مجلة "سلوك" | ISSN : 2353-0359 / E-ISSN : 2600-6367 | المجلد 08 / العـدد:01 (2021)، ص 38- 56

الصلابة النفسية للمسن وعلاقتها بمستوى جودة حياته
- دراسة ميدانية بولاية عين الدفلى-

The psychological hardiness of the elderly and its relationship to the quality of his life - A field study in Ain Defla state -

أمال مقدم[1]، فوزية مصباح[2*]

[1] جامعة خميس مليانة، عين الدفلى(الجزائر)، amel.mokeddem@univ-dbkm.dz

[2] جامعة خميس مليانة، عين الدفلى(الجزائر)، mosbaiyahfouzia@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2021/05/01 تاريخ القبول: 2021/05/28 تاريخ النشر: 2021/06/30

ملخص: استهدفت هذه الدراسة الكشف عن علاقة الصلابة النفسية للمسنين بمستوى جودة حياتهم وفيما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين في مستوى صلابتهم النفسية وجودة حياتهم. وقد تم تطبيق مقياسين: الأول خاص بالصلابة النفسية والثاني خاص بجودة الحياة على عينة قوامها 150 مسنا ومسنة، اختيروا بطريقة قصدية، منتهجين في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي. وبعد جمع البيانات وتحليل النتائج تبين لنا أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية ومستوى جودة الحياة لصالح متوسط العينة، حيث مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين بولاية عين الدفلى مرتفع، في حين مستوى جودة حياتهم متوسط. كما تبين أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية قوية بين الصلابة النفسية للمسنين ومستوى جودة حياتهم.

كلمات مفتاحية: الصلابة النفسية، جودة الحياة، المسن.

Abstract: The study aimed to reveal the relationship of the psychological hardiness of the elderly to the level of their quality of life and whether there are statistically significant differences between the elderly in the level of their psychological toughness and the quality of their life. In that descriptive correlational approach. After collecting the data and analyzing the results, we found that: There are statistically significant differences in the level of psychological hardiness and the level of quality of life in favor of the average sample, as the level of psychological hardiness among the elderly in the state of Ain Defla is high, while their quality of life is average. It was also found that there is a strong statistically significant relationship between the psychological toughness of the elderly and the quality of their lives.

Key words: mental toughness; quality of life; elderly people.

* المؤلف المرسل: فوزية مصباح، الإيميل: mosbaiyahfouzia@yahoo.fr

1. المقدمة :

فئة كبار السن من الشرائح المجتمعية التي تحتاج إلى اهتمام بالغ ورعاية خاصة لاعتبارات دينية وإنسانية واجتماعية ووطنية وأخلاقية، وهم ثروة بشرية خلاقة وطاقة عقلية مبدعة لا يمكن الاستغناء عن خبراتها في أي مجتمع يسعى نحو النمو والازدهار.

ولقد أستطاع العلماء المعنيون بعلم الشيخوخة بفضل استفادتهم من ثمار نظريات ونتائج الأبحاث والدراسات في علوم الطب، والصحة العامة، وعلم البيئة والتلوث، وعلم الاجتماع، وعلم النفس والتربية والصحة النفسية أن يوفروا حقائق بإمكانها الوقاية من الشيخوخة المبكرة، وتجتنب كثير من الأمراض التي تصاحب هذه المرحلة العمرية، كما أن الحفاظ على جودة الحياة يجنب كبار السن كثيرا من الأمراض التي تنتابهم في هذه المرحلة ويزيد من إمكاناتهم وقدراتهم في التعامل مع الحياة بنشاط وحيوية، حيث من الممكن تفادي الشيخوخة المصحوبة بالعجز والألم والخرف، والابتعاد عن التدخين والكحول وإتباع الأساليب الصحيحة في الحياة كالتغذية السليمة، والكشف المبكر عن الأمراض والنوم الكافي، والتخفيف من القلق والتوتر العصبي، وهذا ما سنحاول إبرازه في هذه الورقة البحثية التي تتمحور حول الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى جودة حياة لدى المسنين.

