

المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة  
لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

إعداد

د/ حليلة إبراهيم الفيكاوي

أستاذ مشارك - قسم علم النفس - كلية التربية الأساسية -

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب



## المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

د/ حليلة إبراهيم الفيلاكاوي\*

### المستخلص:

تهدف الدراسة إلى تعرف العلاقة بين المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وتكونت العينة من (٥٠) تلميذاً من تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس المرونة النفسية ومقياس جودة الحياة، واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي المقارن، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة محل الاهتمام، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في كل من المرونة النفسية وجودة الحياة، وكشفت النتائج عن تحقق فروض الدراسة الرئيسية حيث وجدت علاقة موجبة دالة بين المرونة النفسية وجودة الحياة، وأسهمت المرونة النفسية في التنبؤ عن جودة الحياة لدى عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية-جودة الحياة - المرحلة المتوسطة.

\* د/ حليلة إبراهيم الفيلاكاوي: أستاذ مشارك-قسم علم النفس- كلية التربية الأساسية- الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

## **Psychological resilience and its relationship to the quality of life of middle school students**

The study aims to identify the relationship between psychological resilience and its relationship to the quality of life among middle school students. The sample consisted of (50) middle school students. The study used the following tools: a measure of psychological flexibility and a measure of quality of life. The following results indicate that there is an average level of psychological resilience and quality of life in the study sample of interest with the absence of differences between males and females in both psychological resilience and quality of life. Psychological resilience contributed to predicting the quality of life of the study sample of middle school students.

**Keywords:** psychological resilience - quality of life - middle school.

## مقدمة:

تعد دراسة المرونة النفسية من الدراسات المهمة في علم النفس التربوي، لما لها تأثير على حياة الإنسان في تحسين أدائه كفرد إيجابي يعمل على مواكبة التطور والتقدم في جميع مجالات حياته، وتكمن أهميتها في ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته عند التعرض لمواقف حرجة.

وينظر (Longest 2008) إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجاته الصحية والنفسية مثل الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية.

بينما ترى سناء جسام (٢٠٠٩، ٣٣) أن جودة الحياة تعني درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي، والنشاطات، ومدى إنجاز الفرد للمواقف.

## مشكلة البحث:

تعد المرونة النفسية ذات أهمية بالغة في كونها متغيراً من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، إذ تعد هذه المرحلة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره النمائية المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصمود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ويمكن الخطر في هذه المرحلة التغيرات الجسمية والبيولوجية والعقلية والانفعالية (محمد السيد، ٢٠٠٨، ٥٤)

كما يتعرض تلاميذ المرحلة المتوسطة إلى العديد من المشكلات على اختلاف مداها واتساعها، لدرجة أنها قد تشكل خطراً على التطور النفسي والاجتماعي لهم، هذه المشكلات قد يترتب عليها عجزهم عن القيام بوظائفهم الجديدة مما يجعلهم يشعرون بالتعاسة والحزن وعدم الرضا عن حياتهم (صالح أبو جادو، ٢٠١١) فقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط المرونة النفسية بالعديد من المتغيرات الإيجابية مثل السعادة النفسية، والاستقرار النفسي، وتنظيم الذات، ومواجهة الضغوط والرفاهية النفسية، واليقظة العقلية Weinstein, Brown & Rayn, 2009; Bajaj & Pande, 2015; Short, etal, 2015, Chang, Huang,

2015، ولذا فإن المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تكون مفيدة في كونها تساعدهم على تخطي مشاكلهم، وإكسابهم بعض الجوانب الأخرى في شخصياتهم. بناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في تعرف العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

### أسئلة البحث:

ما العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟  
ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة محل الدراسة؟
- ٢- ما مستوى جودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة محل الدراسة؟
- ٣- ما العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- ٤- هل توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور / إناث)؟
- ٥- هل توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس وجودة الحياة تبعاً لمتغير النوع (ذكور / إناث)؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١-الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- ٢-الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- ٣-الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- ٤-الكشف عن الفروق في المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة تبعاً لمتغير النوع (ذكور / إناث).
- ٥-الكشف عن الفروق في جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة تبعاً لمتغير النوع (ذكور / إناث).

### أهمية البحث:

من المأمول أن يسهم البحث الحالي في:

- ١- تناول البحث متغيرين من المتغيرات المهمة التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، وهما المرونة النفسية وجودة الحياة باعتبارهما من المفاهيم التي لها تأثيرات إيجابية في حياة الإنسان.

- ٢- حادثة متغير المرونة النفسية في الدراسات العربية في حدود إطلاع الباحثة.  
 ٣- ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة.  
 ٤- يمكن في ضوء ما يسفر عنه البحث معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وجوده الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة.

### المفاهيم الأساسية والإطار النظري للدراسة:

#### - المرونة النفسية:

وقد عرفت (يسرا شكري، ٢٠١٦: ٩٨) أن المرونة هي مقدرة الشخص على مواجهة العقبات والضغوط النفسية بسهولة ويسر دون اضطرابات، وهي استعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة والضاغطة التي تعكس على استجاباته الحياتية وعلاقاته الاجتماعية.

وقد عرفها (ميرفت حسن فتحي، ٢٠١٦: ٢٧) بأنها القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي القدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين والصفح والامل وان يجعل الإنسان معنى للحياة فيها.

ويعرفها (مصطفى وحيد، ٢٠١٧: ٥٨) بأنها عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الامل، والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي) والقدرة على حل المشاكل، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد مجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام، والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية.

وترى الباحثة أن خاصية المرونة ترجع إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين وإسقاط خاصية أو سمة المرونة النفسية على شخص ما لا يعنى أن مثل هذا الشخص لا يعاني من مصاعب أو ضغوط فالألم الانفعالي والحزن أعراض شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من شدائد أو عثرات شديدة في حياتهم وفي الواقع فإن الطريق إلى المرونة النفسية يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة فالحياة ليست نزهة بهجة وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد.

وتعرف الباحثة المرونة النفسية إجرائياً: عملية تفكيرية مركبة يستخدم التلميذ خبراته ومهاراته من أجل القيام بمهمة غير مألوفه أو معالجة مشكلة أو تحقيق هدف لا يوجد له حل جاهز، وتتحدد من خلال الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس المرونة النفسية ومكوناتها (الصلابة-التقاؤل-المصادر-العرض والهدف).

**وتعرف الصلابة إجرائياً:** عملية بموجبها يستطيع التلميذ تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً وعليه فإنه يكون أقل عرضه للآثار السلبية المرتبطة بالضغط.

**وتعرف التفاؤل إجرائياً:** عبارة عن نوع من النظرة الإيجابية إلى الجانب المشرق للأحداث وتوقع أفضل النتائج.

**وتعرف المصادر إجرائياً:** هو التنوع الذي يمتلكه التلميذ من أجل الوصول إلى الهدف بكل إيجابية وسلاسة معتمداً بذلك على قدراته الخاصة والظروف المحيطة.

وتعرف العرض والهدف إجرائياً: هو ما يسعى التلميذ إلى تحقيقه وهو نهاية عملية لبداية نظرية لتحقيق الغاية المرجوة.

#### ■ أبعاد المرونة النفسية:

##### • التواصل:

وهو قدرة الشخص على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي بينشخصي مع من يحيطون به كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته، وان هناك قيما موجهة تشمل البناء الخلفي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقات من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه، ليكون شخصاً ممتعا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (عبد المنعم أحمد الدريد و آخرون، ٢٠١٨: ٩٧)

ومن إشارات التواصل الاجتماعي لدى الشخص تحليله وامتلاكه لروح الدعابة والتي تجعله قادر على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح للبيئة المحيطة به وهذا يعتبر خاصية أو سمه للأفراد المرنين. (السيد رمضان بريك، ٢٠١٧: ٩٥)

##### • الاستبصار:

وهو القدرة على قراءة وترجمة الموقف والأشخاص والقدرة على التواصل بينشخصي علاوة على ذلك فإن الشخص المستبصر يعرف كيف وكيف سلوكه ليكون مناسباً للموقف وهذا ما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين (سلامة عقيل المحسن، وعبد الفتاح فرج أحمد، ٢٠١٦: ٥٧)

كما أن الاستبصار يجعل الشخص يتمتع بالمبادأة وقدرته على البدء في تحدى ومواجهة الأحداث وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أى الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة، وان الأشخاص المبادرين تدفعهم قيم تكون قد خضعت



لتفكير متأن قيم تم اختيارها بعد تأصلها فى النفس، وأن القدرة على إخضاع أي اندفاع لقيمة ما هو جوهر الشخص الذي يتمتع بروح المبادرة. (يسرا شعبان واحسان شكري، ٢٠١٦: ٩٨)

### • التسامح:

يعنى قبول آراء الآخرين وسلوكهم على مبدأ الاختلاف مع عدم ممانعة المعارضة، ويرى (ميرفت حسن فتحي، ٢٠١٦) أن الشخص غير المرن الذى لا يتقبل إدخال تغيرات فى نفسه فكرا ووجدانا وسلوكا، يصعب عليه التكيف وتختل علاقاته بنفسه وبالآخرين كلما طرأ جديد أو تغيرت معطيات الواقع، وفى هذه الحالة يكون التكيف السئ دليل اعتلال الصحة النفسية أو اضطراب الشخصية وأن التكيف الحسن دليل التسامح وأن الفرد يحاول دائما أن يجد بدائل للسلوك الذى يفشل فى الوصول للهدف، ويمكن أن يصرف عن الموقف إذا وجد أن الهدف أو المشكلة أعلى من مستوى إمكانياته وأنها لا تستحق الجهد الذى يبذل فيه.

### • الإبداع:

يعنى إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، وأكثر من ذلك الاندماج فى كل الاشكال من السلوك السلبي (تحدى المصاعب)، وأن الأفراد ذوى المرونة يمكنهم أن يتخيلوا تتالى الأحداث لديهم حيث يصنعون القرار فى مواجهتها، ويتضمن الابداع القدرة على تسلية الفرد بلا من انتظار شخص ما أو شيء ما ليقدّم تلك التسلية. (مصطفى فاضل وحيد، ٢٠١٧: ٥٩)

ترى الباحثة أن الشخص إذا ما سعى لاكتساب المرونة النفسية فهو بذلك يكتسب أهم الركائز الأساسية لتطوير الذات، مما يجعله قادرا على إيجاد بدائل وخيارات عديدة لأى هدف أو غرض كما يجعله قادرا على التعامل مع المتغيرات والمستجدات، ومتكيفاً ومتأقلاً مع الأحداث والعوارض الطارئة، فالسبيل إلى المرونة النفسية ليس صعباً ولكن يتطلب علو ومعرفة وإدارة وعزيمة قوية.

