جامعة يحي فارس – المدية –

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى النساء المتزوجات

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد

- بن علية نور الهدى
- تواتي مدينة

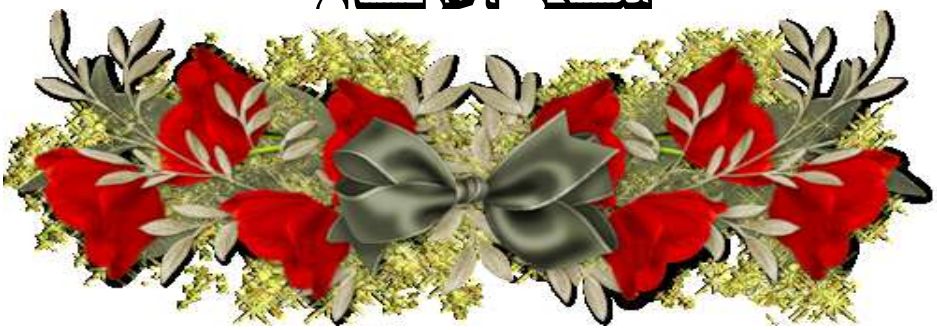
إشراف

أ. الوناس أسمع

السنة الجامعية: 2021-2022م


بسم الله الرحمن الرحيم

شـــكر وعرفـــان



الحمد لله الذي أنار لنا طريق العلم ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع الذي هو ثمرة مشوار حياتنا الدراسية التي استمرت لسنوات طويلة .

أتقدم بخالص الشكر والتقدير للأستاذ المشرف على هذا العمل الأستاذ "الوناس اسمع"

وإلى كل أسرة قسم العلوم الاجتماعية من أساتذة و مسؤولين و إداريين ، إلى كل من قدم لنا النصيحة أو أفادنا بعلم أو أكسبنا معرفة.

إلى كل من حملتهم الذاكرة ولم يكتبهم القلم إلى كل الأصدقاء والزملاء في الدراسة .

إلى كل من دعمني وساعدني في مشواري التعليمي

إهـــــداء

الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل المتواضع فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن أنفسنا

أهدي عملي هذا إلى:

من حصد الأشواك عن طريقي ليمهد لي طريق العلم

و إلى من علمني العطف والحنان والتسامح

إلى أبي و أمي

وإلى القلوب الطاهرة الصادقة وإلى رياحين حياتي و إلى رفيق دربي

إلى إخوتي وزوجي

إلى من ساندتني وكانت معي شريكة في هذا العمل مدينة تواتي

إلى كل من تجمعني بهم صلة رحم إلى كل أقاربي.

إلى روح الأستاذة بودرقة {رحمة الله عليها}

وإليك أنت يا من تتصفح أوراق مذكرتي.

نور الهدى



إهـــــداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات بعد مسيرة دراسية حملت في طياتها الكثير من الصعوبات والمشقة والتعب اليوم نقطف ثمارها والحمد لله.

أهدي تخرجي إلى أملي في الحياة وقرة عيني وسر نجاحي أمي الغالية أدامها الله وأطال في عمرها

إلى من أنار دربي وعلمني أن الحياة صبر وكفاح أهديه هذا النجاح، يامن أوصلني إلى بر الأمان أبي الحبيب

إلى أخواتي وأخواتي

إلى كل صديقاتي

إلى كل معلمي وأساتذتي الكرام من الابتدائي إلى الجامعة مع أسمى معاني التقدير والاحترام

مدينة

ملخص المذكرة

مقدمة عامة حول الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى النساء المتزوجات ، بعد ذلك انتقلنا إلى الإشكالية و التي تناولنا فيها الضغوطات و الفاعلية و المرونة النفسية و جودة الحياة

لننتقل بعدها إلى تساؤلات الدراسة و فرضيات الدراسة، الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية ثم تناولنا أهداف الدراسة و أهمية الدراسة إضافة إلى تحديد مصطلحات الدراسة، و التي تتمثل في الصلابة النفسية و جودة و الأسرة و الزواج.

تطرقنا للدراسات السابقة و تعقيب عليها

الباب الثاني من اجانب النظري:

يحتوي على الفصل الأول الصلابة النفسية لدينا تمهيد و نشأة مفهوم الصلابة النفسية و تعريفها و علاقتها ببعض المصطلحات النفسية و خلائص الصلابة النفسية و بعض النظريات الصلابة النفسية و أهميتها و الخلاصة

الفصل الثاني: جودة الحياة

المسار التاريخي لمفهوم جودة الحياة و تعريفها لغة و اصطلاحا قم أبعاد جودة الحياة و مكوناتها ، إضافة إلى مؤشرات جودة الحياة و معايير جودة الحياة في مقياس الحالي، كذلك بعض النظريات مفسرة لجودة في مقياس الحالي، كذلك بعض النظريات مفسرة لجودة الحياة و مقاومتها كذلك جودة الحياة في الجزائر و علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة و أخيرا الخلاصة.

الفصل الثالث: الزواج و الأسرة:

تعريف الزواج و الأسرة و مفهوم الاستقرار الزواجي و تعريف التوافق الأسري إضافة إلى معايير الزواج و تعريف و مراحل تكوين الأسرة كذلك خصائص الأسرة عامة و الجزائرية خاصة، و دور الزوجة كذلك أدوار المرأة و الضغط النفسي، أنواع الضغوط و أساليب التفكك الأسري و تصدع العلاقات، إضافة إلى العوامل المؤثرة على السعادة الزوجية و الأسرية و المرأة الجزائرية في الاسرة المعاصرة و الأهمية السيكولوجية للأسرة و أخيرا خلاصة للفصل

- الباب الثالث: الجانب الميداني
- الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة
-

منهج الدراسة و حدود الدراسة، و المجال المكاني و الزماني إضافة إلى عينة الدراسة أو أدوات و المقاييس و طرق تصحيح وعينة الثبات و الصدق في دراسة الحالية أيضا خطوات إعداد المقياس و ترجمة و صورته النهائية و الخلاصة

- الفصل الخامس: تحليل و تفسير و مناقشة النتائج و التحقق من صحة الفرضيات الدراسة و مقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة

و أخيرا استنتاج عام.

فهرس:

قائمة المحتويات:

مقدمة ..... أ

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة 6

تمهيد 6

1- الإشكالية 6

2- تساؤلات الدراسة 7

3-فرضيات الدراسة 8

4- اهداف الدراسة 9

5- أهمية الدراسة 9

6- تحديد مصطلحات الدراسة 9

7- الدراسات السابقة 10

8-التعقيب على الدراسات السابقة 12

الفصل الثاني: الصلابة النفسية 15

تمهيد 15

1-نشأة مفهوم الصلابة النفسية: 15

2-تعريف الصلابة النفسية 16

3- الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية 16

4- أبعاد الصلابة النفسية 18

4-1-التحكم 18

4-2 –الالتزام 19

4-3-التحدي..... 19
5- خصائص الصلابة النفسية 20
5-1-خصائص أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة 20
5-2-خصائص أصحاب الصلابة النفسية المنخفضة..... 20
6-النظريات المفسرة للصلابة النفسية 21
6-1-نظرية كوبازا (1979Kobaza) 21
6-2-نظرية بارتون..... 24
7- أهمية الصلابة النفسية 25
الخلاصة 26
الفصل الثالث: جودة الحياة 28
تمهيد..... 28
1-المسار التاريخي لمفهوم جودة الحياة..... 28
2-تعريف جودة الحياة 30
3- أبعاد جودة الحياة 31
3-1-الصحة الجسدية..... 31
3-2- الصحة النفسية 31
3-3-العلاقات الاجتماعية..... 31
3-4-البيئة 31
4- مكونات جودة الحياة 33
5-مؤشرات جودة الحياة..... 33
5-1 المؤشرات النفسية..... 34

5-2-المؤشرات الاجتماعية..... 34
5-3-المؤشرات المهنية 34
6-معايير جودة الحياة في المقياس الحالي 34
6-1-معيار الصحة..... 34
6-2-المعيار الداخلي..... 35
6-3-المعيار الخارجي..... 36
7-نظريات جودة الحياة..... 38
7-1-المنظور المعرفي..... 38
7-1-1-نظرية لاوتن LAWTON THEORY (1996): 38
7-1-2-نظرية شالوك Schalok Theory(2004)..... 40
7-2-المنظر الانساني..... 40
7-2-نظرية رايفRYFF THEORY(1999)..... 41
7-3- المنظور التكاملي..... 44
7-3-1-نظرية أندرسونANDERSON THEORY(2003)..... 44
خلاصة..... 47
الفصل الرابع : الزواج والأسرة..... 49
تمهيد..... 49
1-تعريف الزواج والأسرة 49
2- معايير الزواج..... 51
4-خصائص الأسرة 52
5-دور الزوجة..... 52

1-5 أدوار المرأة والضغط النفسي 53
5-1-1-ضغوط تتعلق بهويتهن البيولوجية: 54
5-1-2-ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية: 54
6- أنواع الضغوطات التي تتعرض لها المرأة 55
6-1-الضغوط الأسرية 55
6-2-ضغط الزوج 55
6-3-ضغط العمل 56
7-أسباب التفكك الأسري وتصدع العلاقات العائلية 56
8-المراة الجزائرية في الأسرة المعاصرة 59
الخلاصة 60
الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة 62
تمهيد: 62
1-منهج الدراسة 62
2- حدود الدراسة 63
3-عينة الدراسة 63
4-الأساليب الإحصائية المستعملة 64
5-أدوات الدراسة 65
5-1-مقياس الصلابة النفسية: 65
5-2-مقياس جودة الحياة 70
خلاصة: 79
الفصل السادس : تحليل و عرض و مناقشة النتائج 81

1-الفرضيات: 81
1-1.الفرضية العامة:..... 81
1-2. الفرضيات الجزئية:..... 82
1-2-1 الفرضية الجزئية الأولى: 82
1-2-2: الفرضية الجزئية الثانية: 84
1-2-3: الفرضية الجزئية الثالثة: 86
1-2-4: الفرضية الجزئية الرابعة:..... 87
2-استنتاج عام: 88
قائمة المراجع:..... 92

فهرس الجداول:

الجدول	الصفحة
جدول رقم 01 مكونات جودة الحياة	33
جدول02 مجالات جودة الحياة حسب نظرية شالوك	40
الجدول رقم03: خصائص العينة حسب المستوى الاقتصادي	63
الجدول رقم04 : خصائص العينة حسب مكان الحضاري (الريف والمدينة)	64
الجدول رقم:05 يمثل توزيع البنود على الأبعاد	66
الجدول رقم:06 قيمة" ت "لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور	68
الجدول رقم07 قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث	69
الجدول رقم 08 معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق و طريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ	70
جدول 09 معامل" ثبات ألفا" لأبعاد مقياس جودة الحياة المختصر	74
الجدول رقم 10 معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه	75
جدول رقم 11 معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	76
جدول 12 عبارات مقياس جودة الحياة و تشبعاتها العاملية بعد التدوير	77
جدول (13) معامل الارتباط بيرسون	81
الجدول رقم (14) اختبار تحليل التباين anova للصلابة النفسية تعزى للمستوى الاقتصادي	83
الجدول (15) اختبار تحليل التباين anova لجودة الحياة تعزى للمستوى الاقتصادي	84
الجدول رقم (16) الفروق باستخدام اختبار " شيف"	85
الجدول (17) الاختبار " ت" لعينتين مستقلتين	86
الجدول (18) الاختبار "ت" لعينتين مستقلتين	87

فهرس الأشكال:

الجدول	الصفحة
شكل رقم 01 : التأثير المباشر للصلابة النفسية	23
شكل رقم02:التأثيرات غير المباشرة للصلابة النفسية	24
شكل 03: أبعاد جودة الحياة	32
الشكل 04 : جودة الحياة المدركة وفق مفهوم السمة البيئية	39

مقدمة

مقدمة:

يعيش الانسان اليوم حياة مليئة بالضغوط المختلفة ، هذا ما أثار فضول العديد من الباحثين النفسانيين الحديثين للبحث والاهتمام بصحة الفرد النفسية ، و يرجع كل هذا إلى ما يعرفه الوقت الحالي من تغيرات في كل المجالات ، اجتماعية ،ثقافية ، اقتصادية...، وهذا ما يؤثر بشكل أو بآخر على بناء الفرد وصحته النفسية ، هذا ما يدفع الفرد للبحث عن مصادر تمكنه من تحصين نفسه وإزالة الضغوط أو التعايش معها ، ومن أهم الأشياء النفسية التي تساعد الفرد على التوافق مع المواقف الضاغطة غلتي تعترض حياته هي الصلابة النفسية.

يرجع مصطلح الصلابة النفسية لعلم النفس الوجودي ، الذي يهتم ويؤمن بقدرة الانسان لإيجاد الهدف من الحياة التي يعيشها ، فهو ينمو مع الفرد منذ نشأته و يتأثر بالمؤسسات الاجتماعية.

توصل العديد من الباحثين إلى أن الصلابة النفسية تعد أسلوبا في الشخصية يرتبط بالمرونة والصحة الجيدة والأداء.

وتعرف في قاموس أكسفورد بأنها القدرة على الصمود والتعافي بسرعة .

ساعدت الكثير من البحوث في زيادة شرح مصطلح الصلابة النفسية وخصائصها وتأثيرها على مجموعة من المتغيرات التي يركز عليها علم النفس في بحوثه ودراساته ، وتعتبر جودة الحياة من أهم المتغيرات التي يمكن أن تتأثر و تؤثر في الصلابة النفسية للشخص، فمفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد يتغير من فرد إلى آخر، كما يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الأساسية لعلم النفس الإيجابي ، ومن الطبيعي أن كل الأفراد يرغبون في التمتع بحياة جيدة و ذلك من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد ، وتعتبر المرأة عنصرا مهما من بين هؤلاء الأفراد ، فهي تعتبر نصف المجتمع والاهتمام بها ودراسة المشكلات والقضايا التي تعاني منها فهذا يؤدي إلى الاهتمام بالمجتمع الذي تعيش فيه

وتشكل نصفه ، وقد لاقى مفهوم جودة الحياة الكثير من التعريفات من قبل الباحثين ، من بينهم فرانك فهو يعرفها بأنها :" حسن إمكانية توظيف إمكانات الانسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره الانسانية .(صندوق ،2014،ص30).

كما تناولها "كاظم و "منسي في تعريف آخر على أنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للموقف والاستفادة منه (مسعودي ،2015،ص205).

وحتى نتمكن من التفصيل والخوض في هذا الموضوع ، قسمنا البحث إلى فصلين ، جانب نظري و آخر تطبيقي ، أولا الجانب النظري يحتوي على ثلاثة فصول ،إلى جانب الفصل التمهيدي الخاص بالمدخل إلى الدراسة محتويا على الإشكالية و الأهداف وأهمية الدراسة ومصطلحاتها ، إضافة إلى الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الأول: يحتوي على الصلابة النفسية نشأتها والتعاريف المتوصل إليها ، النظريات المفسرة وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام ، التحكم، التحدي) ،كذلك خصائص الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية منخفضة ومرتفعة وفي الأخير عن أهميتها.

الفصل الثاني: مرتبط بجودة الحياة من حيث مسارها التاريخي ، وتعريفها وأبعادها إضافة إلى مكوناتها و مؤشراتها ، و تطرقنا أيضا إلى معايير جودة الحياة المتضمنة في المقياس الحالي ، مرورا بالنظريات وجودة الحياة في الجزائر و علاقتها بالصلابة النفسية.

الفصل الثالث: في هذا الفصل تناولنا الزواج والأسرة ومفهوم الاستقرار الزواجي مرورا غلى التوافق الأسري، ومعايير الزواج ومراحل تكوين الأسرة ومميزات الأسرة الجزائرية ودور الزوجة ، إضافة إلى أدوار

المرأة المتزوجة والضغوط النفسية وأسباب التفكك الأسري ، كما تحدثنا عن العوامل المؤثرة في السعادة الزوجية و المرأة الجزائرية في الأسرة المعاصرة ، والأهمية السيكولوجية للأسرة.

أما الجانب الثاني فهو الجانب التطبيقي ويحتوي على فصلين فصل للإجراءات المنهجية للدراسة ، من اختيار المنهج المناسب والعينة والأدوات المستخدمة وحدود الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة والفصل الأخير يتعلق بعرض ومناقشة النتائج.

الفصل الأول



مدخل إلى الدراسة

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

تمهيد:

يعتبر المدخل إلى الدراسة عنصرا مهما في أي بحث ، من خلاله يتم تحديد ما نريد التوصل إليه لاحقا ، وهي تتضمن المشكل المطروح إضافة إلى طرح الأهداف والأهمية المترتبة عن إجراء هذه الدراسة إضافة إلى الدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع والتي تعد نقطة بداية للدراسة الحالية.

1- الإشكالية:

يتصف وقتنا الحالي بالتغيرات السريعة في كل المجالات ، ومنه لم يعد التعرض للضغوطات النفسية والبيئة المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد ،بل هنالك متغيرات أخرى أكثر حدة وهي أهداف الفرد بغية تحقيق حاجاته وما يسعى إليه ، هذا ما يجعله يقيم مصدر الضغوط تقييم معرفي يدفعه لتبني طريقة معينة لمواجهة هذه الضغوطات ، ما بين الفاعلية والمرونة والجمود والسلبية ، ومنهم المرأة التي أصبحت تخوض هذه المعركة لتحقيق أهدافها والمحافظة على توافقها النفسي والاجتماعي ، داخل وخارج النسق الأسري .

