

جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي

دراسة ميدانية

*Psychological Quality of Life among first year secondary school pupils
An Field study*محمد عباس^{1*}، الحاج أحمد هني²¹ مخبر تحليل المعطيات الكمية والكيفية للسلوكات النفسية والاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

mohammed.abbas@etu.univ-mosta.dz، (الجزائر)

² جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم (الجزائر)، elhadjahmed.henni@univ-mosta.dz

تاريخ الاستلام: 2025/07/19 تاريخ القبول: 2026/02/20 تاريخ النشر: 2026/04/12

ملخص:

صممت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانويات دائرة عشعاشة، ولاية مستغانم (الجزائر)، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين التلاميذ في جودة الحياة النفسية تعزى إلى متغيري (الجنس، التخصص)، وتم اعتماد المنهج الوصفي المناسب لأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (306) تلميذ وتلميذة من تلاميذ ثانويات عشعاشة الست، وتم استخدام مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد Springer & Hauser (2006) وتعريب د. محمد أبو هاشم (2010)، وباستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة 22، أسفرت نتائج البحث إلى مستوى متوسط لجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، كما أسفرت عن عدم وجود اختلافات دالة إحصائية في جودة الحياة النفسية تبعاً للجنس والتخصص في حدود هذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة النفسية، تلاميذ، السنة الأولى ثانوي.

Abstract:

The study was designed to know the level of psychological quality of life among a sample of first-year secondary school pupils in the secondary schools of Achaacha district, Mostaganem province (Algeria), and to know whether there are differences between pupils in psychological quality of life attributable to the variables (gender, specialization), the descriptive approach appropriate to the objectives of the study was adopted, the study sample consisted of (306) male and female pupils from the six secondary schools of Achaacha. the psychological quality of life scale prepared by Springer & Hauser (2006) and translated by Dr. Mohammed Abu Hashim (2010) was used, and by using the Statistical Package for Social Sciences program, version 22, the research results showed a high level of psychological quality of life among first-year secondary school pupils, It also showed that there were no statistically significant differences in psychological quality of life according to gender and specialization within the scope of this study.

Keywords: psychological quality of life, the pupils, first year of secondary school.

1. مقدمة:

تعد مرحلة التعليم الثانوي من المراحل الهامة في حياة التلميذ، و ما ينعكس على مدخلاتها ومخرجاتها على إثر التغيرات الناجمة عن التقدم العلمي والتكنولوجي وتقنيات المعلومات ينعكس على كيانهِ وشخصيته.

ومع ظهور هذه التغيرات أصبح من الحاجة إلى دراستها دراسة نفسية، إلا أن دراسات علم النفس ركزت لفترة من الزمن على الجوانب السلبية في شخصية الإنسان متجاهلة للجوانب الايجابية فيه، مما جعل تلك الجوانب مسعى إنسانيا لا غنى عنه، مُشكلة وصف للملامح ومميزات ومفاهيم علم النفس الايجابي كاللذة البدنية وعملية الاشباع النفسي أو ما يطلق عليه بالسعادة أو جودة الحياة النفسية الذي يسعى الانسان من خلاله إلى التوجه الايجابي نحو الذات لتحقيق الشعور بالرضا والتفاؤل والاستمتاع بالحياة، إذ يعد أحد موضوعات هذا العلم الذي تأسس 1998 أثناء فترة ترأس مارتين سيلجمان (Martin Seligman) للرابطة الأمريكية لعلم النفس.

فدراسة مغزى جودة الحياة النفسية هو دراسة لحالة مشاعر إيجابية تعكس مدى شعور الفرد بالسعادة حصيلة لما يتعرض له من موارد السعادة الشخصية المتمثلة في وجود (الصحة، أهداف محددة، مستوى التدين، الثقة في النفس، التدريس والنجاح الدراسي، أوقات الراحة)، وذلك وفق تصوراتهِ وادراكاته الخاصة لهذه الموارد الجندي⁽¹⁾.

وفي هذا يرى قاسم وعبد الله ⁽²⁾ أن هناك حاجة ملحة للبحث في مكامن القوة في شخصية الانسان التي ترتقي بجودة حياته وتساعد على مواجهة التحديات التي تواجهه وتمكنه من تطوير شخصيته والتخلص من مواضع الضعف التي تشوبها. ويشير مرسى⁽³⁾ على أن جودة الحياة النفسية مؤشر للصحة النفسية لدى الفرد ووازعا قويا للتأثير في البيئة الذي يعيش فيها ، وأن فقدان الشعور بجودة الحياة النفسية يعتبر نقطة بداية للكثير من المضلات التي يتعرض لها الإنسان. وما يسعده يقوي من نمو حالته النفسية وما يشقيه يقلل من نفسيته ويبعدها عن مسار السوي.

وفي دراساتنا هذه سنتطرق إلى معرفة مستوى هذا المفهوم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2. إشكالية الدراسة:

تُشكل تغيرات التلميذ في المرحلة الثانوية تغييرا جديدا، محدّدة نمط حياته المستقبلية، ففي هذه المرحلة يحتاج إلى جانب نفسي متوازن يساعده على اجتياز ما يتعرض له بشكل سليم، فالتلميذ كإنسان يسعى في حياته إلى تحقيق ما هو أفضل وأسمى، وهذا جانب شعوري ايجابي بالرضا عن حياته النفسية

أو ما يعرف بجودة الحياة النفسية (Psychological Quality Of Life)، السعادة النفسية (Psychological Well-Being)، الأمن النفسي (Psychological Security)، الرضا عن الحياة (Life Satisfaction)، وهذا لتعدد مفاهيمه حسب الثقافات والبيئات، وهذا الجانب الايجابي يعتبر من المواضيع التي نالت اهتمام العديد من القائمين بدراسة مواضيع علم النفس الايجابي لما له من درجة ومكانة عالية في تاريخ الفكر البشري المعاصر.

لَمَّج كفا في إلى أن أحد سمات التي تميز السلوك السوي هي شعور الفرد بالأمن، حيث أن الفرد السوي له شعور خاص بالأمن والطمأنينة عامة، وهذا لا يدل أن الشخص السوي لا ينتابه الشعور بالصراع و الخوف والقلق، بل إنه ينفلق ويقلق عندما يعطى له ما يثير القلق والخوف والتهديد لأمنه، ويخبر الصراع إذا واجه بعض مواقف الاختيار الحاسمة، أو بعض المواقف التي تتعارض فيها المشاعر، ولكنه في كل الحالات السابقة يسلك سلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة، أو يعمل على إزالة مصادر التهديد، ويحسم الأمر بإتخاذ القرار المناسب في حدود إمكاناته (4).