### • اتخاذ القرار:

يعنى الحسم فى المواقف سواء بإنهائها أم تجنبها أم محاولة التعايش معها ويستطيع الشخص التحكم فى الأمور واتخاذ القرار من خلال اعتقاده ان بإمكانه ان يكون له تحكم فيها يلقيه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له من خلال القدرة على اتخاذ القرارات بالاختبار بين بدائل متعددة، والتحكم المعرفي اى القدرة على التفسير والتقدير لأحداث الضاغطة، القدرة على المواجه الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدى. (عبد المنعم أحمد الدردير، ٢٠١٨: ٩٨)

### • الواقعية:

هي البعد عن المثالية والخيال ورؤية الخيال ورؤية الأمور بوضوح من جميع الزوايا، ويستطيع الفرد من خلالها الاستفادة من الخبرة من خلال تعديل السلوك عند الضرورة بناء على الخبرات التي يمر فيها الفرد فكل موقف يمر به يضيف إلى خبرته مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة المواقف. (السيد رمضان بريك، ٢٠١٧: ٧٢)

### • الاستقلال:

هو استطاعة الفرد قول لا في الوقت المناسب في حالة مواجهة الحدث الضاغط، وهو يشمل عمل توازن بينه وبين الأفراد الآخرين ويكيف نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل يقول بوضوح "لا" عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه سهل أو بسيط في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل يكون حاضراً دائماً وهذا البعد مرتبطاً بالفروق الفردية والقدرة على مواجهة الأحداث. (سلامة عقيل المحسن، ٢٠١٦: ٢٤)

ترى الباحثة أن القائد لديه ما يكفي من المرونة النفسية للتعامل مع المتطلبات المتنوعة جداً للأزمة للإدارة وأفضل القادة هم هؤلاء القادرون على استخدام الأسلوب المناسب في الوقت المناسب، ويقفز من أسلوب لآخر حسب ما تقتضيه الحاجة والأشخاص الذين تنقصهم القدرات الأساسي لديهم رصيد قيادي ضئيل، وبالتالي كثيراً ما يجدون أنفسهم عالقين في الاعتماد على نمط لا يتناسب مع التحدي الراهن.

### مؤشرات المرونة النفسية:

تتضح أشكال المرونة النفسية من خلال تمتع الشخص بالعديد من مزايا التي تجعله شخصية جيدة ومرنة نفسياً وهي التي أشار إليها (سعاد بوسعد، ٢٠١٤: ٨٨): إنه يتمتع بنصيب كبير في المشاركة الوجدانية، يعني أن يقدر بسهولة مصاعب الآخرين ويفهمها، واثق من نفسه نشيط دائم العمل، يمتزج اجتماعياً بالآخرين، مرح متفائل دائماً ويقراً كثيراً ويدرس ليزيد معلومات ويجودها وسريع الخاطر، ويرد بسرعة على ملاحظات الآخرين، طلق اللسان ينتقى كلماته ويستعملها بسهولة نظيف الثياب كثير العناية بها، ويضمك من كل قلبه، ويصغى بسهولة ويسر أسئلة ويعي كلام محدثه يدعو أصدقاء حميمين ويفضل الصداقات العميقة ويتمسك برأيه عندما يكون مصيباً ويصمم على أن يبرهن صحته، ويتسم بسهولة ويسر مرات عديدة عندما يتحدث إلى الآخرين، سريع في إبداء ملاحظات الثناء على الآخرين

إبان وجودهم يعنى بأن لا يجرح شعور الآخرين، ويحرص على ان لا يعطيهم فكرة سيئة عن نفسه.

ترى الباحثة أن الحاجة ماسة لوجود سمة المرونة النفسية فى كيانه النفسى لطبيعة الحياة التي تعيش بها حيث ملأتها بالضغوط النفسية التي تجعل حواجز بينه وبين التكيف والتأقلم فى هذه الحياة، فالمرونة النفسية مركب هام من الفرد مركبات الشخصية والتي تقى الإنسان من أثار الضواغط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما تعمل كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية، فهي تعمل كعناية وحماية تقى الفرد من الانكسار.

### أشكال المرونة النفسية:

#### -المرونة التكيفية:

وتعنى التغيير فى الحلول الممكنة للمشكلات التي يتعرض لها الشخص فى البيئة التي يعيش فيها وتتطلب المرونة التكيفية القدرة على تغيير زاوية التفكير فى اتجاهات مختلفة ومستمرة ويتطلب هذا الاختيار قدرا كافيا من المرونة التكيفية شبيهة بالأنماط السلوكية التي تمارس فى الحياة اليومية التي من خلالها ظهرت الابتكارات، ذلك لأن القدرة على التحليل والتركيب تتطلب بالضرورة القدرة على المرونة التكيفية.

#### -المرونة التلقائية:

إذا كانت المرونة التكيفية تعنى قدرة الفرد على تغيير وجهته الذهنية تجاه فض التلقائية تعنى إنتاج عدد من الافكار المرتبطة بموقف غير محدد بدقة وذلك يعنى أن الفرد يتميز بالمرونة التلقائية هو الذى ينغمس فى معطيات الموقف بكل إمكانياته العقلية والانفعالية والحركية لينتج حولا متنوعة لموقف معين أو مجموعة مواقف أن الفرق بين المرونة التكيفية والمرونة التلقائية موقف تحديدا دقيقا بالنسبة للمرونة يتمثل فى تحديد الالتكيفية، بمعنى أن الفرد يوجه تفكيره نحو موقف موحد، أما الفرد الذى يتميز بالمواقف التي يتصدى لها الفرد.

#### • معوقات المرونة النفسية:

هناك العديد من الأمور التي تعيق بين الإنسان وبين اكتسابه المرونة النفسية ومنها:

#### ١-ضيق الأفق:

إن النظر إلى الأمور السطحية دون مقاصدها وأبعادها، وضيق الأفق يؤدي بالإنسان إلى عرقلة المرونة عنده فينظر إلى الأمور بزواية واحدة مما يجعله يصطدم بكثير من العقبات

التي تواجهه فتجده غير قادر على استيعابها أو الالتفاف حولها، "إن ضيق الأفق أو قصر النظر، سيواجه في طريقة الكثير من العقبات أو تلك الصعاب ومحاولة التغلب عليها وبالتالي تكون النتيجة الاعتراض على كل جديد ومصادرة آراء الآخرين مما يجعله يعيش في جو من التوتر والقلق بسبب عدم رضا الناس عنه (سهبي خرابشة، ٢٠١٣: ٥٢)

## ٢- التعصب:

تقوم آلية التعصب على اعتقاد المتعصب أنه قبض على الحقيقة النهائية التي تدفع به إلى وجوب الالتزام الكامل برأي، أو مذهب جماعة، أو قبيلة، أو فترة تاريخية معينة، مما يجمع عادة بين الفضيلة والريزية والحسن والقبیح والخطأ والصواب. فهو بعد ذلك لا يرى إلا رأيهم مما يجعله أحاديا في تفكيره لا تقبل الآخرين ولا يقبل وجهة النظر الأخرى بل يتصور آرائهم بل يعلن الويل والثبور على المخالف، ويكون شعاره فمن كان مذهب فهو أخي وحببي ومن كان على غير مذهبي فهو عدوى وغريمي. ولو تمهلنا قليلا لوجد حل هذه المسائل إذا لم نقل كلها في الجزئيات وليست في الكليات في الفروع وليست في الأصول في المتغيرات وليست في الثوابت في الوسائل وليست في الأهداف فلماذا لا يرفع هذا المتعصب شعار الإنسان المرن (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٣٣)

## مقومات المرونة النفسية:

- ١- تنمية الكفاية وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية واليدوية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة الكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- ٢- القدرة على التعامل مع العواطف وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح له المجال بالتعبير حيثما يتطلب الأمر.
- ٣- تنمية الاستقلالية الذاتية بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه ويحاول أن يستخلص منها ما يمشى مع ذاته.
- ٤- تبلور الذات وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

٥- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة. (سالي حسن، ٢٠٢١: ٢٩)

**سمات المرونة النفسية:**

هناك العديد من العوامل التي تساعد التلاميذ على امتلاك التلميذ سمة المرونة النفسية وقد حددها في تحدته عن مجموعتين من العوامل التي تساعد على التكيف الحسن ومرونة التلميذ وهي كالتالي:

- **العوامل الخاصة بالشخص:** يتطلب التكيف الحسن أن يكون الشخص على درجة مناسبة من الكفاءة في التعامل مع المشكلات الحياتية اليومية ومجالات الكفاءة متنوعة جدا تتضمن مهارات الحديث والتعامل من الناس وقيادة السيارة وحل المسائل الرياضية، والإحساس بالكفاءة حالة نفسية داخلية تنتج عن قدرة الفرد على الإنجاز، ونوعية الأداء الذي يقوم به ويمكن التمييز بين الإحساس بالكفاءة والكفاءة الفعلية.
- **العوامل الخاصة بالبيئة:** تتمثل البيئة جميع العناصر التي تؤثر في الفرد بعد لحظة التلقيح ويبدأ تأثير هذه العوامل في البيئة الرقمية، ويستمر طوال حياة الإنسان وتتضمن العوامل البيئة التي تساعد على التكيف الحسن ما يلي:
  - أ- **الموارد الاقتصادية المناسبة** لإشباع الحاجات الفسيولوجية الأساسية لدى الفرد، ولتوفير الظروف التعليمية المناسبة للفرد.
  - ب- **الجو الاسرى القائم على الرعاية والاهتمام، والتقبل، والاستجابة** لحاجات الأفراد وإشراكهم في اتخاذ القرارات.
  - ت- **المناخ الاجتماعي السياسي القائم على العدالة وتكافؤ الفرص، والديموقراطية** وعدم التحيز وتقدير الكفاءة وتتفاعل الكفاءة المناسبة لدى الفرد والظروف البيئية المناسبة لتؤدي إلى التكيف الحسن والمرونة النفسية.
- **العوامل الفسيولوجية:** إن العوامل الفسيولوجية ذات تأثير بالغ في تكيف الإنسان ومرونته في الموقف فقيام الوظائف الفسيولوجية بعملها الحسن والمتكامل يسهم في توفير إمكانية اكتساب السلوك السوي في إطار البيئة وفي التكيف الإيجابي والمرونة لدى الإنسان أما الخلل في الوظائف فيؤدي إلى ضعف في الوظائف النفسية والتي تكيف سيئ. (أحمد محمد جاد الرب، ٢٠١٧: ٤٥)
- **القدرات العقلية:** تتفاوت الأفراد في مستوى قدراتهم العقلية ويميل أكثرية الأفراد نحو المتوسط ولكن هناك نسبة يحمل أفرادها قدرات عالية أو نسبية وتتصف قدرات أفرادها

بالميل نحو الضعف، أن كلا من هؤلاء تواجه مشكلة في التكيف والمرونة للتوافق مع هذه المؤثرات فالإحباط ناجم عن فشل الطالب في مهمات تعليمية تفوق مستوى قدرات غالبا ما يؤدي لسوء تكيف من أشكاله العدوان والانعزال والهروب من المدرسة أما أصحاب القدرات العقلية المرتفعة فيعاني من الضيق والملل والتوتر وغير ذلك من أشكال سوء التكيف وإجابة مهمات تعليمية تقل عن مستواه كثيرا. (طلال بن مسلم السناني، ١٩:٢٠٢١)

### ثانياً - جودة الحياة: Quality of life

يعد مصطلح جودة الحياة Quality of life من المفاهيم الحديثة التي لاققت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية منها: علم البيئة والصحة والطب النفسي والاقتصاد والسياسة والجغرافيا وعلم النفس وعلم الاجتماع، والتربية، والإدارة وغيرها.