1.1 إشكالية الدراسة:

تعد مرحلة الشيخوخة من أكثر المراحل العمرية التي تنبؤ الإنسان بقرب أجله والتي يكتنفها بصورة عامة نوع من الاضطرابات على المستوى الفسيولوجي والسيكولوجي، والذي يتمثل بالخمول والعجز والعزلة والحزن والفراغ الكبير، بعد أن كانت حياته ترفل بالنشاط والفعالية والمتعة في المراحل العمرية السابقة لهذه المرحلة، حيث أن فتور حيوية الحياة وفعاليتها يضفي نوعا من الحزن والقنوط بالنسبة للمسن، وخاصة عندما يشعر بفارق التغيرات التي تحدث له مع مرور الزمن وعلى كافة الأصعدة والميادين، وقد يكون من أشد هذه المتغيرات وطأة عليه ومن أكثرها مدعاة للحزن والعزلة هو انعدام حالة التفاعل مع الأسرة والمجتمع الذي يحيا فيه.

ومما لا شك فيه أن التغيرات التي يتعرض لها المسنون، سواء الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية تشكل ضغوطاً عليهم، ويختلف المسنون في مدى شعورهم وإحساسهم بها وكيفية التعامل معها، ويعزى ذلك إلى عدة متغيرات منها الصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية، والاستعدادات الجسمية، ووسائل المواجهة.

فالصلابة النفسية قد لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة، ولكنها تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية، والجسدية للأفراد (Kobasa, 1982, P 841)، وأن الأشخاص الأكثر صلابة نفسية أقل تعرضاً للضغوط، وأنهم أكثر صموداً وإنجازاً، وقيادة وضبطاً داخلياً كما يتميزون بالمرونة، والنشاط، والمبادأة والواقعية (Kobasa, 1979 , P 169). كما ترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً عالياً وإيجابياً بقوة الأنا، وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل، وترتبط ارتباطاً إيجابياً بأساليب المواجهة الفعالة: مثل التركيز على المشكلة أو البحث عن الدعم البناء وسلبياً بأساليب المواجهة غير الفعالة: مثل التجنب، وهناك علاقة قوية بين التحكم والالتزام، والتحدي، كمكونات شخصية خاصة بالصلابة النفسية ومقاومة الضغوط وتساهم في تحمل الحمل الزائد وتحمل الضغط المهني، كما ارتبطت بالتوافق النفسي والصحي، وبالوعي الديني الجوهري ومعنى الحياة (Michelle, 1999 , P 307) .

كما تعد الصلابة النفسية عاملاً هاماً في الصحة النفسية، وهي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام، ووضوح الهدف، والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية، والجسمية، بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة (, Ganellen & Blarney,1984P 156).

ونظرا لأهمية الصلابة النفسية بالنسبة للفرد ارتأينا في هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن العلاقة بينها وبين جودة حياة المسنين، باعتبار مرحلة الشيخوخة مرحلة حساسة يواجه فيها الفرد الكثير من التغيرات على المستوى النفسي والجسمي والاجتماعي، وإجابة عن التساؤل العام التالي:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية للمسنين بولاية عين الدفلى وجودة حياتهم؟ وما طبيعتها؟

وينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل توجد فروق بين المسنين في مستوى صلابتهم النفسية؟

2- هل توجد فروق بين المسنين في مستوى جودة حياتهم؟

2.1 فرضيات الدراسة:

وبناء على تساؤلات الدراسة جاءت فرضياتها كالتالي:

الفرضية العامة:

توجد علاقة قوية بين الصلابة النفسية للمسنين بولاية عين الدفلى وجودة حياتهم.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين بولاية عين الدفلى.

2- توجد فروق في مستوى جودة حياة المسنين بولاية عين الدفلى.

3.1 أهداف الدراسة:

ونهدف من خلال هذه الدراسة إلى: الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية للمسنين وجودة حياتهم، ومعرفة طبيعتها، ومعرفة مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين ومستوى جودة حياتهم، وتبيان ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستواهما.

