# " الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود "

د / رجاء محمود مريم


- **مستخلص البحث** :

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة مكونة من (307 ) طالبة من جامعة الملك سعود. وطبق عليهن مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر(1996) ومقياس جودة الحياة إعداد منسي وكاظم(2006) وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها: وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وجودة الحياة في الدرجة الكلية وكافة الأبعاد الفرعية باستثناء عدم وجود علاقة بين بعد التحكم وجودة الحياة الصحية، وجودة شغل الوقت وإدارته. وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية، ومستوى فوق المتوسط من جودة الحياة، باستثناء مستوى متوسط على بعد جودة العواطف والوجدان، وشغل الوقت. وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الطالبات وفقا لمتغير التخصص العلمي وذلك لمصلحة تخصص (علم النفس وإدارة الأعمال)، وكذلك توجد فروق دالة تعزى لمتغير المعدل التراكمي لمصلحة تقدير(جيد جدا و ممتاز) ولذلك على كل من الصلابة وجودة الحياة. يمكن التنبؤ من خلال الالتزام والتحدي بمستوى جودة الحياة.

***Psychological Hardiness and its Relationship to the Quality of life among King Saud university students***.

***Abstract:***

*The study aims to identify the level of Psychological hardiness and quality of life. and identifies the relationship between them. The study sample consisted of(307) Female students, to collect data for the study of Psychological hardiness, which prepared by (Mikhamar, 1996) and a quality of life scale which has been developed by(Manasseh, and Kazem, 2006). The findings of the study can be summarized as follows: There is significant positive correlation between psychological hardiness and quality of life in the total score and dimensions, except between arbitration and dimension health and using free time.There is the level of hardiness was intermediate, and level of quality of life was upper intermediate, Moreover, There was intermediate level an two dimensions emotions, and using free time. There were significant statistic differences between the mean scores of the students in Psychological Hardiness and the Quality of life due to variable of scientific specialization, The differences were in favor of Psychological and Department of Business Administration, and there were significant statistic differences between the means scores of students due to variable of achievement average, The differences were in favor of excellent and very good students. also the constituents of psychological hardiness (commitment, and challenge) are able to predict quality of life.*


- **المقدمة** :

يعود مفهوم الصلابة النفسية في جوهره لعلم النفس الوجودي الذي يؤمن بقدرة الإنسان على إيجاد المغزى والهدف من حياته، ويتجلى هذا المفهوم من

خلال مظاهر الشخصية وأساليبها في معايشة الواقع. والتي تلعب دوراً وسيطاً بين الضغط والصحة، إذ تتحدد بموجبها الطريقة التي يدرك ويفسر من خلالها الأفراد الأحداث الضاغطة على أنها فرصاً للنمو والتطور الشخصي.

لذلك فقد اقترحت الصلابة النفسية كعامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية التي تمكن الفرد من استثمار مصادره الشخصية، وخبراته الحياتية لتحسين أدائه والمحافظة على صحته النفسية والجسدية.

وجاء هذا الاهتمام بمفهوم الصلابة النفسية نتيجة سلسلة الدراسات التي أجرتها كوبازا (Kobasa 1979-1985) حيث توصلت إلى أن الصلابة النفسية هي أحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي تتضمن مكونات ثلاث هي الالتزام والتحكم والتحدي، وإن هذه المكونات تعمل كمتغير سيكولوجي من شأنه مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن الضغوط النفسية. (in Judkins,2001,22) (in Hystad,2012, p:69)

هذا وقد توسعت الجهود البحثية في السنوات الأخيرة حول مفهوم الصلابة النفسية وذلك بهدف التعمق بفهم الدور الذي يمكن أن تؤديه في أن تكون متغيراً وقائياً من الضغوط والمنغصات الحياتية، وكذلك في محاولة التعرف إلى مكوناتها وأبعادها، وخصائص أفرادها، وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى.

فقد خلص العديد من الباحثين إلى ان الصلابة النفسية تعد أسلوباً في الشخصية يرتبط بالمرونة والصحة الجيدة والأداء.( Bartone ,2007; Lambert at el, 2003)

إذ يرى فنك (Funk,1992) أن الصلابة النفسية هي:" سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر".

بينما يعرفها حبيب(2006) بأنها:" القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته على استخدام الأمثل لكل مصادره الشخصية كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة ويحقق الإنجاز".

كما أتفق العديد من الباحثين على تحديد مجموعة من الخصائص التي تميز ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتميزون بالالتزام أمام الأخرين، والجرأة والمنافسة، ولديهم القدرة على التحمل والمقاومة، وكذلك يتصفون بالقدرة على إيجاد العديد من البدائل للمشكلات، والجاذبية الشخصية، والاصرار والتحدي كما أنهم يتمتعون بالإنجاز الشخصي، والنزعة التفاؤلية. (Taylor,1995. Bartone, 2007)

ومن جهة أخرى أكد مخيمر(1996) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بإجراء العديد من الدراسات في مجال الصلابة النفسية، واعتمد هذه الخصائص كأبعاد لقياس الصلابة، وقدم تعريفاً وفقاً لذلك على أنها:" نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والأخرين حوله، واعتقاده بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة".

وتعتمد الدراسة الحالية تعريف مخيمر للصلابة النفسية، كونها اعتمدت على الأداة التي أعدها(مخيمر،1996) ويمكن تعريف الصلابة النفسية إجرائياً" بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

وبناءً على ما سبق ذكره يمكننا القول أن الصلابة النفسية تعد جوهر الشخصية السوية التي تزرع بداخل الفرد روح التحدي وتقوي من عزيمته ليتطلع نحو مستقبل أفضل للحياة، وليكون أكثر تحقيقاً لجودتها.

هذا وقد ساعدت البحوث اللاحقة على زيادة فهمنا لخاصية الصلابة النفسية وتأثيرها على عدد من المتغيرات النفسية التي يركز عليها علم النفس، والتي تعد جودة الحياة من أهم هذه المتغيرات التي يمكن أن تؤثر وتتأثر بمستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد، حيث أوضحت بعض الدراسات إلى أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابياً بجودة المتغيرات المرغوبة نفسيا واجتماعياً، كما أنها ترتبط بالرضا عن الحياة. (Litwin,1999. Taylor,& et al,2004).

فقد أشار لونجست وآخرون(Longes et al, 2008) إلى أن الصلابة النفسية تعد بعداً من المؤشرات القوية والدالة على جودة الحياة.

في حين يذكر السمادوني(2007 ) أن متغير الصلابة النفسية يعد من المتغيرات التي تعمل على تحسين جودة الحياة والرضا عن الذات، وعن الحياة بشكل عام.

وكذلك توصلت شقير(2009) إلى أن الصلابة النفسية تمثل أحدى محكات خصائص الشخصية السوية والتي تحدد معايير وأبعاد جودة الحياة.

وقد عرف فرانك (Frank,2000 ) جودة الحياة بأنها:" حسن توظيف امكانيات الإنسان العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة جودة الحياة وجودة المجتمع، ويتم ذلك من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة.

ويعرفها جود (Goode,1990) بأنها:" امتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى".

بينما يرى روف (Ruff,2006) المشار إليه في مريم (2014) أن جودة الحياة تعني:" الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته.

ومن جهة أخرى فقد أشار كل من كاظم ومنسي(2006) إلى أن جودة الحياة تعني:" شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والثقافية التعليمة، والنفسية وحسن إدارة الوقت والاستفادة منه".

هذا وتعتمد الدراسة الحالية تعريف كاظم ومنسي لجودة الحياة كونها اعتمدت على الأداة التي أعدها الباحثان. ويمكن تعريف جودة الحياة إجرائيا" بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة".

وتأسيسا على ما سبق ذكره ويمكننا القول أن كل من الصلابة النفسية وجودة الحياة من المجالات المهمة التي يركز عليها علم النفس الإيجابي، الذي يهتم بدوره في دراسة السلوك الإنساني وتنميته وتحسينه.

"إن جودة السلوك الإنساني تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق جودة الحياة". (المنسي وكاظم، 2006).

ولهذا فقد توالت الدراسات حول كل من الصلابة النفسية وجودة الحياة، وقد جرى انتقاء بعض من هذه الدراسات مما له علاقة أكثر بموضوع الدراسة الحالية من حيث خصائص أفراد العينة، وتشابه المتغيرات المدروسة، مما يمكن استثماره استثمارا أكبر لخدمة الدراسة الحالية من حيث مقارنة نتائجها بنتائج تلك الدراسات.

فقد أشارت نتائج دراسة بوركبوي(pourakbari,2014) التي اجريت على عينة بلغ عددهن(273 ) طالبة، إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة وقلق الموت، وأن الصلابة النفسية تزيد من مستوى جودة الحياة لدى الممرضات.

في حين هدفت دراسة سلامي واخرون(Salami,et al 2013 ) تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة على عينة تألفت من(97) سيدة من العاملات في جامعة أورميا للعلوم الطبية في أيران، وقد كشفت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وجودة الحياة في ثلاث مجالات وهي: النفسية، الاجتماعية، البيئية، وأنه يمكن التنبؤ من مقياس الصلابة النفسية في تحديد مستوى جودة الحياة.

بينما درست محمد(2013) العلاقة بين الصلابة النفسية ومعنى الحياة والتفكير الإيجابي، وذلك على عينة تكونت من (400) طالبا وطالبة من جامعة

أسوان، وبينت النتائج وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية ومعنى الحياة، والتفكير الإيجابي، كما أشارت أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا في كل من الصلابة ومعنى الحياة في اتجاه الأقسام العلمية.

وهدفت دراسة نجوين وشولتز(Nguyen& Shultz, 2012) إلى تعرف أثر تعليم برامج الصلابة النفسية في زيادة الدافعية للتعلم وجودة الحياة على عينة تألفت من (1024) من طلبة كلية إدارة الأعمال في جامعة فيتنام، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وأنه يمكن للجامعات أن تعزز جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال تزويدهم بالمعلومات الموضوعية والبرامج لزيادة مستوى الصلابة النفسية لديهم.

ومن جهة أخرى أجرى العبدلي(2012) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية التي تكونت من(200) طالبا من مدارس مكة المكرمة، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى المتفوقين دراسيا أعلى منه لدى الطلبة العاديين، كما أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط درجات المتفوقين كان مرتفعا على بعد الالتزام والتحدي والدرجة الكلية للمقياس، ومتوسطا في بعد التحكم.

وأشارت دراسة الفرا و النواجحة (2012) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة والتحصيل الاكاديمي. وتكونت العينة من(300) طالبا من جامعة القدس المفتوحة، وقد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي المرتفع، ومتوسطات درجات التحصيل الأكاديمي المنخفض وجودة الحياة لصالح ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع.

