

العنوان:	الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
المصدر:	المجلة العلمية لكلية التربية
الناشر:	جامعة الوادي الجديد - كلية التربية
المؤلف الرئيسي:	خليل، صمويل تامر بشري
المجلد/العدد:	ع21
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2016
الشهر:	فبراير
الصفحات:	116 - 151
رقم MD:	1157880
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	طلاب الجامعة، الحياة الجامعية، جودة الحياة، الصلابة النفسية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1157880



كلية التربية بالوادي الجديد
المجلة العلمية

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى
طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

إعداد

د. صمويل تامر بشرى

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة أسيوط

العدد الحادي والعشرون - الجزء الثانى - فبراير ٢٠١٦

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كل من الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن العلاقة بين كل من الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة، وأخيراً التنبؤ بجودة الحياة من الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مستخدماً الأدوات: مقياس الصلابة النفسية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالباً للعينة الاستطلاعية، ١٥٠ طالباً للعينة الأساسية).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة بين متوسط مستوى عينة الدراسة والمتوسط النظري للمقاييس.
- ٢- توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.
- ٣- توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- ٤- توجد علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة.
- ٦- يمكن التنبؤ بجودة الحياة من الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.

الصلافة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى

Psychological Hardiness and Self-Esteem as Predictors of Life Quality for Assiut University Faculty of Education Students

By

Dr Samuel T. Boshra

Abstract. The study aimed at identifying the levels of psychological hardiness, self-esteem and life quality for some university students. Moreover, it aimed at finding out relationship between students' psychological hardiness, self-esteem and life quality as well as differences between males and females in these three variables. Finally, it aimed at predicting life quality based on university students' psychological hardiness and self-esteem employing the following assessment tools: psychological hardiness scale, self-esteem scale, and life-quality scale. Research sample included 30 students in the pilot study and 150 students as the main sample. Results of the study were reported as follows: (1) There are statistically significant differences in psychological hardiness, self-esteem and life quality between the mean level of the research sample and the theoretical means of the scales; (2) there is a statistically significant relationship between psychological hardiness and self-esteem for university students; (3) there is a statistically significant relationship between psychological hardiness and life quality for university students; (4) there is a statistically significant relationship between self-esteem and life quality for university students; and (5) life quality can be predicted from both students' psychological hardiness and self-esteem.

* مقدمة:

تغير الحياة من حولنا كثيراً، تغييرات سريعة قد تكون متوقعة وقد تكون في الغالب مفاجأة، كل هذا يجعل من الشخص إنساناً أكثر عرضه للإصابة بالإحباط والقلق والاضطرابات السلوكية والنفسية، فيصبح شخص غير سوى نفسياً وسلوكياً، وقد يخلق ذلك في كثير من الأحيان شخصاً قادراً على تحمل المسؤولية، وهذا قد يجعله أكثر صلابة وأشد تماسكاً من غيرهم الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات القاسية، وقد أشارت كوباز ١٩٨٢ إلى تفسير ذلك يرجع إلى أن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة يتمتعون بصحة جسمية وعقلية أفضل، وذلك لأن شعورهم بالالتزام، والقدرة على ضبط الأمور، والاستعداد لقبول التحدي يجعلهم يقيمون أحداث الحياة التي يمكن أن تكون ضاغطة بطريقة أفضل من أولئك الأشخاص الذين لا يتميزون بالصلابة، ولذلك فقد يتخذون إجراءات أكثر مباشرة لمعرفة المزيد عن هذه الأحداث، ودمجها في مجريات حياتهم، للتعلم منها وأن يستفيدوا منه في المستقبل.

تعد الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية ولمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها، وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدات (زينب نوفل راضي، ٢٠٠٨، ٢٢)

الأفراد الذين يتميزون بالصلابة يظهرون كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشيطة مثل استراتيجية تحمل المسؤولية التي تعد من بين أهم المتغيرات التي تفسر السلوك الإنساني ويتنبأ به حيث تكتسب استراتيجية تحمل المسؤولية أهمية بالغة في بناء وتكوين شخصية الإنسان، فالأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية يتحملون المسؤولية بصورة أكبر في مختلف المواقف الحياتية، وعلى استعداد لتحمل تبعات سلوكهم.

* مشكلة الدراسة:

يعيش المجتمع الجامعي في بيئة اجتماعية تضم مجموعة من الأفراد المتقاربين في الأعمار، ويعد تكيف الطالب في هذا المجتمع واحداً من أهم مظاهر جودة الحياة للطالب الجامعي، فشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية يمكن أن ينعكس على جوانب حياته المختلفة.

ويعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً كبيراً في الأونة الأخيرة، ويرى الأشول (٢٠٠٥) أنه نادراً ما يحظى مفهوم ما بمثل هذا الاهتمام مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة.

ويرى الوجوديون أن الفرد في بحثه عن معنى لحياته يتخذ حتماً قرارات متعددة، هذه القرارات تشكل حجر الأساس لكل شيء في الحياة، وسواء أدركنا أم لم ندرك فإن كل سلوكياتنا تترتب على قرارات نتخذها.

كما تلعب سمات الشخصية دوراً هاماً في تحقيق الرضا عن الحياة، فالشخص الذي لديه تقدير للذات مرتفع لديه إحساس عالٍ بالرضا عن الحياة، بعكس الشخص الذي يضع تقديراً منخفضاً لذاته لديه إحساس متدنٍ بالرضا عن الحياة (Melendez, et al, 2008) وتشير العديد من الدراسات إلى ارتباط الرضا عن الحياة ووجودتها بتقدير الذات منها دراسة (Platten, et al. 2013)

إن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء، والحب، والتقبل تجعل الفرد أكثر صلابة نفسية، ولديه قدرة وفاعلية على المواجهة، وأن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث، وترتبط الصلابة النفسية، وكل من تقدير الذات والارتباط الاجتماعي (Alexopoulos & Morimoto, 2011).

وتشير الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة وتقدير الذات. (Graham, 1998; Johnson & Wiechers, 2002).

ويشار إلى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم قدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع دافعية العمل، ولديهم قدرة على التفاؤل، والتوجه نحو الحياة، بعكس ذوي الصلابة النفسية المنخفضة، الذين يتصفون بعدم وجود معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئاتهم، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية (Gusi, Prieto, Forte, Gomez & Guerrero, 2008).

وتشير (Yanez, 2006) إلى أن الصلابة النفسية هي منبئ بالرضا عن الحياة، بحيث يمثل الشعور بالرضا عن الحياة Life Satisfaction مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية، وتكيفه الشخصي والاجتماعي (ميخائيل، ٢٠١١).

ومن هنا تكمن أهمية هذا البحث في محاولته الكشف عن العلاقة المحتمل وجودها بين الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وتقدير الذات، لدى عينة الدراسة من الطلاب.

وتحاول الدراسة الحالية التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات ودورها في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي وذلك من خلال الأسئلة التالية:

١- ما مستوى كل من الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

٢- هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة؟

٣- هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

٤- هل توجد علاقة بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

٥- هل توجد فروق بين الطلاب والطالبات في الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة؟

٦- هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة من الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة؟

*أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- التعرف على مستوى كل من الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

٢- الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.

٣- الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

٤- الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

٥- التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة.

٦- التنبؤ بجودة الحياة من الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.

* أهمية الدراسة :-

تتمثل أهمية الدراسة النظرية أو التطبيقية في المجال التربوي فيما يلي :-

- تتصدى الدراسة الحالية لمشكلة لمتغير أساسى من متغيرات الشخصية الا وهو تقدير الذات وضرورة البحث فى تنمية مستوى تقدير الذات لدى الأشخاص لما له من دور فعال وإيجابى فى حياة الطالب والمجتمع .

كما تتناول الدراسة الحالية الصلابة النفسية وأبعادها، وأيضاً العمل على تنمية روح الالتزام والتحكم والتحدى لدى الأشخاص لما له من دور فعال فى الرضا عن الحياة والإسهام فى خلق حياة جيدة إيجابية للفرد والمجتمع .

-أهمية كل ماسبق ذكره فى العمل الإرشادى الذى يمارسه الأخصائيين النفسيين فى المؤسسات الإرشادية والتعليمية لمساعدة الطلاب فى حل مشاكلهم .

*حدود الدراسة :-

تحدد الدراسة الحالية وما توصلت اليه من نتائج بالعينة الأستطلاعية للدراسة وعددها (٣٠) طالباً وطالبة، وبالعينة الأساسية للدراسة وعددها (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية مما تتراوح أعمارهم ما بين ٢١-٢٢ سنة وبالادوات التالية :

- ١- مقياس الصلابة النفسية – تعديل الباحث . (إعداد عماد مخيمر ٢٠٠٢)
- ٢-مقياس تقدير الذات . (إعداد الباحث)
- ٣-مقياس جودة الحياة . (إعداد/ الباحث)

*الإطار النظرى والدراسات السابقة:

أولاً - الصلابة النفسية Hardiness Psychological :

تمهيد:

تعد kopasa من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضعف، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى، وقد اشتمت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر عن المعنى والهدف من الحياة (Madi, 2004) .

