جودة الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية
وبعض المتغيرات الديموجرافية
لدى طلبة الجامعة

إعداد

الباحثة / انـجيلا سلطان المعمري

باحثة بقسم علم النفس

كلية الآداب- جامعة أسيوط

ملخص:

اهتمت هذه الدراسة بتعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة ، والصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين الذين يدرسون بالجامعات المصرية، وإلى أي مدى يمكن التنبؤ بجودة الحياة لديهم، من خلال المتغيرات الديموجرافية الثلاثة: الجنس (ذكر / أنثى)، ومحل الإقامة (شمال اليمن- جنوب اليمن)، والمستوى الدراسي (أول-خامس). وتكونت عينة الدراسة من (300) من طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين من الدارسين بالجامعات المصرية، منهم (63) طالبة، و(237) طالبا. كما تنقسم العينة الكلية وفقا لمتغير محل الإقامة، إلى (227) يقيمون في شمال اليمن، و(73) يقيمون في جنوبه.

طبق على عينة الدراسة أداتان هما : مقياس جودة الحياة (بشرى إسماعيل) ومقياس الصلابة النفسية (عماد مخيمر) وتم التحقق من الشروط السيكومترية لكل أداة ؛ فقد تم حساب معامل الثبات بعدة طرق هي: الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية مع تصحيح معامل الارتباط بمعادلة "سبيرمان – براون". وأشارت النتائج إلى تمتع المقياسين بمعاملات ثبات مقبولة. كما تم التحقق من الصدق لكل أداة بطريقتين هما: صدق المحكمين، والصدق العاملي Factor analysis

وأسفرت النتائج عن تحقق الفرض الأول، حيث أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائيا بين كل من جودة الحياة ككل وأبعادها الفرعية، والصلابة النفسية ككل وأبعادها الفرعية لدى طلبة الجامعة اليمنيين الدارسين في مصر. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار، تحقق الفرض الثاني جزئياً، فقد أوضحت النتائج أن متغير الجنس (ذكر/ أنثى) هو المتغير المستقل الوحيد الذي يمكن أن نتنبأ من خلاله بجودة الحياة ككل، وأيضا بجودة الحياة الجسمية، وجودة الحياة البيئية، على حين لا توجد قدرة تنبؤية، لمتغير الجنس، على أي من البعدين الآخرين لجودة الحياة وهما (جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الاجتماعية). أما كل متغير من المتغيرين المستقلين (محل الإقامة، والمستوى الدراسي)، فلم يكن لأي منها قدرة تنبؤية بجودة الحياة ككل أو بأي مكون من مكوناتها الأربعة. وقد أمكن مناقشة وتفسير نتائج الدراسة، والخروج بمجموعة من التوصيات المبنية على نتائج الدراسة.

1ـ مقدمة :

يقول الله عز وجل في محكم كتابه : (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۖ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ) "سورة الروم، الآية 54". هذا الوصف القرآني يعطينا تصوراً كاملاً لمراحل النمو الإنساني، بكل جوانبه النفسية والعقلية والجسمية، ويدل دلالة واضحة على الاهتمام الكبير بحياة الإنسان.

وتُعد الجامعة تجربة جديدة للطلاب، تختلف عن التجارب التعليمية السابقة؛ ففيها الكثير من المشكلات والخبرات والجديدة ، التي عليهم اجتيازها، ومواجهتها، والتكيف معها مثل: التعرف على أنظمة الجامعة ولوائحها، واختيار التخصص والتكيف معه، والاختيار المهني، والاستعداد لمهنة المستقبل، وما يرتبط بذلك من اتخاذ قرارات ذات أهمية بمستقبل الطلاب وحياتهم العلمية، وجودة حياتهم. (سليمان، 2010 ، 119).

كما يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمامه فتمنعه من إشباع دوافعه، وتحد من رغباته، فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة ؛ فمن الناس من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية ،هذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الاحداث اليومية بدرجة عالية من

التحمل. (صبحي، 2003: 54). وفي ضوء الاهتمام بجودة الحياة بصفة عامة، والذي بدأ البحث فيه منذ فترة قريبة، وبالرغم من تناوله لدى كثير من الباحثين في علاقته بأنواع مختلفة من الذكاء، وكذا ارتباطه كمفهوم عام بمكوناته الفرعية، أو ارتباطه بمفهوم الذات والصحة النفسية، وعلاقته بالنسق القيمي لدى الأفراد، كذلك الدراسات التي أجريت من أجل تحسين معنى الحياة وجودة الحياة لدى عينات مختلفة من المرضى، أو ذوي صعوبات التعلم أو المسنين وغيرهم .(خميس، 2010: 154).

فإن جودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كناتج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد، وعن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة، لكون هذا الإدراك الذاتي يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة، كالتعليم، والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين، وفي ظروف معينة من ناحية أخرى. (عكاشه، وسليم، 2010: 443).

ولقد وضعت (كوباسا Kobasa, 1982) الأساس لمصطلح الصلابة النفسية، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة، برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط ؛ لذلك رأت أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم، ويحققون ذواتهم، وليس المرضى. وأشارت دراسة Hannah & Morresse، 1978)) أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة، التي يقوم بها الفرد، فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها. ويرى كومنس (Cummins,1997,373) أن جودة الحياة تشير إلى الصحة الجيدة، أو السعادة، أو تقدير الذات، أو الرضا عن الحياة، أو الصحة النفسية.

ومن خلال البحث في موضوع جودة الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة اليمنيين، لوحظ ندرة هذا النوع من الدراسات في البيئة اليمنية. من هنا جاء الاهتمام بإجراء الدراسة الحالية، التي اهتمت بدراسة طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والصلابة النفسية، لدى طلبة الجامعة اليمنيين. وأيضا دراسة القدرة التنبؤية لعدد من المتغيرات المستقلة كالجنس (ذكور/ إناث)، ومحل الإقامة (شمال اليمن-جنوب اليمن)، والمستوى الدراسي (الأول- الخامس) بجودة الحياة كمتغير تابع، لدى طلبة الجامعة اليمنيين الذين يدرسون في مصر.

2ـ مشكلة الدراسة:

بعد مراجعة للأدبيات والمصادر ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي في البيئة اليمنية لوحظ ما يلي:

ندرة البحوث والدراسات في البيئة اليمنية ـــ في حدود علم الباحثين- التي تناولت دراسة علاقة جودة الحياة، بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

عدم وجود دراسات سابقة في البيئة اليمنية – في حدود علم الباحثين- تناولت دراسة القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات الديموجرافية (المستقلة)؛ كالجنس (ذكور/ إناث) ومحل الإقامة (شمال اليمن-جنوب اليمن) والمستوى الدراسي، لجودة الحياة (كمتغير تابع) لدى طلبة الجامعة اليمنيين.

الأوضاع السياسية غير المستقرة، والمشاحنات الطائفية والعرقية، التي تمُر بها اليمن في الوقت الراهن بعد ثورة 11 فبراير 2011م، جعلت من الشباب في التعليم الجامعي، فريسة سهلة لتنفيذ المطامع الذاتية في الصراعات الدائرة حاليا، الأمر الذي يتطلب التدخل العلمي لتعرف علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، كمرحلة أولى على أن تكون هناك جهودا لاحقة تهتم بوضع برامج إرشادية لزيادة فرص جودة الحياة، وتنمية أساليب الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وتمثل النقاط الثلاث التي سبق عرضها، مشكلة تستحق الدراسة، وكان ذلك بمثابة الدافع الرئيس للقيام بهذه الدراسة.

ويمكن تحديد التساؤلات الأساسية للبحث فيما يلي :

التساؤل الأول : هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا ، بين جودة الحياة وأبعادها الفرعية، وبين الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية ، لدى طلبة الجامعة اليمنيين؟.