وتوصلت دراسة أبو راسين(2012) حول مدى فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة على عينة تألفت من(31) طالبا من طلبة الدبلوم التربوي في كلية التربية بجامعة الملك خالد، إلى أن مستوى جودة الحياة على كافة الأبعاد وعلى الدرجة الكلية لمقياس الجودة كانت متوسطة عدا بعد التعليم والدراسة فكان مرتفعا في القياس القبلي.

بينما أوضحت نتائج دراسة نعيسة (2012) والتي أجريت بهدف قياس مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين والتي بلغ عدد أفراد عينتها(360) طالبا وطالبة، أوضحت أن مستوى جودة الحياة كان متدن لدى الطلبة في كل من الجامعتين.

ومن جهة أخرى هدفت دراسة البيرقدار(2011) إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية وذلك على عينة بلغت(843) من طلبة

جامعة الموصل، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة كان منخفض، كما أشارت إلى وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي، وكذلك وجود فروق دالة في مستوى الصلابة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي الأول والرابع وذلك لصالح المستوى الصف الرابع.

في حين هدفت دراسة سليمان (2009) إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت العينة من(649) طالباً، وقد أشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعد جودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة النفسية، ومنخفض في بعد جودة الحياة التعليمية، وجودة إدارة الوقت، ومتوسطاً في بعد جودة الصحة العامة. كما أظهرت النتائج أن هناك تأثير دال إحصائياً في متغير التخصص على جميع أبعاد جودة الحياة، عدا بعد إدارة الوقت لصالح التخصصات العلمية. وأن هناك تأثير دالاً إحصائياً للتقدير التراكمي على بعد جودة الحياة الأسرية.

أما دراسة حسن وآخرون(2007) التي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وتكونت عينة الدراسة من(183) طالباً وطالبة ممن يدرسون في كلية (التربية والهندسة والعلوم والآداب) ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً لحد ما لدى طلبة الجامعة مما يشير إلى مستوى جيد من جودة الحياة لديهم. وهناك علاقة بين كل من جودة ومقاومة الضغوط.

في حين توصلت دراسة دخان والحجار(2006) حول تعرف مستوى الضغوط النفسية في علاقتها بالصلابة النفسية، إلى أن مستوى الصلابة النفسية كان فوق المتوسط لدى أفراد العينة التي بلغ عددهم(541) طالباً وطالبة من الجامعة المفتوحة بغزة، وجاء بعد الالتزام بالمرتبة الأولى لديهم، وتلاه بالمرتبة الثانية بعد التحدي، وفي المرتبة الثالثة بعد التحكم

وكذلك بينت دراسة كاظم والبهادلي(2006) والتي سعت إلى دراسة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجماهيرية الليبية، ودور متغير البلد والنوع والتخصص الدراسي في جودة الحياة. وقد تكونت العينة من(400) من طلبة الجامعتين، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين، هما الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، ومتوسطاً في بعدين، هما جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفضاً في بعدين هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق مستوى جودة الحياة ترجع للتخصص وللمعدل التراكمي، وأن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع يجيدون شغل الوقت بشكل أفضل. .

في حين أجرى العادلي(2006) دراسة بعنوان مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وشملت العينة(198) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أن إحساس أفراد العينة بجودة الحياة كان من مستوى فوق المتوسط، وأن هناك فروق إحصائية بين متوسط درجات الطلبة وفق التخصص الدراسي لصالح تخصص الدراسات الاجتماعية مقارنة بباقي التخصصات.

ونستخلص مما سبق من عرض نتائج الدراسات السابقة، وما هدفت إليه، أن الدراسة الحالية تتشابه مع تلك الدراسات في اهتمامها بتناول موضوع الصلابة النفسية وجودة الحياة، وقياس مستواهما وعلاقتهما ببعض المتغيرات لدى الطلبة، في حين لم تجد الباحثة دراسات خصصت لدراسة الصلابة النفسية في علاقتها بجودة الحياة وذلك في ـ حدود علمها ـ في الدراسات العربية وخاصة في المملكة العربية السعودية. كما وأن الوضع الراهن يستلزم إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تركز على مصادر القوة في السلوك الإنساني ومحاولة ربط أثرها بالشعور بالرضا عن الحياة وتدعيم النظرة المتفائلة.

- **مشكلة الدراسة** :

تعد جودة الحياة من المتغيرات المؤثرة في حياة الطلبة، والتي تشكل لهم معنى وقيمة للحياة حاضرا ومستقبلا، فهم يطمحون إلى تحقيق الرضا والسعادة في حياتهم، ويسعون نحو تطوير حياة جيدة تمتاز بالإيجابية والتغيير نحو الأفضل.

وهذا ما أكد عليه لينجل وآخرون(Leangle et al,2004) في أن جودة الحياة الشخصية والنفسية تمثل أهم انجازات الروح الإنسانية لمجابهة الحياة التي تواجه الفرد.

وبما أن فعالية الفرد في المجتمع تحددها خصاله الشخصية، والصلابة النفسية هي أحد أهم الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية، والتي تعد عاملاً أساسيا لتجاوز كثير من الأزمات والمواقف الصعبة، لذلك فإن من الأهمية بمكان للمشتغلين بعلم النفس أن يكرسوا جزءاً من اهتماماتهم البحثية للعناية بالطلبة، ومد يد العون والمساعدة الإنمائية والوقائية لهم. وما أحوجنا إلى بناء وتدعيم الشخصية الصلبة التي تتميز بالتزامها بالمبادئ والقيم، وبقدرتها على التحمل ومواجهة الأزمات، ورغبتها في التميز والإبداع والدافعية نحو الإنجاز. في وقتٍ أيضا يواجه الطلبة العديد من المشكلات والتحديات داخل الجامعة وخارجها، تفرضها المرحلة العمرية والتعليمية التي يمرون بها، وكذلك من جهة أخرى تسعى الجامعات في المملكة العربية السعودية لتحقيق الريادة العلمية والبحثية، والنهوض بجودة المنظومة التعليمية لبناء مجتمع المعرفة وتزويد المجتمع بخرجين ذوي كفاءات عالية مهنيا ومعرفيا. ومن هنا

تبدو الحاجة ملحة وضرورية لمساعدة هذه الجامعات على تحقيق دورها الذي أنشئت من أجله وهو بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة للطالب الجامعي. إضافة إلى ما وجدته الباحثة من خلالها تدريسها في الجامعة من وجود رغبة واحتياج من قبل الطالبات في التخصصات المختلفة والمشمولة بالدراسة إلى ضرورة تضمين المناهج والخطط الدراسية بموضوعات تركز على تنمية قدراتهن وتعزز ثقتهن بأنفسهن في مواجهة الصعوبات وتحقيق الرضا في الحياة.

كما وأن معرفتنا بمستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلبتنا يمكن أن يعطينا دلالات ومؤشرات واضحة ومهمة عن مستقبلهم.

وفي ضوء ما تقدم تصبح الدراسة الحالية ضرورة بحثية لها مبرراتها العلمية، ويمكن تحديد مشكلة الدراسة بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود؟
- ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات في الصلابة النفسية وفقاً للمتغيرات التالية: المستوى الدراسي، التخصص، والتقدير؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات في جودة الحياة وفقاً للمتغيرات التالية: المستوى الدراسي، التخصص، والتقدير؟
- هل يمكن التنبؤ بدرجة جودة الحياة لدى عينة البحث من خلال الصلابة النفسية؟

- **أهمية الدراسة**:

تنبثق أهمية الدراسة من أهمية موضوعها الهادف إلى معرفة العلاقة بين الصلابة وجودة الحياة، كونهما من عوامل المقاومة التي تعين الفرد على مواجهة المواقف الصعبة وتماشياً مع الاتجاه الحديث الذي يركز على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية، والذي يمكن أن يوجه الانتباه إلى أهمية الخبرة الإيجابية للمرحلة الجامعية في اكتساب نمط الشخصية الصلبة في مواجهة شدائد الحياة.

كما تعد هذه الدراسة إضافة للتراث السيكولوجي والذي تأمل الباحثة أن يثير العديد من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

إضافة إلى إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية لتوظيفها في التخطيط وتصميم البرامج التدريبية والإرشادية التي تلبي احتياجات الطلبة الإرشادية وفق منهجية علمية، يمكن أن تساهم في تدعيم صلابة وقوة الأفراد في مواجهة شدائد الحياة، تحسين مقومات جودة الحياة لديهم.

- **أهداف الدراسة** :

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وتعرف مستوى كل منهما لدى طالبات جامعة الملك سعود. وكذلك التعرف إلى دلالة الفروق بين متوسط درجات الطالبات في الصلابة النفسية وكذلك في جودة الحياة وفقاً للمتغيرات التالية: المستوى الدراسي، التخصص، المعدل التراكمي. وأخيراً تعرف إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الصلابة النفسية.

- **محددات الدراسة** :

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من طالبات جامعة الملك سعود من كليتي التربية وإدارة الأعمال، المسجلات للعام الدراسي/1435- 1436/هـ. لذلك لا يمكننا تعميم نتائجها إلا على مجتمعها الإحصائي والمجتمعات المماثلة لها في الخصائص، واستخدام الأدوات التي جرى اعتمادها في الدراسة.

- **منهجية الدراسة وإجراءاتها** :

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها وللإجابة عن تساؤلاتها.

- **مجتمع الدراسة وعينتها** :

تكون المجتمع الأصلي لعينة الدراسة من جميع طالبات جامعة الملك سعود للعام الدراسي/ 1436-1435 / ٥. في كل من كليتي التربية وكلية إدارة الأعمال. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة(Available Sample) نظراً لعمل الباحثة في الجامعة، حيث قامت باختيار بعض الشعب من كليتي التربية وإدارة الأعمال بالطريقة العشوائية العنقودية، وكانت وحدة الاختيار هي الشعبة، وبلغ عدد أفراد العينة(307) طالبة. بعدما تم استبعاد (18) استبانة لوجود نقص في البيانات من قبل الطالبات.