إن المرأة المتزوجة تواجه الكثير من المواقف الضاغطة في حياتها ، والتي تحتوي على أحداث غير مرغوبة وتنطوي على الكثير من القلق والانزعاج في كل المجالات ، فتنعكس آثار تلك المواقف الضاغطة على شخصيتها ، إضافة إلى أن هذا العصر لم يعد يتميز بالحياة السهلة كما كان عليه في الماضي ،ويرجع ذلك لتعقد ظروف الحياة و ما طرأ عليها من تغيرات اجتماعية، ثقافية ،اقتصادية وتكنولوجية من الصعب ملاحقتها.(صندوق،2014،ص12).

حيث أصبح التعرض للضغوط من الأمور العادية والحتمية للوجود الانساني ، وأن شدة الضغوط واستمرارها وتأثيرها يرجع إلى بنية شخصية المرأة وكيفية تعاملها مع هذه الضغوط ، فهناك من لا تؤثر على حياتها النفسية والعقلية والجسمية وهناك العكس.(مسعودي محمد،2015،ص18).

ومتغير الصلابة النفسية من المتغيرات الواجب التحدث عنها عند وجود مقاومة للضغوط التي يتعرض لها الفرد ، فلا تكاد تخلو حياة الانسان من الضغوطات في كل المجالات ، منها الشخصية والعائلية و الاجتماعية أو حتى المهنية، يعود مصطلح الصلابة النفسية ل كوبازا التي توصلت إليه بهدف معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية ، رغم تعرضهم للضغوط، كما عرفها مخيمر 2001 أنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية للوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب (الساسي،2018،ص788).

فالصلابة النفسية تعتبر مرحلة يكتسبها الفرد بعد مروره بمجموعة من الضغوطات ما يجعله يتمتع بحياة إيجابية أو ما يسمى جودة الحياة من خلال المضمون والمكونات .

يرى "فرانك 2000 أن جودة الحياة هي حسن إمكانية توظيف إمكانيات الانسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه و مشاعره وقيمة الانسان ، كما أن جودة الحياة تعتبر من المتغيرات المؤثرة على حياة النساء المتزوجات والتي تشكل لهم قيمة للحياة في الحاضر والمستقبل ، فهم يسعون لتحقيق الرضا والسعادة في حياتهم الزوجية والأسرية ، طامحين في حياة راقية.

2- تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى النساء المتزوجات؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة)؟

3–فرضيات الدراسة:

- **الفرضية العامة:**

– توجد علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى النساء المتزوجات.

- **الفرضيات الجزئية:**

– توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى المستوى الاقتصادي.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى المستوى الاقتصادي.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة).

–توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة).

4- اهداف الدراسة:

- التنبؤ بالعلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى النساء المتزوجات.

- قياس الفروق بين مستويات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى المستوى الاقتصادي.

- قياس الفروق بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى المستوى الاقتصادي.

- قياس الفروق بين مستويات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى الإيطار الحضاري (الريف والمدينة).

- قياس الفروق بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى الإيطار الحضاري (الريف والمدينة).

5- أهمية الدراسة:

-تسليط الضوء على وجود علاقة بين متغير الصلابة النفسية و متغير جودة الحياة لدى النساء المتزوجات.

-تعود بالفائدة على النساء المتزوجات.

-استفادة الطلبة من البحث في البحوث العلمية الأخرى.

- توضيح بعض الأمور الغامضة لدى النساء المتزوجات.

6- تحديد مصطلحات الدراسة:

استخدمنا في بحثنا هذا جملة من المفاهيم التي يجب تحديد معناها من الناحية الإجرائية وهي كالتالي.

- **الصلابة النفسية:**

التعريف إجرائي هي الدرجة التي تحصل عليها المرأة المتزوجة عند تطبيقنا لمقياس الصلابة النفسية عليها، الذي أعد من طرف "كوبازا "وترجمه "عماد مخيمر2002 وقام ب"شير معمرية " بتقنينه على البيئة الجزائرية في 2011.

- **جودة الحياة:**

التعريف الإجرائي هي الدرجة المتحصل عليها من خلال الإجابة على مقياس جودة الحياة من قبل المرأة المتزوجة,

- **الأسرة والزواج:**

التعريف الإجرائي هي وحدة تتكون من الرجل والمرأة بطريقة منظمة بواسطة عقد شرعي ومدني لتكوين أسرة وإنجاب أطفال.

7- الدراسات السابقة:

- **الدراسة الأولى: دراسة زينب نوفل أحمد راضي (2008):**

وقد تمثلت هذه الدراسة في معرفة الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بكل من الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظة قطاع غزة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 100 أم من أمهات شهداء انتفاضة الأقصى ، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة ، كما تكونت العينة الفعلية من 361 أم ، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد ثلاثة استبيانات لقياس متغيرات الدراسة تتمثل في استبيان

الصلابة النفسية والالتزام الديني ، واستبيان المساندة الاجتماعية وتوصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الصلابة النفسية والالتزام الديني لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى تعزى لمتغير نمط الشهادة (شهيد، استشهادي،) ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للشهيد(أعزب، متزوج، ليس له أولاد، متزوج وله أولاد) ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم (ابتدائي ، متوسط، ثانوي، جامعي ، أمية)، كما توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى تعزى لمتغير الترتيب الولادي للشهيد (الأول، الأوسط، الاخير).

- **الدراسة الثانية : دراسة آلاء عبد الرحمن رفيق البشتاوي2016:**

المتمثلة في جودة الحياة وعلاقتها باختلاف أعراض الفصام لدى عينة من مراجعي عيادات الطب النفسي الخاصة، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة بأبعادها واختلاف أعراض الفصام لدى عينة من مراجعي عيادات الطب النفسي الخاصة في عمان ، وتكونت عينة الدراسة من 78 مريض فصام استخدم معهم قائمة الأعراض السلبية والإيجابية(PANSS) واستبيان جودة الحياة النوعية وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي دال بين أبعاد جودة الحياة وأعراض الفصام ، إضافة إلى العلاقة العكسية بين بعد الصحة الجسدية في مقياس جودة الحياة وبعد الأعراض الإيجابية من مقياس أعراض الفصام ، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين بعد البيئة في مقياس جودة الحياة وبين

الأعراض الإيجابية في مقياس أعراض الفصام، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة عكسية بين الأداء الكلي على مقباس جودة الحياة وأعراض الفصام الكلية، وبين بعد الصحة الجسدية في مقياس جودة الحياة والأعراض الإيجابية للفصام أ وان هناك علاقة عكسية بين بعد البيئة من مقياس جودة الحياة وبين الأعراض الإيجابية للفصام ، كما توصلت إلى أن بعد الصحة الجسدية والبيئة يفسران نسبة دالة إحصائيا من أعراض الفصام ، في حين اتضح أنه لا توجد علاقة دال بين بعد الصحة الجسدية والعلاقات الاجتماعية مع الأعراض السلبية.

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

- بعد تناولنا الدراسات السابقة تبين أنها تختلف في بعض النقاط وتتفق في البعض الآخر.

- من حيث الأهداف: الدراسات التي تناولت متغير كانت تهدف للكشف عن العلاقة التي تجمعه بالمتغيرات الأخرى ، ومدى تأثيره عليها وتأثره بها، وهنالك دراسات كانت تهدف لمعرفة مستوى ودرجات كل متغير.

- من حيث العينة : اختلاف عدد العينة وخصائصها وطبيعة مجتمعها وأهدافها.

- من حيث المنهج : كل باحث استخدم منهج يتناسب مع أهداف المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج التحليلي

- من حيث أدوات الدراسة : جميع الدراسات السابقة استعملت المقاييس المناسبة لقياس متغيرات الدراسة وهذا راجع إلى كل دراسة وطبيعة موضوعها.

– من حيث النتائج : اختلفت النتائج من دراسة إلى أخرى حسب طبيعة الموضوع والأهداف و أدوات البحث ومستوى ترابط المتغيرات ببعضها، إضافة إلى أن كل الدراسات توصل فيها الباحثون إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية أو موجبة ووجود الفروق.

ما يمكن قوله في الأخير عن هذه الدراسات السابقة ساعدتنا في تحديد معالم بحثنا بجزأيه النظري والتطبيقي ، واختيار المنهج والعينة المناسبة للبحث ، واختيار أدوات المعالجة الإحصائية المناسبة ، كما وفرت لنا عددا من المراجع التي تخدم الدراسة ، كذلك سنستفيد منها في تحليل ومناقشة نتائج بحثنا.

الفصل الثاني



الصلابة النفسية

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد:

مليئة هي حياة الانسان بالضغوطات المختلفة ، والتي لا يستطيع مواجهتها إلا إذا كان يتمتع بدرجة من المقاومة ، وفي وقتنا الحاضر كثرة الضغوطات ومخلفاتها السلبية ، أصبحت الكثير من الدراسات تركز على المتغيرات الداعمة لمواجهة المواقف الضاغطة ، ومن أهم هذه المتغيرات الصلابة النفسية والتي تعد من المفاهيم الحديثة أو هي جزء من مميزات والصفات النفسية لشخصية الانسان والتي تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة وفي هذا الفصل سنحاول التطرق لأهم عناصر هذه الأخيرة.

1-نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

كانت بدايته على يد الامريكية " كوبازا ،" وذلك عند إعداد رسالة الدكتوراه الخاصة بها ، في شيكاغو وأنهتها سنة1977 ، كذلك قام أريكسون بالتحدث عليها سنة 1983 فقام بالتحدث عن الدور المهم الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه الخاصية ، وذلك من خلال إشباع الحاجات الأساسية للطفل منذ صغره.

كما " زاكيا "و "تشمبرلين "إلى التركيز على دراسة المتغيرات النفسية المخففة للضغوط ، والتي تشير لوجود متغيرات نفسية مثل الصلابة النفسية والتي تؤثر في كيفية فهم الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية تفسيرها ومواجهتها.

أطلقت "كوبازا KOBAZA على مجموعة من الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوطStress-Resisnt Pepeoleمصطلح الصلابة النفسيةPsychological Hardiness ولم تغفل أنتي هل Auontihullلكوبازا دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة ، المساندة النفسية والاجتماعية، الدخل المرتفع، التدين ، الرعاية الطبية وهؤلاء الأشخاص الذين يتسمون

بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم ، ولديهم الالتزام اتجاه الأخلاق والقيم، كذلك لديهم القدرة على التحدي فهم يعتبرون التحدي اختبار لطلباتهم وليس تهديدهم (الطاهر،2016،ص121).

2-تعريف الصلابة النفسية:

2-1-لغة:

هي الصلب أي الشديد ، صلب الشيء صلابه، هو صَلْب وصُلْب أي شديد (ابن منظور،1999،ص297).

2-2 -اصطلاحا:

تعريف "كوبازا "KOBAZA1979) بأنها عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر وحل المشكلات وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والتحدي والقدرة على التحكم في شؤون الحياة(عبيرة،2017،ص09).

- يعرفها "فناكس Funiks "(1992)على أنها سمة عامة في الشخصية تعمل خبرات البيئة المتنوعة – على تكوينها وتنميتها منذ الصغر.(مهري،2017،ص186-187).

3- الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

3-1-الصلابة النفسية والصحة:

يرى "كونرودا Kondroda " أن الصلابة النفسية ممكن أن تساعد في استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي ، كما أظهر" سميثSmeth " دراسته للأشخاص ذو الصلابة النفسية المرتفعة هم اكثر مقاومة للأمراض الناتجة عن تأثير الضغط بسبب الطريقة الادراكية التكيفية، وما نتج عنها من انحدار

في المستوى التحفيزي الفيسيولوجي ، كما لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك ذوي الصلابة النفسية المنخفضة والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي ، والتي تعود إلى التفاؤل وهي سمة تقي من آثار الجسدية المتعددة للضغط.

3-2 الصلابة النفسية وقوة الأنا:

تعتبر قوته أساسية في الصحة النفسية و تشير إلى التوافق مع الذات والمجتمع والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا ، ويرى أيو ندى 2007 أن هناك تداخلا بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الانا مع بعضهما، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم الصلابة النفسية اتجاه الأحداث الضاغطة ، وأن الصلابة النفسية تعمل جاهدة لوقاية الفرد من الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة. (راضي،2008،ص43).

3-3 الصلابة النفسية والفاعلية الذاتية:

يعرفها" باندورا" 1982Bandura على أنها اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره وتمكنه وقيمته الذاتية مما يعطيه شعورا بالثقة بالنفس ، والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في أمور حياته ، وتصبح الفاعلية الذاتية مؤشرا لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بثقة وتمكن واقتدار والوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكين الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته.(راضي،2008،ص44).

3-4-الصلابة النفسية والمجموعات:

أشا"ب بيجيبر Pejeber "في دراسة استطلاعية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة وأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية(عودة،79،2010).

3-5-الصلابة النفسية والتكيف:

للصلابة النفسية تأثير على قدرة التكيف ، فالأفراد الذين يمتلكون الصلابة النفسية المرتفعة لهم كفاءة ذاتية أكثر ، ولهم قدرات إدراكية تمكنهم من إدراك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ، ولهم استجابات تكيفية أكثر، ويرى م"اكفارين Makvaren "أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى تزاحم الأفكار و الضيق ليس فقط لحدة الصدمة ولكن تعود أيضا إلى قائمة أخرى من المتغيرات من التجارب الصادمة السابقة، فحين يتعرض الفرد للأفكار المتطفلة الناتجة عن الضغط الصادم، فإن خصائص الشخصية توفر الدعم الاجتماعي تتفاعل وتتوسط في التخفيف من الأثر.(عودة،2010،ص78).

3-6- الصلابة النفسية وتقدير الذات:

يرى "لازاروس Lazarus " أن تقدير الفرد للحدث الضاغط وتقديره لكيفية مواجهته له يتوقف على تقدير الفرد لذاته ، كما أن الدفء الوالدي يؤدي إلى اعتقاد عام في قيمة الفرد وكفايته واقتداره مما يجعله أكثر قوة على مواجهة الضغوط بينما إدراك الرفض والعقاب يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن والكفاية مما يجعل الفرد يبالغ في تقدير المخاطر الكامنة في الموقف وفي نفس الوقت يقلل من شأن قدرته على مواجهتها مما يجعله قلقا ، وهذا بدوره ينعكس على تقديره للأحداث ولنفسه.(راضي، 2008،ص47).

4- أبعاد الصلابة النفسية :

4-1-التحكم:

حسب "كوبازاKobaza "هو قدرة الفرد على التحكم فيما يعترضه من أحداث في الحياة اليومية وقدرته على تحمل مسؤوليته الشخصية.

وتبين صابغ 2013 أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي البدء والإدراك والفعل ، فيبدأ الفرد في التعامل مع موقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب اتجاهه ، فإذا كان هذا القرار يهدف إلى تغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة الإدراك أو المعرفة للموقف والتي تعني فهم الفرد التام له ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تمنع التعامل معه ،حيث أن تحديد الفرد لقدراته و مصادره الذاتية تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيرا مرحلة الفعل واتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد اتجاه الأحداث الضاغطة للقضاء عليها.(عوان،2015،ص19).

4-2 -الالتزام:

الالتزام يكشف عما هو مهم وله معنى للفرد ويمكن أن نعرف من خلاله عدد الأفكار التجريدية ، والتي تمتد إلى غايات محددة ، وتحدد موضع التهديد ، كما أنه يمكن التعبير بالميل للمشاركة في مقابل الاغتراب ، لأن نقص الالتزام يظهر في صورة الاغتراب.(عوان،2015،ص19).

فالالتزام يشير إلى نوع من أنواع التعاقد النفسي والوفاء الإيجابي ، الذي يتمتع به الفرد اتجاه نفسه وآخرين في تحقيق الأهداف و بما يعود عليه وعلى من حوله بالفائدة.

4-3-التحدي:

تعرف" كوبازا"Kobaza 1979" بأن التحدي هو اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي وحتمي لابد منه للارتقاء أكثر من كونه متطلب لأمنه وثقته بنفسه وسلامته (عوان،2015،ص19). والتحدي هو كل ما يطرأ على حياة الفرد من متغيرات يدفع الفرد على الاستمرار في الحياة والقدرة على التعامل مع الضغوط والأزمات ، كما يعتبر إدراك الفرد لجميع التغيرات التي يتعرض لها في مختلف جوانب الحياة أمر طبيعي ، ولابد أن يكون يتمتع بقدر من المثابرة ، وقدرة على التحمل ،والتحدي بعيدا عن الخوف.

5- خصائص الصلابة النفسية: تنقسم إلى نوعين:

5-1-خصائص أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت "كوبازا "من خلال دراستها 1997-1983 وكذلك مادي و آخرون أن من أهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة متمثلة في وجود نظام فيهم ديني لديهم يحميهم من الانحراف ومن الأمراض والإدمان، وكذلك وجود أهداف في حياتهم ، ويتميزون بمساندة الآخرين عند حاجتهم لهم ، بالإضافة إلى النشاط والمثابرة وبذل الجهد وقدرتهم على التحمل وعملهم تحت تأثير الضغوط ، والقدرة على الإنجاز والإبداع والصمود والمقاومة والتجديد والارتقاء وتحقيق ذواتهم.