وقد لفت انتباه الباحث من خلال زيارته لبعض المؤسسات التربوية، وتفحصه لبعض الدراسات التي تناول جودة الحياة النفسية لم ترق إلى المستوى الذي يمكن أن يعبر عن المستوى الحقيقي للحالة النفسية التي يعيشها، وهذا ما يبرر حاجتنا لأجراء دراسة عن جودة الحياة النفسية لدى عينة من المرحلة الثانوية بدائرة عشعاشة ولاية مستغانم ومن خلال ما سبق تتحدد إشكالية الدراسة الحالية في الاجابة عن الأسئلة الآتية :

1- ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ عينة الدراسة ؟

2- هل هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في جودة الحياة النفسية تنسب لمتغيري الجنس و التخصص الدراسي لدى تلاميذ عينة الدراسة؟

3. فرضيات البحث :

- نتوقع مستوى مرتفع في جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ عينة الدراسة.

- توجد اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في جودة الحياة النفسية تنسب لمتغيري الجنس و التخصص الدراسي لدى تلاميذ عينة الدراسة.

4. أهمية الدراسة :

تتركز أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية :

- تناولها لإحدى المتغيرات الإيجابية والمتمثلة في جودة الحياة النفسية لدى فئة من فئات تلاميذ المرحلة الثانوية.

- حداثة موضوع جودة الحياة المدرسية، بإعتباره من المواضيع الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي.

- إسهام الدراسة في تعميق الفهم العلمي الصحيح لمفهوم جودة الحياة النفسية، وفتح مجال أمام الباحثين لإجراء دراسات أخرى وربطها بمتغيرات جديدة ومختلفة.

- يمكن الاستفادة منها في تصميم وبناء برامج لمناهج جديدة من شأنها أن تحسن نظرة التلاميذ والطلبة إلى الحياة.

- إضافتها لمعرفة جديدة في مجال جودة الحياة النفسية بما يتناسب مع البيئة الجزائرية واعتبارها كمرجع وبوابة لبحوث أكثر عمقا وتوسعا في مجال علم النفس الإيجابي.

5. أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى :

- معرفة مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي في حدود عينة الدراسة.

- معرفة ما إذا كانت هناك فروق أو اختلافات ذات دلالة احصائية بين تلاميذ عينة الدراسة في جودة الحياة النفسية تناسب لمتغير الجنس.

- معرفة ما إذا كانت هناك اختلافات ذات دلالة احصائية بين تلاميذ عينة الدراسة في جودة الحياة النفسية تناسب لمتغير التخصص.

6. مصطلحات الدراسة:

1.6 - جودة الحياة النفسية: (يرى الباحث لهذا المصطلح، مصطلحات أخرى مشابهة له لها نفس المعنى أو قريبة المعنى منه، كالسعادة، السعادة النفسية، الرفاهية النفسية، الاستمتاع بالحياة، لذا لجأ إليها ليستند ويعزز بها بحثه).

انفعال وجداني إيجابي نسبي يتجسد في إحساس الفرد بالفرح والسرور والبهجة في غياب المشاعر والأحاسيس السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والإستمتاع بالبنية الصحية والعقل السليم فضلا عن الشعور بالرضا العام في مجالات الحياة المختلفة⁽⁵⁾.

هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال للفرد، ورضاه عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف ذات معنى وقيمة بالنسبة له، والاستقلالية الذاتية في تحديد وجهة ومسار حياته الخاصة، وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة ذات طبيعة إيجابية مع الآخرين والاستمرار فيها⁽⁶⁾.

هي جملة المؤشرات السلوكية التي تدل على مدى ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددت من قبل رايف (Ryff) في ستة أبعاد (عوامل) رئيسية هي :

- الاستقلالية (Autonomy): وتعبر عن مدى درجة استقلالية الفرد وقدرته في اتخاذ القرارات وعلى التدبر والتفكير بطرق معينة ومضبوطة، ومراجعة تقييم النفس وفقا لمعايير الفرد الاجتماعية أي مدى إمكانيته على تحديد ذاته ودرجة الثقة في أرائه الخاصة، وعلى مقاومته للضغوط الاجتماعية المحيطة به، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين، أي مدى إمكانية الفرد على تقرير المصير بنفسه واستقلاليته الذاتية، وأيضا مدى إمكانيته على اتخاذ القرار الشخصي بنفسه دون الاستناد إلى الآخرين.

- التمكن البيئي (Environmental Mastery): وهو يشير إلى مدى إمكانية و قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الأحوال والظروف المحيطة به، ومدى استفادته من هذه الأحوال وفق الطريقة الفعالة المستخدمة، وتوفير البيئة الملائمة، والمرونة الشخصية أو بمعنى آخر تغيير وتعديل في البيئة وفق ما يراه الفرد يتناسب وطبيعته من خلال خبراته السابقة والحاضرة، وما يتاح له من فرص الاستفادة في تحقيق أهداف حياته ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة المحيطة ولو كانت على درجة من التشابك والتعقيد، والتحكم فيها، إذ تُعد هذه الميزة من سمات الصحة النفسية السوية التي تتمثل في القدرة على التجديد والابتكار، وبناء شخصيات ذات سياقات مناسبة.

- التطور (النمو) الشخصي (Personal Growth): وهو تعبير عن إمكانية الفرد على التحسين والتطوير لقدراته وزيادة الكفاءة والفعالية في جوانب شخصيته المختلفة، والشعور بالتفاؤل. أي مدى استطاعة الفرد على إدراك الطاقات الكامنة والارتقاء بها من أجل التقدم والتوسع المستمر كي يكون منفتحاً ومتأهباً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى محزونه السابق من الخبرات التي تساهم في مثل هذا النمو والتطور، أين يكون لديه الشعور والإحساس بالواقعية، حيث سيجد الفرد نفسه بعدها قد عرف تطورا مع مرور الزمن. إذ تعتبر الحياة بالنسبة للفرد عملية ديناميكية مستمرة من التغيير والنمو والتعلم.

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive Relations with others): هي إمكانية الفرد على بنية وإقامة روابط صداقة وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس الألفة والود والمحبة، والثقة المتبادلة والمتجسدة في القدرة على التعاطف والتفهم المتين بينهم، والصداقة والدفء، والتأثير المتبادل، والمعاملة بالمثل، وغيرها من العلاقات الانسانية المكونة للصحة النفسية، بحيث تُعد معيار للنضج والتوافق و قدرة على تحقيق ذات الفرد وتشاطر الوقت مع الآخرين.