التساؤل الثاني : هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة (كمتغير تابع) لدى طلبة الجامعة اليمنيين، من خلال بعض المتغيرات الديموغرافية (كمتغيرات مستقلة) مثل الجنس (ذكور/ إناث) ومحل الإقامة (شمال اليمن – جنوب اليمن) والمستوى الدراسي؟

3ـ أهداف الدراسة :

للدراسة الحالية هدفان رئيسان، يمكن الإشارة إليهما كما يلي :

•تعرُّف طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري : جودة الحياة والصلابة النفسية، لدى طلبة الجامعة اليمنيين.

دراسة القدرة التنبؤية لمتغيرات : الجنس (ذكور/ إناث) ومحل الإقامة (شمال اليمن – جنوب اليمن) والمستوى الدراسي، بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة اليمنيين.

4ـ أهمية الدراسة :

•تقديم إطار نظري يتضمن وجهات النظر المتعددة حول متغيرات البحث الحالي (جودة الحياة والصلابة النفسية) ومحدداتها وطرق قياس كل منها، وذلك بهدف تعميق الفهم وفتح المجال أمام دراسات أخرى. أشارت نتائج دراسة جانلين وبلاني (Blaney, 1984 &Ganellen) التي استهدفت معرفة دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد على عينة من طلاب وطالبات علم النفس ، أن الصلابة تتفاعل مع المساندة الاجتماعية كي تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد .

النتائج التي يمكن للبحث الحالي الوصول إليها، خاصة فيما يتعلق بطبيعة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية، وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، يمكن الاستفادة منها عند بناء برامج إرشادية يكون الهدف منها رفع مستوى جودة الحياة وأيضا رفع مستوى الصلابة النفسية لدى هؤلاء الطلاب، وأيضا تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما سيسفرعنه البحث الحالي من نتائج. فقد أشارت نتائج دراسة قامت بها كوباسا (kobasa، et al.، 1982) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها، تعمل كمتغير نفسي وسيط، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وقد أكدت النتائج أيضا أن الصلابة النفسية، لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، لكنها تمثل مصدراً للمقاومة، والصمود، والوقاية، من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة، على الصحة الجسمية والنفسية. وأكدت نتائج دراسة (عبد الصمد، 2002)، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة، بين أبعاد الصلابة النفسية، ومعنى الحياة، وأيضا بين كل من الصلابة النفسية والوعي الديني، لدى طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بجامعة المنيا.

أن معرفة العلاقات بين متغيرات البحث الحالي، قد تسهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منهما في الآخر، ومن ثم يساعد كل من علماء النفس والمربين والمهتمين برفع مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، كل بحسب اختصاصه، وصولا بهم إلى مستوى من الكفاءة الشخصية، والذاتية لممارسة الحياة بشكل إيجابي. فلقد توصلت كوباسا

(Kabasa,1979) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة، هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً، ونشاطاً ودافعية. وأوضحت دراسة هل وآخرون (Hull, et al، 1987) أن الصلابة النفسية ليست مفهوماً واحداً بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بُعدَي الالتزام والتحكم، يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة، وأنهما يخففان من أثر الضغوط، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الحياة.

•تحقيق الغاية المنشودة من البحث فيما يتعلق بالفئة المستهدفة "طلاب الجامعة " لتجويد حياتهم من خلال متغيرات الدراسة، وجعلهم أكثر قدرة ومرونة، على تحمل الضغوط، والأعباء النفسية والجسدية والاجتماعية والاقتصادية، والتعامل معها. فقد أشارت نتائج دراستين قام بهما "عماد مخيمر"، الأولى عن إدراك القبول والرفض الوالدي ، وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة "إلى أن البيئة الأسرية الآمنة والدافئة، والتي يسودها الحب والدفء بين الوالدين والأبناء، يجعل الأبناء، أكثر قدرة على المواجهة، والتحدي، وأكثر صلابة وأكثر ثقة بالنفس. والدراسة الثانية عن الصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة، في العلاقة بين ضغوط الحياة، وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، حيث توصلت الدراسة إلى أن تفاعل الصلابة النفسية، مع المساندة الاجتماعية، في تخفيف حدة وقع الضغوط، وفي المرحلة الجامعية بالتحديد يبدو أن اعتقاد الفرد في صلابته النفسية وقدرته على الالتزام والتحكم والتحدي، إذا اقترن هذا الاعتقاد بكفاءة وعمق علاقته مع الآخرين، فإن الفرد سوف يصبح أكثر صحة جسمية ونفسية. (مخيمر، 2012: 26-25). وأشار(هاشم، 2001) إلى أنه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة؛ فتطلعات الذكور والإناث للرفاهية والسعادة والرضا عن الحياة، لا تختلف في الثقافة المصرية. كما أوضحت نتائج دراسة (مراد، 2012)، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية، يعُزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

5ـ تعريف المفاهيم الرئيسة :

يتناول البحث الحالي مفهومين رئيسين هما: مفهوم جودة الحياة، ومفهوم الصلابة النفسية، وفيما يلي التعريف الذي تلتزم به الباحثة في البحث الحالي.

1ـ تعريف مفهوم جودة الحياة Quality of Life

تُعرِّف منظمة الصحة العالمية (WHO، 1995: 1404) جودة الحياة بأنها: "انطباع الفرد تجاه حياته ضمن النسق والمعايير الثقافية في مجتمعه، ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته، وفق مفاهيم معيارية محددة لديه، ومن وجهة نظر أخرى هي عملية الدمج والتكامل بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية، ومستوى عدم الاعتمادية والعلاقات الاجتماعية، وعلاقة ذلك بما يبرز في المستقبل من أحداث بيئية".

كما يعرفها "ستيوارت – براون" بأنها " حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال على الحياة ، والثقة في الذات، والصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، والبهجة والمرح، والسعادة، والهدوء، والاهتمام بالآخرين". (Stewart-Brown، 2000: 35)

كما يُعرِّفها "حبيب" بأنها "درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته عن النواحي: النفسية، والمعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية، والشخصية، والجسمية، والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ

المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز، والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات، وأساليب التوافق والتكيف، وتبنّي منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته، بالقدر المتوازن، واستمراريته في توليد الأفكار، والاهتمام بالإبداع ، والابتكار،والتعلم التعاوني، بما يُنمّي مهاراته النفسية والاجتماعية". (حبيب، 2006: 84).

ويُعرّفها "عكاشة، وسليم"، بأنها عبارة عن "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية، لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع والوجود الإيجابي. (عكاشة، وسليم، 2010: 443). كما عرفها "محمود، والجمالي" بأنها "مجموع تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته ، وعن علاقاته الأسرية والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه، من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها، بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته. (محمود، والجمالي، 2010: 66).

وقد عرّفها "حسن" جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته، من خلال ثراء البيئة، ورقي الخدمات التي تقدم له، في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه". (حسن، 2010: 5). ويتسق هذا التعريف مع تعريف "منسي، وكاظم" لجودة الحياة بأنها "مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه". (منسي، وكاظم، 2010: 45).

أما "خميس" فقد عرفت جودة الحياة بأنها "وصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي، الذي يحقق له السعادة الذاتية، ومن ثمّ إيجاد معنى لحياته، من خلال الأمل الذي يبعثه على كافة اشكال حياته، بحيث يصبح راضياً عنها". (خميس، 2010: 157). ويرى "عبد الرحمن" أن جودة الحياة عبارة عن "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية، لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والوجود الإيجابي. فجودة الحياة تعبّر عن التوافق النفسي، كناتج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد.. حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكون هذا الإدراك الذاتي يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة، كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين، وظروف معينه من ناحية أخرى. (عبد الرحمن، ب. ت: 319).