كما يرى الوجوديون أن الفرد في بحثه عن معنى لحياته يتخذ حتمًا قرارات متعددة، هذه القرارات تشكل حجر الأساس لكل شيء في الحياة، وسواء أدركنا أم لم ندرك فإن كل سلوكياتنا تترتب على قرارات نتخذها .

وترى كوبازا أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي:

١ - القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتنا أو تجاه المجتمع .

٢ - القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتنا .

٣ - الاعتقاد بأن التغيير مثيرًا للتحدي (Lambert, et al, 2003)

وعلى ذلك فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحول التغييرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة، وتحتوي الصلابة النفسية ثلاث وهي: الالتزام والتحكم والتحدى (CS3) .

ويرى Lang أن كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد، والتي تؤثر على كل شكل خبراتهم وما ينعكس في النهاية على صحتهم، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد (عباس، ٢٠١٠، ١٧٤) .

ويرى عماد مخيمر (٢٠٠٢) الصلابة النفسية أنها: " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرا على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له " (مخيمر، ١٩٩٦، ٢٨٤)، وفي هذه الدراسة تقاس الصلابة النفسية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة ، إعداد: مخيمر وتعديل الباحث .

*أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها Kopasa والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس هي (الالتزام، التحكم، التحدي) (Kopasa, 1979) .

أولاً: الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرًا لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار Hydon إلى أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، (Hydon, 1986).

ويرى مخيمر (١٩٩٧، ١٤) أن الالتزام هو: " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله" .

وتعرف جيهان حمزة (٢٠٠٢) الالتزام بأنه: " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع " .

وقد أشارت Kopasa إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إنتماج الذات بنشاط في مظاهر الحياة المتنوع، فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالاعتزاز، فالالتزام الفرد يمثل نوع من التقويم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث (عباس ، ٢٠١٠) .

*أنواع الالتزام:

أشارت (Kobasa, et al) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

أ - الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين."

ب - والالتزام تجاه العمل : وعرفته بأنه " اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الانتماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه." وهذا ما أكد عليه كل من (أبو ندى ٢٠٠٧) ، (الصنيع، ٢٠٠٢) ، (زينب راضي، ٢٠٠٨) .

ثالثاً: التحكم:

ترى Kobasa التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة طوارئ الحياة (Kobasa, 1979) .

ويعرف عماد مخيمر التحكم بأنه" اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته ، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير الأحداث والموجهة الفعالة." (عماد مخيمر، ١٩٩٦ ، ١٥) .

فمن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن .

ثالثاً: التحدي:

تعرفه Kobasa بأنه " :اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي

بل حتمي لا بد منه لارتقائه ، أكثر من كونه □ ديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية"

(Kobasa, 1979:70)•

ويعرفه عماد مخيمر (١٩٩٧) بأنه " اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه."

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلم، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدرًا للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً سطحية، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن .

*جودة الحياة:

هو رضا الفرد بقدر ما زود به من الإمكانيات العقلية والمعرفية أو الأنفعالية وإمكانية أن يؤدي هذا الرضا إلى حل الصراعات الداخلية وإحداث تغيير يمكن من خلاله إدراك واقعي للحياة التي يعيشها ويتحقق هذا الرضا بحيث لا يقوم على الاستسلام أو الخضوع (مجدى دسوقي ، ١٩٩٩)

وهناك الكثير من التعريفات التي تناولت جودة الحياة منها:

- القدرة على تبني أسلوب حياة يحقق الأهداف والاحتياجات لدى الفرد ، والشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإيجاد التعامل مع التحديات (Dodson, 1994)

- السعادة والرضا عن الذات والحيطة الجيدة (andalman, attkisson. zima, & Rosenblatt, 1999)

رقى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالرفاهية، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه (عبد المعطى، ٢٠٠٥ ، ١٧) .

- الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه . عبد الفتاح وحسين ، ٢٠٠٦ ، ٢٠٤)

- حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به (العائلي ، ٢٠٠٦)

شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفق الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (منسى وكاظم ، ٢٠٠٦)

*العلاقة بين متغيرات الدراسة:

أكد العادلى (٢٠٠٦) على أن مستوى جودة الحياة لديهم يفوق المتوسط النظرى للمقياس ، وأن الذكور أكثر إحساسا بجودة الحياة عن الإناث .

كما أشار حسن والمحرزى و ابراهيم (٢٠٠٦) إلى وجود مستوى متوسط من جودة الحياة وارتفاع المستوى لدى الطلاب مقارنة بالطالبات .

أكدت دراسة (Platten,at al.2013) أن هناك علاقة قوية بين تقدير الذات وجودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى البالغين، وكان لذلك علاقة بالثقة بالنفس لدى العينة، وأن هناك فروق بين الجنسين .

أشارت دراسة (Griffiths,et al. 2010) إلى وجود علاقة قوية بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى الأطفال والمراهقين ، وليس هناك فروق بين الجنسين ، وهذا له علاقة بالثقة بالنفس .

و أكد فضل عبد الصمد (٢٠٠٢) إن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في الالتزام، والتحكم، والصلابة لصالح الذكور .

وقد تم حصر العديد من المجالات التي تسهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الحياة منها: الحالة الاقتصادية، والصحة، والعلاقات الأسرية، والصداقات، والعمل المجزي، والمسكن، والأنشطة الترفيهية، وتقدير الذات، والمستوى التعليمي (Chou&chi,2002) (Canda,2003). (Dupuis, Weiss& Wolfson,2007).

كما أشار (Melendez, et al, 2008) فى دراستهم إلى تحليل تأثير الصلابة النفسية على الرضا عن الحياة، ودلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وأبعاد الرضا عن الحياة .

كما أكدت (canda, 2003) على أن هناك علاقة بين الرضا عن الحياة ومفهوم الذات .

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع، دلت نتائج الدراسات أن الدرجات المرتفعة في الصلابة النفسية يظهر أصحابها درجات أعلى في الرضا عن الحياة، كما أوضحت أن العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات علاقة إيجابية، كما أوضحت أن العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات علاقة إيجابية .

كما اتضح عدم وجود أي تعارض بين نتائج جميع الدراسات التي أجريت لبحث العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة وتقدير الذات، باستثناء الدراسات التي تناولت متغير الجنس. والدراسة الحالية تحاول بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة وتقدير الذات، في وضع برامج من شأنها التركيز على تحسين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة بأفضل شكل ممكن.

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى

وتتميز الدراسة الحالية عن سابقتها بأنها تتناول متغيرات الصلابة النفسية والرضا عن الحياة وتقدير الذات معاً وذلك لتأثيرهما المباشر كل منهما في الآخر.

*فروض الدراسة:

١- توجد فروق دالة إحصائية فى الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة بين متوسط مستوى عينة

الدراسة والمتوسط النظرى للمقاييس.

٢-توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.

٣-توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

٤-توجد علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

٥-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة.

٦-يمكن التنبؤ بجودة الحياة من الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.

* الخطة والإجراءات :-

أولاً: عينة الدراسة :-

أ-العينة الاستطلاعية للدراسة :-

شملت هذه العينة (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة أسيوط.

ب-العينة الأساسية للدراسة :-

قام الباحث بتطبيق أداة الدراسة على عينة أساسية قوامها (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة أسيوط.

ثانياً : أدوات الدراسة :

١- مقياس تقدير الذات: **Self - Esteem Scale (PS)** إعداد الباحث

قام الباحث بإعداد مقياس تقدير الذات للتعرف على مدى قبول الفرد لذاته وتحمله المسؤولية الشخصية عن ما يقوم به من سلوك عند طلاب الجامعة، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات والأطر النظرية حول تقدير الذات ، وأيضاً الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية المتاحة.

أولاً: الصدق **Validity**:

اعتمد الباحث فى حساب صدق المقياس على مايلى :

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتبعية لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

أ- الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity :

تم عرض المقياس في صورته الأولية والتي اشتملت على (٢٠) عبارة على مجموعة من المحكمين وفى ضوء آراء المحكمين تم صياغة مفردات المقياس، وذلك بهدف التأكد من مناسبة مفرداته، تحديد شمول بعض المفردات لتعديلها أو استبعادها، إضافة مفردات من الضروري إضافتها.

ب- صدق الاتساق الداخلى للمفردات :

وللتأكد من اتساق المقياس داخلياً قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المقياس الكلية وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية ، كما هو موضح بجدول رقم (١) .