- الحياة الهادفة (Purpose in Life): هي مدى إمكانية الفرد على تحديد أهداف حياته بصورة موضوعية، وأن يكون له نظرة مستقبلية و هدف يرشد أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع العزيمة والمواظبة على تحقيق أهدافه، بمعنى أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية دائما ما ينقل أفكارا وأهدافا تيسر له المعنى الواضح لحياته، إذ يعتبر نفسه الشخص الذي لديه إيماناً بأن أفعال الماضي والحاضر بالنسبة له كانت ذات مغزى وتوجه نحو المستقبل والتي جعلته مدركا للغرض من الحياة و من خلال تلك الأفعال يحاول إيجاد معنى لحياته(7).

- **تقبل الذات (Self-Acceptance):** وتعبر عن مدى تحقيق الفرد لذاته والاتجاهات الإيجابية نحوها، ودرجة تقبله لمظاهر الذات الحياتية المختلفة وما تحمله من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، أي مدى قدرته على تكوين مواقف إيجابية تجاه النفس و الاقرار بالجوانب المتعددة لها، بمعنى الشعور الإيجابي نحو الحياة الماضية.(8).

وتعرف جودة الحياة النفسية عند الباحث نظرياً بأنها الشعور الشخصي بالرفاه والمتعة الإيجابية وتشمل الشعور بالرضا عن الذات والآخرين والأمل و التفاؤل في الحياة المستقبلية له والقدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين.

ويحددها إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ عند إجابته عن فقرات المقياس جودة الحياة النفسية في الدراسة الحالية.

2.6 - التلاميذ:

أ- لغة : التلميذ، جمع تلامذة وتلاميذ، طالب العلم أو الخادم الذي يتعلم صنعة أو حرفة (تلميذ الخباز) (9).

وجمع كلمة تلميذ، تلاميذ، وهو طالب العلم، الذي يتعلم صنعة أو حرفة (10).

ومن هذا فكل كلمة تلميذ وردت بمعناها اللغوي خادم.

ب - إصطلاحاً : تطلق كلمة تلميذ اصطلاحاً على الفرد الذي يتابع الدراسة في المرحلة الابتدائية، المتوسطة (الاعدادية)، الثانوية.

ويعرف التلميذ عند قبلة وغزال(11) على أنه ذلك الشخص الذي ينتسب لطلاب أهل العلم الذي يتلقى علم، معرفة، أو صنعة ما من المدرس في مؤسسة تعليمية وله نصيب من المسؤولية في عملية الاتصال التربوي ونجاح الفعل التعليمي.

ذلك الشخص الذي تأهب لمرحلة تعليمية ما يتحكم فيها مستواه الزمني والعقلي، والذي تتوفر فيه القدرات والاهتمامات والعادات بغية إكتساب مهارات وعادات لغوية تعلُّمية منه و تعليمية من المدرس ، مع الأخذ لقدرات واستعدادات المتعلّم من حيث الهدف الذي يأمل إلى تحقيقه (12).

ويعرف عند بن سي مسعود (13) على أنه المحور الأساسي لإطار العلاقة المدرسية المكونة أساساً من التلميذ والمدرس لذلك يجب على المدرس أن يكون ملماً بخصائص التلميذ حتى يضمن النجاح لعمله الروتيني.

ب - إجرائياً : يعرفه الباحث إجرائياً كما عرّفه رقيبى(14) بأنه ذلك الشخص الذي تحصل على علم أو مهارة ما من الأستاذ (المدرس) بداية من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية مكتسباً لمهارات وخبرات تعليمية تساعده في مساره الدراسي وحياته المهنية المستقبلية .

3.6 - السنة الأولى ثانوية: هو مستوى دراسي من المستويات الثلاثة لمرحلة التعليم الثانوي.

7. الاجراءات الميدانية للدراسة

1-1. منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي اعتبارا لملائمته وطبيعة موضوع الدراسة، من حيث الأهداف المأمول تحقيقها، من معرفة مستوى جودة الحياة النفسية، و الإختلافات أو الفروق وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) ومتغير التخصص الدراسي (أدبي، علمي) لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي (عينة البحث).

2-2. حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة في الجوانب التالية:

الحدود الموضوعية: تتحدد في الموضوع الذي تناولته الدراسة وهو التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ عينة الدراسة، ومعرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

الحدود المكانية والزمانية: طبقت الدراسة في ثانويات دائرة عشعاشة الخمس بولاية مستغانم، خلال الفصل الدراسي الثالث من السنة الدراسية 2017-2018.

الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة بلغ حجمها (306) تلميذا وتلميذة، من تلاميذ السنة الأولى ثانوي جذع مشترك تخصص (أدبي، علمي)، تم اختيارها بطريقة عشوائية بنسبة (30 %) من حجم المجتمع المقدر بـ (1020) تلميذا وتلميذة والجدول رقم (01) المرفق يبين ذلك.

الجدول (01) عينة الدراسة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي

الجنس	التخصص	العدد	المجموع
ذكور	أدبي	50	166
	علمي	116	
إناث	أدبي	76	140
	علمي	64	
المجموع			306

المصدر: من إعداد الباحثين

يبين الجدول (01) عينة الدراسة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي، حيث بلغ عدد أفراد العينة (306) تلميذا وتلميذة من الثانويات الخمس، بلغ عدد الذكور (166) تلميذا بنسبة (54.25%) موزعين إلى

50) أدبي) و(116علي)، أما عدد الإناث قدر بـ (140) تلميذة بنسبة (45.75%)، (76) تلميذة تخصص أدبي)، و(64) تلميذة تخصص علي).

3.7- أداة الدراسة:

تم لتحقيق أهداف الدراسة تمت الاستعانة بمقياس جودة الحياة النفسية من إعداد Springer, K. W., & Hauser, R. M (15) وتعريب د. محمد أبو هاشم (16)، حيث أول من قام بإعداد هذا الاستبيان (المقياس) هي ذات الأصول الأمريكية كارول ديان رايف (17) Carol Diane Ryff، تكون المقياس في بدايته من (120) عبارة موزعة على ست أبعاد يشمل كل بعد (20) عبارة (فقرة)، عرف هذا المقياس صور عديدة منها صورته الحالية التي تتكون من (54) فقرة موزعة على ستة عوامل أو أبعاد (نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية)، حيث يجب أفراد العينة في هذا المقياس وفق مقياس ليكرت سداسي الخيارات (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة، وتمنح لها الدرجات (1,2,3,4,5,6) في حالة اختيار العبارات الموجبة (+) والعكس في حالة اختيار العبارات السالبة (-) المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) تجميع عبارات مقياس جودة الحياة النفسية

العوامل	العبارات *
الاستقلال الذاتي (A) Autonomy	49,43, 37, 31, 25,19, 13,1,7
التمكن البيئي (E) Environmental Mastery	50, 44,32,38,26,20,14, 8,2
التطور (النمو) الشخصي (G) Personal Growth	51, 45, 39,33,27,21,15, 9,3
العلاقات الإيجابية مع الآخرين (R) Positive Relations with others	52, 46, 28,34,40,22,16, 10,4
الحياة الهادفة (P) Purpose in Life	53, 47, 41,35,29,23,17, 11,5
تقبل الذات (S) Self- Acceptance	54, 48, 42,36,30,24,18, 12,6

*- العبارة السالبة

المصدر: من إعداد الباحثين

يبين الجدول (02) الأبعاد (العوامل) الستة لإستبيان (مقياس) جودة الحياة النفسية (الاستقلال الذاتي، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات، يشمل كل بعد من هذه الأبعاد تسع فقرات كما هي موضحة في الجدول.

8. الدراسات السابقة:

بعض الدراسات التي تطرقت إلى السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى هي:

1.8- دراسة (أبو هاشم، 2010) (18).

سعت الدراسة إلى الكشف ومعرفة طبيعة بنية العلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، حيث تشكلت عينة الدراسة من (405) طالبا وطالبة، طبق عليهم مقياس السعادة النفسية وقائمة العوامل الخمسة الكبرى ومقياس تقدير الذات والمساندة الاجتماعية، وبعد تطبيق أداة الدراسة وتحليل البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة، بينت عدم وجود فروق أو اختلافات ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السعادة النفسية، وعن لوجود لعلاقات ارتباطية بين درجات الطلبة في السعادة النفسية وفي كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية.

2.8- دراسة (معشي ، 2016) (19).

سعت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و السعادة والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان، لعينة مكونة من (136) طالبا وطالبة من كلية التربية وكلية الآداب والعلوم الانسانية، حيث طبق على أفراد العينة قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و مقياس السعادة النفسية ومقياس الأمل، وباستخدام المقاييس الإحصائية من معامل الارتباط واختبار "ت" لدراسة الفروق، وتحليل الانحدار المتعدد، كشفت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسعادة النفسية لدى طلاب عينة الدراسة بجامعة جازان، وكذا وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والأمل، كما أشارت نتائج الدراسة أيضا إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية والأمل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما أسفرت عن عدم وجود فروق على مقياس السعادة النفسية يعزى إلى عامل الجنس (ذكور، إناث) والكلية.

3.8- دراسة (أبو عمشة، 2013) (20).

سعت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الذكاء الإجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة ، حيث قدر حجم عينة الدراسة بـ (603) طالبا وطالبة من طلبة جامعة محافظة غزة ، (290) طالبا وطالبة من جامعة الأزهر، و(313) طالبا وطالبة من الجامعة الاسلامية ، و باستخدام مقياس الذكاء الاجتماعي

والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة على التوالي (76.8%)، (73.8%)، (68.8%)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني ودرجة الكلية للمقياس ودرجة الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة، وأسفرت كذلك عن عدم وجود فروق في الذكاء الوجداني والشعور بالسعادة تناسباً لمتغير النوع من أفراد العينة.

4.8- دراسة (موسى، 2017) (21).

هدفت الدراسة الكشف عن علاقة السعادة النفسية وفعالية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة البعث، ومعرفة مستوى السعادة النفسية وفعالية الذات لديهم، والكشف عن الاختلافات في مقياس السعادة ومقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس، شملت عينة الدراسة (298) طالباً وطالبة من طلاب كلية الزراعة، وباستخدام مقياس السعادة النفسية ومقياس فاعلية الذات، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين السعادة النفسية وفعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة، وعن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

5.8- دراسة (نجف، 2018) (22).

سعت الدراسة إلى التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وطبيعة الفروق في السعادة وفق متغيري الجنس (ذكور وإناث) والتخصص (علمي، إنساني)، وللوصول إلى أهداف الدراسة تم تصميم وبناء مقياس للسعادة النفسية شمل (24) فقرة، وبعد تطبيق المقياس على عينة بلغ حجمها (300) طالب وطالبة، وباستخدام عدد من الوسائل الإحصائية كالاختبار التائي "ت" لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الثنائي، بينت نتائج الدراسة انخفاض في مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث، ولا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وفق نوع الطالب (ذكور، إناث)، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وفق تخصص الطالب.

6.8- دراسة (البعيجي، 2021) (23).

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس أكسفورد للشعور بالسعادة المعد من قبل أرجايل وهيلز، وتم تطبيقه على عينة قوامها (120) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، وبعد جمع البيانات وتحليلها احصائياً، توصلت النتائج إلى متوسط الشعور بالسعادة أعلى من المتوسط الفرضي، ووجود فروق بين (الذكور، والإناث) على مقياس الشعور بالسعادة في اتجاه الذكور، كما لم توجد فروق وفق متغير (التخصص).

7.8- دراسة (محمد العكاشي، 2024) (24).

حاولت الدراسة إلى معرفة مصادر السعادة النفسية لدى عينة طلاب كلية التربية جامعة المرقب، ومعرفة ما إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مصادر السعادة النفسية بحسب متغيري (الجنس- التخصص)، وتم استخدام المنهج الوصفي لتحقيق الأهداف، وشملت عينة البحث (100)

طالب وطالبة من الدارسين في كلية التربية / الخمس، وفيما استخدام مقياس السعادة النفسية الذي أعده أبو تي وآخرون (2006) (25) Abbott et all. وقام نقله وترجمته إلى اللغة العربية (الجمال، 2013) (26)، وتوصلت نتائج البحث إلى أهم مصادر السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة والتي كانت على النحو التالي: (تقبل الذات، الحياة الهادفة، العلاقات الإيجابية، التمكن البيئي، الاستقلالية، التطور الشخصي)، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية في السعادة النفسية، وفق متغير (الجنس) ولصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دالة إحصائية وفق متغير التخصص (الأدبي، العلمي).