**جدول (١) يوضح توزع أفراد عينة الدراسة وفقاً للعدد والمتغيرات المستقلة في الدراسة.**

| المتغيرات | التصنيف | العدد | النسبة |
|---|---|---|---|
| المستوى الدراسي | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٤٠.٧ |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٥٩.٣ |
| التخصص | علم النفس | ١٤٣ | ٤٦.٦ |
| | التربية الخاصة | ٤٥ | ١٤.٧ |
| | رياض أطفال | ٤٥ | ١٤.٧ |
| | إدارة أعمال (قسم الموارد بشرية) | ٧٤ | ٢٤.١ |
| التقدير(المعدل التراكمي) | مقبول | ٢٧ | ٨.٧٩ |
| | جيد | ٦٢ | ٢٠.١٩ |
| | جيد جداً | ١٢٠ | ٣٩.١ |
| | ممتاز | ٩١ | ٢٩.٦ |
| | لم تحدد | ٧ | ٢.٢٨ |
| المجموع | | ٣٠٧ | ١٠٠.٠ |

- **أدوات الدراسة** :

استخدم في هذه الدراسة كل من مقياس الصلابة النفسية إعداد(مخيمر،1996) ومقياس جودة الحياة للطلبة إعداد(منسي وكاظم،2006)

- **مقياس الصلابة النفسية**:(**مخيمر**1996) :
- **وصف المقياس وتصحيحه**:

يعد هذا المقياس أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، وانعكاساً لاعتقاده بقدرته وفعاليته في استخدام كل المصادر البيئية النفسية ويشتمل المقياس على(47) فقرة، موزعة على ثلاثة محاور هي:(الالتزام ويتضمن 16فقرة، والتحكم ويتضمن 15 فقرة، والتحدي ويتضمن 16 فقرة).

تقع الإجابة في ثلاث مستويات(دائما=3 درجات، وأحياناً=2، وأبداً=1) وهذه الدرجات تنطبق على الفقرات المصاغة بطريقة إيجابية، في حين يعكس التدريج في الفقرات السلبية والتي يبلغ عددها(15) فقرة. وتتراوح درجات المقياس ككل بين(47-141) وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على زيادة مستوى الصلابة النفسية.

- **صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية**:

- حساب صدق المقياس: لم يتم يتحقق من صدق المقياس من حيث الصوغ اللغوي والوضوح والشمولية، وذلك لاعتماد الباحثة المقياس ذاته الذي أعده(مخيمر1996) والذي جرى تبيئته وتحكيمه في العديد من الدراسات على المجتمع السعودي وعلى عينات مختلفة( عبدالعزيز،2014، العبدلي، 2012).
- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس الصلابة بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وكذلك حساب ارتباط الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك على عينة تألفت من(43) طالبة. وجدول (٢) يوضح النتائج.

ويتبين من الجدول رقم(2) أن جميع بنود مقياس الصلابة النفسية حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس.

- حساب ثبات مقياس الصلابة النفسية: جرى حساب ثبات المقياس من خلال الطرائق التالية:
  - ✓ معادلة ألفا كرونباخ: جرى تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من(43) طالبة ومن خارج عينة الدراسة، وقد جرى حساب ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول رقم(3)
  - ✓ الثبات بالتجزئة النصفية: تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية وصحح بمعادلة سبيرمان بروان.

✓ ثبات الإعادة: جرى إعادة تطبيق المقياس مرتين في موقفين يفصل بينهما(20) يوماً وذلك على العينة السابقة الذكر، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم(3) .

جدول (٢) معاملات ارتباط بنود مقياس الصلابة النفسية بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه وارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ن= 43

| البعد | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الالتزام | ١ | ❖❖٠.٤٢٥٠ | ١٣ | ❖❖٠.٤٩٦٠ | ٢٥ | ❖❖٠.٤٥٧٢ | ٣٧ | ❖❖٠.٥٦٠٥ |
| | ٤ | ❖❖٠.٣٧٨٢ | ١٦ | ❖❖٠.٤٩٦٠ | ٢٨ | ❖٠.٢٥٨٤ | ٤٠ | ❖❖٠.٤٤٠٦ |
| | ٧ | ❖❖٠.٥٣٣٠ | ١٩ | ❖❖٠.٣٨٤٠ | ٣١ | ❖❖٠.٦١١٤ | ٤٣ | ❖❖٠.٣٩٩٩ |
| | ١٠ | ❖❖٠.٦١٥٢ | ٢٢ | ❖❖٠.٤٩٩٨ | ٣٤ | ❖❖٠.٣٩٦٥ | ٤٦ | ❖٠.٢٣٥٧ |
| الدرجة الكلية للالتزام | ن=١٦ | ❖❖٠.٨٢٥٤ | | | | | | |
| التحكم | ٢ | ❖❖٠.٢٩٦٤ | ١٤ | ❖❖٠.٣٢٣٤ | ٢٦ | ❖❖٠.٤٦٦٠ | ٣٨ | ❖❖٠.٦٠٣٥ |
| | ٥ | ❖❖٠.٤٢٨٥ | ١٧ | ❖٠.٢٥٨٤ | ٢٩ | ❖❖٠.٣٦٠٥ | ٤١ | ❖❖٠.٤٣٨٣ |
| | ٨ | ❖❖٠.٤٥٥١ | ٢٠ | ❖❖٠.٢٩٩٤ | ٣٢ | ❖❖٠.٣٢٨٤ | ٤٤ | ❖❖٠.٣٩٨٤ |
| | ١١ | ❖❖٠.٣٣١٥ | ٢٣ | ❖❖٠.٤٢٤٦ | ٣٥ | ❖❖٠.٤٣١٢ | | |
| الدرجة الكلية للتحكم | ن=١٥ | ❖❖٠.٨١٧٥ | | | | | | |
| التحدي | ٣ | ❖❖٠.٣٩١٥ | ١٥ | ❖❖٠.٤٦٥٣ | ٢٧ | ❖❖٠.٥٥٦٩ | ٣٩ | ❖❖٠.٣٩٦٦ |
| | ٦ | ❖❖٠.٣٥٠٥ | ١٨ | ❖❖٠.٤٥٥٨ | ٣٠ | ❖❖٠.٤٥٠١ | ٤٢ | ❖❖٠.٣١٠٤ |
| | ٩ | ❖❖٠.٤٤١٥ | ٢١ | ❖❖٠.٣٤٥٠ | ٣٣ | ❖❖٠.٥٦٧١ | ٤٥ | ❖❖٠.٤٣٧٣ |
| | ١٢ | ❖٠.٢٤٥٠ | ٢٤ | ❖❖٠.٣٩٩٦ | ٣٦ | ❖❖٠.٣٧٧٨ | ٤٧ | ❖❖٠.٥٦٠٣ |
| الدرجة الكلية للتحدي | ن=16 | ❖❖85.5 | | | | | | |

❖ دالة عند مستوى 0.05، ❖❖ دالة عند مستوى 0.01

ويلاحظ من الجدول رقم(3) أن جميع معاملات الثبات المحسوبة بالطرائق الثلاث جيدة ومطمئنة ما يعطي مؤشرا جيدا على ثبات المقياس وهي دالة عند مستوى (0.01)

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية وفقاً للطرائق الثلاث

| البعد | عدد البنود | معامل ثبات ألفا كرونباخ | معامل ثبات التجزئة النصفية | معامل الارتباط ثبات الإعادة |
|---|---|---|---|---|
| الالتزام | ١٦ | ٠.٧٥ | ٠.٨٢ | ❖❖٠.٧٥٧٦ |
| التحكم | ١٥ | ٠.٥٦ | ٠.٥٥ | ❖❖٠.٧٥٩٠ |
| التحدي | ١٦ | ٠.٧٣ | ٠.٦٦ | ❖❖٠.٧٢٤٦ |
| الثبات الكلي لمقياس الصلابة النفسية | ٤٧ | ٠.٨٦ | ٠.٨٧ | ❖❖٠.٨٨٣٥ |

دالة عند مستوى 0.01

- **مقياس جودة الحياة**: **إعداد(منسي وكاظم** 2006) :
- **وصف المقياس وتصحيحه**:

ويتكون المقياس من(60) فقرة، تتوزع على ستة أبعاد، وتشمل: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، وجودة

العواطف(الجانب الوجداني)، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته. وقد تم صوغ (10) فقرات لكل بعد(5 فقرات إيجابية، و5 فقرات سالبة)، وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي(أبدا، قليلا جدا، إلى حدما، كثيرا، كثيرا جدا) وأعطيت الفقرات الموجبة الدرجات(1، 2، 3، 4،5)، في حين أعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين(60 -300) درجة. وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشرا على ارتفاع مستوى جودة الحياة، وإذا انخفضت كان ذلك مؤشرا على ضعف مستوى جودة الحياة.

- **صدق المقياس**:

لم يتم التحقق كذلك من صدق هذا المقياس من حيث الصوغ اللغوي والوضوح والشمولية، وذلك لاعتماد الباحثة المقياس ذاته الذي أعده (منسي وكاظم) بعد تبيئته وتحكيمه في العديد من الدراسات على المجتمع السعودي(سليمان2006، المالكي2011، وأبو راسين2012).

**جدول (٤) معاملات ارتباط بنود مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ومعامل ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس**