**تعريف جودة الحياة:**

ويذكر ليو (Lio، 2011:21) بأن مصطلح جودة الحياة قد استخدم بشكل واسع النطاق ليشير إلى الرفاهية (السعادة) الذاتية للفرد ورضائه عنها

ويضيف (أسامة أبو سريع و آخرون، ٢٠١٦: ٢٠٦) أن جودة الحياة هي المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية و الرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص ويضيفوا أيضا بأنه يجب التأثير على مفهوم الذاتية باعتبار تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس في الحكم على جودة حياته .

ويعرفها (كاظم العادلي، ٢٠١٧ : ٣٩) بأنها حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به

ويتفق كلا من (محمود منسي وعلي كاظم، ٢٠١٨: ٦٥) على أن جودة الحياة شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

يعرف (السيد منصور، ٢٠١٩: ١٧) جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالهناء الشخصي في مجالات حياتية تعد هامة بالنسبة له في سياق الثقافة ومنظومة القيم التي ينتمون إليها عند مستوى يتسق مع أهدافهم واهتماماتهم وتوقعاتهم.

وعليه فإن الباحثة تعرف جودة الحياة تعريفا إجرائيا بأن يعيش الفرد في حالة جيدة مستمتعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضى، وأن يكون ذا كفاءة

ذاتية واجتماعية عالية، راضيا عن حياته، محققا لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه غير مغرور، محباً للخير مقدراً لذاته بما يعيش في سعادة ويكون متفائلاً في الحاضر والمستقبل وتقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس جودة الحياة ومكوناتها (جودة التعليم والدراسة - جودة الحياة النفسية - جودة الحياة الأسرية - جودة شغل الوقت وإدارته).

- **تعرف الباحثة جودة التعليم والدراسة إجرائياً:** عبارة عن الإحساس والشعور بالفخر والرضا عن المستويات التعليمية التي يتلقاها الفرد في حياته وينعكس على مستوى قدراته وابتكاره وإبداعه، ويظهر من خلال أداءه الأنشطة التعليمية مستخدماً مهارات التفكير العليا لتحسين مستوى أداءه لتلبية احتياجات ومجالات العمل.

- **وتعرف الباحثة جودة الحياة النفسية إجرائياً:** الشعور الإيجابي لدى التلميذ ومدى رضاه عن حياته الشخصية، وأثرها على حالته النفسية، وتظهر في سلوكياته اليومية من حيوية وروح معنوية مرتفعة والاهتمام بصحته والتحكم في مشاعره عند الغضب، والحفاظ على مشاعر الآخرين، وارتفاع مستوى طموحاته.

- **تعرف الباحثة جودة الحياة الأسرية إجرائياً:** مجموعة العلاقات والممارسات الإيجابية بين أفراد الأسرة، والتي تعكس التنشئة الصحية في جو أسري قائم على مبدأ المساواة، وتظهر في الشعور بالانتماء، والسعادة، والطمأنينة، والرضا، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرارات السليمة في حل مشكلاتهم.

- **تعرف الباحثة جودة شغل الوقت وإدارته إجرائياً:** إدراك الفرد الواعي لقيمة الوقت من حيث تحديد الزمن المناسب لإنجاز المهام الدراسية والأكاديمية والحياتية والتحكم فيها بكفاءة للتخلص من العبء النفسي، والتخطيط الجيد لتطوير الذات.

### مبادئ جودة الحياة:

على الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة تمثلت في التعريف والأبعاد والمحددات، يمكن القول بأنه هناك شبه اتفاق من بعض الباحثين - والذين سيتم ذكرهم في السطور القادمة من هذا المحور - على أن هناك مبادئ يمكن أن تكون مشتركة بين الأفراد سواء كانوا معاقين أم أسوياء.

أما عن مبادئ جودة الحياة فقد أوضحت جودي (goode, 2014:41-85): بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

- أ - إن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص المعاق وغير المعاق (الأسوياء).
- ب- إن وجود الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

ج- إن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر ومن عائلة إلى أخرى ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني إلى آخر.

د- إن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذلك.

ه- إن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به. ويشير (جودي 2014, Goode) إلى أنه من خلال استعراض مفهوم جودة الحياة من وجهات نظر متعددة فإنه يشير إلى أنه يجب أن يحدد أولاً مفهوم الحياة الجيدة Good life وكيف يحدد الناس حياتهم الخاصة كما يجب أن يوضع في الاعتبار عند تعريف هذا المفهوم أنه:

- مفهوم عاماً وليس قاصراً على فئة محددة مثل المعاقين أو المرضى.
- مفهوماً شاملاً يتضمن أكبر قدر ممكن من مظاهر حياة الفرد.
- يجب أن يجسد فكرة تعظيم قدرة الفرد على التحكم ووضعاً في الاعتبار حدود الحرية.
- يجب أن يعكس المعيارية وما يتضمنها من معايير اجتماعية.
- يجب أن يحترم الميل للدفاع عن الذات.

**وتوجز الباحثة القول:** أن هناك بعض العوامل والعلاقات والتي تعتبر ذو أهمية تتمثل في أن جودة الحياة للعاديين والمعاقين تتكون من نفس العوامل والعلاقات وتتمثل هذه الحقائق أيضاً في قدرة الفرد على إشباع حاجاته الأساسية وكذلك يستطيع امتلاك الفرصة في تحقيق أهدافه في مجالات الحياة.

#### **مظاهر جودة الحياة:**

وتتضمن عدة عوامل لا بد من توافرها لتحقيق حياة جيدة مثل:

#### **أ- الرضا عن الحياة:**

**في معجم علم النفس:** "الرضا عن الحياة هو إشباع الدوافع والحاجات، وتخفيض التوتر المرتبط بها، وقد يستخدمه البعض كمرادف لجودة الحياة، وجاء الرضا بمعنى الارتياح". (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي، ١٩٩٥: ٧)

"الرضا يتمثل في تقبل الفرد لذاته، والرضا عن أسلوب حياته وإنجازاته، والنظرة المتفائلة إلى الحياة، والتوافق مع ذاته ومع الآخرين، ويمثل المؤشرات الإيجابية من مشاعر واتجاهات والتي تعبر عن قناعة الفرد ورضاه بما يمتلكه من إمكانيات شخصية واجتماعية واقتصادية ومهنية وغيره والتي تنعكس على مشاعره الإيجابية أو السلبية (راضي، ٢٠١٢: ٢٣٦)



**ب - معنى الحياة:**

عرفه تايلور (Taylor, et.,al: 2004) بأنه انطباع نفسي يتمثل في إدراك الحياة والاستمتاع بها في نطاق البناء القيمي للفرد، ويستطيع ان يحقق التوازن بين إمكانياته المتاحة والمطالب غير المحدودة في الحياة، وهو تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بخبرة معينة، وتشير لأهمية الفرد وتفسير لحياته وواقعه. (هند سليم، ٢٠١٨: ٥٦)، (سيد البهاص، ٢٠١٩: ٥) ويشمل مصطلح معنى الحياة على جانبين أساسيين هما:

**الأول:** يشير إلى أفكار الفرد المرتبطة بخبراته الشخصية وتفسيراته لأحداث الحياة الثاني: يشير إلى أهداف الفرد ودوافعه التي يمتلكها. (kim, 2012: 23)

**تري الباحثة** أن معنى الحياة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته في المجتمع، وافتقاد الآخرين له، وأهمية عمله كلما زاد القدرة على الابتكار والتطوير والتخطيط الناجح في الحياة، كل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة حياته.

**ج - السعادة:**

"هي الشعور بالرضا وطمأنينة النفس والبهجة والاستمتاع، ونشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ذاته وحياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية". (حسن مصطفى، ٢٠١٥: ٢٠٠)

**د - الصلابة النفسية:**

وتنسب أكثر الدراسات في هذا الموضوع إلى (كوبازا)، وقد وجهت فلسفتها بناء على افتراضات المدرسة الإنسانية في علم النفس، وتتخلص افتراضات هذه المدرسة في أن الأفراد يمتلكون دافعا داخليا نحو إدراك الذات للنمو والتطور الشخصي والذي أطلق عليه كارل روجرز الدافع لتحقيق الذات. (عسكر علي، ٢٠١٣: ١٥٥)

" هي القدرة الشديدة على الاحتمال لدي الأفراد، ويكون لديهم قدرة أكبر علي توقع الأزمات والتغلب عليها، فالصلابة مرادف لقوة الأنا أو الصحة العامة". (عبد الله قاسم، ٢٠١٤: ٩٢)

**هـ - جودة الحياة الوجودية:**

أي شعور الفرد وإدراكه للسعادة والرفاهية وإشباع حاجاته الأساسية، وإدراكه لقيمة ومعتقداته الدينية فالدين له تأثير إيجابي علي الفرد حيث يمنحه الإحساس بالطمأنينة والسعادة والرضا والقدرة علي مواجهة الضغوط وتخطي العقبات. (جبر محمد، ٢٠١٥: ٩٢)

### أبعاد جودة الحياة:

- هناك من وضع سبعة محاور لأبعاد جودة الحياة تمثل في مجموعها جودة الحياة وذلك لتيسير أغراض البحث والدراسة:
- أ- التوازن الانفعالي: ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية، والانفعالات السلبية كالحزن والكآبة والقلق ... إلخ.
- ب- الحالة الصحية العامة للجسم.
- ث- الاستقرار المهني: حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاماً في جودة الحياة.
- د- الاستقرار الأسري واستمرارية العلاقات داخل البناء العائلي.
- هـ- التواصل الاجتماعي: حيث استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق البناء العائلي.
- و- الاستقرار الاقتصادي: وهو يرتبط بدخل الفرد الذي يساعده على مواجهة الحياة.
- ي- التواءم الجنسي: ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا العام عن المظهر والشكل العام. (حسام الدين عزب، ٢٠١٤: ٥٨٣).
- الدراسات السابقة:**

#### دراسات تناولت المرونة النفسية:

- أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧): هدف البحث الحالي إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت العينة من ١٥ تلميذاً من الذكور ذوي صعوبات التعلم بمدينة الرياض من تلاميذ المرحلة المتوسطة، في المدى العمري من ١٣-١٥ سنة، بمتوسط ١٣.٥٤ سنة، وانحراف معياري ٠.٤٢٩، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية عددها ٨ تلاميذ، ومجموعة ضابطة عددها ٧ تلاميذ، وتم التحقق من التجانس بين المجموعتين في العمر والكفاءة الذاتية والمرونة النفسية، استخدم الباحث مقياس كفاءة الذات العامة، إعداد/ الباحث، بروفيل مهارات واتجاهات المرونة النفسية إعداد كل من دي كاروليو وسيقوني (٢٠١٤) De,Caroli, and, Sagone تعريب / الباحث، وبرنامج قائم علي الكفاءة الذاتية، إعداد الباحث، وتكون من ١٨ جلسة، وتوصل الباحث إلي فاعلية البرنامج القائم علي الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدي ذوي صعوبات التعلم، واستمرت فاعلية البرنامج حتي شهرين من التطبيق.

