الرضا عن مكان السكن، القدرة على إشباع الحاجات، الرضا عن الخدمات الصحية، توفر المعلومات التي يحتاجها في يومه، توفر الفرصة للراحة والاسترخاء، مدى الاهتمام بتوفير بيئة صحية للعيش، ومدى الرضا عن توفر وسائل المواصلات اللازمة.

ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (26) سؤالاً، تتوزع على مجالات أربعة، منها سؤالان عامان؛ أحدهما حول تقدير الفرد لنوعية حياته بوجه عام، والآخر حول تقديره لصحته بشكل عام. وتكلف الطالبة بالإجابة على كل منها على أساس مقياس خماسي ترتيبي (Ordinal) يتراوح بين (1) و (5) يتم تقدير إجابة الطالبة بناءً عليه، وتشير الدرجة الأعلى إلى نوعية أفضل للحياة (عبد الخالق، 2008). وقامت الباحثة بحذف واحد من أسئلة "المجال الاجتماعي" الثلاثة لعدم ملاءمته للفئة العمرية في هذه الدراسة، وهو: "ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية؟"، وهذا لا يؤثر على نتيجة المقياس أو المجال الاجتماعي، إذ أن عدد الأسئلة في هذا المجال، يجب ألا تقل عن سؤالين اثنين كما ورد في دليل المستخدم (WHOQOL) الصادر من منظمة الصحة العالمية عام (2012) (World Health Organization (WHO)، وقد أصبح مجموع الأسئلة النهائي (25) سؤالاً تتوزع على المجالات الأربعة كما في جدول (4):

جدول (4)

توزيع أسئلة مقياس نوعية الحياة على المجالات

المجالات	الأسئلة الموجبة الاتجاه	الأسئلة السالبة	عدد الأسئلة
نوعية الحياة (العامة)	1	--	1
الصحة العامة	2	--	1
الجسمي	10,15,16,17,18	3,4	7
النفسي	5,6,7,11,19	25	6
الاجتماعي	20,21	--	2
البيئة	8,9,12,13,14,22,23,24	--	8
المجموع الكلي	22	3	25

ثبات مقياس نوعية الحياة في الدراسة الحالية :

بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، قامت الباحثة بالتأكد من ثباته بحساب ثبات الاتساق الداخلي، من خلال معامل ألفا لكرونباخ لبنود المقياس الكلية ومجالاته الأربعة، ولم

يتم احتسابه لجانبى نوعية الحياة العامة، أو الصحة العامة نظراً لأن كل منهما تمثله فقرة واحدة (عبد الخالق، 2008)، وجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس نوعية الحياة

المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا
الجسمي	7	0.57
النفسي	6	0.69
الاجتماعي	2	0.40
البيئة	8	0.61
جميع الفقرات	25	0.82

ويتضح من جدول (5) أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس كان (0.82) وهو معامل ثبات عالٍ، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الأربعة بين 0.40 إلى 0.61 مما يدل على ثبات المقياس.

صدق مقياس نوعية الحياة في الدراسة الحالية:

تم استخدام طريقة صدق البناء من خلال ارتباط محاور المقياس بدرجته الكلية، وهو ما يسمى بصدق الارتباط الداخلي Inter-correlation among cluster scale. وجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس نوعية الحياة

ودرجته الكلية

المجال	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
نوعية الحياة العامة	**0.43
الصحة العامة	**0.48
الجسمي	**0.80
النفسي	**0.85
الاجتماعي	**0.45
البيئي	**0.78

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

من جدول (6) يتضح أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية لنوعية الحياة تراوحت بين (0.43) و (0.85) وهي ذات دلالة إحصائية مرتفعة عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد على صدق البناء للمقياس.

ثانياً، مقياس الصلابة النفسية:

يعتبر مقياس الصلابة النفسية من مقاييس التقدير الذاتي، حيث يعطي فيه الفرد تقديراً كمياً لصلابته النفسية، عبر مجموعة من الفقرات تمثل ثلاثة أبعاد رئيسة للصلابة النفسية (Hardiness Psychological)، وقد وضعته سوزان كوبازا (Suzanne Kobasa) عام (1977م) لقياس تلك الأبعاد، التي تعبر بمجموعها عن الخصائص التي تميز الأفراد الذين لديهم مقاومة للضغوط النفسية، حيث عرفت بأنها: "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (مخير، 2011، 30). وأبعاد الصلابة النفسية حسب ما أورده مخير هي (مخير، 2011):

1. البعد الأول، الالتزام Commitment:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه، وأهدافه، وقيمه، والآخرين من حوله.

2. البعد الثاني، التحكم Control:

وهو اعتقاد الفرد بمدى إمكانية تحكمه فيما يواجهه من أحداث، وتحمله للمسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن ذلك ثلاثة عناصر، هي:

- قدرته على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل المتعددة المتاحة.
- التحكم المعرفي، وهو قدرته على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.
- قدرته على المواجهة الفعالة، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

3. البعد الثالث، التحدي Challenge:

وهو اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير، هو أمر مثير وضروري لنموه أكثر منه تهديداً له، حيث يساعده ذلك على المبادأة، والاستكشاف، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة تلك الضغوط بفاعلية.

ويتكون هذا المقياس من (47) عبارة، تمثل أبعاد الصلابة النفسية للفرد، ويعطي الفرد فيها تقديراً لمدى انطباقها عليه على مقياس من ثلاثة مستويات، هي: (تتطبق دائماً، تتطبق أحياناً، لا تتطبق أبداً). وتتراوح درجة كل عبارة ما بين درجة واحدة إلى ثلاث درجات، حيث تعطى (3 درجات دائماً)، (درجتان لأحياناً)، و(درجة واحدة لأبداً). وقد وُضعت (15) عبارة من بين العدد الكلي لل فقرات يتم تصحيحها باتجاه عكسي؛ أي أنها عبارات سالبة يتم تقدير إجابة (دائماً بدرجة واحدة)، و(أبداً بثلاث درجات)، وقد تمت الإشارة لها بوضع * على رقمها في مفتاح التصحيح، وعليه فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (47) درجة إلى (141) درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك الفرد لصلابته النفسية.

ثبات مقياس الصلابة النفسية في البيئة المحلية:

تم حساب ثبات الاتساق الداخلي من خلال استخراج معامل ألفا لكرونباخ لبنود المقياس الكلية والأبعاد المختلفة، وجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس الصلابة النفسية

البعد	عدد العبارات	معامل ألفا
العبارات الكلية للمقياس	47	0.72
الالتزام	16	0.50
التحكم	15	0.52
التحدي	16	0.59

ويتضح من جدول (7) أن معامل ألفا للمقياس كان (0.72) وهو معامل ثبات مرتفع، مما يشير إلى ثبات الأداة، وتراوحت معاملات الأبعاد الثلاثة بين 0.50 إلى 0.59 وهي جميعها تشير إلى ثبات المقياس.

صدق مقياس الصلابة النفسية في البيئة المحلية:

تم استخدام طريقة صدق البناء من خلال ارتباط أبعاد المقياس بدرجته الكلية، وهو ما يسمى بصدق الارتباط الداخلي Inter-correlation among cluster scale. وجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية

ودرجته الكلية

البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
الالتزام	**0.77
التحكم	**0.71
التحدي	**0.76

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

من جدول (8) يتضح أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية تتراوح بين (0.71) و(0.77) وهي جميعها ذات دلالة مرتفعة عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد على صدق البناء للمقياس.

خامساً، الأساليب الإحصائية:

أدخلت البيانات الخام في برنامج (SPSS) بالحاسب الآلي. تمهيداً لإجراء المعالجة الإحصائية عليها.