أما "منظمة اليونسكو" فقد وضعت تعريفا لجودة الحياة، بأنها عبارة عن "مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد، وهو مفهوم يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فإن جودة الحياة من هذه الرؤية لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (UNESCO, 1983: 16).

التعريف الإجرائي لمفهوم جودة الحياة Quality of Life

يتبنى الباحثان التعريف الإجرائي لمفهوم جودة الحياة، وجودة الحياة في البحث الحالي عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها طالب الجامعة من خلال استجابته على فقرات أبعاد مقياس جودة الحياة، وهذه الأبعاد هي: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والبيئة، والمقياس المستخدم في البحث الحالي من إعداد "منظمة الصحة العالمية" وقامت بترجمته (بشرى إسماعيل ،

2013). وكلما ارتفعت درجة الفرد على هذا المقياس، كلما كان أكثر إحساسا بجودة الحياة، وكلما انخفضت الدرجة الكلية له كلما كان مستوى إحساسه بجودة الحياة أقل. وفيما يلي عرض تعريف كل بعد من الأبعاد الأربعة التي يشتمل عليها مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية:

1ـ بعد جودة الصحة الجسمية: الجودة فيه توضح الأنشطة الحياتية اليومية – والاعتماد على العقاقير والمساعدة الطبية –والقوة والإجهاد –وقابلية الحركة والتنقل – والألم والعناء –والنوم والراحة والقدرة على العمل، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى أن الفرد أكثر جودة في الجانب الجسمي.

2ـ بعد جودة الصحة النفسية: الجودة فيه توضح صورة الجسم والمظهر العام – والمشاعر السلبية والإيجابية – وتقدير الذات – ومعتقدات الفرد الدينية والروحية – والتفكير والتعليم والتذكر والتركيز ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى أن الفرد أكثر جودة في الجانب النفسي.

3ـ بعد جودة العلاقات الاجتماعية: الجودة فيه توضح العلاقات الشخصية –والمساندة الاجتماعية – والنشاط الجنسي. وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى أن الفرد أكثر جودة في جانب العلاقات الاجتماعية.

4ـ بعد جودة البيئة: الجودة فيه توضح الموارد المادية – والحرية – والأمن والأمان المادي –والرعاية الصحية والاجتماعية – والبيئة الأسرية –والفرص المتاحة لاكتساب المعارف وتعلم المهارات – والبيئة الطبيعية ووسائل النقل. وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى أن الفرد أكثر جودة في الجانب البيئي

2ـ تعريف مفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness

تعرض كثير من علماء النفس لتعريف مفهوم الصلابة النفسية، فقد عرفت "كوباسا" الصلابة النفسية بأنها "اعتقاد عام للفرد على فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية، أحداث الحياة الضاغطة". (Kobassa، 1979: 2). وعرّفها "فنك" بأنها "سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها، لدى الفرد منذ الصغر". (336 : Funk , 1992).

كماعرّفها كل من "حمادة، وعبد اللطيف" بأنها "مصدر من مصادر الشخصية (الذاتية) لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها، على الصحة النفسية، والجسمية. والصلابة النفسية تسهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك، والتقويم، والمواجهة، الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح، للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة. وعلى ذلك فالصلابة النفسية، تخفف من أثر الضغوط، وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق". (حمادة، وعبد اللطيف، 2002: 233).

وعرّفها "محمد" بأنها "مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية، ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية، وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحدي والتحكم، يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة، أو المثيرة للمشقة النفسية ، وفي التعايش معها بنجاح". (حمزه، 2002: 35). ويرى "البهاص" أن الصلابة النفسية عبارة عن "إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط ، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية، التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي، باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط". (البهاص، 2002: 391).

ويتفق في ذلك أيضا "جونسون" في تعريفه للصلابة النفسية، حيث عرّفها بأنها "تعني القوة والمقاومة، والقدرة على التحمل، أثناء الأزمات، واستغلال الفرص والمناسبات. وقد ظهر مفهوم الصلابة النفسية، في مجال الصحة النفسية، وهو يتضمن مصادرنا، وقواتنا الداخلية، والخارجية، والمساندة الاجتماعية".(Johnson، 2004: 1).

بينما عرّفها "تفاحة" بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية، أحداث الحياة الضاغطة". (تفاحة، 2009: 274). وفي النهاية يعرف "مخيمر" الذي وضع الأداة المستخدمة في البحث الحالي، الصلابة النفسية بأنها "أحد خصائص الشخصية الإيجابية، التي تؤدي إلى المحافظة على سلامة الأداء النفسي، والجسمي، في حالة التعرض للضغوط والمواقف الشاقة". (مخيمر، 2012: 13).

التعريف الإجرائي لمفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness

تتبني هذه الدراسة التعريف الإجرائي لمفهوم الصلابة النفسية، بناء على ما يقيسه مقياس الصلابة النفسية الذي أعده (عماد مخيمر، 2012)، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسة هي: أبعاد (الالتزام، والتحكم، والتحدي)، ولكل بعد من هذه الأبعاد درجة، كما أن هناك درجة كلية لمقياس الصلابة النفسية، عبارة عن مجموع درجات الأبعاد الثلاثة. وكلما ارتفعت درجة الفرد على هذا المقياس، كلما كان أكثر صلابة نفسية في مواجهته لضغوط الحياة، وكلما انخفضت الدرجة الكلية له كلما كان أقل صلابة نفسية. وفيما يلي تعريف كل بعد من هذه الأبعاد:

1ـ بعد الالتزام: هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى أن الفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

2ـ بعد التحكم: يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسئولية الشخصية عما يحدث له.

3ـ بعد التحدي: هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً، مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية، التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو، أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي.

6ـ دراسات سابقة:

(1) دراسات تناولت بحث علاقة جودة الحياة بالصلابة النفسية:

يعرض الباحثان في الجزء التالي لبعض الدراسات السابقة التي اهتمت ببحث علاقة متغير جودة الحياة بالصلابة النفسية ؛ ومنها دراسة (Kobassa,1979) التي هدفت لمعرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد بالاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية، رغم تعرضه للضغوط والصعاب. وتكونت عينة الدراسة من (760) موظفاً من الحاصلين على درجات جامعية، ويعانون من درجة كبيرة من الضغوط، طبق عليهم استبيان "هولمز وراهي" للأحداث الضاغطة، واستبيان "وايلا 1968" للأمراض، ومقاييس للصلابة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة – رغم تعرضهم للضغوط – كانوا أكثر صلابة

نفسية وأقل مرضاً، وأكثر صموداً وانجازاً وسيطرة وقيادة وضبطاً داخلياً، على حين أن الأفراد الأقل صلابة نفسية، كانوا أكثر مرضاً وعجزاً، وأعلى في الضبط الخارجي.

كما هدفت دراسة (Koshaba, 1994 & Maddi) للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وبين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (157) من طلبة الجامعة، واستخدم الباحثان مقياساً للصلابة النفسية ، ومقياسا يقيس الأعراض الخاصة بالانفعالات السلبية، إلى جانب مقياس الشخصية متعدد الأوجه ((MMIP. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين درجات الصلابة النفسية وبين الدرجات على مقياس الشخصية متعدد الأوجه، كما أيدت نتائج الدراسة الافتراض الذي يرى أن الصلابة النفسية أحد مؤشرات الصحة النفسية للفرد.