8-8- دراسة (الزغبى، 2014) (27).

استهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالسعادة ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وقد تكونت عينة الدراسة من (450) طالبا وطالبة منهم (175) طالبا و(250) طالبة، توصلت النتائج إلى وجود مستويات متوسطة في كل من السعادة ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، كما أسفرت عن وجود علاقة ايجابية بين السعادة ومفهوم الذات، ووجود فروق ذات دالة بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث في السعادة ومفهوم الذات لصالح عينة الذكور.

9-8- دراسة (حمادات، والقضاة، 2016) (28).

هدف البحث إلى التعرف على مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في المملكة الأردنية الهاشمية في ضوء بعض المتغيرات، من وجهة نظر الطلبة، وقد بلغت عينة الدراسة (193) طالبا وطالبة، موزعين على مرحلتين: مرحلة البكالوريوس (195) طالبا وطالبة، ومرحلة الديبلوم (88) طالبة، اخترت بطريقة العشوائية البسيطة، استخدم الباحثان مقياس السعادة مكوّن من (35) فقرة موزعة على 5 مجالات (الديني، العلاقات الاجتماعية، تحقيق الطموحات والأمني، الترفيهي، تحقيق الرغبات الشخصية)، متبعين المنهج الوصفي التحليلي، وقد توصلت الدراسة إلى: -مستوى متوسط للسعادة، ووجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، في المجال الثاني والثالث والرابع، يعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح البكالوريوس، والأول والخامس لصالح الطلبة المبعوثين.

10-8- دراسة (الفزاري، 2017) (29).

قصدت إلى دراسة الكشف عن علاقة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ببعض المتغيرات، وتم تطبيق الاستبيان على عينة بلغ حجمها (490) طالبا وطالبة من مختلف كليات الجامعة، بحيث توصلت الدراسة إلى مستوى متوسط لغالبية الطلبة في السعادة النفسية بنسبة (69.8 %)، كما أن متغير النوع ومكان السكن كان لهما تأثير على مستوى السعادة النفسية، بخلاف العمر والكلية والمنطقة التي يعيش فيها الطلبة لم يكن لها تأثير في السعادة.

11-8- دراسة (الجندي، وعبد تلاحمة، 2017) (30).

أجريت الدراسة بهدف استقصاء درجات الشعور بالعافية النفسية (السعادة النفسية) لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وتقنين مقياس "رايف" للسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية، على عينة

من (200) طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وأسفرت نتائج الدراسة عن مستوى متوسط لدرجات الشعور بالعافية النفسية، كما أسفرت عن وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا للجنس لصالح الاناث.

9. المعالجة الإحصائية للدراسة:

للجابه عن أسئلة الدراسة، تمت المعالجات الاحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss version 22) وهذا على شكل النحو الآتي:

• للإجابة عن سؤال الدراسة الأول: ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ عينة الدراسة؟،

قام الباحث بتصنيف مقياس جودة الحياة النفسية إلى مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع) وهذا بعد حساب المدى (أكبر درجة - أقل درجة) / $3 = (324 - 54) / 90$ درجة فكانت المستويات كالآتي:

(54-144) مستوى منخفض.

(144-234) مستوى متوسط.

(234-324) مستوى مرتفع.

و لمعرفة مستويات كل بعد من أبعاد جودة الحياة النفسية أتبع الباحث نفس الخطوات السابقة فكانت كما يلي:

(أكبر درجة - أقل درجة) / $3 = (9 - 54) / 15$ درجة فكانت المستويات

(09 - 24) مستوى منخفض.

(24 - 39) مستوى متوسط.

(39-54) مستوى مرتفع.

وللتحقق من فرضية السؤال الناصه على (نتوقع مستوى مرتفع في جودة الحياة النفسية لدى تلاميذ عينة الدراسة)، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابة أفراد عينة البحث على

المقياس وأبعاده مع الأخذ في الاعتبار المتوسط النظري لمجتمع الدراسة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (03) المتوسط الحسابي والنظري والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة النفسية

أبعاد ومقياس جودة الحياة النفسية	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المستوى
الاستقلال الذاتي (A) Autonomy	31.7876	31.5	2.73603	متوسط
التمكن البيئي (E) Environmental mastery	28.9902	31.5	2.73350	متوسط
التطور (النمو) الشخصي (G) Personal growth	25.1242	31.5	3.24986	متوسط
العلاقات الايجابية مع الآخرين (R) Positive relations with others	27.7810	31.5	3.12595	متوسط
الحياة الهادفة (P) Purpose in life	27.9869	31.5	3.02879	متوسط
تقبل الذات (S) Self- acceptance	32.0719	31.5	2.66269	متوسط
جودة الحياة النفسية Psychological quality of life	173.7418	189	14.40180	متوسط

المصدر: من إعداد الباحثين بعد تفريغ نتائج الدراسة

يلاحظ من خلال الجدول رقم(03) أن المتوسط الحسابي لجودة الحياة النفسية قدر بـ (173.7418) وبانحراف معياري قدره (14.40180)، وهو مستوى متوسط مقارنة بالوسط الفرضي المقدّر بـ (189).

وبمعنى آخر أن المتوسط الحسابي لهذا المتغير يقع ضمن مجال المستوى المتوسط (144- 234) لجودة الحياة النفسية، و للتبيان أكثر لجأ الباحث إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية لمعرفة أي من هذه الأبعاد حصل على أعلى متوسط حسابي ومقارنته مع متوسطه الفرضي كما هو مبين في الجدول أعلاه، لا حظ الباحث أن أكبر متوسط لأبعاد جودة الحياة النفسية، هو متوسط بعد تقبل الذات بمتوسط قدره (32.0719) بنسبة (18.45%) من النسبة العامة لمقياس جودة الحياة النفسية، يليه بعد الاستقلال الذاتي بمتوسط قدره (31.7876) بنسبة (18.29%)، وأقل متوسط من هذه المتوسطات هو بعد التطور الشخصي بمتوسط بلغ (25.1242) وبنسبة (14.46%)، كما لاحظ الباحث أن مستوى جودة الحياة النفسية لتلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط في جميع أبعادها، أي أن المتوسط الحسابي لكل بعد من هذه الأبعاد تراوح ما بين (25.1242 و 32.0719)، أي أن جميع متوسطات هذه الأبعاد تقع ضمن المجال (24- 39)، وهذا ما يشير إلى عدم تحقق فرضية الدراسة التي تنص على توقع مستوى مرتفع في جودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة، ومقارنة بالدراسات السابقة، فإن نتائج هذه الدراسة جاءت متفقة مع نتائج بعض الدراسات منها دراسة الزعبي (31)، دراسة حمادات والقضاة (32)، دراسة الفزاري (33)، دراسة الجندي وعبد تلاحمة (2017) (34)، التي توصلت إلى مستويات متوسطة في مستوى الشعور بالسعادة، وهذا بمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي، يعني هذا أن أفراد العينة يتمتعون بجودة حياة نفسية على الرغم مما يعيشونه من ظروف وضغوطات في المجالات الحياة المختلفة، ورغم ذلك يشعر التلاميذ بجودة حياة نفسية متوسطة نتيجة تعرضهم لمصادر السعادة النفسية الذاتية أو الاجتماعية زيادة عن إدراكهم لحقيقة قضاء الله وقدره وهو مسير الأمور إلى ما هو خير، والارادة والنظرة في التغيير إلى الحياة المستقبلية المشرقة، ومع الصبر على الضيق يأتي الفرج، وبالتالي ينجر عن كل هذا شعورهم بالطمأنينة والسعادة النفسية (35).

وتختلف مع دراسة نجف (36)، وعدنان (37)، التي توصلتا إلى مستوى منخفض لجودة الحياة النفسية لدى عينة البحث، ومع دراسة البعيجي (38)، التي توصلت إلى مستوى مرتفع لجودة الحياة النفسية.

ويفسر الباحث في حصول التلاميذ على المستوى المتوسط لمغير جودة الحياة النفسية من خلال ما توصل إليه من نتائج إلى أن مفهوم أو مصطلح جودة الحياة النفسية (السعادة النفسية) طموح نفسي إنساني دائم الاستمرار لا ينتهي بمرحلة معينة من المراحل العمرية للإنسان، أو الوصول إلى تحقيق رغبة من الرغبات، بل غاية يسعى إليها كل إنسان في حياته، فمن طبيعة حاجياته النقص، لذا يسعى دائما إلى تحقيق أكبر جزء منها، فالتلميذ لديه مقاصد وغايات تتخللها تحديات كبيرة ومتنوعة لها تأثير على بنيته النفسية، فالسعادة النفسية أو ما يصطلح عليها بجودة الحياة النفسية شيء مثالي لا يكون له نفس

المستوى عند جميع التلاميذ في جميع الأوقات والحالات، فالتلميذ له موافق مختلفة ومعرض للعديد من الضغوطات، وهذا ما أشرت إليه الزغبي⁽³⁹⁾ في دراستها التي أشارت إلى أن السعادة النفسية شيء مثالي ولا يكون في كل الأوقات بنفس المستوى، بل يتغير حسب المواقف والظروف التي يمر بها الطالب، فقد يتعرض لضغوطات المحاضرات، وضغوط الامتحانات، وضغوط توقعات الأهل من نتائجه، وضغوطات الزملاء والأساتذة، والتفكير في حياته المستقبلية، ورغم كثرة الضغوط والمنغصات التي يواجهها، فبإمكانه مجابهتها والقدرة على التوافق معها، وقد تكون له مساندة اجتماعية من قبل أهله وأسرته أو زملائه، أو قد تكون له عوامل تحد للتكيف معها، مما يبعث فيه الشعور بالسعادة، وهو نفس سياق الحديث مع دراسة العنزي، والجاسر⁽⁴⁰⁾ التي أشارت إلى أنه إذا كان بإمكان الفرد التكيف مع تلك الأحداث والمواقف، فإنه تكون له الاستطاعة أو القدرة على حل المشكلات التي تعترضه، أي تكون لديه القدرة على التفاعل والتكيف مع متطلبات البيئة مما ينجر عنه الشعور بالراحة والطمأنينة، وبالتالي جودة حياته النفسية.

- للإجابة عن السؤال الثاني من الدراسة: هل هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0.05$ في جودة الحياة النفسية تنسب لمتغير الجنس و التخصص الدراسي لدى تلاميذ عينة الدراسة؟
و للتحقق من فرضية هذا السؤال الناصية على " وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0.05$ لجودة الحياة النفسية تنسب لمتغير الجنس و التخصص الدراسي لدى تلاميذ عينة الدراسة"
أ- جودة الحياة النفسية حسب الجنس:

لمعرفة دلالة الاختلافات - الفروق - والتحقق من فرضية البحث استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (4) يبين اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة لجودة الحياة النفسية

تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية (FD)	القيمة التائية (T)	مستوى المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
الذكور	166	173,2470	15,47723	304	-,654	0,514	غير دالة
الإناث	140	174,3286	13,04306				

المصدر: من إعداد الباحثين بعد تفرغ نتائج الدراسة

من خلال الجدول رقم (4) يتبين أن قيمة اختبار "ت" غير دالة إحصائية لأن مستوى المعنوية لها (Sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي نرفض الفرض البديل (H_1) ونقبل الفرض الصفري (H_0) الذي

ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي لا يوجد فرق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة النفسية. بمعنى أن مستوى جودة الحياة النفسية متساوي لكل من الذكور والإناث، أو بمعنى آخر أن متغير الجنس لم يحدث فروقا في جودة الحياة النفسية بين الجنسين.

تتفق نتيجة هذه البحث مع دراسة أبو هاشم (2010) (41)، ودراسة معشي (2016) (42) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير السعادة النفسية يرجع إلى عامل النوع (ذكور، إناث)، ودراسة موسى (2017) (43) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في السعادة النفسية تبعا لمتغير النوع، ودراسة أبو عمشة (2013) (44) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في كل من الذكاء الوجداني والشعور بالسعادة تنسب لمتغير جنس أفراد العينة.

وتختلف مع دراسة الجندي (2009) (45) التي أشارت إلى وجود فروق في بعض مصادر السعادة في اتجاه الذكور، وفي نشاط وقت الفراغ، والصحة النفسية والجسدية والثقة بالنفس، بينما لا توجد فروق في بعض المصادر الأخرى مثل الحب، الأسرة، الأصدقاء، التعليم، التدين، النجاح، ودراسة مؤمن (2004) (46) التي أفرزت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة تعزى لمتغير (الجنس، والتخصص) وذلك لصالح الذكور، وطلاب الكليات العلمية، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية كذلك مع ما يقوله مروزك وكلاز حول عدم وجود اختلاف في الاستعدادات الوراثية للسعادة بين الذكور والإناث بالرغم من أن الإناث تتلقى الانفعالات بصورة أشد من الرجال (47).