4.1 أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة من أهمية الموضوع وعينة البحث حيث نالت كل مرحلة من مراحل النمو نصيباً كبيراً من البحث والدراسات، ولكن تبقى مرحلة كبار السن من المراحل التي لم تحظى إلا بكم محدود من الدراسات، على الرغم من أهميتها مقارنة بالمراحل الأخرى والمشكلات التي تصاحبها، مما دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة لإبراز أهمية المرحلة العمرية التي تعرف بكبار السن، من أجل توجيه القائمين على رعايتهم، لمساعدتهم على تحقيق ذواتهم والوصول بهم إلى

أقصى درجة من الإنتاجية، في ضوء إمكاناتهم، في عصر يتسم بكثرة التحديات خاصة في مرحلة الكبر وكبار السن.

5.1 مجالات الدراسة:

تتحدد الدراسة بالمجالات التالية:

- **المجال الموضوعي:** الذي يقتصر على علاقة الصلابة النفسية بجودة حياة المسن.

- **المجال البشري والمكاني:** والذي يتمثل في المسنين بولاية عين الدفلى.

- **المجال الزماني:** أجريت الدراسة الميدانية بداية شهر ماي ونهاية شهر جوان 2019.

2. الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2 الإطار النظري لمتغيرات الدراسة:

1.1.2 مفهوم الصلابة النفسية ومكوناتها:

الصلابة لغة مشتقة من كلمة صلب وتعني شديد، ويقال صلب الشيء صلابة، فهو صلب وصلب أي شديد (ابن منظور، 1997، ص 297). أما اصطلاحا فيعرفها Funk(1992 , P 336) بأنها:" متغير الصلابة النفسية على أنه خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر". وعرفها مخيمر (1996، ص 276) بأنها:" نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه، وقيمه، والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له ". ويوضح البهاص (2002، ص 391) بأن الصلابة النفسية هي:" إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي تتعرض، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي، فالمنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط ".

ومن خلال هذه التعريفات نستخلص أن الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة سواء الصحة النفسية والجسمية معا. وتعرفها

الباحثة إجرائيا على أنها امتلاك المسن لمجموعة من السمات تجعله قوي أمام الصعاب والعوائق، حكيم في المواقف، صابر عند الشدائد وبلاء الدنيا، قادر على تحمل الحزن، ومواجهة مصادر الضغوط، وملتزم بقيمه وأهدافه، ويدير حياته بفاعلية دون اضطراب، وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

والصلابة مفهوم مركب مكون من ثلاث عناصر أساسية مترابطة فيما بينها، ويوضحها مخيمر (1996، ص 114 – 115) كالآتي:

- **الالتزام:** هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، ويعبر عنه بميله ليكون أكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته، بحيث يشارك بإيجابية في أحداثها ويكون بعيدا عن العزلة والسلبية والخمول الكسل.

- **التحكم:** ويقصد به مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يتلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية، مما يحدث له من القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي.

- **التحدي:** ويقصد به مدى اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مهم ومثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية، التي تساعده على مواجهة الضغوط والمشكلات.

2.1.2 مفهوم جودة الحياة ومؤشراتها:

يعرف ابن المنظور (1997، ص 278) لغة الجودة على أنها:" من الأصل الفعلي الثلاثي (جود)، والجيد نقيض الرديء وجاد الشيء جودة، أي صار جيدا، وأصلها من فعل جاد، الجودة، جاد، جود جودة، أي صار جيدا، وهو ضد الرديء وجود الشيء أي حسنه ".

ويعرفها شيخي اصطلاحا (2014، ص 85) بأنها:" جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه النفسي والجسمي والمعرفي ودرجة توقعات، ومع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي ". كما ترى قطان (2002، ص 98) بأن جودة الحياة هي:" الصلاحية التي تشمل محتوياتها على

القدرة الوظيفية (أداء الدور الأسري والعمل)، ونوعية التفاعل الاجتماعي والأسري والرفاهية النفسية والصحة الجيدة والرضا عن الحياة ".

ومن خلال التعارف السابقة نستنتج أن جودة الحياة هي رضا المسن وشعوره بالسعادة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المسن من خلال الإجابة على مقياس جودة الحياة المعد من طرف الباحثة.

