

أصايل الشهري؛ جونا الجني؛ إراد همد: المرنة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز

## المرنة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز

أ. أصايل خلوئه الشهري<sup>(1)</sup> أ. جونا عبدالله الجني<sup>(2)</sup> د. إراد همد<sup>(3)</sup>

(قدم للنشر 1443/08/05 هـ - وقيل 1443/11/18 هـ)

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرنة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز. بلغت عينة الدراسة (163) طالبة، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لجمع بيانات الدراسة حيث طبق مقياس المرنة النفسية، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرنة النفسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في المرنة النفسية وجودة الحياة تعزى لمتغير الحالة الوظيفية، أو التخصص الدراسي، وأوصت الدراسة الحالية بتضمين المفاهيم الإيجابية في المناهج التعليمية للطلبة في مراحل التعليم المختلفة، وطرق تعلمها كمهارات حياتية مثلها مثل المهارات الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: المرنة النفسية - جودة الحياة - طالبات مرحلة الماجستير.

### Psychological Resilience and Quality of Life among a Sample of Female Graduate Students at King Abdulaziz University

Asayel K. Al-Shehri<sup>(1)</sup> Joanna A. Al-Juhani<sup>(2)</sup> Irada O. Hamad<sup>(3)</sup>

(Submitted 07-03-2022 and Accepted on 06-07-2022)

**Abstract:** The current study aimed to reveal the relationship between psychological resilience and quality of life among graduate students at King Abdul-Aziz University. The study sample amounted to (163) female students, and the two researchers used the descriptive approach to collect the study data, where the psychological resilience measure was applied, and the results showed that there was no statistically significant relationship between psychological resilience and quality of life for the study sample, in addition to the absence of differences in psychological resilience and quality of life attributable to The current study recommended the inclusion of positive concepts in the educational curricula for students in the different stages of education, and ways of learning them as life skills, just like academic skills.

**Key words:** Psychological Resilience - Quality of Life - Master Students.

(1), (2) Master of Psychology of Giftedness and Creativity.

(3) Department of Psychology - King Abdulaziz University

(1), (2) ماجستير علم نفس الموهبة والإبداع.

(3) قسم علم النفس - جامعة الملك عبد العزيز

## مقدمة

جودة الحياة كذلك تعد من المفاهيم الحديثة الهامة في علم النفس الإيجابي والتي تعكس شعور الفرد بالسعادة والراحة والرضا بوجه عام، وتنصب بشكل محوري على تقبل الفرد للوضع القائم من حوله، والرضا عنه بما ينعكس على صحته، فهي حالة إيجابية ترتبط بالصحة الجسدية والنفسية لدى الفرد (قجال وعيسو، 2018).

ولعل من دواعي الاهتمام بجودة الحياة لاسيما لدى طلبة الدراسات العليا، ما ناله هذا المتغير من عناية من قبل العديد من الدراسات المعاصرة باعتباره عاملاً مهماً في تحديد العديد من المتغيرات الأخرى الهامة المرتبطة به؛ فعلى سبيل المثال أوضحت دراسة متولي وآخرون (2018) وجود علاقة طردية بين جودة الحياة والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، كما بينت دراسة القحطاني (2017) وجود علاقة طردية موجبة بين جودة الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (مثل الانبساط، الطيبة، يقظة الضمير) لدى الطلاب الجامعيين.

كما يؤكد القحطاني على أن هناك العديد من العوامل التي تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة لدى الفرد، والتي من أهمها تحقيق الفرد لذاته وإشباع الحاجات الأساسية، والمعنى الإيجابي للحياة، والمساندة والعلاقات الاجتماعية، وكذلك المرونة النفسية.

فن المؤكد أن هناك العديد من طلبة التعليم في مرحلة الدراسات العليا يشغلون أكثر من دور في مجتمعهم، فنجد أن هنالك طلبة يدرسون و لديهم وظائف في الوقت ذاته، فيحاولون الالتزام واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم من أجل تجاوز العقبات وإثبات ذاتهم والتي تعتبر بالنسبة لهم القاعدة الأساسية في تغيير نوعية حياتهم والوصول إلى مستوى عالٍ من جودة الحياة، التي من شأنها أن تساعدهم في معالجة المشكلات التي تواجههم بموضوعية، وبالنظر إلى متغير المرونة النفسية باعتباره أداة للتكيف والتوافق في مواجهة العقبات والأزمات التي يحتاج إليها الطالب

هناك العديد من المتغيرات التي ترتبط بالجوانب الشخصية والنفسية لدى الأفراد والتي تؤثر وتتأثر بعدة عوامل ضمن البيئة التي يعيشون فيها بشكل عام، والطلبة بشكل خاص، ومن أبرز هذه المتغيرات التي تلامس طلبة الدراسات العليا مفهوم المرونة النفسية الذي عرف كأحد أهم المتغيرات الإيجابية للشخصية، فهي تلعب دوراً فعالاً في نمو الفرد النفسي والاجتماعي، وتعتبر عن نظام تفكيره وسلوكه في مواجهة الحياة وضغوطها ومتطلباتها المختلفة.

كما تعد المرونة النفسية خاصية نفسية مستمرة طوال عمر الفرد، وهي تشير إلى استخدام طاقة إيجابية إنتاجية تُعين على تحقيق الأهداف ومواجهة الظروف المعاكسة والتحديات التي تواجه الفرد خلال فترات الحياة وتجاربها المختلفة. فالمرونة النفسية عملية ديناميكية يستخدم فيها الأفراد استراتيجيات معينة عند التعرض لضغوط ناتجة عن الصعوبات والتحديات التي تواجههم في دراستهم أو عملهم. (خرابشة، 2013).

وقد نال متغير المرونة النفسية عناية من قبل بعض الباحثين؛ فعلى سبيل المثال، اتضح من دراسة العزري (2016) أنه كلما زادت المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان زادت المهارات الاجتماعية لديهم؛ كما أشارت دراسة صبيبة وإسماعيل (2017)، إلى وجود علاقة ارتباطية طردية مرتفعة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية. ووصف يوسف (2020) المرونة النفسية بأنها عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية التي تمكن الفرد من استثمار ما يمتلكه من مصادر شخصية وخبرات حياتية لتحسين أدائه والمحافظة على صحته النفسية، وقد يشمل ذلك طلبة الدراسات العليا خلال رحلتهم الدراسية، مما يفسر الحاجة إلى البحث في المرونة النفسية لدى هذه الفئة.