| جودة الصحة العامة | | جودة الحياة الأسرية والاجتماعية | | جودة التعليم والدراسة | |
|---|---|---|---|---|---|
| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
| ١ | ٠.٣٤٠١ ❖❖ | ١١ | ٠.٦٩٩٤ ❖❖ | ٢١ | ٠.٥٠٦٠ ❖❖ |
| ٢ | ٠.٤٧٢١ ❖❖ | ١٢ | ٠.٦٩٦٣ ❖❖ | ٢٢ | ٠.٥٤٥٦ ❖❖ |
| ٣ | ٠.٤٥٧٤ ❖❖ | ١٣ | ٠.٧٣٣٠ ❖❖ | ٢٣ | ٠.٤١٦٢ ❖❖ |
| ٤ | ٠.٤٧٨٣ ❖❖ | ١٤ | ٠.٤٤٢٩ ❖❖ | ٢٤ | ٠.٦٧١٩ ❖❖ |
| ٥ | ٠.٦٤٥٠ ❖❖ | ١٥ | ٠.٦٧٤٨ ❖❖ | ٢٥ | ٠.٥٢٣٧ ❖❖ |
| ٦ | ٠.٥٢٣٥ ❖❖ | ١٦ | ٠.٧٢٤٣ ❖❖ | ٢٦ | ٠.٦١٣٣ ❖❖ |
| ٧ | ٠.٥٤٢١ ❖❖ | ١٧ | ٠.٦٨٢١ ❖❖ | ٢٧ | ٠.٦٦٩٤ ❖❖ |
| ٨ | ٠.٣٢٨٤ ❖❖ | ١٨ | ٠.٤٥٢٩ ❖❖ | ٢٨ | ٠.٣٦٥١ ❖❖ |
| ٩ | ٠.٣٥٣٥ ❖❖ | ١٩ | ٠.٧٣٨٢ ❖❖ | ٢٩ | ٠.٦١٩٩ ❖❖ |
| ١٠ | ٠.٤٧٧٣ ❖❖ | ٢٠ | ٠.٥٨١٣ ❖❖ | ٣٠ | ٠.٣٣٩١ ❖❖ |
| الكلي | ٠.٦٣٣٥ ❖❖ | الكلي | ٠.٧٩٣٣ ❖❖ | الكلي | ٠.٧١٣٩ ❖❖ |
| **جودة العواطف والوجداني** | | **جودة الصحة النفسية** | | **جودة شغل الوقت وإدارته** | |
| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
| ٣١ | ٠.٥٣٧٢ ❖❖ | ٤١ | ٠.٤٥٩٤ ❖❖ | ٥١ | ٠.٤٥٧١ ❖❖ |
| ٣٢ | ٠.٥١٢٦ ❖❖ | ٤٢ | ٠.٤٣٧٥ ❖❖ | ٥٢ | ٠.٤١٠٨ ❖❖ |
| ٣٣ | ٠.٤٧٩٦ ❖❖ | ٤٣ | ٠.٥٤٣٨ ❖❖ | ٥٣ | ٠.٥٦٦٩ ❖❖ |
| ٣٤ | ٠.٥٨٦٩ ❖❖ | ٤٤ | ٠.٦٤٢١ ❖❖ | ٥٤ | ٠.٣٩٩٧ ❖❖ |
| ٣٥ | ٠.٣٥٨٣ ❖❖ | ٤٥ | ٠.٤١٩٠ ❖❖ | ٥٥ | ٠.٣٢٩٧ ❖❖ |
| ٣٦ | ٠.٥٢١٨ ❖❖ | ٤٦ | ٠.٦٥٣٨ ❖❖ | ٥٦ | ٠.٥١٦٢ ❖❖ |
| ٣٧ | ٠.٣٣٥٤ ❖❖ | ٤٧ | ٠.٥٥٩٨ ❖❖ | ٥٧ | ٠.٣٩١٠ ❖❖ |
| ٣٨ | ٠.٦٦٧٠ ❖❖ | ٤٨ | ٠.٦٦٥٠ ❖❖ | ٥٨ | ٠.٤٧٠٨ ❖❖ |
| ٣٩ | ٠.٥٤٣٤ ❖❖ | ٤٩ | ٠.٥٢٧٩ ❖❖ | ٥٩ | ٠.٥١٢٩ ❖❖ |
| ٤٠ | ٠.٤٩٧٠ ❖❖ | ٥٠ | ٠.٧٢٨٥ ❖❖ | ٦٠ | ٠.٣٦٨٨ ❖❖ |
| الكلي | ٠.٧٨٩٠ ❖❖ | الكلي | ٠.٧٨٠٠ ❖❖ | الكلي | ٠.٤٩٠٨ ❖❖ |

❖❖ دالة عند مستوى 0.01

- **صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة**:

وإنما جرى التحقق من خلال حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما في الجدول (٤).

- **ثبات المقياس**:

للتحقق من ثبات المقياس فقد جرى حسابه بالطرائق الثلاثة التي استخدمت في حساب مقياس الصلابة النفسية، وعلى العينة ذاتها، والجدول (٥) يوضح النتائج.

**الجدول (٥) معاملات ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة**

| البعد | عدد البنود | معامل ثبات ألفا كرونباخ | معامل ثبات التجزئة النصفية | معاملات ثبات الإعادة |
|---|---|---|---|---|
| جودة الصحة العامة | ١٠ | ٠.٥٧ | ٠.٧٧ | ٠.٨٦٥٥ ❖❖ |
| جودة الحياة الأسرية والاجتماعية | ١٠ | ٠.٨٤ | ٠.٨٥ | ٠.٨٨٦٧ ❖❖ |
| جودة التعليم والدراسة | ١٠ | ٠.٧٥ | ٠.٧٢ | ٠.٨٩٢٤ ❖❖ |
| جودة العواطف والوجدانى | ١٠ | ٠.٧٩ | ٠.٧٩ | ٠.٧٨٠١ ❖❖ |
| جودة الصحة النفسية | ١٠ | ٠.٨٠ | ٠.٦٥ | ٠.٧٩٣١ ❖❖ |
| جودة شغل الوقت وإدارته | ١٠ | ٠.٤٤ | ٠.٤٢ | ٠.٨٨٣٥ ❖❖ |
| الثبات الكلى لمقياس جودة الحياة | ٦٠ | ٠.٩١ | ٠.٩٢ | ٠.٩٢٣٢ ❖❖ |

❖❖ دالة عند مستوى 0.01

ويتبين من الجدول (٥) أن جميع معاملات الثبات المحسوبة بوساطة الطرائق الثلاث التي استخدمت لحساب الثبات هي جيدة ومطمئنة، وهذه النتيجة تقدم مؤشراً يدعو للثقة بهذه الأداة، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

- **عرض نتائج الدراسة ومناقشتها** :

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الأول**: **ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات جامعة الملك سعود**؟.

وللإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياس، ومن ثم جرى تصنيف استجابات أفراد عينة الدراسة إلى ثلاث مستويات متساوية المدى وذلك على النحو التالي: فئة مستوى الصلابة المرتفع وتتمثل في الحاصلات على مدى المتوسطات التي تتراوح(2,34 ـ 3.00) وفئة مستوى الصلابة المتوسط تتمثل في الحاصلات على مدى المتوسطات التي تتراوح ( 1.68ـ2.33) بينما حددت فئة مستوى الصلابة المنخفض في الحاصلات على مدى المتوسطات تتراوح بين(1.00ـ 1.67). والجدول رقم(6) يبين النتائج.

وبالعودة إلى الجدول (٦) ولتحديد مستوى الصلابة النفسية فقد جرى مقارنة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس، وأبعاده الفرعية، ضمن المدى الذي تقع فيه بناءً على المعايير التي اعتمدت في البحث، وقد جاء مستوى

الصلابة النفسية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية( التحدي، والتحكم) متوسطة حيث تقع جميعها ضمن مدى المتوسط والذي تتراوح درجاته بين((1.68ـ2.33) باستثناء بُعد الالتزام والذي جاء بالمرتبة الأولى حيث نجد المتوسط الحسابي لهذا البُعد يقع ضمن مدى المستوى المرتفع من الصلابة( 2,34 ـ 3.00). ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء القيم الاجتماعية والدينية السائدة في المجتمع السعودي والتي أدت إلى شعور الطالبات بالتزام بالمبادئ والقيم وأن لديهن أهدافا يعملن على تحقيقها. هذا وأن ما حققته المرأة السعودية في المرحلة الحالية من نجاحات في مجالات عدة يفسر لنا أيضاً مدى اعتقادها بقدرتها على التحدي والمثابرة في تجاوز كثير من الضغوط والعقبات. في حين يمكن أن نعزو أن بُعد التحكم جاء في المرتبة الثالثة إلى أن العديد من الطالبات ما زلن يملّن إلى الاعتقاد بدور الحظ والصدفة والعوامل الخارجية المحيطة، والتي يمكن أن تؤثر في مجرى حياتهن وتحد من قدرتهن على اتخاذ القرارات والتحكم بما يحدث لهن.

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها تنازلياً لدرجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية

| الأبعاد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الترتيب |
|---|---|---|---|
| الالتزام | ٢.٣٨ | ٠.٢٥ | ١ |
| التحكم | ٢.١٧ | ٠.٢٤ | ٣ |
| التحدي | ٢.٢٦ | ٠.٢٦ | ٢ |
| الدرجة الكلية للمقياس | ٢.٢٧ | ٠.٢١ | |

ويمكننا عزو المستوى الكلي المتوسط من الصلابة النفسية إلى أن الطالبات في المرحلة الجامعية وجلّ اهتماماتهن هو التحصيل والنجاح، وبالتالي لم يخبرن مواقف صعبة وشاقة يمكن تظهر بوضوح مستوى الصلابة النفسية لديهن. وهذا يتفق مع ما أشار إليه لانج Lange المشار إليه في (العبدلي2012) أن" كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة النفسية، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (دخان والحجار) والتي أظهرت الترتيب نفسه فيما يتعلق بالأبعاد الفرعية للمقياس، بينما نجد أنها تختلف مع ما توصلت إليه دراسة(البيرقدار) والتي أظهرت مستوى منخفض من الصلابة لدى أفراد العينة.

- **نتائج السؤال الثاني: ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود؟.**

وقد جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية وأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة، وكذلك جرى تصنيف استجابات أفراد عينة الدراسة إلى خمس مستويات متساوية المدى وذلك على النحو التالي: حيث تراوح مدى المتوسطات لمستوى جودة مرتفع بين( 4.21ـ 5.00) ومستوى فوق المتوسط بين(3.41 ــ 4.20) بينما تراوح مدى المتوسطات لفئة متوسط

بين(2.61ـ3.40) في حين تراوحت متوسطات فئة دون الوسط بين(1.81 - 2.60) وأخيراً تراوحت متوسطات فئة منخفضة بين(1.00 ـ 1.80). وكانت نتائج الدراسة كما يوضح الجدول (٧):

**جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها تنازلياً لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة.**

| الأبعاد | المتوسط الحسابي◆ | الانحراف المعيارى | الترتيب |
|---|---|---|---|
| جودة الصحة العامة | ٣.٥٦ | ٠.٤٥ | ٤ |
| جودة الحياة الأسرية والاجتماعية | ٤.٠١ | ٠.٧٠ | ١ |
| جودة التعليم والدراسة | ٣.٧٤ | ٠.٦٣ | ٢ |
| جودة العواطف والوجدان | ٣.٢٥ | ٠.٥٦ | ٥ |
| جودة الصحة النفسية | ٣.٦٢ | ٠.٦٣ | ٣ |
| جودة شغل الوقت وإدارته | ٣.٠٧ | ٠.٤٣ | ٦ |
| الدرجة الكلية للمقياس | ٣.٥٤ | ٠.٤١ | |

وبالعودة للجدول (٧) يلاحظ أن خلال مقارنة المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية للمقياس وكذلك للأبعاد الفرعية، ضمن المدى الذي تقع فيه. أن مستوى الكلي لجودة الحياة والأبعاد الفرعية وهي(جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والذي جاء بالمرتبة الأولى، تلاه جودة التعليم في المرتبة الثانية، ومن ثم جودة الصحة النفسية في المرتبة الثالثة، وجودة الصحة العامة في المرتبة الرابعة) تقع جميعها في مدى مستوى المتوسطات التي تتراوح بين(3.41 ـ 4.20) والذي حدد بالمستوى فوق المتوسط لجودة الحياة. ماعدا جودة العواطف والوجدان، وجودة شغل الوقت وإدارته، حيث تقعان ضمن مدى مستوى المتوسطات التي تتراوح بين(2.61 ـ 3.40) والذي حدد بالمستوى المتوسط من جودة الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالقول أن الدعم والمساندة بكل أنواعها التي توفرها الأسرة والجامعة للطالبات من شأنها أن تزيد من إدراكهن لمستوى جودة الحياة في هذه المجالات، هذا يمكن أن يكون مؤشراً جيداً ينعكس أيضاً على مستوى جودة الصحة النفسية والجسدية لديهن، وتتفق هذه النتيجة مع آراء العديد من الباحثين والمختصين في هذا المجال، فقد أشار(الأشول2005) إلى أن "جودة الحياة تتمثل في رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة".