وتم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات، وفقاً لأسئلة الدراسة الموضحة في الفصل الأول، وفي استخراج الإحصاءات الوصفية للعينة، والخصائص السيكومترية للمقياسين، وهذه الأساليب هي:

- معامل الثبات ألفا كرونباخ.
- معاملات الارتباط بيرسون.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار الإحصائي "ت"
- تحليل التباين الأحادي.
- اختبارات المقارنات البعدية post Hoc

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

- نتائج الدراسة
- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
- توصيات الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

تستعرض الباحثة في هذا الفصل أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، والتي أجريت على عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الدمام بالمملكة العربية السعودية في العام الدراسي 1433-1434 (2012-2013) بهدف التعرف على علاقة نوعية الحياة بالصلابة النفسية لديهن، وفيما يلي عرض لأهم النتائج:

أولاً: نتائج الدراسة:

أ. نتائج السؤال الأول:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" Pearson بين درجات مقياس نوعية الحياة وأبعاده الأربعة ودرجات مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الثلاثة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (9)

معاملات الارتباط "بيرسون" للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياسي نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى الطالبات

الصلابة النفسية نوعية الحياة	الالتزام	التحكم	التحدي	درجة الصلابة النفسية الكلية
الجسمي	0.306**	0.218**	0.143**	0.307**
النفسي	0.268**	0.223**	0.213**	0.322**
الاجتماعي	0.252**	0.127**	0.130**	0.236**
البيئة	0.178**	0.218**	0.176**	0.259**
درجة نوعية الحياة الكلية	0.338**	0.254**	0.218**	0.371**

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

جدول (9) يبين معاملات الارتباط بين مقياس نوعية الحياة وأبعاده الأربعة، ومقياس الصلابة النفسية وأبعاده الثلاثة، ويتضح فيه وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية وبين جميع درجات الأبعاد الفرعية للمقياسين عند مستوى دلالة (0.01).

ب. نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق دالة إحصائياً في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تُعزَل للتخصص؟

ولاختبار هذا الفرق، تم إجراء اختبار دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة "T-test" لفحص الفروق بين طالبات التخصص العلمي، وطالبات التخصص الأدبي في نوعية الحياة ودلالاتها.

جدول (10)

دلالة الفروق في نوعية الحياة لدى الطالبات تبعاً للتخصص الأكاديمي
(ن = 474 طالبة)

المتغير	العلمي ن = 246		الأدبي ن = 228		قيمة ت	دلالة ت	درجة الحرية
	م	ع	م	ع			
نوعية الحياة	64.48	12.30	67.94	12.96	2.985	0.003	472

وجداول (10) يوضح الفروق في نوعية الحياة بين الطالبات في عينة الدراسة تبعاً للتخصص الأكاديمي، ويتضح منه أنه توجد فروق دالة إحصائياً في تقديرهن لنوعية الحياة بين طالبات التخصص العلمي وطالبات التخصص الأدبي، لصالح طالبات التخصص الأكاديمي الأدبي، حيث بلغت قيمة ت = 2.985 عند درجة حرية 472 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

ج. نتائج السؤال الثالث:

هل توجد فروق دالة إحصائية في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تُعزى لمستوى التحصيل؟

ولاختبار هذا الفرق، تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لفحص الفروق بين الطالبات وفق مستوى التحصيل الأربعة لديهن (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول أو أقل) في نوعية الحياة ودلالاتها.

جدول (11)

تحليل التباين الأحادي لنوعية الحياة لدى الطالبات تبعاً لـ "مستوى التحصيل"

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1400.326	3	466.775	2.917	0.034
داخل المجموعات	75220.628	470	160.044		
المجموع	76620.954	473			

وجداول (11) يوضح الفروق في تقدير الطالبات لنوعية الحياة لديهن تبعاً لمستوى تحصيلهن، ويتضح فيه أنه توجد فروق في نوعية الحياة تعزى للمستوى التحصيلي لديهن، حيث أن قيمة $F=2.917$ ، بمستوى دلالة 0.034 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05.

وللتعرف على تلك الفروق تم إجراء الاختبارات البعدية Post Hoc "أقل فرق معنوي" LSD لعمل المقارنات المتعددة لمستويات التحصيل، وكانت على النحو التالي:

جدول (12)

جدول المقارنات المتعددة لمستويات التحصيل مع نوعية الحياة
الاختبارات البعدية "أقل فرق معنوي" "LSD" Post Hoc "

المقارنات الثنائية	متوسط الفرق	مستوى الدلالة
"ممتاز" مع "جيد جداً"	1.283	0.3170
"ممتاز" مع "جيد"	2.845	0.115
"ممتاز" مع "مقبول"	9.884**	0.009
"جيد جداً" مع "جيد"	1.562	0.403
"جيد جداً" مع "مقبول"	8.601*	0.023
"جيد" مع "مقبول"	7.039	0.078

* مستوى الدلالة 0.05

** مستوى الدلالة 0.01

وجداول (12) يوضح المقارنات المتعددة ، لمستويات التحصيل مع نوعية الحياة، ويتضح منه أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية ،بين مستوى نوعية الحياة للطالبات من المستوى "ممتاز" والطالبات من مستوى "مقبول" لصالح ذوات المستوى الممتاز، بمتوسط فرق 9.884، ومستوى دلالة 0.009 وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، كما ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية أيضاً بين الطالبات من المستوى التحصيلي "جيد جداً" و"المقبول"، لصالح ذوات المستوى "جيد جداً" بمتوسط فرق 8.601 ومستوى دلالة 0.023 وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، ولا توجد فروق بين أي من مستويات التحصيل الأخرى في نوعية الحياة.

د. نتائج السؤال الرابع:

هل توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً للتخصص؟

ولاختبار هذا الفرق، تم إجراء اختبار دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة "T-test" لفحص الفروق بين طالبات التخصص العلمي، وطالبات التخصص الأدبي في الصلابة النفسية ودلالاتها.

جدول (13)

دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى الطالبات تبعاً للتخصص الأكاديمي

(ن = 474 طالبة)

المتغير	العلمي ن = 246		الأدبي ن = 228		قيمة ت	دلالة ت	درجة الحرية
	م	ع	م	ع			
الصلابة النفسية	105.9	8.11	103.6	8.30	3.153	0.002	472

وجداول (13) يوضح الفروق في الصلابة النفسية، بين الطالبات في عينة الدراسة تبعاً للتخصص الأكاديمي، ويتضح منه أنه توجد فروق دالة إحصائية في تقديرهن للصلابة النفسية بين طالبات التخصص العلمي، وطالبات التخصص الأدبي، لصالح طالبات التخصص الأكاديمي العلمي، حيث بلغت قيمة ت = 3.153 عند درجة حرية 472 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

هـ. نتائج السؤال الخامس:

هل توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً لمستوى التحصيل؟

ولاختبار هذا الفرق، تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لفحص الفروق بين الطالبات، وفق مستوى التحصيل الأربعة لديهن (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول أو أقل) في الصلابة النفسية ودلالاتها.

جدول (14)

تحليل التباين الأحادي في الصلابة النفسية لدى الطالبات تبعاً لـ "مستوى التحصيل"

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1060.762	3	353.587	5.302	0.001
داخل المجموعات	31342.768	470	66.687		
المجموع	32403.530	473			

وجداول (14) يوضح الفروق في تقدير الطالبات للصلابة النفسية لديهن تبعاً لمستوى تحصيلهن، ويتضح فيه أنه توجد فروق في الصلابة النفسية تبعاً للمستوى التحصيلي لديهن، حيث أن قيمة $F = 5.302$ ، بمستوى دلالة 0.001 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001.

وللتعرف على تلك الفروق تم إجراء الاختبارات البعدية Post Hoc "أقل فرق معنوي" LSD لعمل المقارنات المتعددة لمستويات التحصيل، وكانت على النحو التالي:

جدول (15)

جدول المقارنات المتعددة لمستويات التحصيل مع الصلابة النفسية

"LSD" Post Hoc الاختبارات البعدية "أقل فرق معنوي"

المقارنات الثنائية	متوسط الفرق	مستوى الدلالة
"ممتاز" مع "جيد جداً"	2.401**	0.004
"ممتاز" مع "جيد"	2.564*	0.028
"ممتاز" مع "مقبول"	6.850**	0.005
"جيد جداً" مع "جيد"	.004	0.892
"جيد جداً" مع "مقبول"	.028	0.069
"جيد" مع "مقبول"	4.286	0.096

* مستوى الدلالة 0.05

** مستوى الدلالة 0.01

وجداول (15) يوضح المقارنات المتعددة ، لمستويات التحصيل مع الصلابة النفسية، ويتضح منه أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية، في الصلابة النفسية للطالبات من المستوى "ممتاز" مقارنة مع الصلابة النفسية لدى الطالبات من مستويات التحصيل الأخرى، لصالح ذوات المستوى التحصيلي الممتاز، حيث كانت تلك الفروق دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة 0.01 و 0.05، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين أي من مستويات التحصيل الأخرى في الصلابة النفسية.

ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية، لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الدمام، بالمملكة العربية السعودية، ولتحقيق هذا الهدف أجابت عن الأسئلة التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائياً في نوعية الحياة، لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً للتخصص؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائياً في نوعية الحياة، لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً لمستوى التحصيل؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية، لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً للتخصص؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية، لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً لمستوى التحصيل؟

وللإجابة عن الأسئلة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، واستخدمت مقياسين هما: : "مقياس نوعية الحياة" وهو الصورة المعربة لمقياس نوعية الحياة بصيغته المختصرة WHOQOL-BREF من إعداد أحمد عبد الخالق (عبد الخالق، 2003)، و"مقياس الصلابة النفسية" Psychological Hardiness من إعداد عماد مخيمر (مخيمر، 2011) بعد أن تأكدت من صدقهما وثباتهما على مجتمع الدراسة.

وفيما يلي عرضاً لنتائجها وتفسيرها، ومقارنة لتلك النتائج مع نتائج الدراسات السابقة:

مناقشة نتائج السؤال الأول:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نوعية الحياة والصلابة النفسية، لدى طالبات المرحلة الثانوية، في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية؟

أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة، ذات دلالة إحصائية مرتفعة بين الدرجتين الكليتين لمقياسي نوعية الحياة والصلابة النفسية، وبين جميع درجات الأبعاد الفرعية للمقياسين مع درجاتهما الكلية.

ومن الممكن تفسير هذه النتيجة إلى أن مفهومي نوعية الحياة والصلابة النفسية مفهومان مرتبطان معاً ارتباطاً مباشراً بالعلاقة مع الصحة النفسية للفرد، وقدرته على التكيف الاجتماعي، إذ يشير مفهوم نوعية الحياة إلى المعتقدات والأفكار التي يكونها الفرد عن حياته، وأهدافه، وتوقعاته، ومعاييرها، ومدى وضوح دوره كأحد أعضاء المجتمع، ومدى استقلاليتها في مقابل اعتماديته بالعلاقة مع مكونات البيئة الاجتماعية والمادية من حوله، ومدى تفاعله واتجاه ذلك التفاعل معها ومع التغيرات والضغوط التي يتعرض لها في حياته بالعلاقة مع حالته الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والبيئية. ويشمل أيضاً قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به. ويشير مفهوم الصلابة النفسية إلى معتقدات الفرد عن فاعليته، وقدرته على الإدراك الحقيقي، والتفسير الواقعي، والموضوعي، والمنطقي لضغوط أحداث الحياة، ومواجهتها بفاعلية، باستخدام ما يتوفر له من مصادر نفسية وبيئية، والتعايش معها بشكل إيجابي.

ويلاحظ أن كلا المفهومين يرتبطان بالإدراك المعرفي للفرد لذاته وبيئته، وكلاهما يتعلقان بمدى امتلاكه للاستراتيجيات المعرفية لفهم ذاته ومحيطه، والقدرة على التكيف والتوافق مع ذاته، ومع الآخرين، والبيئة من حوله. وكلما زاد مستوى أي منهما كلما زادت احتمالية التعامل الإيجابي مع البيئة المحيطة، أي أن كليهما يتجهان نحو تحقيق الذات، والتكيف مع المحيط، وهذا ما قد يفسر العلاقة الارتباطية الإيجابية ذات الدلالة الإحصائية المرتفعة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية لدى الطالبات في عينة الدراسة. فإدراك الفرد الحقيقي، وتفسيره الواقعي والموضوعي لما حوله ولذاته قد يساهم كثيراً في قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية والمادية التي يتعرض لها خلال حياته، سواء كان على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو الجسمي، وتساهم

في الحفاظ على مستويات عليا من الصحة النفسية التي يرتبط بها مدى صلابة الفرد النفسية، ومدى التزامه لتحقيق أهدافه، واعتقاده بالقدرة على التحكم بما يجري حوله، والتعامل مع الضغوط التي تولدها التغيرات المحيطة.

وترتبط جميع الأبعاد في المفهومين مع بعضها البعض ارتباطاً ذا دلالة إحصائية مرتفعة أيضاً، ويمكن أن يفسر ذلك ما خلصت إليه نتائج تحليل الصدق الداخلي للمقياسين، إذ أشارت إلى أن معاملات الارتباط كانت مرتفعة بين كل من الدرجة الكلية للمقياسين والأبعاد الفرعية لكل منها، فتوفر نوعية حياة ذات جودة عالية من جميع جوانبها؛ الجسمية، النفسية، والاجتماعية، والبيئية تساهم في تطوير صلابة نفسية بأبعادها، الالتزام نحو ذاته والآخرين، وقدرته على التحكم، وتحدي ما يواجهه في سبيل تحقيق أهدافه والتزاماته.

فامتلاك الفرد لصحة عامة تسمح له بمزاولة نشاطاته اليومية بدون إعاقة أو إيقاف، وامتلاكه لجسم صحيح خالٍ من الأمراض أو الإعاقة، ولديه الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة اليومية والعمل وما يتطلبه من حركة وتنقل، قد يتيح الفرصة للفرد بالشعور بالقدرة والإمكانية للالتزام بالتعاقد النفسي تجاه ذاته، وقيمه وأهدافه والآخرين، بدون إعاقة أو خوف من عدم الالتزام بها، كما يمنحه الثقة والشعور بالاستطاعة لمواجهة الأحداث التي تحيط به، والتحكم بها، واتخاذ القرار المناسب المبني على التفسير والوضوح، لما لديه من إمكانيات وظروف خارجية، ومما يساعده على توسيع دائرة التحكم، ومواجهة الضغوط، وتحديها.

كما وأن شعوره بالإيجابية، والقدرة على التفكير والتركيز، وتقدير الذات المرتفع، يساهم في وضعه للأهداف المعقولة والمتحدية، وشعوره بقدرته على تحقيق تلك الأهداف، وبالتالي الالتزام بالسعي نحو تحقيقها، ومراقبة تلك العملية لإجراء التعديلات الضرورية وفق ما يواجهه من معوقات أو نجاحات، وتحدي تلك المعوقات بما يتناسب مع حجمها أو تأثيرها.

والإنسان كائن اجتماعي بفطرته؛ ينمو، ويتعلم، وينضج في محيط اجتماعي، وقد يؤثر مدى رضاه على علاقاته الشخصية، ومدى حصوله على المساندة الاجتماعية التي تشعره بالثقة، وتقدير الذات، وتطوير مفهوم الذات الإيجابي، والقدرة على الاستجابة المناسبة في المواقف الاجتماعية المختلفة، والصلابة في مواجهة الضغوط والمعوقات الحياتية المختلفة، فنجد يسعى لنيل الإعجاب والتقدير من المحيطين به، أو المواساة في المواقف المحزنة، أو الدعم في مواجهة المواقف الطارئة، وتؤثر درجة رضاه على علاقاته الشخصية، بما يتوقعه من الآخرين بمساندته، وبالتالي تقدير ما يحتاجه من جهد ودافعية لإنجاز الأهداف التي التزم بها بفاعلية.

كما وتؤثر البيئة المحيطة بالفرد من حيث شعوره بالأمن، ورضاه عما يتوفر له من مكان سكن، أو خدمات صحية، أو قدرة على إشباع حاجاته الأساسية؛ من غذاء، وراحة، وسلامة صحية، وتنقل، تؤثر في قدرته على الانتقال بحاجاته إلى مستويات أعلى نحو تحقيق الذات، ووضع الأهداف، والتفاعل مع المحيط، والشعور بالسعادة والصحة النفسية التي تساهم في مواجهته للضغوط، ومواقف الفشل والإعاقة، وتغيرات الحياة المستمرة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة مخيمر (1996) إذ أشارت إلى وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها؛ الالتزام - التحكم - التحدي، وذلك لدى كل من الذكور والإناث (مخيمر، 1996) إذ أن الدفء الوالدي، يرتبط بالجانب الاجتماعي لنوعية الحياة من حيث الرضا عن العلاقات الاجتماعية، والحصول على المساندة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة اكستيرمرا وفرنانديز-بيروكال Extremera & Fernandez-Berrocal, (2005) من حيث ارتباط نوعية الحياة مع الذكاء الوجداني، إذ أشارت نتائجها إلى ارتباطها مع وضوح الانفعالات، وإصلاح المزاج، أي القدرة على التحكم بالانفعالات على الرغم من الضغوط (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005). كما وتتفق مع دراسة السبيعي (2007) حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الشعور بالسعادة، و كل من الرضا عن الحياة، والتفاؤل المرتبط بمفهوم الصلابة النفسية من حيث القدرة على التحكم، والتحدي (السبيعي، 2007)

