

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ السنة
الثالثة ثانوي.
"دراسة ميدانية على عينة تلاميذ كل من ثانوية تاورقة وثانوية
شافعي احمد ببرج منايل"

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي

تحت إشراف:
أستاذة د. خليفي نادية

من إعداد الطالبين:
• بوخالفة وردة
• حمادو براهيم رمزي

أعضاء لجنة المناقشة

رئيسًا	M.C.B	د. محالي جقجيقة
مناقشًا	M.C.B	د. تلوانت عقيلة
مشرفًا ومقررًا	M.C.A	د. خليفي نادية

السنة الجامعية: 2024/2023

الشكر وتقدير

الحمد والشكر لله تعالى على توفيقه لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذتين الفاضلتين "خليفة نادية" و
"بورويي رباح فريدة" اللتان لم تبخلا علينا بالتوجيهات والارشادات التي
ساهمت بالكثير في انجاز هذا العمل

كما أتوجه بجزيل الشكر لوالدينا الكرام والأصدقاء
ونشكر أيضا أعضاء اللجنة المناقشة وكل أساتذة قسم العلوم. الاجتماعية
والانسانية.

كما نشكر الأستاذة مستشارة التوجيه "نخابة حسيبة" على الجهد والتوجيهات
التي قدمتها لنا.

اهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

"قل اعملو فيسرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون"

الى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة. الى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الى اعز مخلوقين على قلبي الى من لهما الفضل في تربيتي وتعليمي

الى روح امي الطاهرة الغالية الى حبيبة قلبي اليوم ابنتك التي سهرت الليالي لأجلها وتعبتني
وكافحتني من اجلها لقد تخرجت وحققت لكي حلمك افتقدك في هذه اللحظة السعيدة من

عمري

اللهم اجعل عملي الصالح في ميزان حسناتها "ألف رحمة تنزل عليك"

الى حبيبي وصديقي وكل شيء في حياتي فخري وقدوتي واماني ابي العزيز

الى جميع اخوتي الأعزاء الى اخي الصغير سعيد سندي وأمنى.

الى زميلي ورفيقي رمزي حمادو الى جميع صديقاتي الغاليات.

وردة.

اهداء:

الحمد لله وكفى، والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن
وفى، أما بعد الحمد لله الذي وفقنا لتأمين هذه الخطوة في
مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضل
تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين حفظهم الله ورعاهما
وادامهم نورا لدربي، لكل عائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال
لي اخي وأختي وكل رفقاء المشوار دراسي وإلى رفيقتي
وزميلتي في مذكرة وردة الى كل من لهم إثر في حياتي وإلى
كل من احبهم

رمزي.

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة الموجودة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وكذلك التعرف على الفروق الموجودة بينهما. بحيث استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي لمعرفة ذلك وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرها (50) تلميذ وتلميذة بالطريقة العشوائية، أما في الدراسة الأساسية فقد قدرت حجم العينة ب(160) تلميذ وتلميذة مقبلين على شهادة البكالوريا بثانوية تاورقة الجديدة و ثانوية شافعي احمد ببرج منايل ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ولقد استخدمنا في هذه الدراسة أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس المرونة النفسية "لكونكورد دافيدسون" ومقياس جودة الحياة "لكاظم ومنسي"، اما بالنسبة للأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة هي: معامل الارتباط (r)، المتوسط الحسابي الانحراف المعياري النسب المئوية اختبار الفروق (t) لبيرسون، وقد تمثلت فرضيات دراستنا في: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس، ولقد توصلت نتائجنا إلى: وجود علاقة ارتباطية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وكذا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس .

Abstract of the study :

-The study aimed to reveal the relationship between psychological resilience and quality of life among third-year secondary school students, as well as to identify the differences between them. In this study, the descriptive approach was used to find out this, and the exploratory study was conducted on a sample of (50) male and female students using a random method. As for the basic study, the sample size was estimated at (160) male and female students who are about to take the baccalaureate certificate at Tawarga Al-Jadida Secondary School and Shafie Ahmed Secondary School in Bordj Menaïel. The sample was selected using a random method. In this study, we used data collection tools, which were represented by the Concord Davidson Psychological Resilience Scale and the Kazem and Mansi Quality of Life Scale. As for the appropriate statistical methods for this study, they are : the correlation coefficient (r), the arithmetic mean, the standard deviation, the percentages, and the Pearson t-test for differences. The hypotheses of our study were: the existence of a statistically significant correlation between psychological resilience and quality of life among third-year secondary school students, the existence of statistically significant differences in the level of psychological resilience among third-year secondary school students attributed to the gender variable, the existence of statistically significant differences in the quality of life among third-year secondary school students attributed to For the gender variable, our results reached: the existence of a weak statistically significant correlation between psychological flexibility and quality of life among third-year secondary school students, as well as the absence of statistically significant differences in psychological flexibility among third-year secondary school students attributed to the gender variable and the absence of statistically significant differences in quality of life among third-year secondary school students attributed to the gender variable.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
ت	ملخص الدراسة
ث	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
خ	فهرس الاشكال
1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	-الإشكالية
7	- فرضيات الدراسة
8	-أهمية الدراسة
8	-اهداف الدراسة
8	-المفاهيم الاجرائية
الفصل الثاني: المرونة النفسية	
11	تمهيد
12	-لمحة تاريخية
12	-مفهوم المرونة النفسية
15	-النظريات المفسرة في المرونة النفسية
18	-خصائص المرونة النفسية
20	-وظائف المرونة النفسية
20	-عوامل المرونة النفسية
23	خلاصة
الفصل الثالث: جودة الحياة	
26	تمهيد

27	- مفهوم جودة الحياة
28	- النظريات المستخدمة في تفسير جودة الحياة
31	- مظاهر جودة الحياة
39	- مقومات جودة الحياة
41	- ابعاد جودة الحياة
45	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
49	تمهيد
50	- الدراسة الاستطلاعية
54	- منهج الدراسة
54	- عينة الدراسة
54	- حدود الدراسة
55	- أدوات الدراسة
55	- الأساليب الإحصائية
56	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة	
59	تمهيد
59	عرض نتائج الدراسة
59	- عرض نتائج الفرضية الأولى
60	- عرض نتائج الفرضية الثانية
60	- عرض نتائج الفرضية الثالثة
الفصل السادس: مناقشة نتائج الدراسة	
64	- مناقشة نتائج الدراسة
64	- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى
65	- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية

66	-مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
68	-استنتاج العام
70	خاتمة
71	اقتراحات
73	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
50	معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس جودة الحياة والمرونة النفسية	1
51	صدق الاتساق الداخلي للمرونة النفسية	2
51	صدق الاتساق لداخلي لجودة الحياة	3
52	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	4
53	توزيع أفراد العينة حسب التخصص	5
59	قيمة معامل بيرسون بين المرونة النفسية وجودة الحياة	6
60	نتائج اختبار (t) لدراسة الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية	7
61	نتائج اختبار (t) لدراسة الفروق بين الجنسين في جودة الحياة	8

فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
52	توزيع افراد العينة حسب الجنس	1
53	توزيع افراد العينة حسب التخصص	2

لقد شهد العالم فترة من الحروب كان من أبرزها الحربين العالميتين وما نتج عنهما في تشكيل اضطرابات نفسية للأفراد حيث أصبحوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والصدمات النفسية والضيق النفسي الشديد وما صاحبها من أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية. وكل هذا تزامن مع تطور علم النفس، حيث ركز على اصلاح الخلل في أداء الفرد باستخدام النموذج المرضي.

ومع تطور العلم في القرن 20 ظهر ما يسمى بعلم النفس الايجابي وهو أحد فروع علم النفس وهو علم حديث نسبياً، من أهم رواده مارتن سيلغمان والذي يعتبر المؤسس له، كما اهتم علماء آخرين به إذ في عام 1958 اعتم ألبرت بالخصائص البشرية الايجابية وفي عام 1968 قام ماسلو بدراسة الافراد الاصحاء مقارنة بالمرضى، وفي عام 2003 أسس مركز علم النفس الايجابي بجامعة بنسلفانيا ليجسد بذلك ثورة لمشاريع التعليمية والبحثية التي يدعي للمساهمة فيها الافراد والمؤسسات من مختلف دول العالم.

إذ يهدف هذا العلم الى دراسة كل ما يؤدي الى نجاح الانسان في الحياة بدلا من دراسة صبح الفشل ومواطن الضعف وذلك بالتركيز على المواضيع المؤدية الى ذلك (كجودة الحياة، المرونة النفسية، الرضا عن الحياة...).

وفي هذه الدراسة قمنا بالتحدث عن "المرونة النفسية" و " جودة الحياة " وهما من أبرز مصطلحات علم النفس الايجابي، اذ ان المرونة النفسية هي " الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الانجابي مع مواقف الحياة المختلفة ". (حنان مقداد، 2014،

ص 17)

إضافة الى ذلك أن موضوع المرونة النفسية و جودة الحياة يعد من الموضوعات الحيوية في علم النفس، كما انه مصدر إهتمام لجميع التلاميذ خاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أي الأقسام النهائية، فإنهم يمثلون شريحة مهمة من الشباب فهذه المفاهيم لها أهمية لهذه الفئة

نظرا للضغوطات الأكاديمية و النفسية التي يواجهونها، فالمرونة النفسية تساعدهم على التكيف على التحديات و التغلب عليها، بينما تؤثر جودة الحياة على أدائهم الدراسي، يسعى المختصون في المجال التربوي و النفسي إلى التعزيز هذه الجوانب لدى التلاميذ إلى تنمية المرونة النفسية و جودة الحياة لدى هؤلاء التلاميذ لا يساهم فقط في نجاحهم الأكاديمي بل يعدهم أيضا لمواجهة تحديات المستقبل بثقة و كفاءة أكبر.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي تهدف الى ابراز العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كل من " ثانوية تاورقة " و"ثانوية شافعي احمد". حيث احتوت على جانبين أساسيين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الجانب النظري: يتكون من ثلاثة فصول وهي على التالي:

في الفصل الأول: تطرقنا فيه الى إشكالية الدراسة وفرضياتها واهمية الدراسة وأهدافها ثم قمنا بتحديد المصطلحات وتعريفها اجرائيا والتعرف على الدراسات السابقة.

اما في الفصل الثاني: فقد تناولنا المتغير الأول الذي هو المرونة النفسية تكون من تمهيد، لمحة تاريخية ثم يليها مفهوم المرونة النفسية، خصائص المرونة النفسية، وظائفها وعوامل المرونة النفسية النظريات التي جاءت بها وفي الأخير خلاصة الفصل.

اما بخصوص الفصل الثالث يتضمن جودة الحياة يحتوي على تمهيد ثم تعريف جودة الحياة مظاهر جودة الحياة وأهم مقومات جودة الحياة وأبعادها اهم النظريات المستخدمة في تفسير جودة الحياة وفي النهاية خلاصة الفصل.

والان نتطرق للجانب التطبيقي الذي ينقسم الى فصلين بداية من الفصل الأول والذي كان بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الذي يتضمن الدراسة الاستطلاعية عينة الدراسة وأدوات الدراسة ومنهج الدراسة وكيفية تطبيق أدوات الدراسة، أما الفصل الثاني فقد كان بعنوان عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها وختمنا الفصل باستنتاج عام.

الفصل الأول

الاطار العام للإشكالية

الفصل الأول: الاطار العام للإشكالية

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهمية الدراسة
4. اهداف الدراسة
5. المفاهيم الإجرائية

الإشكالية

ان الانسان لا يستطيع ان يعيش الا إذا عرف ان لحياته معنى لانها تمد له القدرة على العطاء، وعندما يكتشف الانسان معنى لحياته يصبح مستعدا أكثر لتحمل المعاناة والألم، لقد اهتم علماء النفس وركزوا في دراستهم على الجوانب السلبية في شخصية الفرد، ولطالما اهتم علماء النفس بدراسة الاضطرابات النفسية والسلوكيات السلبية، في محاولة فهم أسبابها. و وضع طرق للعلاج والوقاية، إلى أن ظهر مؤخرا في العصور الأخيرة براد اتجاه جديد يركز على النواحي الإيجابية للطبيعة البشرية و هو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، و يهتم هذا المجال بدراسة العوامل التي تساعد الافراد على الازدهار و التحديات بشكل فعال أيضا الى

ث~

*عزيز نقاط الضعف و فبدلا من التركيز فقط على علاج المشاكل النفسية يسعى والمهارات الإيجابية لدى الأشخاص، و بشكل عام يمثل علم النفس الإيجابي نهجا متكاملًا لتعزيز الصحة النفسية والجسدية و الازدهار الإنساني فهو لا ينكر وجود المعاناة و التحديات و لكنه يركز على تطوير القدرات والمهارات اللازمة للتعامل معها بشكل بناء و إيجابي. (زاوي، 2019، ص، 6)

فتكون المرونة النفسية بذلك عامل مساعد على اندماج وعامل أساسي وإيجابي في علم النفس، وتكون لها أهمية في ربط الفرد بالواقع عوض الانفلات عنه والانعزال، فهي تعبير عن مدى سلامة الفرد النفسية وتقاؤه اتجاه الحياة وقدرته على التفكير الإبداعي والتكيف مع معطيات ووضعيات جديدة. (جودي، 2017، ص 4) و لقد تبين لنا في الدراسات السابقة ان المرونة النفسية تمثل حياة العصر و ثقافته والتي من بينها، دراسة "كنان إسماعيل الشيخ" (2012) بعنوان: المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة دمشق ، هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق ، تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة و استخدم

الباحث مقياس المرونة النفسية من اعداد "يحيى عمر" و "شعبان شاقورة" (2012) و مقياس الرضا عن الحياة من اعداد "مجدى الدستوقي" (1998) ،

تبينت نتائج الدراسة وجود علاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى افراد العينة. و الإنسان في ظروف حياته يحتاج الى جودة الحياة كهدف أساسي و مطلب في حياة الافراد فاعتبر جودة الحياة من أهم الموضوعات في علم النفس الحديث، الذي يعد فرع من فروع علم النفس العام الذي يبحث في الجوانب الإيجابية لحياة الفرد والمجتمع ، إذ أنها تعتبر مدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية المصحوبة بالاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب النفسية ، العقلية و الاجتماعية و ذلك من خلال عملية التعليم المتصل المستمر للعادات و المهارات و الاتجاهات. و هذا ما تبين لنا في دراسة لكازم و البهادلي (2006) بعنوان جودة الحياة لدى طلبة الجامعة بعمان وليبيا ، تكونت عينة الدراسة من (400) طالب جامعي (182 من ليبيا و 218 من عمان) ، هدفت الدراسة الى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، تم تطبيق بمقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين ، و قد توصلت الدراسة الى النتائج المتمثلة في معرفة مستوى جودة الحياة (مرتفع في بعدين و متوسط في بعدين و منخفض أيضا في بعدين) كما أشارت النتائج الى وجود فرق دال إحصائيا في متغير البلد و النوع و بين النوع و التخصص

- كما جاءت ايضا دراسة لديو و هوبينور (1994) بعنوان: " جودة الحياة لدى المراهقين " ، تكونت أيضا الدراسة من (222) طالبا من الصفوف (الثامن) ، العاشر و الثاني عشر) من مدارس المنطقة الشمالية الشرقية بالولايات المتحدة الامريكية ، تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة الذي تضمن الأسئلة الديموغرافية و بعض مقاييس الشخصية المختارة ، هدفت الدراسة إلى البحث عن الخصائص السيكومترية المرتبطة بمقياس الرضا عن الحياة لدى الطلبة، و لقد توصلت

بعض النتائج الى أن معامل الثبات مرتفع ويتناسب مع أغراض الدراسة و كانت الفروق الفردية في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالنوع.