وعلى قدر ما تتمتع به المرونة النفسية من أهمية بوصفها من السمات الإيجابية في شخصية الفرد، فإن

ملاحظتها، فطالبات الدراسات العليا الموظفات وغير الموظفات بالتخصصات الأدبية أو العلمية يعايشون الكثير من التطور التكنولوجي والأحداث الاقتصادية والاجتماعية والبيئية الجارية حيث يحاولون التكيف مع دوامة هذا التغييرات السريعة التي يكون لها تأثير قوي على قدرتهم على مواجهة ما يجابههم من تحديات ومشكلات، وبشكل خاص على مستوى مرونتهم النفسية (متولي وآخرون، 2018). فالمرونة النفسية تعد من المفاهيم التي من شأنها أن تحد من وطأة الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسدية لطالبات الدراسات العليا خصوصاً الموظفات منهن، فمن المرجح أن طالبات الدراسات العليا الأعلى في مرونتهن النفسية لديهن قدرة أكثر من غيرهن على التوافق النفسي والتعامل بشكل فاعل ومرن مع الأحداث الضاغطة في أثناء مجالهن المهني والدراسي (نصيف، 2017). وتجدر الإشارة إلى أن وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا من الممكن أن يؤثر في العديد من المتغيرات الإيجابية الأخرى لديهن، وفي مقدمتها متغير جودة الحياة (القحطاني، 2017)، الذي يظهر في مجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الطالب على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة فقط أو الدراسة والعمل معاً، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه، وترتبط بطموحه، وتسهم إسهاماً كبيراً في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي والمهني. وبمعنى آخر: يمكن القول بأن هناك اعتقاداً بقدر المرونة النفسية على الإسهام في إعطاء معنى وقيمة للحياة، إلى جانب أنها قد تساعد على النظر إلى المستقبل والحياة بنظرة يغلب عليها التفاؤل والرضا والسعادة. وفي ضوء ما سبق، ونظراً لكون مفهوم المرونة النفسية وجودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً وبخاصة في البيئة السعودية، إضافة إلى كونها من الخصائص النفسية المهمة لطالبات الدراسات العليا اللاتي يجمعن بين العمل والدراسة وباختلاف تخصصاتهن الأدبية أو

سواء في التخصصات الأدبية أو العلمية في أثناء مرحلة الدراسات العليا لما تمثل هذه المرحلة من تحديات ومسؤوليات دراسية أو اجتماعية للطالب الجامعي، فمن المتوقع أن الطلبة يسعون إلى اكتساب المرونة النفسية سواء في العمل أو الدراسة وصولاً إلى جودة حياة مثالية.

واستناداً إلى ذلك، نجد أن المرونة النفسية من المتغيرات وثيقة الصلة بجودة الحياة حيث أوضح عامر (2020) العلاقة القوية بين جودة الحياة و المرونة النفسية وإسهام المرونة النفسية في تفسير (28,2%) من تباين جودة الحياة، ومن هذا المنطلق ترى الباحثتان أهمية الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الدراسات العليا، لما لهذين المتغيرين من دور هام في نموهم النفسي والشخصي والأكاديمي من جهة، وباعتبار مرحلة الدراسات العليا تجربة جديدة تختلف عن المراحل التعليمية السابقة، إذ تتضمن هذه المرحلة العديد من المشكلات والخبرات والمواقف الضاغطة التي يجب على الطالبات اجتيازها وتحملها ومواجهتها بكفاءة؛ إلا أن هذا الموضوع لم يلقى الاهتمام الكافي وخاصة في البيئة السعودية، ولدى فئة طالبات الدراسات العليا على وجه التحديد، حيث توجد ندرة في الدراسات المحلية - في حدود اطلاع الباحثتين- التي تطرقت إلى العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الدراسات العليا.

وتحاول الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين متغيري المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

#### مشكلة البحث

يعيش غالبية أفراد المجتمع اليوم ظروفًا حياتية متنوعة في خبراتها وتحدياتها سواء على صعيد الدراسة أو الدراسة والعمل في آن واحد، إذ أصبح التغيير السريع المتلاحق سمة أساسية من سمات العصر ولا تخلو منه مؤسسة مهنية أو تعليمية، إن لم يكن من أبرز

- العلمية، وكي يواجه بنجاح ضغوط الحياة الأكاديمية والمهنية و الاجتماعية المتعددة والمتتالية، ومع الأخذ في الاعتبار ندرة الدراسات السابقة على الصعيد العربي والمحلي التي اهتمت بالكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بوجه عام، فإنه يمكن أن تتمثل مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن الأسئلة التالية:
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز تعزى إلى متغيري الحالة الوظيفية (موظفة، غير موظفة) ونوع التخصص الدراسي (أدي، علي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز تعزى إلى متغيري الحالة الوظيفية (موظفة، غير موظفة) ونوع التخصص الدراسي (أدي، علي)؟
- ما العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز؟
- أهمية البحث:
- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من الآتي:  
يعد مفهوما المرونة النفسية وجودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتمامًا متزايدًا مؤخرًا، وتسعى الدراسة الحالية إلى المساهمة نظريًا وتطبيقيًا في مجال الدراسات النفسية في علم النفس الإيجابي.  
وتوضح الباحثتان أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:
- الأهمية النظرية:  
تناولت الدراسة الحالية موضوعًا لم يلق اهتمامًا كبيرًا في المجتمع المحلي؛ حيث يعتبر متغير جودة الحياة والمتغيرات ذات الصلة به من المفاهيم التي أكدتها رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ م سعيًا لتحسين جودة الحياة وأنماط العيش لدى مختلف الفئات العمرية في المجتمع السعودي بما فيها فئة الشباب.
- أهمية متغير المرونة النفسية؛ إذ يعد من المتغيرات المهمة التي تؤثر في التوافق والتكيف لدى الفرد وتؤثر في جودة الحياة لدى طلبة الدراسات العليا.
- أهمية العينة المختارة من طلبة الدراسات العليا، وهم من الفئة الشابة التي تمثل النسبة الأكبر بين الفئات العمرية في المجتمع السعودي.
- تسهم الدراسة الحالية في فتح المجال أمام المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية التي تهتم بمتغيرات إيجابية كمتغيري المرونة النفسية وجودة الحياة وإثراء الأدب البحثي النفسي.
- الأهمية التطبيقية  
من الممكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية بمساعدة الجهات المختصة مثل الجامعات في تحسين مستوى خدمات الإرشاد الجامعي والأكاديمي في بناء استراتيجيات وبرامج لرفع مستوى المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الدراسات العليا.
- من المؤمل أن تفيد نتائج الدراسة الحالية مراكز الإرشاد النفسي والأخصائيين النفسيين في بناء وتقديم البرامج الإرشادية التي تسهم في الحفاظ على المستويات المرتفعة من المرونة النفسية وجودة الحياة، ومعالجة الآثار الناجمة عن انخفاضها لدى طلبة الدراسات العليا.
- وفي ضوء ما سبق عرضه تبين في حدود اطلاع الباحثين ندرة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت متغيري المرونة النفسية وجودة الحياة معًا لدى فئة الدراسات العليا من الطالبات.
- فمن الدراسات التي تناولت متغير المرونة النفسية مع متغيرات أخرى:
- الدراسة التي قامت بها عبد صبحية (2016) حيث هدفت الدراسة إلى قياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في العراق ومعرفة علاقتها بالتوجه نحو الحياة لديهم. تكونت العينة من (100) طالب وطالبة، وطبق اختبار المرونة النفسية ومقياس

على عينة مكونة من (616) طالبًا وطالبة، أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص والجنس.

وأخيرًا، تناولت دراسة صالح (2018) علاقة المرونة النفسية بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية والتي طبقت على عينة مكونة من (98) من معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في الأردن، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في المرونة النفسية تبعًا لمتغير المؤهل الدراسي وسنوات الخبرة، وقام الباحث باستخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية. وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لسنوات الخبرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمؤهل الدراسي.

