

جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة

جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز

The Quality of Psychological Life and Its Relationship with Psychological Happiness and Self-Worth among a Sample of Students at Prince Sattam bin Abdul-Aziz University

Dr.Naser Aldeen Ibrahim Abu Hammad

*Associate Professor/Prince Sattam bin Abdulaziz
University/Kingdom of Saudi Arabia
naserdeanhammad@yahoo.com*

د. ناصر الدين إبراهيم أبو حماد

أستاذ مشارك/ جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز/
المملكة العربية السعودية

ملخص:

psychological happiness and self-worth. The sample of the study consisted of 270 male and female students (160 male students to 110 female students) at Prince Sattam bin Abdul Aziz University. To achieve the objectives of the study, the researcher used scales for measuring the quality of psychological life, the psychological happiness, and the level of self-worth, after verifying the validity and reliability of these scales. Means, standard deviations, and Pearson correlation coefficients were used to address the study's questions.

The results of the study showed that the levels of quality of psychological life, psychological happiness and self-worth among the sample were high. The quality of psychological life scored the highest followed by psychological happiness and self-worth. There was a statistically significant correlation between quality of psychological life and psychological happiness and self-worth. Moreover, there were statistically significant differences between the averages of the students of the Faculty of Education and students of the Faculty of Science in the results of the scales of the study, in favor of the students of the Faculty of Science. the results showed no statistically significant differences between the averages of male and female students in the results of the scale of the quality of psychological life, unlike the scale of psychological happiness, which was in favor of male students. There were statistically significant differences between the male and female students' averages in the scale of self-worth, in favor of females.

Keywords: Quality of Psychological Life, Psychological Happiness, Self-Worth.

المقدمة

على مدى عقود عديدة، تركز اهتمام علم النفس حول المشكلات والاضطرابات النفسية دراسة وتشخيصاً وعلاجاً، في حين أهملت الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان إلى حد كبير، ولكن مع نهايات القرن العشرين، ومطلع الألفية الثالثة، بدأ اهتمام علماء النفس يتوجه نحو مواطن القوة – لا الضعف – في الشخصية، لاستثمارها لصالح جودة حياة الفرد وتنمية

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. تكونت عينة الدراسة من (270) طالباً وطالبة (160 ذكور- 110 إناث). ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس جودة الحياة النفسية، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس القيمة الذاتية بعد التأكد من صدق تلك المقاييس وثباتها. وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات ارتباط بيرسون. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز جاء مرتفعاً، حيث جاء مستوى جودة الحياة النفسية في المرتبة الأولى، يليه مستوى السعادة النفسية، ومن ثم مستوى القيمة الذاتية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية داله إحصائياً بين مقياس جودة الحياة النفسية وبين كل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم على مقاييس الدراسة، ولصالح طلبة كلية العلوم، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة النفسية، في حين يتبين من وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور، ومن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس القيمة الذاتية لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة النفسية، السعادة

النفسية، القيمة الذاتية.

Abstract

The present study aimed at revealing the nature of the relationship between the quality of psychological life and psychological happiness and self-worth. The study also aimed at exploring the difference between male and female students in regard to their quality of psychological life and

وأعد العادلي (2006) دراسة هدفت إلى معرفة مدى إحساس طلبة الجامعة بجودة الحياة وعلاقتها في بعض المتغيرات منها: البلد، والنوع، والتخصص الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب جامعي، (182) من ليبيا، و(218) من عُمان. واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين، هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ومتوسطاً في بعدين، هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفضاً في بعدين، هما: جودة الصحة النفسية، وجودة الجانب العاطفي.

وهدفت دراسة نعيمة (2012) التعرف إلى مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق، وتشرين حسب متغيرات البلد: دمشق واللاذقية، والنوع الاجتماعي (ذكور، إناث) وتخصص (علوم نظرية، علوم تطبيقية). وتكونت عينة الدراسة من (360) طالباً بينهم (180) طالباً من طلبة جامعة دمشق، و (180) طالباً من طلبة جامعة تشرين. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين والتأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة معاً في جودة الحياة.

وأجرى الدليبي وحسن (2012) دراسة هدفت التعرف إلى قيم تقدير الذات وجودة الحياة لدى طالبات جامعة بابل، والتعرف إلى الفروق في تقدير الذات وجودة الحياة التي تعزى لمستوى السنة الدراسية، والتعرف إلى علاقة الارتباط بين تقدير الذات وجودة الحياة. تكونت العينة من (82) طالبة. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى طالبات السنتين الثالثة والرابعة في جامعة بابل، وتفوق طالبات السنة الرابعة في متغيري تقدير الذات وجودة الحياة.

وهدفت دراسة أدم (2014) التعرف إلى جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب بينهم (50) من طلبة قسم علم النفس و (50) من طلبة قسم الإرشاد النفسي. وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، ولا توجد فروق تبعاً للجنس في جودة الحياة. كذلك لا توجد فروق تبعاً للتخصص الدراسي في جودة الحياة.

وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وأصبحت سمات الشخصية الإيجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس. لذلك تراجع الاهتمام بمفاهيم من قبيل المرض النفسي والعوامل المؤدية للاضطراب لصالح مفاهيم من قبيل الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة والسلام الداخلي وتقدير الذات والتفاؤل والشجاعة...إلى غير ذلك من المفاهيم ذات الدلالات الإيجابية التي تعزز من فرص جودة الحياة، متجاوزة مجرد الاكتفاء بالعادة والخلو من الأعراض المرضية (Seligman, 2005).

