

## المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين - دراسة ميدانية

الدكتور فؤاد صبيبة\*

رزان معلا اسماعيل\*\*

(تاريخ الإيداع 3 / 4 / 2017. قبل للنشر في 31 / 7 / 2017)

### □ ملخص □

هدف البحث إلى تعرف المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، وتعرف العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة، كما هدف إلى تعرف الفروق في المرونة النفسية وفي جودة الحياة لدى الطلبة تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص). استخدم المنهج الوصفي، اشتملت عينة البحث على (272) طالباً وطالبة للعام الدراسي 2016-2017، وقد طبق مقياسين هما (المرونة النفسية، وجودة الحياة)، واستخدم الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، واختبار (t)، ومعامل الارتباط بيرسون. وللحكم على صدق الاستبانة عرضت على مجموعة مؤلفة من (7) محكمين مختصين، وتم التأكد من ثباتها بتطبيقها على عينة استطلاعية شملت (50) طالباً وطالبة من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach - Alpha)، والذي بلغ (0.86) لمقياس جودة الحياة و(0.88) لمقياس المرونة النفسية.

توصلت النتائج إلى أن المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة جاءت بدرجة متوسطة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى إلى التخصص والجنس، في حين بينت النتائج وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق تعزى إلى التخصص.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، جودة الحياة، طلبة دبلوم التأهيل التربوي.

\* أستاذ مساعد، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين .

\*\* طالبة دكتوراه، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين، سورية .

## Psychological Resilience and its Relationship with the Level of Life Quality Among the Education Preparation Diploma Students in faculty of Education of Tishreen University - Field study

Dr. Fouad Sbeira\*  
Razan Mala Ismael\*\*

(Received 3 / 4 / 2017. Accepted 31 / 7 / 2017)

### □ ABSTRACT □

This research aimed to know the Psychological Resilience and the Life Quality Among the Education Preparation Diploma Students in faculty of Education of Tishreen University, And realized the relationship between Psychological Resilience and the Life Quality, also aimed to examine the differences in resilience and Life Quality according to the variables (sex, specialty) the Students. The research used Descriptive analytical method, The sample included (272) students in the academic year 2016/2017. The research used Psychological Resilience and the Life Quality measures. The following statistical methods were used: means, t – test, and Pearson Correlation. Validity of the questionnaire was established though a jury of (7) of the teaching staff. Pilot sample consisted of (50) students. Reliability was established by Cronbach – Alpha Reliability at lest (0.88) for Life Quality measure, and (0.86) for Psychological Resilience measure.

The final results showed that the Psychological Resilience and Life Quality were middle rated for the sample research. In fact, there are positivism relationship between Psychological Resilience and the Life Quality for the Students.

There were no significant differences in resilience related to the specialty, and sex on the Life Quality measure. Also there were no significant differences in resilience related to the specialty, but there were significant differences related to the sex on the Psychological Resilience measure in favor of the male.

**Key words:** Psychological Resilience, Life Quality, Education Preparation Diploma.

---

\* Assistant Professor, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Tishreen University, Syria.

\*\* PhD, student, Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Tishreen University, Syria..

## مقدمة:

تواجه الجامعات السورية في الأعوام الأخيرة، ومنها جامعة تشرين أنواعاً متعددة من الأزمات تعود إلى أسباب سياسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو تربية نتيجة الحرب التي تشهدها البلاد، امتد تأثيرها ليشمل طلبة الجامعات، إذ أصبحوا يعيشون ظروفاً صعبة نتيجة سوء الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، وتفشي ظاهرة البطالة، والتهجير، والتنقل بين الجامعات، وأصبحوا يعانون من مشكلات وضغوط نفسية واجتماعية، تؤثر على شخصية الطالب وعلى قدرته على التكيف مع تلك الظروف المحيطة به، وهذا يتطلب مرونة نفسية من الفرد ونظرة واقعية للحياة.

وتؤدي المرونة النفسية دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشرفاوي (1983) بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة أزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (ريان، 2006، 35).

يعد مفهوم المرونة النفسية الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى المرونة النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات (أبو هاشم، 2010، 1)، فالمرونة النفسية تسعى إلى تحقيق الرضا للفرد من أجل تحقيق المعنى في الحياة، والتي هي نتاج مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق أهدافه وأن يحيا ويتصرف بحرية ويصبح وجوده متميزاً عن الآخرين وذا طابع واضح يعكس اتجاهاته (الجمال، 2012، 15). ويعد "الشعور بجودة الحياة من المصطلحات الشائعة الاستخدام، والتي تتكرر كثيراً في حياتنا اليومية والرضا عن الحياة يُعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون، وقد بدأ في النصف الثاني من القرن العشرين الاهتمام بجودة الحياة انطلاقاً من أهمية تبني نظرة إيجابية عن الإنسان" (سليمان، 2010، 120)، فأصبح مفهوم جودة الحياة كما يرى (Ring, 2007, 178) من الأهداف الصحية للعديد من المنظمات والحكومات لتحسين نوعية الحياة وتنمية التوقعات الإيجابية لدى الأفراد.

حاول الباحثون استقصاء العوامل التي تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة باعتبارها إحدى مؤشرات الصحة النفسية، والتعرف إلى الجوانب المختلفة في حياة الأفراد التي تسهم في زيادة مشاعر الرضا عن الحياة (الدسوقي، 2007، 5). فجودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يبري مارلو (Marlou, 2006, 19) أن المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخر. وترتبط المرونة النفسية بجودة حياة الطلبة التي تلبي احتياجاتهم النفسية والروحية والعقلية والبيئية والاجتماعية من خلال إكسابهم المعارف، وغرس الاتجاهات الإيجابية، وتنمية المهارات الحياتية، وتتناثر جودة حياة المتعلمين بعدة مجالات، من خلال جودة البيئة الجامعية وجودة التعليم، وجودة الحياة الأسرية، وجودة الرعاية الصحية، وجودة حياة المجتمع (جميل وعبد الوهاب، 2012، 70). فالطالب الذي يتمتع بقدر من المرونة النفسية يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته تبعاً لتغيير الظروف المحيطة به، لذلك يجب أن يكون متوافقاً مع ذاته أي تكيفه مع نفسه، من خلال التوفيق بين دوافعه والتحكم فيها بتوجيه جميع قواه في تحقيق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية، ويجب أن يكون متوافقاً اجتماعياً أي أن يتكيف مع ضمن البيئة التي يعيش فيها، وذلك من خلال تقبلهم والتفاعل معهم وإقامة علاقات اجتماعية سليمة إيجابية مع أفراد المجتمع، وكذلك يمكنه من التوجه الصحيح نحو أهدافه والعمل معها بمرونة

لتحقيقها بالشكل السليم. ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في تعرف العلاقة بين المرونة النفسية وبجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.

### مشكلة البحث

من الأهداف ينشدها المجتمع هو تحسين جودة الحياة الأكاديمية للطلبة، فجودة الحياة هي قدرة الفرد على تبني أسلوب حياة يستطيع من خلالها إشباع رغباته وحاجاته الأساسية، بحيث يدرك الفرد من خلال جودة الحياة مكانته في المحتوى الثقافي، والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، وتتأثر جودة الحياة للطلبة بشكل كبير بالصحة البدنية، والحالة النفسية، والحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل.