ومن الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة مع متغيرات أخرى:

دراسة متولي وآخرون (2018) حيث هدفت إلى الكشف عن الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القاهرة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (مثل النوع، التخصص، العمر، المرحلة الدراسية، الإقامة). وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة متوسط أعمارهم (23-22)، واستخدم مقياس الأمن ومقياس جودة الحياة. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجاتهم الكلية على مقياس الأمن النفسي وكانت لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تعزى إلى متغير التخصص؛ وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الدرجات الكلية لمجموعتي (الفرقة الأولى والفرقة الرابعة) على مقياس جودة الحياة.

التوجه نحو الحياة، وأظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بالمرونة النفسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. أيضًا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة المرحلة الأولى؛ كما أشارت النتائج إلى انخفاض معامل الارتباط بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة.

واختلفت نتائج الدراسة السابقة الذكر مع نتائج دراسة العزري (2016) والتي هدفت إلى قياس المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس. حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من (279) طالبًا وطالبة من طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، واستخدم فيها مقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية؛ كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائية بين متغيرات الدراسة، أي كلما زادت المرونة النفسية زادت المهارات الاجتماعية.

أيضًا، من الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية ومتغيرات أخرى دراسة صبيبة وإسماعيل (2017)، التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية، واستخدم فيها الباحثان مقياس المرونة النفسية ومقياس جودة الحياة وطبقت المقاييس على عينة مكونة من (285) طالبًا وطالبة من جامعة تشرين في سوريا. وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرين، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

وهدف دراسة الشبول (2017) إلى التعرف إلى مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن والكشف عن الفروق في المرونة النفسية في ضوء عدد من المتغيرات. واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات، وطبقت

وطبقت الدراسة مقياسي جودة الحياة وقلق المستقبل. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين جودة الحياة وفق معاييرها الثلاثة وعلاقة ارتباطية سالبة بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة وبين قلق المستقبل؛ كما كشفت النتائج عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

وأخيراً، هدفت دراسة شيخي (2014) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين جودة الحياة ومصادر طبيعة العمل، وكذلك التعرف إلى مستويات جودة الحياة المدركة لدى الأستاذ الجامعي، والكشف عن الفروق في مصادر طبيعة العمل وجودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، وسنوات الأقدمية، والفئة. تكونت عينة الدراسة من (100) أستاذ جامعي باختلاف الجنس ومن أربع كليات، وقد استخدم في الدراسة استبيان مصادر طبيعة العمل ومقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية، وتوصلت النتائج إلى أنه وجود علاقة ارتباطية بين مصادر طبيعة العمل الخاصة بالأستاذ الجامعي وجودة الحياة بمختلف مجالاتها، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر طبيعة العمل تعزى لمتغير الجنس، ولم تثبت فروق في مصادر طبيعة العمل تعزى لمتغير الأقدمية والتخصص والفئة.

**تعليق عام على الدراسات السابقة التي تناولت متغير المرونة النفسية وجودة الحياة:**

تستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار منهج الدراسة والتعرف إلى أهم المقاييس المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة المرونة النفسية وجودة الحياة، وتستفيد منها أيضاً في صياغة فروض الدراسة وتفسير النتائج ومناقشتها بناء على ما توصلت إليه من نتائج.

ونلاحظ أن جميع الدراسات السابقة التي تناولت متغيري المرونة النفسية وجودة الحياة مع متغيرات أخرى، واتفقت في اختيار طلبة الجامعة كعينة للدراسة، مثل دراسة (عبد صعبة، 2016) ودراسة

وهدفت دراسة القحطاني (2017) إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة والتعرف إلى السمات الشخصية المرتبطة بجودة الحياة لديهم، والتعرف إلى الفروق بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في السمات الشخصية، وتكونت عينة البحث من (4244) طالباً من جميع أقسام الكليات، واستخدم مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة ووجود علاقة طردية موجبة بين أبعاد مقياس جودة الحياة ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة ومتوسطات درجات عينة مرتفعي جودة الحياة في السمات الشخصية.

ومن بين الدراسات التي تناولت جودة الحياة لدى الطالبات دراسة نورس وخرفية (2016) وهدفت إلى التعرف إلى مستوى جودة الحياة والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة وفقاً لمتغير (السن، المستوى الدراسي، التخصص، والإقامة)، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من مرحلتي البكالوريوس والماجستير وقد استخدم مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة للطالبات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين مستوى جودة الحياة والصحة النفسية لدى الطالبات باختلاف التخصص، والمستوى الدراسي والسن، ونمط الإقامة.

كما تناولت دراسة شقير وآخرون (2012) متغير جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى (150) من طالبات قسم التربية الخاصة و (150) من طالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة (مقياس الصحة، معيار الشخصية السوية، والمعياري الاجتماعي) وقلق المستقبل وتأثير المستوى الدراسي على جودة الحياة (ومعاييرها الثلاثة) وقلق المستقبل وإمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة،

### متغيرات البحث:

#### المرونة النفسية Psychological Resilience:

يعرفها يوسف (2020) بأنها: "مستوى تمتع الفرد بالقدرة على التأقلم والمواجهة الإيجابية للشدائد أو الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، وبهذا المعنى يشبه هذا المفهوم مفهوم الصحة النفسية الإيجابية" (ص.34).

وتعرف الباحثتان المرونة النفسية إجرائياً بأنها: سمة شخصية تتوسط التأثيرات السلبية للضغوط وتعزز عملية التكيف وتتضمن خمس سمات، هي (الرأي المتوازن عن الحياة، الإحساس بالهدف من الحياة، مواجهة العقبات، قبول الفرد لحياته، الإيمان بالذات)، كما تعرف المرونة النفسية في الدراسة الحالية من خلال الدرجة التي تحصل عليها طالبات الدراسات العليا من أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

#### جودة الحياة Quality of Life:

تعرف منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) جودة الحياة بأنها: "قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمان والرضا والسعادة والرفاهية، حتى ولو كان لديه ما يعوق ذلك". (كما ورد في شيخي، 2014، ص.34).

وتعرف الباحثتان جودة الحياة إجرائياً بأنها: الرضا العام الذي ينتج عن التقييمات الذاتية والموضوعية للنواحي الجسمية والمادية والاجتماعية والرفاهية بما يتفق مع مستوى النمو الشخصي للفرد، كما تُعرف جودة الحياة في الدراسة الحالية من خلال الدرجة التي تحصل عليها طالبات الدراسات من أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

(العزري، 2016) ودراسة (صبيرة وإسماعيل، 2017) ودراسة (الشبول، 2017) ودراسة (متولي وآخرون، 2018) ودراسة (القحطاني، 2017) ودراسة (نورس وخرافية، 2016) ودراسة (شقيير وآخرون، 2016)، إلا أن دراسة (شقيير وآخرون، 2016) أضافت طالبات الدبلوم التربوي؛ في حين اختلفت مع دراسة (صالح، 2018) التي تكونت عينتها من المعلمين، ودراسة (شيخي، 2014) التي تكونت من أساتذة الجامعة، واستخدمت جميع الدراسات السابقة الاختبارات والمقاييس النفسية كأدوات للدراسة.

#### اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تناولها العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، وفي استخدامها مقياساً للمرونة النفسية يختلف عمّا جرى استخدامه في الدراسات السابقة.

#### فروض البحث

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس المرونة النفسية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز تعزى لمتغيري الحالة الوظيفية (موظفة، غير موظفة) ونوع التخصص الدراسي (أدبي، علمي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس جودة الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز تعزى لمتغيري الحالة الوظيفية (موظفة، غير موظفة) ونوع التخصص الدراسي (أدبي، علمي).