وينتهي مفهوم جودة الحياة النفسية إلى ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الذي يعيد للفرد شعوره بالرضا والسعادة في ضوء ظروفه الحالية وإمكاناته وقدراته المتاحة، لذا يختلف هذا المفهوم باختلاف الفرد وظروفه الحياتية، فالمكتئب قد يشعر بجودة الحياة النفسية المتمثلة في السعادة، والمتشائم قد يشعر به في التفاؤل، والبعض قد يشعره في الوصول للأهداف وتحقيق الغايات، وهناك من يشعره عند تحقيق العدالة وإملاء القيم الإنسانية في العالم أجمع، ولكن الكل قد يشعر به في لحظات الحب باختلاف صوره وأنواعه، ولذلك فإن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تغيير في تركيز علم النفس من الانهماك فقط على عمليات إصلاح أو علاج في علم النفس، الذي يتمثل في إصلاح الأشياء الفاسدة في الحياة، من أجل بناء جودة الحياة (مجدي، 2009).

لهذا أصبح متغير جودة الحياة النفسية من أكثر المتغيرات تناولاً في الفترة الأخيرة من خلال تحقيق التوافق والسعادة والرضا لدى الأفراد، وبالتالي الارتقاء بالصحة النفسية الإيجابية.

أجرى الباحث مراجعة لأدبيات الدراسة، وتبين أنه لا توجد هناك دراسات تناولت مباشرة موضوع الدراسة في جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية وفيما يلي أهم الدراسات القريبة من موضوع الدراسة: حيث قام (Shek, 1993) في دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة والسعادة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب. واستخدام الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس السعادة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من الأدبيات السابقة أن موضوع الدراسة الراهنة وعينتها من الموضوعات التي لم تنل الاهتمام والبحث من قبل المتخصصين في علم النفس؛ حيث لم يعثر الباحث على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية من حيث دراستها لموضوع جودة الحياة النفسية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، وذلك في حدود علم الباحث في إطار ما توافره من دراسات عربية وأجنبية. وهذا يعزز الأهمية البحثية للدراسة الحالية. واتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة من حيث دراسة العينة من طلبة الجامعة، وأيضاً من حيث تناول متغيري الجنس والتخصص الدراسي مثل دراسة أدم (2014)، ودراسة نعيصة (2012). واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التي لم تجد فروقاً في علاقة جودة الحياة مع تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس والتخصص كدراسة العادلي (2006). كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تصميم مقاييس الدراسة الحالية، وصياغة أسئلة الدراسة، وتعريف المصطلحات، والاستشهاد ببعض الدراسات السابقة لتبيان أهمية الدراسة، والتفسير الكيفي للنتائج، والرجوع إلى المصادر والمراجع الأصلية ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية وتوظيفها.

مشكلة الدراسة:

تعد جودة الحياة النفسية من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية، ولا شك أن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعاً ورعاية لشئونه تعطيه إحساساً بالرضا عن الحياة والسعادة والتقدير الإيجابي لذاته، ومن هنا تأتي الحاجة إلى دراسة جودة الحياة النفسية لدى الشباب الجامعي من أجل تدعيم المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مما يقتضي أن يتمتع الفرد بقدر كاف من الصحة النفسية.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لمتغيرات وسمات ذات طبيعة إيجابية للشخصية، وهي جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية التي أخذت تحظى باهتمام خاص في العقود الأربعة الأخيرة. كما تكمن أهمية هذه

وأجرى العمرات والرفوع (2014) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقتها بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة في الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (301) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واستخدم الباحثان مقياس جودة الحياة الجامعية ومقياس تقدير الذات. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية جاء بتقدير متوسط، أما درجة تقديرهن لذواتهن فقد جاء بدرجة عالية.

وأجرى ماضي (2016) دراسة هدفت إلى قياس مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة ذي قار، ومعرفة الفروق بدلالة الجنس والمرحلة العمرية والتخصص. وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح الوسط الافتراضي البالغ 105، مقارنة بالوسط الحسابي البالغ 95، وهذا فإن طلبة جامعة ذي قار لا يتمتعون بمستوى مقبول من جودة الحياة؛ كون متجهات قيم الحياة لديهم تتعلق بالعزو الخارجي الذي تمثل في شعور الطالب بالأمن النفسي؛ لوجود مجتمع، وقيم مجتمعية وأعراف تحميه من التهديدات وليت قوانين ومؤسسات. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة.

وهدفت دراسة الشاوي والسلي (2017) التعرف إلى درجة جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، ودرجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من طالبات الكلية الرياضية للبنات. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط أفراد العينة، حيث كانت لصالح متوسط العينة مما يدل على أن عينة البحث تتمتع بدرجة من السعادة النفسية تفوق الوسط الحسابي، كما أن أفراد العينة لديهم درجة من جودة الحياة، ولا توجد علاقة ارتباط بين السعادة النفسية وجودة الحياة لدى أفراد العينة، قد يرجع ذلك إلى أن ارتباط السعادة بالتفكير والمشاعر في الموقف يجعلها أي السعادة بإرادة الإنسان. فكل إنسان يخلق سعادته بنفسه وإرادته، وذلك وفق الطريقة التي يفكر بها فضلاً عن نظرتة للمواقف والأحداث.

(جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية)؟
هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية) لدى عينة من الشباب الجامعي؟

الإطار النظري:

يتكون الإطار النظري من المفاهيم الآتية:

• المفهوم الأول: جودة الحياة النفسية:

يُعد مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس التي بدأ الاهتمام بها مؤخراً في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي؛ ولهذا فإن جودة الحياة النفسية نظراً لحدثة عهده بهذا العلم تعددت التعريفات التي طرحت هذا المفهوم من قبل الباحثين، ومن أبرزها تعريف كومنس (Cummins, 1996) الذي يشير إلى أن مفهوم جودة الحياة النفسية بأنها: الصحة الجيدة، أو السعادة، أو تقدير الذات، أو الرضا عن الحياة، أو الصحة النفسية، ويرى دينير ودينير (Diener, 1995) جودة الحياة النفسية بأنها "ببساطة شديدة تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر)". ويعرف ليتوين (Litwin, 1999) جودة الحياة النفسية بأنها لا تقتصر على تدليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية. كما يعرف كل من ليمن (Lehman, 1998)، وجينياس (Giannias, 1998) جودة الحياة النفسية بأنها تتمثل في الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يحيها الفرد.

