

**دراسة مستوى جودة الحياة النفسية وفق أبعادها
المختلفة لدى طالبات مراكز محو الأمية في محافظة
الانبار**

**A Study of the Level of Psychological
Quality of Life According to Its Different
Dimensions among Female Students of
Literacy Centers in Al-Anbar Governorate.**

م. محمد حميد محمد الهيتي

Mohammed Hamid Mohammed Al-Hiti

جامعة الانبار / كلية التربية الأساسية/ حديثة - قسم معلم الصفوف الاولى

University of Anbar / College of Basic Education – Haditha /

Department of Primary Grades Teacher

E-mail: : ps489mohammed@uoanbar.edu.iq

+9647817893808

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة النفسية، محو الامية

Keywords: psychological quality of life, literacy.



الملخص

هدف البحث الحالي الى تحديد مستوى جودة الحياة النفسية وفق ابعادها المختلفة لدى الطالبات في مراكز محو الامية من وجهة نظر الطالبات انفسهم ، وبيان اختلاف جودة الحياة النفسية حسب ابعادها وفق متغير الحالة الاجتماعية ، حيث اعتمد الباحث في خطوات بحثه على المنهج الوصفي التحليلي، واختار العينة بالطريقة القصدية بواقع (٩١) دراسة ولكل من الصف الأول والثاني والثالث والرابع في قضاء هيت التابع لمحافظة الانبار، ولتحقيق اهداف البحث تم اعتماد مقياس (جابر ٢٠٢٢) بعد ان تم اجراء بعض التعديلات عليه لكي يتلائم مع عينة البحث الحالي ، وتم استخراج الصدق والثبات للمقياس وبينت النتائج ما يلي :

١- وجود فروق داله احصائيا لدى افراد العينة بشكل عام في جودة الحياة النفسية وعلى جميع الابعاد.

٢- لا توجد فروق دالة احصائيا لدى افراد العينة في جودة الحياة النفسية وفق الحالة الاجتماعية في جميع الابعاد باستثناء بعد النمو والتطور الشخصي وبدرجة منخفضة. واستناداً لهذه النتائج وضع الباحث مجموعه من التوصيات والمقترحات

Abstract

The current research aims to determine the level of psychological well-being among female students in literacy centers, according to their own perspectives, and to demonstrate the variation in psychological well-being across its dimensions based on their marital status. The researcher employed a descriptive-analytical approach and selected a purposive sample of 91 female students from grades 1-4 in the Hit district of Anbar Governorate. To achieve the research objectives, the Jaber 2022 scale was used, after modifications to adapt it to the current research sample. The scale's validity and reliability were established, and the results showed the following:

1- There were statistically significant differences among the sample in overall psychological well-being across all dimensions.

2- There were no statistically significant differences among the sample in psychological well-being based on marital status across all dimensions, except for the dimension of personal growth and development, which showed a low level of difference.

Based on these results, the researcher developed a set of recommendations and suggestions.

مشكلة البحث:

ان تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب لم يعد يكفي بالرغم من أهمية بل وحيوية هذا الهدف على المستوى العالمي، ولن يعد تعلم تلك المهارات هو الهدف الأساسي، بل الهدف هو جعل الانسان في سنوات تعلمه الأولى متعلما مستقلا، ويأتي ذلك بفهم الحياة خارج المدرسة باعتبارها بيئة مربية، والعناية بالجانب الاجتماعي ووضعه هدفا واضحا باعتباره يتضمن القدرة على تطوير النقاش والتفكير الناقد والتفكير الإبداعي. (فوزي، ١٩٩٨: ٢٤٣)

ان المتعلم يعد عنصرا هاما من عناصر العملية التربوية، وان التركيز على اعداده من الناحية النفسية لا يقل أهمية عن اعداده معرفيا ومهاريا، وجودة الحياة النفسية أحد أهم هذه المكونات التي يجب الاهتمام بها لدى المتعلمين لتمكينهم من التحرر من المشاعر السلبية والنظرة التشاؤمية للحياة، وتعزيز قدراتهم على استثمار طاقاتهم النفسية بما يحقق تكيفهم واستقرارهم وأدائهم لأدوارهم المختلفة في الحياة المعاصرة وتحدياتها المهنية والاجتماعية والاقتصادية المختلفة. (بنداري، ٢٠١٥: ١٧٥)

ف نجد مفهوم جودة الحياة النفسية يتحدد بقدرة الفرد على تنمية طاقاته النفسية والعقلية وكذلك التدريب على كيفية حل المشاكل والتضحية من أجل رفاهية المجتمع كون جودة الحياة النفسية تكمن داخل الخبرة الذاتية للفرد. (أحمد وحسين، ٢٠٠٩: ٢١٨)

ان انخفاض مستوى جودة الحياة النفسية لدى الأفراد يتضح من خلال رصد المؤشرات التي تدل على تدني مستوى تقدير الفرد لذاته بما يترتب عليه من انخفاض مفهوم الذات والإحساس بعدم الجدارة أو الكفاءة الشخصية، وكذلك انخفاض مستوى فاعلية الذات وما يترتب عليها من الإحساس بالاكنتاب والتشاؤم وانخفاض مستوى أداء الفرد كلها مؤشرات تجعل من الفرد غير قادر على الإحساس بجودة حياته النفسية التي تتضمن الإحساس الإيجابي بحسن الحال والاقبال على الحياة والاستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياة الفرد.

(سليم، ٢٠٠٩: ٨٧)

هذا وقد يعاني معظم الافراد ولاسيما المتعلمين منهم في مجتمعنا المعاصر من انخفاض في مستوى الشعور بجودة الحياة النفسية، والسبب يعود في ذلك الى كثرة الضغوط التي يتعرض لها الافراد، وطغيان المادة في تعامل الفرد مع البيئة والسكان، واحتدام الصراع بين متطلبات الافراد داخل المجتمع، بحيث اصبح الهدف الاسمى لكل فرد هو كيف يسعى الى احداث التوافق مع نفسه والآخرين واحداث معنى إيجابي يجعله يتقبل قيمته ويشعر وجوده فيها ، الامر الذي يؤدي الى شعوره بالرضا عن الحياة، ومجابهة التحديات الجمة التي تعترضه (بنداري ، ٢٠١٥ :

(١٧٥)



ومما سبق ونظرا الى التوجه الحديث في ميدان علم النفس الإيجابي برفع مستوى جودة حياة الافراد كونها من المسلمات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية في الوقت الحاضر، وبالرغم من الاهتمام المتزايد بمفهوم جودة الحياة النفسية في الأدبيات النفسية والتربوية المعاصرة، الا ان هذا الاهتمام انصبّ في معظمه على فئات مثل طلبة الجامعات، المراهقين، العاملين، أو ذوي الاحتياجات الخاصة، في حين لم تحظ طالبات محو الأمية بالقدر الكافي من البحث والدراسة، ولا سيما في السياقات العربية، لذلك رأى الباحث ضرورة الحاجة إلى إجراء دراسة تهدف الى معرفة مستوى جودة الحياة النفسية لدى الطالبات في مراكز محو الامية من أجل تدعيم المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية مما يقتضي أن يتمتع الفرد بقدر كاف من الصحة النفسية وذلك من خلال الإجابة على السؤال التالي :

ما مستوى جودة الحياة النفسية وفق أبعادها المختلفة لدى طالبات مراكز محو الأمية في

محافظة الانبار؟

أهمية البحث:

شهد علم النفس في الآونة الأخيرة تحولا ملحوظا تمثل في توجيه اهتماماته في مجال البحث على الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، خاصة فيما تعلق بالصحة النفسية وما ارتبط بها من مفاهيم كالسعادة، الرفاهية، الرضا عن الحياة، التفاؤل والأمل، والاستمتاع بالحياة ، وغيرها من المفاهيم المرتبطة بالجانب المشرق في حياة الأفراد والجماعات وما تبعثه من راحة واطمئنان في تعاملاته اليومية، وكان ذلك نتيجة ظهور توجه جديد في مجال علم النفس عرف بعلم النفس الإيجابي، الذي جاء بمفاهيم جديدة وغير مألوفة ارتبط معظمها بالجانب الإيجابي للإنسان ومنها مفهوم جودة الحياة النفسية. (بو عبد الله، ٢٠٢٣: ٦-٧)

ويشير مفهوم جودة الحياة النفسية إلى درجة رضا الفرد تجاه مواقف الحياة المختلفة من عدمها والتي تمثل مدى سعادته بالواقع الخارجي والشعور بالوجود الإنساني، كما انها تتضمن القدرة على اشباع حاجات الصحة النفسية للفرد والمتمثلة بالاستقرار الاسري، والعلاقات مع الاخرين الإيجابية، والقدرة على مقاومة الضغوط النفسية والاجتماعية، والرضا عن العمل (الصبيح، ٢٠٢٢: ٥٥)

كما وتتمثل أهمية جودة الحياة النفسية بالنسبة للفرد في أنها تعمل على تحسين القدرات المعرفية لديه، مثل تحسين مهارات التفكير ما وراء المعرفي ورفع مستوى الكفاءة الذاتية المدرك. (المحمدي، 2022: 72) ، وعلى الجانب النفسي، تترتب جودة الحياة بتحقيق الأمن

النفسي لدى الفرد، والذي يعد من الحاجات الوجدانية التي يسعى الفرد جاهداً إلى تحقيقها وإشباعها خلال حياته. (متولي، ٢٠١٨ : ٢١٧)

هذا وقد اشار دينز وآخرون (Deniz, et al. ٢٠١٠) على الرغم من ان الاهتمام بالمتعلم يركز على إعدادة وتأهيله وتدريبه من قبل المؤسسات التربوية والتعليمية، الا ان هذا الاهتمام يجب ألا يقتصر فقط على الإعداد العلمي والأكاديمي والتدريبي والفني، وانما أيضا الاهتمام بالجوانب الإنسانية والنفسية التي تراعي حاجاته ورغباته وظروف حياته الأسرية ومدى رضاه وقناعته بحياته، مما يساهم في تعزيز مستوى شعوره بالرضى وجودة الحياة لديه.

ومما لا شك فيه أن سعي الإنسان لبلوغ الجودة في الحياة النفسية مرتبط بمدى تمتعه بصحة نفسية كبيرة، هذه الأخيرة التي يتفق أهل الاختصاص على أنها نسبية على قول الكثيرين، من ذلك ما توصل إليه الخالدي والعلمي (٢٠٠٩) في دراسة حول الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق جاء فيها أن الصحة النفسية نسبية وهي تعبير عن مدى التوافق الداخلي للفرد مع دوافعه ونزواته، وتوافقه الخارجي في علاقته مع البيئة المحيطة به (الخالدي والعلمي، 2009 ، ١٣)

ومما سبق يمكن ايجاز أهمية البحث الى نوعين أهمية نظرية وأهمية تطبيقية وكالاتي:

أ- الأهمية النظرية:

١ - يتناول البحث الحالي متغير ذات بعد نفسي وذو أهمية في حياة الافراد بشكل عام وهو جودة الحياة النفسية.

٢ - إمداد المكتبات العربية بدراسة جودة الحياة النفسية لدى طالبات مراكز محو الامية وتعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية بشكل عام.

٣ - تناول البحث الحالي شريحة هامة في المجتمع والبيئة التعليمية بشكل خاص، تتمثل في طالبات مراكز محو الامية، وتوجيه الأنظار إلى أهم المشكلات التي تواجههم.

٤ - قد تساعد نتائج البحث المهتمين بالعملية التعليمية والباحثين تعميم تطبيق استخدام مقياس جودة الحياة النفسية لتحديد جودة الحياة النفسية لدى منخفضي جودة الحياة النفسية.

ب - الأهمية التطبيقية

١- استفادة القائمين في مراكز محو الامية للتخطيط لبرامج تدريبية تعزز من قدرات الطلبة على مواجهة الضغوط المترتبة على طبيعة عملهم، والتي تقلل مستوى جودة الحياة النفسية لديهم.

٢- لفت نظر القائمين على هذه الفئة من المتعلمين لإعادة النظر في أوضاعهم الحياتية واتخاذ بعض الإجراءات لتخفيف من حجم المشكلات والتحديات المرتبطة بطبيعة عملهم.



٣- يمكن الاستفادة من البحث الحالي في تطبيق الإجراءات الإرشادية في بيئات مماثلة لتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات مراكز محو الأمية في أماكن أخرى على مستوى المحافظات.

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي الى:

- ١- معرفة مستوى جودة الحياة النفسية لدى افراد العينة وفق ابعادها المختلفة.
- ٢- معرفة الفروق في جودة الحياة النفسية وفق ابعادها المختلفة حسب الحالة الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة)

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على:

الدارسات من الاناث فقط في مراكز محو الامية في قضاء هيت (المركز) للعام الدراسي 2024
2023 - وللمرحل الأول والثاني والثالث والرابع.

تحديد المصطلحات:

جودة الحياة النفسية **psychological Quality of life** :

١- رايف (Ryff 2006) تعرفها : بأنها هي الإحساس الإيجابي للفرد تجاه ذاته والرضا عن الحياة والسعي المتواصل لتحقيق اهداف ذات قيمة، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية تتصف بالإيجابية مع الاخرين، والاستقلالية في تحديد مسار حياته والاستمرار فيها . (Ryff et al., 2006)

٢- أبو حلاوة (٢٠١٠) يعرفها: بأنها الإحساس الداخلي بالرضا وحسن الحال والقدرة على رعاية الذات والاندماج بالادوار الاجتماعية الإيجابية والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي. (أبو حلاوة، ٢٠١٠ : ٨١)

٣- مسعودي (٢٠١٧) يعرفها: بأنها تقييم الفرد لجودة حياته أو مدى رضاه عنها، ويشمل هذا التقييم الجوانب العاطفية والمعرفية، حيث يشعر الشخص بالراحة النفسية عندما يمر بتجارب ممتعة كثيرة وتجارب غير سارة قليلة، إلى جانب الرضا العام عن حياته وجوانبها المختلفة، بالإضافة إلى غلبة المشاعر الإيجابية على السلبية.

