مستوى الحصانة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الشباب الكويتي

تاريخ الإرسال تاريخ القبول
2019/ 7/15 2019//12/31

د. تغريد الرفاعي(*)

الملخّص

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين درجة تقدير أفراد العينة لمستوى الحصانة النفسية لديهم ودرجة تقديرهم لمستوى جودة الحياة، ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (313) طالباً وطالبة من الكلية الجامعية بدولة الكويت، وشملت أداة الدراسة مقياسين من إعداد الباحثة، الأول للحصانة النفسية، ويتكون من (38) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، والثاني يتكون من (35) فقرة موزعة على أربعة مجالات متعلقة بجودة الحياة وهي: (جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الأسرية، وجودة الصحة العامة). وقد أظهرت النتائج:

- درجة التقدير الكلية لمستوى الحصانة النفسية من وجهة نظر أفراد العينة كانت عند مستوى متوسط بوزن نسبي (57.5%). جاء مجال (الحصانة النفسية (الاجتماعية)) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (60.4%)، ومجال (الحصانة النفسية (الذاتية)) في المرتبة الأخيرة، بوزن نسبي (54.7%)، وجميعها بدرجات متوسطة.
- درجة التقدير الكلية لمستوى جودة الحياة كانت متوسطة عند وزن نسبي (54.9%). جاء مجال (جودة الحياة النفسية) في المرتبة الأولى بوزن نسبي

(*) أستاذ مشارك، كلية التربية الأساسية، الكويت.

(56.3%)، ومجال (جودة الحياة الأسرية) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (54.2%) وجميعها متوسطة.

- وجود علاقة موجبة قوية دالة إحصائياً بين جميع المجالات والدرجة الكلية لمقياس الحصانة النفسية، وبين درجة جودة الحياة، إذ بلغ معامل الارتباط الكلي (0.734).

أوصت الدراسة تفعيل دور المؤسسات التعليمية في التحصين النفسي للشباب، ليتمكنوا من الفهم الصحيح لجودة الحياة ومقوماتها.

الكلمات المفتاحية: الحصانة النفسية، جودة الحياة، الشباب الكويتي

Abstract

The study aimed to determine the relation between the degree of the respondents' assessment of the level of their psychological immunity and their assessment of life quality of life. To achieve this, the researcher followed the analytical descriptive method. The sample consisted of 313 students from the university college in Kuwait. The study consisted of two measures prepared by the researcher. The first consists of (38) items which measure psychological immunity and the second consists of (35) items divided into four areas related to the quality of life: quality of psychological life, quality of social life, family life quality and quality of public health). The Results showed that the total degree of psychological immunity from the sample point of view was at an average level of relative weight (57.5%). Psychological immunity ranked first with 60.4% and the self-immunity was in the last place with a relative weight of 54.7%. The total degree of life quality was average at a relative weight of (54.9%). The

quality of psychological life was ranked first with a relative weight of 56.3% and the quality of family life in the last place with a relative weight of 54.2%. There was a strong positive relationship statistically significant between all of the area? and the total score of the measure of psychological immunity, and between the quality of life, where the total correlation coefficient is (0.734).

The study recommended activating the role of educational institutions in the psychological immunization of young people, so that they can establish a correct understanding of life quality and its components understand the correct quality of life and its components.

Keywords: Psychological Immunity, Quality of Life, Kuwaiti Youth

مقدمة:

غالباً ما يبحث الإنسان بطبيعته عن الآليات التي يحفظ بها نفسه ويحقق بها ذاته، ويحفظها من أي ألم قد تتعرض له نتيجة لعلاقته بالآخرين، أو نتيجة للضغوط الحياتية، وبذلك فهو في حاجة ماسة للحصانة النفسية لتكون مرفأ آمناً للحد من آثار الانزعاج.

إن الحصانة النفسية تمكن الفرد من الوصول إلى حالة نفسية متزنة وإيجابية، تتحدد أبعادها عن طريق البعد الروحي أو ما يعرف بالالتزام الديني، وبعد التفاؤل المرتبط بتوقع أفضل النتائج والنظرة الإيجابية للأحداث، وبعد حل المشكلات المتعلق بقدرة الفرد على التعامل مع المشكلات التي تواجهه وصولاً لشعوره بالرضا والراحة النفسية، وبعد المبادرة الذاتية التي تعني القيام بالفعل من الذات دون توجيه أو تأثير خارجي، وأخيراً بعد الثقة الدالة على الشعور بعلو القيمة بين الآخرين (Barbanell, 2009: 71).

يعد مصطلح جودة الحياة مفهوماً نسبياً يتأثر بعدة عوامل، أهمها: توقعات الفرد، وأهدافه وطموحه، كما أنها ليست متمثلة في أشياء معينة إذا انطبقت على الفرد تنطبق على الآخر؛ لأن هذه الأشياء تختلف باختلاف الأفراد، فيمكن أن تكون متمثلة لدى فرد معين بامتلاكه للمال والثروة، بينما يراها آخر في الصحة، وآخر يراها في راحة البال. وعليه فإن جودة الحياة بالنسبة لأي فرد هي ما يتوفر لإشباع حاجاته ورضاه عن هذا الإشباع.(العجوري، 2013: 39).

ولقد اجتهد الباحثون على مر العقدين الأخيرين في تفسير وتقدير جودة الحياة، وذلك بالاعتماد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في تشكيلها. وبالاطلاع على أغلب المتغيرات، وجد أن جميعها يعتمد على بعدين، هما: **البعد الذاتي:** ويقصد به مدى

الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الشخص بالسعادة، و**البعد الموضوعي:** ويشمل الصحة البدنية، والعلاقات الاجتماعية، والأنشطة المجتمعية، والعمل والدراسة وفلسفة الحياة، ومستوى المعيشة، والعلاقات الأسرية، والصحة النفسية (المشاقبة، 2014: 29).

وعطفاً على ما سبق، فإن هناك العديد من الأسباب التي تعوق الإنسان عن الشعور بجودة الحياة، مثل: ضغوط الحياة، وفقدان الشعور بمعنى الحياة، وقلة الشعور بالأمن النفسي، وعدم توفر الرعاية الصحية الكاملة، وافتقاد الشعور بالدعم والقدرة على التصرف في المواقف الحياتية المختلفة، والتأخر الدراسي والتكنولوجي، وقلة الخدمات، وتعتبر عملية التحصين النفسي جزءاً من التربية الناشئة وتكوين شخصيات الأفراد، وتوجيه أفكارهم بطريقة تجعلهم قادرين على الاندماج السليم مع متطلبات الحياة عن طريق الاحتفاظ بروح الأصالة والثبات.

وإن من أهم أهداف الحصانة النفسية أنها تقوي توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي، وتفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، الأمر الذي يؤسس لجودة الحياة بأشكالها بشكل عام والنفسية بشكل خاص، على أساس أن جودة الحياة مفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي يعتبر من محددات عوامل النجاح والرضا عن الحياة وتقدير الذات، والتي تختلف من شخص لآخر وفق ما يراه مناسباً لحياته.(الدهني، 2018: 300).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تختلف حياة الشباب الجامعي عن غيره من أفراد المجتمع فهناك أسباب تعوقه عن الشعور بجودة الحياة، مثل قلة الشعور بالأمن النفسي، وافتقار الشعور بالدعم

والقدرة على التصرف في المواقف الحرجة، والتأخر الدراسي والتكنولوجي، وتُعدُّ الحصانة النفسية جزءاً مهماً من المناعة النفسية للحد من آثار هذه الأسباب. بالإضافة إلى المواقف الضاغطة خارج البيئة الجامعية التي تؤثر عليه كفرد في المجتمع، إذ يمثل الشباب الجامعي شريحة مهمة في أي مجتمع، كما تعد مرحلة الشباب من أهم المراحل التي تؤثر في تنمية المدركات لجودة الحياة، والحد من آثارها. كما أن هؤلاء الشباب يمرون بمرحلة نمائية يستعدون عن طريقها للالتحاق بالمهن أو الزواج، ومن ثم فإن مستوى حصانتهم النفسية يؤثر في نظرتهم لجودة الحياة، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق أهدافهم الذاتية والموضوعية. وتهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى عينة من الشباب الكويتي وعلاقتها بجودة الحياة من وجهة نظرهم. ولهذا تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما درجة تقدير عينة من الشباب الكويتي لمستوى الحصانة النفسية لديهم؟
2. ما درجة تقدير أفراد العينة لمستوى جودة الحياة من وجهة نظرهم؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير أفراد العينة لمستوى الحصانة النفسية، ودرجة تقديرهم لمستوى جودة الحياة؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد العينة لمستوى الحصانة النفسية، ودرجة تقديرهم لمستوى جودة الحياة؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على درجة تقدير عينة من الشباب الكويتي لمستوى الحصانة النفسية لديهم.