وفي هذا يرى الباحث أن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة قد يرجع إلى تقارب التربية والتنشئة الاجتماعية التي لا تميز بين الذكر والأنثى، كما ترجع إلى طبيعة الظروف المحيطة بهم سواء كانت سياسية، اجتماعية، اقتصادية، تاريخية، وكذا وجودهم في مرحلة عمرية تتشابه فيها الخصائص الجسمية، الانفعالية ودراسية الشيء الذي أدى عدم وجود فروق بينهم.

ب- جودة الحياة النفسية حسب التخصص:

لمعرفة دلالة الفروق والتحقق من فرضية البحث استخدم الباحث اختبار الفروق "ت" للمتوسطات لعينتين مستقلتين والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (5) اختبار "ت" للدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة لجودة الحياة النفسية تعزى
لمتغير التخصص (أدبي-علمي)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية (FD)	القيمة التائية (T)	مستوى المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
الذكور	126	173,4841	14,55293	304	-,261	,966	غير دالة
الإناث	180	173,9222	14,33301				

المصدر: من إعداد الباحثين بعد تفريغ نتائج الدراسة

من خلال الجدول رقم (5) يتبين أن قيمة اختبار "ت" غير دالة إحصائياً لأن مستوى المعنوية لها (Sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي نرفض الفرض البديل (H1) ونقبل الفرض الصفري (H0) الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي لا يوجد فرق بين التخصصين (الأدبي، العلمي) في مستوى جودة الحياة النفسية، أي أن مستوى جودة الحياة النفسية متساوي لكل من الأدبيين والعلميين، أو بمعنى آخر أن متغير التخصص لم يحدث فروقاً في جودة الحياة النفسية بين الأدبيين والعلميين.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة محمد العكاشي (2024)⁽⁴⁸⁾ التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية وفق متغير التخصص (أدبي، علمي)، ودراسة أبو عمشة (2013)⁽⁴⁹⁾ التي توصلت إلى هي الأخرى لعدم وجود فروق بحسب متغير التخصص.

وتختلف مع دراسة نجف (2013)⁽⁵⁰⁾، ودراسة داودي (2022)⁽⁵¹⁾ التي أظهرت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وفق متغير التخصص.

ويفسر الباحث نتيجة الدراسة الحالية في عدم اختلاف مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للتخصص، إلى ذلك التشابه في الظروف البيئية للتلاميذ فمع التطور العلمي والتكنولوجي والتغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي عرفتها البلاد في الفترة الأخيرة قد عمل على تلاشي هذه الفروق بين الأدبيين والعلميين، فكل منهما يتعرضون للأحداث اليومية نفسها تقريباً، ويمرون بنفس الخبرات الشيء الذي يجعل عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص.

10. خاتمة :

بعد عرض نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها يقدم الباحث ملخص لأهم ما توصلت إليه الدراسة والمتمثل في: تمتع تلاميذ عينة الدراسة – تلاميذ السنة الأولى ثانوي- بثانويات دائرة عشعاشة الست (06) بمستوى متوسط لجودة الحياة النفسية، وأن هذه الجودة لا تتأثر بالجنس والتخصص مما أسفر عن

عدم وجود إختلافات أو فروق دالة إحصائية في جودة الحياة النفسية وفق متغيرات الدراسة وفي إطار حدودها.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها يمكن تقديم بعض التوصيات والاقتراحات التالية:

التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحث في دراسته يمكن أن يوصي بما يلي:

- المزيد من الدعم و الرعاية والاهتمام من قبل وزارة التربية الوطنية لحاجات وسمات النفسية والشخصية للتلاميذ من أجل مساعدتهم وتشجيعهم على التكيف وتقبل المعلومات والبحث عن المعارف.
- إقامة نشاطات ثقافية وترفيهية داخل المؤسسات التربوية أو حتى خارجها من أجل تنمية وتطوير جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ.
- توفير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية، قد يساهم في الرفع من الطاقة الإيجابية ، والتخلص من المشاعر السلبية لدى التلاميذ.

الاقتراحات :

- استكمالاً لمتطلبات الدراسة الحالية تم وضع عدد من المقترحات والمتمثلة في:
- إجراء بحوث ودراسات أخرى لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة النفسية ومتغيرات أخرى لم تتطرق لها الدراسة الحالية و في بيئات مدرسية جزائرية مختلفة.
- إمكانية استثمار نتائج الدراسة في تصميم وبناء برامج قائمة على استراتيجيات توجيهية وإرشادية زيادة على تنمية الجوانب المختلفة لجودة الحياة النفسية لدى التلاميذ في مراحل وفصول دراسية مختلفة.
- تعزيز شبكة العلاقات الاجتماعية وما تلعبه في سعادة جوانب حياة التلميذ النفسية عبر كل المستويات الدراسية.
- إجراء دراسات مقارنة بين تلاميذ المؤسسات التربوية في مستوى جودة الحياة النفسية وفي مختلف الأطوار التعليمية.

11. الهوامش:

- 1- الجندي، أمسية السيد، مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة الإسكندرية، القاهرة، 19(62)، 2009، ص 12.
- 2- قاسم، آمنة قاسم، و عبد الله، سحر محمود، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، مصر، 53(53)، 2018، ص 83.
- 3- مرسي، كمال إبراهيم محمود، السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس)، دار النشر للجامعات، القاهرة، ط1، 2000، ص44.
- 4- كفاي، علاء الدين ، الصحة النفسية و الإرشاد النفسي، دار النشر البولي، الرياض، ط3، 2012، ص24.