- **أحمد فوزي جنيدي (٢٠٢٠):** هدفت الدراسة معرفة جودة الحياة المدرسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيثاري لديهم، وبلغت عينة البحث (٥٤) من معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة بمحافظة البحيرة، وتراوحت أعمارهم بين (٢٦ إلى ٥٨ سنة)، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس جودة الحياة المدرسية (إعداد: الباحث)، ومقياس المرونة النفسية (إعداد: مخيمر، ٢٠٠٢)، ومقياس السلوك الإيثاري (إعداد: الباحث)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين جودة الحياة المدرسية والمرونة النفسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة. وبين جودة الحياة المدرسية والسلوك الإيثاري لديهم. وتوجد فروق دالة إحصائية بين معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة (الذكور والإناث) في جودة الحياة المدرسية لصالح الإناث. ويمكن التنبؤ بجودة الحياة المدرسية لمعلمي التلاميذ ذوي الإعاقة من خلال معرفة المرونة النفسية والسلوك الإيثاري لديهم.
- **دراسة إحسان شكري عطية (٢٠٢١):** يهدف البحث لدراسة المرونة المعرفية وتقرير الذات لدى كل من التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم ودراسة العلاقة بين المرونة المعرفية وتقرير الذات لدى عينة البحث وتكونت العينة النهائية من (٥٠) تلميذاً من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم و(٢٠٠) تلميذاً من التلاميذ العاديين وتم تطبيق مقياسي المرونة المعرفية والتقرير الذات عليهم، وباستخدام المتوسط الحسابي واختبار (ت) ومعامل الارتباط التتابعي لبيرسون فقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج منها: توجد فروق دالة إحصائية في المرونة المعرفية بين التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم لصالح التلاميذ العاديين، يوجد مستوى مرتفع للمرونة المعرفية لدى التلاميذ العاديين ولكنه مستوى منخفض لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. ويوجد مستوى مرتفع لتقرير الذات لدى التلاميذ العاديين ولكنه مستوى متوسط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، كما لا توجد علاقة دالة إحصائية بين المرونة المعرفية كدرجة كلية وبين تقرير الذات كدرجة كلية لدى التلاميذ العاديين والتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، بينما توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين البعد الثالث للمرونة المعرفية (القدرة على توليد حلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة) وبين الدرجة الكلية لتقرير الذات عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وكذلك بين المرونة المعرفية وبين أبعاد التمكين والاستقلالية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وكذلك وجود علاقة بين الدرجة الكلية للمرونة المعرفية والتمكين النفسي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لدى التلاميذ العاديين.

- **تقي الدين فقير (٢٠٢١):** هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى المرونة النفسية للتلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين يزاولون دراستهم بمؤسسة كمال زمزين بولاية المدية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي. وقد تكونت عينة الدراسة من (١١٠) تلميذ وتلميذة يدرسون بالسنة الرابعة متوسط، تم اختيارهم بطريقة قصدية. والذين طبق عليهم مقياس المرونة النفسية ومقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي، حيث استعان الباحث في هذه الدراسة ببرنامج (spss) لاختبار الفرضيات. فكانت النتائج كالتالي: ١- يتمتع تلاميذ السنة الرابعة متوسط بدرجة عالية من المرونة النفسية ٢- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- **طلال بن مسلم السناني (٢٠٢١):** هدف البحث تعرف مستوى المرونة النفسية وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في ظل التعليم عن بعد نتيجة انتشار فيروس كورونا، على عينة بلغت (٢٢٦) أما، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسي: المرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية حيث تمتعا بدلالات صدق وثبات مناسبين. أشارت النتائج إلى أن مستوى كل من: المرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية جاء مرتفعاً، وأن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى المرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية: المؤهل العلمي للأم، وطبيعة عمل الأم. والمستوى الاقتصادي، وعدد الأبناء في المرحلة الابتدائية. وخلص البحث إلى مجموعة من التوصيات، أهمها: ضرورة تدريب وتهيئة الأمهات على بعض فعاليات التعليم عن بعد خاصة ما يتعلق بالمتابعة لإنجازات الأبناء في المراحل الدراسية وخصوصاً في المرحلة الابتدائية، في ظل الكوارث والأزمات، وإجراء المزيد من البحوث والدراسات حول تأثير انتشار الجوائح على دور الأمهات في التنشئة الأسرية، والعمل، والعلاقات الاجتماعية وغيرها.
- **سالي حسن (٢٠٢١):** يهدف هذا البحث إلى تعرف العلاقة بين مستوى المرونة المعرفية وعلاقتها بالانتماء لدى التلاميذ المضطربين سلوكياً، وتكون مجتمع البحث من (٦٥٠) تلميذاً بالمملكة العربية السعودية، حيث تروح عمر العينة ما بين (١٣- ١٦) سنة، وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث الأصلي بمعدل (٩٠) تلميذاً، وتم تطبيق مقياس المرونة المعرفية إعداد/ صلاح عبد الوهاب، ٢٠١١، ومقياس الانتماء إعداد/ الباحثة، ومقياس الاضطرابات السلوكية إعداد/ الباحثة، وبعد عمل المعاملات الإحصائية توصلت

نتائج البحث إلى أنه: توجد علاقة سالبة ودالة عند مستوى (٠.٠١) بين المرونة المعرفية والتمتع لدى التلاميذ المضطربين سلوكياً. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التلاميذ المضطربين سلوكياً مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في التمتع لصالح منخفضي المرونة المعرفية. وتنبئ بعض أبعاد المرونة المعرفية دون غيرها بأبعاد التمتع لدى التلاميذ المضطربين سلوكياً، ومن العوامل التي تسهم في التنبؤ بالتمتع هو المرونة التكيفية والذي فسر ما قيمته ٥٩.٦٠% من التمتع، يليه المرونة التلقائية والذي فسر ما قيمته ١٤.٢٠% من التباين في التمتع.

- عائشة عبيد الله مبارك قويضي (٢٠٢٢): هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات، لدى عينة من المراهقين من تلاميذ المرحلة المتوسطة، والتفكير الإيجابي عند نفس العينة. تكونت عينة الدراسة من (٥٠) من طلبة المرحلة المتوسطة بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة الفروانية التعليمية وقد تم اختيارهم من المرحلة العمرية (١٣، ١٤، ١٥) عام وذلك، بنسبة متساوية، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما: مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة. وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية والتفكير الإيجابي عند المراهقين.

#### دراسات تناولت جودة الحياة:

- هدفت دراسة (Goldbeck, 2007) إلى تعرف أثر العمر والجنس على جودة الحياة لدى عينة من المراهقين، وتكونت العينة من (١٢٤٧) مراهقاً ومراهقة وتراوحت أعمارهم من (١١-١٦) واستخدم مقياس جودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: أن هناك ارتباطاً بين جودة الحياة لدى الفتيات بالمقارنة بالفتيان، كما أن درجة جودة الحياة عند المراهقين مع اصدقائهم أعلى من درجات جودة الحياة مع أسرهم، ولم تكن هناك فروق في درجات جودة الحياة لمتغير الجنس.

- دراسة عبد المقصود (٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين السلوكيات الوالدية السائدة كما يدركها الأبناء المراهقون من الجنسين، وأثر ذلك على جودة الحياة لديهم. وتكونت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة استخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس جودة الحياة، ومقياس المساندة الوالدية وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين إدراك كل من الأبناء الذكور والإناث للمساندة الوالدية من قبل الأب وبين الشعور بجودة الحياة لديهم، كما أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في جودة الحياة.

- وهدفت دراسة عبد الخالق (٢٠٠٨) إلى تعرف معدلات جودة الحياة فى المجتمع الكويتي، ومعرفة الفروق بين الجنسين وبين الاعمار فى جودة الحياة، كما هدفت إلى استكشاف البناء العاملي لمقياس جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦١٤) مواطنا كويتياً تراوحت أعمارهم من (١٥ - ٦١) والأدوات الآتية مقياس جودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فيما عدا الموظفين اذ كان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث.
- دراسة ونيسيتين وبراون وريان (Weinstein, Brown & Ryan, 2009) إلى الكشف عن أثر المتغيرات الديموجرافية مثل العمر والجنس على المرونة النفسية، وتكونت العينة من (٦٥) طالبا واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: عدم وجود فروق بين الجنسين فى المرونة النفسية، بينما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى الأكبر سناً من أفراد العينة.
- كما هدفت دراسة بالمر (Palmar, 2009) إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين فى كل من المرونة النفسية والضغوط المدركة، وتكونت العينة الدراسة من (١٣٥) طالبا وقد استخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغوط المدركة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى المرونة النفسية، وأن المرونة النفسية ترتبط سلبياً بالضغوط المدركة.
- وهدفت دراسة أبو العلا (٢٠٠٩) إلى تعرف العلاقة بين جودة الحياة وأحداث الحياة الضاغطة، وتكونت العينة من (٥٨) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس جودة الحياة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: أنه لا توجد فروق بين الإناث والذكور فى جودة الحياة، وكانت هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب تبعاً للمستوى الاقتصادي المرتفع فى جودة الحياة، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس أحداث الحياة الضاغطة من جهة والدرجات التي حصلوا عليها على مقياس جودة الحياة من جهة أخرى.
- هدفت دراسة أحلام مهدى (٢٠١٣) إلى تعرف مستوى المرونة المعرفية لدى الطلبة وتعرف الفروق بين الجنسين فى مستوى المرونة المعرفية لدى الطلاب، وتكونت العينة من (٥٠) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: إلى أن مستوى المرونة النفسية كان مرتفعاً لدى عينة الدراسة، كما توجد

فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص.

- كما هدفت دراسة ستورجيس (Sturgess, 2012) إلى الكشف عن تأثير بعض العوامل الديموجرافية كالجنس والعمر والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٧) فرداً، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس المرونة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: إلى أن الإناث حصلن على درجات مرتفعة في المرونة النفسية، مقارنة بالذكور، وأن الأفراد الأكبر سناً لديهم مستويات مرتفعة من المرونة النفسية من الأفراد متوسطي العمر، وصغار السن، مما يشير إلى وجود تأثير لمتغيري العمر والجنس على المرونة النفسية.