ومع دراسة زكي Zaki (2008) إذ أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ونوعية الحياة، إذ أن تقدير الذات، يتضمن عنصر الشعور بالقدرة والتحكم والإنجاز (Zaki, 2008).. ومع دراسة عبد الصمد (2008) حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وأبعاده وتنمية الذات وأبعادها إذ يرتبط ذلك مع أبعادها الالتزام، والتحكم، والتحدي (عبد الصمد، 2008). وتتفق مع نتائج دراسة عبد الغني (2009) والتي أشارت إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية، بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق القلق و التجنبي، وبين درجاتهم في متغير الرضا عن الحياة (عبد الغني، 2009). ومع دراسة شحاته (2009) والتي أشارت نتائجها، إلى وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المهني وجودة الحياة، إذ يرتبط التوافق المهني برضا الشخص عن مهنته، واقتناعه بأنها من اختياره الشخصي، والذي يرتبط ببعد التحكم من أبعاد الصلابة النفسية (شحاته، 2009). ومع دراسة حجازي وأبو غالي (2010) حيث توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين مشكلات المسنين والصلابة النفسية لديهم (حجازي وأبو غالي، 2010). وتتفق أيضاً مع

نتائج دراسة بدر (2010) إذ أشارت إلى وجود ارتباط سالب دال، بين أبعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب، مع المعدلات المرتفعة للصلابة النفسية (بدر، 2010)، حيث يرتبط الشعور بالغضب، والمشاعر المصاحبة له بالإحساس بالتهديد، وعدم السيطرة، والنظرة السلبية للأمور، والعجز وغيرها من الجوانب النفسية للتقدير المتدني لنوعية الحياة، وترتبط سلباً مع الصلابة النفسية، بأبعادها المختلفة. ومع دراسة الكاكي (2011) إذ أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية، بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز المرتبطة بجوانب نوعية الحياة؛ الجسمي، والنفسي، والبيئي (الكاكي، 2011).

وتختلف نتائج هذه الدراسة، مع ما توصلت إليه دراسة المشعان (2010) إذ أشارت إلى عدم وجود علاقة بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والانبساط (المشعان، 2010)، في حين أشارت هذه الدراسة، إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية، بين المجال الجسمي المتعلق بالخلو من الأمراض، والصلابة النفسية وأبعادها، وقد يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة عينة الدراسة في دراسة المشعان، إذ كانت على البالغين العاملين في القطاع الحكومي، مما قد يشير إلى تكيفهم مع وضعهم الجسمي.

مناقشة نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق دالة إحصائية في نوعية الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية تعزاً للتخصص؟

وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الطالبات لنوعية حياتهن بين طالبات التخصص العلمي وطالبات التخصص الأدبي لصالح طالبات التخصص الأكاديمي الأدبي.

ومن الممكن تفسير هذه النتيجة عائد إلى طبيعة التحدي والضغط الذي تواجهه الطالبات في كل من التخصصين من حيث المواد المطلوبة في كل تخصص، إذ أن التخصص العلمي يحتوي على مواد: الفيزياء والرياضيات، والكيمياء، التي قد تتطلب من الطالبة الجهد والوقت الكبيرين في حل المسائل، واستخدام مهارات تفكير عليا، واحتمالات وغيرها بالمقارنة مع ما تبذله في باقي المواد التي قد لا تتطلب المتابعة والاستمرار في التدريب على التطبيقات المختلفة. أما في التخصص الأدبي، فالمواد تتطلب الحفظ الغيب أو نحوه. بالإضافة إلى أنه قد تكون التوقعات من قبل المدرسة أو البيت أقل منها في التخصص الأدبي من التخصص العلمي. فمتطلبات

التخصص العلمي والتحدي والضغط فيها قد تقلل من فرص عدد ساعات النوم الكافية، وتحتاج إلى تركيز وانتباه أكثر، وقد تزيد من الشعور بالقلق لا سيما مع ظروف كون الطالبات في سن المراهقة، وطبيعة أجسامهن تقيد أوقاتهم لأسباب طبيعية، وطبيعتهن النفسية والمراحل الشهرية التي يمررن بها من اضطرابات في إفراز الهرمونات مما يجعلهن عرضة لاحتمالية زيادة القلق لديهن. وقد يفسر ذلك ما وضعه إيسترلين Easterlin في نظرية المقارنة الاجتماعية في أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا، ضمن المجتمع والثقافة الواحدة (أرجايل، 1993)، فالفرصة بالحصول على وقت أكثر للتفرغ للأنشطة الاجتماعية والذاتية الأخرى، قد توحى بوجود تلك الظروف الأفضل مقارنة مع الطالبات من التخصص العلمي، اللواتي قد لا يحصن على تلك الفرصة. وقد يفسر ذلك أيضاً ما أشار إليه أصحاب نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز، إذ يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة، فالطموحات ترتبط بمفهوم الذات لدى الفرد، ومرور الطالبات في التخصص الأكاديمي بنتائج تحصيلية أقل نسبياً من طالبات العلمي، قد يحد من سقف الطموح لديهن، وبالتالي قد لا تكون الفجوة بين الطموح والإنجاز كبيرة، مما قد يزيد من احتمالية شعورهن بالرضا عن الحياة، وبالتالي نوعية حياة أفضل، نظراً لأنهن يشعرن بتحقيق الأهداف القريبة والواقعية، والتي لا تسبب توقعات الآخرين منهن رفعها أو المبالغة فيها كما ذكر عبد الوهاب (2007) في توضيحه لنظرية المواقف (عبد الوهاب، 2007).

ويتوافق هذا التفسير ما وصلت إليه نتائج دراسة رويز أرندا، وإكستريميرا وبينيدا جالين (2013) إذ توصلت إلى أن الحد من الضغوط النفسية لدى الطالبات كمتغير وسيط قد يزيد من التأثير الإيجابي للذكاء العاطفي على نوعية الحياة لديهن حيث أشارت إلى أن زيادة مستويات الذكاء العاطفي لدى الطالبات ارتبط مع المستويات الأقل من الضغوط النفسية، والمستويات الأعلى من الرضا عن الحياة والسعادة (Ruiz-Aranda, Extremera & Pineda-Galán, 2013).

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة نمر (2011) إذ أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعاً للتخصص، وقد يعود الاختلاف إلى أن نتائج تلك الدراسة أشارت أيضاً إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة بشكل عام، وعليه قد لا يوجد لأي من العوامل كالتخصص الأثر على رضاهم عن الحياة

(نمر، 2011). واختلفت مع نتائج دراسة الوائلي (2012) إذ أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في جودة الحياة تبعاً للتخصص (إنساني، علمي)، وقد يعود ذلك إلى انخفاض مستوى معنى الحياة لدى الإناث مقارنة بالذكور، بالإضافة إلى أن مجتمع الدراسة كان على عينة من طلبة الجامعة (الوائلي، 2012).

مناقشة نتائج السؤال الثالث:

هل توجد فروق دالة إحصائية في نوعية الحياة، لدى طالبات المرحلة الثانوية ، في مدارس الدمام بالمملكة العربية السعودية، تعزاً لمستوى التحصيل؟

أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الطالبات لنوعية حياتهن تبعاً للمستوى التحصيلي لديهن لصالح الطالبات من المستوى "ممتاز" و "جيد جداً" بالمقارنة مع تقدير نوعية الحياة للطالبات من مستوى "مقبول"، ولا توجد فروق في تقدير نوعية الحياة بين أي من مستويات التحصيل الأخرى في نوعية الحياة.

