

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس



الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين
دراسة ميدانية في القطب الجامعي تامدة جامعة تيزي وزو

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي

تحت إشراف الأستاذة:

محالي ججيقة

إعداد الطالبتان:

بسالم صارة

عيمر نورة

السنة الجامعية: 2021 - 2022

كلمة شكر وتقدير

نحمد الله ونشكره على توفيقه لنا في إعداد هذه المذكرة، فلولا فضله وهداه لما وصلنا إلى هذا العمل.

وشكرنا في المقام الأول لمن كان لهم الفضل في تربيتنا وتعليمنا، من رسم لنا دروب العلم، ونعتز بهم ونفتخر والدينا.

كما نتقدم بالشكر الجزيل والاستثنائي للأستاذة المشرفة "محالي ججيقة" على المجهودات التي بذلتها معنا في إتمام هذا العمل، فكانت نعم الموجه والمرشد في مجال البحث وطلب العلم، وندعو الله أن يمدّها بالصحة والعافية.

كما لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة الذين وجهونا وقدموا لنا المساعدة، وإلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا البحث المتواضع.

وكذا نشكر الأساتذة الكرام على قبولهم تصحيح و تقييم هذه المذكرة.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي:

إلى من منحتني دفة الحياة وعلمتني أسمى معاني التضحية والوفاء
إلى بهجة قلبي وشمس دربي والدي الغالية حفظها الله وأطال في عمرها.
إلى معلمي الأول الذي أضاء لي دروب الحياة وشجعني بإيمانه وعلمه
وحكمته على تخطي الصعاب وتحقيق الأمنيات إلى والدي العزيز حفظه الله
وأطال بعمره.

إلى عمود الفقري وسندي إخواني وأخواتي الأعزاء حفظهم الله جميعاً.

إلى أقرابي وأحبائي وأصدقائي وزملائي.

إلى كل من ساندني بالنصح والدعم والتشجيع.

سارة

الهداء

الحمد لله الذي وفقنا لتتمة هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بهذه كرتنا
هذه، ثمرة الجهد والنجاح.

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من علمني العطاء بدون إنتظار إلى من أحمل
إسمه بكل إفتخار والدي العزيز.

إلى أغلى الحبايب أمي الحبيبة.

إلى ملاكي في الحياة، معني الحب والحنان بسمه الحياة وسر السعادة أختي
الحبيبة.

إلى رفيق دربي زوجي المساند الداعم والحبيب الدائم شريك الحياة كريم.

إلى إخواني مصطفى، نور الدين، أرزقي المجتمعين على حبي وتقديري، إخوة
القلب وشركاء المسيرة الطويلة.

إلى كل من ساهم في إتمام هذه المذكرة سواء من قريب أو بعيد.

نورة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وأيضا معرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين على مستوى مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس جودة الحياة، وتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الشعور بالوحدة النفسية ل "راسل وكاترونا" (1980)، الذي قام بترجمته "إبراهيم قشقوش" (1988)، ومقياس جودة الحياة ل "محمود عبد الحليم منسي، وعلي مهدي كاظم" (2006)، الذي قام بترجمته "عبد الحفيظ يحي" (2016)، وتمثلت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة من الطلبة الجامعي يدرسون في جامعة مولود معمري ولاية تيزي وزو، القطب الجامعي تامدة، منهم (42) ذكور و(78) إناث، حيث تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وقد أظهرت النتائج على وجود علاقة قوية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وتوصلت أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين في الشعور بالوحدة النفسية تبعا لمتغير الجنس، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس .

الكلمات المفتاحية: الشعور بالوحدة النفسية، جودة الحياة.

« Le sentiment de solitude psychologique et son rapport avec la qualité de vie chez les étudiants les universitaire »

Résumé de l'étude:

La présente étude visait à connaître la relation entre le sentiment de solitude psychologique et la qualité de vie chez les étudiants universitaires, et aussi à savoir s'il existe des différences statistiquement significatives au niveau de sentiment de solitude psychologique et de la qualité de vie selon le genre. Et pour atteindre les objectifs de l'étude, on a utilisé le questionnaire de solitude psychologique, qui a été élaboré par " Russell et Katrona " (1980), qui et par la suite traduit par "Ibrahim Qashqosh" (1988), et le questionnaire de la qualité de vie, élaboré par Mahmoud Abdel Halim Mansi , et Ali Mahdi Kazem " (2006), traduit par " Abdul Hafeezy Yahya "(2016), et l'échantillon de l'étude était composé de (120) étudiants et étudiantes qui étudient à l'universitaire Mouloud Maamari, Tizi Ouzou, Tamda, dont (42) hommes et (78) femmes qui ont été choisis d'une manière aléatoire simple. Les résultats ont démontrés une forte relation statistiquement significative entre le sentiment de solitude psychologique et la qualité de vie chez les étudiants universitaire, mais avec l'absence de différences statistiquement significative entre les étudiants universitaires dans la solitude psychologique selon la variable genre, et aussi l'absence de différences statistiquement significative entre les étudiants universitaires dans la qualité de vie selon la variable genre.

Les mots clés : Solitude psychologique, qualité de vie.

فهرس المحتويات:

الرقم	الصفحة
- فهرس المحتويات	أ
- قائمة الجداول	ب
- الإهداء	ت
- كلمة الشكر	ث
- ملخص الدراسة باللغة العربية	ح
- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	ج
- مقدمة	1
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
01	إشكالية الدراسة
02	فرضيات الدراسة
03	أهمية الدراسة
04	أهداف الدراسة
05	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا
الجانب النظري للدراسة	
الفصل الثاني: الشعور بالوحدة النفسية	
	تمهيد
01	مفهوم الشعور بالوحدة النفسية
02	بعض المفاهيم المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية
03	النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية
04	مظاهر الشعور بالوحدة النفسية
05	عناصر الشعور بالوحدة النفسية
06	أشكال الشعور بالوحدة النفسية
07	أبعاد الشعور بالوحدة النفسية
08	أسباب الشعور بالوحدة النفسية
09	الأضرار النفسية التي تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية
10	الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية

29	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث: جودة الحياة		
31	تمهيد	
31	مفهوم مصطلح جودة الحياة	01
34	المصطلحات المرتبطة بجودة الحياة	02
36	الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة	03
39	نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة	04
41	أبعاد جودة الحياة	05
43	مقومات جودة الحياة	06
44	مظاهر جودة الحياة	07
46	قياس جودة الحياة	08
48	كيف تتحقق جودة الحياة	09
52	معوقات جودة الحياة	10
54	خلاصة الفصل	
الجانب الميداني		
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة		
56	تمهيد	
56	التذكير بفرضيات الدراسة	01
56	الدراسة الإستطلاعية	02
58	منهج الدراسة	03
58	عينة الدراسة وخصائصها	04
60	حدود الدراسة	05
60	وصف أدوات الدراسة	06
70	الأساليب الإحصائية المستخدمة	07
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة		
72	تمهيد	

72	عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى	01
73	عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية	02
75	عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	03
48	الإستنتاج العام	
85	خاتمة	
86	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

فهرس الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يمثل منغصات/ معوقات، إمكانيات/ قدرات تحقيق جودة الحياة	53
02	يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس	58
03	يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	59
04	يوضح أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة	62
05	يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة	63
06	يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.	66
07	يبين قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية من جهة، وبين درجاتها الكلية للمقياس.	67
08	يبين قيم معاملات الارتباط لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية لكل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة.	68
09	يبين قيم معاملات ثبات الإستقرار لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية.	69
10	يبين قيم معاملات ثبات الإتساق لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية.	69
11	نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعين.	72
12	نتائج إختبار ليفن للتجانس (F) للوحدة النفسية.	73
13	يمثل نتائج اختبار (T) لحساب دلالة الفروق في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث.	74
14	نتائج إختبار ليفن للتجانس (F) لجودة الحياة	75
15	نتائج اختبار (T) لحساب دلالة الفروق في جودة الحياة بين الذكور والإناث	75

فهرس الأشكال:

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يوضح المصطلحات القريبة من جودة الحياة	35

مقدمة:

تعد الضغوطات النفسية التي يعيشها الطالب الجامعي اليوم من الموضوعات التي أثارت إهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس، وذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعانونها والمتمثلة في التوتر والإحباط والشعور بالوحدة النفسية، نتيجة أعباء الدراسة المتراكمة، والتي في بعض الأحيان تفوق طاقتهم وقدراتهم، وكل هذا يؤثر على الطالب سواء كان ذلك من جانبه النفسي أو الإجتماعي، ففي هذا الصدد نركز على شعور الطالب بالوحدة النفسية بحيث تسبب معاناته، ولا ربما إنعزاله عن الآخرين، وبالتالي فإن كل هذا يؤثر على كافة جوانب حياته، ليس فقط الجانب النفسي والإجتماعي، وليس بالضرورة الطالب الجامعي الذي يعاني من الشعور بالوحدة النفسية فقط، بل أي من أفراد المجتمع يمكن أن يعانون من الشعور بالوحدة النفسية.

يعد الشعور بالوحدة النفسية مشكلة عامة ، يعاني منها الفرد، ففي كثير من الأحيان تعتبر نقطة البداية بالنسبة للمشكلات التي يمكن أن يعانيها ويشكو منها الإنسان، وكثيرا ما يترتب عليها مشكلات عدة في حياته، كما تدعم وتساهم في ظهور مشكلات أخرى كانت قائمة في حياته قبل البدء في إحساسه أو شعوره بالوحدة النفسية.

فالوحدة النفسية مفهوم يمثل حالة نفسية تنشأ من إحساس الفرد بأنه ليس بقرب نفسي من الآخرين، وهذا الشعور أو الإحساس ناتج عن إفتقار الفرد أن يكون طرفا في علاقة محدودة أو مجموعة من العلاقات، ويترتب عليه الضيق والضجر والملل.

وتبرز أهمية دراسة الشعور بالوحدة النفسية على أنها تمثل حالة غير سارة، تدل على عدم التوافق، ويصاحبها العديد من حالات صعوبة الاندماج الإجتماعي، على الرغم من وجود الأفراد في الجماعة في بعض الحالات، حيث أن الحاجة إلى الجماعة والانتماء من أهم الحاجات الأساسية التي تلح في الإشباع، وتدفع الشخص إلى الارتباط بجماعة أو أكثر يحبها وتحبه، ويجد عندها الأمن والتقدير، والإطمئنان والمكانة الإجتماعية، وتشبع له حاجاته إلى الصحبة التي تؤثر في بناء شخصيته، وفي تكوين قيمه، وإتجاهاته وميولاته، بالأخص لدى الطالب الجامعي، بحيث تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة إنتقالية مهمة في حياة الطالب الحالية

والمستقبلية، حيث يواجه فيها العديد من الخبرات الجديدة في تلك البيئة الجديدة في حياته، والتي تتطلب مهارات إجتماعية وشخصية من أجل إحداث التوافق النفسي، وتحقيق ما يسمى بجودة الحياة التي تعتبر نتاج لتفاعلات فريدة بين الفرد والمواقف الحياتية، ويعكس أيضا مواقف الحياة المرغوبة لدى الفرد، مجالات الحياة الرئيسية، وذلك من خلال القدرة على إشباع حاجات الصحة النفسية، مثل: الحاجات البيولوجية، والعلاقات الإجتماعية الإيجابية، والإستقرار الأسري، والرضا عن العمل، والقدرة على مقاومة الضغوط النفسية، ويعتبر شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة، وهذه الأخيرة مفهوم متعدد الأبعاد، ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفقا للمعايير التي يعتمد عليها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، كالقدرة على التفكير، وإتخاذ القرار، والقدرة على التحكم في إدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية، والظروف الإقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة.

جاءت هذه الدراسة لتبحث بكيفية أساسية على علاقة الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعين، حيث تم تقسيم فصول الدراسة كما يلي:

الفصل الأول: خصصناه للإطار العام للإشكالية، ووضع الفرضيات، بالإضافة إلى أهمية البحث وأهدافه ثم تحديد المفاهيم إجرائيا.

الفصل الثاني: تضمن الشعور بالوحدة النفسية، حيث تعرضنا إلى مفهوم الشعور بالوحدة النفسية، بعض المفاهيم المرتبطة بالوحدة النفسية، النظريات المفسرة لها، ومظاهر الوحدة النفسية، وعناصرها، وأشكالها، أبعادها، أسبابه، كما تعرضنا أيضا إلى الأضرار النفسية التي تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية، والطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية.

الفصل الثالث: تضمن جودة الحياة، حيث تعرضنا إلى مفهوم مصطلح جودة الحياة، المصطلحات المرتبطة بجودة الحياة، الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة، نشأة وتطور

مفهوم جودة الحياة، أبعادها، ومقوماتها، ومظاهرها، كما تعرضنا أيضا إلى قياس جودة الحياة، وكيف تتحقق جودة الحياة، ومعوقاتها.

في حين إحتوى الجانب الميداني على فصلين:

الفصل الرابع: تضمن الإجراءات الميدانية للدراسة، يتضمن التذكير بفرضيات الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، ثم تطرقنا إلى المنهج المتبع في الدراسة، بعدها تطرقنا إلى الدراسة الأساسية التي تتضمن، عينة الدراسة وخصائصها، بعد ذلك عرضنا أدوات الدراسة مع ذكر الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة، وأخيرا ذكر زمان ومكان الدراسة.

الفصل الخامس: وهو الأخير، فقد خصص لعرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة، ولتختتم الدراسة بالإستنتاج العام ثم خاتمة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- تحديد المفاهيم الإجرائية.

1- إشكالية:

لقد أنعم الله على الإنسان نعماً كثيرة لا يستطيع حصرها، ومن أهمها نعمة الصحة والعافية، ولا شك أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن صحة الجسد أو العقل، ولكن في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الإنسان في مختلف مجالات الحياة، وما يواجهه من مشكلات وضغوط نفسية مختلفة أثر على طبيعته المستقرة وحياته الهادئة، فبذلك أصبح الإنسان يعيش في عصر من القلق والخوف، وفي مجموعة من الصراعات المستمرة، والمتداخلة بغية تحقيق التوازن والاستقرار النفسي، فقد بذل في ذلك كل ما في وسعه من إمكانيات، وفي حالة عدم قدرته على تحقيق رغباته، فإن ذلك يؤثر عليه من كافة جوانب حياته وعواطفه، ويفقد التواصل والشعور بالانتماء مع الآخرين، فبذلك يعيش في عزلة، ويكون هذا مؤثراً لبداية مشكلة نفسية ألا وهي الشعور بالوحدة النفسية. (المزروع، 2003، ص 153)

يمثل الشعور بالوحدة النفسية خبرة سلبية غير سارة تدل على سوء التوافق الاجتماعي لدى الفرد، يصاحبها الفشل في الاندماج مع الآخرين على الرغم من وجود الفرد ضمن الجماعة، فالوحدة النفسية نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعاني ويشكو منها الفرد يتصدرها الشعور الذاتي بعدم السعادة فضلاً عن الإحساس بالعجز والشعور بالخل نتيجة الإنعزال الاجتماعي، إذ أن الشعور بالوحدة النفسية شعور نفسي آليم، قد يكون مسؤولاً عن شتى أشكال المعاناة. (البديري، 2010، ص 5)

تعتبر الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يختبرها الإنسان بشكل ما، وتنسب له بالألم والضيق والأسى، فهي حقيقة حياته لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، يعاني منها الأطفال، المراهقون، الراشدون، والمسنون (جودة، آمال، 2005، ص 10)

يؤكد (Williams, 1992) على أن الوحدة النفسية من المشكلات الخطيرة والواسعة الانتشار في الوقت الحاضر، حيث أنها تنتج من خلال تناقض بين علاقات الفرد الواقعية والعلاقات التي يرغب في تحقيقها، بما يشكل مشكلة إجتماعية أو خبرة شخصية مؤلمة تولد لدى الفرد اضطرابات نفسية كالقلق، الاكتئاب، والانسحاب من العالم الاجتماعي

والإفتقار إلى المواقف الإجتماعية، وسيطرة التفكير السلبي عليه.

وترى "Rakach" أن الشعور بالوحدة النفسية يمثل إحدى المشكلات المهمة في حياة الإنسان المعاصر، فهو شعور مؤلم وناتج من شدة الإحساس بالعجز نتيجة الإنعزال والإنطواء الإجتماعي والإنفعالي لشعوره بأنه غير مرغوب فيه من قبل الآخرين، مما يؤدي به إلى الإحساس بالتعاسة والتشاؤم، والقهر والإكتئاب، وربما الإنتحار.