2. التعرف على درجة تقدير أفراد العينة محل الدراسة لمستوى جودة الحياة من وجهة نظرهم.
3. تحديد العلاقة بين درجة تقدير أفراد العينة لمستوى الحصانة النفسية لديهم ودرجة تقديرهم لمستوى جودة الحياة.
4. التعرف على الفروق في مستوى كل من الحصانة النفسية وجودة الحياة تبعًا لمتغير الجنس.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

- تتناول الدراسة موضوعاً إذ علاقة بسمات الشخصية السوية وأثر الحصانة النفسية في بناء وتحصين الإنسان، وتعد جانباً وقائياً من الأمراض النفسية.
- تعد هذه الدراسة – في حدود علم الباحثة– إضافة في مجال البحوث المتعلقة بعلم النفس الإيجابي، إذ ندرت الدراسات التي جمعت بين المتغيرات (الحصانة النفسية، وجودة الحياة).
- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى عينة من الشباب يساعد في الوقوف على مستوى جودة الحياة لدى فئة عمرية مهمة تعكس حالتهم النفسية والجسمية والصحية.

الأهمية التطبيقية:

- من المتوقع أن تفيد نتائج الدراسة الجامعات ودور رعاية الشباب في تحديد أدوارهم في تعزيز الحصانة النفسية للشباب.
- قد تثير هذه الدراسة اهتمام الباحثين في دراسة سبل تعزيز الحصانة النفسية أو تجويد الحياة لدى الشباب، وقد تلفت انتباه كليات التربية إلى تضمين مساقات

خاصة بتعزيز الحصانة النفسية كأساس وقائي للحد من آثار الضغوط النفسية التي تواكب التطورات الجارية والأحداث المتلاحقة.

- توفر أداتي قياس لكل من الحصانة النفسية، وجودة الحياة تتمتعان بخصائص سيكومترية مقبولة.

التعريفات الإجرائية والمفاهيمية

1. الحصانة النفسية:

يعرفها ختاتنة وأبو سعد (2010: 27) بأنها: (امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية، وتحمل المصاعب والمتاعب، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأفكار تجعله في مأمن مقارنة مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف نفسها).

ويعرفها ألبرت- لورينتش وألبرت-لورينتش وكادار وكريزباي ولوكاس-مارتون (Albert-Lőrincz, Albert-Lőrincz, Kádár, Krizbai & Lukács-Márton,, 2012: 104) بأنها: (مجموعة السمات الشخصية، التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة، وتحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية). وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الحصانة النفسية، وهي درجة تتراوح بين (38-190).

1. جودة الحياة:

تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO, 1997: 1) بأنها :(إدراك الفرد لوضعه في الحياة في منظومة القيم والثقافة التي يعيش فيها، وفي علاقته بأهدافه وتوقعاته ومعايير اهتماماته).

وتعرفها نعيسة (2012: 148) بأنها: (شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات عن طريق ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منها). وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس جودة الحياة، وهي درجة تتراوح بين (35-175).

حدود الدراسة:

- حد الموضوع: التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى عينة من الشباب الكويتي وعلاقته بدرجة تقديرهم لجودة الحياة.
- الحد البشري: عينة من الطلبة الجامعيين في الكلية الجامعية الكويتية.
- الحد المؤسسي: الكلية الجامعية بدولة الكويت.
- الحد المكاني: دولة الكويت.
- الحد الزماني: الفصل الدراسي الثاني من العام الراسي 2019/2018.

الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية (الحصانة النفسية، وجودة الحياة) وقد حاولت الباحثة عن طريق اطلاعه التركيز على الأكثر صلة بها، وفيما يأتي عرض للحديثة منها، مرتبة تنازلياً حسب السنة.

أجرى يبكل من صباح والشجيري (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر والعراق، وتحديد العلاقة بينهما، ولتحقيق ذلك اتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياس سويعد (2016) للحصانة النفسية، ومقياس (Daaleman & Frey, 2004) لجودة الحياة الروحية على عينة من طلبة جامعة الأنبار في العراق وسعيدة

في الجزائر، عددهم (187) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى جودة الحياة الروحية لدى طلبة العراق وانخفاض مستواها لدى طلبة الجزائر، وارتفاع مستوى الحصانة لدى العينتين، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لصالح طلبة العراق، ووجود علاقة ارتباطية دالة طردية بين المتغيرين.

وفي دراسة قام بها سويعد (2016) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب من نزلاء مراكز الإيواء في محافظة غزة، ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياس الحصانة النفسية وجودة الحياة من إعدادها على عينة عشوائية مكونة من (368) فرداً، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الحصانة النفسية وجودة الحياة مرتفعان، في حين أن مستوى قلق المستقبل منخفض، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، في حين وجدت فروق تعزى إلى عامل الجنس ولصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق وجودة الحياة تعزى إلى (العمر–الجنس–الحالة الاجتماعية).

كما أجرى نورس (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة زيان عاشور في الجلفة، وعلاقتهما ببعض المتغيرات، لتحقق ذلك اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياسين للجودة والصحة النفسية على عينة مكونة من (100) طالبة، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متدن من جودة الحياة لدى أفراد العينة، ومستوى متوسط من الصحة النفسية وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين دخل الأسرة والمستوى الدراسي والتخصص وبين جودة الحياة.

وقام جمال (2016) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية، ولتحقيق ذلك اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياسين: (جودة الحياة، والحاجات الإرشادية) على عينة مكونة من (321) طالباً وطالبة في محافظة السويداء، وقد أظهرت النتائج مستوى متوسط من جودة الحياة، وكذلك درجة تقدير متوسطة للحاجات الإرشادية. كما أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في تقدير جودة الحياة تعزى إلى عامل الجنس لصالح الإناث.

وأجرت كريمة (2014) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة جودة حياة الطالب بالتحصيل الدراسي ومعرفة الفروق بين المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة من حيث الجنس ونوع المؤسسة، ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياس جودة الحياة على (622) طالباً وطالبة من ولاية وهران. وقد أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في الجانب الأسري والاجتماعي ومنخفضاً في الجانب النفسي والصحي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الصحية لصالح الذكور، كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والمستوى المعيشي المتعلق بمتوسط الدخل.

وقام تسيكالس (Tsiakalis, 2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الحصانة النفسية والنضج النفسي على توضيح معنى (الخوف من الموت) لدى عينة مكونة من (343) رجلاً وامرأة من استراليا، ولتحقيق ذلك اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق استطلاع وجيز عن الخوف من الموت، وقد أظهرت النتائج أن النساء يرهبن الموت أكثر من الرجال، وأن المرونة والنضج النفسي كانا منبئين ذوي دلالة على الخوف من الموت، ولكن الحصانة النفسية كانت مؤشراً دالاً على فهم الخوف من

الموت لدى النساء فقط ، وأن المتغيرات النفسية يمكن أن توفر المعلومات أكثر من المتغيرات الاجتماعية في توضيح معنى الموت، وتكوين صورة إيجابية مهمة في توضيح المعنى الصحيح للخوف من الموت.

أما دراسة رينج وهوفر وهيكي (Ring, Hofer & Hickey, 2013) هدفت إلى التعرف على علاقة جودة الحياة بالسعادة النفسية والشخصية لدى عينة من طلبة كلية الهندسة، ولتحقيق ذلك اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق السعادة النفسية (معنى الحياة، والنمو الشخصي) على عينة مكونة من (136) طالباً، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية وجودة الحياة، وبين السعادة الشخصية والشعور بقيمة الحياة وجودتها، كما أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة عن طريق الإحساس بالسعادة النفسية والشخصية للطالب.

وهدفت دراسة الفرا والنواجحة (2013) التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الدارسين في جامعة القدس المفتوحة، ولتحقيق ذلك اتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياسين من إعدادهما على عينة مكونة من (300) طالب وطالبة من المستوى الرابع، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة، وبين الذكاء الوجداني والتحصيل (الأكاديمي)، ووجود فروق في جودة الحياة بين مرتفعي التحصيل والمنخفضين لصالح مرتفعي الدراسة.

وهدفت دراسة نعيسة (2012) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعتي دمشق وتشرين، ولتحقيق ذلك طبقت الدراسة مقياس (منسي وكاظم، 2006) لجودة الحياة على عينة مكونة من (360) طالباً وطالبة من الجامعتين، وقد

أظهرت النتائج وجود مستوى متدن من جودة الحياة لدى أفراد العينة كانت أعلى المستويات لصالح الحياة الأسرية وأدناها الصحة العامة.

وأجرى لابسلي وهيل (Lapsley & Hill, 2011) دراسة هدفت إلى تقييم العلاقة بين الحصانة النفسية، والتفاؤل والتكيف في مرحلة البلوغ، وارتباطها بسلوكيات المخاطرة، ولتحقيق ذلك اتبعت الدراسة المنهج الوصفي لقياس الحصانة الذاتية لدى المراهقين (ALS) ومقياس التفاؤل النسبي على عينة مكونة من (350) طالباً وطالبة من أوروبا وأمريكا، وقد أظهرت النتائج أن الحصانة الذاتية كانت من عوامل البناء مع القدرات المختلفة للتكيف وتنبؤ المخاطر، وأنها مرتبطة بسلوكيات المخاطرة أكثر من التفاؤل، وأنها ترتبط ارتباطاً عكسياً بالاكتئاب والمشاكل الشخصية.

