

**البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية  
وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بالمملكة  
العربية السعودية**

**إعداد**

**د. خديجة عبود آل معدي عسيري**

**أستاذ الإرشاد النفسي المساعد، جامعة الملك خالد**

**مجلة الدراسات التربوية والانسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور،  
المجلد الخامس عشر - العدد الرابع - الجزء الرابع (ب) - لسنة 2023**



## البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالاستمتاع

### بالحياة لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية

د/ خديجة عبود آل معدي عسييري

ملخص البحث:

هدف البحث إلى معرفة البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات المرحلة الجامعة. وتكونت عينة البحث من (126) طالبة من كلية التربية- تخصص علم النفس بجامعة الملك خالد. ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس البصيرة المعرفية، من إعداد (العبادي وعلي، 2020) ولأساليب التعايش مع المشقة النفسية تم استخدام مقياس (الجزيري، 2021)، ومقياس الاستمتاع بالحياة من إعداد (الشان، 2022). ولتحليل نتائج البحث تم استخدام معادلة ألفا كرو نباخ، ومعامل ارتباط بيرسون، والمتوسط والانحراف المعياري، والوزن النسبي، واختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة علاقة المتغير المستقل بالتابع. وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة البصيرة المعرفية بأساليب التعايش مع المشقة النفسية والاستمتاع بالحياة، كما لا توجد علاقة لأساليب التعايش مع المشقة النفسية في الاستمتاع بالحياة. كما خرج البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: البصيرة المعرفية، أساليب التعايش مع المشقة النفسية، الاستمتاع بالحياة.

## **Cognitive Insight and methods of living with psychological hardship and their relationship to enjoying life among female university students in the Kingdom of Saudi Arabia**

**Dr. Khadija Aboud AL-Moadi**

**Email: [Kdy1402@hotmail.com](mailto:Kdy1402@hotmail.com)**

### **Abstract:**

The research aimed to know the cognitive Insight and ways of living with psychological hardship and their relationship to enjoying life among female university students. The research sample consisted of (126) female students from the College of Education - Psychology major at King Khalid University. To achieve the research objectives, the cognitive insight scale was used, prepared by (Al-Abadi and Ali, 2020), and for methods of coping with psychological hardship, the scale (Al-Jizani, 2021) was used, and the enjoyment of life scale prepared by (Al-Shanan, 2022). To analyze the research results, the Crew-Nbach alpha equation, the Pearson correlation coefficient, the mean and standard deviation, the relative weight, and the simple linear regression analysis test were used to determine the effect of the independent variable on the dependent variable. The results of the research revealed that there is an effect of cognitive insight on methods of living with psychological hardship and enjoying life, and there is no effect of methods of living with psychological hardship on enjoying life. The research also produced a set of recommendations and proposed research.

**Keywords:**

Cognitive Insight, methods of living with psychological hardship, relationship to enjoying.

## مقدمة البحث:

هناك اتجاهات علمية (سلوكية، معرفية، انسانية) حاولت تفسير السلوك الانساني وامكان ضبطه وتوجيهه، ويعد الاتجاه المعرفي من أهم هذه الاتجاهات. ويعد مصطلح المعرفة يشير الى جميع العمليات النفسية والتي بواسطتها يتغير الاتجاه أو المعطي الحسي اثر خضوعه للمعالجة إلى أن يستدعي استخدامه في المواقف المختلفة (كالإدراك والتفكير والتحويل والتخزين والاستدعاء والمعرفة)، وتدخل في جميع ما يمكن أن يعقله الانسان ويمارسه في حياته بصفة عامة، وان كل ظاهرة لدى الانسان هي ظاهرة معرفية. وقد ظهر الاهتمام للجوانب العقلية والمعرفية أو ما يسمى بعلم النفس المعرفي بوصفه لا يعتمد على الارتباطات العصبية بين المنبه والاستجابة كما يرى السلوكيون، ولا على الشعور واللاشعور كما يرى علماء التحليل النفسي. وإنما يعتمد على سلوك الانسان الذي ينتج عن العمليات الادراكية في نظرة كلية شاملة لعناصر الموقف، وهي السمة التي ينفرد بها النشاط الانساني في مستوياته العقلية العليا.

وتبني الفرد لاستراتيجيات واضحة ومحددة تساعده في الوصول الى الحل الصحيح للمشكلة والتي تعرض عليه وتؤدي الى نواتج تعلم جديد، والذين يخفقون في حل المشكلة ربما لا يستخدمون استراتيجيات واضحة أو ملائمة للمشكلة، وتختلف استراتيجيات حل المشكلات باختلاف محتوى المشكلة - ونوعها - ومستوى الصعوبة- والتعليقات اللفظية حول المشكلة، وتختلف باختلاف خصائص الفرد المعرفية ومنها: البصيرة المعرفية، وعليه يمكن القول لا توجد استراتيجيات واحدة تصلح لحل جميع المشكلات. (Beck &Warman, 2004)

وتعد البصيرة المعرفية من الأساليب المعرفية المبنية على التكيف والانسجام وإيجاد البدائل والخيارات وتقييم المواقف التي تواجه الفرد في مواجهة مواقف الحياة، وقد حظي موضوع البصيرة المعرفية بعناية عدد قليل من الباحثين والدارسين في البيئة العربية بالميدان النفسي المعرفي كدراسة كلا من (أحمد، 2018؛ العبادي وعلي، 2020؛ منصور والمرسومي، 2023؛ سلمان وصادق، 2023).

فالبصيرة المعرفية فن في معالجة المعلومات، وطريقة مرنة تظهر من خلال مواجهة الفرد للمواقف الحياتية الضاغطة، وهي تعبر عن قدرته على تغيير وجهته المعرفية تجاه المواقف والاحداث بطرق تكيفية وتلقائية متوازنة للحالة المعرفية في المواقف المتعددة (Aleman, 2006). وفي الاطار نفسه، تظهر عمليتي التكيف والمواجهة في حل المشكلات من خلال أساليب التعايش مع المشقة النفسية. حيث يرى (كارفر وشاير، 1992) أن هناك ثلاثة أساليب كبرى للتعايش: كحل المشكلة المتمثل في التعايش النشط، والتخطيط، وكبت النشاطات المنافسة؛ والثاني التكيف الذهني المتمثل في القبول، وإعادة التأويل الإيجابية؛ أما الثالث فيتمثل في الاحجام كالإنكار، والانفصال السلوكي والعقلي، وتعاطي المخدرات، وادمان بعض السلوكيات المدمرة للذات (Carver & Scheier, 1992, 223).

ويعد أسلوب التعايش مع المشقات الحياتية مجموعة من آليات الدفاع الواعية الصحية التكيفية التي تعبر عن قدرة الفرد في السيطرة على الاحداث؛ فهناك فروق بين المتفائلين والمتشائمين في مواجهة المواقف وتغيير الظروف المرتبطة بموقف المشقة باستخدام أساليب مواجهة فعالة كحل المشكلات عند المتفائلين، وتجاهل المشكلة والانسحاب منها كالإنكار عند المتشائمين وهذا ما أشارت له الدراسات كدراسة كلا من (أنس وإسماعيل، 2023؛ الجيزاني، 2021).