ومن الممكن تفسير تلك النتيجة إلى أن الحصول على التقدير، والشعور بالإنجاز تعتبر مؤشرات نجاح لارتباطها بتقدير الذات، ومفهومها الإيجابي. ويرتبط الحصول على تقدير عالٍ في التحصيل بمفهوم نوعية الحياة من حيث شعور الطالبة بموقعها في الحياة، وتحقيق أهدافها في ظل المعايير التي يضعها المجتمع كأحد مؤشرات النجاح، ومواكبتها لتوقعاتها وتوقعات المجتمع من حولها، بالإضافة إلى أن الطالبات المتفوقات -عادةً- يكن من الطالبات اللاتي لديهن "الشعبية"، وتتقربُ منهن الأخريات لإقامة العلاقات الاجتماعية معهن. وعلى النقيض من ذلك، فإن من حصلن على مستوى تحصيلي متدنٍ، وشعرن بالإحباط، لأنهن قد لا يحصلن على التقدير المناسب، وفقدن الشعور بالإنجاز، أو الحصول على الدعم والمساندة اللازمة، كل ذلك سيؤثر سلباً على الجانب النفسي والجانب الاجتماعي لديهن في نوعية الحياة. وبناءً على نظرية المواقف؛ حين تجد الطالبة نفسها تعيش في مواقف حياتية تعطيها النجاح، وتوجهه نحو تحقيق أهدافها، فإن ذلك من شأنه أن يولد لديها الرضا عن حياتها، في حين أن نوعية الحياة تقل لدى الطالبات حين يشعرن بأنهن غير قادراتٍ على تحقيق أهدافهن. والشعور بالحصول على الدرجات العليا يشكل لديهن شعوراً بالسعادة، وخبرة سارة تؤكد على احتمالات الرضا عن حياتهن بناءً على نظرية الخبرات السارة (عبد الوهاب، 2007).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة سعيد وعبد الفتاح (2006) في وجود فروق في جودة الحياة، بين الطلاب العاديين والطلاب الذين يعانون من صعوبات في التعلم، لصالح الطلاب

العاديين (سعيد وعبد الفتاح، 2006). وتتفق مع دراسة خطاب (2011) والتي أشارت إلى وجود تأثير دال للمساندة الاجتماعية في تحديد درجة إدراك المسن لجودة حياته، ومساندة الشبكة الاجتماعية كمنبئات قادرة على التنبؤ بجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى المسنين (خطاب، 2011). وتتفق مع دراسة عبد العزيز ومحمد (2011) حيث أشارت نتائجها، إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية، ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والعلاقة مع الزميلات (عبد العزيز ومحمد، 2011). ومع دراسة سيدال وهينر وجوانج (2013) إذ أشارت نتائجها إلى أن الخبرات المرتبطة بالمدرسة، من حيث الدعم الاجتماعي للتعليم ساهم بمستويات عالية من التباين في رضا المراهقين مع حياتهم ككل (Siddall, Huebner & Jiang, 2013).

مناقشة نتائج السؤال الرابع:

هل توجد فروق دالة إحصائية، في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، في مدارس الدمام، بالمملكة العربية السعودية تعزاً للتخصص؟
أشارت النتائج إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الصلابة النفسية، بين طالبات التخصص العلمي، وطالبات التخصص الأدبي لصالح طالبات التخصص الأكاديمي العلمي.

ويمكن إسناد تفسير ذلك، إلى طبيعة كل من التخصصين المختلفة من حيث درجة التحدي، والجهد المطلوب، والتركيز والانتباه اللازمين، نظراً لطبيعة المواد المختلفة في كلا التخصصين، وشعور الطالبة بالقدرة على التعامل مع ذلك التحدي، قد تزيد لديها الصلابة النفسية نسبياً مقارنة مع الطالبات اللاتي قد لا يحصلن على نفس الخبرة الحياتية، وبالتالي فإنهن يرفعن سقف التوقعات من أنفسهن، وأنهن قادرات على التعامل مع ما يواجهنه، فكما أشارت كوياسا إلى أن اعتقاد الفرد بحقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله، وأن لديه اعتقاد قوي بقدرته على السيطرة أو التأثير على مجرى حياته، هي عوامل أساسية في الصلابة النفسية (Iba, 2007)، على العكس من الطالبات في التخصص الأكاديمي الأدبي، اللاتي قد لا يتعرضن لمثل هذا الضغط، وبالنظر إلى التاريخ الأكاديمي، يتضح أن معدلات القبول للطالبات في التخصص العلمي، أعلى من المعدلات في التخصص الأدبي بناءً على نتائج الصفوف في المرحلة المتوسطة، ومرورهن بالخبرة المتراكمة من النجاحات، وتحقيق التوقعات، قد يزيد من شبكة الدعم الاجتماعي من قبل من يتفاعلون معهن، ويتصلون بهن. فكما أشار كروك (2009) أن نتائج البحوث، تشير إلى أن الأفراد المعزولين اجتماعياً، يعانون أكثر من غيرهم من الأعراض الصحية السلبية، كما تظهر

عليهم علامات الضغط النفسي أكثر من الأفراد الذين يحصلون على الدعم الاجتماعي، فوجود شخص يستمع إلينا، ويقدم الدعم المعنوي لنا يساعدنا بشكل كبير على التعامل مع مصادر الضغوط النفسية (Crook, 2009)، ويشعرنا بالالتزام الذي يرتبط بالقدرة على وضع الأهداف، والالتزام نحو الذات ونحو الآخرين، وبالتحكم الذي يرتبط بالقدرة على تكيف الظروف من أجل تحقيق تلك الأهداف، وزيادة الدافعية للإنجاز، وبالتحدي الذي يرتبط بالنظر إلى تلك الضغوط والأحداث نظرة إيجابية، تؤثر تأثيراً محفزاً للعمل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة دخان والحجار (2007) في وجود فروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، تبعاً للتخصص لصالح التخصصات العلمية (دخان، والحجار، 2007).

ويختلف ما توصلت إليه الدراسة الحالية مع دراسة المفرجي والشهري (2008) إذ أشارت إلى عدم وجود فروق في الصلابة النفسية لدى الطلبة تبعاً للتخصص (علمي وأدبي)، وقد يكون الاختلاف نتيجة اختلاف مجتمعي الدراسة (المفرجي، والشهري، 2008)، إذ أن الطالبات في سن المرحلة الثانوية، وهي بداية مرحلة المراهقة، يبحثن عن الهوية، وتطوير الأهداف، والرؤية لما سيكون عليه، وقد يؤثر ذلك على ما يمررن أو يمررن به من ضغوط حالية، مما يزيد لديهن القلق من أي مؤثر فيه تأثير على قراراتهن المستقبلية.

مناقشة نتائج السؤال الخامس:

هل توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية ، في مدارس الدمام، بالمملكة العربية السعودية، تعزاً لمستوى التحصيل؟

أشارت النتائج إلى وجود فروق في الصلابة النفسية للطالبات تبعاً للمستوى التحصيلي لديهن، حيث أشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية للطالبات من المستوى "ممتاز" أعلى لديهن مقارنة مع الطالبات من مستويات التحصيل الأخرى، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين أي من مستويات التحصيل الأخرى في الصلابة النفسية.

ومن الممكن تفسير ذلك من خلال ما يتضمنه مفهوم الصلابة النفسية من أبعاد، إذ أن الحصول على تقدير عالٍ متمثلاً بالدرجات المرتفعة، قد يزيد من الشعور بالقدرة والإنجاز، وشعور الطالبة بالانتماء للمكان الذي تشعر فيه بالنجاح، عدا أن الطالبات الأخريات، والمعلمات، والأهل والمحيط ينظرون إلى الطالبة ذات التقدير الممتاز بأنها قادرة، ويقدم لها التعزيز المباشر أو غير المباشر، ولديها تلك العلاقات والمساندة التي تساعد على فهم المحيط، وتقديره، وتساعد في

ثالثاً، توصيات الدراسة:

- تطوير برامج ومناهج توجيهية وإرشادية وقائية للطالبات في المرحلة الثانوية، تهدف إلى رفع تقدير الطالبات لنوعية حياتهن بالعلاقة مع جوانب نوعية الحياة، ورفع مستوى الصلابة النفسية لديهن، إذ أثبتت دراسة مقدم وأحادي وجمهري وفخري (2012) فاعلية التدريب على مهارات التواصل في تحسين نوعية الحياة (مقدم وآخرون، 2012).
- تطبيق المقاييس التي استخدمتها الباحثة في هذه الدراسة على جميع طالبات المرحلة الثانوية، من أجل بناء برامج التوجيه والإرشاد، بغرض التعرف على الاحتياجات، وبناء الخطط، ثم استخدام تلك المقاييس مرة أخرى بغرض التأكد من فاعلية تلك البرامج.
- دمج الأهداف الانفعالية في المنهاج لجميع الطالبات قبل دخولهن المرحلة الثانوية تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لديهن بغض النظر عن المستوى التحصيلي، ووقايتهم من حدوث أية اضطرابات قد تنشأ نتيجة للضغوط أو الظروف الطارئة.
- توعية الأهل بأهمية الصلابة النفسية، وتقدير نوعية الحياة لدى أبنائهم، من خلال ورش عمل تقودها المؤسسات المختصة، وتنظمها المراكز المحلية في المدن، واللجان المحلية.
- دراسة أسباب وجود الفروق في الصلابة النفسية ونوعية الحياة تبعاً للتخصص، والمستوى التحصيلي تمهيداً للحد من تأثيرها على حياة بناتنا وأبنائنا.
- إجراء بحوث أخرى تتناول نفس المتغيرات في هذه الدراسة على المراحل الدراسية المختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أرجايل، مايكل. (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، مراجعة: شوقي جلال، عالم المعرفة، (175)، الكويت.