وقام دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, 2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية التي تخفف الضغط والإنهاك النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أطباء الطوارئ في مدينة جوراخبور بكبونهاجن، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت أربعة مقاييس: (الإنهاك النفسي، وإدراك الضغوط، والحصانة النفسية، والمواجهة) على عينة مكونة من (200) طبيباً وطبيبة، وقد أظهرت النتائج أن الحصانة النفسية تظهر كمنبئ أفضل لاستخدام استراتيجيات فعالة، وأن ذوي الحصانة المرتفعة هم أقل تأثراً بالضغط والإنهاك النفسي، وأنها أكثر النظم تأثيراً على تقليل أثر الضغط النفسي، كما أنها تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل حل المشكلات والنظرة الإيجابية للمواقف.

التعقيب على الدراسات السابقة:

عن طريق اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العربية والأجنبية، ركز في الاستفادة منها على أكثرها صلة بموضوع بحثه، والتي تتعلق بالطلبة الجامعيين والشباب

بشكل عام، فمن حيث الهدف لم تجد الباحثة –في حدود علمها– أيّاً من الدراسات تتشابه مع الدراسة الحالية مع وجود بعض التشابه الجزئي–مع دراسة سويعد (2016) ودراسة صباح والشجيري (2017)، (Dubey& Shahi, 2011) و (Lapsley & Hill, 2011) من حيث متغير الحصانة النفسية، ومع دراسة نورس (2016)، ونفيسة (2012) من حيث متغير جودة الحياة. أما من حيث العينة، فقد تشابه الدراسة مع معظم الدراسات السابقة، واختلفت مع دراسة (Dubey & Shahi, 2011) ودراسة (Tsiakalis, 2014)، ودراسة جمال (2016)، ودراسة كريمة (2014) التي تعلقت بطلبة المرحلة الثانوية.

والملاحظ أن الدراسات السابقة قد تناولت العلاقة بين أحد المتغيرات ومتغيرات أخرى سواء أكان على مستوى الحصانة النفسية أو على جودة الحياة، منها ما تتناول التعرف إلى مستوى واحد منها مثل دراسة نورس (2016) ودراسة نعيسة (2012) وصباح والشجيري (2017).

ولعل ما يميز الدراسة الحالية عن سابقاتها أنها ارتبطت بالبيئة الكويتية التي لم تجد الباحثة أي من الدراسات قد تناولها، وكذلك جمعت بين متغيرين لم يجمعهما أيّاً الباحثين من قبل، وقد استفادت الباحثة منها في تأصيل فكرة الدراسة وإعداد المقاييس وتفسير النتائج في إطار الواقع الفعلي.

الخلفية النظرية للدراسة:

يعيش الأفراد اليوم بشكل عام والشباب بشكل خاص زخماً من المؤثرات الضاغطة والمتغيرات السلبية التي قد تنعكس على سلوكهم، وتشكل خطراً يهدد المجتمع، وعليه كان التحصين النفسي والتفكير السليم من مواقع اتساع الخطر والانحراف.

ويعد مفهوم الحصانة النفسية من المفاهيم المهمة التي طالعنا بها علم النفس الإيجابي في القرن الحادي والعشرين؛ باعتبارها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإنهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف نفسها (سويعد، 2016: 13).

وقد أشار أولاه (Olah, 2009 : 2) إلى أنه رغم تعدد أنواع الحصانة غير الحصانة النفسية، كالحصانة القيمية والصحية والفكرية، إلا أن الحصانة النفسية وحدة متعددة الأبعاد تتكامل فيما بينها من حيث موارد القدرة على الصمود والقدرات التكيفية، وتوفر القدرة على تحمل الإجهاد، مما يثري فاعليتة الفرد وقدرته التنموية والمشاركة النشطة.

وتتحدد خصائص الحصانة النفسية عند (Kagan, 2006: 90) في أنها تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال، وتساعد على تفتيح المشاعر والوجدانات السلبية اليومية، كما أنها تولد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال، وهو ما يعرف بعقلنة المشاعر السيئة.

وحول الأفراد الذين يتسمون بالحصانة النفسية فإنهم يشعرون بالتقدير والمكانة الخاصة ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى العثرات على أنها فرص للتعلم والتحدي، وليست محبطات؛ لأنهم يعون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها، والتحكم فيها (جولدستين وبروكس، 2011: 514).

وعليه، فإن معظم الدراسات التي تناولت مفهوم الحصانة النفسية أظهرت دوراً وأثراً إيجابياً لها على كثير من المتغيرات؛ فقد أثبتت دراسة صباح والشجيري (2017)

أثرها الإيجابي في الرضا والارتياح، وأثبتت دراسة ألبرت– لورينتش وآخرون–(Albert Lőrincz, et al., 2012) تأثيرها على المزاج العاطفي للشخصية، وعلى التفاؤل ومشاعر الضبط، ودراسة سويعد (2016) التي أثبتت دورها الإيجابي في عقلنة القلق نحو المستقبل.

أما عن جودة الحياة، فعلى الرغم من أن مفهوم الجودة غالباً ما يطلق على الجوانب المادية والإدارية، إلا أن مفهوم جودة الحياة جاء ليدل على حسن توظيف الإنسان لإمكاناته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه.

وعليه، فقد اجتهد الباحثون في إيجاد تعريفات ومقاييس لجودة الحياة، أغلبها ركز على مضمون الرضا والشعور الداخلي بالرضا، وامتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى، وتبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات والاحتياجات (نعيسة،2012: 152).

ويعد الإحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية–المكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به، وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المجيب في مقياس محدد لذلك، وترى نورس (2016: 49) أن أهم مؤشرات الإحساس بجودة الحياة، المؤشرات النفسية والمؤشرات الاجتماعية المتعلقة بالعلاقات الشخصية ونوعيتها أو المؤشرات المهنية والتعليمية المرتبطة بالتعليم والعمل، والمؤشرات الجسمية والبدنية المتعلقة بالحالة الصحية.

وهذه المؤشرات وغيرها، يشترك في تحقيقها جميع المحاضن التربوية ابتداء من الأسرة والمدرسة مروراً بالمسجد والنادي وانتهاء بالجامعة والعمل، فلا ينفصل دور واحد عن الآخر في بناء الشخصية والاتجاهات النفسية المتعلقة بالنواحي الدينية والثقافية والاجتماعية (جمال، 2016: 47). وتتحقق جودة الحياة كما يرى السويركي (2013: 67)، ونورس (2016: 45) عن طريق:

- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها والشعور بالرضا عن الذات قبل الرضا عن الحياة.
- إشباع الحاجات(الفسيولوجية، والأمن، والمكانة الاجتماعية، وتقدير الذات).
- الوقوف على المعنى الإيجابي للحياة عن طريق فعل الأشياء الإيجابية والقيم السامية والخير والحق والجمال.
- توفر الصلابة النفسية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم ومجابهة المواقف الصعبة.
- التوجه الإيجابي نحو المستقبل عن طريق الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير.

ونظراً لأهمية جودة الحياة في حياة الشباب والمجتمعات، فقد أثبتت العديد من الدراسات أهمية جودة الحياة وأثرها في تحقيق الصحة النفسية، ومنها دراسة السيد (2018) التي أثبتت العلاقة العكسية بين جودة الحياة والضغوط النفسية على اعتبار أن جودة الحياة تمثل الرقي في مستوى الخدمات التي تقدم لأفراد المجتمع، ودراسة السويركي (2013) التي أثبتت أن ارتفاع مستوى جودة الحياة يقلل من الشعور بالنقص لدى المعاقين، ودراسة كريمة (2014) التي أثبتت العلاقة الموجبة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي.

إجراءات الدراسة الميدانية:

يتضمن هذا الجزء من الدراسة الخطوات والإجراءات التي تمت في الجانب الميداني من حيث المنهجية المتبعة، ومجتمع وعينة الدراسة، وأداة الدراسة، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات أداة الدراسة، ومن ثم جمع البيانات من العينة الكلية للتوصل إلى النتائج.

منهج الدراسة

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لإنجاز هذه الدراسة، لملائمته لموضوع وأهداف الدراسة، ويدرس المنهج الوصفي التحليلي ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها عن معلومات تجيب على أسئلة البحث دون تدخل فيها (الأغا، 2002: 80).