جدول رقم (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
ودرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٤٧٧	٦	**٠,٥٧٦	١١	**٠,٥٥٢	١٦	**٠,٦٣١
٢	**٠,٦٢٨	٧	**٠,٦٩٧	١٢	**٠,٥٨٩	١٧	**٠,٥٨٨
٣	**٠,٥٩٥	٨	**٠,٦٨١	١٣	**٠,٥٦٩	١٨	**٠,٦٩٢
٤	**٠,٥٩٥	٩	**٠,٥٧٠	١٤	**٠,٦١٣	١٩	**٠,٧٢٣
٥	**٠,٦٢٢	١٠	**٠,٧٠٧	١٥	**٠,٤٨٨	٢٠	**٠,٥٦٤

** دال عند مستوى ٠,٠١

ج- الصدق المرتبط بالمحكيات " الصدق التلازمى " :

قام الباحث بحساب معامل صدق المقياس ، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على المقياس الحالى - مقياس تقدير الذات إعداد الباحث - ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات (تعريب وتقنين لىلى عبد الحميد عبد الحافظ ، ١٩٨٥) ، وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٧٢) وهو دال عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى قدر عالى من الصدق .

ثانياً: الثبات Reliability :

الطريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباك (صفوت فرج ١٩٨٩ ، ٣٢٧) وهى معادلة تستخدم فى ايضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨١) دالة عند مستوى ٠,٠١ وهى قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

المجلة العلمية بكلية التربية بالوادي الجديد ١٢٧ العدد الحادي والعشرين - الجزء الثاني - فبراير ٢٠١٦

ب- طريقة التجزئة النصفية half-Split :

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية في حساب معامل ثبات المقياس، مستخدماً معادلة سبيرمان - براون ، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٧) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

٢- مقياس الصلابة النفسية: Psychological Hardiness Scale (PHS) تعديل الباحث

قام الباحث باستخدام مقياس الصلابة النفسية - إعداد : عماد مخيمر ، للتعرف قدرة الفرد على الالتزام تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاده بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له عند طلاب الجامعة.

* كفاءة مقياس الصلابة النفسية:

(١) الصدق Validity :

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على مايلي :

أ- الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity :

تم عرض المقياس في صورته الأولية والتي اشتملت على (٣٦) عبارة على مجموعة من المحكمين وفي ضوء آراء المحكمين تم صياغة مفردات المقياس، وذلك بهدف التأكد من مناسبة مفرداته، تحديد غموض بعض المفردات لتعديلها أو استبعادها، إضافة مفردات من الضروري إضافتها.

ب- صدق الاتساق الداخلي للمفردات :

وللتأكد من اتساق المقياس داخلياً قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تندرج تحته العبارة، ومعاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول التالية:

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الأول

ودرجة البعد (ن=٣٠)

الالتزام							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٧٠٥	٤	**٠,٦٢٩	٧	**٠,٦٦٥	١٠	**٠,٧١١
٢	**٠,٦٣٧	٥	**٠,٦٨١	٨	**٠,٥٧٥	١١	**٠,٥٩٥
٣	**٠,٦٦٢	٦	**٠,٦٦٦	٩	**٠,٦١٨	١٢	**٠,٦٨٤

جدول رقم (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الثاني

ودرجة البعد (ن=٣٠)

التحكم							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١٣	**٠,٦٣٣	١٦	**٠,٦٦٤	١٩	**٠,٦٣٥	٢٢	**٠,٦٩٩
١٤	**٠,٦٦١	١٧	**٠,٦٣٩	٢٠	**٠,٥٦٩	٢٣	**٠,٦٧٤
١٥	**٠,٧١٣	١٨	**٠,٥١٩	٢١	**٠,٥٤٨	٢٤	**٠,٥٧٥

جدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الثالث

ودرجة البعد (ن=٣٠)

التحدى							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٢٥	**٠,٥٥٤	٢٨	**٠,٦٩٢	٣١	**٠,٦٦١	٣٤	**٠,٦٣٤
٢٦	**٠,٦٩٢	٢٩	**٠,٥٧٣	٣٢	**٠,٥٧٨	٣٥	**٠,٦١٩
٢٧	**٠,٦٧٣	٣٠	**٠,٥٦٥	٣٣	**٠,٦٢٢	٣٦	**٠,٦٠٨

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

جدول رقم (٥)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
ودرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

المعيار	معامل الارتباط
الالتزام	**٠,٧٢١
التحكم	**٠,٦٩٨
التحدى	**٠,٧١٤

** دال عند مستوى ٠,٠١

(٢) الثبات Reliability :

أ- طريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :
استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباك، وهي معادلة تستخدم فى إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، وجدول رقم (٦) يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده .
جدول رقم (٦)

معاملات ثبات المقياس وأبعاده بطريقة ألفا كرونباك

المعيار	معامل الثبات
الالتزام	٠,٧٤٧
التحكم	٠,٧٣٦
التحدى	٠,٧٢٤
مقياس الصلابة النفسية	٠,٧٩٦

ب- طريقة التجزئة النصفية half-Split :

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية فى حساب معامل ثبات المقياس، مستخدماً معادلة سبيرمان - براون، وجدول رقم (٧) يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده .
جدول رقم (٧)

معاملات ثبات المقياس وأبعاده بطريقة التجزئة النصفية

المعيار	معامل الثبات
الالتزام	**٠,٧٩٧
التحكم	**٠,٧٦٤
التحدى	**٠,٧٨٢
مقياس الصلابة النفسية	**٠,٨١٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

٣- مقياس جودة الحياة: Quality Of Life Scale (QOLS) إعداد الباحث

قام الباحث باستخدام مقياس جودة الحياة، للتعرف على مستوى جودة الحياة عند طلاب الجامعة فى بعض جوانب حياته، منها حياته العائلية، مع أصدقائه، فى الجامعة، المكان الذى يعيش فيه، وأخيرا نظرتة لنفسه.

* كفاءة مقياس جودة الحياة:

(١) الصدق Validity :

اعتمد الباحث فى حساب صدق المقياس على مايلى :

أ-الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity :

تم عرض المقياس فى صورته الأولية والتي اشتملت على (٤٠) عبارة على مجموعة من المحكمين وفى ضوء آراء المحكمين تم صياغة مفردات المقياس، وذلك بهدف التأكد من مناسبة مفرداته، تحديد غسوض بعض المفردات لتعديلها أو استبعادها، إضافة مفردات من الضروري إضافتها.

ب-صدق الاتساق الداخلى للمفردات :

وللتأكد من اتساق المقياس داخليا قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذى تندرج تحته العبارة، ومعاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجداول التالية:

جدول رقم (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الأول

ودرجة البعد (ن=٣٠)

العائلة							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٦٣٣	٢	**٠,٧١٠	٥	**٠,٦٤٧	٧	**٠,٦٨٣
٢	**٠,٦٤٥	٤	**٠,٥٦٨	٦	**٠,٦٦١	٨	**٠,٧٠٨

جدول رقم (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الثانى

ودرجة البعد (ن=٣٠)

الأصدقاء							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٩	**٠,٦٤١	١١	**٠,٧٣٤	١٣	**٠,٥٦٣	١٥	**٠,٧١١
١٠	**٠,٦٨٢	١٢	**٠,٨٣٢	١٤	**٠,٥٧٥	١٦	**٠,٦٣٩

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الثالث

ودرجة البعد (ن=٣٠)

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

الجامعة							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١٧	**٠,٦٢٣	١٩	**٠,٥٢٥	٢١	**٠,٧٣٢	٢٣	**٠,٦٦٤
١٨	**٠,٦٤٤	٢٠	**٠,٥٥٣	٢٢	**٠,٧٨١	٢٤	**٠,٦٢٧

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الرابع
ودرجة البعد (ن=٣٠)

بيئة المعيشة							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٢٥	**٠,٥١٥	٢٧	**٠,٦٦١	٢٩	**٠,٦٥٩	٣١	**٠,٥٧٣
٢٦	**٠,٥٤٢	٢٨	**٠,٤٩٩	٣٠	**٠,٦٨٤	٣٢	**٠,٥٩٥

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الخامس
ودرجة البعد (ن=٣٠)

نظركه لنفسه							
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٣٣	**٠,٧٠٨	٣٥	**٠,٦٤٧	٣٧	**٠,٦٦٨	٣٩	**٠,٥٥٩
٣٤	**٠,٧٢٥	٣٦	**٠,٦٢١	٣٨	**٠,٦٩٤	٤٠	**٠,٦٢٧

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
ودرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

البعد	معامل الارتباط
العائلة	**٠,٧٣٤
الأصدقاء	**٠,٧١١
الجامعة	**٠,٧٢٦
بيئة المعيشة	**٠,٦٨٧
نظركه لنفسه	**٠,٧٠٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

(٢) الثبات Reliability :

١- طريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباك، وهي معادلة تستخدم فى إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، وجدول () يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده .
جدول (١٤)

معاملات ثبات المقياس وأبعاده بطريقة ألفا كرونباك

المقياس وأبعاده	معامل الثبات
العائلة	٠,٧٧١
الأصدقاء	٠,٧٦٤
الجامعة	٠,٧٥٢
بيئة المعيشة	٠,٧٤٩
نظرته لنفسه	٠,٧٥٥
مقياس جودة الحياة	٠,٧٩٤

ب- طريقة التجزئة النصفية half-Split :

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية فى حساب معامل ثبات المقياس، مستخدماً معادلة سبيرمان - براون، وجدول () يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده .

جدول (١٥)

معاملات ثبات المقياس وأبعاده بطريقة التجزئة النصفية

المقياس وأبعاده	معامل الثبات
العائلة	**٠,٧٩٦
الأصدقاء	**٠,٧٨٩
الجامعة	**٠,٧٧٥
بيئة المعيشة	**٠,٧٥٣
نظرته لنفسه	**٠,٧٦٧
مقياس جودة الحياة	**٠,٨١٢

** دالة عند مستوى ٠.٠١

* خطوات إجراء الدراسة :

تتلخص إجراءات الدراسة فى الخطوات التالية :

١- تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من كفاءة المقاييس المستخدمين فى الدراسة .

٢- تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الأساسية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من الفروض والتوصل لنتائج الدراسة .

* نتائج الدراسة وتفسيرها :

١ نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى

والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية فى الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة بين متوسط مستوى عينة الدراسة والمتوسط النظرى للمقاييس".
 للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات العينة الأساسية على أدوات الدراسة، واستخدام اختبارات لدلالة الفروق وتحديد مستوى الطلاب فى متغيرات الدراسة (الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة)، كما يوضح ذلك جدول (١٦).

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسط مستوى عينة الدراسة والمتوسط النظرى للمقاييس فى الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة (ن = ١٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط		
٠,٠٠١	١٠,٥٣٠	٣,٧٥	٢٠,٧٨		الالتزام
٠,٠٠١	١٠,٠٠٤	٣,٨٤	٢٠,٧٦		التحكم
٠,٠٠١	١٠,٠٢٥	٣,٩٣	٢٠,٨٢		التحدى
٠,٠٠١	١٠,٤٠١	١١,٣٥	٦٢,٣٦		الصلابة النفسية
٠,٠٠١	٦,٨٨٢	٢,٤٠	١٤,٦٦		العائلة
٠,٠٠١	٦,١١٢	٢,٢٣	١٣,٩٦		الأصدقاء
٠,٠٠١	٦,٣٣٧	٢,٢٩	١٣,٨٢		الجامعة
٠,٠٠١	٦,٣٤٢	٢,٢٣	١٣,٢٨		بيئة المعيشة
٠,٠٠١	٦,٧٦٧	٢,٣١	١٤,٣٠		نظريته لنفسه
٠,٠٠١	١٣,٢٤٢	٨,٧٧	٧٠,٠٢		مقياس جودة الحياة
٠,٠٠١	٩,٣٧٢	٧,٤٠	٣٤,٣٥		تقدير الذات

يتضح من الجدول السابق (١٦) أن:

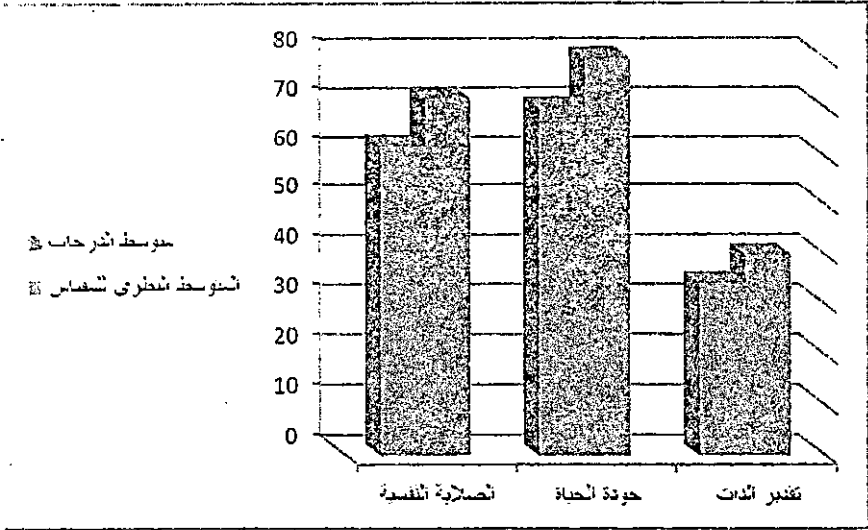
١- متوسط درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية (م = ٦٢,٣٦) مقابل المتوسط النظرى للمقياس (م = ٧٢,٠٠)، وأن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب والمتوسط النظرى حيث أن قيمة " ت " (ت = ١٠,٤٠١)، أى أن مستوى الطلاب فى الصلابة النفسية منخفض عن المتوسط.

٢- متوسط درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة (م = ٧٠,٠٢) مقابل المتوسط النظرى للمقياس (م = ٨٠,٠٠)، وأن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب والمتوسط النظرى حيث أن قيمة " ت " (ت = ١٣,٢٤٢)، أى أن مستوى الطلاب فى جودة الحياة منخفض عن المتوسط.

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمؤشري لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى

٣- متوسط درجات الطلاب على مقياس تقدير الذات (م = ٣٤,٣٥) مقابل المتوسط النظري للمقياس (م = ٤٠,٠٠)، وأن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب والمتوسط النظري حيث أن قيمة "ت" (ت = ٩,٣٧٢)، أي أن مستوى الطلاب في جودة الحياة منخفض عن المتوسط.



شكل رقم (١)

دلالة الفروق بين متوسط الدرجات والمتوسط النظري للمقاييس

أي أن النتائج أظهرت أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب منخفض، وربما ترجع هذه النتيجة إلى بعض الأحداث والتغيرات، التي قد تكون سلبية، وخصوصاً مشكلات البطالة والأوضاع الاقتصادية المتدنية إلى حد ما، وعدم وضوح المستقبل المهني لدى الطلاب، وبالتالي يشعرون بعدم وجود معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئاتهم، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، ويتبع هذا أن يفقد الإنسان بعضاً من إحساسه بقيمته في الحياة، وربما ترجع هذه النتيجة أيضاً إلى أن الطلاب يشعرون بالفشل أو الإحباط وبالتالي يكون سلوكهم متسماً بالشك، والحذر، والحساسية، والتأثر، والانفعال، وعليه فإن قدرته على اتخاذ القرار، ومواجهة الأزمات تصبح منخفضة، وهو ما يفسر انخفاض مستوى الصلابة النفسية لديهم.

كما أظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب منخفض، وتتفق هذه النتيجة بدلالاتها مع نتائج دراسة (Banue, et al, 2012)، ودراسة (Beutel, et al, 2010)، ودراسة (Melendez, et al, 2008)، ودراسة (Canda, 2003)، وربما ترجع النتيجة الحالية أنه وبحكم عدم رغبتهم في المشاركة في الأنشطة التي يمكن أن يشاركوا فيها، ونتيجة لإدراكهم بقلّة قدرتهم على التحكم في ضبط حياتهم، وعدم شعورهم بالاستقلالية، وعدم التفاؤل بما ينتظرهم مستقبلاً، فإن كل

ذلك يسهم بعدم الرضا عن حياتهم، كما ترجع هذه النتيجة إلى سبب حكمهم الشامل على حياتهم، وتقييمه لروعية الحياة التي يعيشها، تبعاً للمقارنة بالوضع الأمثل، فإن ذلك كله يساهم بعدم الرضا عن حياتهم.

كما أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى الطلاب منخفض، وتتفق هذه النتيجة بدلالاتها مع نتائج دراسة (Lauren, et al, 2011)، وربما ترجع النتيجة الحالية إلى أن الفرد الذي يكون لديه تقدير الذات منخفض لا يكون دائماً مقتنعاً ويصبح متناقصاً في أفكاره وكلامه ويكون إنهمازياً، وعكس الإنسان العادي يكون أقل ارتباطاً وتوصلاً مع الآخرين، فهو يميل إلى الانزواء على الذات، كما نجده شديد التأثير بالحكام الآخرين أي له حساسية مفرطة اتجاه النظرة الاجتماعية حيث يؤثر فيه الانتقاد بشكل كبير. وقد ترجع هذه النتيجة أيضاً إلى أن الطلاب يكونون أكثر حياداً خاصة حينما يتعلق الأمر بالحديث حول ذواتهم، فهم يتميزون بكثرة الشك وعدم الثقة في معارفهم حول ذواتهم وفي كفاءاتهم.