ويعد الشعور بالوحدة النفسية من عواقب أساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد، إذا يشعر أنه لا فائدة منه، وغير مرغوب فيه، وأن الأب يعامل ابنه بقسوة وكراهية، ويتلقى من الآخرين شتى أنواع السخرية والرفض، لذا يميل إلى الوحدة، والعزلة والإنطواء، وضعف الثقة بالنفس. (أمال جودة، 2005، ص 13)

ويرى "ماجز كوفيك" (Mageskofek) أن الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة التعليم الجامعي يفوق الشعور النفسية في المراحل العمرية الأخرى، وذلك نتيجة لظهور حاجات شخصية جديدة للفرد، وعوامل بيئية متداخلة داخل الحياة الجامعية، مثل: الحاجة للود والآلفة في علاقاته، وحاجاته إلى الشعور بالإنتماء من خلال تكوين علاقات ودية صحيحة مع الآخرين، وفشل الفرد في بناء مثل هذه العلاقات الإجتماعية يساهم بدرجة كبيرة في شعوره بالوحدة النفسية. (خوج، 2002، ص 6)

يعتبر "Moustakes" (1994) الوحدة النفسية من الظواهر الإجتماعية الهامة التي تنتشر بين شرائح المجتمع كافة، وخصوصا لدى الشباب، كما أنها تعد مشكلة عامة قد تواجه الفرد في أي مرحلة عمرية، إلا أن مرحلة المراهقة تمثل منعطفا خطيرا في حياة الإنسان، نظرا لما يطرأ عليها من تغيرات متسارعة، سواء كانت إجتماعية، نفسية، إقتصادية، أو مهنية... ، وهذه المشاعر غالبا ما تثير عند صاحبها الضعف النفسي، والتفكك الوجداني، وإفتقاد التقبل والتودد، وحب الآخرين، مع وجود فجوة نفسية تباعد بين الاندماج قي إقامة علاقات إجتماعية مثمرة مع الآخرين والتردد في الإنسحاب من العلاقات. (سنوسي زموري، ومحمد منادلي، 2017، ص 09)

حسب دراسة ماجز كوفيك" (Mageskofek) فيرى أن الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة التعليم الجامعي يفوق الشعور بالوحدة النفسية في المراحل العمرية الأخرى، وذلك

نتيجة لظهور حاجات شخصية جديدة للفرد، وعوامل بيئية متداخلة داخل الحياة الجامعية، مثل: الحاجة إلى الود والآلفة في علاقاته، وحاجته إلى الشعور بالانتماء من خلال تكوين علاقات ودية صحيحة مع الآخرين، فشل الفرد في بناء مثل هذه العلاقات الإجتماعية يساهم بدرجة كبيرة في شعوره بالوحدة النفسية. (خوج، 2002، ص 6)

كما أظهرت دراسة "كامث وكانكر" (Kamth et Canker) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والخجل وتقدير الذات، فتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والخجل وتقدير الذات لدى عينة الدراسة، أما دراسة "مقادي" (2006) أظهرت أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط بعلاقة إيجابية مع الإكتئاب لدى أفراد العينة، وتوصلت دراسة "هوجات" (Hojat, 1982) إلى أن الأفراد ذوي الشعور بالوحدة النفسية قد أقروا أن أبائهم لم يقضوا معهم وقتا كافيا، ولا يفهمون مشكلاتهم، ولا يحاولون مساعدتهم عند الحاجة إليهم، وكانوا يعيشون في أسر يسودها البرود العاطفي في العلاقات مع الوالدين، والقسوة الشديدة والإهمال. (عبد الناصر السيد عامر، 2020، ص 4)

وكل هذا ينعكس على مفهوم جودة للحياة لدى الفرد، لأن جودة الحياة تعكس بدورها إحساس الفرد بسعادته، فرحه النابع من رضاه عن وضعيه الإجتماعي والنفسي والعائلي والصحي، ويتضمن هذا المفهوم الجوانب المختلفة، والسعادة، والرضا عن الحياة، كالصحة النفسية والجسمية، والعلاقات الإجتماعية والأسرية، والمهنية وغيرها، وقد أشارت "سامية الأنصاري" (2007) إلى رأي "مارتن سلجمان" حين قال أن الفرد يصبح أكثر سعادة وتفاؤلا عندما يحاور نفسه، ويتحدى أفكاره السلبية، ويحللها ويقارنها بما يتمتع من نعم، وبالرغم من أن الغالبية تتفق على أن جودة الحياة هدف أساسي، ومطلب في حياة الأفراد، إلا أن كل منهم يختلف في مضمونها ومكوناتها، وذلك أن بؤرة إهتمام أي مجتمع، وهدفه المنشود هو تحسين جودة حياة الأفراد من خلال تحسين الأوضاع الحالية بعد أن كان مجال إهتمام جودة الحياة هو مجال الطبي، حيث لوحظ أن معايير الجودة هي الناحية الصحية، في حين يرى "فرانك" (2000) جودة الحياة بأنها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه

الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع، ويتم هذا من خلال الأسرة، المدرسة والجامعة، ومن خلال التركيز على ثلاثة محاور هامة هي: التعليم، التنقيف والتدريب، وتعكس جودة الحياة إحساس الفرد بسعادته وحزنه وفرحه النابع من رضاه عن وضعه الاجتماعي والنفسي والعائلي، والصحي، ويتضمن مفهوم جودة الحياة جوانب الحياة المختلفة والسعادة والرضا عن الحياة كالصحة النفسية والجسمية، والعلاقات الاجتماعية والأسرية، وفي العمل والمنزل وغيرها، ويعتبر الصمود النفسي من العمليات النفسية التي يستخدمها الفرد في المواجهة أو التكيف الفعال مع المخاطر والمصائب المختلفة التي يتعرض لها في حياته الاجتماعية والاقتصادية والنفسية وغيرها لإحداث نوعاً من التوافق الشخصي، ومن أفضل الآليات النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة عواقب حياته. (عبد الناصر السيد عامر، 2020، ص 4)

وإضافة إلى ما تتمتع به هذه الشريحة من الحيوية والنشاط، والقابلية لإكتساب كل ما هو جديد ومبتكر، وبالتالي، فإن إكتساب أي معرفة وإتقان أي مهارة لا يأتي إلا من خلال وجود دافع قوي لتحقيق ذلك، فالقدرة على المشاركة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي يؤدي إلى جودة حياة الطالب والتي تجعله يتمتع بصحة جسمية ونفسية ورضا عن نفسه، وتقبل الآخرين وأداء أعماله وواجباته، لذلك فإن جودة الحياة تأتي من خلال إستراتيجته، وتمكنه من أجل صراعاته الداخلية، وتفاعليه بإيجابية في البيئة التي يعيش فيها، وينشط فيها، فمدى إدراك الطالب أنه يعيش حياة جيدة من وجهة نظره، وخالية من الأفكار والإنفعالات السلبية يؤدي به إلى الإستمتاع بحياته، ويشعر بالرضا والسعادة، والأمل، ويستثمر قدراته وإمكانياته كافة بما يتيح له تحقيق ذاته، فجودة الحياة ذات معنى وهدف، وتجعل الإنسان يشعر بالسعادة والتفاؤل، وتقدير الذات اللذان يمنحان الفرد القدرة على مواجهة ألم الحياة ومعاناتها، فالطلاب يكونون سعداء لأن لديهم إنجازات وأهداف تم تحقيقها بفخر، فالطالب القادر على الإنجاز، سيؤدي ذلك لشعوره وإحساسه بالسعادة والرضا. (محسن، 2018، ص 7)

ومن بين الدراسات حول ظاهرة جودة الحياة نجد دراسة "شاهر خالد سليمان" (2008) التي هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية

السعودية في ضوء متغيري التخصص (علمي، أدبي) والتقدير الدراسي (جيد، جيد جداً، مقبول)، فأسفرت نتائجها على أن مستوى جودة الحياة منخفضاً في بعدين هما جودة الحياة التعليمية، وجودة إدراك الوقت، ومتوسط في بعد الصحة العامة، كما أشارت أيضاً إلى وجود فروق في جودة الحياة تغزي لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي. (رغداء علي نعيسة، 2012، ص 160)

ودراسة "علي كاظم" و"البهادلي" (2006) التي هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة ودور متغير البلد، والنوع، والتخصص في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة (ليبيا، وعمان)، فأشارت نتائجها بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، ومتوسط في بعدين هما الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي، كما أشارت أيضاً إلى وجود تأثير دال إحصائياً في متغير البلد والنوع. (رغداء علي نعيسة، 2012، ص 160)

بالإضافة إلى دراسة "ديو وهوبنر" (1994) التي تناولت جودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالولايات المتحدة الأمريكية، فتوصلت نتائجها إلى وجود ارتباط جوهري بين المراهقين ودرجة رضاهم عن حياتهم، وكانت الفروق في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالنوع، ولكنه متأثر بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة. (رغداء علي نعيسة، 2012، ص 160)

ودراسة "شيك" (1993) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة بالصين، فتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية. (أمال بوعيشة، 2014، ص 9)

يتضح من الدراسات السابقة مدى أهمية موضوع الوحدة النفسية لما لها من آثار سلبية مختلفة على جوانب شخصية الفرد، وفي مختلف مراحل حياته، وعلى الرغم مما توصل إليه الباحثون من دراسات إهتمت بموضوع الوحدة النفسية في مراحل عمرية مختلفة، وخاصة لدى فئة الطلاب المتمدرسين، إلا أنه يرى أن هذه الفئة لم تحظ باهتمام كاف في الدراسات التربوية والنفسية، وتشير أيضاً الدراسات إلى مفهوم جودة الحياة الذي

إرتبط بالعناصر الأخرى مثل السعادة النفسية في دراسة "شيك" التي توصلنا فيها إلى وجود إرتفاع في مستوى جودة الحياة مثل دراسة "كاظم والبهادلي" (2006).

وعلى ضوء ما سبق جاءت هذه الدراسة التي تبحث في معرفة ما إذا كانت هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الوحدة النفسية وجودة الحياة، ومنه يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً في الوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين حسب الجنس (ذكور وإناث)؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين حسب الجنس (ذكور وإناث)؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين .

- توجد فروق دالة إحصائياً في الوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين حسب الجنس (ذكور وإناث).

- توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين حسب الجنس (ذكور وإناث).

3- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في أن الوحدة النفسية من الحالات النفسية الأكثر ألماً للطلاب الجامعي، نظراً لما تحمله من خبرة نفسية مؤلمة، والإحساس بالعجز نتيجة إفتقاره إلى تكوين العلاقات الإجتماعية ، بالإضافة إلى النقص الملحوظ في الدعم النفسي الذي يتلقاه من البيئة الإجتماعية المحيطة به (الأسرة، الأصدقاء، المجتمع...)، مما يجعل من الوحدة النفسية سبباً في ظهور العديد من الإضطرابات النفسية.

ومن جهة أخرى كذلك حداثة مفهوم جودة الحياة، حيث يحظى باهتمام كثير من العلماء ودارسي العرب في ظل إفتقار المكتبة العربية في هذا المجال، حيث يندرج ضمن المفاهيم الإيجابية في علم النفس، تفيد العاملين في مجال الإرشاد والتوجيه والأخصائين النفسيين والإجتماعيين، كما تتبع أهمية الدراسة مجالها النظري والميداني تأتي في إطار تحسين جودة الحياة التي تعتبر هدفا من أهداف التنمية البشرية لأي مجتمع وأهمية ذلك في قياس مستويات جودة الحياة لفئة الطلبة الجامعيين.

كذلك تبرز أهمية الفئة العمرية التي أجرينا عليها هذه الدراسة، لأن الوحدة النفسية أصبحت مشكلة وحالة وجدانية يعاني منها الكثير من الطلبة خاصة في العصر الحالي.

وتتمثل الأهمية الأخيرة في الجانب التطبيقي أو الناحية التطبيقية التي تدفع العديد من الباحثين بوضع برامج إرشادية في تحسين إقامة العلاقات الإجتماعية لدى الطلبة الذين يفتقرون إلى مهارات التواصل الإجتماعي، وفقا للمواقف المختلفة التي يتعرضون لها.

ويمكن أن يستفيد من هذه الدراسة كل من له علاقة بالطالب الجامعي، بهدف توفير المناخ المناسب للملائم نفسياً وإجتماعياً والذي يبعدهم عن الشعور بالوحدة النفسية، وتحقيق مبدأ جودة الحياة لديهم.

4- أهداف الدراسة:

- محاولة الكشف عن العلاقة الموجودة بين الوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

5- تحديد المفاهيم إجرائياً:

1- الوحدة النفسية: هي إحساس الطالب الجامعي الذي يدرس في كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم علم النفس، السنة 2022/2021، بجامعة مولود معمري، القطب "تامدة"، بوجود فجوة أو فراغ نفسي بينه وبين المحيطين به، نتيجة عدم الدخول أو

الإنخراط في علاقات إجتماعية، ويشار إليها بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الوحدة النفسية الذي صممه " راسل كاترونا" (1980)، الذي ترجم من طرف " قشقوش إبراهيم" (1988) .

2- جودة الحياة: هي تمكن الطالب الجامعي الذي يدرس في كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم علم النفس، السنة 2022/2021، بجامعة مولود معمري، القطب "تامدة"، بالإستمتاع بمجالات حياته، وفرحه النابع في رضاه عن وضعه الإجتماعي والنفسي والعائلي والصحي، والتي يتم قياسها من خلال الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الذي صممه "محمود منسي وعلي كاظم" سنة (2007) والذي ترجم من طرف "عبد الحفيظي يحي" سنة (2015 / 2016).

3- الطالب الجامعي: هو ذلك المراهق الذي تحصل على شهادة البكالوريا الذي يزاول دراسته في الجامعة "جامعة مولود معمري تيزي وزو، القطب الجامعي تامدة"، تخصص علم النفس، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (20 – 28 سنة) .

الفصل الثاني: الشعور بالوحدة النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الشعور بالوحدة النفسية.
- 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية.
- 3- النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية.
- 4- مظاهر الشعور بالوحدة النفسية.
- 5- عناصر الشعور بالوحدة النفسية.
- 6- أشكال الشعور بالوحدة النفسية.
- 7- أبعاد الشعور بالوحدة النفسية.
- 8- أسباب الشعور بالوحدة النفسية.
- 9- الأضرار النفسية التي تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية.
- 10- الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن دراسة موضوع الوحدة النفسية من المجالات الخصبة والمهمة في علم النفس، بإعتبار هذا الأخير ينتج عن العلاقات الإنفعالية والإجتماعية غير المرضية، فضلا عن عدم إلتماسها لخاصية الإشباع، فتحدث الوحدة من خلال تكرار العزلة، غير أنه في بعض الأحيان يشعر الفرد بها رغم أنه لا يحدث فقط في حالة إنعدام التواصل مع الغير، لكنه يحدث أيضا في حالة التواجد معهم، إذ أن الفرد عرضة لعدة مواقف ضاغطة تنجم عنها اضطرابات إنفعالية ونفسية تصيب صحته، مما يجعله عرضة للتوتر والعزلة، فالوحدة النفسية تعتبر نقطة بداية الاضطرابات الأخرى.

ففي فصلنا هذا حاولنا التعرف على طبيعة الشعور بالوحدة النفسية، حيث تطرقنا إلى مفهوم الوحدة النفسية، أشكالها، وعناصرها، ومظاهرها، وتطرقنا أيضا إلى أنواعها، وأسبابها، وأبعادها، وعوامل الوحدة النفسية.

1- مفهوم الشعور بالوحدة النفسية:

✓ على المستوى النفسي و حسب وجهة نظر معاجم اللغة العربية، فإن الشعور بالوحدة النفسية يقصد بها الإنفراد، وهذا المقصود تردد بصورة مختلفة في الكثير من هذه المعاجم فيرى كل من "أبي منصور الأزهري" و"محمود أبي البازي" أن الوحدة تعني الإنفراد، والرجل الوحيد يقصد به الرجل المنفرد بنفسه، أو المنفرد برأيه على حسب البستاني. (شيبى الجوهرة، 2005، ص 12)

✓ وبالرغم مما سبق ذكره حول عدم الإهتمام الكثير بدراسة الشعور بالوحدة النفسية، إلا أن المعاجم الأجنبية كانت الأكثر إهتماما وتحديدا لمفهوم الشعور بالوحدة النفسية، فقد إتفق كل من "نيلسون وآخرون، 1961" و"لاروس Larousse" على مصطلح الشعور بالوحدة النفسية "L'onliens" يشتق من الصفة "L'one"، وهي صفة يقصد بها مُنفرد، مُتوحد....، عضو غير متفاعل إجتماعيا، وكل هذه المفاهيم تتفق في مضمونها على كون الفرد يحس بكونه منعزلا ومنفصلا عما حوله. (ابن منظور جمال الدين، 2005، ص 450)

ومن جراء هذا الإحساس بالإنفراد يجد نفسه في حالة مصاحبة بمعاناة ملؤها ضروب من الوحشة، الإغتنام، الإغتراب، الإكتئاب، إلا أن "الاروس" ربط في معجمه بين مفهوم الشعور بالوحدة النفسية وبين إحساس الفرد بالتعاسة من جراء إضطراره إلى إعتزال الناس بسبب شعوره بإفتقار الرفيق أو الصديق. (قشقوش، إبراهيم، 1983، ص 189-190)

✓ الشعور بالوحدة النفسية عند علماء النفس:

• إصطلاحاً:

تختلف المفاهيم باختلاف الباحثين، وذلك مرتبط باختلاف الإتجاهات النظرية المعمول بها، فبداية، يرى "ويس Weiss, 1973" أن الوحدة النفسية لا تحدث كون الشخص منعزلاً عن الآخرين، إنما بسبب وجود العلاقة المطلوبة والإرتباط العاطفي بينه وبين الآخرين.