ويؤكد جونيكر وآخرون (Gerritsen.D & Jonker, C., & Bosboom P., & Van der Steen J.T. (2004). أن جودة الحياة النفسية بالإضافة إلى أنها تحرر المرء أو خلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي أنها التقدير الإيجابي للذات، الاتزان الانفعالي، الإقبال على الحياة، وتقبل الآخرين. كما يعرف بيتون (Betton, 2004) جودة الحياة النفسية بأنها تقييم معرفي انفعالي للحياة يشتمل على الحالة المزاجية للفرد، وردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث أو الحكم حول إنجازاته في الحياة، والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق". ويعرف كارول رايف (Ryff, et al

الدراسة من أهمية الفئة المستهدفة في الدراسة، وهي فئة طلبة الجامعة، ولا شك أننا عندما نتحدث عن هذه الفئة من المجتمع، فإننا نتحدث عن المستقبل والتنمية حيث إن الدور المنوط بهم في المجتمع هو أساس في بناء ذلك المجتمع وتطويره؛ لأنهم صناع للمستقبل، وعليه تتأكد أهمية التعرف إلى توافقيهم وصحتهم النفسية، حيث إنهم يمثلون قطاعاً عريضاً في المجتمع والذين يقبلون على التعليم رغبة في تحقيق الذات، ودعم فرص جودة الحياة في المستقبل وبخاصة وأن سمة السعادة النفسية والقيمة الذاتية ترتبط ارتباطاً جوهرياً في الصحة النفسية الإيجابية.

الأهمية التطبيقية:

تُعد هذه الدراسة ذات أهمية من الناحية التطبيقية في تفسير سمي السعادة النفسية، والقيمة الذاتية، وعلاقتها بجودة الحياة النفسية، فقد يكشف هذا عن إجراءات في مجال التوجيه والإرشاد النفسي يساعدنا من خلاله في رفع مستويات الصحة النفسية الإيجابية، وتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة للطلبة مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة النفسية، ومتغيري السعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى طلبة جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز، وكشف الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية).

أسئلة الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى طلبة جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية) لدى عينة من الشباب الجامعي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم على مقاييس الدراسة

مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل. ويعرف كل من كفايي والنيال (2008) الشعور بالسعادة بأنها حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها قد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل. ويرى كل من لووشية (Shih & Lu, 1997) السعادة النفسية حالة عقلية تتسم بالإيجابية يشعر بها الإنسان ذاتياً، وتحدث له من خلال وسائل مختلفة. وفي الدراسة الحالية يعرف الباحث السعادة النفسية بأنها حالة انفعالية إيجابية تشير إلى رضا الفرد عن سلوكياته، وحبه للحياة التي يعيشها.

خصائص الشخصية السعيدة:

تتميز الشخصية السعيدة بعدد من الخصائص والسمات منها، (سليمان، 2010):

1. الثقة بالنفس: لقد ثبت عبر العصور كلها وفي المجتمعات أن الإيمان الراسخ وقدراتنا الذاتية والثقة العالية بأنفسنا تزيد من الرضا بالحياة بنسبة %30 وتجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية والعملية.
2. التفكير بطريقة واقعية: إن مفهوم الحياة ذات معنى وهي بذلك تستحق أن نعيشها.
3. ممارسة الرياضة: إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملاً مكثفاً أو مشياً طويلاً منتظماً يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالاً ويستمتعون بحياة أفضل، وقد أفادت الأبحاث أن التمرينات المنتظمة تزيد السعادة مباشرة.
4. قوة المعتقدات الدينية، وعدم ضعفها: أثبتت دراسة حول تأثير الدين في القناعة في الحياة. بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس، فإن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم، في حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين، كما بينت الدراسات أن الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة، كما أن الإيمان بالله عز وجل والإخلاص له واتباع النبي صلى الله عليه وسلم، والإقبال على الطاعات وتبني الغايات والأهداف الحميدة من خصائص الشخصية السعيدة.
5. استغلال الصداقة: الشخص السعيد، هو الذي يعيد الدفء والحماس لعلاقاته القديمة، ويستفيد من الفرص في

(2006) ، جودة الحياة النفسية بأنها: الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية. ويعرف الباحث جودة الحياة النفسية في الدراسة الحالية بأنها شعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والبهجة والارتياح والطمأنينة والرضا عن الحياة، والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية، والأمن والأمان والثقة بذاته وبالآخرين، الذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللمجتمع الذي يعيش فيه، وتركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من السلبيات.

أبعاد جودة الحياة النفسية:

ترى عبد الوهاب (2006): (علي، 2011) أن هناك العديد من الباحثين يرون أن جودة الحياة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد، هي:

1. البعد الذاتي: أو الشعور الذاتي بجودة الحياة الذي يدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته، وتعكس جودة الحياة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأدوار النفسية والاجتماعية التي تعد أبعاداً هامة للصحة النفسية.
2. البعد النفسي: وهي تتميز عن جودة الحياة الذاتية، حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو علاقات إيجابية وتطورها وإقامتها مع الآخرين.
3. البعد الموضوعي: هي مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: مستوى الدخل، السعادة المادية والصحية، المكانة الاجتماعية والاقتصادية، والسعادة الانفعالية.

● المفهوم الثاني: السعادة النفسية:

عرفت رويف وسنكير (Ryff & Singer, 2008) السعادة النفسية بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع

فعلى الفرد أن يدرك أن الجميع يتجه في نفس الاتجاه؛ لذا فعلى كل فرد أن يضع أهدافه نصب عينه وبخاصة الأهداف التي تحقق له السعادة، وأن ينطلق صوبها، لا أن يقف وينتظر أن يتحقق له هذا الهدف السعيد دونما سعي من جانبه (Zimmerman, 2007).

• المفهوم الثالث: القيمة الذاتية:

هو ما يشعر ويعبر عنه المرء من تصرفات تعكس مدى إحساسه بقيمته وتقديره لنفسه من الداخل والاحترام من قبل الآخرين. ففي حالة القيمة الذاتية العالية يشعر المرء بأن وجوده ذو قيمة عالية، ويحس بأنه يستحق الحب والاحترام، وأنه إنسان جيد ومهم، والعكس صحيح لذا إن الشعور بالقيمة الذاتية ينطلق من إدراك الفرد ووعيه بالقدرات والمهارات الذاتية التي تميزه عن الآخرين، كما أن تطوير مشاعر قيمة الذات أكبر من مجرد مجموع حصيلة خبرات النجاح والفشل، أو امتلاك صورة إيجابية أو سلبية عن الذات، ونقاط القوة والضعف أو مضمون الرسائل التي يتلقاها من الآخرين، إنما الأهم من ذلك كله هو كيفية إدراك الفرد وتقييمه الذاتي لتفاعل هذه الأبعاد كلها، والصور التي يطورها تجاه نفسه والآخرين. ومدى الثمن والقيمة التي يعطيها لذاته (Laurentiu, et al., 2012).

ويعرف غوفينتون (Covington, 1992) القيمة الذاتية هو ما يستحقه الفرد من احترام وتكريم، وهي الدافع الذي يحدد مدى قدرتنا على الأقدام للنجاح أو الإحجام عن الفشل، وقيمة الذات كمهارة عامة تنطوي على عمليات معرفية بدءاً من الملاحظة والوعي والإدراك للقدرات وتميزها ومقارنتها، وصولاً لتحقيقها وما بعد تقييمها مساواتها واستبدالها بمكانة مادية أو اجتماعية حياتية، وذلك من خلال التقييم المنطوي على نتائج الأعمال.

ويشير بوفي سون Bovasso إلى (2011) أن القيمة الذاتية هي المعتقدات والمدرجات الكلية التي يقيم بها الفرد نفسه، كما أن مفهوم قيمة الذات لا يتوقف على إعطاء تقييم للذات، بل يتعداها إلى الشعور والإدراك بمدى فاعليتها وكفاءتها، مما يزيد من احترامه وتقديره لسلوكياته وتصرفاته، وتتطور قيمة الذات خلال مراحل العمر المختلفة من خلال تفاعلات الفرد بالسياقات الثقافية والاجتماعية، التي توفرها مؤسسات التنشئة الاجتماعية، وتتبلور قيمة الذات عند الأفراد عن وعي وإدراك وتأمل للقدرات والخبرات المكونة للذات.

العمل أو مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته، والناس بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم جزء من شيء أكبر، وأنهم يهتمون بالآخرين، وأن الآخرين يهتمون بهم أيضاً بشرط أن يتخير الأصدقاء الذين ينظرون إلى الحياة نظرة رضا وابتهاج وفرح.

6. حب القراءة: على الفرد أن يكثر من القراءة ليضمن سلامة عقله وجسده، إن الشخص السعيد هو الذي يقرأ الكتب ويستفيد مما يتعلمه، ومن المتعة أن يحصل عليها إضافة إلى ذلك تدريب العقل، والشعور بالرضا؛ لأنه يُمضي وقته بطريقة حكيمة.

7. الابتسامة وحب المرح: إن الشخص السعيد هو من يخصص بعضاً من الوقت للمتعة والبساطة والضحك والمرح، هو أحد العوامل الأساسية التي تؤدي إلى العيش بقناعة وسعادة.

النظريات المفسرة للسعادة النفسية:

فيما يلي عرض لأهم النظريات المفسرة لمفهوم السعادة النفسية، منها:

1. نظرية "مارتين سيلجمان: يرى "مارتين سيلجمان" أن الأشخاص السعداء في حياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذه السعادة، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها غير السعداء بحياتهم، وهذا ما أكده أيضاً كل من "مهالي وسكيززبنتمهالي" (Mihaly & Csikszentmihlyi, 2003) عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تؤديه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، حيث أوضح "سنتمنتهالي" أن الراشد المبتكر يكون أكثر معيشة لفترات منظمة في حياته تسمى "بالتدفق" Flow، ويؤكد "سليجمان" على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية، أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة (Benedict, 2002).

2. نظرية "زيمرما": يرى "زيمرما" أنه كلما تنامت رغباتنا وتزايدت تطلعاتنا مقارنة بالأجيال السابقة، زاد عدم سعادتنا وعدم رضانا بمعطيات العالم لنا، أي أن هناك علاقة ارتباطية بين تطور الأجيال وعدم الرضا، أو عدم السعادة بالحياة لمجاهاة المتطلبات العصرية المتجددة والمتغيرة جيلاً بعد جيل؛ ولهذا تقوم هذه النظرية على مبدئين أساسيين هما: المبدأ الأول: يدعونا إلى أن نكون سعداء بحياتنا فقط. والمبدأ الثاني: "دعونا نسعد أنفسنا"،

4. أخطاء اجتماعية يقع بها تجلب له الألم والخجل، والتي يتذكرها الطفل كل حياته ويحملها في داخله حتى بعد الكبر.
5. تواجد إعاقة جسدية لدى الطفل أو ضعف حالته الصحية.

مصطلحات الدراسة:

جودة الحياة النفسية: وصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي، اللذين يحققان له السعادة الذاتية، ومن ثم إيجاد معنى لحياته من خلال الأمل الذي يبعثه على أشكال حياته كافة، بحيث يصبح راضياً عنها (خميس، 2010). ويعرف الباحث جودة الحياة النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس جودة الحياة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

السعادة النفسية: هي مشاعر وأحاسيس ذاتية نابعة من داخل الفرد، تنطوي على الإحساس بالراحة والاطمئنان والرضا النفسي، والتي تبدو جلياً في الموضوعية بالنظر إلى الأشياء والتعامل الإيجابي مع آخرين، وهي تختلف عن الشعور المؤقت أو العابر باللذة أو النشوة التي يعقبها في بعض الأحيان أحاسيس بالكآبة والتعاسة (الحسيني، 2000). وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السعادة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

القيمة الذاتية: هي معتقدات الأفراد عن قدراتهم الذاتية، والتي يشعرون بها من خلال المواقف الحياتية التفاعلية مع الآخرين، وتبنى وفق خطوات منظمة تبدأ بالوعي بالقدرات، ثم وصف الأداء، ويلمها تحديد الجهد القادر على بذله، وهي مرادفة لمفهوم قيمة القدرات، وتفسر دوافع السلوك نحو الإنجاز وتجنب الفشل (Covington, 1992). وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس القيمة الذاتية المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالمحددات الآتية: المحدد الموضوعي: يتحدد البحث الحالي بمتغيرات موضوعية وبأفراد العينة التي تم الحصول عليها، وكذلك يتحدد بالمقاييس المستخدمة فيه. والمحدد البشري: طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. والمحدد المكاني: تطبق الدراسة على طلبة كلية التربية

السمات الدالة على القيمة الذاتية:

هناك العديد من السمات الدالة على مستوى القيمة الذاتية لدى الأفراد، منها (Everett & Ken, 2011):

1. السمات المميزة لفئة ذوي القيمة الذاتية المرتفعة وتتضمن: تقييم الأداء الذاتي وأداء الآخرين بشكل أكثر إيجابية، العمل الجاد والقدرة على الإنجاز ضمن معايير أعلى، القدرة على التأثير في الآخرين، أكثر سعادة وتكبير نفسي ومعرفي، أكثر صحة وأقل عرضة للأمراض، اعتقادات وتصورات أفضل عن الآخرين، أقل عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكيات الانحرافية مثل الإدمان، أكثر انفتاحاً وقابلية للتغير والمرونة وتحمل المسؤولية.
2. السمات المميزة لفئة ذوي القيمة الذاتية المنخفضة وتتضمن: تدني مستوى الإنجاز الأكاديمي، متحيزاً عنصرياً وسلوكياً وإدراكياً، أكثر انتقاداً وتهكماً وسخرية من الآخرين، مشاكل عاطفية واضطرابات نفسية من توتر وقلق وإحباط، مشكلات الاضطرابات الصحية مثل الأكل والنوم والأمراض الجسدية.

العوامل المؤثرة على القيمة الذاتية:

هناك العديد من العوامل المؤثرة على تنمية القيمة الذاتية، ومنها (Micheal, et al., 2011):

1. الأسرة: إن القيمة الذاتية للطفل تبنى في السنين الأولى من الحياة، فلذلك إن إقلال القيمة الذاتية عادة ما ينشأ في البيت. إن الأهل المتذبذبين في طريقة تعاملهم وإظهار مشاعرهم تجاه الطفل، فأحياناً يكونون لطيفين وأحياناً قساة أو متوترين. إن الأطفال يتضررون بهذه التغيرات في التربية بنسبة بسيطة، لكن مشاعر إقلال القيمة الحقيقية ممكن أن تنشأ عندما ينتقد الوالدان ويرفضان ويهينان كثيراً، أيضاً عندما يضعان مقاييس عالية للتصرف غير واقعية في البيت، والتفرقة والمقارنة بين الأخوة، والتفضيل في البيت من ناحية الجمال والمظهر والذكاء والإنجاز.
2. ظروف صعبة تمر بها العائلة ككل، ظروف مادية، اجتماعية، خلافات زوجية.
3. سوء معاملة الآخرين بالذات المدرسين، كالإهانة، والعقاب، والتفرقة.

العزیز، والبالغ عددهم (891). تكونت عينة الدراسة من (270) طالباً وطالبة، منهم (160) طالباً، و (110) طالبة، من جميع المستويات الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، في كلية التربية وكلية العلوم والدراسات الإنسانية في جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز، تم اختيارهم من خلال العينة العشوائية البسيطة، حيث تم تطبيق مقياس الدراسة المتمثلة في مقياس جودة الحياة النفسية، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس القيمة الذاتية. والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الدراسة.

وطالبة كلية العلوم والدراسات الإنسانية والمحدد الزماني: تم تطبيق الدراسة في العام الجامعي (2017-2018).

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعد أكثر المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب المستويات (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) وطالباتها بجامعة الأمير سلطان بن عبد

الجدول (01):

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	التكرار	الذكور	الإناث	النسبة المئوية
الكلية	العلوم	130	75	55	48.1
	التربية	140	85	55	51.8
	الكلية	270	160	110	100
	أولى	30	15	15	23.0
السنة	ثانية	30	15	15	23.0
	ثالثة	30	20	10	23.0
	رابعة	35	25	15	26.9
	الكلية	130	75	55	100
السنة	أولى	35	20	10	25.0
	ثانية	35	20	15	25.0
	ثالثة	35	25	15	25.0
	رابعة	35	20	15	25.0
الكلية	140	85	55	100	

و دراسة آدم (2014)، وفي ضوء ذلك تم اشتقاق الفقرات؛ اشتمل المقياس بصورته الأولية من 54 عبارة، وتقع الإجابات على العبارات في ستة مستويات، هي: (أوافق بشدة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بدرجة قليلة- أرفض بدرجة قليلة- أرفض بدرجة متوسطة- أرفض بشدة). وتتراوح الدرجات لكل عبارة ما بين ستة

أدوات الدراسة:

• الأداة الأولى: مقياس جودة الحياة النفسية:

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة، والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع، منها دراسة العمرات والرفوع (2014)،

احتساب معامل ارتباط العبارات بالأبعاد، وكذلك معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية؛ وذلك للتحقق من صدق المقياس وثباته. وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). أما في الدراسة الحالية فقد تم احتساب صدق المقياس باحتساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك باحتساب صدق البند مع البنود الأخرى، حيث بلغ (0.74)، وقد كانت جميع بنود المقياس دالة عند (0.01). كما تم احتساب معامل الثبات في الدراسة الحالية عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وقد بلغ الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" (0.90).

● الأداة الثالثة: مقياس القيمة الذاتية:

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة، والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع، منها دراسة الربابعة (2014)، ودراسة كيلي (Kelly, 2007)، وفي ضوء ذلك تم اشتقاق الفقرات؛ إذ اشتمل المقياس بصورته الأولية من (49) عبارة، وتقع الإجابات على العبارات في ستة مستويات، هي: (أوافق بشدة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بدرجة قليلة- أرفض بدرجة قليلة- أرفض بدرجة متوسطة- أرفض بشدة). وتتراوح الدرجات لكل عبارة ما بين ستة درجات إلى درجة واحدة؛ بحيث تعطى الإجابة (أوافق بشدة) ستة درجات، بينما تعطى الإجابة (أرفض بشدة) درجة واحدة. وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من القيمة الذاتية. تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضة على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي، وبعد أخذ آرائهم تم حذف (6) عبارات، وتعديل (3) عبارات، وبذلك تكون المقياس في صورته النهائية من (43) عبارة. كما تم التحقق من صدق بناء المقياس عن طريق احتساب معامل الارتباط بين الدرجة على العبارة والدرجة الكلية للمقياس، وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع معامل الارتباط لجميع العبارات التي كانت جميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يؤكد صدق المقياس والاطمئنان على استخدامه في القياس. كما تم احتساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وتم تطبيق الاختبار على نفس عينة الصدق لمرتين وبفاصل زمني (20) يوماً، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (0.81) مما يطمئن على ثبات المقياس. كما تم احتساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا إذ بلغت معاملات الارتباط للمقياس ككل (0.85)، وبذلك تكون أداة الدراسة صادقة، وثابتة، وقابلة للتطبيق لأهداف الدراسة الحالية.

درجات إلى درجة واحدة؛ بحيث تعطى الإجابة (أوافق بشدة) ستة درجات، بينما تعطى الإجابة (أرفض بشدة) درجة واحدة. وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من جودة الحياة النفسية.

عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس، والصحة النفسية؛ لإبداء آرائهم حول عبارات المقياس، وإمكانية تعديل الصياغة أو حذفها، أو إضافة عبارات جديدة للمقياس، وبناءً على آرائهم تم حذف (3) عبارات، وتعديل (4) عبارات، بينما العبارات التي حصلت على اتفاق (80%) فأكثر من آراء المحكمين تم اعتمادها، فأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (51) عبارة. كما تم التأكد من صدق المقياس باحتساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجات العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس (0.8)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ مما يؤكد صدق المقياس والاطمئنان على استخدامه في القياس. ولاستخراج ثبات المقياس أجرى الباحث احتساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وتم تطبيق الاختبار على عينة الصدق نفسها لمرتين وبفاصل زمني (20) يوماً، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (0.81) مما يطمئن على ثبات المقياس. كما تم احتساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا إذ بلغت معاملات الارتباط للمقياس ككل (0.85)، وبذلك تكون أداة الدراسة صادقة، وثابتة، وقابلة للتطبيق لأهداف الدراسة الحالية.

● الأداة الثانية: مقياس السعادة النفسية:

مقياس السعادة النفسية أعده (Rosemary, 2006) لقياس السعادة النفسية. وقد قامت بترجمته وتقنينه وفق البيئة العربية، الجمال (2013). ويتكون المقياس من (42) عبارة لقياس السعادة النفسية. ثم ظهرت صور عديدة من هذا المقياس؛ منها الصورة الحالية، وهو من نوع التقرير الذاتي يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) وتعطي الدرجات (1، 2، 3، 4، 5، 6) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية. تم احتساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال

عرض النتائج ومناقشتها:

➤ السؤال الأول: ما مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى طلبة جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز؟.

لمعرفة مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى طلبة جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز جرى إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية) وجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (02):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية)

المرتبة	التقدير	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المقياس
1	مرتفع	0.2197	4.762	270	جودة الحياة النفسية
2	مرتفع	0.388	4.63	270	السعادة النفسية
3	مرتفع	0.3585	4.215	270	القيمة الذاتية

النفسية، القيمة الذاتية) لدى عينة من الشباب الجامعي؟

لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية) لدى عينة من الذكور والإناث جرى إيجاد معامل ارتباط بيرسون وجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (03):

معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية)

المقياس	جودة الحياة النفسية	السعادة النفسية	القيمة الذاتية
جودة الحياة النفسية	1	0.460**	0.198**
السعادة النفسية	0.460**	1	0.7
القيمة الذاتية	0.198**	0.7	1

يبين الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية إيجابية داله إحصائياً بين مقياس جودة الحياة النفسية، وكل من مقياس السعادة النفسية ومقياس القيمة الذاتية، في حين يتبين من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مقياس القيمة الذاتية، ومقياس السعادة النفسية. وتعزى هذه النتيجة إلى ترابط المفاهيم، جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية؛ إذ إن توافر جودة الحياة النفسية يبعث

يبين الجدول (2) من خلال قيم المتوسطات الحسابية أن مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى طلبة جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز جاء مرتفعاً حيث جاء مقياس جودة الحياة النفسية في المرتبة الأولى يليه مقياس السعادة النفسية، ومن ثم مقياس القيمة الذاتية. وتعزى هذه النتيجة إلى كيفية إدراك الطالب لجودة الحياة النفسية حيث إن التعليم والتدريب والتجارب التي يمر بها الطالب تدفع به لأن يدرك قواعد جودة الحياة النفسية وأساسياتها، التي يمكن أن يصل إليها من خلال هذه التجارب والتدريبات التي يتلقاها داخل الجامعة. كما أن التنشئة الأسرية والرعاية والاهتمام تلعب دوراً مهماً في تعزيز جودة الحياة النفسية، مما ينعكس ذلك على تكوين القيمة الذاتية وتعزيزها لديهم مما يؤدي في النهاية إلى الشعور بالسعادة النفسية، وشعوره بالانتماء، ومحبه لذاته. وتتفق هذه النتائج مع دراسة العادلي (2006) التي أظهرت مستوى عالياً من الإحساس بجودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة ككل، سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة نعيمة (2012) التي أظهرت وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين، والتأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة معاً في جودة الحياة.

➤ السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة

للإجابة على السؤال الثالث والمتعلق بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم على مقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية) لدى عينة من الذكور والإناث جرى إيجاد اختبار (ت) للعينات المستقلة T-Test For Independent Samples والجدول (4) يوضح ذلك.

الشعور بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية، والأسرة هي العامل الهام لبناء جودة حياة نفسية إيجابية لأبنائهم، وبالتالي تبني عند أبنائهم اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم والآخرين ونحو مستقبلهم.

➤ السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم على مقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية)؟

الجدول (04):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و اختبار (ت) للعينات المستقلة بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم على مقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية)

المقياس	الكلية	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة النفسية	تربية	143	4.689	0.160	268	-6.220	0.00
	علوم	127	4.845	0.248			
السعادة النفسية	تربية	143	4.590	0.362	268	-2.116	0.035
	علوم	127	4.680	0.410			
القيمة الذاتية	تربية	143	4.590	0.362	268	-2.530	0.012
	علوم	127	4.680	0.410			

تنعكس إيجاباً على جودة حياة المتعلمين النفسية والأكاديمية. وهذا فإن جودة التعليم تهدف إلى تحقيق مستوى عالٍ من السعادة النفسية والقيمة الذاتية للمتعلمين.

➤ السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية) لدى عينة من الشباب الجامعي؟

للإجابة على السؤال الرابع والمتعلق بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية) لدى عينة من الذكور والإناث جرى إيجاد اختبار (ت) للعينات المستقلة T-Test For Independent Samples والجدول (5) يوضح ذلك.

يبين الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم على مقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية) لصالح طلبة كلية العلوم. وتعزى هذه النتيجة إلى طلبة كليات العلوم الذين يتميزون بسمات سلوكية معرفية تميزهم عن أقرانهم من طلبة الكليات الأخرى، منها: التحلي بقدر عالٍ من الثقة بالنفس، وتحمل القلق والضغط، وضبط النفس، والدافعية الشديدة إلى العمل الأكاديمي، والنظر بشكل إيجابي للذات، والتمتع بأعلى قدر من التركيز والانتباه. كما تلعب التنشئة الأسرية والظروف المحيطة دوراً هاماً في رفع مستوى جودة الحياة النفسية والشعور بالسعادة والقيمة الذاتية لدى الطلاب ومنها: إخضاع كليات العلوم لنظام الجودة العالمي، مما أدى إلى رفع جودة التعليم التي تمثل مدخلاً مهماً وفعالاً لجودة الحياة النفسية. فكلما كان هناك اهتمام بجودة التعليم، من المتوقع أن

الجدول (05):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و اختبار (ت) للعينات المستقلة بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقاييس الدراسة (جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، القيمة الذاتية)

المقياس	الجنس	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة النفسية	ذكور	160	4.76176	0.235	268	-.031-	0.975
	إناث	110	4.7626	0.196			
السعادة النفسية	ذكور	160	4.86	0.255	268	16.404	0.000
	إناث	110	4.3	0.302			
القيمة الذاتية	ذكور	160	4.03906	0.316	268	12.098-	0.000
	إناث	110	4.47198	0.243			

البحث ولا توجد فروق تبعاً للجنس في جودة الحياة. كذلك لا توجد فروق تبعاً للتخصص الدراسي في جودة الحياة. كذلك تشير النتائج إلى وجود فروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث ولصالح الذكور وتعزى هذه النتيجة إلى أن الذكور يستطيعون القيام بأدوار مختلفة ومتعددة في مجتمعهم مما يؤدي إلى اعتدال المزاج والنظرة المتفائلة للحياة وللمستقبل وينعكس ذلك على شعورهم بالسعادة النفسية والمسؤولية اتجاه أنفسهم واتجاه الآخرين. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Shek, 1993) والتي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية.

التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بما يأتي :

1. بناء برامج تدريبية لطلبة الجامعة لتوعيتهم بأهمية السعادة النفسية، والقيمة الذاتية، وتوضيح دورها الإيجابي في تنمية جودة الحياة النفسية بكل مجالاتها.
2. تحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلبة من خلال تقديم البرامج التدريبية والتثقيفية.

يبين الجدول (5) عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة النفسية في حين يتبين وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية ولصالح الذكور ويتبين كذلك من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس القيمة الذاتية ولصالح الإناث. حيث تشير النتائج عن عدم وجود فروق على مقياس جودة الحياة النفسية ويعزى ذلك إلى طبيعة الظروف المحيطة بالطلبة في البيئة الجامعية المناسبة والتي تساهم في تعليم الطلبة حل المشكلات التي تواجههم يومياً والمتعلقة بالنواحي الأكاديمية والاجتماعية والنفسية. يوجد فروق في القيمة الذاتية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث وتعزى هذه النتيجة إلى توفر بيئة جامعية آمنة وداعمة للطلقات مما يعزز من قيمتهن الذاتية كما ينعكس ذلك على شخصيتهن ونظرتهم لذاتهن وللحياة. كما تعود إلى أن الأسرة غالباً ما توفر المكانة الاجتماعية واحترام الذات، والحماية والشعور بالقيمة والدفء العائلي والإحساس بالأمن لدى الإناث ابنتهم والقيام بزيارة الجامعة والسؤال عن ابنتهم يؤدي ذلك إلى تعزيز القيمة الذاتية لديهن. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة العمرات والرفوع (2014) والتي أظهرت إلى أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية جاء بتقدير متوسط، أما درجة تقديرهن لذواتهن فقد جاء بدرجة عالية. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة آدم (2014) والتي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