كما أن الفرد منخفض التقدير لذاته يكون غير قادر على الاختيار واتخاذ القرار، وغالباً ما يؤجله خوفاً من المواجهة، كما نجده أكثر تشبهاً بالانفعالات السلبية كالفشل والشك وضعف الثقة فهو لا يستطيع الخروج من الأحاسيس السلبية إلى الأحاسيس الإيجابية.

كما يميل أولئك الذين يرون أنفسهم أنهم غير مرغوبين أو سيئين ولا قيمة لهم، إلى أن يسلكوا وفق هذه الصورة التي يرون أنفسهم عليها، كما يميل أصحاب المفهوم غير الواقعي عن أنفسهم إلى التعامل مع الحياة والناس بأساليب غير واقعية، كما يتكون لديهم مفهوم منحرف أو شاذ عن أنفسهم وبالتالي يدفعهم إلى أن يسلكوا أساليب منحرفة وشاذة، وعلى ذلك تعد المعلومات الخاصة بكيفية إدراك الفرد لذاته مهمة. إذا حاولنا القيام بدور في مساعدة هذا الفرد أو محاولة الوصول إلى تقويمه.

كما أن تقدير الذات المنخفض أو مفهوم الذات السلبي، كما يصطلح عليه البعض يظهر عند الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية كاضطراب الشخصية واضطراب الاكتئاب وسوء التوافق الاجتماعي، وتظهر كذلك صعوبات واضحة في العلاقات التفاعلية مع أفراد أسرهم.

ويفسر الباحث هذه النتيجة أن الطالب عندما يدرك أنه لا يمتلك القدرة على ضبط سلوكه، وأفكاره، وتحمل المسؤولية، يصبح أقل قدرة على التعامل مع الضغوطات، وعلى بناء علاقات سليمة، فهو إميل إلى الدخول في مشكلات وأشياء سيئة لا يمكن تجنبها، من خلال الجهود التي يبذلها، وبسبب عدم قدرته على إقامة علاقات تفاعلية اجتماعية مع الآخرين، وانعدام الثقة بالنفس والنقص في المهارات، فإنهم غالباً ما يميلون إلى التمتع بمستوى متدنٍ من الصلابة النفسية.

٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

والذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة "

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات، كما يتضح من جدول (١٧)

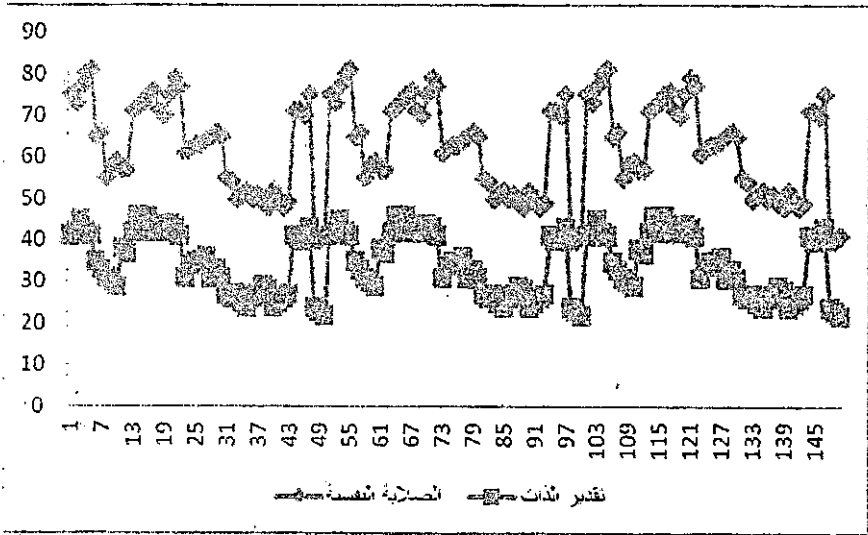
الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات

تقدير الذات	الصلابة النفسية	التحدى	التحكم	الالتزام	
				-	الالتزام
			-	**٠,٨٦١	التحكم
		-	**٠,٨٧٤	**٠,٨٤٤	التحدى
	-	**٠,٨٨٦	**٠,٨٩٢	**٠,٨٨٠	الصلابة النفسية
-	**٠,٨٢٣	**٠,٨٠٧	**٠,٨٣٥	**٠,٧٩١	تقدير الذات

** دال عند مستوى ٠,٠٠١



شكل رقم (٢)

العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات

يتضح من جدول مصفوفة الارتباط السابق (١٧) أن معاملات الارتباط بين تقدير الذات والصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على الارتباط القوي بين تقدير الفرد لذاته وصلابته النفسية، حيث إن تقدير الذات هو نتاج تفاعل وتكامل مجموعة من المعايير والمكونات هي: الثقة في الذات، النظرة إلى الذات وحب الذات. حيث أن التوافق و الانسجام بين هذه

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى

العناصر يعطي تقديرا جيدا ومتوافقا للذات فحب الذات يستلزم تقييمها دون وضع شروط لهذا الحب، يجب أن نحب ذاتنا رغم أخطائنا وحدودها، رغم فشلها وهزيمتها، فحب الذات لا يرتبط بالإنجاز لأنه غير مشروط وهو عبارة عن درع واقى ضد الأزمات، ودافع قوي لمقاومة الصعاب وإعادة بناء الذات بعد الفشل، أما النظرة الإيجابية إلى تعتبر قوة داخلية تدفع بالفرد إلى تحقيق السعادة رغم الصعوبات، وهي نابعة من محيطنا العائلي ومن الأيوين بشكل خاص فهي ذلك المشروع الذي بيننا، بالتالي فهي انعكاس لتصورات الأب والأم حول الطفل، أما الثقة في الذات تعنى أن تكون واثقا من ذاتك يعني قدرتك على حسن التصرف في المواقف المهمة والحساسة، بخلاف حب الذات وتصور الذات، وهذا كله يرتبط بما يتصف به الفرد من الالتزام والتحكم فى مجريات أمور حياته، والتحدى لما يقابله من مشكلات وأزمات يستطيع التصدى لها.

٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها :

والذى ينص على " توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة "

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، كما يتضح من جدول (١٨)

جدول (١٨)

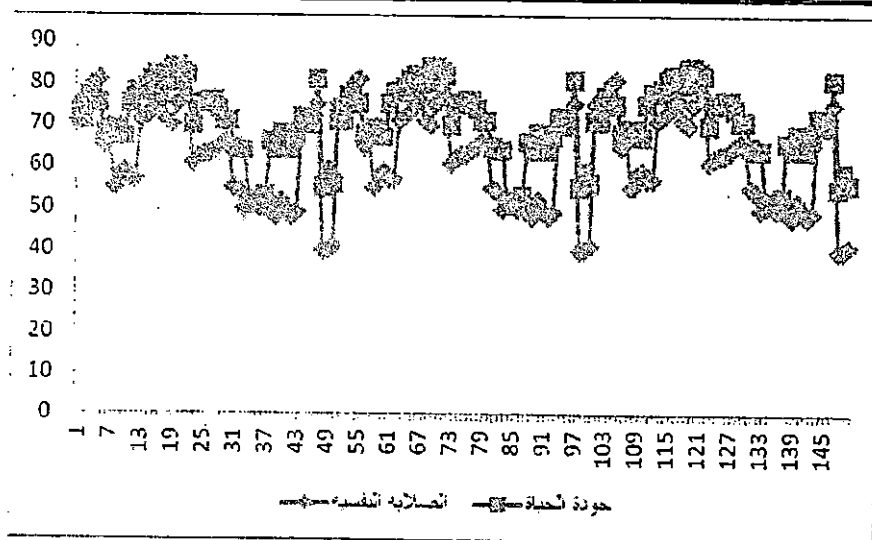
معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية وتقدير الذات

الصلابة النفسية	التحدى	التحكم	الالتزام	
**،٧٢٠	**،٦٩٤	**،٧٢٧	**،٧٢٣	العائلة
**،٧٤١	**،٧١٦	**،٧٣٨	**،٧٤٣	الأصدقاء
**،٧٨١	**،٧٧٢	**،٧٨٢	**،٧٥٥	الجامعة
**،٧٢٧	**،٧٠٨	**،٧٣٣	**،٧٠٩	بيئة المعيشة
**،٧٢٣	**،٧٠١	**،٧٢١	**،٧١٦	نظرة لنفسه
**،٧٩٩	**،٧٧٨	**،٨٠٣	**،٧٨٥	جودة الحياة

** دال عند مستوى ٠،٠٠١

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى



شكل رقم (٣)
العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة

يتضح من جدول مصفوفة الارتباط السابق (١٨) أن معاملات الارتباط بين جودة الحياة والصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب دالة عند مستوى ٠,٠٠١ ، مما يدل على الارتباط القوي بين تقدير الفرد لذاته وصلابته النفسية.

