جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات
Quality of life among a sample of secondary students

مريم دحماني Meriem Dahmani
البريد الالكتروني: meriem43@live.fr
جامعة أبوبكر بلقايد تلمسان (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 28-02-2019؛ تاريخ المراجعة : 07-12-2020؛ تاريخ القبول : 31-12-2020

ملخص :

هدف الدراسة إلى التعرف على مستوى تلاميذ الثانوية في جودة الحياة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، ومعرفة دلالة الفروق في جودة الحياة بحسب متغيرات (النوع ،التخصص)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (131) تلميذ وتلميذة، واستعانت باستمارة جودة الحياة وتم استخدام الحزمة الإحصائية (spss) واستخدام معامل بيرسون ومعامل ت لعينتين مستقلتين، وأشارت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ متوسط ولا توجد علاقة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمعظم المتغيرات التي تناولها البحث

الكلمات المفتاحية : جودة الحياة، تلاميذ الثانوية

Abstract

The research aims to identify the relationship between the quality of life and the academic achievement of high school pupils, also it aims to recognize the significance of differences in the quality of life according to variables such as the gender and the specialty; the researcher used a descriptive method, the sample consisted of 131 pupils of high school of both sex, and she used the Pearson coefficient and T-coefficient for 2 independent samples. The researcher has to fill a form in the Statistical package (Spss). The result indicated that pupils have a medium quality of life, and did not indicate any relationship between the quality of life and the academic achievement and the absence of statistical significant differences in the quality of life according to most of the variables dealt with in the research

Keyword: Quality of life, secondary students**.**

1.المقدمة:

سعى الإنسان للوصول إلى السعادة في الحياة، إذ بذل كل جهوده المادية والفكرية لتطوير مستوى عيشه وتسهيل ظروفه القاسية منذ وجوده على وجه الأرض، حيث تطلع لبلوغ الرفاه، فاستطاع الانتقال من العيش في العراء إلى العيش في الأكواخ حتى وصل الى القصور وركوب الطائرات، وتطور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والتواصل السمعي والمرئي، وتسهيل الخدمات الصحية والاجتماعية، والرفاه المادي وتوفر السلع بمختلف أنواعها.

وعلى الرغم من التطور المذهل الذي عرفته البشرية وكذا الأسباب المحيطة بالإنسان إلا أنها لم تكن كفيلة للوصول بالفرد للشعور بحسن الحال والسعادة والرضا في معظم الأحيان. وخير دليل على ذلك ما نلاحظه في الثري يملك كل ما يريد ومع ذلك لا يشعر بالسعادة وحسن الحال في المقابل تجد رجل لا يكاد يحصل على قوت يومه والابتسامة بادية على محياه وراض بحياته. وهذا ما يؤكد وجود عوامل أخرى تؤثر على جودة حياة الفرد ألا وهي العوامل الذاتية.

و يعتبر البحث في موضوع الجودة من المواضيع المتشعبة في معظم المجالات العلمية الاقتصادية الاجتماعية الصحية و النفسية لكون الوصول إلى جودة المنتجات هدف أساسي في مجالات التصنيع و التكنولوجيا و الاقتصاد، وأيضا الرقي بصحة الإنسان وجودة الخدمات الصحية المقدمة إليه غاية للمجالات الصحية، أما الجانب الاجتماعي فيسعى للبحث في عوامل جودة حياة الفرد الاجتماعية و الخدمات الاجتماعية المقدمة له، كما يرى السيكولوجيون أن لهم أهمية كبيرة للبحث في جودة حياة الفرد وذلك باعتبار العوامل النفسية و الذاتية المتعلقة بإدراك الفرد لظروف حياته وشعوره بالرضا و السعادة كلها من اختصاصهم.

لقد صارت دراسة جودة الحياة فرع من فروع الدراسة في علم النفس الإيجابي وعلم نفس الصحة، وتطرقت الدراسة إلى جودة الحياة لدى معظم فئات المجتمع كجودة حياة العمل، جودة حياة الطفل ،المراهق ،المسنين، المرأة وجودة حياة الفئات الخاصة كالمعاقين والصم البكم وغيرها.

ومن الفئات المهمة والفعالة التي تطرقت إليها الدراسات، فئة المراهقين وطلاب الثانويات إذ يعتبرون قادة المستقبل ولابد من معرفة مستوى رضاهم عن محيطهم وكيفية تقييمهم للظروف التي يعيشونها، وقد حاولت الباحثة التعرف على مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

2.الإشكالية :

تعد جودة الحياة من المفاهيم المعاصرة التي تختلف في تحديد أبعادها في معظم المجالات: الاقتصادية والاجتماعية، الصحية، والنفسية. وذلك لكون تعريفها متشعب ويمس كل مجالات حياة الفرد؛ إذ ظهر مصطلح جودة الحياة بعد اقتناع كل من علماء الاقتصاد، الاجتماع، السياسة وصناع القرار أن التطور التكنولوجي، والرفاه المادي والتقدم في أساليب العيش ليس كاف لتحقيق رضا الفرد عن حياته وإشباع حاجاته وتأكيد قيمته الإنسانية؛ فاتجه التنظير نحو المتغيرات النفسية التي تهتم بتنميته، فالسلوك الإنساني هو الذي يهتم بطريقة تقييم أفراد المجتمع لظروف معيشتهم وطريقة إدراكهم لها؛ ولعلم النفس دوره الأساسي في دراسة هدا السلوك وتعديله يساهم في تحقيق أو عدم تحقيق جودة الحياة.

ومن هذا المنطلق استعمل الباحثون في علم النفس الإيجابي مصطلحين يبدوان متقاربين في المعنى، وهما جودة الحياة ونوعية الحياة، والاثنان نجما عن ترجمة عربية للمصطلح الأجنبي Quality of Life

حسب "عبد الخالق" (249:2008) تمت ترجمة المصطلحQuality of Life إلى نوعية الحياة، وهو مصطلح عام يمكن أن يشير إلى قطبي النوعية؛ واحدة جيدة وأخرى رديئة. في حين أن ترجمته ب "جودة الحياة" يحمل تقييميا Evaluative يفترض أنها جيدة، مع انها يمكن أن تكون رديئة. ويشير مصطلح "نوعية" إلى خصال أو خصائص معينة أو كمية أو كيفية في موضوع ما (وهو الحياة في هذه الحالة). والحياة Lifeفئة واسعة تشمل كل الكائنات الحية.

وقد أشارت منظمة الصحة العالمية (WHOQOL Group , 1995, 1404) إلى أن "نوعية الحياة هي إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق الثقافة ونسق القيم الذي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم واهتماماتهم، إنه مفهوم واسع ويتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية، وحالته النفسية، مستوى استقلاله، وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها".

أما جودة الحياة فيعرفها "عبد المعطي" (17:2005) هي" رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوح نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لأغلب السكان".

كما يرى "عبد الفتاح وسعيد"(204:2006) جودة الحياة عن ذلك "الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والشعور بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لمضامين وقوى حياته وشعورة بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، والشعور بالسعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه".

وقد تتداخل مصطلحات كل من: جودة الحياة، التوجه نحو الحياة، التفاؤل. فيعرف "كورف" (Korff, 2007,7) الرضا عن الحياة كمصطلح مرادف للرفاهة ويرى أن الرضا عن الحياة هو إدراك شخصي لمدى إشباع حاجاته الأساسية بالامتداد مع إدراكه لنوعية لحياته طوال خبراته الحياتية .

أما الشعور بالسعادة فيرى "الغنيزي" (354:2001) فهو "حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية".

ومما يلاحظ على الدراسات العربية أنها بدأت في تناول هذا المتغير الجديد نسبيا، لدى متخلف فئات المجتمع ففي دراسة ل"معمريه" (2015) تطرق إلى جودة الحياة لدى المتقاعدين والمسنين وفق المقياس المئوي لمنظمة الصحة العالمية، شملت عينة الدراسة(111) متقاعد ومسن وأظهرت النتائج أن الذكور يتأثر رضاهم عن جودة حياتهم بإحدى عشر مجالا وأما الإناث بأربعة مجالات وقد اتفق الجنسان على ثلاثة مجالات هي تقدر الذات، المعتقدات الدينية وصورة الجسم. وفي دراسة ل"شقير"(2010) هدفت لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب، وتوصلت إلى أن هناك علاقة عكسية بين اضطرابات النوم وجودة الحياة.

كما تناولت دراسات أخرى جودة الحياة لدى الطلبة والمراهقين نذكر منها دراسة "رجيعة" (2009) حول التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية، وتوصلت إلى وجود ارتباط دال إحصائيا بين الذكاء الاجتماعي وجودة الحياة النفسية أما دراسة "سليمان" (2010) هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري التخصص والتقدير الدراسي للطالب، فوجدت أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودة الحياة هما: جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة النفسية. كما قام "عبد الخالق"(2011) بدراسة حول نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتيين ووجد أن للذكور مستويات أعلى من الإناث في الصحة العامة والمجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية والدرجة الكلية.

وفي دراسة ل"أبو راسين"(2012) حول فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها وتوصلت إلى أن مستوى جودة الحياة في كل بعد من أبعاد جودة الحياة بالإضافة للدرجة الكلية قد ارتفع ماعدا بعد التعليم والدراسة.

ومما سبق يمكن التساؤل عن: ما مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية؟ وللإجابة عن هذا التساؤل يمكن صياغته على شكل تساؤلات فرعية كالتالي:

1. ما مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المرتفع تعزى لمتغير الجنس؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير الجنس؟
5. هل هناك فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المرتفع تعزى لمتغير التخصص؟
6. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير التخصص؟

3. فروض الدراسة:

1. يصل مستوى جودة الحياة إلى المستوى الافتراضي
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية.
3. لا توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية ذوي التحصيل المرتفع تعزى لمتغير الجنس.

4.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير الجنس.

5.لا توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المرتفع تعزى لمتغير التخصص

6.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير التخصص

4.أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية
- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي.
- الكشف عن فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص والجنس.

5. أهمية الدراسة:

- تعتبر إضافة الى التراث العلمي العربي حول جودة الحياة.
- توفر الدراسة معلومات حول جودة الحياة لدى شريحة مهمة من المجتمع وهي تلاميذ الثانوية.
- تساهم نتائجها في بناء برامج لتنمية جودة الحياة لدى التلاميذ وتحسين مستوى التعليم.

6.التعاريف الإجرائية:

1.6**.جودة الحياة:** الجودة QUALITY أصلها الفعل الثلاثي جود والجيد (طبقا لابن المنظور) نقيض الرديء، وجاد بالشيء جوده وجوده أي صار جيدا. (لسان العرب لابن المنظور المادة (ج ود))

وتتبنى الباحثة تعريف "كاظم ومنسي" (2010) لجودة الحياة" مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه."

ويعرف إجرائيا: بالمستوى الذي يتحصل عليه التلميذ بعد إجابته على استمارة جودة الحياة.

2.6.تلاميذ الثانوية: المراهقين التي تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة ويزاولون تعليمهم بالثانوي أي المرحلة الاخيرة من التعليم المدرسي، تسبقه مرحلة التعليم الأساسي ويليه التعليم العالي.

7.حدود الدراسة:

المكانية: بعض ثانويات من ولاية تلمسان. الجزائر

الزمنية: السنة الدراسية 2015-2016

البشرية: عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

8.الجانب النظري:

1.8.تعريف جودة الحياة: لابد من الاشارة الى الاختلاف الموجود بين الباحثين في تحديد تعريف علمي موحّد لجودة الحياة وذلك للأسباب التالية:

1-اختلاف تخصصات الباحثين وذلك لارتباط جودة الحياة بمجالات وميادين عدَّة.

2-اهتمام جودة الحياة بالجانب المرضي والايجابي للفرد.

3-حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي.

4-مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وحالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية.

ويقصد بجودة الحياة عموما، جودة خصائص الانسان، من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي، وتكوينه الاجتماعي والاخلاقي، ودرجة توافقه مع ذاته والاخرين يعرفها "شاهر سليمان" (120:2010) أنها "المطابقة لمواصفات او متطلبات معينة".

ويمكن التطرق لمفهوم جودة الحياة من وجهة نظر بعض الباحثين والمنظمات الدولية وهي كالاتي:

تعتبر منظمة اليونيسكو جودة الحياة على أنها مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة، كما يدركها الفرد، وهو مفهوم يتسع ليشمل الاشباع المادي للحاجيات الاساسية، والاشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فإن جودة الحياة لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (اليونيسكو .1404:1995)

ويعرفها "اندلمان" واخرون "Andelman et ,al "أشار لها (علي مهدي كاظم، عبد الحق نجم اليهادلي70:2007)عن بانها "السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة "

ذكر هذا التعريف الجانب الذاتي لجودة التعريف المتمثل في السعادة والرضا عن الذات ولم يفصل في الجانب الموضوعي فاجمله في الحياة الجيدة.

ويرى "عبد الفتاح وحسن" (204:2006) ان جودة الحياة: "هي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والاحساس بحسن الحال واشباع الحاجات والرضا عن الحياة، الى جانب الصحة الجسمية الإيجابية واحساسه بالسعادة وصولا الى ان يعيش حياة متوافقة بين جوهر الانسان والقيم السائدة في مجتمعه".

أما "ريدولف و أخرون" (1995)" Reidulf ,et al "المشار إليها في "سعيد محمد" (2011)عرفوا جودة الحياة بأنها تشير إلى تلك الدرجة التي يستمتع بها الفرد بالإمكانيات الهامة و الضرورية في حياته ، و هذه الإمكانيات هي نتيجة الفرص و التصعيدات التي يمتلكها في حياته ، وتعكس ذلك التفاعل بين العوامل الذاتية و البيئة كما أن الاستمتاع يتضمن عنصريين أو مكونين هما الشعور بالرضا ، و تحقيق بعض المميزات و إنجازها

تطرقت التعاريف السابقة إلى جودة الحياة من الجانب الذاتي والموضوعي، تمثل البعد الذاتي في الإحساس بحسن الحال والرضا عن الحياة والشعور بمعنى الحياة وشعور بالسعادة أما الموضوعي فالاستمتاع بالإمكانيات المتاحة في البيئة الخارجية إدراك الفرد لقوى ومضامين الحياة، والصحة الجسمية والتوافق مع المجتمع.

في حين أن هناك باحثين ركزوا على الجانب الذاتي في تعاريفهم لجودة الحياة مثل:

"دودسن" (Dodson ,1994) عن(أبو راسين، 195:2012) أن جودة الحياة "هي الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات" .

كما يعرف "حسن وآخرون" (2007) جودة الحياة بأنها "إدراك الفرد الذاتي الوضع الحالي والقدرة على القيام بأدواره الحياتية المرتبطة بالجوانب الصحية والنفسية والمعرفية والاجتماعية".

ويعرفها "العادلي" (2006) بأنها "حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة."

ويعرفها "عبد المعطي"(17:2005) بأنها " رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع لوفرة ذلك المجتمع الذي استطاع ان يحل كافة المشكلات المعيشية لأغلب الناس"

كما ذكر "السعيد أبو حلاوة"، أن جودة الحياة لاتختلف عن وصف "كارييج جاكسون" والمصاغ تحت المسماة بي3 B3 و هي على النحو التالي:

1-الكينونة

2-الانتماء

3-الصيرورة: ويوضح الجدول التالي تفاصيل المكونات الفرعية لهذه المجالات.

جدول رقم (1): مجالات وأبعاد جودة الحياة كارييج جاكسون

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكينونة(الوجود) Being	physical being الوجود البدني	(أ)القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية. (ب)أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة.
	Psyvhological being الوجود النفسي	(أ) التحرر من القلق والضغوط. (ب)الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح/عدم ارتياح).
	Spiritual being الوجود الروحي	(أ)وجود أمل في المستقبل(الاستبشار). (ب)أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ.
الانتماء Belonging	Social Belonging الانتماء المكاني (البدني)	(أ)المنزل أو الشقة التي أعيش فيها. (ب)نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد.
	Community Belonging الانتماء الاجتماعي	(أ)القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها. (ب)وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات اجتماعية مهمة).
	Practical becoming الانتماء المجتمعي	(أ)توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، اجتماعية، الخ). (ب)الأمان المالي.
الصيرورة Becoming	Practical Becoming الصيرورة العملية	(أ)القيام بأشياء حول منزلي. (ب)العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة.
	Leisure Becoming الصيرورة الترفيهية	(أ)الأنشطة الترفيهية الخارجية (التنزه، التريض). (ب)الأنشطة الترفيهية داخل المنزل (وسائل الإعلام والترفيه).
	Groth Becoming الصيرورة التطورية (الارتقائية)	(أ)تحسين الكفاءة البدنية والنفسية. (ب)القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة.

جودة الحياة بصفة عامة مفهوم ديناميكي يتضمن التغير، فالفكرة التي تسودنا الان تتغير غدا كما أن مستوى الإشباع المحقق من مجال ما ينخفض ويرتفع تبعا لطموح الشخص، ومستوى إدراكه أيضا، وهي نتيجة التقييم الذاتي لشروط موضوعية معينة.

على ضوء التعاريف السابقة يمكننا تعريف جودة الحياة بأنها: إدراك واستمتاع الفرد بكل جوانب حياته ورضاه عنها والسعي لتحقيق أهدافه. أي أن جودة الحياة تعبر عن مستوى إدراك الفرد لظروف معيشته الخارجية سواء الاقتصادية او الاجتماعية، المهنية (المدرسية)، علاقاته بمختلف أبعادها (الشخصية، الاجتماعية، المهنية) وحتى صحته الجسمية والنفسية وحياته الروحية ثم الاستمتاع والرضا عنها أي الشعور بالسعادة وحسن الحال ورضا عن الحياة ثم السعي لتحقيق أهداف معينة وتحقيق معنى للحياة.

2.8.بعض المفاهيم المتعلقة بجودة الحياة: توجد عدة مفاهيم ترتبط بجودة الحياة منها حسن الحال السعادة الرضا عن الحياة سنحاول التعريف بهذه المصطلحات:

1.2.8تعريف السعادة: يعرف "فينهوفن" 2001 " veenhoven "مؤسس قاعدة البيانات العالمية للسعادة عن (معمرية.2015) الشعور بالسعادة بأنه درجة التي يحكم الفرد ايجابا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وحبه للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها. وتقديره الذاتي لها ككل.

يعتبر "فينهوفن" ان للسعادة مكونين الاول معرفي يتمثل في حكم الفرد إيجابي على حاضره ويعتمد الحكم على مبادئ وقيم وتقييم الفرد لكل الأحداث التي يعيشها.

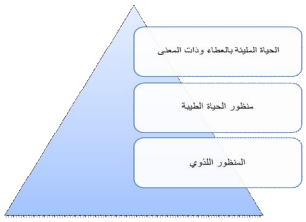
والمكون الثاني عاطفي يتمثل في الحب والاستمتاع بالحياة. كما يذهب "الحجازي" نفس المذهب ويعرف الحجازي(290:2012) السعادة بأنها حسن الحال العاطفي الذي يتمثل أساسا في عيش خبرات سارة ورضا عال عن

الذات، ومفهوم ايجابي عنها. كل ذلك انطلاقا من تقويم معرفي للتجربة الحياتية والحالة الشخصية مما يطلق عليه عموما تسمية السعادة.

يذكر" معمرية "(2015) أنه عالم النفس الكلاسيكي الانجليزي "وليام ماكدوجال" في كتابه "علم النفس الاجتماعي" الصادر عام 1908، أنه لكي نفهم معنى الشعور بالسعادة، علينا أن نفرق بين معاني ثلاثة مفاهيم هي: اللذة pleasure و السرور joy و السعادة happiness . فهذه المفاهيم تمثل مراحل تصاعدية لأمر واحد.

فاللذة قصيرة وزائلة، وكثيرا ما ترتبط بالناحية الجسمية المادية كاللذة الحاصلة من تناول طعام شهي. أما السرور أو الطرب فإنه أطول زمنيا. ويتصف بأنه نفسي يتصل ببعض بالمشاعر والعواطف، فالفرد يسر لقاء صديق، أو شفاء قريب، أو حصوله على مكافأة.

أما الشعور بالسعادة فانه أطول مدة من عمره من كل من اللذة والسرور. وقد يستمر مع الفرد مدى حياته، فالفرد يشعر بالسعادة عادة لقيامه بواجب يؤمن به.



الشكل رقم (1) يمثل المراحل الثلاثة للسعادة

2.2.8.تعريف حسن الحال: يعرفه "دينرولوكاسند" (Diener , Lucasand Oishi , 2002)عن "الحجازي"(2012) أنه ذلك التقويم الايجابي الانفعالي المعرفي الذي يعطيه الشخص لحياته و يتضمن هذا التقويم استجابات انفعالية اتجاه الحالات الشخصية و الوقائع الحياتية، مصحوبة بأحكام معرفية تتصف بالرضا و الانجاز.

3.2.8.تعريف الرضا عن الحياة: Satisfation of life : تعرف "الفرابي". (4:1982) الرضا عن الحياة بأنه: "حالة داخلية في الفرد تظهر سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية و الحاضرة، و تفاؤله بمستقبل حياته، و تقبله لبيئته، فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه".

ويرى «معمرية" (2015) الرضا عن الحياة بأنها تعني تقبله لإنجازاته، ونتائج سلوكه وكذلك تقبله لذاته كجزء من البيئة وتقبله للأخرين أيضا.

ويشتمل الرضا عن الحياة ثلاثة جوانب هي: تقبل الإنجازات والحياة، تقبل الذات، تقبل الاخرين.

الجدول رقم(2) يمثل الفرق بين السعادة، رضا عن الحياة، حسن الحال، جودة الحياة (Bouchon- schwetzer. 2014)

	السعادة	رضا في الحياة	حسن الحال الذاتي	جودة الحياة
نوع	ذاتي	ذاتي	ذاتي	ذاتي وموضوعي
الحالة	مؤقت	ثابت	ثابت ومؤقت	ثابت
نوع المكونات	انفعالي	تقييم (حكم خاصة)	انفعالي وتقييمي	انفعالي وتقييمي

يمثل الجدول رقم (2) يمثل الفرق بين السعادة، رضا عن الحياة، حسن الحال، جودة الحياة من حيث نوع المفهوم إن كان ذاتي أو موضوعي، والحلة التي يكون عليها ثابتة أو مؤقتة، نوع أو شكل أبعاده إن كانت تتعلق بالجانب الانفعالي انفعالات أو بالجانب المعرفي حكم أو تقييم، وكذلك مكونات أو أبعاد المفهوم.

3.8.أبعاد جودة الحياة: تشير الدراسات والأبحاث إلى أن لجودة الحياة بعديين أساسيين هما البعد الذاتي وأخر موضوعي، فالجانب الموضوعي يرتبط بمواضيع الحياة المعيشية للفرد من المستوى الاقتصادي ودرجة الرفاه التي يعيش فيها وما يوفر في محيطه من سكنات ومواصلات والخدمات الاجتماعية التي تدل على رقي الحياة التي يعيشها، إضافة توافقه مع محيطه الأسري، الاجتماعي، المهني ومن جهة أخرى تمتعه بالصحة النفسية والبدنية.

أما البعد الذاتي وهو كيف يشعر الفرد تجاه حياة يعيشها ومدى رضاه عنها وسعادته بها.

ويذكر "محمد إبراهيم وآخرون "(2006) مظاهر لبعديي جودة الحياة وهي كالتالي:

1.3.8.-البعد الموضوعي:

1-1-العوامل المادية : وهي عوامل نسبية في التعبير عن جودة الحياة إذ أنها ترتبط بثقافة المجتمع و درجة تحضره و تعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق.

1-2-إشباع الحاجات : جودة حياة الأفراد تقاس بالدرجة التي يمكن إشباع حاجاتهم ، فعندما يتمكن الفرد من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع

1-3-القوى و المتضمنات الحياتية : قدرة الفرد على استخدام طاقاته و قدراته و الأنشطة الابتكارية الكامنة بداخله و أيضا تنمية العلاقات الاجتماعية و العمل الهادف.

1-4-الصحة و البناء البيولوجي للفرد:

ويمكن تلخيصها في الجوانب التالية: الصحة البدنية، مستوى المعيشة، العلاقات الاجتماعية، العلاقات الأسرية، الأنشطة المجتمعية، الصحة النفسية، العمل، التعليم، الحقوق، وقت الفراغ

2.3.8.-البعد الذاتي:

2-1حسن الحال: مظهر سطحي وعام لجودة الحياة

2-2 الرضا عن الحياة: أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة فكونك راضيا عن حياتك يعني أن حياتك تسير كما ينبغي وهو ينبع من إشباع الفرد توقعاته واحتياجاته ورغباته.

2-3 معنى الحياة: كلما شعر الفرد بإنجازاته وبمواهبه وأهميته للمجتمع أحس بجودة الحياة.

2-4 السعادة: عيش خبرات انفعالية سارة، ورضا عال عن الذات ومفهوم إيجابي عنها.

الشكل رقم(2) يمثل أبعاد جودة الحياة

4.8.مجالات جودة الحياة:

1.4.8.المجال النفسي: المنحنى النفسي يفترض أن جودة الحياة نتيجة لعدد من المحددات أولها الانفعالات ووجود المشاعر الإيجابية وغياب الانفعالات السلبية (القلق، الاكتئاب ...)، وأيضا سلامة المكونات المعرفية للفرد (التفكير، الذاكرة، قدرة التعلم، التركيز ...)، ويهتم المجال النفسي لجودة الحياة بتقييم التقدير الذات عند الفرد (الثقة بالنفس، القدرات) وصورة الجسم.

2.4.8.المجال الاجتماعي: يهتم بالعلاقات والنشاطات الاجتماعية، أي العلاقات مع العائلة والأصدقاء، العلاقات المهنية.

3.4.8.المجال الطبي: الأطباء والمختصين في الشؤون الاجتماعية والسياسية، ومدراء المستشفيات والباحثين في مجالات العلوم الاجتماعية يهتمون بتعزيز ودفع نوعية الحياة لتصبح هدفا واقعيا في التعامل مع المرضى وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم.

4.4.8.المجالات الأخرى: هناك مجالات أخرى ترتبط بجودة الحياة تتمثل في الظروف المعيشية والمحيطية وتتمثل في الحقوق، الحرية، الظروف المناخية، التلوث، السكن، خدمات الاجتماعية المختلفة.

تدخل هذه المواضيع ضمن الجانب الموضوعي لجودة الحياة.

9- إجراءات الدراسة الميدانية :

1.9.منهج الدراسة: استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي استكشافي مقارن كون الدراسة استكشافية في منطلقها ثم امتدت لتدرس الفروق الممكنة في متغير جودة الحياة وفق الجنس والتخصص.

2.9.أدوات الدراسة:

1.2.9.مقياس جودة الحياة: قام منسي وكاظم (2006) بإعداد مقياس جودة الحياة لطلبة جامعة السلطان قابوس، وتحديد ستة مكونات لجودة الحياة لدى الطلبة استنادا إلى التعريف الإجرائي الذي تم تبنيه، وبعد مراجعة بعض المقاييس الأجنبية (سبعة مقاييس) لجودة الحياة، ومن خلال خبرة الباحثين في مجال القياس النفسي والتربوي، تمت صياغة عشر مفردات لكل مكون من مكونات جودة الحياة التالية:

1- جودة الحياة الصحة العامة.
2- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
3- جودة التعليم والدراسة.
4- جودة العواطف (الجانب الوجداني).
5- جودة الصحة النفسية.
6- جودة شغل الوقت وإدارته.

وقام معدا المقياس بحساب الصدق للأداة بواسطة صدق المحتوى وصدق المحك، وحساب مؤشرات الثبات باستخدام الفا كرو نباخ والاتساق الداخلي (منسي وكاظم،2006: 68-71).

وقد قامت الباحثة باستخدام المقياس بعد حساب الخصائص السيكو مترية له وعلى عينة من تلاميذ ثانوية، والتأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث الحالي

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (68) من تلاميذ الثانوية، وقامت الباحثة بتصحيح المقياس على أن تأخذ الفقرات ذات الأرقام الفردية أي في اتجاه السمة الدرجات (5،4،3،2،1) ، في حين تعطى الفقرات الزوجية التي تعتبر عكس السمة الدرجات (1،2،3،4،5)، ثم أدخلت البيانات على برنامج spss وذلك لحساب الصدق والثبات

2.9.صدق المقياس:

2. المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (3) يوضح نتائج الصدق التمييزي (صدق المقارنات الطرفية) لمقياس جودة الحياة

العينات / المتغير	العينة العليا ن=8		العينة الدنيا ن=8		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
جودة الحياة	226.8	13.05	18.03	10.74	7.77

تبين من الجدول رقم (3) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وعند مستوى دالة مما يعني أن المقياس يتوفر على قدرة تمييزية بين العينتين المتطرفتين في جودة الحياة، وهذا يعني أن المقياس صادق.

صدق الاتساق الداخلي:

الجدول رقم (4) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الستة، وبين كل بعد والدرجة الكلي

أبعاد المقياس	الصحة العامة	الحياة الأسرية	التعليم والدراسة	العواطف	الصحة النفسية	شغل الوقت
جودة الصحة العامة						
جودة الحياة الأسرية	0.359**					
جودة التعليم والدراسة	0.247*	0.434**				
جودة العواطف	0.392**	0.390**	0.275*			
جودة الصحة النفسية	0.256*	0.392**	0.486**	0718.**		
جودة شغل الوقت	0.426*	0.570*	0.424**	0.626*	0.624**	
المجموع الكلي	5890.**	0.680**	0.673**	0.777**	0.822**	0.820**

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

يشير الجدول رقم (4) أن معامل الارتباط بين الأبعاد، وبين كل بعد والدرجة الكلية دال إحصائيا عند مستويي الدالة (0.05) و(0.01)، وهذا يدل على وجود الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس جودة الحياة.

حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية: لقد قامت الطالبة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكانت النتيجة (0.69) وهي نتيجة مرضية تدل على ثبات المقياس، ويتضح من الجدول رقم(5) النتائج المتحصل إليها.

الجدول رقم (5) يوضح نتائج معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

الأبعاد	معامل الثبات coefficient Split-half Guttman
المقياس	0.69

3.9.عينة الدراسة الأساسية: لقد طبقت الباحثة استمارة جودة الحياة على تلاميذ الثانويات من ولاية تلمسان واعتمدت أسلوب العينة العشوائية البسيطة في اختيار أفراد العينة وفيما يلي وصف لعينة الدراسة.

جدول رقم (6) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس والتخصص.

الجنس	العدد	النسبة المئوية %	التخصص	العدد	النسبة المئوية %
الذكور	50	38.2	علمي	75	57.3
الاناث	81	61.8	ادبي	56	42.7
المجموع	131	%100	المجموع العام	131	%100

يتضح من الجدول رقم(6) أن عدد الذكور في عينة الدراسة 50 تلميذ بنسبة 38.8% وعدد الإناث 81 تلميذة بنسبة 61.8% ،والعدد الكلي للعينة 131 يشمل 75تلميذ تخصصهم علمي بنسبة 57.3 % و56 تلميذ تخصصهم أدبي.

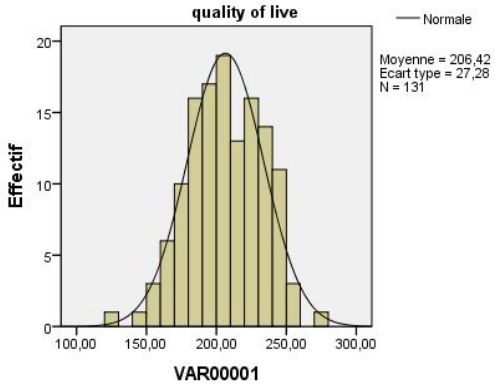
4.9.الأساليب الإحصائية المستعملة:

- النسب المئوية، المنحنى التكراري، المتوسط الحسابي.
- معامل بيرسون.
- اختبار "ت" لدراسة الفروق بين عينتين مرتبطتين.

10.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

1.10.عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الاولى على أنه يصل مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ إلى المستوى الافتراضي.

وللتأكد من هذه الفرضية قمنا برسم منحنى تكرارات التلاميذ.



يتراوح المدى الحقيقي لدرجات أفراد عينة البحث بين (130-280) بينما المدى النظري لاستمارة البحث هو بين (150-300) مما يسمح بأن نستنتج أن درجات أفراد العينة توزعت توزيعا طبيعيا كأية خاصية من الخصائص البشرية.

بلغ متوسط درجات الطلبة على أداء البحث (206.42) وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي يبلغ (180) ومنه نستنتج أن مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية هو فوق المتوسط. أي بلغ التلاميذ المستوى الافتراضي.

تتفق النتيجة مع ما توصل عليه كل من أبو راسين (2012) وزينب شقير (2010) وهي أن لتلاميذ الثانوية مستوى متوسط في إدراك جودة الحياة ويمكن تفسير ذلك بأن رضا وإدراك التلاميذ لظروف معيشتهم ومستوى تعليمهم والخدمات المقدمة إليهم هي متوسطة.

2.10.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون

الجدول رقم (7) يبين النتائج المتوصل اليها:

	عدد افراد العينة	قيمة "R" المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
معامل الارتباط	131	0.274	0.002	0.01	دالة

يتضح من الجدول رقم (7) ان القيمة "R"دالة إحصائيا ومنه نقبل فرضية البحث بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية.

وتأكد نتيجة وجود علاقة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن رضا التلاميذ عن مستوى الظروف المعيشية وتقبلهم لها يؤثر على مستوى التحصيل لديهم، أي أن شعور التلاميذ بالسعادة والرضا عن الذات ومعنى الحياة يمكنهم كن تحقيق الأهداف والإنجاز في حياتهم الدراسية وذلك لأنه يتعزز لديهم الثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية وتقدير الذات.

3.10.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة انه لا توجد فروق دالة احصائيا في جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية ذوي التحصيل المرتفع تعزي لمتغير الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة (ت).

الجدول رقم (8) يبين نتائج حساب معامل الفرق بين الذكور والاناث في جودة الحياة.

الجنس	عدد افراد العينة	جودة الحياة		ت محسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		م	ع				
الذكور	25	200.4	6.06	0.10	41	0.05	غير دالة إحصائيا
الاناث	18	199.6	6.07				

من الجدول رقم (8) يتضح ان قيمة "ت" غير دالة إحصائيا ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث ذوي التحصيل المرتفع في جودة الحياة.

وتختلف النتائج مع دراسة عبد الخالق (2011) ودراسة رجيعة (2009) التي أشارت الى وجود فروق في جودة الحياة تعزى للجنس لصالح الذكور.

ويمكن تفسير عدم وجود دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى للجنس بأن الإحساس بجودة الحياة شعور عام لا يتعلق بالجنس، كما يمكن تفسير هذه النتيجة بتساو الحقوق بالمدرسة بين الذكور وإناث ومشاركة كليهما في كل الأنشطة المدرسية .

4.10.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في جودة الحياة لدى التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير الجنس

وللتحقق في هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة (ت)

الجدول رقم (9) يبين نتائج حساب معامل الفرق (ت) بين الذكور والإناث في جودة الجودة.

الجنس	عدد افراد العينة	جودة الحياة		ت محسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		م	ع				
الذكور	24	201.6	6.46	1.60	82	0.05	دالة إحصائيا
الإناث	60	211.7	2.99				

يتضح لنا من الجدول رقم (9) ان قيمة (ت) دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق دالة احصائيا ومنه نرفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق دالة احصائيا في جودة الحياة لدى التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزي لمتغير الجنس ونقبل الفرضية البديلة أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير الجنس.

كما يمكن تفسير نتيجة وجود اختلاف في جودة الحياة بين الذكور والإناث لصالح الإناث بما تحاط به إناث من أساليب تعنى باحتوائهن مما يشعر الإناث بالتقبل والحب كما تهتم الأسر بتدريبهن على بعض المهارات الحياتية مما قد يضيف إليهن مصادر داخلية للدعم تحقق لهن إشباعا أفضل.تتفق النتائج مع دراسة أماني عبد الوهاب(2010) وتختلف مع دراسة العادلي 2006، حسن والمحرزي 2006.

5.10.عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: تنص الفرضية الخامسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ ذوي التحصيل المرتفع تعزى لمتغير التخصص.

ولتحقق من الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة(ت)

الجدول رقم(10) يمثل نتائج حساب قيمة معامل الفرق (ت) لدى تلاميذ ذوي التحصيل المرتفع تعزى لمتغير التخصص.

الجنس	عدد افراد العينة	جودة الحياة		ت محسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		م	ع				
علمي	18	196.6	5.7	0.67	41	0.05	غير دالة إحصائيا
أدبي	25	202.6	6.1				

من الجدول رقم (10) يتضح أن معامل (ت) غير دال احصائيا أي لا يوجد فروق ومنه نقبل الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ ذوي التحصيل المرتفع تعزى لمتغير التخصص.

6.10.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية السادسة: تنص الفرضية السادسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير التخصص.

ولتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة معامل (ت)

الجدول رقم (11) يمثل نتائج حساب قيمة معامل (ت) في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير التخصص.

الجنس	عدد افراد العينة	جودة الحياة		ت محسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		م	ع				
علمي	53	212.3	3.36	1.64	82	0.05	غير دالة إحصائيا
أدبي	31	202.7	5.04				

من الجدول رقم (11) ينضح أن قيمة (ت)غير دالة إحصائيا أي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ومنه نقبل الفرضية الصفرية بأن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ ذوي التحصيل المنخفض تعزى لمتغير التخصص. وتتفق نتيجة الفرض الخامس والسادس الدالة على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص ومع نتائج دراسة عبد الحميد رجيعة (2009) ودراسة العادلي (2006)، الحسن المحزري وإبراهيم (2006)، مطر (2006). في حين تختلف مع نتائج دراسة البهادلي وكاظم (2007) التي أشارت الى وجود فروق في جودة الحياة تعزى لتخصص. ويمكن تفسير النتيجة التي أشارت الى عدم وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص بأن الخصائص النفسية لتلاميذ لا تختلف باختلاف تخصصهم علمي أو ادبي، وتعتبر الخدمات المدرسية موحدة لجميع التلاميذ والمجهودات متكافئة في جميع التخصصات.

11.الخلاصة :

- ❖ نستخلص من دراسة جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية ما يلي:
- ❖ أن التلاميذ لديهم إدراك فوق المتوسط لجودة الحياة.
- ❖ جودة الحياة لدى التلاميذ ليس لها علاقة بالتحصيل الدراسي.
- ❖ توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس أو التخصص.

12.التوصيات:

- تبني استراتيجيات فعالة قائمة على تنمية مختلف جوانب حياة التلميذ وذلك لرفع مستوى جودة الحياة.
- العمل على خلق محيط دراسي محفز إما من الناحية الفنية أو العملية المتمثلة في طرق التدريس والتعامل الامر الذي ينعكس إيجابا على جودة الحياة المدرسية لدى التلاميذ.
- القيام بدراسات حول جودة الحياة المدرسية في مختلف الأطوار الدراسية.

13. المراجع :

أبوراسين. (2012). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها. مجلة الإرشاد النفسي.مركز الإرشاد النفسي ، 187-234.

الأنصاري، بدر محمد. (2006). استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة،. جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

العادلي، كاظم كريدي. (2006). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة دلك ببعض المتغيرات. . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس سلطنة عمان.

الغنزي، فريح عويد. (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. القاهرة. 11 (3).

حسن، عبد الحميد سعيد، المحرزي، راشد بن سيف. (2006) جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس سلطنة عمان.

حسن؛ عبد الحميد سعيد؛ والمحرزي، راشدين سيف؛ وإبراهيم، محمود محمد. (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. ،. العلوم التربوية، 3، 148-114.

رجعية، عبد الحميد عبد العظيم. (2009). التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس. ،. مجلة كلية التربية. 1(9)، 173-227.

شاهر خالد سليمان. (2010). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات.

شقير، زينب محمود. (.2010). جودة الحياة واضطرابات النوم. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس(مصر. 29نوفمبر-1ديسبمر). رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.، 773-890.

عبد الحليم، محمود منسي، علي، محمد كاظم. (2006). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في سلطنة عمان. أبا راماك المجلة الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا.مج1، 60-41.

عبد الخاق، أحمد محمد. (2008). . الصيغة العربية لمقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية. دراسات نفسية. 18(2)، 257-247.

عبد الخالق، أحمد محمد. (2010). نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتين . مجلة دراسة النفسية. 7(21).، 384-367.

عبد القادر، أشرف أحمد. (2005). تحسين جودة الحياة كمنبئ للحد من الإعاقة. . ندوة تطوير الأداء في مجال الوقاية من الإعاقة.2005/02/14.16.

كاظم، علي عمر. البهادلي، عبد الخالق نجم. (2007). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة. المجلة الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك،3، 67-87.

Banhan,1,(2000) The Role of Emotional stability In The Process of Adjustment To Visual Impairment Dissertation Abstracts International, 63 (4-c),.866

Frish, M.B.; Cornell, J.; Villanueva, M.and Retzlaff, P.J. (1992): Clinical validation of the Quality of life Inventory: A Measure of life satisfaction for use in Treatment Planning and Outcome Assessment. Psychological Assessment, .4(1). 92-101.

Ku,P.W ;Fox,K.& Mckenna,J.(2008).Assering subjective well.being in chinese older adults :The chinese aging well.profile,Social Indicators Researche, 87(3), 445-446.

-Leitman, A, (1999) A Quality of life interview for the chronically mentally ill. Evaluation and Program planning, 11, 51-62

-Murphy, H. & Murphy, E. (2006): Comparing quality of life using the world health organization quality of life measure (WHOQOL-100) in a clinical and non-clinical sample. Exploring the role of self-esteem. Self-efficacy and social function. Of Mental Hearth, 15(3). 289-300.

-Vigeland Kari (2001); The most important values in life: Values and subjective quality of life among students a, d the university of aslo.(Norwegian).Tidsskrift for Norsk psycholoforening. 38(5) , 424-431.

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

مريم دحماني ، (2020)، **جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات)** ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 12(04)/ 2020، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص 115-128.