وهناك مجموعة من المؤشرات تشير إلى جودة حياة الفرد، من أهمها:

- **المؤشرات النفسية:** وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

- **المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

- **المؤشرات المهنية:** وتتمِّثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

- **المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمِّثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية (نعيسة، 2012، ص 149).

3.1.2 المسن: تختلف معايير تحديد مرحلة الشيخوخة، فمنها معيار العمر الزمني، والعمر البيولوجي، والعمر الاجتماعي، لكن تبنت الباحثة في هذه الدراسة العمر الزمني كمعيار لتحديد سن الشيخوخة، وعليه فإن المسن هو من تجاوز سن الستين من عمره.

2.2 الدراسات السابقة:

- دراسة مقدادي يوسف موسى والإبراهيم أسماء بدري(2014) بعنوان:" الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية بالأردن ": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية بالأردن، على عينة قوامها 140 مسن ومسنة، منهم 67 مسن و73 مسنة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس

الصلابة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الاكتئاب لدى المسنين بعد التأكد من صدق تلك المقاييس وثباتها. وبعد جمع البيانات وتحليل النتائج أظهر تبين أن مستوى الصلابة النفسية ومستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين والمسنات منخفض، وأن مستوى الاكتئاب لدى المسنين والمسنات مرتفع، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق دالّة إحصائيّاً بين المسنين والمسنات، وذلك لصالح المسنين على مقياس الصلابة النفسية.

- دراسة عمامرة سميرة ومأمون عبد الكريم(2015) بعنوان:" المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة ": تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى المسنين، من مستويات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة واشتملت العينة على 60 مسنا ومسنة بواقع 35 مسن و25 مسنة،وتم تطبيق قائمة المساندة الاجتماعية لسيد إبراهيم السمادوني تقنين بشير معمرية ومقياس جودة الحياة(الصورة المختصرة) إعداد منظمة الصحة العالمية ومعرب من طرف الدكتورة بشرى إسماعيل أحمد(2008). وبعد جمع البيانات وتحليل النتائج أسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه ودالة إحصائياً بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات جودة الحياة لدى المسنين. كما تختلف درجات المساندة الاجتماعية ودرجات جودة الحياة تبعا لاختلاف الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي.

- دراسة رجاء محمود مريم(2016) بعنوان:" الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود ": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على 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 عدة نتائج 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 وممتاز على كل من الصلابة النفسية وجودة الحياة، لذلك يمكن التنبؤ من خلال الالتزام والتحدي بمستوى جودة الحياة.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الدراسات السابقة يتضح للباحثة أن معظم الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية ركزت على معرفة مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بمتغيرين أو أكثر، كدراسة مقدادي والإبراهيم(2014). وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية التي تحاول الكشف عن مستوى الصلابة النفسية للمسنين، بينما الدراسات التي تناولت جودة الحياة فإنها حاولت الكشف عن العلاقة بين متغيرات أخرى كدراسة عمامرة ومأمون، ودراسة رجاء(2016) التي حاولت الكشف عن مستوى جودة الحياة، وهذا ما يتفق مع هدف دراستنا التي تحاول الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عينة بحثنا.

- واختلفت الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية من حيث الهدف الذي نسعى إليه من خلال دراستنا وهو تبيان طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المسنين، ما عدا دراسة رجاء(2016) حتى وإن اختلفت من حيث عينة البحث، حيث يعتبر موضوع دراستنا في حدود علمنا موضوع جديد لم يتناول من قبل الباحثين. واتفقت الدراسات السابقة والحالية مع نفس المنهج الوصفي الارتباطي المتبع والأدوات المستخدمة لجمع البيانات. كما أن الدراسات السابقة أفادت الباحثتان في بناء أدوات الدراسة والتعرف على منهجية البحث المناسبة ومعرفة الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن من خلالها الحصول على النتائج وتفسيرها.

3. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.3 المنهج المتبع:

اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعنى بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، كما يهتم بتحديد الممارسات الشائعة والاتجاهات عند الأفراد، وقد ارتأينا إتباع هذا المنهج لتلاؤمه مع طبيعة الدراسة حيث يساعدنا هذا المنهج على وصف العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة وصفا كميا.

2.3 عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 150 مسنا ومسنة بولاية عين الدفلى، منهم 85 مسن و65 مسنة تراوحت أعمارهم ما بين 60 و90 سنة اختيرت بطريقة قصدية، حيث قامت الباحثتان بتطبيق أدوات الدراسة(مقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة) على عينة البحث، وذلك بملء المقاييس عن طريق المقابلات الفردية معهم في دور العبادة والمقاهي، والحدائق، وعن طريق الأصدقاء والأقارب.

3.3 أدوات الدراسة:

بغية جمع بيانات متعلقة بموضوع الدراسة والوصول إلى نتائج موثوق بها بطريقة علمية صحيحة قمنا ببناء مقياسين:

- مقياس الصلابة النفسية للمسنين لضحى قصير(2015) والمعدل من طرفنا من حيث الصياغة وحذف بعض الفقرات، وذلك من خلال مراجعة البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع والاستناد على نتائج الدراسة الاستطلاعية، حيث أصبح يحوي على 37 بند مقسمة على ثلاثة أبعاد، وهي: بعد الالتزام، وبعد التحكم، وبعد التحدي، وأمام كل فقرة قياس تقدير ثلاثي: نعم، أحيانا، لا (3، 2، 1)، والجدول الموالي يلخص ذلك:

الجدول (01): يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية لدى المسنين وعدد فقراته

الأبعاد	عدد فقراته	أرقام الفقرات
الالتزام	11	1، 2، 8، 9، 18، 19، 23، 24، 25، 32، 35
التحكم	11	5، 6، 7، 12، 13، 17، 21، 22، 28، 29، 34
التحدي	15	3، 4، 10، 11، 14، 15، 16، 20، 26، 27، 30، 31، 33، 36، 37

- مقياس جودة الحياة لمحمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم(2006) المعدل من طرفنا على عينة البحث، وذلك من خلال مراجعة البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع والاستناد على نتائج الدراسة الاستطلاعية. حيث أصبح يشمل على خمسة أبعاد وهي: بعد جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة العواطف وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته، وأمام كل فقرة قياس تقدير خماسي: أبدا، قليل جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا (1، 2، 3، 4، 5)، والجدول الموالي يلخص أبعاد المقياس وعدد فقراته:

الجدول (02): يوضح أبعاد مقياس جودة الحياة لدى المسنين وعدد فقراته

الأبعاد	عدد فقراته	أرقام الفقرات
الصحة العامة	11	من 01 إلى 11
الحياة الأسرية والاجتماعية	14	من 12 إلى 25
جودة العواطف	13	من 26 إلى 38
الصحة النفسية	14	من 39 إلى 52
جودة شغل وإدارة الوقت	06	من 53 إلى 58

4.34.3. التأكد من توفر الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

للتحقق من صدق أدوات الدراسة، قمنا بعرض المقياسين على عشرة أساتذة محكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس وعلوم التربية لتحكيمهما من حيث ملائمة الفقرات لأغراض الدراسة ومدى صحتهما اللغوية. فبعد الاطلاع على آراء وملاحظات الأساتذة المحكمين حول مقياسين أسفرت نتائج التحكيم على حصول معظم الفقرات على درجة اتفاق بين المحكمين تزيد عن نسبة 80%، كما أننا لم نكتفي بهذا نوع فحسب من الصدق، بل اعتمدنا

أيضا على صدق الاتساق الداخلي للمقياسين، وكانت قيم أبعاد مقياس الصلابة النفسية دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وهي على توالي: 0.795**، 0.857**، 0.863**، أما بالنسبة لمقياس جودة الحياة فكانت قيم أبعاده دالة أيضا عند مستوى الدلالة 0.01، وهي على التوالي: 0.721**، 0.753**، 0.763**، 0.857**، 0.695**، أما بالنسبة للتأكد من ثبات المقياسين استخدمنا معادلة ألفا كرونباخ، حيث تبين لنا أن الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية قدرت بـ 0.753**، وهي قيمة دالة عند المستوى 0.01، ونفس الشيء بالنسبة لمقياس جودة حياة التي قدرت بـ 0.795**.