كما أوضحت ر"انيا زينب "2008 أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بالصبر المترسخ في الذات مع تحمل المشقة ، والحكمة والمرونة في اتخاذ القرارات ، وعدم فقدان التوازن في الأزمات ، والاحتفاظ بالهدوء والثبات في أقس وأشد المواقف والظروف ، ولديهم القدرة على وضع الخطط لحل المشكلات والالتزام بالمبادئ والمعتقدات والقيم وعدم التخلي عنها والتكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، والتحكم في الانفعالات والغضب وضبط النفس ، ويتميزون بالمبادرة لحل المشكلات التي تواجههم .(بوشكيمة،215،ص200).

مما سبق نستنتج أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بالضبط الداخلي ،الصمود ، والمقاومة على اتخاذ القرار وإنجاز الأعمال ، والتمكن من مواجهة الضغوط والتكيف والسيطرة على أنفسهم ، إضافة إلى التمسك والالتزام بمبادئهم.

5-2-خصائص أصحاب الصلابة النفسية المنخفضة:

أشار" سيد الحسين "(2012) إلى أن أصحاب الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون بعدم القدرة على المشقة وعدم الصبر وتحمل المسؤولية ، وقلة المرونة وصعوبة اتخاذ القرار ، وعدم القدرة على

التحكم الذاتي وفقدان التوازن ، يلجِون للهروب بدل مواجهة الأحداث الضاغطة والتجنب وسرعة الغضب ، الحزن الشديد والميل للاكتئاب والقلق ولا يملكون قيما معينة.(بوشكيمة،2015،ص201).

وقد وجدت "رودوالت "و" زون 1989t,Zone"Rhodewal أنه عند إجراء مقارنة بين الأشخاص الذين يتمتعون بصلابة نفسية مرتفعة مع أولئك الذين يتمتعون بصلابة نفسية منخفضة أن الفئة الأولى تنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها بعكس الفئة الثانية التي تنظر إليها بسطوية، كما وجد" باجان 1990Pagan" أن طلاب من كلية الطب ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يرون أن خبراتهم الأكاديمية تثير لديهم التحدي أكثر من أنها تشكل لهم تهديدا على النقيض من زملائهم ذوي الصلابة النفسية المنخفضة.(بوشكيمة،2015،ص202).

مما سبق نستنتج أن أصحاب الصلابة النفسية المنخفضة يتمتعون بضبط داخلي منخفض وعدم الثقة في النفس و تحقيق الأهداف ، الهروب وعدم المواجهة والقلق ، إضافة إلى عدم التفاعل بإيجابية وحياتهم مملوءة بالروتين لا تجديد فيها يميلون في التفاعل مع بيئتهم ولا يملكون قناعات ومبادئ محددة.

6-النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

6-1-نظرية كوبازا (1979Kobaza):

قامت "كوبازا" بتقديم مصطلح الصلابة النفسية للمرة الأولى وذلك عام 1979 في مقابلة لها تحت عنوان "أحداث الحياة الضاغطة، الشخصية والصحة، تحقيق الصلابة النفسية" وحسبها فإن تعرض الأفراد للضغوطات أمر حتمي ، فحياة الأفراد مليئة بالصعوبات والعقبات إضافة إلى الظروف الصعبة.

وقامت "كوبازا" بصياغة نظريتها في الصلابة النفسية من خلال الدراسات التي أجرتها وكان هدفها معرفة التغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية بالرغم من تعرضهم للضغوطات ، فقامت بإجراء دراستها على مجموعة مختلفة من بينهم شاغلي

المناصب الإدارية والمحامين و رجال الأعمال ، وكان هدف الدراسة هو معرفة أثر الصلابة النفسية في تخفيفي وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية وقد طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية من أعدادها ، ومقياس أحداث الحياة الحرجة من إعداد هولمز و راهي ، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية ومقياس مصدر الضبط ، ومقياس الاغتراب عن الذات و مقياس الأمن ، فتوصلت إلى النتائج المتمثلة أن الصلابة النفسية بأبعادها لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة فقط بل تمثل مصدر الصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه هذه الأحداث في الصحة الجسمية.

قامت" كوبازا "باقتراح نظرية في مجال الوقاية من المرض النفسي والجسمي ، بعد أن لاحظت أن بعض الناس لهم القدرة على تحقيق ذواتهم رغم تعرضهم للإحباط والضغوطات ، والكثير من الأفراد لا يمرضون بسبب تعرضهم للضغط النفسي وكانت فرضيتها تتمحور حول أن السبب الكامن وراء ذلك هو الصلابة النفسية.

ومن خلال الدراسات التي أجرتها "كوبازا" توصلت إلى مجموعة من النتائج التي ساعدتها على صياغة نظريتها في الصلابة النفسية وتتمثل في:

-إن التعرض لأحداث الحياة أمر حتمي لتطور الفرد ونضجه الانفعالي والنفسي والاجتماعي.

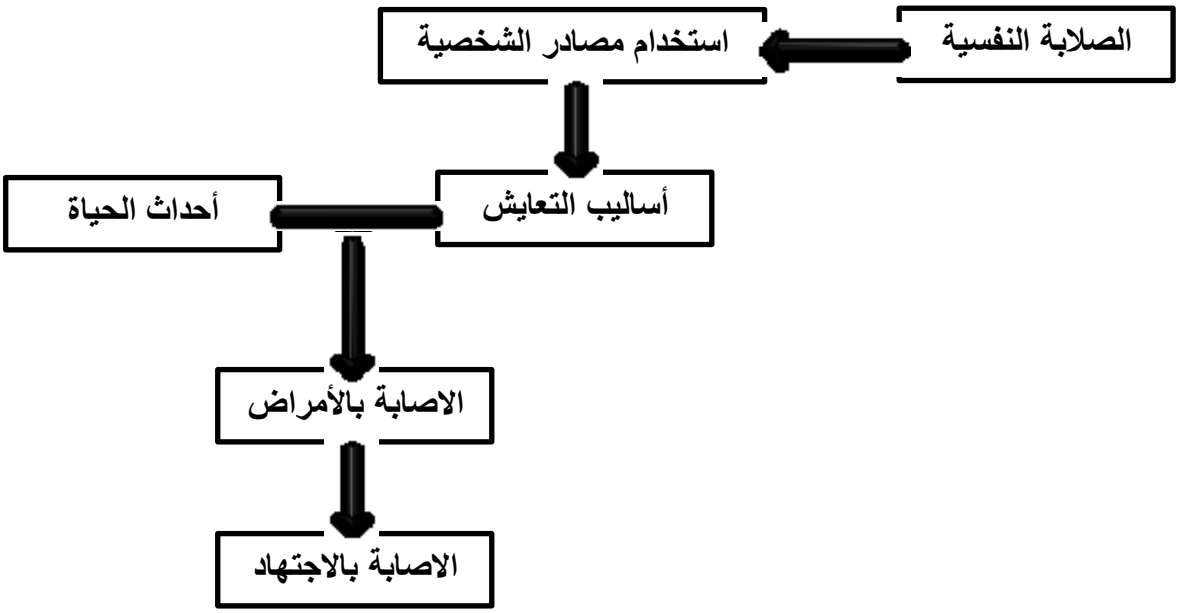
-أن الشخصية التي تتمتع بالصلابة النفسية لها مستوى عال من القدرة على تحمل المشقة والآلام والصمود والتعامل مع ضغوط الحياة.

- الصلابة النفسية مكتسبة أكثر من كونها فطرية.

ولقد أدرجت " مجموعة من المتغيرات التي تساعد في ظهور الصلابة النفسية وتتمثل فيما يلي:

- الوراثة.
- التدين.

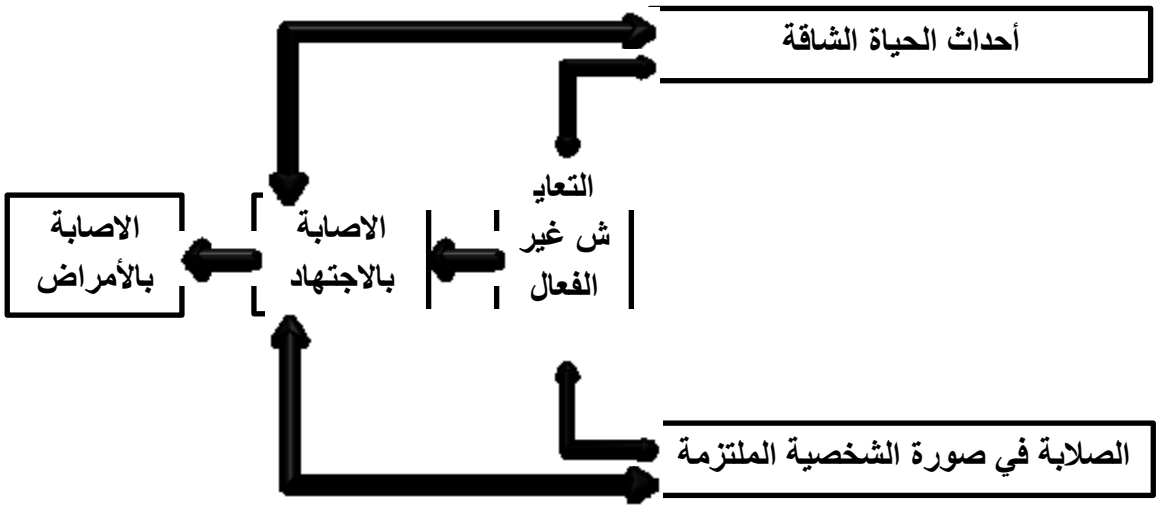
- الدعم النفسي والاجتماعي.
- المستوى الاقتصادي المرتفع.
- الرعاية الطبية.
- التعلم الاجتماعي.
- النموذج الإيجابي.



شكل رقم 01 : التأثير المباشر للصلابة النفسية

(هلكا ،2016،ص22)

كما أشارت أنه يوجد تأثيرات غير مباشرة على الصلابة النفسية ولخصتها في مخطط يتضمن أحداث الحياة الشاقة وما تحمله من أعباء تؤثر على حياة الأشخاص ، كما أنها تسبب الكثير من التأثيرات السلبية وغير المرغوب فيها على الحياة النفسية وكذا الجسدية للأفراد.



شكل رقم02:التأثيرات غير المباشرة للصلابة النفسية

(هلكا،2016،ص22)

6-2-نظرية بارتون :

شارك "بارتون "بكثير من الدراسات التي ساهمت في تطوير نظرية الصلابة النفسية واستند على كل من نظرية كوبازا و مادي وتبنى المفاهيم المرتبطة بها.

كان مبد"بارتون "هو أن الأفراد يعملون في بيئات صغيرة و معقدة وهذا ما يؤدي إلى مستويات متفاوتة من الضغط النفسي ، والتي بدورها تؤدي إلى إصابة الكثيرين بمشكلات صحية ومهنية، وبالمقابل يبقى آخرون أسوياء صامدين تحت الضغط النفسي .

كما يؤكد "بارتون "أن الصلابة النفسية تعد سمة من سمات الشخصية التي تميز الأشخاص الذين يحافظون على صحتهم تحت الظروف الضاغطة نفسها ، فالأشخاص المتمتعون بالصلابة النفسية لهم حس قوي بالحياة، وشعور أكبر بالسيطرة والالتزام ، كما أنهم أكثر تقبل للتغيير.

ويضيف" بارتون "أن الأفراد ذوي المستويات العالية من الصلابة النفسية يظهرون التزاما أكبر ، ويمتلكون حسا عاليا بالالتزام اتجاه الحياة والعمل ، وينخرطون بنشاط في الأحداث التي تجري حولهم،

وهذا يعني أن الحياة بالنسبة إليهم ذات معنى وذات و ذات قيمة ، كذلك يتميزون بالتحكم وهو الاعتقاد في القدرة على الاختيار والتأثير في المستقبل ، إلى جانب التحدي وهو اتجاه للتغيير في الحياة باعتبارها أمرا ممتعا ، ويستمتعون بالمواقف الجديدة والتحديات يمتلكون الحماس والدافعية الداخلية، وقد أكد" بارتون "وجود خصائص نفسية تساهم في إيجاد الصلابة النفسية وتعزيزها، إلى جانب عوامل أخرى تؤثر على الطريقة التي يتصرف بها الأفراد ويستجيبون للمواقف ، ويمكن تصنيف هذه العوامل إلى عوامل فردية مثل الخلفية الاجتماعية ، الظروف الأسرية، شخصية الفرد وخبراته ، مستوى الذكاء والصحة الجسمية، إضافة إلى عوامل مرتبطة ببرامج التربية والتدريب التي تؤثر في الأفراد بطرق متعددة، إلى جانب عوامل مهنية وتنظيمية ومجتمعية.(هلكا،2016،ص25).

ويعتبر "بارتون "أن الصلابة النفسية عامل وقائي ضد الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي ، وهذا ما اتفق العلماء على تسميته "بسيكولوجية الصلابة النفسية"Psychobiology of Hardiness " لأن الضغط النفسي الاجتماعي عامل خطر لنشأة المشاكل الصحية وتطورها.

7- أهمية الصلابة النفسية :

-للصلابة النفسية أهمية كبيرة في حياة الفرد لأنها عامل وقاية للإنسان من آثار وضغوطات الحياة المختلفة ، كما تجعل الفرد أكثر مرونة وقابلية للتغلب على مشاكله، كما تعتبر عامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

- وتتفق "كوبازا" مع "فولكمان" و لازاروس في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه ، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته ، كما تؤثر أيضا في تقييم الأفراد لأساليب المواجهة وهي الأساليب التي يواجه بها الأفراد الحدث

الضاغط مواجهة المشكلات، الهروب ، التجنب ، تحمل المسؤولية ، البحث عن المساندة الاجتماعية ، التحكم الذاتي.(البازجي ،2011،ص39-40).

– ويبين القطراوي 2013 أن هنالك علاقة إيجابية وطيدة بين الصلابة النفسية والصحة، حيث أنه من الممكن للصلابة النفسية أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي ، وأن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض ، خاصة أن الأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما ينتج عنها من انحدار في المستوى التحفيزي غير بيولوجي ، وأن لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك ذوي الصلابة النفسية المنخفضة والصلابة التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شأنها أن تقينا من آثار الجسدية المتعددة للضغط . (عوان،2015،ص14).

ومما سبق التطرق إليه فيما يخص أهمية الصلابة النفسية نستخلص بأن أهميتها لا تتوقف عند التقبل للتغيرات والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأحداث بل تتعدى ذلك إلى تمكين الفرد على إيجاد حلول مناسبة وسوية تمكنه من الوصول غلى الامان.

الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى نشأة الصلابة النفسية التي بدأت على يد كوبازا التي تعتبر من أول الباحثين فيها، بعدها تطرقنا إلى تعريفات مختلفة عنها ، إضافة إلى علاقة الصلابة النفسية ببعض المصطلحات النفسية وأبعادها المختلفة ، كذلك قمنا بتوضيح خصائص الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة مرورا بالنظريات المفسرة لها ، وفي الأخير تحدثنا عن أهمية الصلابة النفسية.

الفصل الثالث



جودة الحياة

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد:

عرف مصطلح جودة الحياة الكثير من الاهتمام من طرق الباحثين والمفكرين ، وكان ظهور هذا المفهوم من أجل أن يشمل مفهوم الصحة النفسية وكذلك التوافق بالتماشي مع النظرة الإيجابية للحياة والتي يتضمنها علم النفس الإيجابي ، كما ارتبط مصطلح جودة الحياة بمفهوم الرضا ، ومفهوم جودة الحياة الزوجية ، كما تجلى مفهوم علم النفس الصحة والذي يشمل مجمل الإسهامات العلمية والتعليمية والمهنية لعلم النفس ، والتي تهدف إلى الارتقاء بالصحة والمحافظة عليها ، والوقاية من المرض وعلاجه وتحديد المشكلات المرتبطة بأسباب المشكلات الصحية ، وفي هذا الفصل سوف نتطرق لأهم العناصر في هذا المجال.

1-المسار التاريخي لمفهوم جودة الحياة :

جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية التطبيقية ،وفق المعايير التي يعتمد ها الأفراد ، والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة ،ى والصحة النفسية والجسمية والمعتقدات الدينية والظروف الاقتصادية والقيم الحضاري (الريف والمدينة)ة والثقافية ، التي يحدد منم خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة.(كيسة، 2015،ص64).

استخدام مصطلح جودة الحياة كان في البداية مقتصرا على الأبحاث العلمية المبنية على حياة المرضى ودام ذلك فترة طويلة ، وأول استخدام لمصطلح جودة الحياة كان في الفلسفة الإغريقية ، وافتراض أرسطو أن السعادة مشتقة من الفعالية ونشاط الروح وبالتالي تحقيق حياة سعيدة.

في الوقت الحالي قام أعضاء منظمة الصحة العالميةWHO عام 1947 باقتراح مفهوم ضمني لجودة الحياة ووجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية عندما تم تعريف الصحة على أنها: "حالة صحية جيدة تشمل الجوانب الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية وليس بالضرورة غياب المرض"، وبقي هذا المصطلح إلى 1978 قامت "WHO "بتوسيعه ووضحت بأن للأفراد حق في الرعاية النفسية وجودة حياة كافية ، بالإضافة إلى الرعاية الفيزيولوجية.

سنة 1975 بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة QQL، وأصبح جزء من المصطلحات الطبية المستخدمة ، وبدأ استخدامه بصورة منهجية ومنظمة في أوائل الثمانينات عندما تم استخدام هذا المصطلح على مرضى الأورام ، لما واجه الأطباء مشكلة العلاج لمرضى السلطان كان ذة تكلفة عالية ، وذلك بغرض زيادة المدى المتوقع لعمر هؤلاء المرضى.