مجتمع الدراسة وعينتها

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، المسجلين للعام الدراسي 2019/2018م والبالغ عددهم (20108) طالباً وطالبة موزعين (15661 طالبة، 4447 طالبٍ)، وقد تم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة بتوزيع مفرداتها بنسب تكافئ التوزيع الحقيقي، ونظراً لطبيعة الدراسة، فقد تم تقدير حجم العينة المبدئي من القانون: (Bartlett, Kotrlik & Higgins 2001: 35)

$$n_0 = \frac{z^2 pq}{e^2}$$

وحيث إن احتمال موافقة أفراد العينة على فقرات المقياس غير معروف في أي من الدراسات السابقة، فإننا نفترض أن قيمة p تساوي 0.5 ومن ثم تكون قيمة q تساوي 0.5. وباعتبار أن مقدار الخطأ في التقدير يساوي 0.05 فإن التقدير المبدئي لحجم العينة من كل المناطق يحسب كالآتي:

$$n_0 = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2} \approx 385$$

وحيث إن حجم مجتمع الدراسة الكلي (20108) طالبٍ وطالبة في المجتمع محل الدراسة، فبالإمكان تخفيض حجم العينة منها قليلاً باستخدام القانون الآتي:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{(n_0 - 1)}{N}}$$

حيث n_0 الحجم المبدئي للعينة، N حجم المجتمع.

وبالتالي فإن حجم العينة المخفض يحسب كالتالي:

$$n = \frac{385}{1 + \frac{(385 - 1)}{20108}} = 378$$

وعليه كان حجم العينة الفعلية المطلوب للتطبيق هو (378) طالباً وطالبة، وبعد التطبيق تم استرداد ما مجموعه (313) استجابة فقط، وبنسبة استرداد 82.8%. والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات التصنيفية :

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات التصنيفية

البيان	المتغير	العدد	النسبة المئوية	الإجمالي
المستوى الدراسي	ثاني فأقل	92	29.4%	313
	ثالث	97	31.0%	
	رابع فأكثر	124	39.6%	
الجنس	ذكور	107	34.2%	313
	إناث	206	65.8%	

العينة الاستطلاعية

تم اختيار عينة عشوائية استطلاعية قوامها (30) طالباً وطالبة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم تطبيق المقياس المستخدم على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحيته للتطبيق على أفراد العينة الفعلية، وذلك عن طريق حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

أداتا الدراسة

بعد الاطلاع على الأطر النظرية، والدراسات السابقة ذات العلاقة مثل دراسة منسي وكاظم (2010)، وأبو شمالة (2016)، وسويعد (2016)، والمضحي (2017)، ونعيسة (2012)، قامت الباحثة بإعداد المقياسين إذ تكونت من قسمين رئيسين، بالإضافة إلى المتغيرات الشخصية للعينة (الجنس، والمستوى الدراسي).

الأول: يتكون من (38) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات: (الحصانة النفسية الذاتية والحصانة النفسية الدينية والحصانة النفسية الاجتماعية).

الثاني: يتكون من (35) فقرة موزعة على أربعة مجالات متعلقة بجودة الحياة: (جودة الحياة النفسية وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الأسرية، وجودة الصحة العامة).

وقد استخدمت الدراسة مقياس ليكرت الخماسي (Likert Scale) المكون من خمس رتب تتراوح بين كبيرة جداً إلى ضعيفة جداً لتحديد درجة الموافقة بحيث أعطيت درجة معينة لكل استجابة كما يظهر في الجدول (2).

جدول (2) أوزان الخيارات في مقياس ليكرت الخماسي

التوافر	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1

ومن ثم تتراوح الدرجة على المقياس الأول بين (38– 190 درجة)، وبين (35–175) للثاني، وفي هذه الدراسة تم اعتماد الوسط الحسابي للمقياس إذ تشير الدرجة المنخفضة إلى تدني الموافقة على ما جاء في الفقرة من وجهة نظر أفراد العينة، بينما تدل الدرجات المرتفعة على ارتفاع درجة الموافقة، وتحدد درجة التقدير عن طريق مدى

تدريج ليكرت الخماسي هو (4=1−5) وطول الفترة (0.8) بوزن نسبي (16%)، كما في الجدول الآتي:

المعادلة الآتية: (الحد الأعلى – الحد الأدنى) / عدد المستويات ومن ثم فإن مدى الفئة = (5−1) /4 = 1−0.8 (النبهان، 2004).

جدول (3) درجات التقدير لفقرات مجالات أداة الدراسة.

طول الخلية	الوزن النسبي	درجة الاحتياج
1−1.8	من 20 إلى 36	ضعيفة جداً
أكبر من 1.8−2.6	أكبر من 36.0 إلى 52	ضعيفة
أكبر من 2.6−3.4	أكبر من 52.0 إلى 68	متوسطة
أكبر من 3.4−4.2	أكبر من 68 إلى 84	كبيرة
أكبر من 4.2−5	أكبر من 84 إلى 100	كبيرة جداً

دلالات صدق الأداة:

أ. صدق المحكمين (الظاهري):

لاختبار مدى صلاحية المقياس، فقد عرضت الباحثة المقياس بشكله الأولي على (7) من المحكمين، بهدف الحكم على صلاحيتها لجهة قياس ما صيغ من أجل قياسه، وانسجام اتجاهات أسئلته وترتيبها وملائمة طول فقراتها، والتأكد من وضوح وسلامة صياغتها وكفاية خياراتها. وقد استجابت الباحثة للتعديلات التي اتفق عليها غالبية المحكمين، واسترشد ببقية التعليقات، حتى أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

ب. دلالات صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من استجابات العينة الاستطلاعية، وحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient) لكل فقرة من فقرات الاستبانة. وجدول (4) يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال في الاستبانة.

جدول (4) معاملات ارتباط درجة كل فقرة من الاستبانة مع درجة المجال الذي تنتمي إليه

م	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	م	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	م	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
المقياس الأول: الحصانة النفسية								
المجال الأول: الحصانة النفسية (الاجتماعية)								
1	عند0.01	0.900	4	عند0.01	0.895	7	عند0.01	0.867
2	عند0.01	0.872	5	عند0.01	0.917	8	عند0.01	0.889
3	عند0.01	0.868	6	عند0.01	0.860	9	عند0.01	0.905
10	عند0.01	0.778						
المجال الثاني: الحصانة النفسية (الدينية)								
1	عند0.01	0.896	4	عند0.01	0.887	7	عند0.01	0.933
2	عند0.01	0.865	5	عند0.01	0.849	8	عند0.01	0.904
3	عند0.01	0.900	6	عند0.01	0.856	9	عند0.01	0.903
10	عند0.01	0.943						
المجال الثالث: الحصانة النفسية (الذاتية)								
1	عند0.01	0.828	4	عند0.01	0.791	7	عند0.01	0.720
2	عند0.01	0.864	5	عند0.01	0.725	8	عند0.01	0.700
3	عند0.01	0.908	6	عند0.01	0.847	9	عند0.01	0.798
10	عند0.01	0.879	11	عند0.01	0.878	12	عند0.01	0.761
13	عند0.01	0.806	14	عند0.01	0.767	15	عند0.01	0.621
16	عند0.01	0.825	17	عند0.01	0.830	18	عند0.01	0.710
المقياس الثاني/ جودة الحياة								
المجال الأول: جودة الحياة الأسرية								
1	عند0.01	0.851	4	عند0.01	0.811	7	عند0.01	0.867
2	عند0.01	0.870	5	عند0.01	0.901	8	عند0.01	0.914
3	عند0.01	0.910	6	عند0.01	0.748	9	عند0.01	0.907
10	عند0.01	0.795						
المجال الثاني: جودة الصحة العامة								

1	عند0.01	0.913	4	عند0.01	0.911	7	عند0.01	0.875
2	عند0.01	0.903	5	عند0.01	0.908	8	عند0.01	0.807
3	عند0.01	0.870	6	عند0.01	0.921			
المجال الثالث: جودة الحياة النفسية								
1	عند0.01	0.868	4	عند0.01	0.918	7	عند0.01	0.899
2	عند0.01	0.856	5	عند0.01	0.877	8	عند0.01	0.879
3	عند0.01	0.904	6	عند0.01	0.857	9	عند0.01	0.824
المجال الرابع: جودة الحياة الاجتماعية								
1	عند0.01	0.763	4	عند0.01	0.947	7	عند0.01	0.949
2	عند0.01	0.830	5	عند0.01	0.928	8	عند0.01	0.928
3	عند0.01	0.944	6	عند0.01	0.961			

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، مما يدلل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات الأداة.

ج. صدق الاتساق البنائي

يوضح الجدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للفقرات، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة(0.05)، إذ إن القيمة الاحتمالية لكل مجال أقل من(0.05) وقيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية والتي تساوي(0.361).

جدول (5) ارتباط درجات مجالات المقياس مع الدرجة الكلية

م	المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المقياس الأول: الحصانة النفسية			
1	الحصانة النفسية (الاجتماعية)	0.848	دالة عند0.01
2	الحصانة النفسية (الدينية)	0.901	دالة عند0.01
3	الحصانة النفسية (الذاتية)	0.937	دالة عند0.01

المقياس الثاني / جودة الحياة			
1	جودة الحياة الأسرية	0.963	دالة عند0.01
2	جودة الصحة العامة	0.911	دالة عند0.01
3	جودة الحياة النفسية	0.940	دالة عند0.01
4	جودة الحياة الاجتماعية	0.905	دالة عند0.01

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية "28" تساوي 0.361.