كما توصل بايلي وميلر(Baily and Miller, 1998) في دراستهما إلى أن للعلاقات الأسرية والأدوار الاجتماعية أهمية في إدراك الطلبة لجودة الحياة.

في حين يمكن تفسير أن جودة العواطف، وجودة إدارة الوقت قد جاءت في المرتبة الخامسة والسادسة على التوالي ربما يرجع ذلك إلى ثقافة المجتمع وعاداته والتي تؤثر بدورها فيما يتعلق بصعوبة التعبير عن العواطف والوجدان،

وكذلك بفرض قيود أيضاً على الفتاة تحد من إمكانية شغل أوقات فراغها بممارسة الهوايات وتنمية المواهب لديهن.

وتتفق هذه الدراسة مع نتائج الدراسات(سليمان2009، وكاظم وبهادلي2006، والعادلي2009، وحسن وآخرون2007، أبو راسين2012)، حول وجود مستويات مرتفعة وفوق المتوسط ومتوسطة من جودة الحياة الكلي وفي بعض الأبعاد الفرعية المتضمنة في المقاييس المستخدمة من قبل الباحثين، بينما نجد أنها تختلف عن دراسة(نعيسة 2012) والتي أظهرت مستوى منخفض من جودة الحياة لدى الطلبة.

- **نتائج السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة؟.**

وقد جرى حساب معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة وذلك على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياسين المستخدمين في الدراسة الحالية.

**جدول (٨) معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات عينة البحث في أبعاد مقياس الصلابة النفسية وبين درجاتهم في أبعاد مقياس جودة الحياة.**

| أبعاد مقياس جودة الحياة / أبعاد مقياس الصلابة النفسية | | الالتزام | التحكم | التحدي | الدرجة الكلي للصلابة النفسية |
|---|---|---|---|---|---|
| جودة الصحة العامة | معامل الارتباط | ٠.١٥٥٥ ❖❖ | ٠.٠٨٩٣ | ٠.٢٠٨٨ ❖❖ | ٠.١٨٦٤ ❖❖ |
| جودة الحياة الأسرية والاجتماعية | معامل الارتباط | ٠.٥٤٨٦ ❖❖ | ٠.٢٩٤٢ ❖❖ | ٠.٣٩٦٨ ❖❖ | ٠.٥٠٦٧ ❖❖ |
| جودة التعليم والدراسة | معامل الارتباط | ٠.٥٥٠٥ ❖❖ | ٠.٣٥٩٧ ❖❖ | ٠.٤٤٣٩ ❖❖ | ٠.٥٥١٠ ❖❖ |
| جودة العواطف والوجداني | معامل الارتباط | ٠.٣٨٩٥ ❖❖ | ٠.٣٨٥٩ ❖❖ | ٠.٤٤١٩ ❖❖ | ٠.٤٩٢٧ ❖❖ |
| جودة الصحة النفسية | معامل الارتباط | ٠.٥٤٦٠ ❖❖ | ٠.٤٣١٦ ❖❖ | ٠.٤٨٤٩ ❖❖ | ٠.٥٩٤٠ ❖❖ |
| جودة شغل الوقت وإدارته | معامل الارتباط | ٠.١٩٣٦ ❖❖ | ٠.١٠٩٣ | ٠.١٩٣٣ ❖❖ | ٠.٢٠٣٩ ❖❖ |
| الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة | معامل الارتباط | ٠.٥٨٩٧ ❖❖ | ٠.٤١١٨ ❖❖ | ٠.٥٢٥٠ ❖❖ | ٠.٦٢١٦ ❖❖ |

❖❖ دالة عند مستوى 0.01

وبالرجوع إلى قيم الارتباطات في الجدول (٨) يلاحظ أن هناك علاقة طردية موجبة بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياسين، وجميع هذه القيم دالة عند مستوى دلالة(0.01). باستثناء عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين بُعد التحكم وكل من( جودة الحياة الصحية، وجودة شغل الوقت وإدارته) حيث كانت العلاقة شبه منعدمة.

وترى الباحثة أن وجود العلاقة الإيجابية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، يرجع ذلك إلى أن إدراك الفرد لجودة الحياة هو نتاج لاستثمار القدرات والطاقات الكامنة التي تمنحه القوة والتحمل، وهذا يدل على أن مقومات

الصلابة النفسية يمكن أن تساهم بشكل فعال في فهم مواقف الحياة الضاغطة ومواجهتها بفعالية وإيجابية.، وصولاً إلى الشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة. وتتسق هذه النتيجة مع ما جاء في الاطار النظري حول أهمية وجود الشخصية الصلبة من أجل تطوير وتحسين نوعية الحياة لدى الفرد.

فقد أشار محرم(1994) إلى أن جودة السلوك الإنساني يسهم في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة بالإنسان والخدمات التي تقدم له.

وتتفق هذه النتيجة مع أشار إليه كل من(جيرسونGerson,1998 وميكستين Mcsteen,1997) في أن مكونات الصلابة النفسية تمثل دافعاً لتحمل المسؤولية والقدرة على التغلب على أحداث الحياة الضاغطة.

كما وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة(بوركبوي 2014، سلامي وآخرون2013، محمد 2013، نجوين وشولتز 2012)

أما فيما يتعلق بعدم وجود علاقة بين التحكم وكل من (جودة الحياة الصحية، وجودة شغل الوقت وإدارته)، حيث نرى أن هذا النتيجة ربما تكون منطقية وفقاً لنتائج السؤال الأول حيث جاء مستوى بُعد التحكم في المرتبة الثالثة والأخيرة لدى الطالبات، وربما يرجع ذلك إلى المفاهيم والاعتقادات لدى الطالبات بأن الصحة والمرض تتحكم فيهما عوامل خارجة عن قدرتهن على ضبطها، إضافة إلى أنهن في مرحلة الشباب التي تتسم بالحيوية والنشاط وأن معظمهن يتمتعن بصحة جسدية جيدة. وفيما يتعلق أيضاً بعدم وجود العلاقة بين التحكم وجودة شغل الوقت وإدارته يرجع هذا برأي الباحثة إلى أن وضع الفتاة في المجتمع السعودي ما زال يحكمه العادات وتقاليد التي تحد من إمكانية استثمار الوقت وتنظيمه وممارسة الهوايات، بل تقضي الفتاة معظم وقتها في البيت، وهذا ربما يؤدي إلى هدر الطالبات الوقت فيما لا يعود عليهن بما ينفع من خلال قضاء وقت طويل باستخدام شبكات التواصل الالكترونية. وهذا ما يتطلب منا الاهتمام بتعليم مهارات إدارة الوقت بكفاءة وفعالية.

- **نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات على مقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي، التخصص، التقدير)؟.**

- **الفروق باختلاف المستوى الدراسي** :

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار( ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وقد جرى التعامل مع هذا المتغير من خلال دمج المستوى الثالث والرابع بمستوى واحد وذلك لوجود عدد كبير من أفراد عينة الدراسة بين هذين المستويين، وكذلك الحال فيما يتعلق بالمستوى السادس والسابع. والجدول (٩) يوضح النتائج:

**جدول (٩) اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي.**

| البعد | المستوى الدراسي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة | التعليق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الالتزام | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٢.٣٧ | ٠.٢٦ | ٠.٥٦ | ٠.٥٧٥ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٢.٣٨ | ٠.٢٥ | | | |
| التحكم | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٢.١٧ | ٠.٢٧ | ٠.٠٤ | ٠.٩٦٦ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٢.١٧ | ٠.٢٢ | | | |
| التحدي | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٢.٢٦ | ٠.٢٤ | ٠.٠٢ | ٠.٩٨٢ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٢.٢٦ | ٠.٢٦ | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٢.٢٧ | ٠.٢٢ | ٠.٢٤ | ٠.٨١٤ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٢.٢٧ | ٠.٢٠ | | | |

يتضح من الجدول (٩) أن قيم (ت) غير دالة في الدرجة الكلية وكافة الأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لاختلاف المستوى الدراسي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التقارب بين الصفوف الدراسية بين المستويين المحددين بالدراسة، إذ ينتميان إلى مرحلة دراسية وعمرية واحدة والتي تميز أفرادها بخصائص وسمات تكاد تكون متقاربة إلى حد ما، وكذلك أن البيئة التعليمية واحدة ومتشابهة من حيث المناهج وطرائق التدريس والنمط الإداري والإشراف. وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة (البيرقدار 2011) فيما يتعلق بمستوى الصلابة لمصلحة المستوى الأخير من الدراسة.

- **الفروق باختلاف التخصص**:

وقد جرى استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي(ف) لدلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق باختلاف المتغيرات(التخصص، التقدير) والجداول التالية توضح النتائج التي تم التوصل إليها:

**جدول رقم(١٠) اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية باختلاف التخصص.**

| البعد | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | التعليق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الالتزام | بين المجموعات | ٠.٦٩ | ٣ | ٠.٢٣ | ٣.٦٠ | ٠.٠١٤ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ١٩.٢١ | ٣٠٣ | ٠.٠٦ | | | |
| التحكم | بين المجموعات | ٠.٥٩ | ٣ | ٠.٢٠ | ٣.٥٢ | ٠.٠١٦ | دالة عند مستوى ٠.٠٥ |
| | داخل المجموعات | ١٦.٩١ | ٣٠٣ | ٠.٠٦ | | | |
| التحدي | بين المجموعات | ١.٠٩ | ٣ | ٠.٣٦ | ٥.٨٣ | ٠.٠٠١ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ١٨.٩١ | ٣٠٣ | ٠.٠٦ | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية | بين المجموعات | ٠.٦٦ | ٣ | ٠.٢٢ | ٥.٤٠ | ٠.٠٠١ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ١٢.٣٩ | ٣٠٣ | ٠.٠٤ | | | |

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيم (ف) دالة عند مستوى(0.05) فأقل في الأبعاد: (الالتزام، التحكم، التحدي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في تلك الأبعاد لمقياس الصلابة النفسية، تعود لاختلاف التخصص. وقد تم استخدام اختبار شيفيه للكشف عن مصدر تلك الفروق.