قدمت جودة الحياة مساهمة فعالة في الأبحاث المتعلقة بالعناية بالمرضى.(كيسة،2015،ص65).

وزاد اهتمام الباحثين بهذا المصطلح منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين ، فمن خلال الدراسة الاستكشافية لكل "من بيشوبا ""وشيين "و "ميلر" سنة2002 ،اعتمدوا في الدراسة الاطلاع على كل الأبحاث المتعلقة بموضوع جودة الحياة خلال 42 سنة مضت فتوصلوا أنه يوجد ما يلي:

- 20 بحث من سنة 1980 إلى سنة 1990.
- 138 بحث من سنة 1990 إلى غاية 1995 .
- 360 بحث من سنة 2000 إلى سنة 2005.

2-تعريف جودة الحياة:

2-1-لغة:

يرتبط مفهوم الجودةQUALITY بالكلمة اللاتينية QUALITASوهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الإتقان والدقة(مشري،2014،ص224).

ونفس المعنى وطبقا لابن منظور فالجودة أصلها الفعل الثلاثي "جود" والجيد نقيض الرديء وجاد بالشيء جودة ، وجودة أي صار جيدا.(ابن منظور ،1997،ص19).

2-2 اصطلاحا:

جودة الحياة حسب قاموس أكسفورد الدرجة العالية من النوعية والقيمة ، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة والجدال لا، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزون بين الجودة العالية والجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين نوعين من الجودة.(مشري،2014،ص224).

ويعرفها جسام على أنها درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه مظاهر الحياة المختلفة، ومدى سعادته بالوجود الانساني وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة كما أنها تحتوي على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته والعوامل الخارجية مثل التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي ، ومدى إنجاز الفرد للمواقف.(مبارك،ص72).

3- أبعاد جودة الحياة: وهي كالتالي:

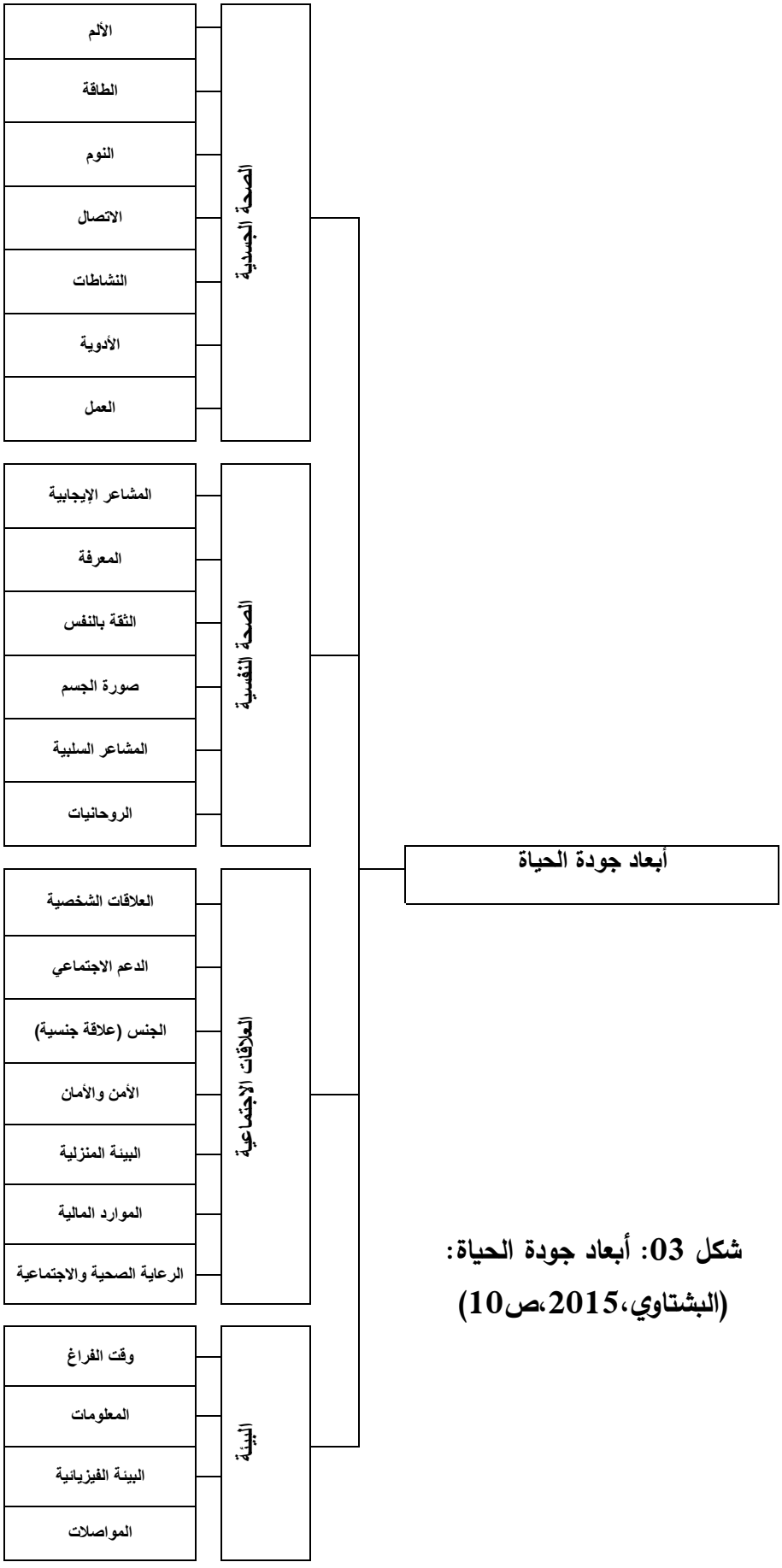
3-1-الصحة الجسدية: هي حالة من الاتزان البدني والفيزيائي للجسم.

3-2- الصحة النفسية: يكون فيها الفرد متوافق سواء من الناحية النفسية ، الشخصية والاجتماعية والانفعالية مع نفسه ومع آخرين ، مع امتلاك القدرة على تحقيقي الذات.

3-3-العلاقات الاجتماعية: قدرة الفرد على تكوين علاقات مع آخرين والاستمرار بها.

3-4-البيئة:

يرى "أبو دلو "2009 أنها جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في الشخص منذ بداية نموه ، وتستمر في التأثير على نشاطه حتى اللحظات الأخيرة من حياته ، حيث تؤثر في تكوين الشخصية وأنماط السلوك والأساليب التي يعالج بها المواقف الحياتية التي تؤثر عليه مباشرة ، حيث أن التأثير الإيجابي للبيئة يمثل شرطا للنمو النفسي للفرد.



شكل 03: أبعاد جودة الحياة:

(البشتاوي،2015،ص10)

4- مكونات جودة الحياة :

وتتمثل في المكونات الأساسية الثلاثة:

4-1-احساس الفرد الداخلي المرتبط بالانفعالات والرضا عن الحياة الفعلية.

4-2-قدرة الفرد على فاعلية الذات والتزام بمختلف الأدوار الاجتماعية.

4-3-الاستفادة من المصادر الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية والمادية وتوظيفها بشكل إيجابي.

جدول رقم 01 مكونات جودة الحياة (العمري،2018،ص20)

	على المستوى الشخصي	على مستوى المجتمع
شخص نوعي (الإحساس)	كيف يتغير الشخص اتجاه نفسه وحالاته	كيف يتغير الشخص اتجاه مجتمعه وقدرته على المشاركة والتأثير في قرارات المجتمع نحو جودة الحياة
موضوعي كمي(الحالات)	الحالات الوظيفية مثل التعليم	الحالات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية والكفاءة الحكومية

5-مؤشرات جودة الحياة:

تحدد من خلال عدة عوامل كم تختلف من شخص إلى آخر ، وذلك حسب ما يراه من معايير لتقييم حياته، وتتمثل مؤشرات جودة الحياة حسب بعض الباحثين في:

1- قدرة الفرد على التفكير واتخاذ قراراته.
2- قدرته على التحكم.

3- التمتع بالصحة الجسمية والعقلية.

4- يتمتع بمعتقدات دينية.

5- يكون له قيم حضارية وثقافية.

5-1 المؤشرات النفسية:

تتضح في درجة شعور الفرد بمشاعر القلق والاكتئاب ، أو شعوره بالسعادة والرضا.

5-2-المؤشرات الاجتماعية:

تتجلى في قدرة الفرد على تكوين علاقات شخصية ، وممارسته لمختلف الأنشطة الترفيهية والاجتماعية.

5-3-المؤشرات المهنية:

وتتبلور في رضا الفرد عن مهنته ، وسهولة تنفيذ المهام ، وتوافقه مع واجبات عمله.

6-معايير جودة الحياة في المقياس الحالي:

6-1-معيار الصحة :

6-1-1-الصحة البدنية:

هو مقدار ما يتمتع به الشخص من صحة جسدية جيدة، تخلو من الأمراض الجسدية والعضوية، والرضا على المظهر الخارجي التمتع بالنشاط.

6-1-2-الصحة العقلية:

هي مقدرا ما يتمتع به الفرد في القدرة على حل مشكلاته واتخاذ القرار بنفسه وامتلاك الأفكار العقلانية.

6-2-3-الصحة الانفعالية:

المشاعر والانفعالات الإيجابية من الفرد لذاته ونفسه، واتجاه الآخرين من الأشخاص والموضوعات والمواقف في حياة الفرد والتي تجعله يشعر بالرضا عن الحياة والسعادة.

6-2-المعيار الداخلي:

6-2-1 -الصلابة النفسية:

هي صمود الفرد أمام ما يعترضه من صدمات وضغوطات الحياة المختلفة مع إدراكه أنه يمتلك الإمكانيات النفسية والعقلية والاجتماعية التي تساعده في مواجهتها.

6-2-2-الثقة بالنفس :

حسب "جيلفورد "فإن معايير الثقة بالنفس تتمحور في الشعور بالكفاية وتقبل الآخرين والثقة بالنفس ، فالثقة بالنفس هي شعور الفرد بقدرته على مواجهة الضغوطات والعقبات ، واجتهاده في تحقيق رغباته وتقبله للآخرين واحترامهم.

6-2-3-السلوك التوكيدي:

هو تعبير الفرد عن آرائه سواء كانت متوافقة أو مختلفة عن الآخرين ، وكذلك الإفصاح عن المشاعر الإيجابية والسلبية اتجاه الآخرين والدفاع عن حقوقه.

6-2-4 -الرضا عن الحياة:

جملة من المشاعر الإيجابية تكون معبرة عن قناعة الفرد بما يملكه من إمكانيات شخصية ، وأسرية ومهنية، واجتماعية والتي تنعكس في تكرار حدوث الانفعالات السارة.

6-2-5-السعادة:

هي التي يوازن فيها الفرد بين المشاعر السلبية والإيجابية ،ليتغلب بمشاعر السعادة على الجانب السلبي.

6-2-6-التفاؤل:

هو اعتقاد الفرد أن أفضل الأشياء و أحسنها سوف تحدث ، وابتعاد عن النظرة السوداوية ، وأن الخير دائما يهزم الشر.

6-2-7-الاستقلال النفسي:

وهو عدم الاتكالية واعتماد الفرد على نفسه في أداء مهامه وما هو مكلف وملزم به ، كما أنها القدرة على إشباع جميع حاجاته النفسية والبيولوجية دون الاعتماد على آخر.

6-2-8-الكفاءة الذاتية:

هي جملة من المعتقدات المترابطة لإنتاج مجموعة من الوظائف المتعلقة بالضبط الذاتي لعمليات التفكير والحالات غير البيولوجية والانفعالية.

6-3-المعيار الخارجي:

6-3-1-الإنتماء :

الشعور بالانتماء يحقق حفاظ الفرد على تماسك المجتمع ، ودعم الروابط الاجتماعية بين أفراده، وارتباط الفرد بالأفراد المحيطين به ، سواء من الأصدقاء أو الأهل.

6-3-2-العمل:

وهي الوظيفة أو النشاط الذي يبرز الفرد من خلاله قدراته في الأداء العقلي أو الجسدي ، كل حسب مهنته بما يساعد على إشباع الحاجيات الأولية الضرورية له و لأسرته ،كما أنها تساعد الفرد في تحقيق مكانته الاجتماعية.

6-3-3- المهارات الاجتماعية :

المهارات الأدائية والسلوكيات التي تعبر عن التفاعل الإيجابي مع الآخرين كما تساعده على ضبط الانفعالات وقبول الرضا وذلك في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي.

6-3-4-المساندة الاجتماعية:

هي الدعم المادي والعاطفي الذي يتلقاه الفرد من الآخرين سواء الأسرة أو الأصدقاء وما يقابل ذلك الدعم من قبول ورضا من الفرد ليتقبله.

6-3-5-المكانة الاجتماعية:

هي قدرة الفرد إلى الوصول إلى مكانة عالية في مجتمعه وذلك عن طريق العمل والدراسة والنشاطات الاجتماعية المختلفة ، إضافة إلى التزامه بقيم المجتمع الذي يعيش فيه.

6-3-6- القيم الخلقية والدينية والاجتماعية:

وهي المبادئ والقواعد والمثل العليا الدينية والخلقية والاجتماعية التي يؤمن بها أفراد المجتمع ، ويتفقون عليها ، ويسندون إليها تصرفاتهم والتي من خلالها يمكن الحكم على قدرة الفرد في الالتزام بتلك المعايير والقيم والضوابط الدينية والخلقية والاجتماعية وعدم الخروج عنها ، والالتزام بالأوامر والنواهي والتعليمات والقواعد الاجتماعية ، وذلك للحصول على الرضا والقبول الاجتماعي من الآخرين ، وقدرته

على إقامة علاقات طيبة إيجابية مه أفراد المجتمع بما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم.(شقير،2009،ص12).

7-نظريات جودة الحياة:

تعود النظريات التي خاضت في جودة الحياة وسنذكرها فيما يلي:

7-1-المنظور المعرفي:

يعتمد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياةعلى فكرتين هما:

-طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد شعوره بجودة عالية.

-العوامل الذاتية تعتبر الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجوة الحياة.

وانطلاقا من هذا ظهرت نظريتان حديثتان لتفسير مفهوم جودة الحياة:

7-1-1-نظرية لاوتن LAWTON THEORY (1996):

قام لاوتن LAWTON (1996)بتوضيح فكرته عن جودة الحياة كالتالي:

أ-الظرف المكاني:

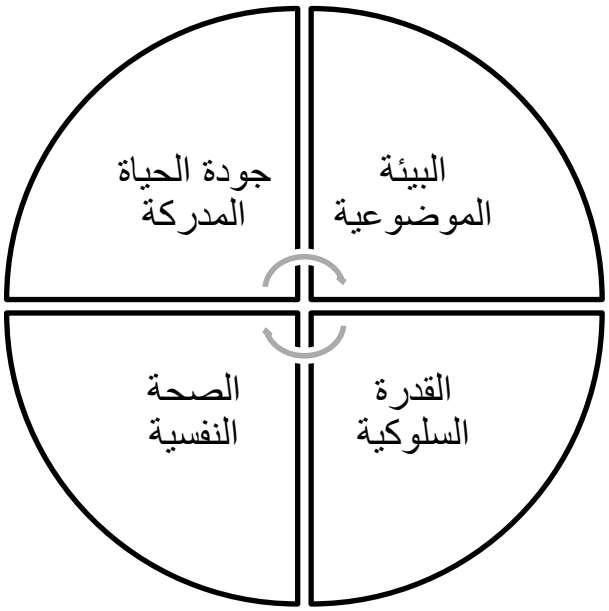
يعتبر أن للبيئة المحيطة تأثير على الفرد في مستوى إدراكه لجودة الحياة ، كما أن لطبيعة البيئة في الظرف المكاني تأثيران ، الأول مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة ، و الآخر تأثير غير مباشر وذلك لأنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضى الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

ب- الظرف الزماني:

-يعتبر إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة الحياة أكثر إيجابية كلما تقدم في العمر ، لأنه يصبح أكثر سيطرة على ظروف بيئته.

– مخطط يمثل أثر الطبيعة البيئية على إدراك الفرد لجودة الحياة و تأثير قدراته السلوكية والصحة النفسية بهذا الأثر.

الشكل 04 : جودة الحياة المدركة وفق مفهوم السمة البيئية(بوعمامة،113،2017)



7-1-2-نظرية شالوك Schalok Theory(2004):

قام "شالوك "2004 بتقديم تحليل مفصل لمفهوم جودة الحياة على أنه مكون من ثمانية مجالات وكل مجال له ثلاثة مؤشرات .

جدول02 مجالات جودة الحياة حسب نظرية شالوك: (بوعمامة ،2017، ص113)

المجالات							
السعادة الوجدانية	العلاقات بين الأشخاص	السعادة المادية	النمو الشخصي	السعادة البدنية	تقرير المصير	الاندماج الاجتماعي	الحقوق البشرية والقانونية
-الرضا -مفهوم الذات -انخفاض الضغوط	التفاعلات العلاقات الاسناد	-الحالة المادية - العمل - الحضاري (الريف والمدينة)	-التعليم -الكفاءة - الشخصية - الأداء	-الصحة - الأنشطة اليومية - وقت الفراغ	الاستقلالية -الأهداف الإختبارات	-التكامل -الترابط الاجتماعي -الأدوار المجتمعة	-الحقوق الفردية -حقوق الجماعة -القانون والعمليات الواجبة

7-2-المنظر الانساني:

يرى بأن فكرة الحياة تستوجب دائما الارتباط بعنصرين هما:

1- وجود الكائن الحي.

2- وجود بيئة يعيش فيها الكائن الحي.

ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود وذلك من خلال التأثير المتبادل بين العنصرين السابقين ، فهناك بيئة طبيعية والتي تضم الموارد الطبيعية وهي التي تؤدي إلى ضبط سلوك الأفراد والجماعات وفق المعايير السائدة في المجتمع الذي يعيشون فيه ، وبالتالي فإ ن الحياة الاجتماعية تتحقق عند امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم مخالفتها ، إضافة إلى البيئة الثقافية وتقاس بقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية مادية أو معنوية.

7-2-نظرية رايفRYFF THEORY(1999)

تتمحور هذه النظرية "رايف "1999 حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة يتبلور في درجة إحساسه بالسعادة والتي حددها رايف بستة أبعاد ، حيث يضم كل بعد ستة صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد السعادة النفسية التي تمثل وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته(بوعمامة ،2017،ص114) وهذه الابعاد تتمثل في:

1- تقريره لمصيره بنفسه .
2- التمتع بالاستقلالية الذاتية.
3- القدرة على مقاومة مختلف الضغوط الاجتماعية.
4- طريقته المناسبة في التصرف.
5- سلوكياته المنظمة.
6- يقوم بتقييم ذاته بما يتناسب مع شخصيته.

البعد الثاني: التمكن البيئي يتمثل في قدرة الشخص على :

1- التمتع بالكفاية الذاتية.
2- قدرته على التحكم و إدارته لمختلف نشاطاته وبيئته.

3- قدرته على الاستفادة من كل الفرص المتاحة له.

4- القدرة على اتخاذه للخيارات الملائمة لمختلف حاجياته.

5- التصرف بما يتناسب مع معايير مجتمعه.

البعد الثالث :النمو الشخصي:

يتمثل في قدرة الشخص على:

1- شعوره بالنمو والتطور والارتقاء المستمر .

2- يدرك تطوره وتوسع ذاته.

3- الإحساس الواقعي بالحياة .

4- يكون متفتحا للتجارب الجديدة.

5- الشعور بتحسن ذاته وتطور سلوكاته يوما بعد يوم.

6- سلوكه يتغير بطرق تزيد من فاعليته الذاتية.

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

يتمثل في قدرة الشخص على:

1- يكون راضي عن علاقاته الاجتماعية.

2- تكون له الثقة بالآخرين حوله.

3- تكون له قناعة برفاهية الآخرين .

4- القدرة على التودد والتعاطف مع الآخرين.

5- يكون مهتما بالتبادل الاجتماعي.

6- يتمتع بالسلوك التواصلي مع الآخرين.

البعد الخامس :تقبل الذات:

يتمثل في قدرة الشخص على:

1- اظهار الفرد لتوجه إيجابي نحو ذاته.

2- تقبله للسمات والخصائص المكونة لذاته.

3- شعوره الإيجابي لما يتعلق بحياته الماضية.

4- يفكر تفكيرا إيجابيا كيف تكون ذاته المستقبلية.

5- شعوره بخصائصه المميزة.

6- اظهاره للنقد الإيجابي لذاته.

البعد السادس: الهدف من الحياة:

يتمثل في قدرة الشخص على :

1- تكون له معتقدات التي تعطي معنى لحياته الماضية والحاضرة.

2- يقوم بوضع أهداف تجعل لحياته معنى وقيمة.

3- يسعى لتحقيق غاياته في الحياة.

4- أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته.

5- يكون قادرا على الإدراك الواضح لأهداف حياته.

6- يكون مدركا أن صحته النفسية تكمن وراء إحساسه بمعنى الحياة.

7-3- المنظور التكاملي:

7-3-1-نظرية أندرسونANDERSON THEORY(2003):

قام أ"ندرسون "بطرح شرح تكاملي لمفهوم جودة الحياة ، وقد اتخذ من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة، ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية ، وتحقيق الحاجات إطارا نظريا مكملا لتفسير جودة الحياة ؛ كما أشار إلى أن الفرد عندما يكون مدركا لحياته يجعله يقيم شخصيا ما يدور حوله ، وأضاف أنه هنالك ثلاثة سمات إذا ما اجتمعت معا تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة وتتمثل في:

- الأفكار ذات العلاقة بهدف شخصي الذي يريد الفرد تحقيقه.
- المعنى الوجودي بين الأفكار والأهداف .
- الشخصية والعمق الداخلي .

وانطلاقا من هذه السمات ، فإن النظرية التكاملية تضع المؤشرات التالية كدلالة على جودة الحياة.

- شعور الفرد بالرضا هو الذي يجعله يشعر بجودة الحياة وهذا يتحقق بما يلي:

- وضع أهداف وقائية يكون قادرا على تحقيقها.
- السعي إلى تغيير ما حوله ليتلاءم مع الأهداف المسطرة.
- اشباع الحاجات لا يؤدي دائما إلى رضا الفرد وشعوره بجودة الحياة.
- أن يكون استغلال الفرد لإمكانياته في أهداف ذات معنى.

-مقومات جودة الحياة:

يمكن القول بأن تعريف جودة الحياة هو تعريف نسبي يختلف من فرد لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

1- الصحة العامة.

2- قدرة الانسان على القيام بالوظائف اليومية.

3- قدرته على التفكير واتخاذ القرار.

4- التكاليف الاقتصادية والاجتماعية .

5- المعتقدات الدينية والثقافية.

6- الرضا عن المعيشة .

7- المقارنة بين المناطق الريفية والحضاري (الريف والمدينة)ة.

8- الرفاهية.

9- جودة الحياة في الجزائر:

من المفروض أن تكون جودة الحياة في الجزائر مرتفعة ، لأنها تعتبر بلدا غنيا من حيث الموارد الطبيعية الاقتصادية ، فهي من أكثر الدول المصدرة للبترول والغاز إضافة إلى المعادن ، كما أنها غنية بالموارد البشرية.

وهنالك ثلاثة تقارير سنوية ذات طابع علمي تهدف إلى ترتيب دول العالم من حيث المؤشرات والمعايير المختارة تتبناها الجهات التي تصدر هذه التقارير وأهمها:

- **تقرير التنمية البشرية:** يصدر عن برنامج الأمم المتحدة والذي يقوم على ثلاثة أعمدة هي: الدخل، الصحة، التعليم ، صنفت الجزائر في المرتبة104 عالميا سنة2009 ، وفي تقرير 2013 صنفت 93 (كيسة ،2015، ص55).

- **تقرير التنافسية العالمية:**

يغطي التقرير 133 دولة ، كما أنه يركز على الحاجات الأساسية كالبنية التحتية والاستقرار الاقتصادي وكذا الصحة والتعليم الأساسي وحسب هذه المتطلبات صنفت الجزائر في المرتبة 89 بعد كل من المغرب ومصر وتونس.

- **تقرير جودة الحياة:**

الذي تصدره مجلة International Living الإيرلندية والذي وضع الجزائر في المرتبة 139 ب 52 نقطة سنة 2011 أما في دراسة Mercerوالتي تخص أكبر المدن العالمية ، فقد جاءت مدينة الجزائر العاصمة في المرتبة185 .(كيسة،2015،ص99).

10-علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة:

تعد الصلابة النفسية من المصادر النفسية المهمة التي من خلالها يصبح الفرد قادرا على تحمل ضغوط الحياة المختلفة ولها علاقة وطيدة بمصادر المقومة كتقدير الذات والمساندة الاجتماعية ، أما عن جودة الحياة فهي تعتبر مفهوم نسبي يختلف من شخص إلى آخر.

تتأثر جودة الحياة بكثير من محكات القدرة على التفكير واتخاذ القرار والتحكم و إدارة الظروف المحيطة والصحة الجسمية والنفسية ، والظروف الاقتصادية ، والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية ، فنجد أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطا مباشرا مع جودة الحياة فاعتقاد الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام المصادر التقنية ، والبيئة يرتبط بالظروف المادية في البيئة الخارجية ، وحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا ، والشعور بمعنى الحياة ، فينعكس بشكل إيجابي على قدرة الفرد وتحمله للعقبات التي تواجهه وبالتالي يمتلك القدرة على الصمود والصبر على معركات الحياة.(أحمد،2018،ص37).

خلاصة :

في هذا الفصل أبرزنا المسار التاريخي لجودة الحياة وبداياتها ،بعدها تطرقنا إلى التعريفات المختلفة لها ، باعتبارها متعددة الأبعاد كما قمنا بذكر مكوناتها ومؤشراتها الدالة عليها ، ومعايير جودة الحياة في المقياس الحالي ، وعرجنا على بعض النظريات ومقوماتها في الجزائر وعلاقتها بجودة الحياة.

الفصل الرّابع



الزواج والأسرة

الفصل الرابع : الزواج والأسرة

تمهيد:

يعتبر الزواج من الناحية النفسية علاقة ديناميكية بين الرجل والمرأة ، فهو يعتبر مؤسسة اجتماعية مركبة من عدة معايير دينية، اجتماعية ،ثقافية ، قانونية ، يحدد العلاقة بين الرجل والمرأة ويضبطها ، ويفرض عليها نسقا من الالتزامات والحقوق والواجبات المتبادلة الضرورية لاستمرار الحياة الأسرية ، وضمان أدائها لوظائفها باعتبار الأسرة تملك دورا جوهريا لإي إشباع الحاجات ليشعر أعضاؤها بالراحة والأمن وفي هذا الفصل سنحاول التطرق لأهم العناصر في هذا المجال.

1-تعريف الزواج والأسرة.

1-1-لغة:

يعرف ابن منظور، الأسرة على أنها الدرع الحصينة، وأسرة الرجل عشيرته ورهطه الأدنون لأنه يتقوى بهم .(ابن منظور،2008،ص126-127).

- الزواج لفظ عربي وهو اقتران أحد المشيئين بالآخر وازدواجهما بعد أن كان كل منهما منفردا عن الآخر(ونوغي،2013،ص36.)

1-2-اصطلاحا:

-الأسرة هي الأداة البيولوجية التي تنتقل من خلالها السمات الوراثية من جيل إلى آخر ، كما أنها الوسيلة الطبيعية التي تضمن للمولود الرعاية.(إبراهيم،1978،ص136).

-"يعرفها ويليام أجيرن "بقوله:" هي منظمة نسبيا مكونة من الزوج والزوجة والأطفال أو بدونهم ،ويرى بأن العلاقات الجنسية الوالدية هي المبرر الأساسي لوجود الأسرة ، وأنها من مميزاتها في كافة المستويات الثقافية".(حليلو،2013،ص3).

1-3-مفهوم الاستقرار الزواجي:

يقصد باستقرار العلاقة الزوجية نجاحها ، وسلامتها من الاضطرابات والتوتر الزواجي ، مما يجعلها في منأى عن التعرض للتهديد بالفشل وما ينتج عنها من طلاق، فالاستقرار يتضمن التمسك بالعلاقة الزوجية ، لأن كلا الطرفين يشعر بالتوافق والرضا والسعادة ، أما العلاقة غير المستقرة ، فهي العلاقة التي يشعر فيها الطرفان بأنهما غير متوافقي ، وغير راضيين عن علاقتهما ، وأنهما تعساء مع بعضهما.(بلميهوب،2012،ص17).

1-4 تعريف التوافق الأسري:

يقصد بالتوفق الأسري قيام الشخص بأداء دوره المنوط إليه في المجال الموجود به دون الاضرار بالآخرين ، أي قيام كل طرف من أطراف الأسرة بدوره الطبيعي المتوقع منه حتى يحافظ على كيان الأسرة وأن يتحمل الأعباء المختلفة داخلها ، وأن تكون علاقته مع أفراد أسرته قائمة على الود والاحترام.(بن نبهان العامرية،45،2014).

2- معايير الزواج:

2-1-المعيار الاجتماعي:

ينظر هذا المعيار للزواج كأنه شيء مقدس أكدته الشرائع السماوية كأساس للحياة الانسانية:

2-2-المعيار التقليدي:

حسبه فإن الزواج يرتكز أساسا حول الالتزامات والاحترام وكذا الامتثال لرغبات الأقارب والاحتفاظ بصورة لائقة في المجتمع.

2-3-المعيار الفردي:

وهو أحدث معاني الزواج ، ويؤكد أن الزوج والأسرة ما وجدت إلا من أجل الفرد، فالأمر إذن في هذا المعيار يتعلق "بالأنا"، اي الإنسان وحده.(صحاف،2014،ص12).

3-مراحل تكوين الأسرة:

أ- **المرحلة الأولى:** مرحلة التمهيد للزواج ، وهي مرحلة الخطوبة ، وتكون مشحونة بالعاطفة.

ب- **المرحلة الثانية:** مرحلة الزواج وهنا يترقب فيها الزوجان نوعا جديدا من الحياة ، ويتحمل كل منهما مسؤوليته وواجباته.

ج- المرحلة الثالثة: وهي مرحلة الإنجاب فيها يتولى الوالدين رعاية الأولاد وتربيتهم تربية صالحة وفق معايير المجتمع.

د- المرحلة الرابعة: مرحلة نمو الأطفال ونضجهم ، حيث في هذه المرحلة يستطيع كل واحد الاعتماد على نفسه وتكوين أسرة جديدة.

4-خصائص الأسرة :

-الأسرة ظاهرة موجودة منذ القدم .

-تعتبر الأسرة أساس الاستقرار في الحياة الاجتماعية.

-الأسرة الخلية الأولى لبناء المجتمع.

-العلاقات داخل الأسرة تتسم بالتماسك والتعاون.

-نظام الأسرة يرتبط بمعتقدات الأمة الدينية والثقافية والاجتماعية.

خصائص الأسرة الجزائرية:

- الأسرة الجزائرية هي أسرة موسعة يعيش بداخلها عدة أفراد نجد من 20 إلى 60 فرد أو أكثر يعيشون جماعيا.
- الأسرة الجزائرية الأب أو الجد فيها هو القائد للعائلة، فهو من يسيرها وينظمها على أساس نظام محدد.
- العائلة الجزائرية النسب فيها للذكور والانتماء الأبوي.
- الاسرة الجزائرية الأب له مهمة ومسؤولية على الأشياء والأبناء المنحدرين من أبنائه ، وهؤلاء يكونون أسر جديدة ويعيشون مع الأسرة الممتدة أو يفضلون العيش مع العائلة النووية.

5-دور الزوجة:

بعد تراجع دور الزوج في المؤسسة الزواجية بسبب التي طرأت والتي مست المرأة ، مما أبرز دورها في عدة مجالات ، هذا الذي أدى إلى تغير دور الزوجة فبعد أن كانت ربة بيت فقط، وواجباتها منحصرة في تربية الأبناء والاهتمام بالزوج ، والقيام بالواجبات المنزلية، حاليا تغير كل هذا ولم يعد دورها

منحصرا داخل المنزل ومع أسرتها فقط، فبسبب التغيرات التي حدثت أدت إلى تغير خصائصها و أدوارها ومن هذه التغيرات نذكر ما يلي:

- السماح للمرأة بالاختلاط بالرجال في مختلف المجالات .
- تعلم المرأة ومحاولة إثباتها لذاتها من خلال العمل.
- يرى كمال مرسي 1995 أن الزوجة تعتبر كفئة في أداء أدوارها توفرت فيها الشروط التالية:

- الرضا بواجباتها وحقوقها الشرعية في الزواج ، وقبول قوامة الزوج للأسرة ومساعدته في ذلك.
- القدرة على قيامها بواجباتها الزوجية ، والالتزام بالدور الأنثوي.
- القدرة على الامومة وقبول دورها في تربية الأطفال ، والقدرة على لعب دور الأب عند الضرورة ، دون أي خلل في دور الأم.
- المهارة في أداء الأعمال المنزلية.
- القدرة على مساعدة الزوج في تحسين مستوى المعيشة من مالها إذا كانت صاحبة مال أو راتب شهري.

5-1 أدوار المرأة والضغط النفسي:

تغير دور المرأة كليا في الآونة الأخيرة في المجتمعات العربية، إذ أصبحت المرأة تتشارك مع أسرتها في تحمل المسؤولية ، فإذا كانت غير متزوجة فإنه يقع عليها عبء الحياة مع الأسرة التي تنتمي إليها ، أما إذا كانت متزوجة فهي تتحمل أكثر قدر من المسؤولية وذلك من خلال مشاركة الزوج لطموحاته إضافة إلى مصادر الضغوط جراء الواجبات المنزلية ، وكذلك تربية الأولاد ومختلف الحاجيات التي توفرها لهم.

إضافة إلى أن المرأة عانت كثيرا من المشاكل والضغوط والتي تظهر على شكل أعراض جسمية كانقطاع الطمث، واختلال العادة الشهرية ، والتوترات في مرحلة ما قبل الحيض، الصداع، حالات الانهيار ما بعد الولادة ، الاكتئاب ، ظهور أعراض سن اليأس ، أضافة إلى الأعراض الظاهرة كفقدان الشهية للطعام ، الشراهة، وأعراض عصاب الفم.

النساء معرضين لصنفين من الضغوط.

5-1-1-ضغوط تتعلق بهويتهن البيولوجية:

المرأة حيث تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي ، وما يكون من تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب أو اختلال ساعات النوم أو حتى الصداع المستمر، هي ليست سوى نتائج للضغوطات المترتبة والتي لم تعد قادرة على تحملها ، فتضعف لديها المقاومة ومع مرور الزمن تصبح عرضة للأمراض المختلفة.