وترتبط جودة الحياة بتقدير الفرد لذاته و قد أوضح "دسوقي" وجود علاقة سالبة بين جودة الحياة و كل من الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب و الغضب ,و يؤكد "سكوت وكارولين" (1999) ان جودة الحياة ترتبط بالمرونة النفسية و زيادة اكبرفي طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الاسرة و زيادة الاتصال و التواصل بين افراد الاسرة و المجتمع و جاءت دراسة تربط بين المرونة النفسية و جودة الحياة كدراسة "كلدا ستادلي" (2006) بعنوان: الرضا عن الحياة و علاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب في النرويج قد اسفرت نتائج الى أن التلاميذ يتمتعون بالرضا عن الحياة.

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

-هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس

اهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة الموجودة بين المرونة النفسية وجودة الحياة.
- الكشف على الفروق الموجودة في المرونة النفسية حسب الجنس.
- الكشف على الفروق الموجودة في جودة الحياة حسب الجنس س.

أهمية الدراسة:

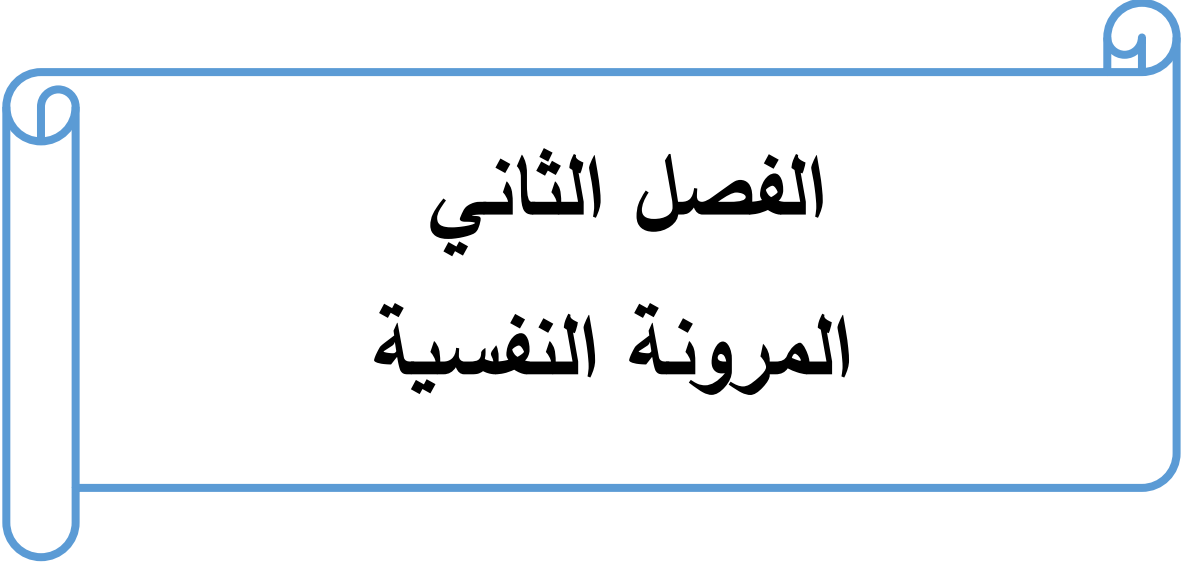
أردنا معرفة العلاقة الموجودة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وكذلك التعرف على الفروق الموجودة في المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس، و معرفة مستوى قدرة التلاميذ خاصة التلاميذ اللذين يجتازون الامتحان النهائي "شهادة البكالوريا" و ما مدى مواجهته للتحديات لتحقيق النجاح .

المفاهيم الإجرائية:

-**المرونة النفسية:** هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة والرد عليها بشكل عقلائي والتصدي لها، والتكيف الجيد مع الاحداث الصادمة وإقامة علاقات طيبة مع الاخرين ، و هي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس المرونة النفسية .

-**جودة الحياة:** هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا والرفاهية التي تظهر في التعليم والصحة النفسية في العمل وقدرة الفرد على اشباع حاجاته المختلفة ، و هي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس جودة الحياة .

-**تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:** هم التلاميذ في السنة الأخيرة من التعليم الثانوي وهذه السنة تعد مهمة جدا لأنها السنة النهائية من المرحلة الثانوية وهي السنة التي يخضع فيها التلاميذ لامتحان شهادة البكالوريا، تتراوح أعمارهم من سنة 17 إلى 20 سنة، في تخصصات عديدة (تقني رياضي، علوم تجريبية، آداب عربي...)



الفصل الثاني

المرونة النفسية

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد

1-لمحة تاريخية.

2-مفهوم المرونة النفسية.

3 - النظريات المفسرة في المرونة النفسية.

4-خصائص المرونة النفسية.

5-وظائف المرونة النفسية.

6-عوامل المرونة النفسية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن المرونة النفسية تلعب دورا هاما في تكيف الفرد مع نفسه، ومع من حوله، وتجعله قادرا على التأقلم مع الحياة الضاغطة، والمشاكل التي يواجهها وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى تاريخ المرونة النفسية، وخصائصها ووظائفها.

1-لمحة تاريخية:

بينما يستمتع الناس مع المرونة لألاف السنين والحكمة مع العديد من الحكايات القديمة للأفراد والذين انتصروا على الشدائد، إلا أن الدراسات العلمية للمرونة بدأت في الستينات أو السبعينات من القرن الماضي بالرغم من ذلك فإنها حققت خطوات واسعة تم عملها في العقود الأربعة الأولى للبحث ومن الواضح أن الطفولة المبكرة هي النافذة الهامة من الزمن لفهم وتعزيز المرونة نشر جاريمزي 1973 نتائج بحث أخرى في المرونة النفسية واستخدام ما يعرف بعلم الوبائيات والذي يدرس من الذي يتعرض للمرض ومن الذي لايتعرض، ولماذا، وذلك للكشف عن عوامل الخطورة وعوامل الوقاية والتي تساعد كثيرا الآن في تعريف المرونة النفسية. (حورية، 2019، ص22)

2- مفهوم المرونة النفسية:

لغة:

(الميم والراء والنون أصل صحح بدل لين شئى وسهولة)

ومرن الشئى يمون مرونا: لان والمارن: ملان من الانف وفضل عن القصبه وأمران

الذراع: عصب تكون فيها، سميت لمرونها، أي لينها

والمرن: الحالةوالعادة، يقال: مازال ذالك مرنه، أي حاله وهو في شعر الكميت، وهو الامر يمرن

عليه الانسان، والمرن اذا اعتاده والمرن، فيما يقال: الفراء، ان كان صحيحا، وهي لينة (ابى

الفضل، د.سنة، ص313)

المرونة اصطلاحا:

يرى فحجان ان هناك من يرى المرونة هي تواصل ومنهم من يرى أنالمرونة تعني التواصل

والقابلية للتغير الى الأفضل وتقبل الآخرين وأفكارهم (فحجان، 2010، ص65)

يرى محمد عصام أن المرونة هي صفحة وميزة متغيرة من شخص للأخر، فسرعة مرونة الفرد مع

موقف ما مختلفة في الاستجابة والقابلية للتغير حسب هذا الموقفان المرونة ليس بالشئ والأمر السهل، وإنما هو الصفة مميزة للشخص في شخصيته بل قد تكون جزء من نشأته (محمد عصام، 2015، ص 42)

ان مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات في العلوم الانسانية تتعدد فيه وتختلف ومرد ذلك الاختلاف الى أن البعض ينظر الى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه فمنهم من يرى أن المرونة في اللين واليسر، ومنهم من يرى أن المرونة أنها القابلية للتغير الى الأحسن والأفضل، ومنهم من يرى المرونة في تحقيق خير الخيرين ودفع شر الشريرين، ومنهم من يرى المرونة في تقبل الآخرين وأفكارهم، ويشير الى هذا المعنى الأخير الياسين بقوله: (أن على الانسان ان لا يتخلى عن المرونة في تعامله مع نفسه ومع الآخرين، وليس المقصود بالمرونة بما دون الحق فليس ذلك من المرونة ولا من الشهامة ولا الرجولة، التي يبينها الدين في الانسان في فهمه وتعامله على جانب واحد من جوانب الحق، لا يتعداه الى غيره من جوانب، لذا تعددت آراء العلماء الموثقين حول نقطة معينة، فلنا أن نأخذ برأي من هذه الآراء دون أن نحاول فرضه على الآخرين، ودون أن نقوم بيننا مجادلات، أو تنشأ خلافات وخصومات) يمكن أن نستخلص من هذا التعريف:

_ أن المرونة تكون في تقبل آراء الآخرين، وأن لا يقتصر الانسان على جانب واحد من الحق، وأن لا يفرض رأيه على الآخرين (الأحمدي، د. سنة، ص 2_3)

_ يرى رزوق أن المرونة وهي القدرة على التكيف والتلاؤم، وميزة تشير الى الانفتاح على صعيد القدرات والقوى والاستعداد من جانب المرء لتطويعها وملاءمتها بحيث تتطوي على قابلية التطويع وتتسم بالمرونة الفائقة (رزوق، 1979، ص 240)

_ هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية لشدائد، صدمات، نكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الاسرية، مشكلات العلاقات مع الاخرين،

المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد او النكبات او الاحداث الضاغطة والقدرة على تخطيطها او تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (أبو حلاوة، د. سنة، ص 3) عرفتھا رابطة علم النفس الامريكية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، المأساة، التهديدات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية، كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (الزعيبي، 2016، ص 67_68)

ويعرفها بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، واقامة علاقات طيبة مع الاخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الاخرين (فؤاد، اسماعيل، 2017، ص 343)

كما أن المرونة تعد من العمليات الدينامية التي تمكن الأفراد من اظهار التكيف السلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديدا أو مواقف يمكن اعتبارها مواقف ضاغطة

ويعرفها حامد عبد السلام زهران بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته الى اقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلم (زهران، 2005، ص 9)

عرفها انجلش (1958) بأنها حالة من القدرة على التحمل التي تجعل الفرد قادر على التكيف الجيد والاستمتاع بالحياة واحراز تحقيق الذات

وعرفها مؤتمر البيت الابيض على انها تكيف الافراد مع أنفسهم ومع الاخرين الى اقصى درجات الفاعلية والرضا والسعادة وتحقيق السلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة الوقائع الحياتية وقبلها (د المطيري، 2005، ص ص 23_24)

ويرى أدولف مايو أنها تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة (د الدايري، 2010، ص 23)

وهي أن يكون الفرد متمتعا بالتكيف مع النفس والبيئة، ومتسما بالاتزان الانفعالي، وأن يشعر بالسعادة والرضا ولديه القدرة على تحقيق ذاته وسموها، ويصنع لنفسه مستوى من الطموح، ولديه القدرة ايضا على معرفة امكاناته واستثمارها في أمثل صور ممكنة، ومثل هذا الشخص يطلق عليه الشخص السوي

وهي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل الاخرين (فهمي، 1990، ص 16)

ومن خلال ما سبق نستنتج ان المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، وهذا يعني ان نرضى بأنفسنا ونقبل الاخرين.

3- النظريات المفسرة في المرونة النفسية:

3-1- نظرية التحليل النفسي: psychoanalysis

يرى سيموند أن القوى الثلاثة في الشخصية و التي تتمثل في الهو (ID) ، و الانا (Ego) ، و الانا الاعلى (super Ego) و أن الصراع بينهما يحدث قدرة الفرد على مواجهة شدائد الصعوبات الحياتية، وأن الانا القوية تحدث التوازن والتوافق بين الهو والانا الأعلى على كونها

تعتمد على الواقع في عملها بشكل موضعي تماشياً مع الجوانب الاجتماعية التي يعيش بها الإنسان والعمل على مواجهة الصراعات والتغلب عليها. ركز فريد أن المرونة النفسية تحدد بالآنا ونجاح الآنا في الواجبات التي يقوم بها، وتتحدد في مستوى تعديل الفرد من سيطرة الآنا بتغيير المواقف وهكذا يمكن أن يكون الفرد مرناً الآنا ذا عزيمة عالية و منظم في اوقات و تلقائي جداً في موقف اخرى.

3-2- نظرية اريكسون :

تعد نظرية A.Erikson في النمو النفسي الاجتماعي امتداداً لما قدمه فريد في نظريته، إلا أن إريكسون ركز على نمو الآنا وفاعليتها مؤكداً على أهمية الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو. ويقسم إريكسون دورة حياة الإنسان إلى ثمان مراحل متتابعة تظهر كل منها بظهور أزمة نفس اجتماعية وتسعى الآن جاهدة لحل هذه الأزمة وكسب فعاليات جديدة تزيدها قوة و تجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة.

وتتضح المرونة من خلال طبيعة الحل الإيجابي والنفسي اللازمة واللذان يمثلان طرفي النقيض ، وعلى هذا فإن أريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعني فعاليات الآنا السوية في كل من (الثقة الاستقلالية، المبادرة، الإنجاز، تشكيل الهوية، الألفة، الإنتاجية، والحكم).

ومن هنا يتضح أن المرونة الآنا لها أساس في نظرية التحليل النفسي لفرويد التي تتطوي على مفهوم الآنا ،حيث أنها مستوى تعديل الفرد من سيطرة الآنا بتغيير المواقف، وهكذا يمكن أن يكون الفرد المرناً عزيمة عالية ومنظماً في أوقاته، و تلقائياً جداً في مواقف اخرى ، و يتم تعزيز مرونة الآنا من قبل العائلات المتواصلة و ذات التوجيه الفلسفي و الأخلاقي. (رانيا ابو القمصان ،2017،ص33-34)

3-3- المنظور الإنساني: A humanistic perspective

يركز هذا المنظور على أهمية الخبرة الذاتية للفرد ، ومشكلاته الأساسية كالقلق وفاعليته

وحرية في اتخاذ قراراته لحل مشكلاته ويركز بصفة عامة إلى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف وتحقيق أقصى فاعلية لذاته إذ يرى روجرز Rogers أن السلوك مدفوع بقوة واحدة إلى النزعة لتحقيق والمتمثلة بالرغبة إلى المحافظة على النفس وتطويرها أن الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرز دالة على الإنسجام بين الذات والخبرات، فالأشخاص الأصحاء نفسياً قادرون على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هي في الواقع وهم منفتحون بحرية لكل التجارب لأن أية واحدة من هذه الخبرات لا تشكل تهديداً للذات لديهم، وأنهم أحرار ليحققوا ذاتهم في السير قدماً ليكونوا أشخاصاً متكاملين في أداء مهامهم، ليس بالضرورة أن يغيروا وجه العالم بل يكفي أن يكون مبدعاً حتى في شيء صغير يشعر بالتلقائية وبمرونة كبيرة في التكيف مع الحياة و البحث عن خبرات جديدة نحو الإحساس بالرضا وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها.