إن امتلاك الفرد للبصيرة المعرفية في مواجهة المواقف وتقييمها، وأساليب التعايش مع المشقة الحياتية لهما دور في التأثير على الاستمتاع بالحياة. وقد أشار "ريد" بأن الاستمتاع بالحياة يعد سلسلة من العمليات العقلية والاجتماعية التي تتضمن تنمية الوعي العميق بالواقع الحياتي المعاش والتعامل معه بواقعية وفاعلية وتقبل الوضع القائم كما هو؛ فيصبح الانسان متصالح ومتسامح مع ذاته والآخرين، وأكثر قبولاً لنفسه وللآخرين (Reade, 2005).

كما يرتبط الاستمتاع بالحياة بأبعاد التفكير العاطفي؛ ذلك النوع من التفكير الذي يحقق للفرد حسن التكيف مع الآخرين، والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم، بمراعاة أحوالهم الانفعالية والمزاجية، وما يترتب على ذلك من اكتساب مجتمعهم، وحسن العشرة معهم والتمتع بعلاقات اجتماعية روابط إنسانية قوية معهم (الغامدي، 2012؛ جاسم وحمود، 2021).

كما يتمكن الأفراد الذين يستمتعون بحياتهم - عادة - من حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم، وبالتالي تكون فرصتهم في تحقيق السعادة في الحياة بدرجة أكبر، كما أنهم يستطيعون أن يُعبروا عن مشاعرهم تجاه أصدقائهم وأقرانهم ورؤسائهم في العمل، وأنهم أكثر قابلية للاستمتاع بحياتهم من هؤلاء الذين يكتبون مشاعرهم وعما يجول بداخلهم، وبالتالي ليس لديهم القابلية للاستمتاع بالحياة كغيرهم لأنهم يجيدون فن تعكير صفو حياتهم؛ لأنهم يدعون بأنهم غير متفائلين؛ ولهذا لا يحتفظون بحياة انفعالية مستقرة ولا يتمتعون بتقدير ذات مرتفع (عبدالعال ومظلوم، 2013).

وأشارت بعض الدراسات السابقة إلى درجة تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية بصفة خاصة من منظور إيجابي واستمناعه بها؛ يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها، ومدى تركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من السلبيات وهذا ما أشارت له دراسة كلا من (الغامدي، 2012؛ عبد العال ومظلوم، 2013؛ جاسم ومحمود، 2021؛ ال شنان، 2022). ومن خلال التفسيرات النظرية للبصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية ودورها في التأثير على الاستمتاع بالحياة؛ فهي تمثل المتغيرات المعرفية والنفسية الايجابية في مجال دراسة الفروق الفردية بين الاشخاص في معالجة المعلومات وتقييمها والمشاكل التي تواجهها الطالبات في الحياة اليومية ومراحل الحياة المختلفة، فدراسة العوامل المؤثرة على الاستمتاع بالحياة يمكن أن يفتح افاقا للباحثين والدراسين؛ لتقصي العوامل الأخرى التي لم تتضمنها الدراسة الحالية من أجل تكوين نظرة شمولية عن الاستمتاع بالحياة كمتغير ايجابي هام. ومن هنا جاءت الضرورة لمعرفة البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة.

#### مشكلة البحث:

تعد البصيرة المعرفية أحد المتغيرات في نظام الشخصية شأنها شأن الأساليب المعرفية، وتمثل قدرتها في مساعد الفرد على تكييف استراتيجيات العمليات العقلية لمواجهة المواقف والظروف الجديدة غير المتوقعة في البيئة المحيطة، وقد اقتصر الاهتمام الى عهد قريب بالفروق الفردية في العمليات العقلية والذكاء دون التقصي عن الإستراتيجيات والأدوات المسؤولة عن

تنظيم تلك العمليات؛ والتي تعد البصيرة المعرفية واحدة منها، وتعتبر عنصر من العناصر الحيوية الهامة في عملية التعلم واكتساب خبرات سلوكية جديدة من خلال المواقف الحياتية المختلفة (أحمد، 2018).

كما أن هناك دور لأساليب التعايش مع المشقة النفسية في مساعدة الفرد على تجاوز المواقف الحياتية بكفاءة عالية في إطار تفاعله داخل السياق الاسري أو الدراسي أو في سياق العمل والعلاقات الاجتماعية المختلفة، فأسلوب التعايش الذي يستخدمه الفرد مع أحداث الحياة المجهدة هو المحدد الأساسي في رفاهية الشخص واستمتاعه بالحياة وإيجاد معنى وجودي لحياته (ال شنان، 2022).

فالبصيرة المعرفية وأساليب التعايش لهما دور كبير في رفاهية الانسان واستمتاعه بالحياة، والقدرة على الاستفادة من محددات ومقومات الاستمتاع كالفرص المتاحة للفرد.. تلك الفرص التي جاءت لتعطي قائمة محددات الاستمتاع بالحياة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

وفي ضوء ما سبق، ولما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة كدراسة كلا من (أحمد، 2018؛ العبادي وعلي، 2020؛ منصور والمرسومي، 2023؛ سلمان وصادق، 2023). عن أهمية البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية في الاستمتاع بالحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية، بالإضافة إلى النقص الموجود في الاهتمام البحثي بالبصيرة المعرفية وأساليب التعايش وخاصة في البيئة العربية- في حدود علم الباحثة-؛ فإن البحث الحالي يعد محاولة للتعرف على البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية. وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

ما علاقة البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية في الاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية؟

وينبثق عن هذا السؤال العام عدة أسئلة فرعية، هي:

- ما علاقة البصيرة المعرفية في الاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة؟



- ما علاقة البصيرة المعرفية في أساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طالبات الجامعة؟
  - ما علاقة أساليب التعايش مع المشقة النفسية في الاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة؟
- أهداف البحث:**

هدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على علاقة البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية في الاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية.
  - التعرف على علاقة البصيرة المعرفية بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة.
  - الكشف عن علاقة البصيرة المعرفية بأساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- تحديد علاقة أساليب التعايش مع المشقة النفسية بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة.

**أهمية البحث:**

- 1-فمن ناحية الأهمية النظرية فيما يقدمه البحث من معارف ومعلومات نظرية حول متغيراته الثلاثة: البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية، والاستمتاع بالحياة.
- 2-ومن ناحية تطبيقية وفي ضوء نتائج البحث الحالي؛ يمكن تقديم عدد من التوصيات يمكن الاستفادة منها في تخطيط برامج إرشادية وعلاجية لدى الطلبة بالمرحلة الجامعية.
- 3-قد تفيد نتائج البحث الحالي في توجيه انتباه المسؤولين في مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات؛ لأهمية تضمين الخطة الاستراتيجية للمراكز مجموعة من الخدمات النفسية الإرشادية والعلاجية لتنمية وتعزيز المهارات المعرفية والنفسية والحياتية لدى الطلبة بالمرحلة الجامعية.