يرى إبراهيم وصديق (2006، 278) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات وقدرات للتحكم فيما يدور حوله ومستقبله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، منها ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد. والصراع الداخلي الذي يشعر به من جراء ضعف الإنجاز، وعدم القدرة على التحكم، وأكثر ما يحتاجه الطلاب هو القدرة على الإنجاز والتحصيل الدراسي، ومواكبة المسيرة العلمية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساسهم بجودة الحياة. ويشير بوتس (Puts, et. al., 2007) إلى أن هناك عدداً قليلاً من الدراسات النوعية على جودة الحياة، وأظهرت الدراسات أن العلاقات الاجتماعية، والأدوار الاجتماعية، والأنشطة، والصحة، والنظرة النفسية، والرفاهية، والاستقلال المادي هي المجالات الهامة لجودة الحياة. ويبين ميكس ومورال (Meeks & Murrell, 2001, 4) أن الأفراد المتعلمين يتمتعون بدرجات أعلى من جودة الحياة، وأن زيادة المستوى التعليمي تؤثر إيجابياً على الصحة النفسية والجسمية للأفراد من ناحية، وهم أكثر قدرة على التكيف وتجاوز الأحداث السلبية في حياتهم من ناحية أخرى. "فالشعور بجودة الحياة عن مجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه وتحصيله الدراسي، كما يسهم إسهاماً كبيراً في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، وفي تكوين شخصيته، وبلورة نظريته الخاصة إلى العالم، كما أن الشعور بجودة الحياة يرتبط بطموح الفرد وإنجازاته، وما قد يصبو إليه، ويريد تحقيقه في الحياة" (ميخائيل، 2010، 100).

تعد الجامعة إحدى المؤسسات التربوية، التعليمية، الثقافية المؤثرة في إعداد الشباب، وفي تقدم المجتمعات لأنها تهدف إلى خلق كوادر معينة، فهي وسيلة لإكساب الشباب المعارف والمهارات والقيم والمعايير الاجتماعية وتعمل على زيادة انتمائهم لمجتمعاتهم، ويعدّ طلبة دبلوم التأهيل التربوي قد أنهوا جميع مراحلهم التعليمية السابقة في المدرسة والجامعة وهم الآن يضعون الخبرات التعليمية والتربوية والمهارات التي اكتسبوها تحت الاختبار في الميدان التربوي. ويتوجب على الطالب أن يكون متزناً انفعالياً؛ وأن يمتلك قدرًا من المرونة النفسية تمكنه من ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية، ولديه القدرة على حل إشكالاتها دون انفعالات، فالحياة اليومية وتنوع المواقف فيها التي يتعرض لها الإنسان، وما تتطلبه من مرونة وتكيف مستمرين، تجعل الإنسان الناضج أكثر مرونة في طرق وأساليب تعبيره الانفعالية والضغوط النفسية، "ولا تخلو منها مؤسسة مهنية أو تعليمية ولاسيما طلبة الجامعات، وما تكتظ به الحياة الجامعية من ضغوط ترهق كاهل الطلبة، سواء كانت هذه الضغوط اقتصادية نتيجة لغلاء المعيشة وثقل الأعباء المادية التي قد يفرضها بعض الأساتذة على الطلبة، أو لعدم قدرة الطلبة على التوفيق بين تطلعاتهم المادية وبين دخلهم الأسري، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية، من ضغوط الامتحانات وما يتبعها من قلق وتوتر، وصولاً إلى الضغوط الفيزيائية المتعلقة بالحياة الأكاديمية؛ من بعد السكن

عن مكان الجامعة وضيق قاعات المحاضرات في بعض الأحيان، وعدم جودة التهوية والحرارة داخل قاعات المحاضرات، بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية، حيث تمثل الجامعة ذروة العلاقات الاجتماعية والانخراط فيها، وما يتبعها من مشكلات قد تنشأ بين الطلبة" (دردير، 2010، 77). ولكن هل الحياة الجامعية ميسرة للطلبة، ويتمتعون بمرونة نفسية جيدة، وهل جميعهم لديهم شعور إيجابي بجودة الحياة وبمختلف الاختصاصات العلمية والأدبية. من خلال هذه المعطيات أجرى الباحث دراسة استطلاعية على عدد من طلبة دبلوم التأهيل التربوي، فقد وجد أن الكثير من طلبة دبلوم التأهيل التربوي غير راضين عن حياتهم وعن تخصصاتهم وغير مستمتعين بالحياة لغياب المعنى لديهم والإرادة التي تدفعهم للعمل نتيجة دخولهم الكلية التي لا يرغبون الالتحاق بها، وكذلك تخرجهم من الجامعة وعدم التحاق بالعمل.

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات التربوية لم يجد أية دراسة على البيئة المحلية تطرقت إلى مفهومي المرونة النفسية وجودة الحياة عند طلبة الجامعات، ومن هنا انطلقت فكرة هذا البحث في محاولة لتعرف العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في جامعة تشرين، خاصة في ظل الظروف الحياتية الضاغطة التي يمرون بها نتيجة الحرب على سورية، وما نتج عنها من أزمات عدة كتفشي البطالة وتدني الدخل، إضافة إلى التدمير المتواصل لمقدرات المجتمع وممتلكاته، وهذا يتطلب قدراً من المرونة النفسية لمواجهة تلك الضغوطات ومواصلة التقدم والنجاح في الحياة. ومن هنا تأتي الحاجة إلى تنمية جودة الحياة لدى الطلبة، ووقايتهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية. وانطلاقاً مما سبق فإن مشكلة البحث تمثلت بالسؤال الآتي: ما العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

### أسئلة البحث:

- السؤال الأول: ما المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- السؤال الثاني: ما جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى أفراد عينة البحث.
- السؤال الرابع: هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص).
- السؤال الخامس: هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص).

### أهمية البحث وأهدافه

يكتسب البحث أهميته من الآتي:

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم ذات الأولوية التي تلاقي اهتماماً متزايداً سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، وتشغل بال المجتمعات والعلماء والباحثين على حد سواء، فضلاً على كونه من المفاهيم التي يصعب تحديدها نظراً لتعدد أبعاده وتداخلها، وارتباطها بجوانب كثيرة من الحياة، واستخدامه في العديد من العلوم وموزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم.

إنها تتطرق إلى موضوع لم يلق الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمع المحلي حيث إن الدراسات التي أجريت حول مفهوم المرونة النفسية قليلة، كما تكمن أهمية الدراسة في محاولة الربط بين مفهوم المرونة النفسية، وجودة الحياة في ظل ظروف الحياتية الصعبة التي يعيشها الطلبة خلال فترة الأزمة التي تمر بها سورية.

تفيد نتائج البحث الحالي كل من القادة التربويين في المستويات الإدارية العليا؛ في وضع برامج تثقيفية تساعد على رفع المرونة النفسية ورفع جودة الحياة لدى طلبة الجامعة بهدف إلى إحداث التكيف اللازم لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها طلبة الجامعات، وذلك من أجل رفع المرونة النفسية لديهم وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة، والتي تعكس جودة حياتهم.

من المؤمل أن تفيد نتائج هذا البحث الجهات المختصة في الجامعة لبناء استراتيجيات وبرامج جديدة لرفع جودة الحياة الجامعية، ولتحسين المرونة النفسية لدى الطلبة، مما قد ينعكس على التحصيل الدراسي لديهم وعلى توافقهم النفسي وأدائهم بشكل عام.

#### كما يهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

- التعرف إلى المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- التعرف إلى جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- التعرف إلى الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص).
- التعرف إلى الفروق في جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص).

#### طرائق البحث ومواده:

- **مجتمع البحث وعينته:** تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، المواطنين على الدوام الفعلي خلال العام الدراسي 2017/2016، والبالغ عددهم (570) طالباً وطالبة. ومن مجتمع البحث اختيرت عينة عشوائية بسيطة بنسبة (50%) من المجتمع الأصلي بلغت عند التطبيق (285) طالباً وطالبة، من ذوي التخصصات العلمية والأدبية (العلوم، والاقتصاد، والتربية، والآداب)، واقتصر عددها بعد حذف الاستبانات التي وجدت فيها نواقص مخلة في إجابات مالئها، وغير صالحة للتحليل الإحصائي على (272) استبانة بنسبة (47.72%) من المجتمع الأصلي. ويشير الجدول (1) إلى توزيع العينة حسب متغيرات البحث ونسبتها المئوية على الوجه الآتي.