5-1-2-ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية:

-تتمثل في الانتقادات المستمرة في الحضاري (الريف والمدينة) أوبين البلدان ، أو عدم الاستقرار العائلي ، وهذا يشكل ضغطا كبيرا على رب الأسرة ، وضياع الهدف ويصبح مستقبل العائلة ضبابي ، وهنا تمتص المرأة مخاوف الرجل من خلال إضفاء الأمان على افراد الأسرة وتبديد مشاعر الخوف، فعندما تأخذ المرأة هذا الدور في الاسرة ، فبهذا تعتبر مشاركة في الفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوطات الحياة بأشكالها.

-ما يعتبر خروج المرأة للعمل وتبنيها الدورين معا، ربة بيت وعاملة سيجعلها أكثر عرضة لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات ، وتصبح متعايشة أكثر مع الصراعات ، هذا ما سينعكس على شخصيتها ، وعلى الاشخاص المتفاعلين معها، من أفراد الأسرة وزملاء العمل.

– يمثل صراع الأدوار مصدرا أساسيا للضغوط النفسية للمرأة ، والمجتمع يطالب من المرأة التي تشغل مركزا إداريا مرموقا ان تكون إنسانة خارقة ، فالمرأة في الإدارة تواجه عددا من مسببات الضغوط، والتي لا تواجه الرجال المديرين ، مثل التمييز العنصري ،خطأ التعميم بأن صفات المرأة لا تصلح أن تكون صفات المدير الناجح أو أن صفات المدير الناجح لا تنطبق على المرأة ، الصراع بين العمل ، الأسرة والعزلة الاجتماعية عندما يحصر دور الفرد المرأة في صورة معينة ، كسيدة أو أم ، مما يجعلها غير قادرة على استغلال مهارتها ، ومن ثم تصبح في عزلة اجتماعية.(بوبكر،2007،ص57).

6- أنواع الضغوطات التي تتعرض لها المرأة:

6-1-الضغوط الأسرية:

جمع المرأة بين مسؤوليات المنزل والعمل يعتبر من أكثر أسباب الضغط النفسي والاجهاد الذي تتعرض له المرأة العاملة، لأن المرأة العاملة في الماضي كانت تلجأ إلى أسرتها أو أقاربها في مشاغل المنزل ، ورعايته والاهتمام بالأطفال ، أما حاليا أصبح الكل منشغلا بهمومه وبتحقيق حاجاته ، مما جعلها تعتمد على نفسها في عمل كل شيء ،مما جعلها دائما تحت قلق مستمر يزيد عليها الإجهاد والضغط النفسي.

6-2-ضغط الزوج:

المشكلات الزوجية تعد من المشكلات الكثيرة لدى المرأة العاملة ، كما هو الحال مع المرأة غير العاملة ، كما أن عدم التكيف الزواجي قد يرجع أحيانا لاختلاف الوضع الاجتماعي والاقتصادي والثقافي ، واختلاف الشخصيات والخلافات والمشاحنات المستمرة، أو عدم فعالية الشريك وإهماله لواجباته ، كما نجد أن المرأة في الكثير من المجتمعات تعاني من الظلم، الابتزاز، فترى الزوجة تعمل لتعيل أسرتها وتقوم بجميع واجباتها كأم وامرأة عاملة ، وتتحمل مسؤولية الاسرة دون كلل أو ملل، يبقى الزوج متربعا على

القمة رغم عجزه على الانفاق على أسرته ، وذلك نجد بعض الأزواج دائما يوجه أصابع التهام إلى زوجته : أنت مسؤولة عن فقدان شهية طفلك، أنت مسؤولة عن طفلك العصبي الغاضب ، أنت وأنت ، مما يمكن أن ينشأ عنه أشكال من القلق والاكتئاب والأمراض السيكوسو ماتية ، نعم الأم يجب أن تعرف كيف تتعامل مع طفلها في ثوراته وانفعالاته ،وكيف تجعله يحب الطعام ويقبل عليه، ولكن الاتهامات دائما تؤدي إلى الأم بالإحباط وتفقدها قدرتها على الإبداع لصالح الأسرة.

(بن عياد،2013،ص52).

6-3-ضغط العمل:

المرأة العاملة تتعرض للكثير من الضغوط المنهكة ، وساعات العمل تعزلهن عن وتيرة الحياة الاجتماعية.

7-أسباب التفكك الأسري وتصدع العلاقات العائلية:

نجد نوعين من العوامل الاجتماعية والنفسية:

-العوامل النفسية:

المشاكل النفسية للزوج أو الزوجة وأترها في استقرار ....العائلي ، بعض الأزواج بسبب ما تلقوه من تكوين نفسي شاذ في مراحل نموهم ، فإنهم يتعرضون لمشاكل نفسية وهذه المشاكل تصبح مهددة لكيان الأسرة ، وتحول الحياة الزوجية إلى جحيم، وهذا يؤدي إلى اختلال درجة تكيف الأبناء أثناء مراحل النمو . ويوجد عدة أتماط زوجية مرضية نذكر منها:

الزوجة المسترجلة:

هذا النوع من الزوجات تكون لهم الرغبة في التسلط والتحكم في الزوج ، هنا تحب أن يكون لها مركز داخل الأسرة، ولإثبات هذا تحاول إظهار سيطرتها على زوجها ، وذلك من خلال تصرفات كثيرة كمعارضة آرائه ، أو مقاطعته أثناء حديثه وغيرها من التصرفات غير اللائقة مع زوجها والتي تجعلها مصدر قلق بالنسبة لزوجها ، فيؤدي هذا إلى سوء علاقتهما الذي يؤدي بدوره إلى اختلال التوافق الأسري ، مما يترتب عنه اضطراب صحة الأطفال النفسية.

الزوجة الهستيرية:

الهيستيريا تصيب النساء أكثر من الرجال ، والزوجة الهستيرية تكون دائما الشكوى من الجانب الصحي، وتلجا هذه الزوجة إلى ذلك بطريقة لا شعورية للحصول على اهتمام زوجها الذي يهملها ، وهذه كلها من العوامل التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لأفراد الأسرة كلهم.

الزوج المدلل:

يشبه في هذا السلوك سلوك الأطفال، وذلك يرجع كون تربيته لم يفتح له المجال للاعتماد على نفسه، بل كان لهى الاعتماد بشكل كبير على الأم والأب ، فحين يتزوج فإنه يريد زوجته أن تكون له وحده، فهذا يؤدي في الغالب إلى أن الزوجة تثور عليه مما يؤدي إلى سوء التوافق.

2- العوامل الاجتماعية:

من بينها وفاة الأب أو الأم ، الطلاق ، فعل الوالدين المنكرات أمام الأبناء، وعدم استقامة الوالدين في سلوكهما ، واستخدام أساليب خاطئة وغير ملائمة في تربية الأولاد ، والإهمال وعدم الاهتمام بظروفهم ومستقبلهم ، وانعدام العيش الكريم إما بسبب البطالة أو الفقر أو إهمال الأب في إعالة أسرته إضافة إلى عدم وجود سكن لائق يحفظ لهم العيش الكريم.

7- العوامل المؤثرة على السعادة الزوجية والأسرية:

عمل المرأة:

تحدث الكثير من الاشكاليات والخلافات بين الأزواج حول عمل الزوجة ،بالخصوص إذا كان لديها أبناء ،وهذا يؤثر على عدة أمور.

حجم الأسرة:

كثرة إنجاب الأطفال تعتبر نعمة إذا كانت إمكانات الأسرة تساعد في تربيتهم واستثمار طاقتهم ، والعكس صحيح.

أطفال المرأة العاملة:

عمل المرأة يعتبر من الضروريات إذا كانت أسرتها بحاجة لهذا العمل ، وإذا كان الأولاد ليسوا بحاجة ماسة للأم.

ونتيجة للتعدد والاختلاف في الأدوار التي تقوم بها الزوجات العاملات التي تتعرض لأحداث الحياة اليومية الضاغطة ، تظهر بعض الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية الصادرة عن الرابطة الأمريكية للأطباء النفسانيين وهي: الاضطرابات الوجدانية المتصلة بالحالة المزاجية للفرد وتبدأ بمشاعر الإحساس بالاكتئاب ، واضطرابات القلق المتمثلة في المخاوف المرضية، واضطرابات ذات تكوين جسمي وهي توهم الفرد أنه مصاب بأمراض جسمية غير موجودة، واضطرابات عدم التكيف وتظهر في الإحساس بفقدان الهوية والشعور بالعزلة ، والاضطرابات الشخصية المتمثلة في استخدام الفرد لحيل دفاعية لحماية نفسه من القلق الذي يشعر به والذي سببه الشعور بالمديونية وانخفاض تكيفه مع الآخرين ، والاضطرابات النفسية الجنسية وتظهر في إعاقة الإشباع الجنسي أو فتور في الرغبة الجنسية(ابن نبهان العامرية،2014،ص54).

8-المراة الجزائرية في الأسرة المعاصرة:

حققت المرأة الجزائرية قفزة نوعية في وضعيتها الاجتماعية مع اندلاع الثورة الجزائرية من دورها التقليدي المحصور في الإنجاب والاهتمام بأمور المنزل والتحقت بالمجاهدين لتحرير بلدها ، وقامت باستغلال مهاراتها سواء في المطبخ أو الخياطة أو الإسعافات لمساعدة المجاهدين لتحرير بلدها ، ومن ذلك المنبر أخذت القيود تتلاشى شيئا فشيئا ، بعد أن أثبتت المرأة الجزائرية للمجتمع قدرتها بجانب الرجل لطرد الاستعمار .

وبذلك حدث تغيير في الأسرة والمجتمع الجزائري، عموما منذ الاستقلال إلى غاية نهاية السبعينات ، ومع بداية الثمانينات عرف المجتمع الجزائري تطورا أسريا واجتماعيا وثقافيا واقتصاديا من نوع آخر ، أثر في سلوك أغلب عناصر بنائه الاجتماعي، ومن أهم العوامل التي أدت إلى هذا التطور نذكر ما يلي:

-الاتصال بالعالم الغربي والتطلع والتفتح على الثقافات والتكنولوجيا الحديثة.

-النمو الحضري السريع غير المتحكم فيه ، وبروز أفراد وأنماط ثقافية حديثة عملت على التحرر من التقيد بالعرف والتقاليد ، الأمر الذي نتج عنه خاصة في المدن الكبرى ما يلي.

-تغير حجم الأسرة.

-تغيير الوظائف الأسرية.

-دخول المرأة عالم الشغل.

-بروز وسائل الإعلام وأثرها في شخصية أغلب أفراد المجتمع.

9-الأهمية السيكولوجية للأسرة:

للأسرة دور كبير في التأثير على الحالة النفسية والعقلية والجسمية لكل أعضائها، وهذا التأثير يمكن أن يكون إيجابيا فيؤدي بهم إلى التمتع بالصحة النفسية وتكوين شخصية سوية، كما أن هذا التأثير قد يكون سلبيا ينتج عنه أمراض واضطرابات نفسية والانطواء والغيرة والحقد والكراهية، وذلك لأن مظاهر النمو الأولى وخبرات الطفولة البكرة تحدث في مطاق الأسرة.

الخلاصة:

في هذا الفصل تناولنا موضوع الزواج والأسرة بداية بتعريفها ثم قمنا بشرح مفهوم الاستقرار الزواجي والتوافق الأسري ، إضافة إلى خصائص الأسرة عامة والجزائرية خاصة، كذلك دور الزوجة وأدوار المرأة والضغط النفسي وأنواع الضغوط التي تتعرض لها ، وأسباب التفكك الأسري ، كما قمنا بالتعريج على العوامل المؤثرة في السعادة الزوجية والمرأة الجزائرية في الأسرة المعاصرة ، وأخيرا الأهمية السيكولوجية للأسرة.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة



الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

بعد استكمال الجانب النظري الذي يعتبر مصدرا أساسيا لمعرفة الحقائق الخاصة بمتغيرات الدراسة، سننتقل إلى الجانب الميداني الذي تتطلبه كل دراسة نفسية من أجل تحديد الأسس المنهجية التي يتم عن طريقها التحقق من تحديد الأسس المنهجية التي يتم عن طريقها التحقق من صحة فرضيات الدراسة أو نفيها ، فمن خلاله يتم توضيح طريقة التطبيق الميداني ، والمنهج المستعمل، وكل الطرق المتبعة في الدراسة ، وفي هذا الفصل سنحاول التطرق لأهم العناصر في هذا الفصل.

1-منهج الدراسة:

تتهدد مناهج البحث المستخدمة في علم النفس لحل المشكلات التي يواجهها الباحث في مشوار ه البحثي العلمي الدراسي، وتختلف طريقة اختيار المناهج في الدراسات حسب الموضوع وهدف كل دراسة ،وبالتالي حسب فرضيات الدراسة وبالتالي حسب الفرضيات المراد التحقق منها ،بطريقة إحصائية وإثبات دلالتها أو نفيها، وبما أن دراستنا من الدراسات النفسية التي تسعى إلى هدف علمي، المتمثل في محاولة إثبات العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من النساء المتزوجات ، اعتمدنا على استخدام المنهج الوصفي بأسلوب تحليلي ،الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة التحقق من فرضيات الدراسة.

ويشير كل من داودي و قنوعة إلى أن المنهج الوصفي هو جمع أوصاف ومعلومات دقيقة عن الظاهرة المدروسة ، كما توجد فعلا في الواقع ، ويعبر عنها كيفيا وكميا ويوضح خصائصها وارتباطها مع الظواهر الأخرى.(داودي، قنوعة،2013،ص124).

2- حدود الدراسة:

2-1-مجتمع الدراسة: عدد من النساء المتزوجات البالغين سن الزواج بولاية المدية قصر البخاري.

2-2-المجال المكاني: تم إجراء الدراسة على النساء المتزوجات بولاية المدية دائرة قصر البخاري.

2-3-المجال الزماني: امتدت الدراسة من 22 أفريل إلى 05 ماي.

3-عينة الدراسة:

-تتكون عينة الدراسة من النساء المتزوجات ، وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية ، حيث بلغ عدد أفرادها 53 امرأة متزوجة.

-وإليكم الجداول التالية التي تمثل توزيع أفراد العينة حسب الخصائص المعتمد عليها:

1-خصائص العينة حسب المستوى الاقتصادي:

الجدول رقم03.

المستوى الاقتصادي	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	0	%0
متوسط	42	%24, 79
جيد	11	%75,20

نلاحظ من خلال النتائج المتوصل إليها بعد حساب النسبة المئوية أن مستوى الدخل الاقتصادي 42 امرأة متزوجة متوسط أي ما يعادل 24,79% وهو متفوق في الكمية على أصحاب المستوى الجيد

الذين كانت نسبتهم 75,20 %أي ما يعادل 11 امرأة متزوجة أما المستوى الضعيف فبقد توفرت في دراستنا نسبة 0%.

-خصائص العينة حسب مكان الحضاري (الريف والمدينة):

الجدول رقم04:

مكان الحضاري (الريف والمدينة)	التكرارات	النسبة المئوية
المدينة	29	%71,54
الريف	24	% 28,45

من خلال النتائج المتوصل إليها بعد حساب النسبة المئوية فنجد أن نسبة النساء المتزوجات الساكنات بالمدينة والتي تمثل نسبة 71,54% ما يعادل 29امرأة متزوجة مرتفعة عن نسبة النساء المتزوجات القاطنات بالريف والذين تحصلوا على نسبة 28,45 %ما يعادل 24 امرأة.

4-الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة وفقا لفرضيات الدراسة وأهدافها تم معالجتها بالأساليب التالية:

-التكرارات.

-الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعيةSPSS.

- النسبة المئوية.

5-أدوات الدراسة:

5-1-مقياس الصلابة النفسية:

تم إعداد هذا المقياس من طرف "كوبازا"(1979) وتم ترجمته من قبل عماد مخيمر(2002) يتكون في الأصل من 47 بندا، موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

1-الالتزام:ويقيسه 16 بند.

2- التحكم :ويقيسه 15 بند وأضاف الباحث الحالي الدكتور بشير "معمرية "إلى هذا البعد بندا واحدا وهو رقم 47 فصار عددها 16 بندا.

3-التحدي: وعدد بنوده التي تقيسه 16 بندا.

وصار عدد البنود في المقياس كله 48 بندا يتم الإجابة عنها بشكل تقريري.

5-1-1-تصحيح المقياس:

هنالك أربعة بدائل وهي:

- لا: وتنال صفرا.
- قليل :و وتنال درجة واحدة(1).
- متوسط: وتنال درجتين(2).
- كثيرا: وتنال ثلاث درجات(3)

ومنه تتراوح درجة كل مفحوص نظريتان (0-144)وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية والعكس صحيح.

5-1-2 مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (48-78)فإن هذا يشير إلى المستوى المنخفض للصلابة النفسية لدى المفحوص.

-إذا كان مجموع الدرجات بين(79-109) فهذا يشير إلى مستوى صلابة متوسط لدى المفحوص.

-أما إذا كان مجموع الدرجات بين (110-144)فهذا يعني ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص.

الجدول رقم:05 يمثل توزيع البنود على الأبعاد

الالتزام	التحكم	التحدي
01	02	03
04	05	06
07	08	09
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
23	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39

40	41	42
43	44	45
46	47	48
المجموع المتحصل عليه	**المجموع المتحصل عليه**	**المجموع المتحصل عليه**
الدرجة الكلية للصلابة النفسية		

5-1-3-السيكوميترية لقياس الصلابة النفسية:

-تقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور" بشير معمرية."

أ-عينة التقنين:

-تكونت عينة التقنين من 392 فردا ، منهم 191 ذكور و201 إناث، تراوحت أعمار عينة الذكور بين 15و50 سنة بمتوسط حسابي قدره 20,73 سنة وانحراف معياري قدره4,78سنة وتم سحب العينتين ذكور وإناث من تلاميذ تلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة ، ومن كلية جامعة الحاج لخضر باتنة وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة ، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة.

-تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ، من قبل الباحث بشير معمرية شخصيا واستغرقت عملية التطبيق شهر جانفي ، فيفري، ومارس2011.

5-1-4.الصدق والثبات على عينة الدراسة:

5-1-4-1-الصدق:

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

+الصدق التمييزي:

أ-عينة الذكور:

لحساب هذا النوع من الصدق تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبها من طرفي درجات لعينة الذكور يساوي 26 مفحوص بواقع سحب 27%من العينة الكلية (ن،ص95).

الجدول رقم:06 قيمة" ت "لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

	العينة العليا		العينة الدنيا		قيمة "ت"
عينة الذكور	م	ع	م	ع	
الالتزام	44,43	57,23		43, 3	71, 24
التحكم	89,39	78,20		61,5	17,15
التحدي	45	22,25		17,2	96,35
الدرجة الكلية	12,124	42,71		8,18	41,13

قيمة "ت" دالة إحصائيا عند المستوى0.001.

يتبين من قيمة" ت" في الجدول رقم 06 أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المستويين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية ، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

ب-عينة الإناث:

تمت مقارنة عينتين تم سحبها من طرف درجات لعينة الإناث حجم كل عينة يساوي 26 مفحوصة بواقع سحب 27 %من العينة الكلية(ن:95)

والجدول رقم07 قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث:

عينة المتغير	**العينة العليا: 26**		**العينة الدنيا:26**		
	م	ع	م	ع	قيمة "ت"
الالتزام	36,40	27,2	07,29	2,27	17,64
التحكم	40	29; 2	50,25	4,75	13,81
التحدي	64,41	30,3	5,24	72,7	10,20
الدرجة العالية	-	84,5	61,72	53,11	20,67

قيمة "ت "دالة إحصائيا عند المستوى0.001.

-يتبن من قيمة"ت" في الجدول رقم07 أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

5-1-4-2 -الثبات:

تم حسابه بطريقتين:

الجدول رقم 08 معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق و طريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ:

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينة	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق بعد18 يوم	ذكور	46	0,714
	إناث	49	0,721
	ذكور وإناث	95	0,612
معامل ألفا لكرونباخ	ذكور	46	0,823
	إناث	49	0,831
	ذكور وإناث	95	0,826

دالة إحصائيا عند المستوى 0.01

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها ،أن مقياس الصلابة النفسية يتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية ، مما يجعلها صالحة للاستعمال دون خوف أو قلق سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

5-2-مقياس جودة الحياة:

مقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة)Warldh eal Thorganization Quality of Life

ترجمة الدكتورة بشرى اسماعيل أحمد 2008 ،إعداد منظمة الصحة العالمية 1996

وضعت منظمة الصحة العالمية هذا المقياس سنة1996 ليقدم بروفايل مختصر عن مستوى جودة الحياة السائد في حياة الفرد ، وهو يتكون من 26 بند يتضمن بندين لجودة الحياة العامة والصحة العامة

وبند واحد فقط من 24 بعد الذي تتكون منه الصورة الأصلية لمقياس جودة الحياة والذي أعدته أيضا منظمة الصحة العالمية في 1995 والمكون من 100 عبارة لتصبح الصورة مختصرة وشاملة ومتكاملة.

5-2-1-خطوات إعداد المقياس :

-قامت الباحثة الحالية بترجمة المقياس غلى اللغة العربية وذلك بمساعدة اثنين من هيئة التدريس المختصين في اللغة الإنجليزية ، وتمت ترجمة جميع عبارات المقياس ، وبعد الانتهاء من ذلك قامت الباحثة بعرضه على أربعة من أساتذة علم النفس لتحكيم الصورة التي أعدت باللغة العربية من حيث الصياغة اللغوية و بدائل الإجابة ومدى انتماء العبارة للبعد.

5-2-3-الصورة النهائية للمقياس:

-تكونت الصورة النهائية للمقياس من 26 بندا، منها بندين عن جودة الحياة العامة والصحة العامة و24 بندا موزعة على أربعة أبعاد فرعية للمقياس كما يلي:

-الصحة الجسمية:Physical Hearlth

يتكون من 7 أجزاء(الأنشطة الحياتية اليومية ، الاعتماد على العقاقير والمساعدة الطبية ، القوة والإجهاد ،القابلية للحركة والتنقل، الألم والمعاناة ، النوم والراحة والقدرة على العمل à وبذلك يتكون هذا البعد من 7 بنود لقياس جودة الصحة الجسمية هي البنود أرقامها 18،413،،10،15،16،17.

-الصحة النفسية:Psychological Hearlth

تتكون من 6 مجالات هي(صورة الجسم والمظهر العام، المشاعر السلبية، المشاعر الإيجابية، تقدير الذات ، معتقدات الفرد الدينية والروحية، والتفكير ، التعليم ،التذكر، التركيز)وبذلك يتكون هذا البعد من 6 بنود هي التي أرقامها:5،6،7،17،11،19،26،

-العلاقات الاجتماعيةSosial Relation Ship

ويتضمن هذا البعد ثلاثة مجالات (العلاقات الشخصية ، المساندة الاجتماعية والنشاط الجنسي) وبهذا يتكون هذا البعد من 3 بنود أرقامها:20،21،22

البيئة :Environment

ويتكون من 8 مجلات (الموارد المادية، الحرية، الأمن والأمان المادي، الرعاية الصحية والاجتماعية ، توافر والجودة، البيئة الأسرية ، الفرص المتاحة لاكتساب المعارف وتعلم المهارات ، الاشتراك وإتاحة الفرص للإبداع ، النشاطات الترفيهية، البيئة الطبيعية(التلوث، الضوضاء، المرور، المناخ، ووسائل النقل) وبذلك يتكون هذا البعد من 8 بنود وهي التي في الأرقام التالية:8، 9، 12، 13، 14، 23، 24، 25.

، 11، 24،23،14،13،12

5-2-4-تصحيح المقياس والدرجة الكلية

-تتم الإجابة على بنود المقياس وفقا لمقياس الدرج، تتراوح الدرجات عليه ما بين خمسة درجات إلى درجة واحدة وذلك في حالة الجواب الإيجابي حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع في جودة الحياة وتنعكس هذه الدرجات في حالة الإجابة السلبية.

-ويتم حساب درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة ، بمتوسط مجموع درجات الفرد على البنود المكونة لكل بعد، تم بعد ذلك جمع متوسط درجات الفرد على الأبعاد الأربعة للحصول على الدرجة الكلية ولكن بعد تحويل هذه الدرجة الكلية كما تبين المعادلة التالية: الدرجة المحولة(الدرجة-4)×(16/100) .

5-2-5-تقنين المقياس:

يتم تقنين صورة مختصرة لمقياس جودة الحياة على عينة من الراشدين(ن-11830) من 23 دولة ، من بين أفراد المجتمع العام وكذلك من بين نزلاء المستشفيات ودور الرعاية الصحية، وقد وجدت معاملات الارتباط مرتفعة دال إحصائيا من (0.89 فأكثر)بين أبعاد الصورة المختصرة لمقياس جودة الحياة وأبعاد الصورة الكلية لنفس المقياس ، كذلك تم التحقق من القدرة التمييزية لعبارات المقياس، وتمتعه بالصدق التمييزي وصدق المحتوى و الإنساق الداخلي ، وبنبات إعادة الاختبار ، فضلا على أنه تم إعداد صورة متعددة لهذا المقياس في العديد من بلدان العالم ، والتحقق من ثباته وصدقه ، فقد تم إعداده للبيئة الكورية والماليزية والإيرانية والهندية و البرازيلية ، الأمريكية ، الإيطالية ، النرويجية، كما استخدم في عدد هائل من الدراسات والبحوث على مستوى العالم.

5-2-5-1-عينة الثبات والصدق في الدراسة الحالية:

لقد تم التحقق من كفاءة هذا المقياس من حيث ثباته وصدقه فيما يقيسه وما وضع لقياسه في الدراسة الحالية على عينة مكونة من 50 فرد من الذكور والإناث من دون عينة الدراسة الرئيسية مما تراوحت أعمارهم بين320و40 عام بمتوسط عمري قدره 30،27 عام وانحراف معياري قدره5,19

5-2-5-2-الثبات:

وقد تحققت الباحثة الحالية من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار في صورته النهائية بعد ثلاثة أسابيع على عينة التقنين ، وكان معامل الارتباط بين التطبيقين 0,89بمستوى دلالة 0,01، وكذلك باستخدام " ألفا كرونباخ" على نفس عينة التقنين.

جدول 09 معامل" ثبات ألفا" لأبعاد مقياس جودة الحياة المختصر

الأبعاد	معامل ثبات "ألفا"
1-الصحة الجسمية	0,87
2-الصحة النفسية	0,91
3-العلاقات الاجتماعية	0,79
4-البيئة	0,89
الدرجة الكلية	**0,93**

وتشير النتائج الموضحة بالجدول السابق رقم09 إلى مستوى ثبات مرتفع بالنسبة للنسخة العربية للمقياس.

-كذلك تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي بعبارات المقياس ، وذلك بحساب معامل الارتباط بينم درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

-وبالنسبة لمعاملات ارتباط درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه ، فلقد تراوحت هذه المعاملات الارتباطية للبعد الأول بين(0,66،0,85) والبعد الثاني تراوحت بين(0,73و0,61) والبعد الثالث تراوحت معاملات الارتباط بين(0,81،0,70) والبعد الرابع تراوحت المعاملات الارتباطية بين(0,66،0,85).

الجدول رقم 10 معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه:

الأبعاد	رقم العبارة	معاملات الارتباط
البعد الأول	3	0,78
	4	0,85
	10	0,69
	13	0,80
	16	0,74
	17	0,66
	18	0,80
البعد الثاني	5	0,70
	6	0,73
	7	0,69
	11	0,72
	19	0,61
	26	66.0
البعد الثالث	20	0,73
	21	0,70
	22	0,81
البعد الرابع	8	0 82
	9	0,69
	12	0,79
	13	0 ,66
	14	0,73
	23	0,80
	24	0,85
	25	0,71

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين(0,66،0,73) مما يشير إلى ارتفاع الانساق الداخلي.

جدول رقم 11 معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس:

الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة للكلية للمقياس
البعد الأول	0,69
البعد الثاني	0,73
البعد الثالث	0,70
البعد الرابع	0 ,66

يتضح من الجدول رقم11 وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية وجميعها دال عند المستوى0,01 .

5-5-2-3- الصدق:

-تحققت الباحثة الحالية من صدق البناء العاملي لمقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة)، باستخدام التحليل العاملي باختبار نموذج العامل الكامن العام الذي حاز على مطابقة تامة ، حيث بلغت قيمة كا2:صفر وكان مستوى دلالتها 0,001 ، وقد نتج عن التحليل العاملي للمقياس استخلاص أربعة عوامل كامنة تنتظم حولها الأبعاد الفرعية التي يتكون منها المقياس ، هذه العوامل قد استقطبت (76,57%) من التباين الارتباطي للمصفوفة الارتباطية ،بلغ الجذر الكامل الأول 4,31 واستحوذت (31,28%) من بين التباين الارتباطي الكلي للمصفوفة الارتباطية ويمكن تسمية هذا العامل (الصحة الجسمية)، أما العامل الثاني فقد بلغ حده الكامن(3,04)واستحوذت على 21,03% من التباين الارتباطي الكلي من المصفوفة الارتباطية ، ويمكن تسمية هذا العامل بعامل (الصحة النفسية) ، أما

العامل الثالث فقد بلغ جذره الكامن(48%, 13) من التباين الارتباطي الكلي من المصفوفة الارتباطية، ويكمن تسمية هذا العامل (العلاقات الاجتماعية).

أما العامل الرابع فقد بلغ جذره الكامن (1,13) واستحوذ على (10,87%) من التباين الارتباطي الكلي من المصفوفة الارتباطية ويمكن تسميته بعامل (البيئة) ، وقد أخذت الدلالة الإحصائية للتشبع على العامل وفقا لمك جيلفورد وهو(0,3)بحيث يعد التشبع بحيث يعد التشبع الذي بلغ هذه القيمة دالا، وذلك سعيا نحو مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي للعوامل ولجعلها أكثر نقاء ووضوحا.

-جدول 12 عبارات مقياس جودة الحياة و تشبعاتها العاملية بعد التدوير:

العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	0,79	-	-	-
4	0 ,82	-	-	-
5	-	0,74	-	-
6	-	0,76	-	-
7	-	0 ;81	-	-
8	-	-	-	0,67
9	-	-	-	0 ,89
10	0,89	-	-	-
11	-	0,92	-	-
12	-	-	-	0 ,80
13	-	-	-	0,77

14	–	–	–	0,79
15	0,56	–	–	–
16	0,66	–	–	–
17	0,90	–	–	–
18	0,69	–	–	–
19	–	0,49	–	–
20	–	–	0,73	–
21	–	–	0,67	–
22	–	–	0,89	–
23	–	–	–	0 ,88
24	–	–	–	0,69
25	–	–	–	0,49
26	–	0,90	–	–
الجذر الكامن	4,31	3,04	1 ,42	1,13
نسبة التباين الارتباطي	31,28%	21,03%	13,48%	10,87%

يتوضح لنا من الجدول السابق تشبع على العبارات على أحد العوامل الاربعة السابق ذكرها ، والتي يتكون منها المقياس ، مما يعتبر مؤشر لصدق العاملي في البيئة العربية.

خلاصة:

في هذا الجزء من المذكرة تطرقنا لتوضيح و تبيان إجراءات الدراسة الميدانية ، و المتضمنة المنهج الوصفي بأسلوب تحليلي، كذلك تطرقنا لمجتمع الدراسة و العينة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية، مرور بأدوات المستعملة لجمع هذه المعلومات و المتمثل في مقياس الصلابة النفسية و مقياس جودة الحياة و شرح طريقة تطبيقها و صدق درجاتهما، إضافة إلى تحديد مكان الدراسة التي أجريت بقصر البخاري ولاية المدية، و بعد استكمال جمع البيانات تم اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة في عملية حساب النتائج لتأكد من صحة الفرضيات أو عدمها.

الفصل السادس



تحليل و عرض و مناقشة النتائج

الفصل السادس : تحليل و عرض و مناقشة النتائج

1-الفرضيات:

1-1.الفرضية العامة:

توجد علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى النساء المتزوجات

و للتأكد من هذا الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون و الجدول التالي يوضح النتائج

جدول (13) معامل الارتباط بيرسون:

المتغيرين	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية و وجودة الحياة	0.11	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل ارتباط بيرسون بين درجات الصلابة النفسية و درجات جودة الحياة بلغ 0.11 و هو غير دال إحصائيا، و منه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و جوددة الحياة، و بالتالي نرفض الفرضية التي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى النساء المتزوجات

و ذلك لأنه ليس بضرورة عندما يكون الفرد يتمتع بالصلابة النفسية فحتما يؤثر بإيجاب على شخصيته، و إدراكه للأشياء حوله و نظرته للبيئة، فالصلابة تتشكل أيضا من الوازع الديني للفرد، و ما يكتسبه من خبرات و تجارب مسيرته الحياتية سواء الإيجابية أو السلبية و طريقة تأقلمه مع متغيرات الحياة و كيفية استفادة من التجارب بطريقة إيجابية على الخبرات السيئة و المؤلمة.

و النتائج المتوصل ‘إليها في الدراسة الحالية تعارضت مع ما توصلت إله الدراسات السابقة من بينها دراسة ع"بد الرحمان عبد الله أحمد "التي أجريت سنة 2018، و التي عاشت بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها بجودة الحياة لطلاب كلية التربية بجامعة أم درمان الإسلامية، و التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الصلابة النفسية و جودة الحياة.

و الأمر نفسه كذلك بنسبة لدراسة "محمود مريم "و التي قامت بها سنة 2016، بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية و جودة الحياة

إذن الصلابة النفسية تتبلور في إدراك الفرد لضغوط الحياة و كذلك المتغيرات التي يتعرض لها في حياته اليومية و في مجالات مختلفة و متعددة ، فهي تمثل عامل وقاية من الضغوط و الصدمات و أزمات النفسية.

أما جودة الحياة فهي تشمل كل من الصحة النفسية و الصحة الجسدية للفرد، و علاقته الاجتماعية و البيئية

2-1. الفرضيات الجزئية:

1-2-1 الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي

و لتحقق من الفرضية تم حساب اختبار و تحليل التباين anova

الجدول رقم (14) اختبار تحليل التباين anova للصلابة النفسية تعزى للمستوى الاقتصادي:

الصلابة النفسية	مجموع المربعات	درجة المئوية	متوسط المربعات	القيمة "ف"	مستوى الدلالة
بين المجموعات	84.72	2	42.36		غير
داخل المجموعات	14638.97	50	292.77	0.14	دال
المجموع	14723.6	52			

نلاحظ من خلال الجدول (14) أن قيمة " ف" بلغت 0.14 و هي غير دالة إحصائيا، و منه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات الصلابة النفسية لدة النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي.

