

المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا

إعداد

د. كريمة جزر القطب العجمي*

مقدمة الدراسة :

خلق الله عز وجل الإنسان في هذه الحياة، وسخر له الكون؛ ليحيا حياة كريمة، ويتدبر إبداع الخالق؛ ولكي يحيا ويعيش في سعادة فإنه في حاجة إلى مقومات لهذه الحياة؛ فحياة الإنسان لا تقتصر علي تلبية الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه؛ وإنما تتعداها لتشمل كل ما يحسن نوعية حياته، وامتيازه عن باقي المخلوقات، كالمقومات النفسية ، والمقومات البدنية، والوجدانية، والعقلية، والاجتماعية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، والأوضاع المالية والاقتصادية، والتي تمكن كل شخص أن يحدد الشيء الذي يحقق له السعادة والرضا.

تعد فئة الشباب من أهم الفئات المجتمعية؛ وذلك لدورهم في بناء الغد، ودفع عجلة التنمية، وبناء مجتمع جديد يتسم بالعدالة والديمقراطية بمفهومها الصحيح؛ وطلبة الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضاً لعمليات التغيير الاجتماعي والحضاري هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن هذه الفئة تعد من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغييرات التي تساهم في تحقيق أهداف المجتمع الاجتماعية والاقتصادية. كما أن الفرد الذي يتميز بالمرونة النفسية ، وتقديره لذاته، ويضع لنفسه أهدافاً لإنجازها يكتسب مركزاً قوياً بين أقرانه، ويعمل على احترامهم له، وتقبلهم لقدراته، ويتمتع بسهولة اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وبالتالي يمتلك العديد من السمات الشخصية التي تجعله قادراً على تحدي الصعاب، شجاعاً وحازماً ومتزناً عند اتخاذ القرار، صبوراً ومثابراً عند أداء الأعمال والواجبات، ممتعاً بالصحة الجسدية والسعادة النفسية والجودة الحياتية في العديد من الجوانب الشخصية ومن ثم يحاول البحث الحالي دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى العينة قيد البحث .

* دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص علم النفس والصحة النفسية (صحة نفسية).

يشير مصطلح المرونة **Resilience** في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الالضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا (محمد حلاوة: ٢٠١٣ ، ١٣).

و تعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين، وقد عرف مجموعة من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية (يحيى شقورة : ٢٠١٢ ، ١٠).

كما أن المرونة النفسية لدى الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك (فتون خرنوب : ٢٠١٠ م ، ٣٢).

ويتمتع الأفراد ذو المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة ف لديهم صعوبة في تحمل الاحداث وضغوط الحياة. ويتمتع الأفراد ذوو المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة ف لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (114 ، 2007 ، Bonanno & et al).

المرونة النفسية (**Psychological Resilience**): يعرفها بين - إترهاك و بلوفستين وماور (2 ، 2014 ، Maor , & Ben - Itzhak , Bluvstein) بأنها: " قدرة الفرد واستعداده على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة الضاغطة والمتغيرة والتي تنعكس على استجابته الانفعالية والاجتماعية والمعرفية لهذه الظروف والمواقف". وتعرف المرونة النفسية إجرائية: الدرجة الكلية الاستجابات المفحوصين على فقرات مقياس المرونة النفسية وفق المجالات الآتية: المجال الانفعالي، والمجال الاجتماعي، والمجال المعرفي، والذي تم تطويره في هذه الدراسة.

وبيين (Azlina & Shahrir ; 2010 , 312) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، والاكتئاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال.

وأضاف " (Matthew ; 2007 , 102) " أن من العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الفرد: القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية. وامتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات. واعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة. كذلك توافر الدعم الاجتماعي. والاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء. وأخيرا المعتقدات الدينية. البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.

والمرونة تأتي من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، والقوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد (Grotberg ; 2002 , 66) .

تتطور المرونة النفسية لدى الأفراد خلال فترة زمنية طويلة نسبية إذ إنها تحتاج لخبرات حياتية طويلة حتى يمتلك الفرد مهارات فاعلة في المرونة النفسية تمكنه من تجاوز المحن والمشكلات الحياتية المختلفة، وحماية الفرد من الآثار السلبية الناتجة عنها، وتسهيل عمليات التعافي منها، كما أنها تجعل الأفراد أكثر قدرة على المحافظة على تطور طبيعي على الرغم من المتغيرات البيئية الصعبة المحيطة بهم (Hall & Felten , 2001, 46)

كما زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت المرونة النفسية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك (رغداء نعيسة ، ٢٠١٢ ، ١١١).

ومصطلح جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية والإنسانية والاجتماعية، حيث اهتم علم النفس بدراسة جودة الحياة بدرجة الأولى حيث تم تبني هذا المفهوم في

مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية. فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منه والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة ، يلاحظ اهتماما ملحوظا بمفهوم جودة الحياة بشكل عام، وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص (كاظم والبهادلي: ٢٠٠٦ م ، ٨٧).

وأوضح (سامي موسى : ٢٠٠١ ، ١٢٦). أن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يتغير بتغير الزمن، ويتغير حالة الفرد النفسية، والمرحلة العمرية التي يمر بها؛ فالسعادة مثلاً تحمل معان متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، والطالب يرى السعادة في التفوق والنجاح. وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة للفرد، وهو يعكس مواقف الحياة المرغوبة لدى الفرد في ثلاث مجالات رئيسية للحياة هي: الحياة الأسرية والمجتمعية، المهنة أو العمل، الصحة.

كما ان مصطلح جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية والإنسانية والاجتماعية، حيث اهتم علم النفس بدراسة جودة الحياة بدرجة الأولى حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية. فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منه.

ويذكر حسن عبد المعطي: (٢٠٠٥ ، ٢٥) أن جودة الحياة هي رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه

وتعتبر جودة الحياة هي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه (محمود منسي ، علي كاظم :

(٢٢ ، 2006)

مشكلة الدراسة:

يمر الوطن العربي . وخاصة مجتمعنا المصري . الآن بمرحلة تغيير كبيرة، وذلك في جميع مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وقد أفرز هذا التغيير عدة أنماط في السلوك الاجتماعي للأفراد الذي يتمثل في العادات والتقاليد، الاتجاهات والقيم، وأحياناً تتباين هذه الأنماط السلوكية لدى مختلف الأفراد، بل في الفرد الواحد من حين لآخر، وهذا تبعاً لعملية التفاعل والتغيير التي يتعرض لها الفرد في الحياة الاجتماعية اليومية التي تقتضي المرونة و التكيف معها. وتعد شريحة الشباب من أهم شرائح المجتمع، وأكثرها وعياً وثقافةً بوصفهم وسيلة التغيير والبناء والتقدم، ورغم ذلك فإن هذه الفئة وخاصة طلاب المرحلة الجامعية يمثلون مرحلة عمرية في نهاية فترة المراهقة، والتي تتسم بالتغيرات السريعة في جوانب الشخصية، والتي من الممكن أن تسبب لهم اضطرابات سلوكية إن لم يتوفر لهم الاهتمام التربوي الذي يكفل تحقيق توافقهم النفسي والاجتماعي؛ حيث يواجه شبابنا اليوم _ وخاصة طلاب الجامعة _ العديد من التحديات نتيجة؛ لتعقد الحياة وصعوبتها. كما يواجه طلاب المرحلة الجامعية العديد من الأزمات والضغوط النفسية والاجتماعية وانعكس ذلك بدوره على مرونتهم النفسية وجودة حياتهم بل على مجتمع الجامعة بكل فئاته. لذا فإن رعايتهم أمر لا بد منه ليشمل جميع جوانبهم الشخصية المختلفة (الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية).