جدول (1): توزيع عينة البحث بحسب متغيرات البحث

النسبة	المجموع	التخصص				المتغير	
		كليات أدبية		كليات علمية			
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	الجنس	
%41.9	114	%19.9	54	%22.1	60		
%58.1	158	%30.9	84	%27.2	74	إناث	
%100	272	%50.7	138	%49.3	134	المجموع	

## حدود البحث:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2016 – 2017.
- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في كلية التربية بجامعة تشرين في الكليات العلمية والأدبية (العلوم، والاقتصاد، والتربية، والآداب).
- الحدود البشرية: اقتصر البحث على طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- الحدود الموضوعية: تمثلت في تعرف العلاقة بين جودة الحياة، والمرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.

## مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

- **جودة الحياة عرفت وفقاً لمنظمة الصحة العالمية بأنها** "إدراك الأشخاص إلى مكانهم في الواقع ووضعهم في الحياة وتشمل العديد من المكونات منها الثقافية والقيم والنظام، المرتبطة بأهدافهم وتطلعاتهم واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل جودة الحياة، والأنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية" (WHO, 2016, 42).
- ويقصد بجودة الحياة في البحث الحالي درجة إحساس الفرد بالكفاءة وإجادة التعامل مع التحديات، وإشباع الحاجات وجودة الحياة، والاستماع بالبيئة التي تحيط بالفرد، كما تعرف جودة الحياة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على مقياس جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين.
- **المرونة النفسية:** تعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، كالمشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية (American Psychological Association, 2002, 14). ويعرف الباحث المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين، وتتمثل بالدرجة التي يحصل عليها طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين على مقياس المرونة النفسية.
- **طلبة دبلوم التأهيل التربوي:** هم الطلبة الذين يدرسون في برنامج علمي تربوي في التعليم النظامي يهدف إلى إكساب المنتسبين إليه (غير المؤهلين تربوياً) المهارات المرتبطة بعملية التدريس، وتزويدهم بالأسس الفلسفية والتربوية والنفسية لطرائق التدريس وتقنيات التعليم في كلية التربية بعد أن أتموا الدراسة الجامعية لمدة أربع سنوات في كليات مختلفة.

## - إعداد أدوات الدراسة وتطبيقها وحساب النتائج:

### 1 - مقياس جودة الحياة:

- **إعداد مقياس جودة الحياة:** استخدم مقياس جودة الحياة ل(منسي، وعلي)، تم الاعتماد عليها في التوصل إلى نتائج الدراسة. وتضمن مقدمة تبين الهدف منه، وطريقة الإجابة على عباراته، والبيانات الأساسية: (جنس الطالب، والتخصص)، واعتمد أسلوب التصحيح وفق مدرج خماسي لكل فقرة من فقراتها، وأعطيت الدرجات على الشكل الآتي (ينطبق علي كثيراً جداً: الدرجة 5، ينطبق علي كثيراً: الدرجة 4، ينطبق علي إلى حد ما: الدرجة 3، ينطبق علي قليلاً: الدرجة 2، لا تنطبق علي أبداً: الدرجة 1). وقد بلغ عدد عبارات المقياس (60) عبارة يتوزع إلى المجالات الآتية (جودة

الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته).

- **حساب صدق وثبات المقياس:** تم التحقق من صدقه بعرضه على مجموعة من المختصين في هذا المجال في كلية التربية بجامعة تشرين وبلغ عددهم (7) محكمين، وتم الإبقاء على عبارات المقياس جميعها. كما حسب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، على عينة بلغت (50) طالباً وطالبة، واحتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات ثم حسب معامل الارتباط بين النصفين، وقد بلغ معامل الارتباط قبل التعديل (0.77)، ثم جرى تعديل طول البعد باستخدام معادلة سبيرمان براون، (هي معادلة تصحيح باعتبار أن المقياس قسم إلى نصفين) الذي يبين أن معامل الثبات بلغ (0.88)، وهو مقبول لأغراض البحث الحالي. كما حسب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) وقد بلغ معامل الثبات (0.86) وهو ثبات مقبول إحصائياً. وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات بحيث يمكن تطبيقها على عينة البحث.

#### - مقياس المرونة النفسية:

- **إعداد مقياس المرونة النفسية:** بعد بالاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالمرونة النفسية كدراسة (Grace, 2010)، (شقورة، 2012)، (جعيس، 2016) والمقاييس التي استخدمتها هذه الدراسات، أعد مقياس تألف من (40) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي: البعد الانفعالي (16) فقرة، والبعد العقلي: (9) فقرات، والبعد الاجتماعي: (15) فقرة. واعتمد أسلوب التصحيح وفق مدرج خماسي لكل فقرة من فقراتها، وأعطيت الدرجات على الشكل الآتي (ينطبق علي كثيراً جداً: الدرجة 5، ينطبق علي كثيراً: الدرجة 4، ينطبق علي إلى حد ما: الدرجة 3، ينطبق علي قليلاً الدرجة 2، لا تنطبق علي أبداً: الدرجة 1)، للعبارة الموجبة للمقياس وحددت للعبارة السلبية للمقياس (ينطبق علي كثيراً جداً: الدرجة 1، ينطبق علي كثيراً: الدرجة 2، ينطبق علي إلى حد ما: الدرجة 3، ينطبق علي قليلاً الدرجة 4، لا تنطبق علي أبداً: الدرجة 5)، وهي (6، 7، 8، 9، 12، 21، 35، 36).

- **حساب صدق وثبات المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من المختصين والباحثين في هذا المجال، وعددهم (5) محكمين، وحذفت العبارات الآتية بناء على آرائهم ومقترحاتهم (أضع خطي المستقبلية في ضوء الأهداف التي أحدها، لدى قدرة علي المثابرة لحل أي مشكلة تواجهني، لدي رغبة قوية في الدراسة والنجاح، أتعاون مع زملائي في انجاز التعيينات والمشاريع التي يكفني بها أستاذي، أعتقد أن الفشل يعود إلي أسباب تكمن في الشخص نفسه، أشعر بالضيق مع بداية اليوم الدراسي، المشاكل الأسرية تفقدني التركيز في دراستي). ومن ثم حسب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، على عينة بلغت (50) طالباً وطالبة، حيث احتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، وقد بلغ معامل الارتباط قبل التعديل (0.76)، ثم جرى تعديل طول البعد باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown) الذي يبين أن معامل الثبات بلغ (0.87)، وهو مقبول لأغراض البحث الحالي. كما حسب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) وقد جاء معامل الثبات (0.88) وهو معامل ثبات مقبول إحصائياً. وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات بحيث يمكن تطبيقها على عينة البحث.

- **تطبيق المقاييس وحساب النتائج:** بعد اختيار عينة البحث، وإعداد المقاييس بصورته النهائية، طبق على عينة البحث من طلبة دبلوم التأهيل التربوي خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2016 - 2017، أثناء تواجدهم في أماكن دراستهم على عينة مؤلفة من (272) طالباً وطالبة لمعرفة العلاقة بين المتغيرات، ومن أجل إجراء المعالجات



الإحصائية، تم تحليل نتائج الأدوات وتفسيرها باستخدام برنامج "SPSS" لمعالجة البيانات، واستخدم الوزن النسبي والمتوسط الحسابي

ولتقدير درجة تواجد جودة الحياة، والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث، فقد اعتمد على المعيار الآتي في تفسير البيانات، إذ قسّم المعيار إلى ثلاث فئات متساوية، وحُدِّت النقاط الفاصلة على التدرُّج، من خلال حساب المدى لمقياس ليكرت (الدرجة الأعلى - الدرجة الأدنى)، أي (  $4 = 5 - 1$  )، ومن ثم التقسيم إلى ثلاثة مستويات (  $1.33 = 3 \div 4$  )، وبالتالي تم وصف درجة الإجابة للعبارات المدروسة في استبانة البحث تبعاً لدرجة المتوسط الحسابي على الوجه الآتي: من (  $1 - 2.33$  ) بدرجة منخفضة، من (  $2.34 - 3.67$  ) بدرجة متوسطة، من (  $3.68 - 5$  ) بدرجة مرتفعة. كما استُخدمت معادلة كرونباخ ألفا، ومعامل سبيرمان براون، واختبار الفروق (t) للعينات المستقلة، ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation). واستخدم المنهج الوصفي الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك (عليان وغنيم، 2000، 42). وقد اعتمد على هذا المنهج في جمع البيانات الإحصائية عن طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، ومن ثم تحليل البيانات التي جمعت بالأساليب الإحصائية، واستخلاص النتائج، وتقديم المقترحات.