## أهداف البحث

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

العدد	مستوى المتغير	المتغير
39	موظفة	الحالة الوظيفية
124	غير موظفة	
119	أدبي	التخصص الدراسي
44	علمي	
163		المجموع

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق التالي:

- التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز.

- الكشف عن الفروق الإحصائية بين متوسط درجات مقياسي المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز وفقاً لمتغيري الحالة الوظيفية (موظفة، غير موظفة).

- الكشف عن الفروق الإحصائية بين متوسط درجات مقياسي المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز وفقاً لمتغيري نوع التخصص (أدبي، علمي).

## منهجية البحث

### منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن الذي يتناسب مع أهداف البحث وفروضه، حيث تناول البحث علاقة ارتباطية للتعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة، وعلاقة مقارنة للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في المرونة النفسية وجودة الحياة وفقاً لمتغيري الحالة الوظيفية، والتخصص.

### مجتمع البحث

تكوّن مجتمع البحث من طالبات الدراسات العليا في مرحلة الماجستير بجامعة الملك عبد العزيز من كافة التخصصات.

### عينة البحث

جرى اختيار عينة بالطريقة العشوائية، وتكونت من (163) طالبة في مرحلة الماجستير، ويوضح الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة موزعة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية.

## أدوات البحث

### 1- مقياس المرونة النفسية

يطلق عليه أيضاً مرونة التكيف وأعد هذا المقياس وينلد ويونج (Wagnild&Young) في عام 1993م، ويتكوّن بنسخته الأجنبية من 25 عبارة وهو من نوع مقياس "ليكرت المتدرج" حيث يطلب من المفحوصين اختيار أحد البدائل من بين 7 اختيارات متدرجة.

وقد ترجم المقياس إلى عدد من اللغات مثل اللغة الإسبانية، والروسية، وقامت عبد الستار بترجمة هذا المقياس في علم (2015) للغة العربية ويجدر بالذكر مراعاتها مدى ملاءمة العبارات للبيئة المصرية.

تكون المقياس في صورته النهائية من 20 عبارة موزعة على 4 أبعاد وهي: بعد المثابرة (6 عبارات)، بعد الإحساس بالمعنى (5 عبارات)، بعد الاتزان (3 عبارات)، بعد المرونة الذاتية (3 عبارات)، بعد الثقة بالنفس (3 عبارات)، ويصحح المقياس وفقاً لمقياس ليكرت المتدرج بوضع درجة لكل عبارة تبعاً للإجابة التي اختارها المفحوص من بين 4 بدائل للإجابة وهي دائماً=4 وأحياناً=3 ونادراً=2 وأبداً=1، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين 20-80 درجة.

وقامت عبد الستار بتقنين المقياس على البيئة المصرية كما يلي:

أ-صدق المقياس:

جرى التأكد من صدق درجات المقياس بالطريقة:



العبرة بالدرجة الكلية للمقياس ما بين 0.21 و0.65 وهي معاملات متوسطة إلى مرتفعة، الأمر الذي أدى إلى عدم حذف أي عبارة والإبقاء عليها جميعاً.

كما قامت بحساب معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل وبلغت قيمته 0.85، الأمر الذي يشير إلى قياس جميع العبارات لنفس المفهوم.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية:

قامت الباحثتان بالتحقق من صدق درجات المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة؛ وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس. ويوضح الجدول (2) قيم معاملات ارتباط كل عبارة بالبعد الخاص بها.

الصدق التلازمي حيث: قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس الصلابة النفسية لأنها من المفاهيم المرتبطة ببعضها، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين 0.54.

كما استخدمت الباحثة الصدق العاملي حيث قامت بإجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية والاعتماد على محك كايزر، وانتهى التحليل العاملي عند ثمانية عوامل؛ كما قامت بحذف ثلاثة عوامل تشبع عليها أقل من ثلاثة بنود، هي السادس والسابع والثامن.

#### ب- ثبات المقياس:

قامت عبد الستار بحساب ثبات درجات المقياس بطريقة:

الاتساق الداخلي: باستخدام الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات ارتباط

جدول (2): قيم معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالبعد الخاص بها

البعد	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	البعد	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
المثابرة	1	**0.69	الاتزان	4	**0.66
	3	**0.52		7	**0.54
	10	**0.87		14	**0.75
	12	**0.86	المرونة الذاتية	2	*0.41
	13	**0.82		18	**0.70
	19	**0.68		20	**0.73
	9	**0.61		الثقة بالنفس	5
11	*0.42	6	**0.84		
15	**0.78	8	**0.88		
	16	0.12			
	17	**0.79			

\* دالة عند المستوى (0.05)

\*\* دالة عند المستوى (0.01)

عبارة، منها عبارتين لجودة الحياة العامة والصحة العامة، و24 عبارة مأخوذة من الصورة الأصلية للمقياس المعد من قبل منظمة الصحة العالمية أيضاً في عام 1995 م والمكون من (100) عبارة. قامت إسماعيل بترجمة هذا المقياس في عام (2013) إلى اللغة العربية ويجدر بالذكر مراعاتها مدى ملائمة العبارات للبيئة المصرية.

ويتم الإجابة عن بنود المقياس وفقاً لمقياس ليكرت المتدرج وتراوح الدرجات عليه ما بين خمس درجات إلى درجة واحدة وذلك في حالة الفقرات الإيجابية وتعكس هذه الدرجات في حالة الفقرات السلبية، وتشير الدرجة الكلية المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع في جودة الحياة، كما يتم حساب درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة، بمتوسط مجموع درجات الفرد على البنود المكونة لكل بعد، بعد ذلك تجمع متوسط درجات الفرد للحصول على الدرجة الكلية ولكن بعد تحويل هذه الدرجة الكلية، كما في المعادلة التالية: الدرجة المحولة = (الدرجة - 4) × (100/16).

وقامت إسماعيل بتقنين المقياس على البيئة المصرية كما يلي:

#### أ- صدق المقياس

تم التأكد من صدق درجات المقياس باستخدام التحليل العاملي للمقياس باختبار نموذج العامل الكامن العام وقد نتج عنه استخلاص أربعة عوامل كامنة تنتظم حولها الأبعاد الفرعية التي يتكون منها المقياس، هذه العوامل قد استقطبت (76.57) من التباين الارتباطي للمصفوفة الارتباطية، وقد أخذت الدلالة الإحصائية للتشبع على العامل وفقاً لمحك جيلفورد وهو (0.3) بحيث يعد التشبع الذي يبلغ هذه القيمة دالاً وذلك سعياً نحو مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي للعوامل ولجعل هذه العوامل أكثر نقاءً.

ثانياً: يوضح الجدول (3) قيم معاملات ارتباط درجة كل بعد بالمقياس الكلي:

جدول (3): قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس الكلي

الارتباط	معامل بيرسون	عدد العبارات	البعد (الدرجة الكلية)
	**0.789	6	المثابرة
	**0.738	5	الإحساس بالمعنى
	**0.708	3	الاتزان
	**0.860	3	المرونة الذاتية
	**0.701	3	الثقة بالنفس

\*\* دالة عند المستوى (0.01)

نلاحظ من الجدول (3) أن معاملات الارتباط للأبعاد بالمقياس الكلي للمرونة النفسية مرتفعة، حيث بلغت أعلى قيمة للارتباط (0.860) وأقل قيمة كانت (0.701) وجميعها دالة عند المستوى (0.01) مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق.