ويظهر ذلك أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية زادت لديه جودة الحياة، والعكس صحيح . وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (O'Rourke, 2004)، ودراسة (Engel, et al, 2011,) ، ودراسة (Beutel et al, 2010)، ودراسة (Yanez, 2006) ، ودراسة (Melendez, et al, 2008) ، (Verdi M, 2001) التي دلت نتائج تلك الدراسات على أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابيا بجودة الحياة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنه يصعب الفصل بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، فهما يرتبطان بتأثير متبادل، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الحاصلين على درجات مرتفعة في جودة الحياة، لديهم شعور بالتفاؤل وحسن الحال، كما أنهم راضون عن وجودهم، ويجدون الحياة معطاءة، أما الحاصلون على درجات منخفضة فيكونون متشائمين، ومكتئبين، ومحبطين من وجودهم.

كما أن الدرجة على مقياس جودة الحياة تنم عن وجود درجة من الصلابة النفسية الذي يتميز به الفرد، في المواقف التي يحتاج إلى تحمل مسؤولية، والدرجة المرتفعة على هذا المقياس تشير إلى أن الشخص يمكن الاعتماد عليه، وأنه أكثر ميلا إلى متابعة الأحداث الجارية، واتباع قواعد السلوك المتعارف عليها، أما الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة على مقياس جودة الحياة، فهم في الغالب لا يتحملون المسؤولية، ويتهربون مما عليهم من واجبات، وأكثر ميلا للانفعال والتمرد، ولا يستفيدون كثيرا من خبراتهم، كما أنهم أكثر ميلا للانزواء.

ويفسر الباحث النتيجة الحالية بأن الأفراد الذين يظهرون مستوى مرتفعاً من جودة الحياة، أميل إلى

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتبوء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

تبنى الاتجاهات التفاؤلية، وأميل إلى عزو الأشياء الايجابية لذواتهم، ويميلون إلى استخدام العبارات الايجابية، وهذا يساهم في شعوره بالصلابة النفسية، وهذا بدوره يزيد من اعتقاداته بامتلاكه إمكانيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلاته بصورة عملية، وتصبح قدرته على مواجهة تحديات الحياة، وقدرته على التكيف مع الآخرين، وقدرته على السيطرة على أفكاره، ومعتقداته أكثر فاعلية.

٤- نتائج الفرض الرابع وتفسيرها :

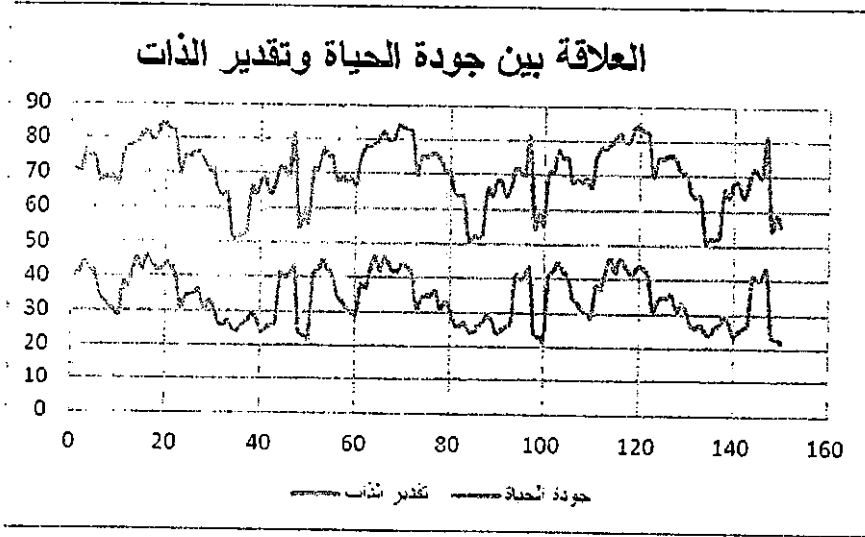
والذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة " .

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات، كما يتضح من جدول (١٩)
جدول (١٩)

معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة وتقدير الذات

العائلة	الأصدقاء	الجامعة	بيئة المعيشة	نظرته لنفسه	جودة الحياة	تقدير الذات
-	-	-	-	-	-	-
**٠,٨٦٧	**٠,٨٧٨	-	-	-	-	-
**٠,٧٧٠	**٠,٨٣٩	**٠,٨٧٤	-	-	-	-
**٠,٧٩٩	**٠,٨١١	**٠,٨٦٦	**٠,٨٤٤	-	-	-
**٠,٧٨٢	**٠,٩٥٧	**٠,٩٤١	**٠,٩٤٠	**٠,٩٢٤	-	-
**٠,٨٩٦	**٠,٧٨٨	**٠,٨٠٩	**٠,٧٨٧	**٠,٧٣٥	**٠,٨٤٨	-

** دال عند مستوى ٠,٠٠١



شكل رقم (٤)

العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات

يتضح من جدول مصفوفة الارتباط السابق (١٩) أن معاملات الارتباط بين تقدير الذات جودة الحياة وأبعادها لدى الطلاب دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على الارتباط القوي بين تقدير الفرد لذاته وجودة الحياة لديه، إن تقدير الذات عند الراشد ليس حالة مستقلة وليدة المرحلة، ولكن هو ناتج بناء مستمر تبدأ منذ الطفولة المبكرة، ففي كثير من الحالات ولفهم تقدير الذات عند الراشد لابد من الغوص في الطفولة التي أحدثته، إلا أنه بالنسبة للراشد فرغم البداية المتعثره لتقدير الذات في الطفولة فهو ينجح في بناء تقدير ذات أكثر صلابه مما يجعله أكثر مقاومة للصعاب، إن تقدير الذات هو نتاج لتلك الصورة التي يكونها الفرد عن ذاته وذلك من خلال العلاقة التي يرتبط بها الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه، حيث يكتسب الفرد من خلال تفاعلاته مع الجماعة، الكثير من الخبرات المتنوعة والمتعددة التي يكتسبها منذ الطفولة، وفي نمو علاقته مع الجماعة ومن خلال نمط التفاعل والإحتكاك يبدأ الفرد في تكوين صورة عن ذاته، وبإكمال هذه الصورة يكون مستوى تقدير الفرد لذاته من حيث مدى ارتفاع أو انخفاض هذا التقدير (Hassanv, Khaledian 2012)، (Kaveh & Yazdi 2007).

فإن مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين المهمين في حياته، وتاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم من نجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل الاجتماعي، ومدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة، وكيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته Hosseini,et (al.2007).

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى

فبعض الأشخاص قد يخفون ويحورون ويكبتون تماما أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق، حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق، وتساعده على الحفاظ على توازنه الشخصي، كل هذا يرتبط بجودة حياة الفرد ورضاه عن الحياة التي يعيشها في جوانبها المختلفة.

٥- نتائج الفرض الخامس وتفسيرها :

والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الصلابة النفسية جودة الحياة وتقدير الذات على أدوات الدراسة " .

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب والطالبات على مقاييس الدراسة، ثم استخدام اختبارات لمعرفة دلالة الفروق بينهم، كما يتضح من جدول (٢٠):

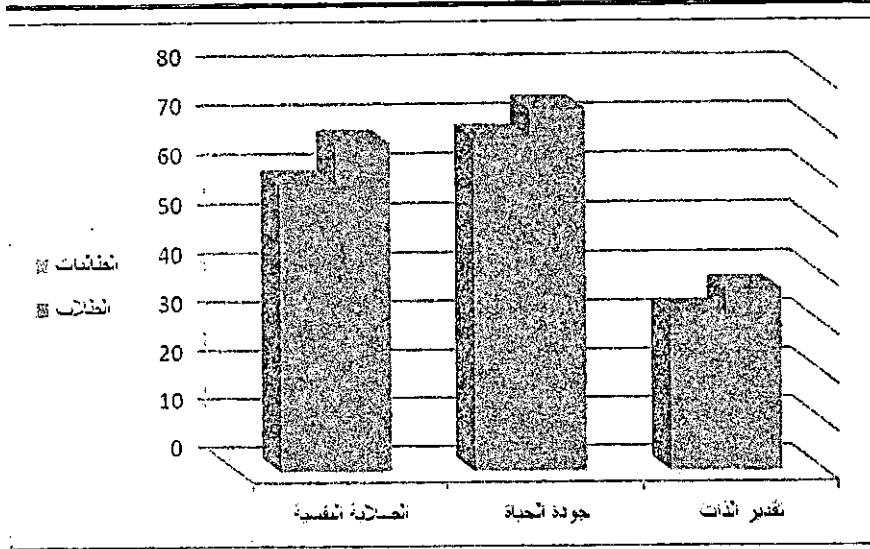
جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الطلاب (ن = ٦٢)		الطالبات (ن = ٨٨)		
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠٠١	٤,٥٨٥	٨,٣٨	٦٧,١١	١١,٩٩	٥٨,٩٦	الصلابة النفسية
٠,٠٠١	٤,٢٤٩	٥,٧٩	٧٤,٠٠	٩,٧٠	٦٨,١٠	جودة الحياة
٠,٠٠١	٤,١٦١	٥,٩٩	٣٧,١٨	٧,٦٦	٣٢,٣١	تقدير الذات

الصلابة النفسية وتقدير الذات لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى



شكل رقم (٥)

دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات على مقاييس الدراسة

يتضح من الجدول السابق (٢٠) أن:

١- قيمة (ت = ٤,٥٨٥) وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث من الطلاب في الصلابة النفسية لصالح الطلاب الذكور.