5.3 الأساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة:

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي، والمتوسط الافتراضي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بارسون، واختبار ت(T test) لعينة واحدة.

4. عرض نتائج الفرضيات وتفسيرها:

4.1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتفسيرها: قصد التحقق من أنه توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين بولاية عين الدفلى، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والتكرارات، والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول(03): يبين التوزيع التكراري للصلابة النفسية للمسنين حسب المستويات

المقياس	المستويات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الصلابة النفسية	مستوى منخفض [37- 55]	15	10	97.44	05.46
	مستوى متوسط [55-93]	49	32.67		
	مستوى مرتفع [93-111]	86	57.33		

يتضح من خلال الجدول السابق أن أعلى نسبة للصلابة النفسية تقع في المستوى المرتفع بنسبة 57.33 % من مجموع أفراد العينة، تليها نسبة 32.67 % في المستوى المتوسط، تليها نسبة 10 %في المستوى المنخفض. وتدل النتائج على أن أفراد العينة يتميزون بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي 97.44 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 5.46.

كما قمنا بحساب اختبار "ت" لعينة واحدة لمقارنة المتوسطين الحسابيين الملاحظ والمتوقع لأفراد العينة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول (04) يبين: اختبار"ت" لعينة واحدة لمقارنة المتوسطين الحسابيين الملاحظ والمتوقع

	قيمة ت	المتوسط الحسابي المتوقع	المتوسط الحسابي الملاحظ	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	16.67	74	97.44	149	0.01

من خلال القيم المتحصل عليها يتضح بالنسبة لمتغير الصلابة النفسية أن قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ هي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي المتوقع فالقيمة 74 هي القيمة الفاصلة بين مستوى الصلابة النفسية المرتفع ومستوى المنخفض. كما بلغت قيمة اختبار ت لعينة واحدة 16.67 وقد كانت دالة عند 0.01 أي أننا متأكدون بنسبة 99 %من وجود فروق جوهرية بين المتوسطين لصالح متوسط العينة، وبالتالي فإن المسنين بولاية عين الدفلى لديهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية. وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى عدة عوامل لعل من أهمها تقدم الفرد في العمر يجعله أكثر تجربة وخبرة في مواجهة المشكلات والضغوط والتعايش معها، ذلك أن تجاربهم السابقة منحتهم قدرة أكبر في مواجهة الضغوط ومعالجتها بصورة أكثر واقعية وحنكة، مما جعلهم أكثر قدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع قدرتهم على التفاؤل، والتوجه نحو الحياة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبناء علاقات سليمة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة حجازي وأبو غالي(2009)، وتتعارض مع نتائج دراسة مقدادي والإبراهيم (2014).

4.2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتفسيرها: للتحقق من أنه توجد فروق في مستوى جودة حياة المسنين بولاية عين الدفلى، اعتمدنا على نفس الأساليب الإحصائية السابقة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول(05): التوزيع التكراري لجودة حياة المسنين حسب المستويات

المقياس	المستويات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الحياة	مستوى منخفض [58-145]	37	24.67	181.70	4.69
	مستوى متوسط [145-203]	89	59.33		
	مستوى مرتفع [203-290]	24	16.00		

يتضح من خلال الجدول السابق أن أعلى نسبة لجودة الحياة تقع في المستوى المتوسط بنسبة 59.33 % من مجموع أفراد العينة، تليها نسبة 24.67 % من أفراد العينة في المستوى المنخفض، تليها نسبة 16 %في المستوى المرتفع، حيث تدل النتائج على أن أفراد العينة يتميزون بمستوى متوسط من جودة الحياة، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي 181.70 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 4.69.