وهدفت دراسة (مخيمر، 1997) إلى تعرّف أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من (171) من طلبة وطالبات الجامعة، طُبق عليهم مقياس الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة من (إعداد مخيمر)، ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية إعداد (ترنر 1983 ترجمة محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن، 1994)، ومقياس الاكتئاب، الصورة المختصرة من مقياس " بيك" للاكتئاب. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب ودال، بين الصلابة النفسية والدفء الوالدي، الذي بدوره يجعل الأبناء أكثر قدرة على المواجهة والتحدي، وأكثر صلابة وثقة بالنفس.

أما دراسة (عبد الصمد، 2000) فقد هدفت إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية، والوعي الديني، ومعنى الحياة لدى الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (248) طالباً وطالبة، طُبق عليهم مقياس الصلابة النفسية (إعداد عبد الصمد)، ومقياس الوعي الديني (إعداد عبد الرقيب البحيري، وعادل دمرداش)، ومقياس معنى الحياة (إعداد هارون الرشيدي) بالإضافة إلى استمارة المقابلة الشخصية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة، ووجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الوعي الديني ومعنى الحياة، لصالح مرتفعي الصلابة.

كما هدفت دراسة (Azar، et al.، 2006) إلى معرفة العلاقات المتبادلة بين جودة الحياة، والصلابة النفسية، والفعالية الذاتية، واحترام الذات. وتكونت عينة الدراسة من (500) امرأة في الفئة العمرية (24-41) سنة، طبق عليهم مقياس الصحة العالمية لنوعية جودة الحياة، ومقياس للصلابة النفسية، ومقياس لفعالية الذات، ومقياس احترام الذات. وتوصلت الدراسة لنتائج منها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين جودة الحياة والصلابة النفسية.

وهدفت دراسة (أبو ندى، 2007) لتعرف مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بقطاع غزة، وكشف العلاقة بين الصلابة النفسية، وضغوط الحياة، وبعض المتغيرات الديموغرافية. وتكونت عينة الدراسة من (549) من الطلبة والطالبات. طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية إعداد (مخيمر، 1997)، وقام بتقنينه على البيئة الفلسطينية (الحجاز، ودخان، 2005)، ومقياس ضغوط الحياة (إعداد أبو ندى). وخلصت الدراسة إلى وجود مستوى عال من الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، ممن يعانون ضغوطا نفسية، واتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة في ضغوط الحياة لصالح مرتفعي الصلابة.

كما قام (المفرجي، والشهري، 2008)بدراسة تهدف لتعرف العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي، لدى عينة قوامها (445) من طلبة وطالبات جامعة أم القرى ؛ منهم (223) من الذكور، و(222) من الإناث ، طبق عليهم أدوات منها مقياس الصلابة النفسية إعداد (بونكن وبتز 1996)ومقياس الطمأنينة النفسية إعداد (ماسلو، 1952) ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الصلابة النفسية والأمن النفسي، فكلما كان الفرد لديه صلابة نفسية عالية كان ذلك مؤشراً لارتفاع الأمن النفسي لديه.

دراسة (المشعان 2010)التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والأمل والعصابية، وكذلك التعرف إلى الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات البحث. وتكونت عينة الدراسة من 373 من طلاب جامعة الكويت، بواقع (150) من الذكور(233) من الإناث، طبقت عليهم أدوات الدراسة منها مقياس الصلابة النفسية إعداد (بونكن وبتز، 1996)، وقائمة الأعراض المرضية إعداد (أحمد أحمد محمد عبد الخالق)، ومقياس الأمل إعداد (سنايدر وزملائه، تعريب أحمد محمد عبد الخالق). وكشفت النتائج عن علاقة موجبة بين الصلابة النفسية والأمل، بينما وجدت علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والعصابية.

كما هدفت دراسة (Hamid, 2011) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي، لدى عينة قوامها (364) من الفتيات في مرحلة ماقبل الجامعة، في مدينة الاهواز بإيران، طبق عليهم أدوات منها مقياس الصلابة النفسية (كوبازا1979)، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الأمل. وتوصلت الدراسة لنتائج منها أن هناك علاقة إيجابية ودالة بين الصلابة النفسية بمختلف أبعادها (الالتزام والسيطرة والتحدي) والرضا عن الحياة والأمل، كما كان للصلابة النفسية والرضا عن الحياة دور فاعل في التنبؤ بالأداء الأكاديمي.

دراسة (الشهري 2015) التي هدفت إلى تعرُّف مستوى الصلابة النفسية، وبحث العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، والكشف عن الفروق في الصلابة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس، والتخصص. وتكونت عينة الدراسة من طلبة وطالبات كلية التربية جامعة الدمام بالسعودية. واستخدم مقياس الصلابة النفسية إعداد (مخيمر، 2012)، ومقياس جودة الحياة إعداد (محمود، وكاظم، 2010)، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى العينة الكلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وجودة الحياة.

(2) دراسات تناولت بحث جودة الحياة في إطار بعض المتغيرات الديموجرافية:

في الجزء التالي يتم عرض بعض الدراسات السابقة، التي اهتمت ببحث علاقة متغير جودة الحياة ببعض المتغيرات الديموجرافية، منها دراسة (هاشم، 2001) على عينة من (62) من المعاقين، و(24) من المسنين، إضافة إلى (28) من الطلاب. وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور – اناث) لطلاب الجامعة في جودة الحياة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الريفيين والحضريين في جودة الحياة، لصالح الحضريين.

كما هدفت دراسة (حسن، والمحرزي، وإبراهيم، 2006) إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (183) من الطلبة والطالبات، طُبق عليهم مقياس جودة الحياة (SS-QOL)، ومقياس مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذكور أكثر من الإناث في جودة الحياة، ووجود علاقة سالبة ودالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية.

كماهدفت دراسة (العادلي، 2006) إلى بحث الفروق في جودة الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (198) طالباً وطالبة، طُبق عليهم مقياس جودة الحياة من (إعداد العادلي). وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الإحساس بجودة الحياة لدى الذكور أعلى من الإناث.

وهدفت دراسة (كاظم، والبهادلي، 2007) إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين، ودور متغير البلد (عمان -ليبيا)، والنوع (ذكور / إناث)، والتخصص الدراسي في جودة الحياة لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من عمان وليبيا. طُبق عليهم مقياس جودة الحياة من إعداد (كاظم والبهادلي)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة وفقا لمتغيرات البلد، والنوع، والتخصص.

وهدفت دراسة (عجاجة، 2007) إلى تعرُّف العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (663) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني إعداد (Bar-on، 1997) وترجمة (صفاء الأعسر، وسحر فاروق، 2001) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (حسن مصطفى) ومقياس جودة الحياة إعداد (مارسون أ .بيكر، برت وشانج، ليزم، 1996) ترجمة (حسن مصطفى). وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في الدرجة الكلية لجودة الحياة، وفقا لمتغير المستوى الدراسي للطلاب (الفرقة الأولى -الفرقة الرابعة).

واهتمت دراسة (محمد، 2008) بتعرُّف العلاقة بين جودة الحياة والرهاب الاجتماعي ودورمتغير النوع (ذكر / أنثى)، والمستوى التعليمي في جودة الحياة. وتكونت العينة من (1224) طالبا وطالبة، طبق عليهم مقياس الرهاب الاجتماعي، ومقياس جودة الحياة، ومما توصلت إليه النتائج وجود فروق في جودة الحياة لصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في جودة الحياة وفقا لاختلاف المستوى التعليمي، ولصالح طلاب الصف الأول الثانوي.