٢- قيمة (ت = ٤,٥٨٥) وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث من الطلاب في جودة الحياة لصالح الطلاب الذكور.

٣- قيمة (ت = ٤,٥٨٥) وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث من الطلاب في تقدير الذات لصالح الطلاب الذكور.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جانيلين وبلارني (Ganellen, Blarney, 1984) والتي دللت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الذكور. وتتفق مع دراسة عبد الصمد (٢٠٠٢)، والتي دللت نتائجها على أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث الصلابة لصالح الذكور.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الذكور يملكون معتقدات أكثر، بإمكانيتهم التحكم فيما يلاقونه من أحداث، ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية، والقدرة على اتخاذ القرار، وتحدي الموضوعات الشائكة أكثر،

مقارنه مع الطالبات، كما أن تمسك الذكور بمجموعة من الالتزامات، والتي بدورها تمنحهم معنى له في الحياة، تبدو أكثر وضوحاً لدى الذكور.

وربما ترجع النتيجة بأن الذكور لديهم القدرة على مواجهة الضغوط، والمشكلات أكثر من الإناث، وهذا يعود إلى التجارب التي يمر بها الذكور، والتي تمنحهم القدرة على مواجهة الضغوط وهي أكثر تكراراً من تلك التجارب التي تمر بها الإناث.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الذكور لديهم قناعة بإمكانية التأثير على البيئة المحيطة، وهذا بدوره يجعلهم يمتلكون مهارات عديدة، وتجعلهم أكثر قدرة في اختيار الأهداف، والنشاطات التي تتلاءم معهم، وزاد

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشري

من قدرتهم على الصلابة النفسية، كما أن طبيعة الذكور، وبحكم الجنس والصورة المقبولة اجتماعياً، يجعلهم قادرين على تقبل التحدي في المهمات، ورفض الهروب، والميل إلى وضع أهداف واقعية. وهذا كله سيمنحهم درجة عالية من الصلابة النفسية.

٦- نتائج الفرض السادس وتفسيرها :

والذي ينص على " يمكن التنبؤ بجودة الحياة من الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة " .

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الانحدار وقيمة النسبة الفائية " ف " ومعامل بيتا وقيمة " ت " ، كما يتضح من الجداول التالية:

جدول (٢١)

نتائج معامل الانحدار البسيط لدى الطلاب على مقياس الصلابة النفسية وجودة الحياة

مستوى الدلالة	قيمة " ف "	مربع المتوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	
٠,٠٠١	٢٦٠,٩٠٠	٧٣٠٩,١٨٥	١	٧٣٠٩,١٨٥	الانحدار
		٢٨,٠١٥	١٤٨	٤١٤٦,٢٥٥	البواقي
			١٤٩	١١٤٥٥,٤٤٠	الكل

يتضح من الجدول (٢١) أن قيمة F دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمتغير المستقل (الصلابة النفسية) على درجات المتغير التابع (جودة الحياة) .

جدول (٢٢)

معامل الانحدار ومعامل بيتا وقيمة " ت "

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الثابت	معامل بيتا " B "	معامل الارتباط المتعدد	معامل الارتباط	
٠,٠٠١	١٣,٢٣٥	٠,٦١٧	٣٢,٠٤٣	٠,٦٣٨	٠,٧٩٩**	الصلابة النفسية * جودة الحياة

يتضح من الجدول السابق (٢٢) أن معامل الارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع يساوي (٠,٧٩٩)، وأن مربع معامل الارتباط المتعدد، والذي يطلق عليه معامل التحديد وهو يمثل نسبة التباين المفسر في درجات المتغير التابع بواسطة المتغير المستقل وهو يساوي (٠,٦٣٨)، وهذا يشير إلى أن المتغير المستقل (الصلابة النفسية) يفسر ٦٤% من التباين في درجات المتغير التابع (جودة الحياة)، وهي كمية كبيرة إلى حد ما من التباين المفسر بواسطة متغير مستقل واحد .

ويعرض هذا الجدول أيضاً قيمة المعامل البائي " B " ، وقيمة معامل بيتا Beta، ثم قيمة t ودلالاتها الإحصائية، وذلك لكل من الثابت والمتغير المستقل، ويتضح من هذا الجدول أن الثابت دال إحصائياً، كما أن تأثير الصلابة النفسية على جودة الحياة تأثير موجب ودال إحصائياً .

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبىء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

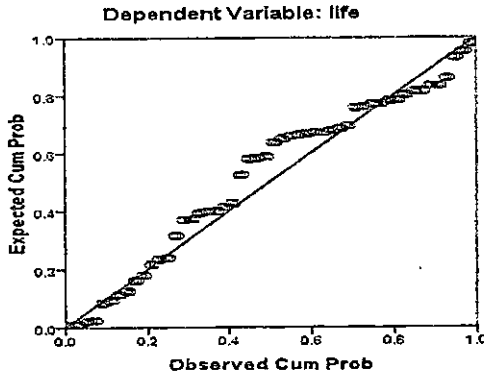
ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار التي تساعدنا على التنبؤ بدرجات جودة الحياة

من درجات الصلابة النفسية فى الشكل التالى:

$$\text{جودة الحياة} = 0,617 \times \text{الصلابة النفسية} + 32,043$$

أى أنه كلما زادت الصلابة النفسية ارتفعت درجة جودة الحياة.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



جدول (٢٣)

نتائج معامل الانحدار البسيط لدى الطلاب على مقياسى
تقدير الذات وجودة الحياة

مستوى الدلالة	قيمة " ف "	مربع المتوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	
		٨٢٢٩,٤٨٥	١	٨٢٢٩,٤٨٥	الانحدار
٠,٠٠١	٣٧٧,٥٥١	٢١,٧٩٧	١٤٨	٣٢٢٥,٩٥٥	البواقي
			١٤٩	١١٤٥٥,٤٤٠	الكل

يتضح من الجدول (٢٣) أن قيمة F دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمتغير المستقل (تقدير الذات) على درجات المتغير التابع (جودة الحياة).

الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبء لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط

د. صمويل تامر بشرى

جدول (٢٤)

معامل الانحدار ومعامل بيتا وقيمة " ت "

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الثابت	معامل بيتا " B "	معامل الارتباط المتعدد	معامل الارتباط	تقدير الذات* جودة الحياة
٠,٠٠١	١٩,٨٣١	١,٠٠٥	٣٦,٠١٦	٠,٧١٨	**٠,٨٤٨	

يتضح من الجدول السابق (٢٤) أن معامل الارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع يساوى (٠,٨٤٨)، وأن مربع معامل الارتباط المتعدد، والذي يطلق عليه معامل التحديد وهو يمثل نسبة التباين المفسر فى درجات المتغير التابع بواسطة المتغير المستقل وهو يساوى (٠,٧١٨)، وهذا يشير إلى أن المتغير المستقل (تقدير الذات) يفسر ٧٢% من التباين فى درجات المتغير التابع (جودة الحياة)، وهى كمية كبيرة إلى حد ما من التباين المفسر بواسطة متغير مستقل واحد.

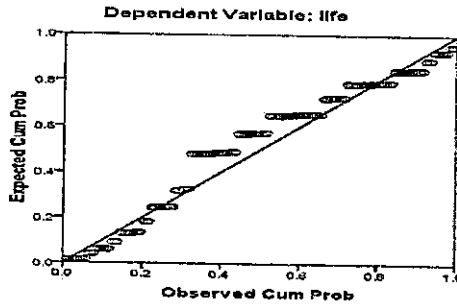
ويعرض هذا الجدول أيضاً قيمة المعامل البائى " B "، وقيمة معامل بيتا Beta، ثم قيمة t ودلالاتها الإحصائية، وذلك لكل من الثابت والمتغير المستقل، ويتضح من هذا الجدول أن الثابت دال إحصائياً، كما أن تأثير تقدير الذات على جودة الحياة تأثير موجب ودال إحصائياً.