كما أن هناك صراع بين خبرات الطالب الجامعي ومطالب المجتمع؛ مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر وعدم الاتزان، وهذا يتطلب التأكيد على مواجهة تلك المشكلات التي يعانيها من خلال؛ البرامج التربوية والتي تستهدف الاهتمام باكسابهم المرونة النفسية؛ ليتحقق للإنسان الشعور بالرضا عن الحياة وتوفير المعنى لحياته. فإن الاهتمام بشريحة الطلاب الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع ومستقبله؛ إذ يقع على عاتقها مسؤولية قيادة ذلك المجتمع مستقبلاً. وأن الاهتمام بشخصيتهم يعني الاهتمام بمستقبل البلد والأمة الإنسانية عموماً بكل نواحيها المتطلعة والهادفة إلى الازدهار، وهذا يتحقق من خلال؛ تفعيل العملية التربوية، وتطوير أداء المؤسسات التربوية التي يتم من خلالها توفير كل ما تتطلبه تلك العملية في بناء جيل متوافق نفسياً واجتماعياً وبدنياً.

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بالمرونة النفسية وتحسين جودة الحياة للأفراد؛ إلا أن هذا الهدف لا يزال غير واضح وخاصةً في طريقة تحقيقه؛ ولهذا فإنه من المهم أن ندرك الأبعاد البيئية والنفسية لطلاب الجامعة للوصول إلى الفرص والخدمات الموجهة إليهم، بما يؤثر على جودة حياتهم، وعلى الرغم من ذلك نجد قلة وجود دراسات في البيئة العربية تناولت موضوع

المرونة النفسية كمتنبئ بتحسين جودة حياة الطلاب الجامعيين، وعلاقة جودة الحياة بالمتغيرات النفسية المختلفة، وكذلك ندرتها في البيئة الأجنبية، مما أظهر الحاجة إلى إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا

هدف الدراسة :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا

أهمية الدراسة :

تنبثق أهمية البحث من أهمية الشباب الذين يمثلون ثروة كل أمة تنشدهم التقدم والرفق، ومن الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجدد لشعب يطمح للتطور في حياته وحضارته، فالطالب الجامعي وسيلة التربية وغايتها.

ويمكن تحديد أهمية البحث في النقاط التالية:

١. يقدم البحث إطار نظري يتضمن وجهات النظر المتعددة حول مفهوم المرونة النفسية وجودة الحياة ومحدداتها وطرق قياسهما؛ لتعميق فهمه، وفتح المجال أمام دراسات أخرى.
 ٢. يعد البحث محاولة لتوضيح دور المرونة النفسية لدى طلاب جامعة بنها في تحسين جودة الحياة لديهم .
 ٣. يتناول البحث فئة من أهم فئات المجتمع وهي فئة شباب الجامعة ودراسة جودة حياتهم في الحاضر في محاولة لتحسينها في المستقبل بعد تخرجهم من الجامعة ومواجهة متطلبات سوق العمل.
- فروض الدراسة:

في ضوء هدف البحث تفترض الباحثه ما يلي :

- ١) توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية عينه البحث .
- ٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا فى المرونة النفسية.
- ٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا في جودة الحياة.

مصطلحات الدراسة :

- المرونة النفسية :

يذكر (محمد أبو حلاوة: ٢٠١٣ ، ١٣) أن المرونة Resilience مصطلح يشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا.

- جودة الحياة :

الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه" (عبد الفتاح وحسين، ٢٠٠٦ ، ٦٦).

الدراسات المرتبطة :

أولا : الدراسات التي تناولت المرونة النفسية

دراسة " سيد إبراهيم ، شريف جابر " (٢٠١١) التي تناولت المرونة الإيجابية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة. وكانت العينة مكونة من ٥٤ طالبا من المسجلين في قسم التربية الخاصة مسار إعاقة عقلية تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٧) سنة ، وأشارت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة ، ووجود علاقة ايجابية بين المرونة الإيجابية والتحصيل الدراسي ، وكذلك لا توجد فروق لكل من المتغيرات الثلاثة المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي وقلق الاختبار تعزى إلى المستويات الدراسية.

دراسة " سعيد آل الشويل ، فتحى نصر" (٢٠١٢) التي تناولت الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة وكانت العينة مكونة من ٢٧٦ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية ، وأسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة المرونة النفسية وتقدير الذات واتخاذ

القرار ، وهناك فروق بين منخفضي و مرتفعي المرونة من الطلاب في متغير تقدير الذات و لا توجد فروق في اتخاذ القرار .

دراسة " حنان المالكي " (٢٠١٢) التي تناولت فعالية برنامج إرشادي جمعي لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، والتي أشارت إلى فعالية البرنامج في تحسين المرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى، وكذلك وجود فروق بين الطالبات في مستوى المرونة النفسية تعزى إلى التخصص لصالح التخصص الأدبي .

دراسة " (٢٠١٤) , McKenna , Allan & Dominey)" استهدفت إلى الكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة مكونة من (١٥٣٤) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس المرونة النفسية والسجلات الأكاديمية للطلبة، أظهرت النتائج وجود مستويات متوسطة من المرونة النفسية، وأن هذا المستوى لا يختلف باختلاف جنس الطلبة والسنة الدراسية، ووجود ارتباط إيجابي بين المرونة النفسية والتحصيل الأكاديمي.

دراسة" مروة عويس " (٢٠١٦) التي تناولت علاقة المرونة النفسية بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب جامعة حلوان، وكانت العينة مكونة من ٧٠٠ طالب وطالبة من كليات جامعة حلوان متباينين في التخصص والمستويات الدراسية والنوع، وأشارت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي ، ولا يوجد فروق دالة إحصائية تعزى الى النوع والتخصص و الخلفية الثقافية على الدرجة الكلية للمرونة النفسية وليس أبعاد المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي.

دراسة كابيكيران وأكون كابيرران (٢٠١٦) (Kapikiran -Acun & Kapikiran) استهدفت الكشف عن علاقة التفاؤل بالمرونة النفسية وأثرها على أعراض الاكتئاب لدى (٤٩٤) طالبا وطالبة من طلبة إحدى الجامعات التركية. تم استخدام مقياسي التفاؤل، والمرونة النفسية، وقائمة بيك للاكتئاب. أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من التفاؤل والمرونة النفسية، ووجود مستويات منخفضة من الاكتئاب لدي الطلبة، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين مستوى المرونة النفسية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة، وارتباط سلبي بين المرونة النفسية والتفاؤل من جهة والاكتئاب من جهة أخرى.

دراسة" (هاله السنارى ، ٢٠١٧) التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جنوب الوادي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٣) طالب وطالبة من الفرقة الثالثة بكلية التربية بجامعة جنوب الوادي ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى مستويات

منخفضة عن المتوسط للمرونة النفسية ، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى أفراد العينة.

ثانياً : الدراسات التي تناولت جودة الحياة .