وهدفت دراسة (حسين، 2009) إلى تعرُّف مستوى جودة الحياة المدركة لدى طلاب الجامعة، والتحقق من الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الشعور بجودة الحياة، إلى جانب دراسة العلاقة بين متغيري جودة الحياة المدركة والمستوى الاجتماعي الاقتصادي لأسر الطلاب. وتكونت عينة الدراسة من (526) طالباً وطالبة، طُبق عليهم مقياس جودة الحياة المدركة، وبرنامج إرشادي قائم على مبادئ الإرشاد الوجودي، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة من إعداد (عبد العزيز الشخص)، وأسفرت النتائج إلى انخفاض مستوى جودة الحياة المدركة لدى الطلاب، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

دراسة (مرسي، 2011) هدفت لتعرف مكونات جودة الحياة والذكاء الخلقي، وتكونت عينة الدراسة من (192) طالباً وطالبة، أمكن تطبيق مقياسين من إعداد (مرسي)، أحدهما لجودة الحياة والآخر للذكاء الخلقي. وتوصلت الدراسة لنتائج منها أن الذكور أكثر إحساسا بجودة الحياة من الإناث، أي أن هناك فروقا في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، ترجع للفروق الجنسية.

وهدفت دراسة (نعيسة، 2012) لتعرف مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين في سوريا، وإلى أي مدى تختلف جودة الحياة بناء على متغير محل الإقامة (دمشق -اللاذقية) وإلى أي مدى تختلف جودة الحياة باختلاف متغير الجنس (ذكر / أنثى) ومتغير التخصص الدراسي (علوم نظرية - علوم تطبيقية) وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد (منسي، وكاظم، 2006)، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (360) منهم (180)

من جامعة دمشق، و(180) من جامعة تشرين، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين، كما توصلت الدراسة إلى أن هناك تأثيرا مشتركا للمتغيرات الديموجرافية الثلاثة معا في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة .

تعليق على الدراسات السابقة :

بمراجعة نتائج الدراسات السابقة، التي تم عرضها في الجزء السابق، يمكن الخروج بما يلي:

1ـ اتفقت دراسات عديدة على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا، بين كل من جودة الحياة وبين الصلابة النفسية منها دراسات (الشهري، 2015؛ Hamid, 2011 ؛ Azar, et al., 2006) كما انتهت دراسات أخرى لوجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة وبين بعض متغيرات علم النفس الإيجابي ؛ كالثقة بالنفس (مخيمر، 1997) والأمن النفسي (المفرجي والشهري 2008) والأمل (Hamid, 2011 ؛ المشعان، 2010) وأيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة والصحة النفسية (Koshaba, & Maddi 1994)

2ـ اتفقت دراسات عديدة على أن جودة الحياة، تختلف باختلاف متغير الجنس (ذكر /أنثى) وأن الذكور أكثر إحساسا بجودة الحياة وبشكل دال إحصائيا، من الإناث ، وقد توصلت لهذه النتيجة معظم الدراسات التي أمكن الحصول عليها وتناولت دراسة مدى اختلاف جودة الحياة باختلاف متغير الجنس ؛ ومنها دراسات (نعيسة، 2012؛ مرسي، 2011؛ محمد، 2008؛ كاظم والبهادلي، 2007؛ العادلي، 2006) وعلى الرغم من ذلك فقد توصلت دراستا (حسين، 2009؛ هاشم، 2001) إلى أن جودة الحياة لا تختلف باختلاف متغير الجنس (ذكر / أنثى) حيث لا توجد فروق دالة بين الجنسين في جودة الحياة.

3ـ أما الدراسات التي تناولت دراسة الفروق في جودة الحياة الراجعة لمتغير محل الإقامة (ريف -حضر) فقد انتهت إلى أن هناك فروقا جوهرية في جودة الحياة بناء على اختلاف محل الإقامة ، وأن الحضريين أكثر إحساسا بجودة الحياة وذلك بمقارنتهم بالريفيين ، ومن هذه الدراسات دراستا (نعيسة، 2012؛ هاشم، 2001).

4ـ هناك دراسات توصلت إلى أن جودة الحياة تختلف باختلاف التخصص الدراسي، ومنها دراسة (نعيسة، 2012؛ كاظم، والبهادلي، 2007) وعلى متغير المستوى الدراسي توصلت دراسة (عجاجة، 2007) إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، بناء على اختلاف المستوى الدراسي للطلاب.

7ـ إجراءات البحث :

(أ) منهج الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي بهدف دراسة العلاقات الارتباطية بين متغيري جودة الحياة ، والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة اليمنيين ، إضافة إلى دراسة قدرة بعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، ومحل الإقامة، والمستوى الدراسي)، في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة اليمنيين الملتحقين بالدراسة في الجامعات اليمنية.

(ب) فرضا الدراسة:

هناك فرضان تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحة كل منها، كما يلي:

الفرض الأول : توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة (وأبعادها الفرعية) وبين الصلابة النفسية (وأبعادها الفرعية) لدى طلبة الجامعة اليمنيين .

الفرض الثاني : يمكن التنبؤ بجودة الحياة (كمتغير تابع) لدى طلبة الجامعة اليمنيين من خلال المتغيرات الديموجرافية : الجنس (ذكور / إناث) ومحل الإقامة (شمال اليمن -جنوب اليمن) والمستوى الدراسي (الأول – الخامس) كمتغيرات مستقلة .

(ج) عينة الدراسة :

تكون مجتمع البحث من طلبة البكالوريوس والليسانس اليمنيين الدارسين في الجامعات المصرية والبالغ عددهم (454) من المقيدين ضمن كشوف الملحقية الثقافية اليمنية في جمهورية مصر العربية للعام الجامعي 2014- 2015م .

هذا وقد تكونت عينة الدراسة من عينتين فرعيتين هما :

•عينة استطلاعية : حيث تم اختيار(100) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس اليمنيين الدارسين في الجامعات المصرية بالطريقة القصدية نظراً لصعوبة الحصول على العينة في مصر وتجميعها ؛ لأنهم متفرقون في المحافظات المصرية ، وذلك للتحقق من الشروط السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات).

•عينة الدراسة الكلية : تم اختيار(300) طالب وطالبة من طلبة الليسانس والبكالوريوس اليمنيين الدارسين في الجامعات المصرية من مجتمع البحث البالغ عدده (454) طالبا وطالبة ، وكان الباحثان يرغبان في اختيار عينة الدراسة من طلبة وطالبات الجامعة من اليمنيين الذين يدرسون بالجامعات اليمنية ، إلا أن هناك صعوبات كبيرة حالت دون القيام بذلك ، نظرا لانعدام الأمن في الجامعات اليمنية بل وفي اليمن بشكل عام أثناء فترة إجراء هذه الدراسة ، بل إن معظم إن لم يكن كل الجامعات اليمنية كانت مغلقة خلال هذه الفترة للسبب ذاته ؛ وهو انعدام الأمن ووجود حروب داخلية تعرض حياة الطلاب للخطر ، الأمر الذي دفع الباحثين لاختيار عينة الدراسة من طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين الدارسين بالجامعات المصرية ، ولابد من أخذ هذه النقطة في الاعتبار عند استخراج وتفسير النتائج ، والحذر الشديد عند محاولة تعميم هذه النتائج على طلاب الجامعة اليمنيين بشكل عام .

وتنقسم العينة على متغير الجنس إلى (63) من الطالبات، و(237) من الطلاب الذكور، كما تنقسم على متغير محل الإقامة إلى مجموعة الشمال (ن= 227) ومجموعة الجنوب (ن= 73) أما المستوى الدراسي فتنقسم العينة إلى خمس مجموعات ، حيث يبلغ عدد مجموعة المستوى الأول (37) والمستوى الثاني (121) والثالث (65) والمستوى الرابع (37) والمستوى الخامس (40). والجدول (1) يوضح مواصفات عينة الدراسة.