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار التى تساعدنا على التنبؤ بدرجات جودة الحياة من درجات تقدير الذات فى الشكل التالى:

$$\text{جودة الحياة} = ١,٠٠٥ \times \text{تقدير الذات} + ٣٦,٠١٦$$

أى أنه كلما زادت تقدير الذات ارتفعت درجة جودة الحياة.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبؤ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط
د. صمويل تامر بشرى

*المراجع:

امطانيوس ميخائيل (٢٠١١) الثبات والصدق والبيئة العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٩ (٢)، ٣٧-١١.

جيهان أحمد حمزة (٢٠٠٢)، دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القاهرة: القاهرة .

حسن مصطفى عبد المعطى، (٢٠٠٥)، الإرشاد النفسى وجودة الحياة فى المجتمع المعاصر، وقائع المؤتمر العلمى الثالث: الإنماء النفسى والتربوى للإنسان العربى فى ضوء جودة الحياة (ص ١٣ - ٢٣) جامعة الزقازيق - مصر، ١٥ - ١٦ مارس.

زينب نوفل أحمد راضي (٢٠٠٨)، الصلابة النفسية لدى الامهات شهداء إنتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية: غزة .

صالح بن إبراهيم الصنيع (٢٠٠٢)، العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود، مجلد ٢٠٧، ١٤ - ٢٣٤ .

عادل عز الدين الأشول، (٢٠٠٥)، نوعية الحياة من المنظور الاجتماعى والنفسى والطبى، وقائع المؤتمر العلمى الثالث: الإنماء النفسى والتربوى للإنسان فى ضوء جودة الحياة، ص ٣ - ١١، جامعة الزقازيق - مصر ١٥ - ١٦ مارس .

عبد الحميد سعيد حسن، راشد سيف المحرزى، محمود محمد ابراهيم، (٢٠٠٦)، جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، ص ٢٨٩-٣٠٣، جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر .

عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧) الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة . رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية ، جامعة الأزهر: غزة .

عماد مخيمر (١٩٩٧) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد ٧ ، ١ - ٢٠ .

فضل عبد الصمد (٢٠٠٢) ،الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لطلاب الدبلوم العام. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١٧ (٢)، ٢٢٩-٢٤٨

المجلة العلمية بكلية التربية بالوادي الجديد ١٤٧ العدد الحادي والعشرين - الجزء الثاني - فبراير ٢٠١٦

فوقية أحمد السيد عبدالفتاح، محمد حسين سعيد حسين، (٢٠٠٦)، العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بنى سويف، وقائع المؤتمر العلمي الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة (ص ١٨٧-٢٧٠)، كلية التربية-جامعة بنى سويف، ٣-٤ مايو.

كاظم كريدى العادلى، (٢٠٠٦)، مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ٣٧-٤٧)، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر.

محمود عبدالحليم منسى، على مهدي كاظم، (٢٠٠٦)، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ٦٣-٧٨)، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر.

مدحت عباس (٢٠١٠)، الصلاية النفسية كمتنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، مجلد ٢٦، ٢٣٣-١٦٨.

Alexopoulos, S.Morimoto, S.(2011).The Inflammation Hypothesis in Geriatric Depression. International Journal of Geriatric Psychiatry, 26 (11), 1109-1118.

Andalman,R.,Attkisson,C.,Zima,B.,&Rosenblatt,T.,(1999).Quality of life of children:Use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment (pp.1383- 1413) . Mahwah .New Jersey: Lawerence Erlbaum Associates.

Baune,T.Smith,E.Reppermund,S.Air,T.Samaras,K.Lux,O.Brody,H.Sac hdev, P&Trollor, J.(2012). Inflammatory Biomarkers Predict Depressive, But Not Anxiety Symptoms During Aging: The Prospective Sydney Memory and Aging Study. Psychoneuroendocrinology, 37 (9), 1521-1530.

Beutel,E.Glaesmer,H,Wiltink,J,Marian,H&Brahler,E.(2010).Life Satisfaction, Anxiety, Depression and Resilience Across the Life Span of Men,Aging Male, 13(1), 32-39.

Canda,B.(2003).Life Satisfaction and Self-Concept of Elederly Living in Congregate and Non- Congregate Housing in Knox Country, Tennessee,PHD, Thesis The University of Tennesse. Knoxville. USA.

- Chou, K, Chi, I. (2002). Financial Strain and Life Satisfaction in Hong Kong Elderly Chinese: Moderating Effect of life Managemen Strategies Including Selection, Optimization, and Compensation. *Journal of Aging Mental Health*,6(2)172-177.
- Dodson, W., (1994). Quality of life measurement in children with epilepsy. In: M.R. Trimble &W.E.Dodson (Eds.). *Epilepsy and Quality of life* (pp.217-226). New York: Raven Press Ltd.
- Dupuis, J.Weiss, R & Wolfson. C. (2007). Transportation Access among Community Dwelling Seniors. *Canadian Journal on Aging*, 26(2), 149-158.
- Engel, H.Siewerdt, F.Jackson, R.Akobundu, U.Wait, C&Sahyoun, N. (2011). Hardiness, Depression, and Emotional Well-Being and Their Association with Appetite in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 59 (3), 482-487.
- Ganellen, R& Blarney, P. (1984). Hardiness and Social Support as Moderators of the Effects of Life Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 156-187.
- Graham, P. (1998). *Cognitive – Behavior Therapy for Children and Families*, Cambridge, University press
- Griffiths L., Parsons T., Hill A.,(2010), Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: a systematic review, Aug;5(4):282-304, *Int J Pediatr Obes*
- Gusi, A. Prieto, A. Forte, A. Ignacio, b&Guerrero, c. (2008). Needs. Interests. And Limitations for the Promotion of Health and Exercise by a Web Site for Sighted and Blind Elderly People: A Qualitative Exploratory Study. *Educational Gerontology*, 34 (6), 449-461.
- Hassanv, B., Khaledian, M. (2012). The Relationship of Emotional Intelligence with Self-esteem and Academic Progress. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(6): 231-236.

- Hosseini MA, Dejkam M, Mirlashari J, 2007. The Correlation between Self-esteem and Academic Achievement in Rehabilitation Students in Tehran University of Social Welfare and Rehabilitation. The Iranian Journal of Education In Medicine. 7(1): 137-142.
- Hydon, (1986). The Pleasures of Psychological Hardiness. New York: New American Library.
- Johnson, C. & Wiechers, E. (2002). Intra-Psychic of Group Intervention Program on Adolescents of Divorce, South African. Journal of Education, 22 (3), 177.
- Kaveh, K., & Yazdi, S. M. (2007). The relationship between emotional intelligence and psychological hardiness comparison of male and female students working in universities in Tehran. Journal of Innovative Education. 3(1,2): 35-50.
- Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, Journal personality and Social Psychology. 371-111.
- Kobasa, S,C., Maddi,S.R, Pacceatti, M.C & Zola,M.A.,(1985) Effect tiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against Illness, Journal of Psychosomatic Research, No.29, 525-533.
- Lambert, V,A, Lambert, C,E & Yamse, H, (2003).Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, Journal of Nursing and Heath Sciences,No 5,181-184.
- Lauren, K., Jenna, L. O'Neill,(2011),Acne in Adolescents: Quality of life, self-esteem, mood, and psychological disorders Steven R Feldman MD Dermatology Online Journal 17 (1): 1
- Maddi. S.R. (2004). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, Journal of Humanistic Psychology 44(3) 279-298.
- Melendez,J.Tomas,j.Oliver,A.Navarvo,E.(2008).Psychological and Physical Dimension Explaining Life Satisfaction Among The Elderly: A Structional Model Examination, Journal of Gerontology and Geriatrics, 46(1),10-52.

-
- O'Rourke, N.(2004). Psychological Resilience and the Well-Being of Widowed Women. *Ageing International*, 29 (3), 267-280.
- Platten M., Newman E, Quayle E.,(2013), Self-esteem and its relationship to mental health and quality of life in adults with cystic fibrosis, Sep;20(3), *J Clin Psychol Med Settings*
- Skomorovsky, A.Sudom, A.(2011). Role of Hardiness in the Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates,*Military Medicine*,176 (1), 7-12.
- Tamanai, F., Reza, M., Fariborz, S.A., & Fatemeh, S. (2010). The relationship of the exciting intelligence, self-imaginor and self-esteem with the academic achievement. *Planning Stud. Quart. Higher Educ.*, 56: 99-113.
- Verdi M, 2001. The relationship between idealism and psychological hardiness with mental health and academic achievement among girl students of Ahvaz pre-university center. MA Thesis, Shahid Chamran university of Ahvaz.
- West, n. (2006). The Relationship among Personality Traits, Character Strengths and Life Satisfaction in Colloge Students, PH.D.Thesis, the University of Tennessee.Knoxville.USA.
- Yanez,A.(2006).Character Strengths and Psychological Well-Being As Predictions of life Satisfaction Among Multicultural, PHD, Thesis Graduate College, University of Nevada,Las Vegas