كما قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات درجات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل حيث بلغ (0.847) وهو ثبات مقبول للمقياس، كما يوضح الجدول (4) معاملات ثبات أبعاد المقياس التي تتراوح ما بين قيم متوسطة ومنخفضة في معظمها.

جدول (4): قيم معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس

البعد	معامل الثبات
المثابرة	0.753
الإحساس بالمعنى	0.567
الاتزان	0.397
المرونة الذاتية	0.460
الثقة بالنفس	0.417
المقياس ككل	0.847

## 2- الصورة المختصرة لمقياس جودة الحياة

أعد هذا المقياس منظمة الصحة العالمية بنسخته المختصرة في عام 1999 م ليقدم نبذة مختصرة عن مستوى الجودة السائد في حياة الفرد. ويتكون من 26

### ب- ثبات المقياس

ومنخفضة، حيث بلغ أعلى معامل ارتباط (0.86) وهو دال إحصائياً عند المستوى (0.01) وأقل ارتباط كان (0.38) وهو دال إحصائياً عند المستوى (0.05).

جدول (5): قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس الكلي

المعامل الارتباط بيرسون	عدد العبارات	البعد (الدرجة الكلية)
**0.86	7	الصحة الجسمية
**0.57	6	الصحة النفسية
*0.38	3	العلاقات الاجتماعية
**0.64	8	البيئة

\*\* دالة عند المستوى (0.01) \* دالة عند المستوى (0.05)

ونلاحظ من الجدول (6) أن غالبية فقرات الأبعاد مترابطة مع البعد الذي صممت لقياسه وهي دالة عند مستوى (0.01) و (0.05)، ما عدا الفقرات التي لم تحقق دلالة معنوية وكانت أرقامها: (3-4-10-12-13-14-17-19-26).

جرى التحقق من ثبات درجات المقياس بطريقة إعادة الاختبار في صورته النهائية، وكان معامل الارتباط بين التطبيقين (0.89) بمستوى دلالة (0.01)، وكذلك باستخدام طريقة ألفا كرونباخ على نفس عينة التقنين وبلغت قيمته (0,93).

### الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية:

قامت الباحثتان بالتحقق من صدق درجات المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة؛ وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس. ويوضح الجدول (5) أن قيم معاملات الارتباط للأبعاد بالمقياس الكلي لجودة الحياة متفاوتة ما بين مرتفعة

جدول (6): قيم معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالبعد الخاص بها

المعامل ارتباط بيرسون	الفقرة	البعد	المعامل ارتباط بيرسون	الفقرة	البعد
**0.55	5	الصحة النفسية	0.33	3	الصحة الجسمية
**0.60	6		0.23	4	
*0.43	7		0.18	10	
**0.60	11		**0.47	15	
-0.17	19		**0.59	16	
0.04	26		0.31	17	
**0.62	8		**0.70	18	
*0.45	9	**0.80	20	العلاقات الاجتماعية	
0.21	12	**0.63	21		
0.21	13	**0.57	22		
-0.01	14				
*0.43	23	البيئة			
*0.37	24				
**0.47	25				

\* دالة عند مستوى (0.05)

\*\* دالة عند مستوى (0.01)

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث

- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب خصائص العينة.
- معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة.
- اختبار (ت) ومان ويتني لحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على المقاييس.

### التحليل الإحصائي والنتائج

بعد تحليل البيانات التي تم جمعها عن طريق المقاييس المستخدمة في البحث الحالي، تم عرض كل فرض من فروض البحث واختيار الأسلوب الإحصائي الذي يناسبه، ثم عرض نتائج الفروض كما يلي:

- 1- للإجابة عن فرضية الدراسة الأولى "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا" تم حساب معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة، يوضح جدول (8) التالي حساب معامل ارتباط بيرسون، وذلك عن طريق حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمرونة النفسية وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجودة الحياة.
- جدول (8): قيم معامل الارتباط بين المرونة النفسية وجودة الحياة

المتغيرات	المرونة النفسية	جودة الحياة
العينة	163	
المتوسط الحسابي	68.15	78.36
الانحراف المعياري	6.744	6.256
ارتباط بيرسون (ر)	-0.046	
مستوى الدلالة	0.556	
الدلالة	غير دال	

يلاحظ من الجدول رقم (8) السابق أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز وذلك لأن معامل ارتباط بيرسون يساوي

كما قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات درجات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل حيث بلغ (0.606) وهو ثبات مقبول للمقياس؛ كما يوضح جدول (7) معاملات ثبات أبعاد المقياس التي تتراوح ما بين قيم متوسطة ومنخفضة في معظمها.

جدول (7): قيم معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس

البعده	معامل الثبات
الصحة الجسمية	0.853
الصحة النفسية	0.708
العلاقات الاجتماعية	0.543
البيئة	0.758
المقياس ككل	0.606

### إجراءات البحث

تتلخص إجراءات تطبيق الدراسة الحالية وفق الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الأدب السابق المرتبط بمتغيرات الدراسة لتكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة وتحديد المشكلة وأهمية الدراسة.
- اختيار المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن الذي يتناسب مع أهداف البحث وفروضه.
- اختيار أدوات الدراسة المناسبة والتحقق من صدقها وثباتها.
- إرسال أداة الدراسة إلى العينة المستهدفة لجمع البيانات بإنشاء نسخة إلكترونية من مقاييس الدراسة.
- تطبيق المقاييس على أفراد العينة وتفرغ الاستجابات وترميزها، ثم معالجتها إحصائياً عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة (21) وذلك للتحقق من فروض وأسئلة الدراسة واستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة.

استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتعرف إلى دلالة الفروق.

جدول (10): قيمة الفرق في جودة تبعًا لمتغير الحالة الوظيفية

جودة الحياة		المتغير
طالبة غير موظفة	طالبة موظفة	العينة
124	39	عدد العينة
78.49	77.92	المتوسط الحسابي
6.186	6.535	الانحراف المعياري
-0.494		قيمة (ت)
161		درجة الحرية
0.622		قيمة الدلالة
غير دال		الدلالة

يوضح الجدول رقم (10) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة في جودة الحياة تبعًا لمتغير الحالة الوظيفية (طالبة موظفة- طالبة غير موظفة).

نرفض الفرض السابق حيث إنه لا يوجد فروق بين عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة وذلك لأن (ت) تساوي (-0.494) وهي غير دالة إحصائية.

4- للإجابة عن فرضية الدراسة الرابعة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعًا لمتغير التخصص الدراسي" جرى استخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين مستقلتين للتعرف إلى دلالة الفروق.

جدول (11): قيمة الفرق في المرونة النفسية تبعًا لمتغير التخصص الدراسي

المرونة النفسية		المتغير
علي	أدبي	العينة
44	119	عدد العينة
89.43	79.25	متوسط الرتب
3935.00	9431.00	مجموع الرتب
2291.00		قيمة مان ويتني
-1.224		قيمة (Z)
0.221		قيمة الدلالة
غير دال		الدلالة

(-0.046) ويدل على ارتباط عكسي ضعيف غير دال إحصائيًا، ويدل ذلك على أن الارتباط بين المتغيرين لا يعتبر مؤشرًا جيدًا للعلاقة بينهما، وبناءً على ذلك نرفض الفرض السابق.