(مسعودي، ٢٠١٧ : ١٢٩)

٤- **التعريف الإجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب عند إجابته على فقرات أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية الستة الذي تنبأه الباحثان لأغراض تحقيق أهداف بحثهما الحالي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم جودة الحياة النفسية:

ان مصطلح جودة الحياة يعد أحد المفاهيم المهمة في الدراسات التربوية والنفسية، اذ يرتبط بشكل مباشر بمدى تمتع الفرد من الناحية النفسية والعقلية، الامر الذي يترتب عليه شعور الفرد بالنظرة الإيجابية تجاه الحياة والتفاؤل، بحيث يعيش الفرد حياة مفعمة بالتقبل والاحترام والنشاط والحيوية والاستقلال المعرفي، والذي ينعكس بشكل مباشر على الجوانب الحياتية للفرد كالأسرية، والاجتماعية، والمهنية وغيرها (فيصل، 2013، 199)

مفهوم جودة الحياة النفسية يعتبر واحدًا من أبرز الأبعاد التي تشكل جودة الحياة العامة، وهو محور البحث والاستقصاء الذي نعمل عليه في هذه الدراسة. حين نغوص في عمق مصطلح جودة الحياة النفسية، نجد أنه يحمل تداخلات عدة، حيث يعبر البعض عنه بالرفاهية النفسية، بينما يفضل آخرون الحديث عن الارتياح النفسي، وكثير من الناس يربطونه بالسعادة والشعور بالرفاه، إلى جانب مفاهيم أخرى قريبة منها.

(بو عبد الله، ٢٠٢٣ : ٣١)

وقد عرّف ابن رشد السعادة كغاية يسعى لتحقيقها كل فرد، وهي تعكس صلاح المجتمع، حيث يرتبط مفهوم جودة الحياة النفسية بتبني الفضائل الأساسية مثل الحكمة والعفة والشجاعة والعدالة، وهذه هي المصادر الحقيقية للسعادة، والتي لا يمكن تصور انتشارها في المجتمع في غياب أي من تلك الفضائل

(المعاينة، والحموري، ٢٠١٨ : ٢٣)

ومما سبق نستنتج أن جودة الحياة النفسية من المفاهيم الأكثر شيوعا واستخداما في الوقت المعاصر، خاصة بعد ظهور علم النفس الإيجابي واهتمام الباحثين بالمفاهيم الإيجابية والمشاعر التي تبعث على التفاؤل والراحة والاطمئنان، ورغم كونه مفهوما حديث النشأة إلا أن مرجعيته في الفكر الإنساني قديمة قدم الحضارات الإنسانية عامة، لارتباطه بالسعادة والرضا عن الحياة وغياب المشاعر التي ترهق الفكر والعقل، وهو من المفاهيم المتعددة المعاني كما تمت الإشارة إليه سابقا، من قبيل مفاهيم السعادة والرضا عن الحياة والارتياح النفسي وغيره.



أبعاد جودة الحياة النفسية:

يتفق الكثير من الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي على أن جودة الحياة النفسية تنقسم إلى ثلاثة أبعاد رئيسية:

أ- **البعد الذاتي**: يتعلق بإحساس الفرد بجودة حياته، ومدى سعادته ورضاه عن مسار حياته.
(أبو حماد، ٢٠١٩ : ٢٧٢)

ب- **البعد النفسي**: هنا نجد التباين في جودة الحياة الشخصية، التي تتعلق بالإيجابية والصحة النفسية، مثل القدرة على السعي نحو أهداف هامة وتطوير علاقات إيجابية مع الآخرين (أبو حماد، ٢٠١٩ : ٢٧٢)

ج- **البعد الموضوعي**: هي كل الدلائل والاحداث القابلة للملاحظة والقياس بصوره مباشرة مثل مستوى الوارد المالي للفرد، ويركز على البيئة الخارجية، وتتضمن الظروف الصحية والرفاهية الاجتماعية والعلاقات والظروف المعيشية والتعليم والأمن والسكن ووقت الفراغ والأنشطة.
(شخي، ٢٠١٤ : ٧٧)

كما ذكر (Seligman et al, 2009) ان الجودة في الحياة النفسية تتكون من عدد من الأبعاد أو المكونات هي:

1- **المشاعر الإيجابية** : وهي مشاعر تساهم في نظرة الفرد إلى محيطه ومن حوله كمصدر لسعادته، مما يرفع من جودة حياته النفسية.

2- **الانخراط في المهام**: وهي حالة من الانشغال والتدفق النفسي أثناء العمل.

3- **العلاقات مع الآخرين** : ويشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على بناء علاقات ناجحة مع الآخرين، وقبولهم له وقبوله لهم.

4- **المعنى أو الهدف** : يتضمن شعور الفرد أن لديه أهدافاً وغايات يسعى لتحقيقها، وأنها ذات معنى.

5 - **الإنجاز** : وهو شعور الفرد بأنه منتج أو ناجح هو ما يعزز رفايته النفسية، خاصة عندما يقدر الآخرون هذا الإنجاز، مما يجعله يشعر بالقوة والقبول. (Friedman & Kern, 2014,)
(738)

وقد صنف (Ryff et a,l 2006: p 87) الجودة في الحياة النفسية إلى بعدي، هما:

1- جودة الحياة المتسمة بالسعادة: Eudaimonic well-Being

وهي تركز على النماء الذاتي، والمساهمة الفاعلة في جوانب الحياة ككل ، وكما انها ترتبط بالذاتية، والإلتقان في البيئية المحيطة، والنمو في الجانب الشخصي، والصداقات الجيدة مع الآخرين، والغاية في الحياة وقبول الذات.

2- جودة الحياة التلذذية Hedonic well-Bing :

وهي تركز على التمتع بالحياة والسعادة، مثل الاحساس بالفرح، والسرور، والتفاؤل، وانسراح الصدر، والنظر للأشياء بلذة وفرح. (Ryff, et al,2006:87)

مؤشرات قياس جودة الحياة النفسية:

يرى ماجينو (Maggino 2015) أن هناك ستة مؤشرات رئيسية لجودة الحياة النفسية ، وهي كالآتي :

١- المؤشرات النفسية:

يشمل ذلك النمو الشخصي، والكفاءة المعرفية، والقدرة على التكيف، ودرجة الاستقلالية الفردية، والكفاءة الذاتية، ومشاعر الفرد بالقلق أو الاكتئاب أو كيفية التعامل مع المرض.

٢- المؤشرات الذاتية:

وتتمثل هذه الأمور في الرضا عن الحياة، والسعادة، والرفاهية النفسية والمعنويات، واحترام الذات، والثقة بالنفس.

٣- المؤشرات الاجتماعية:

تشير إلى نوعية العلاقات الشخصية وكيفية الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية بفعالية

٤- المؤشرات المهنية:

وتتمثل برضا الفرد عن عمله من حيث حبه له والقدرة على تنفيذ المهام والواجبات وبالتالي التوافق المهني

٥- المؤشرات الجسمية والبدنية:

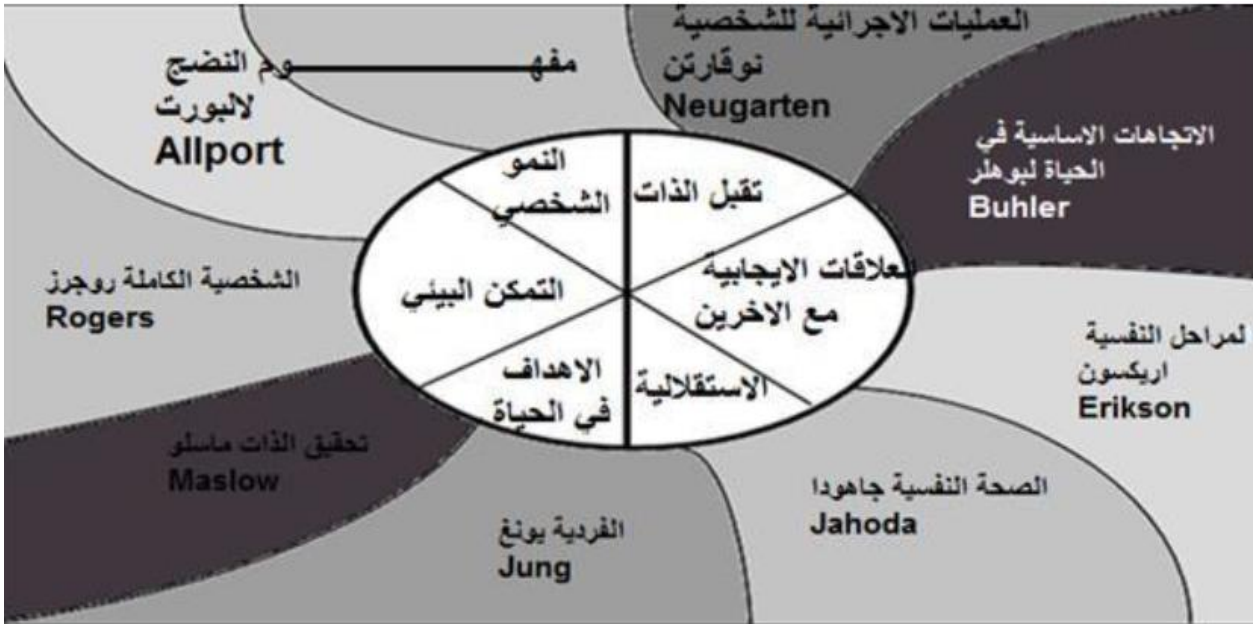
تتضمن رضا الفرد عن صحته الجسدية وقدرته على التعايش مع الآلام، والنوم الخالي من الاضطرابات، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.

٦- المؤشرات الموضوعية:

وهي تتمثل في مستوى المعيشة، والخدمات الصحية، وطول العمر، والمسكن، ومستويات التعليم، ومعدلات الوفيات، والكثافة السكانية. (ضميري، ٢٠١٩ : ٢٤)

نموذج العوامل الستة لرايف (Ryff ,1989)

قدمت "رايف Ryff" إطارًا نظريًا متكاملًا لجودة الحياة النفسية، مستندة إلى مجموعة من المفاهيم والنظريات، مثل تحقيق الذات لـ "ماسلو"، والوظائف الشخصية لـ "روجرز"، والفردية لـ "جونج"، ومفهوم النضج لـ "ألبرت"، والمراحل النفسية لـ "أريكسون"، ونزعات الحياة الأساسية لـ "بوهلر"، والعمليات الإجرائية للشخصية لـ "نيوجارتن"، وكانت عبارة ما قامت به "رايف"، حيث بنت نموذجًا أصليًا لجودة الحياة النفسية يسلط الضوء على أن الصحة ليست مجرد غياب المرض، بل تتعلق أيضًا بالشعور الإيجابي بالذات واستقلالية الفرد في توجيه حياته.، والشكل التالي يوضح النظريات التي اعتمدت عليها "رايف" في بناء هذا النموذج:



الشكل (١) الأبعاد الأساسية لجودة الحياة النفسية والأسس النظرية الخاصة بها

(Ryff & Singer,2008: 20)

باختصار، توضح كارول رايف (Ryff et al 2006) أن جودة الحياة النفسية تتمحور حول الشعور بالراحة والطمأنينة، والمؤشرات السلوكية الإيجابية التي تعكس مستويات عالية من الرضا عن الذات والاكتفاء بجميع جوانب الحياة، والسعي الدؤوب لتحقيق أهداف شخصية محددة وذات مغزى وقيمة، والاستقلالية في تحديد مسار الحياة، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية ومتبادلة مع الآخرين والحفاظ عليها. علاوة على ذلك، ترتبط جودة الحياة النفسية بشعور عام بالسعادة والسكينة وراحة البال. (Ryff et al , 2006 : 85:95)

كما توضح (Ryff , 1989) أن احساس الشخص بجودة الحياة النفسية يرتبط بدرجة شعوره بالسعادة التي وضحتها بالجوانب الستة وهي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة علي البيئة، الحياة الهادفة، والنمو الشخصي) ويشمل كل جانب عدد من

الصفات تمثل أماكن التقاء لتحديد مفهوم جودة الحياة النفسية الذي تشتمل في أعمال الأشخاص الجيدة لتحسين المستويات المختلفة لحياتهم .
وبالتالي نستطيع ان نقول إن جودة الحياة النفسية تشتمل الجانب النفسي أو سيكولوجية جودة الحياة، إذ تعد مفهوما ديناميكيا يتضمن كثير من العناصر الذاتية والمكونات الاجتماعية والنفسية، ويمكن النظر اليه على انه خيمة عامة تضم تحتها كل المكونات للصحة النفسية الايجابية، وتندمج بمحاولة كيفية فهم الافراد بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية، والى أي مدى يشعر الافراد بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة ومدى امتلاكهم لصدقات اجتماعية جيدة ومتفاعلين مع الاخرين (Deiner et al, 1999:p 269)

أما تفصيل أبعاد جودة الحياة النفسية وفق نظرية "رايف 2008, Singer, Ryff" فهو كالآتي:

١ - الاستقلالية (**Autonomy**) : وتعني إلى استقلالية المرء واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ الحكم الصائب، ومقاومته للمشاكل الاجتماعية، وضبط وترتيب السلوك الذاتي خلال التفاعل مع بقية الافراد.

٢ - الاستطاعة البيئية (السيطرة على البيئة **Environmental Mastery**) : وهي استطاعة الشخص على القدرة من ترتيب الظروف والسيطرة على اغلب الأنشطة، والإفادة بشكل فعال من الاحداث الخارجية المحيطة، وتوفير ظروف مناسبة للاحتياجات والقيم الشخصية.

٣ - التطور الشخصي (**Personal growth**) : هي استطاعة المرء على نمو وتطوير قابلياته بشكل مستمر، والإحساس بإدراك امكاناته، وزيادة فعاليته وكفايته الشخصية في الابعاد المختلفة، والاحساس بالأمل.

٤ - الارتباطات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين (**Positive Relations With Others**) : تتجسد في استطاعة الشخص على عمل صداقات وارتباطات اجتماعية جيدة متفاعلة مع الناس تتسم بالدفء والرضا والثقة مع الغير وتقوم على ركيزة من المودة والعطف والثقة المتبادلة والإدراك والتفاعل والمصادقية في الحوار.

٥ - الهدف من الحياة (**Purpose in Life**) : وتعني استطاعة المرء في تخطيط أهدافه في الدنيا التي يعيشها , والشعور بما يعيشه الآن وما مضى من حياته، وأن يكون له أهداف وطموحات ورؤية واضحة تحدد نشاطاته مع الاجتهاد والتأكيد على انجاز أهدافه.



٦- **قبول الذات (Self-Acceptance):** وهي استطاعة الشخص على اثبات ذاته، وميوله الإيجابية وتوجهاته نحوها وحياته الماضية، وقبول الاشكل المختلفة لشخصيته بأبعادها السلبية والإيجابية.

(Ryff , 1989:1072)

وعليه فإن مفهوم جودة الحياة النفسية واسع ويشمل العديد من العوامل النفسية التي تناولتها كارول ريف في بحثها، والتي أصبحت فيما بعد محورية لمواضيع علم النفس الإيجابي، مثل: التكيف، والتنظيم الذاتي، واحترام الذات، والاستقلال، والحياة الهادفة، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية.

جودة الحياة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم الأخرى:

١ **جودة الحياة النفسية وارتباطها بجودة الحياة:** ظهر مصطلح جودة الحياة في العقدين الآخرين من القرن الماضي، وبسرعة حظي بالتبني بشكله الواسع كما يرى عادل عز الدين الأشول (٢٠٠٥) سواء كان على جانب الاستخدام العلمي او العملي ، ويشير بانومي وآخرون (Bonomi et al,2000) الى ان جودة الحياة تجسد مصطلحا واسعا يتأثر بأبعاد متداخلة الابعاد من النواحي الذاتية والموضوعية، متصلة بالحالة النفسية والصحية للشخص، وما لديه من الاستقلالية الذي يتمتع بها ، والارتباطات الاجتماعية التي ينشئها ، فضلا عن تفاعله بالبيئة التي يسكن فيها (سليم ، ٢٠٠٩ : ٨٨)

٢ **جودة الحياة النفسية وجودة الحياة الذاتية:** ان التحليلات النظرية في المجال تؤكد أن جودة الحياة النفسية توجد داخل الخبرة الذاتية لشخصية الفرد، لذلك تُستخدم بصورة مترادفة مع مصطلح آخر هو جودة الحياة الذاتية، ووفقاً لما يرى (Diener& Diener,1995) يتجسد مفهوم جودة الحياة الذاتية في تقييمات الشخص لردود افعاله في حياته الذاتية، أو تقييماته لحالته الوجدانية بما تشمله من ردود الأفعال ذات الطابع الانفعالي، كيفية ادراك الفرد لمختلف جوانب حياته النفسية، أي إلى أي مدى يشعر الشخص بقدرته في السيطرة على حياته الذاتية، إضافة إلى ادراكه بمعنى وقيمة حياته الشخصية ومدى قدرته على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين (Diener & Diener,1995:p 658)

٣ **جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية:** يخط الكثير من الدارسين بين مصطلح جودة الحياة النفسية ومفهوم أساس يستعمل في موضوعات علم النفس الإيجابي في الزمن الحالي

وهو مفهوم المرونة النفسية (Psychological resilience) و تُعرف المرونة النفسية بانها استطاعة او قوة تجعل الفرد قادرا على المواجهة الإيجابية أو التكيف والتوافق الإيجابي مع التحديات أو المشكلات والنكبات التي تواجهه في حياته، ونتاج أو احراز سلوكيات حياتية إيجابية بالردم من مثل هذا التعارض. (عكاشة وسليم، ٢٠١٠ : ٨)

الدراسات السابقة لجودة الحياة النفسية:

١- دراسة (الخفاجي ٢٠١٨)

تهدف الدراسة إلى معرفة جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة وكذلك معرفة الفروق وبحسب متغيري الجنس والتخصص واستُخدم المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة، ولغرض معرفة اهداف البحث اقتضى الأمر بناء مقياس جودة الحياة النفسية، ورُوعي في المقياس مؤشرات الصدق والثبات، واستُعملت الوسائل الإحصائية المناسبة من حيث الصدق والثبات، وظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بجودة الحياة النفسية، وكذلك وجود فروق في جودة الحياة النفسية وفق متغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق وفق متغير التخصص.

٢- دراسة (صليحة ٢٠٢٠)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى جودة الحياة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في ولاية الشلف. تألفت عينة الدراسة من ١٠٠ طالب وطالبة. استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة النفسية الذي أعدته كارول رايف (Ryff, 1989) وترجمه صباح عايش (٢٠١٧). توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أبرزها: يتمتع أفراد عينة الدراسة، وهم طلاب المرحلة الثانوية، بمستوى عالٍ من جودة الحياة النفسية. أما بالنسبة لأبعاد جودة الحياة النفسية السائدة بين أفراد عينة الدراسة، فهي كالتالي: بُد النمو الشخصي، يليه بُد أهداف الحياة، ثم بُد الاستقلالية. وجاء بُد العلاقات الإيجابية في المرتبة الخامسة، بينما احتل بُد التحكم في البيئة المحيطة المرتبة الأخيرة.

٣- دراسة (مالود وبديوي ٢٠٢٢)

هدفت الدراسة التعرف على مستوى الشفقة بالذات وجودة الحياة النفسية وسمات الشخصية لدى طلبة جامعة البصرة، مع التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من جودة الحياة النفسية وسمات الشخصية و الكشف عن الفروق في العلاقة الارتباطية بين الشفقة



بالذات وكل من جودة الحياة النفسية وسمات الشخصية حسب متغير الجنس والتخصص ، مع الكشف عن امكانية التنبؤ بالشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة من خلال جودة الحياة النفسية وسمات الشخصية وتكونت عينة الدراسة من 238 طالبا وطالبة . واستخدمت في هذه الدراسة المقاييس التالية: مقياس الشفقة بالذات؛ مقياس جودة الحياة النفسية؛ مقياس سمات الشخصية . وقد توصلت الدراسة إلى انه مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة بلغ اكثر من المتوسط بقليل بينما بلغ متوسط الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة في حدود المقبول ، و ان اكثر سمات الشخصية شيوعا لدى طلبة الجامعة كانت الاجتماعية و اقل سمة كانت السيطرة ، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين مستويات الشفقة بالذات وكل من وجود الحياة النفسية، وسمات الشخصية، وتوجد فروق دالة احصائيا في العلاقة بين الشفقة بالذات وجود الحياة النفسية وفق متغير الجنس ولصالح الاناث ولا يوجد فرق في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين وفق متغير التخصص. وتوجد فروق دالة احصائيا في العلاقة بين الشفقة بالذات سمات الشخصية وفق متغير الجنس ولصالح الاناث ويوجد فرق في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين وفق متغير التخصص. لصالح التخصص الإنساني، ويمكن التنبؤ بالشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة من خلال جودة الحياة النفسية وسمات الشخصية.

٤- دراسة (جابر ٢٠٢٢)

يهدف البحث الحالي إلى استكشاف الفروقات بين الطالبات ذوات مستويات الذكاء الرقمي المختلفة في جودة الحياة النفسية والقدرة على حل المشكلات الرقمية. كما يسعى إلى تحديد مهارات الذكاء الرقمي التي تتنبأ بشكل كبير بجودة الحياة النفسية وقدرات حل المشكلات الرقمية لدى طالبات كلية التربية في مرحلة الطفولة المبكرة، بالإضافة إلى تحديد أثر عزل متغير جودة الحياة النفسية على العلاقة بين الذكاء الرقمي ومهارات حل المشكلات الرقمية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٢٠) طالبة من كلية التربية في مرحلة الطفولة المبكرة بجامعة المنيا في جمهورية مصر العربية. استُخدمت مقاييس الذكاء الرقمي (من إعداد الباحثة)، وجودة الحياة النفسية (من إعداد الباحثة)، وحل المشكلات الرقمية (من إعداد الباحثة). أظهرت نتائج البحث فروقا ذات دلالة إحصائية بين الطالبات ذوات مستويات الذكاء الرقمي المنخفضة والمتوسطة والعالية في جودة الحياة النفسية ومهارات حل المشكلات الرقمية، لصالح الطالبات ذوات مستويات الذكاء الرقمي العالية، كما أظهرت الدراسة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال مهارات الذكاء الرقمي (الذكاء العاطفي الرقمي،

والسلامة الرقمية، والاستخدام الرقمي)، وأن مهارتي الذكاء الرقمي (الذكاء العاطفي الرقمي والاستخدام الرقمي) تتنبأ بمستوى مهارات حل المشكلات الرقمية لدى طلاب كلية التربية في مرحلة الطفولة المبكرة. وأخيراً، أظهرت النتائج أن الذكاء الرقمي يؤثر على العلاقة بين جودة الحياة النفسية ومهارات حل المشكلات الرقمية لدى طلاب كلية التربية في مرحلة الطفولة المبكرة.

إجراءات البحث:

وتتضمن وصفا لمجتمع البحث وعينته ، وإجراءات إعداد أداة البحث وتحليلها احصائياً والوسائل الإحصائية المستخدمة لتحقيق أهدافه وفيما يأتي عرض لهذه الإجراءات :

أولاً: منهجية البحث:

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس ، من حيث الأهداف المرجو تحقيقها ، من معرفة جودة الحياة النفسية لدى الطالبات وكذا الأبعاد السائدة لديهم دون أخرى .

ثانياً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من مجموعة من الدارسات في مراكز محو الامية في قضاء هيت / محافظة الانبار، والبالغ عددهم (٥٣٥) دارسة للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ موزعين على (٩) مدارس وكما موضح في جدول (١)

جدول (١)

توزيع افراد العينة حسب المدرسة والمرحلة الدراسية

اسم المدرسة	المرحلة الأولى	المرحلة الثاني	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المجموع
جميلة بو حيدر		34			34
تل الزعتر للدراسات	25	13	12	8	58
الرازي للدراسات	27		18		45
ابن المعتز للدراسات		50			50
الوداعة للدراسات	10	13	9		32
الوارث للدراسات	19		15	6	40
الحاتمية للتعليم المجتمعي	57	16			73
كعب بن زهير للدراسات		127			127
نهر الأردن للدراسات	26	50			76
المجموع	164	303	54	14	535

ثالثاً: عينة البحث:

استخدم الباحث في اختيار عينة المدارس الطريقة العشوائية وتم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة القصدية، حيث بلغ حجم عينة البحث الأساسية (١٣٠) دراسة، وبعد جمع الاستمارات تم اهمال (٣٩) استمارة بسبب نقص الإجابات وعدم الدقة في الإجابة والاجوبة المتكررة وبهذا اصبح حجم العينة (٩١) إذ يشكل هذا العدد نسبة (١٧ %) من حجم المجتمع الاصلي، وقد تم توزيعهم حسب المدرسة والمرحلة الدراسية وكما موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

توزيع العينة حسب المدرسة والمرحلة الدراسية

اسم المدرسة	المرحلة الأولى	المرحلة الثاني	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المجموع
تل الزعتر للدراسات	6	10	11	8	35
الوداعة للدراسات	5	5	9		19
الوارث للدراسات	17		14	6	37
المجموع	٢٨	١٥	٣٤	١٤	٩١

رابعاً: أداة البحث:

بعد إطلاع الباحث على الادبيات والدراسات والمقاييس السابقة والتي تناولت موضوع جودة الحياة النفسية تم اعتماد مقياس (جابر ٢٠٢٢) بعد اجراء التعديلات عليه لكي يتلاءم مع عينة البحث، ويتكون المقياس من ستة مجالات، تقبل الذات (٥) فقرات، جودة الحياة الاجتماعية (٥) فقرات، الاستقلالية (٥) فقرات، التمكّن البيئي (٥) فقرات، الغرض من الحياة (٥) فقرات، النمو والتطور الشخصي (٥) فقرات.

أ. طريقة تصحيح المقياس:

أعطيت بدائل الاستجابة الخمسة (أوافق بشدة - اوافق - محايد - لا اوافق - لا أوافق بشدة) ، الدرجات (٥، ٣، ٤، ٢، ١) على التوالي، وقد حسبت الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد عينة التحليل الإحصائي بحساب المجموع الكلي للدرجات التي حصل عليها من خلال اجابته على فقرات المقياس .

ب. صدق الفقرات (صلاحية الفقرات):

على الرغم من ان التحليل المنطقي لل فقرات في مقاييس العلوم التربوية والنفسية قد يكون مضللا أحيانا لاعتماده على آراء الخبراء الذاتية، الا انه يعد ضروريا في بدايات إعداد الفقرات لانه يؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهريا للسمة التي أعدت لقياسها (الكبيسي، ١٩٨٧، ١٦٨).

لذلك عرضت الفقرات والبالغة (٣٠) فقرة على مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وطلب منهم تحليل الفقرات منطقيا وتقدير مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس. وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم حظيت جميع الفقرات بموافقة جميع الخبراء اذ حظيت بتأييد ٩٠% من المحكمين.

إعداد تعليمات المقياس:

أعدت تعليمات للمقياس لتوضح كيفية الإجابة عن فقراته على الصفحة الأولى من المقياس وقد روعي في التعليمات ان تكون سهلة الفهم وواضحة وقادرة على إيصال ما هو مطلوب من المجيب.

التجربة الاستطلاعية:

لغرض الوصول الى الصيغة النهائية للمقياس لابد من تجربته على عينة استطلاعية للثبوت من وضوح تعليماته وفهم عبارته لان عدم وضوح التعليمات وصعوبة فهم العبارات تدفع المجيب الى الإجابة العشوائية (فرج، ١٩٨٠، ص: ١٦٠) زيادة على معرفة الوقت الذي يستغرقه تطبيق المقياس . لذلك طبق الباحثان المقياس على عينة (٢٠) طالبة اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث، واتضح ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة واستغرقت الإجابة عليه بين (١٥ - ٢٠) دقيقة .

ج. التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

تعد طريقة الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه وعلاقة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكلية) إجراء مناسب في عملية تحليل الفقرات، وبذلك لجأ الباحث إلى هذه الطريقة في تحليل فقرات المقياس، وكالاتي:



١ - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي (ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية) عن طريق تطبيق المقياس على عينة بلغت (٩١) فردا وحسبت معامل ارتباط (بيرسون Person) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية فظهر ان هناك (١) فقرة ضعيفة لان معامل ارتباطها غير دال احصائيا عند مقارنتها بالجدولية البالغة (٠.٢٠٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨٩) وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

الاتساق الداخلي ل فقرات مقياس جودة الحياة النفسية

ت	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	.356**	9	.501**	17	.598**	25	.327**
2	.422**	10	.523**	18	.411**	26	.632**
3	.702**	11	.537**	19	.330**	27	.500**
4	.599**	12	.375**	20	.345**	28	.630**
5	.702**	13	.413**	21	.270**	29	.547**
6	.624**	14	.272**	22	.239*	30	.721**
7	.647**	15	0.184	23	.478**	31	
8	.551**	16	.413**	24	.391**		

* تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.05

** تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.01

ب - علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:

تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) لايجاد العلاقة الارتباطية لفقرات المقياس مع المجال الذي تنتمي إليه وكانت النتائج أن جميع الفقرات دالة إحصائياً، وارتباطها قوي بالمجال الذي تنتمي إليه لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط لهذه الفقرات اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠.٢٠٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٩) باستثناء الفقرة (١٩) فكانت ضعيفة الارتباط بالمجال الذي تنتمي اليه، وجدول (٤) يوضح ذلك. وبذلك أصبح المقياس بصورة نهائية مكون من (٢٩) فقرة

جدول (٤)

علاقة الفقرة بالمجال لمقياس جودة الحياة النفسية

ارتباط الفقرة بالمجال	البعد	ت	ارتباط الفقرة بالمجال	ت	البعد	ارتباط الفقرة بالمجال	ت	البعد
.509**	الغرض من الحياة	٢	.579**	١١	الاستقلالية	.566**	١	تقبل الذات
.605**		١	.468**	١٢		.688**	٢	
.641**		٢	.680**	١٣		.754**	٣	
.552**		٣	.764**	١٤		.758**	٤	
.565**		٤	.488**	١٥		.719**	٥	
.711**	النمو والتطور الشخصي	٢	.783**	١٦	البيئي	.729**	٦	جودة الحياة الاجتماعية
.735**		٦	.842**	١٧		.771**	٧	
.782**		٧	.656**	١٨		.699**	٨	
.810**		٨	.205	١٩		.589**	٩	
.790**		٩	.407**	٢٠		.686**	١٠	

* تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.05

** تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.01

ج- علاقة درجة المجال بالمجال و المجال بالدرجة الكلية :

أن ارتباطات المجالات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات أساس للتجانس، لأنها تساعد في تحديد مجال السلوك المراد قياسه (علام ، ٢٠٠٠: ١٥٥) قد تم تحقق ذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل وبعد استعمال معامل الارتباط اتضح أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً خلال موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٠.٢٠٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٩) وجدول (٥) يوضح ذلك.



جدول (٥)

صدق مقياس جودة الحياة النفسية باستعمال أسلوب علاقة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكلية

جودة الحياة النفسية (مككل)	النمو والتطور الشخصي	الغرض من الحياة	التمكن البيئي	الاستقلالية	جودة الحياة الاجتماعية	تقبل الذات	المجال / المجال
.797**	.631**	.465**	.374**	.181	.708**	-	تقبل الذات
.823**	.565**	.375**	.449**	.418**	-	-	جودة الحياة الاجتماعية
.556**	.171	.067	.496**	-	-	-	الاستقلالية
.695**	.367**	.218*	-	-	-	-	التمكن البيئي
.594**	.531**	-	-	-	-	-	الغرض من الحياة
.777**	-	-	-	-	-	-	النمو والتطور الشخصي

* تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.05

** تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.01

ثبات أداة البحث:

للتحقق من ثبات الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث، ثم تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية لفقرات مقياس جودة الحياة النفسية اذ بلغت (٠.٩٣) وبعدها تم تصحيح قيمة معامل الثبات المستخرجة باستعمال معادلة سيبرمان - براون فبلغت (٠.٩٦)، اما حساب الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للمقياس نفسه فبلغ (٠.٧٢) ، وهذا مؤشر على ان قيمة معامل الثبات جيدة ويمكن الركون اليها.

التطبيق النهائي:

بعد التحقق الشامل من كافة المتطلبات الضرورية لضمان صدق وثبات أداة البحث، أصبحت الآن جاهزة للاستخدام مع العينة الأساسية التي تضم (٩١) دراسة في مراكز محو الأمية في قضاء هيت.

خامساً - الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استعمال الحقيبة الإحصائية SPSS

- الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t.test) لحساب دلالة الفروق بين المتوسط المحسوب والفرضي في متغير البحث.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (independent Sample t.test) لحساب القوة التمييزية والفروق الإحصائية في متغير البحث.
- معامل ارتباط بيرسون ((Person correlation لإيجاد معامل صدق الفقرات لمقياس البحث
- معادلة الفا - كرونباخ (Alpha- Cronbakh) لحساب معامل الثبات للمقياس.
- معادلة سييرمان- براون للتجزئة النصفية.

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث الحالي ومناقشتها في ضوء الأهداف ومقارنتها بنتائج دراسات سابقة، والاستنتاجات ووضع التوصيات والمقترحات استناداً إلى ما توصلت إليه نتائج البحث. وفيما يأتي عرض للنتائج:

الهدف الأول:

التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية وفق أبعادها المختلفة لدى أفراد العينة ولأجل التحقق من هذا الهدف قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج النتائج، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

نتائج الاختبار التائي المحسوب والنظري للمقياس

المجالات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
تقبل الذات	٩١	20.84	2.788	١٥	٩٠	19.999	١,٩٨	دال
جودة الحياة الاجتماعية		21.63	2.223	١٥		28.474		دال
الاستقلالية		13.27	1.640	١٢		24.861		دال
التمكين البيئي		17.08	2.593	١٢		18.715		دال
الغرض من الحياة		21.92	1.975	١٥		33.374		دال
النمو والتطور الشخصي		22.00	2.840	١٥		23.511		دال
المقياس ككل		116.75	10.142	٨٤		33.631		دال

يتضح من النتائج في الجدول أعلاه الى وجود فروق دالة احصائية في متغير الدراسة بجميع ابعادها وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (الخفاجي ٢٠١٨) و دراسة (صليحة ٢٠٢٠) ودراسة (جابر ٢٠٢٢) والتي اشارت الى تمتع افراد العينة بدرجة عالية في جودة الحياة النفسية ولكنها تختلف مع دراسة (مالود وبديوي ٢٠٢٢) التي اشارت الى وجود فروق في حدود المقبول ، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نموذج كارول رايف (Ryff)، في ان جودة الحياة النفسية لا تُقاس فقط بغياب الاضطرابات، بل تعكس مستوى الأداء النفسي الإيجابي للفرد من حيث تقبل الذات، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية، والاستقلالية، والقدرة على التحكم في البيئة، وامتلاك هدف ومعنى للحياة، والسعي نحو النمو الشخصي. وبناءً على ذلك، فإن اختلاف الخبرات الحياتية، ومستويات الدعم الاجتماعي، والفرص التعليمية، والظروف الاقتصادية بين الأفراد يؤدي إلى تباين دال في مستويات جودة الحياة النفسية (Ryff, 1989: p١٠٦٩)

كما وتؤكد الدراسات التجريبية أن جودة العلاقات الاجتماعية، والمشاركة في أنشطة تعليمية أو مجتمعية، وتحقيق قدر من الاستقلالية والتمكين البيئي، تمثل عوامل حاسمة في رفع جودة الحياة النفسية، في حين يؤدي الحرمان من هذه العوامل إلى انخفاضها، وهو ما يفسر الفروق الإحصائية بين الأفراد أو المجموعات.

(Ryff & Singer, 2008: p 13)

ويتضح للباحث أن مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، ويعزى ذلك إلى طريقة إدراكهم لمفهوم جودة الحياة النفسية، فالتعليم والتدريب والخبرات المتنوعة التي مروا بها تُسهم بشكل كبير في تشكيل فهمهم لأسس جودة الحياة النفسية، كما أن تشابه تطلعات أفراد العينة في مختلف مجالات الحياة لن يتحقق إلا إذا امتلكوا القدرة على المبادرة والتصرف بإيجابية في مختلف المواقف الأكاديمية والاجتماعية والنفسية المتضاربة، للوصول إلى الانسجام والشعور بالرضا، وبالتالي تحقيق جودة الحياة النفسية.

الهدف الثاني:

التعرف على الفروق في جودة الحياة النفسية وفق ابعادها المختلفة حسب الحالة الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة)

ولإجل التحقق من هذا الهدف تم استخدام الإختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف فيما إذا كان هناك فروق وفق الحالة الاجتماعية لدى عينة البحث، وجدول (٩) يبين ذلك.

جدول (٩)

الفروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية باستخدام الاختبار التائي لعينتين

مستقلتين

المجالات	الحالة الاجتماعية	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
تقبل الذات	متزوجة	49	20.77	2.859	٨٩	-0.260	١,٩٨	غير دال
	غير متزوجة	42	20.92	2.735				
جودة الحياة الاجتماعية	متزوجة	49	21.46	2.475		-0.777		غير دال
	غير متزوجة	42	21.83	1.898				
الاستقلالية	متزوجة	49	13.18	1.728		-0.570		غير دال
	غير متزوجة	42	13.38	1.545				
التمكن البيئي	متزوجة	49	17.00	2.466		-0.348		غير دال
	غير متزوجة	42	17.19	2.760				
الغرض من الحياة	متزوجة	49	21.71	2.150		-1.032		غير دال
	غير متزوجة	42	22.14	1.747				
النمو والتطور الشخصي	متزوجة	49	21.44	3.360		-2.034		دال
	غير متزوجة	42	22.64	1.923				
المقياس ككل	متزوجة	49	115.59	11.163		-1.188		غير دال
	غير متزوجة	42	118.11	8.740				



يتضح من النتائج في الجدول أعلاه الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة في مقياس جودة الحياة النفسية بجميع ابعاده وفق الحالة الاجتماعية باستثناء بعد النمو والتطور الشخصي فكان ذات دلالة إحصائية وبصورة منخفضة، ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال النظر في طبيعة الظروف التي تحيط بالطالبات ضمن بيئة تعليمية مناسبة، حيث تساهم هذه الظروف في تعليمهم كيفية مواجهة المشكلات اليومية من الجوانب الأكاديمية والاجتماعية والنفسية. وعلى صعيد آخر، فإن التحلي بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس، والقدرة على تحمل القلق والضغوط، وضبط النفس، والدافع القوي نحو تحقيق الإنجازات الأكاديمية، بالإضافة إلى النظرة الإيجابية للذات، والقدرة على التركيز والانتباه، كل ذلك يُعتبر مشتركاً بين المتزوجات وغير المتزوجات. ومع تزايد الاهتمام بجودة التعليم، يُتوقع أن تُسهم هذه العوامل بشكل إيجابي في تحسين جودة الحياة النفسية والأكاديمية للمتعلمين. ولذلك، فإن الهدف من تحسين جودة التعليم هو الوصول إلى مستوى عالٍ من السعادة النفسية وتعزيز القيمة الذاتية لدى المتعلمين، ولا توجد دراسات سابقة تناولت متغير الحالة الاجتماعية لمقارنتها بالدراسة الحالية.

التوصيات:

- 1- تحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلبة من خلال تقديم البرامج التدريبية والتثقيفية.
- 2- جودة الحياة النفسية من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي ومن ثم ضرورة اهتمام الباحثين بهذا الموضوع والتوسيع في إجراء البحوث في جميع المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية.
- 3- مساعدة الطلبة من خلال المرشدين التربويين بانشغالهم الاكاديمية والاجتماعية وحتى النفسية بهدف الاستثمار الحقيقي لطاقتهم وقدراتهم وتثبيت مفهوم جودة الحياة لديهم

المقترحات:

اجراء دراسة مماثلة، تهدف إلى التعرف على جودة الحياة النفسية، من وجهة نظر الدارسين والدارسات، وأخرى من وجهة نظر المشرفين والمشرفات، وثالثة في محافظات أخرى بهدف المقارنة بين النتائج بغاية السيطرة على كل عائق في سبيل محو الأمية في القطر، والعمل على إزالته.

المصادر:

المصادر العربية

١. أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم (٢٠١٩) جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (١٠) العدد (٢٧)
٢. أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٠) جودة الحياة المفهوم والابعاد، ورقة عمل مقدمة ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، كلية التربية بدمهور، جامعة الاسكندرية.
٣. أبو عيشة ، زاهدة جميل نمر (٢٠٢٠) الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة ، مجلة كلية التربية ، مجلد ٢٠ ، العدد ٤ .
٤. أحمد، سمية علي عبد الوارث وحسين، وفاء سيد محمد (٢٠٠٩) فاعلية الارشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، السعودية ، المجلد ٣ العدد (١)
٥. بنداري ، رباب عبد الكريم (٢٠١٥) جودة الحياة وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، ٢١ (١)
٦. بو عبدالله ، بلقاسمي (٢٠٢٣) جودة الحياة النفسية والمدرسية لدى أساتذة المدرسة الابتدائية ، أطروحة دكتوراه مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس المدرسي ، كلية الاداب واللغات والعلوم الاجتماعية ، الجزائر .
٧. جابر، غادة فرغل (٢٠٢٢) الذكاء الرقمي كمنبئ بجودة الحياة النفسية ومهارة حل المشكلات الرقمية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ، مجلة دراسات في الطفولة والتربية - جامعة أسيوط، العدد (٢٠) .
٨. الخالدي، عطاء فؤاد، والعلمي، دلال سعد الدين (٢٠٠٩) الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان
٩. الخفاجي ، زينب حياوي بديوي وجاسم ، سارة جبار جاسم (٢٠١٨) جودة الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة ، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، العدد ٣ (ب) - المجلد ٤٣ .



١٠. سليم ، عبد العزيز إبراهيم احمد (٢٠٠٩) فعالية برنامج علاجي في خفض حدة الإعاقة النوعية للغة واثره في تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، أطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية بدمنهور ، جامعة الإسكندرية .
١١. شيخي، مريم.(2014) طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة .رسالة ماجستير .كلية العلوم الاجتماعية . الجزائر .
١٢. الصبيح ، انس نواف محمد (٢٠٢٢) مستوى جودة الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة مؤتة ، الأردن .
١٣. صليحة ، العزالي (٢٠٢٠) مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتدربين - دراسة ميدانية على عينة من متعلمي اطور الثانوي بولاية الشلف ، اعمال الملتقى الوطني الأول : جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الابعاد والتحديات ، ٤-٥ / شباط .
١٤. ضميري ، مهند ياسر صالح (٢٠١٩) فاعلية برنامج ارشادي معرفي - سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة ، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي ، جامعة القدس المفتوحة.
١٥. عبيدات ، ممدوح محمود (٢٠٢٢) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الأساسية ، مجلة كلية التربية ، مجلد ٣٨ ، العدد ٧ .
١٦. عكاشة ، محمود فتحي وسليم ، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٠) العلاقة بين جودة الحياة النفسية والاعاقة اللغوية ، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية ، يومي ١٣-١٤ ابريل ، جامعة كفر الشيخ .
١٧. فوزي ، فاطمة (١٩٩٨) مدرة الفصل الواحد بين السبعينات والتسعينات ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، المجلد ٢ ، العدد ٣ .
١٨. فيصل ، ضياء أبو عاصي (٢٠١٣) فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع ، مجلة القراءة والمعرفة ، العدد ١٣٦ .
١٩. مالود فاطمة ذياب وبديوي ، زينب حياوي (٢٠٢٢) الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من جودة الحياة النفسية وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الباحث ، عدد خاص بالمؤتمر الدولي الثاني ، ١٠ / أيار .



٢٠. متولي ، راندا حسيني عبد الرزاق (٢٠١٨) الامن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد ١٩ ، الجزء ٥ .
٢١. مسعودي ، محمد (٢٠١٧) جودة الحياة النفسية ، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية ، المجلد ١ ، العدد ١ .
٢٢. المحمدي ، عفاف سالم (٢٠٢٢) جودة الحياة وعلاقتها بمهارات التفكير ما وراء المعرفي لدى طالبات الجامعة ، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، مجلد ٩ ، العدد ١ .

References

- 23- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68.
- 24- Diener, E., Suh, E. M., Lucas ,R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125 (2).
- 25- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual review of psychology*, 65.
- 26- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6).
- 27- Ryff, C. D., Dienberg Love, G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(2).
- 28- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1).