دلالات ثبات فقرات الاستبانة Reliability:

1- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرات فردية الرتبة ودرجة الفقرات زوجية الرتبة لكل بعد، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح (Spearman-Brown Coefficient) حسب المعادلة:

$$\text{معامل الثبات} = \frac{2ر}{1+ر}$$

حيث ر معامل الارتباط، وجدول (6) يبين أن هناك معامل ثبات كبير نسبياً لفقرات الاستبانتين.

جدول (6) قيم الثبات باستخدام التجزئة النصفية للمقياس

م	مجالات المقياس	عدد الفقرات	معامل الارتباط	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية
	المقياس الأول: الحصانة النفسية				
1	**الحصانة النفسية (الاجتماعية)**	10	0.892	0.943	دالة عند0.01
2	**الحصانة النفسية (الدينية)**	10	0.908	0.952	دالة عند0.01
3	**الحصانة النفسية (الذاتية)**	18	0.794	0.885	دالة عند0.01
	الدرجة الكلية	38	0.820	0.901	دالة عند0.01
	المقياس الثاني: جودة الحياة				
1	**جودة الحياة الأسرية**	10	0.830	0.907	دالة عند0.01
2	**جودة الصحة العامة**	8	0.867	0.929	دالة عند0.01

3	جودة الحياة النفسية	9	0.859	0.924	دالة عند0.01
4	جودة الحياة الاجتماعية	8	0.945	0.972	دالة عند0.01
	الدرجة الكلية	35	0.917	0.957	دالة عند 0.01

طريقة كرونباخ ألفاCronbach's Alpha:

استخدمت الباحثة معامل كرونباخ ألفا لقياس ثبات المقياس كطريقة ثانية لقياس الثبات، ويوضح الجدول (7) قيم معامل ألفا لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (7) معاملات الثبات لمجالات المقياس باستخدام معامل ألفا

	مجالات المقياس	عدد الفقرات	قيمة ألفا
	المقياس الأول: الحصانة النفسية		
1	**الحصانة النفسية (الاجتماعية)**	10	0.969
2	**الحصانة النفسية (الدينية)**	10	0.972
3	**الحصانة النفسية (الذاتية)**	18	0.965
	الدرجة الكلية	38	0.980
	المقياس الثاني: جودة الحياة		
1	**جودة الحياة الأسرية**	10	0.960
2	**جودة الصحة العامة**	8	0.963
3	**جودة الحياة النفسية**	9	0.961
4	**جودة الحياة الاجتماعية**	8	0.969
	الدرجة الكلية	35	0.986

يتضح من جدول (7) أن قيم معامل ألفا كرونباخ لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس ككل كانت مرتفعة، فجميعها فوق (0.90)، وهي قيمة تطمئن الباحثة للتطبيق.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

السؤال الأول:" ما درجة تقدير عينة من الشباب الكويتي لمستوى الحصانة النفسية لديهم ؟"

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجال من مجالات مقياس الحصانة النفسية

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة التقدير
الحصانة النفسية (الاجتماعية)	30.21	10.29	60.4	1	متوسطة
الحصانة النفسية (الدينية)	29.81	9.70	59.6	2	متوسطة
الحصانة النفسية (الذاتية)	49.21	14.08	54.7	3	متوسطة
الدرجة الكلية	**109.23**	**28.68**	**57.5**		متوسطة

يتضح من الجدول (8) أن درجة التقدير الكلية لمستوى الحصانة النفسية من وجهة نظر أفراد العينة كانت عند مستوى متوسط بوزن نسبي (57.5%). إذ بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (109.23) بانحراف معياري (28.68). وقد يعزى السبب في ذلك إلى اضطراب طبيعة المرحلة التي يعيشها الشباب، إذ إن المرحلة ينتابها مجموعة من المؤثرات والضغوط المتعلقة بالتوفيق بين الرغبات والمسؤوليات، وصعوبة الانخراط في الواقع المعاش نظراً للانشغال في التحصيل الدراسي والأمور المتعلقة به، وهذا ما يختلف مع ما جاءت به دراسة صباح والشجيري (2017)، ودراسة سويعد (2016)، إذ جاءت فيها الحصانة النفسية بدرجة مرتفعة، في حين يتفق مع ما جاءت به دراسة (Lapsley & Hill, 2011).

وقد جاء مجال (الحصانة النفسية (الاجتماعية)) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (60.4%) ثم مجال (الحصانة النفسية (الدينية)) بوزن نسبي (59.6%) وأخيراً مجال (الحصانة النفسية (الذاتية)) بوزن نسبي (54.7%) وجميعها بدرجات متوسطة.

وقد يعزى السبب في أن جاء مجال (الحصانة النفسية (الاجتماعية) في المرتبة الأولى إلى أن هذا المجال مرتبط بقضايا ذات مفاهيم تتعلق بعلاقة الطالب بمحيطه المجتمعي، كما أن الحصانة الاجتماعية من الأنواع التراكمية التي لا تتكون فجأة، كما أنها تتكون بفترات طويلة ولا تنتهي بزمن محدد، فهي نتيجة أشكال متعددة من العلاقات مع الآخرين والمواقف المتعددة.

وربما يعزى السبب أن جاء مجال (الحصانة النفسية (الذاتية)) في المرتبة الأخيرة إلى أن الحصانة النفسية تتكون نتيجة للتعرض إلى العديد من المعاناة والابتلاءات بشكل متكرر، ولأن الحياة في الكويت تتمتع بدرجة مقبولة من الرفاه، فقد يعتري الشباب الكثير من المعوقات النفسية المرتبطة بالتكيف، وتراجع الجهود في تحقيق الأهداف، وهذا ما يتفق مع ما جاءت به دراسة صباح والشجيري (2017) ودراسة (Dubey & Shahi, 2011)

المجال الأول: الحصانة النفسية (الاجتماعية)

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال الحصانة النفسية الاجتماعية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
1	أشارك الحديث في النقاشات التي تثار أمامي.	2.96	1.24	59.2	6	متوسطة
2	آخذ بالنصائح والمقترحات التي يقدمها لي أقراني.	2.81	1.31	56.2	9	متوسطة
3	أقدم المساعدة لمن يحتاجها مني.	3.42	1.18	68.4	1	كبيرة

4	أحافظ على حدودي في أدب الحوار.	3.05	1.27	61.1	4	متوسطة
5	أتقبل النقد البناء وأستفيد منه.	3.11	1.23	62.2	3	متوسطة
6	مشاركة الآخرين يساعدني في الحد من آثار المشكلات التي تواجهني.	2.99	1.30	59.8	5	متوسطة
7	أشارك زملائي المشورة.	2.8	1.25	56.00	10	متوسطة
8	يصفني الآخرون بأني شخص اجتماعي.	2.93	1.29	58.7	7	متوسطة
9	أمارس حياتي اليومية دون ضغوط.	3.22	1.20	64.3	2	متوسطة
10	أستطيع التأثير في الآخرين.	2.91	1.25	58.3	8	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.02	1.25	60.42		متوسطة

يتضح من جدول (9) أن تقديرات مظاهر مجال (الحصانة النفسية (الاجتماعية) من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت بين (56%-68.4%) وبدرجات متوسطة إلى كبيرة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.02) بانحراف معياري (1.25) وبدرجة متوسطة. وقد جاءت أعلى الفقرات، الفقرة (3) " أقدم المساعدة لمن يحتاجها مني." وقد يعزى السبب إلى أن هذه الفقرة تدل على ما يتمتع به الشباب العربي من روح النخوة، إضافة إلى أن ارتفاع مستوى المعيشة في الكويت يعد دافعاً أمام وازع الخير في تقديم المساعدة لمن يحتاجها من الناحية المادية، وكذلك طبيعة العلاقة بين الشباب قد تكون أكثر قرباً من غيرها مع الأجيال الأخرى من حيث الميول والأفكار والاتجاهات.

في حين كانت أدنى الفقرات، الفقرة (7)" أشارك زملائي المشورة." في المرتبة الأخيرة، وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن التغيرات في طبيعة العلاقة بين الأشخاص فرضت عليهم نوعاً من التخصص في تقديم المشورة ومشاركتها، على اعتبار أنها من الأمور المتعلقة بالحرية الشخصية.