2- للإجابة على فرضية الدراسة الثانية "يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا تبعًا لمتغير الحالة الوظيفية" تم استخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين مستقلتين للتعرف إلى دلالة الفروق.

جدول (9): قيمة الفرق في المرونة النفسية تبعًا لمتغير الحالة الوظيفية

المرونة النفسية		المتغير
طالبة غير موظفة	طالبة موظفة	العينة
124	39	عدد العينة
79.85	88.83	متوسط الرتب
9901.50	3464.50	مجموع الرتب
-1.038		قيمة (Z)
2151.50		قيمة (مان ويتني)
0.299		مستوى الدلالة
غير دال		الدلالة

يوضح الجدول (9) السابق متوسط الرتب للمرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغير الحالة الوظيفية (طالبة موظفة- طالبة غير موظفة)، ويلاحظ ارتفاع متوسط الرتب لدى الطالبات الموظفات (88.83) وهو أعلى من متوسط الرتب لدى الطالبات غير الموظفات الذي يساوي (79.85). ويتضح أن قيمة مان ويتني تساوي (2151.50) عند مستوى دلالة (0.299) بناءً على ذلك نرفض الفرض السابق حيث إنه لا يوجد فروق في المرونة النفسية بين الطالبات الموظفات والطالبات الغير موظفات وذلك لأن قيمة الدلالة (0.299) أكبر من (0.05).

3- للإجابة عن فرضية الدراسة الثالثة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث وفقًا لمتغير الحالة الوظيفية" تم

### مناقشة النتائج

#### مناقشة الفرض الأول

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا الفرض أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية؛ وجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا؛ وقد تعزى هذه النتيجة إلى حجم عينة البحث بالنسبة إلى المجتمع الأصلي، وترى الباحثتان أن الارتباط العكسي الذي تبين في نتيجة الفرض يعود إلى حصول العينة على درجات مرتفعة في إحدى المتغيرات ودرجات منخفضة في المتغير الآخر يعزى إلى خصائصهن النفسية، فربما لو وصلت عينة البحث إلى (200) طالبة أو أكثر لظهر الارتباط بصورة واضحة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة صبيرة وإسماعيل (2017)، التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة الجامعية، وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرين.

#### مناقشة الفرض الثاني:

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا الفرض أنه لا توجد فروق في المرونة النفسية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الحالة الوظيفية؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تيسير جهات العمل للمهام الوظيفية الخاصة بالموظفات طالبات الدراسات العليا، مع تهيئة الجو المناسب والملائم والوقت الكافي للقيام بما يطلب منهن من بحوث وأعمال دراسية، كون الطالبات والموظفات يعانين من نفس الظروف إذ تقع عليهن واجبات وأعباء دراسية ووظيفية مختلفة- أظهرت الدراسة الحالية عدم وجود فروق بين الطالبة العادية والطالبة الموظفة، وأن المرونة النفسية تعني مدى قدرة الطالبة على أن تكيف استجاباتها مع المواقف المختلفة ورغبتها في أن تكون مرنةً سواء كانت موظفة أم لا، ومدى قدرتها على الموازنة ما بين وظيفتها ودراستها، وما بين دراستها ومتطلبات الحياة، وهذا ما يجعلها قادرة على التوافق الإيجابي والتكيف مع الحياة، وفي حدود علم الباحثين لم نجد دراسات اتفقت مع هذه النتيجة.

يوضح الجدول رقم (11) السابق متوسط الرتب للمرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير نوع التخصص الدراسي (أدبي-علمي)، يلاحظ ارتفاع متوسط رتب لدى عينة التخصص العلمي الذي يساوي (89.43) وهو أعلى من متوسط الرتب لدى عينة التخصص الأدبي الذي يساوي (79.25)، يتضح أن قيمة مان ويتي تساوي (2291.00) عند مستوى الدلالة (0.221)

نرفض الفرض السابق حيث إنه لا توجد فروق في المرونة النفسية بين العينة تبعاً لنوع التخصص الدراسي وذلك لأن قيمة الدلالة (0.221) أكبر من (0.05)

5- للإجابة عن فرضية الدراسة الخامسة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي" جرى استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتعرف إلى دلالة الفروق.

جدول (12): قيمة الفرق في جودة الحياة تبعاً لمتغير

#### التخصص الدراسي

جودة الحياة		المتغير
علمي	أدبي	العينة
44	119	عدد العينة
78.41	78.34	المتوسط الحسابي
5.832	6.429	الانحراف المعياري
-0.066		قيمة (ت)
161		درجة الحرية
0.948		قيمة الدلالة
غير دال		الدلالة

يوضح الجدول رقم (12) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة في جودة الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (أدبي-علمي).

نرفض الفرض السابق حيث إنه لا يوجد فروق بين عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة وذلك لأن (ت) تساوي (-0.066) وهي غير دالة إحصائياً.

### مناقشة الفرض الثالث:

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا الفرض أنه لا يوجد فروق في جودة الحياة بين أفراد العينة وفقًا لمتغير الحالة الوظيفية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تيسير الجهات الخاصة بالتوظيف ومساعدة طالبات الدراسات العليا على القيام بواجباتهن الوظيفية مع تهيئة الجو المناسب والملائم بما يطلب منهن من بحوث أو أعمال دراسية، مما أظهر عدم وجود فرق بين الطالبة العادية والطالبة الموظفة في جودة الحياة، حيث إن ظروف الطالبات الحالية وإمكاناتهن وقدراتهن المتاحة والتي تجعلهن يمارسن مهنتهن الوظيفية ومهنتهن كطالبات يشعرهن بالرضا والسعادة وقد يشعرهن بالوصول إلى الأهداف وتحقيق الغايات، وأيضًا يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء وجود وعي لدى الطالبات في فهم دورهن الحقيقي سواء أكانت طالبة فقط أم موظفة وطالبة في الوقت ذاته ووضعهن إطارًا منهجيًا سليمًا ومسارات محددة يستطعن من خلالها تحقيق أداء عالٍ وفي وجود دافعية الإنجاز لتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لديهن على حدٍ سواء وبالتالي تمتعن بجودة حياة أفضل. وبناءً على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطالبات لجودة حياتهن وسعيهن لتحقيق التوازن بين الحياة الدراسية والمهنية من خلال جداول وساعات عمل مرنة وتقليل الضغوط وتحسين مهارتهن بحيث تشبع احتياجاتهن ويرفع أداؤهن وإنتاجتهن مما ينعكس على الرضا عن حياتهن الأكاديمية والمهنية، وفي مرحلة الدراسات العليا- يُعد تعميق فهم الطالبات لمفهوم جودة الحياة لديهن خطوة مهمة في سبيل تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة المدى، وفي ظل ندرة الدراسات السابقة في هذا المجال وحدود علم الباحثتين لم نجد دراسات اتفقت مع هذه النتيجة.