كما قمنا بحساب اختبار "ت" لعينة واحدة لمقارنة المتوسطين الحسابيين الملاحظ والمتوقع لأفراد العينة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (06): اختبار"ت" لعينة واحدة لمقارنة المتوسطين الحسابيين الملاحظ والمتوقع

	قيمة ت	المتوسط الحسابي المتوقع	المتوسط الحسابي الملاحظ	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	9.64	174	181.70	149	0.01

من خلال القيم المتحصل عليها يتضح بالنسبة لمتغير جودة الحياة أن قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ هي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي المتوقع. كما بلغت قيمة اختبار"ت" لعينة واحدة 9.64 وقد كانت دالة عند 0.01 أي أننا متأكدون بنسبة 99 %من وجود فروق جوهرية بين المتوسطين لصالح متوسط العينة وبالتالي فإن المسنين بولاية عين الدفلى لديهم مستوى متوسط من جودة الحياة.

وربما ترد النتيجة الحالية إلى قلة الأنشطة التي يشارك فيها المسن والعلاقات الجبرية مع الآخرين، ونتيجة لإدراكهم بقلة قدرتهم على التحكم في ضبط حياتهم وعدم شعورهم بالاستقلالية، وعدم التفاؤل بما ينتظرهم مستقبلا، وتقيمه لنوعية الحياة التي يعيشها تبعا للمقارنة بالوضع الأمثل، فإن كل ذلك يسهم بعدم الرضا عن حياتهم ويؤثر ذلك في جودة حياتهم حسب ما أشار إليه مقدادي والإبراهيم(2014) في دراستهما.

3.4 عرض نتائج الفرضية الأساسية وتفسيرها: قصد التحقق من أنه: توجد علاقة بين الصلابة النفسية للمسنين بولاية عين الدفلى وجودة حياتهم، قمنا بحساب معامل الارتباط للتأكد من وجود علاقة، والجدول الموالي يبين ذلك:

الجدول رقم(07) يوضح معامل الارتباط بين الصلابة النفسية وجودة الحياة

النتائج	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig)	مستوى الدلالة
العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المسنين	0.69	0.000	0.01

يتضح من خلال هذا الجدول أن القيمة الاحتمالية(Sig) والتي تقدر بـ 0.000 أصغر من مستوى الدلالة 0.01، في هذه الحالة نرفض الفرض الصفري القائل بأنه: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية للمسنين بولاية عين الدفلى وجودة حياتهم، ونقبل فرض البحث القائل بأنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية قوية بين الصلابة النفسية للمسنين بولاية عين الدفلى وجودة حياتهم.

يمكن تفسير هذه النتيجة أن الفرد كلما تقدم المسن في العمر كان عرضة أكثر لمرور بخبرات تتمثل في سلسلة من التغيرات، والتي تشكل في النهاية أحداثا ضاغطة لمعظم الناس، ومن أهمها: التقاعد عن العمل والترمل كفقدان العلاقات الحميمية، وما ينتج عنها من تغير في أدوار المسن، مما يجعله عرضة للإصابة بالاضطرابات الانفعالية والنفسية وتدهور في حالته الصحية. وعلى الرغم من ذلك فقد أشارت الكثير من الدراسات والأبحاث إلى أن ما يعنيه المسن من الشعور بالحزن والأسى والإحباط والشعور بالعجز وفقدان الأمل في المستقبل، والحساسية المفرطة لتصرفات الناس معه، ولكن في الوقت ذاته يتميز بقوة غير عادية من الصبر على المكاره، وهموم الحياة، والتحكم بها وتحديها (النحاس وآخرون، 2009، ص 386). فارتفاع مستوى الصلابة النفسية للمسنين يجعلهم يتبنون اتجاهات التفاؤلية، ويميلون إلى الأشياء الايجابية لذواتهم واستخدام العبارات الجميلة، وهذا يساهم في زيادة مستوى شعور المسن بالصلابة النفسية، وهذا بدوره يزيد من مستوى جودة حياته واعتقاداته بامتلاكه إمكانات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلاته بصورة عملية،وتصبح قدرته على مواجهة تحدّيات الحياة، وقدرته على التكيف مع الآخرين، وقدرته على السيطرة على أفكاره، ومعتقداته بأكثر فاعلية حسب ما أشارت إليه دراسة فيليب دلماس وآخرون(2004) التي أجريت على الممرضات(يوسفي، 2013، ص 237)، والتي تنطبق نتائجها مع ما توصلنا إليه في هذه الدراسة على فئة المسنين.