**جدول رقم(١١) اختبار شيفيه لتوضيح مصدر الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية باختلاف التخصص.**

| البعد | التخصص | المتوسط الحسابي | علم النفس | التربية الخاصة | رياض الأطفال | إدارة الأعمال | الفرق لصالح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الالتزام | علم النفس | ٢.٣٧ | | | | | |
| | التربية الخاصة | ٢.٣٨ | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٢.٢٩ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٢.٤٤ | | | ❖ | | إدارة الأعمال |
| التحكم | علم النفس | ٢.٢٠ | | | ❖ | | علم النفس |
| | التربية الخاصة | ٢.١٨ | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٢.٠٧ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٢.١٧ | | | | | |
| التحدي | علم النفس | ٢.٢٩ | | | ❖ | | علم النفس |
| | التربية الخاصة | ٢.٢٥ | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٢.١٢ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٢.٢٨ | | | ❖ | | إدارة الأعمال |
| الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية | علم النفس | ٢.٢٩ | | | ❖ | | علم النفس |
| | التربية الخاصة | ٢.٢٧ | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٢.١٦ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٢.٣٠ | | | ❖ | | إدارة الأعمال |

❖ تعني وجود فروق دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم(١١) وجود فروق دالة عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الطالبات في تخصص إدارة أعمال، ومتوسط درجات الطالبات تخصص رياض أطفال وذلك على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية والأبعاد الفرعية للصلابة وهي(الالتزام، التحدي) وهذه الفروق لمصلحة طالبات تخصص إدارة الأعمال.

كما توجد فروق دالة عند مستوى(0.05) بين متوسطات درجات الطالبات تخصص علم النفس، ومتوسط درجات الطالبات تخصص رياض الأطفال وذلك على الدرجة الكلية للصلابة النفسية والأبعاد الفرعية للمقياس(التحكم، التحدي) وهذه الفروق لمصلحة طالبات علم النفس.

ويمكننا تفسير هذه النتيجة بأن هذه الفروق يمكن أن تعزى إلى المناهج الدراسية في كل من تخصص إدارة أعمال(موارد بشرية) وتخصص علم النفس، لا تقتصر على الجانب المعرفي التعليمي فقط، بل تتضمن معلومات وموضوعات عن تطوير الذات والتنمية البشرية والتي تتضمن العديد من الأنشطة والمهارات التي يمكن أن تثري قدراتهن وتعمل على تفتيح القوى الكامنة لديهن وتكسبهن سمات شخصية إيجابية. وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسة(البيرقدار 2011، ومحمد2013) فيما يتعلق بوجود فروق في مستوى الصلابة لمصلحة التخصص العلمي.

- **الفروق باختلاف التقدير**:

**جدول(١٢) اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية باختلاف التقدير.**

| البعد | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | التعليق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الالتزام | بين المجموعات | ٠.٦١ | ٣ | ٠.٢٠ | ٣.٢٠ | ٠.٠٢٤ | دالة عند مستوى ٠.٠٥ |
| | داخل المجموعات | ١٧.٦٥ | ٢٧٨ | ٠.٠٦ | | | |
| التحدي | بين المجموعات | ٠.٨٨ | ٣ | ٠.٢٩ | ٥.٢٤ | ٠.٠٠٢ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ١٥.٤٧ | ٢٧٨ | ٠.٠٦ | | | |
| التحكم | بين المجموعات | ٠.٤٤ | ٣ | ٠.١٥ | ٢.٢٦ | ٠.٠٨٢ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ١٨.٠٢ | ٢٧٨ | ٠.٠٧ | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية | بين المجموعات | ٠.٥٨ | ٣ | ٠.١٩ | ٤.٥٨ | ٠.٠٠٤ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ١١.٦٨ | ٢٧٨ | ٠.٠٤ | | | |

وبالعودة إلى الجدول رقم (١٢) نجد أن قيم (ف) دالة عند مستوى (0.05) فأقل وذلك في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وعلى الأبعاد الفرعية للصلابة (الالتزام، التحدي). وباستخدام اختبار شيفيه للكشف عن مصدر تلك الفروق. الجدول (١٣) يوضح النتائج.

**جدول رقم (١٣) اختبار شيفيه لتوضيح مصدر الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية باختلاف التقدير.**

| البعد | التقدير | المتوسط الحسابي | مقبول | جيد | جيد جداً | ممتاز | الفرق لصالح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الالتزام | مقبول | ٢.٢٣ | | | | | |
| | جيد | ٢.٣٤ | | | | | |
| | جيد جداً | ٢.٣٨ | | | | | |
| | ممتاز | ٢.٤١ | ❖ | | | | ممتاز |
| التحدي | مقبول | ٢.٠٥ | | | | | |
| | جيد | ٢.٠٩ | | | | | |
| | جيد جداً | ٢.١٨ | | | | | |
| | ممتاز | ٢.٢٢ | ❖ | ❖ | | | ممتاز |
| الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية | مقبول | ٢.١٣ | | | | | |
| | جيد | ٢.٢٣ | | | | | |
| | جيد جداً | ٢.٢٧ | | | | | |
| | ممتاز | ٢.٣١ | ❖ | | | | ممتاز |

❖ تعني وجود فروق دالة عند مستوى ٠.٠٥

ويتضح من الجدول أنفاً وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(0.05) بين متوسطات درجات الطالبات على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وبعد (الالتزام) بين الطالبات الحاصلات على تقدير (مقبول)، وبين الطالبات الحاصلات على تقدير (ممتاز)، وذلك لمصلحة الطالبات الحاصلات على تقدير (ممتاز).

كما توجد فروق دالة في بعد (التحدي) بين الطالبات الحاصلات على تقديرات (مقبول، جيد)، وبين الطالبات الحاصلات على تقدير(ممتاز)، وذلك لمصلحة الطالبات الحاصلات على تقدير (ممتاز). وترى الباحثة إنه من المنطقي أن يرتبط كل من الإلتزام والتحدي بالمستويات مرتفعة من المعدل التراكمي للطالبة وذلكَ وفقاً لما يتضمنه الالتزام من اعتقاد الفرد بضرورة الاندماج في محيط عمله، وبتحمله مسؤوليات عمله، وبكفاءته في الإنجاز، وكذلك بما يتضمنه التحدي من اعتقاد الطالبة بأن التغيير المتجدد أمر ضروري وحتمي لا بد منه من أجل ارتقائه، وتخطي الصعوبات وصولاً للتفوق. وبالتالي يمكن القول أن الطالبات الأكثر صلابة هن أكثر مقاومة وقدرة على تحمل الظروف الدراسية وأعباءها، مما ينعكس ذلك على مستواهم التحصيلي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة(العبدلي 2012) أن نتائج درجات المتفوقين كانت مرتفعة على كل من الالتزام والتحدي، ومنخفضة في بُعد التحكم.

- **نتائج السؤال لخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات على مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغيرات البحث:(المستوى الدراسي، التخصص، التقدير)؟.**

قامت الباحثة باستخدام اختبار(ت) للدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف على الفروق وفقاً لمتغير( المستوى الدراسي).

- **الفروق باختلاف المستوى الدراسي** :

يلاحظ من الجدول رقم (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة بأبعاده الفرعية، ما عدا وجود فروق دالة عند مستوى(0.05) في بُعد(جودة شغل الوقت وإدارته)، وهذه الفروق لمصلحة المستوى السادس والسابع، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة في الصفوف الأخيرة من الجامعة يشعرون بتحمل المسؤولية وضرورة استثمار الوقت للقيام بالمهام المطلوبة منهم في الجامعة، لذلك فمن الضروري أن يكونوا أكثر تنظيماً وإدارة للوقت وليساعدهم هذا على إنجاز الأهداف والطموحات الشخصية، والأكاديمية، والمهنية، وربما يكون ذلك ناجم عن الخبرات والمهارات المتعلمة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه لاوتن( Lawton, 1999) بأنه كلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته.

**جدول رقم (١٤) اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة باختلاف المستوى الدراسي.**

| البعد | المستوى الدراسي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة | التعليق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| جودة الصحة العامة | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٣.٦٠ | ٠.٤٣ | ١.١١ | ٠.٢٦٩ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٣.٥٤ | ٠.٤٦ | | | |
| جودة الحياة الأسرية والاجتماعية | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٣.٩٨ | ٠.٧١ | ٠.٤٨ | ٠.٦٢٨ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٤.٠٢ | ٠.٧٠ | | | |
| جودة التعليم والدراسة | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٣.٧١ | ٠.٦٢ | ٠.٦٢ | ٠.٥٣٦ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٣.٧٦ | ٠.٦٤ | | | |
| جودة العواطف والوجداني | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٣.٢٤ | ٠.٥٨ | ٠.٣٨ | ٠.٧٠١ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٣.٢٦ | ٠.٥٤ | | | |
| جودة الصحة النفسية | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٣.٦٤ | ٠.٧٠ | ٠.٤١ | ٠.٦٨٣ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٣.٦١ | ٠.٥٨ | | | |
| جودة شغل الوقت وإدارته | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٣.٠١ | ٠.٣٩ | ٢.٠٧ | ٠.٠٣٩ | دالة عند مستوى ٠.٠٥ |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٣.١٢ | ٠.٤٥ | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة | الثالث+ الرابع | ١٢٥ | ٣.٥٣ | ٠.٤٢ | ٠.٤٢ | ٠.٦٧٧ | غير دالة |
| | السادس+ السابع | ١٨٢ | ٣.٥٥ | ٠.٤١ | | | |

- **الفروق باختلاف التخصص**:

كما تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي(ف) لدلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين، وذلك للتعرف إلى الفروق باختلاف المتغيرات(التخصص، التقدير).