### مناقشة الفرض الرابع:

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا الفرض أنه لا توجد فروق في المرونة النفسية بين العينة تبعًا لنوع التخصص الدراسي؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن أفراد العينة من طالبات الدراسات العليا سواء من التخصصات العلمية أو الأدبية متوافقات في مرونتهن النفسية، وتعزو الباحثتان عدم وجود الفروق إلى أن البيئة الجامعية والجو العام الذي تعيشه طالبات الدراسات العليا متقارب؛ كما أنهن يعانين نفس الظروف وتقع عليهن أعباء دراسية مختلفة بغض النظر عن نوع التخصص، ويواجهن هذه الظروف بمستوى إيجابي، وأيضًا من الممكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء طبيعة المقررات التي تدرسها كل من طالبات التخصصين، والتي تتطلب من الطالبة المثابرة والاستمرارية في أداء المهام، وإلى تمتعهن بالقدرة العقلية والانفعالية والاجتماعية التي ساعدتهن على اكتساب المرونة النفسية وبالتالي قدرتهن على مواجهة المشكلات الأكاديمية والتعامل معها بطرق متنوعة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشبول (2017) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص.

### مناقشة الفرض الخامس:

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا الفرض أنه لا توجد فروق في جودة الحياة بين العينة تبعًا لنوع التخصص الدراسي، ويمكن القول بأن هذه النتيجة تتنافى مع الواقع النظري الذي يبين أنه "توجد فروق بين الطالبات في جودة الحياة لديهن" وذلك لأن مجتمع الدراسة لديهم مفاهيم خاطئة نحو التخصصات، إذ يرون أن التخصصات العلمية هي أكثر مكانة اجتماعية من التخصصات الأدبية وبالتالي يتمتعون بجودة حياة أفضل، وهذا ما جعل الدراسة الحالية تتوقع نتائج عكسية؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طالبات الدراسات العليا سواء من

## المراجع العربية

- أحمد، بشرى إسماعيل. (2013). مقياس جودة الحياة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- أرنوط، بشرى (2008). الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة. مجلة رابطة التربية الحديثة. 3(2). 313-389.
- حبيب، مجدي عبد الكريم (2006). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة السلطان قابوس.
- خرايشة، سمي. (2013). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي في الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك.
- رضوان، شعبان، وهريدي، عادل. (2001). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة. مجلة علم النفس. 5(5)، 134-190.
- سليمان، حنان مجدي. (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكري المراهق دراسة سيكومترية إكلينيكية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الزقازيق.
- الشيول، لانا باسل محمد، (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك. (رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- شقيب، زينب محمود؛ وعماشة، سناء؛ والقرشى، خديجة (2012). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 32(2). 1-132.
- شيخي، مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أبي بكر بلقاند.
- صالح، عبد الله خلف. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. (رسالة ماجستير منشورة، جامعة آل البيت)، دار المنظومة.

التخصصات العلمية أو الأدبية يشعرون بالسعادة؛ كما أنهم متساويين في شعورهم بجودة الحياة ولم يتأثرن بانتمائهم إلى تخصص علمي أو أدبي. وترى الباحثتان أن السبب قد يرجع إلى المستوى المشترك في الخدمات التي تقدمها الكليات العلمية والأدبية، وأيضاً تُعزى هذه النتيجة إلى أن الطالبات في التخصصين لديهن وعي بأهمية تخصصاتهن على اختلافها حيث ترى كل منهن أن تخصصها يمكن أن يحقق لها جودة حياة ترضى بها ويحقق لها مستقبلاً مهنيًا جيدًا ومكانة اجتماعية، فنوع التخصص لا يمثل دورًا رئيسًا إلا في الاتجاه نحو التخصص إلا في حالة اختلاف الأهداف في جودة الحياة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة متولي وآخرون (2018) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تعزى إلى متغير التخصص.

التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة الحالية، توصي الباحثتان بما يلي:

- توجيه الباحثين لإجراء المزيد من الأبحاث في المرونة النفسية وجودة الحياة لدى عينات من الطلبة في مراحل التعليم المختلفة نظرًا لقلّة الدراسات العربية في هذا الجانب.
- تصميم برامج تهدف إلى تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالتركيز على متغيرات مثل رفع مستوى المرونة النفسية واستثمار النواحي الإيجابية في تجربة الدراسات العليا.
- تضمين المفاهيم الإيجابية في المناهج التعليمية للطلبة في مراحل التعليم المختلفة، وطرق تعلمها كمهارات حياتية مثلها مثل المهارات الأكاديمية.

\*\*\*



- صبيرة، فؤاد، وإسماعيل، رزان معلا. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين-دراسة ميدانية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 39(4). 337-359.
- عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن محمد. (2007- يوليو- 12-14). استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدي المعوقين سمعياً. الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم، تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع. كلية التربية. جامعة الزقايق.
- عبد الستار، رشا محمد. (2015). مقياس مرونة التكيف، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الفتاح، فوقية أحمد، وحسين، محمد حسين. (2009، مايو، 3-4). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية ببني سويف. دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، مصر.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء الشرق.
- عبد صعبة، زينة عبد الكريم. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القادسية.
- عامر، عبد الناصر السيد. (2020). بناء نموذج سببي للعلاقات بين جودة الحياة والخوف من كورونا والتدين والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، 47، 57-80.
- العزري، سالم صالح سيف. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- عكاشة، محمود فتحي، وعبد العزيز، إبراهيم سليم. (14-12 أبريل 2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية. المؤتمر العلمي السابع جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية. كلية التربية بجامعة كفر الشيخ. مصر.
- فوزي، ايمان. (2017). الارشاد النفسي. مجلة علمية تخصصية يصدرها مركز الارشاد النفسي. جامعة عين الشمس. 1(50). 230-370
- فجال، سعيدة، وعيسو، عقيلة. (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى مرضى السرطان. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح، 11(1)، 205-221
- القحطاني، ظافر بن محمد. (2017). جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى الطلاب الجامعيين، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الإمام محمد بن سعود، (45). 289-346.
- متولي، راندا، شوكت، عواطف، وشاهين، هيام. (2018). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 5(19)، 271-299.
- المشعان، عويد، سلطان، والحويلة. (2012). الفرق بين نوعية الحياة لدى طلبة جامعة الكويت وفق الجنس والحالة الصحية. المجلة التربوية، (104) 110-175.
- منسي، محمود، وكاظم، علي. (2010). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. مجلة أما راباك: الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، 1(1)، 41-60.
- نصيف، عماد عبد الأمير. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمعتقدات الصحية التعويضية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، (98)، 1015-1041.
- نورس. بخوش، وخرفية، حميداني (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.
- هاشم، سامي محمد (2001). جودة الحياة لدى المعاقين جسمياً والمسننين وطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. (13). 125-180.
- يوسف، إيمان. (2020). المهارات الإدارية وطرق تنميتها. دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.