يصفها كذلك "لوبات Lopatta" على أنها حالة إنفعالية أو عاطفية يشعر بها الفرد حين يرى أن مستويات وأشكال غير سارة. (حسين، 2008، ص 395)

أما "برلمان Perlama" و"بيبلو Biblo, 1981" يعرفان الوحدة النفسية على أنها خبرة غير سارة تحدث بسبب وجود خلل في شبكة العلاقات الإجتماعية للفرد سواء كان ذلك في صورة كمية أو كيفية. (حسين، 2008، ص 395)

حسب "جونس Johns, 1982" فهي حالة تصدر من صغر حجم الإتصال الإجتماعي، والشعور بالرضا أقل مما هو مرغوب فيه، كذلك هي ناتجة لشعور الإنسان أنه وحيد غير مرتبط بعيد عن الأشياء والأماكن والأشخاص المحيية لنفسه. (عبد الحق، 2008، ص 32)

كذلك "خير سنان" الذي أشار في سنة (1984) إلى أن الشعور بالوحدة النفسية ناتج عن إنتهاء علاقات الآلفة، المودة في حياة الفرد، بمعنى هو ناتج عن إنتهاء علاقات ذات أهمية لديه، كذلك إفتقاد أصدقاء أو روابط مع من يمثلون أهمية لديهم. (عبد الحق، 2008، ص 33)

نستنتج من خلال هذه التعاريف أن الوحدة النفسية لها تعاريف عديدة ومتعددة، تختلف في نقاط وتتشابه في نقاط، وعامة فالوحدة النفسية هي حالة نفسية يعيشها الفرد لأسباب كثيرة، مثل: الحرمان العاطفي، العزلة عن الأفراد، فقدان شخص عزيز تجعله يعيش في صراع داخلي، يفقده الثقة بنفسه.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية:

هناك علاقة بين مفهوم الشعور بالوحدة النفسية مع بعض المفاهيم (كالإغتراب، الإكتئاب، الإنعزال، والإنطواء) بسبب وجود تداخل ناتج عن التقارب والتشابه بالمضمون في جوانب عديدة بين هذه المفاهيم، لإشتراكها في خصائص كثيرة متشابهة، مما يجعل الحدود الفاصلة بينها غير واضحة، وتكاد تكون معدومة، وفيما يلي توضيح لهذه المفاهيم:

2-1- الإغتراب:

وهو اضطراب نفسي يعبر عن إغتراب الذات عن هويتها، وعن الواقع والمجتمع، وهو غربة عن النفس وعن العالم، ومن أهم مظاهره (العجز، الانسحاب، الانفصال، الرفض، العنف، إحتقار الذات، كراهية الجماعة، والتفكك)، ويستخدم حديثاً للدلالة على الشعور المتزايد بالعزلة والوحدة، والتطلع إلى التآلف والمودة مع صعوبة الوصول إليها، والإحساس بفقدان الجذور، أما أشكال الإغتراب فهي عديدة ومنها: الإغتراب الديني، الإغتراب الفكري، الإغتراب الإجتماعي، الإغتراب التقني، الإغتراب التعليمي. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 5-6)

2-2- الإكتئاب:

ينشأ الإكتئاب نتيجة للتعب الإنفعالي، ويمكن أن تكون خبرة محطمة، وقد تكون تعبير عما يعانيه الفرد من إرهاق، والوحدة النفسية تعد أحد أسباب الإكتئاب وتمثل عرضاً من أعراضه، ومن مظاهره (إنخفاض الإيقاع المزاجي ومشاعر الإمتعاض المؤلم وصعوبة التفكير، والتأخير النفسحركي، وقد يختفي إذا كان الفرد يعاني من قلق أو وسواس)، وصنف "كندال" (1968) الإكتئاب إلى أربعة أصناف رئيسية، وهي: (الكآبة النفسية، الكآبة الذاتية، إكتئاب سن اليأس (السوداء)، والإكتئاب الدوري. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 5-6)

2-3- الإنعزال:

هو عدم الإتصال بالجماعات البشرية بسبب عوامل جغرافية أو إجتماعية، ويعني عدم مشاركة الفرد في شؤون الجماعة لعدم قدرته أو رغبته في ذلك، وقد يشعر الفرد المنعزل بالقلق المفرط إذ نظر إليه الآخرون، ويؤدي الإكتفاء بالذات والإختلاء بالنفس إلى تطمين حاجته البارزة في الإستقلال التام بذاته، وتشير بعض خصائص المنعزل إلى مزايا خاصة أشدها بروزا هي الإغتراب عن الناس، والميزة الأخرى هي الإغتراب عن الذات. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 5-6)

2-4- الإنطواء:

هو نمط من أنماط الشخصية، يجد صعوبة في الإختلاط بالناس يقابل الغرباء بحذر وتحفظ وهو خجول، شديد الحساسية، يجرح شعوره بسهولة، يستسلم لأحلام اليقظة، والإنطواء الذاتي أكثر أشكال التكيف للصعوبات إنتشارا. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 5-6)

في الأخير نستنتج أن الوحدة النفسية متغير نفسي له صلة بعدة مفاهيم، فمثلا: الشعور بالوحدة النفسية لديها علاقة بالإكتئاب، لكون الأسباب المؤدية للإكتئاب نفسها تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية، وهما يشتركان في وجود نفس الأشكال السلوكية الكامنة وراء الضجر والملل، وللشعور بالوحدة النفسية صلة بالإغتراب أيضا لكون خصائص الإغتراب تتوافق مع خصائص الشعور بالوحدة النفسية كالخوف، عدم القدرة على الإنخراط في علاقات إجتماعية، وإنخفاض تقدير الذات، وقد يعتبر الشعور بالوحدة النفسية نمط من أنماط الإغتراب.

3- النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية:

3-1- نظرية التحليل النفسي:

✓ فسر "فرويد" (1856-1939) الشعور بالوحدة النفسية بأنها عملية تنافر المكونات داخل الفرد الهو، الأنا، والأنا الأعلى، مما يؤدي إلى سوء توافقه مع نفسه ومع بيئته الإجتماعية من حوله، ويمكن النظر إلى الشعور بالوحدة النفسية بأنه نتيجة للقلق العصابي الطفولي، وله وسيلة دفاعية نفسية تعمل للحفاظ على الشخصية من التهديد

الناشئ من البيئة الإجتماعية، ويعبر عنه في صورة عزلة أو إنسحاب. (أحلام أحمد محمد الغامدي، 2020، ص 1494-1495)

✓ أما "أدلر" (1870-1939) فقد فسر الشعور بالوحدة النفسية بأنه حالة عرض مرضي عصابي، يحدث بسبب نقص الإهتمام الإجتماعي للفرد، بحيث يكون غير مرغوب فيه إجتماعيا، ويعبر عنه بأنه خطأ في أسلوب حياة الفرد الذي تكون في طفولته. (أحلام أحمد محمد الغامدي، 2020، ص 1494-1495)

3-2- النظرية السلوكية:

✓ يرى "جون واطسون" (1878-1958) أن الشعور بالوحدة النفسية نمط سلوكي لم يتوفر له تعزيز إجتماعي إيجابي. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 8)

✓ أما "سكنر" فيعتقد أن الشعور بالوحدة النفسية سلوك يتخذه الفرد على أساس إدراكه لإستجابات الآخرين في البيئة الإجتماعية. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 8)

✓ أما "باندورا" فيرى بأن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ على أساس التعلم بالملاحظة، ويؤدي وظيفة لأنه سلوك إرتبط بالتعزيز من خلال نموذج حقق نتائج، وهو عبارة عن إحساس الفرد ضعف فعالية الذات، وتوقع عدم القدر على السيطرة في المواقف الإجتماعية بجهوده الذاتية. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 8)

3-3- نظرية المجال:

فسر "كيرت ليفين" (1949-1980) الشعور بالوحدة النفسية حالة عدم إتران إنفعالي تؤدي إلى عجز الفرد للوصول إلى محتويات كثيرة من المناطق في مجاله الحيوي وكثيرا ما تطغى المناطق المقفلة على المناطق الأخرى، وتؤثر في سلوكه، حيث يبدو غير منسجم أو متوافق مع عامل الواقع الإجتماعي الذي يعيش فيه. (بن دهنون سامية شيرين، 2016-2017، ص 44)

4-3- النظرية الإنسانية:

أشار "ألبورت" (1897-1967) أن الشعور بالوحدة النفسية هو عدم قدر الفرد على تحقيق امتداد الذات، وانعدام الإهتمام الحقيقي في مجال العلاقات الإجتماعية، مع تركيزه الكلي على دوافعه ومقاصده الخارجية، مع نظرة سلبية على نفسه بفقدان الأمن الإنفعالي، وعدم تقبل الذات. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 8)

أما "روجرز" فيرى أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بسبب كف وإنكار أو تحريف لبعض الإدراكات في ميدان الخبرة، وهي دالة على مستوى التوافق النفسي وعلى مدى تنافر أو انسجام الذات مع الخبرات الإجتماعية التي تنتظم لدى الفرد وتتشوه من أجل أن تتلاءم مع المدركات السابقة. (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 8)

أما "ماسلو" أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بسبب عدم إشباع حاجات الإنتماء والحب، والوحيد نفسياً يكون مدفوعاً بجوع للإحتكاك والصدقة الحميمة والإنتماء، والحاجة إلى التغلب على مشاعر الإغتراب والعزلة التي سادت بسبب الحراك الإجتماعي، وتحطم الجماعات التقليدية، وبعبثة الأسرة، والفجوة بين الأجيال بسبب التحضر المستمر، وإختفاء علاقة (الوجه لوجه). (جنار عبد القادر أحمد الجباري، 2012، ص 8)

يتضح مما سبق الحديث عنه من النظريات المختلفة أن النظريات النفسية تحدثت عن الشعور بالوحدة النفسية من وجهة نظر مختلفة، فنظرية التحليل النفسي، نجد أن "فرويد" فسر الشعور بالوحدة النفسية على أنها عملية تنافر المكونات داخل الفرد (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) مما يؤدي به إلى سوء توافقه مع نفسه ومع بيئته، أما "أدلر" فسرّها على أنها حالة عرض مرضي عصابي يحدث بسبب نقص الإهتمام الإجتماعي للفرد، وترى النظرية السلوكية، فنجد "واطسون" يرى أن الشعور بالوحدة النفسية نمط سلوكي لم يتوفر له تعزيز إجتماعي، أما "سكنر" يرى على أن الشعور بالوحدة النفسية

سلوك يتخذه الفرد على أساس إدراكه لاستجابات الآخرين، أما "باندورا" الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من خلال التعلم بالملاحظة، بينما نظرية المجال، فنجد "ليفين" يفسر الشعور بالوحدة النفسية على أنها حالة عدم إتران إنفعالي، أما النظرية الإنسانية، نجد "ألبرت" يرى أن الشعور بالوحدة النفسية هو عدم تقبل الفرد لذاته، وينظر لنفسه بنظرة سلبية، بينما "روجرز" فيرى أن سبب الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من تحريف لبعض الإدراكات في ميدان الخبرة، أما "ماسلو" فيرجع سبب الشعور بالوحدة النفسية إلى عدم إشباع الفرد لحاجات الانتماء والحب.

4- مظاهر الشعور بالوحدة النفسية:

يرى "عطا" (1993) أن الشخص الوحيد هو الذي يشعر بأنه غير منسجم مع من حوله، وأنه محتاج لأصدقاء، ويغلب عليه الإحساس بأنه وحيد، ولا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته، ومن يشعر معه بالود والصدقة، كما يشعر بإهمال الآخرين له، ولا يوجد من يفهمه، وأنه خجول ويشعر أن الناس منشغلون عنه.

كما أن من أهم ما يصاحب الشعور بالوحدة النفسية هو ما ذكره (Seepersad , 2001) ومن أمثلته:

4-1- الرغبة في شخص ما: وهو الرغبة في الحصول على شخص ما يشاركنا تفكيرنا وشعورنا، شخص يهتم ويعتني بنا، شخص نحبه ويحبنا. (وفاء جميل دياب عابد، 2008، ص 22)

4-2- البكاء: الألم عادة ما يتلازم مع الدموع، ومن أجل ذلك فإن الوحدة النفسية أيضا تتلازم مع الدموع. (وفاء جميل دياب عابد، 2008، ص 22)

4-3- المشاعر الخفية: بعض الأفراد الوحيدين يتدبرون مع الوحدة النفسية من خلال إخفاء مشاعرهم، فالبعض يخاف من البوح بمشاعره إذا اعتقد أنه سوف يسبب له السخرية أو الرفض، ويخفي الكشف عن أي إشارة للضعف مثل الوحدة النفسية. (وفاء جميل دياب عابد، 2008، ص 22)

4-4- البلادة والخمول: تترافق الوحدة النفسية أيضاً مع فترة خمول مثل: المكوث في الفراش، الجلوس والتفكير، التوقع. وخلال فترة الخمول هذه يكون الأفراد المنعزلون

غارقين في أفكارهم، إما يحلمون في صديق يكون كاملاً أو يفكرون في أشياء أخرى تستحوذ على أفكارهم. (وفاء جميل دياب عابد، 2008، ص 22)

4-5- الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة: حالة نفسية ينسحب فيها الفرد عن الآخرين بدخوله في تخیلات وأحلام. (وفاء جميل دياب عابد، 2008، ص 22)

4-6- الإنتحار: حيث يفكر البعض بأن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية. (وفاء جميل دياب عابد، 2008، ص 22)

4-7- التدين: وهو طريق آخر من طرق التعاطي مع الوحدة النفسية، حيث يشعر البعض بأن الدين هو علاج ناجح لقهر وحدتهم النفسية. (وفاء جميل دياب عابد، 2008، ص 22)

4-8- النوم: يستخدم البعض النوم كوسيلة للهروب من الوحدة النفسية حيث يأملون بغد أفضل مما كانوا عليه سابقاً. (وفاء جميل دياب عابد، 2008، ص 22)

مما سبق يتضح أن القلق والتوتر والإحساس بالملل وعدم القدرة على التركيز والإحباط والخجل والحزن الشديد والنوم الكثير وعدم الثقة بالنفس والبعد عن الدين وشعور الفرد بالإهمال وعدم تقدير الآخرين له، والابتعاد عن الآخرين، وعدم الانسجام معهم، والعجز عن إقامة علاقات اجتماعية قوية مع الآخرين يعتبر من أهم مظاهر الوحدة النفسية لدى الفرد.

5- عناصر الشعور بالوحدة النفسية:

5-1- إغتراب الذات: وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي، والانفصال عن الآخرين وإغتراب الفرد عن نفسه وهويته، والتقليل من قيمة الذات، أو هو حالة نفسية يعاني منها الفرد ويشعر معها بعدم الصلة بالواقع المعاش، والبعد بين الفرد والآخرين على الصعيدين الأسري والاجتماعي، بحيث يؤدي بالفرد إلى الانفصال والعزلة والإنطواء وتحقير الذات، وذلك لعدم الشعور بأهمية ما يقوم به من أعمال ومن ثم فإنه يعد حياته نوع من الهراء. (سحر هاشم محمد الغريري، 2013، ص 197-198)

5-2- العزلة الاجتماعية: يتمثل في مشاعر الفرد بالوحدة الإنفعالية الاجتماعية، وشعوره بعدم الانتماء، ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه، إذ يتكون العنصر الأخير

من غياب المودة، وإدراك الفرد للإغتراب الإجتماعي، والشعور بالإهمال والهجر.
(سحر هاشم محمد الغريري، 2013، ص 197-198)

3-5- فقدان المعايير (اللامعيارية): شعور الفرد بالتناقض والسلبية إزاء القيم والمعايير الأخلاقية، والضوابط الإجتماعية، وإستعمال أساليب غير مشروعة لتحقيق الأهداف والرغبات الخاصة. (سحر هاشم محمد الغريري، 2013، ص 197-198)

4-5- العجز (فقدان السيطرة): شعور الفرد بالضعف وسيطرة الآخرين عليه، إذ لا يستطيع التأثير في المواقف الإجتماعية، ويعجز في التحكم بمصيره أو في صنع القرارات المهمة التي تتناول حياته، ويؤدي به إلى عدم تحقيق ذاته. (سحر هاشم محمد الغريري، 2013، ص 197-198)

5-5- فقدان الهدفية (اللامعنى): شعور الفرد بفقدان الهدف من الحياة، وضعف القدرة على إدراك معنى محدد لحياته، وعدم فهم ما يدور حوله من أحداث، نتيجة عدم توافر أهداف أساسية تعطي معنى لحياته، وتحدد إتجاهاته، وتستقطب نشاطاته. (سحر هاشم محمد الغريري، 2013، ص 197-198)

6-5- ألم وصراع عنيف: وتتمثل في الهياج الداخلي، والثوران الإنفعالي، وسرعة الحساسية والغضب، وفقدان القدرة على الدفاع، والإرتباك والإطراب، واللامبالاة يستهدف الذين يشعرون بالوحدة النفسية. (سحر هاشم محمد الغريري، 2013، ص 197-198)

نستنتج في الأخير أن عناصر الوحدة النفسية هي إغتراب الذات وذلك من خلال شعور الفرد بفراغ داخلي وإغترابه عن نفسه، والعزلة الإجتماعية كشعوره بعدم الإنتماء، وفقدان المعايير حيث يشعر بالسلبية إزاء القيم الأخلاقية، والعجز وفقدان السيطرة من خلال شعوره بالضعف وسيطرة الآخرين عليه، فقدان الهدفية مثل شعوره بفقدان الهدف من الحياة، أو صراع عنيف كالهياج الداخلي وسرعة الحساسية والغضب.

6- أشكال الشعور بالوحدة النفسية:

✓ يرى "ويز" (1973) أن هناك نوعين متميزين من الوحدة النفسية، هما:

1-6- الوحدة العاطفية:

وتنتج عن نقص أو قصور في روابط الآلفة أو المودة والصلة الحميمة والوثيقة مع الأشخاص الآخرين، والذين لهم أهمية خاصة وكبيرة في حياة الفرد، كالأفراد الذين مروا بعلاقة عاطفية طويلة، وخرجوا منها بالفشل أو وفاة أحد الزوجين، فتقوده إلى الشعور بالحزن والخوف، وعدم الارتياح والفراغ، والقلق والعزلة. (إلهام فاضل عباس، بدون سنة، ص 320-321)

2-6- الوحدة الاجتماعية:

وتنتج عن نقص أو الإفتقار في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وتقوده إلى فقدان الثقة بالنفس والملل أو الضجر، واليأس، الهماشية. (إلهام فاضل عباس، بدون سنة، ص 320-321)

وتختلف الوحدة النفسية عن الوحدة الاجتماعية ظاهرياً، وأيضاً تختلف في أسلوب معالجة كل منها، فالفرد الذي يعاني من الوحدة العاطفية يحتاج إلى تكوين علاقات حميمة دافئة تمنحه الشعور بالاتصال والاندماج مع الآخرين، بينما الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية الاجتماعية يحتاج إلى الدخول في علاقات جماعية تمنحه الإحساس بالتكامل الاجتماعي. (إلهام فاضل عباس، بدون سنة، ص 320-321)

✓ أما "يونج" (1973) فقد قسم الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

1-6- الوحدة النفسية العابرة:

وهي التي تتضمن فترات من الوحدة على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتم بالتوافق والمواءمة. (إلهام فاضل عباس، بدون سنة، ص 320-321)

2-6- الوحدة النفسية التحولية أو الموافقة:

في هذا النوع يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية جيدة في الماضي القريب، ولكنه يشعر بالوحدة حديثاً نتيجة لبعض الظروف القاسية، وبعد فترة قصيرة من الحزن، فإن الفرد

يتقبل بطريقة نمطية تلك الظروف، ويشفى من الوحدة. (إلهام فاضل عباس، بدون سنة، ص 320-321)

3-6- الوحدة النفسية المزمنة:

في هذا النوع من الوحدة لا يشعر الفرد بالرضا عن علاقاته الإجتماعية، حيث تستمر الوحدة هنا لفترات زمنية طويلة قد تصل إلى عدة سنوات، ولذلك فأنها تعتبر من أهم أنواع الوحدة التي يجب معالجتها. (إلهام فاضل عباس، بدون سنة، ص 320-321)

يتضح مما سبق أن ثمة أشكال متعددة للوحدة النفسية، ولكنها جميعا تتضمن شعورا بالألم، نتيجة لفقدان العلاقات الإجتماعية التي تتسم بالود مع الآخرين، وقد تتراوح من كونها عابرة إلى المستوى الذي تصبح فيه مزمنة، كما يمكن أن يتراوح مستواها من البسيط إلى الشديد.