**مصطلحات البحث:**

**Cognitive Insight: البصيرة المعرفية:**

عرفها بيك Beck "مرونة الشخص في تقييم الأفكار والمعتقدات من أجل التوصل الى استنتاجات مدروسة" (Beck &Warman,84).

أما التعريف الإجرائي للبصيرة المعرفية في البحث الحالي، فهو: درجة مرونة الشخص في تقييم الأفكار والمعتقدات بناءً على (نظرية بيك) المعتمدة في المقياس الحالي من إعداد "العبادي وعلي، 2020".

### **أساليب التعايش مع المشقة النفسية: Methods of Coping with Psychological Hardship**

هي مجموعة من آليات الدفاع الواعية الصحية التكيفية التي يواجه الفرد من خلالها أحداث الحياة وتتمثل بعدة أساليب للتعايش منها: حل المشكلة، التكيف الذهني، والاحجام (أنس واسماعيل، 2023).

أما التعريف الإجرائي لأساليب التعايش مع المشقة النفسية في البحث الحالي، فهو درجة الجهود المعرفية أو السلوكية المستمرة لتنظيم متطلبات الفرد الداخلية والخارجية كحل المشكلة، والتكيف الذهني، والاحجام؛ بناء على نظرية (لازاروس وفولكمان) المعتمدة في المقياس الحالي من إعداد "الجزاني، 2021".

### **الاستمتاع بالحياة: Enjoying Life**

هو "حكم تقيمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به" (عبد العال ومظلوم، 2013، 605).

أما التعريف الإجرائي للاستمتاع بالحياة في البحث الحالي، فهو: درجة تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية، من منظور إيجابي واستمتاعه بها، ومدى تقبله لذاته وللحياة التي يحيها، وتركيزه على الإيجابيات في أكثر السلبيات؛ بناء على (نظرية فينهوهن) المعتمدة في المقياس الحالي من إعداد "الشنان، 2022".

**حدود البحث:**

- **الحدود الموضوعية:** يتحدد بالموضوع الذي يبحث فيه، وهو البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها في الاستمتاع بالحياة لدى طالبات جامعة الملك خالد.

- **الحدود البشرية:** يقتصر هذا البحث على عينة من طالبات -قسم علم النفس- كلية التربية- جامعة الملك خالد.

- **الحدود المكانية:** كلية التربية التابعة لجامعة الملك خالد في مدينة أبها.

- **الحدود الزمنية:** تم جمع بيانات هذا البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2023 /1445

### أولاً: البصيرة المعرفية:

أن مفهوم البصيرة المعرفية يعتبر من المفاهيم والمتغيرات الهامة في الوقت الحاضر؛ والتي تتمثل بتنظيم المعرفة والأساليب التي يطورها الطلبة في الحصول عليها وكيفية دمجها في خبراتهم الحياتية، لما تلعبه من دور بارز في بناء الاطار الفكري للطلاب وتحديد شخصيته وكيفية حصوله على المعرفة، وطريقة تفكيره في حل المشكلات التي تواجهه.

### النظريات المفسرة للبصيرة المعرفية:

#### نظرية (بيك) المفسرة للبصيرة المعرفية:

حسب نظرية بيك (Beck,2004) أن البصيرة المعرفية تحدث بصورة فجائية، دون استخدام مدرك للتفكير، بحيث تحدث بصورة مفاجئة عندما يتعرض الفرد لمشاكل ومواقف صعبة ويتعامل بمرونة في تقييم الأفكار والمعتقدات، حيث تمر البصيرة بعدة مراحل وهي:

أولاً: مرحلة المواجهة مع المشكلة:

وتتكون هذه المرحلة من مراحل فرعية هي:

-مرحلة تفسير الفشل.

- مرحلة تخزين مؤشرات الفشل في الذاكرة.

ثانياً: مرحلة تعليق المعالجة الأولية: والتي تتضمن مراحل فرعية منها:

- مرحلة الحضانة المتوسطة.

- مرحلة التعرض إلى المعلومات الجديدة.

- مرحلة استرجاع مؤشرات الفشل.

ثالثاً: مرحلة التنوير والتثقيف: والتي تتضمن عدة مراحل مهمة هي:

- مرحلة التفسير والاستيعاب.

- مرحلة البصيرة.

**أبعاد البصيرة المعرفية:**

"البصيرة المعرفية تعكس قدرة حدسية للفرد تساعده على استقصاء فعال ونشط حول خبراته ومعلوماته لوصف الأحداث وتجزأتها واشتقاق الاستنتاجات منها. فهي تشير إلى نزعة المتعلم عند اتخاذ القرار في موقف حل المشكلة من خلال استحضار وتجريد وتحليل وتركيب وتقويم المواقف المشكل التي تستوجب منه حلها" (العبادي، 2019، 34). ويمكن توضيحها من زاويتين (أحمد، 2018؛ منصور والموسوي، 2023):

- كأسلوب معرفي يصف طريقة المتعلم في شكل الأداء وتجهيز المعلومات ويقاس هنا في ضوء عدد الأخطاء في وقت زمني محدد.

- توضح على أنها مجموعة من الأنشطة والمهارات المعرفية التي تساعد على الفهم الجيد لجوانب المشكلة، وتوفر له فرصة مراقبة ومراجعة وتقويم أفكاره من خلال التأمل بعد الفشل.

وقد أشارت بعض الدراسات كدراسة (Roberts & stark, 2008؛ أحمد، 2018) إلى أبعاد ومكونات البصيرة المعرفية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى التأمل: ويعكس هذا البعد قدرة الفرد على التأكد بما لديه من أفكار، وذلك من خلال استرجاع المعلومات أو التنبؤ بمعلومات من المتوقع تعلمها في ضوء خبراته السابقة.

- الانهماك في التأمل: ويعكس هذا البعد الدور المهم عند تحديد نقاط الترابط والالتقاء بين المعلومات السابقة والجديدة والتوصل إلى بناء معنى واضح بينهما؛ قد تكون متمثلة

باستنتاج قوانين أو الربط بين قوانين سابقة وقوانين جديد، أو حل التنافر المعرفي الناجم عن الخبرات الجديدة والسابقة التي يمتلكها الفرد.

- البصيرة: وهذا البعد يعكس أعلى مستويات القدرات التأملية الذاتية، إذ تتمثل في القدرة على أبعاد المعلومات والخبرات، وفصلها ذات العلاقة عن المعلومات والخبرات غير ذات العلاقة؛ بمعنى قدرة المتعلم على الربط بين المعلومات والأفكار التي تبدو في الظاهر متناثرة لصياغة وتكوين أفكار لا تمثل تلك الأجزاء.

فالأبعاد السابقة تساعد الفرد على الفحص الدقيق لأبعاد المشكلات التي يتعرض لها في تعامله اليومي مع مواقف الحياة المتنوعة، وممارسة مستويات التفكير المختلفة لمحاولة الوصول إلى حل ملائم لها.

#### ثانياً: أساليب التعايش مع المشقة النفسية:

أن أساليب التعايش مع المشقة النفسية موضوع هام في مواجهة الصعوبات الحياتية، فهو يبدو كرد فعل تكيفي ومنبئ لقدرة الفرد على مواجهة المواقف قبل حدوثها. ونتيجة لما يمر به الفرد من ظروف ومشكلات متعددة يتعرض لها في السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه؛ ليلقى انعكاساتها السلبية في تفاصيل حياته، فهو يقوم بمحاولات لتغيير البيئة وتغيير نفسه؛ فإذا كانت محاولات المواجهة والتعايش التقليدية غير ناجحة؛ فسوف ينتج عنها تدهور في الصحة النفسية وسوء في التوافق النفسي والاجتماعي مع ذاته والآخرين، مما يؤدي إلى استخدام أساليب للتعايش غير سوية كالإنكار والهروب والاحجام (سلمان والعلي، 2021).

#### مفهوم أساليب التعايش مع المشقة النفسية:

أساليب التعايش: هي الطريقة والوسيلة التي يستخدمها الافراد في التعامل مع المشقة الواقعة عليهم.

المشقة النفسية: هي المشكلات والصعوبات والاحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توتر، وتشكل له تهديد وخطورة (الجيزاني، 2021، 50).

أساليب التعايش مع المشقة النفسية: هي مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية المستمرة لتنظيم متطلبات الفرد الداخلية والخارجية، ويعمل على تقييمها بأنها مرهقة وتتجاوز مصادرة

التكيفية وتهددها؛ فهي مجموعة آليات دفاع واعية صحية كحل المشكلة والتكيف الذهني، أو آليات دفاع غير واعية وغير صحية للسيطرة على الأحداث كالحجم والانكار (الجزائري، 2021، 52).

كما يرى نموذج (متلازم التكيف العام) أن الانسان يستجيب تلقائيا إلى مصادر المشقة في ثلاث مراحل: مرحلة الإنذار، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الانهاك. وفي الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية لمواجهة أحداث الحياة عند ميكنوم تتم بخطوات تبدأ بالوعي الانتقائي والتركيز على الأفكار، ومن ثم إعادة التقييم المعرفي وهي من العوامل المهمة في عملية مواجهة للإحداث الضاغطة (صادق وحسن، 2014).

**النظريات المفسرة لأساليب التعايش مع المشقة النفسية:**

**-نظرية لازاروس 1992, Lazarus:**

يرى لازاروس أن أساليب التعايش تتضمن مجموعة من الجهود المعرفية التي يقوم بها الفرد من خلال أساليب سلوكية. فهي تحقق له توافقا أمثل لتدبر مطالب الحياة والتي صنفها إلى نوعين هما: البيئة الداخلية النابعة من داخل الشخص وتعبّر عن ادراكاته للعالم الخارجي، والبيئة الخارجية المتمثلة بالأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.

وبعد تعرض الفرد لمتطلبات البيئة الضاغطة يقوم بعملية تقييم هذه الضغوط اذا كانت مهددة، وما يستطيع فعله تجاهها؛ فإذا كانت تقديرات الفرد وانفعالاته تجاه الأحداث إيجابية فهو يختار أساليب التعايش والتكيف في مواجهتها، في حين اذا انزعج منها ولا يستطيع مواجهتها ويشعر بالعجز تجاهها فسوف يختار أساليب التعايش غير السوية كالإنكار والاحجام (حسين وعلي، 2022، 418).

وتتمثل أساليب التعايش وفقا (لازاروس وفولكمان) في حل المشكلة (كالتعايش النشط، التخطيط، كبت النشاطات المنافسة)، والتكيف الذهني (كالقبول، وإعادة التأويل الإيجابي)، والاحجام (كالإنكار، الانفصال السلوكي والعقلي، والادمان وتعاطي المخدرات) (الجزائري، 2021، 51).

**ثالثا: الاستمتاع بالحياة:**

يعد الاستمتاع بالحياة أحد المتغيرات الإيجابية المرتبطة برفاهية الحياة وجودتها، كما تعتبر من الموارد النفسية الإيجابية التي تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب النفسية والجسمية والاجتماعية لتحقيق الاستمتاع والوجود الإيجابي بالحياة؛ فالشعور بالأمل والسعادة يمثل الاستمتاع بالحياة.

ويعرف (فينهوفن) الاستمتاع بالحياة بأنه حب الفرد للحياة التي يعيشها، ويحكم من خلالها إيجابيا على نوعية الحياة الحاضرة واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها، وسعادته بتجاربه الشخصية بصورة كلية من الناحية الوجدانية والمعرفية" (حمود وماضي، 2022، 147).

### النموذج المفسر للاستمتاع بالحياة:

#### -نموذج الاستمتاع بالحياة لفينهوفن:

مكونات مقياس الاستمتاع بالحياة وهي كالآتي (ال شنان، 2022، 20):

1- المكون المعرفي: ونعنى به: "إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتواقفه معها بتحمل إحباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات والخلو من المتناقضات".

2- المكون الوجداني: ونعنى به: "جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعوراً عاماً بالمتعة والبهجة والاستمتاع بصورة يصبح فيها الفرد راضٍ عن ذاته محققاً لطموحاته، مليئاً لاحتياجاته، محباً للحياة، وراضٍ عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج".

3- المكون السلوكي الاجتماعي: ونعنى به: "قدرة الفرد على ترجمة الاحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة، والتسامح تجاه ذاته والآخرين من حوله في أداء فعلي يعكس دفء المشاعر، وود العلاقة، وحسن العشرة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف، والفوز بالوفاق، وحسن الأخلاق، والبعد عن النفاق، والرغبة في الاتساق".

أما عن محددات الاستمتاع بالحياة: يذكر "فينهوفن" (1996) أن محددات الاستمتاع

بالحياة تتحدد فيما يلي (في عبد العال ومظلوم، 2013، 615):

1. **الفرص المتاحة للفرد:** تلك الفرص التي جاءت لتعتلي قائمة محددات الاستمتاع بالحياة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

2. **جودة المجتمع ذاته:** ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً.
3. **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع:** وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والابداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبنى منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
4. **المقومات الشخصية للفرد (التأثير) Influence:** حيث يعد التأثير بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف "بالكارزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها "هبة سماوية" كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة، ولكن "ريجيو" ( Riggio. 1987) رأي أنها ليست كذلك حيث تناول "ريجيو" الكاريزما لا بوصفها صفة فطرية أو مورثة، وإنما بوصفها نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها التأثير، ذلك البريق أو اللمعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتتمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه، وبالتالي يزداد تبعاً لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين.
5. **الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنة:** وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.
6. **التقييم الذاتي للفرد:** وصفاء السريرة، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد.