## المراجع الأجنبية

- Arnout, Boshra. (2008). Althakaa alrouhi waelaqatoh bejawadt alhayat. Majalat rabetat altarbia alhadetha. 3 (2). 313-389.
- Fawzy, Iman. (2017). Alershad alnafsi. Majla elmeya takasoseya yusdrha markaz alershad alnafsi. 1(50), 230-370.
- Felce, D. & Perry, J. (1995). Quality of Life: Its Definition and Measurement. Research in Developmental Disabilities, 2(8), 51-74.
- Habib, Magdy Abdel Karim (2006). Fa'alyt istekhdam taqnyat alma'aloumat fi tahqiq aba'ad Jawdat al-Hayat lada ayenat min altolab alomanyeen. (Unpublished M.A. thesis). Jame'at alsultan Qaboos.
- Hagerty, M., Cummins, R., Ferris, A., Land, K., Michalos, A., Peterson, M., Sharpe, A., Sirgy, M., & Vogel, J. (2001). Quality of Life Indexes for National Policy: Review and Agenda for Research. Social Indicators Research, 55(1), 1-96.
- Hashem, Sami Muhammed (2021). Jawdat al-Hayat lada almoa'aqen jesemyan waalomsnin watolaab aljame'a. majalt alershad alnafsi. 13(13), 125-180.
- Khrabsha, Soha. (2013). Fa'alyt barnamj Ershadi mostand ela alnadharyah alwjodya fi Tahseen almorona alnafseya waqabol althat waalelaqat alosaryah lada ayena min alnesa'a almosabat besaratan althadi fi alordon. (Unpublished M.A. thesis). Jame'at alyarmouk.
- King, C, & Hinds, P. (1996) "Quality of Life from Nursing and Patients Prospective", Jones and Bartlett Publishers, Canada.
- Lawton, M., P, Moss, M., Kleban, M.H, Glicksman, A., & Rovine, M. (1991). A two-factor model caregiving appraisal and psychological well-being. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 46, 181-189.
- Mansi, Mahmoud; and kazim, Ali. (2010). The Standard of the Quality of Life among University Students. (In Arabic). Journal of Amarabac: The Arab American Academy for Science and Technology, 1(1), 41-60.
- Metwalli, Randa; Shawkat, Awatif; and Shahin, Hayam. (2018). Psychological Security and its Relation to the Quality of Life among University Students. (In Arabic). Journal of Scientific Research in Education, 5(19), 271-299.
- Nassif, Emad Abdel Amir. (2017). Psychological Resiliency and its Relation to the Compensatory Health Beliefs among University Students. Journal of the Faculty of Basic Education, (In Arabic). Mustansiriyah University, (98), 1015-1041.
- Noras. Bakhoush, and kharafia, Hamidani (2016). Jawdat al-Hayat waelaqt'ha belseha alnafseya lada talebat jame'at zayan ashour.
- Abd Sahbo, Zeina Abdel Karim. (2016). Almorona alnafseya waelaqt'ha bealtawajoh naho al-Hayat lada talabt kolyat ala'adab, (unpublished M.A. thesis), kolyat ala'adab, jame'at Alqadisayah.
- Abdel Sattar, Rasha Muhammed. (2015). The Standard of Adaption Flexibility, (In Arabic). The Anglo Egyptian Bookshop.
- Abdul Fattah, Fawqia Ahmed; and Hussein, Muhammed Hussein. (3-4 May 2009): The Social, School, and Family Factors predicting the Quality of Life for Children with Learning Difficulties in Beni Suef Governorate, the Fourth Scientific Conference of the Faculty of Education in Beni Suef. (In Arabic). The Role of the Family and Civil Society Institutions in Discovering and Looking after the disabled, Egypt.
- Abdul Muti, Hassan Mustafa. (2006). Doghoot al-Hayat waasaleeb mowaj'ht'ha. Maktabt Zahraa Elsharq.
- Abdul Rahman, Saeed Abdul Rahman Muhammed. (12-14 July 2007). Using Certain Coexisting Strategies to Improve the Quality of Life for People with Hearing Disabilities. The Eighth Scientific Symposium of the Arab Federation of Organisations Caring for the Deaf, Development of Education and Rehabilitation for the Deaf and hearing-impaired persons. (In Arabic). Faculty of Education. Zagazig University.
- Ahmed, Boshra Esmail. (2013). The Standard of the Quality of Life. (In Arabic). The Anglo Egyptian Bookshop. Egypt.
- Al-Azri, Salem Saleh Seif. (2016). Almorona alnafseya waelaqt'ha belmaharat alejtema'ayah lada talabt kolyat aloloom alshare'yah besaltant oman, (unpublished M.A. thesis), kolyat aloloom waalada'abm jame'at nazwa.
- Al-Meshaan, Owid, Sultan; and Al-Hwila. (2012). The Difference between the Quality of Life among Kuwait University Students by Gender and Health Status. (In Arabic). The Educational Journal, (104) 110-175.
- Al-Qahtani, Dhafir Ibn Muhammed. (2017). The Quality of Life and its Relation to Personal Traits Among University Students, Journal of Humanities and Social sciences. (In Arabic). Imam Muhammed Ibn Saud, (45). 289-346.
- Alshaboul, Lana Basel Muhammed, (2017). Psychological Flexibility and its Relationship to Problem Solving Ability Among Yarmouk University Students. (Master's thesis, Yarmouk University. ). (In Arabic). Dar almandumah. Arabic Bibliography:

- (Unpublished M.A. thesis). Jame'at Zayan Ashour aljelfa.
- Okasha, Mahmoud Fathi; and Abdel Aziz, Ibrahim Salim. (12-14 April 2010). The Relationship between the Quality of Psychological Life and Language Impairment. The Seventh scientific conference The Quality of Life as an Investment of Educational and Psychological Sciences. (In Arabic). Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University. Egypt.
- Qijal, Saida; and Aissou, Akila. (2018). Psychological Resiliency and its Relationship to the Quality of Life among Cancer Patients. Journal of Educational and Psychological Studies, (In Arabic). University of Kasdi Merbah, 11(1), 205-221.
- Radwan, Shaaban, wa Haridi, Adel. (2001). Alelaqa bain almosanda alejtama'ayah wakol min madahir alekte'ab wataqdir althat walreda an alhayat. Majalt elm alnafs. aladd. (5), 134-190.
- Saleh, Abdullah Khalaf. (2018). Psychological Flexibility and its Relationship to the Ability of Solving Social Problems Among National and Social Education Teachers in the Higher Level of Basic Education in Jordan, (Master's thesis, Al al-bayt university), Dar almandumah.
- Sheikhi, Maryam. (2014). Tabea'at alamal waelaqt'ha bejawdat al-Hayat derasa medania fi dhel ba'ad almotaghayrat. (Unpublished M.A. thesis), jame'at Abou Bekr Belkaid.
- Show, E, H: Qol, and sustainable development (1997): Journal of macromarkting, 17(1),122-156.
- Shuqair, Zainab Mahmoud; Amasha, Sanaa; and Al-Qurashi, Khadija (2012). The Quality of Life as a Predictor of Future Anxiety among the Students of Special Education Department and Teaching Diploma at Taif University. (In Arabic). Journal of Arab Studies in Education and Psychology, 32 (2). 1-132.
- Soliman, Hanan Magdy. (2009). Almosandah alejtama'ayah waelaqt'ha bejawadat al-Hayat lada marid alsokari almoraheq derasa saykometeryah eklenekyah. (Unpublished M.A. thesis). Jama'at alZagazig.
- Subaira, Fouad; and Esmail, Razan Maala. (2017). Psychological Flexibility and its Relationship to the Quality of University Life for the Students of Teaching Diploma at the Faculty of Education at Tishrin University – a Field Study. Journal of Research and Scientific Studies at Tishrin University, 39 (4). 337-359.
- Youssef, Iman. (2020). Almaharat aledaryah watoroq tanmeyat'ha. Ibn al-Nafis llenashr waltawze'e.