يرجع عدم وجود فروق فردية دالة إحصائيا بين درجة الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي إلى أنه ليس كل النساء المتزوجات يملكن عمل يضمن لهن راتب، فمعضمهن ماكثات في البيت، و المستوى لاقتصادي للأسرة لا يؤثر على صلابتهن النفسية، إضافة إلى اختلاف الموجود في طريقة العيش و متطلبات كل امرأة و نظرتها الشخصية للحياة كذلك اختلاف الأجور و طريقة صرفها، و النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة توافقت مع الدراسة التي قام بها "نجاح مصطفى سعيد عواد "سنة 2015 م، بعنوان مستوى الصلابة النفسية لدى عاملات مصانع الأغذية محافظة رام الله و الديرة.

1-2-2: الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات عزى للمستوى الاقتصادي

و لتحقق من هذه الفرضية تم حساب اختبار تحليل التباين anova

و الجدول (15) اختبار تحليل التباين anova لجودة الحياة تعزى للمستوى الاقتصادي

جودة الحياة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة "ف"	
بين المجموعات	15.58	2	7.79		0.05
داخل المجموعات	85.48	50	1.71	4.55	
المجموع	101.06	52			

نلاحظ من خلال الجدول (15) أن القيمة "ف" بلغت 4.55 و هو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، و منه توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي.

و لتحديد الطرف الذي كانت الفروق لصالحه قمنا باستخدام اختبار "شيف".

الجدول رقم (16) الفروق باستخدام اختبار " شيف"

المستوى الاقتصادي		الفرق بين المتوسطين	الخط المعياري	متوسط الدلالة
متوسط	حسن	1.68-	0.78	0.11
جيد		0.82	0.45	0.19
حسن	جيد	2.50	0.85	0.02

نلاحظ من خلال الجدول (16) أن الفروق بين ذوي الدخل الاقتصادي و ذوي الدخل الاقتصادي الجيد دال إحصائيا، و بالتالي الفروق الملاحظة في الجدول راجعة للفرق بين هاتين المجموعتين:

– من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي فالنساء للواتي لهن مستوى اقتصادي حسن يتمتعن بدرجة عالية من جودة الحياة، و يرجع هذا إلى الرضا بما يتوفر لديهم من دخل عكس ذوي الدخل الجيد، فهم يتميزون بمستوى منخفض من جودة الحياة و هذا راجع كون أن الفرد الذي يملك كل شيء دائم التطلع و مصب الاهتلاك أشياء أكثر من الذي يملكه حاليا، فكلما وصل إلى ما يصبوا أليه زادت أطماعه و هذا ما يجعله غير راضي و يسعى دائما للأكثر مما يولد ضغط و توتر

– أما بالنسبة للمستوى الاقتصادي المتوسط فهو متقارب مع المستوى الاقتصادي الحسن.

و لقد تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة "حرطاني أمينة" 2014 تحت عنوان جودة الحياة لدى الأمهات و علاقتها بالمشكلات السلوكية لدى أبناء حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن جودة الحياة لا تتأثر بالدخل المادي.

1-2-3: الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائيا بين درجة الصلابةو النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة)

- و لتحقق من الفرضية تم حساب الاختبارات " ت" لعينتين مستقلتين

الجدول (17) الاختبار " ت" لعينتين مستقلتين

المتغير	مكان الحضاري (الريف والمدينة)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الاختبار "ت"	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	المدينة	29	105.72	17.49	51	1.12	غير دال
	الريف	24	110.92	15.92			

يتضح من خلال الجدول (17) أن المتوسط الحسابي للأفراد المقيمين في الريف بلغ 110.92 و انحرافه المعياري بلغ 15.90، أما المقيمين في المدينة فقد بلغ متوسطهم الحسابي 105.72، و انحرافهم المعياري بلغ 17.19، أما الاختبار "ت" فق بلغ 1.12 و هو غير دال إحصائيا، و هذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة)

تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات الصلابة النفسية دلى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة) و هذا راجع إلى وجود نساء متزوجات في الريف و عائلاتهم في المدينة و هنالك نساء من الريف و تزوجن في المدينة، إضافة إلى ذلك كل النساء تتعرض للضغط

بسبب الأطفال و الزوج و لكل امرأة طريقتها في التغلب على هذه الضغوط و المشاكل و طريقة حلها و التعايش معها

و توافقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة" نجاح مصطفى سعيد عواد" في 2015، بعنوان مستوى الصلابة النفسية لدى عاملات مصانع الأغذية في محافظة رام الله، و البيرة و التي توصلت إلى عدم وجود فروق في متوسطات الصلابة النفسية تبعا لمتغيرات مكان الحضاري (الريف والمدينة).

1-2-4: الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد فروق دالة إحصائيا بين درجة جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة)

الجدول (18) الاختبار "ت" لعينتين مستقلتين:

المتغير	مكان الحضاري (الريف والمدينة)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الاختبار "ت"	مستوى الدلالة
جودة	الريف	24	9.02	1.23	51	0.50	غير دال
الحياة	المدينة	29	8.82	1.52			

يتبين لنا من خلال الجدول (18) أن المتوسط الحسابي للأفراد المقيمين في الريف بلغ 9.02 و لانحرافه المعياري 1.23 أما المقيمين في المدينة فقد بلغ متوسطهم الحسابي 8.82 و انحرافه المعياري

1.52 أما اختبار "ت" فقد بلغ 0.50 و هو غير دال إحصائيا، و هذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجة جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة)

توصلت نتائج الفرضية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجة جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة)، و يرجع ذلك للتطور الكبير الذي شهده الريف، و أصبح يشبه المدينة، و أصبح الريف يحتوي مرافق عمومية و الخدمات المختلفة و متطلبات الحياة اليومية هذا ما أدى إلى عدم شعور سكان الريف بالنقص أو حاجتهم إلى وسائل عيش ضرورية إضافة إلى توفر الهدوء مما يدفع لتمتع بحياة سعيدة و شعور بالرضا.

2-استنتاج عام:

في هذه الدراسة تناولنا موضوع علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى النساء المتزوجات بولاية قصر البخاري، حيث تحدثنا عن الدراسات السابقة التي تناولت نفس المتغيرات كذلك تطرقنا في الجانب النظري لكل متغير بالتفصيل و تمثلت هذه المتغيرات في الصلابة النفسية و التي تعتبر من أكثر المتغيرات حفاظا على الصحة النفسية و الجسمية للفرد، بعد ذلك انتقلنا لجودة الحياة و التي تعتبر مفهوم نسبي يختلف من شخص لأخر، إضافة إلى الأزواج و الأسرة و التي تعتبر جزأ لا يتجزأ من المجتمع باعتبارها البيئة الأولى في تكوينه، و صولا إلى الجانب التطبيقي الذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي بأسلوب تحليلي، و قمنا بجمع أفراد العينة بطريقة عشوائية قدرت 53 امرأة متزوجة حيث قمنا بتطبيق مقياس الصلابة النفسية المقنن من طرف بشير معمرية على البيئة الجزائرية، و مقياس جودة الحياة المقنن على البيئة العربية، بعد ذلك قمنا بجمع المعلومات و حسابها بالنسب المئوية و التكرار و الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss حيث تم التوصل لمجموعة من النتائج من خلال دراسة الفرضيات و تمثلت في:

– لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى النساء المتزوجات

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي

– توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات تعزى للمستوى الاقتصادي

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات الصلابة النفسية لدى النساء المتزوجات تعزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة)

– لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات جودة الحياة لدى النساء المتزوجات عزى لمكان الحضاري (الريف والمدينة)

– يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى النساء المتزوجات

و من خلال ما افترضناه في بحثنا من الفرضيات التي تنص على وجود علاقة بين الصلابة النفسية و جودة الحياة إلا أنه بعد تطبيقنا للمقاييس أثبتت لنا النتائج التي تم عرضها سابقا العكس تماما كما أنه عند دراسة كل متغير على حدا و بعدها ربطه مع متغير المستوى الاقتصادي وجدنا أنه لا توجد فروق في مستويات جودة الحياة تعزى للمستوى الاقتصادي، عكس الصلابة النفسية التي كانت نتيجتها تدل على عدم وجود الفروق، أما بالنسبة للصلابة النفسية و جودة الحياة بالنسبة للسكن فقد ثبت أنه لا توجد فروق ذات دلالة.

و في الأخير يمكننا القول أن الصلابة النفسية و جودة الحياة موضوعان في غاية من الأهمية و يرجع هذا لطبيعة الإنسان و قبوله للتغيير و السعي دائما للتغيير من أجل حياة ذات جودة عالية و بعيدا عن المشاكل و الأزمات و الضغوط، و هذا يوجب على الباحثين التطرق لمثل هذه المواضيع و تحليل مختلف الجوانب المتعلقة بها، و نتمنى أن تصبح دراستنا نقطة بداية لدراسات أخرى أكثر إسهاما في هذا الموضوع.

قائمة
المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

1- ابن منظور، 2008 ، لسان العرب ، الجزء الأول ، دار أبحاث الجزائر، الطبعة الأولى

2- عواد محمد ،(2015) ،الخبرة الصادقة و علاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، كلية التربية بالجامعة الاسلامية ، غزة.

3- محمود شقير زينب ،(2009)،مقياس تشخيص معايير جودة الحياة (العاديين وغير العاديين)

4- إبراهيم زكرياء ،(1978) ،الثقافة السيكومترية –الزواج والاستقرار النفسي)الفجالة ، طبعة02.

5- حليلو نبيل ،(2013) ،الأسرة وعوامل نجاحها، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة.

المجلات العلمية:

1. محمود مريم رجاء ،(2016) ،الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الملك سعود، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس ،ASER ،العدد74 .

2. مسعودي محمد ،(2015)،جودة الحياة في العالم العربي ، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ،العدد20.

3. الشايب محمد الساسي،(2018) ،علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم، دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية ، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر ،العدد3

4. محمد طاهر طاهر ،(2016) ،الصلابة النفسية ، مجلة كلية دالتا العلوم والتكنولوجيا ، العدد الرابع.

5. معمري عبد الحميد ،2019 علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مجلة العلوم الانسانية ، الجزائر

6. مشري سلاف ،(2014) ،جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي ، دراسة تحليلية ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، الجزائر ، العدد08

7. بلميهوب كلثوم ،(2012)،الاستقرار الزواجي –دراسة في سيكولوجية الزواج–مجلة الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد24.

8. داودي محمد قنوعة عبد اللطيف ،(2013)،الإجراءات المنهجية المستخدمة في البحوث النفسية والتربوية التطبيقية ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، الجزائر.

القواميس والمعاجم:

1. صبيرة فؤاد معلا أسماعيل رزان، 2017 ،الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من مريضات سلطان الثدي ، دراسة ميدانية في محافظة اللاذقية ، جامعة تشرين للبحوث العلميةرقم65 المجلد،39 .

الرسائل الجامعية

2. صندوق فريحة ،(2014)،جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى عينة من المراهقين الثانويين بالأغواط، ماجستير، الجزائر

3. الشايب محمد الساسي،(2018) ،علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم، دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية ، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر،العدد33.

4. نوفل أحمد راهي زينب ،(2008) ،الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، غزة.

5. آلاء عبد الرحمن رفيق الشتناوي ،(2015)،جودة الحياة وعلاقتها باختلاف أعراض الفصام لدى عينة من مراجعي عيادات الطب النفسي الخاصة في عمان، رسالة ماجستير ،الجامعة الأردنية.

6. خلود بنت محمد علي يوسف الصحاف ،(2016) ،التوافق الزواجي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير ، المملكة العربية السعودية.

7. سعيد عواذ نجاح مصطفى ،(2015)،مستوى الصلابة النفسية لدى عاملات مصانع الأغذية في محافظة رام الله والبيرة ، رسالة ماجستير ، جامعة القدس ، فلسطين.

8. بوشكيمة أحلام نبيلة ،(2015)،السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير ،جامعة البليدة 2 .4

9. البازجي محمد رزق عدنان ،(2011)،الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، فلسطين.

10. كيسة سليم،(2015)،تأثير جودة الحياة على الأداء المعرفي لدى المسنين رسالة ماجستير ، جامعة البليدة02.

11. العمري سمير الحسين حسين الخليل ،(2018)،جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من مدرسي الجامعات الفلسطينية . Quality Of and its RelationToeffcacy pexceeivedsel رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا ،جامعة خليل.

12. بوعمامة حكيم،(2017)، الحياة لدى أسرة الأطفال المعاقين عقليا وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ، أطروحة دكتوراه جامعة البليدة

13. 22- ونوغي فطيمة ،(2013) ،أثر سوء التوافق الزواجي في تكوين الميل إلى الأمراض النفسية لدى المرأة من خلال تطبيق اختبا(MMP12) دراسة ميدانية بمدينة بسكرة ، أطروحة دكتوراه ،الجزائر.

14. عبد الله ابن نبهان العامرية منى ،(2014)،أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق بالمحافظة الداخلية ، رسالة ماجستير، جامعة نزوي.

قدور بن عباد هوارية ،(2013)،المساندة الاجتماعية في مواجهة احداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، دراسة ميدانية بقطاع الصحة العمومية بوهران ،أطروحة دكتوراه ، الجزائر.

المراجع باللغة الأجنبية

1. Dqvid fletvhe .Mustafa. Sarhar .Arviel of psychological.
2. Sam passon .Amme-wil-Kruijit.and Elaine fox (2016) .Acoynitive model of psychological resilience in journal of experimental psychology .centre foremotions effective news oscience(ocean) department of xpemental psxchology university of Oxford/
3. 2016".yes.....I can" .psychological and self efficax educational psychology.

ملاحق

ملاحق:

الملحق رقم (01): مقياس الصلابة النفسية.

السن: ..... المهنة: .....

المستوى الاقتصادي: .....المستوى التعليمي: .....

مكان السكن: الريف ☐ المدينة ☐

التعليمات: ضع علامة (×) أمام العبارة التي تتناسب معك.

ملاحظة:

لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به اتجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.				
2	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي.				
3	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.				
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				
5	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.				
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.				
7	معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.				

8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الحظ أو الصدفة.				
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد.				
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله.				
11	اعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا.				
12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها.				
13	لدي قيم ومبادئ معنية ألتزم بها وأحافظ عليها.				
14	أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته.				
15	لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.				
16	لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها.				
17	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.				
18	عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قواي وقدرتي.				
19	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.				
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.				

21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.				
22	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.				
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.				
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.				
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.				
26	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.				
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.				
28	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.				
29	أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.				
30	لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.				
31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي.				
32	اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع				

	لي.				
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدراتي على حلها.				
34	أهتم بما يجرى من حولي من قضايا وأحداث.				
35	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.				
36	إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.				
37	إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.				
38	إن النجاح الذي أحققه بجهدي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.				
39	أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة.				
40	أشعر بالمسئولية اتجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.				
41	أعتقد أن لي تأثير قوى على ما يجرى لي من أحداث.				
42	أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.				
43	أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما				

	أمكن ذلك.				
44	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية.				
45	إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهة بنجاح.				
46	أبقى ثابتا على مبادئي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف.				
47	أشعر أني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.				
48	أشعر أني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.				

الملحق رقم (02): مقياس جودة الحياة.

الرقم	العبارة
1	ما هو تقديرك لنوعية الحياة؟ (أ) سيئة جدا (ب) سيئة إلى حد ما (ج) جيدة إلى حد ما (د) لا سيئة ولا جيدة (هـ) جيدة جدا.
2	ما هو مدى رضاك عن حالتك الصحية؟ (أ) راضي جدا (ب) راضي نوعا ما (ج) غير راضي نوعا ما (د) لا راضي ولا غير راضي (هـ) غير راضي أبدا.
3	من رأيك إلى أي مدى يمكن أن يؤدي مرضك إلى عجزك عن القيام بالعمل؟ (أ)ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة(د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
4	حتى تستمر حياتك، ما مقدار الرعاية التي تحتاج إليها؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
5	ما مدى استمتاعك بالحياة؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
6	ما مدى شعورك بوجود معنى لحياتك؟

7	إلى أي مدى يمكنك تركيز عقلك ببساطة؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
8	ما مدى شعورك بالأمن في الحياة؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
9	ما مدى الاهتمام الصحي في بيئتك الطبيعية؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
10	هل لديك الكفاية والفعالية للقيام بواجبات الحياة اليومية؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
11	هل أنت متقبل لبنائك الجسدي؟ (أ) سيء جدا (ب) سيء نوعا ما (ج) جيد نوعا ما (د) لا سيء ولا جيد (هـ) جيد جدا.
12	هل أنت كفء لإشباع حاجاتك؟ (أ) سيء جدا (ب) سيء نوعا ما (ج) جيد نوعا ما (د) لا سيء ولا جيد (هـ) جيد جدا.
13	ما مدى توافر المعلومات اللازمة والتي تحتاج إليها في حياتك اليومية؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة

	بالغة.
14	إلى أي مدى تتوافر لديك الفرصة للراحة والاسترخاء؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
15	كم أنت قادر على التنقل هنا وهناك؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.
16	إلى أي مدى أنت راضي عن نومك؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
17	ما مدى رضاك عن أدائك لواجباتك اليومية؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
18	ما مدى رضاك عن قدرتك على العمل؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
19	ما مدى رضاك عن نفسك؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
20	ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية؟

	(أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
21	ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
22	كم أنت راضي عن المساندة الاجتماعية التي يقدمها لك أصدقائك؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
23	ما مدى رضاك عن سكنك أو المكان الذي تعيش فيه؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
24	ما هو مدى رضاك عن الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
25	ما هو مدى رضاك عن مزاجك ورحلاتك؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيء نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا.
26	كم مرة شعرت فيها بالحزن، الاكتئاب والقلق؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة(د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة.