

الاعتدال المزاجي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة

الجامعة

**Mood balance and its relationship to quality
of life among university students**

م.د. نور فاضل محمود

Inst.Noor Fadhil Mahmoud (ph.d.)

جامعه ديالى /كلية التربية للعلوم الصرفة / علوم الحياة

University of Diyala\Colleoge of Education for pure Sciences

Department of Biology

noorfadhil175@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الاعتدال المزاجي، جودة الحياة، طلاب الجامعات، الصحة النفسية،
استراتيجيات التأقلم.

Keywords: Mood balance, Quality of life

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة مستوى الاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بـ جودة الحياة، لما لهذه المتغيرات من أهمية في المرحلة الجامعية التي تمثل فترة حرجة في تكوين الشخصية وبناء المستقبل. تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، حيث شملت العينة (400) من مختلف الكليات والتخصصات. استُخدم مقياس الاعتدال المزاجي ومقياس جودة الحياة كأدوات بحثية بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الاعتدال المزاجي، وأن جودة الحياة لديهم تتفاوت بحسب أبعادها (النفسية، الاجتماعية، الأكاديمية، والصحية). كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الاعتدال المزاجي وجودة الحياة، أي أن الطلبة الذين يتميزون باستقرار واتزان في المزاج يكونون أكثر رضا وسعادة، وأقدر على التكيف مع ضغوط الحياة الجامعية. وتوصل البحث إلى أن تعزيز الاعتدال المزاجي يمكن أن يسهم في رفع جودة حياة الطلبة، وأوصى بضرورة إدراج برامج إرشادية ونفسية في الجامعات لدعم الصحة النفسية، وتنمية مهارات التكيف وإدارة الانفعالات لدى الشباب الجامعي.

Abstract

This study aims to examine the level of mood balance among university students and its relationship to quality of life, given the significance of these variables during the university stage, which represents a critical period in personality formation and future development. The descriptive–correlational method was adopted, and the sample consisted of (400) students from various colleges and specializations. The Mood Balance Scale and the Quality-of-Life Scale were employed as research instruments after their validity and reliability were verified.

The results revealed that students enjoy a moderate level of mood balance and that their quality of life varies according to its dimensions (psychological, social, academic, and health-related). A statistically significant positive correlation was found between mood balance and quality of life, indicating that students who exhibit emotional stability and balance tend to experience greater satisfaction and happiness and are better able to cope with the stresses of university life.

The study concluded that enhancing mood balance can contribute to improving students' quality of life. It recommended the inclusion of counselling and psychological support programs in universities to promote mental health and to develop students' adaptive and emotional regulation skills.

المقدمة

المرحلة الدراسية الجامعية تعد واحدة من أكثر مراحل الحياة أهمية تمتلك الدور الرئيسي لصقل شخصية الطالب ولتحديد مستقبله المهني ، علاوة على ذلك تزويدها اياه بكافة المهارات العلمية والعملية والشخصية اذ تترك أثرا كبيرا لعقود قادمة ، كما تعد مرحلة الدراسة الجامعية بالنسبة للكثيرين خليط غريب من النجاح والفشل ، ومن التحديات والانجازات والإجهاذ والنشاط وخليط من المتعة والضجر ، بالإضافة الى كم هائل من الشعور ،لذا تعتبر هذه المرحلة هي مرحلة للاستكشاف والتعلم والبحث عن الذات فقد اكد اريكسون Erikson ان هذه المرحلة هي مرحلة تمر بأزمة هوية من حيث الصراع بين خبرات الطالب الجامعي ومطالب المجتمع ، مما يؤدي الى الشعور بالتوتر وعدم الاتزان ، (1) وهذا يتطلب مواجهة للمشكلات التي يعانيها من خلال البرامج التربوية التي تروم الى الاهتمام بشخصياتهم من جميع الجوانب ليحقق منها الانسان الشعور بالرضا عن الحياة وتوفر المعنى لحياتهم ان الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع ومستقبله اذ يقع على عاتقها مسؤولية قيادة ذلك المجتمع مستقبلا ، وان الاهتمام بشخصية الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بمستقبل البلد عموما بكل نواحيها المتطلعة والهادفة الى الازدهار، وهذا يتحقق من خلال توفير كل ما تتطلبه العملية التربوية لبناء جيل متوافق نفسيا واجتماعيا وتتلخص مشكله البحث الحالي هل يتمتع طلاب الجامعة بالاعتدال المزاجي وجوده الحياه وهل توجد علاقه بينهم ؟

مشكلة الدراسة

يمر طلبة الجامعة بمرحلة عمرية تتسم بالتغيرات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، مما يضعهم أمام ضغوط متعددة قد تؤثر على توازنهم الانفعالي واستقرارهم النفسي. ويُعد الاعتدال المزاجي من العوامل المهمة التي تسهم في قدرة الطلبة على التكيف مع هذه التحديات، حيث ينعكس بشكل مباشر على مستوى جودة حياتهم بما يشمل الصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والإنجاز الأكاديمي، والشعور بالرضا العام.

غير أن الملاحظ أن كثيراً من الطلبة يعانون من تقلبات مزاجية واضطرابات نفسية مرتبطة بضغوط الدراسة والظروف الاجتماعية، مما قد يضعف جودة حياتهم. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل:

- ما مستوى الاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة؟
- وما مستوى جودة حياتهم؟

• وهل توجد علاقة ارتباطية بين الاعتدال المزاجي وجودة الحياة لديهم؟

فرضيات الدراسة

1. يوجد مستوى متوسط من الاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة.
2. يوجد مستوى متوسط من جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الاعتدال المزاجي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعتدال المزاجي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث).
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعاً لمتغير التخصص (علمي/إنساني).