قام " يونان ديمت وآخرون " (Demet, U., et al) (٢٠٠٨) بدراسة استهدفت التعرف على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بمستويات سمة القلق بإحدى جامعات تركيا". وتحديد العلاقة بين سمة القلق ومستويات جودة الحياة (QOL). وطبقت الدراسة على عينة من (٢٧٦) طالباً في جامعة إرجيس بتركيا. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية للدراسة إلى وجود علاقة بين مستوى القلق والصحة الجسدية والنفسية وجودة الحياة ومستوى الاستقلال، وتوصلت أيضاً إلى وجود الارتباط الإيجابي بين انخفاض مستوى سمة القلق والصحة البدنية والنفسية والرفاهية، وبين التفاعل في العلاقات الاجتماعية والبيئية، وتصورات الصحة العامة.

قامت " دعاء الصاوي " (٢٠٠٩) بدراسة استهدفت التعرف على جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة، ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها، والتحقق من الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في مستوى الشعور بجودة الحياة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي في دراستها؛ حيث قامت باستخدام: استمارة بيانات عامة عن الطالب الجامعي، ومقياس جودة الحياة المدركة (إعداد الباحثة)، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية (إعداد عبد العزيز الشخص)، وكذلك برنامج إرشادي قائم على مبادئ الإرشاد الوجودي (إعداد الباحثة). هذا وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٦) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بواقع (١٩٨) طالب، و(٣٢٨) طالبة من طلاب كلية التربية جامعة سوهاج من تخصصات علمية مختلفة، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية للدراسة إلى ارتفاع مستوى الأداء لدى أفراد العينة فيما يتعلق ببعد (القدرة على التواصل الاجتماعي الناجح)، وعدم وجود فروق بين الجنسين في البعدين: بُعد (الإحساس بالهدف في الحياة) وبُعد (التوجه الإيجابي نحو المستقبل).

دراسة " سليمان رجب " (٢٠٠٩) بعنوان " قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها " ، واستهدفت الدراسة معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في ضوء متغير التخصص والتقدير الدراسي للطالب وطبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة وكل من دخل الأسرة الشهري، تطوير مقياس لجودة الحياة يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة وتمثلت عينة الدراسة في ٦٤٩ طالبا (٣١٩ أدبي، ٣٣ علمي) من

جامعة تبوك ، وأشتملت أدوات الدراسة على مقياس جودة الحياة النفسية لطلبة الجامعة ، وجاءت نتائج الدراسة في إن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودة الحياة هم: جودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة النفسية، ومنخفض في بعدين هما: جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت ومتوسط في بعد جودة الصحة العامة ، ووجود تأثير دال إحصائيا في متغير التخصص على جميع أبعاد جودة الحياة باستثناء بعد جودة إدارة الوقت، وكان التأثير لصالح التخصصات العلمية في أبعاد جودة الحياة العامة.

دراسة " محمود منسي ، على كاظم " (٢٠١٠) بعنوان " تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة سلطنة عمان " واستهدفت الدراسة تصميم مقياس لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة وذلك على عينة قوامها ٢٢٠ طالبا وطالبة من مختلف كليات جامعة السلطان قابوس ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، وجاءت نتائج الدراسة في خروج الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات المتعلقة باستخدامات المقياس وفوائده.

قام " Olubusola E. J. & Ayodele T. O. " (٢٠١٠) بدراسة استهدفت التعرف على دراسة مقارنة لجودة الحياة للرياضيين وغير الرياضيين لدى طلاب المرحلة الجامعية من إحدى الجامعات النيجيرية ، كما هدفت الدراسة إلى المقارنة بين نوعية الحياة للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الجامعية بجامعة إيلي أيفي بنيجيريا. واستخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية للدراسة إلى أن الرياضيين لديهم تصور أفضل بكثير لأوضاعهم عن نظرائهم غير الرياضيين وكانت النتائج على الجانب الآخر من مجالات نوعية الحياة للرياضيين وغير الرياضيين، لصالح الرياضيين في أغلب مجالات جودة الحياة.

قامت " ناهده الدليمي وآخرون " (٢٠١٢) بدراسة استهدفت التعرف على تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطلبات جامعة بابل، والتعرف على الفروق في تقدير الذات وجودة الحياة بين الصفوف الدراسية، مع إيجاد علاقة الارتباط بين تقدير الذات وجودة الحياة لطلبات جامعة بابل، واستعملت الباحثات المنهج الوصفي؛ أسلوب المسح، والعلاقات الارتباطية، والمقارنة لعينة البحث التي تم اختيارها بصورة عشوائية طبقية من طالبات جامعة بابل في كليات تم اختيارها أيضاً بالطريقة العشوائية، والكليات هي (الدراسات القرآنية، والتربية، والعلوم بنات، والتربية الرياضية، والتربية الفنية) ، وللصفوف الثاني والثالث والرابع، فقط وبعدها (٨٢) طالبة للعام الدراسي (٢٠١٠ - ٢٠١١)، واستعملت الباحثات مقياسي تقدير الذات وجودة الحياة من (إعدادهن)، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية للدراسة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات وجودة

الحياة لدى طالبات الصفين الثالث والرابع في جامعة بابل، كذلك تفوق طالبات الصف الرابع في متغيري تقدير الذات وجودة الحياة.

قام " Olcay, S. " (٢٠١٣) بدراسة استهدفت التعرف على تقييم تصورات الطلاب على جودة الحياة الجامعية من حيث ثقافة الحياة الديمقراطية: مثال من جامعة كوكوروا قسم التربية البدنية والرياضة بتركيا، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونه من (٢٤١) طالب من طلاب الجامعة وتمثلت أداة الدراسة في تطبيق مقياس جودة الحياة (ÜYKÖ) إعداد (Doanay) كأداة لجمع البيانات. واستخدم المنهج الوصفي، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية للدراسة إلى حصول الطلاب على أعلى التصنيفات التي تنتمي إلى " التوجه نحو المستقبل " و " البيئة الصفية "، كذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تصورات الطلاب لجودة الحياة وتقييمها من حيث ثقافة الحياة الديمقراطية. حيث وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية لطلاب قسم الإدارة في مجالي " الفرص الاجتماعية " و " اتخاذ القرارات " في حين أن طلبة قسم التربية البدنية لديهم معدلات أعلى في نطاقات " تكوين العلاقة مع الآخرين "، و " التوجه نحو المستقبل ".

قام " Salami M., et al " (٢٠١٣) بدراسة استهدفت تقييم العلاقة بين نوعية الحياة واحترام الذات بين الطلاب، جامعة أصفهان إيران، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من طلاب جامعة أصفهان، (١٠٠) ذكور، و(١٠٠) من الإناث، استخدم الباحث المنهج الوصفي، أسلوب المسح، وكانت أدوات الدراسة مقياس جودة الحياة (MVQOLI)، واستبيان تقدير الذات لرويسون Rabson، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية للدراسة إلى أن هناك علاقة بين تقييم الطلاب من نوعية حياتهم وثقتهم بأنفسهم، كما أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ونوعية الحياة.

خطة وإجراءات البحث:

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي " الأسلوب المسحي " وذلك لملائمته لتحقيق هدف

البحث ومناسبته لطبيعة إجراءاته بوصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه .

مجتمع وعينة الدراسة :

اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب بكلية التربية جامعة المنيا في العام الجامعي ٢٠ / ٢٠٢١. وقد بلغ حجم المجتمع (٦٥٦٩) ستة آلاف وخمسمائة وتسعة وستون بواقع (٣٣٣٩) ثلاثة آلاف وثلاثمائة وتسعة وثلاثون طالب ، (٣٢٣٠) ثلاثة آلاف ومائتان وثلاثون طالبة. وقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية قوامها (٨٠٠) ثمانمائة طالب وطالبة مستخدما التوزيع المتساوي وبذلك مثلت نسبة قدرها (١٢.١٨٪) من مجتمع الدراسة بواقع (٤٠٠) أربعمائة طالب ، (٤٠٠) أربعمائة طالبة موزعون بالتساوي على الفرق الدراسية الأربعة بواقع (٢٠٠) طالب وطالبة بكل فرقة دراسية .

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالدراسة استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

١- مقياس المرونة النفسية. الذي أعده كل من " BRUNET , BRIEN DERUMAUX , SAVOIVE , BOUDRIAS " (٢٠٠٨) ، الذي ترجم إلى اللغة العربية من طرف الباحثين " وازي طاوس ، حمودة سليمة " (٢٠١٦) ، حيث قامت الباحثتين بترجمة المقياس من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية .

٢- مقياس جودة الحياة " إعداد الباحثة "

أولاً : مقياس المرونة النفسية

وصف المقياس :

هو مقياس المرونة النفسية (EHR) ويشمل المقياس على ٢٣ عبارة ، موزعة على ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية هي : الفعالية الذاتية (١٢) عبارة ، النمو والتطور (٥) عبارات ، والتفاؤل (٦) عبارات وذلك على النحو التالي :

- بعد التطوير والنمو ويشتمل على (٥) عبارات أرقامها (٢٣/٢١/٢٠/١٢/٨) .

- بعد الفاعلية الذاتية ويشتمل على (١٢) عبارة أرقامها (٢٢/١٨/١٥/١٤/١١/١٠/٩/٧/٥/٤/٣/١) .

- بعد التفاؤل ويشتمل على (٦) عبارات أرقامها (١٩/١٧/١٦/١٣/٦/٢) .

وتتم الاستجابة لعبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسي وذلك على النحو التالي: تنطبق دائماً (٥) ، كثيراً (٤) ، أحياناً (٣) ، نادراً (٢) ، أبداً (١) وبذلك تراوحت درجات المقياس ما بين (٢٣ : ١١٥) درجة موزعة كالتالي :

- بعد التطوير والنمو ما بين (٥ : ٢٥) درجة .

- بعد الفاعلية الذاتية ما بين (١٢ : ٦٠) درجة .

- بعد التفاؤل ما بين (٦ : ٣٠) درجة .

- الخصائص السيكومترية لمقياس:

- الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية :

قام معدا المقياس باستخدام صدق المقارنة الطرفية تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس فقط، وذلك بتوزيع المقياس على عينة من الطلبة قوامها ١٨ طالبا، تم تفرغ النتائج وتعاملنا مع درجات الثلث الأعلى درجات (٦) طلبة على أنها المجموعة الأولى، ودرجات الثلث الأدنى درجات (٦) طلبة على أنها المجموعة الثانية ثم حسبنا دلالة الفروق بين المجموعتين باختبار ت لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعتين وبالتالي التمييز بينهما

- ثبات المقياس:

يعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة و خالية من الخطأ وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة الدراسة على نفس الأفراد عدد من المرات بنفس الطريقة و الشروط فإننا نتحصل على نفس القيمة في كل مرة .

يعد الثبات من الشروط المهمة للأداة الجيدة والثبات يعني الاتساق في النتائج ، والثبات هو اتساق المقياس في الشيء الذي تقيسه الأداة ، ويقصد بالثبات ، الاستقرار بمعنى لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئا من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار ولغرض إيجاد معامل الثبات المقياس المرونة النفسية تم استخدام طريقة التجزئة النصفية) بوصفها إحدى الطرائق الشائعة في حساب الثبات، إذ إنها تكشف عن مدى استقرار النتائج عند تطبيق المقياس على مجموعة معينة من الأفراد. إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٢٠) طالب من عينة الدراسة ، وبعد معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (٠ . ٨٩) ثم تم تصحيح معامل الثبات معادلة سبيرمان براون فكان معامل الثبات للمقياس ككل يساوي (٠.٩٤) وهو دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس، وفي هذا الصدد يشير سماره وآخرون (١٩٨٩) إلى إن معامل الثبات إذا بلغ (٠.٥٧) فأعلى فانه يعد ثبات عال .

الخصائص السيكومترية للمقياس فى الدراسة الحالـى:

الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلى، حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (٣٠٠) ثلاثمائة طالب وطالبة من مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي (٣-١) توضح النتائج على التوالى .

جدول (١): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

المرونة النفسية والدرجة الكلية له (ن = ٣٠٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٤٤	٦	٠.٦٤	١١	٠.٥٥	١٦	٠.٦٠	٢١	٠.٥٣
٢	٠.٤٧	٧	٠.٦٨	١٢	٠.٥١	١٧	٠.٥٠	٢٢	٠.٥٠
٣	٠.٤٢	٨	٠.٦٤	١٣	٠.٦٠	١٨	٠.٦٧	٢٣	٠.٥٠
٤	٠.٦٦	٩	٠.٥٥	١٤	٠.٤٢	١٩	٠.٥٩		
٥	٠.٦٣	١٠	٠.٦٣	١٥	٠.٤٩	٢٠	٠.٥٩		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (١) ما يلى :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٤٢ : ٠.٦٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق .

جدول (٢): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

المرونة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه (ن = ٣٠٠)

العبارات								الخصائص السيكومترية
			٢٣	٢١	٢٠	١٢	٨	رقم العبارة
			٠.٥٧	٠.٥١	٠.٤٢	٠.٦٥	٠.٣٩	معامل الارتباط

المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب ----- د/ كريمة جزر القطب العجمي

العبارات								الخصائص السيكومترية	
			٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	مستوى الدلالة	
١١	١٠	٩	٧	٥	٤	٣	١	رقم العبارة	
٠.٧٧	٠.٤٣	٠.٧٦	٠.٦٢	٠.٦٤	٠.٤٤	٠.٧٥	٠.٣٨	معامل الارتباط	
٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	مستوى الدلالة	بعد الفاعلية الذاتية
				٢٢	١٨	١٥	١٤	رقم العبارة	
				٠.٨٠	٠.٨٣	٠.٦٢	٠.٥٥	معامل الارتباط	
				٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	مستوى الدلالة	
		١٩	١٧	١٦	١٣	٦	٢	رقم العبارة	بعد التفاؤل
		٠.٧١	٠.٥٩	٠.٥٢	٠.٦٥	٠.٥٢	٠.٥١	معامل الارتباط	
		٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	مستوى الدلالة	

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التطوير والنمو والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٣٩ : ٠.٦٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٣٨ : ٠.٨٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التفاؤل والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥١ : ٠.٧١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .

جدول (٣) : معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له
(ن = ٣٠٠)

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التطوير والنمو	٠.٩١	٠.٠١
بعد الفاعلية الذاتية	٠.٩٠	٠.٠١
بعد التفاؤل	٠.٩٠	٠.٠١

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق .

١- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثه معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٣٠٠) ثلاثمائة طالب وطالبة من مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة الأساسية ، والجدول التالي (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤) : معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ٣٠٠)

أبعاد المقياس	معامل ألفا	مستوى الدلالة
بعد التطوير والنمو	٠.٩٢	٠.٠١
بعد الفاعلية الذاتية	٠.٩٣	٠.٠١
بعد التفاؤل	٠.٩٠	٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٢	٠.٠١

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٣) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات .

ثانياً : مقياس جودة الحياة :ملحق(٥)

أ- لتصميم المقياس اتبعت الباحثه فى إعدادها الخطوات التالية :

(١) تحديد هدف المقياس وتمثل في التعرف على مدى جودة الحياه لدى طلبة كلية التربية جامعة المنيا

(٢) عمل مسح مرجعي من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والتي تضم عدد من مقاييس جودة

الحياة كدراسة كل من يونان ديمت وآخرون " (Demet, U., et al) (٢٠٠٨) " دعاء

الصاوي " (٢٠٠٩) " سليمان رجب " (٢٠٠٩) محمود منسي ، على كاظم "

(٢٠١٠) " (Olubusola E. J. & Ayodele T. O.٢٠١٠) " ناهده الدليمي وآخرون

" (٢٠١٢) " Olcay, S. (٢٠١٣) " Salami M., et al (٢٠١٣) "

(٣) قامت الباحثة بتحديد مجموعة من الأبعاد تمثلت في ويتكون من (٥) خمسة أبعاد تشكل في مجموعها جودة الحياة بالنسبة للأفراد " وهي " بعد الصحة الجسدية وسلامة البدن وبعد القدرة على التواصل الاجتماعي وبعد التوجه الايجابي نحو المستقبل وبعد الرضا الدراسي وبعد الشعور بالصحة النفسية

(٤) قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء لعوامل المقياس (ملحق ٣) وعرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددها (١١) إحدى عشر خبير من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية ممن تزيد خبرته في المجال عن (١٠) سنوات(ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد من عدمها لموضوع البحث وتصميم المقياس ، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٥) .

جدول (٥): النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أبعاد مقياس جودة الحياة لطلبة

كلية التربية قيد البحث (ن = ١١)

م	الأبعاد	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
١	بعد الصحة الجسديه وسلامة البدن	١١	-
٢	التواصل الاجتماعي	١١	-
٣	التوجه الايجابي نحو المستقبل	١٠	١
٤	الرضا الدراسي	٩	٢
٥	الصحة النفسية	١٠	١

(٥) يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة أبعاد مقياس جودة الحياه لطلبة كلية التربية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٨١.٨٣٪ : ١٠٠٪) وقد تم اختيار الأبعاد التي حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر من مجموع أراء الخبراء ، وفي ضوء ذلك تم اختيار جميع الأبعاد الخاصة بمقياس جودة الحياه.

(٦) قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس مستعيناً بالعوامل المستخلصة من أراء الخبراء ، والتي تقيس تلك الأبعاد ، وقد راعت الباحثة عند صياغتها لعبارات المقياس أن تكون العبارات سهلة وبسيطة ومفهومة، وبذلك تم وضع المقياس في صورته المبدئية (ملحق ٤)، وقد بلغ عدد هذه العبارات (٦٠) عبارة .

(٧) قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس والعبارات التي تمثلها على الخبراء لإبداء الرأي للتعرف على مدى مناسبة وصياغة العبارات وكفايتها للأبعاد المستخدمة وتحقيقها للهدف الموضوع ، كما طلب منهم حذف أو إضافة أو تعديل صياغة أي عبارة من العبارات أو نقل عبارة من بعد إلى آخر في ضوء ما يرونه مناسباً ، وقد بلغ عدد عبارات أبعاد المقياس في ضوء آراء الخبراء (٥٠) عبارة اندرجت تحت (٥) أبعاد تغطي جودة الحياة .

(٨) استخدمت الباحثة في تصحيح المقياس بحيث يجب الطالب على عبارات المقياس من خلال بدائل الإجابة الخمسة (كثيراً جداً - كثيراً - إلى حد ما - قليل جداً - أبداً) ، العبارات في اتجاه البعد عددها (٣١) ، والعبارات عكس اتجاه البعد عددها (١٩) ، تحصل العبارات في اتجاه البعد منها على الدرجات (٤-٣-٢-١- صفر) على التوالي ، و تحمل العبارات في اتجاه البعد أرقام (١- ٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠) ، وتحصل العبارات عكس اتجاه البعد على الدرجات (صفر- ١-٢-٣-٤) على التوالي وهي تحمل الأرقام التالية (٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠) . وبذلك تراوحت درجات المقياس ما بين (صفر : ٢٠٠) درجة موزعة كالتالي :

- بعد الصحة الجسمية وسلامة البدن ما بين (صفر : ٢٨) درجة .
- بعد القدرة على التواصل الاجتماعي ما بين (صفر : ٣٦) درجة .
- بعد التوجه الايجابي نحو المستقبل ما بين (صفر : ٣٦) درجة .
- بعد الرضا الدراسي ما بين (صفر : ٣٦) درجة .
- بعد الشعور بالصحة النفسية ما بين (صفر : ٦٤) درجة .

المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالي :

١ . الصدق :

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٣٠٠) ثلاثمائة طالب وطالبة من مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة الأساسية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي

المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب ----- د/ كريمة جزر القطب العجمي

تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس،
والجداول (٦ - ٨) توضح النتائج على التوالي .

جدول (٦) : معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٦٨	١٢	٠.٦١	٢٣	٠.٥٦	٣٤	٠.٨٨	٤٥	٠.٤٠
٢	٠.٥١	١٣	٠.٤٤	٢٤	٠.٥٣	٣٥	٠.٧٩	٤٦	٠.٥٢
٣	٠.٤٤	١٤	٠.٥٣	٢٥	٠.٧٧	٣٦	٠.٧٦	٤٧	٠.٧٥
٤	٠.٥٠	١٥	٠.٤٨	٢٦	٠.٧٨	٣٧	٠.٦٩	٤٨	٠.٦٥
٥	٠.٤٨	١٦	٠.٤١	٢٧	٠.٥٦	٣٨	٠.٧٧	٤٩	٠.٦٩
٦	٠.٥٥	١٧	٠.٧٢	٢٨	٠.٥٧	٣٩	٠.٨١	٥٠	٠.٧١
٧	٠.٥٩	١٨	٠.٧٦	٢٩	٠.٦٤	٤٠	٠.٦٧		
٨	٠.٦٢	١٩	٠.٥٠	٣٠	٠.٧٧	٤١	٠.٧٤		
٩	٠.٦٧	٢٠	٠.٤٩	٣١	٠.٧١	٤٢	٠.٤٨		
١٠	٠.٧٠	٢١	٠.٤٠	٣٢	٠.٨٤	٤٣	٠.٤٢		
١١	٠.٧٢	٢٢	٠.٤٧	٣٣	٠.٧٥	٤٤	٠.٦٨		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما

بين (٠.٤٠ : ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة

مناسبة من الصدق .