أبو علام، رجاء محمود. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. مصر، القاهرة، دار النشر للجامعات.

أبو العلا، محمد أشرف أحمد مصطفى. (2009). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة. المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة المنصورة، 44، 481-528.

أبو ندى، عبد الرحمن. (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر: غزة.

بخش، أميرة طه (2006). نوعية الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 1(35)، 2-22.

بخش، أميرة طه. (2010). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية. كلية التربية جامعة أم القرى مكة المكرمة.

بدر، فائقة محمد. (2010). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة. منشورات الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 13، (48)، 107-133.

حجازي، جولتان و أبو غالي، عطا. (2010). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، 24 (1)، 109-156.

حسن، عبد الحميد سعيد، (2010). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، 36، (137)، 185-208.

خطاب، كريمة سيد محمود. (2011). أنماط المساندة الاجتماعية والنوع كمنبئات بجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى المسنين. مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، 71 (4)، 55-98.

خويطر، وفاء حسن علي. (2010). الأمن النفسي و الشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية - غزة.

دخان، نبيل كامل، والحجار، بشير إبراهيم. (2007). الضغط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية ، 14، (2) ، 369-389.

رضوان، شعبان جاد الله و هريدي، عادل محمد (2001). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، 15 (58). 72-105.

سعيد، محمد حسين، وعبد الفتاح، فوقية. (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف. المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية ببني سويف 2006/05/1.

http://srv2.eulc.edu.eg/eulc_v5/libraries/start.aspx?fn=viewSelectedItemsSummery

السيبي، منال بنت مهنا. (2007). الشعور بالسعادة و علاقته بكل من الرضا عن الحياة و التفاؤل و وجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.

شحاتة، سامية سمير. (2009). التوافق المهني وعلاقته بنوعية الحياة المدركة لدى المرأة العاملة. مجلة بحوث كلية الآداب - جامعة المنوفية، 77(2)، 1-48.

شقورة، يحي عمر شعبان. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.

الضبع، فتحي. (2006). فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصريا. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة سوهاج.

عبد الفتاح، فوقيه أحمد السيد، وحسين، محمد حسين سعيد (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بنوعية الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف. بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية ببني سويف "دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة" 3-4 مايو 2006م.

عبد الخالق، أحمد محمد. (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، 18 (1)، 121-135.

عبد الخالق، أحمد محمد (2008). الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية. دراسات نفسية، 18 (2)، 247-257.

عبد الخالق، أحمد محمد (2010). المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. دراسات نفسية، 20 (2)، 227-246.

عبد الخالق، أحمد محمد (2011). نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتيين. دراسات نفسية، 21 (3)، 367-384.

عبد الصمد، زينب محمد. (2008). الرضا عن الحياة وعلاقتها بقدرة الطالبة الجامعية على تطوير وتنمية الذات. مجلة كلية الاقتصاد المنزلي، 18 (2)، 1-32.

عبد الغني، رباب رشاد حسين (2009). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى.

عبد الوهاب، أمانى عبد المقصود. (2007). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. ورقة عمل مقدمة للمؤتمر السنوي الرابع عشر،

- الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 243 - 289.
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبدالله. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى).
- عطار ، إقبال بنت أحمد. (2007). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبدالعزيز. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا 1(36)، 37 - 64.
- عكاشة، محمود فتحي، وسليم، عبد العزيز إبراهيم. (2010). العلاقة بين جودة الحياة والإعاقة اللغوية. ورقة عمل مقدمة للمؤتمر المؤتمر العلمي السابع للكلية التربية - جامعة كفر الشيخ تحت عنوان " جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية " في الفترة من 13-14 ابريل 2010.
- عليوي، محمد زهير راضي. (2012). العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.
- عمر، كامل عمر عارف، وعيسى، عواطف محمود. (2008). التوافق الزوجي والرضا عن الحياة وعلاقتها بالملل لدى الزوجات العاملات وغير العاملات. مجلة كلية الاقتصاد المنزلي، 8، (1)، 543-581.
- عودة، محمد محمد. (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية. غزة.
- عيسى، جابر محمد عبد الله، ورشوان ربيع أحمد عبده (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ١٢(4)، 45-130.
- الفتلاوي، آيات محمود شاكر، و الدفاعي، حامد حمزة. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمقبولية لدى طلبة جامعة كربلاء. مجلة الباحث، جامعة كربلاء، 2(1)، 193-221.

- الكاكي، فائق علي. (2011). الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخب الجامعية (الفردية والفرقية) في بغداد. مجلة علوم الرياضة، 2 (3)، 67-35
- مبروك، عزة عبد الكريم. (2007). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة الدراسات النفسية، 17 (2)، 421-377
- مبروك، رشا محمد علي، المواقف، فؤاد حامد، عمر، عمرو رفعت، وأبو زيد، أحمد محمد. (2009). العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببورسعيد، 5، 180-149.
- مخير، عماد محمد. (1996). إدراك القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. (6) 2، 299-275.
- محمود، جودت شاكر (2009). أثر مشاهدة أفلام الرسوم المتحركة الخالية من العنف على خفض السلوك العدواني لتلاميذ الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي: دراسة تجريبية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم درمان الإسلامية: كلية التربية.
- مخير، عماد محمد. (2011). استبيان الصلابة النفسية. دليل الاستبيان، مكتبة الانجلو المصرية.
- المريمي، الصديق محمد أحمد. (2012). الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة المنصورة. كلية الآداب، قسم علم النفس.
- المشعان، عويد سلطان. (2010). علاقة الصلابة النفسية بالشكاوى البدنية والأمل والانبساط لدى الموظفين من الجنسين في القطاع الحكومي. دراسات نفسية، 39 (3)، 665-689.
- المفرجي، سالم محمد عبد الله، والشهري، عبد الله علي أبو عزاد. (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، (19)، 26-15.
- نعيسة، رغداء علي. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، 28(1).

نمر، سهام كاظم. (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، جامعة بغداد، 29: 203-243.

الهمص، صالح إسماعيل عبد الله. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abd El-Aziz, H.I And Mohamed, N.H. (2011). *Impact of family and peer relationship on perceived life satisfaction among adolescent female students. The Medical Journal of Cairo University*, 79 (2), 155-162.
- Akhshabi, M., Khalatbari, J., Givarian H., Salehi M. (2013). *The relationship between identity components and hardiness among university students. Life Science Journal*, 10(2s), 203-205.
- Allred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality – cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2): 257–266.
- AL-Mosooi, K. M.. (2011). Assessment of health quality of life upon school age children (6 – 12) with thalassemia at thalassemia centre in Ibn- Baladi, *Thi-Qar Medical Journal*, (5) 2: 100-108.
- Aubi, S., Teimory, S., & Nayyeri, M. (2010). Hardiness, quality of life and well-being. *Developmental Psychology (Journal Of Iranian Psychologists)*, 6(24), 353-360.
- Azar, I. A. S., Vasudeva, P., & Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in zabol. *Iranian Journal of Psychiatry*, 1(3), 104-111.
- Cambridge Advanced Learner's Dictionary*. (2013). Define quality of life. Cambridge University.
http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/quality_1