جدول (1)

مواصفات عينة الدراسة (ن= 300) على متغيرات الجنس (ذكر / أنثى) والمستوى الدراسي (الأول -الخامس) ومحل الإقامة (شمال -جنوب)

المتغيرات الديموجرافية		محل الإقامة				الإجمالي	
		شمال		جنوب			
		عدد	%	عدد	%	عدد	%
١- الجنس	ذكر	179	%75,5	58	%24.5	237	%100
	أنثى	48	%76,2	15	%23.8	63	%100
	المجموع	227	%75,7	73	%24,3	300	%100
٢- المستوى الدراسي	الأول	32	%86,5	5	%13.5	37	%100
	الثاني	93	%76,9	28	%23.1	121	%100
	الثالث	45	%69,2	20	%30.8	65	%100
	الرابع	24	%64,9	13	%35.1	37	%100
	الخامس	33	%82,5	7	%17.5	40	%100
	المجموع	227	%75,7	73	%24,3	300	%100

(د) الأدوات:

استخدم في الدراسة الحالية مقياسان، يمكن عرضهما على النحو التالي:

•مقياس الصلابة النفسية (عماد مخيمر):

قام بإعداد هذا المقياس "عماد مخيمر" عام 2012، والمقياس يستخدم في قياس الصلابة النفسية، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسة هي : (الالتزام، والتحكم ، والتحدي). وأمكن التحقق من الشروط السيكومترية للمقياس كالثبات والصدق ؛ حيث تم حساب معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية، باستخدام ثلاث طرق هي: ثبات الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ، وثبات التجزئة النصفية ، وفي الثبات باستخدام الاتساق الداخلي بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجة بُعد الالتزام والدرجة الكلية للصلابة النفسية (0.737) بينما بلغ معامل الارتباط بين درجة بُعد التحكم وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة (0.660) كما بلغت معامل الارتباط بين درجة بُعد التحدي وبين الدرجة الكلية للصلابة النفسية (0.792).

أما الثبات باستخدام ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية للمقياس فقد بلغت معاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية ككل (692.0) وفي حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، بلغ معامل الارتباط بين جزئي مقياس الصلابة النفسية ككل (0.455) وبتصحيحه باستخدام معادلة "سبيرمان -براون" وصل معامل الثبات لهذا المقياس (0.616) كما بلغ (0.612) بتصحيحه بمعادلة "جتمان" وتشير هذه النتيجة إلى ثبات مقبول لمقياس الصلابة النفسية ككل .

صدق مقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية :

تم حساب صدق مقياس الصلابة النفسية بطريقتين هما :

•الصدق الظاهري: حيث تم عرض المقياس على (8) من المحكمين المتخصصين في علم النفس، ونتج عن ذلك إجراء بعض التعديلات في صياغة عدد من عبارات المقياس ، لتكون أكثر مناسبة للتطبيق على طلبة وطالبات التعليم الجامعي في اليمن ، ومع ذلك فإنه نظراً لأن صدق المحكمين يعد صدقا ظاهريا ، فقد تم حساب الصدق عن طريق الصدق العاملي ؛ وهو ما يمكن الإشارة إليه فيما يلي :

•الصدق العاملي : أمكن حساب الصدق العاملي لمقياس الصلابة النفسية في هذه الدراسة ، حيث تم إدخال نتائج عينة الصدق (ن= 100) لكل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية – وعددها (47) فقرة – في دراسة عاملية باستخدام طريقة المكونات الرئيسة لـ"هوتلينج" كما تم تدوير العوامل تدويرا متعامدا

باستخدام طريقة الفاريمكس ، والجدول (2) يوضح عدد العوامل المنتجة قبل وبعد التدوير والجذر الكامن لكل عامل ونسبة التباين الارتباطي للعامل ، ونسبة الارتباط لمجموعة العوامل.

جدول (2)

الجذر الكامن ونسبة التباين الارتباطي لكل عامل في المصفوفة العاملية قبل وبعد التدوير المتعامد بـ"الفاريمكس" لوحدات مقياس الصلابة النفسية

(ن= 100)

العامل	قبل التدوير		بعد التدوير المتعامد بالفاريمكس	
	الجذر الكامن	% التباين الارتباطي	الجذر الكامن	% التباين الارتباطي
الأول	3.865	9.223	2.575	5.478
الثاني	3.718	7.910	2.308	4.910
الثالث	2.891	6.151	2.253	4.793
الرابع	2.720	5.787	2.208	4.698
الخامس	2.397	5.099	2.167	4.610
السادس	2.342	4.984	2.161	4.598
السابع	2.054	4.369	2.099	4.467
الثامن	1.944	4.136	2.050	4.361
التاسع	1.889	4.020	2.037	4.333
العاشر	1.827	3.887	1.943	4.133
حادي عشر	1.632	3.473	1.942	4.131
ثاني عشر	1.551	3.300	1.862	3.962
ثالث عشر	1.429	3.040	1.849	3.935
رابع عشر	1.377	2.931	1.801	3.832
خامس عشر	1.277	2.717	1.748	3.720
سادس عشر	1.137	2.420	1.736	3.693
سابع عشر	1.095	2.330	1.709	3.636
ثامن عشر	1.002	2.133	1.701	3.619
مجموع	36.148	%76.910	36.148	%76.910

وتشير نتائج الجدول (2) إلى:

- تم استخراج المصفوفة العاملية قبل التدوير باستخدام طريقة المكونات الرئيسة لـ"هوتلنج" والتي تسمح بظهور العامل إذا وصل جذره الكامن الواحد الصحيح على الأقل .
- بلغ عدد العوامل المنتجة (18) عاملا ، كما بلغ حجم التباين الارتباطي للمصفوفة العاملية قبل أو بعد التدوير (76.910%) وهو تباين كبير، ومؤشر مقبول لثبات المقياس ككل.
- أمكن تدوير عوامل المصفوفة العاملية، واستخدم في ذلك أسلوب التدوير المتعامد بالفاريمكس. وسيتم تفسير العوامل بعد التدوير.
- بمراجعة المصفوفة العاملية بعد التدوير المتعامد، أمكن استخراج وحدات المقياس التي وصل تشبعاتها على كل عامل من العوامل الثمانية عشر (بعد التدوير) لمستوى الدلالة الإحصائية باستخدام القيمة (0.3) كحد أدنى لجوهرية التشبعات.
- أمكن الاكتفاء باختيار العوامل العشر الأولى بعد التدوير المتعامد بالفاريمكس لدراسة الصدق العاملي لمقياس الصلابة النفسية ؛ وهي العوامل الأكثر أهمية في المصفوفة العاملية بعد التدوير بناء على حجم الجذر الكامن ، ونسبة التباين الارتباطي الذي يسهم به العامل في المصفوفة الارتباطية. والجدول (3) يوضح هذه التشبعات مرتبة ترتيبا تنازليا وفقا لحجم التشبع على كل عامل من العوامل العشر بعد التدوير.