جدول (٧): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٣٠٠)

العبارات										أبعاد المقياس
		٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	بعد الصحة الجسدية وسلامة البدن
		٠,٧١	٠,٤٢	٠,٦٤	٠,٥٧	٠,٥٠	٠,٥٥	٠,٧٩	معامل الارتباط	
		٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	مستوى الدلالة	
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	رقم العبارة	بعد التواصل الاجتماعي
٠,٦٤	٠,٥٥	٠,٦٦	٠,٨١	٠,٦٨	٠,٦٣	٠,٦٨	٠,٧٦	٠,٧٧	معامل الارتباط	
٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	مستوى الدلالة	
٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	رقم العبارة	بعد التوجه الايجابي نحو المستقبل
٠,٨٤	٠,٨٣	٠,٨١	٠,٧١	٠,٦٢	٠,٨٣	٠,٨٦	٠,٦٧	٠,٦٩	معامل الارتباط	
٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	مستوى الدلالة	
٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	رقم العبارة	بعد الرضا الدراسي
٠,٧٧	٠,٨٩	٠,٨٠	٠,٧٣	٠,٨٣	٠,٧٩	٠,٧٠	٠,٧٩	٠,٧٧	معامل الارتباط	
٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	مستوى الدلالة	
٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	رقم العبارة	بعد الصحة النفسية
٠,٨٣	٠,٧٩	٠,٧٠	٠,٥٥	٠,٦٦	٠,٨١	٠,٦٨	٠,٦٣	٠,٦٨	معامل الارتباط	
٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	مستوى الدلالة	
		٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	رقم العبارة	
		٠,٨٣	٠,٨١	٠,٨٩	٠,٨٠	٠,٧٣	٠,٨٣	٠,٧٩	معامل الارتباط	
		٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	مستوى الدلالة	

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الصحة الجسدية وسلامة البدن والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٤٢ : ٠.٧٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .

المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب ----- د/ كريمة جزر القطب العجمي

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد القدرة على التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٥ : ٠.٨١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التوجه الايجابي نحو المستقبل والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٢ : ٠.٨٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الرضا الدراسي والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧٠ : ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الصحة النفسية فى العمل والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٥ : ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- جدول (٨) : معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة الدرجة الكلية له (ن = ٣٠٠)

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الصحة الجسدية وسلامة البدن	٠.٩٠	٠.٠١
بعد التواصل الاجتماعي	٠.٨٠	٠.٠١
بعد التوجه الايجابي نحو المستقبل	٠.٨٦	٠.٠١
بعد الرضا الدراسي	٠.٩١	٠.٠١
بعد الصحة النفسية	٠.٩٤	٠.٠١

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٠ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق .

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثه معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٣٠٠) ثلاثمائة طالب وطالبة من مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة الأساسية ، والجدول التالي (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) : معامل الثبات لمقياس جودة الحياة باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ٣٠٠)

أبعاد المقياس	معامل الفا	مستوى الدلالة
بعد الصحة الجسدية وسلامة البدن	٠.٨٧	٠.٠١
بعد التواصل الاجتماعي	٠.٨٤	٠.٠١
بعد التوجه الايجابي نحو المستقبل	٠.٨١	٠.٠١
بعد الرضا الدراسي	٠.٩١	٠.٠١
بعد الصحة النفسية	٠.٩٠	٠.٠١
الدرجة الكلية	٠.٩٥	٠.٠١

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨١ : ٠.٩١) كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

الخطوات التنفيذية للدراسة :

أ . الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثه بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلبة وطالبات مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة الأساسية قوامها (٣٠٠) ثلاثمائة وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمه ووضوحها وملاءمتها للتطبيق على العينة قيد الدراسة ، وقد أوضحت نتائج الدراسة وضوح العبارات وتفهم العينة لتعليمات التطبيق مما يشير إلى مناسبتها للتطبيق على العينة قيد الدراسة.

ب . تطبيق أدوات الدراسة :

قامت الباحثه بتطبيق المقاييس النفسية قيد الدراسة وهي المرونة النفسية ، جودة الحياة على طلبة وطالبات كلية التربية جامعة المنيا بمختلف الفرق الدراسية خلال الفترة من ١١ / ٢٠٢٠ م إلى ١٨ / ١ / ٢٠٢١ م وذلك على النحو التالي:

- طلبة وطالبات الفرقة الثالثة فى الفترة من ٢٠٢٠/١١/٧ - ٢٠٢٠/١١/٣٠ .

المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب ----- د/ كريمة جزر القطب العجمي

- طلبة وطالبات الفرقة الأولى والثانية فى الفترة من ٢٠٢٠/١٢/١ - ٢٠٢٠/١٢/٢١ .
 - طلبة وطالبات الفرقة الرابعة فى الفترة ٢٠٢٠/١٢/٢٢ - ٢٠٢١/١/١٨ .
- الأسلوب الإحصائى المستخدم :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية : المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسبة المئوية ومعامل الارتباط ومعامل ألفا كرونباخ و اختبارات .
وقد استخدمت الباحثة مستوى الدلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للدراسة ، كما استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

نتائج الدراسة وتفسيرها

- نتائج الفرض الأول :
- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية عينه البحث .

جدول (١٠): معاملات الارتباط توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية عينه البحث (ن = ٨٠٠)

الدرجة الكلية للمقياس	بعد الصحة النفسية	بعد الرضا الدراسي	بعد التوجه الايجابي نحو المستقبل	بعد التواصل الاجتماعي	بعد الصحة الجسدية وسلامة البدن	جودة الحياة المرونة النفسية
٠.٥٦	٠.٧٧	٠.٨٠	٠.٧١	٠.٦٦	٠.٥٤	بعد التطوير والنمو
٠.٦١	٠.٦٠	٠.٥٢	٠.٥٨	٠.٤٦	٠.٦٣	بعد الفاعلية الذاتية
٠.٦٣	٠.٤٦	٠.٧٠	٠.٧١	٠.٦٧	٠.٥٧	بعد التفاؤل
٠.٥٤	٠.٥٨	٠.٦٤	٠.٦٣	٠.٥٨	٠.٥٥	الدرجة الكلية للمقياس

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي :

توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية عينه البحث
وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن المرونة النفسية المتعلقة بجودة الحياة ، تزداد بزيادة ثقة الفرد في نفسه ، وتجعل الفرد لديه القدرة على أداء أعماله وواجباته اليومية دون

الشعور بالتعب، مما يترتب عليه شعوره بالسعادة والمتعة من خلال إنجاز واجباته، وتمتعه باللياقة التي تجعله قادراً على التصدي للمواقف الطارئة.

أما جودة الحياة المتعلقة بالأبعاد المختلفة قيد البحث، تجعل الفرد أكثر إقبالاً على التعارف بالآخرين، وتكوين الصداقات، مع العديد من أقرانه.

كما أن المرونة النفسية المتعلقة بجودة الحياة تزداد كلما ازداد شعور الفرد بالصحة النفسية بدرجة عالية، وكلما كانت راحة المعنوية مرتفعة؛ وذلك نتيجة شعور الفرد بالأمان والأمن، ومقدرته على تلبية متطلباته اليومية، وكلما كان قادراً على مواجهة مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب، وتمتعه بوضع اقتصادي واجتماعي جيد، مما يجعله متمتعاً بدرجة عالية من جودة الحياة.

وكذلك الأفراد الذين يتمتعون بالثقة بالنفس ويكون واثقاً من إمكانياته وقدراته بالنسبة لكيفية التعامل مع المواقف غير المتوقعة، ويتخذ قراراته بثبات، ويتصف بالاستقرار وعدم التردد، ويستطيع التعبير عن وجهة نظره ولديه مفهوم إيجابي عن ذاته، ويتصف بالصدق والواقعية، ويتقبل النقد من الآخرين

وتعزو الباحثة تلك النتيجة أيضاً إلى أن هناك علاقة بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا إلى أن المرونة النفسية تعمل على تحسين جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا مما يسببهم تقديراً مرتفعاً لذاتهم؛ كما أنه يعمل على تكوين علاقات اجتماعية، والتواصل مع الآخرين فإنه يكون أكثر تقديراً لذاته؛ وذلك بسبب تعرضه للمواقف المختلفة، وتبادل الآراء، والإعجاب بآرائه والأخذ بها، فكل هذا يجعله أكثر تقديراً لذاته .

