

مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتدرسين

-دراسة ميدانية على عينة من متعلمي الطور الثانوي بولاية الشلف -

لعزالي صليحة¹، عايش صباح²

¹ جامعة خميس مليانة.

² جامعة الشلف.

ملخص: هدفت هذه الورقة البحثية إلى معرفة مستوى جودة الحياة النفسية لدى عينة من متدرسي الطور الثانوي بولاية الشلف، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) تلميذ وتلميذة، و استخدمت الباحثان مقياس جودة الحياة النفسية من اعداد كارول رايف (Ryff, 1989)، والمترجمة من قبل صباح عايش (2017)، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها: يتمتع أفراد عينة الدراسة المتمثلة في متعلمي الطور الثانوي بدرجة مرتفعة من جودة الحياة النفسية، أما أبعاد جودة الحياة النفسية السائدة لدى أفراد عينة الدراسة فهي على التوالي: بعد النمو الشخصي، يليه بعد أهداف الحياة، ثم بعد الاستقلالية، وقد جاء بعد العلاقات الإيجابية في المرتبة الخامسة، واحتل بعد التحكم في البيئة المحيطة المرتبة الأخيرة. **الكلمات المفتاح:** جودة الحياة النفسية ؛ المتدرسين ؛ الطور الثانوي.

1- مقدمة

من بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة "علم النفس" "Psychology"، حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية، ولقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها (شاهر، 2010، ص 120).

وإن البحث في "جودة الحياة النفسية" "psychological well-being (PWB)" قد تزايد في العقود الأخيرة، على سبيل دراسات (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012; Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999; La Placa, 2013; McNaught, & Knight, 2013)، ومع ذلك أكدت (Ryff & Keyes, 1995) أن غياب الأسس التي تقوم عليها نظرية جودة الحياة النفسية أمر محير؛ إذ يعد مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم المعقدة نسبياً، وتسهم في تأسيسه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية، لذا تعددت التعريفات التي طُرحت لهذا المفهوم من الباحثين المهتمين بهذا المجال.

ويعد مفهوم الرفاهية النفسية (Psychological Will-being (PWB) من المفاهيم ذات الطابع الجدلي إذ تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الثقافات، ومع ذلك يظل بمثابة مظلة عامة تتدرج تحتها الكثير من المعاني كالقناعة والرضا عن الحياة والسعادة والأمن النفسي وتحقيق الذات. ويؤكد دينر (Diener, 2009) أن الرفاهية النفسية مفهوم مكافئ للصحة النفسية وهذا ما دفع الكثير من مؤسسات الرعاية الاجتماعية أن تضع الرفاهية النفسية ضمن أهم أهدافها حيث يجمع المصطلح بين تحقيق الرفاهية والسعادة للفرد، ويستخدم مصطلح (PWB) على نطاق واسع بالتبادل مع عدة مفاهيم أخرى مثل الرفاهية والسعادة وجودة الحياة والصحة النفسية والرضا عن الحياة، وقدّم الباحثون في البيئة العربية عدة ترجمات لمصطلح (PWB) منها الوجود النفسي الأفضل وجودة الحياة والرفاهية الإنسانية والرضا عن الحياة والسعادة النفسية وطيب الحياة النفسية (طه، 2014).

ويمر الفرد خلال نموه بمراحل مختلفة من النمو، والمراهقة هي حلقة هامة من حلقات سلسلة النمو الإنساني لما لها من خصوصيات، حيث تتميز هذه الفترة بالصراعات الشخصية والعاطفية الناتجة عن البحث عن الهوية الذاتية والاستقلالية، والرغبة في الانفصال عن بقية أفراد الأسرة، وترى "رايف Ryff (1991) أن جودة الحياة النفسية تختلف اختلافا كبيرا تبعا للعمر والجنس والثقافة، وأن المراهقين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم أحرزوا تقدما كبيرا، ولديهم توقعات كبيرة للمستقبل، وبالتالي فإن درجات تقييمهم الذاتي لأبعاد جودة الحياة النفسية تكون أعلى (عايش، 2017)، والتلاميذ في الطور الثانوي هم في مرحلة المراهقة وتساهم أمور عديدة جودة حياتهم، إذ تلعب المؤسسات التعليمية إلى جانب خصائص المرحلة العمرية دورا مهما في تشكل إدراكات المتدربين لجودة الحياة النفسية لذلك جاءت هذه الدراسة للكشف عن مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتدربين في الطور الثانوي من خلال التساؤلات التالية:

- ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتدربين في الطور الثانوي؟
- ماهي أبعاد جودة الحياة النفسية السائدة لدى المتدربين في الطور الثانوي؟

1. مفهوم جودة الحياة النفسية نظريا وإجرائيا:

ترى "رايف" Ryff (1989) بأنها الأداء النفسي الأمثل للفرد إضافة إلى خبرته، ويحددها "تشيك" Shek (1992) من خلال التعريف التالي: "هي حالة الشخص السليم عقليا الذي يمتلك عددا من صفات الصحة النفسية الإيجابية، مثل التكيف بشكل فعال مع بيئته، وجوانب شخصيته"، كما عرفت جودة الحياة النفسية من خلال السعادة والرضا عن الحياة، وهو ما ذكره "دزوكا ودولبرت" "Dzuka&Dalbert" (2000) بأن جودة الحياة النفسية هي الرضا العام، والسعادة، أو التقرير الشخصي حول رضا الفرد عن الحالة النفسية، والذي يعكس نوعية الحياة والمزاج، فيما ذهب "ديسي وريان" "Deci and Ryan" (2008) إلى اعتبار أن جودة الحياة النفسية تشير إلى عيش الحياة بطريقة كاملة ومرضية للغاية (Afework, 2013).

وإجرائيا هي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال اجابتهم على مؤشرات المقياس المعد من قبل "رايف" (1989) والمترجم من قبل عايش (2017).

2. أهمية الدراسة:

تعد الدراسة الحالية إضافة في مجال البحوث المتعلقة بجودة الحياة النفسية، كما تنبع أهمية الدراسة من أهمية متغير جودة الحياة النفسية الذي يسهم إسهاما كبيرا في الصحة النفسية والجسدية ويعتبر مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة النفسية، كما تعتبر هذه الدراسة إضافة علمية في مجال علم النفس الإيجابي.

3. الجانب النظري والدراسات السابقة:

يعد مفهوم الرفاهية well-being من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، من المفاهيم ذات الطابع الجدلي، حيث ترى "فيرونيك" "Veronique" (2011) أن تسمية جودة الحياة النفسية جاءت من دون أي تفسير مفاهيمي، أو نظري، وأدى استعراض الدراسات التجريبية والنظرية لجودة الحياة النفسية إلى تحديد 23 مفهوما يضم 42 من الأبعاد المنفصلة، وهو استنتاج يتفق مع ملاحظات "كيس" "Keyes" (2005) الذي لخص بدوره 13 بعدا (عايش، 2017).

وتشير الأدبيات النفسية هي الأخرى إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة النفسية، إذ على الرغم من شيوع استخدامه إلا أنه غير واضح ويتسم بالغموض، وطبقا "للأشول" (2005) تكمن أسباب الصعوبة في الأسباب التالية:

1- حداثة المفهوم على مستوى التداول العلمي.

2- تطرق هذا المفهوم للإستخدام في العديد من العلوم، حيث يستخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم.

3- لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة، أو بفرع من فروع العلم، إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم، واللافت للنظر أن أصحاب كل تخصص يرون أنهم أحق باستخدامه، سواء أكان تخصصهم علم الاجتماع أم الطب بفروعه المختلفة، أم العلوم البيئية والاقتصادية، أم التربية وعلم النفس (شاهر، 2010، ص 121).

ويستعمل مفهوم "جودة الحياة النفسية" "psychological well-being (PWB)" على نطاق واسع بالتبادل مع عدة مفاهيم أخرى، منها على سبيل المثال: الرفاهية، السعادة، الرضا عن الحياة، جودة الحياة، الصحة النفسية الانفعالية، جودة الحياة الذاتية، الوجود النفسي الأفضل، جودة الحياة، الهناء الشخصي، الرفاهية الإنسانية، الرضا عن الحياة، جودة الحياة النفسية، السعادة النفسية، طيب الحياة النفسية؛ والتي استخدمت بشكل مترادف مع جودة الحياة النفسية، لكن بالرغم من ترابط هذه المفاهيم إلا أنها ليست متطابقة (أبو عاصي، 2012، 200، ص 201).

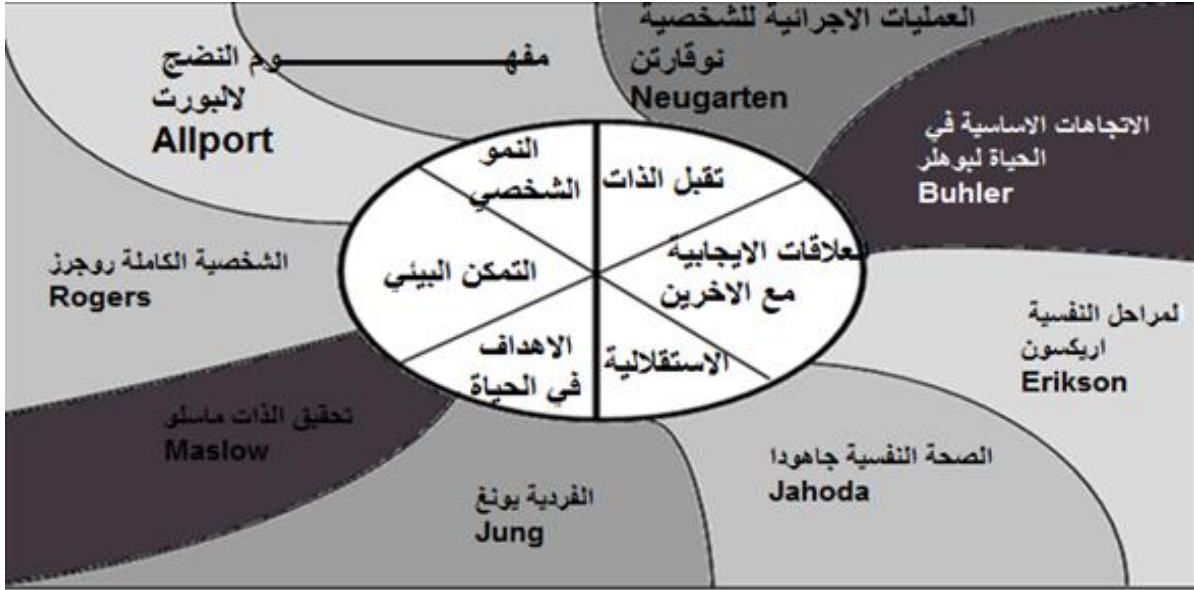
كما تعددت التعريفات المتعلقة بجودة الحياة النفسية، حيث ركز بعضهم على المشاعر السلبية والإيجابية، كما هو الحال مع تعريف "ريكر وونغ" "Reker and Wong" (1984) لجودة الحياة النفسية بأنها: "وجود المشاعر الإيجابية مثل السعادة، والرضا، والفرح، وراحة البال، وعدم وجود المشاعر السلبية مثل الخوف، والقلق، والاكتئاب (Talbot, 2013).

فيما ركز البعض الآخر على الأداء النفسي والتكيف مع البيئة، مثل "رايف" وفيما يلي عرض لنظريتها.

نظرية "رايف" "Ryff":

ترى نظرية "رايف" حول مفهوم جودة الحياة النفسية أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها (رايف) بستة أبعاد، يضم كل بعد مجموعة من الصفات، تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية والذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته (مبارك، 2012، 726).

قدمت "رايف" إطارا نظريا متكاملًا لجودة الحياة النفسية استنادا على دراسة وتطوير العديد من المفاهيم والنظريات، ومن النظريات التي اعتمدت عليها مفهوم تحقيق الذات لماسلو، والوظائف الشخصية الكاملة لـ"روجرز"، والفردية لـ"جونج"، ومفهوم النضج لـ"ألبرت"، والمراحل النفسية لـ"أريكسون"، ونزعات الحياة الأساسية لـ"بوهلر"، والعمليات الإجرائية للشخصية لـ"نيوجارتن"، ومفهوم الصحة النفسية. قامت "رايف" ببناء نموذج أصلي لجودة الحياة النفسية، انطلاقا من مفهوم أن الصحة ليس مجرد الخلو من المرض، وإنما الشعور بشيء من الإيجابية، والشكل التالي يوضح النظريات التي اعتمدت عليها رايف في بناء هذا النموذج:



الشكل(1): الأبعاد الأساسية لجودة الحياة النفسية والأسس النظرية الخاصة بها (Ryff, et al. 2008,20).

يحتوي هذا النموذج على ستة أبعاد كما يلي:

1- تقبل الذات "self- acceptance": يشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، والنضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات.

2- العلاقات الإيجابية مع الآخرين "positive relation with others": تشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، قائمة على الثقة، والتواد، والقدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.

3- الاستقلالية "autonomy": تشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والإعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

4- التمكن البيئي (السيطرة على البيئة) "Environmental mastery": تشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

5- الأهداف في الحياة "purpose in life": تشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة، ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.

6- النمو الشخصي "personal growth": ويشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته، وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته (رجبعة، 2009، ص 189، 190).

تصنف "كارول رايف" المرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة النفسية كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم(01):

تصنيف كارول رايف للمرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة النفسية (Ryff & Singer, 2008)

أبعاد جودة الحياة النفسية	أعلى الدرجات	أدنى الدرجات
تقبل الذات	إمتلاك مواقف إيجابية اتجاه الذات؛ قبول الجوانب المتعددة من الشخصية بما في ذلك الصفات الجيدة والسيئة؛ الشعور بالإيجابية حول الحياة الماضية.	الشعور بعدم الرضا عن النفس؛ الشعور بخيبة الأمل بالنسبة لأحداث الحياة الماضية؛ الرغبة في أن يكون الفرد مختلفا عما كان عليه.
العلاقات الايجابية مع الآخرين	التمتع بالدفء والرضا، وعلاقات الثقة مع الآخرين؛ والشعور بالقلق على مصالح الآخرين، والقدرة على التعاطف القوي، المودة والألفة؛ وتبادل العلاقات الإنسانية.	وجود عدد قليل من المقربين، وعدم وجود علاقات وثيقة مع الآخرين. وجود صعوبة في تكوين علاقات جيدة، والشعور بالقلق إزاء الآخرين؛ الشعور بالعزلة والإحباط في العلاقات الشخصية. عدم الاستعداد لتقديم تنازلات للحفاظ على العلاقات مع الآخرين.
النمو الشخصي	الشعور بالتطوير المستمر؛ ونمو الذات وتوسعها؛ الإنفتاح على التجارب الجديدة. الإحساس بتحقيق الإمكانيات؛ ووجود تحسن في النفس والسلوك على مر الزمن. التغيير في الطرق التي تعكس أكثر معرفة الذات وفعاليتها.	وجود شعور بالركود في الشخصية؛ الإفتقار إلى الشعور بتحسين أو توسيع العمل؛ الشعور بالملل وعدم الاهتمام بالحياة؛ عدم القدرة على تطوير مواقف وسلوكيات جديدة.
الأهداف في الحياة	وجود أهداف في الحياة، والشعور بمعنى الحياة في الماضي والحاضر. يحمل الفرد معتقدات تعطي هدف للحياة؛ وله أهداف وغايات يعيش لأجلها.	يفتقر إلى الشعور بمعنى الحياة؛ ولديه عدد قليل من الأهداف. لا يرى غرضا من الحياة الماضية؛ لا يوجد لديه التوقعات أو المعتقدات التي تعطي معنى للحياة.
التحكم في البيئة	الشعور بالإنقان والكفاءة في إدارة البيئة؛ وسيطرته على مجموعة معقدة من الأنشطة الخارجية. الإستخدام الفعال للفرص المحيطة؛ والقدرة على اختيار أو	لديه صعوبة في إدارة الشؤون اليومية؛ وغير قادر على تغيير أو تحسين السياقات المحيطة. يجهل الفرص المحيطة به؛ يفترق إلى الشعور بالسيطرة على العالم الخارجي.

	إنشاء سياقات مناسبة للإحتياجات والقيم الشخصية.	
الشعور بالقلق إزاء توقعات وتقييمات الآخرين؛ والإعتماد على أحكام الآخرين لإتخاذ قرارات مهمة؛ التوافق مع الضغوط الاجتماعية بدلا التفكير والتصرف بطرق معينة.	قادر على تحديد ذاته واستقلاليتها؛ قادر على مقاومة الضغوط وتنظيم السلوك من الداخل؛ تقييم الذات حسب المعايير الشخصية.	الاستقلالية

هكذا ترى رايف أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة.

4. الإجراءات الميدانية للدراسة:

1.5. منهج الدراسة:

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

2.5. عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

تكونت عينة الدراسة الحالية من (100) متعلم ومتعلمة موزعين على مستويات مختلفة، وكذا تخصصات مختلفة، خلال الموسم الدراسي 2018/2017 حشماوي عبد القادر ام الدروع الشلف، وقد تم اختيارها بالطريقة العرضية.

3.5. تعريف بأداة الدراسة:

1.3.5. مقياس كارول رايف لجودة الحياة النفسية (Ryff, 1989):

تم إعداد المقياس من قبل كارول رايف (Ryff, 1989)، ولقد طورت رايف العديد من النسخ المختلفة لمقياس جودة الحياة النفسية، بعضها كان عدد مفردات كل بعد 20 مفردة، ثم 14 مفردة، ثم 3 مفردات لكل بعد، وهي النسخة المستعملة في الدراسة، والمترجمة من قبل الباحثة صباح عايش (2017).

تحدد جودة الحياة النفسية في ستة أبعاد هي:

1- العلاقات الايجابية مع الآخرين positive relation with others: وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين، قائمة على الثقة، والتواد، والقدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين، ويتكون من ثلاث عبارات هي:

- العبارة رقم 6: اتجاهها سالب، العبارة رقم 13: اتجاهها موجب، العبارة رقم 16: اتجاهها سالب.
- 2- **تقبل الذات self- acceptance**: ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات، وعباراته هي:
- العبارة رقم 1: اتجاهها موجب، العبارة رقم 2: اتجاهها موجب، العبارة رقم 5: اتجاهها سالب.
- 3 - **الاستقلالية autonomy**: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي، وعباراته هي كالتالي:
- العبارة رقم 15: اتجاهها سالب، العبارة رقم 17: اتجاهها موجب، العبارة رقم 18: اتجاهها موجب.
- 4- **النمو الشخصي personal growth**: ويشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته، وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته، وعباراته هي:
- العبارة رقم 11: اتجاهها موجب، العبارة رقم 12: اتجاهها موجب، العبارة رقم 14: اتجاهها سالب.
- 5- **التحكم في البيئة Environmental mastery**: وتشير إلى القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية، ويتكون من العبارات التالية:
- العبارة رقم 4: اتجاهها سالب، العبارة رقم 8: اتجاهها موجب، العبارة رقم 9: اتجاهها موجب.
- 6- **أهداف الحياة purpose in life**: وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة، ورؤية توجه تصرفاته، وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار، وعباراته هي:
- العبارة رقم 3: اتجاهها موجب، العبارة رقم 7: اتجاهها سالب، العبارة رقم 10: اتجاهها سالب.
- يتكون الاستبيان من ستة بدائل كالتالي: لا أوافق بشدة(1)، أعارض نوعا ما(2)، أعارض قليلا(3)، أوافق قليلا(4)، أوافق إلى حد ما(5)، أوافق بشدة(6) بالنسبة للعبارات الايجابية، والعكس بالنسبة للعبارات السلبية.
- تدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من جودة الحياة النفسية والعكس بالنسبة للدرجات المنخفضة التي تدل على انخفاضها.
- 2.3.5. صلاحية مقياس جودة الحياة النفسية:**
- للتأكد من صدق وثبات مقياس جودة الحياة النفسية تم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، وحساب صدق الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا لكرونباخ.

(أ) - حساب صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال استخدام "معامل ارتباط بيرسون"، وذلك لحساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (02):

ارتباط الأبعاد الفرعية لاستبيان جودة الحياة النفسية بالدرجة الكلية

الارتباط	معامل الارتباط	الابعد الفرعية
0.01	**0.66	العلاقات الايجابية مع الآخرين
0.01	**0.570	تقبل الذات
0.01	**0.438	الاستقلالية
0.01	**0.637	تنمو الشخصي
0.01	**0.393	لتحكم في البيئة
0.01	**0.554	اهداف الحياة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس كلها مرتفعة ودالة عند (0.01) مما يدل على تمتع المقياس بالصدق اتساق داخلي.

(ب) - تقدير ثبات مقياس جودة الحياة النفسية: تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الفا لكرونباخ،

الجدول رقم (03): معامل الفا لكرونباخ

معامل الفا لكرونباخ	عدد البنود
0.55	18

تم تقدير الثبات الكلي للمقياس عن طريق ألفا لكرونباخ وقد تم التوصل إلى وجود ثبات كلي مقدر ب (0.55) وهي قيمة مقبولة، تسمح لنا بالحكم على ثبات نتائج المقياس، اذا من خلال صدق الاتساق الداخلي وثبات المقياس يمكن اعتماده على عينة الدراسة الأساسية.

4.5. عرض وتحليل نتائج التساؤلات:

1.4.5. عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول :

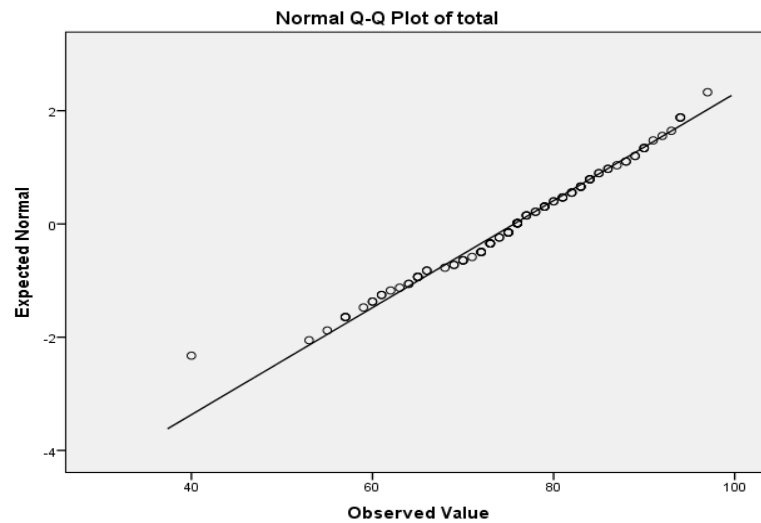
ينص التساؤل الأول على ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتمدرسين في الطور الثانوي؟

وقبل الإجابة على هذا السؤال واختيار الأسلوب الإحصائي المناسب له، لا بد من التحقق من اعتدالية التوزيع، أو التوزيع الطبيعي للبيانات المحصل عليها من خلال استجابات الافراد، وقد اعتمدت الباحثتان على احصائي سمير نوف -كلموغروف Kolmogorov-Smirnov للتحقق من اعتدالية التوزيع والنتائج موضحة في الجدول ادناه

الجدول رقم (04): نتائج احصائي سمير نوف -كلموغروف Kolmogorov-Smirnov

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة الاحصائي
0.09	100	0.083

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة احصائي سمير نوف -كلموغروف Kolmogorov-Smirnov بلغت (0.083) بدرجة حرية (100) عند مستوى دلالة (0.09) وبما ان مستوى دلالة الاحصائي اكبر من مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في الورقة البحثية الحالية فهذا يعني ان هناك تجانس في توزيع البيانات، وبالتالي البيانات المحصل عليها من افراد عينة الدراسة تتوزع طبيعيا، والشكل ادناه يوضح ذلك



الشكل رقم (02): مخطط التوزيع الطبيعي للقيم المشاهدة

من خلال الشكل (02) نلاحظ أن معظم النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للقيم المشاهدة.

بما انه تحققت العشوائية في الاختيار وحجم العينة أكبر من (30)، والبيانات تتوزع توزيعا اعتداليا فانه للإجابة على التساؤل الأول من الدراسة والمتمثل في معرفة مستوى جودة الحياة

النفسية لدى افراد عينة الدراسة سوف نستخدم احد أساليب الاحصائي المعلمي والمتمثل في اختبار "ت" لعينة واحدة ، والنتائج موضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (05): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة

المتوسط الافتراضي = 54					
الإحصاءات الاستدلالية			الإحصاءات الوصفية		
مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
0.000	99	20.34	10.59	75.63	100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الافتراضي قدر ب (54) اما متوسط عينة الدراسة المستخرج من درجات التي تحصل عليها افراد عينة الدراسة (100) فقد بلغ (75.63) بانحراف معياري (10.59)، ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطين، نستخدم اختبار "ت" كما ذكر انفا والذي جاءت قيمته (20.34) بدرجة حرية (99) وعند مستوى دلالة (0.000) ، وبما ان مستوى دلالة اختبار "ت" اقل من مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، فهذا يعني انه توجد فروق في جودة الحياة النفسية بين المتوسط الافتراضي او متوسط المجتمع وبين متوسط العينة، وذلك لصالح متوسط العينة وعليه يكون الإجابة على التساؤل الأول للورقة البحثية كماي لي: يتمتع افراد عينة الدراسة المتمثلة في متعلمي الطور الثانوي بدرجة مرتفعة من جودة الحياة النفسية .

2.4.5. عرض وتحليل نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني:

ماهي ابعاد جودة الحياة النفسية السائدة لدى المتدرسين في الطور الثانوي؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار فريدمان وذلك بعد التحقق من اعتدالية توزيع الأبعاد وكانت كلها غير دالة بمعنى تتوزع توزيع غير اعتدالي كما توضحه نتائج الجدول التالي:

الجدول رقم (06): نتائج احصائي سمير نوف -كلموغروف Kolmogorov-Smirnov

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة الاحصائي	الابعاد الفرعية
0.002	100	0.118	العلاقات الايجابية مع الآخرين
0.002	100	0.118	تقبل الذات
0.000	100	0.156	الاستقلالية
0.001	100	0.123	النمو الشخصي
0.007	100	0.108	التحكم في البيئة
0.021	100	0.098	أهداف الحياة

من خلال الجدول أعلاه يتبين ان كل مستويات دلالة احصائي سميرنوف كانت دالة مما يعني ان بيانات الابعاد الفرعية المتمثلة في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات، الاستقلالية، النمو الشخصي، التحكم في البيئة ، اهداف الحياة) تتوزع توزيعا غير طبيعيا، وعليه سيتم استخدام اختبار فريدمان وهو احد الاختبارات اللابرامتيرية الذي لا يشترط اعتدالية التوزيع في تطبيقه وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (07): قيم اختبار فريدمان

الابعاد الفرعية	قيمة اختبار فريدمان للرتب	تبة البعد السائد
العلاقات الايجابية مع الآخرين	3.09	5
تقبل الذات	3.29	4
الاستقلالية	3.52	3
النمو الشخصي	4.60	1
التحكم في البيئة	2.82	6
أهداف الحياة	3.68	2

من خلال الجدول أعلاه وبعد ان تعرفنا من خلال التساؤل السابق ان افراد عينة الدراسة يمتلكون جودة حياة نفسية مرتفعة، فان الابعاد الثلاثة الأولى السائدة على التوالي هي بعد النمو الشخصي، يليه بعد اهداف الحياة، ثم بعد الاستقلالية، واحتل بعد التحكم في البيئة المرتبة الأخيرة.

4.5. تفسير النتائج الدراسة:

لقد توصلت الدراسة إلى وجود مستوى أعلى من جودة الحياة النفسية لدى المرهقين، وهذه النتيجة تبعد تلك الصورة التي جعلت من المراهق دائما كمصدر للمشاكل، وتؤكد هذه النتيجة ما توصلت إليه رايف في نظريتها رايف (1991) أن جودة الحياة النفسية تختلف اختلافا كبيرا تبعا للعمر والجنس والثقافة، وأن المرهقين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم أحرزوا تقدما كبيرا، ولديهم توقعات كبيرة للمستقبل، وبالتالي فإن درجات تقييمهم الذاتي لأبعاد جودة الحياة النفسية تكون أعلى، كما أن جودة الحياة النفسية هي من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي، وبالتالي فإن وجهة نظر المرهقين المتمدرسين كانت قائمة على مواطن القوة وأن التغييرات المتعددة التي تحدث أثناء فترة المراهقة هي ملازمة لنظام النمو وتمثل قوة أساسية في فترة المراهقة.

وبالنسبة للأبعاد الفرعية نجد أن النمو الشخصي كان هو الأعلى، وهذه النتيجة متسقة مع المرحلة الترموية التي يمر بها المرهقون، فالنمو الشخصي باعتباره قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته يعتبر من أهم مظاهر مرحلة المراهقة لدى المتمدرسين الذين يتطلعون الى بناء قدراتهم وتنمية امكاناتهم، فيما جاء بعد أهداف الحياة في المركز الثاني وهو يشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة، ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار، وهذا من أهم ما يميز مرحلة المراهقة التي تدفع الفرد إلى التفكير في هدفة الحياة خصوصا أن المراهقة تعتبر استقلالاً للفرد عن أسرته والتحرر من التبعية لهم وهذا ما ورد في نتائج الدراسة حيث جاء بعد الاستقلالية في المرتبة الثالثة، والاستقلالية هي من اهم مظاهر مرحلة المراهقة، فالمرهق يجب ان ينأى بنفسه بعيدا عن تبعية الآخرين في محيطه خصوصا أسرته.

خاتمة:

لقد هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة النفسية لدى عينة من متمدرسي الطور الثانوي بولاية الشلف، وتوصلت إلى مجموعة من النتائج أبرزها: يتمتع افراد عينة الدراسة المتمثلة في متعلمي الطور الثانوي بدرجة مرتفعة من جودة الحياة النفسية، اما ابعاد جودة الحياة النفسية السائدة لدى افراد عينة الدراسة فهي على التوالي هي بعد النمو الشخصي، يليه بعد اهداف الحياة، ثم بعد الاستقلالية، وهي نتائج متسقة تدعو للاطمئنان لكنها تبقى مقيدة بعدد من الاعتبارات منها عينة الدراسة واداة البحث، وتحتاج إلى مزيد من الدراسات لتأكيد ما تم التوصل إليه.

قائمة المراجع

1. أبو عاصي، فيصل علي ضياء.(2012). فعالية برنامج تدريبي لتنمية السلوك التوكيدي في تحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع. رسالة ماجستير منشورة، جامعة قناة السويس، مصر .
2. رجيعة، عبد الحميد عبد العظيم.(2009).التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس. *مجلة كلية التربية، الاسكندرية*، مج 19، ع 1، ص ص 172 - 227.
3. شاهر، سليمان خالد. (2010). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. *رسالة الخليج العربي، السعودية*، س31، ع 117، ص ص 117 - 155.
4. طه، منال عبد النعيم محمد.(2014).الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم، دراسة تنبؤية. *مجلة التربية، ع 159، ج3، ص ص 9 - 73.*
5. مبارك، بشرى عناد. (2012). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. *مجلة كلية الآداب، العدد 99، ص ص 714-771.*
6. عايش، صباح.(2017). فعالية برنامج ارشادي في تحسين جودة الحياة والعلاقات الاخوية لدى الاخوة العاديين واثره في تنمية السلوك التكيفي لأخيهم المصاب بمتلازمة داون. اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران2.
7. Afework, T. (2013). A Comparative Study of Psychological Well-being Between Orphan and Non-orphan Children in Addis Ababa: The Case of Three Selected Schools in Yeka Sub-City. *The school of psychology Addis Ababa University* .
8. Diener, E., Suh, E. M., Lucas ,R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276 .
9. Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of wellbeing*, 2.(3)
- 10.Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*: Russell Sage Foundation.

11. La Placa, V., McNaught, A., & Knight, A. (2013). Discourse on wellbeing in research and practice. *International journal of wellbeing*, 3(1).
12. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719 .
13. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39 .
14. Talbot, K. (2013). *What forever means after the death of a child: Transcending the trauma, living with the loss*: Routledge.