جدول (3)

التشبعات الدالة على العوامل العشرة الأولى (بعد التدوير المتعامد بالفاريمكس) لوحدات مقياس الصلابة النفسية مرتبة ترتيبا تنازليا ولها لحجم التشبع على العامل، مع استخدام القيمة (0.3) كحد أدنى لجوهرية التشبعات (ن= 100)

التشبع	العبـــــــــــــارة	رقم العبارة	العامل	البعد
0.757	اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها	35	الأول	1-التحكم
0.667	اتخذ قراراتي بنفسي ولاأملي علىّ من مصدر خارجي	2		
0.547	أشعر بخطى المستقبلية غامضاً ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	5		
0.515	الحياة فرص وليست عمل وكفاح	11		
0.476	المؤمن بالعمل الشعبي " قيراط حظ ولاأذان شطارة	38		
0.781	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26	الرابع	
0.687	اعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	17		
0.550	يحتد تجاسي في أموري الدراسيه على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة	8		
0.451	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	14		
0.325	لا يوجد في الواقع شيء أسمه الحظ	20		
0.854	اعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي	23	الثامن	
0.371	اعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	29		
0.775	أبادر بمواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33	الثاني	2التحدي
0.605	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها	12		
0.461	أثابر حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	15		
0.435	اعتقد أن مواجهة المشكلات أختبار لقوة تحملي	27		
0.399	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها	6		
0.656	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	21	السادس	
0.472	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف مايحيط بي	30	التاسع	
0.323	اعتقد ان الحياة التي لاتنطوي على تغيير هي حياه مملة وروتينية	39		
0.759	تستفز المشكلات قواي وقدراتي على التحدي	18	العاشر	
0.630	عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24		
0.517	الحياه الثابته والساكنه هي الحياة الممتعه بالنسبة لي	36		
0.373	اترجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	42		
0.365	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45		
0.796	أستطيع تحقيق اهدافي مهما كانت العقبات	1	الثالث	3ـ الالتزام
0.625	أبادر بعمل أي شيء اعتقد أنه يخدم اسرتي أو مجتمعي	31		
0.584	أشعر بالمسئولية تجاه الاخرين وأبادر بمساعدتهم	40		
0.492	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه	19		
0.784	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	43	الخامس	
0.642	اعتقد ان الحياة بكل مافيها لاتستحق أن تحياها	37		
0.496	اعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله	10		
0.472	يضيع وقتي في أنشطة لامعنى لها	7		
0.409	تكمن قيمة الحياة لدي في ولائي لبعض المبادئ والقيم الاخلاقية	4		
0.857	لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	16	السابع	
0.433	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها واحافظ عليها	13		
0.344	اعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة "	25		

وبمراجعة نتائج الجدول (3) يمكن الخروج بما يلي:

- مقياس جودة الحياة (ترجمة بشرى إسماعيل):

أعدت هذا المقياس (منظمة الصحة العالمية – ترجمة بشرى اسماعيل 2013) والمقياس يقيس جودة الحياة،

1ـ بالنسبة للدرجة الكلية لجودة الحياة : بلغت قيمة "ت" الاتجاهية مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.001) لمتغير واحد فقط ؛ وهو متغير الجنس (ذكر/ أنثى) حيث بلغت قيمة "ت" لهذا المتغير (3.26) أما متغيرا (محل الإقامة ،والمستوى الدراسي) فلم تصل قيمة "ت" الاتجاهية لكل منهما لمستوى الدلالة الإحصائية.

2ـ بالنسبة للبعد الأول من جودة الحياة (الجسمية): فقد بلغت قيمة "ت" الاتحدارية مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.001) لمتغير واحد فقط أيضا ؛ وهو متغير الجنس (ذكر / أنثى) حيث بلغت قيمة "ت" لهذا المتغير (3.99) أما متغيرا (محل الإقامة ،والمستوى الدراسي) فلم تصل قيمة "ت" الاتحدارية لكل منهما لمستوى الدلالة الإحصائية.

3ـ بالنسبة للبعد الثاني من جودة الحياة (النفسية) : فلم تصل قيمة "ت" الاتحدارية مستوى الدلالة الإحصائية، لأي متغير من المتغيرات الثلاثة (الجنس، ومحل الإقامة، والمستوى الدراسي).

4ـ بالنسبة للبعد الثالث من جودة الحياة (الاجتماعية) فلم تصل قيمة "ت" الاتحدارية مستوى الدلالة الإحصائية لأي متغير من المتغيرات الثلاثة (الجنس، ومحل الإقامة، والمستوى الدراسي).

5ـ بالنسبة للبعد الرابع من جودة الحياة (البيئية) فقد بلغت قيمة "ت" الاتحدارية مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى(0.05) لمتغير واحد فقط ؛ وهو متغير الجنس (ذكر / أنثى) أيضا حيث بلغت قيمة "ت" لهذا المتغير (2.416) على حين لم تصل قيمة "ت" لمستوى الدلالة لمتغيري (محل الإقامة، والسن والمستوى الدراسي).

وتشير هذه النتائج إلى أن متغير الجنس (ذكر / أنثى) هو المتغير المستقل الوحيد الذي يمكن أن نتنبأ من خلاله بـ: (1) جودة الحياة ككل ، وأيضا (2) جودة الحياة الجسمية ، و03) جودة الحياة البيئية لدى طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين الذين يدرسون في مصر، كما تشير هذه النتائج أيضا إلى أنه لا توجد قدرة تنبؤية لأي متغير من المتغيرات المستقلة الثلاثة (الجنس، ومحل الإقامة، والمستوى الدراسي) ولأي متغير من المتغيرين التابعين (جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الاجتماعية).

وعلى ذلك فإن نتائج الفرض الثاني جاءت لتؤيد صحة الفرض الثاني 'جزئيا'، كما تأتي هذه النتيجة متفقة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة ، والتي انتهت إلى أن لمتغير الجنس (ذكر / أنثى) تأثيرا على جودة الحياة ، وأن جودة الحياة تختلف باختلاف هذا المتغير (الجنس) وأن الذكور أكثر إحساسا بجودة الحياة وبشكل دال إحصائيا من الإناث ، ومن هذه الدراسات(نعيسة، 2012؛مرسي2011 ؛ محمد 2008؛ كاظم والبهادلي 2007 ؛ العادلي 2006). كما تأتي نتائج الفرض الثاني في الدراسة الحالية متعارضة مع نتائج دراستي (حسين، 2009؛ هاشم، 2001) حيث توصلت هاتان الدراستان إلى أن جودة الحياة لا تختلف باختلاف متغير الجنس (ذكر / أنثى) حيث لا توجد فروق دالة بين الجنسين في جودة الحياة .

وعلى ذلك يمكن التأكيد على أهمية الانتباه لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى) وذلك أثناء تقييم جودة الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين ، ووضعه في الاعتبار عند بناء استراتيجيات أو برامج إرشادية تستهدف رفع مستوى الإحساس بجودة الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين.

توصيات مبنية على نتائج الدراسة :

1ـ إعداد البرامج التربوية والإرشادية التي من شأنها أن تسهم في تنمية أبعاد جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، والتي من شأنها أن تساعدهم في رسم وتخطيط حياتهم المستقبلية.

2ـ إعداد برامج تدريبية وإرشادية لطلبة وطالبات الجامعة تهدف لتنمية الصلابة النفسية لديهم ؛ لأن ذلك من شأنه الإسهام في زيادة الإحساس بجودة الحياة لديهم .

3ـ حالت الظروف الأمنية في اليمن- وقت إجراء الدراسة - دون إجراء هذه الدراسة على عينة من طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين في اليمن، وتم الاستعاضة عن ذلك بأخذ عينة الدراسة من اليمنيين الذين يدرسون في الجامعات المصرية ، وعلى ذلك فهناك تحفظ على تعميم نتائج الدراسة الحالية على الطلاب اليمنيين في الجامعات اليمنية ، ويتطلب الأمر إعادة إجراء هذه الدراسة على عينات من طلاب الجامعات اليمنية في ظروف طبيعية بعد استتباب الأمن والأمان في ربوع اليمن بشكل عام، وفي الجامعات اليمنية بشكل خاص.

قائمة المراجع العربية :

١. القرآن الكريم

٢. أبو ندى،عبد الرحمن (2007):الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الازهر بغزة ،رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الازهر،غزة.

٣. البهاص،سيد احمد (2002): النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد(1)،العدد(31)، كلية التربية، جامعة طنطا، ص 384 - 414 .

٤. البهاص،سيد احمد(2002):النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة،مجلة كلية التربية،جامعة طنطا،المجلد(1)،العدد(31)،كلية التربية،جامعة طنطا،ص 384 - 414 .

٥. تفاحة، جمال السيد (2009):الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين،دراسة مقارنة،مجلة كلية التربية،جامعة الإسكندرية،المجلد(19)،العدد(3) .