وتعزو الباحثة أيضاً أنه كلما كان لدى الفرد قدرة على مواجهة الضغوط المختلفة وثبات صمود نفسي وتفاعلاً مع من حوله كلما كان أكثر قدرة على تحقيق أهدافه وطموحاته وإقبالاً على الحياة والإحساس بأن الحياة جديرة بالاهتمام ولها معنى وقيمة والشعور بالطمأنينة والأمن نحو مستقبلهم وتوقع النجاح والتفوق كما أن قدرة الفرد في السيطرة على بيئته وتفاعله الإيجابي مع من حوله وقدرته على إدارة أزماته ومواجهته الفعالة لها ترتبط بتوجهه الإيجابي للحياة، والإحساس بالاستقرار النفسي، والتفائل، وتوقع النجاح، وحدوث الأفضل.

ويتفق هذا مع ما ذكره (Lehman, 1998: 51)، في أن جودة الحياة تتمثل في

الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يحياها الفرد".

المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب ----- د/ كريمة جزر القطب العجمي

وبهذا يكون تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية عينة البحث
نتائج الفرض الثاني :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا فى المرونة النفسية.
جدول (١١): اختبار ت لدلالة الفروق بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة بنها فى المرونة النفسية (ن = ٨٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الطالبات (ن = ٤٠٠)		الطلبة (ن = ٤٠٠)		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٠١	٢٦.٦٤	٣.٠٨	١٢.٥٨	٣.٣٢	١٨.٦٢	بعد التطوير والنمو
٠.٠١	٢٢.٢٩	٣.٨٨	٣٥.٦٢	٤.٠٤	٤١.٨٧	بعد الفاعلية الذاتية
٠.٠١	٢٠.٢٦	٣.٢٩	١٦.٤٦	٣.٢٢	٢١.١٣	بعد التفاؤل
٠.٠١	٣٨.١٣	٦.١٢	٦٤.٦٦	٦.٤٤	٨١.٦٢	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا فى المرونة النفسية ولصالح الطلبة .

وتعزو الباحثه تلك النتيجة إلى أن هناك فروق بين الطلبة والطالبات فى مواجهة المواقف المختلفة التى تواجههم لصالح الطلبة حيث نجد أن الذكور يكونوا على قدر كبير مواجهة المواقف و الضغوطات التى تواجههم فطبيعة الرجل تجعله يصر على أن يعالج المشكل أما الإناث فقد تستسلم لتلك المشكلات .

كما تعزو الباحثه تلك النتيجة أيضا إلى أن الطلبة يكون لديهم القدرة على التحكم فى انفعالاتهم أثناء مواجهة الضغوط المختلفة كما يكونوا لديهم القدرة على التحكم فى سير الأمور عن الطالبات ، كما ان الطالبة يكونوا لديهم القدرة على مواجهة الصعوبات نظرا لطبيعتهم الفسيولوجية الذين يكونوا قادرين على مواجه شتى المواقف أو المشكلات المختلفة .

وتعزو الباحثه تلك النتيجة إلى أن المرونة النفسية تعد من السمات التى تعمل على وضع أهداف جديدة والعمل على تحقيقها، كما أن الطلاب الذكور لا يستسلمون للفشل والهزيمة والإحباط، بل دائماً ما يفكرون فى تحقيق المكاسب والفوز، وينظرون إلى المستقبل بصورة أفضل مما هو عليه مع الصبر والعمل، حيث أن المرونة النفسية تعمل على إكسابهم تلك الصفات وهذا

ينفق مع ما ذكره "(Bonanno & et al, 2007, 131)" فى أن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة العالية يكونوا بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة فليدهم صعوبة في ويتمتع الأفراد ذوو المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة فليدهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

وبهذا يكون تحقق صحة الفرض الثاني والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا فى المرونة النفسية.

الفرض الثالث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا فى جودة الحياة.

جدول (١٢): اختبار ت لدلالة الفروق بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا فى جودة

الحياة (ن = ٨٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الطلبات (ن = ٤٠٠)		الطلبة (ن = ٤٠٠)		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠١	٥,٣٩	٢,٨٨	١٤,٣٣	٣,٠٣	١٦,١٤	بعد الصحة الجسدية وسلامة البدن
٠,٠١	١٣,٧٩	٣,٠٦	١٨,١٩	٣,٥٤	٢١,٤٢	بعد التواصل الاجتماعي
٠,٠١	١٦,٨٠	٢,٩٥	١٧,٥٥	٢,٦٤	٢٠,٨٨	بعد التوجه الايجابي نحو المستقبل
٠,٠١	٤,٢٦	٣,٣٥	١٩,٤٨	٣,١٥	٢٠,٤٦	بعد الرضا الدراسي
٠,٠١	١٩,٧٣	٤,٩١	٤١,٦٨	٥,٤٤	٤٨,٩٢	بعد الصحة النفسية
٠,٠١	٢١,٦٤	١٠,٤٠	١١١,٢٣	١١,٢٤	١٢٧,٨٢	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا فى جودة الحياة

ولصالح الطلبة .

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن هناك فروق بين الطلبة والطالبات فى مواجهة

المواقف المختلفة التى تواجههم لصالح الطلبة حيث أن جودة الحياة بأبعادها المختلفة مثل

الصحة الجسمية وسلامة البدن والقدرة على التواصل الاجتماعي والتوجه الايجابي نحو المستقبل

والرضا الدراسي والشعور بالصحة النفسية.

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة لصالح الطلاب دون الطالبات لان الطلاب الذكور يكونوا أكثر فى تكوين العلاقات والصدقات الجدية مع أقرانهم وبالتالي يزداد لديهم القدرة على التواصل الإجتماعى والتوجه الإيجابى نحو المستقبل وهذا يتفق مع ما ذكره " حسن عبد المعطي "، (٢٠٠٥: ٢١)، أن جودة الحياة تعمل على المساعدة فى تحسين العلاقات الشخصية والاجتماعية، خاصة وأن الإنسان كائن اجتماعي يعيش طوال حياته في تفاعلات اجتماعية مع الآخرين يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وكثيراً ما تحدث لديه مشكلات في التواصل الفعال مع من حوله، وقد يفقد المهارات الاجتماعية الكافية للتفاعل الاجتماعي الناجح فتسوء علاقته بالآخرين وتظهر المشكلات الشخصية والمشكلات الزوجية والمشكلات الأسرية، ومن ثم يفقد الفرد الكثير من معنى الحياة ويحتاج إلى برامج إرشادية لتحسين نوعية حياته وتفعيل تواصله الاجتماعي. وبهذا يكون تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا فى جودة الحياه

توصيات الدراسة

- ١) عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف إلي التوعية بأهمية المرونة النفسية.
- ٢) السعي لخلق بيئة نفسية صالحة للاستقرار الانفعالي تساعد على رفع مستوى جودة الحياة.
- ٣) توعية القائمين على مؤسسات التربية والتعليم بتدريس أبعاد المرونة النفسية بجميع المراحل الدراسية لرفع الوعي بأهميتها.
- ٤) تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية والذي ينعكس بدوره علي الجودة الحياة
- ٥) إقامة مركز للإرشاد والتوجيه النفسي والاستفادة من المتخصصين في الإرشاد النفسي في تحسين مستوى المرونة النفسية للمرأة والعمل علي التخفيف من حدة القلق لديها.
- ٦) إجراء المزيد من الأبحاث حول موضوع الدراسة ومتغيراتها لمقارنة النتائج.