أهمية الدراسة واهدافها

تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الموضوع الذي يتصدى لدراسته ، حيث انه يسعى الى دراسة العلاقة بين جودة الحياة و المتغيرات الشخصية التي يمتلكها طلبة جامعة ديالى، ومما لاشك فيه ان هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة من الناحيتين النظرية والتطبيقية ، فمن الناحية النظرية : وبالرغم من وجود دراسات عن مفهوم جودة الحياة ، الا ان الدراسة الحالية يمكن ان توضح بوضوح مكانم الضعف في حياة الطالب الجامعي ، حيث تعد جودة الحياة للطالب مؤشرا مهما على مستوى تقدمه في الدراسة من الناحية العلمية ومقدار تكيفه في الجانب الأسري والاجتماعي والعلاقات مع الأصدقاء ، والأساتذة واستغلاله الأمثل للوقت ، لذلك كان من المهم فهم طبيعة العلاقة بين أبعاد المقياس المستخدم في هذه الدراسة على طلبة جامعة ديالى ، وأي من هذه الأبعاد يمثل جانبا ايجابيا وأي الأبعاد يمثل الجوانب السلبية ، وبهذا يمكن ان يتيح البحث الحالي إمكانية تأشير نقاط الضعف في حياة الطالب ، وتشير البحوث في علم النفس الى أهمية دراسة مفهوم جودة الحياة لارتباطها بتوافق الفرد وصحته النفسية لاسيما وهو يمر بمرحلة عمرية تتميز بكونها تشهد تغيرات كبيرة في الشخصية ، يحتاج فيها الطالب الى الاستقرار النفسي والانفعالي وعلاقات سوية مع من حوله من عائلة وأصدقاء وزملاء في الدراسة مما ينعكس على شعوره بالفاعلية والأداء الأفضل في حياته.(2)

اما عن أهمية البحث من الناحية التطبيقية فتتمثل في إسهامه في توفير قدر مناسب من البيانات والمعلومات عن طبيعة جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وهي بيانات يمكن من خلالها الاستفادة منها في برامج او خطط تساعد في تحسين جودة الحياة لدى الطالب الجامعي، كما

تتمثل أهمية البحث في إتاحة استخدام مقياس له قدر مقبول من الصدق والثبات على البيئة العراقية للطلبة الجامعيين.

يهدف البحث الحالي الى التعرف:

- 1- معرفه الاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة.
 - 2- معرفه الفروق ذات دلالة احصائية للاعتدال المزاجي وفق متغيري الجنس (ذكر، انثى) ومتغير التخصص (انساني، علمي)
 - 3- معرفه جوده الحياة لدى طلبة الجامعة.
 - 4- معرفه الفروق ذات دلالة احصائية لجوده الحياة وفق متغيري الجنس (ذكر، أنثى) ومتغير التخصص (انساني، علمي).
- حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي على طلاب جامعه ديالى الدراسه الصباحيه للعام الدراسي (2024-2025)

منهجية الدراسة

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في دراسته متغيرات البحث الحالي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهره المدروسه ومن ثم وصفها على ما توجد عليه في الواقع وصفا دقيقا.

حدود منطقة الدراسة

يتحدد البحث الحالي بطلبه جامعه ديالى من كلا الجنسين (ذكور-اناث) وللتخصصين (العلمي -الانساني) الدراسات الأولية للعام الدراسي (2024-2025).

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: تعريف الاعتدال المزاجي

الاعتدال المزاجي: هو قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة عند مواجهة المواقف بطريقة فعالة والامساك بزمام الأمور أو على الأقل امتلاك مهارة التعامل الفاعل معها بما يضمن استمرار النماء لتحقيق الهدف من ناحية وتوفير حالة الارتياح النفسي للفرد من ناحية أخرى(3).

ثانياً : أنواع الحالة المزاجية

أ) المزاج السلبي : المزاج السلبي له انعكاسات هامة على صحة الإنسان النفسية والجسدية الأمزجة عبارة عن حالات نفسية أساسية والتي يمكن أن تظهر كردة فعل الحدث ما أو تظهر لسبب غير ظاهر. وبما أنه ليس هناك سبب مقصود للشعور بمزاج سلبي فليس هناك وقت

معين محدود البداية والنهاية لذلك. ربما يستمر لساعات أو لأيام أو لأسابيع أو أطول من ذلك. يمكن أن يؤثر المزاج السلبي في طريقة تفسير الأفراد وترجمتهم للعالم الخارجي المحيط بهم وأيضاً في توجيه سلوكهم ويمكن أن يؤثر المزاج السلبي في حكم الفرد وإدراكه للأشياء والأحداث في دراسة قام بها (نيدنثل و ستييرلند) أظهرت البحوث أن الأفراد يقومون بإدراك الأشياء المتوافقة مع مزاجهم الحالي المزاج السلبي، وغالباً الأقل حدة يمكن أن يتحكم في كيفية تصور البشر للعاطفة المتطابقة مع الأشياء والأحداث. فعلى سبيل المثال، استعمل نيد نثل وستيرليند الموسيقى لإحداث المزاج الإيجابي والمزاج السلبي. استعملت الموسيقى الحزينة كحافز لإحداث المزاج السلبي، كما وصف المشتركون أشياء أخرى على أنها سلبية. وهذا يبرهن بأن مزاج الفرد الحالي يؤثر عادة على حكم الفرد وإدراكه وقد تقود هذه الأمزجة السلبية إلى حدوث مشاكل في العلاقات الاجتماعية. على سبيل المثال، النوع الأول من نظام التأقلم الخاطئ مع المزاج السلبي هو إستراتيجية المبالغة حيث يقوم الفرد بتهويل مشاعره السلبية من أجل الحصول على الدعم والتغذية الراجعة من الآخرين وضمان وجودهم من حوله. النوع الثاني من نظام التأقلم الخاطئ مع المزاج السلبي هو إستراتيجية العجز حيث يقوم الفرد بقمع مشاعره السلبية وإبعاد نفسه عن الآخرين وذلك لتجنب الإحباط والقلق وعدم تقدير الذات والتوتر الفسيولوجي وانخفاض في الرغبة الجنسية. و لكن هناك ما يدل على أن المزاج المكتئب أو القلق قد يزيد من الشهوة والرغبة الجنسية لدى بعض الأفراد. بشكل عام، كان الذكور أكثر من النساء زيادة في الدافع الجنسي أثناء حالات المزاج السلبي. يوصف المزاج السلبي بأنه غير بناء؛ لأنه يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد في معالجة المعلومات مما يجعله يركز فقط على مرسل الرسالة، في حين أن أصحاب المزاج الإيجابي يعطون مزيداً من الاهتمام لكل من المرسل وسياق الرسالة. وهذا قد يسبب مشاكل في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .

كما أن المزاج السلبي كالقلق عادة ما يجعل الأفراد يسيئون تفسير الإشارات والحركات الجسدية. ووفقا للجيري سولس (Jerry Suls) وهو برفسور في جامعة لوا (Iowa) أن الأفراد المكتئبة والقلقة غالباً ما يكونون في حالة تفكر. ومع ذلك، بالرغم من أن الحالات العاطفية للفرد يمكن أن تؤثر على التغيرات الجسدية إلا أن هؤلاء الأفراد لا يعانون من وساوس مرضية وبالرغم من أن الأمزجة السلبية توصف بالسيئ عموماً، إلا أنه ليس كلها بالضرورة تكون مضرّة ومؤذية. وينص نموذج تقليل الحالة السلبية (The Negative State Relief Model) على أن البشر لديهم دافع فطري للتقليل من المزاج السلبي. يستطيع الأفراد أن يقللوا من مزاجهم السلبي من خلال الانخراط في أي سلوك كالسلوك المساعد فهو مرتبط بأمر إيجابية كالتبسم والشكر.

ب) المزاج الإيجابي : يمكن أن يكون سبب الشعور بالمزاج الإيجابي من مختلف جوانب الحياة وكذلك لها آثار معينة على الشعب ككل. و يعتبر المزاج الجيد عادة حالة معينة تحدث بدون سبب معين فالأفراد لا يستطيعون التحديد تماماً لما هم في مزاج جيد. يبدو بأن الأفراد يشعرون بإيجابية عندما يكون لديهم فرصة أخرى أو بداية جديدة، وكذلك في حالة النوم الجيد، وأيضاً في حالة عدم الشعور بالتوتر والضغط في حياتهم.

فقد كانت هناك الكثير من الدراسات التي أجريت حول آثار المشاعر الإيجابية على العقل الإدراكي، كما توجد آراء أخرى تنص بأن المزاج الإيجابي يمكن أن يؤثر تأثيراً جيداً أو سيئاً على عقولنا، عموماً، قد تبين بأن المزاج الإيجابي يعزز من الحلول الإبداعية للمشكلات والتفكير المرن بل والتفكير الحذر كما صرحت بعض الدراسات أن المزاج الإيجابي جعل الأفراد يفكرون بإبداعية وبحرية وبطريقة خيالية أكثر. كما يساعد أيضاً في حالات التفكير العميق والعصف الذهني وفي إحدى التجارب، تبين بأن الأفراد الذين تم حثهم للمزاج الإيجابي قد تحسن أدائهم في اختبار المنتسبين عن بعد وهي عبارة عن مهمة إدراكية تتطلب إبداعية في حل المشكلات فضلاً عن ذلك، تشير الدراسة أيضاً بأن المزاج الإيجابي يوسع أو يزيد من الانتباه بحيث يكون الوصول للمعلومات التي يمكن أن تفيد في إتمام المهمة المضطلع بها يصبح أكثر سهولة. ونتيجة لذلك، فإن زيادة إمكانية الوصول للمعلومات ذات الصلة يسهل عملية حل المشكلة بنجاح.

وقد برهن أيضاً أن المزاج الإيجابي يظهر الآثار السلبية على الإدراك. ووفقاً للدراسة المزاج الإيجابي مرتبطاً ضمناً باستخدام الإلهاء يوجد دليل أيضاً يظهر تشوش أداء الأفراد في حالة المزاج الإيجابي على الأقل في حين وجود معلومات مشتتة . يفيد الدراسة أن الأشياء الأخرى التي تقع في محيط أصحاب المزاج الإيجابي يمكن بسهولة تشتيت مثال على ذلك، إن كنت تحاول الدراسة في المكتبة (اعتباراً أنك في مزاج إيجابي) فإنك باستمرار تنظر إلى الأفراد الذين يمشون حولك أو يصدرن ضوضاء بسيط. فتفيد الدراسة أنه سيكون من الأصعب على الأمزجة الإيجابية التركيز على المهمة الحالية، على وجه الخصوص، الناس السعيدة يمكن أن يكونوا أكثر حساسية للنتائج الممتعة لمعالجة الرسالة من الناس الحزينة. وهكذا، فإن من المتوقع أن تقود الأمزجة الإيجابية إلى تناقص المعالجة فقط في حالة التفكير بالرسالة التي تهدد المزاج. في المقابل، إذا كانت معالجة الرسالة تسمح للفرد بالحفاظ أو تعزيز الحالة المزاجية الممتعة لذا فالمزاج الإيجابي ينبغي ألا يؤدي إلى إخفاض مستويات التدقيق في الرسالة من المزاج السلبي . ومن المفترض أن المعلومات الأولية فيما يتعلق بالمصدر سواء يؤكد أو لا يؤكد التوقعات التي تتوافق مع المزاج. تحديداً، قد يؤدي المزاج الإيجابي إلى التوقع بتوقعات إيجابية أكثر في ما

يتعلق بالمصدر الموثوق والمحبيب من المزاج السلبي. ونتيجة لذلك، فإنه من المفترض أن يكون الأفراد أصحاب المزاج الإيجابي أكثر تفاجأ حينما يواجهون مصدر غير موثوق أو مكروه بدلاً من مصدر موثوق أو محبيب (7) .

ثالثاً : جودة الحياة

تختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص ، أي لما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط به ، وكذلك الإمكانيات المادية والمعنوية ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من أنسان الي آخر ، حيث أنه جاء امتدادا للجهود السابقة في علوم أخرى غير علم النفس ، اذ انتظمت بدايات المعرفة العلمية لهذا المفهوم في علم الاقتصاد والاجتماع وبالتالي فإن دراسة هذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسبت أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار السياسي ، الحقيقة أن الحياة لا تقاس بالارقام والاحصائيات ، وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية ، لا يؤدي بالضرورة الى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمة الإنسانية (4).

رابعاً : مفهوم جودة الحياة

يشير لفظ الحياة الى وصف الوظيفة الصحية والحيوية التي تجعل الجسم حياً او ميتاً ويشترك الإنسان مع باقي الكائنات في خاصية الحياة ، أما مصطلح ، Qualis النوعية فهو ذو أصل لاتيني ومشتق من الكلمة اليونانية Kind بمعنى نوع والذي يعرف بأنه : درجة التفوق أو الرفاهية أو الميزة أو الوضع الاجتماعي المرتفع أو المثالية ، ويرجع الاهتمام بمفهوم نوعية الحياة الى الفلسفة Aristotle اليونانية إذ أهتم أرسطو، عن طريق أعماله بتوضيح العوامل والاسباب المؤدية الى الحياة الجيدة ويأتي على رأسها الشعور بالسعادة والامل (5).

وبعد عقد التسعينات من القرن العشرين هو عقد الجودة الشاملة في حين كان عقد السبعينات والثمانينات هما عقدي الكفاية والفاعلية واما العقد الأول من القرن الحادي والعشرين فيمكن اعتباره عقد الجودة طبقاً لرائد الجودة الأمريكي (8) اذ ان الدراسات الاحصائية في مجال جودة المنتجات الصناعية تشير الى ان المستهلك اصبح اكثر وعيا و اهتماما بالجودة وهذا التطور يجعل من الجودة ضرورة ومطلباً اساسياً في عالم اليوم والمستقبل (6).

خامساً: مؤشرات جودة الحياة

ويمكن التعرف على المتغيرات المتعلقة بكل جانب من جوانب جودة الحياة للأفراد عن طريق نوعين من المؤشرات هما :

المؤشرات الذاتية : ويتضمن أبعاداً فرعية تتمثل في : الرفاهية الشخصية ، والإحساس بحسن الحال ، والرضا عن الحياة ، والسعادة ، والحياة ذات المعنى فهي تعكس إدراك وتقييم الأفراد لحياتهم ، سواء كان تقييم لكل المجالات أو المجالات معينة كالمسكن ، والأكل ، والمشرب ، والدخل ، والعمل ، والتعليم .

المؤشرات الموضوعية : ويتضمن أبعاداً فرعية تتمثل في عوامل موضوعية مثل : المعايير الثقافية ، وإشباع الاحتياجات ، وتحقيق الإمكانات ، والسلامة البدنية وتكون هذه المؤشرات متعلقة أساساً بالمتغيرات الرئيسة لجودة الحياة كحجم ومستوى تطور المرافق والخدمات المتوفرة بالمناطق السكنية ، ومستوى الخدمات الصحية والعلاجية التي تقدمها المؤسسات الصحية ، وكذلك ما تقدمه الهيئات التعليمية العاملة بالمدارس من حيلت الأداء والكفاءة لهذه الخدمة المقدمة للتلاميذ والأماكن والوسائل الترويحية المتاحة، وكافة الأنشطة الاقتصادية والسلع المتوفرة من حيث الكم والنوع والجودة يضاف إليها دور المؤسسات الأمنية ودورها على تحقيق الأمن (9) .

مفاهيم مرتبطة بجودة الحياة :

الحب وجودة الحياة : قد يكون في وسعنا أن نقول أنه كلما بقي على ظهر البسيطة أناس يحبون وينحون فستظل الحياة جديرة بأن تعاشر وسيظل الوجود نعمة تستحق التقدير على أي مستوى من الإنسانية ، فإننا لن نستطيع أن نعد خبرة الحب مجرد تجرب هامشية بل لا بد لنا من الاعتراف بأنها تجربة مركزية أو محورية لأن الإنسان لا تتاح له فرصة الحياة سوى مرة واحدة في هذه الحياة ، لا يمكن أن يحيا وحيدا لكن لا يلبث أن يمضي وحيداً كما جاء وحيداً بل لا بد من أن يجد نفسه مضطراً لتوسيع دائرة وجوده بالعمل على المشاركة في حياة الآخرين ، لذا فان الحب خبرة أصلية تدخل في تكوين نسيج الوجود البشري بل انه القيمة الكبرى في الوجود الإنساني ، وأن الدافع الأساسي لديمومة حياة الإنسان هو رغبته في تحقيق الهدف الذي يصبو إليه أي تحقيق معنى لحياته والشعور بوجودتها الذي يعد أعرق شيء يدفع الفرد نحو الحب ويمكن القول أيضا أنه أهم ظاهرة إنسانية يتم اكتشافها بواسطة الإنسان نفسه ويقول فرانكل : الإنسان يستطيع أن يعطي معنى الحياة بالتمسك بما أسميه القيم المبدعة وإنجاز المطالب ، ويعني أن تخبرنا إنسانا واحداً مفرداً هو نخبه ، والحب هو أقوى وأعلى هدف للكائنات البشرية وأن خلاص الإنسان يكون عن طريق الحب وفي ان يحب (10).

التفاؤل وجودة الحياة : يمارس التفاؤل أثراً بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفيما نقوم به من خطط للاضطلاع بها في المستقبل القريب والبعيد . ولا نبالغ إذا قلنا ان جميع النشاطات الإيجابية في حياتنا سواء كان فكراً أو عاطفة أو عملاً ، أنما ترتبط بشكل أو بآخر

بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل ، فما يدور في خلدنا من أفكار وما يشيع في قلوبنا من مشاعر إنما يؤثر الى أبعد حد في إدراكنا للواقع الخارجي . أن جميع ما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام ، إنما يعتمد على مدى احساسنا بالتفاؤل ، أذ أن توفر الإمكانيات الموضوعية لا يكفي وحده لبلوغ الأهداف النجاح في الحياة الا اذا توفر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل وتحقيق لأن الشخص لا يستطيع أن يخطو أي خطوة تقدمه في حياته ألا اذا استبشر بالنجاح مسبقاً ، وشعر بالرضا والتوافق مع مطالبه . (11). ذكرت منظمة الصحة العالمية أن التفاؤل عملية ذهنية طوعية تنتج أفكار ومشاعر الرضا والتسامح وتقدير الذات العالي، وفي نفس الوقت تحمي الفرد من اليأس والعجز. إنها طريقة بسيطة لخلق شعور بالرضا. نوع من السلام والطمأنينة والأمان في النفس، وهذا بدوره ينشط أجهزة الدفاع النفسية والجسدية وبالتالي (الأمل) هو أفضل طريق إلى السعادة والصحة العقلية والجسدية. إن نظرة الشباب للمستقبل لها تأثير واضح على مستوى طموحه فإن الشخص الذي لديه هدف كبير للمستقبل هو في حد ذاته حافز فعال يدفع الفرد للعمل الجاد والمثابرة وبشكل يجعله متفائلاً أكثر من الفرد الذي ينظر إلى المستقبل بنظرة إيجابية. عين كئيبة يائسة، ينظر إلى الحياة بنظرة تشاؤمية، مما يجعله كسولاً ويهرب من الحياة. (12).

الحرية وجودة الحياة: الحرية خاصية مهمة للوجود الإنساني، والإنسان هو جوهر الذي يقرر ويختار بفضل الحرية التي تعني مواجهة الغرائز أو النزعة الموروثة، أي أنه يستطيع أن يتعامل بشكل إداري وحر مع الظروف البيولوجية والاجتماعية، التي منها العلاقة بالآخرين أن الحرية وسيلة من وسائل وصول الفرد الى جودة الحياة من خلال حريته في الاختيار وتقرير مصيره واختيار الأهداف التي تناسب إمكاناته وميوله واهتماماته (13)

سادساً: النظريات التي تناولت جودة الحياة

أولاً : التحليل النفسي

سيجموند فرويد : تعد نظرية التحليل النفسي التي وضعها (14) . (**فرويد, Freud**) عام 1881 من أقدم النظريات وأهمها التي فسحت المجال للكثير من علماء النفس للدراسات النظرية Freud والتجريبية ، أن الإطار الفلسفي الذي انطلق منه فرويد في نظريته كان من بيولوجية وذلك يرجع لطبيعة العمل الذي عمل فيه وهو مجال اسس، الطب وقد ظهر واضحاً في نظريته في مجال الغرائز، وقد فسّر فرويد الحياة النفسية لكل فرد على اتجاهين: -

الأول: يتمثل في البناء الجسمي والعضوي للإنسان، وذلك عن طريق الجهاز العصبي.

الثاني: فيتعلق بالأفعال الشعورية لدى الفرد، وأما ما يكون فهو المجهول في منطقة اللاشعور.(15). وقد ذكر فرويد (Freud) أن جودة الحياة هي شعور الفرد بالسرور والفرح

والسعادة وتخفيف الآلام وهي هدف أساسي للسلوك البشري وكذلك تعني إشباع الغرائز الملحة ، إذ أن مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عمليات الجهاز النفسي ، كما أشار (فرويد، Freud) الى ان الحياة مليئة بالآلام والتوترات نتيجة اضعف قدرة الفرد على إشباع حاجاته مما يتولد عن ذلك من صراعات وتوترات نفسية متعددة ، وأعتقد أيد أن غريزة الحياة هي الدافع لديمومة الحياة والرضا عنها وأضاف أن بشقيها والسكرار خبرات الطفولة المؤلم مهمة في التأسيس لحياة المستقبل (16)

ثانيا : ألفرد أدلر يرى (ادلر ، Adler) يسعى الناس إلى الرفقة والانسجام في حياتهم النفسية. إن الفرد يتحدد بالهدف الذي يتحرك نحوه الفرد، وهذا يتحدد بحاجة الكائن الحي إلى التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، ولذلك لا يمكننا أن نتصور العقل البشري ساكناً، بل هو مجموعة معقدة. هي قوى الحركة التي تسعى إلى تحقيق هدف واحد يتم توجيهه جميع أشكال النشاط في الحياة النفسية للفرد نحوه. على الرغم من أن الأفراد فريدون، إلا أنهم متميزون داخلياً ومتميزون بشكل متناغم ومصممون للتعاون مع بعضهم البعض. إنهم يكافحون من أجل تحقيق أهدافهم. الزملاء، وهم يعطون الأهمية دائماً. وفيما يتعلق بالعلاقات الإيجابية بين الناس، أكد أن الإنسان يتجه نحو المستقبل وهم أحرار جزئياً على الأقل في أن يحسدوا قدرهم وهم معنيون بمعنى الحياة، ويعتقد ان جميع جوانب الفرد تدور حول هدف مشترك، هدف موجود في المستقبل عليها تحقيقه وهي تعمل في وئام مع بعضها ومع المجتمع الذي يعيش فيه. (17).

إن تشكيل التعبير الغريزي وفقاً لمواقف الفرد واتجاهاته تجاه بيئته يؤكد أنه تحت كل الاحتياجات والغرائز الأخرى هناك سمة متأصلة من المصلحة الاجتماعية. إن المصلحة الاجتماعية تكمن في تلك القوة الموجودة في الطبيعة البشرية والتي تمكنها من التكيف مع الظروف البيئية. ومن الناحية الموضوعية، فإنها تتجلى في التعاون والعمل مع الآخرين لتحقيق مستوى معيشي أفضل للمجتمع البشري، وهي سمة اجتماعية متأصلة تتطلب العناية والتطهير إذا أردنا للفرد أن يحقق الرضا الحقيقي لتلك الرغبات التي فرضت عليه. عليه. بالعمل والمجتمع من أجل تحقيق الكمال (18) وإذا منح الفرد الاهتمام والرعاية الكافية والمناسبة فينبى أسلوباً للحياة يتضمن النفع للآخرين ، والرضا الوظيفي ، تحقيق زواج ناجح ، والإخلاص والتعاطف مع الناس ، وأسلوب الحياة الصحيح يجلب للفرد السمات والانفعالات الشخصية المقبولة كالاتمام الاجتماعي ، واحترام قيم المجتمع ، والسعادة ، والتفاؤل والتعاطف ، والتواضع الحقيقي . يمكن أن يشعر الإنسان بان الناس السعداء هم أفضل البشر ، فالسعادة وسيلة فعالة في تقريب المسافة بين إنسان وآخر ، فالسعادة تحطم العزلة والتعاطف أو الود هو أنقى تعبير عن المشاعر الاجتماعية الناضجة . (19)

ثالثا : كارل يونج : ويرى (يونج, Jung) لدى كل فرد ميل لتنمية الذات ليصبح كائناً حياً فرداً متجانساً ، وتتضمن تحقيق الذات ويعتبر التفرد عملية طبيعية . لذلك فإن التفرد عملية تنمية الكل ومن ثم التحرك نحو حرية أعظم (20)، وعليه فإن لكل واحد منا لديه القدرة على النمو في ذات أو نفس وثم تحقيق وإشباع وتعزيز طاقاتنا الإنسانية الى الحد الأقصى . ويمثل تحقيق الذات والتفوق هو أن أنظمة النفس تحقق درجاتها الأعلى من التميز والنمو والتعبير ، في حين يعزى التفوق الى تكامل الأنظمة المتباينة للذات تجاه هدف التكامل أو الكلية وتقمص الهوية الإنسانية ويرى (يونج, Jung) الجانب الآخر للتفوق والسمو في حياتنا يتمثل بمهمة مختلفة تسمح لنا بان نكون على اتصال ويثق بالإنسانية ونعبر عن ذلك بلا شعور الجمعي وتوحدنا أو فرديتنا مع العالم الإنساني ككل متكامل ، وثم لتكتمل وترتفع الى مستوى وتعزيز اعظم يتم فيه إبراك لنفسها وعالمها الإنساني (21).

الدراسات السابقة

دراسة البهادلي وكاظم (2007) (22) : هدفت الدراسة معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان وليبيا، ودور متغير البلد ليبيا، عمان والنوع ذكر انثى التخصص انساني علمي في جودة الحياة التي تم قياسها بمقياس ذات ابعاد وطبيعة العلاقة بين ابعاد جودة الحياة وكل من دخل الاسرة ومعدل التراكمي ولتحقيق ذلك طبق المقياس، على ٤٠٠ طالب وطالبة (182 من ليبيا) و (218 من سلطنة عمان) . وبينت نتائج الدراسة الى ان مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من ابعاد الجودة هما ، جودة الحياة الاسرية والاجتماعية وجودة التعليم والدراسة ومتوسطة في بعدين هما جودة الصحة العامة جودة شغل وقت الفراغ، ومنخفض في بعدين هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد والنوع، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص، وفي التفاعل الثلاثي بين البلد والنوع والتخصص على جودة الحياة حيث كان الطلبة الليبيين اعلى في جودة الصحة العامة والعواطف، في حين كان الطلبة العمانيين اعلى في جودة شغل وقت الفراغ وإدارته، اما في متغير النوع فقد كان الذكور اعلى في جودة الصحة العامة وجودة العواطف وجودة شغل وقت الفراغ وإدارته.

دراسة احمد وحسين (2008) : فاعلية الارشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية (الطائف) هدفت الدراسة الى معرفة فاعلية برنامج ارشادي بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الطائف في السعودية . تم اختيار (33) طالبة من اجمالي (133) طالبة من دراسة رياض الاطفال في كلية التربية تراوحت اعمارهن 19 - 24.

استعملت الدراسة مقياس جودة الحياة النفسية والبرنامج التدريبي واستمارة تقييم جلسات البرنامج بطريقة التصميم شبه التجريبي المعروف بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة غير المتكافئة Pre possted Nonequivalent Control Group وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.01) في عوامل جودة الحياة على المقياس المكون من (6) ابعاد.

دراسة سليمان (2010) : هدف الدراسة : معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري انساني علمي والتقدير الدراسي للطلاب (جيد جدا، جيد، مقبول) وطبيعة العلاقة بين ابعاد جودة الحياة وكل من الدخل الشهري للأسرة . شملت العينة (649) طالب (319 ادبي 330 علمي) ، اظهرت النتائج ان مستوى جودة الحياة كان مرتفع في بعدين هما : جودة الحياة التعليمية وجودة ادارة الوقت ومتوسط في بعد جودة الصحة العامة، وجود تاثير دال احصائيا في متغير التخصص علمي، انساني على جميع ابعاد الحياة باستثناء بعد جودة ادارة الوقت، وكان التأثير لصالح التخصصات العلمية في ابعاد جودة الحياة الاسرية، النفسية، التعليم . بينما كان التأثير لصالح التخصصات الادبية في بعد جودة الصحة العامة . اما في متغير التقدير التراكمي فكان التأثير دال احصائيا في بعدين هما الحياة الاسرية، جودة التعليم لصالح الطلاب ذوي التقدير المرتفع . اما العلاقة بين دخل الاسرة وجودة الحياة فقد كانت داله في بعدين هما جودة التعليم والحياة الاسرية.(20)

الخصائص القياسية للمقياس

أولاً: صدق المقياس: وللتحقق من صدق المقياس قام الباحث بإجراء نوعين من اختبارات الصدق: الصدق الضمني وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية وعلم النفس، والصدق الضمني وذلك باستخراج مؤشرين: التفريق بين الفقرات واستخراج القوة التمييزية. من الفقرات بين المجموعتين العليا والسفلى. و (صدق الفقرات من خلال ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية) الجدولين (2 و 3)

ثانياً : ثبات المقياس : للتحقق من ثبات المقياس، طبق المقياس على عينة الثبات البالغة (100) طالب وطالبة من طلبة كليات الهندسة والعلوم والآداب والعلوم السياسية ، وتحقيقا لذلك قام الباحث باستخدام طريقتان اساسيتان من طرق الثبات للتعرف عليه وهي الآتي:
أ. طريقة اعادة الاختبار Test-retest : قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات من طلبة جامعة ديالى والبالغة (100) طالب وطالبة ، وبعد فترة اسبوعين اعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة ذاتها، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات العينة

مع درجاتها في التطبيق الأول ، واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0,86) وهو معامل ثبات جيد يعتد به على وفق محك معامل التباين المفسر المشترك.

ب. طريقة الفا كرونباخ : ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة الفا كرونباخ على درجة افراد العينة البالغة (100) طالب وطالبة فكان معامل ثبات المقياس (0,80) وهو مؤشر جيد يمكن الوثوق به والجدول رقم (4) يوضح درجات ثبات المقياس بالطريقتين

جدول رقم (3): يبين معامل الثبات بإعادة الاختبار والفا كرونباخ

المقياس	أعادة الاختبار	الفا كرونباخ
جودة	867,8	802,0

طبقت الباحثة مقياس جودة الحياة على افراد العينة على افراد عينة البحث التطبيقية والمكونة من (240) طالب وطالبة وبواقع (60) طالب وطالبة في كل كلية من الكليات الاربع ، وقد بلغت مدة التطبيق (5) ايام.

ثالثاً : مقياس جودة الحياة بصيغته النهائية

بعد التحقق من صدق وثبات المقياس، اصبح يتألف من (56) فقرة موزعة على ستة ابعاد وبواقع (10) فقرات لكل بعد عدا البعد الأول فاصبح ب (7) فقرات بعد استبعاد ثلاث فقرات ، والبعد السادس ب (9) فقرات بعد استبعاد فقرة واحدة، ولكل فقرة (5) بدائل هي : (ابدأ ، قليلاً جداً ، قليلاً ، كثيراً ، كثيراً جداً) اذ تعطى بدائل الاجابة على التوالي (5-4-3-2-1) للفقرات الايجابية وتعكس الدرجة للفقرات السلبية.

رابعاً: الوسائل الاحصائية

تم استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في تحليل واستخراج البيانات وعلى النحو الآتي: (SPSS)

1. مربع كاي للتعرف على آراء الخبراء في صلاحية المقياسين.
2. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة صدق الفقرات والثبات بطريقة إعادة الاختبار .
3. الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لتعرف القوة التمييزية للفقرات.
4. الاختبار الثاني لعينة واحدة.
5. معادلة الفا كرونباخ لاستخراج درجة ثبات المقياس.

مناقشة النتائج وتفسيرها

تناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق اهدافه ومناقشته تلك النتائج وتفسيرها استنادا إلى ما خلصت اليه الدراسات السابقة والإطار النظري المعتمد ومن ثم الخروج باستنتاجات وتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج.

أولاً: عرض النتائج

الهدف الأول: قياس مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة ديالى أظهرت نتائج البحث الحالي الآتي: كان الوسط الحسابي لعينة طلبة جامعة ديالى والبالغ عددها (240) طالب وطالبة على المقياس (181,37) وانحراف معياري (21,766) وبوسط فرضي مقداره (168) ، وان القيمة التائية المحسوبة هي (9,517) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (239) وتشير النتيجة النهائية الى ان عينة البحث من طلبة جامعة ديالى لديهم شعور بجودة الحياة بشكل عام على نحو دال احصائيا والجدول الآتي يوضح ذلك

جدول رقم (4): نتائج الاختبار التالي لعينة واحدة لدرجات الطلبة على مقياس جودة الحياة

العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفوضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	القيمة الجدولية
240	239	37,181	766,21	168	517,9	96,1	05,0

اما لبيان تفصيل المقياس بأبعاده الستة، بعد تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق المقياس يوضح الجدول (6) ادناه الوسط الحسابي والفرضي والقيمة الثانية لكل مجال من مجالات المقياس الستة ، ومدى دلالة كل مجال من هذه المجالات لمستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة ديالى.

جدول رقم (5): الاوساط الحسابية والفرضية والقيم التائية لمقياس جودة الحياة بمجالاته

الستة

مجالات مقياس جودة الحياة	العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الوسط الفوضي	القيمة التائية المحسوبة	عدد الفقرات	الدلالة
الصحة العامة	240	239	43,22	21	5, 493	7	دال
الحياة الاسرية	240	239	60,38	30	226,20	10	دال
التعليم والدراسة	240	239	32, 26	30	917,4	10	دال
العواطف	240	239	72,30	30	956,1	10	غير دال
الصحة النفسية	240	239	34,26	27	929,1	9	دال

الهدف الثاني: معرفة دلالة الفروق في مستوى مفهوم جودة الحياة وفق متغير النوع (ذكر، أنثى) معرفة دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة وفق متغير النوع (ذكر، أنثى) ، بعد جمع البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق المقياس وإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التانية على أفراد العينة البالغ عددهم (240) طالب وطالبة وبواقع (120) طالب و (120) طالبة بينت النتائج وعلى مستوى المقياس ككل ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية وفق هذا المتغير وبمستوى دلالة (0.05) ولصالح الذكور والجدول الآتي يوضح ذلك

جدول رقم (6)

يبين الاختبار التاني للفرق بين المتوسط المتحقق لدرجات العينة لمتغير النوع (ذكور- إناث) للمقياس العام

العدد	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التانية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
٢٤٠	ذكور	١٨٤,٣٣	٢١,٢١٠	٢,١٢٤	١,٩٦	٠,٠٥	دال
	اناث	١٧٨,٤١	٢١,٩٩٩				

أما لبيان تفصيل المقياس بمجالاته الستة، فقد بينت النتائج ان مجالين من المقياس اظهرتا فروقا ذات دلالة إحصائية هما جودة الصحة النفسية وجودة العواطف لصالح الذكور كما ذكر، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية في المجالات الأربعة الأخرى. والجدول ادناه يوضح ذلك

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها

استهدفت الدراسة الحالية اجراء دراسة لمعرفة ادراك طلبة جامعة ديالى لجودة الحياة على مقياس جودة الحياة بمجالاته الست ومعرفة دور متغيرات البحث النوع (ذكر انثى) والتخصص الدراسي (علمي، إنساني) والمرحلة الدراسية (ثانية، رابعة) على نتائج البحث.

وأشارت نتائج الهدف الأول من أهداف البحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على المستوى العام للمقياس لصالح عينة البحث تدل على أنهم يتمتعون بجودة الحياة اما على مستوى مجالات المقياس فبينت النتائج أن هناك فرق دال إحصائياً في أربعة من مجالات المقياس هي جودة الصحة العامة، الحياة الأسرية، التعليم والدراسة، والصحة النفسية، ولم يكن دال إحصائياً في مجائين هما: جودة (العواطف وجودة شغل الوقت وإدارته).

إن اهتمام عينة البحث بأربعة مجالات مهمة يعكس بلا شك ما يشعر به الطلبة فيما يتعلق بالحياة الأسرية والاجتماعية، وشعورهم بالاعتماد على أسرهم والرضا عنها، وحصولهم على الدعم العاطفي منها. العائلة والأصدقاء، وأن هناك أشخاصاً في العائلة يمكن الوثوق بهم والاعتماد عليهم، فضلاً عن شعورهم بالاستقرار النفسي من خلال التواصل اللطيف مع

الأصدقاء والزملاء، فضلاً عن التفكير فيما يشعر به الطلاب (عينة البحث) من اهتمام في مجال التعليم والدراسة تتمثل في تحقيق طموحاتهم الدراسية وانهم راضون ومقتنعون بتخصصاتهم العلمية،

فيما يخص الهدف الثاني المتمثل بمتغير النوع ذكر انثى فقد دلت الدراسة الحالية الى وجود فروق دالة إحصائية على المقياس العام ولصالح الذكور وعلى مستوى تفصيل المجالات فقد كانت هناك فروق دالة في مجالين من مجالات المقياس الستة هما جودة الصحة النفسية وجودة العواطف ولصالح الذكور كما تم ذكره، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في مجالات الأربعة.