## الأسس النظرية والدراسات السابقة للبحث

### تكوين الأسس النظرية للبحث

**1 - جودة الحياة:** ظهر مصطلح جودة الحياة بعد الحرب العالمية الثانية، مع تزايد الوعي بضرورة تحقيق المساواة الاجتماعية، مما أدى بالباحثين إلى محاولة الكشف عن المؤثرات الصحية والاجتماعية والنفسية للحياة الجيدة، وكان أول ظهور لهذا المفهوم في أدبيات الدراسات الطبية والرعاية الصحية خلال حقبة الستينات من القرن العشرين، وذلك للتعبير عن خبرات الأفراد عن صحتهم الخاصة (الجمال ويخيت، 2008، 286).

ويعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة، نظراً لما يحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها بعضاً، كما أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على معنى محدد لهذا المصطلح، ويرجع ذلك إلى حداثة هذا المفهوم، كما أن المتخصصين في المجالات العلمية عرّفوا هذا المفهوم من وجهة نظرهم المتخصصة، فهو يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم في أحيان أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة (المشاقبة، 2015، 33). فجودة الحياة تعني حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدريسة، والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي التعليم، والتنقيف، والتدريب، وكذلك يعرفها بيرناند بأنها إدراك الفرد للعديد من الخبرات وبالمفهوم الواسع شعوراً لفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل: الغذاء والسكن وما يصاحب هذا الإحساس من شعور بالإنجاز والسعادة وجودة الحياة بالمفهوم الضيق خلو الجسم من العاهات الجسمية (Bernand, 2000, 24).

قسم شيك ولي (Shek and Lee, 2007) جودة الحياة إلى مجالين، هما: (جودة الحياة الأسرية: وتشمل جودة الحياة الوالدية، وجودة العلاقة مع الأبناء، وجودة الحياة الانفعالية. وتشمل الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتفاؤل) (عبد الله، 2008، 147). ويشير سيرجي ولي (Sirgy, M.J. and Lee, PJ, 1998) أنه يوجد في الذات الخاصة بجودة الحياة وجهتا نظر أساسيتان، ترى الأولى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الشخصية، مثل

تقدير الذات، والاعترا ب والعصابية، وأما وجهة النظر الأخرى فإنها ترى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الموقفية أو البيئية مثل الرضا عن مستوى المعيشة والعمل والأسرة ووقت الفراغ والجيران والمجتمع، ويرون أن التقدير العام لمستوى المعيشة وفعالية الذات والزواج، يؤثر على رضا الفرد عن الحياة (هاشم، 2001، 137). ويذكر الداسبي (2006، 135) أن مفهوم جودة حياة الفرد متعدد الأبعاد، وينظر إلى جودة حياته من زوايا مختلفة، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقاً للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها، ولكن عندما ينظر إلى ربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ويتم تلبية إشباع هذه الحاجات عندما تمثل الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد، ومن الأبعاد ترتبط بجودة حياة الفرد تتمثل في البعد المعرفي (القدرات العقلية): يتعامل في تنمية قدرات الفرد الأدائية والعقلية والمعرفية والمهارية، وتجعلها في تطور وتجدد مستمرين - البعد السيكولوجي (النفسى): يتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة وتقدير الذات - البعد السوسولوجي (الاجتماعي): يتعامل مع تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة لدى الفرد من تقدير المجتمع، والذات الاجتماعية الفردية والاجتماعية، وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين، والبعد البيولوجي (البدني): يتعامل مع تنمية الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية، ويعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى حياته. كما وضع شالوك (Schalock, 2004) ثمانية أبعاد لجودة الحياة، هي: (1 - جودة المعيشة الانفعالية: وتشمل الشعور بالأمن، والجوانب الروحية، والسعادة، ومفهوم الذات، والرضا، 2 - العلاقات بين الأشخاص: وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والتفاعل، والمساندة الاجتماعية، 3 - جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادي، وعوامل الأمن الاجتماعي، وظروف العمل، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية، 4 - الارتقاء الشخصي: ويشمل مستوى التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الانجاز، 5 - جودة المعيشة الجسمية: تشمل الحالة الصحية، والتغذية، والنشاط الحركي، والرعاية الصحية، والتأمين الصحي، 6 - محددات الذات: وتشمل الاستقلالية، وتوجيه الذات، والأهداف والقيم، 7 - التفاعل الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي، والمكانة الاجتماعية، وخصائص بيئة العمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، 8 - الحقوق: وتشمل الخصوصية، والحق في الانتخاب والتصويت، وأداء الواجبات، والحق في الملكية.

**2 - المرونة النفسية:** هي القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات، كما أن مواجهة التحديات تعدُّ أحد مؤشرات المرونة النفسية (Dowrick et al., 2008, 424) وبين أزلينا وشاهير (Azlina & Shahrir, 2010, 5) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، والاكنتاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال. ويعرفها نيومان (Newman, 2002) "عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي". كما يعرفها الأحمدى (2007، 3 - 4) بأنها "هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء أكان هذا التكيف بالتوسط أم القابلية للتغيير. كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. وتعرف المرونة في علم النفس على أنها "القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد (Masten, 2009, 29).

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة، كما بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة والتشجيع، إضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة (APA, 2016) ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد (القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية، وامتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات، واعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة، وتوافر الدعم الاجتماعي، والاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء، والبحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة) (Matthew, 2007, 3). وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في (الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية/الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد (Jorgenson, 2011, 8) **ومن أهم مقومات المرونة النفسية:** (تنمية الكفاية، وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة، والقدرة على التعامل مع العواطف، وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، وتنمية الاستقلالية الذاتية، أي أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته، وتبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به، ونضج العلاقات الشخصية المتبادلة: هي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة (حسان، 2008، 72).

**3 - العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة: ترتبط جودة الحياة بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته؛** وقد أوضح (دسوقي، 1998، 3) وجود علاقة سالبة بين جودة الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه. ويؤكد سكوت وكارولين (Scott and Carolyn, 1999) أن جودة الحياة ترتبط بالمرونة النفسية وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع (اسماعيل، 2011، 26).

### الدراسات السابقة

تناولت العديد من الدراسات جوانب تتعلق بجودة الحياة، والمرونة النفسية، ولكن القليل منها ركز على التعليم الجامعي، وسوف يتم عرض الدراسات العربية والأجنبية تبعاً للتسلسل الزمني من الأقدم للأحدث على النحو الآتي:

1. دراسة كلدا ستادلي (Kjeldstadli, 2006) بعنوان: **علاقة الرضا عن الحياة بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب في النرويج. (Life Satisfaction and Resilience in Medical School).** هدفت الدراسة إلى تعرف درجة تواجد الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب في جامعة أوسلو، أجريت

الدراسة على عينة بلغت (30) طالبة. واستخدمت مقياسين هما (الرضا عن الحياة، المرونة النفسية). وبينت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، وأن الطلبة في كلية الطب يتساوون مع بقية الطلبة في الكليات الأخرى أثناء السنة الأولى من الدراسة من حيث مستوى الرضا عن الحياة. كما بينت النتائج أن الطلبة الذين احتفظوا بنسبة عالية من الرضا عن الحياة كان لديهم قناعة أن الدراسة في كلية الطب لم تؤثر في حياتهم الاجتماعية أو الشخصية.

