Psychological hardiness and its role in improving the quality of life among university youth

الصلابة النفسية ودورها في تحسين نوعية الحياة لدى الشباب الجامعي

assalaaba annafsya wadourhaa fee tahseen naw'ya alhayaa ladaa ashshabaab aljaam'ee

دباغ بشرى[1]، عبيب غنية[2]

DEBBAGH Bouchra, ABIB Ghania

[1] جامعة الجزائر (2) أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، debbagh.bouchra@univ-alger2.dz

مخبر علم النفس الصحة والوقاية ونوعية الحياة

[2] جامعة الجزائر (2) أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، ghania.abib@univ-alger2.dz

تاريخ الاستلام: 2024/2/19 تاريخ القبول: 2024/3/30 تاريخ النشر: ../2024/6

Abstract: This study aims to identify the role of psychological hardiness in improving the quality of life among university youth, and to reveal differences in psychological hardiness and quality of life due to the variable of gender. To achieve the objectives of the study, the psychological hardiness scale and the quality of life scale were relied upon, applied to a sample size of (200). University students, chosen randomly. The results of the study revealed that there was a statistically significant correlation between psychological hardiness and quality of life. There were also statistically significant differences in the degrees of psychological hardiness due to the gender variable, and they were in favor of females, while there were no statistically significant differences in the degrees of quality of life. Attributable to the gender variable, the results also found a statistically significant effect of psychological hardiness on the quality of life among university youth.

Keywords: psychological hardiness; quality of life; university youth.

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الصلابة النفسية في تحسين نوعية الحياة لدى الشباب الجامعي، والكشف عن الفروق في الصلابة النفسية ونوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس الصلابة النفسية ومقياس نوعية الحياة، طبق على عينة بلغ حجمها (200) طالبا جامعيا، اختيروا بطريقة عشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة، كما أنه توجد فروق دالة احصائيا في درجات الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق دالة احصائيا في درجات نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس، كما توصلت النتائج إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية للصلابة النفسية على نوعية الحياة لدى الشباب الجامعي.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية؛ نوعية الحياة؛ الشباب الجامعي.

المؤلف المرسل: دباغ بشرى.

1. مقدمة:

تعتري الإنسان في حياته الكثير من الصعاب التي تقف أمام رغباته ومتطلباته، خاصة فئة الشباب منهم المتعلم الذي يواجه تحديات كثيرة ومشكلات أكاديمية التي تعرقل مساره الدراسي، فمنهم من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية.

حيث تعد من أهم سمات الشخصية التي تعين الشخص على التعامل المباشر مع الضغوط، ويستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا، فلها دور فعال في التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن التعرض للأحداث الضاغطة، كما أنها عامل مهم وحيوي من عوامل الخصبة في مجال علم النفس الصحة وقد تكون عامل حاسم في تحسين نوعية الحياة.

هذا وقد توسعت الجهود البحثية في السنوات الأخيرة حول مفهوم الصلابة النفسية وذلك بهدف التعمق بفهم الدور الذي يمكن أن تؤديه في أن تكون متغير وقائياً من الضغوط والمنغصات الحياتية، وكذلك في محاولة التعرف إلى مكوناتها وأبعادها، وخصائص أفرادها، وعلاقاتها بالمتغيرات النفسية الأخرى. وتعتبر من المفاهيم الحديثة التي تعني الشعور بالسعادة والارتياح والرضا بشكل عام، وتعد من متغيرات علم النفس الإيجابي التي تشمل عدة مفاهيم إيجابية، وبالرغم من أن غالبية العلماء يتفقون بأن نوعية الحياة هدف ومطلب أساسي لعيش الإنسان، غير أنهم يختلفون في مضمونها ومكوناتها.

بالرغم من عدم تحديد مفهوم شامل له إلا أنه يشار في أدبيات هذا المجال إلى تعريف منظمة الصحة العالمية (1995) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المفهوم.

والأفراد الذين يتلقون أنواع مختلفة من التعليم يسعون دائما للأفضل، بتحسين نوعية حياتهم، فمن بينهم نجد الطالب الجامعي الذي يمر بمرحلة نمائية مهمة في حياته، فتعد الصلابة النفسية من بين عوامل الشخصية الوقائية التي تعمل على مقاومة الضغوطات والأزمات والصدمات، التي تعبر على قدرة الفرد في هذه المرحلة بالتحمل، وبالتالي قد تحقق نوعية حياة أفضل لدى الشباب الجامعي.

2. إشكالية الدراسة:

تعتبر الجامعة إحدى أهم المحطات الهامة، فهي تحتوي على نخبة المجتمع من متعلمين ومتفوقين ورافعة راية التعليم العالي باعتباره قمة السلم التعليمي، وتسعى إلى تزويد

الطالب معرفيا وعلميا وإعداده خلقيا وروحيا وصحيا ونفسيا بمختلف الإمكانيات والهياكل المتاحة.

فالشاب الجامعي المتحصل على شهادة البكالوريا عليه أن يختار إحدى التخصصات المناسبة لرغبته ومعدله والمكان الجغرافي القريب منه، فقد يتوجه إلى ما يتلاءم طموحاته وقد يوجه إلى جامعة بعيدة عنه وتخصص غير مرغوب فيه، وبالتالي يتحتم عليه الانتقال والإقامة في تلك الجامعة، فيسعى الطالب إلى التأقلم والتكيف مع الوضع.

إن الضغوطات التي يعيشها الطالب من المتغيرات العديدة في الحياة لاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي أو الخلافات الأسرية أو صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات والخوف أيضا من الفشل فيها والعقاب المدرسي كل ذلك يولد الضغط الذي يتطلب الشخصية الصلبة.

فالصلابة النفسية حظيت باهتمام العديد من الباحثين، من بينهم "كوبازا" Kobasa حيث يعرفها (1979) بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقادا أو اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي الالتزام، التحكم، التحدي. (Kobasa, 1979, p. 67)

كما تعتبر إحدى الركائز الأساسية للصحة النفسية أي "هي مجموعة من الخصائص الشخصية، والتي تشكل مصدرا للقوة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة" (Azad, 2015, p. 409)

ومن بين الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية نجد دراسة خالد العبدلي (2012)، محمد عودة (2010)، زينب راضي (2008)، شاهر ياغي (2006)، فضل عبد الصمد (2002)، كريستوفر Kristopher (1996)، ستفنسون Stephenson(1990)، ميتشل Mitchell (1989).

ومن منطلق إدراك الأفكار السلبية وتحديها، هو في صميم علم النفس الإيجابي، فلطالما كان متغير الصلابة النفسية منبئا إيجابيا بنوعية الحياة، حيث أشارت دراسة أحمد عبد الرحمن (2018) تحت عنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة" إلى وجود علاقة بينهما، فيما هدفت دراسة بن بوعلي (2021) إلى القدرة على التنبؤ

بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال صلابتهم النفسية التي تفسر 16% من التباينات التي تحدث في نوعية الحياة.

كما تعتبر دراسة منسي وكاظم (2006) من أول الدراسات في العالم العربي التي اهتمت بدراسة نوعية الحياة لدى الطالب الجامعي على اعتبار أن التعليم العالي مرحلة نمائية في تنمية مدركات المتعلمين، من أجل استعداد للالتحاق بالمهن المختلفة، والزواج والاستقرار الأسري، وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم (كاظم ومنسي، 2010)

ومن بين الدراسات التي اهتمت بنوعية الحياة نجد كل من دراسة صديق والمحرزي وإبراهيم والعادلي (2006)، وفرجاني (1992)، (1999) Hojira،(2006) James Wogner، (2006) Picher.

ويشير جود Goode (1994) إلى أهمية البيئة الجامعية في تحسين نوعية الحياة وما تتحه من الفرصة لتحقيق إنجازات.

وعن العلاقة بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة فقد أكدت العديد من الدراسات وجود ارتباطات بينهما، منها دراسة جاب الله (2013)، دراسة كل من عبد الله عبد الرحمن (2018)، السيد فهمي (2015)، دراسة مريم رجاء محمود (2016)، دراسة الدويش (2013).

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

ما دور الصلابة النفسية في تحسين نوعية الحياة لدى الشباب الجامعي؟

وينبثق منه الأسئلة الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للصلابة النفسية على نوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي؟

3. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من الشباب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من الشباب الجامعي.
- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للصلابة النفسية على نوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي.

4. أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية بنوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي.
- الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.
- الكشف عن الفروق في مستوى نوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.
- الكشف عن التأثير المحتمل للصلابة النفسية على نوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي.

5. أهمية الدراسة:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من حيث أنها سوف تجرى على عينة من الشباب الجامعي لفحص العلاقة ما بين توافقهم ومدى امتلاكهم للصلابة النفسية.
- تقديم إضافة علمية في مجال البحوث النفسية وإثراء المكتبة الجزائرية والعربية بمتغيري الصلابة النفسية ونوعية الحياة بما يبصر الباحثين والمهتمين حول دراسات مستقبلية.
- لفت أنظار الباحثين إلى أهمية دراسة مثل هذا الموضوع وبموضوعات جديدة لمواكبة التطور المعرفي في مجال علم النفس.

- يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في عمل برامج لتغطية احتياجات الشباب الجامعي والعمل على الارتقاء بهم نحو حياة أفضل.

6. التعريف الاصطلاحي والإجرائي للمفاهيم الأساسية للدراسة:

1.6. مفهوم الصلابة النفسية:

يعرفهاSchweitzer (2002) على أنها مجموعة من الخصائص النفسية تتمثل في أبعاد التحدي والتحكم والالتزام (Schweitzer, 2002, p. 253)

أما المفهوم الإجرائي للصلابة النفسية يتحدد في الدرجة التي يتحصل عليها المبحوث (الطالب الجامعي) على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة.

2.6. مفهوم نوعية الحياة:

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها "إدراك الفرد لموقفه في الحياة، في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، وربطها مع أهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته " (سند وصلاح، 2016) .

أما المفهوم الإجرائي لنوعية الحياة يتحدد في الدرجة التي يتحصل عليها المبحوث (الطالب الجامعي) على مقياس نوعية الحياة المستخدم في الدراسة.

3.6 . الشباب الجامعي:

تطلق لفظ الشباب الجامعي على كل فرد من أفراد المجتمع يتميز بأنه متعلم ومسجل ضمن كلية أو جامعة أو حتى معهد، حيث يكون لديه مجموعة من الواجبات يقوم بها من أجل نيل شهادة عالية (جرجس، 2005)

ويُعرف الشباب الجامعي إجرائياً: هم طلاب المرحلة الجامعية المتحصلين على شهادة البكالوريا، والذين يزاولون دراستهم وفق نظام (ل.م.د) ويتابعون دروساً بالجامعة، من جميع المستويات الدراسية من التخصصين العلمي والأدبي، بكل من جامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا (باب الزوار) وجامعة الجزائر -02- أبو القاسم سعد الله (بوزريعة)، للعام الدراسي (2022-2023).

7. منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1.7. منهج الدراسة: تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة، حيث يشير القذافي والدويبي (2010) إلى أن "المنهج الوصفي يهتم

بوصف الظواهر الاجتماعية حسب ما هي عليه وقت إجراء الدراسة، وما يتعلق بطبيعة تلك الظواهر وممارسات الأفراد والجماعات التي تؤثر على سلوكها، وغيرها" (القذافي والدويبي، 2010، صفحة 307)

2.7. العينة: تشمل (200) طالب وطالبة يتراوح سنهم ما بين19و26، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض المؤسسات الجامعية بالجزائر العاصمة المتمثلة في جامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا وجامعة الجزائر02– أبو القاسم سعد الله– لسنة 2022–2023.

ويمكن تمثيل خصائص أفراد العينة في الجدول التالي:

جدول رقم (01) توزيع خصائص عينة الدراسة

الجامعة	جامعة هواري بومدين للعلوم والتكنولوجيا - باب الزوار-						جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله - بوزريعة -					
الكلية	الهندسة المدنية		علوم الأرض وتهيئة الإقليم		المعلوماتية والالكترونية		علم الاجتماع		علوم التربية		علم النفس	
الجنس	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور
عدد الأفراد	15	08	30	23	14	10	41	20	19	15	03	02

3.7. أدوات الدراسة:

1.3.7. مقياس الصلابة النفسية:

تم الاعتماد على مقياس الصلابة النفسية لعماد أحمد مخيمر، 2002، (2000) والذي يتكون من 47 بندا، موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

بعد الالتزام ويحتوي على 16 بند، بعد التحكم ويحتوي على 15 بند، وبعد التحدي ويحتوي على 16 بند، وقد قام بشير معمرية (2011) بتقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية بحيث أضاف إلى بعد التحكم بندا هو البند 48 فأصبحت الأبعاد متساوية من حيث البنود وعليه أصبح عدد بنود المقياس 48 عوضا عن 47.

- ✓ **طريقة تصحيح المقياس:**

تتم الإجابة على المقياس باختيار إحدى التقديرات التالية:

لا وتعطى صفرا، قليلا وتعطى درجة واحدة، متوسطا وتعطى درجتين، كثيرا وتعطى ثلاث درجات، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للفرد على المقياس بين صفر إلى 144 درجة.

2.3.7. مقياس نوعية الحياة:

تم استخدام مقياس نوعية الحياة المعد من قبل منسي وكاظم (2010) وقد تضمن المقياس (60) فقرة موزعة على (06) أبعاد، ووضع أمام كل بند مقياس تقدير خماسي Rating scale «أبدا، قليلا جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا»، وتم تصحيحه وفق المحاور الستة المكونة له، كما يلي:

جدول (02) يوضح أرقام ودرجات كل بعد من أبعاد المقياس

م	محاور أبعاد المقياس	أرقام الفقرات	الدرجات
1	نوعية الصحة العامة	10-1	47-15
2	نوعية الحياة الأسرية والاجتماعية	20-11	50-20
3	نوعية التعليم والدراسة	30-21	50-17
4	نوعية العواطف (الجانب الروحي)	40-31	50-13
5	نوعية الصحة النفسية	50-41	48-22
6	نوعية شغل الوقت وإدارته	60-51	50-15
مقياس نوعية الحياة ككل		60-1	281-139

ويضم عبارات وهي كالتالي:

جدول رقم (03): يبين العبارات الموجبة والسالبة للمقياس

المقياس	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
نوعية الحياة	-19-17-16-15-14-13-2-11-10-9-8-6-4-3-2-1 -41-39-38-36-34-33-31-30-29-27-25-23-21 59-57-56-55-54-53-51-50-49-47-45-44-43-42	-26-24-22-20-18-5 -48-40-37-32-28 60-58-52

✓ **الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:**

من أجل فحص الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، طبقت على عينة استطلاعية مكونة من (40) من طلبة جامعة الجزائر02 أبو القاسم سعد الله، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة وكانت النتائج كالآتي:

- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

- **ثبات مقياس الصلابة النفسية:**

للتحقق من ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقتي الثبات التاليتين:

- ألفا كرونباخ: بلغت قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية في المجال (0.92 و0.98) وهي درجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن اعتماد المقياس لقياس متغير الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (أفراد العينة).

- التجزئة النصفية: أن ثبات النصفين (0.95، 0.96) على الترتيب غير متساوي، وعدم تساوي تباين النصفين (205.50، 229.62) على الترتيب، وبالتالي نأخذ قيمة جيثمان المقدرة بـ (0.92)، وبذلك تمتع المقياس بالثبات.

- **صدق المقياس:**

للتحقق من صدق المقياس تم الاعتماد على عدة طرق منها:

- معامل الصدق:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

الثبات (جيثمان)	0.92
الصدق	0.96

- صدق المقارنة الطرفية: أن قيمة اختبار (ت) بلغت (13.88-) بمستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة البالغ (0.05) وهي دالة إحصائيا مما يشير إلى وجود فروق بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا وهذا، وبالتالي فإن المقياس قادر على التمييز بين الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة وبين الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة.
- الاتساق الداخلي: تقع قيمة معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول والدرجة الكلية في المجال (0.50 و0.80) أما بالنسبة للبعد الثاني (0.56 و0.84) والبعد الثالث (0.48 و0.82) للمستوى الدلالة (0.00) لكل العبارات وهي دالة إحصائيا وبالتالي فالأبعاد الثلاثة تتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي وعن قدراتها على قياس ما وضعت له.
- الصدق البنائي: قيمة معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية بلغت على التوالي (0.99، 0.99، 0.99) بمستوى الدلالة لكل منها بلغت (0.00) وهي دالة إحصائيا على الصدق البنائي للمقياس، مما يشير إلى تمتع المقياس بدلالات صدق مناسبة.

- الخصائص السيكومترية لمقياس نوعية الحياة:

- **ثبات المقياس:**

- ألفا كرونباخ: بلغت قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة في المجال (0.91 و0.99) وهي درجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن اعتماد المقياس لقياس متغير الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (أفراد العينة).

- التجزئة النصفية: بلغت قيمة ثبات النصفين (0.97، 0.97) على الترتيب متساوي، وعدم تساوي تباين النصفين (659.87، 773.54) على الترتيب، وبالتالي نأخذ قيمة جيثمان المقدرة ب (0.98) وهذا يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الاعتماد عليه في قياس متغير نوعية الحياة لدى أفراد العينة.

- **صدق المقياس:**

- معامل الصدق:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

الثبات (جيثمان)	0.98
الصدق	0.99

- صدق المقارنة الطرفية: بلغت قيمة اختبار (ت) (43.91-) بمستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة البالغ (0.05) وهي دالة إحصائيا مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائيا بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا وهذا يعني أن المقياس له القدرة على التفريق بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا لدى الطلبة الجامعيين (أفراد العينة) وبالتالي يمكن اعتماد المقياس في قياس نوعية الحياة.
- الاتساق الداخلي: تقع قيمة معاملات الارتباط بين فقرات بعد نوعية الصحة العامة والدرجة الكلية في المجال (0.62 و0.85) والبعد نوعية الحياة الأسرية والاجتماعية (0.75 و0.87) والبعد نوعية التعليم والدراسة (0.75 و0.85) والبعد نوعية العواطف (الجانب الروحي) (0.75 و0.89) والبعد نوعية الصحة النفسية (0.75 و0.88) وأما بالنسبة لبعد نوعية شغل الوقت وإدارته (0.72 و0.87) ومستوى الدلالة (0.00) لكل الأبعاد وهي دالة إحصائيا وبالتالي تتمتعن باتساق داخلي ولها القدرة على قياس ما أعدت لها.
- الصدق البنائي: تقع قيمة معاملات الارتباط لأبعاد مقياس نوعية الحياة والدرجة الكلية بلغت على التوالي (0.92، 0.94، 0.95، 0.94، 0.96، 0.93) بمستوى الدلالة لكل منها بلغت (0.00) وهي دالة إحصائيا على الصدق البنائي للمقياس ويمكن اعتماده في قياس المتغير لدى أفراد العينة.

3.3.7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها استخدمت الباحثة العمليات الإحصائية التالية:

–حساب معامل الارتباط لمعرفة العلاقة بين المتغيرات (الصلابة النفسية، نوعية الحياة).

–إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار مان ويتني لإيجاد الفروق بين الشباب الجامعي في متغيرات الدراسة.

–استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط في تحليل أثر الصلابة النفسية على نوعية الحياة.

وتم إجراء جميع هذه الأساليب الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 27.

4.3.7. طبيعة توزيع البيانات:

جدول رقم (04) يوضح طبيعة توزيع بيانات الصلابة النفسية ونوعية الحياة

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			Tests of Normality
Sig.	Df	Statistic	Sig.	Df	Statistic	
0.00	200	0.94	0.00	200	0.11	الصلابة النفسية
0.00	200	0.97	0.02	200	0.07	نوعية الحياة

من خلال الجدول رقم (04) نجد أن قيم الدلالة (sig) أقل من (0.05) وهذا يدل على عدم تحقق الاعتدالية في البيانات، ويعتبر **معامل سبيرمان (Spearman's)** معامل الارتباط المناسب لحساب العلاقة بين المتغيرين.

جدول رقم (05) يوضح طبيعة توزيع بيانات الصلابة النفسية ونوعية الحياة حسب الجنس

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			Tests of Normality	
Sig.	Df	Statistic	Sig.	Df	Statistic		
0.00	100	0.92	0.00	100	0.13	ذكور	الصلابة النفسية
0.00	100	0.92	0.00	100	0.15	إناث	
0.00	100	0.91	0.00	100	0.19	ذكور	نوعية الحياة
0.00	100	0.94	0.00	100	0.12	إناث	

من خلال الجدول رقم (05) نجد أن قيم الدلالة (sig) أقل من (0.05) لكلا المتغيرين حسب الجنس وهذا يدل على عدم تحقق الاعتدالية في البيانات، ويعتبر **اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U)** المناسب لحساب الفروق بين الجنسين (الذكور، الإناث) في المتغيرين.

8. عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.8. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

لفحص ودراسة الفرضية الأولى التي مفادها: «توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى أفراد العينة». تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان لاختبار صحة العلاقة الارتباطية بين الدرجات التي تحصل عليها الشباب الجامعي على مقياس الصلابة النفسية وبين الدرجات التي تحصلوا عليها في مقياس نوعية الحياة، ويمكن توضيح النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	200	90.50	26.16	0.99	0.01
نوعية الحياة		175.79	46.66		

يتضح من خلال الجدول (06) أن قيمة معامل ارتباط سبيرمان قدرت بـ (0.99) وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى (0.01)، وهذا يشير أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى أفراد العينة، أي كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة، كلما زاد مستوى نوعية الحياة لديهم. ومن هنا يمكن القول أن الفرضية الأولى للدراسة قد تحققت.

ويشير Gonzales et al (2005) أن الصلابة النفسية عامل هام وحيوي في الشخصية، وربطها بالأهداف التي تجعل الفرد يصل إلى نوعية الحياة.

كما تتفق أيضا مع دراسة Delmas et al (1999) ودراسة Aubi, Teimory, Nayyeris (2010) ودراسة Tho (2019) ودراسة جاب الله(2013) والتي كشفت على وجود علاقة بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة.

ويمكن تفسير ذلك بمرور الطالب الجامعي بعدة مراحل تعليمية كامتحان شهادة البكالوريا، مما أدى إلى اكتسابه للصلابة النفسية، فتحدي الطالب وتحكمه في تسيير أزماته كان له دور هام في مرونة شخصيته، مما ساهم بشكل فعال وإيجابي للوصول إلى الرضا والاستمتاع ومنه إلى تحسين نوعية الحياة لديه.

2.8. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

لفحص ودراسة الفرضية الثانية التي مفادها: «توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي تعزى لمتغير الجنس». تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-WhitneyTest لمعرفة الفروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ويتم توضيح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (07): دلالة الاختلاف بين الذكور والإناث فيما يخص الصلابة النفسية

الصلابة النفسية	العينة	متوسط الرتب	قيمة مان ويتني	الدلالة الإحصائية
الذكور	100	86.21	3571.000	دالة إحصائيا
الإناث	100	114.79		

يبين الجدول رقم (07) أن قيمة مان ويتني Mann-Whitney قدرت بـ (3571.000) وهي دالة عند مستوى (0.01)، أي أن هناك فروق في درجات الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، وقد جاء هذا الفرق لصالح الإناث المقدر متوسط رتبهم بـ 114.79 مقارنة بالذكور المقدر متوسط رتبهم بـ86.21 مما يدل على أن الجنس متغير مؤثر على الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، ومن هنا يمكن القول أن الفرضية الثانية للدراسة قد تحققت.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الوناس أسمع (2023) والطبيخ (2013) وفاطمة عبد الرحيم النوايسه (2020) التي توصلت إلى وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى كثرة المسؤوليات الملقاة على عاتق الأنثى أكثر من الذكر سواء داخل المنزل أو خارجه، والتي جعلتها تتسم بمجموعة من السمات تتمثل في فعالية وقوة استخدام المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي تكون قادرة على إدراك قيمها وأهدافها، وتتحكم في زمام أمورها باتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة، وتتحدى ضغوطات الحياة، واعتقادها أن التغيرات المتجددة في الحياة ما هي إلا حتمية يجب أن نتأقلم معها على نحو إيجابي.

زيادة على ذلك أن الشخصية التي تتسم بالصلابة لديها مستوى عالي من القدرة على احتمال الآلام والمشاق والصمود في مواجهة الضغوط والأزمات، وبالتالي تكمن

الصحة النفسية في مسلماتها الأساسية المتمثلة في الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة (التحدي، التحكم، الالتزام) (نصر، 2014، صفحة 1).

3.8. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

لفحص ودراسة الفرضية الثالثة التي مفادها: «توجد فروق ذات دلالة احصائية في نوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي تعزى لمتغير الجنس». تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-WhitneyTest لمعرفة الفروق في نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس وفيما يلي عرض لمختلف النتائج:

جدول رقم (08): دلالة الاختلاف بين الذكور والإناث فيما يخص نوعية الحياة

نوعية الحياة	العينة	متوسط الرتب	قيمة مان ويتني	الدلالة الإحصائية
الذكور	100	104.69	4581.000	غير دالة عند مستوى 0.05
الإناث	100	96.31		

يبين الجدول رقم (08) أن قيمة مان ويتني Mann-Whitney قدرت بـ (4581.000) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى 0.05، أي أنه لا توجد فروق في درجات نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس حيث قدر متوسط الرتب للإناث بـ 96.31 مقارنة بالذكور المقدر متوسط رتبهم بـ 104.69، مما يدل على أن الجنس ليس متغير مؤثر على نوعية الحياة وبالتالي فإن الفرضية الثالثة للدراسة لم تتحقق.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة شريفة بن غذفة (2020) تحت عنوان "نوعية الحياة لدى الطلبة الجامعيين دراسة وصفيةّ" بأنه لا توجد فروق بين الجنسين، كما تتفق أيضا مع دراسة Suleiman وآخرون (2013) حول نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة بالأردن حيث توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد اختلافات بين الجنسين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى تشابه نوعية الحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية وتشابه كذلك في نوعية العواطف كامتحانات وسبب ذلك انحدارهم من بيئة واحدة، فمعظم أوقاتهم يقضونها في الجامعة، كما أن قبولهم للجامعات أصبح من نفس الولاية.

4.8. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها:

لفحص ودراسة الفرضية الرابعة التي مفادها: «يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للصلابة النفسية على نوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي». نقوم بفحص مدى وحجم

تأثير الصلابة النفسيةعلى نوعية الحياة، بدراسة الانحدار الخطي البسيط لمتغير الصلابة النفسية على المتغير التابع تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يوضح نتائج تحليل الانحدار البسيط لمعرفة مدى إسهام الصلابة النفسية في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط	معامل التحديد	F المحسوبة	مستوى الدلالة	Beta	T المحسوبة	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	نوعية الحياة	0.99a	0.97	7396.65	0.00	0.99	8.55 86	0.00

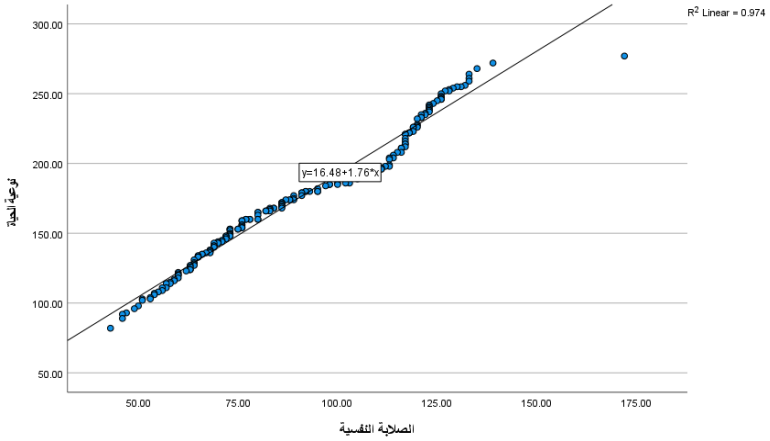
يتضح من الجدول رقم (09): وجود أثر دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha. \leq 0.01$) للصلابة النفسية بالتنبؤ بنوعية الحياة لدى الشباب الجامعي، واستخدم نموذج الانحدار البسيط كما وضح الجدول (09) الذي اعتبر الصلابة النفسية متغير مفسر لمتغير نوعية الحياة.

وأظهرت النتائج أن نموذج الانحدار المعنوي وذلك من خلال قيمة (ف) البالغة **(7396.65)** بدلالة (0.00) أصغر من مستوى المعنوية (0.05). وتفسر النتائج أن المتغير المفسر (الصلابة النفسية) تفسير **(97%)** من التباين الحاصل في نوعية الحياة وذلك بالنظر إلى معامل التحديد، وهذا يدل على أن الصلابة النفسية تساهم في نوعية الحياة، كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة **(0.99)** بدلالة إحصائية ويمكن استنتاج ذلك من قيمة (T) والدلالة المرتبطة بها. أي كلما زادت الصلابة النفسية للطلبة بمقدار واحدة زادت درجة نوعية الحياة بمقدر **(1.76)** وحدة. ومنها يمكن كتابة معادلة الانحدار البسيط كالتالي:

$$Y = 16.48 + (1.76 \times X)$$

والشكل الموالي يبين ذلك:

شكل رقم (01): لوحة الانتشار ومعادلة خط الانحدار



وقد تعود نتيجة الدراسة الحالية إلى أن اعتقاد الطالب بفاعليته وقدرته ومستوى ما يملكه من قوة وصلابة نفسية تساعده على استخدام المصادر الداخلية أو النفسية التي تأثر بشكل مباشر على نظرته وإدراكه للبيئة الداخلية والخارجية والشعور بمعنى الحياة، وقد وجد أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة ينظرون إلى العالم من حولهم بصورة إيجابية بغض النظر عن البيئة حتى وإن كانت غير مهيأة، وبالتالي التمتع بصحة نفسية عالية والقدرة على التحدي ومواجهة الصعاب والأزمات التي تعتري الطالب في شتى دروب الحياة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل منعبد الله عبد الرحمن (2018)، السيد فهمي (2015)، رجاء محمود مريم (2006) التي توصلت إلى أن الصلابة النفسية تأثر في نوعية الحياة.

فوجود هذه العلاقة يثبت أن للطالب القدرة على استثمار مصادره الذاتية الشخصية والاجتماعية، لمواجهة التحديات والضغوطات والتعامل معها بإيجابية ورضا، وتجاوزها بنجاح نظرا لتجاربه السابقة ولكل ما يلقاه من دعم أسري واجتماعي (لعزالي وعايش، 2021، صفحة 266). ومن هنا يمكن القول بأن الفرضية الرابعة للدراسة قد تحققت.

9. خاتمة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن الشباب الجامعي جزء مهم لا يتجزأ من المجتمع، والذي من الضروري أن يَدرُسه الباحث في كل الميادين من أجل خدمته وتطوير شخصيته النمائية، حيث أن دراسة هذه الفئة من المجتمع مع إضافة العوامل الواقية

وآثرها فيه من الدراسات المهمة، حيث تعد الصلابة النفسية ونوعية الحياة من المتغيرات الأساسية في علم النفس الصحة، وتلعب دورا فعال وإيجابي وعلاقتهما فيما بينهما طردية قوية وأساسية لدى الشباب الجامعي، وهذا يعكس النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية:

- توجد علاقة ارتباطية طردية قوية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى الشباب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى الشباب الجامعي تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الحياة لدى الشباب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

-يمكن التنبؤ بنوعية الحياة للشباب الجامعي من خلال معرفة الصلابة النفسية لديهم.

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، توصي الباحثة وتقترح ما يلي:

-تنمية الخصائص الإيجابية لدى الطالب الجامعي وبخاصة الصلابة النفسية باعتبارها أهم مؤشر للصحة النفسية، حيث تيسر الإبداع والتفكير للطالب مما تكسبه القدرة على التعامل مع الضغوط ولتفادي المشكلات النفسية.

-إعداد برنامج تدريبي لتنمية المهارات التي يحتاجها الطلبة في المرحلة الجامعية من أجل الارتقاء بصحتهم النفسية التي تتطلب بعض الخصائص (كالصلابة النفسية، نوعية الحياة).

-زيادة توفير أخصائيين نفسانيين للتخفيف والتكفل بهذه الشريحة المهمة من المجتمع.

-تنظيم دورات تدريبية وورشات عمل لفائدة طلاب الجامعة لتعزيز الصلابة النفسية لديهم لدورها الهام في مواجهة الضغوط من ناحية وتحسين نوعية الحياة من ناحية أخرى.

10. قائمة المراجع:

1. سند إبراهيم، صلاح صفاء، (2016)، جودة الحياة والصحة النفسية: طريقك إلى السعادة، دار يسطرون، مصر.
2. كاظم علي مهدي، ومنسي محمود عبد الحليم، (2010)، تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، مجلة العلمية الأكاديمية الأميركية العربية للعلوم و التكنولوجيا،1(1)، ص41-60.
3. لغزالي صليحة، وعايش صباح، (2021)، الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، 4(2)، ص252-268.
4. محمد القذافي، ورمضان محمد، والدويبي عبد السلام بشير، (2010)، علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث للطباعة والنشر، مصر.
5. جرجس، ميشال، (2005)، معجم مصطلحات التربية التعليم، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.
6. نصر، علا دارب، (2014)، الصلابة النفسية، مجلة العربية للعلوم النفسية، 8(38)، ص1-2.
7. Azad, s, (2015), The Relationship between psychological hardiness and Coping Strategies during pregnancy, journal of midwifery, 3(3), p409-417.
8. Kobasa, S, (1979), Personality and resistance to illness, American Journal of Community Psychology ,7(4), p413-423.
9. Schweitzer.B, (2002), Psychologie de la santé:modéles, concepts et méthodes, Paris.