**جدول رقم (١٥) اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة باختلاف التخصص.**

| البعد | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | التعليق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| جودة الصحة العامة | بين المجموعات | ٠.٤٦ | ٣ | ٠.١٥ | ٠.٧٨ | ٠.٥٠٨ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ٦٠.١٨ | ٣٠٣ | ٠.٢٠ | | | |
| جودة الحياة الأسرية والاجتماعية | بين المجموعات | ٧.٣٣ | ٣ | ٢.٤٤ | ٥.١٥ | ٠.٠٠٢ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ١٤٣.٧٧ | ٣٠٣ | ٠.٤٧ | | | |
| جودة التعليم والدراسة | بين المجموعات | ٤.٤٧ | ٣ | ١.٤٩ | ٣.٨٧ | ٠.٠١٠ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ١١٦.٦٥ | ٣٠٣ | ٠.٣٩ | | | |
| جودة العواطف والوجداني | بين المجموعات | ٢.٤٢ | ٣ | ٠.٨١ | ٢.٦٥ | ٠.٠٤٩ | دالة عند مستوى ٠.٠٥ |
| | داخل المجموعات | ٩٢.٤٥ | ٣٠٣ | ٠.٣١ | | | |
| جودة الصحة النفسية | بين المجموعات | ٥.٢٦ | ٣ | ١.٧٥ | ٤.٥٥ | ٠.٠٠٤ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ١١٦.٧٢ | ٣٠٣ | ٠.٣٩ | | | |
| جودة شغل الوقت وإدارته | بين المجموعات | ١.٦٠ | ٣ | ٠.٥٣ | ٢.٩٧ | ٠.٠٣٢ | دالة عند مستوى ٠.٠٥ |
| | داخل المجموعات | ٥٤.٣٤ | ٣٠٣ | ٠.١٨ | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة | بين المجموعات | ٢.٦٣ | ٣ | ٠.٨٨ | ٥.٤٨ | ٠.٠٠١ | دالة عند مستوى ٠.٠١ |
| | داخل المجموعات | ٤٨.٤٧ | ٣٠٣ | ٠.١٦ | | | |

يتضح من الجدول رقم(١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة في(جودة الصحة العامة) تعود لاختلاف التخصص. ويمكننا تفسير هذه النتيجة بالقول أن معظم الطالبات يتمتعن بالحيوية والنشاط. وبالتالي لا يعانين من أمراض أو مشكلات صحية أي كان تخصصهم الجامعي.

وبالعودة ثانية للجدول(١٥) يلاحظ أن قيم (ف) دالة عند مستوى (0.05) فأقل في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية الأخرى المتضمنة في المقياس مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لاختلاف التخصص. وقد جرى استخدام اختبار أقل فرق دال(LSD) للكشف عن مصدر الفروق لعدم تمكن اختبار شيفيه من الكشف عنها.

**جدول رقم (١٦) اختبار(LSD) لتوضيح مصدر الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة باختلاف التخصص.**

| البعد | التخصص | المتوسط الحسابي | علم النفس | التربية الخاصة | رياض الأطفال | إدارة الأعمال | الفرق لصالح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| جودة الحياة الأسرية والاجتماعية | علم النفس | ٣.٩٤ | | | | | |
| | التربية الخاصة | ٤.١٣ | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٣.٧٥ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٤.٢١ | | | ❖ | | إدارة الأعمال |
| جودة التعليم والدراسة | علم النفس | ٣.٧٥ | | | | | |
| | التربية الخاصة | ٣.٦٢ | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٣.٥٦ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٣.٩٢ | | | ❖ | | إدارة الأعمال |
| جودة العواطف والوجدان | علم النفس | 3.38 | | | ❖ | ❖ | علم النفس |
| | التربية الخاصة | ٣.٢٩ | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٣.١٠ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٣.٢٢ | | | | | |
| جودة الصحة النفسية | علم النفس | ٣.٧٩ | | ❖ | | | علم النفس |
| | التربية الخاصة | 3.36 | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٣.٦٧ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | 3.60 | | | | | |
| جودة شغل الوقت وإدارته | علم النفس | ٣.٠٦ | | | | | |
| | التربية الخاصة | ٢.٩٥ | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٣.٠٧ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٣.١٨ | | ❖ | | | إدارة الأعمال |
| الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة | علم النفس | ٣.٦٨ | | ❖ | ❖ | | علم النفس |
| | التربية الخاصة | 3.52 | | | | | |
| | رياض الأطفال | ٣.٣٩ | | | | | |
| | إدارة الأعمال | ٣.٥٤ | | | | | |

❖ تعني وجود فروق دالة عند مستوى 0.05

ويظهر من الجدول رقم (١٦) وجود فروق دالة عند مستوى(0.05) على النحو التالي: توجد فروق دالة في(جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة) بين متوسطات درجات لطالبات في تخصص (رياض أطفال)، وبين متوسطات درجات الطالبات في تخصص (إدارة الأعمال)، وكذلك توجد فروق دالة في(جودة شغل الوقت وإدارته) بين متوسطات درجات الطالبات في تخصص (تربية خاصة)، وبين الطالبات في تخصص (إدارة الأعمال)، وهذه الفروق لمصلحة الطالبات في تخصص (إدارة الأعمال).

ويمكننا تفسير هذه النتيجة بالقول أن الدعم المقدم سواءً من الأسرة والجامعة وخاصة للطلبة في التخصصات العلمية ينعكس إيجاباً في زيادة إدراكهم لجودة الحياة على هذين البعدين، وبالتالي يمكن أن يشجعهم هذا على الاستمتاع والاستثمار الأفضل لشغل الوقت وإدارته. وهذا ما عبرت عنه العديد من الطالبات الدراسات في قسم إدارة الأعمال المشمولات بالدراسة" بأنهن يتلقين التشجيع والدعم من أسرهن والمحيطين بهن لدراسة هذا التخصص كونه مرتبط بتوفر فرص عمل عديدة ومتوفرة في المملكة". وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة (سليمان2009، كاظم والبهادلي2006) والتي أشارت إلى وجود فروق في بعض أبعاد جودة الحياة لمصلحة التخصصات العلمية.

وبالعودة ثانية للجدول أنفاً يتضح أيضاً وجود فروق دالة في بعد (جودة العواطف والوجداني) بين متوسطات درجات الطالبات في تخصصات (إدارة أعمال، رياض أطفال)، وبين متوسطات درجات الطالبات في تخصص (علم النفس)، وذلك لمصلحة الطالبات في تخصص(علم النفس).

كذلك توجد فروق دالة في (جودة الصحة النفسية) بين متوسطات درجات الطالبات في تخصص (التربية الخاصة)، وبين متوسطات درجات الطالبات في تخصص (علم النفس)، وذلك لمصلحة الطالبات في تخصص (علم النفس).

كما يلاحظ فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة بين متوسطات درجات الطالبات في تخصصات (تربية الخاصة، رياض أطفال)، وبين متوسط درجات الطالبات في تخصص (علم النفس)، وذلك لمصلحة الطالبات في تخصص (علم النفس).

وأن تفسير هذه النتيجة لا يخرج عن تفسيرنا السابق بأن ما توفره المناهج والأنشطة في قسم علم النفس والتي تركز على النظريات والإرشادية والمعرفية التي تبني لديهن أفكار إيجابية تساعدهن على الوعي بمشاعرهن والتعبير عن انفعالاتهن وضبطها، مما قد يخلق لديهن مشاعر إيجابية وراحة نفسية ويكن أقدر على التعبير عن مشاعرهن.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة (العادلي2006) بوجود فروق مستوى جودة الحياة لمصلحة تخصص الدراسات الاجتماعية.

- **الفروق باختلاف التقدير**:

يظهر الجدول رقم (١٧) أن قيم (ف) دالة فقط عند مستوى(0.05) في بُعد(جودة التعليم والدراسة) تعود لاختلاف التقدير. وباستخدام اختبار أقل فرق دال (LSD) للكشف عن مصدر الفروق لعدم تمكن اختبار شيفيه من الكشف كانت النتائج كما هو موضح في الجدول(١٨).

**جدول رقم(١٧) اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق في درجات عينة الدراسة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة باختلاف التقدير.**

| البعد | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | التعليق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| جودة الصحة العامة | بين المجموعات | ٠.٣١ | ٣ | ٠.١٠ | ٠.٥٢ | ٠.٦٧١ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ٥٤.٦٣ | ٢٧٨ | ٠.٢٠ | | | |
| جودة الحياة الأسرية والاجتماعية | بين المجموعات | ٠.٢١ | ٣ | ٠.٠٧ | ٠.١٤ | ٠.٩٣٨ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ١٤١.٤١ | ٢٧٨ | ٠.٥١ | | | |
| جودة التعليم والدراسة | بين المجموعات | ٣.٣٦ | ٣ | ١.١٢ | ٢.٩٤ | ٠.٠٣٤ | دالة عند مستوى ٠.٠٥ |
| | داخل المجموعات | ١٠٥.٩٧ | ٢٧٨ | ٠.٣٨ | | | |
| جودة العواطف والوجداني | بين المجموعات | ٠.٦٩ | ٣ | ٠.٢٣ | ٠.٧٨ | ٠.٥٠٨ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ٨٢.٨٢ | ٢٧٨ | ٠.٣٠ | | | |
| جودة الصحة النفسية | بين المجموعات | ١.٢١ | ٣ | ٠.٤٠ | ١.٠٣ | ٠.٣٨٢ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ١٠٩.٦٦ | ٢٧٨ | ٠.٣٩ | | | |
| جودة شغل الوقت وإدارته | بين المجموعات | ٠.٣٥ | ٣ | ٠.١٢ | ٠.٦٥ | ٠.٥٨٦ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ٥٠.٣٤ | ٢٧٨ | ٠.١٨ | | | |
| الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة | بين المجموعات | ٠.٥٢ | ٣ | ٠.١٧ | ١.٠٧ | ٠.٣٦٢ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ٤٤.٨٤ | ٢٧٨ | ٠.١٦ | | | |

**جدول رقم(١٨) اختبار أقل فرق دال (LSD) لتوضيح مصدر الفروق في درجات عينة الدراسة في بعد جودة التعليم والدراسة باختلاف التقدير.**

| التقدير | المتوسط الحسابي | مقبول | جيد | جيد جداً | ممتاز | الفرق لصالح |
|---|---|---|---|---|---|---|
| مقبول | ٣.٤٣ | | | | | |
| جيد | ٣.٥٩ | | | | | |
| جيد جداً | ٣.٧٨ | * | | | | جيد جداً |
| ممتاز | ٣.٨٠ | * | | | | ممتاز |

* تعني وجود فروق دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق دالة عند مستوى(0.05) على بعد (جودة التعليم والدراسة) بين متوسط درجات الطالبات الحاصلات على تقدير (مقبول)، وبين كل من متوسط درجات الطالبات الحاصلات على تقدير (جيد جدا، وممتاز)، وذلك لصلحة الطالبات ذوات تقدير(جيد جدا، وممتاز). وترى الباحثة إن هذه النتيجة منطقية إذ أن الطالبات المتفوقات هن أكثر قدرة على إدراك ما تقدمه وتوفره الجامعات لهن من خدمات وإمكانات وموارد لتحسين العملية التعليمية وجودة برامجها، والارتقاء بها، وهذا ما يزيد من الدافعية لدّيهن في الاستفادة مما توفره الجامعة لتحقيق نتائج طيبة ومواجهة التحديات وزيادة الكفاءة الذاتية والتميز والتفوق. كما يمكننا القول أن التفوق الأكاديمي يعد أحد مؤشرات جودة التعليم، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة( الفرا والنواجحة2012) فيما يتعلق بالفروق في جودة الحياة لمصلحة مرتفعي التحصيل.