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت البصيرة المعرفية:



دراسة (العبادي وعلي، 2020) هدفت إلى التعرف على مستوى البصيرة المعرفية تبعاً لمتغير النوع والتخصص لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية بالعراق، وتكونت العينة من (400) طالب وطالبة، ولمعرفة النتائج أعد الباحثان مقياساً للبصيرة المعرفية يعتمد على نموذج بيك مكوناً من (29) عبارة وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود مستوى مرتفع من البصيرة المعرفية لدى أفراد العينة، ولا توجد فروق في البصيرة المعرفية تبعاً لمتغير النوع والتخصص.

دراسة (منصور والمرسومي، 2023) هدفت إلى التعرف على مستوى البصيرة المعرفية تبعاً لمتغير المراحل الدراسية لدى طالبات رياض الأطفال بالمرحلة الجامعية بالعراق، وتكونت العينة من (400) طالبة موزعين على أربعة مراحل دراسية: الأولى، الثانية، الثالثة، والرابعة، ولمعرفة النتائج أعد الباحثان مقياساً للبصيرة المعرفية يعتمد على نموذج بيك مكوناً من (38) عبارة وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود مستوى مرتفع من البصيرة المعرفية لدى أفراد العينة، ولا توجد فروق في البصيرة المعرفية تبعاً لمتغير المراحل الدراسية.

#### دراسات تناولت أساليب التعايش مع المشقة النفسية:

دراسة (الجزباني، 2021) هدفت إلى التعرف على أساليب التعايش مع المشقة النفسية تبعاً لمتغير النوع والتخصص لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية بالعراق، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة، ولمعرفة النتائج أعتمد الباحث مقياس (كارفر وشاير) بعد ترجمته وتعريبه من قبل الباحث لقياس أساليب التعايش مع المشقة النفسية مكوناً من (30) عبارة موزعة على ثلاث مجالات (حل المشكلة، التكيف الذهني، الاحجام). وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود مستوى مرتفع من أساليب التعايش لدى أفراد العينة، كما توجد فروق في أساليب التعايش تبعاً لمتغير النوع والتخصص وذلك لصالح الذكور والتخصصات العلمية.

دراسة (أنس واسماعيل، 2023) بالعراق هدفت إلى التعرف على أساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى الايتام تبعاً لمتغير النوع، وتكونت العينة من (430) طالب وطالبة، ولمعرفة النتائج أعتمد الباحث مقياس (كارفر وشاير) بعد ترجمته وتعريبه من قبل الباحث لقياس أساليب التعايش مع المشقة النفسية مكوناً من (30) عبارة موزعة على ثلاث مجالات (حل المشكلة، التكيف الذهني، الاحجام). وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود مستوى منخفض من أساليب

التعايش لدى أفراد العينة، كما لا توجد فروق في أساليب التعايش تبعاً لمتغير النوع (الذكور والانات).

#### دراسات تناولت الاستمتاع بالحياة:

دراسة (الغامدي، 2012) والتي هدفت إلى التعرف على "التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات الثانوي بالطائف"، وذلك للتعرف على تلك العلاقة القائمة بين كل من التفكير البنائي والاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي، وذلك لدى عينة من المعلمات بلغت (239) من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ممن تراوحت أعمارهن ما بين (25- 55) سنة بمتوسط عمري قدره (37.5) وانحراف معياري قدره (5.6) وعدد سنوات خبرة (1 - 25) سنة، ولتحقيق أهداف الدراسة بإعداد مقياس الاستمتاع بالحياة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي فمثلاً في (التفكير العاطفي، التفكير العملي)، على حين وجدت ارتباطاً سالباً بين الاستمتاع بالحياة وكل من التفكير التشاؤمي والأحادي، وغير العقلاني والدرجة الكلية)، وذلك لدى المعلمات ذوي التخصصات العلمية، على حين يوجد ارتباط موجب بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي (التفكير العاطفي، والعملي والدرجة الكلية) لدى المعلمات ذوي التخصصات الأدبية.

أما في دراسة (عبد العال ومظلوم، 2013) فقد هدفت إلى معرفة علاقة الاستمتاع بالحياة ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بمصر، على عينة قوامها (150) من طلبة الدراسات العليا (65) من الطالبات و(85) من الطلاب، ولتحقيق أهداف الدراسة قاما الباحثان بإعداد مقياس الاستمتاع بالحياة مكون من 60 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: وجداني وسلوكي واجتماعي، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على مقياس الاستمتاع بالحياة وأبعاده (البعد المعرفي، والبعد الوجداني، والبعد الاجتماعي السلوكي) وذلك لصالح الطلاب.

دراسة (جاسم ومحمود، 2021) والتي هدفت معرفة الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع والتخصص على عينة قوامها (600) طالب وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد مقياس الاستمتاع بالحياة وفق نظرية لازاروس، والمكون من 42 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: السعادة، الرضا، الرفاه الشخصي. وتوصلت النتائج إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من الاستمتاع بالحياة. كما لا توجد فروق بين طلبة الجامعة في الاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغير النوع والتخصص.

دراسة (ال شنان، 2022) والتي هدفت معرفة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وبعض المتغيرات الأخرى لدى طلبة الإرشاد النفسي على عينة قوامها (100) طالب وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد مقياس الاستمتاع بالحياة وفق نظرية فينهوفن، والمكون من 28 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: وجداني وسلوكي واجتماعي. وتوصلت النتائج إلى تمتع أفراد العينة بالاستمتاع بالحياة.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض البحوث والدراسات السابقة، فإن أغلبها اتجه إلى دراسة متغيرات البحث الحالي واختلفت عنه في الأهداف والعينات والأدوات البحثية.

أما من حيث الاستفادة: فتتعدد جوانب الاستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة، وذلك في مساعدة الباحثة على عدة أمور في بحثها الحالي، ومن أهمها:

• شكلت القراءة المتأنية والدقيقة للدراسات السابقة حافزاً لإثراء فكر البحث ودعمه؛ ما يحقق نجاحاً في الجانب النظري للبحث.

• أسهمت المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في توجيه الباحثة إلى اختيار المقياس المناسب لكل متغير، بما يتوافق مع أهداف البحث.

• جاء اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة محققاً الاستفادة المرجوة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها.

- من خلال الدراسات السابقة استوتحت الباحثة فكرة البحث الحالي وطريقة اختيار الأدوات، والمتغيرات بما يتناسب مع المرحلة العمرية وهن طالبات المرحلة الجامعية، وبما يتناسب أيضا مع التغيرات والتطورات المجتمعية.
- أسهمت الدراسات السابقة في توجيه الباحثة لصياغة فروض البحث، وفي تفسير نتائج البحث.