2. **دراسة (الصاوي والسيد حسن، 2009) بعنوان: جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي في تنميتها، مصر.** هدفت الدراسة إلى قياس مستوى جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (526) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج، كما تكونت البحث من عينة تجريبية بلغت (30) طالبة وضابطة قوامها (15)، واستخدم مقياس جودة الحياة المدركة، ومقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية من إعداد الباحث. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية، في تنمية الشعور بجودة الحياة الشخصية لدى طالبات العينة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن لتأثير البرنامج الإرشادي.

3. **دراسة (الدليمي، 2012) بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل.** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى قيم تقدير الذات وجودة الحياة لدى طالبات جامعة بابل، والتعرف إلى الفروق في تقدير الذات وجودة الحياة التي تعزى لمستوى السنة الدراسية، والتعرف إلى علاقة الارتباط بين تقدير الذات وجودة الحياة. تكونت العينة من (82) طالبة، واستخدم مقياس تقدير الذات من إعداد (الضميدان، 2003)، ومقياس جودة الحياة من إعداد (منسي وكاظم، 2006). أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى الطالبات، وتفوق طالبات السنة الرابعة في متغيري تقدير الذات وجودة الحياة.

4. **دراسة (شقيير وآخرون، 2012) بعنوان: جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف،** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة، تكونت العينة من (300) طالبة من طالبات التربية الخاصة بجامعة الطائف، (150) طالبة لكل من قسمي التربية الخاصة، وبرنامج الدبلوم التربوي العام، وطبق في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة، (أبو حلاوة، 2010)، ومقياس قلق المستقبل (شقيير، 2005). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة وقلق المستقبل، ولا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

5. **دراسة (نعيسة، 2012) بعنوان: جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين.** هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات (المحافظة، والنوع، والتخصص). تكونت العينة من (360) طالباً وطالبة، (180) من جامعة دمشق، و(180) طالباً من جامعة تشرين، استخدم في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة من إعداد (منسي وكاظم، 2006). أظهرت النتائج وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين، ولم تظهر الدراسة فروقاً في جودة الحياة تعزى لمتغيرات الدراسة.

6. **دراسة (شقورة، 2012) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.** هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المرونة النفسية الرضا عن الحياة لدى

طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات (الجنس، والتخصص)، استخدم المنهج الوصفي، وعينة تكونت من (600) طالباً وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى إلى التخصص والجنس، ووجود فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس وعدم وجود فروق تعزى إلى التخصص.

7. دراسة (آدم، 2014) بعنوان: **جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات. دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق.** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، حسب متغيرات الجنس، والتخصص الدراسي. وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة من إعداد (منسي وكاظم، 2006). الجامعة ومقياس تقدير الذات من إعداد (جعفر، 2007). وبلغ عدد أفراد العينة ككل (100)، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، وعدم وجود فروق للمتغيرات الآتية (الجنس، والتخصص الدراسي) في جودة الحياة، وفي تقدير الذات.

8. دراسة (المشاقبة، 2015) بعنوان: **جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، السعودية.** هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى جودة الحياة، ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، وهدفت أيضاً إلى تعرف العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة. تكونت العينة من (284) طالباً من طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، تم استخدام مقياس جودة الحياة من إعداد (العادلي، 2006)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد (شقيير، 2005)، أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والآداب، ووجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لديهم.

9. دراسة (جعيس، 2016) بعنوان: **المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط.** فحصت الدراسة العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات بالاضطرابات النفسجسمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بأسيوط، وتكونت عينة الدراسة من (283) عاملاً وغير عاملاً، وقد طبقت الباحثة مقاييس (المرونة النفسية، والقدرة على حل المشكلات، والاضطرابات النفسجسمية)، من إعدادها، وأجرت التحليل العاملي للمقاييس الثلاثة، وقد نتج عن الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاضطرابات النفسجسمية في كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات لصالح منخفضي الاضطرابات النفسجسمية، ونتج أن الذكور العاملين أكثر قدرة على حل المشكلات ككل وأبعادها من الإناث العاملات، كما أنهم أكثر مرونة نفسية ككل.

**تعقيب على الدراسات السابقة:** تناولت الدراسات السابقة موضوع جودة الحياة والمرونة النفسية وعلاقتها مع العديد من المتغيرات، وكذلك دراسة العلاقة بين جودة الحياة والمرونة النفسية. وقد تمت الاستفادة من الدراسات في وضع الأسس النظرية وإعداد الأدوات، والإجراءات، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وتدعيم بعض الآراء المتعلقة بالإطار النظري، وفي مقارنة نتائج البحث الحالي مع نتائجها. ويتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة من حيث دراستها لدرجة جودة الحياة وكذلك لدرجة المرونة النفسية، وتختلف معها من حيث العينة ومجتمع البحث كدراسة (شقيير وآخرون، 2012). وهذه الدراسة جديدة في بحثها عن دراسة العلاقة بين جودة الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة دبلوم

التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، فطلبة الدبلوم يحتاجون إلى قدرًا من المرونة النفسية، لمواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن تؤدي النتائج التي يتم التوصل إليها إلى رفع المرونة النفسية لديهم وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة، والتي تعكس مدى جودة حياتهم، والتي لم تشتمل أية دراسة ميدانية على ذلك على حد علم الباحث.

## النتائج والمناقشة

### 1 - ما المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

لوصول إلى المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين حسب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية وللمقياس ككل، وتم ترتيب العبارات تبعاً لدرجة المتوسط الحسابي، وجاءت النتائج على النحو المدرج في الجدول ( 2). ومن خلال قراءته يتبين تقارب في آراء أفراد عينة البحث حول المرونة النفسية لديهم، وتراوح درجات الإجابات ما بين المرتفعة والمتوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي لانتشار المرونة النفسية ( 2.81)، ووزن نسبي مقداره ( 56.23%)، وبدرجة متوسطة. وقد يعود ذلك عدم القدرة على التكيف مع الظروف، ووجود صعوبات في اجتياز الصعاب التي تواجههم عند بعض الطلبة، في حين تمتع بعض الطلبة بالقدرة على من تغيير الوجهة الذهنية والقدرة على التفكير بأشكاله وطرائقه المختلفة، وبالتالي يؤدي إلى زيادة المرونة النفسية لديهم. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (شقورة، 2012) التي بينت وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطلبة.

جدول (2): إجابات عينة البحث حول درجة تواجد المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التوافر
البعد الانفعالي					
1.	أخذ قراراتي بنفسى.	3.68	0.30	73.6	مرتفعة
2.	أقبل الانتقاد بصدق	3.22	0.21	64.4	متوسطة
3.	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة	3.15	0.37	63	متوسطة
4.	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.	3.18	0.40	63.6	متوسطة
5.	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر.	2.93	0.54	58.6	متوسطة
6.	أسعى لمساعدة الآخرين في محنتهم	2.66	0.40	53.2	متوسطة
7.	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	2.72	0.37	54.4	متوسطة
8.	أعتبر رأيي هو رأيي مبدئي إلى أن أستمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي	3.73	0.31	74.6	مرتفعة
9.	أؤمن بأن الخلاف في ال أري ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش	2.67	0.44	53.4	متوسطة
10.	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية	3.76	0.31	75.2	مرتفعة
11.	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه	2.70	0.44	54	متوسطة
12.	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة	2.49	0.45	49.8	متوسطة
13.	أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي	2.80	0.52	56	متوسطة
14.	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين	2.49	0.39	49.8	متوسطة
15.	أشارك في الأعمال البيئية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية	2.61	0.45	52.2	متوسطة
16.	أشعر بحرج من الاتصال بأساتذتي	2.67	0.61	53.4	متوسطة
	المتوسط الحسابي والوزن النسبي للبعد الأول	2.63	0.48	52.53	متوسطة

البعد العقلي					
متوسطة	64.4	0.61	3.22	17	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين
متوسطة	64.2	0.44	3.21	18	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة
مرتفعة	74.8	0.34	3.74	19	اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة
متوسطة	62.2	0.57	3.11	20	أعتمد أي فرصة للتواصل مع الآخرين
متوسطة	58.8	0.50	2.94	21	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء
متوسطة	63	0.46	3.15	22	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير
متوسطة	58.8	0.53	2.94	23	أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالي بدراستي.
متوسطة	71.2	0.33	3.56	24	أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها
متوسطة	54.4	0.48	2.72	25	أنفذ تعليمات والدي بدقة
متوسطة	63.53	0.47	3.18		المتوسط الحسابي والوزن النسبي للبعد الثاني
البعد الاجتماعي					
متوسطة	49.2	0.47	2.46	26	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات.
متوسطة	62.2	0.30	3.11	27	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقايقه التي قد تكون غائبة عني
متوسطة	58	0.42	2.90	28	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة
مرتفعة	73.6	0.34	3.68	29	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي
متوسطة	64.4	0.43	3.22	30	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهها
مرتفعة	75.8	0.34	3.79	31	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة
متوسطة	62.2	0.48	3.11	32	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي
مرتفعة	73.8	0.34	3.69	33	أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية
متوسطة	73	0.41	3.65	34	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ.
متوسطة	65.4	0.60	3.27	35	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدررون على حلها
متوسطة	63	0.44	3.15	36	أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات
مرتفعة	75.6	0.08	3.78	37	أنفذ رغبات والدي بدون تذمر.
متوسطة	56.6	0.31	2.83	38	أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات.
متوسطة	63.6	0.08	3.18	39	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة
متوسطة	59.4	0.23	2.97	40	أغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة.
متوسطة	63.64	0.23	3.18		المتوسط الحسابي والوزن النسبي للبعد الثالث
متوسطة	56.23	0.40	2.81		المتوسط الحسابي والوزن النسبي للأبعاد ككل

## 2 - ما جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

لوصول إلى جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين حسب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية وللمقياس ككل، وتم ترتيب العبارات تبعاً لدرجة المتوسط الحسابي، وجاءت النتائج على النحو المدرج في الجدول (3).

جدول (3): إجابات عينة البحث حول جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التوافر
المجال الأول: جودة الصحة العامة					
1.	لدي إحساس بالحيوية والنشاط.	2.56	0.34	51.2	متوسطة
2.	أشعر ببعض الآلام في جسمي.	2.76	0.38	55.2	متوسطة
3.	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً.	3.26	0.35	65.2	متوسطة
4.	تتكرر إصابتي بنزلة برد.	3.17	0.51	63.4	متوسطة
5.	لا أشعر بالعثيان.	3.55	0.46	71	متوسطة
6.	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.	2.59	0.05	51.8	متوسطة
7.	أنام جيداً.	3.16	0.53	63.2	متوسطة
8.	أعاني من ضعف في الرؤية.	2.62	0.45	52.4	متوسطة
9.	نادراً ما أصاب بالأمراض.	2.69	0.26	53.8	متوسطة
10.	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئاً كبيراً على أسرتي.	2.64	0.36	52.8	متوسطة
	المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجال الأول	2.9	0.369	58	منخفضة
المجال الثاني: الحياة الأسرية والاجتماعية					
11.	أشعر بأنني قريب جداً من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.	3.41	0.57	68.2	متوسطة
12.	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.	1.88	0.24	37.6	منخفضة
13.	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.	2.09	0.40	41.8	منخفضة
14.	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.	3.68	0.47	73.6	مرتفعة
15.	أشعر بأن والدي راضيان عني.	1.96	0.25	39.2	منخفضة
16.	لدي أصدقاء مخلصين.	2.15	0.41	43	منخفضة
17.	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.	1.59	0.06	31.8	منخفضة
18.	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيرانني.	1.94	0.22	38.8	منخفضة
19.	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	1.64	0.03	32.8	منخفضة
20.	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.	3.60	0.50	72	متوسطة
	المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجال الثاني	2.39	0.32	47.86	متوسطة
المجال الثالث: جودة التعليم والدراسة					
21.	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.	1.76	0.24	35.2	منخفضة
22.	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.	3.78	0.37	75.6	مرتفعة
23.	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.	2.12	0.36	42.4	منخفضة
24.	لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي.	2.05	0.34	41	منخفضة
25.	يرحب الأساتذة بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.	1.35	0.75	27	منخفضة
26.	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.	2.33	0.52	46.6	منخفضة
27.	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	3.96	0.24	79.2	مرتفعة
28.	أشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.	2.29	0.48	45.8	منخفضة
29.	أشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.	3.95	0.26	79	مرتفعة
30.	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.	3.92	0.26	78.4	مرتفعة
	المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجال الثالث	2.75	0.38	55.02	متوسطة



المجال الرابع: جودة العواطف					
متوسطة	53.8	0.37	2.69	أنا فخور بهدوء أعصابي.	31
متوسطة	69	0.55	3.45	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	32
متوسطة	70.4	0.48	3.52	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	33
متوسطة	70.6	0.40	3.53	أشعر بأنني عصبي.	34
متوسطة	70.2	0.41	3.51	لا أخاف من المستقبل.	35
متوسطة	64.2	0.64	3.21	أقلق من الموت.	36
متوسطة	48.6	0.64	2.43	من الصعب استنارتي انفعالياً.	37
متوسطة	63.6	0.63	3.18	أقلق لتدهور حالتي.	38
متوسطة	49.2	0.51	2.46	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	39
منخفضة	41	0.21	2.05	أشعر بالوحدة النفسية.	40
متوسطة	60.06	0.48	3	المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجال الرابع	
المجال الخامس: جودة الصحة النفسية					
منخفضة	40.8	0.22	2.04	أشعر بأنني متزن انفعالياً.	41
مرتفعة	77.6	0.33	3.88	أنا عصبي جداً.	42
متوسطة	72	0.57	3.60	استطيع ضبط انفعالاتي.	43
متوسطة	71.8	0.49	3.59	أشعر بالاكئاب.	44
متوسطة	60.8	0.47	3.04	أشعر بأنني محبوب من الجميع.	45
متوسطة	56.2	0.31	2.81	أنا لست شخصاً سعيداً.	46
منخفضة	42.8	0.27	2.14	أشعر بالأمن.	47
منخفضة	42.8	0.21	2.14	روحي المعنوية منخفضة.	48
متوسطة	49.6	0.25	2.48	استطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	49
مرتفعة	77.6	0.23	3.88	أشعر بالقلق.	50
متوسطة	59.20	0.34	2.96	المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجال الخامس	
المجال السادس: جودة شغل الوقت وإدارته					
متوسطة	55	0.50	2.75	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	51
منخفضة	38.6	0.01	1.93	ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار.	52
مرتفعة	76.4	0.34	3.82	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	53
مرتفعة	76.2	0.08	3.81	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	54
منخفضة	41.2	0.21	2.06	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	55
منخفضة	41.2	0.37	2.06	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	56
مرتفعة	76.6	0.34	3.83	لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	57
منخفضة	43.6	0.34	2.18	ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	58
متوسطة	53.8	0.51	2.69	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	59
متوسطة	58	0.35	2.90	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	60
متوسطة	56.06	0.31	2.80	المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجال السادس	
متوسطة	56.03	0.37	2.80	المتوسط الحسابي والوزن النسبي للمجالات ككل	

من خلال قراءته يتبين أن أغلب أفراد عينة البحث حول جودة الحياة لديهم، تراوحت ما بين الدرجة المتوسطة والمنخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لانتشار المرونة النفسية ( 2.8)، ووزن نسبي مقداره ( 56.03%)، وبدرجة متوسطة. وهذا يدل على عدم رضا طلبة دبلوم التأهيل التربوي عن حياتهم، وربما يعود إلى شعور الطلبة بالإحباط بعد حصولهم على الشهادة الجامعية، التي لم يتمكنوا من خلالها الحصول فرصة عمل أو وظيفة تمكنهم من مساعدة أسرهم وبناء حياتهم المستقبلية، وربما يعود ذلك إلى الظروف الحالية المرتبطة بالأسرة السورية، وكذلك العوامل الاجتماعية، التي أدت إلى عدم رضاهم وانخفاض جودة الحياة لديهم. واتفقت مع دراسة (نعيسة، 2012) التي بينت وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الجامعية لدى الطلبة الجامعيين. واختلفت مع دراسة كل من (المشاقبة، 2015)، و(شقورة، 2012) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

### 3 - هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

دراسة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، استخدم معامل الارتباط بيرسون، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4): معامل الارتباط بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين

المقياس	العينة	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الاحتمال	القرار
المرونة النفسية	272	0.788	0.000	دال
جودة الحياة				

من خلال قراءة الجدول (4) يتبين وجود علاقة ارتباط طردية وقوية بين المرونة النفسية وجودة الحياة

لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، وهو ارتباط دال وجوهري، إذ بلغ معامل الارتباط (0.788)، وقيمة الاحتمال الدلالة (0.000)، وهو أقل من (0.05). فكلما ارتفعت المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي منخفضة ازداد الشعور بالإحباط وعدم وانخفاض جودة الحياة لديهم، وكذلك العكس فكلما انخفضت المرونة النفسية ازداد الشعور بجودة الحياة لديهم. أي أن الإحساس بجودة الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها بقدرٍ كافٍ من المرونة النفسية التي تمكنه من مواصلة حياته بشكل يكون راضٍ عنه، فالمرونة تؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي والتوافق هو العمود الفقري للصحة النفسية لأنه يعني الحركة الدينامية التي تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل مما يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات، فيشعر الإنسان بإيجابيته وانجازه ويشعره بالرضا عن الحياة. وتوافقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (شقورة، 2012) التي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، و(الدليمي، 2012) التي بينت وجود علاقة ارتباطية معنوية بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى الطالبات.

### 4 - هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص)؟

- وفق متغير الجنس: للوصول إلى الفرق بين إجابات أفراد عينة البحث حول المرونة النفسية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، استخدم اختبار (t) للعينات المستقلة، وجاءت النتائج في الجدول (5).

الجدول (5): نتائج اختبار (t) للفروق بين إجابات أفراد عينة البحث حول تقديرهم للمرونة النفسية لديهم تعزى لمتغير الجنس

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة الاحتمال	القرار
ذكور	114	130.42	25.1	1.45	0.002	دال
إناث	158	120.75	25.8			

من قراءة الجدول (5) يتبين أن الفرق الذي ظهر بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس هي فروق دالة وجوهريّة، إذ جاءت قيمة الاحتمال (0.002)، وهي أقل من (0.05). وهذا الفرق جاء لصالح الذكور، وتفسر هذه النتيجة بأن أفراد عينة البحث من ذكور أكثرهم تحمل الأعباء الجسدية والضغط النفسية بدرجة أكبر من الإناث، وقد يعود ذلك إلى تركيبهم الفسيولوجي، كما أنهم يواجهون صعوبات الحياة بدرجة أكبر وبالتالي تزيد من قدرتهم على التكيف مع تلك الظروف الصعبة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (جعيس، 2016) التي بينت أن الذكور أكثر قدرة على حل المشكلات وأكثر مرونة نفسية ومع دراسة (شقورة، 2012) التي بينت وجود فروق في المرونة النفسية لصالح الذكور.

- وفق متغير الاختصاص: للوصول إلى الفرق بين إجابات أفراد عينة البحث حول المرونة النفسية لديهم، استخدم اختبار (t) للعينات المستقلة، وجاءت النتائج في الجدول (6).

الجدول (6): نتائج اختبار (t) للفروق بين إجابات أفراد عينة البحث حول تقديرهم للمرونة النفسية لديهم تعزى لمتغير الاختصاص

الاختصاص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة الاحتمال	القرار
كليات علمية	134	125.01	22.21	0.133	0.894	غير دال
كليات أدبية	138	124.59	29.28			

من خلال قراءة الجدول (6) يتبين أن الفرق التي ظهر بين متوسطي إجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الاختصاص هي فروق غير دالة وليست جوهريّة، إذ جاءت قيمة الاحتمال أكبر من (0.05)، عند درجات حرية (270). وتفسر هذه النتيجة بأن أفراد عينة البحث سواء أكانوا من ذكور أم من الإناث متوافقون في مرونتهم النفسية. ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذلك إلى أن البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيشه طلبة الجامعات متقارب، كما أن طلبة الجامعة يعانون نفس الظروف وتقع عليهم أعباء دراسية مختلفة، بغض النظر عن نوع الكلية التي تخرج فيها، ويتميز الطلبة ذوو المرونة النفسية العالية بالالتزام بحضور المحاضرات والمشاركة الفاعلة في المناقشات، وعدم التردد في الاستفسار عن المعلومات الغامضة والاستعداد للامتحانات وعدم الخوف منها. وتوافقت هذه النتيجة مع دراسة (شقورة، 2012) التي بينت عدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزى إلى الاختصاص.

5 - هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية

بجامعة تشرين تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص)؟

- وفق متغير الجنس: للوصول إلى الفرق بين متوسطي إجابات عينة البحث حول جودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، استخدم اختبار (t) للعينات المستقلة، وجاءت النتائج في الجدول (7).

الجدول (7): نتائج اختبار (t) للفروق بين إجابات أفراد عينة البحث حول تقديرهم لجودة الحياة لديهم تعزى لمتغير الجنس

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة الاحتمال	القرار
ذكور	114	169.68	15.57	1.45	0.147	غير دال
إناث	158	166.87	15.86			

من خلال قراءة الجدول (7) يتبين أن الفرق الذي ظهرت بين درجات الإجابات تبعاً لمتغير الجنس هي فروق غير دالة وليست جوهريّة، إذ جاءت قيمة الاحتمال أكبر من (0.05). وتفسر هذه النتيجة بأن أفراد عينة البحث سواء أكانوا من ذكور أم من الإناث متفقون في آرائهم درجة رضاهم عن حياتهم. ويرى الباحث أن الطلبة الجامعيين يتعاطشون مع نفس الظروف الفيزيائية داخل حرم الجامعة، إضافة إلى الأعباء الأكاديمية وبالتالي، فإن مدى رضاهم عن الحياة يكون متقارباً جداً. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات التي بينت عدم وجود فروق في جودة الحياة كدراسة (آدم، 2014)، و(شقورة، 2012) واختلفت مع دراسة (نعيسة، 2012) التي بينت عدم وجود فروق في جودة الحياة لدى طلبة تبعاً لمتغير الجنس.

- وفق متغير الاختصاص: للوصول إلى الفروق بين إجابات أفراد عينة البحث حول جودة الحياة لديهم، استخدم اختبار (t) للعينات المستقلة، وجاءت النتائج في الجدول (8).

الجدول (8): نتائج اختبار (t) للفروق بين إجابات أفراد عينة البحث حول تقديرهم لجودة الحياة لديهم تعزى لمتغير الاختصاص

الاختصاص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة الاحتمال	القرار
كليات علمية	134	167.74	11.18	-0.322	0.748	غير دال
كليات أدبية	138	168.35	19.25			

من قراءة الجدول (8) يتبين أن الفرق الذي ظهر بين متوسطي درجات الإجابات تبعاً لمتغير الاختصاص هي فروق غير دالة وليست جوهريّة، إذ جاءت قيمة الاحتمال أكبر من (0.05)، عند درجات حريّة (270). وتفسر هذه النتيجة بأن أفراد عينة البحث سواء أكانوا من ذكور أم من الإناث متفقون في آرائهم تجاه درجة تقديرهم للمرونة النفسية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن الغالبية العظمى من الطلبة عندما يلتحقون بالجامعة فإن اختيارهم للتخصص يكون باختيارهم الشخصي ووفق ميولهم، وبالرغم من اختيارهم للتخصص الذي التحقوا به إلا أنهم يشعرون بعدم الرضا نتيجة عدم إيجاد فرص عمل يكتسب من خلالها مهارات تعزز الثقة بالنفس وبالأحرين ومواجهة الأزمات والضغوطات التي يتعرض لها في الحياة. وتوافقت هذه النتيجة مع دراسة (شقورة، 2012) التي بينت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى إلى التخصص، ودراسة (آدم، 2014) التي بينت عدم وجود فروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير التخصص. واختلفت مع دراسة (نعيسة، 2012) التي بينت عدم وجود فروق في جودة الحياة لدى طلبة تبعاً لمتغير الجنس.

### الاستنتاجات والتوصيات:

هدف البحث إلى تعرف المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، وكذلك تعرف الفروق في المرونة النفسية وفي جودة الحياة لدى الطلبة تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص). وتوصلت النتائج إلى أن المرونة النفسية، وجودة الحياة لدى الطلبة جاءت بدرجة متوسطة، وكذلك وجود

علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في جودة الحياة تعزى إلى التخصص والجنس، في حين بينت النتائج وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس وعدم وجود فروق تعزى إلى التخصص. بناء على هذه النتائج، قدمت المقترحات الآتية:

- تصميم برامج ارشادية للطلبة في جامعات القطر لتحسين جودة الحياة لديهم.
- يتطلب النجاح في الدراسة أن يتمتع الطالب بمستوى مقبول من المرونة النفسية وبالتالي يكون من الأهمية، إجراء دورات تدريبية وندوات للطلبة، تهدف إلى توعية طلبة الجامعات بأهمية المرونة النفسية.
- توفير مختصين في الإرشاد النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة في التغلب على أزماتهم النفسية.
- إجراء دراسات مشابهة تتناول المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة وبأبعاد مختلفة وتشمل مراحل التعليم كافة، ومقارنتها مع النتائج التي توصل إليها البحث الحالي.
- إجراء دراسات مشابهة تتناول جودة الحياة وعلاقتها ببعض بمتغيرات أخرى لدى طلبة الجامعات ك (التحصيل الدراسي، والاتجاه نحو الآخرين).

## المراجع

1. إبراهيم، محمد، وصديق، سيدة - دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17- 19 ديسمبر، 2006، ص ص277- 278.
2. أبو هاشم، السيد - نموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 2010، ع124، ص ص 1 - 36.
3. الأحمد، أنس- المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، 2007، 413ص.
4. آدم، بسما - جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات. دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين، م36، ع5، 2014، ص ص 345 - 361.
5. إسماعيل، أحمد - الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، رسالة دكتوراه، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2011، 354ص.
6. جعيس، عفاف محمد - المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، ع1، 2016، ص ص 1 - 79.
7. الجمال، حنان محمدو شرقاوي، نوال - قلق البطالة وعلاقته بجودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية، جامعة المنوفية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع1، 2008، 284 - 328.
8. الجمال، سميرة أحمد - السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. كلية التربية - جامعة الزقازيق وجامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية، 2012، ص ص 1 - 65.
9. جميل سميرة طه وعبد الوهاب داليا خيرى - جودة الحياة في ضوء بعض النزاعات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع22، 2012، ص ص 68 - 106.

10. حسان، ولاء - فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، الجامعة الإسلامية، 2008، 279ص.
11. خمس سالم الراسبي - تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17-19 ديسمبر، 2006، ص ص133-160.
12. دردير، نشوة - فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2010، 354ص.
13. الدسوقي، مجدي - دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، دراسات في الصحة النفسية، م1، مصر، 2007، ص ص 117 - 161.
14. الدسوقي، مجدي - مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الأسئلة والإجابة، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 1998، 178ص.
15. الدليمي، ناهدة، - تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل، مجلة جامعة بابل، م20، ع4، 2012، 1126-1142
16. ريان، محمد إسماعيل - الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، 2006، 345ص.
17. سليمان، شاهر خالد - قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. مجلة رسالة الخليج العربي، ع(117)، 2010، 117 - 155.
18. شقورة، يحيى عمر - المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين، 2012، 213ص
19. شقير، زينب، وسناء، حسن، وخديجة، ضيف الله - جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف. مجلة دراسات عربية في التربية، م32، ع2، 2012، ص ص 92-132.
20. الصاوي، دعاء والسيد، حسن - جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي في تنميتها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج، 2009، 317ص.
21. عليان، ربحي وغنيم، عثمان محمد - مناهج وأساليب البحث العلمي، عمان: دار صفاء للنشر، 2000، 255ص.
22. المشاقبة، محمد أحمد خدام - جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، م10، ع1، 2015، ص ص 33 - 49.
23. ميخائيل، امطانيوس - مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد *ms/ss* للطلبة على عينات سورية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، دمشق، م122، ع1، 2010، ص ص 97 - 122.
24. نعيسة، رغدا - جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، م28، ع1، 2012، ص ص 145-181.
25. هاشم، سامي - جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين، مجلة الإرشاد النفسي، ع13، 2001، ص ص 125-180.

26. (APA) AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION- *Resilience factors and strategies*, 750, First Street, NE, Washington DC. <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics>, 2016. 49p..
27. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION - *The road to resilience*, 750, First Street, NE, Washington DC, 2002, 29.
28. AZLINA A.M AND SHAHRIR J. - *Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context*. International Journal for Cross (IJCDSE); 1(1), 2010, 3 – 8.
29. BERNAND, G - *Satisfaction et souffrance au travail* . Paris : Ed. L'hamattan, 2000, 89p.
30. DOWRICK C, KOKANOVIC R, HEGARTY K, GRIFFITHS F, GUNN J. - *Resilience and depression: perspectives from primary care*. Health; 12(4), 2008, 439 – 452.
31. JORGENSON, SH - *College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability*. Official International Research. Dawson College, 2007, 78p.
32. KJELDSTADLI, K. - *Life Satisfaction and Resilience in Medical School*. A six year Longitudinal, Nationwide and Comparative Study, BMC Med Edu., 2006, Vol.6, 48.
33. LYNCH, M. - *Optimism, Coping and Quality of life in Individual with Chronic Mental Illness*. Unpublished doctoral Dissertation, Milwaukee, University & Wisconsin-Madison, 2006, 212p..
34. MARLOU, BRUCHON –SCHWEITZER. - *psychologie de la santé bien être et qualité de vie (modèles, concepts et méthodes)* . Paris : Ed DUNOD, Editions, 2006, 79p.
35. MASTEN, A.S - *Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development*. Education Canada, Vol. 49(3), 2009, 28-32.
36. MATTHEW, TULL - *Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma*, www.About.com, 2009, 19p.
37. MEEKS, SUZANNE AND MURRELL, STANLEY A M - *Contribution of education to health and life satisfaction*, Older Adults Health, 2001, (1) 13, 2-28.
38. NEWMAN, R. - *The road to resilience*. Monitor on Psychology, Vol. 33(9), 2002, 62.
39. PUTS, M., SHENKEY, N., WIDDERHOVEN, G.- *What does quality of life mean to older frail and non-frail community dwelling adults in the Netherlands*. Quality of Life Research, 16 (2), 2007, 263-277.
40. RING, L. - *Quality of Life: In S. Ayers, A Boum, C.Mc Manus, S., Newman Weinman, R. West (Eds) Cambridge Handbook of Psychology*. Health and Medicine, Cambridge University, 2007, 128p.
41. SCHALOCK, R. - *The concept of quality of life: what we know and do not now*. Journal of Intellectual Disability Research, 48 (3), 2004, 203-216.
42. WHO - *Development of Word Health Organization Quality of Life Assessment Instrument*, Quality of life assessment international perspectives, Berlin: Springer- Verlag, 2016, p.p 41 – 57.