### فروض البحث:

- ١- لا توجد ارتباطات دالة بين التدفق النفسي وابعاد جودة الحياة (التعليم والدراسة، الحياة النفسية، الحياة الأسرية، وشغل الوقت وإدارته).
- ٢- يوجد مستوى متوسط من جودة الحياة لدى عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- ٣- توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- ٤- لا توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).
- ٥- لا توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

### إجراءات البحث وأدواته:

#### أولاً- منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الفارق، وهو المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه، التي تتحدد في الكشف عن مستوى المرونة النفسية، وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة، والكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية وجودة الحياة، والكشف عن إمكانية إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة.

#### أدوات البحث:

#### أولاً- مقياس المرونة النفسية:

يهدف هذا المقياس إلى قياس المرونة النفسية للتلاميذ عينة البحث.

**مببرات اعداد المقياس:** بأن المقاييس التي تم الاطلاع عليها لا تتناسب مع طبيعة العينة، واختارت مكونات المقياس عندما قامت الباحثة بعمل الدراسة الاستطلاعية وجدت أكثر هذه المكونات ضعفاً فاضطرت الباحثة بإعداد مقياس المرونة النفسية.

**وصف المقياس:**

يتكون مقياس المرونة النفسية بصورتها النهائية من (٢٢) فقرة موزعة على أربع مكونات، كما يلي:

- المجال الأول: الصلابة النفسية مكون من (٦) فقرات.
- المجال الثاني: التفاؤل، مكون من (٦) فقرات.
- المجال الثالث: تعدد المصادر، مكون من (٥) فقرات.
- المجال الرابع: الغرض أو الهدف، مكون من (٥) فقرات.

#### **طريقة تقدير الدرجة:**

تم اعتماد سلم ليكرت للتدرج الخماسي لقياس "المرونة النفسية" وذلك على النحو التالي: تم إعطاء الإجابة موافق بشدة (٥) درجات، والاجابة موافق (٤) درجات، والإجابة موافق بدرجة متوسطة (٣) درجات، والاجابة غير موافق (٢) درجتان، والاجابة غير موافق بشدة (١) درجة واحدة. كما تم اعتماد المقياس التالي للحكم على المتوسطات الحسابية:

- من ١.٠٠ - أقل من ٢,٣٣: بدرجة متدنية.
- من ٢,٣٣ - أقل من ٣,٦٦: بدرجة متوسطة.
- من ٣,٦٦ - ٥,٠٠: بدرجة مرتفعة.

#### **أولاً- صدق المقياس:**

**صدق المقياس:** لتحقيق صدق المقياس تم عرض فقرات المقياس على (٥) محكمين ملحق (١) يبين قائمة بأسماء السادة المحكمين الذين قاموا بتحكيم المقياس، وقد طلب منهم الاطلاع عليها وإبداء ما يرونه مناسباً في فقراتها البالغ عددها (٢٥) فقرة من حيث:

- الصياغة اللغوية. - وضوح الفقرات وملائمتها للمجال.
- حذف أو إضافة ما ترونة مناسباً من الفقرات.
- أية اقتراحات أخرى ترونها مناسبة.
- وبعد أخذ آراء المحكمين تم حذف بعض الفقرات وتعديل وإضافة بعض الفقرات الأخرى، وبناءً على ذلك تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) فقرة موزعة على كالاتي: المجال الأول: الصلابة النفسية مكون من (٦) فقرات. المجال الثاني: التفكير الإيجابي،



مكون من (٦) فقرات. المجال الثالث: تعدد المصادر، مكون من (٥) فقرات. المجال الرابع: الغرض أو الهدف، مكون من (٥) فقرات.  
ثانياً - ثبات المقياس:

### ١ - طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس المرونة النفسية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات طلاب العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠.٠٠١) وبيان ذلك في الجدول (١):  
جدول (١) الثبات بطريقة إعادة التطبيق في المرونة النفسية

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
١	الصلابة	٠.٦٨٠	٠.٠٠١
٢	التقاؤل	٠.٧٨٢	٠.٠٠١
٣	تعدد المصادر	٠.٨٧١	٠.٠٠١
٤	الغرض والهدف	٠.٨١٤	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية	٠.٨٤٧	٠.٠٠١

يتضح من خلال جدول (١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحيته لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

### ٢ - طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٢):

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	الصلابة	٠.٧٢٤
٢	التقاؤل	٠.٧٦٥
٣	تعدد المصادر	٠.٧٠٩
٤	الغرض والهدف	٠.٧٧١
	الدرجة الكلية	٠.٧٣٥

يتضح من خلال جدول (٢٦) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشرًا جيدًا لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن الوثوق به.

### ٣- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت (٥٠) تلميذ، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سيبرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٣):

### جدول (٣)

مُعاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سيبرمان - براون	جتمان
١	الصلابة	٠.٩٥٧	٠.٧٧٠
٢	التقاؤل	٠.٨٤٨	٠.٨٤٨
٣	تعدد المصادر	٠.٨٧٢	٠.٦٩٩
٤	العرض والهدف	٠.٩٦٦	٠.٧٥٠
	الدرجة الكلية	٠.٨٧٣	٠.٦٩٣

يتضح من جدول (٣) أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للمرونة النفسية.

### ثالثاً- الاتساق الداخلي للمقياس:

#### ١- الاتساق الداخلي للمفردة مع الدرجة الكلية للبعد التابعة له:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية

للأبعاد على مقياس المرونة النفسية (ن = ٥٠)

العرض والهدف		تعدد المصادر		التقاؤل		الصلابة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*.٣١٩	١	**٠.٥٣٠	١	**٠.٦٧٥	١	**٠.٧٠٥	١
**٠.٥١٢	٢	**٠.٤٥٧	٢	**٠.٦٣٣	٢	**٠.٧٣١	٢
*.٣٢٥	٣	*.٣٢١	٣	**٠.٦٩٥	٣	**٠.٦٠٣	٣
**٠.٤١١	٤	*.٣٣٨	٤	**٠.٦٧٩	٤	**٠.٦٧٢	٤
**٠.٥٢٢	٥	*.٣٠٣	٥	**٠.٦٢٧	٥	**٠.٧١٤	٥
				**٠.٧١١	٦	**٠.٦٩٩	٦

\* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ \*\* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أنَّ كل مفردات مقياس المرونة النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (٠.٠٥، ٠.٠١)، أي أنَّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

## ٢- طريقة الاتساق الداخلي للأبعاد:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس المرونة النفسية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (٥) يوضح ذلك:

## جدول (٥)

مصنوفة ارتباطات مقياس المرونة النفسية (ن = ٥٠)

م	أبعاد المقياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	لخامس	الكلية
١	الصلابة	-					
٢	التقاؤل	**٠.٤٦٤	-				
٣	تعدد المصادر	**٠.٤٦٢	**٠.٤٢٠	-			
٤	العرض والهدف	**٠.٨٢٤	**٠.٨٧٨	**٠.٤٠٩	-		
	الدرجة الكلية	**٠.٨٨٨	**٠.٨٠٤	**٠.٤٥٢	**٠.٩٨٢	**٠.٨٨٨	-

يتضح من جدول (٥) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على تمتع مقياس المرونة النفسية بالاتساق الداخلي.

## الأداة الثانية: مقياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة من إعداد الباحثة [ملحق ٢]

### ١- الحاجة إلى المقياس:

ظهرت الحاجة لدى الباحثة لإعداد مقياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة في ضوء إعداد أدوات القياس للدراسة الحالية؛ حيث أن المقياس قد ركزت على الأبعاد المرتبطة بحياة تلاميذ المرحلة المتوسطة والتي يمكن من خلالها تعرف جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة واختارت مكونات المقياس عندما قامت الباحثة بعمل الدراسة الاستطلاعية وجدت أكثر هذه المكونات ضعفاً، ورغم وجود بعض المقاييس التي تناولت جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة، ومنها من اهتم بجودة الحياة الشخصية والأسرية التعليمية وكيفية الاستفادة منها في إدارة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة، إلا أن الباحثة رأت أن تقوم بإعداد هذا المقياس وذلك للأسباب والمبررات التالية:

- الاستفادة من الخطوات التي يتم القيام بها عند الإعداد للمقياس من "اطلاع وقراءة جيدة للدراسات النظرية والبحوث السابقة والمقاييس التي تناولت جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة، و"تحديد أبعاد المقياس" و"صياغة عباراته"، و"عرض المقياس على المحكمين.
- ضعف مناسبة أغلبية المقاييس للدراسة الحالية، وقد يرجع ذلك لعدة أسباب: أنها قد تكون أعدت لمرحلة غير المرحلة المتوسطة، كما أنها لا تقيس أبعاد جودة الحياة مجتمعة معاً، بالإضافة إلى الفائدة العلمية التي سوف تحصل عليها الباحثة عند وضع مقياس بنفسه.
- أما المقياس التي تصممها الباحثة وضع لتلاميذ المرحلة المتوسطة، ويتلاءم مع الظروف الحالية، فقد روعي عند تصميمه مراعاة كافة أبعاد جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

### ٢- الهدف من المقياس:

هدف المقياس إلى قياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة بأبعادها المختلفة.

### ٣- خطوات إعداد المقياس: اتبعت الباحثة الخطوات التالية في إعداد المقياس:

- (الاطلاع على الإطار النظري جودة الحياة وبعض الدراسات والمقاييس ذات الصلة بموضوع البحث لتحديد أبعاد المقياس).
- بناء الصورة المبدئية للمقياس.
- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

وفيما يلي عرض موجز للخطوات السابقة:

### وصف المقياس (بناء الصورة المبدئية للمقياس):

يتكون من (٧٦) عبارة لقياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة يجيب عنها المفحوص ذاتيا باختيار إجابة من بين ثلاثة (غالبًا - أحيانًا - نادرًا) تقابلها الدرجات (٣-٢-١) للعبارة الموجبة والعكس بالنسبة للعبارة السالبة، وتكون الدرجة على المقياس ككل تتراوح ما بين (٧٦-٢٢٨).

### ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

وذلك على عينة (ن=٥٠) من تلاميذ المرحلة المتوسطة، للتأكد من صدق وثبات المقياس:

د- صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق على النحو الآتي:

#### ١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية والبالغ عدد عباراته (٧٦) عبارة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين والبالغ عددهم (٥) محكمين، وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية:

- صلاحية المقياس من حيث وضوح صياغة تعليماته.
- مدى دقة صياغة عبارات المقياس.
- مدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع لقياسه.
- مدى مناسبة العبارات لمستوى طلاب الجامعة.
- إضافة عبارات أخرى يرونها مناسبة.

وقد أسفر هذا الإجراء على أن متوسط نسب اتفاق المُحكمين على المقياس (٨٠%) فأكثر وهي نسب عالية مما يدعو إلى الثقة في صلاحية المقياس لقياس ما يهدف إليه، هذا وقد تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض العبارات وفقا لما أشار به بعض المحكمين، واعتبرت نسب اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم معيارا لصدقه مما يدعو إلى الوثوق به في القياس، وفي النتائج التي يمكن التوصل إليها بعد تطبيقه على أفراد العينة، وقد أخذت الباحثة العبارات التي كان عليها نسبة اتفاق ٨٠% فأعلى.

#### الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارة مقياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، والتي بلغ عدد

أفرادها (٥٠) تلميذاً، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة. جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه على مقياس جودة الحياة (ن = ٥٠)

جودة التعليم والدراسة		جودة الحياة النفسية		جودة الحياة الأسرية		جودة شغل الوقت وإدارته	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٦٧٤	١	**٠.٥٤٩	١	**٠.٦٦٢	١	**٠.٦٨٥
٢	**٠.٦٩٢	٢	**٠.٥٨٤	٢	**٠.٦٥٥	٢	**٠.٧١٥
٣	**٠.٥١٨	٣	**٠.٦٢١	٣	**٠.٦٢٦	٣	**٠.٨٠٠
٤	**٠.٦٧٠	٤	**٠.٦٨٨	٤	**٠.٧٣٩	٤	**٠.٥٨٤
٥	**٠.٦٦٠	٥	**٠.٦٠٨	٥	**٠.٧٠٥	٥	**٠.٦٩٠
٦	**٠.٧٢٤	٦	**٠.٨٠٢	٦	**٠.٤٥٠	٦	**٠.٨٠٢
٧	**٠.٥٥٣	٧	**٠.٧٤٥	٧	**٠.٧٤٢	٧	**٠.٧١٦
٨	**٠.٥٤٤	٨	**٠.٧٣٧	٨	**٠.٧٦٦	٨	**٠.٥٢٥
٩	**٠.٧٠٥	٩	**٠.٧٧٤	٩	**٠.٦٧٧	٩	**٠.٥٣٨
١٠	**٠.٧٣٦	١٠	**٠.٧٢٧	١٠	**٠.٦٩٨	١٠	**٠.٥٢٥
١١	**٠.٧٤٤	١١	**٠.٧٨٠	١١	**٠.٥١٠	١١	**٠.٥٤٨
١٢	**٠.٦٦٨	١٢	**٠.٨٩٨	١٢	**٠.٧٩٣	١٢	**٠.٨٥٣
١٣	**٠.٥٤٥	١٣	**٠.٧٣٢	١٣	**٠.٧٤٦	١٣	**٠.٥١٩
١٤	**٠.٧٢٤	١٤	**٠.٥٧٨	١٤	**٠.٦٤٦	١٤	**٠.٥٧٠
١٥	**٠.٧١٤	١٥	**٠.٧٣٢	١٥	**٠.٦٨٣	١٥	**٠.٨٤٧
١٦	**٠.٧٢٩	١٦	**٠.٧٢٥	١٦	**٠.٤٦٣	١٦	**٠.٨٦٠
١٧	**٠.٦٤٤	١٧	**٠.٧٢٧	١٧	**٠.٧٧٦	١٧	**٠.٤٨٨
١٨	**٠.٧٤٤	١٨	**٠.٧٦٣	١٨	**٠.٧٧٦	١٨	**٠.٨٧٦

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١، (\*) دالة عند مستوى ٠,٠٥، (-) غير دالة إحصائياً  
 يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (\*\*٠.٤٨٨، \*\*٠.٨٧٦) وأن هذه القيم مقبولة إحصائياً، وهو دل عند مستوى دلالة (٠,٠١).  
 كما تم إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والبعد الآخر والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد وعلاقته بالابعاد الأخرى جودة الحياة (ن=٥٠)

المقياس	شغل الوقت وإدارته	الحياة الأسرية	الحياة النفسية	التعليم والدراسة	جودة
				١	التعليم والدراسة
			١	**٠.٦٢٦	الحياة النفسية
		١	**٠.٦٤٤	**٠.٧٤٩	الحياة الأسرية
	١	**٠.٩١٨	**٠.٧٩٧	**٠.٨٢١	شغل الوقت وإدارته
١	**٠.٨٠٤	**٠.٨٧٦	**٠.٤٨٨	**٠.٨٦٠	المقياس

مما سبق يتضح أن جميع قيم معامل الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس.

## ٥- ثبات المقياس (Reliability Scale):

تم حساب ثبات درجات المقياس بالآتي:

## أ- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

حيث تم حساب ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وذلك بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠) تلميذاً وإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة بعد (١٥) يوماً، وخلص إلى معامل ارتباط قيمته (\*\*٠.٩٣٨) وهو معامل دال.

## ب- طريقة ألفا كرونباخ:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين البالغ عدد أفرادها (٥٠) تلميذاً من تلاميذ المرحلة المتوسطة، وتوصلت الباحثة إلى معامل ثبات قيمته (\*\*٠.٩٨٤) وهو معامل دال عند مستوى (٠,٠١).

جدول (٨) معاملات الثبات لأبعاد مقياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة

والدرجة الكلية باستخدام ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

م	البعد	عدد العبارات	معامل الثبات
١	جودة التعليم والدراسة	١٨ عبارة	**٠.٩٨٨
٢	جودة الحياة النفسية	١٨ عبارة	**٠.٩٨٤
٣	جودة الحياة الأسرية	١٨ عبارة	**٠.٩٨٣
٤	جودة شغل الوقت وإدارته	١٨ عبارة	**٠.٩٧٧
	الدرجة الكلية	٧٢ عبارة	**٠.٩٨٤

مما سبق يتضح أن قيم معاملات الثبات لعبارات كل مكون من مكونات المقياس تراوحت ما بين (\*\*٠.٩٧٧ - \*\*٠.٩٨٨) كما كان معامل ثبات عبارات الدرجة الكلية للمقياس (\*\*٠.٩٨٤)، وهي قيم ثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس لقياس جودة الحياة للتلاميذ المرحلة المتوسطة، وعلى

ذلك يكون قد تم التأكد من صدق وثبات المقياس بطرق كثيرة ومتنوعة مما تجعل الباحثة تطمئن إلى استخدام المقياس مع العينة الحالية.

### ج- وصف المقياس في صورته النهائية:

بعد أن تم حساب الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٧٢) عبارة تمثل أبعاد جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث اشتمل البعد الأول (جودة التعليم والدراسة) على (١٨) عبارة، والبعد الثاني (جودة الحياة النفسية) على (١٨) عبارة، والبعد الثالث (جودة الحياة الأسرية) على (١٨) عبارة، والبعد الرابع (جودة شغل الوقت وإدارته) على (١٨) عبارة، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على أبعاد جودة الحياة لتلاميذ المرحلة المتوسطة (الصورة النهائية).

### عرض النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء من الدراسة عرضاً لنتائج الدراسة وتفسيرها، والتعليق على نتائج كل فرض وتفسيره وفق الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

### مناقشة النتائج:

أولاً- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي نص على ما يلي: لا توجد ارتباطات دالة بين التدفق النفسي وابعاد جودة الحياة (التعليم والدراسة، الحياة النفسية، الحياة الأسرية، وشغل الوقت وإدارته)؟

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على المقياسين، والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول (٩)

المتغيرات	التعليم والدراسة	الحياة النفسية	الحياة الأسرية	شغل الوقت وإدارته	جودة الحياة	المرونة النفسية
الصلابة	١					
التفاؤل	**٠.٦٧٢	١				
تعدد المصادر	**٠.٤٥٧	**٠.٥٣٦	١			
العرض والهدف	**٠.٧٠٢	**٠.٥٤٢	**٠.٨٦٨	١		
جودة الحياة	**٠.٨٣٠	**٠.٨٠٧	**٠.٨٤٦	**٠.٩١٦	١	
المرونة النفسية	**٠.٨٣٥	**٠.٧٨٨	**٠.٧٧٢	**٠.٨٨٢	**٠.٩٦٤	١

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١، (\*) دالة عند مستوى ٠,٠٥، (-) غير دالة إحصائياً

يتضح من مصفوفة الارتباط بالجدول السابق، ارتباط كل بعد من أبعاد جودة الحياة الجامعية بالأبعاد الأخرى ارتباط موجب، وارتباط كل بعد من أبعاد جودة الحياة والمقياس ككل، وكذلك ارتباط أبعاد جودة الحياة والمقياس ككل بالمرونة النفسية وجميعها موجبة



الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٤٥٧\*\*\*) - و (٠.٩٦٤\*\*\*)، وهي ارتباطات دالة عن مستوى دلالة (٠,٠١)، وبالتالي تم رفض الفرض الصفري السابع سالف الذكر، وقبول الفرض البديل الذي ينص على (وجود ارتباطات دالة موجبة بين المرونة النفسية وابعاد جودة الحياة "التعليم والدراسة، الحياة النفسية، الحياة الأسرية، وشغل الوقت وإدارته").

تشير نتائج هذا الفرض إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وعلى جميع الابعاد المرونة النفسية (الصلابة، التفاؤل، تعدد المصادر، والغرض أو الهدف) وقد جاء بعد تعدد المصادر في المرتبة الأولى تلاه ببعد الغرض أو الهدف ثم الصلابة وبعدها التفاؤل بمتوسطات حسابية مرتفعة بالمجموع الكلي لمتوسطات المرونة النفسية، وقد يعزى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة إلى قدرة التلاميذ على التعامل بإيجابية مع المواقف المختلفة والتكيف معها، والقدرة على التنوع في الأساليب المعرفية التي يستخدمونها وفقا لمقتضيات المواقف التي تواجههم.

وقد يعزى وجود المرونة النفسية أيضا لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمستواها المرتفع إلى القدرة على ضبط النفس والانفتاح على الخبرات الحياتية المختلفة، والقدرة على العمل بفاعلية وفقا للقيم الخاصة بالأفراد والتي تمنح نوعا من الحرية الذى يسهم في زيادة مستوى التفكير الإيجابي، وقد يعزى أيضا إلى قدرة الطلبة على اتخاذ قرارات صعبة وربما حاسمه تبعاً للموقف بكل إيجابية، وقدرتهم على التعامل مع المشاعر السلبية بكل حكمه وحكمة حيث إنهم ينظرون للأشياء بشكل إيجابي ولا يمنحون الفرصة للاندفاعات غير المنضبطة في التعامل مع الظروف والتحكم بمجرياتها.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Sturgess, 2012) (خير, ٢٠١٧) (Gonzalez)، Amutio Oriol، and Bisquerra, 2016 التي أظهرت نتائجها حصول عينات هذه الدراسات على مستوى متوسط من المرونة النفسية التي تتقارب من المرحلة العمرية لعينة الدراسة الحالية وقد فسرت الدراسات السابقة هذه النتيجة بأن المرونة النفسية، تشمل مكونات مثل الصلابة، التفاؤل، تعدد المصادر، العرض والهدف) حتى يحقق الفرد مستوى مرتفع من المرونة النفسية (Haskel،kang et al. 2010, 2012) وبما أن عينة الدراسة الحالية من تلاميذ المرحلة المتوسطة فحصولهم على مستوى متوسط من المرونة النفسية أمر منطقي، كما اتفقت دراسة (Sturgess, 2012) مع ما سبق على أن العمر الزمني يؤثر في المرونة النفسية، فكلما تقدم العمر الزمني ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى الفرد.