7- أبعاد الشعور بالوحدة النفسية:

وضع "ويس" (Weiss) ثلاثة أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وهي:

7-1- البعد الأول: (العاطفة): حيث يحتاج الأفراد دائما إلى الصداقة العاطفية الحميمة من الأشخاص المقربين، وإلى التأييد الإجتماعي، ويتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين. (بن دهنون سامية شيرين، 2016-2017، ص 38)

7-2- البعد الثاني: (فقدان الأمل، اليأس، والإحباط): وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع لإحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة النفسية. (بن دهنون سامية شيرين، 2016-2017، ص 38)

7-3- البعد الثالث: (المظاهر الإجتماعية): أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلا أمام تكوين الصداقات مع الآخرين، مما يولد الشعور بالإكتئاب، ويجعل الفرد مستهدفا للإدمان وإنحراف المراهقين وسلوكهم سلوكا يتسم بالعنف والعدوان. (بن دهنون سامية شيرين، 2016-2017، ص 38)

في الأخير نستنتج أن للوحدة النفسية أبعاد منها البعد الأول والذي يتمثل في العاطفة، وهي حاجة الفرد في تكوين صداقات عاطفية مع الآخرين، فإذا فقد الشعور بالعاطفة معهم

سيؤدي به إلى الشعور بالوحدة النفسية، والبعد الثاني يتمثل في فقدان الأمل واليأس والإحباط، فهذا الشعور ينتج من خلال عدم تحقيق الفرد لبعض إحتياجاته، والبعد الثالث يتمثل في المظاهر الإجتماعية، حيث أن الشعور بالوحدة النفسية تؤدي بالفرد أن يكون مستهدفا للإدمان والانحراف، كما يتسم بسلوكيات سلبية كالعنف والعدوان.

8- أسباب الشعور بالوحدة النفسية:

أشار "ويس" (Weiss) إلى مجموعتين من الأسباب المؤدية للشعور بالوحدة النفسية وهي:

● المواقف الاجتماعية المؤلمة

● الفروق الفردية بين الجنسين في مراحل العمر المختلفة

كما أشار " روبنشتين " (Ropnachtin) أن الوحدة النفسية التي يتعرض لها المراهقون لها علاقة بمرحلة الطفولة التي مروا بها، فالطفل الذي تعرض لخبرة الانفصال عن الوالدين بسبب الطلاق أو فقدان أحدهما، أو إذا تعرض إلى النبذ والإهمال والقسوة من الوالدين، أو تعرض إلى العلاقات المشحونة بالصراع والخلافات، سوف يكون لديه مستوى من الشعور بالوحدة النفسية، والعكس لو عاش الطفل في جو أسري مشبعاً بالأمن والحنان لن يكون لديه مثل هذا الشعور. (نمر صبح القيق، 2011، ص 602)

كما يرى كل من "باباليا" (Papalia)، و"أولدز" (Olds) أن كل شخص يوجد لديه شعور عابر بالوحدة النفسية، وأن هناك عوامل تساعد على هذا الشعور كمكوث الفرد في منزله بمفرده بدون أشخاص يكونون ذوي أهمية لديه، أو تواجهه في وسط مجموعة تتجاهل تواجهه، أو فقدانه لشخص عزيز عليه. (نمر صبح القيق، 2011، ص 602)

كما أشار "الشناوي، وخضر" (1988) أن التطور والتقدم التكنولوجي مصدر للشعور بالوحدة النفسية، حيث أن التفاعل الاجتماعي في المجتمع التكنولوجي الحديث أضعف الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع، وقلل من دور الأسرة في تشكيل مقومات الشخصية السوية للأفراد. (نمر صبح القيق، 2011، ص 602)

ومما سبق يتبين أن هناك مؤثرين رئيسيين لحدوث الوحدة النفسية وهما مؤثر داخلي يتمثل في شخصية الفرد بنفسه، ومؤثر خارجي يتمثل في علاقة الفرد مع الآخرين في المجتمع، فالمؤثر الخارجي والمتمثل في العلاقات الاجتماعية للفرد له تأثيره الكبير عليه، فيشعر من خلاله بالقبول والانتماء والدعم، أو قد يشعر عكس ذلك، وأما المؤثر الداخلي والمتمثل في شخصية الفرد نفسه لا يقل أهمية عن المؤثر الخارجي، فالشخصية هي التي تحدد نوع الأصدقاء، وتساهم في جعل الشخص مرغوباً أو غري مرغوب فيه، وعدم قدرته على المحافظة على استمرار علاقاته بالآخرين.

9- الأضرار النفسية التي تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية:

مما لا شك فيه أن معاناة الأفراد من الشعور بالوحدة النفسية، تمثل أزمة نفسية عميقة تهز كياناتهم، وتهدد أمنهم واستقرارهم الداخلي، فيختل توازنهم النفسي نتيجة لانهايار توافقهم الاجتماعي، ويترتب على ذلك بطبيعة الحال عواقب وأضرار مرضية، تظهر في عديد من أشكال الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية كما يتضح فيما يلي:

يؤكد "ماهون وآخرون" (Mahon et al,1999) أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤثر سلباً على قدرات التفكير الابتكاري لدى المراهقين. (أحلام أحمد محمد الغامدي، 2020، ص 1497)

ويذكر "بورتنوف" (Portnoff,1976) أن هناك عدة متغيرات سلبية تصاحب خبرة الشعور بالوحدة النفسية وترتبط بها، وتتضمن هذه المتغيرات كلاً من الإكتئاب، والإغتراب، والحزن، والأسى، والحاجة إلى الألفة الاجتماعية، واللامبالاة، والتبدل العاطفي. (أحلام أحمد محمد الغامدي، 2020، ص 1497)

ويضيف كل من "تشنيج وفيرنهام" (Cheng & Furnham, 2002) أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تؤثر سلباً على الثقة بالنفس والشعور بالسعادة. (أحلام أحمد محمد الغامدي، 2020، ص 1497)

كما أن هناك عوامل أخرى معينة مرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية، كالضغوط النفسية والقلق، والملل النفسي، وكرهية الذات، وفقدان المهارات الاجتماعية. (أحلام أحمد محمد الغامدي، 2020، ص 1497)

كذلك يتضمن الشعور بالوحدة النفسية بعض الأضرار النفسية الأخرى، والتي من أهمها: فقدان أي هدف، أو معنى للحياة، والعجز عن إقامة علاقات شخصية حميمة ومستمرة مع الآخرين، وفقدان خاصية التواصل العاطفي. (أحلام أحمد محمد الغامدي،

2020، ص 1497)

يتضح مما سبق أن هناك عدة أضرار نفسية تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية والتي تتمثل في الإكتئاب والقلق والحزن والإغتراب، وتتضمن أيضا الملل النفسي وكرهية الذات وفقدان أي هدف أو معنى للحياة، والعجز في إقامة علاقات مع الآخرين، كما أن الشعور بالوحدة النفسية يؤثر في القدرات التفكير الإبداعي، والثقة بالنفس والشعور بالسعادة.

10- الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية:

إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يكون الفرد على وعي تام بالأسباب الحقيقية وراء شعوره بالوحدة النفسية، وهنا يبرز دور النضج الشخصي الصحيح للفرد الذي يتمثل في التوازن بين إشباع حاجات الفرد في إقامة علاقات مع الغير من ناحية وتكوين قاعدة آمنة للشعور بالرضا عن الذات من ناحية أخرى، وهذا يتطلب أن يتخذ الفرد عدة خطوات للحد من الشعور بالوحدة النفسية منها:

- التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى الوصول لمرحلة من النضج النفسي.
- إن الاختلاء بالذات بمقدوره الإسهام في معرفة الفرد لذاته، وهو الأمر الذي قد يزيد من قدرته على إقامة علاقات حميمة مع الآخرين.
- البحث عن الأسباب المؤدية للوحدة النفسية، بدال من إلقاء اللوم على الذات.
- تكوين مواقف حسنة من الآخرين.
- الإهتمام بإثراء الصداقات.
- تحليل المواقف الاجتماعية المنطوية على أخطار يعد مناسبا لتقرير ما إذا كان النفع المحتمل منها جديرا بالمخاطرة. (وفاء جميل دياب عابد، 2020، ص 48- 49)

- إنجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو للمدرسة وغير ذلك.
- تطوير الذات الذي يحدث متزامنا مع وربما عقب الإلتزام بالمهام اليومية.
- مزاولة الأنشطة في أوقات الفراغ مثل المشي لفترات طويلة، وقراءة الكتب وكتابة روايات أو إجراء بعض التمارين الرياضية، أو ممارسة الهوايات. (وفاء جميل دياب عابد، 2020، ص 48-49)

وطور "يونج" (Young) نموذجا لعلاج مشكلة العزلة ويتضمن برنامج "يونج" ست مراحل متدرجة:

- أن يشعر الفرد بالرضا عن نفسه.
- أن يشترك في نشاطات مع عدد من الأصدقاء.
- إرساء علاقة حميمية مع صديق مناسب من خلال الإفصاح عن الذات.
- أن يشترك في إفصاح متبادل عن الذات مع صديق موثوق فيه.
- دعم الشعور بالإلتزام الوجداني لصديق أعتر ب صداقته. (وفاء جميل دياب عابد، 2020، ص 48-49)

يتضح مما سبق أن من الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية هي معرفة الفرد للأسبابها، بحيث يتعامل مع تجربة الشعور بالوحدة النفسية كخبرة شعورية حتى يصل إلى مرحلة النضج النفسي، بالإضافة إلى معرفة الفرد لذاته، وذلك من خلال إختلاؤه بنفسه، كما يقوم بالبحث عن الأسباب التي تؤدي به إلى شعوره بالوحدة النفسية وتوقف عن إلقاء اللوم عن الذات، ويقوم بإنجاز المهام اليومية كالذهاب إلى المدرسة والعمل، وأيضا يقوم بمختلف الأنشطة في أوقات فراغه، ويكون الفرد لديه شعور بالرضا على نفسه وأن يشترك مع أصدقائه في مختلف الأنشطة.

خلاصة الفصل:

إن الشعور بالوحدة النفسية يعني الرغبة في الابتعاد عن الآخرين، والإستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم، مع صعوبة التودد إليهم، وكذا صعوبة التمسك بهم، إلى جانب الشعور بالنقص وعدم الثقة، وأن الفرد الوحيد شخص يفتقر إلى الأصدقاء، وأنه غير محبوب من الناس، وعاجز عن الدخول في علاقات إجتماعية مع غيره، ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابي ومقبول، وغالباً ما يشعر بالوحدة حتى مع وجود الآخرين حوله، وكل هذا يحدث نتيجة لخلل في عدم إتران العلاقات الإجتماعية، ويعتبر كل هذا من الأسباب الرئيسة التي تؤدي بالفرد إلى عيش هذه الخبرة المؤلمة التي تؤثر على توافقه النفسي، وكذا إعاقته عن أداء دوره في المجتمع بشكل طبيعي.

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد

- 1- مفهوم جودة الحياة
- 2- المصطلحات المرتبطة بجودة الحياة
- 3- الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
- 4- نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة
- 5- أبعاد جودة الحياة
- 6- مقومات جودة الحياة
- 7- مظاهر جودة الحياة
- 8- قياس جودة الحياة
- 9- كيف تتحقق جودة الحياة
- 10- معوقات جودة الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت إهتماما كثيرا في العلوم الطبيعية والإنسانية، فقد حظي مفهوم جودة الحياة في كل المجالات الحياتية، وحديثا في مجال علم النفس، وتعددت إستخداماته بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل: جودة الحياة، جودة الخدمات.....، وقد أغفل علماء النفس ولفترة طويلة الجوانب الإيجابية في الشخصية، وكان كل الإهتمام بالجوانب السلبية، إلا أن ظهر مؤخرا في مجال "علم النفس الإيجابي" الذي دخل المسار الأكاديمي لمجال علم النفس سنة 1998، عندما تناوله "مارتين سليجمان" في خطابه للدورة الإفتتاحية للجمعية الأمريكية لعلم النفس، فزاد إهتمام الباحثين بمفهوم "جودة الحياة" الذي جاء إستجابة لتأكيد العلماء على أهمية تبني نظرة إيجابية عند النظر إلى الحياة كبديل للتركيز المفرط الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية منها ليقيم إتجاها علميا جديدا، يركز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى، والفضائل الإنسانية التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الإنسان، كما جاء أيضا إستجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، ولقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات، والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة.

1- مفهوم مصطلح جودة الحياة:

تعددت وإختلفت التعارف لجودة الحياة من قبل العلماء والباحثين، ويعود ذلك إلى إختلاف البيئات الثقافية والحضارية التي نشئوا فيها، إضافة إلى وإستخدام هذا المفهوم من قبل الباحثين في مجالات مختلفة سواء كانت علمية أو نفسية أو طبية وغيرها، ونتيجة لهذا التنوع والتعدد أصبحت حسب رأي المختصين من المفاهيم الصعب تحديدها، نظرا لتعدد أبعادها وتفاعلها مع بعضها البعض، وسنتطرق لبعض هذه التعارف:

1-1- يعرف معجم مصطلحات الطب النفسي جودة الحياة على أنها:

"التعبير عن حالة إيجابية في الصحة النفسية والبدنية، والإستمتاع بالحياة، وتستخدم المقاييس الكيفية لتحديد مواصفات الحالة النفسية بالمقارنة بالمقاييس الكمية التي تحدد درجة وشدة الحالة." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 11)

✓ أكد هذا التعريف على أن جودة الحياة تظهر من خلال الصحة البدنية والنفسية الجيدة، وإستمتاع الفرد بحياته، وتحدد مواصفات هذه الحالة ودرجتها بواسطة مقاييس كمية وكيفية.

2-1- كما تعرفها منظمة الصحة العالمية على أنها:

"إدراك الأفراد لوضعهم الإجتماعي في الحياة في سياق ثقافة المجتمع وقيمه، وعلاقة ذلك بأهدافهم، وتوقعاتهم، ومعاييرهم، وإهتماماتهم، بالإضافة إلى الصحة البدنية والنفسية، ومستوى الإستقلالية، والعلاقات الإجتماعية، والمعتقدات الشخصية، وعلاقاتهم بالملامح البيئية اللازمة." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 11، 12)

✓ ركز هذا التعريف على الجانب الثقافي والإجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، ووعيه به، فجودة الحياة تعبر عن تناسق معتقدات الفرد وأهدافه مع قيم المجتمع، ومعاييره تؤدي به إلى صحة نفسية وبدنية جيدة، وإقامة علاقات إجتماعية طيبة.

3-1- كما يعرفها تايلور وروجان (1990) على أنها:

"رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 12)

4-1- ويعرفها جود (1990) على أنها:

"إمتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 12)

5-1- يعرف كارن وآخرون (1990) جودة الحياة على أنها:

"القدرة على تبني أسلوب حياة تشبع الرغبات الفريدة وإحتياجات الفرد." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 12)

6-1- كما تعرف جودة الحياة على أنها:

"الشعور الشخصي بالكفاءة إيجاد التعامل مع التحديات." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 12)

✓ تناولت هذه التعريفات جودة الحياة من الناحية الوجدانية، حيث أن رضا الفرد في حياته يؤدي إلى شعوره بالسعادة، فمن خلال هذه المشاعر الإيجابية يصبح للحياة معنى، ويسطر الفرد أهدافا تناسب حاجاته وطموحاته، ويكتسب من خلالها مهارات لمواجهة عقبات الحياة، فكل صعوبة تعتبر بالنسبة له خبرة فيتعلم ويستمتع.

7-1- وعرفها أند يلمان وآخرون على أنها:

"تنتمي إلى مجموعة كبيرة من المصطلحات المتشابهة والمتداخلة معا، مثل: السعادة والرضا، والحياة المطمئنة." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 12)

8-1- و عرفها كارول رايف وآخرون (2006) على أنها:

"تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما أنها ترصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على إرتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية المقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، وإستقلالية في تحديد مسار حياته، وإستمراره في علاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 13)

أوضح هذا التعريف أن جودة الحياة عبارة عن مشاعر إيجابية، مثل: الرضا عن الذات والحياة، السكينة، كما تظهر من خلال:

- سعي الفرد الدءوب لتحقيق أهداف ذات قيمة في حياته.
- الإستقلالية في إتخاذ القرارات.
- العلاقات الإجتماعية الطيبة.

9-1- ويعريف بونومي (2000) جودة الحياة على أنها:

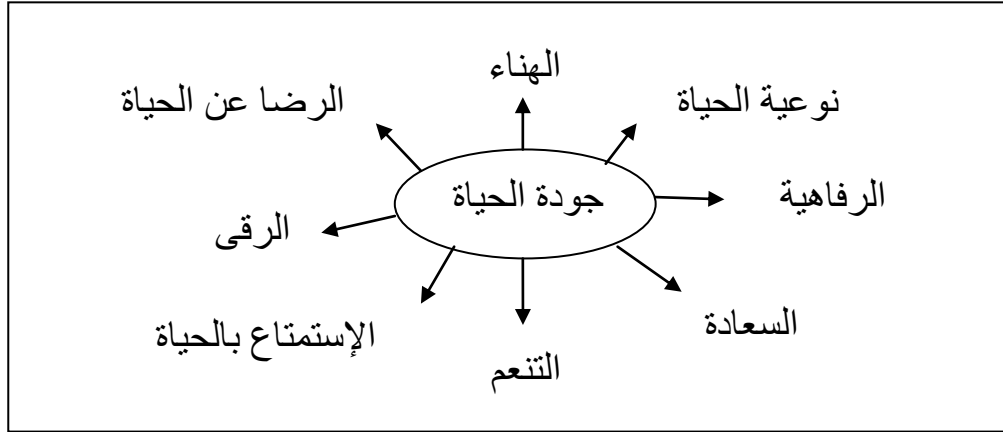
"تمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية، والحالة النفسية للفرد، ومدى الإستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الإجتماعية التي يونها فضلا من علاقاته بالبيئة التي يعيش فيها." (أمباركة مصطفىاوي، 2019/2018، ص 13)

أكد هذا التعريف أن جودة الحياة لا تشمل الجانب الذاتي للفرد فحسب، وإنما تمتد لتشمل الجانب الموضوعي والمتمثل في العلاقة الجيدة مع المحيط الذي يعيش فيه، فكلاهما يؤثر ف الآخر.

ونستنتج من خلال هذه التعاريف أن جودة الحياة هي تلك الحالة من الصحة والسلامة، والمعافاة البدنية والنفسية للفرد، وتمتد لتشمل المشاعر الإيجابية المتمثلة في الإحساس بالسعادة والرضا عن الذات، وعن الحياة، والإستمتاع بها، ولديه علاقات إجتماعية جيدة متبادلة مع الآخرين، والإستقلالية في إتخاذ القرارات، وتسطير الأهداف التي تشبع حاجاته، وتحقق طموحاته، إضافة إلى القدرة على مواجهة صعوبات الحياة.

2- المصطلحات المرتبطة بجودة الحياة (مفاهيم قريبة أو مرتبطة بجودة الحياة):

هناك العديد من الباحثين يرون أن لجودة الحياة عدة مرادفات ومصطلحات قريبة منها: نوعية الحياة، والسعادة، والرقى في الحياة، الصحة النفسية والجسمية، الرضا عن الحياة، وغيرها من المرادفات، حيث أشارت "تواتي" (2018) إلى نموذج توضح فيه هذه المفاهيم، يتمثل النموذج فيما يلي:



الشكل (01): يوضح المصطلحات القريبة من جودة الحياة. (مرزوقي حسنة، وكويسي

شهيناز، 2021/2020، ص 23)

كما أشار عد من الباحثين إلى هذه المفاهيم القريبة من جودة الحياة من بينهم "زغوط رمضان، 2014" الذي ذكر منها: (نوعية الحياة، السعادة، غياب المرض أي المعافاة الجسدية، الشعور بالرفاهية، الرضا عن الحياة، الإحساس بحسن الحال).

نصف عن "محمد سالم العمرات ومحمد أحمد الرفوع، 2014" منها ما يلي: (الإستقرار، الطمأنينة، التفاؤل).

وعن "عبد العال وعلي مظلوم، 2013" يذكر منها: (الإستمتاع بالحياة، الهناء، الشعور بالبهجة، والمرح، والمتعة). (مرزوقي حسنة، وكويسي شهيناز، 2021/2020، ص 23)

نستنتج مما سبق أن هناك العديد من الباحثين الذين أشاروا إلى أن جودة الحياة لها عدة مصطلحات ومرادفات قريبة منها، مثل: نوعية الحياة والسعادة، والرقى في الحياة، الصحة النفسية والجسمية، الرضا عن الحياة، وغياب المرض، والشعور بالرفاهية، الإستقرار والطمأنينة، والتفاؤل، والإستمتاع بالحياة، الهناء والشعور بالبهجة والمرح والمتعة.

3- الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

3-1-1- الإتجاه المعرفي: يركز هذا الإتجاه في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بنوعية (جودة) الحياة.

(ذكرى عبد الحافظ عبد اللطيف، وصافي كمال صالح، 2021، ص 311-312)

الثانية: تقع في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة، وقد برزت نظريتان حديثتان وفق هذا المنظور هما:

3-1-1-1- نظرية لاوتن (Lawten, 1997): طرح "لاوتن" مفهوم طبيعة البيئة، ليوضح فكرته عن جودة الحياة وهي تدور حول أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفيين هما:

3-1-1-1-1- الظرف المكاني: هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، ويكون مباشر على حياة الفرد، كالتأثير على الصحة مثلا، والآخر تأثير غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية، كرضا الفرد عن البيئة التي يعيش فيها. (ذكرى عبد الحافظ عبد اللطيف، وصافي كمال صالح، 2021، ص 311-312)

3-1-1-1-2- الظرف الزمني: إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابيا كلما تقدم في العمر، إذ يسيطر على بيئته. (ذكرى عبد الحافظ عبد اللطيف، وصافي كمال صالح، 2021، ص 311-312)

3-1-2- نظرية رايف (Raief, 1999): تدور نظرية "رايف" حول مفهوم السعادة النفسية إذ إن شعور الفرد بجودة حياته ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها بستة أبعاد، يضم كل بعد ست صفات، تمثل هذه الصفات نقاط إلتقاء لتحديد معنى السعادة النفسية: الإستقلالية، التمكين البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات، الهدف من الحياة، كما بين "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 بنوعية (جودة) الحياة.

(ذكرى عبد الحافظ عبد اللطيف، وصافي كمال صالح، 2021، ص 311-312)

3-2- نظرية التحليل النفسي: وتنطوي تحت هذا المنظور عدد من النظريات منها:

3-2-1- نظرية فرويد (Freud): يرى فرويد (Freud) أن جودة الحياة هي الشعور

بالسرور والسعادة وتخفيف الألم الإنساني الذي ينشأ من ثلاثة مصادر هي: قوة الطبيعة الساحقة وشيخوخة الجسم البشري، وعدم كفاية التدابير الرامية إلى تنظيم العلاقات بين البشر، إذ تعد هذه الأمور الهدف الأساسي للسلوك البشري، إذا أن مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عملية الجهاز النفسي، وأن غريزة الحياة أو مبدأ السرور هو دافع لديمومة الحياة والرضا عنها، ولقد بين "فرويد" أن الناس يريدون أن يكونوا سعداء وأن يبقوا كذلك، وأن لهذا الطموح هدفين، الأول هو تجنب الألم وتحاشي الحرمان من الفرح، والثاني هو إبتغاء المتع والملذات، وأن مبدأ اللذة دون غيره هو الذي يحدد هدف الحياة وصولاً إلى جودتها. (بداوي، مريم، 2014-2015، ص 51-52)

3-2-2- نظرية أدلر (Adler): يرى "أدلر" (Adler) أن الفرد إذا ما وصف نفسه

بأنه سعيد، وشغوف ومحب ومعين ومراع لمشاعر الآخرين، يكون قد استخدم مصطلحات إيجابية، وأن تقديره المرتفع لذاته ربما يسهم في شعوره بالسعادة، كونه فرداً كلياً له جوانبه التي تترابط وتتشابك إلى درجة كبيرة تميزه عن غيره من الأشخاص الآخرين وأن حياة الناس تتدفق من حالة عدم النضج إلى حالة النضج بدون الفواصل المحددة التي تفصل فترة عن أخرى، وأن الناس هم الذين يقدرون لأنفسهم الإتجاه الذي تأخذه حياتهم سواء كان هذا الإتجاه صحيحاً أم لا، وأياً كان الإتجاه، فإن الهدف هو النضال من أجل الوصول إلى الكمال، وأن كل السلوكيات لها معنى إجتماعي، ولها غرض موجه نحو الشعور بالتفوق، وهو النضال الذي له معنى والذي يحقق الشعور بالرضا والإحساس بجودة ونوعية حياة متكاملة. (بداوي، مريم، 2014-

2015، ص 51-52)

3-2-3- نظرية إيرك فروم (Earek Fromm): يرى "فروم" (Fromm) أن

الأفراد يتشابهون في إحتياجاتهم الوجودية، إذ ينبغي الوفاء بالإحتياجات إذا ما كان

الهدف أن تكون حياة المرء ذات مغزى لوجوده، وأكد أن للأفراد دورا إيجابيا، وذلك من خلال الأفعال الإبداعية التي تمكنهم من تجاوز المخلوق الذي بداخلهم والإرتفاع إلى قمم جديدة، إذ تسود الحرية، وإرضاء الحاجة والسعادة، والشعور بجودة الحياة، فالفاعلية هي أن ينجز الفرد أمورا، وأن يحقق شيئا يقدم دليلا على وجوده وتأكيد هويته، وصولا إلى شعوره بالرضا عن الحياة. (بداوي، مريم، 2014-2015، ص 51-52)

ويضيف "فروم" أن الفرد إذا أراد أن يصل إلى تحقيق الهناء الشخصي، فإنه يجب أن يكون واعيا ومستجيبا، ومستقيما، ونشطا، ومتحدا مع العالم الخارجي، وقادرا على فهم ما يمنح معنى للحياة، ويجب على الفرد أن يكون سعيدا في ممارسة الحياة، أي أن يعبر عن البهجة والسعادة بكامل جهده، ويهتم بأن يكون (الكينونة) أكثر من أن يملك (الملكية). (بداوي، مريم، 2014-2015، ص 51-52)

3-3- نظرية "ماسلو" في إشباع الحاجات الإنسانية: ويذكر "ماسلو" أن من أهم المترتبات على وصول الشخص لمرحلة من إشباع حاجاته الأساسية هو الإحساس بجودة معيشته من خلال شعوره بالسعادة والسرور بالشكل الذي يجعل حياته أكثر إيجابية من الناحية الوجدانية، كذلك يشير "ماسلو" إلى أن حالة الإشباع الكلي للحاجات الأساسية تجعل الفرد يسلك هدفا إلى تحقيق القيم العليا محققا بذلك أهدافه وطموحاته، وهو بذلك يخبر الحياة بشكل إيجابي، وحين في الحياة يصل الشخص إلى حالة الإشباع هذه سيتجه إلى معالجة مشكلات الحياة، ومختلف الخبرات بشكل أكثر إيجابيا وكفاءة. (عبد الله مطلق ناصر، أبريل 2022، ص 912)

3-4- الاتجاه التكاملي:

3-4-1- نظرية أندرسون (Anderson, 2003): قدم شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذا من مفاهيم السعادة، ومعنى الحياة، ونظام المعلومات البيولوجي، والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة، فإن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة، تتمثل في: الرضا، وأن نضع أهدافا واقعية نكون قادرين على تحقيقها، وتغيير ما حولنا لكي

يتلاءم مع أهدافنا، إذ إن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى الرضا الفرد وشعوره بحياة جيدة تتسق مع رغباته وتطلعاته. (ذكرى عبد الحافظ عبد اللطيف، وصافي كمال

صالح، 2021، ص 312-313)

في الأخير نستنتج أن كل النظرية من هذه النظريات ركزت على جوانب معينة في تفسيرها وتحليلها لجودة الحياة حيث أن المنظور المعرفي يقوم على فكرتين أساسيتين : أولها طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة حياته أما ثانيها أن العوامل الذاتية هي أقوى من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة وقد انبثق من هذا المنظور بنظرتين "لاوتن" الذي يرى أن نوعية حياة تتأثر بظرفين المكاني والزمني، أما "رايف" الذي حدد ستة أبعاد ولكل بعد ست صفات، حيث أن هذه الصفات تمثل نقاط إلتقاء لتحديد معنى السعادة النفسية، كما بين أن جودة حياة الفرد تكمن في قدراته على مواجهة الصعوبات التي تظهر في مختلف مراحل حياته، أما نظرية التحليل النفسي، نجد "فرويد" يرى أن جودة الحياة شعور الفرد بالسُرور والسعادة وتخفيف الألم الإنساني الذي ينشأ من ثلاثة مصادر هي: قوة الطبيعة وشيخوخة الجسم البشري وعدم كفاية التدابير في تنظيم علاقات بين البشر، أما "أدلر" فيرى أن الفرد الذي يقدر ذاته يساهم هذا في شعوره بالسعادة، أما "فروم" يرى أن على الفرد أن يكون له هدف في الحياة حتى تكون حياته ذات مغزى لوجوده، أما نظرية "ماسلو" في إشباع الحاجات، فيرى أن من أهم المترتبات على وصول الفرد لمرحلة من إشباع حاجاته الأساسية هو الإحساس بجودة حياته من خلال شعوره بالسعادة والسُرور، الأمر الذي يجعل حياته أكثر إيجابية، أما الإتجاه التكاملي فسر جودة الحياة على وجود تكامل بين مفاهيم سعادة، نظام المعلومات البيولوجي، الحياة الواقعية، تحقيق الحاجات والعوامل الموضوعية.

4- نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة:

الفكرة الأولية لجودة الحياة بدأ ظهورها في المناقشات التاريخية لفلاسفة اليونان (أرسطو، سقراط، بلاتو) حول طبيعتها ومواصفاتها، ورغم أن مبدأ مؤشرات جودة الحياة بدأ في الظهور من خلال تطور فكرة المؤشرات الإجتماعية خلال الستينات، إلا أن لها جذور في وسائل القياس الاقتصادية خلال القرنين 18 و19م، وأوائل العشرين، هذه المؤشرات

المبكرة وما حولها انقسمت إلى نوعين من المؤشرات الكمية والمؤشرات النوعية، وقد تطورت دراسات جودة الحياة حيث كانت تركز على موضوع واحد دون النظر إلى علاقته بعوامل أخرى، وقد رصدت دراسة حول جودة الحياة " Rse Borough " ثلاثة جوانب كالآتي:

4-1- الجانب الأول: بعد (1970) قل الاهتمام في المملكة المتحدة بدراسات جودة الحياة، والبحث عن تعريفاتها ضمن دراسات المناطق الحضرية والريفية، على العكس من الدول الأخرى التي زاد فيها الاهتمام حول كيفية البحث وفهم هذه المواضيع. (إيمان ليزيدي، 2016/2015، ص 18، 19)

4-2- الجانب الثاني: عالمياً، حضرت جودة الحياة بشعبية في الأوساط الطبية. على الرغم من ذلك فإن المدخل المتبع كان يعقل عوامل كثيرة مؤثرة في الصحة، وقد زاد الاهتمام بفهم العلاقة بين جودة الحياة والصحة في المملكة المتحدة مع النظر في العلاقة مع العوامل الأخرى مثل: البيئة المبنية. (إيمان ليزيدي، 2016/2015، ص 18، 19)

4-3- الجانب الثالث: في أمريكا الشمالية ونيوزيلندا تم إنتاج المداخل الأكثر شمولية واكتمالا وعمقا لفهم وقياس جودة الحياة، وهي تأخذ في الاعتبار مجال واسع من العوامل. (إيمان ليزيدي، 2016/2015، ص 18، 19)

وأوضحت الدراسات حقيقة أن العمل الذي بدأ في المملكة المتحدة في السبعينات لفهم العلاقة بين الإسكان والبيئة المبنية وجودة الحياة بدأ يتطور منذ التسعينات، فعلى سبيل المثال: قام مركز الدراسات الحضرية والإقليمية في جامعة "برمنجهام centre for " لتطوير المدخل النظري لجودة الحياة والمنهجيات لقياسها وتقييمها في المجاورات وبين المسنين في المساكن المخصصة لهم، تم عمله منذ التسعينات، وحتى الآن، هذا العمل ركز على الإسكان بصفة خاصة، لأن الاهتمام بدور الإسكان والمنازل كان يغيب عن الدراسات الأخرى المهتمة بجودة الحياة ومؤشرات تقييمها، ويعتبر الإسكان هو أحد المكونات الرئيسية لجودة الحياة، بمعنى الإسكان السيئ يسبب مشاكل صحية، وعادة يسبب مشاكل اجتماعية أخرى، عموماً عند الحديث عن جودة الحياة، فإنه يوجد إختلافات بين المصطلح

والمدخل، لكن يوجد إتجاه لإستخدام هيكل أفكار لوصف جودة الحياة، وهو مبني على وجود خارطة من المؤشرات الرئيسية المنظمة تحت عناوين تسمى مجالات، ويوجد اتفاق على أن جودة الحياة يمكن قياسها. (إيمان ليزيدي، 2016/2015، ص 18، 19)

يتضح مما سبق الحديث عنه من نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة أن الفكرة الأولية لها بدأت عند فلاسفة اليونان (أرسطو، سقراط..)، وأن مؤشراتنا بدأت بالظهور في الستينات من خلال تطور فكرة المؤشرات الاجتماعية، ولها أيضا جذور في وسائل القياس الإقتصادي في القرنين 18 و19م، وأوائل العشرين، حيث إنقسمت هذه المؤشرات إلى المؤشرات الكمية والمؤشرات النوعية، وقد رصدت دراسة حول جودة الحياة إلى ثلاثة جوانب: الجانب الأول بعد (1970) ففيه قل الاهتمام في المملكة المتحدة بدراسات حول جودة الحياة في المناطق الحضرية والريفية على عكس الدول الأخرى التي زاد فيها الاهتمام حول دراسة جودة الحياة، والجانب الثاني حضت فيه بشعبية في الوسط الطبي، أما الجانب الثالث تم إنتاج في أمريكا الشمالية ونيوزيلندا المداخل الأكثر شمولية وعمقا من أجل فهم وقياس جودة الحياة.

5- أبعاد جودة الحياة:

يرى "حسن مصطفى" (2005) أن لجودة الحياة ثلاثة أبعاد، هي:

- **جودة الحياة الموضوعية:** وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد. (بن خليفة إسماعيل، 2017-2018، ص 156-157-158)

- وبحسب "الشيراوي مريم" (2013) فالتركيز يكون في هذا البعد على البيئة الخارجية التي تتضمن الظروف الصحية، والرفاهية الاجتماعية، والعلاقات، والظروف المعيشية، والتعليم، والأمن، والسكن، ووقت الفراغ، والأنشطة. (بن خليفة إسماعيل، 2017-2018، ص 156-157-158)

- وتشير "الدليمي ناهد، وحسن إيمان" (2012) أن غالبية الباحثين يركزون على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة، نظرا لكونه يتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر، مثل أوضاع العمل ومستوى الدخل،

والمكانة الاجتماعية، والإقتصادية، وحجم المساندة المتاحة من شبكة العلاقات الاجتماعية. (بن خليفة إسماعيل، 2017-2018، ص 156-157-158).

- **جودة الحياة الذاتية:** وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة بهذه الحياة، ويشمل هذا البعد حسب "الشيراوي مريم" (2013) إدراكات الفرد لظروفه، من خلال تقويم الجوانب النفسية، ويركز هذا التقويم على قياس الرفاهية النفسية، أو الرضا والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضا المشاعر الإيجابية لدى الفرد وتوقعاتهم لذاتهم، ويعتبر البعض أن هذا البعد هو جوهر التقويم الذاتي لجودة الحياة، حيث يشير "بكر" (2013) أن جودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي لها أي أن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه عنها، وأن تقويم الفرد للمؤشرات ذات البعد الموضوعي في حياته كالتعليم والمسكن والعمل والدخل يمثل في حقيقة الأمر في أحد مستوياته إنعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد، إذ أن البعد الذاتي يتدخل في التقييمات الاجتماعية والإقتصادية. (بن خليفة إسماعيل، 2017-2018، ص 156-157-158)

- **جودة الحياة الوجودية:** وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد، والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش توافقا مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (بن خليفة إسماعيل، 2017-2018، ص 156-157-158)

ويشير "حمدي الفرماوي" (1999) إلى أن جودة الحياة في جوهر الإنسان، حيث يرى أن السبيل لجودة الحياة ورونقها يكمن في ثلاثة أمور مهمة، هي:

■ مجاهدة النفس: ويتخذ ذلك بإستهناض الإرادة والإنشغال بالإستقامة وإستباق الخيرات، وتنشيط النفس والسمو والعفة.

■ تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود، حيث أن السبيل لجودة الحياة الجيدة يكمن في تمسك الإنسان بكينونته وليس بما يملكه، ويتم ذلك عبر مسلكين هما:

- البعد عن شهوة التملك حتى يغني الإنسان نفسه من القلق والترقب والخوف.

- البعد عن الأثرة إلى الإيثار، أب العطاء بلا توقع مقابل، إرادة العطاء جزء من إرادة الوجود، وفي تحقيقها معنى لوجود الإنسان وكيونته. (بن خليفة إسماعيل، 2017-2018، ص 156-157-158)

من خلال ما سبق يمكن القول أن لجودة الحياة أبعاداً متعددة، إلا أنها تتضمن ثلاثة أبعاد أساسية هما، جودة الحياة الموضوعية، وجودة الحياة الذاتية، وجودة الحياة الموضوعية.

6- مقومات جودة الحياة:

تعتبر جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر، حسب ما يراه من إعتبارات تقيم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

- الصحة العامة التي تعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرضى.
- قدرة الإنسان على الوظائف اليومية.
- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
- قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة إلى القدرة على التنفيذ وأخذ القرارات.
- التكاليف الاقتصادية والاجتماعية.
- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية ومعايير وأساسيات المعيشة والداخل.
- الرضا عن أساسيات المعيشة والخيارات البيئية وجودتها. (بوتي شهرزاد،

وبرقية يوسف، 2020، ص 43-44)

من الملاحظ أن البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد تكون السبب الأكبر وراء انخفاض جودة حياتهم بأبعادها المختلفة، فالتوافق غير الفعال، والحزن الوجداني، والعجز، والقلق، والغضب والمستويات المنخفضة للتفاعل، وإضطراب المزاج لها تأثيرات قد تكون حادة على مستوى جودة حياة الأشخاص، لأنها تؤثر على إدراك السعادة، والعلاقات الاجتماعية، والاستقلال، وتقدير الذات، وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة، أو من المشكلات النفسية، ويتطلب الإحساس بجودة الحياة فيهم. (بوتي شهرزاد، وبرقية

يوسف، 2020، ص 43-44)

بالإضافة إلى المقومات السابقة، هناك مجموعة من المقومات الأخرى لجودة الحياة نذكر من أهمها:

■ **التثقيف الصحي** وهو وسيلة هامة وضرورية لضمان جودة الحياة، وهذا التثقيف لا بد وأن تكون له قنوات متعددة، تتمثل في وسائل الإعلام، وهي وسيلة قوية من وسائل التعليم، ويمكن لوسائل الإعلام بوصفها أداة تعليمية، أن تكون وسيلة يتم تسخيرها للنهوض بمستوى الصحة. (بوتي شهرزاد، وبرقيقة يوسف، 2020، ص 43-44)

■ **توفير خدمات الصحة العامة** والتي تعني بحماية مستوى الصحة، وتحسينها من كافة نواحيها، وذلك طريق متابعة أحوال الصحة العامة من حيث ضمان سلامة الطعام والماء والهواء. تشجيع السلوك الصحي عن طريق الثواب والعقاب. توفير العناية الصحية للمشردين يكون ذلك ناتج عن الزيادة المستمرة في عدد السكان، ويؤدي ذلك بالطبع إلى قصور في الخدمات الطبية، فلذلك ينبغي إقامة ، وإنشاء دوريات صحية تصل إلى أماكن هؤلاء المشردين لوقايتهم من الأمراض. (بوتي شهرزاد، وبرقيقة يوسف، 2020، ص 43-44)

وفي الأخير نستنتج أن هناك عدة عوامل تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة منها: الصحة العامة، وقدرة الإنسان على الوظائف اليومية، والقدرة على التفكير وإتخاذ القرارات، وإختياره لنمط حياته، والرضا عن أساسيات المعيشة، التثقيف الصحي، وتوفير الخدمات الصحية، وتشجيع السلوك الصحي وتوفير العناية الصحية.

7- مظاهر جودة الحياة:

إن لجودة الحياة، في بعديها الموضوعي والذاتي، عددا من المظاهر.

7-1- نجد في البعد الموضوعي المظاهر التالية:

■ **المظهر الأول:** ويتمثل في العوامل المادية، وهذه العوامل نسبية في التعبير عن جودة الحياة، فهي ترتبط بثقافة المجتمع، ومستوى تحضره، وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع الثقافة التي يعيشون فيها، والمعايير الثقافية والحضارية التي يوفرها المجتمع. (بشير، معمريّة، 04، 05 فيفري 2020، ص 20-21)

■ **المظهر الثاني:** هو إشباع الحاجات، بمعنى أن جودة حياة الأفراد تقاس بالدرجة التي يمكن عندها مقابلة حاجاتهم بمدى إمكان إشباعها، فعندما يتمكن الأفراد من إشباع حاجاتهم، فإن جودة حياتهم ترتفع. (بشير، معمريّة، 04، 05 فيفري 2020، ص 20-21)

■ **المظهر الثالث:** فهو القوى والمتضمنات الحياتية، فإن حياة الفرد لكي تكون جيدة، لا بد له من استعمال القدرات العقلية والإبداعية الكامنة لديه، وينمي العلاقات الإجتماعية والعمل الهادف، وهي من المؤشرات على جودة الحياة. (بشير، معمريّة، 04، 05 فيفري 2020، ص 20-21)

■ **المظهر الرابع:** هو الصحة والبناء الجسمي للفرد، فهي تعكس قدرته البدنية وسلامته الصحية. (بشير، معمريّة، 04، 05 فيفري 2020، ص 20-21)

7-2- أما مظاهر البعد الذاتي لجودة الحياة، فنجد:

■ حسن الحال، وهو مظهر عام لجودة الحياة.

■ الرضا عن الحياة، وهو أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، لأن كون الفرد راضيا عن حياته، يعني أن حياته تسير بشكل جيد، وهو ينبع من إشباع الفرد لكل توقعاته وإحتياجاته.

■ معنى الحياة، لأنه كلما شعر الفرد بإنجازاته، وبمواهبه، وقيّمته، وأهميته لدى الآخرين، وأن غيابه يسبب نقصا أو إفتقاد الآخرين، كلما شعر بجودة الحياة التي يحيّاها.

■ السعادة والشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة والإستمتاع، واللذة والشعور بالنشوة، حينما يدرك الفرد قيمه ومتضمنات حياته، مع إستمتاعه بالصحة النفسية. (بشير، معمريّة، 04، 05 فيفري 2020، ص 20-21)

وفي الأخير نستنتج أن جودة الحياة هي السالمة والمعافاة الجسمية والنفسية والروحية والعقلية والإجتماعية إضافة إلى التفاعل مع البيئة المحيطة به.

8- قياس جودة الحياة:

نظرا لعدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس مفهوم جودة الحياة، لذا كان هناك حذر شديد لعمل قياس لجودة الحياة مع ضرورة هذا القياس، ونجد أن العلماء والباحثين استخدموا العديد من المقاييس لقياس جودة الحياة. (وفاء معتصم محمد خير علي، 2018، ص 13)

وعند مناقشة مفهوم جودة الحياة من المهم أن نميز هذا المفهوم عن مفاهيم ذات علاقة، لكن تختلف من حيث المضمون، مثل الصحة الجيدة، الحالة الصحية، الرضا عن الحياة والأمل، ومن المهم تقييم العلاقة ما بين الثقافة وجودة الحياة، لأن الإدراك لجودة الحياة ذو ارتباط وثيق مع الحدود الثقافية، والتي تختلف من مجتمع لآخر. (وفاء معتصم محمد خير علي، 2018، ص 13)

هناك بعض الأمور التي يمكن من خلالها قياس جودة الحياة، وهي أمور يمكن قياسها مثال: الحالة الصحية، قابلية الحركة، جودة المنزل وغيرها. وهناك أمور أخرى لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقة عن حياة الشخص، أو مدى كفاءة وفعالية النظام الذي يحياه الإنسان مثل: التوحيد، توزيع الدخل، توفر الوصول. (وفاء معتصم محمد خير علي، 2018، ص 13)

8-1- أدوات لقياس جودة الحياة:

قسم ويكلاند (wiklund and orhters,2000) أنواع قياس جودة الحياة إلى ثلاث أنواع: علمي، عام، خاص.

8-1-1- القياس العلمي: وصمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، هذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له، مثل مقياس "فلاناجات" لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالا من مجالات الحياة. (فتحية علي جعفر، أمنة محمد العكاشي، ربيعة عثمان عبد الجليل، 2022، ص 90، 91)

8-1-2- المقياس العام:

وله أمور مشتركة مع القياس العلمي، وصمم من أجل مهام وظيفة في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة، مثل: احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى، ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان، والميزة الكبرى لهذا المقياس هي تغطية شاملة، وكذلك حقيقة أن يسمح بعمل مقارنة مجموعات مختلفة من المرضى، أما عيوب هذا المقياس، فإنه لا يعطي عناوين ذات صلة بمرض معين. (فتحية علي جعفر، أمانة محمد العكاشي، ربيعة عثمان عبد الجليل، 2022، ص 90، 91)

8-1-3- المقياس الخاص بالمرضى:

تم تطويره لمراقبة ردة الفعل للعلاج في حالات خاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل حساسة للتغير، وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة. (فتحية علي جعفر، أمانة محمد العكاشي، ربيعة عثمان عبد الجليل، 2022، ص 90، 91)

وضع رايف وكيز علماء في علم النفس الإيجابي (Ryff et keyes, 1995) نموذج لجودة الحياة يعرف باسم نموذج العوامل الستة. (وفاء معتصم محمد خير علي، 2018، ص 14)

وتعددت الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة، وذلك بتعدد المؤشرات النفسية المرتبطة بها، من جهة ويأتي في مقدمة هذه المتغيرات الرضا عن الحياة عن بعض ميادين الحياة والحاجات النفسية.

■ كإختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لجودة الحياة:

وقد تم تطوير إختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لجودة الحياة ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة، بالتركيز على عامل الرضا عن الحياة بصفة عامة. (وفاء معتصم محمد خير علي، 2018، ص 14)

■ وفيما يلي عرض لبعض المقاييس التي يمكن أن تستخدم:

وهو يقيس الرضا عن الحياة (جودة الحياة) ويضمن مقياس الجودة الذاتية (14) مجال للحياة، مثل: العمل والصحة، ووقت الفراغ، والعلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة، وفلسفة الحياة، والعلاقات مع الأقارب والجيران والعمل،.. الخ، حيث يطالب من المفحوص تقدير الرضا في مجال معين من الحياة، وكذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد. (وفاء معتصم محمد خير علي، 2018، ص 14)

نستخلص في الأخير أنه توجد العديد من المقاييس، بحيث أن لكل عالم من علماء النفس له مقياس خاص إبتكره حسب تخصصه العلمي، ومن بين أهم الأمور التي يمكن قياسها في جودة الحياة، نجد الحالة الصحية لدى الأفراد، ومن خلال هذه المقاييس التي تطرقنا إليها في بحثنا هذا نتمكن من الوصول إلى فهم معنى جودة الحياة لدى الفرد.

9- كيف تتحقق جودة الحياة:

ترى مجدي أنه يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة، والوصول إليها، ولا بد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل فيما يلي:

9-1- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

يعرف كلا من "عبد الحميد" و"كفاي" (1995) مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف، وإستحقاق شخصية.

وتشير "فرغلي" (1994) أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها: (تحديد الدور والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية). (وناسة تيته، 2018/2019، ص 48)

ويرى كل من "كورات وتواري" (1999) نقلا عن "مجدي" (2009) أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتشير إلى علاقة تحقيق الذات بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على (264) من طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، حيث أسفرت نتائج دراسته عن وجود علاقة

إرتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية وجودة الحياة من ناحية أخرى. (وناسة تيته، 2019/2018، ص 48)

إن تحقيق الذات من الأهداف التي يجب أن يسعى إليها الإنسان، برغم من ما تعترضه من صعوبات ومعوقات، فتحقيق الذات يمثل جزءا كبيرا من تحقيق جودة الحياة والرضا عنها.

9-2- إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:

ويذكر "غندور" (1999) أن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف "ماسلو" للحاجات الإنسانية يشتمل على (05) مستويات متدرجة حسب أولويتها، وهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.
- الحاجة لأمن.
- الحاجة للانتماء.
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة للتقدير الذات. (وناسة تيته، 2019/2018، ص 48، 49)

إن تلبية الاحتياجات أمر ضروري لكل فرد من الأفراد بدون تلبية الحاجات تبقى الشخصية غير متوافقة، مما يوجب تلبية هذه الاحتياجات وفق ما توفره البيئة ويرضاه المحيط الاجتماعي والوازع الديني للفرد حتى يحقق جودة الحياة.

9-3- الوقوف على معنى إيجابي للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا، ويعتبر "فرانكل" (Frankl, 1969)، الحياة يجب أن هذا المعنى في حالة دائمة في التغيير، إلا أنه يظل موجودا دائما، ويرى "فرانكل" أن الإنسان يستطيع إكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة، وهي كالتالي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.

- تجربة خبرات وقيم مثل: الخير والحق والجمال.
 - الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني. (وناسة تيته، 2019/2018، ص 49)
- ولقد حدد "فرانكل" (03) مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته، وتشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازه، وهي كالتالي:

9-3-1- القيم الإبداعية: وتشمل كل ما يستطيع أن يحصل عليه من خلال الإستمتاع بالجمال أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة، وتتكون من المواقف التي يتخذها الإنسان. (وناسة تيته، 2019/2018، ص 49)

9-3-2- القيم الخبراتية: وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاص ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الإستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة، وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان. (وناسة تيته، 2019/2018، ص 49)

9-3-3- القيم الإتجاهية: وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت. (وناسة تيته، 2019/2018، ص 49)

فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الإتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف المعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة.

ويضيف كلا من "سليمان" و"فوزي" (1999) أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فهو لا يسعى لإشباع غرائزه فقط أو لتهيئة أفضل الظروف الإجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بأن يكون لحياته مغزى ومعنى وهدفا وقيمة يتوجه إليها، ومن خلال هذا المعنى، وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش. (بداوي، مريم، 2014-2015، ص 84)

مما سبق نجد أن الحياة بدون معنى ليس لها قيمة، فوجود معنى ومغزى لحياة الأفراد تجعل منهم أكثر تحملاً للمتاعب وللمعاناة التي تعترضهم، مما يسهم في الوصول إلى جودة حياتهم.

4-9- توافر الصلابة النفسية:

وتعرفها "كوبازا" (Kobasa) بأنها: "إعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر، ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة، إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاث أبعاد وهي: الالتزام، والتحكم، والتحدى. (بداوي، مريم، 2014-2015، ص 85-86)

تعد الصلابة النفسية مصدراً من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية للضغوط الحياتية المختلفة، والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث يتقبل الفرد التغيرات والمصاعب التي يتعرض لها، وينظر إليها على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً، فيركز جهوده على الأعمال التي تعود عليه بالفائدة، فالصلابة النفسية تلعب دوراً بارزاً ومهماً في حياة الشباب، وتزرع بداخلهم روح التحدي والصمود. (بداوي، مريم، 2014-2015، ص 85-86)

5-9- التوجه نحو المستقبل:

تشير "شقيير" (2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق، والذي يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوف من المجهول ينجم عن خبرات ماضيه وحاضره، أيضاً يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئاً من التشاؤم، واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، كالإكتئاب، والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة، وتشير أيضاً الدراسات إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة، وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث، والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية التي تأخذ أشكالاً مختلفة من المجهول المستقبل. (وناسة تيته، 2018/2019، ص 50، 51)

يشير "الحبيب" (2006) إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد إستخدامها من أجل الوصول إلى جودة الحياة، وتتمثل في الآتي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير.
 - تحديد أهداف للتحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.
 - تنفيذ جوانب الجودة الحياتية. (وناسة تيته، 2019/2018، ص 50، 51)
- ويلخص "الحبيب" (2006) القول أنه ينبغي أن يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، وأبعادها النفسية، والعقلية، والاجتماعية، والثقافية، والرياضية، والدينية، والجسمية كأسلوب حياة مع تلبية إحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، وإستمراريته في توليد الأفكار، والإهتمام بالإبداع، والإبتكار، والتعلم التعاوني، بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية. (وناسة تيته، 2019/2018، ص 50، 51)
- ومما سبق يمكن القول أن الوصول إلى جودة الحياة، ينطلق من تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات والتوجه نحو المستقبل بإيجابية، وإتخاذ القرار الصائب في العديد من الجوانب لحياة الفرد، وتكوين وجهات نظر عميقة تنظر إلى الأفق بتخطيط محكم ينتظر التنفيذ العاجل في وقته وحينه لكي تتحقق جودة حياة إيجابية لدى أفراد المجتمع.

10- معوقات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل منا من نقاط القوى، ونقاط الضعف، هذا أمر مسلم به، فإذا نظرنا إلى نقاط الضعف، أو القصور من جهة السياق الاجتماعي الثقافي العام الذي يعيش فيه الإنسان، من جهة أخرى لا يمكن تحديد مجموعة من الظروف التي قد تحول دون تحقيق الإنسان لأحلامه وطموحاته، بل أيضا قد تسبب كفا أو كمونا لنقاط القوى التي لديه في نفس الوقت، وتجدر الإشارة إلى أن غالبية مواقف الرعاية والتعليم تركز بصورة مبالغ فيها في الحقيقة على حل مشكلة أو مشكلات الشخص، هذا أمر محمود وإيجابي، لكن إذا نحسن جودة الحياة الشخصية للإنسان علينا أن لا نركز فقط على المشكلات (نقاط الضعف)، بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة، وإستخدام وتوظيف نقاط القوى، وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين نوعية أو جودة الحياة الشخصية له. (إيمان ليزيدي،

2016/2015، ص 42، 43)

ويجب عند وصف نقاط القوى ونقاط الضعف إنطلاقاً من دلالة عنوان هذه الفقرة (منغصات/ معوقات، إمكانيات/قدرات)، أن نميز بين الظروف الداخلية، والظروف الخارجية. (إيمان ليزيدي، 2016/2015، ص 42، 43)

ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية، والنفسية، والاجتماعية للفرد، أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين، أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص، ويوضح الجدول التالي بعض الأمثلة:

جدول رقم (01): يمثل منغصات/ معوقات، إمكانيات/ قدرات تحقيق جودة الحياة.

المنغصات/ المعوقات	الإمكانيات/ القدرات
الظروف الداخلية	المهارات، الخبرات الحياتية الإيجابية، الحالة المزاجية الذهنية الإيجابية وروح الدعابة والمرح.
الظروف الخارجية	نقص المساندة الاجتماعية والإنفعالية ظروف الحياة أو المعيشة السيئة
	توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية والإنفعالية وتعدد المنادين له
	توافر نماذج رعاية جيدة أو طبية

(إيمان ليزيدي، 2016/2015، ص 42، 43)

مما سبق نستنتج أن جودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته من الأبعاد النفسية، والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية والتحسين لمواجهة الأزمات والضغوطات والصعوبات التي تواجه الأفراد، والتغلب عليها والقدرة على التكيف مع المحيط الخارجي والعيش بسلام والتطلع للمستقبل والنظرة التفاؤلية للحياة، والاستمتاع بالظروف المحيطة والنظرة الايجابية لها.