#### **فروض البحث:**

- بناء على الإطار النظري لموضوع البحث الحالي وكذلك ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة من نتائج، أمكن للباحثة صياغة الفروض التالية:
- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي البصيرة المعرفية والاستمتاع بالحياة.
  - توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية.
  - توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي أساليب التعايش مع المشقة النفسية في الاستمتاع بالحياة..

#### **منهجية البحث وإجراءاته**

##### **منهج البحث:**

يعرف منهج البحث بأنه " عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك. ونظراً لطبيعة موضوع البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها، فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يعرف بأنه " أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة".

##### **مجتمع البحث:**

يشتمل مجتمع البحث على طالبات قسم علم النفس بكلية التربية والبالغ عددهن (487) خلال العام الدراسي 1445هـ/ 2023.

#### عينة البحث:

تخفيضاً للجهد واختصاراً للوقت في الحصول على بيانات الدراسة من مجتمع الدراسة، فقد لجأت الباحثة اختيار عينة مكونه من (126) طالبة، من خلال توزيع استبانة إلكترونية تتضمن بنود مقياس (البصيرة المعرفية) وعدد عباراته (29) عبارة، ومقياس (أساليب التعايش مع المشقة النفسية) وعدد عباراته (28) عبارة، ومقياس (الاستمتاع بالحياة) وعدد عباراته (30) عبارة على مجتمع البحث، حيث بلغت عدد الردود المستلمة (126) رداً وهو حجم عينة ملائم سيمكن من الإجابة على تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها.

#### خصائص عينة البحث:

للتعرف على أهم خصائص عينة البحث، تم حساب التكرارات والنسب المئوية لخصائص عينة الدراسة والنتائج تتضمنها الجداول التالية:

جدول (1) خصائص عينة البحث (ن = 126)

العدد	السنة الدراسية	العدد	الفئة العمرية
36	الأولى (المستوى الأول-الثاني)	54	من 20 سنة فأقل
23	الثانية (المستوى الثالث - الرابع)	66	من 21 إلى 30 سنة
34	الثالثة (المستوى الخامس - السادس)	5	من 31 إلى 40 سنة
33	الرابعة (المستوى السابع - الثامن)	1	من 41 سنة فأكثر
126	الاجمالي	126	الاجمالي

#### أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على الآتي:

1. القسم الأول: ويمثل البيانات الأولية لأفراد مجتمع البحث، وهي: (المستوى الدراسي، الفئات العمرية).

1. القسم الثاني: ويتكون من (87) عبارة، كما تدرجت الاستجابة عليها وفق مقياس ليكرت الخماسي ما بين (5 = تنطبق دائماً، 4 = غالباً، 3 = أحياناً، 2 = نادراً، 1 = لا تنطبق).

وتتلخص تلك المفردات فيما يلي:

1. مقياس (البصيرة المعرفية) وعدد عباراته (29) عبارة.
  2. مقياس (أساليب التعايش مع المشقة) وعدد عباراته (30) عبارة.
  3. مقياس (الاستمتاع بالحياة) وعدد عباراته (28) عبارة.
- مقياس البصيرة المعرفية: من إعداد (العبادي وعلي، 2020).

ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس؛ قاما الباحثان بحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس، حيث بلغت القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214). ولقياس معامل الارتباط بين كل فقره وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، استخدم معامل الارتباط لبيرسون، وقد ظهر بأن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية التي تساوي (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398). كما استخدمنا نوعين من الصدق: الصدق الظاهري والبنائي، وكذلك معامل الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ، وجميعها تشير إلى تمتع المقياس بالصدق والثبات. وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية على

البيئة السعودية وتحديداً في مدينة أبها على طالبات الجامعة؛ للتأكد من صلاحيتها وهي كالاتي:

- الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

**جدول رقم (2) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس**

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	.142	11	.570**	21	.241**
2	-.096	12	.656**	22	.115
3	.338**	13	.631**	23	.063
4	.569**	14	.203*	24	.576**
5	.645**	15	.655**	25	.479**
6	.536**	16	.476**	26	.571**

.572**	27	.134	17	.545**	7
.418**	28	.146	18	.570**	8
-.024	29	.691**	19	.653**	9
		.591**	20	.544**	10

\*\* معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) .. \* معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات أداة الدراسة والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً، باستثناء العبارات (1, 2, 17, 18, 22, 23, 29).  
- ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

### جدول رقم (3) معامل ثبات أداة الدراسة من خلال معادلة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد العبارات	معامل الفاكرونباخ
مقياس البصيرة المعرفية لدى طلبة الجامعة	22	.912

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.912) وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

### مقياس أساليب التعايش مع المشقة النفسية: من إعداد (الجيزاني، 2021).

ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس؛ قام الباحث بحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس، حيث بلغت القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05). ولقياس معامل الارتباط بين كل فقره وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، استخدم معامل الارتباط لبيرسون، وقد ظهر بأن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية التي تساوي (0.098) عند مستوى دلالة (0.05). كما استخدم الصدق الظاهري، وكذلك معامل الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ بلغ (0.71) وطريقة إعادة الاختبار بلغت (0.78)،

وجميعها تشير إلى تمتع المقياس بالصدق والثبات. وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية على البيئة السعودية وتحديداً في مدينة أبها على طالبات الجامعة؛ للتأكد من صلاحيتها وهي كالآتي:  
-الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (4) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

الأحجام		التكيف الذهني		حل المشكلة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
.596**	1	.668**	1	.502**	1
.695**	2	.730**	2	.730**	2
.656**	3	.695**	3	.754**	3
.675**	4	.658**	4	.576**	4
.325**	5	.653**	5	.335**	5
.488**	6	.686**	6	.385**	6
.699**	7	.178°	7	.739**	7
.075	8	.414**	8	.642**	8
.642**	9	.416**	9	.793**	9
.656**	10	.324**	10	.664**	10

\*\* معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) .. \* معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).



يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات أداة الدراسة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جاءت دالة إحصائياً، باستثناء العبارة (8) في المحور الثالث.

#### - الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

قامت الباحثة باستخراج معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول رقم (5) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

المحور	معامل الارتباط
حل المشكلة	.690**
التكيف الذهني	.920**
الأحجام	.823**

\*\* معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) ..

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط كانت جميعها دالة إحصائياً.

#### - ثبات مقياس أساليب التعايش مع المشقة النفسية:

للتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما

هي موضحة في الجدول التالي:

#### جدول رقم (6) معاملات ثبات أداة الدراسة طبقاً لمحاور الاستبانة

المحور	معامل الفاكرونباخ	عدد العبارات
حل المشكلة	.797	10
التكيف الذهني	.754	10
الأحجام	.798	9
الأداة ككل	.873	29

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لأبعاد الأداة تراوحت بين (0.754, 0.798)

وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.873) وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

مقياس الاستمتاع بالحياة: من إعداد (ال شنان، 2022).

ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس؛ قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس، حيث بلغت القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (106). ولقياس معامل الارتباط بين كل فقره وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، استخدم معامل الارتباط لبيرسون، وقد ظهر بأن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية التي تساوي (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (106). كما استخدمت الصدق الظاهري، وكذلك معامل الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ حيث بلغ (0.78)، وجميعها تشير إلى تمتع المقياس بالصدق والثبات. وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية على البيئة

السعودية وتحديداً في مدينة أبها على طالبات الجامعة؛ للتأكد من صلاحيتها وهي كالاتي:

#### - الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بحساب من خلال تقدير معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

#### جدول رقم (7) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	.425**	11	.627**	21	.616**
2	.536**	12	.625**	22	.644**
3	.732**	13	.598**	23	.740**
4	.538**	14	.548**	24	.703**
5	.707**	15	.630**	25	.686**
6	.601**	16	.672**	26	.715**
7	.611**	17	.606**	27	.749**
8	.643**	18	.631**	28	.773**
9	.493**	19	.719**		
10	.739**	20	.795**		

\*\* معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات أداة الدراسة والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً.

- ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات الاستبانة استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (8) معامل ثبات أداة الدراسة من خلال معادلة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد العبارات	معامل الفاكرونباخ
مقياس الاستمتاع بالحياة	28	.948

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.948) وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

تناولت الباحثة عرضاً لنتائج البحث من خلال إجراء المعالجات الإحصائية واستخراج النتائج؛ للتحقق من صحة الفروض، ومناقشة النتائج في ضوء طبيعة متغيرات البحث، ونتائج الدراسات السابقة.

الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي البصيرة المعرفية والاستمتاع بالحياة". ولتحقق من صحة الفرض الصفري؛ قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط، وذلك لقياس العلاقة الارتباطية بين البصيرة المعرفية والاستمتاع بالحياة، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (9) اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط لأثر البصيرة المعرفية على

الاستمتاع بالحياة

المتغير التابع: الاستمتاع بالحياة					المتغير المستقل البصيرة المعرفية
معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	معامل الارتباط (R)	قيمة دلالة (F)	قيمة (F)	B	
.143	.378	.001	20.609	.351	

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة خطية موجبة "طردية" ذات دلالة إحصائية بين البصيرة المعرفية والاستمتاع بالحياة، حيث بلغ معامل الارتباط ( $R=0.378$ )، كما أظهرت النتائج أن هناك تأثيراً ذو دلالة إحصائية للبصيرة المعرفية على الاستمتاع بالحياة، إذ أن قيمة الدلالة لاختبار (F) بلغت (0.001)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، كما أن قيمة (Beta) بلغت (0.351)، وذلك يعني أنه كلما تحسنت البصيرة المعرفية بمقدار وحدة واحدة، تحسن الاستمتاع بالحياة بمقدار (0.35) وحدة، كما أن معامل التحديد ( $R^2$ ) بلغ (0.143) وذلك يدل أن البصيرة المعرفية تفسر ما قيمته (14%) من التغيير الحاصل في الاستمتاع بالحياة.

ويمكن تفسير النتيجة الفرض الحالي لهذا البحث بناء على ما توصلت لها الأدبيات النظرية والدراسات السابقة (Aleman, 2006)، (Beck & Warman, 2004)، (أحمد، 2018)، و(العبادي وعلي، 2020) و (منصور والمرسومي، 2023) التي أوضحت أن هناك علاقة للبصيرة المعرفية في مواجهة مواقف الحياة:

- بأن البصيرة المعرفية تعكس قدرة حدسية للفرد تساعد على استقصاء فعال ونشط حول خبراته ومعلوماته لوصف الأحداث وتجزأتها واشتقاق الاستنتاجات منها.

- فهي تشير إلى نزعة المتعلم عند اتخاذ القرار في موقف حل المشكلة من خلال استحضار وتجريد وتحليل وتركيب وتقييم المواقف المشكل التي تستوجب منه حلها. ويمكن توضيحها من زاويتين:

- كأسلوب معرفي يصف طريقة المتعلم في شكل الأداء وتجهيز المعلومات ويقاس هنا في ضوء عدد الأخطاء في وقت زمني محدد.

- توضح على أنها مجموعة من الأنشطة والمهارات المعرفية التي تساعد على الفهم الجيد لجوانب المشكلة، وتوفر له فرصة مراقبة ومراجعة وتقييم أفكاره من خلال التأمل بعد الفشل.

الفرض الثاني: " توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية ". ولتحقق من الفرض؛ قامت

الباحثة باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط، وذلك لقياس العلاقة الارتباطية بين البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم (10) اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط لأثر البصيرة المعرفية على أساليب التعايش مع المشقة النفسية**

المتغير التابع: أساليب التعايش مع المشقة النفسية					المتغير المستقل البصيرة المعرفية
معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	معامل الارتباط (R)	قيمة دلالة (F)	قيمة (F)	B	
.445	.667	.001	99.248	.769	

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة خطية موجبة "طردية" ذات دلالة إحصائية بين البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.667) (=R)، كما أظهرت النتائج أن هناك تأثير ذو دلالة إحصائية للبصيرة المعرفية على أساليب التعايش مع المشقة النفسية، إذ أن قيمة الدلالة لاختبار (F) بلغت (0.001)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، كما أن قيمة (Beta) بلغت (0.769)، وذلك يعني أنه كلما تحسنت البصيرة المعرفية بمقدار وحدة واحدة، تحسنت أساليب التعايش مع المشقة النفسية بمقدار (0.77) وحدة، كما أن معامل التحديد (R<sup>2</sup>) بلغ (0.445) وذلك يدل أن البصيرة المعرفية تفسر ما قيمته (45%) من التغير الحاصل في أساليب التعايش مع المشقة النفسية.

ويمكن تفسير النتيجة بناء على ما توصلت لها الدراسات والادبيات السابقة (Beck & Warman, 2004)، التي أوضحت بحسب ما جاء في نظرية بيك:

- أن البصيرة المعرفية تحدث بصورة مفاجئة عندما يتعرض الفرد لمشاكل ومواقف صعبة،

ويتعامل بمرونة في تقييم الأفكار والمعتقدات، حيث تمر البصيرة بعدة مراحل وهي:

أولاً: مرحلة المواجهة مع المشكلة:

وتتكون هذه المرحلة من مراحل فرعية هي:

- مرحلة تفسير الفشل.

- مرحلة تخزين مؤشرات الفشل في الذاكرة.
- ثانيا: مرحلة تعليق المعالجة الأولية: والتي تتضمن مراحل فرعية منها:
  - مرحلة الحضانة المتوسطة.
  - مرحلة التعرض إلى المعلومات الجديدة.
  - مرحلة استرجاع مؤشرات الفشل.
- ثالثا: مرحلة التتوير والتثقيف: والتي تتضمن عدة مراحل مهمة هي:
  - مرحلة التفسير والاستيعاب.
  - مرحلة البصيرة التي تساعد على اختيار أسلوب التعايش سواء كان إيجابيا أو سلبي (كحل المشكلة والتكيف الذهني، أو الاحجام).

الفرض الثالث: "توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي أساليب التعايش مع المشقة النفسية والاستمتاع بالحياة". ولتحقق من الفرض؛ قامت الباحثة باستخدام أسلوب الارتباط، وذلك لقياس العلاقة الارتباطية بين أساليب التعايش مع المشقة النفسية والاستمتاع بالحياة، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط لأثر أساليب التعايش مع المشقة النفسية على الاستمتاع بالحياة

المتغير التابع: الاستمتاع بالحياة				B	المتغير المستقل أساليب التعايش مع المشقة النفسية
معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	معامل الارتباط (R)	قيمة دلالة (F)	قيمة (F)		
.000	.002	.979	.001	.003	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أساليب التعايش مع المشقة النفسية والاستمتاع بالحياة، إذ أن قيمة الدلالة لاختبار (F) بلغت (0.979)، وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$ . ويمكن تفسير النتيجة الحالية: بناء على الحكم التقييمي المعرفي المتمثل في (البصيرة المعرفية) وليس في (أساليب التعايش السلوكي)؛ الحكم الذي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي

يحيياها، ويعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته، وللحياة التي يحيياها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وممتع للتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به؛ لذا فإن أساليب التعايش ليس لها علاقه بالاستمتاع بالحياة إذ تعد متغير تابع وليس مستقل؛ شأنها شأن الاستمتاع بالحياة.

#### -النتائج:

توصل البحث إلى عدد من النتائج، أبرزها ما يأتي:

-توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي البصيرة المعرفية والاستمتاع بالحياة.

- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية.

-لا توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين درجات طالبات الجامعة على مقياسي أساليب التعايش مع المشقة النفسية في الاستمتاع بالحياة..

### توصيات ومقترحات البحث:

- توسيع نطاق البرامج الإرشادية في كافة مراحل التعليم المختلفة التي تساعد على تحقيق وتنمية المهارات المعرفية والحياتية.
- لفت انتباه المؤسسات التربوية إلى أهمية الاهتمام بتطوير مجالات البصيرة المعرفية وأساليب التعايش لدى الطالبات، ودعم البرامج والأنشطة التي تتضمن تنمية الكفاءة الانفعالية وتطويرها، بواسطة موضوعات الإرشاد الجامعي (إدارة الانفعالات، التعبير عن الذات، مهارة التعبير عن المشاعر، تحفيز الطلبة نحو المشاركة والإنتاج، تعزيز العمل الجماعي، تنمية عادات العقل).

### البحوث المقترحة:

- البصيرة المعرفية وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الجامعية.
- أساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقته بالكفاءة الانفعالية وجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على عادات العقل لتنمية البصيرة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتتان لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية.



## قائمة المراجع:

### المراجع العربية:

- ال شنان، زينب جميل عبد الجليل (2022). التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية- العراق، العدد (3)، ج47: 18-47.
- أحمد، نهلة نجم الدين مختار (2018). الابتكار الانفعالي وعلاقته بالتفكير البنائي والتأمل والبصيرة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية- كلية التربية، جامعة بغداد، العدد (58): 139-181.
- أنس، جمال مالك وإسماعيل، تهاني أنور (2023). أساليب التعايش مع المشقة لدى الطلبة الايتام. مجلة كلية التربية، جامعة بغداد، ج1، العدد (50) ، 541-552.
- جاسم، بكر ومحمود، لطيفة ماجد (2021). الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة. مجلة ديالي بالعراق، العدد (87) ، 28-60.
- حسين، كوثر فارس وعلي، نور جبار (2022). أثر برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة لدى الارامل. مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، العراق، (62) ، 406-439.
- الجزيري، محمد كاظم جاسم (2021). أساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية- الجامعة المستنصرية، 47-71.
- حمود، أم البنين عبد العظيم، وماضي، عبد الباري مايج (2022). الاستمتاع بالحياة لدى موظفي جامعة ذي قار. مجلة نسق، (34)، العدد (4) ، 143-163.
- سلمان، سارة حسن، العلي، ماجدة هليل (2021). أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة. مجلة الآداب، العراق، 1، العدد (139) ، 277-294.
- سلمان، مروة مهدي وصادق، سالم نوري (2023). أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تنمية البصيرة المعرفية لدى الممرضات. مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، العراق، العدد (95): 252-282.
- صادق، سالم نوري، وحسن، نظيره إبراهيم (2014). مهارة التعايش لدى الطلبة المتميزين. مجلة الفتح، العراق، (10)، العدد (60) ، 172-189.

- العبادي، نور فاضل محمود (2019). البصيرة المعرفية وما وراء المزاج وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة. جامعة ديالى.
- العبادي، نور فاضل محمود وعلي، هيثم أحمد (2020). البصيرة المعرفية لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، العراق، المجلد (1)، العدد (85): 256-289.
- عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى على رمضان (2013). مجلة كلية التربية- جامعة بنها، مصر، العدد (93)، ج2: 601-648.
- الغامدي، خديجة (2012). التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة الطائف.
- منصور، أنفال سالم والمرسومي، ليلي يوسف (2023). البصيرة المعرفية لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة كلية التربية، العراق، المجلد (29)، العدد (118): 490-507.

#### المراجع الأجنبية:

- Aleman A, Agrawal N, Morgan KD, David As. (2006). Insight in psychosis and neuropsychological Function Meta analysis. British Journal of Psychology, 189:204-212.
- Beck AT, Warman DM. (2004). Amadoy xf, David AS cognitive insight theory and assessment, insight theory and psychosis Awareness of illness in schizophrenia and Related Disorders. New York, NY Oxford university press. 79-87.
- Carver, C. & Scheier, M. (1985). Optimism, Coping and health Assessment and implications of generalized outcome expectancies, Health psychology, Vol.4, No.3, 219 – 247.
- Gohn, c& clore, G. (2008). traits of emotional experience and their involvement in well-being, cognition and emotion, 16, (4), 405-268.
- Izard, C. (2011). forms and function of emotions matters of emotion – cognitive interactions, emotions review, 3(4), 370- 378.
- Roberts, c & stark, p. (2008). readiness for self –directed change in professional behaviors factorial validation of the self – reflection and insight scale, medical education. 42, 1054-1063.
- Reade, R. (2005). Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Agrounded Theory Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 727-719.