كما ترجع الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى انشغال المراهق بأعباء هذه المرحلة إذ أنه في محاولة أن يثبت لنفسه ولمن حوله استطاعته في الاعتماد على نفسه في الحياة، وأنه أصبح قادراً على أن يبني مستقبله ويحدد أولوياته، فهو ينشغل في هذه المرحلة بتحديد مستقبله كل هذه العوامل يمكن أن تؤثر على مستوى المرونة النفسية، وهذا ما يمكن أن يفسر نتيجة الفرض الأول.

#### الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه يوجد مستوى متوسط من جودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة. ولتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة (من خلال الابعاد والدرجة الكلية) ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (١٠) التحليل الوصفي لمقياس جودة الحياة

م	أبعاد المقياس	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط	الانحراف المعياري
١	جودة التعليم والدراسة	٢٧.٦	٦٨.١	٥٠	٩.٩
٢	جودة الحياة النفسية	٢٨.٧	٧٥.٦	٥٠	١
٣	جودة الحياة الأسرية	٣٢.٦	٦٨.٦	٥٠	٩.٩
٤	جودة شغل الوقت وإدارته	٣٤.٢	٦٣.٣	٥٠.٢	١٠.١
	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	٦٠.١	١٠١.١	١٠٠	١٣.٥

تبين من جدول (١٠) تحقق الفرض الثاني من خلال حصول عينة الدراسة على درجة متوسطة في مقياس جودة الحياة سواء في الابعاد أو في الدرجة الكلية.

وتتفق مع هذه النتيجة دراسة (Chang & Huang & Lin, 2014) في حصول عينات الدراسات السابقة على مستوى متوسط من جودة الحياة إذ تفسر الباحثة هذه النتيجة وتعزوها إلى طبيعة المرحلة النمائية لعينة الدراسة، ففيها يتعرض الفرد للكثير من الصراعات الداخلية والخارجية، إذ يعاني التلميذ من صراع الاستقلال مع الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة وصراع الطموحات الزائدة وبين التقاليد الاجتماعية وبين تفكيره الناقد وفلسفته الخاصة للحياة فكل هذه الصراعات تجعله مستهدفاً للتعرض للقلق والاكتئاب.

فجودة الحياة شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة، والاقبال على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (ماهر المجدلوى، ٢٠١٢، ٢١١) وهذا يكون من الصعب وجوده في مثل هذه المرحلة العمرية التي تتميز بالقل والتوتر.

كل هذه العوامل يمكن أن تؤثر في مستوى رضا التلميذ عن حياته، كما يمكن عزو حصول عينة الدراسة على مستوى متوسط من جودة الحياة إلى ما يراه أصحاب نظرية التقييم إذ أن

جودة الحياة يؤثر فيه عدة متغيرات منها الحالة المزاجية للفرد، وتتسم هذه المرحلة بالتقلبات المزاجية لذا يمكن أن تؤثر ذلك مستوى جودة الحياة.

### الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية (من خلال الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (من خلال الأبعاد، والدرجة الكلية) ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

### جدول (١١)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد المرونة النفسية وأبعاد مقياس جودة الحياة

م	أبعاد المقياس	الارتباط	الدلالة
<b>المرونة النفسية</b>			
١	الصلابة	٠.٦٣	٠.٠١
٢	التفاؤل	٠.٦٣	٠.٠١
٣	تعدد المصادر	٠.٥٠	٠.٠١
٤	العرض والهدف	٠.٧٣	٠.٠١
<b>جودة الحياة</b>			
١	جودة الحياة النفسية	٠.٦٣	٠.٠١
٢	جودة التعليم والدراسة	٠.٦٣	٠.٠١
٣	جودة الحياة الأسرية	٠.٥٠	٠.٠١
٤	جودة شغل الوقت وإدارته	٠.٧٣	٠.٠١

تبين من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية موجبة بمستوى دلالة ٠.٠١ بين مقياس المرونة النفسية ومقياس جودة الحياة بكل أبعاده.

تبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة وأن مستوى الدلالة (٠.٠١) وهذا يؤكد تحقيق الفرض الثالث.

وقد اتفقت مع هذه النتيجة مع دراسات ( Chang &Huang &Lin,2014, Bajaj& Pannda, ) (2014)؛ Hawell,2008;Yeung,2013;Pidgeon,& Keye

إذ أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية وجودة الحياة، وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن المرونة النفسية تجعل الفرد متقبلاً ومرناً لوضعه الراهن حتى لو كان يتعرض للضغط الانفعالي أو الألم النفسي، فهو قادر على مواجهة الموقف بلا من تجنبه هذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من الضغوط النفسية تجاه

الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات (فتحي الضبع، أحمد طلب، ٢٠١٣، ٣٤) كما يجعله يشعر بجودة الحياة ويشعر الفرد اذا استطاع إدراك أهدافه جيداً وتوجيهها نحو الواقع، كذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغييرات، كما يتحقق جودة الحياة من خلال الادراك والتركيز الإيجابي على الخبرات السارة التي تخلق المتعة والسعادة، (نعومات علوان، ٢٠٠٧، ٤٧٧) فالمرونة النفسية ترتبط بجودة الحياة من خلال ما يمكن تحقيقه من المرونة النفسية من عوامل تجعل الفرد يشعر بجودة الحياة من خلال ما يمكن تحقيقه المرونة النفسية من عوامل تجعل الفرد على تحقيق جوده حياته وهي الفعالة عن الحياة، وتأتي من تركيز الفرد على اللحظات الإيجابية الحالية وعدم سيطرة الأحداث السلبية عليه طول الوقت، والقدرة على السيطرة على الحياة والقدرة على وضع الأهداف وتحققها، والحماس والجدية في الحياة والصلابة النفسية وهي شعور الفرد بقدرته على استغلال كل المصادر المتاحة له لتزويد من قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة (نادية حسن، ٢٠١٠، حسين عيسى، ٢٠١٣، الحسن سيد، ٢٠١٢).

#### نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه لا توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من الذكور والإناث.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مقياس المرونة النفسية

م	الأبعاد	ذكور		إناث		قيمة "ت"	الدلالة غير دال
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
١	الصلابة	٤٩.٩١	٢.٩	٥٠	٣	٠.٤٤	غير دال
٢	التفاؤل	٥٠	١٠	٥٠	٩.٦	٠.٠٢	غير دال
٣	تعدد المصادر	٤٩.٧	٩.٨	٥٠.٣	١٠.٢	٠.٤٤	غير دال
٤	العرض والهدف	٥٠.٥	٩.٩	٤٩.٦	١٠.١	٠.٥٥	غير دال
٥	الدرجة الكلية	١٠٠.٢	١٤.٩	٩٩.٨	١٤.١	٠.٥١	غير دال

من بيانات الجدول (١٢) يتبين تحقق الفرض الرابع بعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية اتفقت هذه النتيجة مع دراسات (هاله خير، ٢٠١٧، علي الوليدي، ٢٠١٧، Chang & Huang & Lin، 2015؛ Palmar, 2014) على أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية .

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (أحلام مهدى، ٢٠١٣، Bervoets, 2013) التي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الذكور، ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تحقيق الفرض الأول بحصول عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة من الجنسين على مستوى متوسط من المرونة النفسية، إذ أنه من المنطقي الا يوجد فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية فكلاهما حصلوا على مستوى واحد من المرونة النفسية.

كما فسرت الباحثة نتيجة الفرض الرابع في ضوء المرحلة العمرية لعينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة ففي هذه المرحلة هناك جوانب مشتركة بين الجنسين، فهي مرحلة انتقال معنوية ونفسية للتلاميذ والتلميذات، فهي تزخر بالعديد من المشكلات التي تستمر وتصاحب الفرد لفترة طويلة، فكتير من التلاميذ يعانون من مشكلات تتعلق بالهوية والمزاج والشجار مع الأسرة والشعور بالوحدة و ما يتطلب منهم بذل الكثير من المجهود حتى يتكيفوا مع الواقع ومع قوانين المجتمع، كما أن هناك اتفاقاً أن ظهور المشكلات في هذه المرحلة ظاهرة طبيعية لكل من الجنسين وأن التلميذ بشكل عام لديهم مشكلات متشابهة ومقاربة مثل مشكلات عدم التوافق النفسي، عدم التوافق مع الآخرين وهذه المشكلات عوقهم عن اكتساب مهارات المرونة النفسية التي تحتاج إلى مزيد من النضج العقلي (منذر الضامن، ٢٠٠٥، ١٩٨) (صلاح الدين العمري، ٢٠٠٥، ٨٩، ٨٦) سيدي بلحسن، ٢٠٠٨).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن تلاميذ المرحلة المتوسطة من الجنسين لديهم حاجات مشتركة على المستوى العقلي، وهذه الحاجات على سبيل المثال: الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الخبرات الجدية والتنوع والحاجة إلى معرفة الحقائق وتفسيرها (عصام فريد، ٢٠٠٩، ١٠) ومن ثم فمن المنطقي تحقق الفرض الرابع في عدم وجود فروق بين الجنسين في المرونة النفسية.

### الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه لا توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة المتوسطة على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير النوع (ذكور /إناث) لصالح الذكور وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختباراً "ل معرفة الفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من الذكور والإناث.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مقياس جودة الحياة

م	الأبعاد	ذكور		إناث		الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	
١	جودة التعليم والدراسة	٤٩.٦	١٠.٢	٥٠.٤	٩.٧	غير دال
٢	جودة الحياة النفسية	٥٠.٣	١٠	٤٩.٨	١٠	غير دال
٣	جودة الحياة الأسرية	٤٩.٨	١٠	٥٠.٣	١٠٠	غير دال
٤	جودة شغل الوقت وإدارته	٥٠.٣	١٠.٢	٥٠.٢	١٠.١	غير دال
٥	الدرجة الكلية	١٠٠	١٥.١	١٠٠.٢	١٤.٩	غير دال

من بيانات الجدول (١٣) يتبين تحقيق الفرض الخامس، إذ لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في كل أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

وقد تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نتائج الدراسات السابقة التي اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية مثل دراسات: (Chang&Huang&Lin,2014; Bajaj&Pannda,2015; Hawell, Yeung, et al 2008; Pidgeon&Keye, 2013; 2014

في أنه توجد علاقة موجبه دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة ففي هذه الدراسة كانت هناك علاقة موجبة بين المرونة النفسية وجودة الحياة، كما تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، ومن ثم من المنطقي الا يوجد فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة.

واتفقت دراسة (كامل كتلو، ٢٠١٥، مروة محمد ٢٠١١) مع نتائج الدراسة الحالية في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة بينما اختلفت دراسات (سوسن إبراهيم، ٢٠١١، Jorgenson,2011)، مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت أن مستوى جودة الحياة لدى الإناث أعلى من الذكور، بينما بينت دراسة (احمد عبد الحميد، ٢٠٠٨) أن الذكور حصلوا على مستوى مرتفع من جودة الحياة مقارنة بالإناث.