خلاصة الفصل:

إن جودة الحياة عبارة عن الصحة النفسية والجسدية، إضافة إلى المشاعر الإيجابية التي يحس بها الفرد نحو ذاته، ونحو الحياة والآخرين، والمتمثلة في الرضا والسعادة، والإستمتاع بالحياة، مما يعطيه قوة لمواجهة الصعاب وتحدي العقاب، وتمكنه من بناء علاقات إيجابية مع الأفراد المقربين منه، ومع البيئة التي يعيش فيها، مما يسمح له بتنمية ذاته وقدراته والمشاركة بفعالية في الحياة الإجتماعية وبناء المجتمع الذي يعيش فيه، والمساهمة في تنميته، فجودة حياة الفرد تنعكس على المجتمع الذي يعيش فيه، كما أن ما يقدمه المجتمع من خدمات للأفراد تساهم في جودة حياته، كالخدمات الصحية والسكن والعمل والدراسة، كل هذه الجوانب تعمل على تنمية وتطوير الأفراد، ويطمح كل فرد للوصول إلى حالة صحية ونفسية وإجتماعية ودراسية ومهنية جيدة، ويكون ذلك من خلال تقبل الواقع الذي يعيش، والذي يشمل ذاته والآخرين والبيئة، هذا التقبل يدفعه إلى تحسينه، وتطويره، وإملاك مشاعر إيجابية ، وبالتالي تصبح الصعوبات والعقبات التي يواجهها في حياته محطات يتعلم منها، وينمو من خلالها، ويصبح لحياته معنى وقيمة، ويسعى في حياته إلى تحقيق أهدافه وطموحاته التي تمد نفعها إلى المجتمع الذي يعيش فيه.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- التذكير بفرضيات الدراسة.
- 2- الدراسة الإستطلاعية.
- 3- منهج الدراسة.
- 4- عينة الدراسة وخصائصها.
- 5- حدود الدراسة.
- 6- وصف أدوات الدراسة.
- 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة.

تمهيد:

إرتكز موضوع دراستنا على دراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، فبعد أن تناولنا ودرسنا الموضوع من جانبه النظري، والذي يعتبر إطارا مرجعيا للدراسة الميدانية، حيث قمنا بتحديد الإطار العام للإشكالية، أين تناولنا الفصول الخاصة بمتغيرات الدراسة، سوف نتطرق إلى جانبه التطبيقي الذي يعتبر أساس وعماد دراستنا، لكونه يعتمد على بعض التقنيات، والأدوات، والإختبارات، التي تبحث مدى صحة النتائج المتحصل عليها، كما يهدف أيضا إلى الإجابة عن التساؤل المطروح في الإشكالية، ومنه التحقق من صحة فرضيات دراستنا، وهو الأمر الذي يساعدنا على تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

1- التذكير بفرضيات الدراسة:

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين .
- توجد فروق دالة إحصائيا في الوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين حسب الجنس (ذكور وإناث).
- توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين حسب الجنس (ذكور وإناث).

2- الدراسة الإستطلاعية:

يعرف "عيساوي عبد الرحمان" الدراسة الإستطلاعية بأنها: "دراسة إستكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان، ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث."

كما تعرفه "هناء أحمد محمد شويخ" بأنها: "أهم الخطوات المنهجية المعتمدة، حيث تمكن الباحث من ضبط عدة متغيرات خاصة ببحثه." (محمد شيوخ، 2009، ص 90)

تعد الدراسة الإستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث خلال بحثه، ففيها يتعرف الباحث على ميدان بحثه، الظروف والإمكانات المتاحة، ويعد الهدف منها ضبط متغيرات البحث، ومعرفة ما إذا كان موضوع البحث قابل للدراسة.

2-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- التعرف على مجتمع الدراسة، وكيفية إنتقائها لتناسب موضوع الدراسة.
- التحقق من مدى وضوح العبارات، ومدى تمكن الطلاب من فهمها.
- جمع المعلومات الضرورية للدراسة.
- الكشف عن الصعوبات التي يمكن أن يصادفها الباحث في الدراسة الإستطلاعية.

2-2- خطوات الدراسة الإستطلاعية:

- بعد تحديدنا للعينة المراد دراستها، والتي تتكون من (30) طالب (ذكور، إناث) من جامعة مولود معمري تيزي وزو قطب "تامدة"، تخصص علم النفس، قمنا بتوزيع مقياس الشعور بالوحدة النفسية لـ "راسل كاترونا" الذي ترجم وكيف في البيئة العربية من طرف "قشقوش إبراهيم"، وكذا مقياس جودة الحياة لـ "كاظم ومنسي" الذي عدل وكيف على البيئة الجزائرية من طرف "عبد الحفيظي يحي".
- لقد لقينا إهتمام كبير من طرف الطلبة للإجابة على أسئلة الإستبيان، حيث أن كل طالب إستغرق من (15 إلى 20) دقيقة للإنتهاء من الإجابة، وهذا أكبر دليل على تقبلهم للإستبيان، وهذا يضمن لنا الحصول على نتائج ذات مصداقية أكثر، وقد إستغرقنا يومين للإنتهاء من توزيع المقاييس، وبالتالي فإننا لم نجد أي صعوبات أو معوقات أثناء لجوءنا إلى الميدان.
- والجدول التالي يبين خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية.

جدول (02): يمثل عينة الدراسة الإستطلاعية

النسبة المئوية	العدد	الجنس
50%	15	ذكور
50%	15	إناث
100%	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الذكور يساوي عدد الإناث، أي 15 بنسبة مئوية 50% لكل منهما.

2-3- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- عدم وجود صعوبات أثناء قيامنا بالدراسة.
- بنود المقياسين واضحة ومفهومة لأفراد العينة.
- المقياسين صالحين لقياس الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة.

3- منهج الدراسة:

يعرف "محمد عبيدات" المنهج الوصفي على أنه: "منهج يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث وتحليلها وتفسيرها لإستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات، وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول إلى تعميم بشأن موضوع البحث، ويعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات." (عبيدات، 1999، ص 58)

يتحدد إختيار منهج الدراسة وفقا لطبيعة مشكلة الدراسة المراد دراستها من طرف الباحث، لمعرفة العلاقة الموجودة بين متغيرات الدراسة (أي العلاقة الموجودة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين)، ونظرا لطبيعة دراستنا فقد إعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي، لكونه الملائم لمثل هذه الدراسة، حيث يسمح لنا بوصف العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كميا.

4- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

تعتبر العينة أداة من أدوات الدراسة، أي أنها جزء من المجتمع، يتم إختياره بطرق مختلفة بغرض دراسة هذا المجتمع، فالعينة هي جزء من الكل، والعينة الممثلة جيدا تعني

عن دراسة المجتمع الأصلي ككل، فبذلك تقتصر الوقت، وبالتالي فإن النتائج المتحصل عليها من الأفراد الذين تشملهم العينة، يمكن أن تعمم على أفراد المجتمع الأصلي. تتكون عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين، يدرسون في جامعة مولود معمري تيزي وزو، القطب الجامعي "تامدة"، ويقدر عددها (120) طالب وطالبة.

4-1- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

لتوضيح خصائص العينة تم وضعها في جدول، وهي كمايلي:

• حسب الجنس:

جدول (03): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	42	35%
الإناث	78	65%
المجتمع	120	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن أعلى نسبة سجلت لصالح الإناث والتي تقدر ب 65%، حيث بلغ عددها (78) بنت، ثم تليها نسبة الذكور تقدر ب 35% ، حيث قدر عددهم (42) من مجموع أفراد العينة.

4-2- طريقة إختيار عينة الدراسة الأساسية:

إتبعنا الطريقة العشوائية البسيطة لإختيار عينة الدراسة الأساسية، إذ تعتبر الطريقة العشوائية البسيطة الأسلوب الأمثل لإختيار العينة، إذا كان المجتمع المدرسي متجانسا، بمعنى أن أفراد العينة يتشابهون في معظم الصفات التي تكون في المجتمع الأصلي، وذلك لتمييزها بسهولة الحصول عليها وقلة تكلفتها، وتعتمد العينة البسيطة على إعطاء نفس فرصة الإختيار لجميع مفردات المجتمع دون تدخل الباحث.

5- حدود الدراسة: وتتمثل فيما يلي:

5-1- حدود زمنية: لقد تم تطبيق مقياس الوحدة النفسية وجودة الحياة على أفراد العينة في شهر أبريل من السنة الجامعية 2021/2022.

5-2- حدود مكانية: لقد تم إجراء البحث الميداني في جامعة مولود معمري، تيزي وزو، القطب الجامعي، "تامدة"، بقسم علم النفس.

6- وصف أدوات الدراسة:

من خلال فهم ظاهرة موضوع الدراسة وبنائها في سياقها الصحيح، إعتدنا في ذلك على مجموعة من الأدوات لأجل الوقوف على الظاهرة وتحليلها، وبناء على ذلك تم الإعتماد على مايلي:

6-1- مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

6-1-1- وصف المقياس:

الذي أعده في الأصل "راسل وكاترونا" (1980)، الذي يعرف ب (Scale Učila Loneliness)، ترجم وكيف في البيئة العربية من طرف "إبراهيم قشقوش" (1988)، مكون من (34) عبارة أمام كل عبارة أربعة (04) إستجابات تقديراتها هي: (معظم الأحيان، بعض الأحيان، نادرا، لا أشعر على الإطلاق)، تتراوح الدرجات التي يحصل عليها الفرد على المقياس بين (34) درجة كحد أدنى إلى (136) درجة كحد أقصى. قد بينت نتائج التحليل العاملي لبنود المقياس أن إحساس الفرد بالوحدة النفسية يتضمن أربعة (4) مكونات أساسية وهي:

- إحساس الفرد بالضجر نتيجة إفتقاد التقبل والتودد والحب من جانب الآخرين.
- إحساس بوجود فجوة نفسية تباعد بينه والأشخاص وسط المحيط ويصاحبها أو يترتب عليها إفتقاد إنسان يستطيع أن يثق به.
- معاناة الفرد لعدد من الأعراض العصابية، كالإحساس بالملل والإجهاد وإنعدام القدرة على تركيز الإنتباه والإستغراق في أحلام اليقظة.

- إحساس الفرد بإقتقاد المهارات الإجتماعية اللازمة من أجل إنخراطه في علاقات مشبعة أو مثمرة مع الآخرين.

6-1-2- تصحيح المقياس:

يطلب من المفحوص إبداء الرأي بالنسبة لكل من هذه العبارات، ذلك على مقياس متدرج من أربعة (4) إستجابات هي: (معظم الأحيان، بعض الأحيان، نادراً، لا أشعر على الإطلاق)، هذا مع تخصص الأرقام: (1،2،3،4) لكل من هذه الإستجابات على الترتيب، بحسب النتائج المتحصل عليها من حساب المتوسط الحسابي والوسيط لكافة أفراد العينة (250) طالبا، بلغ المتوسط الحسابي (81.30)، أم الوسيط الحسابي فقد كان يساوي (82.0) منه فقد إعتد تقريب القيمة إلى (81)، وأمكننا بعد ذلك أن نقسم أفراد الكلية إلى قسمين على النحو التالي:

- الفئة الأولى: (1- 80) فئة منخفضة الشعور بالوحدة النفسية.

- الفئة الثانية: (81- 136) فئة مرتفعة الشعور بالوحدة النفسية.

6-1-3- الخصائص السيكومترية للمقياس على البيئة الجزائرية:

- ثبات المقياس:

لقد إستخدم معاد المقياس "إبراهيم قشقوش" لحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق، ذلك بفواصل زمني قدره أسبوعين، قد طبق المقياس على عينة قوامها (115) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة عين الشمس، توصل إلى معامل ارتباط قدر ب (0.85) دال عند مستوى الدلالة (0.01).

في هذه الدراسة طبق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية، والمكونة من (20) طالب وطالبة، بمعدل (10) ذكور و(10) إناث، قد إستخدم طريقة التجزئة النصفية في الحساب.

- صدق المقياس:

لقد إستخدم معاد المقياس أو الإختبار أربعة (4) طرق لحساب الصدق هي:

- الصدق التكويني.

- الصدق العاملي.

-الصدق التلازمي.

-الصدق التمييزي.

ولقد أكدت النتائج المتحصل عليها صدق المقياس وقدرته العالية على التمييز بين مجموعات الطلبة العادين وغير العادين من حيث الشعور بالوحدة النفسية. (سبع سهام، وعثمان غنيمة، 2015/2014، ص 101، 102)

2-6- مقياس جودة الحياة:

قام "محمود عبد الحليم منسي" و"علي مهدي كاظم" ببناء وتقنين المقياس سنة (2006) على الطلبة الجامعيين بالبيئة العمانية، وقام "عبد الحفيظي يحي" بترجمة المقياس سنة (2016).

ولمقياس جودة الحياة أبعاد وهي موضحة في الجدول التالي:

جدول (04): يوضح أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة

أبعاد القياس	أرقام البنود من
جودة الصحة العامة	10 – 01
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	20 – 11
جودة التعليم والدراسة	30 – 21
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	40 – 31
جودة الصحة النفسية	50 – 41
جودة شغل الوقت وإدارته	60 – 51
مقياس جودة الحياة بشكل عام	60 – 01

6-2-1- تصحيح المقياس:

يعطي للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين يعطي عكس الميزان السابق للبنود السالبة والتي تحمل الأرقام الزوجية، والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح.

جدول (05): يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة

البدائل البنود	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
البنود التي تحمل الأرقام الفردية	1	2	3	4	5
البنود التي تحمل الأرقام الزوجية	5	4	3	2	1

6-2-2- الخصائص السيكمترية:

6-2-2-1- صدق المقياس:

• **صدق الإتساق الداخلي:** تم تقدير هذا النوع من الصدق من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه البند، وأظهرت النتائج تمتع جميع قيم معاملات الارتباط بالدلالة الإحصائية عند مستوى لا يقل عن (0.05).

6-2-2-2- ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس وأبعاده الفرعية عن طريق معاملات الاتساق الداخلي، وأسفرت النتائج عن تميز المقياس بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.86)، كما أظهرت الأبعاد الفرعية الستة ثباتا مرتفعا، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات

بالطريقة السابقة بين (0.55 و 0.74) بمتوسط حسابي قدره (0.64). ((عبد الحفيظي يحي، 2016/2015، ص 84، 126)

✓ الخصائص السيكومترية على البيئة الجزائرية:

قام الباحث "عبد الحفيظي يحي" بتقنين مقياس جودة الحياة لـ "كاظم ومنسي" من أجل تقدير درجات جودة حياة الطالب الجامعي بجامعة زيان عاشور بولاية الجلفة في المجالات التي يتناولها المقياس وهي: الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (847) طالبا وطالبة موزعون على سبعة عشر قسما ضمن سبع كليات، حيث تم إختيارهم بطريقة عشوائية عنقودية، وقد إستغرقت إجراءات تطبيق المقياس فترة زمنية بلغت ستة أشهر، وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم جمع البيانات وتحليلها إحصائيا بالاعتماد على نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم إستخراج المؤشرات الكمية للتأكد من فعالية بنود المقياس (القدرة التمييزية)، وذلك باستخدام اختبار "T" لعينتين مستقلتين بين أعلى وأدنى (27%)، أما عن الخصائص السيكومترية فقد تم إستخراج المؤشرات الكمية للصدق بعدة طرق، حيث تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي (علاقة درجة البند بالمجموع الكلي للبعد الذي ينتمي إليه، ومصفوفة الارتباطات الداخلية بين أبعاد المقياس من جهة وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى)، والصدق التلازمي بأسلوبيه التقاربي والتمييزي (حيث تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي بأبعاده الفرعية وكل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس التشاؤم ومقياس اليأس)، والصدق التمييزي للمقياس وأبعاده الفرعية (بإستخدام اختبار "T" لعينتين مستقلتين بين أعلى وأدنى 27%) والصدق العاملي (حيث تم التأكد من افتراض أن المقياس يقيس عاملا عاما وذلك بإستخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية (Principle Component Analysis (PCA)) وتم التحقق من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية من خلال إستخراج معاملات الثبات بطريقتين (إعادة التطبيق، ألفا كرونباخ)، ثم تم إشتقاق

المئينيات كمعايير تفسر في ضوءها الدرجات الخام، وبناء على المعايير المتوصل إليها تم بناء الصفحة النفسية لمقياس جودة الحياة لكازم ومنسي .

ويمكن إجمال ما انتهت إليه الدراسة فيما يلي:

- تمتع بنود المقياس بعد تطبيقه على الطلبة الجامعيين بجامعة زيان عاشور بولاية الجلفة بمستوى عالي من الفعالية دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من توظيف اختبار "T" لعينتين مستقلتين.
 - تتوافر في المقياس مؤشرات صدق مرضية، دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من أساليب الصدق الموظفة في الدراسة (صدق الاتساق الداخلي، الصدق التلازمي بأسلوبيه التقاربي و التمايزي الصدق التمييزي، الصدق العاملي).
 - يتصف مقياس جودة الحياة ل"كازم ومنسي" بمؤشرات ثبات مرضية عموماً، دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من توظيف طرائق تقدير الثبات التالية (معامل ألفا كرونباخ، معامل الاستقرار).
 - صلاحية مقياس جودة الحياة ل"كازم ومنسي" للإستخدام في تقدير مستويات الجودة للطلبة الجامعيين في المجالات الستة التي يتناولها، وذلك بإستخدام المئينيات التي تم اشتقاقها كمعايير تفسر في ضوءها الدرجات الخام.
- والجداول التالية تبين هذا:

جدول (06): يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه

البند	الارتباط	البعد	البند	الارتباط	البعد	البند	الارتباط	البعد
01	0.37**	جودة الصحة العامة	11	0.43**	جودة الحياة الأسرية	21	0.60**	جودة التعليم
02	0.51**		12	0.50**		22	0.39**	
03	0.08*		13	0.58**		23	0.51**	
04	0.44**		14	0.47**		24	0.58**	
05	0.48*		15	0.55**		25	0.58**	
06	0.40**		16	0.18**		26	0.48**	
07	0.49**		17	0.37**		27	0.60**	
08	0.37**		18	0.32**		28	0.56**	
09	0.25**		19	0.50**		29	0.58**	
10	0.40**		20	0.50**		30	0.41**	
البند	الارتباط	البعد	البند	الارتباط	البعد	البند	الارتباط	البعد
31	0.56**	جودة العواطف	41	0.42**	جودة الصحة النفسية	51	0.52**	جودة شغل الوقت
32	0.60**		42	0.58**		52	0.06	
33	0.54**		43	0.58**		53	0.16**	
34	0.48**		44	0.61**		54	0.33**	
35	0.31**		45	0.44**		55	0.46**	
36	0.41**		46	0.64**		56	0.50**	
37	0.23**		47	0.61**		57	0.54**	
38	0.52**		48	0.68**		58	0.44**	
39	0.45**		49	0.54**		59	0.46**	
40	0.55**		50	0.58**		60	0.45**	

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول رقم (06) أن (58) من أصل (60) بندا، ما يمثل نسبة (96 %) من بنود المقياس حققت إرتباطات دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم هذه الارتباطات من (0.16) إلى (0.64)، في حين أظهر معامل ارتباط البند رقم (03) دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغت قيمته (0.08)، وفي المقابل نجد أن قيمة معامل إرتباط البند رقم (52) لم تتمتع بالدلالة الإحصائية، كما يتبين من نتائج الجدول أعلاه أن (54) من أصل (60) بندا وهو ما يمثل نسبة (90 %) من بنود المقياس تجاوزت قيم معاملات إرتباطها مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (0.30)، وبناء على هذه النتائج يمكن القول أن أغلب بنود المقياس تمتعت بإتساق داخلي في قياسها لجودة الحياة.