11. علي، السيد (2011). التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. الكويت، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس.
12. العمرات، محمد والرفوع، محمد (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 3(12) 283-266.
13. كفاقي، علاء الدين والنيال، مايسة (2008). سيكولوجية السعادة. مصر: دار المعرفة الجامعية.
14. ماضي، عبد الباري (2016). مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة ذي قار. مجلة جامعة ذي قار، 11(1) 107-95.
15. مجدي، الدسوقي (2009). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من الراشدين كبار السن. المجلة النفسية للدراسات النفسية، 30(8) 180-157.
16. المشاقبة، محمد (2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، 10(1) 49-33.
17. نعيمة، رغداء (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، 28(1) 181-145.
1. أدم، بسماء والجاجان، ياسر (2014). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 36(5)، 361-345.
2. الجمال، سمية (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، 39(2) 65-1.
3. الحسيني، عبد العزيز (2000). ضغوط الحياة. الرياض: دار أشبيليا.
4. خميس، إيمان (2010). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. المؤتمر العلمي الثالث: تربية المعلم وتأهيله، جامعة جرش الخاصة.
5. الدليهي، ناهدة، وايمان، حسن (2012) تقدير الذات وعلاقتها بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 20(4) 1142-1126.
6. الربابعة، حمزة (2014). أثر برنامج تدريبي مستند لنظرية فيجوجو تسكي وفقاً لمنطقة النمو الحدي في تنمية قيمة الذات والمهارات القيادية لدى طلبة الصف الخامس الأساسي في الأردن. (رسالة دكتوراه غير منشوره)، الجامعة الأردنية. عمان ، الأردن.
7. سليمان، سناء (2010). السعادة والرضا أمنية عالية وصناعة راقية. مصر: عالم الكتب للنشر.
8. الشاوي، سعاد والسلمي، عيبر (2017). جودة الحياة وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد. المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، 4(3) 1770-1761.
9. العادلي، كاظم (2006). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص34-47). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عُمان، 17-19 ديسمبر.
10. عبد الوهاب، أماني (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، 22(2) 307-253.

المراجع الأجنبية:

- 1- Benedict, C. (2002). *Searching for a happiness strategy: The people who enjoy life tend to make the most of the moment and their strengths*. Los Angeles Times, retrieved from <http://articles.latimes.com/2002/dec/09/health/heseligman9>.
- 2- Betton, A. (2004). *Psychological Well-being and spirituality among African American and European American College students A dissertation presented in peritoneal fulfillment of the requirements for the degree doctoral of philosophy in the graduate school of the Ohio state university*.
- 3- Bovasso, D. (2011). *Self- Worth and its Impact on learning From the Classroom to the Product page: Syracuse University*.
- 4- Covington, M. (1992). *Making the Grade: A Self-worth Perspective on Motivation and School Reform*. New York: Cambridge University Press.
- 5- Cummins, R. (1996). *The Comprehensive Quality of Life Scale: Instrument Development And Psychometric Evaluation On College Staff And*

- 18- Shek, D. (1993). *The Chinese Purpose in life test and psychological well-being in Chinese College students. International Forum for Logo therapy, 6(11),:35-42.*
- 19- Shih, J. & Lu, L. (1997). "Sources of happiness: A qualitative approach". *Journal of Social Psychology, 137(2), 181-187.*
- 20- Vennhoven, R. (2001). *Quality of Life and Happiness not quit the same. Centro Scientifico Editor, Torino: Italia.*
- 21- Zimmerman, M. (2007). *Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy! Theory of Life. Retrieved from Http://www.suite101.com/content/let—s-just-enjoy-a11111.*
- Student; *Educational And Psychological Measurement, vol. 54 (2),.372-383.*
- 6- Diener, E. & Diener, M. (1995). *Cross cultural correlates of life satisfaction and self esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 68,653-663.S*
- 7- Everett, T. & Ken, k. (2011). *Self –worth INVENTORY. Published by Consoling Resource Group. Canada.*
- 8- Giannias, D. (1998). *A Quality of Life based Ranking of Canadian cities; urban studies; vol. 35(2) pp2141-2152.*
- 9- Jonker, C., & Gerritsen.D., & Bosboom P., & Van der Steen J.T. (2004). *A Model for Quality of Life Measures in Patients with Dementia: Lawton's Next Step. Dementia and Geriatric Cognitive Disorders;18:159-164*
- 10- Kelly, M. (2007). *Self Worth Theory Goes to Elementary School: An Integrative Approach to Reading Motivation. University of Callforind. proudest in formation and learning company.*
- 11- Laurentiu, P. & silvia, R., & Delia, V. & Florin, A. & Lrina, M. (2012). *Adoption and validation of the Contingencies of Self-worth Scales on A Romanian Student Sample: Cognition, Brain, Behavior An Interdisciplinary journal, 16 (1) 121-138.*
- 12- Lehman, A. (1998). *A Quality of Life interview for the chronically mentally ill, evaluation and program planning, (11)..51-62.*
- 13- Litwin, M. (1999). *Measuring Quality of Life after prostate cancer treatment. Cancer Journal,. 5 (4)..211-214.*
- 14- Micheal, A. & Derek, L. & Devan, R. (2011). *Contingencies of Self- worth and Social Networking- its Behavior psychology, and social Networking. Journal of personality and social psychology, 14 (1) 41-50.*
- 15- Ryff , C & Singer , B. (2008). *Know Thyself and Become What You Are : A Eudaimonic Approach To Psychological Well – Being , Journal of Happiness Studies , 9 , 13-39 .*
- 16- Ryff, C, & Love, G. & Urry. H. & Muller, D. & Rosen _Kranz. M. & Friedman. E. & Davidson. R, & Singer, B. (2006). *Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. Psychotherapy Psychosomatics, 75, 85–95.*
- 17- Seligman, M. (2005). *Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy. In "Handbook of Positive Psychology' by Snyder, C.R & Lopez, Shane J.(eds.) Oxford University Press. New York.*