وترى الباحثة أن تلاميذ المرحلة المتوسطة يعيشون نفس الظروف سواء على المستوى الأكاديمي، أو بعض المشكلات الخاصة بالمرحلة العمرية، ومن ثم فإن رضاهم عن الحياة يكون متقارب جداً، كما أن التطور الحضاري الذي عمل على تقلص الفروق بين الجنسين في الفرص المعيشية من تعليم، وصدقات، وتعبيرات عن الرأي.

كما أن الأفراد في مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور وجودة الحياة ويرجع ذلك إلى التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة، وذلك ما تؤكدته نظرية التكيف أو التعود، وهي من النظريات المفسرة لجودة الحياة (رغداء ننعيسة، ٢٠١٥، ٥٦)

كما أن الذكور والإناث فى هذه المرحلة يقدمون على مرحلة جديدة، وهي المرحلة المتوسطة فهم يدركون أن حياتهم مليئة بأشياء مهمة يسعون نحو تحقيقها وإنجازها، كما يشعرون أن حياتهم ذات قيمة ومعنى، وكذلك يتقبلون أنفسهم كما هي ويقدرونها، ويتمكنون من مواجهة ما يعترضهم من مشكلات من خلال إيجاد بدائل متنوعة ومن ثم الوصول إلى جودة الحياة.

### توصيات البحث:

- فى ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن اقتراح التوصيات الآتية:
- ١- تدريب المدرسين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين على تنمية المرونة النفسية لمساعدة التلاميذ فى مختلف المراحل والفئات العمرية على تخطي الضغوط النفسية لديهم.
  - ٢- عقد ندوات وورش عمل للطلبة فى المدارس عن أهمية متغير المرونة النفسية وكيفية اكتساب مهاراتها.
  - ٣- إعطاء السمات النفسية اهتماما عند وضع البرامج التدريسية والأنشطة التعليمية المختلفة.
  - ٤- تضافر جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية لدعم المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

### بحوث مقترحة:

- يمكن من خلال ما توصلت اليه نتائج الدراسة السابقة اقتراح إجراء الدراسات مستقبلاً كما يلي:
- دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى فئات عمرية مختلفة.
  - دراسة المرونة النفسية فى علاقتها بمتغيرات أخرى مثل تنظيم الذات، والتفكير الإيجابي، الإنجاز الأكاديمي، النوم.
  - إعداد برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية لدى فئات عمرية مختلفة.

## المراجع

- إحسان شكري عطية (٢٠٢١) المرونة المعرفية وعلاقتها بتقرير الذات العاديين وذوي صعوبات التعلم من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، المجلة المصرية للدراسات النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٣١، ع، ١٣ أكتوبر، 62 - 15.
- أحلام مهدي (٢٠١٣) المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد (٢) (٢٠٥) ص ٣٤٣ - ٣٦٦.
- أحمد فوزي جندي (٢٠٢٠) جودة الحياة المدرسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيجابي لديهم. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشارقة، مج ١٧، ع ١، الإمارات، يونيو، ١٧٣ - ٢٠٩.
- أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل، ع ١٨، يناير، ٢٢٨ - ٢٩٨.
- أسامة سعد أبوسريع، وعبير محمدأنور، وصفاء إسماعيل مرسي (٢٠١٦) أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ١٧ - ١٩ ديسمبر، عمان.
- تقي الدين فقير (٢٠٢١) المرونة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمؤسسة كمال زمراين المدينة، مجلة المعيار، المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، مج ١٢، ع ٢، الجزائر، ديسمبر، ١١٧٣ - ١١٨٦.
- جبر محمد جبر (٢٠١٥): علم النفس الايجابي، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق المؤتمر الثالث، عدد (٣٢)، (٧٨ - ٩٣).
- حسام الدين محمود عزب (٢٠١٤): برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدي عينة ومعلمي المستقبل، مؤتمر التعليم للجميع "التربية وأفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي"، المؤتمر العالمي السنوي الثاني عشر من ٢٨: ٢٩ مارس ٢٠٠٤، مجلة كلية التربية، عين شمس، ص ٥٧٥ - ٦٠٧.
- الحسن سيد (٢٠١٢): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠١٥) الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر،



- وقائع المؤتمر العلمي الثالث. الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة (ص ص ١٣-٢٣)، جامعة الزقازيق، مصر، ١٥-١٦ مارس.
- حسين عيسى (٢٠١٣) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالانتران الانفعالي وجودة الحياة لدى افراد شرطة المرور بمحافظة غزة، ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- رغداء ننعيسة (٢٠١٥) جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، ٢٨(١)، ٦٣- ٧٢.
- سالي حسن حسن (٢٠٢١) مستوى المرونة المعرفية وعلاقتها بالانتماء لدى التلاميذ المضطربين سلوكيا. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل، ع ١، ٣٥، ٤٦ -
- سعاد بوسعد (٢٠١٤) المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية- دراسة ميدانية بعيادة متخصصة لأمراض الغدد والسكري، بمدينة بورقلة، ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة .
- سناء محمد سليمان (٢٠٠٩) مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية، عالم الكتب، القاهرة
- سهي خرايشة (٢٠١٣) فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الاسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي في الأردن، ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- سوسن إبراهيم (٢٠١١) أساليب التعلق والعوامل الكبرى للشخصية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة الاعلام التربوي والعلوم الإنسانية
- السيد كامل منصور (٢٠١٩) جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ماوراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، المجلة المصرية للدراسات النفسية ١٧ أكتوبر ص ١-٧٩.
- جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٥) معجم علم النفس والطب النفسي، ج 7 ، دار النهضة العربية، القاهرة.
- سيدي بلحسن (٢٠٠٨) سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى المراهقين، منشورات المعارف، الرباط المغرب.
- صالح ابوجادو (٢٠١١) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان، دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع.

- صلاح الدين العمري (٢٠٠٥) الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الأردن، مكتبة المجتمع العربي.
- صلاح الدين عراقي، ومصطفى مظلوم (٢٠١٢) فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا .
- طلال بن مسلم السناني (٢٠٢١) مستوى المرونة النفسية وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة، مجلة التربية، جامعة الأزهر - كلية التربية، ١٩١٤ع، ٣ يوليو، ٣١٣ - ٣٣٩.
- عائشة عبید الله مبارك قویضی (٢٠٢٢) المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس - كلية التربية، مج ٤٦ع، ١٣٣٤، ٣ - ١٧٣.
- عبدا لله محمد قاسم (٢٠١٤) مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر.
- عسكر علي (٢٠١٣) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت، دار الكتاب الحديث .
- عصام فريد (٢٠٠٩) المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك المراهقين العدوانيين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله دار العلم والایمان للنشر، والتوزيع، القاهرة .
- علي الولیدی (٢٠١٧) اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد (٢٨) ابريل، ص. ٤١ - ٨٦.
- فوقية محمد راضي (٢٠١٢) أثر سوء معاملة وإهمال الأطفال على الذكاء المعرفي والانفعالي والاجتماعي للأطفال، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٣٦)، المجلد (١٢)، ص (١٥٠ - ١٥٩) .
- كاظم كريدي العادلي (٢٠١٧) مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان.
- كامل كتلو (٢٠١٥) السعادة وعلاقتها بكل من التدين وجودة الحياة والحب لدى عينة من الطلاب، مجلة دراسات العلوم التربوية ٤٢ (٢) ٦٧٩ - ٦٦١.
- ماهر المجدلاوي (٢٠١٢) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بجودة الحياة والعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات الیاسية فی قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية (٢٥) (٢)، ٢٠٧ - ٢٣٦.
- محمد أبو العلا (٢٠٠٩) جودة الحياة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة، المجلة العلمية لكلية الاداب، (٤٤)، ٤٨١ - ٥٢٨.

محمد أبو حلاوة (٢٠١٣) المرونة النفسية وماهيتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم الإنسانية.

محمد السيد (٢٠٠٨) مشكلات المراهقة، دار، وائل للنشر والطباعة والتوزيع. عمان. الأردن.  
محمد عبد الظاهر الطيب، سيد البهاص (٢٠١٩) الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩ - ٧١ .

محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم (٢٠١٨) مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، ديسمبر، العدد الثاني، (١٧ - ١٩).

مروة محمد (٢٠١١) جودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان.

منذر الضامن (٢٠٠٥) علم نفس الطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح، الكويت.  
نادية حسن (٢٠١٠) جودة الحياة لدى طلبة الجامعات، مجلة الحوار المتمدن.

نعمات علوان (٢٠٠٨) جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية-دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٦ (٢) ٤٥٧ - ٥٣٢.

هاله خير (٢٠١٧) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة المعرفية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبئية) مجلة الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس (٥٠)، (١)، ٢٨٨ - ٣٣٤.

هند سليم محمد (٢٠١٨) جودة الحياة وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدي طلبة المرحلة الثانوية "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.

Bajaj, B., & Panda, N. (2015). The mediating role of resilience impact ofctof mindfulness on life satisfaction and effect as indices of subject well-being. **Personality and Individual Differences**

Bear,R.A., Smith,G.T., Hopkins,J., Krietemeyer, J.,&Toney, L.(2013). **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness**. *Assessment*, 13, 27-45.

Chang,J.,Huang,C.,&Lin,Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being.**Journal of happiness studies**,16,1149-1162.

Goode, d. (2014): quality of life for persons with disabilities: international perspectives and issues; n: mitchel, d. (2014): book

- 215review; **journal of intellectual & developmental disability**; vol. 22(1), pp 63-75.
- Hasker, S.M. (2010). Evaluation of the mindfulness–acceptance commitment approach for enhancing athletic performance, *DAL-B*, 71(09).
- Kang,Y., Gruber,J., &Gray, J.R.(2012). Mindfulness and deautomatization., **Revista de Psicodidctica**, 21(1),121-138.
- Palmer,A.,&Keye,M.(2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students.**International Journal of Liberal Art and Social Science**,2(5),27-32
- Short,M., Mzmanian,D., Oinonen, K.,& Mushquash,C. (2015). Executive function and self–regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. **Personality and Individual Differences**.
- Sturgess, M. (2012). **Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures**. UN published Master Thesis, Victoria University of Wellington.
- Taylor, L; Smitha, A; de Moorb, C; Dunnc, L; Pettawayd; Selline, ; , Charnsangavejf, C ; Hanseng, C & Gritz, R (2014) Quality of life intervention for prostate cancer patients: design and baseline Characteristic of the active
- Weinstein, N.Brown, K. &Ryan, R. (2009): A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, Coping, and emotional well-being. **Journal of Research inPersonality**, 43,374-385
- Yeung, S. (2013). Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health. *Discovery –ss Student E-Journal*, 2, 49-67.