المجال الثاني: الحصانة النفسية (الدينية)

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال الحصانة النفسية الدينية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة التقدير
1	أؤدي جميع الصلوات المفروضة.	3.30	1.23	66.1	1	متوسطة
2	أجتهد في صلاة قيام الليل والصيام التطوعي.	3.20	1.19	64.1	2	متوسطة
3	أصدق في حديثي مع الآخرين.	3.06	1.20	61.3	3	متوسطة
4	أعترف بذنوبي وأتوب إلى الله.	2.82	1.16	56.4	9	متوسطة
5	أؤمن بأن كل ما يحدث لي هو خير من الله.	2.99	1.18	59.7	4	متوسطة
6	أحمد الله في السراء والضراء.	2.93	1.24	58.7	6	متوسطة
7	أتجنب ارتكاب المعاصي.	2.95	1.16	59.0	5	متوسطة
8	أتضرع إلى الله ليخرجني من محنتي.	2.88	1.20	57.7	7	متوسطة
9	أصبر وأحتسب عندما تواجهني الصعاب والشدائد.	2.80	1.30	56.0	10	متوسطة
10	أستثمر أوقاتي في ما يرضي الله.	2.86	1.31	57.2	8	متوسطة
	الدرجة الكلية	2.98	1.22	59.62		متوسطة

يتضح من جدول (10) أن تقديرات مظاهر مجال **الحصانة النفسية الدينية** من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت بين (56-66.1%) وبدرجة متوسطة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.98) بانحراف معياري (1.22) وبدرجة متوسطة.

جاءت أعلى الفقرات، الفقرة (1)" أؤدي جميع الصلوات المفروضة." في المرتبة الأولى وبوزن نسبي (66.1%) وقد يعزى السبب في ذلك إلى قناعة أفراد العينة ووعيهم بقيمة وأهمية الصلاة كفرض، وكحصانة روحية، كما أنها دليل على الالتزام الديني والأخلاقي، وتساعد الإنسان على التسليم بقضاء الله وقدره، كما أن المستويات العالية

من الروحانية ترتبط بالتوافق الجامعي ومواجهة الضغوط وتعزيز التكيف، وهذا ما أكدته دراسة صباح والشجيري (2017)، ودراسة (Dandrea, 2004).

في حين جاءت أدنى الفقرات، الفقرة (9) " أصبر وأحتسب عندما تواجهني الصعاب والشدائد." في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (56%)، وقد يعزى السبب في ذلك إلى طبيعة النفس البشرية، فالإنسان عدو للأمر، إضافة إلى طبيعة المرحلة العمرية للشباب (20– 30 سنة) سريعة التأثير بالمشكلات والصعاب، وسريعة الغضب والتأثير بالانفعالات العاطفية والعناية بطريقة وأسلوب الكلام أكثر من مضمونه، وهو ما يتفق مع ما جاءت به دراسة سويعد (2016).

المجال الثالث: الحصانة النفسية (الذاتية)

جدول (11) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال الحصانة النفسية الذاتية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة التقدير
1	يجعلني التفكير في المستقبل متفائلاً.	2.64	1.11	52.8	15	متوسطة
2	تراودني فكرة بأنني سأصبح مهماً في المستقبل.	2.97	1.12	59.4	1	متوسطة
3	أستطيع تحديد المشكلات التي أواجهها.	2.68	1.07	53.7	11	متوسطة
4	لدي القدرة على إيجاد حلول سريعة للمشكلات.	2.84	1.12	56.9	3	متوسطة
5	أبقى في حالة يقظة ونشاط ذهني قدر الإمكان.	2.80	0.99	56.0	6	متوسطة
6	أسبق الآخرين في التفكير والحركة.	2.83	1.15	56.5	4	متوسطة
7	أثق بقدرتي على النجاح في حياتي.	2.81	0.96	56.1	5	متوسطة
8	أستثمر الأفكار الجديدة أفضل استثمار.	2.70	1.13	54.0	10	متوسطة
9	أستفيد من أخطاء الآخرين في حل مشكلاتي.	2.52	1.12	50.4	18	ضعيفة
10	يصفني الآخرون بأنني شخص متفائل.	2.96	1.09	59.2	2	متوسطة
11	أنظر للجانب الإيجابي في كل ما حولي.	2.80	1.05	56.0	7	متوسطة
12	أحاول أن أكون مستقلاً/حيادياً في آرائي.	2.53	1.08	50.5	17	ضعيفة
13	يصفني الآخرون بأني حكيم في تصرفاتي.	2.66	1.06	53.3	13	متوسطة

14	كل ما أقوم به ذو قيمة ومفيد.	2.77	1.10	55.5	8	متوسطة
15	أبادر في طرح أفكار جديدة.	2.65	1.24	53.0	14	متوسطة
16	أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي بكل شجاعة.	2.74	1.12	54.8	9	متوسطة
17	أسعى لتحقيق أهدافي الواضحة في الحياة.	2.67	1.24	53.3	12	متوسطة
18	أتكيف مع الظروف المحيطة بإيجابية.	2.63	1.12	52.7	16	متوسطة
الدرجة الكلية		**2.73**	**1.10**	**54.67**		**متوسطة**

يتضح من جدول (11) أن تقديرات مظاهر مجال **الحصانة النفسية الذاتية** من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت بين (50.5-59.4%) وبدرجات ضعيفة ومتوسطة. كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.73) بانحراف معياري (1.10) وبدرجة متوسطة. وجاءت أعلى الفقرات، الفقرة (2) " تراودني فكرة بأنني سأصبح مهماً في المستقبل " في المرتبة الأولى وبوزن نسبي(59.4%) والفقرة (10) " يصفني الآخرون بأنني شخص متفائل." في المرتبة الثانية وبوزن نسبي (59.2%). وقد يعزى السبب في ذلك إلى تميز الشباب بقدرتهم على التفكير الإيجابي بأشكاله وطرائقه المختلفة في بيئة صحية وظروف سوية، الأمر الذي يدفعهم إلى رفع سقف التوقعات والأمل بالمستقبل، وهو ما أشارت إليه دراسة سويعد (2016) ودراسة صباح والشجيري (2017) ودراسة (Lapsley & Hill, 2011).

في حين جاءت أدنى الفقرات، الفقرة (9) " أستفيد من أخطاء الآخرين في حل مشكلاتي." في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (50.4%)، والفقرة (12) " أحاول أن أكون مستقلاً/حيادياً في آرائي." في المرتبة قبل الأخيرة وبوزن نسبي (50.5%). وقد يعزى السبب في ذلك إلى حالة الاغتراب التي تعيشها الأجيال الجديدة نتيجة لانتشار ظاهرة البطالة، وقلة الثقة، حيث إن الشباب هم الفئة التي تعد من أكثر الفئات العمرية التي تميل نحو الثبات، ومحاولات التفرد بالرأي والقرارات التي تخص مستقبلهم أو المتعلقة بحل مشكلاتهم. وهذا ما أشارت إليه دراسة (Dandera, 2004).

إجابة السؤال الثاني:

ينص السؤال على: ما درجة تقدير أفراد العينة لمستوى جودة الحياة لديهم؟

للإجابة عن هذا التساؤل فقد تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (12) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجال من مجالات مقياس جودة الحياة

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة التقدير
جودة الحياة الأسرية	27.12	9.50	54.2	4	متوسطة
جودة الصحة العامة	21.74	7.30	54.4	3	متوسطة
جودة الحياة النفسية	25.35	8.45	56.3	1	متوسطة
جودة الحياة الاجتماعية	21.87	7.77	54.7	2	متوسطة
الدرجة الكلية	**96.09**	**29.45**	**54.9**		

يتضح من جدول (12) أن درجة التقدير الكلية لمستوى جودة الحياة كانت متوسطة عند وزن نسبي (54.9%)، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (96.09) بانحراف معياري (29.45) وبدرجة متوسطة. وقد يعزى السبب في ذلك إلى الفهم المحدود لدى طلبة الجامعة لمفهوم جودة الحياة، إذ يركز معظم الطلبة في تقديرهم لها على مدى تلبية احتياجاتهم المادية والتربوية والترفيهية، إذ يعتبرونه انعكاساً على صحتهم ورضاهم النفسي وتوافقهم مع الحياة، كما أنهم لا يجدون في محاولة الاستفادة من إمكاناتهم مصدراً لرفع مستوى جودة الحياة، وهذا ما أشارت إليه دراسة نعيسة (2012) ودراسة جمال (2016)، وتختلف نتيجة الدراسة مع دراسة نورس (2016).

جاء مجال (جودة الحياة النفسية) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (56.3%)، ثم مجال (جودة الحياة الاجتماعية) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (54.7%)، ثم مجال

(جودة الصحة العامة) في المرتبة الثالثة وبوزن نسبي (54.4%)، وأخيراً مجال (جودة الحياة الأسرية) في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبي (54.2%) وجميعها متوسطة.

وجاء مجال (جودة الحياة النفسية) في المرتبة الأولى، وربما يعزى السبب إلى وعي أفراد العينة بالمردود النفسي للمرحلة العمرية التي يعيشونها، إذ يعيشون ظروفاً ومسؤوليات متشابهة مع أقرانهم، كما أن جوهر جودة الحياة يمثل إشباع الحاجات الإنسانية الرئيسة لدى الطلبة عن طريق الهدف الذي يسعون لتحقيقه، وهذا ما يتفق ما جاءت به دراسة جمال (2016)، ودراسة كريمة (2014).

وجاء مجال (جودة الحياة الأسرية) في المرتبة الأخيرة، وربما يعزى السبب إلى أن الشباب في هذه المرحلة يميلون إلى تحقيق الذات وتقبلها، فيحصلون على الدعم الأسري والأصدقاء من ناحية، ويشعرون بالحاجة إلى الاستقلالية من ناحية أخرى، فيعيشون حالة من التذبذب بين الحاجات المختلفة، وبين شعورهم بالحاجة للمساندة والدعم من قبل الآخرين، ومعاملتهم كأشخاص راشدين، وهذه النتيجة تتفق مع ما جاءت به دراسة جمال (2016) وتختلف مع نتيجة دراسة الفرا والنواجحة (2013) ودراسة نعيسة (2012) التي جاءت فيها جودة الحياة الأسرية في المرتبة الأولى.

المجال الأول: جودة الحياة الأسرية

جدول (13) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال جودة الحياة الأسرية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
1	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	2.73	1.03	54.7	5	متوسطة
2	أشعر بالرضا عن علاقتي بأفراد أسرتي.	2.81	1.26	56.3	1	متوسطة
3	أتوافق مع أسرتي في أسلوب حياتها.	2.73	1.23	54.6	6	متوسطة
4	أجتمع مع أفراد أسرتي بشكل دائم.	2.67	1.19	53.4	8	متوسطة
5	علاقتي بوالدي يسودها التفاهم والاحترام المتبادل.	2.69	1.23	53.9	7	متوسطة
6	أشعر بالمسؤولية تجاه أفراد أسرتي.	2.57	1.19	51.3	10	ضعيفة

7	أحصل على الدعم العاطفي من الأسرة باستمرار.	2.76	1.19	55.2	3	متوسطة
8	أشارك أفراد أسرتي مناسباتهم ومشاعرهم.	2.75	1.27	55.0	4	متوسطة
9	أساهم في تقديم المساعدة لمن يحتاج من أفراد أسرتي.	2.79	1.22	55.8	2	متوسطة
10	أناصر أفراد أسرتي في كل أحوالهم.	2.61	1.10	52.2	9	متوسطة
	الدرجة الكلية	2.71	1.19	54.24		متوسطة

يتضح من جدول (13) أن مظاهر مجال **جودة الحياة الأسرية** تراوحت بين(51.3-56.8%) وبدرجات بين ضعيفة ومتوسطة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.71) بانحراف معياري (1.19) وبدرجة متوسطة.

وجاءت أعلى الفقرات، الفقرة (2) " أشعر بالرضا عن علاقتي بأفراد أسرتي" في المرتبة الأولى بوزن نسبي(56.3%) وبدرجة متوسطة. وقد يعزى السبب في ذلك إلى وعي أفراد العينة بالجذور العائلية التي تربط الفرد بأسرته، وانتمائه لها على اعتبار أنه جزء لا يتجزأ منها، وأن أي خير وشر يصيبها سينعكس عليه، كما أنه لا يملك الخيار في اختيارها، فقد وجد منها وسيعود إليها، وهو ما يتفق مع ما جاءت به دراسة الفرا والنواجحة (2013).

في حين كانت أدنى الفقرات، الفقرة (6) " أشعر بالمسؤولية تجاه أفراد أسرتي." في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (51,3%) وبدرجة ضعيفة. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن الشباب في هذه المرحلة من عمرهم يكونون في حالة البحث عن تكوين الذات، والبحث عن المساعدة ليتحملوا مسؤولية أنفسهم، والاستقلالية بهدف تخفيف العبء عن الأسرة، مما يقلل من شعوره بالمسؤولية تجاه أفراد أسرته.

المجال الثاني: جودة الصحة العامة

جدول (14) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال جودة الصحة العامة

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
1	أنام عدد كافي من الساعات يومياً.	2.72	1.07	54.3	4	متوسطة
2	أشعر بالحيوية والنشاط.	2.69	1.13	53.8	5	متوسطة
3	أحرص على تناول الأغذية الصحية.	2.88	0.98	57.7	1	متوسطة
4	أجري فحصاً دورياً للاطمئنان على صحتي.	2.67	1.08	53.4	6 م	متوسطة
5	أشعر بالرضا عن حالتي الصحية.	2.81	1.13	56.1	2	متوسطة
6	أشعر بالرضا عن صورة جسدي ومظهري العام.	2.67	1.09	53.4	6	متوسطة
7	أقوم بمجهود عضلي دون تعب.	2.59	1.09	51.8	8	ضعيفة
8	أحرص على ممارسة الرياضة البدنية.	2.72	1.22	54.4	3	متوسطة
	الدرجة الكلية	2.72	1.09	54.4		متوسطة

يتضح من جدول (14) أن مظاهر مجال **جودة الصحة العامة** من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت بين (51.8 –57.7%) وبدرجات ضعيفة متوسطة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.72) بانحراف معياري (1.12) وبدرجة متوسطة.

وجاءت الفقرات الفقرة (3) " أحرص على تناول الأغذية الصحية." في المرتبة الأولى بوزن نسبي (57.7%) وبدرجة متوسطة. وقد يعزى السبب في ذلك إلى وعي أفراد الأسرة بأهمية الغذاء الصحي وأثره على سلامة العقل والتفكير وسلامة الجسم من الأمراض، وقد يأتي هذا الوعي من مستوى التعليم والثقافة أو الدعم الأسري والمجتمعي.

وجاءت أدنى الفقرات، الفقرة (7) " أقوم بمجهود عضلي دون تعب." في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (51.8%) وبدرجة ضعيفة. وقد يعزى السبب في ذلك إلى مستوى التقدم العلمي والتكنولوجي والرفاهية في الحصول على الأشياء أو تنفيذ الأعمال، كما أن ثورة التواصل الاجتماعي الإلكتروني وفرت الكثير من الجهد العضلي أو التعب في

عملية التواصل أو في الحصول على المعلومات والمعرفة، وهذا ما أكدته دراسة (Ring, et al., 2013).

المجال الثالث: جودة الحياة النفسية

جدول (15) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال جودة الحياة النفسية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
1	أستطيع التحكم في انفعالاتي.	2.98	1.13	59.6	2	متوسطة
2	أشعر بالرضا عن صحتي النفسية.	2.78	1.22	55.6	5	متوسطة
3	أتأثر نفسياً بالمواقف العامة.	2.63	1.10	52.5	9	متوسطة
4	حياتي اليوم أفضل من أي وقت مضى.	2.77	1.20	55.3	6	متوسطة
5	أحب الاستمتاع بحياتي.	3.02	1.00	60.4	1	متوسطة
6	أشعر بالتوتر نتيجة الأحداث اليومية.	2.74	1.15	54.8	8	متوسطة
7	أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي.	2.75	1.13	55.0	7	متوسطة
8	أستطيع التركيز في أي أمر دون مشتتات.	2.83	1.29	56.5	4	متوسطة
9	أحب الحياة ولا أخشى الموت.	2.86	1.07	57.2	3	متوسطة
	الدرجة الكلية	**2.82**	**1.14**	**56.32**		**متوسطة**

يتضح من جدول (15) أن مظاهر مجال **جودة الحياة النفسية** من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت (52.5–60.4%) وبدرجات متوسطة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.82) بانحراف معياري (1.14) وبدرجة متوسطة.

وجاءت أعلى الفقرات، الفقرة (5)" أحب الاستمتاع بحياتي." في المرتبة الأولى بوزن (60.4%) وبدرجة متوسطة. وقد يعزى السبب في ذلك إلى ما يتمتع به الشباب من روح المرح وحب الحياة، والبحث عن كل ما يحقق المتعة الحياتية في إطار العموميات الثقافية والعادات المجتمعية، إضافة أن إلى المدرسة الإنسانية عند المفكرين

تعتبر أن جودة الحياة، تتحقق عند الوصول إلى مستوى المتعة في الحياة وهذا ما أكدته نورس (2016) ودراسة كريمة (2014).

وجاءت أدنى الفقرات، الفقرة (3)" أتأثر نفسياً بالمواقف العامة." في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (52.5%). وقد يعزى السبب في ذلك إلى انشغال الشباب الجامعي بمسؤولياتهم الدراسية وما يتعلق بها، الأمر الذي يضيق الوقت أو المشاعر تجاه المواقف العامة، إضافة إلى أن أصحاب المدرسة السلوكية يعتبرون أن تأثر الإنسان بالمواقف العامة يرتبط بمدى استيعابه لهذه المواقف وقربه منها.