في حين يؤكد ماسلو Maslow كلية الفرد، إلا أنه يتصور الحاجات مرتبة وفقاً لنظام هرمي يمتد من أكثر الحاجات الفسيولوجية إلى أكثرها نضجاً من الناحية النفسية، ماسلو يضع تحقيق الذات على قمة نظامه الهرمي المتصاعد الحاجات ويرى ماسلو أن صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاته وطبقاً لماكونيل Mcconnell فلقد أكد ماسلو أن الإنسان مدفوع من الداخل لتحقيق الحاجات النفسية بإرادة فاعلة نحو الصحة. (رمله جبار، 2017، ص64-65)

3-4- المنظور الوجودي : existential perspective

يتناول المنظور الوجودي الإنسان بوصفه وجداً إجتماعياً وبيولوجياً، وسيكولوجياً، ومهمته الأساسية البحث عن المعنى وتركز هذه المدرسة بصفة عامة على أهمية الخبرة الذاتية للفرد ومشكلاته الأساسية وفاعليته معها وحرية في اتخاذ قراراته لحل مشكلاته كما تركز بصفة عامة إلى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف وتحقيق أقصى فاعلية لذاته.

وأشارت Kobasa إلى أن المرونة عامل حاسم في تحديد كيف يتعامل الناس مع مجهودات

الحياة، وأن الأشخاص المرنين يميلون إلى إظهار السلوك التكيفي في مجال الأخلاق والأداء الإجتماعي والصحة الجسمية.

6-5-الاتجاه السلوكي : Behavioral perspective

يرجع الفضل إلى بلورة هذا السلوك إلى جون واطسون الذي أراد أن يجعل علم النفس علما مثل العلوم الطبيعية لذلك رفض أن تكون فكرة اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس وتقوم الشخصية في حالة سوائها أو انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد فالشخصية كلها مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز ويعتبر السلوكيون أن الأشرط والصراع بين المقررات من أهم مصادر مرونة السلوك أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة ولعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات. (رانيا أبو القماصان، 2017، ص35)

- من خلال هذه التعاريف والنظريات نستنتج أن المرونة النفسية لها عدة نظريات، لا لكنها تتفق من حيث المعنى.

4-خصائص المرونة النفسية:

تناول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية، ومنهم هرت واخرون حيث اشار الى ست خصائص اساسية لدى الافراد ممن يتمتعون بمرونة نفسية، تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد، ويكمن اجماليا فيما يلي:

-القدرة على اقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلا عن كونها مصدرا للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي

- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات

-مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل، والتروي

وعدم الاندفاع تجنب للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين

-النظرة الايجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة

-القدرة على ادارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والايجابية، على مستوى التفهم والتنظيم

والتعبير عن الثقة بالذات، فضلا عن الاحساس بالكفاءة الشخصية

-المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارهما انهما من الضروريات لتحمل والصبر بغض النظر عن

المتاعب والمصاعب (رشا، اشرف 2020، ص228)

كما أشارت الجمعية الامريكية لعلم النفس الى عشرة طرق لبناء المرونة النفسية يمكن اجماليا

فيمايلي:

1. العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة والأصدقاء

بصفة خاصة

2. تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها

3. تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها

4. القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة

5. التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة

6. تنمية الثقة بالذاتفهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه

7. الحفاظ على روح التفاؤل والاستتبار وتوقع الأفضل

8. رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره،

بالاضافة الى ممارسة الأنشطة الترفيه والاسترخاء

9. التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة (رشا، أشرف ،

2020، ص229)

5-وظائف المرونة النفسية:

أشار زهران الى أهمية المرونة النفسية في النقاط التالية:

- النظرة الايجابية للحياة: وهي التي تحدد مكانة الفرد وقيمه الاجتماعية، وكلما كان الفرد متحلي بالمرونة كان أكثر ايجابية في التعامل مع الاحداث
- الصحة النفسية: وهي حالة يكون فيها الفرد متوقعا مع نفسه وبيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته والاستغلال الامثل لقدراته وامكانياته
- تنمية الاستقلالية الذاتية: وتشير الى اعتماد الفرد على نفسه في اصدار القرارات التي تتعلق بمستقبله وحياته، بعد الاستماع لنصائح الاخرين
- تنمية الكفاية: وتشير الى تطوير قدرات الفرد حتى تصل الى درجة المهارة والكفاية، للمساعدة في التوافق مع متطلبات الحياة
- القدرة على التعامل مع العواطف: وتشير الى قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه والتحكم فيها عند التعامل مع المواقف المختلفة
- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وتشير الى قدرة الفرد على اقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية الناجحة والحفاظ عليها
- الاستمرارية في العطاء: ان الانسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، فيواصل العمل بهمة وحماس وروح واتقان في عطاء متجدد (التلاوي، د.سنة. ص 151-152)

6-عوامل المرونة النفسية:

- وقد أوضح الخطيبان من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الانسان من قدرات:
- قدرة الانسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال احساسه بأنه سيحقق الهدف الذي يسعى جاهدا اليه

- قدرة الانسان على المحافظة على الكفاية التواصلية بين شخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الاخرين في بيئته

- قدرة الانسان على الاحتفاظ بكينونة الشخصية وثقافته وروحانياته (الخلقية) (الخطيب، 2007، ص 13)

وقد لخص أبو عصام أبو ندى أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية على النحو التالي:

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، من خلال التحكم في النفس في أثناء حدوث الضغوط النفسية

- القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الايجابي مع الاخرين

- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الاجراءات اللازمة لحل المشكلات

- النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات من خلال ادراكه الحقيقي لها وللاحداث من حوله

تنمية الكفاءة:

وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحث تصل الى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة

القدرة على التعامل مع العواطف:

وهي نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه يضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح لها المجال للتعبير حينما يتطلب الأمر

تنمية الاستقلالية الذاتية:

بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في اصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفي نفس الوقت يستمع الى نصائح الاخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته

تبلور الذات:

وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وامكانياته والعمل على تنميتها ويوضح ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به (نعيمة، 2018، ص13)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل، نجد ان هناك العديد من المفاهيم للمرونة النفسية، كما نرى أن المرونة النفسية سمة من سمات الشخصية، التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوطات، والتكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة، فهي تعزز قدرات الفرد وتقوي روحه وتجعل منه شخصية متزنة تتمتع بالمرونة .

الفصل الثالث: جودة الحياة

الفصل الثالث: جودة الحياة

- تمهيد

1. مفهوم جودة الحياة
 2. النظريات المستخدمة في تفسير جودة الحياة
 3. مظاهر جودة الحياة
 4. مقومات جودة الحياة
 5. أبعاد جودة الحياة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

لا ريب في أن الكائن البشري لا تنحصر مقومات حياته في تأمين الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه بل تتعدى ذلك إلى ما يشمل كل ما يحسن جودة الحياة للفرد، تتجلى بالأساس في قياس وفهم وبناء مكامن القوة لدى الإنسانية وصولاً إلى توجيه الأفراد والجماعات والمجتمعات نحو السبيل الأفضل نحو الحياة المتوازنة والجيدة بالتركيز على التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة، وتختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص، أي ما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط بنا والإمكانات المادية والمعنوية ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر وأصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات.

1. مفهوم جودة الحياة:

لغة: أصلها من فعل جاد، الجودة، جود، جودة، أي صار جيدا وهو ضد الرديء، وجود الشيء أي حسنه وجعله جيدا.

اصطلاحا: فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيه، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقى والتحضير، تعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام: جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي. (شيخي، د.س، ص71).

تعريف الكرخي: شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على إشباع الحاجات في إبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي، والسعادة البدنية والمادية، والاندماج الاجتماعي، والحقوق البشرية) (مبارك، د.س، ص720).

وعرفها روزن على أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقاييس التي أعدها لهذا الغرض وهي الضغط النفسي المدرك والعاطفة والوحدة النفسية والرضا (الهنداوي، 2010، ص39).

وعرفها روبن: بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلا من المكونات الإدراكية والمكونات العاطفية والذي يشمل الرضا (إبراهيم، 2005، ص10).

أشار أيضا " البدهي وكاظم" (2005): أن جودة الحياة تتمثل في رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع. والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف. وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه. (بوعيشة، 2014، ص72).

ومن خلال التعريفات السابقة، نلاحظ أنه لا يوجد مفهوم موحد لجودة الحياة، حيث اختلفت التعريفات باختلاف وجهات نظر الباحثين في هذا المجال، لاحظنا أيضا توسع مفهوم جودة الحياة ليشمل كل جوانب الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والمادية.

2- النظريات المفسرة في جودة الحياة:

النظريات المفسرة لجودة الحياة أكدت على دور المحددات النفسية وكما هو واضح في سياق المنظورات الآتية:

أولا- المنظور المعرفي:

يرتكز هذا المنظور في تفسير جودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: أن طبيعة إدراك الفرد، هي التي تحدد درجة شعوره بجودة حياته.

الثانية: وفي إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة، وعلى وفق ذلك ومن المنظور تبرر لدينا نظريتان حديثتان، في تفسير جودة الحياة هما:

1. نظرية لاوتن:

طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة، والتي كانت حول الآتي:
أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

- **الظرف المكاني:** إذ أن هناك تأثيراً للبيئة المحيطة بالفرد. على إدراكه لجودة حياته، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني، لها تأثيرات أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا، والآخر تأثيره غير مباشر، إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضي الفرد على البيئة التي يعيشها.

- **الظرف الزمني:** إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته، يكون أكثر إيجابيا كلما تقدم في العمر. فكلما تقدم الفرد في عمره كلما أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة.

2-نظرية شالوك:

قدم شالوك تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة، على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاث مؤشرات، تؤكد جميعها على أثر الأبعاد التالية: كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور فالعامل الحاكم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته.

ثانياً: المنظور الإنساني:

يرى المنظور الإنساني أن فكرة جودة الحياة، تستلزم دائماً الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

1-وجود كائن حي ملائم

2-وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن، ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل. بين هذين العنصرين، فهناك البيئة الطبيعية والتي تتمثل في الموارد الطبيعية التي تشكل مقومات حياة الفرد، وهناك البيئة الاجتماعية، وهي تضبط التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات طبقاً للمعايير السائدة في المجتمع فجودة البيئة الاجتماعية، تتحقق بمقدار امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم عنها، كما هناك البيئة الثقافية التي تقاس جودتها بقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية مادياً أو معنوياً. لقد أكد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة، على مفهوم الذات وقد بين أن حقيقة الحياة الإنسانية تتطوي على إمكانات هائلة، لتحقيق أفضل المستويات للتطور والارتقاء في الحياة. (رحال، 2015، ص74)

ومن أكثر النظريات حداثة ضمن هذا المنظور:

نظرية رايف:

حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة، ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها (رايف) بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات، تمثل هذه الصفات نقاط

التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية، الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته هذا الأبعاد هي: البعد الأول: الاستقلالية

البعد الثاني: التمكن البيئي البعد الثالث: النمو الشخصي

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين

البعد الخامس: تقبل الذات

البعد السادس: الهدف من الحياة

لقد بين (رايف) أن جودة حياة الفرد، تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات، التي تظهر في مراحل حياته المختلفة وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية، التي تعكس شعوره بجودة الحياة.

ثالثاً - المنظور التكاملي:

نظرية أندرسون:

طرح أندرسون شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة، متخذاً من مفاهيم السعادة، ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي، والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى إطاراً نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة.

لقد أشار (أندرسون) إلى أن إدراك الفرد لحياته، يجعله يقيم شخصياً ما يدور حوله، كما يمكنه من أن يكون أفكار التي يصل إلى الرضا عن الحياة وأن هناك ثلاث سمات مجتمعة معا تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة.

الأولى: وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه.

الثانية: المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.

الثالثة: الشخصية والعمق الداخل. رابعاً: الأنموذج العربي لجودة الحياة:

قدم أبو سريع وآخرون نموذجا لتقدير وتفسير جودة الحياة، يعتمد على تصنيف المتغيرات

المؤثرة في جودة الحياة وهي موزعة على بعدين متعامدين:

1- البعد الأفقي يشمل قطبي توزيع محددات جودة الحياة، كونها من داخل الشخص أو خارجه وتسمى بالمحددات الشخصية الداخلية في مقابل بعد المحددات الخارجية.

2- البعد الرأسمالي يمثل توزيع تلك المحددات، على وفق قياسها وتحقيقها وهي تتوزع بين الأسس الذاتية (المنظور الشخصي للفرد) والأسس الموضوعية، التي تشمل الاختبارات والمقاييس التي تتيح للفرد موازنة نفسه بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية.

وعلى وفق هذا التصور، فإن مصطلح جودة الحياة، يمثل ظاهرة متعددة الجوانب (صحية، اجتماعية. اقتصادية ونفسية) تتأثر بالنظام السائد في المجتمع فضلا عن النظام السياسي، والتقاليد الاجتماعية، ومفهوم الرفاهية، ومعتقدات الأفراد المختلفة، كما تمثل جودة الحياة إشباع الحاجات الإنسانية، سواء كانت هذه الحاجات مادية أو غير مادية.

كما أن جودة الحياة تعتمد على بعض المؤشرات غير المادية مثل: الرضا والقناعة، التوافق الشخصي والاجتماعي والصحي، والأسري درجة الولاء والانتماء للأسرة والوطن. مفهوم الذات والوعي بها، درجة المرونة الفكرية وتقبل الآخر. (رحال، 2015، ص74)

- على الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين في مفهوم جودة الحياة وتفسيراتها إلا أنهم اتفقوا على أن جودة الحياة في مجملها تؤكد على ضرورة تحقيق السعادة والرضا في مختلف النواحي الحياتية التي تخص الفرد.

3. مظاهر جودة الحياة:

نتذكر أن جودة الحياة هي الدليل الوحيد والأكيد على التعلم الاجتماعي والوجداني الجيد، ونعرض في هذا الجزء أهم المظاهر الدالة على جودة الحياة. (سعفان، 2011، ص493).

• إشباع الحاجات:

اصطلاح الحاجة يعني شعور الشخص ينقصه شيء ما، والحاجة تلح في طلب الإشباع وتدفع إلى النشاط، كما أن لها تأثير التوجيه بمعنى: أنها توجه الشخص نحو أنشطة ذات اتصال بإشباع الحاجة فنرى الجائع مثلا يبحث عن الطعام والعطشان يبحث عن الماء، وعند إشباع الحاجة ينخفض التوتر الذي يكون مصاحبا له ويشعر الشخص بالراحة.

تعد نظرية أبراهام ما سلو من أكثر نظريات الشخصية وأهمها في توضيح الحاجات وكيفية اشباعها بهدف تحقيق الذات، وسوف نعتمد على هذه النظرية في معالجة موضوع اشباع الحاجات.

هذه الحاجات تدفع الشخص الى الامام بقصد الوصول الى تحقيق ذاته، ولتصبح حياته غنية وثرية معنويا واجتماعيا، وقد اكد "ما سلو" على اهمية اشباع الحاجات الفيزيولوجية اولا ثم الحاجات الامنية ثم الحاجات التبعية والحب يليها حاجات احترام وتقدير الذات وكل هذه الحاجات تسهم في اشباع الحاجة الى تحقيق الذات واخيرا اضاف ما سلو ثلاث حاجات اخرى وهي: الحاجة للمعرفة والفهم والحاجة للجمال والحاجة للتدين، وقد تم ترتيب الحاجات بالشكل السابق بحسب درجة قوة الحاجة في شكل هرمي تبدا بالحاجة الفسيولوجية وتنتهي بالحاجة الى التدين. ولذلك فان كل حاجة في المستوى الادنى يجب اشباعها قبل ان يدرك الشخص كلما كان قادرا على تحقيق حاجات اعلى سيكون في صحة نفسية أفضل وسيبرهن على تحقيق ذاته (نفس المرجع السابق، نفس الصفحة).

• حل خفض صراعات الشخصية:

المقصود بصراعات الشخصية هذا هي الصراع بين مكونات الشخصية: الهو، الأنا والانا العليا، والمكونات الثلاثة هي مكونات الشخصية الدينامية التي حددها "فرويد" في نظريته "التحليل النفسي" وفي ضوء هذه النظرية كلما نجح الشخص في حل هذه الصراعات أو خفضها كلما حقق مستوى أفضل لصحته النفسية، أما إذا فشل في ذلك فان الصراعات النفسية تؤدي إلى نمو الأعراض المرضية.

نشير إلى الصراعات بينهم، ومدى نجاح الشخص في حل أو خفض هذه الصراعات، ونشير في البداية إلى أن حل الصراعات الشخصية يتم بطريقتين هما:

الأولى: خفض الصراعات بين الأنا والهو من ناحية والانا والانا الأعلى من ناحية أخرى.

الثانية: عن طريق الميكانيزم الدفاعية خاصة عند وجود خطر.

الميكانيزمات الدفاعية وان كانت أساليب لحل الصراع إلا أنها أساليب لا توافقية ولذلك لا تعد من المظاهر الايجابية للصحة النفسية خاصة عندما يستخدمها الشخص بشكل مبالغ فيه.

خفض الصراع بين الهو والانا:

الصراع هنا بين مبدأ اللذة وهو يمثل الدوافع البيولوجية "لهو" ومبدأ الواقع والمنطق "لانا". فعندما يسعى الشخص إلى تحقيق دوافعه البيولوجية، فان الأنا يسمح لبعض هذه الدوافع بالإشباع ويرفض أو يرجئ الدوافع الأخرى تبعا لظروف الإشباع والنتائج المترتبة عليه. ولا يمكن للانا أن تقوم بهذا الدور إلا إذا كانت قوية. أما في حالة ضعف الأنا فإنها ستفقد السيطرة على الدوافع غير المرغوبة وقد تلجأ إلى كبت هذه الدوافع في اللاشعور ومعروف أن زيادة الكبت يؤدي إلى زيادة اضطراب الشخصية.

خفض الصراع بين الأنا العليا والانا:

الصراع هنا بين مبدأ المثالية والكمال "لانا العليا" ومبدأ الواقع والمنطق "لانا"، فعندما ينشط الأنا يبدأ في الشعور بالذنب ولوم الذات وتبدأ معانات الآلام ويصبح تأنيب الضمير لا يطاق، في هذه الحالة إذا كانت "الانا" ضعيف فان الشخصية ستصبح صارمة وتنشد الكمال والمثالية في كل شيء ولما كانت الكمالية والمثالية لا توجد في الواقع فان الشخصية تبدأ في المعاناة وتبدأ الأعراض المرضية. أما في حالة قوة "الانا" فانه يحقق بعض مطالب الأنا العليا والتي تتفق مع الواقع والمنطق ويؤجل أو يرفض المطالب الأخرى.

خفض الصراع بين مطالب الأنا العليا:

قد يحدث صراع بين مطالب الأنا العليا المختلفة أو المتعارضة، وقد تحدث المشكلة عندما يفشل الشخص في التوفيق بينهما وترتيبها وإذا كانت "الانا قوية" فان هذا الترتيب سيكون حسب الأهمية وأكثر واقعية ومن أمثلة ذلك "صراع الإقدام" حيث يكون الشخص أمام هدفين ايجابيين ولكن تحقيق أحدهما يتطلب التخلي عن الآخر.

ويعد مناقشة أشكال الصراع المختلفة بين مكونات الشخصية "الهُو والانا والانا العليا" تؤكد على أن مهمة التربية تقوية الأنا حتى يستطيع احتمال الصراعات والاحباطات والحرمان ثم تحقيق التوافق بإيجابية. (نفس المرجع السابق، ص494).

2. الفعالية:

كل شخص يمتلك استعدادا موروثا لتحسين الذات، وكل شخص لديه القدرة والدافع للاستفادة من خبراته وخبرات الآخرين، والشخص يحتاج أيضا الى الاعتبار الايجابي من الآخرين والى الاعتبار الايجابي من الذات وللذات، وعندما يتم تحقيق ذلك فان الدوافع إلى تحقيق الذات تعمل بقوة ويصبح الشخص فعالا، والفعالية الكاملة للشخص تعني ما تعنيه عبارات التوافق النفسي الأمثل والنضج النفسي الأمثل والانفتاح الكامل للخبرة والواقعية العملية الكاملة.

وقد حدد كارل روجرز في كتابة حرية التعلم ثلاث خصائص أو مظاهر للشخص المكتمل الفعالية، وان كانت تبدو في تنظيم متكامل هي:

أ- الانفتاح للخبرة:

الشخص له اعتبار ايجابي للآخرين ويلقى هذا الاعتبار الايجابي من الآخرين، ولديه اعتبار ايجابي للذات وهو متحرر من التهديد، ومنفتح لكل خبراته. (نفس المرجع السابق، نفس الصفحة).

ب- نموذج وجودي للحياة:

الانفتاح للخبرة أو عليها يعني أن هناك جدية لكل لحظة من لحظات الحياة، لأن الحياة تتصف بالمرونة والتوافقية بدلا من الجمود والتصلب، كما أن الشخصية والذات في حالة تغيير وتدفق مستمر.

ت- النظام البنوي كموجه موثوق به نحو السلوك المشبع:

إن الشخص الفعال بدرجة كاملة هو الذي يفعل ما يشعر أنه الصواب، ويجد أن ذلك يؤدي إلى سلوك مشبع أو مناسب، وهذا صحيح لأن انفتاحه لكل الخبرات يجعل كل المواد اللازمة

أو كل المعلومات الملائمة متاحة له من غير إنكار أو تشويه وتشمل هذه المادة على المتطلبات الاجتماعية والنظام المعقد للحاجات الشخصية.

3. قوة الإرادة:

من الخصائص الدالة على جودة الحياة لأي شخص قوة إرادته، وتتضمن الإرادة التفكير العقلي وإقرار العزم على إخراج ما يدور بخلد المرء من أفكار واتجاهات إلى حيز الواقع العملي المحسوس في الحياة.

ولكي نميز بين الفعل التلقائي والفعل الإرادي نرى أن العمل الإرادي يكون مرسوماً، وأن يكون الشخص واعياً به متوقفاً له وممتنباً بنتائجه الأساسية على الأقل وبجانب الإرادة الفردية توجد إرادة جماعية، فالإنسان عندما يضع إرادته في التيار نفسه الذي يتجه إليه تيار إرادات الآخرين، عندئذ يشعر بالانتماء، ولكي يكون الانتماء إيجابياً وصحياً يجب ألا تذوب الشخصية في شخصيات الآخرين بل تظل متماسكة، أما إذا فقدت الشخصية تماسكها وأصبحت هشة لدرجة أن الآخرين يسيرونها كما يشاؤون، هنا يتحول الانتماء إلى انصياع. ولا تقتصر الإرادة على تحقيق الأشياء التي نرغبها أو نحققها فقط، بل تشمل أيضاً على الامتناع والبعد عن الأشياء التي تسبب لنا أو للآخرين ضرراً، وهناك اتفاق على أن قوة الإرادة تتأثر بعدة عوامل منها: الحالة الصحية للشخص وطاقته الحيوية وطرق تفكيره وخبرات طفولته ومشاعر الحب والكره لديه تجاه نفسه وتجاه الآخرين وتقديره لذاته ودوافعه ورغباته ومعرفته بمعايير الصواب والخطأ وأخيراً مستوى التدين لديه.

لكي تكون الإرادة سوية يجب أن تتوفر شروط معينة من أهمها ما يلي:

- أ- لا بد أن تخضع الرغبة إلى تنظيم وتخطيط معين حتى لا تظل عفوية انفعالية.
- ب- أن الرغبات مقبولة نفسياً واجتماعياً وأخلاقياً، ونذكر هنا أن الفعل الإرادي الاجتماعي والأخلاقي يقاس بمعايير الخير والشر بينما يقاس الفعل الإرادي النفسي بمعايير السواء واللاسواء وفي أغلب الحالات لا يحدث تعارض بينها.

ت- الافادة من خبرات الاخرين وأخذ نقدهم في الاعتبار، وهنا يتطلب من الشخص ألا يكون موقفه موقف المتقبل الخاضع لما يقال له ولا يكون أيضا موقف الراض الذي يسد أذنيه ولا يريد أن يسمع، ولكن المطلوب أن يقيم ما يقال له وما يأخذه عن الآخرين بموضوعية.

ث- النقد الذاتي: وهنا نطلب أن يكون ايجابيا مفيدا ولا يصير بمثابة تأنيب للضمير الذي يعمل على شل الحركة ولا يكون تبريرا للأخطاء التي وقع فيها الشخص.

ج- الابتكار: وهذه القاعدة ليست مطلقة بل يكفي لتطبيقها أن يشعر الشخص بأنه صاحب تصرفاته، حتى يشعر بأنه مبتكر لها.

في حالة عدم تحقيق الإرادة السوية، يكون البديل وجود أمراض الإرادة ولها أشكال مختلفة وهي: الإرادة العاجزة والإرادة المتهورة والإرادة المتذبذبة. (سيفان، 2011، ص500، 499)

4. التسامي بالذات من خلال اكتشاف وتحقيق المعنى:

نعالج هذا الجزء في ضوء نظرية "فيكتور فرانكل" وفي البداية نوضح المقصود بالتسامي بالذات...

فالمقصود بالتسامي بالذات هو تعلم الشخص كيفية تجاوز الظروف والمشكلات، ويتم ذلك من خلال تفهم المعنى من خبرات الحياة الايجابية والسلبية وانماء القدرات وفهم حقيقة الوجود والحرية والمسؤولية والتوجه نحو الحاضر والعمل من أجل المستقبل واستخلاص المعنى من الماضي.

والتسامي بالذات من خلال اكتشاف وتحقيق المعنى: يتم من الوعي، وللوعي أشكال مختلفة ولكنها متكاملة وديناميكية، ونشير إليها باختصار كما يلي:

أ- الوعي بمعنى الحياة:

أي أن يدرك الشخص أن الأشياء والأحداث تتغير مع الأيام، وهذا لا يمنع من مواصلة التفكير والعمل من أجل جعل الأشياء أفضل. (سيفان، 2011، ص500، 499)

ب- الوعي بمعنى الألم النفسي:

وهو مرتبط بتحقيق الذات لذلك فهو في حد ذاته ليس مرضا ولكنه قد يكون وسيلة لتحقيق وظيفة أعمق وهي اكتساب الخبرات العليا والقيم السامية. يجب أن نفرق بين الألم النفسي والألم الجسدي والألم الخلفي (عدم جدية الفعل الأخلاقي أو خطورته).

ج-الوعي بمعنى الجمال:

أي معرفة الجمال وحبّه وتذوقه، لأن تذوق الجمال يظهر انفعالاتنا ويظهرها ويساعدنا على التسامي والتخلص من الغضب أو التحكم فيه ويأتي ذلك من قدرة الشخص المتذوق للجمال على تقوية ذاته والتحكم في انفعالاته والشعور بالاطمئنان النفسي.

د-الوعي بمعنى الحب:

الحب ينطوي على الإثبات والاعتراف والبناء والتركيز على الايجابيات وتقبل الأعذار فالذي يحب قبل أن يصدر حكما يضع نفسه مكان الآخر الذي يحبه، والحب يمكن أن يدوم للمحبوب سواء كان المحبوب موجودا أمامنا أو في مكان آخر، سواء كان على قيد الحياة أو توفاه الله، فهذه الأمور تفقد في ذاتها بعض أهميتها طالما أن الحب ينطوي على الإرادة الخبرة والنية الطيبة ويتجه نحو القيم، وعكس الحب تأتي الكراهية التي تنطوي على اللامبالاة والهدم والانشغال برصد أخطاء الآخرين والتقليل من ايجابيتهم.

هـ-الوعي بمعنى الأمل:

طالما أن الأمل يسير جنبا إلى جنب مع الإيمان والحرية وإرادة الفعل، لذلك فالإنسان الذي يشعر بالأمل هو إنسان يسعى إلى تحقيق المثل العليا ويسعى إلى تغيير الواقع نحو الأفضل ويعيد الثقة في نفسه وفي الآخرين، ولذلك فالأمل الذي نقصده هو الأمل المبدع الذي يوجه الإنسان نحو التغيير والعمل (سعفان ،2011، ص501-502).

في ضوء نظرية فرانكل نستطيع الاستدلال على عدم وجود المعنى في الحالات الآتية:

- عند وجود فراغ في داخل الإنسان نفسه.

- فشل الإنسان في إيجاد معنى يناسبه.

- الخوف من المسؤولية والهروب من الحرية.
- صراع القيم.
- القلق الوجودي.
- التناقص.
- عدم التسامح (سعفان، 2011، ص 502-503).

5. التدين الدليل القوي والأهم على جودة الحياة:

توضح المظاهر الايجابية والتي أشرنا إليها سابقا في الأحوال النفسية الايجابية للشخص في علاقته مع نفسه وعلاقته مع الآخرين، ومثل هذه العلاقات قد تتأثر بعوامل تحكمها المصالح الشخصية أو مصالح الجماعة، فالمعايير التي تحكم بها نسبية، من هنا كانت الحاجة الى تمسك الشخص بالله، ومن خلال علاقته بالله يستمد كل المعاني السامية التي تعطي للحياة قيمة كما تعطي لما بعد الحياة قيمة أيضا وهذا ما يعرف بالتدين.

والدين هو مجموعة المعتقدات والعبادات المقدسة التي تؤمن بها وتشبع حاجات المجتمع على السواء، وأساس هو الايمان بالله بالوجدان والفعل معا، وتتحدد درجة التدين بمدى تمسك الشخص بالمعتقدات والعبادات قولاً وعملاً.

ويمكن الاستدلال على سلوك الشخص المتدين من الخصائص الآتية:

1-طمأنة النفس بالمعرفة: عن طريق التحول من الشك الى اليقين ومن الجهل الى العلم ومن الغفلة الى اليقظة ومن الخيانة الى التوبة ومن الرثاء الى الاخلاص ومن الكذب الى الصدق...الخ.

2-صيانة النفس من الأخطاء التي تشعره بالذنب: وذلك عن طريق الاحتراز أي الأخذ بالأسباب التي بها ينجو من المكروه وتجنب أصدقاء السوء والأخذ بالنصيحة التي يكون القصد منها التحذير من الخطأ والصبر.

3-المنافسة: بمعنى المبادرة الى الكمال الذي يشاهد لدى الآخرين حتى يلحقه أو يتجاوزه فهذا فيه علو الهمة حيث قال الله تعالى "وفي ذلك فليتنافس المتنافسون" وهناك فرق بين المنافسة

والحسد حيث نجد أن الحسد زوال النعمة عن الآخرين، والحسد صفة ذميمة ووضعية ليس فيها حرص على الخير. (سعفان، 2011، ص 502-503).

4- النفس اللوامة: وهي نفس المؤمن الذي يقع في الذنب ثم يشعر باللوم لإتيانه بالفعل، والنفس اللوامة لدى المؤمن تختلف عن النفس اللوامة لدى غير المؤمن، فالثاني يلوم نفسه على ضياع فرصة قيامه بالفعل غير المحمود وإذا قام به شعر بالرضا والسعادة، والانسان غير المتدين لديه نفس أمارة تأمره بالقيام بكل سوء.

5- التواضع: وهو صفة المؤمن الذي يعترف بفضل الله عليه وفضل الناس عليه.

6- النفس مطمئنة: وهي التي تدعو صاحبها الى التوحيد والاحسان والبر والتقوى والصبر والتوكل والتوبة والانابة والاقبال والاستعداد للموت وما بعده.

7- خشوع الايمان: وهو خشوع القلب لله بالتعظيم والاجلال والوقار والحياء، وهناك فرق بين خشوع الايمان وخشوع النفاق لأن الثاني يبدو على الجوارح تصنعا وتكلفا والقلب غير خاشع. (سعفان، 2011، ص 504-505)

4- مقومات جودة الحياة:

توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

- 1- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
 - 2- القدرة على التحكم.
 - 3- الصحة الجسمانية والعقلية.
 - 4- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
 - 5- المعتقدات الدينية القيم الثقافية والحضارية.
 - 6- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيهاها.
- وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة تتمثل في أربعة نواحي أساسية والتي تؤثر بشكل أو اآخر على صحة الانسان، كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

أ) -الناحية الجسمانية.

ب) -الناحية الشعورية.

ج) -الناحية العقلية.

د) -الناحية النفسية.

وتتمثل هذه النواحي الأربع في الاحتياجات الأساسية الضرورية لحياة الإنسان، التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية.

وهذه الاحتياجات تقف جانب لجانب مع مقومات جودة الحياة، بل تعتبر جزء مكمل لها والاخلال بأي عنصر فيها يؤدي الى خلق الصراع، ولكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن ارادة الانسان تؤثر على مقومات حياته التي تتطلب الناحية الصحية وتتمثل في:

العجز، التقدم في العمر، الألم، الخوف، ضغط العمل، الحروب، الموت، الاحباط، الأمل
اللياقة الجسمانية والراحة أيضا (بوعيشة، 2014، ص 95-96).

وتتمثل مقومات جودة الحياة وفق منظمة الصحة العالمية في عدة عناصر:

- **الصحة الجسدية:** القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة الجسم مثلا للياقة البدنية.
- **الصحة النفسية:** القدرة على التعرف على المشاعر، والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
- **الصحة الروحية:** وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للوصول الى الرضى مع النفس.
- **الصحة العقلية:** وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق، والشعور بالمسؤولية، وقدرته على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.
- **الصحة الاجتماعية:** وهي القدرة على اقامة العلاقات مع الآخرين، والاستمرار بها، والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

- الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة العلاقة مع الآخرين، كلما يحيط الفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة (بوعيشة، 2014، ص 96-97).

5. أبعاد جودة الحياة:

جودة الحياة النفسية:

تتمثل جودة الحياة من الناحية النفسية بالإحساس الإيجابي لدى الفرد بحسن الحال، وارتفاع مستوى الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق أهدافه القيمة، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي.

ويشير كل من رايف وكايس في نظريتهما حول حسن الحال والسعادة النفسية الى وجود ستة أبعاد تلخص مفهوم حسن الحال (جودة الحياة النفسية) هي:

1-1 تقبل الذات:

أي أن يكون لدى الانسان اعتبار ايجابي لذاته، وصورة عميقة من تقدير الذات القائم على الوعي بالصفات الايجابية والصفات السلبية، وهذا التقبل القوي للذات يعين على تقييم الذات والوعي بأوجه الفشل الشخصية، وجوانب النجاح والحب والحنان وتقبل عيوب الذات.

2-1 العلاقة الايجابية مع الآخرين:

يتضمن هذا المكون جوانب القوة الإنسانية والملذات والمباهج التي تأتي من الالتصاق القريب مع الآخرين والعلاقات الحميمة العميقة والحب الدائم.

وفي النهاية فان غياب الخبرة السلبية، أو الانفعال السلبي ليس هو الذي يحدد الخير والحياة الطيبة، ولكن الذي يحدد الحياة الصحية هو كيف نتدبر التحديات والصعوبات ونواجهها (نغم، 2016، ص 18-19)

3-1 الاستقلال:

يشير الى قدرة الفرد على أن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة بين الناس، فهي تشير الى القابلية والقدرة على وقوف الفرد بمفرده واعتماده على نفسه، وإذا احتاج فإنه يعيش باستقلال، وقد يتضمن العيش باستقلالية كلا من الشجاعة والوحدة.

1-4 السيطرة والتحكم في البيئة:

ويشمل إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد، ويتطلب ذلك قدرات وكفاءات لخلق بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والإبقاء عليها، ويمكن الوصول إلى هذه السيطرة من خلال الجهد والفعل الشخصي، فهي رؤية ايجابية وليست سلبية لمعادلة (الفرد-البيئة).

1-5 الهدف من الحياة:

ويقصد به القدرة على إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، والقدرة على الفعل والجهاد لتحقيق الأهداف في الحياة.

1-6 النمو الشخصي:

ويعني القدرة على التحقيق المستمر لموهبة الفرد وإمكانياته، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة، وتنمية القدرة على المواجهة مع الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد أن يبحث بعمق وبجدية ليجد مصادر قوته الداخلية. والقدرة الواضحة على البقاء بعد الخسارة وتخطي المحن والنجاح والتوفيق والنمو في مواجهة العقبات (نغم، 2016، ص19-20).

2- جودة الحياة الاجتماعية:

تتكامل أبعاد جودة الحياة النفسية مع جودة الحياة الاجتماعية، فعلى الرغم من حاجة الفرد الاستقلال وتقبل الذات والنمو الشخصي إلا أنه لا يمكنه تحقيق ذلك بمعزل عن مجتمع ينتمي إليه، ويتقبله، ويسانده، ويحقق له الأمن والسلامة.

حيث وضع كايس حسب الكنج نموذجا متعدد الأبعاد يحدد فيه جودة الحياة الاجتماعية ويشمل خمسة أبعاد وهي:

- 1-التكامل الاجتماعي: ويعني درجة إحساس الفرد بالانتماء.
- 2-الإسهام الاجتماعي: ويعني إحساس الفرد بقيمته بالنسبة للمجتمع.
- 3-التماسك الاجتماعي: ويعني معقولية ومعنى العالم الاجتماعي.
- 4-التحديث الاجتماعي: يعني الإحساس بإمكانية النمو المستمر في المجتمع والمؤسسات الاجتماعية.

5-القبول الاجتماعي: ويعني درجة راحة الفرد، وقبوله للناس الآخرين.

كما ويؤكد شالوك أيضا في نظريته ومجالاتها الثمانية على جودة الحياة الاجتماعية للفرد، وذلك بتركيزه على العلاقات الاجتماعية، والراحة البيئية، والأمن والسلامة، وكل ذلك في ثلاثة مواقع هي: البيت، المجتمع، العمل أو الوظيفة، ويركز شالوك في هذا الجانب على أهمية تحقيق الأمن والسلامة في العلاقات الأسرية، والعلاقات مع الأصدقاء، والعلاقات مع زملاء العمل.

كما يشير رافاييل وآخرون الى أن جودة الحياة الاجتماعية تتخلص في ثلاثة جوانب هي: الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والاشتراك الاجتماعي، والسلامة العامة (نغم، 2016، ص 20-21)

3-جودة الحياة المدرسية:

يشير هذا المفهوم الى تقييم الطالب الشخصي الادراكي لحياته داخل المدرسة، ورضاء عن حياته المدرسية بكافة جوانبها (الجانب التعليمي، العلاقات مع المعلمين، العلاقات مع الزملاء في المدرسة).

ويحدد كيونج المجالات العامة لجودة الحياة المدرسية بمجالين هما:

1. الرضا العام: ويتعلق بالمشاعر الايجابية العامة حول المدرسة.
 2. المخاوف الشخصية السلبية تجاه المدرسة والتي تؤثر سلبا على الطالب.
- فيما يشير وليام وباتين الى خمسة أبعاد أساسية لخبرات الطالب المدرسية وهي:
1. علاقة الطالب والمدرسين: أي كفاية التفاعل بين المعلمين والطلاب.

2. التكامل الاجتماعي: ويركز على علاقة الطالب بالآخرين والزملاء في المدرسة.
3. إيمان الطالب بما يدرسه وارتباطه بالدراسة: على سبيل المثال (المدرسة هي المكان الذي أتعلم فيه أشياء مهمة بالنسبة لي).
4. الانجاز: يشير الى شعور الطالب بالنجاح في العمل المدرسي.
5. الدافعية والحافز: وهي شعور الطالب بالحافز الذاتي للتعلم، والشعور بأن التعلم شيء ممتع ومفيد على سبيل المثال (مدرستي مكان أستمتع فيه بالعمل والدراسة). (نغم، 2016، ص21).

خلاصة الفصل:

على الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة، لكن يمكن القول بان هناك مبادئ يمكن ان تكون مشتركة بين الافراد، ومن خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نستنتج ان جودة الحياة هي الدرجة التي يصل اليها التلميذ.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة.

3- عينة الدراسة.

4- حدود الدراسة

4-1 الحدود الزمانية

4-2 الحدود المكانية

4-3 الحدود البشرية

5- أدوات الدراسة

6- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل.

تمهيد:

ان البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية يتطلب دراسة نظرية وتطبيقية؛ وبعد اتمامنا للدراسة النظرية سنقوم في هذا الفصل بالتطرق الى الدراسة الميدانية التي تعد من اهم مراحل البحث العلمي، بحيث انها وسيلة جد مهمة لجمع البيانات عن موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية وذلك للتحقق من الفرضيات التي تم طرحها سابقا كما انها وسيلة لدعم الدراسة النظرية.

وسنتناول في هذا الفصل الاجراءات المنهجية للدراسة وعرض الدراسة الاستطلاعية ومنهج وعينة الدراسة وتحديد ادوات جمع البيانات والاساليب الاحصائية التي استخدمناها في دراستنا.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من الأدوات المهمة والضرورية في البحث العلمي والتي تستعمل في العلوم الاجتماعية و الإنسانية، فهي مرحلة تمهيدية قبل التطرق الى الدراسة الاساسية، وتكتسي اهمية كبيرة كونها تقرب الباحث من ميدان الدراسة وتزوده بمعلومات اولية حول الدراسة، كما تتيح للباحث اخذ صورة مسبقة عن الظروف الميدانية للدراسة الاساسية ،ومن بين الاهداف التي يحققها الباحث في دراسته الاستطلاعية جميع البيانات الخاصة لمجتمع و عينة الدراسة ،التأكد من سلامة الاختبار.

-تم اختيارعينة الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العشوائية ،وقد قدرت العينة ب(50)تلميذ وتلميذة ،في كل من ثانوية" تاورقة الجديدة" بدلس و ثانوية "شافعي أحمد"ببرج منايل.

- الخصائص السيكومترية:

1-ثبات المقياس:للتأكد من ثبات المقياس قمنا باستخدام معامل"الفا كرونباخ"والجدول التالي يوضح النتائج.

الجدول رقم (01): معامل الفا كرونباخ لثبات مقياس جودة الحياة والمرونة النفسية.

المقياس	العينة	معامل الفاكرونباخ
المرونة النفسية	50	0,786
جودة الحياة	50	0,745

بعد الدراسة الاستطلاعية و التطبيق تم حساب الثبات وذلك باستخدام معامل "الفا كرونباخ بين دراجات العبارات،وقد اسفرت النتائج ان ثبات المقياس قدر ب(0,786)في المرونة النفسية ،و في المقابل جودة الحياة قدر ب (0,745) وهذه القيمة تدل على ان المقياس ذو درجة مقبولة مما يعني انه يمكن تطبيقه على افراد عينة الدراسة.

2-صدق المقياس:للتأكد من صدق المقياس قمنا باستخدام طريقة الاتساق الداخلي،لكل من مقياس المرونة النفسية وجودة الحياة وهذا ما يوضحه الجدول التالي.

الجدول رقم (02): جدول يمثل صدق الإتساق الداخلي للمرونة النفسية:

رقم البند	قيمة R	رقم البند	قيمة R	رقم البند	قيمة R
1	0,326	11	0,297	21	0,411
2	0,319	12	0,515	22	0,437
3	0,243	13	0,544	23	0,507
4	0,555	14	0,341	24	0,551
5	0,460	15	0,273	25	0,392
6	0,338	16	0,133		
7	0,501	17	0,381		
8	0,408	18	0,584		
9	0,331	19	0,468		
10	0,218	20	0,553		

الجدول رقم (03): جدول يمثل صدق الاتساق الداخلي لجودة الحياة:

البند	قيمة R	البند	قيمة R	البند	قيمة R	البند	قيمة R
1	0,230	16	0,285	31	0,222	46	0,284
2	0,303	17	0,173	32	0,622	47	0,292
3	0,536	18	0,166	33	0,407	48	0,196
4	0,258	19	0,434	34	0,465	49	0,290
5	0,262	20	0,289	35	0,312	50	0,534
6	0,280	21	0,085	36	0,267	51	0,342
7	0,154	22	0,154	37	0,142	52	0,078

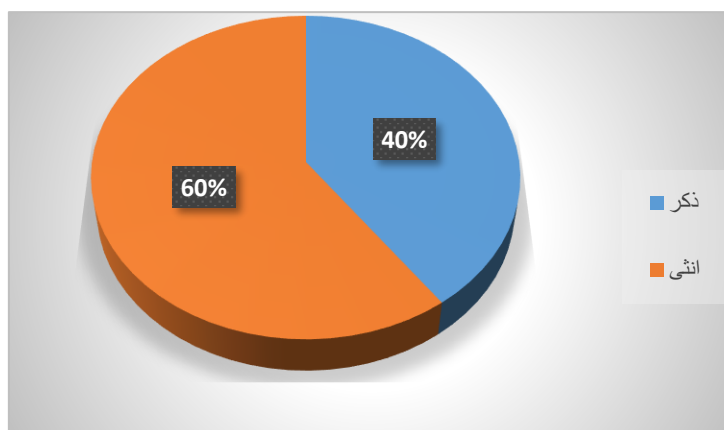
0,275	53	0,220	38	0,175	23	0,036	8
0,226	54	0,347	39	0,293	24	0,430	9
0,251	55	0,399	40	0,377	25	0,125	10
0,446	56	0,064	41	0,279	26	0,218	11
0,377	57	0,365	42	0,311	27	0,293	12
0,435	58	0,189	43	0,181	28	0,184	13
0,163	59	0,389	44	0,487	29	0,279	14
0,447	60	0,059	45	0,251	30	0,299	15

-خصائص العينة:

جدول رقم (04): يمثل توزيع افراد العينة حسب الجنس.

النسبة	التكرار	الجنس
40%	20	ذكر
60%	30	انثى
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (04): والذي يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب الجنس، نلاحظ ان نسبة 60% تلميذة(اناث)وفي المقابل 40%تلميذ (ذكور)بمعنى ان عدد الاناث يفوق عدد الذكور.



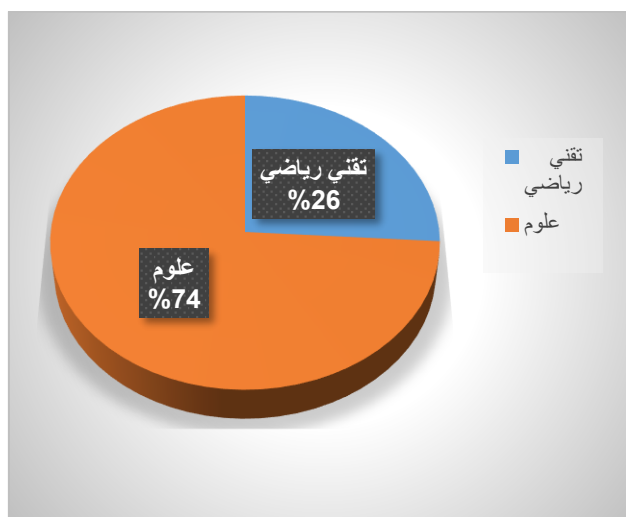
الشكل رقم(01): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

من خلال الشكل رقم (01): والذي يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب الجنس، نلاحظ ان نسبة 60% تلميذة(اناث)وفي المقابل 40%تلميذ (ذكور)بمعنى ان عدد الاناث يفوق عدد الذكور.

الجدول رقم(05): جول يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة
تقني رياضي	13	26%
علوم	37	74%
المجموع	50	100%

من خلال الجدول رقم(05): الذي يمثل افراد عينة الدراسة حسب التخصص ان نسبة 74%من تلاميذ تخصص علوم وفي المقابل 26%من تلاميذ تقني رياضي، أي ان تخصص علوم يفوق تخصص تقني رياضي.



الشكل رقم(02): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

من خلال الشكل رقم (02): الذي يمثل افراد عينة الدراسة حسب التخصص ان نسبة 74%من تلاميذ تخصص علوم وفي المقابل 26%من تلاميذ تقني رياضي، أي ان تخصص علوم يفوق تخصص تقني رياضي.

2- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة أو المجموعة الاجراءات المتبعة في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما بغرض اكتشاف الحقيقة، وتختلف المناهج المستخدمة لاختلاف موضوع الدراسة، وطبيعة الموضوع هي التي تحدد عادة المنهج المستخدم الملائم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته فدراستنا اعتمدت على المنهج الوصفي، وهو منهج نستخدمها في العلوم الاجتماعية والانسانية، ويعتمد على الملاحظة بأنواعها بالإضافة إلى عمليات الاحياء ويعد المنتج الوصفي اكثر مناهج البحث ملائمة الواقع الاجتماعي لفهم ظواهره واستخلاص سماته (عبود عبد الله، 2002، ص7)

3- عينة الدراسة:

تم اختيار افراد عينة الدراسة الأساسية من ثانوية تاورقة الجديدة بدلس وثانوية شافعي احمد ببرج منايل، حيث بلغ حجم العينة 160 تلميذ وتلميذة السنة الثالثة من تعليم ثانوي منهم (95) اناث (65) ذكور، اما بخصوص طريقة اختيار العينة فقد كانت بالطريقة العشوائية.

4- حدود الدراسة:

من اجل دراستنا هذه قمنا باختيار مكان وزمان اجراء البحث، حيث اخترنا ثانويتين من ولاية بومرداس.

4-1 الحدود المكانية:

تم اجراء الدراسة كل من ثانوية تاورقة الجديدة بدلس وثانوية شافعي احمد ببرج منايل بولاية بومرداس.

4-2 الحدود الزمنية:

أجريت دراستنا الاستطلاعية خلال الموسم الدراسي 2024/2023 في شهر فيفري (من 04 إلى 12 فيفري) .

4-3 الحدود البشرية:

تم اجراء دراستنا الاستطلاعية على عينة تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي حيث قدرت حجم العينة من 50 تلميذ وتلميذة.

5- أدوات الدراسة:

نقصد بأداة الدراسة هي تلك الوسيلة العلمية التي يستخدمها الباحث في عملية جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالموضوع ولإجراء هذه الدراسة استخدمنا ما يلي:

الملاحظة: والتي اكتفينا فقط باستعمال العين المجردة، حيث لاحظنا ان علم النفس يميل بكثرة الى الجوانب السلبية واهملوا الجانب الإيجابي لذلك أردنا بدراسة الجوانب الإيجابية التي يتمتعون بها التلاميذ.

المقياس: يعد المقياس النفسي أداة مهمة واساسية في علم النفس، بحيث لا يمكننا الاستغناء عنه

-وقد عرفه العالم "كامبل" على انه عملية تحويل الاحداث الوصفية الى ارقام بناء على قواعد وقوانين معينة ومعنى ذلك ان القياس عبارة عن وصف الظواهر الى ما هو أسهل من حيث التعامل وأكثر قابلية الى التحويل من حالة الى أخرى. (عثماني، 2016، ص77).

وقد استعملنا في دراستنا هذه على مقياسين مقياس المرونة النفسية ومقياس جودة الحياة.

1-مقياس المرونة النفسية: لكونكورد دافيدسون"المعدل من قبل "سينغ ونان يو"(2010)، واشتمل المقياس بوجه عام على (25بند)، كما يحتوي على أربعة ابعاد وهي:(الصلابة، التفاؤل، الهدف وتعدد المصادر)، كما اعتمد أسلوب التصحيح وفق مدرج خماسي لكل فقراته وقد أعطيت درجات الإجابة متدرجة من 1 الى 5.

2-مقياس جودة الحياة: ل"كاظم ومنسي"،اشتمل المقياس على (60بندا)اعتمد أسلوب التصحيح وفق مدرج خماسي .

6- الأساليب الإحصائية:

مما لا شك ان كل دراسة تتطلب استخدام أساليب إحصائية محددة و خاصة بها، فقد تعددت التقنيات الاحصائية بتعدد أغراض الدراسة و هذا من اجل الوصول الى معالجة و تحليل البيانات بطريقة علمية و موضوعية و قد تم الاستعانة في هذه الدراسة بمايلي :

-معامل الارتباط"r"

- المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - النسب المئوية
 - إختبار الفروق "t" للبيرسون.
- خلاصة الفصل:**

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية حيث ذكرنا المراحل التي مررنا بها من اجل القيام بالدراسة وكيفية جمع البيانات الخاصة بها وأساليب معالجتها، وكيفية تحديد مجتمع الدراسة والعينة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمانية كما تم التطرق لخصائص العينة التي كانت حسب الجنس والتخصص، بالإضافة الى اهم الأدوات الدراسة التي تم وصفها وتحديد الخصائص السيكومترية لكل مقياس من اجل توضيح مدى ملائمتها لموضوع الدراسة.

يهدف قيامنا بهذه الإجراءات والاستعانة بالمقاييس النفسية والبرامج الإحصائية الى التحقق من صحة الفرضيات الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها وهذا ما سنتطرق اليه في الفصل الأخير.

الفصل الخامس
عرض نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة.

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

تمهيد:

نتطرق في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة النتائج الإحصائية فرضية بفرضية من خلال الربط بين الجانب النظري والميداني للدراسة.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تتص هذه الفرضية على:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

فرضية البحث: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الجدول رقم (06): قيمة معامل بيرسون بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي.

المتغير	N	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية sig	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
المرونة النفسية وجودة الحياة	160	0.21	0.008	0.05	دالة

تبين من خلال الجدول رقم (03) ان قيمة معامل (بيرسون) بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي قدرت ب (0.214=R) وجاءت هذه القيمة دالة احصائيا لان قيمة الدلالة SIG (SIG=0.008) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05).

- وعليه نوجد علاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي وجاءت هذه العلاقة طردية بمعنى كلما كان لدى تلاميذ تعليم ثانوي ذات مرونة نفسية كلما تمتعوا بجودة حياة عالية.

- وعليه تحققت الفرضية بمعنى نرفض الفرضية الصفرية ونقبل فرضية البحث.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على: توجد فروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في المرونة النفسية

فرضية البحث: توجد فروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في المرونة النفسية.

الجدول رقم (07): يمثل نتائج اختبار (T) لدراسة الفروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في المرونة النفسية.

المتغير الاول	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطين	قيمة T	الدلالة الإحصائية sig	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
المرونة النفسية	ذكور	95	70,10	12,43	-0,63	-0,31	0,75	0,05	غير دالة
	اناث	65	70,73	12,66					

-تبيين من خلال الجدول رقم (04) ان قيمة المتوسط الحسابي للذكور (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) قدر ب (X=70.10) في حين قدر المتوسط الحسابي للإناث (تلميذات السنة الثالثة ثانوي) قدر ب(X=70.73) و قدر الفرق بينهما (-0.63) و هذا الفرق غير دال احصائيا لان قيمة (T) تساوي (T=0.31) و جاءت قيمة الدالة المحسوبة (T) SIG تساوي (SIG=0.75) اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) و عليه لا توجد فروق بين الجنسين في جودة الحياة بمعنى ان كلا من الجنسين (تلاميذ و تلميذات السنة الثالثة ثانوي) لديهم مرونة متساوية و عليه لا تتحقق الفرضية الثانية فرضية البحث و نقبل بالفرضية الصفرية.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على:

-توجد فروق بين الجنسين تلاميذ وتلميذات ثالثة ثانوي في جودة الحياة.

فرضية البحث: توجد فروق بين الجنسين تلاميذ وتلميذات الثالثة ثانوي في جودة الحياة.
 الجدول رقم (08): يمثل نتائج اختبار (T) لدراسة الفروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي في جودة الحياة.

المتغير الثاني	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطين	قيمة t	الدالة الإحصائية sig	مستوى الدلالة	القرار النهائي
جودة الحياة	ذكور	95	177,57	18,20	0,49	0,16	0,86	0,05	غير
	اناث	65	177,08	17,89					دالة

-تبين من خلال الجدول رقم (05) ان قيمة المتوسط الحسابي للذكور (تلاميذ التعليم الثالثة ثانوي) قدر ب ($X=177.57$) في حين قدر المتوسط الحسابي للإناث (تلميذات التعليم الثالثة ثانوي) قدر ب ($X=177.08$) و قدر الفرق بينهما (0.495) و هذا الفرق غير دال احصائيا لان قيمة T تساوي ($T=0.166$) و جاءت قيمة الدالة المحسوبة T SIG تساوي ($SIG=0.86$) اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) و عليه لا توجد فروق بين الجنسين في جودة الحياة بمعنى ان كلا من الجنسين (تلاميذ و تلميذات التعليم الثالثة ثانوي) لديهم جودة حياة متساوية و عليه لا تتحقق الفرضية الثانية فرضية البحث و نقبل بالفرضية الصفرية.

الفصل السادس
مناقشة نتائج الدراسة

الفصل السادس : مناقشة نتائج الدراسة

1-مناقشة نتائج الفرضيات

1-1-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

1-2-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

1-3-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام

الخاتمة

الاقتراحات

1- مناقشة نتائج الدراسة:

1-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائيا بين المرونة النفسية و جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لان قيمة الدلالة المحسوبة بيرسون جاءت اصغر من مستوى الدلالة المعتمد عليها بمعنى انه كلما كان تلاميذ تعليم ذات مرونة نفسية كلما تمتعوا بجودة حياة عالية, وتشير الفرضية الى وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية و جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فالمرونة النفسية التي تمثل قدرة الطالب على التكيف مع الضغوطات و التحديات فهي تلعب دورا محوريا لتحسين جودة الحياة خلال هذه المرحلة حيث تساعد المرونة النفسية الطلاب على إدارة القلق المرتبط بامتحانات البكالوريا بشكل افضل و تمكنهم من التعافي سريعا من الإخفاقات المحتملة كما تساهم في تعزيز علاقاتهم الاجتماعية و تحسين اداءهم الاكاديمي مما ينعكس إيجابا على رضاهم عن حياتهم بشكل عام فان الطلاب الذين يتمتعون بمستويات اعلى من المرونة النفسية قد يختبرون جودة حياة افضل متمثلة في صحة نفسية اقوى و علاقات اجتماعية اكثر إيجابية و إحساس اكبر من انجاز و الرضا الذاتي,و كما جاءت دراسات تشابهت مع دراستنا, كدراسة كاظم و البهادلي (2006) هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة و قد اسفرت النتائج الى مستوى جودة الحياة مرتفع,كما أوضح أيضا دسوقي (1998)على وجود علاقة سالبة بين جودة الحياة و كل من الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب,و يسلم الكثير من علماء النفس بان الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تاثير على شخصية الفرد و تكيفه و علاقته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه,و يؤكد سكوت و كارولين (1999) ان جودة الحياة ترتبط بالمرونة النفسية و زيادة اكبر في طبيعة العلاقات الايجابية داخل الاسرة.(إسماعيل, 2011,ص26).

كما جاءت دراسات معاكسة لدراستنا كدراسة نعيسة (2012) هدفت دراسة الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الطلاب حسب المتغيرات، وقد اسفرت النتائج عن وجود مستوى متدني من جودة الحياة لدى الطلبة، وكذا عدم وجود علاقة دالة احصائيا.

1-2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

-توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية حسب الجنس لدى تلاميذ تعليم السنة الثالثة ثانوي.

-قد تشير هذه النتيجة إلى أن متغير الجنس ليس له تأثير معين على مستوى المرونة النفسية بين الطلاب في هذه المرحلة التعليمية. يمكن أن يكون هناك تقارب في تجربة الطلاب بغض النظر عن الجنس، حيث يتعرضون لتحديات مماثلة ويظهرون استجابات متشابهة تجاه الضغوط النفسية والتغيرات في الحياة المدرسية. بالإضافة إلى ذلك قد تعكس نتائج أيضا تباينا في المتغيرات الفردية بين الطلاب بغض النظر عن الجنس، مما يعني أن التأثيرات النفسية قد تكون متفاوتة بين الأفراد بناء على عوامل أخرى غير الجنس. بالإضافة إلى أنه قد يكون عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في المرونة النفسية يعكس وجود بيئة تعليمية تدعم التعاطف والتفاعل الإيجابي بين الجنسين، مما يساهم في تجانس استجابات الطلاب وتأقلمهم مع التحديات النفسية المختلفة التي تواجههم خلال فترة التعليم الثانوي. بشكل عام تبرز نتائج دراسة عدم وجود فروق بناء على الجنس في المرونة النفسية أهمية العوامل الشخصية والبيئية القائمة في تحديد تجربة الطلاب وتأثيراتهم النفسية خلال فترة التعليم الثانوي.

-لقد تشابهت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (عبدي، 2011) التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بين الذكور و الإناث من تلاميذ سنة الثالثة ثانوي كما تشابهت أيضا مع نتائج دراسة (بوشوشة، 2023) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية.

-كما تشابهت أيضا مع نتائج دراسة (قاسي، 2023) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بين التلاميذ الذكور والإناث.

-بينما اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (حسون، 2020) التي اسفرت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لصالح الأناث. كما اختلفت أيضا مع نتائج دراسة (الزواوي، 2019) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لصالح الأناث.

1-3- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

-توصلت نتائج الفرضية الثالثة إلى أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة حسب الجنس لدى تلاميذ التعليم الثانوي."

-يمكن أن تعكس هذه النتيجة عدم وجود تباين كبير في تجربة الجودة الحياتية بين الطلاب بناء على الجنس، حيث يتمتع الطلاب من الجنسين بمستويات متشابهة من الرضا والتوازن في حياتهم الشخصية والأكاديمية.

-بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تعكس النتائج أيضا وجود عوامل مشتركة في البيئة التعليمية تؤثر بشكل متساوي على الجودة الحياتية للطلاب بغض النظر عن الجنس، مما يشير إلى وجود نظام تعليمي يوفر دعما وتحفيزا متساويا لجميع الطلاب. كما أنها قد تعكس النتائج وجود ثقافة تعليمية تشجع على التفاعل الإيجابي و الدعم المتبادل بين الجنسين، مما يساهم في تعزيز جودة الحياة و الرضا الشخصي لدى جميع الطلاب بمستويات متساوية. فبشكل عام تعكس نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بناء على الجنس في جودة الحياة بين تلاميذ تعليم الثالثة ثانوي أهمية التوازن البيئي والدعم الاجتماعي الموجود داخل النظام التعليمي، ودوره في تحسين تجربة الطلاب بشكل شامل.

-لقد تشابهت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (بن شدة كلثوم، والسلطان لويبة، 2016) التي توصلت الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ المتفوقين دراسيا بالمقارنة مع تلاميذ المتأخرين دراسيا.

-بينما اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (طالحي هاجيرة، 2020) التي توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى التلاميذ التعليم الثانوي لصالح الاناث.

كما اختلفت أيضا مع نتائج دراسة (عايش صباح ، 2021) التي توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين لصالح الاناث

الاستنتاج العام:

-هدفنا من خلال بحثنا المضمون المرونة النفسية و علاقاتها بجودة الحياة لدى تلامية السنة الثالثة تعليم ثانوي الى الكشف عن العلاقة الموجودة بين المرونة النفسية و جودة الحياة و كذا معرفة دلالة الفروق بين الجنسين كل من المتغيرين معتمدين على أساليب إحصائية,وهذا ما يمكن تلخيصه في النقاط التالية:

1. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الجنسين لدى تلميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي.

و للتحقق من مدى صدق هذه الفرضيات قمنا بتطبيق مقياس المرونة النفسية و مقياس جودة الحياة على عينة قدرت ب160 تلميذ و تلميذة سنة ثالثة تعليم ثانوي بثانوية تاورقة الجديدة و ثانوية شافعي احمد ببومرداس,و لمعالجة البيانات المتحصل عليها اعتمدنا على برنامج (SPSS) و بعد التحليل و تفسير توصلناالى:

-توصلت نتائج الفرضية الاولى الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية و جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0,21) بمستوى دلالة يساوي (SIG=0,008) و هي قيمة اصغر من الدلالة (0.05) وهذه النتيجة منطقية يعني تحقق الفرضية الأولى.

-اما بالنسبة لنتائج المتوصل اليها من خلال عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية و التي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي,فلقد دلت نتائج هذه الفرضية الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

المرونة النفسية بين الجنسين لان قيمة T تساوي ($T=-0.31$) و جاءت قيمة الدلالة المحسوبة ل T تساوي ($SIG=0.754$) اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05).
-اما الفرضية الثالثة المتمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي فقد اسفرت نتيجة هذه الفرضية الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الجنسين لان قيمة T تساوي ($T=0.166$) و جاءت قيمة الدالة المحسوبة T SIG تساوي ($SIG=0.86$) اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05).

وفي الأخير يمكننا القول ان النتائج التي اسفرت عليها دراستنا قد تحققت في الفرضية الأولى، ولم تتحقق في الفرضيات الجزئية وهذا يعود الى تباين خصائص العينة وأدوات القياس المستخدمة وهذه النتائج تبقى في الحدود الزمنية والمكانية والبشرية لعينة الدراسة

خاتمة:

جاءت هذه الدراسة لإلقاء الضوء في موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي .

وبعد استعراض الموضوع بجانبه النظري والميداني اتضح ان المرونة النفسية لها دور فعال خاصة عند تلاميذ؛ مما يسمح لهم بتخطي الازمات والمواقف الصعبة والضاغطة التي تواجههم خلال الدراسة. وكذلك فإن جودة الحياة تساعد وتأهل التلاميذ في مواجهة مشاكلهم وحلها ، وباعتبار المرونة النفسية وجودة الحياة اليتين نفسييتين تتحكمان في الصحة النفسية للفرد وتساعدانه على تبني السلوك السوي والصحة، كما اظهرت الدراسة على ان تلاميذ سنة الثالثة تعليم ثانوي يتمتعون بجودة حياة عالية ومرونة نفسية مرتفعة .

وتبقى هذه النتائج التي تم التوصل اليها في هذا الدراسة ضعيفة، رهينة بالبيئة المحلية ولهذا نقترح اجراء نفس الدراسة على عينة تكون أكبر وربطها ببعض المتغيرات.

اقتراحات :

- الدعم الاسري والاجتماعي له دور عام ويحسن في مستوى نفسية التلميذ ومردوده الدراسي.
- يجب توفير برامج ونشاطات للرفع من مستوى جودة الحياة والمرونة النفسية.
- خلق جو ايجابي يشجع على التعلم والإبداع.
- دعم النمو الشخصي وتقديم فرص للتطوير الذاتي واكتشاف المواهب.
- توفير الإرشاد المهني والأكاديمي.

المراجع

المراجع:

1. مراجع باللغة العربية

1. أبو عصام. أبو ندى. (2015). الضغط النفسي في العمل و علاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة غزة. الجامعة الإسلامية. غزة. كلية التربية. قسم النفس.
2. بوعيشة، أمال. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر، دراسة ميدانية ببلدية براقى. دائرة الحراش. الجزائر العاصمة، مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراة في علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة.
3. حامد عبد السلام زهران. (2000). الصحة النفسية و العلاج النفسي. ط4. مصر: عالم الكتب للنشر و الطباعة.
4. -حورية، (2019)، علاقة المرونة النفسية بالصحة النفسية ، ط3، مصر. عالم الكتب و النشر.
5. الخطيب محمد، هواء. (2007). الاحتراق النفسي و علاقته بالمرقونة النفسية لدى عينة المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة. المؤتمر التربوي الثالث الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.
6. رانيا أبو القماصان ، (2017)، المرونة النفسية لدى الطلاب الجامعين ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، التخصص التربية الخاصة
7. رحال، نور اليقين. (2015). طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة لدى الأستاذ الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص: التوجيه والإرشاد التربوي - دراسة ميدانية بجامعة مسيلة.
8. رشا ،محمد عبد الرحمان. اشرف ،محمد العزب. (2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات. عدد افريل. مصر: جامعة سوهاج. المجلة التربوية.

9. رملة جبارعبيد و أحرون ،(2017)،المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية ،شهادة البكالوريوس،جامعة القادسية.

10. سعفان، محمد احمدا براهيم. (2011). التعليم الاجتماعي الوجداني الطريق لتحقيق

11. شيخي، مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة ابي بكر بالقايد، تلمسان.

12. محمد حامد إبراهيم، الهنداوي. (2010). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، جامعة الازهر.

13. محمد عيسى، إبراهيم. (2005). التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات-جامعة دمشق-رسالة ماجستير غير منشورة، 2005.

14. محمدالسعيد، أبو حلاوة.(2013).الطريق الى المرونة النفسية.جامعة الإسكندرية.كلية التربية بدمنهور.

15. نغم سليم جمال. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي العام في محافظة السويداء، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي، كلية التربية قسم الارشاد النفسي، جامعة دمشق، سوريا.

2. مراجع باللغة الفرنسية

16. Not mentioned, Psychological Test, Page Edited

الملاحق

الملحق (01)

مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي

التعليمة:

عزيزي الطالب/ السلام ورحمة الله وبركاته وبعد ...

نرجو منكم التكرم بقراءة عبارات المقياس المرفق، والاجابة عن كل منها بما يعبر عن شعوركم الحقيقي وما تقومون به بالفعل، حيث توجد إجابات صحيحة واجابات خاطئة على أسئلة المقياس.

وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة..

يرجى وضع إشارة (X) في المكان المناسب

الجنس:.....ك. ذنئ.....

السن:.....ف.ف.....

التخصص الدراسي: ...جلدئ... (علوه تير بيته)

54321

الرقم	الاسئلة	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
01	لدي إحساس بالحوية و النشاط.			X		
02	اشعر ببعض الألام في جسمي.	X				
03	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخي				X	
04	تتكرر إصابتي بنزلة برد.		X			
05	لا أشعر بالغثيان.	X				
06	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.	X				
07	أنام جيدا.			X		
08	أعاني من ضعف في الرؤية.	X				
09	نادرا ما أصاب بالأمراض.		X			
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي.	X				
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.	X				
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.	X				
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.				X	
14	أجد الصعوبة في التعامل مع الآخرين.	X				
15	أشعر بأن والدي راضيان عني.				X	
16	لدي أصدقاء مخلصين.		X			
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.	X				
18	لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني.			X		
19	أشعر بالفخر لانتماء لأسرتي.				X	
20	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.				X	
21	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.		X			
22	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.		X			
23	لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي.		X			
24	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي.				X	
25	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.		X			
26	انا فخور بإختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة.				X	
27	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.		X			

				×	لا أجد من اثق فيه من أفراد اسرتي.	28
		×			أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.	29
			×		أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.	30
	×				أنا فخور بهدوء أعصابي.	31
			✓		أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	32
			✓		أواجه مواقف الحياة بقوة وإرادة وهدوء أعصاب.	33
		✓			أشعر بانني عصبي.	34
			×		لا أخاف من المستقبل.	35
			×		أقلق من الموت.	36
				✓	من الصعب استشارتي انفعاليا.	37
				✓	أقلق لتدهور حالتي.	38
	✓				أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	39
				✓	أشعر بالوحدة النفسية.	40
	×				أشعر بأنني متزن انفعاليا.	41
				×	أنا عصبي جدا.	42
×					أستطيع ضبط انفعالاتي.	43
				×	أشعر بالإكتئاب.	44
×	/				أشعر بأنني محبوب من الجميع.	45
				×	أنا لست شخصا سعيدا .	46
×					أشعر بالأمن.	47
				✓	روحي المعنوية منخفضة.	48
		×			أستطيع الإسترخاء بدون مشكلات.	49
		×			أشعر بالقلق.	50
				×	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	51
		×			ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الإستنكار.	52
		✓			أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	53
				×	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	54
		×			اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	55
				×	تنظيم وقت الدراسة والإستنكار صعب للغاية.	56

		×			لدي الوقت الكافي لإستذكار محاضراتي.	57
		×			ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	58
		×			أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	59
		×			لا يوجد لدي برنامج منتظم للتناول الوجبات الغذائية.	60

الملحق رقم (01)

مقياس المرونة النفسية:

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1.	أستطيع التعامل معى المشاعر السلبية			X		
2.	أستطيع التعامل مع كل شيء جديد	X				
3.	لا يحبطني الفشل			X		
4.	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة			X		
5.	لدي القدرة على تحقيق الأهداف			X		
6.	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة			X		
7.	أنا شخص قوي	X				
8.	لا أشعر بالإحباط وإن كانت الأمتار ميؤوسا منها			X		
9.	أمتاك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط				X	
10.	أتصرف بناء على الحدس				X	
11.	أستأنف أعمالي بحيوية ونشاط بعد تعرضي للمرض أو الإجهاد				X	
12.	أنظر للجانب المشرق (الإيجابي) للأشياء			X		
13.	أبذل قصاري جهدي بغض النظر عن طبيعة العمل			X		
14.	أفضل لعب دور القائد عند حل مشكلة			X		
15.	أؤمن بقدرة الله على مساعدتي	X				

			X		16 أعتقد أن لكل حدث سببا
		X			17 لدي القدرة على إقامة علاقات عميقة وآمنة مع الآخرين
				X	18 خبرات النجاح السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة
			X		19 لدي القدرة على التكيف مع التغيرات التي تحدث
		X			20 أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أتعرض لها
		X			21 لدى إحساس قوي بهدفني بالحياة
				X	22 أعمل من أجل تحقيق أهدافي
			X		23 أسيطر على مجريات حياتي
		X			24 أحب التحدي
				X	25 أفتخر بإنجازاتي

ملحق رقم 03

```
SAVE OUTFILE='C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav'
/COMPRESSED.
FREQUENCIES VARIABLES=sexe age spécialité
/PIECHART FREQ
/ORDER=ANALYSIS.
```

Effectifs

Remarques		
Résultat obtenu		15-MAY-2024 16:09:09
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
Gestion des valeurs manquantes	N de lignes dans le fichier de travail	160
	Définition des valeurs manquantes	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques sont basées sur toutes les observations dotées de données valides
Syntaxe		FREQUENCIES VARIABLES=sexe age spécialité /PIECHART FREQ /ORDER=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:02,04
	Temps écoulé	00:00:01,35

[Ensemble_de_données0] C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav

Statistiques

		sexe	age	spécialité
N	Valide	160	160	160
	Manquante	0	0	0

Tableau de fréquences

sexe

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	homme	95	59,4	59,4	59,4
	femme	65	40,6	40,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

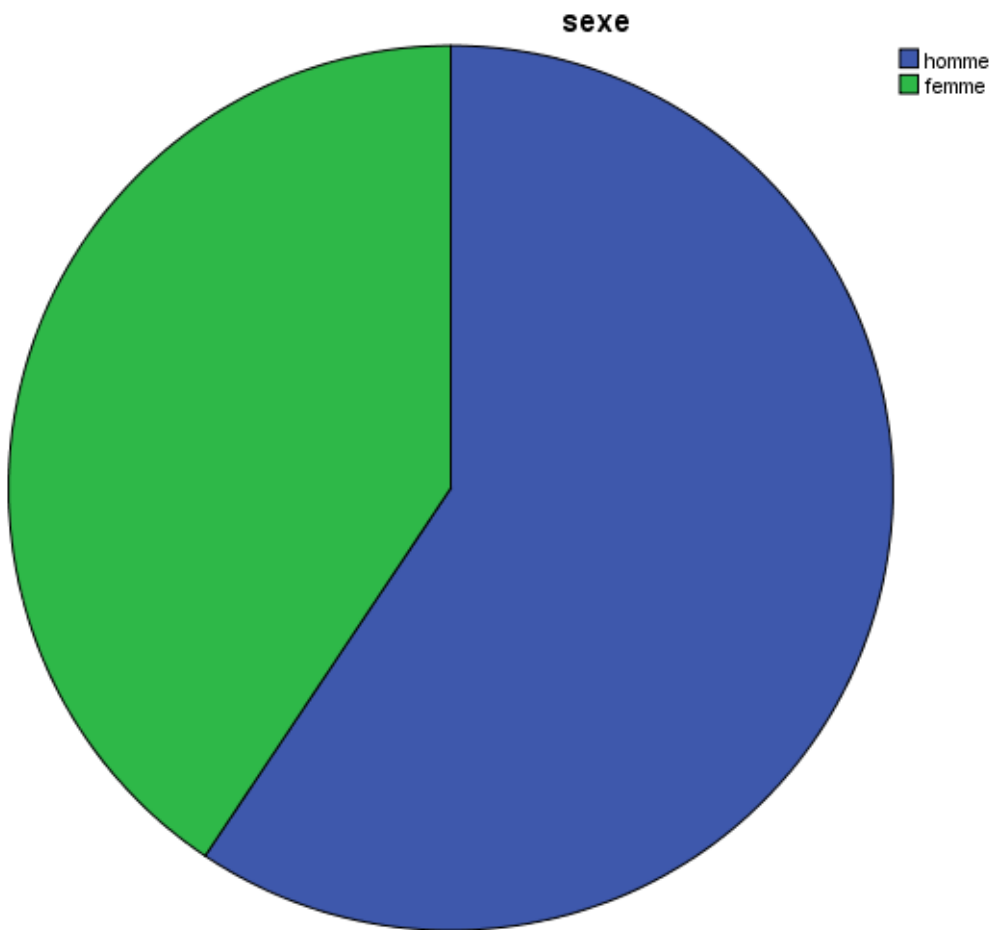
age

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	17 ans	26	16,3	16,3	16,3
	18 ans	76	47,5	47,5	63,8
	19 ans	58	36,3	36,3	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

spécialité

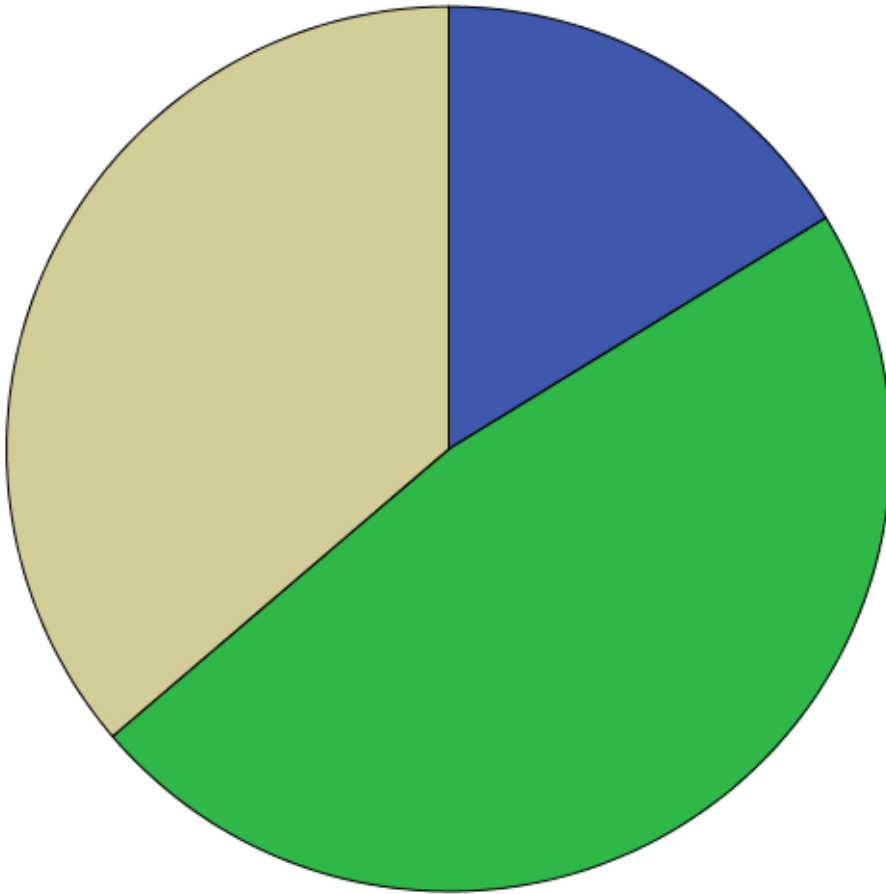
		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	mathématique	60	37,5	37,5	37,5
	scientifique	100	62,5	62,5	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

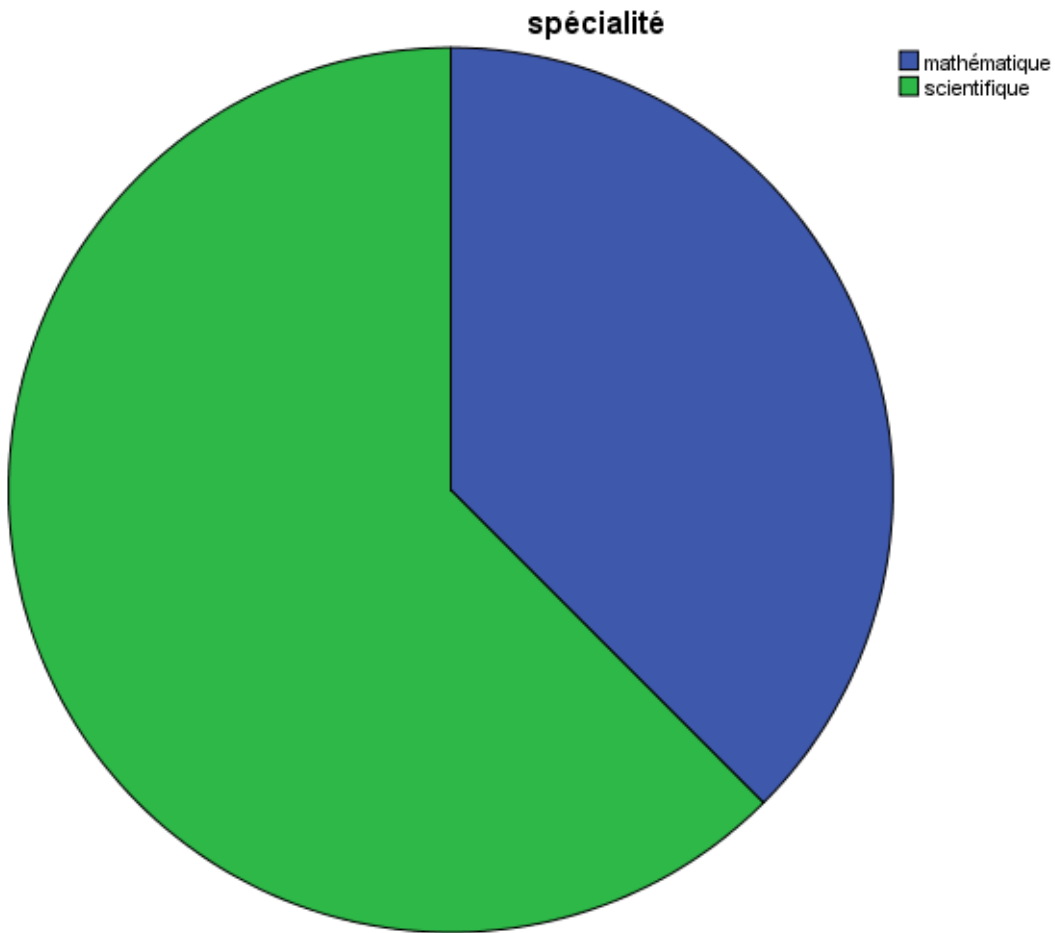
Diagramme en secteurs



age

- 17 ans
- 18 ans
- 19 ans





```
DESCRIPTIVES VARIABLES=résilliencepsychologique satisfactiondevie
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptives

Remarques		
Résultat obtenu		15-MAY-2024 16:10:03
Commentaires		
	Données	C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav
Entrée	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>

	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	160
Gestion des valeurs manquantes	Définition des valeurs manquantes	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Toutes les données non manquantes sont utilisées.
Syntaxe		DESCRIPTIVES VARIABLES=résilliencepsychologique satisfactiondevie /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,01

[Ensemble_de_données0] C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
résilliencepsychologique	160	43,00	87,00	70,3625	12,49125
satisfactiondevie	155	126,00	216,00	177,3871	18,02862
N valide (listwise)	155				

```
T-TEST GROUPS=sexe(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=résilliencepsychologique
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Remarques	
Résultat obtenu	15-MAY-2024 16:10:59
Commentaires	
Entrée	Données C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav Ensemble de données actif Ensemble_de_données0 Filtrer <aucune> Poids <aucune> Scinder fichier <aucune> N de lignes dans le fichier de travail 160
Traitement des valeurs manquantes	Définition de manquante Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes. Observations prises en compte Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse. T-TEST GROUPS=sexe(1 2) /MISSING=ANALYSIS
Syntaxe	/VARIABLES=résilliencepsychologique /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur 00:00:00,02 Temps écoulé 00:00:00,01

[Ensemble_de_données0] C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
résilliencepsychologique	homme	95	70,1053	12,43491	1,27580
	femme	65	70,7385	12,66056	1,57035

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
résiliencepsychologique	Hypothèse de variances égales	,104	,748	-,314
	Hypothèse de variances inégales			-,313

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
résiliencepsychologique	Hypothèse de variances égales	158	,754	-,63320
	Hypothèse de variances inégales	136,021	,755	-,63320

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes	
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence
			Inférieure
résiliencepsychologique	Hypothèse de variances égales	2,01642	-4,61582
	Hypothèse de variances inégales	2,02328	-4,63435

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance 95% de la différence
		Supérieure
résiliencepsychologique	Hypothèse de variances égales	3,34943
	Hypothèse de variances inégales	3,36795

```
T-TEST GROUPS=sexe(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=satisfactionde vie
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Remarques		
Résultat obtenu		15-MAY-2024 16:11:13
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	160
Traitement des valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse. T-TEST GROUPS=sexe(1 2) /MISSING=ANALYSIS
Syntaxe		/VARIABLES=satisfactionde vie /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,02

[Ensemble_de_données0] C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav

Statistiques de groupe

sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
satisfactiondevie homme	95	177,5789	18,20719	1,86802
satisfactiondevie femme	60	177,0833	17,89072	2,30968

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
satisfactiondevie	Hypothèse de variances égales	,081	,776	,166	153
	Hypothèse de variances inégales			,167	127,255

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
satisfactiondevie	Hypothèse de variances égales	,868	,49561	2,98240
	Hypothèse de variances inégales	,868	,49561	2,97054

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance 95% de la différence	
		Inférieure	Supérieure
satisfactiondevie	Hypothèse de variances égales	-5,39639	6,38762
	Hypothèse de variances inégales	-5,38244	6,37367

Remarques

Résultat obtenu		15-MAY-2024 16:11:25
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	160
Traitement valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes. Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.
	Observations utilisées	CORRELATIONS
Syntaxe		/VARIABLES=résilliencepsyc hologique satisfactiondevie /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Remarques

Résultat obtenu		15-MAY-2024 16:14:57
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	160

	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Traitement valeurs manquantes	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=résilliencepsyc hologique satisfactiondevie /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,03

Remarques

Résultat obtenu		15-MAY-2024 16:18:29
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	160
Traitement valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.

		CORRELATIONS
Syntaxe		/VARIABLES=résilliencepsyc hologique satisfactiondevie /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,03

Corrélations

Remarques		
Résultat obtenu		15-MAY-2024 16:22:07
Commentaires		
	Données	C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desk top\yazide\warda.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
Entrée	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	160
	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Traitement valeurs manquantes	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=résilliencepsyc hologique satisfactiondevie /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,04

[Ensemble_de_données0] C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\yazide\warda.sav

Corrélations

		résilliencepsych ologique	satisfactiondevi e
résilliencepsychologique	Corrélation de Pearson	1	,214**
	Sig. (bilatérale)		,008
	N	160	155
satisfactiondevie	Corrélation de Pearson	,214**	1
	Sig. (bilatérale)	,008	
	N	155	155

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).