٦. حبيب،مجدي عبد الكريم (2006):فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العُمانيين،وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة،جامعة السلطان قابوس، 17-19 ديسمبر2006،ص 79- 100 .

٧. حسن،عبد الحميد سعيد،راشد سيف المحرزي،وإبراهيم محمود محمد(2006):جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس،وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة،جامعة السلطان قابوس،سلطنة عُمان، 17-19 ديسمبر2006، ص 289-303 .

٨. حسن،وردة حسن محمد(2010):جودة الحياة وعلاقتهما بتقبل الوالدين لطفلهما المعاق،رسالة ماجستير،كلية رياض الأطفال،جامعة القاهرة .

٩. حسين،دعاء الصاوي السيد(2009):جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة سوهاج.

١٠. حمادة،لولوة وعبد اللطيف،حسن (2002):الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة،مجلة دراسات نفسية،المجلد (12)،العدد (2)،ص229- 272.

١١. حمزة،جيهان أحمدمحمد(2002):دورالصلابة النفسيه والمساندة الاجتماعية وتقديرالذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل،رسالة ماجستير،كلية الآداب، جامعة القاهرة .

١٢. خميس،إيمان أحمد(2010):جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال،المؤتمر العلمي الثالث،تربية المعلم وتأهيله -رؤى معاصره ،كلية العلوم التربوية ،جامعة جرش،الاردن، 6-8 نيسان 2010، ص 186-154 .

١٣. سليمان،شاهرخالد (2010):قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها،مجلة رسالة الخليج العربي،العدد (117)،ص 117-155 .

١٤. الشهري،عبد الله علي مرعي(2015):الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام،رسالة ماجستير،جامعة الملك فيصل،السعودية.

١٥. صبحي، سيد (2003): الانسان وصحته النفسية، الطبعة الاولى، الدار المصريه اللبنانية - القاهره .

١٦. العادلي،كاظم كريدي(2006):مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات،بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة،كلية التربية،جامعة السلطان قابوس،من 17-19 ديسمبر 2006،ص 289 -303.

١٧. عبد الرحمن،سعيد عبد الرحمن(ب. ت):استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعاقين سمعيا،الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم وتطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع www.gulfkids.com

١٨. عبد الصمد،فضل إبراهيم(2002):الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا،دراسة سيكومترية - كلينيكية ،مجلة البحث في التربية وعلم النفس،مجلد (17)،العدد (2) ، ص 203.

١٩. عجاجه،صفاء أحمد أحمد(2007):النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة الزقازيق.

٢٠. عكاشة،محمود فتحي،عبد العزيز إبراهيم سليم(2010):العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية،المؤتمر العلمي السابع،جودة الحياة كاستثمار للعلوك التربوية والنفسية،كلية التربية،جامعة كفر الشيخ،في الفترة من 13 -14 ابريل 2010.www.gulfkids.com

٢١. كاظم،علي مهدي،عبد الخالق نجم البهادلي(2007):جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العُمانيين والليبيين،دراسة ثقافية مقارنة،مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك،العدد (3)،ص 67-87 .

٢٢. محمد،هند سليم(2008):جودة الحياة وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية،رسالة ماجستير،قسم علم النفس التربوي،كلية التربية،جامعة حلوان.

٢٣. محمود،هويده حنفي،فوزية عبد الباقي الجمالي(2010):(فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا،امارباك مجلة علمية تصدرعن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا،المجلد(1)،العدد (1)،ص61 - 115.

٢٤. مخيمر،عماد محمد أحمد (1997):الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية:متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي،المجلة المصرية للدراسات النفسية،المجلد (7) العدد (17)،ص 103–138 .

٢٥. مخيمر،عماد محمد أحمد (2012):مقياس الصلابة النفسية،القاهرة،الانجلو المصرية.

٢٦. مراد،آلاء محمد تيسير(2012):الصلابة النفسية وعلاقتها بادراك الالم -دراسة ميدانية على عينة من الراشدين في عيادة طبيب الاسنان في محافظة دمشق،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة دمشق.

٢٧. مرسي،جليلة عبد المنعم (2011):جودة الحياة والذكاء الخلقي لدى عينة من طلاب كلية التربية – دراسة تنبؤيه،المجلة المصرية للدراسات النفسية،المجلد(21)،العدد(72)،ص 137–215 .

٢٨. المشعان، عويد سلطان (2010):الصلابة النفسية والامل وعلاقتهما بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت، مجلة دراسات نفسية، المجلد (20)،العدد(4)،اكتوبر2010، ص 665–689 .

٢٩. المفرجي،سالم،والشهري،عبدالله(2008):الصلابة النفسية والامن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمه ،مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية،كلية الاداب ، جامعة المنيا،مص،العدد (19)، 15–26 .

٣٠. منسي،محمود عبدالحليم،وعلي مهدي كاظم(2010):تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عُمان،مجلة أمارباك مجلة علمية تصدرعن الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا،المجلد(1)،العدد(1)،ص 41–60 .

٣١. منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة اليونسكوUNESCO (1995):وثيقة إعلان اليونسكو حول التسامح،المؤتمر العام لليونسكو في دورته الثامنة والعشرين،نوفمبر1995، باريس، فرنسا.

٣٢. منظمة الصحة العالمية (2013):مقياس جودة الحياة،ترجمة وتقنين:بشرى اسماعيل احمد،القاهرة، الانجلو المصرية .

٣٣. تعيسه،رغداء علي (2012):جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين،مجلة جامعة دمشق، المجلد (28)،العدد (1)،ص 145–181 .

٣٤. هاشم،سامي (2001):جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة ،مجلة إرشاد نفسي،جامعة عين شمس،العدد13.

2) المراجع الاجنبية :

35. Cummins , R. A. (1997) . Assessing quality of life . In R. I. Brown (Ed) , Quality of life for people with disabilities: Model research , and practice (pp. 116 – 150) Cheltenham , U.KL.Stanley Thornens.

36. Ganellen, R.J & Blaney, P.H. (1984): Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress, Journal of Personality and Social Psychological , Vol . 47 ,(n1) . Pp156 – 163.

37. Kobassa, S,C,: (1979) .Stressful life evenets, personality and health: an inquiry into hardiness, Journal of Personality and Social Psychology,37,(1) pp 1 – 11.

38. Kobasa, S.C., Maddi , S.R., & Kahn,S., (1982) , Hardiness and health Aprospective study , Journal of Personality and social Psychology , 42, 1, p 168 – 177.

39. Funk , S.C. (1992) .Hardiness. A review of theory and research . Health Psychology , 11, pp335 . 345.

40. Hannah , T.T, and Momissey . C, (1978) . Correlates of Psychological hardiness in Canadian adolescents. Juornal of Social Psychology. Vol 127(4) ,p 339 – 344.

41. Hamid,N,(2011).Relationship between psychological hardiness, life satisfaction and hope with academic performance of pre-university female students. Journal of Applied Psychology,4(16),101-116.

42. Johnson. M, (2004): Hardiness Skill for Girls , institute for Girls Development , A Psychological Corporation , p 1- 4.

43. Maddi,Salvatore,and Khoshaba,Deborah,M,(1994) Hardiness and mental health, Journal of Personality Assessment, Oct,, v63 (n2): 265-274.

44. Stewart – Brown , S (2002) . Pareting , well- being , health and disease . In Buchanan ,A.,& Hudsen , B. (eds) . Promoting Children' s Emotional Well-being. Oxford: Oxford University press.

45. WHOQOL Group (1995) . The World Health Organization Quality of life Assessment.(WHOQOL): Position paper from the World Health Organization , Social Science and Medicine, 41,1403 – 1409