5. خاتمة:

إن تزايد أعداد المسنين وما صاحب هذه الزيادة من مشكلات خاصة، فرض على المهتمين من العلماء والباحثين إجراء دراسات، وبحوث تتناول أوضاع المسنين، وتحث على الاهتمام بشؤونهم في ضوء فهم طبيعة المرحلة التي يعيشونها. ومن هنا أردنا من هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الصلابة النفسية للمسنين وجودة حياتهم، ذلك لأن الصلابة النفسية تعد عاملا هاما في الصحة النفسية، والتي من شأنها المحافظة على الصحة الجسمية والطمأنينة

الانفعالية، وبالتالي تحقيق مستوى عال من الجودة في حياة المسنين بالرغم من تعرضهم للأحداث الضاغطة والظروف الاجتماعية القاسية، ومن أجل تحقيق ذلك نقترح ما يلي:

- تقديم برامج إرشادية للمسنين تعمل على تدعيم وتقوية صلابتهم النفسية وتثمين جودة حياتهم، من خلال المؤسسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- التوسع في موضوع البحث وتناوله من زاويا أخرى، وبمتغيرات أخرى مع نفس عينة البحث.
- العمل على نشر الوعي الديني والصحي والنفسي بقضايا المسنين عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- تحسين الخدمات الاجتماعية لفئة المسنين، والاهتمام بهم من جميع النواحي.

قائمة المراجع:

1. قائمة المراجع باللغة العربية:

- ابن منظور، حجار الدين(1997)، لسان العرب، ج 102، لبنان: دار بيروت.
- البهاص، سيد أحمد محمد(2002)، النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا: مصر،1(31)، 383-414.
- حجازي، جولتان وأبو غالي، عطاف (2010)، مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة: فلسطين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 24 (01)، 109 – 156.
- رجاء، محمود مريم(2016)، الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس(ASEP)، العدد 74، 353 – 384.
- شيخي، مريم(2014)، طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تلمسان: الجزائر.
- عمامرة، سميرة ومأمون، عبد الكريم(2015)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، مجلة المرشد، 04(04)،193-217.

- قصير، ضحى(2015)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من المسنين في محافظة حلب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية: جامعة حلب.

- قطان، سميرة محمود(2002)، العلاقات الأسرية وجودة حياة المسنين في منطقة الخرج، مجلة الخدمة الاجتماعية (الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين)، 20(46). مصر.

- مخيمر، عماد محمد(1996)، إدراك القبول أو الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة المحلية المصرية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين: مصر، 6(2)، 275 -299.

- مقدادي، يوسف موسى والإبراهيم، أسماء بدري(2014): الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية بالأردن، مجلة المنارة للبحوث والدراسات: الأردن، المجلد 20، العدد 2 ب، 317 – 340.

- النحاس، محمد الصايغ، نجاح، أحمد سليمان(2009)، العلاقة بين مفهوم الذات ومستوى التوافق لدى المسنين في ضوء علاقاتهم بالأبناء، مؤتمر الرعاية المتكاملة للمسنين رسالة وعلم وفن. المنعقد في 4 و5 مارس، مركز جامعة القاهرة لرعاية المسنين الأول: جامعة القاهرة. 379 -395 .

- نعيسة، رغداء علي(2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة دمشق. 28(01). 145 – 181.

- يوسفي، حدة(2013)، الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 28، 213 – 240.

2. قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

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

- Ganellen, R & Blarney, P(1984). Hardiness and Social Support as Moderators of the Effects of Life Stress, Journal of Personality and Social Psychology, 47(1), 156 - 187.

- Kobasa, S(1979), Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness, Journal of Personality and Social Psychology,42(1), 168 - 177.

- Kobasa, S(1982),Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers, Journal of Personality and Social Psychology, 45(3), 839 - 850.

- Michelle, M(1999), Hardiness and college adjustment indemnifying students in need of services, Journal of college student development, 5(2), 305 - 309.