بحوث مقترحة

- ١ - إجراء نفس الدراسة على عينة مختلفة ، للتأكد من صحة النتائج .
- ٢ - إجراء دراسات على كل بعد من الأبعاد كل على حدة والتركيز عليه.
- ٣ - دراسة العوامل الخاصة بالشباب الجامعي والتي تؤثر على العوامل الديموغرافية .
- ٤ - إجراء تحليل دور المرونة النفسية في دعم العلاقات القائمة علي التجانس الاجتماعي والثقافي والفكري .

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- حسن عبد المعطي (٢٠٠٥) الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة.
- حنان عبد الرحيم المالكي (٢٠١٢).فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ع ٣١ ، ج ٣ ، ص ١٣٧-١٩٧٠
- دعاء الصاوي حسين(٢٠٠٩): " جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها"، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة لقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة سوهاج .
- رغداء علي نعيسة (٢٠١٢) جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق المجلد ٢٨ العدد الأول، ١٤٥-١٨١
- سامي موسى هاشم (٢٠٠١): " جودة الحياة لدى المعوقين جسماً والمسنين وطلاب الجامعة"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ١٣، ص ١٢٥ - ١٨٠.
- سعيد أل الشويل و فتحى نصر، مهدي محمد (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية ، مصر، ٣ (١٣).
- سليمان رجب سيد أحمد (٢٠٠٩) قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها ، كلية التربية ، جامعة تبوك، السعودية
- سيد إبراهيم ، شريف جابر (٢٠١١). المرونة الايجابية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طلاب التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، السعودية، ع ٦٩ ، ٤٠١ - ٤٣٤٠
- علي مهدي كاظم (٢٠٠٦) جودة التعليم العالي في دول مجلس التعاون:معوقات تطبيقها ومتطلبات تحقيقها، مجلة آراء حول الخليج.
- علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٦) جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة، دورة علمية محكمة نصف سنوية

فتون محمد خرنوب(٢٠١٠): الذكاء الثقافي وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية ، دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق ، المؤتمر الإقليمي الثاني ، رابطة الأخصائيين النفسيين .

فوقية حسن رضوان (٢٠٠٥) : "علم النفس التطبيقي وجودة الحياة" ، المؤتمر العلمي الثالث (الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة) ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية، ص ص ٩٥-١٠٤ . .

محمد أبو حلاوة، (٢٠١٣). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٩)، ١-٥٥.

محمود عبد الحليم منسي ، علي مهدي كاظم (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة

مرورة عويس (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى الطلاب في ضوء المتغيرات الديمجرافية المرتبطة بالنوع والثقافة الفرعية والتخصص الأكاديمي. دراسات نفسية، مصر، ٢٩، (٣)، ٣٩٣-٤٧١.

ناهد عبد زيد الدليمي وآخرون (٢٠١٢) : " تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطلبات جامعة بابل "، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، مج ٢٠، ع ٤. ص ص ١١٢٦ - ١١٤٢ .

هاله خير السناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية - دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي ، مصر

يحيى شقورة ، (٢٠١٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ، غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية:

Allan, J., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), PP: 9-25.

Azlina, A., & Shahrir, J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. *International journal for cross-disciplinary subjects in education*, 1(1), 3-8.

Bonanno, G., & et al. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? the role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671 - 682.

- Demet, U. et al (2008) : " Quality Of Life In Turkish University Students And Its Relationship To Levels Of State-trait Anxiety" , Society for Personality Research, Social Behavior and Personality, Vol. 3, N. (36) , pp. 417-424
- Grotberg, H. (2002). A guide to promoting resilience in children. New York State. Retrieved 10 14, 2011, from www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience
- Hall J. ., & Felten, B, (2001). Conceptualizing Resilience in Women Older Than 85: Overcoming Adversity from Illness or Loss. Journal of Gerontological Nursing, 27(11), 46–53.
- Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University Students:
- Lehman, A., (1998) : " A Quality Of Life Interview For The Chronically Mentally Ill", Evaluation and Program Planning, Vol.11, PP.51-62
- Matthew, T. (2007). Posttraumatic stress disorder: recovering from and overcoming trauma. Retrieved 10 13, 2011, from www.About.com
- Moorea, P., Chrabaszca, J., Peterson, R., Rohrbeck, C., Roemer, E., & Mercurio, A. (2014). Psychological resilience: the impact of affectivity and coping on state anxiety and positive emotions during and after the Washington, DC sniper killings. Anxiety, Stress, & Coping, 27 (2), PP: 138-155.
- Olcay, S. (2013) : " Evaluation of Students' Perceptions on the Quality of University Life In Terms of Democratic Life Culture: The Example of Cukurova University Physical Education and Sports Department" , International Journal of Developmental Sport Management, Cukurova University, Adana, Turkey, Vol. 2, N. 1, pp. 123:134.
- Olubusola, E. J. & Ayodele, T. O. (2010) : " A comparative study of the quality of life at athlete and no athletic undergraduate students of a Nigerian university", Sport Medicine Journal, Vol.2 N. 23 pp.230-245.
- Salami M. et al., (2013): " A Comparison Study of Self Esteem among Arab and Malaysian University Students in International Islamic University Malaysia ", Psycho-Behavioral Science and Quality of Life , Vol. 3, N1, pp.117-127.

الملخص

المرونة مصطلح يشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى البقاء مستقرًا والحفاظ على الهدوء والتوازن الذاتي عند تعرضه للضغوط أو المواقف العصيبة. يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ونوعية الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا. أدوات البحث :- مقياس المرونة العاطفية (EHR). و مقياس جودة الحياة "من إعداد الباحث". النتائج: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ونوعية الحياة لدى طلاب كلية التربية عينة البحث. الخلاصة: الصمود النفسي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بنوعية الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا توصيات الدراسة: ندوات ودورات تدريبية متكاملة مهمة لرفع الوعي بالمرونة النفسية ونوعية الحياة بين فئة الشباب.

مفاتيح الكلمات : المرونة ، جودة الحياة ، فئة الشباب ، المواقف العصيبة

The relationship between Psychological flexibility and quality of life among students of the Faculty of Education, Minia University

Abstract

Resilience is a term that refers in psychology to the idea of the individual's tendency to remain stable and maintain calm and self-balance when exposed to pressures or stressful situations. The current research aims to identify the relationship between psychological resilience and quality of life among students of the Faculty of Education at Minia University .Tools: Emotional Resilience Scale (EHR). And Quality of Life Scale "Prepared by the researcher. Results: There is a statistically significant correlation between psychological resilience and quality of life among students of the College of Education, the research sample. Conclusion: psychological resilience has significant correlation with quality of life among students of the Faculty of Education at Minia University. Study recommendations: Seminars and integrated training courses important to raise awareness of the psychological resilience and quality of life among youth group.

Kay wards: Resilience, Quality of life, Youth group, Stressful situations