- Collins English Dictionary. (2013). Definition of "quality of life". <http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/quality-of-life>
- Crook, J. (2009). *Stress hardy people*. University of Calgary, Canada.
- Cummins, R., (1996) *The comprehensive quality of life scale: instrument development and psychometric evaluation on college staff and student*. Educational & Psychological Measurement, 54 (2), PP.372- 383.
- Delmas, P., & Duquette, A. (2000). Hardiness, coping and quality of life of nurses working in intensive care units. *Recherche en soins infirmiers*, (60), 17-26.
- Extremera, N. & Fernandez-Berrocal, P. (2005). *Perceived emotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale*. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948
- Fallowfield, L. (1990) *The quality of life: the missing measurement in health care*. *Human Horizons Series*. London: Souvenir Press.
- Felce D & Perry J. (1995). *Quality of life: Its definition and measurement's*, *Research in Developmental Disabilities* 16 (4): 51-74.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). *Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The role of appraisal and coping*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 687-695.
- Free Dictionary*. (2013). Define quality of life.
<http://www.freedictionary.org/?Query=quality%20of%20life>
- Funk, S. C. (1992). *Hardiness: a review of theory and research*. *Health Psychology*, 11 (5), 335-345.
- Gilman, R., Ashby, J., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K, (2005). *The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American Youth*, *Personality and Individual Differences*, 39, 155–166
- Hamid, N. (2011). Relationship between psychological hardiness, life satisfaction and hope with academic performance of pre-university female students. *Journal of Applied Psychology*, 4(4 (16)); 101-116
- Hannaha E. & Morrissey C. (1987). *Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents*. *Journal of Social Psychology*, 127, 4, 339-344
- Iba, D. L. (2007). *Hardiness and public speaking anxiety: problems and practices*. University of North Texas, ProQuest, UMI Dissertations

- Publishing,. 3290152.
<http://search.proquest.com/docview/304829471?accountid=26303>
- Katschnig H. (1997). *How useful is the concept of quality of life in psychiatry? In quality of life in mental disorders* (Eds H. Katschnig, H. Freeman, N. Sartorius), PP. 3-16. Wiley, Chichester.
- Khalatbari J., Ghorbanshirodi Sh., Akhshabi M. (2013). *The relationship between hardiness and exam anxiety in students. Life Science Journal*, 10(2s):185-188.
- Kobasa, S.C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). "Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness". *Journal of Psychosomatic Research*, 29 (5): 525–533.
- Lin, A. H. (2008). *The Relationships between hardiness, stress, and quality of life on the caregivers who care for persistent vegetative state patients*. Master's thesis, Graduate Institute Of Nursing Science Educational Distinctiveness.
- Lucia, R.; Gesten, E.; Rendina-Gobioff, G.; Epstein, M.; Kaufmann, D.; Salcedo, O. & Gadd, R. (2000). Children's school adjustment: a developmental transactional systems perspective. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21, 4, 429–446.
- Maddi S. R., Wadhwa P. and Haier R. J. (1996). *Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, Vol. 22, No. 2 , Pages 247-257
- Maddi, S.R, Khoshaba, D.M, Harvey, R.H, Fazel, M, Resurreccion, N. (2011). *The personality construct of hardiness, V: relationships with the construction of existential meaning in life. Journal of Humanistic Psychology*, 51 (3); 369-388.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness*. Springer briefs in psychology
- Matteson, M., & Ivancevich, J. (1987). *Controlling work stress: Effective human resource and management strategies*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maryam, G. A., Shohre, G. S., & Javad, K. (2013). Effectiveness of hardiness training on anxiety and quality of life of pregnancy women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1785-1789.

- Moghadam G. F., Ahadi H., Jamhari F. and Fakhri N. (2012). *A comparison of the effectiveness of communication skills training for marital conflicts and quality of life in female students of Islamic Azad University, Science and Research Branch. World Journal of Sport Sciences* 6 (1): 73-79.
- Nguyen, T. D., Shultz II, C. J., & Westbrook, M. D. (2012). Psychological hardiness in learning and quality of college life of business students: evidence from Vietnam. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1091-1103.
- Puolimatka, T. Airaksinen, T. (2002). *"Education and the meaning of life. Philosophy of Education*. University of Helsinki. Retrieved 2007-07-26.
- Ruiz-Aranda D, Extremera N, Pineda-Galán C. (2013). *Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2013 Apr 12.
- Ryff,C, Love,G., Urry,H., Muller, D., Rosen_Kranz.M., Friedman.E., Davidson. R,& Singer.B.(2006). *Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates?. Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85–95.
- Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 189.
- Shokohifard, S., Hamid, N., Soodani M. (2013). The effect of hardiness training on quality of life of teacher training female students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 14(52): 40-51
- Siddall J., Huebner, E. S., & Jiang, X. (2013). *A prospective study of differential sources of school-related social support and adolescent global life satisfaction. American Journal of Orthopsychiatry*, 83 (1), 107–114.
- Sinha V. and Singh R. N. (2009). Immunological role of hardiness on depression. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 31(1): 39–44.
- Sunderlin, C. M., (2007). *"The relationship between risk, hardiness and social support on perceived quality of life among individuals diagnosed with fibromyalgia"*. Dissertation, Colleen Marie Sunderlin, Syracuse University.

- Svanberg-Miller, A. (2004). Gender differences in subjective wellbeing: a cross-cultural perspective. *Paper presented at 6th Australian conference on quality of life*, Deakin University, Australia, 25 November.
- Taylor, S. (1995). *Health psychology, Third edition*, New York, McGraw – Hill International Edition.
- Urban Dictionary .(2013). *What is the meaning of life*.
<http://www.urbandictionary.com/define.php?term=meaning%20of%20life>
- Ventegodt, S., Anderson, N.J. & Merrick, J. (2003). *Quality of life philosophy I. Quality of life, happiness, and meaning in life*. *The Scientific World Journal* (3), 1164-1175.
- World Health Organization (WHO). (2013): “*WHOQOL User Manual*”
http://www.who.int/mental_health/publications/whoqol/en/index.html
- Zaki M. (2008). *Quality of life and its relationship with self-esteem in male and female students of Isfahan University*. *International Journal of Clinical Practice* , 13(4): 416-419.

ملحق

(١)

2012/12/27

إلى : ادارة التربية والتعليم بالمنطقة الشرقية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،

يرجى منكم التكرم بتسهيل مهمة الطالبة/ الدانة عبدالعزيز بدر الدويش الرقم الجامعي 20104632 والتي تدرس في برنامج ماجستير علم النفس الارشادي بقسم علم النفس بجامعة البحرين ، وذلك حتى تتمكن من إنجاز الأعمال الميدانية الخاصة بأطروحة الماجستير ، والتي عنوانها (نوعية الحياة وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الدمام) وذلك تحت إشراف الدكتور توفيق عبد المنعم بجامعة البحرين .

وتفضلوا بقبول فائق التحية والاحترام ،،،



رئيسة قسم علم النفس

د. امانى الشيراوي





د. توفيق عبد المنعم

المشرف على الطالب

الرقم : ٥١٤٣٤

التاريخ : ١٤/٥/٢٠١٢ هـ

المشروعات استبان



إدارة التخطيط والتطوير

حفظها الله

حفظها الله

إلى: المكرمة /مديرة مكتب التربية والتعليم بغرب الدمام

المكرمة /مديرة مكتب التربية والتعليم بشرق الدمام

من: مديرة إدارة التخطيط والتطوير

بشأن: تسهيل مهمة الباحثة / الدانة بنت عبدالعزيز بدر الدويش

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، ، ،

بناءً على موافقتنا بشأن تسهيل مهمة الباحثة / الدانة بنت عبدالعزيز بدر الدويش طالبة الدراسات العليا لمرحلة الماجستير قسم علم النفس بجامعة البحرين، والتي تجري بحثاً بعنوان (نوعية الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الدمام)، حيث يتطلب البحث تطبيق الاستبانة على عينة من الطالبات .

عليه فلا مانع من تسهيل مهمته.

يسعدني شكركم على عنايتكم وتجاوبكم مع ظروف الباحث.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، ، ،

نوال بنت عبدالرحمن التيسان

٥١٤٣٤
١٤٣٤ هـ

٥١٤٣٤
١٤٣٤ هـ

ب/ال كداني

١٤٣٤/٥/٢٥

ملحق

(٢)

مقياس نوعية الحياة

الاسم (اختياري):	العمر:
المدرسة:	الصف:
المعدل:	

التعليمات:

العبارات التالية تستفسر عما تشعرين به فيما يختص بنوعية حياتك، وصحتك، وجوانب أخرى في حياتك. أرجو أن تجيبي عن كل الأسئلة، وإذا لم تكوني متأكدة من تحديد الإجابة التي تعطيها لأحد الأسئلة فأرجو أن تختاري الإجابة التي تعتبر أكثر ملاءمة بالنسبة لك. وهذه تكون عادة أول استجابة تفكرين فيها.

طريقة الإجابة:

أرجو أن تقرأي كل سؤال وتحديدي مشاعرك، وتضعي دائرة مقابل كل سؤال وحول الإجابة التي تناسب ما تشعرين به، بما يعبر عن أفضل إجابة بالنسبة لحياتك في الأسبوعين الأخيرين.