- 5 - البهاص، سيد أحمد، العفو كمتغير وسيط بين العوامل الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، (23)، 2009، ص ص 327 - 378.
- 6 - Ryff, C, & Love, G, & Urry, H. & Muller, D, & Rosen_Kranz.M, & Friedman, E, & Davidson. R, & Singer, B, Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?, Psychother Psychosom, (75), 2006, p85-95, available online <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/539.pdf>
- 7 - المجمل، نادية جودت حسن، جودة الحياة و علاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، المشرف أ.م.دعبد عون، عبود جعفرالمسعودي، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 2008، ص 17.
- 8 - Ryff, C. D, & Singer, B. H, Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being, Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, (9), 2008, p13-39, available online <file:///C:/Users/DELL/Downloads/692.pdf>
- 9 - جبران، مسعود، الرائد معجم لغوي عصري، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 7، 1992، ص 238.
- 10 - الشايب، خالد، علاقة الصلابة النفسية بالتحصيل الدراسي لطلاب التربية البدنية والرياضة، قادري تقي الدين، قسم النشاط البدني الرياضي التروي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، 2017، ص 33.
- 11 - قبلة، سمية، وغزال، نادية، الاتصال بين الأستاذ والتلميذ وعلاقته بالتحصيل الدراسي، د. طوال عبد العزيز، قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، 2017، ص 20.
- 12 - خيرات، نعمة، تطور المعجم اللغوي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.د. حنيفي بن ناصر، قسم الأدب العربي، كلية الأدب العربي والفنون، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر، 2015، ص 5.
- 13 - بن سي، مسعود لبنى، واقع التفوق في التعليم الابتدائي في ظل المقاربة بالكفاءات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر، 2008، ص 34.
- 14 - رقيب، رجانة، العملية الاتصالية بين المعلم والتلميذ وأثرها على التحصيل الدراسي للتلميذ، د. محمد الأمين محجاج، قسم علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة الجزائر، 2021، ص 8.
- 15 - Springer, K. W, & Hauser, R. M, An Assessment of the Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, Mode and Measurement Effects. Social Science Research, 35(4), 2006, p 1080-1102, available online 6 March 2006, <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/370.pdf>
- 16 - أبو هاشم، السيد محمد، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، 81(20)، 2010، ص ص 268 - 350.
- 17 - Ryff, C. D, Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, University of Wisconsin—Madison, 57(6), 1989, p1069 -1081, available online <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- 18 - أبو هاشم، السيد محمد، المرجع السابق، ص 269.
- 19 - سمعشي، محمد بن علي، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية والأمل لدى طلاب الدراسات العليا لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية بالقرايق، 1 (93)، 2016، ص ص 283 - 334.
- 20 - أبو عمشة، إبراهيم باسل، الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، د. عبد العظيم سليمان المصدر، قسم علم النفس، كلية التربية، منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين، 2013، ص ص 151 - 152.
- 21 - موسى، أحمد حاج حمدي، السعادة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة البعث، مجلة جامعة البعث، 39 (55)، 2017، ص ص 49 - 84.
- 22 - نجف، أفراح أحمد، السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (137)، 2018، ص ص 357 - 394.

- 23 - البعيجي، جبال ناصر حسين، الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة آداب المستنصرية، الجامعة المستنصرية، العراق، 45(96)، 2021، ص 1-26.
- 24 - محمد العكاشي، أمانة، مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المرقب في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، جامعة الأسمرية الإسلامية، 5(1)، 2024، ص 577.
- 25 - Abbott, R.A, Ploubidis, G.B, Huppert, F.A, et al, (2006), Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women, Health and Quality of Life Outcomes, University of Cambridge, 4(76), 2006, p1-16, available online file:///C:/Users/DELL/Downloads/1477-7525-4-76.pdf
- 26 - الجمل، سميرة أحمد محمد، السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة تبوك، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، 2013، ص 01-65، مسترجع من <https://bts-academy.com/uplode/file/pdf-934.pdf>
- 27 - الزعبي، أحمد محمد، الشعور بالسعادة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم الإجتماعية، جامعة دمشق، 42(4)، 2014، ص 33-74.
- 28 - حاداد، محمد حسن، القضاة، أحمد، مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في ضوء بعض المتغيرات في المملكة الأردنية الهاشمية، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل بيت إعادة البحث العلمي، الأردن، 22(3)، 2016، ص 145-175.
- 29 - الفزاري، منال خصيب، السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، 11(4)، 2017، ص 762-769.
- 30 - الجندي، نبيل جبرين، وعبد تلاحة، جبارة، (2017)، درجة الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، السلطان قابوس، 2(11)، 2017، ص 337-351.
- 31 - الزعبي، أحمد محمد، المرجع السابق، ص 33.
- 32 - حاداد، محمد حسن، القضاة، أحمد، المرجع السابق، ص 145.
- 33 - الفزاري، منال خصيب، المرجع السابق، ص 762.
- 34 - الجندي، نبيل جبرين، وعبد تلاحة، جبارة، (2017)، المرجع السابق، ص 346.
- 35 - العبيدي، عفراء إبراهيم خليل، الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، الجن، 6(10)، 2015، ص 181-201.
- 36 - نجف، أفرح أحمد، المرجع السابق، ص 357.
- 37 - عدنان، محمد عبده القاضي، أساليب التفكير وعلاقتها بنجودة الحياة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، مجلة الأثر للدراسات النفسية والتربوية، جامعة الجليلي بونعام، خميس مليانة، الجزائر: 1(2)، 2020، ص 10-32.
- 38 - البعيجي، جبال ناصر حسين، المرجع السابق، نفس الصفحة.
- 39 - الزعبي، أحمد محمد، المرجع السابق، ص 35.
- 40 - العززي، فيصل، والجاسر، لولوة، السعادة النفسية وعلاقتها بتقديرات الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، دار سيات للدراسات والأبحاث الكويت، 8(12)، 2019، ص 47-64.
- 41 - أبو هاشم، السيد محمد، المرجع السابق، نفس الصفحة، ص 269.
- 42 - معشي، محمد بن علي، المرجع السابق، ص 283.
- 43 - موسى، أحمد حاج حمدي، المرجع السابق، ص 49.
- 44 - أبو عمنشة، إبراهيم باسل، المرجع السابق، ص 151.
- 45 - الجندي، أمسية السيد، المرجع السابق، ص 337.
- 46 - مؤمن، داليا محمد عز، العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر (الشباب من أجل مستقبل أفضل)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 1(1)، 2004، ص 427-461.

⁴⁷ - Mroczek, D, & Kolarz, C, The Effect of Age on Positive and Negative Affect, A Developmental Perspective on Happiness, Journal of Personality and Social Psychology, Fordham University, 75(5), 1998, p1333-1349, available online file:///C:/Users/DELL/Downloads/74.pdf

48 - محمد العكاشي، آمنة، المرجع السابق، ص 577.

49 - أبو عمشة، إبراهيم باسل، المرجع السابق، ص 152.

50 - نجف، أفرح أحمد، نفس الصفحة، ص 357.

51 - داودي، خيرة، السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة الجلفة، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، 7(4)، 2022، ص ص 411-428.