- **نتائج السؤال السادس: هل يمكن التنبؤ بدرجة جودة الحياة لدى عينة البحث من خلال الصلابة النفسية؟**

الإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج. ويعتمد هذا الأسلوب على إدراج بالترتيب أقوى العوامل المستقلة: (الالتزام، التحكم، التحدي) تأثيرا على المتغير التابع (درجة جودة الحياة)، لنصل بالنهاية إلى معادلة الانحدار تشتمل على الأبعاد التي لها تأثير على درجة جودة الحياة (ربما لا تكون جميع الأبعاد). وفي النتيجة المرفقة تم إدراج بعدين فقط من أبعاد مقياس الصلابة النفسية وهي على الترتيب: (الالتزام، التحدي). ولم يتم إدراج بعد التحكم لضعف تأثيره على جودة الحياة.

**جدول رقم (١٩) تحليل تباين الانحدار المتعدد (الخطوة الثانية) للتعرف على الأبعاد التي تسهم في التنبؤ بدرجة جودة الحياة.**

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | معامل التحديد $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| الانحدار | ٢٠.٣٥٣ | ٢ | ١٠.١٧٦ | ١٠٠.٦٢٥ (دالة عند ٠.٠١) | ٠.٤٠ |
| البواقي | ٣٠.٧٤٤ | ٣٠٤ | ٠.١٠١ | | |

يتضح من الجدول(١٩) أن قيمة ف دالة عند مستوى(0.01) مما يشير إلى وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من الأبعاد: (الالتزام، التحدي) على التنبؤ بدرجة جودة الحياة.

كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل التحديد R2 بلغ (0.40) أي أن تلك الأبعاد تفسر (40٪) من التباين الكلي لدرجة جودة الحياة.

وللحصول إلى معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التنبؤ بدرجة جودة الحياة يوضح الجدول (٢٠) قيم ثوابت معامل الانحدار (قيم ثوابت الأبعاد التي تتنبأ بدرجة جودة الحياة)

**جدول رقم(٢٠) قيم ثوابت معادلة الانحدار**

| المتغيرات المستقلة | قيمة الثابت | الخطأ المعياري | قيمة بيتا  | قيمة (ت) | مستوى دلالة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|
| ثابت الانحدار | ٠.٩٠٩ | ٠.١٧٧ | | ٤.٨٦٤ | ٠.٠٠٠ |
| الالتزام | ٠.٦٨٩ | ٠.٠٨٧ | ٠.٤٣٠ | ٧.٨٧٥ | ٠.٠٠٠ |
| التحدي | ٠.٤٤١ | ٠.٠٨٧ | ٠.٢٧٦ | ٥.٠٥٥ | ٠.٠٠٠ |

ويظهر من الجدول (٢٠) أنه يوجد تأثير موجب ودال عند مستوى( 0.01) للأبعاد (الالتزام، التحدي)، على درجة جودة الحياة، وأنها تساهم بنسبة 40% بإدراك جودة الحياة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المنظومة الإيجابية لكل من الالتزام والتحدي في جعل الفرد أكثر فعالية في حسن إدارة مواقف الحياة، وأكثر إدراكا لمعنى الحياة وجودتها. وبالتالي يمكن القول أن هناك عوامل ومحددات أخرى لها علاقة بتحديد مستوى جودة الحياة غير الصلابة النفسية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه الفرا والنواجحة2012 في أن" مفهوم جودة الحياة متغير يرتبط بجوانب متعددة من شخصية الفرد مثل الشعور بالسعادة والتفاؤل، والصلابة النفسية، والرضا وشبكة العلاقات الاجتماعية".

وتتفق هذه النتيجة ما نتائج دراسة سلامي وآخرون فيما يتعلق بإمكانية التنبؤ من الصلابة النفسية في تحديد مستوى جودة الحياة.

- **المقترحات**:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكننا أن نوصي بالمقترحات التالية:

- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات فيما يتعلق بكل من الصلابة وجودة الحياة ودراسة علاقتها ببعض المتغيرات مثل (التفاؤل والتشاؤم، الكفاءة الذاتية، المساندة الاجتماعية، الدافعية والإنجاز، الاغتراب النفسي والاجتماعي..)
- إجراء دراسات لاختبار مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية في إدراك الطلبة لمستوى جودة الحياة.
- ضرورة أن تتضمن المناهج الدراسية في مختلف التخصصات الدراسية التركيز على الخبرات والمهارات التي من شأنها أن تقوي لديهم جوانب الشخصية والتي تمكنهم من المثابرة لتحقيق الرضا والأهداف.
- إعداد وتصميم البرامج التدريبية والإرشادية لتنمية العديد من المهارات التي يحتاجها الطلبة في مختلف المراحل التدريسية سواءً على المستوى الإنمائي والوقائي والعلاجي، من أجل الارتقاء بمستوى جودة الحياة لدى الطلبة لما لهذا المتغير من تأثير إيجابي على مختلف جوانب الحياة.

- **المراجع** :


- ابو راسين، حمد.(2012). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد(30).
- الأشول، عادل عز الدين.(٢٠٠٥). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق - مصر، ١٥ -١٦ مارس.
- البيرقدار، تنهيد عادل.(2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11(1).
- حبيب، مجدي عبد الكريم.(2006). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، 19 -17/ ديسمبر.
- حسن، عبد الحميد وآخرون.(2007). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات التربوية، العدد(٣) جامعة القاهرة، ص 115 - 148.
- حمادة، لولوة وعبد الطيف، حسن.(2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية،12(2).

- حنصالي، مريايـة.(2014). إدارة الضـغوط النفسـية وعلاقتهـا بسـمتي الشخصـية المناعية(الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضير، بسكرة، الجزائر.

- دخان، نبيل والحجار، بشير.(2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، 14(2)،398 -369.

- سليمان، شاهر خالد.(2008). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. مجلة رسالة الخليج العربي، العدد(117).

- السمادوني، السيد.(2007). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة في الشخصية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ١٧(٥٧).

- شقير، زينب.(2009). بطارية تشخيص معايير الجودة للعاديين وغير العاديين. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

- العادلي، كاظم كريدي.(2006). مدى إحساس طلبة التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وقائع وبحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ص 37 -47.

- عبد العزيز، نورة.(2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المصابات بسرطان الثدي في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

- العبدلي، خالد.(2012).الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

- الفرا، اسماعيل، والنوجحة، زهير عبد الحميد.(2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية،14(2)، 57 - 90.

- منسي، محمود، كاظم، علي.(2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس، مسقط، ١٧ - ١٩ ديسمبر

- كاظم، علي مهدي، البهادلي، عبد الخالق نجم.(2006 ). مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

- المالكي، حنان.(2011). الاكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، الجزء الثالث، العدد(145).

- محرم، محمد.(1994 ). مداخل وأبعاد جودة الحياة. وقائع مؤتمر استراتيجيات التغيير، القاهرة.

- محمد، زينب.(2013). الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسوان، كلية التربية، مصر.

- مخيمر، عماد.(1996). مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.

- المعنشني، أحمد بن علي.(2006). حاجات الجودة الشخصية والمهنية للشباب العماني، وقائع وبحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس مسقط، سلطنة عمان، ص 21 -34.

- مريم، شيخي.(2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بقارية، الجزائر.

- نعيسة، رغداء.(2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. 28(1).

- Baily, R.C. & Miller, C. (1998): life satisfaction and Life demands in college students. Social Behavior and personality. 26(1). 51-56

- Bartone, T. (2007).Harnessing hardiness -psychological resilience in persons and organizations. Industrial College of the Armed Forces National Defense University Washington, DC, USA college students". Social Behavior and personality. 26(1).51-56.

- Frank, J. (2000). Quality of life A Closer look at measuring patient well being. Diabetes sbectrum. 13(24).

- Funk,S.C.( 1992). Hardiness : A Review of Theory an Research, Health Psychology.11(5) 335-345.

- Gerson , M. (1998) The relationship between hardiness , coping skills And stress in gradnatc student's UMI published Doctoral dissertation ,adler school of professional psychology.

- Goode, D. (1990). Thinking about and discussing quality of life. In R.Schalock & M. J. Bogale (Eds.), Quality of life: Perspectives and issues(pp. 41-58). Washington, DC: American Association of Mental Retardation.

- Hystad, S (2012) :Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness, International Journal of Psychological Studies.4( 4).

- Judkins, S.(2001) Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers : implications for continuing higher education ,Dissertation Prepared for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPH, UNIVERSITY OF NORTH TEXAS

- Lambert, et al .(2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, Journal of Nursing and Heath Sciences, 5,181-184.

- Lawton, P.& et al.(1999). Affect and Quality of life. Journal of Aging & Health. 11(2).169-199.

- Leangle, E. Tnnsbruck, G. and Buenos, A. (2004). The search for meaning in life and the existential fundamental. Journal of existential psychology & Psychotherapy. 1(2). 28-38.

- Litwin , M. S. (1999). Measuring Quality of life after prostate cancer treatment cancer Journal. 5 (4). 211-214.
- Longest. J& et al .(2008). Quality of life impact in mental health needs, New York, Institute of Education Sciences.
- Maddi,Salvatore ,and Kobasa,Deborah M.( 1994 ). Hardiness and Mental Health, Journal of Personality Assessment,.63(2) 265-274.
- Maddi. S.R. (2004). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, Journal of Humanistic Psychology 44(3) 279-298.
- Mcsteen, E.(1997).An investigation of the Relationship between dispositional optimism, family environment, psychological hardiness, locus of control, Dissertation Abstract International, 58, 1603.
- New York, Institute of Education Sciences.
- Nguyen, T, Shultz, C, Westbrook, M.(2012). Psychological Hardiness in Learning and Quality of College Life of Business Students: Evidence from Vietnam of College Life of Business Students: Evidence. Journal of Happiness Studies.13 (6)1091-1103.
- Pourakbari, F .(2014). Relationship of Psychological Hardiness and Quality of live with Death Anxiety in Nurses. Medical Journals, 11(2), 53- 59.
- Salami,L. et al.(2013).survey on The relationship between psychological Hardiness and quality of life in caretaker employed women`s of The Urmia University of medical sciences and Health care services. Journal of Urmia Nursing & Midwifery Faculty. 11 (5) 385-391.
- Schmidt, S.& Power, M.(2006). Cross- cultural analyses determinants of quality of life and mental health, Results from the Eurobis study 'social Indicators Research". 77(1). 95- 138
- Taylor & Shaunna ,L.(1995). An Analysis of A Relaxation Stress Control Program in an Alternative Elementary School, Dissertation Abstracts International ,35-(50) 1402
- Taylor, L ;& et al. (2004).Quality of life intervention for prostate cancer patients: design and baseline Characteristics of the active psychological or subjective well- beng, Social Indicoors Research, 82(3).

❋❋❋❋❋❋❋