كما في المثال التالي:

*	إلى أي درجة تحبين والديك؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
*	ما هو تقييمك لصفة النفاق؟	سيئة جداً	سيئة	متوسطة	جيدة	جيدة جداً

والآن

أجيب عن السؤال التالي، ثم اقلبي الصفحة للإجابة عن باقي الأسئلة:

• هل أنت مريضة في الوقت الحالي ضعي إشارة (✓) في المربع :

(☐ نعم، والمرض هو)

(☐ لا .)



والآن اقلبي الصفحة...

١	ما هو تقييمك لنوعية حياتك؟	سيئة جداً	سيئة	متوسطة	جيدة	جيدة جداً
٢	إلى أي درجة أنت راضية عن صحتك؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية	راضية جداً

الأسئلة التالية تسألك حول أمور معينة جربتتها في الأسبوعين الأخيرين.

٣	إلى أي درجة تشعرين بأن الألم البدني يمنعك من تنفيذ ما تحتاجين القيام به؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
٤	إلى أي درجة تحتاجين إلى علاج طبي حتى تقومين بوظائفك اليومية على الوجه الأكمل؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
٥	إلى أي حد تستمتعين بالحياة؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
٦	إلى أي حد تشعرين بأن حياتك لها معنى؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
٧	إلى أي درجة تستطيعين أن تركز في تفكيرك؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
٨	إلى أي درجة تشعرين بالأمان في حياتك اليومية؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
٩	إلى أي حد تعتبرين أن البيئة التي تعيشين فيها صحية؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً

الأسئلة التالية تسألك عن خبراتك أو عن قدراتك على القيام بأشياء معينة في الأسبوعين الأخيرين؟

١٠	هل لديك الطاقة اللازمة للحياة اليومية؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
١١	هل أنت راضية عن مظهرك الجسدي؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
١٢	هل لديك المال الكافي لمواجهة احتياجاتك؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
١٣	إلى أي درجة تتوفر لك المعلومات التي تحتاجين إليها في حياتك اليومية؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
١٤	إلى أي درجة لديك الفرصة للقيام بأنشطة قضاء وقت الفراغ؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً
١٥	إلى أي درجة أنت قادرة على التجول والمشي؟	لا	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً



الأسئلة التالية تسألك عن مدى شعرك بالرضا بالنسبة لجوانب مختلفة من حياتك في الأسبوعين الأخيرين؟

١٦	إلى أي درجة أنت راضية عن نومك؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً
١٧	إلى أي درجة أنت راضية عن قدرتك على القيام بالأنشطة المطلوبة في حياتك اليومية؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً
١٨	إلى أي درجة أنت راضية عن طاقتك في الدراسة؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً
١٩	إلى أي درجة أنت راضية عن نفسك؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً
٢٠	إلى أي درجة أنت راضية عن علاقاتك الشخصية؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً
٢١	إلى أي درجة أنت راضية عن الدعم والتشجيع الذي يقدمه لك أصدقاؤك؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً
٢٢	إلى أي درجة أنت راضية عن ظروف المكان الذي تعيشين فيه؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً
٢٣	إلى أي درجة أنت راضية عن طريقة وصولك للخدمات الصحية؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً
٢٤	إلى أي درجة أنت راضية عن وسائل المواصلات المتاحة لك؟	غير راضية تماماً	غير راضية	لا راضية ولا غير راضية	راضية جداً

السؤال التالي يشير إلى أي درجة شعرت أو جربت أموراً معينة في الأسبوعين الأخيرين.

٢٥	إلى أي درجة توجد لديك مشاعر سلبية كحالة الحزن واليأس والقلق والاكتئاب؟	لا	نادراً	كثيراً	كثيراً جداً	دائماً
----	--	----	--------	--------	-------------	--------

أشرك وجزاك الله خيراً



استبيان الصلابة النفسية

الاسم (اختياري):	_____
العمر:	_____
المدرسة:	_____
المعدل:	_____
الصف:	_____

التعليمات:

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة عدد من المواقف، والمطلوب منك:
أن تقرأي كل عبارة بعناية، ثم تضعي علامة (√) في إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة:

- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً، فضعي علامة (√) تحت خانة تنطبق دائماً.
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً فضعي علامة (√) في خانة تنطبق أحياناً.
- وإذا لم تنطبق العبارة عليك، فضعي علامة (√) أمام لا تنطبق أبداً.

وأرجو أن لا تتركي أي عبارة دون أن تجيبي عليها مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعرين به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

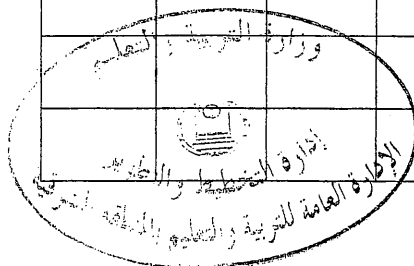
وجزاك الله خيراً

والآن اقلبي الصفحة ...



لا تنطبق أبداً	تنطبق أحياناً	تنطبق دائماً	العبارة	
			مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	١
			اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملني علي من مصدر خارجي	٢
			اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	٣
			قمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	٤
			عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكدة من قدرتي على تنفيذها	٥
			أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	٦
			معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها	٧
			نجاحي في أموري (الحياتية والدراسية و ...) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة	٨
			لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه	٩
			أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله	١٠
			الحياة فرص وليست عمل وكفاح	١١
			أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها	١٢
			لدي قيم ومبادئ ألتزم بها وأحافظ عليها	١٣
			أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	١٤
			لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	١٥
			لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	١٦
			أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي	١٧
			المشكلات تستنفذ قواي وقدراتي على التحدي	١٨
			لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه	١٩
			لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ	٢٠
			أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	٢١
			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	٢٢
			أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي	٢٣

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



ملحق

(٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

تم بفضل الله الانتهاء من مراجعة وتنقيح هذا البحث ،من الناحية اللغوية والإملائية ، راجياً

العليم أن أكون قد وفقت في عملي ، مبتهلاً إلى الله أن يوفق صاحبة هذا البحث

لما بذلته من جهد نال الكثير من وقتها لإجازه..

والحمد لله رب العالمين.

دقق البحث لغوياً

أ : هشام تقي مدرس سابق في كلية التربية بجامعة دمشق.

- إجازة (بكالوريوس) في اللغة العربية دراسات عليا في علوم اللغة العربية من جامعة دمشق

- ماجستير في تعليم فنون الخط العربي

Hisham_tq@hotmail.com

0552404649

Abstract

This study aimed to find out the relationship between quality of life and psychological hardiness among high school female students, as well as finding the differences in levels of quality of life and psychological hardiness according to variables; academic and achievement level. The researcher employed the correlation descriptive approach. The study population consisted of the second and third grades high school female students in Governorate of Dammam in the kingdom of Saudi Arabia of the year (2012/2013). The study sample was selected using stratified random sampling method, and relatively represented the actual distribution of students in second and third secondary grades and the academic specialization (general scientific & Arts). The sample consisted of (474) students who represented 5% of study population ($m = 17.4$ years, $SD = 0.85$). Two tools were used; "Quality Of Life Scale" that was adapted to the Arabic by Abdulkhalik (2003), which is the Arabic version of WHOQOL-BREF, and "Psychological Hardiness Scale" developed by Mokhaimer (2011), the validity and reliability of the tools were tested on a pilot sample.

Results indicated a presence of high statistically significant positive correlation between the total score of Quality of Life and Psychological Hardiness, and between all dimensions and the total scores. Results also showed statistically significant differences of students estimation of their Quality of Life according to their specialization in favor of Arts students. On the other hand a statistically significant difference in Psychological Hardiness was in favor of the science students. Results further showed a significant difference in the quality of life among students according to their achievement level in favor of 'Excellent' and 'Very Good' in comparison to 'Accepted' level, the study also found a significant differences in Psychological Hardiness according to their achievement level in favor of 'Excellent' level compared to all other levels.

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College Of Art



Department Of Psychology

Quality of Life and It's Relationship with Psychological Hardiness among High School Female Students in the Governorate of Dammam in Kingdom of Saudi Arabia

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master's
Degree in Psychology of Counseling**

Submitted by

Aldanah Abdulaziz Al Dewiesh

Academic No . 20104632

Supervised by

Dr. Tawfik Abdel-Moniem Tawfik

Associate Professor of Psychology

University of Bahrain

KINGDOM OF BAHRAIN

December/ 2013