أما فيما يخص الهدف الثالث المتمثل بمتغير التخصص الدراسي علمي انساني فقد دلت نتائج الدراسة الحالية الى ان ليس هناك فروق دالة إحصائية على مستوى المقياس ككل، بينما على مستوى مجالات المقياس فكان هناك فرق دال إحصائية في مجالين هما جودة التعليم والدراسة وشغل الوقت وإدارته ولصالح التخصصات الإنسانية.

أما بالنسبة للهدف الرابع وهو متغير المرحلة الدراسية فإن الدراسة الحالية التي تناولت هذا المتغير لم تدرجه ضمن متغيرات بحثها من الدراسات السابقة التي تم استعراضها وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هذا المتغير تأثر بـ لا توجد فروق كبيرة في السادس. وبحسب الباحث فإن هذه الفترة القصيرة بين المرحلتين والتي تبلغ عامين لا تكفي لخلق إحساس مختلف بالحياة لدى عينة البحث، حيث أن مراحلهم العمرية متشابهة، ويمرون بنفس الظروف الحياتية. يواجه الحياة بنفس الأسلوب والعقلية

الاستنتاجات

1. إن طلبة جامعة ديالى لديهم شعور مقبول بجودة الحياة.
2. إن عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة اظهرا ضعفا في مجالي جودة العواطف الجانب الوجداني وجودة شغل الوقت في مقياس جودة الحياة.
3. إن الذكور من العينة لديهم اهتماما أكبر بجودة الصحة النفسية من الاناث.
4. إن أفراد العينة من التخصصات الانسانية هم أكثر اهتماما بمجالي جودة التعليم والدراسة وجودة شغل الوقت وإدارته من افراد العينة من التخصصات العلمية.
5. لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية وفي جميع مجالات المقياس الستة بالنسبة لأفراد العينة ولمتغير البحث المرحلة الدراسية (الثانية، الرابعة)

التوصيات

1. ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار ادخال مفهوم جودة الحياة في مقررات علم النفس على مستوى الجامعة وهذا يساعد على إدراك الطلبة لمعايير جودة الحياة.
2. السعي الى تدريب الطلاب في الجامعة على الاستغلال الامثل للوقت وكيفية ادارته لأن ذلك من شأنه تنظيم حياة الطالب بشكل أفضل.
3. دفع الطلبة وتعويدهم على الاهتمام بالصحة العامة وإقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الزملاء والاصدقاء لأن ذلك يجعل الفرد سعيدا ومتوافقا مع ذاته والآخرين.
4. ترسيخ الاهتمام بالبيئة والعناية بها في ذهن الطالب وتشجيعه للانضمام باللجان التي تهتم بالبيئة ونظافتها وهذا يجعل الطالب يفتح على الحياة ويتفائل بها.

الهوامش:

- (1) : (نظريات الشخصية: 189)
- (2) (نظريات الشخصية: 156)
- (3) (نظريات الشخصية : 34)
- (4) (الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا : 28)
- (5) (برنامج تطبيقي لتحسين التغيرات النفسية والفسولوجية لنوعيه الحياه لدى مرضى الفشل الكلوي: 110).
- (6) (اثر برنامج ارشادي في تحسين جودة الحياه لدى طلبة الجامعه : 17)
- (7) (جوده الحياه وعلاقتها بالهويه النفسيه لدى ضحايا الارهاب بالجزائر، 86)
- (8) (تنظيم المرشدين التربويين وعلاقته بجودة الحياه : 30)
- (9) (نظريات الشخصية : 52)
- (10) (اثر برنامج ارشادي في تحسين جودة الحياه لدى طلبة الجامعه: 36)
- (11) (جودة الحياه وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعه : 31)
- (12) . (نظريات الشخصية : 81)
- (13) (جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعه : 31)
- (14) (نظريات الشخصية -البناء-النمو -طرق البحث-التقويم : 74)
- (15)
- (16) (نظريات الشخصية : 100)
- (17) (مدخل الى نظريات الشخصية : 104)
- (18) (نظريات الشخصية : 17)
- (19) (نظريات الشخصية -البناء-النمو-طرق البحث -التقويم: 74)

- (20) (مدخل الى نظريات الشخصية : 93).
(21) (جودة الحياه لدى طلبة الجامعه : 11)

المصادر والمراجع

المصادر باللغة العربية

1. امال بو عيشة، جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب بالجزائر، اطروحة دكتوراه، جامعة محمد خضير، بكرة، 2014
2. انجلز، بادبرا، مدخل الى نظريات الشخصية، ترجمة: فهد بن عبد الله بن دليم، ط1، دار الحارثي للطباعة والنشر الطائف، 1991
3. جابر، جابر عبد الحميد، نظريات الشخصية البناء - النمو - طرق البحث - التقييم ، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة، 1990
4. الجميل، نادية جودت حسن، جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 2008
5. الخرافي، تقوى محمد خضير، اثر برنامج تعليمي في تنمية جودة الحياة بحسب الدافعية الأكاديمية الذاتية لدى طالبات قسم رياض الاطفال، رسالة ماجستير كلية التربية الاساسية، جامعة المستنصرية، 2013
6. رمضان، نهى نجاح عبد الله، اثر برنامج ارشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد، 2012
7. شويخ، هناء احمد، برنامج تطبيقي لتحسين المتغيرات النفسية والفسولوجية لنوعية الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2009
8. الطيار، نوال مهدي محمود، التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة بغداد، 2005
9. عبد الرحمن محمد السيد، نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1998
10. العجمي، سعيد رفعان، جودة الحياة وعلاقتها بالتوجيه لدى المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية اطروحة دكتوراه، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2015
11. العزاوي، ماجد عبد جواد كاظم، تنظيم المرشدين التربويين وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2010

12. فرانكل، فكتور، الانسان يبحث عن معنى، ترجمة : د. طلعت منصور، دار قلم، الكويت، 1982
13. فرحان، قيس حميد، دراسة مقارنة في جودة الحياة وفقا لتشكيل الهوية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة المستنصرية، 2012
14. فليح رنا محسن شايع، الاستهواء المضاد وعلاقته بفعالية الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة كربلاء، 2013
15. الهمص، صالح اسماعيل عبد الله، قلق الولادة لدى الامهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، 2010
16. الهنداوي، محمد حامد ابراهيم، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، 2011