المجال الرابع: جودة الحياة الاجتماعية

جدول (16) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مجال الحياة الاجتماعية

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
1	أفرح عند بناء كل علاقة اجتماعية جديدة.	2.71	1.14	54.2	4	متوسطة
2	أحب العمل الجماعي التعاوني(روح الفريق).	2.67	1.15	53.5	5	متوسطة
3	أشارك في الأنشطة الاجتماعية داخل الجامعة وخارجها.	2.87	1.19	57.4	2	متوسطة
4	أشعر بالسعادة عند السؤال عني أو الاهتمام لغيابي.	2.66	1.24	53.3	7	متوسطة
5	يسعدني تواجدي بين أقراني وأصدقائي.	2.93	0.98	58.6	1	متوسطة
6	يهمني التفكير في الشأن المجتمعي.	2.63	1.16	52.7	8	متوسطة
7	أشعر بالرضا عن علاقتي بجيراني والمجتمع المحلي.	2.67	1.22	53.5	6	متوسطة
8	أشعر بتقدير المجتمع لدوري ومكانتي.	2.71	1.10	54.2	3	متوسطة
	الدرجة الكلية	2.71	1.15	54.68		متوسطة

يتضح من جدول (16) أن مظاهر **(جودة الحياة الاجتماعية)** من وجهة نظر أفراد العينة تراوحت بين (52.7-58.6%) وبدرجات متوسطة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.71) بانحراف معياري (1.15) وبدرجة متوسطة.

جاءت أعلى الفقرات، الفقرة (5)" يسعدني تواجدي بين أقراني وأصدقائي." في المرتبة الأولى بوزن نسبي(58.6%) وبدرجة متوسطة. وتعتبر هذه النتيجة منطقية في ظل طبيعة الشباب وميلهم نحو التعامل مع الأقران والأصدقاء والقرب منهم أكثر من العائلة في بعض الأحيان، وكذلك توافر درجة مقبولة من التوافق في التفكير والاهتمامات، وهو ما أشارت إليه دراسة (Ring, et al., 2013) من أن ارتباط السعادة النفسية بالقرب من الأصدقاء.

وجاءت أدنى الفقرات، الفقرة (6)" يهمني التفكير في الشأن المجتمعي. " في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي(52.7%) وبدرجة متوسطة. ولعل هذا ما يتفق منطقياً من حيث الإجابة مع ما جاء في المجال السابق (جودة الحياة النفسية)، فالانشغال بالمسؤوليات الدراسية ومتطلبات مرحلة الشباب يسبب انعزالاً أو عزوفاً عن التفكير في الشأن العام.

إجابة السؤال الثالث:

ينص السؤال على: " هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة تقدير أفراد العينة لمستوى الحصانة النفسية وبين درجة تقديرهم لمستوى جودة الحياة ؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجتين، وجدول (17) يوضح ذلك.

جدول (17) معامل الارتباط بين درجتي التقدير للمجالات

جودة الحياة	الحصانة النفسية (الاجتماعية)	الحصانة النفسية (الدينية)	الحصانة النفسية (الذاتية)	الدرجة الكلية للحصانة النفسية
جودة الحياة الأسرية	0.301**	0.669**	0.786**	0.720**
جودة الصحة العامة	0.460**	0.492**	0.692**	0.671**
جودة الحياة النفسية	0.292**	0.607**	0.751**	0.681**
جودة الحياة الاجتماعية	0.298**	0.432**	0.572**	0.532**
الدرجة الكلية ١	0.374**	0.626**	0.792**	0.734**

قيمة (ر) الجدولية عند (د.ح=311) ، وعند مستوى 0.01 = 0.181 (**≥ 0.01)

يتضح من جدول (17) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين جميع المجالات والدرجة الكلية لمقياس الحصانة النفسية، وبين درجة جودة الحياة من جهة أخرى، إذ بلغ معامل الارتباط الكلي (0.734) وبدرجة قوية. وهذا ما يتفق مع ما جاءت به دراسة صباح والشجيري (2017)، ودراسة سويعد (2016).

وقد كان أكبر معامل ارتباط بين مجالي (جودة الحياة الأسرية والحصانة النفسية (الذاتية)) إذ بلغ (0.786)، وكان أقل معامل ارتباط بين مجالي (جودة الحياة النفسية والحصانة النفسية (الاجتماعية)) إذ بلغ معامل الارتباط (0.292).

وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن كلا المتغيرين يسهمان في الصحة النفسية للطالب، وكذلك الوقاية من الضغوط النفسية والإجهاد، خاصة في المرحلة الجامعية التي تشكل مرحلة تحول في حياة الطالب من حيث تنمية الشخصية وما يواجهها من متغيرات تكنولوجية جعلته يعيش في مجتمع متنوع.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يأتي :

1. تفعيل دور المؤسسات التعليمية(الجامعية) في التحصين النفسي للشباب، ليتمكنوا من الفهم الصحيح لجودة الحياة ومقوماتها.
2. تفعيل دور مواقع التواصل الاجتماعي في طرح قضايا التحصين النفسي للشباب الجامعي ودعوتهم للمشاركة في اقتراح احتياجاتهم الداعمة لذلك.
3. تعزيز دور المساجد والخطباء والوعاظ عن طريق تجديد الخطاب الديني الموجه للشباب بهدف ترغيبهم في الدين وفهم أثره على حياة الأفراد.
4. تفعيل جلسات النقاش والحوار بين الشباب والنماذج القيادية الناجحة في المجتمع بهدف شحذ همم الشباب وتعزيز مفهومهم حول جودة الحياة.
5. ضرورة التدخل الإرشادي من المدارس الثانوية قبل الجامعات للكشف المبكر عن مظاهر انخفاض جودة الحياة لدى الشباب.
6. توجيه الرسائل الإعلامية(الرسمية وغير الرسمية) نحو دمج الشباب في أنشطة تعزز من حصانتهم النفسية وتوضح لهم معنى الحياة وجودتها.

قائمة المراجع:

الآغا، إحسان (2002). **البحث التربوي وعناصره، مناهجه وأدواته**. غزة: الجامعة الإسلامية.

جمال، نغم (2016). **جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سورية.

جولدستين، س. وبوكس، ر. (2011). **الصمود لدى الأطفال** (ترجمة: صفاء الأعسر). القاهرة: المركز القومي للبحوث.

ختاتنة، سامي وأبو أسعد، أحمد (2010). **علم النفس الإعلامي**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الدهني، غفران (2018). جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل (دراسة مقارنة)، **مجلة العلوم التربوية،2** (1)، 277-305.

السويركي، رمزي (2013). **الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال وجودة الحياة لدى المعاقين بصرياً بمحافظة غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

سويعد، ميرفت (2016). **الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

السيد، وائل (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. **المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3**(1)، 25-48.

أبو شمالة، رجاء (2016). **جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

صباح، عايش والشجيري، عمر (2017). جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق- دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الأنبار وسعيدة، **مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية، 3**(1)، 422-450.

العجوري، أحمد (2013). **الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، فلسطين.

الفرا، اسماعيل والنواجحة، زهير (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة. **مجلة جامعة الأزهر للعلوم الإنسانية، 14**(2)، 57-90.

كريمة، بحرة (2014). **جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.

المشاقبة، محمد (2014). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. **مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، 10**(1)، 33-59.

المضحي، عبد المجيد (2017). **جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمدينة الرياض**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.

منسي، محمود وكاظم، علي (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. **مجلة اماراباك، 1**(1)، 41-60.

نعيسة، رغداء (2012). جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي دمشق وتشرين. **مجلة جامعة دمشق، 28**(1)، 145-181.

نورس، نجوش (2016). **جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية ، الجزائر.

Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T., & Lukács-Márton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. **The New Education Review, 23** (1), 103-115.

Barbanell, L.(2009). **Breaking the addiction to please goodbye guilt**. London: Littlefield Publishers.

Bartlett, J., Kotrlik, J. & Higgins, C. (2001). Organization research: Determining appropriate sample size in survey research. **Information Technology and Performance Journal**, **19** (1), 30-43.

Daaleman, T. & Frey, B. (2004). The spirituality index of well-being: a new instrument for health-related quality-of-life research. **Annals of Family Medicine, 2** (5), 499-503.

Dandrea, J. (2004). An investigation of the relationship between earty maladaptive schemas and psychological adjustment: The moderating effects of spiritual coping styles. **Dissertation Abstract International**, **64** (7),157-168.

Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. **Indian Journal of Social Science researches, 8** (1-2), 36-47.

Kagan, H. (2006). **The psychological immune system: A new look at protection and survival- Herman**. U.S.A: library of congress.

Lapsley, D. & Hill, L. (2011). Subjective invulnerability, optimism bias and adjustment in emerging adulthood. **Journal of youth & Adolescence, 39** (8), 874-857.

Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. **Proceedings from coping and Resilience international conference**, 13-15 July, London.

Ring, L. Hofer, S. & Hickey, A. (2013). Individual quality of life: Can it be accounted for by psychological and subjective well-being, **social Indicators Research, 32** (3), 113-132.

Taiskalis, V. (2014). Fear of death: The unique roles of invulnerability, resilience and psychosocial maturity, **Conference Marking sense of suffering**, Dying and Death, Prague, Czech Republic.

World Health organization (1997). WHOQOL- BRFE. Introduction, Administration, Scoring and generic version. **Programmer on mental health**, Geneva, Switzerland.