

**مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الفصلين الثاني****والثالث بجامعة شندي****Level of psychological resilience and its relationship with life quality among students in second and third semesters at Shendi University****د. الطيب حمد الزين عبد الله عثمان\*****\*كلية التربية، جامعة شندي****المستخلص:**

هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الفصلين الدراسيين الثاني والثالث بجامعة شندي، في ضوء النوع والتخصص الدراسي، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، شملت عينة الدراسة ( ٣١١ ) طالباً وطالبة، منهم ( ١٢٢ ) ذكور و(١٨٩) إناث، أخذت بالطريقة العشوائية البسيطة، تم تطبيق مقياسين أحدهما مقياس المرونة النفسية لكونور ودينسون Connor & Davidson, (2003) لقياس المرونة النفسية، والآخر مقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة)، الذي أعدته منظمة الصحة العالمية (١٩٩٦)، وترجمته للعربية بشرى إسماعيل(٢٠٠٨) لقياس جودة الحياة. تم تحليل البيانات وصفاً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل ألفا كرونباخ، واستنتاجياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار ت. أظهرت النتائج أن: مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب يتسم بالارتفاع، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة، إضافة لعدم وجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى للنوع أو التخصص الدراسي أو السكن، أو العمر.

**الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، جودة الحياة، الطلاب.**

**Abstract**

This study aims at investigating the level of psychological resilience, among students in second and third semesters at Shendi University, and to explore the relationship between psychological resilience and life quality in attribution to some variables such as sex, academic specialization and age. The researcher used the analytic descriptive method. Participants consisted of (311) students, (122) males, (189) females chosen by the simple random method. Two scales were administered, one was Connor & Davidson scale (2003), to measure the psychological resilience, and the other was World Health Organization Quality of life scale (1996), (WHOQOL – BREF), translated by Bushra Ismail, (2008), to measure life quality. Data were analyzed descriptively using means and standard deviation, Cornbach Alpha, and inferentially using Person correlations coefficient and t-test. The results showed that: a high level of psychological resilience among the students, and there was statically significant relationship between resilience and life quality, and there was no statically significant differences in psychological resilience according to sex or academic specialization or inhabit or age.

**Keywords: resilience, life quality, students**

## مقدمة:

شهدت العقود الثلاثة الماضية ضغوط وتغيرات مختلفة في معظم دول العالم، أثرت على حياة الإنسان النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وأسفرت عن تحديات للأفراد والمجتمعات فاقت قدراتهم على سبل مقاومتها والتصدي لها، الأمر الذي جعل الوصول إلى الظفر بحياة كريمة أمراً بعيد المنال.

يواجه نظام التعليم في السودان خلال هذه الفترة من الزمان أنواعاً متعددة من الأزمات والصعوبات في كافة مراحلها الدراسية تعود في أساسها لعدم استقرار الأوضاع السياسية، والتي ساهمت في تقاوم الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والأمنية والتربوية للعامة، وعلى حياة الطلاب بصفة خاصة، ويعاني طلاب الجامعات من ضغوط متعددة ومتجددة منها العبء المالي، ومشكلات الإسكان، التأخر الدراسي، والتكيف مع الأدوار الاجتماعية والعائلية والعلاقات الاجتماعية الجديدة، فأصبحوا أكثر عرضة للانزعاج والتضرر نتيجة الأحداث الضاغطة، التي أثرت سلباً على قدرتهم للتوافق مع الظروف المحيطة. وتعد المرونة النفسية أحد العناصر الأساسية التي تلعب دوراً هاماً يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة والتي تسهم في خفض الضغوط، وتمنح تكيفاً عالياً في التعامل مع المواقف الصعبة والصدمات التي تواجه الفرد، واستعادة الحيوية النفسية له. إن تحلي الطلاب بالمرونة النفسية هو أساس نجاحهم في مواجهة المواقف المتنوعة التي يواجهونها حالياً ومستقبلاً، فهي تسمح لهم بالتحكم في انفعالاتهم وبشكل يتناسب مع الشدائد، ولذلك أصبحت المرونة النفسية مهمة لتفعيل الجديد من الأفكار والتغيرات ومواجهة الصعاب للطلاب الذين هم عصب التنمية، وامتلاكهم لمهارات واستراتيجيات المرونة النفسية أصبح أمراً ضرورياً لعظم الدور الذي ينتظرهم لبناء المؤسسات وتقديم المجتمعات.

ومصطلح المرونة النفسية تمت صياغته في سبعينيات القرن الماضي من قبل عالمة النفس تدعى إيمي إي فيرنر (Emmy, Werner, 1982) وهي أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين، حيث أجرت دراسة لمدة أربعين عاماً على عينة من أطفال هاواي الذين أتوا من أسس اجتماعية واقتصادية منخفضة، توصلت إلى أن ٢٨٪ منهم حققوا مستوى جيداً من التكيف وأصبحوا بالغين أكفاء وواثقين من أنفسهم، ويطورون قدرات نفسية وسلوكية تسمح لهم بالبقاء هادئين أثناء الأزمات والفوضى والانتقال من الحادث دون عواقب طويلة المدى [www.en.m.wikipedia.org.com](http://www.en.m.wikipedia.org.com)

إن الأفراد ذوو المرونة النفسية يتعاملون بفعالية مع المشاعر السلبية ويحافظون على تفاؤلهم في أي موقف، ويكتسبون أساليب مسايرة جيدة ويستطيعون تجاوز أي مشكلة أو موقف بصورة فعالة، وتمكنهم من الموازنة بين مشاعرهم السلبية والإيجابية مما يساعدهم على دعم الثقة في القدرات والامكانيات الشخصية والمهارات الخاصة بالتواصل الإيجابي والقدرة على إدارة الانفعالات والتحكم فيها، في حين نجد أن الافتقار إلى المرونة النفسية مؤشراً للأداء السلبي للفرد،

ويعد مفهوم المرونة النفسية عملية ديناميكية وخاصة مستمرة تستمر بالتطور طوال عمر الفرد، وهي تشير إلى طاقة إيجابية إنتاجية، لتحقيق الأهداف، حتى في مواجهة الظروف المعاكسة والتحديات، وبالرغم من أن العديد من الطلاب يتأثرون بنفس الظروف التي تساهم في فشلهم أو تسربهم من الدراسة، إلا أن بعضهم يختار البقاء يستخدمون فيها استراتيجيات معينة عندما يتعرضون لضغوط ناتجة عن الصعوبات والتحديات التي تواجههم خلال دراستهم. (Keogh, et, al, 2012).

وقد أكدت العديد من الدراسات على دور المرونة النفسية في حياة الطلاب وتأثيرها على مسار حياتهم حيث أشار رولف (Rolf, 1999) إلى اسهام المرونة النفسية في الوقاية من بعض النتائج السلبية على الطلاب الذين يتعرضون للضغوطات الكبيرة في حياتهم. كما أكد لوثر وآخرون (Luttar. Et, al, 2000: 27) على أن المرونة النفسية تمكن الطلاب من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصيبة أو صادمة أو مأسوية، فضلاً عن قدرتهم على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية للضغوط، وتلك المواقف الصادمة.

وتعتبر مرحلة التعليم الجامعي إحدى المراحل المهمة التي تؤثر في تنمية مهارات المتعلمين لجودة حياتهم وهم يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم تتمثل في إعدادهم للالتحاق بسوق العمل وتكوين الأسر. والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ أنها اهتمت اهتماماً مقدراً بمفهوم جودة الحياة، وذلك لما له من أهمية بالغة على جميع النواحي النفسية والاجتماعية الإيجابية للفرد والجماعات تجاه البرامج المطروحة والخدمات المتاحة. ويشير قود (Good, 1994) إلى أهمية البيئة التعليمية الجامعية في تحديد جودة الحياة لدى الطلاب وتحسين ما لديهم من خلال ما تُنتجه لهم من تحديات مفيدة من خلال المناهج والفعاليات، والاستمتاع بأوقات الفراغ وإشباع الرغبات في حب الاستطلاع والاستقلالية والاحساس بقيمة الذات (أبو هاشم ٢٠١٠: ١٤١).

## مشكلة الدراسة:

من خلال معايشة الباحث لمعاناة طلاب الجامعة جراء عدم انتظام النظام التعليمي في السودان في تنفيذ سياساته، منذ ما يزيد على ثلاث سنوات، والذي أفضى إلى التدمير المتواصل لمقدرات المجتمع وممتلكاته، خاصة في المؤسسات التعليمية بسبب عدم الاستقرار السياسي، والذي نجم عنه تقاوم الأزمات والضغوط لدى الطلاب في كافة المراحل التعليمية، أسفرت عن انتقال أعداد مقدره منهم من التعليم الحكومي إلى التعليم الخاص، وهاجر بعضهم خارج السودان لإكمال تعليمه الجامعي لمن استطاع إليه سبيلاً، ومن لم يستطع واجه التحديات والصعاب بتنمية قدره من المرونة النفسية وذلك بالسيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بأساليب تكيفية مع البيئة الجامعية، وانطلاقاً مما أشرت إليه فإن مشكلة الدراسة تتمثل في السؤال الرئيس التالي: ما علاقة المرونة النفسية بجودة الحياة للطلاب؟ وعنه تتبثق الأسئلة الفرعية التالية:

- أ/ ما مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الفصلين الدراسيين الثاني والثالث بجامعة شندي؟  
 ب/ هل تختلف المرونة النفسية للطلاب باختلاف النوع، (ذكور/ إناث)؟  
 ج/ هل تختلف المرونة النفسية للطلاب باختلاف، التخصص الدراسي (علمي/ أدبي)؟  
 د/ هل تختلف المرونة النفسية للطلاب باختلاف طبيعة السكن، (داخلي/ خارجي)؟  
 هـ/ هل تختلف المرونة النفسية للطلاب باختلاف العمر الزمني، (أقل من ٢١ سنة/ ٢١ سنة فأكثر)؟  
 أهداف الدراسة:

- أ/ فحص مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الفصلين الثاني والثالث بجامعة شندي.  
 ب/ التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلاب.  
 ج/ كشف الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع.  
 د/ التعرف على الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.  
 هـ/ كشف الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر الزمني.  
 و/ كشف الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير نوع السكن.  
 أهمية الدراسة:

## الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة النظرية في أنها تهتم بموضوع في غاية الأهمية، لم يجد اهتماماً من قبل في البيئة المحلية حسب علم الباحث، وعليه تصبح الأهمية النظرية تتمثل في الربط بين مفهوم المرونة النفسية

وجودة الحياة لدى الطلاب خلال هذه الحقبة التاريخية، في ظل الأوضاع الصعبة في السودان نتيجة الصراعات السياسية القائمة والتي بسببها حل التشظي محل التآلف، والخوف بدل الأمن، وضنك العيش محل الرفاه.

### الأهمية التطبيقية:

تأتي الأهمية التطبيقية بناءً على نتائج هذه الدراسة حيث يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث التوافق اللازم لمواجهة المصاعب والشدائد وزيادة إقبال الطلاب على الحياة الجامعية بروح متفائلة والتي تعكس مدى جودة الحياة، وتسهم في وضع خطط عملية تؤدي إلى خفض الضغوط الملقة على الطلاب ورفع مستوى المرونة النفسية لهم. والاهتمام بالصحة البدنية والنفسية للطلاب في سياق تهيئة البيئة الجامعية على الوجه الذي ينبغي للوصول إلى جودة الحياة.

### فروض الدراسة:

١. يتسم طلاب الفصلين الدراسيين الثاني والثالث بجامعة شندي بمستوى مرتفع في المرونة النفسية.
٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة للطلاب.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث).
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص (علمي/أدبي).
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير السكن (داخلي/خارجي).
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر (أقل من ٢١ سنة/٢١ سنة فأكثر).

### حدود الدراسة:

الحد الموضوعي: تتحدد هذه الدراسة بموضوعها الذي يبحث في العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة.

الحد البشري: تم تطبيق هذه الدراسة على طلاب الفصلين الدراسيين بجامعة شندي.

الحد المكاني: تم تطبيق هذه الدراسة في جامعة شندي.

الحد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في مطلع العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

### مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية: عرفها كل من كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003, p 76) بأنها "القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة، كما أنها عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن والصدمات، ومصادر الضغط النفسي". وإجراءياً يعرفها الباحث بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على الصورة المعربة لمقياس المرونة النفسية. إعداد (Connor & Davidson, 2003).

**جودة الحياة:** تتبنى الدراسة الحالية تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO, 1995) فقد أشارت إلى أن جودة الحياة تعني " قدرة الفرد على إدراك وضعه في الحياة ضمن سياق البيئة والثقافة التي يعيش فيها، ومدى تطابق ذلك مع توقعات الفرد وقيمه واهتماماته حول صحته الجسدية والحالة النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية". وإجراءياً يعرفها الباحث بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة) إعداد منظمة الصحة العالمية ١٩٩٦. ترجمة بشرى إسماعيل (٢٠٠٨).

#### الإطار النظري:

#### مفهوم المرونة النفسية:

على الرغم من أن مفهوم المرونة قد تمت دراسته لعقود من الزمن، إلا أنه لا يزال هناك عدم توافق في الآراء بشأن تعريف المرونة وتصورها وقياسها، هذه القضايا تكون أكثر وضوحاً فيما يتعلق بالمرونة في سياق المرض العقلي الخطير (Pai, & Vella, 2018).

والمرونة لغة كما وردت في لسان العرب: مرن يمرن مرانه ومرونة وهو لين في الصلابة، والمرانة هي اللين (الأحمدي ٢٠٠٧: ٢)، ومصطلح المرونة مشتق من الفعل اللاتيني *resilire* الذي يعني الارتداد أو القفز للخلف، وعلى الرغم من عدم وجود توافق في الآراء بشأن أفضل طريقة لتعريف المرونة، فقد سعت المراجعات الأخيرة إلى تحديد القواسم المشتركة الواضحة في تعريف المرونة (Fletcher, 2013).

ويعد مفهوم المرونة النفسية الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى دراسة المرونة النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات (أبو هاشم ٢٠١٠: ١)

ويعتمد مفهوم المرونة على وجود نوع من الشدائد يمكن للفرد أو النظام أن يكون مرناً لها، لذلك يجب فهم طبيعة الشدائد من حيث الشدة والتعقيد والسببية والخصائص الزمنية والتفسيرات والأهمية، وخصائص الفرد من حيث السياق والثقافة والقدرة على الصمود (Ungar, 2013).

### تعريف المرونة النفسية:

على الرغم من عدم وجود تعريف متفق عليه للمرونة، فإن جميع تعريفات المرونة تتألف أساساً من إشارة إلى كل من الشدائد، والنتائج الإيجابية، وعادة ما توصف المرونة بأنها "القدرة على الارتداد أو التغلب على بعض أشكال الشدائد" (Pai, & Vella, 2018).

وتعرف المرونة النفسية في علم النفس على أنها "القدرة الإيجابية للفرد للتكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه بأداء وظائفه بشكل جيد" (Masten, 2009).

عرفتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغط العمل والمشكلات المالية". (APA, 2002: 14).

يعرف الطحان (١٩٩٢: ١٨١) المرونة النفسية بأنها: القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عند مواجهتها.

ويعرف (Connor & Davidson, 2003: 76) المرونة النفسية على أنها "صفة شخصية تمكن الفرد من الازدهار في مواجهة الشدائد". وبالمثل فإن أنصار مرونة السمات يعرفون المرونة على أنها "سمة شخصية تساعد الأفراد على التأقلم على الشدائد وتحقيق التكيف الجيد" (Tu, Zhang, 3015).

وبالتالي فإن المفاهيم الشخصية المميزة للمرونة ضيقة النطاق تماماً وتركز مركزياً على الصفات المتأصلة في الفرد، عل النقيض من ذلك، فإن تعريفات المرونة القائمة على العمليات هي أوسع نطاقاً وتدرك أن المرونة تتبع من عدد من المصادر وليس فقط السمات الشخصية.

عرف (Curtis, & Cicchetti. 2007) المرونة على أنها "عملية ديناميكية تتأثر بكل من المنظمات الذاتية العصبية والنفسية، وكذلك المعاملة بين السياق البيئي والكائن الحي النامي".

وحدد لوثر وآخرون (Lutter, et, al, 2000) أن المرونة على أنها "عملية ديناميكية تشمل التكيف الإيجابي في سياق الشدائد الكبيرة".

من خلال هذه التعريفات يرى الباحث أن الاجماع على تعريف موحد أمر مختلف عليه، إلا أنه يجمع بين صفات مشتركة، وهي أن المرونة تتطلب محنة أو مخاطرة ونتائج إيجابية لاحقة، وربما تكون الدراسات المقبلة أكثر قابلية للمقارنة متى ما توفرت الصراحة والوضوح.

### العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة، وقد أشارت أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة، والتشجيع سواء من داخل العائلة أو خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والتواصل، والقدرة على كبح المشاعر الحادة (APA, 2010).

ووفقاً لنظرية التوسيع والبناء الخاصة بالعواطف الإيجابية فإن السعادة هي أحد المشاعر التي تساعدنا على أن تصبح أكثر استكشافية وقابلة للتكيف في أفكارنا وتخلق موارد دائمة تساعدنا على العيش بشكل جيد (Fredrickson, 2004). وجد كوهن وآخرون (Kohn et, al, 2009) أن المشاركين الذين أصبحوا أكثر رضاً عن حياتهم من خلال خلق الموارد مثل مرونة الأنا ساعدتهم على مواجهة متنوعة من التحديات. وهذه النتائج تتوافق مع أدلة أخرى على أن المشاعر الإيجابية يمكن أن تسهل نمو الموارد والنتائج التي تربط المرونة النفسية بالصحة النفسية والرفاهية النفسية والتأثير الإيجابي. (Lyubobmirsky, King & Diener, 2005).

ولقد حدد علماء النفس بعض العوامل التي يبدو أنها تجعل الشخص أكثر مرونة مثل الموقف الإيجابي والتفاؤل والقدرة على تنظيم المشاعر، والقدرة على رؤية الفشل كشكل من أشكال ردود الفعل المفيدة، ولقد ثبت أن التفاؤل على سبيل المثال يساعد في تخفيف الضغط على العقل والجسم في أعقاب التجارب المزعجة، ويمنحهم الوصول إلى مواردهم المعرفية الخاصة، مما يتيح تحليلاً هادئاً لما قد يكون قد حدث بشكل خاطئ، والنظر إلى المسارات السلوكية التي قد تكون أكثر إنتاجية.

[www.Psychologytoday.com](http://www.Psychologytoday.com)



ولقد حدد كل من: (Ungar, (2004), (Keye & Pidgeon (2003) العوامل المؤثرة في تمتع الأشخاص بالمرونة النفسية إلى ثلاثة عوامل أساسية هي:

١. **العوامل التعويضية:** وتتمثل في التقليل من الأخطاء الناتجة عن التعرض لخطر معين، وقد تكون هذه الجوانب فردية، أو بيئية.

٢. **عوامل الحماية (الوقائية):** تقوم هذه العوامل بعملية دمج وتفاعل مع الخطر للتقليل من نتائجه السلبية، وتكون بمثابة درع، يتمكن الفرد من خلاله من مواجهة هذا الخطر.

٣. **عوامل التحدي:** وتظهر هذه العوامل قدرة الفرد في التعامل مع المصاعب والتحديات بأشكالها المختلفة من مرض أو خسارة كبيرة، والتي بدورها تساعد في التقليل من آثار الإجهاد الناتجة عن هذه المصاعب مستقبلاً.

### بناء وتنمية المرونة النفسية:

بناء على نظرية المرونة، هنالك مجموعة من العوامل التي تساعد في بناء المرونة للأشخاص وتجعلهم يتسمون بعدد من الخصائص التي تساعدهم على مواجهة تحديات الحياة وأهم العوامل:

١. **الدعم الاجتماعي:** تظهر نتائج الأبحاث أن الأنظمة الاجتماعية الداعمة للفرد والتي تشمل الأسرة والمجتمع والأصدقاء والمنظمات تعزز مرونة الفرد في أوقات الأزمات أو الصدمات.

٢. **تقدير الذات:** يمكّن للشعور الإيجابي بالذات والثقة للفرد في مواجهة الشدائد.

٣. **مهارات التأقلم وحل المشكلات:** تساعد مهارات التأقلم الإيجابية (التفاوض والمشاركة) في تعزيز المرونة لدى الأفراد الذين يتعين عليهم العمل خلال المحن.

٤. **مهارات الاتصال:** القدرة على التواصل بوضوح وفعالية تساعد الناس طلب الدعم وتعبئة الموارد واتخاذ الاجراءات، وتظهر نتائج الأبحاث أن الأفراد القادرين على التفاعل مع الآخرين وإظهار التعاطف معهم والثقة بهم يميلون على أن يكونوا أكثر مرونة.

٥. **التنظيم العاطفي:** ترتبط القدرة على إدارة المشاعر بالمرونة وتساعد الناس على الحفاظ على التركيز

عند التغلب على التحدي. [www.rydayhealth.wom](http://www.rydayhealth.wom)

أهمية المرونة النفسية للطلاب:

يعد تطوير المرونة النفسية في سنوات الطالب أمراً أساسياً لمساعدتهم على عيش حياة مُرضية وصحية، والمرونة النفسية تمنح الطلاب القدرة على مواجهة التحديات الجديدة والمحيطه التي يواجهونها يومياً، وسوف ينمو الطلاب المرنون ويتعلمون في أي موقف حتى ولو كان نكسة، وترجع أهمية المرونة النفسية للطلاب في أنها تساعد الطلاب في بعض المواقف الحياتية ومنها ما يلي:

[www.healthworkerburnout.com](http://www.healthworkerburnout.com)

١. **التعامل مع عقبات الحياة:** تمنح المرونة الطلاب القوة اللازمة للتغلب على الصعوبات في حياتهم، وستتيح لهم استخدام مهاراتهم ونقاط قوتهم في الحياة للتغلب على التحديات وحل المشكلات بشكل فعال.

٢. **التعلم على الارتداد:** سيتمكن الطلاب الذين يتعلمون أن يكونوا مرنين في التعافي بعد تجربة مؤلمة في الحياة، القدرة على التعافي السريع من الانتكاسة وهي واحدة من أفضل الفوائد التي تقدمها المرونة للفرد بدلاً من الانغماس في الاكتئاب.

٣. **تعلم كيفية دفعهم إلى الأمام:** تمنح المرونة الطلاب الرغبة في الدفع إلى الأمام عبر إظهار اللطف والتعاطف والتقدير لمن حولهم في أي وقت.

٤. **تعلم كيفية معالجة المشاعر:** تمكن الطلاب الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية التعامل مع أي ضغوط تلقيها عليهم الحياة والتعامل معها بطريقة هادئة ومنضبطة، ويمكن للمرونة العاطفية أن تؤدي في السنوات الأولى للكفاء العاطفي والذي يؤدي لاحقاً إلى تطوير قدرة الطالب على التعاطف مع أقرانه وعلاج أي صراع بسهولة.

٥. **تحقيق النجاح الأكاديمي:** تؤثر المرونة الطلاب على الأداء الأكاديمي من خلال أن المرونة العاطفية والقدرة على التغلب على الصراع ترتبط مباشرة بقدرة الطالب على الأداء الأكاديمي الجيد.

٦. **تقلل من الغياب الناجم عن المرض:** تمكن المرونة الطلاب الذين يطورون المرونة من تجنب المخاطر المحتملة للأمراض الجسدية من خلال تعلم كيفية التعامل مع الإجهاد الذي يصاحب الحياة، والذي قد يقلل من النجاح الأكاديمي.

٧. **تقلل من سلوكيات المخاطرة:** تبدو سلوكيات المخاطرة ومن بينها (التدخين، التغيب عن الدراسة، القيادة الخطيرة، وغيرها)، أقل جاذبية للطلاب الذين طوروا المرونة، أي أنهم أقل عرضة للانخراط في

هذه السلوكيات لأنهم قد سبق أن طوروا بالفعل طرقاً صحيحة للتعامل تمكنهم من أن يروا بوضوح الآثار السلبية لهذه السلوكيات.

٨. تزيد من مشاركة الطلاب في المجتمع: يأتي الاعتماد مع الشعور بالانتماء للمجتمع ورد الجميل للمجتمع هو علامة على أن الطلاب قد طوروا المرونة من خلال المشاركة المجتمعية النشطة.

٩. تحسين الصحة النفسية للطلاب: تمنح المرونة النفسية آليات لمواجهة وتجنب مشكلات الصحة النفسية والتمثلة في القلق، الكآبة، مشاكل النوم، والأرق وغيرها.

١٠. خفض معدل الوفيات بين الشباب: تلعب المرونة دوراً حيوياً في المحافظة على سلامة الخصائص الجسدية والاجتماعية والنفسية، وزيادة طول العمر وتقليل معدل الوفيات بين البالغين في سنوات البلوغ.

### النظريات والنماذج المفسرة للمرونة النفسية:

هناك الكثير من النظريات الكلاسيكية والحديثة التي قدمت فهماً أوسع للمرونة النفسية ومنها ما يلي:

#### ١. نظرية التحليل النفسي:

يرى سيغموند فرويد S, Freud مؤسس مدرسة التحليل النفسي، أن في الشخصية ثلاث قوى الهو، الأنا، الأنا الأعلى، وظيفه الأنا أنها تسعى للتوفيق بين ضغط الغرائز من جهة وضغط الأنا الأعلى، وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوافق بين متطلبات الهو والأنا الأعلى لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتسعى للتفكير الموضوعي والمعتدل الذي يتماشى مع الضغوط والمشكلات الاجتماعية، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية، والعمل على المرونة النفسية تجاه المواقف الضاغطة (أبو القمصان ٢٠١٧: ٣٣).

#### ٢. النظرية الاجتماعية: نظرية إريك إريكسون: Erik Erikson

وجهة نظر أريكسون في تطور الشخصية وتكاملها يكون عن طريق ما أسماه أزمات الحياة، وهي عبارة عن مشكلة متدرجة ومتصاعدة، ويتحقق هذا التكيف كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع، مما يمكن أن نطلق عليه المرونة النفسية، فكل مرحلة من مراحل النمو (من الميلاد إلى الممات) تتميز بأزمات وصراعات تحتاج إلى معالجات وحلول من خلال التعامل معها بطريقة تكيفية نمائية تتناسب وهذه المرحلة، ووفقاً لمبدأ التخلق المتعاقب، فكل مرحلة من مراحل النمو لأريكسون لها مهامها الحياتية،

والنجاح أو الفشل في تحقيق هذا له أثر هام على النمو في المراحل التالية، فالكثير من عمل أريكسون يمكن النظر إليه على أنه وصف للقوة الاجتماعية والتاريخية التي تؤثر على قوة ومرونة أو ضعف وصلابة الأنا (منوخ، ٢٠١٣: ٣٨٧-٣٨٨).

تعتبر نظرية أريكسون من النظريات المفسرة للمرونة النفسية تفسيراً مقرباً للواقع من خلال وجهة نظره إلى أن التكيف يتحقق كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع، مما يمكن أن نطلق عليه المرونة النفسية.

### ٣. نظرية المرونة لميكنيبوم Michenbaum

أسس ميكنيبوم فن ومهارات مواجهة وتحدي الشدائد، إذ أنها تعتمد على التمرن والتدريب على المرونة في وجه الصعوبات والتحديات التي تعيق الفرد، وشبهها بالمناعة التي يكتسبها جسد الفرد ضد الأمراض وتقوم على التصدي ومجابهة المحن والمصائب من خلال برنامج يتم تعليم الأفراد به طرق التعامل مع تنوع الظروف القاسية، وهذا الأسلوب يتميز بتنوع كبير في الأساليب للمجابهة والتحدي وذلك لوجود مراعاة الفروق الفردية والثقافية للأفراد (الخليلي: ٢٠١٩).

### ٤. نظرية جارميري وآخرون Garmezy, et, al, 1884

قدم جارميري وآخرون في نظريتهم للمرونة النفسية على أنها العملية والقدرة على التكيف الفعال، على الرغم من التحدي أو التهديد من الظروف القاهرة، وتعرف بأنها القدرة أو المهارات أو المواقف على تحقيق نتائج جيدة، على الرغم من الصعوبات والمواقف المهددة، والتعامل مع التجارب المؤلمة، وتجنب النتائج السلبية المرتبطة بالمواقف الخطرة (Masten, et, al 1990) هذا وقد وجدت هذه النظرية ترحيباً من قبل الباحثين وأجريت لها دراسات كثيرة حول هذا النموذج.

### ٥. النظرية الحديثة في المرونة:

على عكس بعض النظريات الأخرى فإن نظرية المرونة ليست مجموعة فرضيات أو مبادئ محدودة، إنه إطار عمل يستمر في التطور على مر السنين، حيث يتعلم الباحثون من خلال الدراسات والتحليلات.

تشير (Pamela, Li, 2022) إلى أن نظرية المرونة هي الإطار المفاهيمي لفهم كيف يمكن لبعض الأفراد أن يرتدوا مرة أخرى في الحياة بعد تجربة موقف سلبي في نهج يركز على القوة. على عكس

المعتقدات الشائعة فإن المرونة ليست سمة شخصية ولكنها عملية ديناميكية، أو نظام ديناميكي للتكيف بنجاح مع التهديدات والمحن في الحياة (Southwick, et, al, 2014).

في الواقع كانت هنالك أربع موجات من أبحاث المرونة التي عملت باستمرار على صقل وإعادة تعريف المرونة، وبين العديد من النماذج المختلفة لنظرية المرونة ظهرت العديد من الخصائص المشتركة واتفق عليها معظم منظري المرونة تشمل: (Wright, et, al, : 2012) :

١. السمات الثابتة مقابل العملية الديناميكية: ففي الأيام الأولى لأبحاث المرونة ركز علماء النفس على تحديد السمات الشخصية المسؤولة عن النتائج الإيجابية في تلك المجموعة الفرعية من الأطفال، كان الافتراض أن المرونة نشأت من خلال بعض الخصائص الداخلية الثابتة للفرد، بمرور الوقت أدرك الباحثون أن المرونة هي ليست مجرد سمات شخصية، ولكنها عملية ديناميكية تتكيف بنجاح مع الاضطرابات التي تهدد وظيفة الطفل ونموه (Masten, 2013) .

٢. الأصول غير العادية مقابل الموارد العادية: غالباً ما وصف باحثو المرونة المبكرة للأطفال الذين أظهروا تكيفاً مرناً بأنهم غير معرضين للخطر كما لو أن بعض الأفراد الاستثنائيين فقط هم من تمكنوا على التغلب على الظروف القاسية للغاية. وعلى الرغم من الأصول الفردية مثل المزاج والذكاء والجنس تساهم في المرونة، فإن العوامل الخارجية هي التي غالباً ما تلعب دوراً مهماً في تحديد ما إذا كان الشخص يمكنه التكيف بشكل إيجابي أم لا. هذه موارد عادية يمكن للفرد أن يستمدّها من الأسرة والمجتمع مثل دعم الوالدين، الموجهين، البالغين، المجتمع القريب والحي الآمن.

٣. ثابت مقابل متغير: مفهوم جديد آخر عن المرونة وهو أنها يمكن أن تتقلب بمرور الوقت وعبر المجالات المختلفة، فالتكيف ليس نظاماً ثابتاً، بالأحرى هو تقدم تنموي بنقاط قوة ونقاط ضعف جديدة تأتي من أحداث الحياة المختلفة بمرور الوقت. المرونة أيضاً ليست ظاهرة شاملة، يمكن للطفل أن يتكيف بشكل جيد في مجال ما ولكنه يعاني من مجال آخر.

٤. نظرية المرونة مقابل نظرية المرونة: نظراً لأن المرونة عملية ديناميكية وتأتي معظم عوامل الحماية من خارج الفرد، فإن العديد من الباحثين يشيرون إليها الآن على أنها تكيف مرّن، بدلاً من المرونة لأن هذا الأخير يشير إلى مرونة الفرد.

## جودة الحياة:

## مفهوم جودة الحياة:

يرتبط مفهوم الجودة من حيث اللغة بكلمة Quality وبالکلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان، وتعني حسب قاموس أكسفورد الدرجة العالية من النوعية أو القيمة (بخيت،: ٢٠١٢)، وبنفس المعنى وطبقاً لابن منظور (٢٠١١: ٤٠٤)، فالجودة أصلها الفعل الثلاثي جَوَدَ، والجيد نقيض للرديء، وجوده أي صار جيداً.

ظهر مفهوم جودة الحياة في عدة علوم انسانية واجتماعية منها علم الإدارة، علم الاجتماع، وعلم النفس، وانصب الاهتمام بشكل كبير من قبل علم النفس كونها تؤثر في نجاح الأفراد في حياتهم وتحقيقهم لذاتهم، فجودة الحياة تعبر عن الإدراك الذاتي لطبيعة هذه الحياة، ونظراً لاهتمامات الدراسات النفسية الحديثة بمفهوم الجودة بشكل عام، أظهرت أن جودة الحياة مجالاً مهماً، ويرجع ذلك لارتباطها بالصحة البدنية والعقلية والنفسية، وارتباطها بأنماط تفكير وسلوك غير عادي (Cillison, et, al, 2008).

ومفهوم جودة حياة الفرد متعدد الأبعاد والجوانب، وهو مفهوم نسبي لدى الفرد وفقاً للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها، وينظر إلى ربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية ويتم تلبية إشباع هذه الحاجات، وتمثل الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد. (الراسبي، ٢٠٠٦: ١٣٥).

وتشير منظمة اليونسكو أن جودة الحياة مفهوم يضم كل جوانب الحياة المختلفة كما يدركها الأفراد. وهو يتسع ليشمل الاشباع المادي للحاجات الأساسية، والاشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد من خلال تحقيقه لذاته. (المالكي: ٢٠١١).

## تعريف جودة الحياة:

يعد مصطلح جودة الحياة من المصطلحات الحديثة في علم النفس، والذي يمثل بؤرة ما يعرف بعلم النفس الإيجابي والذي لم يدخل المجال الأكاديمي لمجال علم النفس إلا عام ١٩٩٨ عندما تناوله مارتن سيلجمان Martin Seligman في الدورة الافتتاحية للجمعية الأمريكية لعلم النفس. Crystal, L, Park, (2003, p3).

يعرفها عبد المعطي (٢٠٠٥: ٧٢) بأنها "تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد، وتقييمه للنواحي المادية المتوفرة في حياته، ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون، ويؤثر بدوره على تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية.

أما منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) فقد أشارت إلى أن جودة الحياة تعني "قدرة الفرد على إدراك وضعه في الحياة ضمن سياق البيئة والثقافة التي يعيش فيها، ومدى تطابق ذلك مع توقعات الفرد وقيمه واهتماماته حول صحته الجسدية والحالة النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية".

يعرفها بنومي وباتريك وبوشنيل (Bonomy, Patrick & Bushnel (2000) على أنها تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها.

مما ورد أعلاه من تعريفات لجودة الحياة يرى الباحث أنها تقييم لمستوى رضا الفرد عن حياته، وإشباع حاجاته، والاحساس بحسن الحال، والقدرة على القيام الأدوار الحياتية الاجتماعية والنفسية والمعرفية.

### الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة:

يستخدم مفهوم جودة الحياة أحياناً للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية الاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم أحياناً أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة. وثمة أربعة اتجاهات رئيسة برزت في تعريف جودة الحياة:

#### ١. الاتجاه الفلسفي:

يؤكد هذا الاتجاه على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والازدهار، وجودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البراجماتية المشهورة والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العلمي، أو القيمة الفورية وليست المرجأة (النفعية)، والمستوي العلمي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاه الشخصية منه إلى مفهوم آخر. وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر، على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للفرد الحصول عليها إلا إذا

حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء ومثالية تدفع إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للخيال الإبداعي.

## ٢. الاتجاه النفسي:

يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات وذلك وفقاً لنظرية الحاجات لإبراهام ماسلو، ويركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي، وأن العنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته والتي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته التي تمثل المخرجات التي تظهر من خلال نوعية حياة الفرد، ومفهوم جودة الحياة يرتبط بكونه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية. وعند انتقال الإنسان من مرحلة إلى أخرى تفرض عليه مطالب وحاجات أخرى مما يستلزم منه إدراكه للجوانب الحياتية التي تضمن جودة الحياة لديه، ويسعى للوصول إليها بشكل متناغم (الشرافي ٢٠١٢: ٧٢).

## ٣. الاتجاه الاجتماعي:

يفسر أصحاب هذا الاتجاه جودة الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد، وضغط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، ويرون أن جودة الحياة تحدد بالوضع أو الحالة الاجتماعية للجماعات من جهة، وهدف التطور الاجتماعي من جهة أخرى، وبالتالي فجودة الحياة مرتبطة بظروف وشروط العيش.

## ٤. الاتجاه الطبي:

حسب منظمة الصحة العالمية للصحة العامة تشير إلى حالة من الكمال للراحة، واعتمد على تحديد مؤشرات جودة الحياة فيه من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى، وهو بذلك يهدف إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسدية مختلفة أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وتطوير الصحة الجسمية والبدنية والنفسية. (شقيقة وقروي ٢٠٢٠: ١٩١).

## الدراسات السابقة:



هدفت دراسة ألسين وآخرون (Alec, et, al, (2014) إلى التعرف على فحص خصائص المرونة النفسية بين طلاب الجامعات شملت العينة (٢١٤) طالباً جامعياً تم تجنيدهم من جامعات أستراليا، الولايات المتحدة الأمريكية، وهونج كونج، استخدمت فيها مقاييس المرونة النفسية والدعم الاجتماعي المتصور والاضطراب النفسي، كشفت النتائج عن أن الطلاب الذين يعانون من مرونة نفسية منخفضة يعانون من ضعف الدعم الاجتماعي المتصور والترابط في الحرم الجامعي ومستويات أعلى من الضيق النفسي مقارنة بطلاب الجامعات الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة النفسية.

استهدفت دراسة صبيبة وإسماعيل (٢٠١٧) التعرف على المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية في جامعة تشرين، والتعرف على علاقة المرونة النفسية بجودة الحياة، وكذلك الفروق في المرونة تبعاً للجنس والتخصص، شملت عينة الدراسة (٢٧٢) طالباً وطالبة للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧، وطبق عليهم مقياس المرونة النفسية ومقياس جودة الحياة، توصلت النتائج إلى ان المرونة النفسية وجودة الحياة جاءتا بدرجة متوسطة، وعدم وجود فروق دالة للرضا عن الحياة تعزى للتخصص أو الجنس، في حين بينت النتائج وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى للتخصص.

تناولت دراسة الخميس وطنوس (٢٠١٩) الكشف عن مستوى المرونة لنفسية والضغط النفسية والعلاقة بينها عند طالبات السنة الأولى تحضيرية بجامعة الجوف بمحافظة القريات، استخدم مقياس المرونة النفسية والضغط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية للطلاب جاء بدرجة منخفضة، كما أن مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة مرتفعة، وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية والضغط النفسية.

أجرى الحوراني (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة الجامعية والمرونة النفسية لدى الطلبة غير السعوديين في جامعة أم القرى، ومعرفة الفروق بين هذين المتغيرين في ضوء متغيرات الجنس، المرحلة الدراسية والسنة الدراسية، تكونت عينة الدراسة من (١٤٨) طالباً وطالبة، جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية، طبق الباحث مقياس جودة الحياة الأكاديمية من إعداد، ومقياس المرونة النفسية إعداد كونور وديفيدسون (٢٠٠٣). ترجمة وتقنين الهاشمية (٢٠٠٧). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة الجامعية والمرونة النفسية، ووجود فروق دالة في

المرونة النفسية تبعاً للجنس، وعدم وجود فروق دالة في المرونة النفسية تبعاً للمرحلة الدراسية، والسنة الدراسية.

تناولت دراسة المنتشري (٢٠٢٠) قياس كل من المرونة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية، والتعرف على طبيعة العلاقة بينهما، والكشف عن إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال أبعاد المرونة النفسية لدى الطلاب المتعثرين دراسياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، تكونت العينة من (٢٦٠) طالباً متعثرًا تم اختيارهم بطريقة قصدية، استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية (الشبول ٢٠١٧) ومقياس جودة الحياة الأكاديمية (العتيبي ٢٠١٤)، أسفرت النتائج عن تمتع المتعثرين بمستوى متوسط من جودة الحياة الأكاديمية، ومستوى منخفض من المرونة النفسية، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية.

قام السيد والصائم (٢٠٢١) بدراسة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين كل من المرونة النفسية، الاحساس بالانتماء وأبعاده، والحس الفكاهي وأبعاده، والقبول المدرك وأبعاده، والمتغير المحك المتمثل في جودة الحياة وأبعاده، كما سعت الدراسة التعرف على قدرة هذه المتغيرات في التنبؤ بجودة الحياة. تمثلت عينة الدراسة في (٢٥٠) طالب وطالبة من الجامعة، طبقت عليهم مقياس الشعور بالانتماء، الحس الفكاهي، القبول المدرك، المرونة النفسية جودة الحياة. أظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وكل من المرونة النفسية، والشعور بالانتماء، والقبول المدرك والحس الفكاهي، كما أشارت النتائج إلى إسهام كل من القبول المدرك والشعور بالانتماء إلى التنبؤ بجودة الحياة.

هدفت ورقة الضريبي والأبيض (٢٠٢١) إلى معرفة مستوى المرونة النفسية وضغوط الحياة العلاقة بينهما لدى عينة من طلاب جامعة البيضاء في سياق الرعاية الصحية في الجمهورية اليمنية، طبق الباحثان مقياس المرونة النفسية الذي يتكون من (٤٠) فقرة ومقياس الضغط النفسي الذي يتكون من (٤١) فقرة، أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوي الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، كما أشارت إلى فروق دالة في المرونة النفسية لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة باختلاف متغير التخصص الأكاديمي والمستوى الأكاديمي والحالة الاجتماعية، وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدل انتشار ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى المرونة النفسية وضغوط الحياة.

استهدفت دراسة عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١) إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب جامعة عجمان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بالإضافة إلى علاقتها بالرضا عن الحياة ومستوى الطموح، لدى عينة من طلاب جامعة عجمان، شملت عينة الدراسة (٢٦٠) طالب وطالبة بواقع ٧٨٪ طالبات و ٢٢٪ طلاب، تم تطبيق مقاييس المرونة النفسية، الرضا عن الحياة، مستوى الطموح، أظهرت النتائج: تمتع غالبية الطلاب بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية، وارتباط كل من الرضا عن الحياة ومستوى الطموح بالمرونة النفسية، ووجود فروق في المرونة النفسية تبعاً للجنس لصالح الذكور، وتبعاً للتخصص لصالح النظرية، وتبعاً للعمر لصالح من هم أكثر من ٢١ سنة.

هدفت الدراسة الأبيض (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة والاكتفاء الذاتي لدى عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة مدينة السادات وطلاب المعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس - البحيرة، خلال العام ٢٠١٩/٢٠٢٠ واستخدم مقاييس المرونة النفسية والرضا عن الحياة ومقياس الكفاءة الذاتية. أظهرت النتائج أن المرونة النفسية للطلاب عالية، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية، وعلاقة دالة بين المرونة النفسية وبعد الكفاءة الشخصية والتماسك وكذا الرضا عن الحياة وأشارت إلى وجود فروق في المرونة النفسية في اتجاه الذكور.

أجرت زليها وآخرون (Zeliha, et. Al, 2021) دراسة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين بتركيا، شملت عينة الدراسة (٤٢٧) معلماً ومعلمة، منهم (٣١٨) إناث بنسبة ٧٤.٥٪، و(١٠٩) ذكور بنسبة ٢٥.٥٪، تتراوح متوسطات أعمارهم بين ١٨ - ٢٧ سنة، استخدم الباحثون مقياس المرونة النفسية للبالغين ومقياس الرضا عن الحياة، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق دالة في المرونة النفسية تبعاً للنوع لصالح الإناث.

#### علاقة الدراسة بالدراسات السابقة:

اتفقت هذه الدراسة مع بعضها التي كان هدفها معرفة مستوى المرونة النفسية: الخميس وطنوس (٢٠١٩)، المنتشري (٢٠٢٠)، الضريبي والأبيض (٢٠٢١)، وبعضها التي كان هدفها معرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة: صبيرة وإسماعيل (٢٠١٧)، عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١)،

السيد والصائم (٢٠٢١)، وبعضها كان غرضها معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وضغوط الحياة: الخميس وطنوس (٢٠١٩)، الضريبي والأبيض (٢٠٢١).

اتفقت هذه الدراسة مع كل هذه الدراسات في استخدام المنهج الوصفي. واتفقت عينة هذه التي شملت ٣١١ طالب وطالبة مع ما تراوحت عينات الدراسات السابقة بين (١٤٠ - ٤٢٧) من الطلاب. اتفقت مع معظم الدراسات التي استخدمت مقياس كونور وديفيدسون لقياس المرونة النفسية، واختلفت مع بعضها الآخر الذي استخدم مقاييس أخرى لقياس المرونة النفسية، واختلفت مع بعضها الذي استخدم مقاييس مختلفة لقياس جودة الحياة، بينما بعضها اعتمد على مقاييس من إعداده.

اتفقت مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية، عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١)، الأبيض (٢٠٢١)، الضريبي والأبيض (٢٠٢١)، واختلفت من نتائج صبيبة وإسماعيل (٢٠١٧)، التي أشارت إلى مستوى متوسط في المرونة النفسية، ومع نتائج دراسة الخميس وطنوس (٢٠١٩) التي كشفت عن مستوى منخفض للمرونة النفسية للطلاب.

هذه الدراسة اتفقت مع نتائج بعض الدراسات السابقة: الحوراني (٢٠١٩)، دراسة المنتشري (٢٠٢٠)، دراسة السيد والصائم (٢٠٢١)، دراسة عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١)، دراسة الأبيض (٢٠٢١)، ودراسة (Zeliha, et, al, (2021)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات التي أظهرت وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس: دراسة صبيبة وإسماعيل (٢٠١٧)، الحوراني (٢٠١٩)، الضريبي والأبيض (٢٠٢١) عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١)، الأبيض (٢٠٢١)، التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى للجنس لصالح الذكور، ومع نتائج دراسة زيلها وآخرون (Zeliha, et, al (2021) التي بينت وجود فروق في المرونة النفسية في الجنس لصالح الإناث.

وأخيراً هذه النتائج اتفقت مع نتائج الدراسات السابقة في عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية في المرونة النفسية. صبيبة وإسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة الضريبي والأبيض (٢٠٢١) في عدم وجود فروق دالة في المرونة النفسية تبعاً للتخصص، واختلفت مع نتائج دراسات: عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١)، التي توصلت وجود فروق دالة لصالح التخصصات النظرية، واختلفت مع نتائج نفس هذه الدراسة التي توصلت إلى وجود فروق دالة تبعاً للعمر الزمني لصالح من هم أكثر من ٢١ سنة. في حين لم يجد الباحث دراسة اهتمت بمتغير السكن حسب علمه.

يرى الباحث أن الاتساق أو الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة سواء من حيث الموضوع أو العينة أو الأدوات والبيئة أو المتغيرات والنتائج مؤشر لتعزيد ما اتفقنا عليه، أو إجراء المزيد من البحوث حول طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة للطلاب. لكن أهم ما يميزها عن غيرها من

الدراسات، أنها أجريت في بيئة الحياة فيها ضاغطة، والدراسة فيها غير منتظمة، أي أنها مخالفة لتلك البيئات المهيأة من حيث توافر فرص جودة الحياة.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يمكن من وصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها وبيان العلاقة بين مكوناتها للوصول للاستنتاجات العلمية الصحيحة.

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب الفصلين الثاني دفعة (٢٠٢٠) والثالث دفعة (٢٠١٩) بجامعة شندي المسجلين للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م خلال تطبيق الدراسة والذين تم استثنائهم لتكملة دراستهم خلال فترة إضراب الأساتذة، أما بقية الفصول الدراسية فلم يحدد لها تقويم دراسي واضح بسبب عوامل مختلفة أهمها إضراب الأساتذة عن العمل. والجدول التالي يوضح هذا الاجراء:

#### جدول رقم (١) يوضح مجتمع الدراسة

الفصل الدراسي	العدد	%
الثاني دفعة ٢٠٢٠	٢٨٦٤	٥٦%
الثالث دفعة ٢٠١٩	٢٢١٦	٤٤%
المجموع	٥٠٨٠	١٠٠%

الجدول رقم (١) يشير إلى أن عدد طلاب الفصل الثاني بلغ (٢٨٦٤) طالباً بنسبة ٥٦٪، بينما بلغ عدد طلاب الفصل الثالث (٢٢١٦) بنسبة ٤٤٪، وبلغ مجتمع الدراسة ٥٠٨٠ طالباً وطالبة.

#### عينة الدراسة:

كما أشرت للظروف التي تمر بها البلاد والتي أثرت على مسيرة التعليم، لم يعد هناك تقويماً موحداً للكليات بالجامعة، ففي أثناء فترة التطبيق وجد الباحث، أن طلاب بعض الكليات لم يتبق لهم سوى بضع أيام من نهاية الفصول الدراسية، ولذلك انحصر التطبيق على الكليات التي تواصل التدريس.

اقتصرت عينة الدراسة على طلاب التخصصات العلمية والأدبية بالفصل الدراسي (الثاني) للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م، الذين هم نهاية دراستهم بالفصول التي ينتمون إليها خلال فترة التطبيق، ويجلس طلاب الفصل الثالث لامتحانات نهاية الفصل خلال فترة التطبيق. ولم تشمل طلاب بعض الفصول الأخرى نتيجة للظرف الذي تمر به البلاد والذي أدى إلى تراكم الدفعات أكثر من السعة

الاستيعابية لهم بالجامعات وكذا الإقامة بالداخليات. شملت العينة (٣١١) طالب وطالبة، أخذت بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول التالي يوضح هذا الإجراء:

### جدول رقم (٢) يوضح عينة الدراسة

النسبة	المجموع	العمر		التخصص		السكن		النوع		الكلية
		أقل من ٢١	٢١ فأكثر	أدبي	علمي	داخلي	خارجي	إناث	ذكور	
٣٣%	٩٦	١٢	٨٤	٩٦	-	٦٦	٣٠	٦٩	٢٧	الاقتصاد والعلوم الإدارية
٨%	٢٥	٠٩	١٦	٢٥	-	١٦	٠٩	٠٩	١٦	السياحة والآثار
٢٧%	٨٤	٢٠	٦٤	٦٠	٢٤	٥٠	٣٤	٦٣	٢١	التربية
١١%	٣٤	٣٤	-	-	٣٤	٠٧	٢٧	٣	٣١	الهندسة والعمارة
٢٣%	٧٢	٢٣	٤٩	-	٧٢	٢٥	٤٧	٤٥	٢٧	العلوم والتقانة
١٠٠%	٣١١	٩٨	٢١٣	١٨١	١٣٠	١٦٤	١٤٧	١٨٩	١٢٢	المجموع

من الجدول رقم (٢) يشير إلى أن العينة شملت (٣١١) طالب وطالبة منهم (١٢٢) ذكور بنسبة ٣٩%، و(١٨٩) إناث بنسبة ٦١%، و(١٣٠) تخصص علمي بنسبة ٤٢%، و(١٨١) تخصص أدبي بنسبة ٥٨%، وطلاب القسم الداخلي (١٤٧) بنسبة ٤٧%، بينما طلاب القسم الخارجي (١٦٤) بنسبة ٥٣%، والطلاب الذين بلغت أعمارهم أقل من ٢١ سنة (٢١٣) بنسبة ٦٨% والطلاب الذين تجاوزت أعمارهم ٢١ سنة (٩٨) بنسبة ٣٢%، أخذت بالطريقة العشوائية البسيطة.

أدوات الدراسة:

### أولاً مقياس المرونة النفسية:

اعتمد الباحث مقياس كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, scale, 2003) والذي يرمز له (CD-RISD)، إذ يتألف المقياس في صيغته الأولى من (٢٥) عبارة لقياس المرونة النفسية، وبعد مراجعات لعدد مقدر من الباحثين تم إضافة عبارتين لتغطية الجانب الاجتماعي، وعلية أصبح المقياس يتكون من (٢٧) عبارة. ومن أهم المبررات التي دفعت الباحث لاستخدامه، أنه ينطلق من أساس نظري يعطي أهمية قصوى للضغوط والمواجهة والبحث عن التوافق، إضافة إلى ان المقياس له صدى في العديد من الدراسات التي استخدمته وأثبتت فاعليته وصدقه وثباته، ويتسم بخصائص سيكومترية جيدة تميز بين الأفراد ذوي المرونة الأعلى والأقل.

### تصحيح المقياس:

يشتمل المقياس المستخدم في هذه الدراسة على (٢٧) عبارة وقد صيغت جميعها بطريقة إيجابية وفق تدرج خماسي: لا تنطبق على، تنطبق على قليلاً، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على كثيراً، تنطبق على تماماً، وأعطيت الأوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، وتشير الدرجات العالية إلى ارتفاع مستوى المرونة. والمنخفضة إلى انخفاض مستوى المرونة. وقد جرى استخدام التدرج الإحصائي التالي لتوزيع المتوسطات الحسابية وذلك حسب المعيار الذي قاس كل فقرة:

طول الفئة = الحد الأعلى للبدائل - الحد الأدنى للبدائل ÷ عدد المستويات.  $1.33 = 3 \div 1 - 0 =$   
وبالتالي يصبح المستوى المنخفض من ١ - ٢.٣٣ والمتوسط من ٢.٣٤ - ٣.٦٧، والمرتفع من ٣.٦٨ - ٥.

### صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين من أساتذة علم النفس والتربية بجامعة شندي، لمعرفة مدى دقته وصلاحيته للبيئة السودانية، ولقد تم الأخذ بكل التعديلات التي أشار إليها المحكمون.

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالب وطالبة خارج عينة الدراسة، بهدف حساب معاملات الصدق. ولقد استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على معامل الاتساق الداخلي للمقياس والذي يوضح ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت نتائج معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية له عن معاملات ارتباط دالة إحصائياً عدا واحدة، والجدول التالي يوضح هذا الإجراء:

### جدول رقم (٣)

#### يوضح معامل ارتباط فقرات مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	
١	٠.560**	٦	٠.٥٦١**	١١	٠.٦١٠**	١٦	٠.٥٩٠**	٢١	٠.١٦٩*	٢٦	٠.٦٢٤**
٢	٠.٤١٥**	٧	٠.٥٣١**	١٢	٠.٥٥٤**	١٧	٠.٥٩٢**	٢٢	٠.٤٠٣**	٢٧	٠.٤٧٥**
٣	٠.٤٠٣**	٨	٠.٦٤٣**	١٣	٠.٦٠٩**	١٨	٠.٥٧٣**	٢٣	٠.٥٣٩**		
٤	٠.٥٦١**	٩	٠.٥١٠**	١٤	٠.٥٩٣**	١٩	٠.٤٤٧**	٢٤	٠.٥٠٣**		
٥	٠.٥٣٦**	١٠	٠.٥٠٢**	١٥	٠.٤٥٤**	٢٠	٠.٥٩٨**	٢٥	٠.٥٠٥**		

\*\* correlation is significant at the 0.01 level (2- tailed).

من واقع الجدول رقم (٣) أعلاه يشير إلى أن جميع معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) عدا العبارة رقم (٢١) والتي حذفت لضعف معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، وعليه فإن المقياس أصبح يتكون من (٢٦) عبارة، ويعد صادقاً وصالحاً لإجراء الدراسة. أما الصدق الذاتي فقد تم حسابه باستخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ (0.94) ثبات المقياس:

تم حساب الثبات وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٨٨٧) وهو يشير إلى تمتع المقياس بدلالات ثبات عالية.

### مقياس جودة الحياة:

لقياس جودة الحياة استخدم الباحث مقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة) (WHOQOL – BREF) الذي أعدته منظمة الصحة العالمية ١٩٩٦، وقامت بشرى إسماعيل بترجمته للعربية ٢٠٠٨، بمساعدة اثنين من المتخصصين في اللغة الإنجليزية، ثم تم عرضه على أربعة من أساتذة علم النفس من حيث الصياغة ومناسبته للبيئة العربية. هذا المقياس مقتبس من الصورة الأصلية التي أعدتها المنظمة عام ١٩٩٥ والتي تتكون من (١٠٠) بند. يقدم بروفييل مختصر عن مستوى الجودة السائد في حياة الفرد، وهو يتكون من (٢٦) بند يتضمن بندين لجودة الحياة العامة وللصحة العامة و (٢٤) بنداً موزعة على أربعة أبعاد فرعية للمقياس تشمل:

١. **بعد الصحة الجسمية:** Physical health تشمل: (٧) بنود تمثل: الأنشطة الحياتية اليومية، الاعتماد على العقاقير الطبية، القوة والاجهاد، قابلية الحركة والتنقل، الألم والعناء، النوم والراحة، القدرة على العمل، وتقيسها العبارات: (٣، ٤، ١٠، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨).
٢. **بعد الصحة النفسية:** Psychological health تشمل (٦) بنود تمثل: صورة الجسم والمظهر العام، والمشاعر السلبية، والمشاعر الإيجابية، وتقدير الذات، ومعتقدات الفرد الدينية والروحية، التفكير والتعليم، التذكر والتركيز وتقيسها العبارات (٥، ٦، ٧، ١١، ١٩، ٢٦).
٣. **بعد العلاقات الاجتماعية:** Social relationship تشمل (٣) بنود: العلاقات الشخصية، والمساندة الاجتماعية، والنشاط الجنسي، وتقيسها العبارات (٢٠، ٢١، ٢٢).
٤. **بعد البيئة:** Environment تشمل (٨) بنود تمثل المواقف التالية: الموارد المادية، الحرية، الأمن والأمان المادي، الرعاية الصحية والاجتماعية من حيث التوافر والجودة، والبيئة الأسرية، الفرص المتاحة لاكتساب المعارف وتعلم المهارات، الاشتراك وإتاحة الفرص للإبداع، والأنشطة الترفيهية، والبيئة الطبيعية وما تتضمنه من تلوث وضوضاء ومناخ، ووسائل النقل، وتقيسها العبارات (٨، ٩، ١٢، ١٣، ١٤، ٢٣، ٢٤، ٢٥).

### تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على المقياس مدرج تتراوح الدرجات عليه بين ٥ درجات إلى درجة واحدة وذلك في حالة الإجابة الإيجابية، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع جودة الحياة وتعكس هذه الدرجات في حالة الإجابات السالبة.

### صدق المقياس:



تم التأكد من صدق المحتوى وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين من أساتذة علم النفس والتربية المشار إليهم بالملحق رقم (١)، ذلك لمعرفة مدى دقته وصلاحيته للبيئة السودانية، ولقد تم الأخذ بكل التعديلات التي أشار إليها المحكمون.

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالب وطالبة خارج العينة الأساسية للدراسة، بهدف حساب معاملات صدق الاتساق الداخلي. ولقد استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على معامل الاتساق الداخلي للمقياس والذي يوضح ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت نتائج معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية له عن معاملات ارتباط دالة إحصائياً عدا ثلاثة فقرات، والجدول التالي يوضح هذا الإجراء:

#### جدول رقم (٤)

#### يوضح معامل ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية للمقياس

م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	
١	٠.641**	٦	٠.٦٠٩**	١١	٠.٥٠٤**	١٦	٠.٥٦٠**	٢١	٠.٦٨٠**	٢٦	-٠.٢٣٦
٢	٠.٥٥٨**	٧	٠.٤٠١**	١٢	٠.٣٩٩**	١٧	٠.٤٩٧**	٢٢	٠.٣٩٧**		
٣	-٠.٢٢٣	٨	٠.٥٠٧**	١٣	٠.٤٤٦**	١٨	٠.٤٠٣**	٢٣	٠.٥٣١**		
٤	٠.٠٥٣	٩	٠.٥٢٩**	١٤	٠.٤٠٤**	١٩	٠.٤٨٤**	٢٤	٠.٥٤٨**		
٥	٠.٥٦٠**	١٠	٠.٥٣٣**	١٥	٠.٤٠٤**	٢٠	٠.٣٩٨**	٢٥	٠.٥٢٧**		

\*\* correlation is significant at the 0.01 level (2- tailed).

من واقع الجدول رقم (٤) أعلاه يشير إلى أن جميع معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس دال إحصائياً عدا الفقرات رقم (٣)، (٤)، (٢٦) التي جاءت سالبة أو ضعيفة ومن ثم تم حذفها وعليه فإن المقياس أصبح يتكون من (٢٣) فقرة ، وبذلك فإن المقياس يعد صادقاً وصالحاً لإجراء الدراسة. أما الصدق الذاتي فقد تم حسابه باستخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ (0.93) ثبات المقياس:

تم حساب الثبات وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل وللإبعاد الأربعة قيماً بين (0.501) – (0.859) والجدول رقم (٤) يبين القيم التي تشير إلى تمتع المقياس بدلالات ثبات مرتفعة.

## جدول رقم (٥) يوضح

## معامل الثبات للمقياس وأبعاده الأربعة

أبعاد المقياس	جودة الصحة الجسمية	جودة الصحة النفسية	جودة العلاقات الاجتماعية	جودة البيئة	المقياس الكلي لجودة الحياة
عدد الفقرات	٥	٥	٣	٧	٢٣
معامل الثبات	0.616**	0.696**	0.501**	٠.٦٧١**	0.859**

\*\* correlation is significant at the 0.01 level (2- tailed).

الجدول رقم (٤) يوضح أن معامل الثبات للمقياس وأبعاده الأربعة جاء بدرجة مناسبة، ولعله من المعلوم أن معامل الثبات يرتفع بزيادة عدد الفقرات، ويظهر ذلك في الأبعاد التي تحتوي على عدد فقرات أقل، أما معامل الثبات للمقياس الكلي فقد بلغ ٠.٨٥٩ وهو مؤشر مرتفع لاستخدامه والوثوق من نتائجه.

## عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول:

للتحقق من نتيجة الفرض الأول والذي ينص على: " يتسم طلاب الفصلين الثاني والثالث بجامعة شندي بارتفاع مستوى المرونة النفسية"، استخدم الباحث الإحصاء الوصفي للتعرف على المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، والجدول رقم (٦) يوضح هذا الاجراء:

## جدول رقم (٦) يوضح

## استخدام الإحصاء الوصفي للتعرف على مستوى المرونة النفسية

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوي
١	لدي القدرة على التكيف مع المتغيرات	٣.١٩	١.١٧	٢٤	متوسط
٢	لدي علاقات مقربة وأمنة.	٣.٦٨	١.٣١	١٨	مرتفع
٣	أؤمن بأن قدر الله مصدر معين لي.	٤.٧٤	٠.٧٤	١	مرتفع
٤	أستطيع التصرف مهما حصل.	٣.٦٩	١.١٣	١٧	مرتفع
٥	إن نجاحاتي السابقة تمنحني الثقة لمواجهة تحديات جديدة.	٤.٢٦	٠.٩٧	٧	مرتفع
٦	أستطيع رؤية الجانب الفكاهي في الأمور.	٣.٥٢	١.١٢	١٩	متوسط
٧	أشعر بأنني ملزم بمساعدة الآخرين وقت الحاجة.	٤.٣٢	٠.٩٩	٥	مرتفع
٨	لدي القدرة على الوقوف مجدداً بعد إصابتي بمرض أو مروري بتجربة صعبة.	٤.٠٥	١.٠٨	١٢	مرتفع

مرتفع	٣	٠.٨٨	٤.٥١	كل الأمور تحدث لحكمة ما.	٩
مرتفع	٩	١.٠٢	٤.١٢	أبدل جهدي بغض النظر عن الموقف.	١٠
مرتفع	١١	١.١٢	٤.٠٦	لدي القدرة على تحقيق أهدافي.	١١
متوسط	٢٣	١.١٤	٣.٢٦	لا أشعر بالإحباط حينما تبدو الأمور حولي بلا أمل فيها.	١٢
مرتفع	١٥	١.٢٧	٣.٧٩	أعرف عادة أين أتجه عند حاجتي للمساعدة.	١٣
متوسط	٢٦	١.٢٤	٣.٠٩	لدي القدرة على التفكير والتركيز بوضوح أثناء الضغوط.	١٤
متوسط	٢٥	١.٥٠	٣.١٥	أفضل أن آخذ دوراً قيادياً في حل مشكلة معينة.	١٥
متوسط	٢٢	١.٢٦	٣.٤٦	أنا لست سريع الإحباط عند الفشل.	١٦
مرتفع	١٣	١.١٣	٣.٩١	أعد نفسي شخصاً قوياً.	١٧
متوسط	٢٠	١.٣٠	٣.٥١	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير مرضية.	١٨
متوسط	٢١	١.٣٣	٣.٤٩	أستطيع التحكم في مشاعري السيئة.	١٩
مرتفع	٤	١.٠٠	٤.٣٨	لدي إيمان قوي بالهدف.	٢٠
مرتفع	١٤	١.١٥	٣.٨٧	أحب التحدي.	٢١
مرتفع	٦	٠.٩٩	٤.٣٢	أعمل جهدي لتحقيق أهدافي.	٢٢
مرتفع	١٦	١.١٨	٣.٧٠	يصغى أصدقائي إليّ ويساعدونني في اتخاذ القرارات .	٢٣
مرتفع	١٠	١.١٦	٤.١١	تصغى عائلتي إليّ وتساعدني في اتخاذ القرارات.	٢٤
مرتفع	٨	١.٠٧	٤.١٤	ما أقوم به له معنى	٢٥
مرتفع	٢	٠.٨٨	٤.٥١	أفتخر بإنجازاتي	٢٦
مرتفع		١٦.٥٥	٣.٨٦	الكلي	

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (٦) أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب جاء مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لمستوى المرونة النفسية للمقياس الكلي (٣.٨٦٣٧٦) أي أنه ضمن المتوسط الحسابي المشار إليه في الفئة المرتفعة (٣.٦٧ - ٥)، بوزن نسبي يبلغ ٧٧.٣٪، وكما يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة تراوحت بين (٣.٠٩ - ٤.٧٤)، وجاءت الفقرة رقم (٣) في

المرتبة الأولى بمستوى مرتفع ونصها: " أؤمن بأن قدر الله معين لي"، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط الفقرة رقم (١٤) ونصها: " لدي القدرة على التفكير والتركيز بوضوح أثناء الضغوط". هذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسات: عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١)، ومع نتائج الأبيض (٢٠٢١)، واختلفت من نتائج دراسة صبيبة وإسماعيل (٢٠١٧) التي أشارت إلى مستوى متوسط من المرونة النفسية، ونتائج دراسة الخميس وطنوس (٢٠١٩) التي أشارت إلى نتائج منخفضة في المرونة النفسية. إن ارتفاع مستوى المرونة النفسي هو مؤشر لقدرة هؤلاء الطلاب على مقاومة التأثيرات السلبية، والثقة بالنفس وتقبل الذات. يمكن عزو هذه النتيجة من خلال مفهوم المرونة بأنها عملية ديناميكية مستمرة يُظهر الفرد من خلالها سلوكاً تكيفياً في مواجهة الصعاب والتحديات ومصادر الضغط النفسي، وذلك يأتي وفقاً لما أشار إليه (Newman, 2002, 62) حيث أن تكرار الظروف الاقتصادية والأسرية والاجتماعية الضاغطة التي يعيشها الطلاب، ساعدت على القدرة على التكيف مع تلك الظروف، ومكنت من رفع مستوى المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة، واجتياز الصعاب التي تواجههم، ويصبح الطلاب أكثر قدرة على مسايرة المجتمع وتقبلهم له، وإقامة علاقات إيجابية سليمة معهم. أو ربما لتمتع الطلاب بالقدرة على تغيير الوجهة الذهنية من خلال تنوع معاناتهم واستمرار أمدتها خلال هذه الفترة، والتي عززت مهارات رفع مستوى المرونة لديهم. أو وفقاً لما ذهب إليه فرويد في نظرية التحليل النفسي في أن وظيفة الأنا تسعى للتوفيق بين ضغط الغرائز من جهة وضغط الأنا الأعلى، وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوافق بين متطلبات الهو والأنا الأعلى لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتسعى للتفكير الموضوعي والمعتدل الذي يتماشى مع الضغوط والمشكلات الاجتماعية، والعمل على المرونة النفسية تجاه المواقف الضاغطة (أبو القمصان، ٢٠١٧: ٣٣). أو لربما أن هؤلاء الطلاب يجدون العناية والتشجيع ودعم العائلة، وتطوير مهارات الاتصال والتواصل والتي تؤدي إلى رفع مستوى المرونة النفسية، كما أشارت إليه الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2010).

#### عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثاني:

للتحقق من نتيجة الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين" المرونة النفسية وجودة الحياة الأبعاد والدرجة الكلية" استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون للتعرف على نوع العلاقة بين المتغيرين الجدول (٧) يوضح هذا الاجراء:

## جدول رقم (٧) يوضح

## مصفوفة معاملات الارتباط بين المرونة النفسية وجودة الحياة وأبعادها

المرونة النفسية	جودة الحياة	البيئة	العلاقات الاجتماعية	الصحة النفسية	الصحة الجسمية	
					١	الصحة الجسمية
				١	٠.٥٢٣**	الصحة النفسية
			١	٠.٤٧٨**	٠.٤٣٢**	العلاقات الاجتماعية
		١	٠.٤٧٤**	٠.٤٧٥**	٠.٥١٠**	البيئة
	١	٠.٦٥٨**	٠.٦٨٧**	٠.٧٦٩**	٠.٩٦٨**	جودة الحياة
١	٠.٤٩٩**	٠.٤١٢**	٠.٣٢٧**	٠.٤٢٣**	٠.٣٦٣**	المرونة النفسية

\*\* correlation is significant at the 0.01 level (2- tailed).

من الجدول رقم (٧) يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الدرجة الكلية للمقياس بلغت (٠.٤٩٩\*\*)، وعلاقة ارتباطية دالة للمرونة النفسية مع كل بعد من أبعاد جودة الحياة المتمثلة في الصحة الجسمية حيث بلغت (٠.٣٦٣\*\*)، ومع الصحة النفسية بلغت (٠.٤٢٣\*\*)، ومع العلاقات الاجتماعية بلغت (٠.٣٢٧\*\*)، ومع البيئة بلغت (٠.٤١٢\*\*)، هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسة الحوراني (٢٠١٩)، ودراسة المنتشري (٢٠٢٠) ودراسة السيد والصائم (٢٠٢١) ودراسة عبدالرحمن والعزب (٢٠٢١) ودراسة الأبيض (٢٠٢١) ودراسة زليها وآخرون (2021) Zeliha, et, al ، التي أشارت جميعها إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وجودة الحياة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال التراث السيكولوجي، إلى أن انتشار الوعي النفسي والثقافي، والقدرة على التوازن العقلي والديني، والقدرة على مواجهة المشكلات، والقدرة على التكيف الاجتماعي الفعال، كلها تكسب الطلاب القدرة على تحمل المسؤولية وتحمل الظروف الضاغطة لديهم ومن ثم رفع مستوى المرونة النفسية لتحيل الحياة البائسة إلى حياة متقبلة. أو ربما تعود إلى أن الشخص المتصف بالمرونة النفسية فهو يتصف بالتوافق النفسي والاجتماعي والذي وهو أساس الصحة النفسية التي تمكن الفرد من تغيير وتعديل السلوك لتجاوز المشكلات والعقبات ويشعره بجودة الحياة، وفي نفس هذا السياق أشار فينهوفن (Veenhoven, 2003) إلى رأى مارتن سيليجمان Seligman حين قال: إن الفرد يصبح أكثر سعادة وتقاؤلاً عندما يحاور نفسه ويتحدى أفكاره السلبية ويحلها ويقارنها بما يتمتع به من نعم، بالرغم من أن الغالبية تتفق على جودة الحياة كهدف أساسي ومطلب في حياة الأفراد، إلا أن كل منهم يختلف في مضمونها ومكوناتها.

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث:

لاختبار نتيجة هذا الفرض والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ذكور/ إناث، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) (T - test) والجدول رقم (٨) يوضح الاجراء

### الجدول رقم (٨) يوضح

اختبار (ت) (T - test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في المرونة النفسية تبعاً للجنس (ذكور/ إناث)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الاحتمالية	الاستنتاج
المرونة النفسية	ذكور	١٢٢	١٠٤.٠٣٢٨	١٤.٨٢٩٥٧	٣٠٩	-280	٠.٤٧٩	لا توجد فروق
	إناث	١٨٩	104.5079	14.44049				

من الجدول رقم (٨) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسات: صبيرة وإسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة الحوراني (٢٠١٩)، ودراسة الضريبي والأبيض (٢٠٢١)، ودراسة عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١)، التي أشارت جميعها إلى وجود فروق دالة في المرونة النفسية لصالح الذكور، في حين أشارت نتائج دراسة (Zeliha, et, al (2021) إلى أن الفروق جاءت لصالح الإناث.

ولتفسير عدم الفروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، يرى الباحث أنها ربما تعود إلى أن الذكور والإناث من الطلاب يتعرضون لنفس التأثير ويمرون بنفس الضغوط ويتلقون نفس الأعباء الأكاديمية ولذلك فلن تشكل المرونة النفسية فرقاً يذكر بين الجنسين على الحد السواء.

أو لربما لأنهم يخضعون إلى برامج أكاديمية متماثلة كالمناهج الدراسية وطرائق التدريس، وتقويم موحد لا تميز لجنس على آخر، كما أن الظروف البيئية المتمثلة باختلاط الطلاب والطالبات في القاعات وسوح النشاط، تضفي نوعاً من التقارب في مستوى المرونة النفسية ومواجهة الضغوط خاصة عند حدوث الأزمات والصراعات.

عموماً يرى الباحث أن عدم الفروق في المرونة النفسية الذي كشفت عنه الدراسة الحالية بين الذكور والإناث، لا يعني إنكار أثر المرونة بين الطلاب والطالبات، ومن ثم صدور الاستجابات الأصيلة، بل إنما الذي تجدر الإشارة إليه هو أن شدة الأثر قد تخضع لظروف متعددة بعضها ذاتية (صورة الفرد عن

نفسه)، وبعضها إجرائية (طبيعة أدوات القياس)، وبعضها الآخر بيئية واجتماعية (البيئة الجامعية، التنشئة الأسرية، العلاقات الاجتماعية)، أو غيرها من العوامل ذات الصلة، وتبعاً لذلك تتحد طبيعة الفروق في المرونة النفسية.

#### عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الرابع:

لاختبار نتيجة هذا الفرض والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص (علمي / أدبي)، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) (T - test) والجدول رقم (٩) يوضح الاجراء.

#### جدول رقم (٩) يوضح

اختبار (ت) (T - test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الاحتمالية	الاستنتاج
المرونة النفسية	علمي	١٣٠	١٠٦.٤٧٢٩	١٢.٧٥١٨٩	٣٠٨	-٠.٢٢١	٠.١٢٠	لا توجد فروق
	أدبي	١٨١	102.7790	15.63208				

يشير الجدول رقم (٩) أعلاه إلى عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية في المرونة النفسية. هذه النتيجة تطابقت مع نتيجة دراسة صبيبة وإسماعيل (٢٠١٧)، ونتيجة دراسة الضريبي والأبيض (٢٠٢١)، واختلفت مع نتائج دراسة عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١)، حيث توجد فروق دالة لصالح الكليات النظرية. ولتفسير هذه النتائج يعزو الباحث عدم الفروق إلى أن البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيش فيه الطلاب متقارب، كما أن الطلاب يعانون نفس الظروف، وتقع عليهم أعباء دراسية، تقويم لوائح دراسية موحدة، لا تفرق بين الطلاب سواء كانوا علميين أو أدبيين، ولذلك تكون سبل مواجهة التحديات والشدائد متقاربة إلى حد ما ومستوى متقارب من المرونة النفسية.

#### عرض ومناقشة وتفسير الفرض الخامس:

للتحقق من صحة نتائج الفرض الخامس والذي ينص على "توجد فروق في مستوى المرونة النفسية للطلاب تعزى لمتغير السكن (داخلي/خارجي). استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين الداخليين والخارجيين في المرونة النفسية والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك:

## جدول رقم (١٠) يوضح

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الطلاب المقيمين بالداخليات

## والطلاب الخارجيين في المرونة النفسية

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مجموعتي المقارنة	
لا توجد فروق	٠.١٧٧	-٠.١٢١١	٣٠٩	١٣.٥٣٨٥٤	١٠٣.٢٦٥٣	١٤٧	الداخليين	المرونة النفسية
				١٥.٤٢٠١٣	١٠٥.٢٦٨٣	١٦٤	الخارجيين	

من الجدول رقم (١٠) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الداخليين والخارجيين في المرونة النفسية حيث توجد فروق لصالح الخارجيين.

ولتفسير هذه النتائج يرى الباحث أنها ربما تعود إلى أن الطلاب في هذه المرحلة العمرية يكونون أكثر حاجة للتعايش مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية سليمة وتبادل الأدوار فيما بينهم وتنامي المسؤولية الاجتماعية التي تشعرهم بقيمتهم ضمن أقرانهم دون أن تتأثر المرونة النفسية كثيراً بطبيعة السكن الطلاب، أو ربما لأنهم ينتمون إلى بيئة اجتماعية واحدة، ويدرسون في نفس الجامعة، وبالتالي يسودهم مناخ دراسي واحد، وعليه فهم متفاعلون اجتماعياً، ويشاركون في مختلف الأنشطة اللاصفية مع بعضهم، عبر الروابط الطلابية المناطقية التي تساهم في تكوين علاقات إنسانية قوية فيما بينهم، من خلال الزيارات المتبادلة بينهم متى وكيف ما أرادوا إلى ذلك سبيلاً، مما يؤدي إلى تقليص الفارق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير طبيعة السكن (داخلي/خارجي).

## عرض ومناقشة وتفسير الفرض السادس:

للتحقق من صحة نتائج الفرض السادس والذي ينص على "توجد فروق في مستوى المرونة النفسية للطلاب تعزى لمتغير العمر (أقل من ٢١ سنة / ٢١ سنة فأكثر)". استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين المجموعتين في المرونة النفسية والجدول رقم (١١) يوضح ذلك:



## جدول رقم (١١) يوضح

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الطلاب ممن تقل أعمارهم من ٢١

سنة وممن هم في ٢١ سنة فأكثر في المرونة النفسية

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مجموعتي المقارنة	
لا توجد فروق	٠.٢٨٢	٠.٦٢٤	٣٠٩	١٣.٥٣٨٥٤	١٠٤.٦٧١٤	٢١٣	أقل من ٢١ سنة	المرونة النفسية
				١٥.٤٢٠١٣	١٠٣.٥٦١٢	٩٨	٢١ سنة فأكثر	

من الجدول رقم (١١) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب الذين تقل أعمارهم عن ٢١ سنة وبين الطلاب تبلغ أعمارهم ٢١ سنة فأكثر في المرونة النفسية، هذه النتائج اختلفت مع نتائج دراسة عبد الرحمن والعزب (٢٠٢١) التي كشفت عن وجود فروق في المرونة النفسية للفئة أكثر من ٢١ سنة.

ولتفسير النتيجة يرى الباحث أنها ربما تعود إلى أن المجموعتين هم طلاب الفصل الثاني كما أشرت مسبقاً الذين لم يكملوا عامهم الأول بالجامعة وعليه فإن مستوى التكيف الذي يعتمد على طول الخبرة يكون متوازناً ومن ثم يتقارب لديهم مستوى المرونة النفسية، أو لربما أنهم ينتمون إلى مرحلة نمائية واحدة، تتماثل لديهم نفس متطلبات النمو لهذه المرحلة، حيث تتقارب قدرتهم على التكيف مع الأوضاع الجامعية والاقتصادية التي لا تخلو من ضغوط وأزمات.

أو أنها ربما تعود إلى أن هؤلاء الطلاب في المجموعتين قد تجاوزوا الفترة الزمنية الصعبة والتي غالباً ما تظهر عليها مظاهر الأعراض المرضية المختلفة، وهذا ما أشار إليه أريكسون بأن كل مرحلة من مراحل النمو النفسي الجنسي تتركز على قطبين، أي أنها ذات وجهين يمثل الاضطراب أحدها بينما يمثل الآخر الصحة النفسية، وأنه في حالة النجاح في المرور بمرحلة ما، فإن جانب الصحة النفسية يتحقق مما يسمح للفرد بالمرور إلى المرحلة التالية من مراحل حياته، (الموصلي وعبد الغني ٢٠٠٧: ص ٢٩).

أهم النتائج: خلصت النتائج للآتي:

١. يتسم طلاب الفصلين الدراسيين الثاني والثالث بجامعة شندي بمستوى مرتفع من المرونة النفسية.
٢. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلاب.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التخصص الدراسي، السكن، العمر الزمني).

**التوصيات:** من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

١. اعتماد علم النفس الإيجابي ضمن مقررات متطلبات الجامعة للمساهمة في تحسين جودة الحياة الجامعية.
  ٢. تفعيل البرامج الإرشادية والنشرات التربوية حول متطلبات جودة الحياة للطلاب بهدف اكسابهم مهارات واستراتيجيات جودة الحياة تفضي لحياة جامعية كريمة للطلاب.
  ٣. على القائمين بأمر المناهج تصميم مناهج تتضمن استراتيجيات المرونة النفسية عند حدوث الشدائد.
- المقترحات:** عطفاً على النتائج يقترح الباحث ما يلي:

١. إعداد ورش لتطوير وتعميم مهارات جودة الحياة.
٢. إجراء دراسات حول وقع جودة حياة الطلاب في الجامعات السودانية.

**المراجع والمصادر:**

**المراجع العربية:**

١. ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد (٢٠١١): لسان العرب، دار المعارف، مصر، ص ٤٠٤.
٢. أبو هاشم، السيد (٢٠١٠): نموذج بنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ع ١٢٤، ص ١ - ٣٦.
٣. أبو القمصان، رانيا محمد حسين (٢٠١٧): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية دمنهور، جامعة الإسكندرية، مصر، ص ٣٣.
٤. إسماعيل، بشرى (٢٠٠٨): تعريب مقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة)، جامعة أم القرى، السعودية.
٥. الأبيض، محمد (٢٠٢١): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتفاء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ظل فيروس كورونا (كوفيد ١٩).
٦. الأحمدى، أنس (٢٠٠٧): المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، ط ١، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.

٧. الحوراني، أحمد كامل محمد (٢٠١٩): جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلبة غير السعوديين بجامعة أم القرى، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٥٨)، ص ١ - ٤٨.
٨. الخليلي، محمد (٢٠١٩): المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٩. الخميس، عواطف عبدالله وطنوس، عادل جورج (٢٠١٩): مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات السنة الأولى تحضيرية في جامعة الجوف بمحافظة القريات، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الرابع، العدد الثالث، ص ٨٥ - ١٠٩.
١٠. الراسبي، خميس سالم (٢٠٠٦): تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ١٧ - ١٩.
١١. السيد، سيد جارحي والصائم، رانيا شعبان (٢٠٢١): الإسهام النسبي لكل من المرونة النفسية والشعور بالانتماء والحس الفكاهي والقبول المدرك في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، المجلد ٢٢، العدد ١٢ ديسمبر، ص ٢١٣ - ٢٩٠.
١٢. الشرافي، مازن (٢٠١٢): أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، ص ٧٢.
١٣. الضريبي، عبدالله محمد والأبيض، محمد حسن علي (٢٠٢١): المرونة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة، المجلة الدولية لحقوق الإنسان في الرعاية الصحية.
١٤. الطحان، محمد خالد (١٩٩٢): مبادئ الصحة النفسية، ط٣، دار القلم للنشر والتوزيع، دبي، ص ١٨١.
١٥. المالكي، حنان (٢٠١١): الاكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ج ٣، ع ١٤٥، ص ١٧٠ - ٢٢٣.
١٦. المنتشري، محمد بن علي (٢٠٢٠): أبعاد المرونة النفسية كعوامل منبئة بجودة الحياة الأكاديمية لدى المتعثرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة دمنهور، مجلد (١٢)، العدد (١)، ص ١٨٥ - ٢٣١.
١٧. الموصللي، وداد، وعبد الغني، حسن (٢٠٠٧): الصحة النفسية، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ص ٢٩.

١٨. بخيت، خديجة أحمد السيد (٢٠١٢): جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك سعود وعلاقتها بمستوى الرضا عنها، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، ج٣، (٢٧)، ١٣-٣٣.
١٩. شقيقة، كحول وقروي، عائشة (٢٠٢٠): مستوى جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج، أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات، ص، ١٩١ - ٢٠٠.
٢٠. صبيبة، فؤاد، وإسماعيل، رزان معلا (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مجلد (٣٩)، العدد (٤)، ص ٣٣٧ - ٣٥٩.
٢١. عبد الرحمن، رشا محمد والعزب، أشرف محمد (٢٠٢١): التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات (دراسة على عينة من طلاب جامعة عجمان بالأمارات العربية المتحدة)، مجلة كلية التربية جامعة سوهاج. ١ - (٨٤)، ص ٢٥٨ - ٣٠٠.
٢٢. عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، ١٧-١٩ نوفمبر/٢٠٠٥، جامعة الزقازيق، مصر، ص ١٧.
٢٣. منوخ، صباح مرشود (٢٠١٣): مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، مجلد ٢٠، العدد ٦، ص ٣٨٧ - ٣٨٨.
24. Ailecn, M. Pidgeon & Natasha, F, Rowe. & Peta, Stapleton, & Heidi, B, Magyar. & Barbara, Cylo, (2014): Examining characteristics of resilience among university students: An international study. Open journal of social science, Vol, 2, (11), p 14 - 22.
25. APA American psychology association, (2002): The road to resilience, 750, First Street, NE, Washington DC, 14.
26. APA American psychology association, (2010): resilience factors and strategies, 750, First Street, NE, Washington, Dc,
27. Bonomy, A., Patrick, D., Bushnel, D., (2000): Validation of the United State version of World Health Organization quality of life measurement. Journal of clinical epidermal , 53, 1 - 12.

28. Cohn, M, A, Fredrickson, B,L, Brown, S, L,Mikels, J, A, Conway, A, M, (2009): Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9 (3), 361–368.
29. Connor, K, M, & Davidson, J, R, (2003): Development of a new resilience scale: The Connor – Davidson resilience scale (CD–RISC) depress anxiety, 18: 76 – 82.
30. Curtis, W, J, Cicchetti, D, (2007): Emotions and resilience: A multilevel investigation of hemispheric electron cephalogram asymmetry and emotion regulation in a maltreated and non– maltreated children. *Dev. Psychopathol* 19: 811 – 40.
31. Flecher, D, Sarkar, M (2013): psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *Eur. Psychol*, 18: 12 – 23.
32. Fredrick, B. (2004):The broaden – and – build theory of positive emotions. *Philosophical transaction of royal society B*,359 (1449), 1367 – 1377.
33. Hu, T, Zhang, D Wang, J, A, (2015): A meta–analysis of the trait resilience and mental health. *Pers individ dif* 76, 18 – 27.
34. Luttar, S,S. Cicchetti, D, Becker, B, (2000): The construct of resilience a critical evaluation and guideline for future work. *Child Dev*. 71: 543 – 62.
35. Lyubomirsky, S, L, King, L. & Diener, E, (2005): The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 14, 803 – 855.
36. Masten, A, S, (2009): Ordinary magic: lessons from research on resilience in human development education, Canada, Vol49, (3): 28 – 32.
37. Masten, A, S, (2013): Global perspectives in children and youth: *Child Dev*. Published online, December 16: 6 – 20. Doi 10.1111/cdev.12205.
38. Newman, R, (2002): The road to resilience. *Monitor on psychology*. Vol, 33 (9), 62.

39. Pai, N, Vella, S, L. (2018): Can one spring back from psychosis? The role of resilience in serious mental illness. Aust N Z J psychiatry, 52. 109, 3-4.
40. Pamela, Li, (2022): Resilience theory in psychology (definition and characteristics), [ingforbrain.com](http://ingforbrain.com)
41. Southwick, S, M, Bonanno, G, A, Masten, A, S, Pauter-Brick, C, Yehuda, R. (2014): Resilience definitions, theory and challenges. Interdisciplinary perspectives. European journal of spsychotraumatology, published online October: 25338. Doi: 10:3402/ejpt.v 6.25338.
42. Ungar. M, Chazinour, M, (2004): Nurturing hidden resilience in troubled youth. Toronto, QC: University of Toronto press.
43. Ungar, M, Chgazinour, M, (2013): Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development, journal of child psychology psychiatry, 54 (4), 348 – 366.
44. Veenhoven, R. (2003): Happiness. The psychologist, 16, 128 – 129.
45. World Health Organization, (1998): The World Health Report: Life in the Twenty-first Century. A Vistion for All.
46. WHO. (1995): World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization, social science & medicine, 41 (10), 1403 – 1409).
47. Wright, M, o. Masten, A, S, Naragan, A, J. (2012): resilience process in development, four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In Handbook of resilience of children. Springer US. 15 – 37, doi: 10.1007/978-1-4614-3661-4-2.
48. Zeliha, Tras. Burakbasi. Omay, Bilge (2021):Investigation of psychological resilience of teacher candidates in terms of sence of humor and life satisfaction. Research in pedagogy ,Vol, 11, pp, 251 – 263.