جدول (07): يبين قيم معاملات الإرتباط بين درجات الأبعاد الفرعية من جهة، وبين درجاتها الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	1	2	3	4	5	6
جودة الصحة العامة	-	-	-	-	-	-
جودة الحياة الأسرية	0.23**	-	-	-	-	-
جودة التعليم والدراسة	0.22**	0.29**	-	-	-	-
جودة العواطف	0.37**	0.29**	0.32**	-	-	-
جودة الصحة النفسية	0.29**	0.27**	0.28**	0.60**	-	-
جودة شغل الوقت	0.31**	0.17**	0.38**	0.34**	0.30**	-
المقياس ككل	0.56**	0.51**	0.67**	0.76**	0.73**	0.61**

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

يظهر الجدول رقم (07) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وقعت في مدى يتراوح من (0.17) إلى (0.60) بمتوسط حسابي قدره (0.31)، و أظهرت هذه القيم تمتعها بالدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، كما يتبين أن قيم معاملات الإرتباط

بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس ودرجته الكلية تمتعت بالدلالة الإحصائية عند نفس المستوى السابق، حيث تراوحت قيم هذه الارتباطات ما بين (0.51 و 0.76) بمتوسط حسابي قدره (0.64)، مما يعطي مؤشرا على الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (08): يبين قيم معاملات الارتباط لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية لكل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة

المقياس	السعادة الحقيقية	الرضا عن الحياة
جودة الصحة العامة	0.53**	0.50**
جودة الحياة الأسرية	0.61**	0.57**
جودة التعليم والدراسة	0.57**	0.58**
جودة العواطف	0.72**	0.68**
جودة الصحة النفسية	0.31**	0.30**
جودة شغل الوقت	0.58**	0.50**
مقياس جودة الحياة بشكل عام	0.78**	0.74**

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)

يبين الجدول رقم (08) أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية الستة لمقياس جودة الحياة ل"كاظم ومنسي" مع مقياس السعادة الحقيقية وقعت في مدى يتراوح من (0.31) إلى (0.72)، بينما تراوحت مع مقياس الرضا عن الحياة بين (0.30 و 0.68)، في حين بلغ معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة ل"كاظم ومنسي" والدرجة الكلية على كل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة على التوالي (0.74، 0.78)، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي فإن نتائج الارتباطات التي أظهرها المقياس وأبعاده الفرعية تشير إلى تمتعه بالصدق التقاربي.

جدول (09): يبين قيم معاملات ثبات الإستقرار لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس	معامل الإستقرار
جودة الصحة العامة	0.72**
جودة الحياة الأسرية	0.81**
جودة التعليم والدراسة	0.82**
جودة العواطف	0.82**
جودة الصحة النفسية	0.74**
جودة شغل الوقت	0.71**
مقياس جودة الحياة بشكل عام	0.89**

جدول (10): يبين قيم معاملات ثبات الإتساق لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
جودة الصحة العامة	0.35
جودة الحياة الأسرية	0.51
جودة التعليم والدراسة	0.72
جودة العواطف	0.60
جودة الصحة النفسية	0.77
جودة شغل الوقت	0.41
مقياس جودة الحياة بشكل عام	0.84

يتضح من نتائج الجدول أن قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية وقعت في مدى يتراوح من (0.35) إلى (0.77) بمتوسط حسابي قدره (0.56)، وقد أظهر بعد الصحة النفسية أعلى قيمة للثبات، بينما تعود أدنى قيمة للثبات لبعد الصحة العامة، وتشير قيم هذه المعاملات في

مجمّلها إلى ثبات مقبول، وفي المقابل تميز هذا المقياس ككل بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.84).

يتبين من نتائج التحليل الإحصائي أن بنود المقياس تمتعت بفاعلية جيدة، دل عليها أسلوب تحليل البنود، كما وأظهرت الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة ودرجته الكلية خصائص سيكومترية مقبولة تسمح باستخدامه وتقنيته على الطلبة الجامعيين بالبيئة الجزائرية من خلال اشتقاق معايير يسترشد بها في تحديد مستويات جودة الحياة.

7- الأساليب الإحصائية:

بعد جمع المعطيات الخاصة بالدراسة، تم معالجتها إحصائيا بإستعمال برنامج الرزنامة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS)، حيث يتضمن هذا البرنامج العديد من الإجراءات التابعة التي تتيح للباحث تحليل العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وقد مكن لنا من تحليل بيانات الدراسة بالأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بيرسون (r).
- إختبار (T) للفروق.
- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.

الإستنتاج العام

خاتمة

تمهيد:

خلال هذا الفصل سيتم عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها بعد المعاينة الإحصائية، من ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات موضوع الدراسة.

1- عرض نتائج الفرضيات:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على مايلي "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين"، ولإختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يلي:

جدول (11): نتائج معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

القرار	مستوى الدلالة	Sig	قيمة معامل الارتباط بيرسون	المتغيرات	العينة
دالة إحصائية	0.01	0.00	-0.56	الشعور بالوحدة النفسية	120
				جودة الحياة	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) الخاصة بالفرضية الأولى التي مفادها "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين (في جامعة مولود معمري، تيزي وزو، القطب تامة)، حيث تشير إلى أن (Sig) المحسوبة تساوي إلى (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01).

من خلال هذه النتائج الأولية، قامت الباحثتان بتطبيق معامل الارتباط بيرسون، الذي يرمز له ب (r)، والهدف من ذلك هو معرفة مدى وجود علاقة بين متغيرات الفرضية، حيث تشير قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (-0.56)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

(0.01)، وهذا ما تؤكد وجود ارتباط قوي بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى أفراد العينة، لأن قيمة (r) تتواجد في المجال الذي يتراوح بين (0.50 و 0.60).

ومن أجل التحقق من مدى صحة الفرضية الأولى التي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، تم مقارنة مستوى الدلالة (0.01) بقيمة (Sig) التي تساوي (0.00)، حيث تبين أن القيمة المرافقة أصغر من مستوى الدلالة، وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين قد تحققت.

2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول (12): نتائج إختبار ليفن للتجانس (F) للوحدة النفسية.

Alfo	Sig	F
0.05	0.52	0.40

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن الإختبار متجانس لأن Sig (0.52) أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث، ولاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة في الشعور بالوحدة النفسية حسب الجنس (ذكور- إناث)، وبعد ذلك تم تطبيق اختبار (T) للفروق للمجموعتين، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (13): نتائج اختبار (T) لحساب دلالة الفروق في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث.

العينة	المتغير	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة المعتمد	القرار
120	الشعور بالوحدة النفسية	ذكور	42	92.36	25.31	-0.83	118	0.40	0,05	لا توجد فروق
		إناث	78	96.60	27.32					

إنطلاقاً من القراءة الإحصائية للجدول رقم (13) الخاص بالفرضية الثانية التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعين، أي دراسة الفروق الموجودة في كل بعد من أبعاد الوحدة النفسية، حيث بلغ عدد الذكور (42)، ويقدر المتوسط الحسابي ب (92.36) بإنحراف معياري (25.31)، أما فيما يخص عدد الإناث الذي يبلغ عددها (78)، فيقدر المتوسط الحسابي ب (96.60) بإنحراف معياري (27.32).

يتضح لنا أن المتوسطات لم تظهر فرق بين عينة الذكور والإناث في متغير الشعور بالوحدة النفسية، حيث أننا لا نستطيع إثبات مدى صحتها بالإعتماد فقط على الفرق الشاهد بين المتوسطات الحسابية، لذلك أرفقت هذه النتائج بحساب اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات.

من أجل التحقق من مدى صحة الفرضية تم إيجاد قيمة (T) التي تقدر ب (-0.83)، وبعد مقارنة القيمة المرافقة التي تساوي (Sig) (0.40) بمستوى الدلالة (0.05)، يتبين لنا قيمة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

إذن نستطيع القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين حسب متغير الجنس ونرفض الفرضية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث.

3-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول (14): نتائج اختبار ليفن للتجانس (F) لجودة الحياة.

Alfo	Sig	F
0.05	0.49	0.47

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن الاختبار متجانس، لأن (Sig) المحسوبة قدرت ب (0.49) أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث، ولاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة في مقياس جودة الحياة حسب الجنس (ذكور- إناث)، وبعد ذلك تم تطبيق اختبار (T) للفروق للمجموعتين ، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (15): نتائج اختبار (T) لحساب دلالة الفروق في جودة الحياة بين الذكور والإناث

العينة	المتغير	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة المعتمد	القرار
120	جودة الحياة	ذكور	42	177.24	50.828	1.346	118	0.18	0,05	لا توجد فروق دالة
		إناث	78	164.54	48.475					

إنطلاقاً من القراءة الإحصائية للجدول رقم (15) الخاص بالفرضية الثالثة التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعيين، أي دراسة الفروق الموجودة في كل بعد من أبعاد جودة الحياة، حيث بلغ عدد الذكور (42)، ويقدر المتوسط الحسابي ب (177.24) بإنحراف معياري (50.828)، أما فيما يخص عدد الإناث الذي يبلغ عددها (78)، فيقدر المتوسط الحسابي ب (164.54) بإنحراف معياري (48.475).

يتضح لنا أن المتوسطات لم تظهر فرق بين عينة الذكور والإناث في متغير جودة الحياة، حيث أننا لا نستطيع إثبات مدى صحتها بالإعتماد فقط على الفرق الشاهد بين المتوسطات الحسابية، لذلك أرفقت هذه النتائج بحساب إختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات.

من أجل التحقق من مدى صحة الفرضية تم إيجاد قيمة (T) التي تقدر ب (1.346)، وبعد مقارنة القيمة المرافقة التي تساوي (Sig) (0.18) بمستوى الدلالة (0.05)، يتبين لنا قيمة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

إذن نستطيع القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين حسب متغير الجنس، منه نرفض الفرضية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تفسر الباحثتان هذه النتيجة، كون الوحدة النفسية خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بإفئقاد الحب والتقبل والإهتمام من جانب الآخرين، فيؤدي بع إلى الشعور بالحزن والتعاسة وعدم الرضا عن الحياة، وقد ينتج عنه مضاعفات صحية تؤثر على النفس والبدن.

بالإضافة إلى أن الشعور بالوحدة النفسية حالة غير سوية يصاحبها أعراض من التوتر والضيق مع انخفاض تقدير الذات وإحترام الآخرين، وعجز في تحقيق تواصل إنفعالي وإجتماعي مع الآخرين، مع ميل للعزلة والإنفراد.

كما يمكن أن تعود أسباب الشعور بالوحدة النفسية لدى الفرد إلى مرحلة الطفولة التي مر بها، بحيث قد يكون تعرض في طفولته للإنفصال عن الوالدين بسبب الطلاق أو فقدان أحدهما، أو قد يكون منبوذ في طفولته ومهمل من طرف الوالدين أي لا يحظى باهتمام وقلق الوالدين عليه، كما يمكن أن يكون يعيش داخل أسرة ذات علاقة مشحونة بالصراع والخلافات بين الوالدين، فهذا يؤدي به إلى الشعور بالوحدة النفسية عندما يكبر، على عكس الطفل الذي يعيش في جو مليء بالأمن والحنان والإهتمام من طرف الوالدين، وعدم وجود صراع ولا خلافات بين الوالدين، فهذا يؤدي به إلى عدم الشعور بالوحدة النفسية عندما يكبر.

كما أن التقدم والتطور التكنولوجي سبب من أسباب الشعور بالوحدة النفسية، بحيث أن التفاعل الإجتماعي في المجتمع التكنولوجي الحديث أضعف الروابط الإجتماعية بين أفراد المجتمع، بمعنى أن التواصل بين أفراد المجتمع يكون على وسائل الإتصال مثل (الفيسبوك....) في ظل التطور التكنولوجي، وهذا سبب الذي يؤدي إلى إنعزال أفراد المجتمع عن بعضهم البعض.

بالإضافة إلى أن هناك مظاهر تصاحب الفرد الذي يشعر بالوحدة النفسية، والتي تتمثل في رغبته في الحصول على شخص ما يمكنه مشاركته أفكاره ومشاعره، ويقدم له الإهتمام ويعتني به، بمعنى أن يكون له صديق يثق به وتجمعهم محبة، ويكون بجانبه عندما لا يشعر بنفسه بخير، كما أن الفرد الذي يشعر بالوحدة النفسية يستطيع إخفاء مشاعره، وعدم البوح بها بسبب خوفه من السخرية أو الرفض، بمعنى يخاف البوح بمشاعره السلبية ويسخر منه الطرف الذي يبوح له، وأيضا ينسحب من الواقع إلى أحلام اليقظة، وذلك بسبب إنسحابه عن الآخرين، بمعنى أن هناك أمور يريد أن يعيشها في الواقع ولا يستطيع عيشها لذلك يستغرق في أحلام من أجل أن يعيش هذه الأمور التي يردها في حلمه، وأيضا هناك بعض الأفراد

الذين يفكرون بالإنحار من أجل الهروب والتخلص من الشعور بالوحدة النفسية، وأيضاً يلجئنا إلى النوم للهروب من الشعور بالوحدة النفسية.

كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة، وعدم الرضا عن الحياة من المشكلات التي تؤثر على حياة الفرد وسلوكياته، ويؤدي به إلى مشاعر الأسى والكآبة، بالإضافة إلى سوء الإدراك الاجتماعي والإنطواء والشعور بالوحدة النفسية.

فالفرد الذي يعاني مشاعر عدم الرضا عن الحياة يكون دائماً متشائماً، وتنتابه الأفكار الواسواسية السالبة عن مستقبل حياته، مما يؤدي إلى السلبية والإنطواء.

بالإضافة أن لجودة الحياة مظاهر، حيث نجد المظهر الأول يتمثل في العوامل المادية، فهي ترتبط بثقافة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، ومستوى تحضر ذلك المجتمع، بمعنى أن هذا يعكس على مدى قدرة الفرد على توافقه مع ثقافة ذلك المجتمع الذي يعيش فيه، والمعايير الثقافية والحضارية التي يوفرها المجتمع، ونجد أيضاً المظهر الثاني يتمثل في إشباع الحاجات، بمعنى أن جودة حياة الفرد تقاس بالدرجة التي يمكن إشباع حاجاته، أي أن الفرد الذي يتمكن من إشباع حاجاته يؤدي به هذا إلى إرتفاع جودة حياته، على عكس الفرد الذي لا يتمكن من إشباع حاجاته يؤدي هذا إلى إنخفاض جودة حياته، ونجد أيضاً المظهر الثالث يتمثل في القوى والمتضمنات الحياتية، بمعنى أن لكي تكون جودة حياة الفرد جيدة يجب عليه أن يستعمل قدراته العقلية والإبداعية الكامنة لديه، كالتفكير الجيد في إيجاد حلول لمشاكله لكي يتغلب عليها، كما نجد المظهر الرابع يتمثل في الصحة والبناء الجسمي، بمعنى أن يكون الفرد يهتم بصحته ويهتم أيضاً ببناء جسده بناءاً سليماً.

وأيضاً يجب أن يكون الفرد راضياً على حياته حتى تسير بشكل جيد، وأن تكون أيضاً لحياته معنى، فالفرد الذي يشعر بإنجازاته وقيمه وأهميته عند الآخرين تكون جودة حياته أفضل ويكون راضياً بها.

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تفسر الباحثان عدم وجود فروق في الشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، كون الطلبة الجامعيين سواء كانوا ذكور أو إناث يعيشون في نفس البيئة الاجتماعية، كما أنهم يتعرضون لنفس الظروف سواء في المنزل أو في الجامعة، فهي لا تفرق بين ذكر وأنثى، بالإضافة إلى نفس الخدمات التي تقدم لهم كخدمات الإطعام والنقل، وهذا ما يجعل كلا الجنسين يمرون بظروف متشابهة في درجة الشعور بالوحدة النفسية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة "الزبيدي" (2002) التي هدفت إلى معرفة مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، وأيضاً معرفة الفروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية على وفق متغير الجنس والتخصص، فأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الشعور بالوحدة النفسية.

وتتفق أيضاً مع دراسة "جودة" (2006) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والإكتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، وأيضاً معرفة مدى تأثير الوحدة النفسية والإكتئاب بكل من النوع والسكن والحالة الاجتماعية، فتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوحدة النفسية تعزي لمتغير النوع.

كما تتفق مع دراسة "نمر صبح القيق" (2009) التي تناولت الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية الفنون بجامعة الأقصى بغزة، فتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تعزي لمتغير الجنس.

وتتفق مع دراسة "شاكر جاسم وعفراء خليل" (2009) التي هدفت إلى كشف العلاقة بين الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية (الصف الخامس والسادس الإعدادي بفرعيها العلمي والأدبي) في مركز محافظة بغداد، فتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث.

إلا أن هذه النتيجة تختلف مع العديد من الدراسات، ومنها دراسة "ويكس" (1990) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب والقلق الاجتماعي، فأظهرت نتائجها أن الإناث أكثر إستهدافا للشعور بالوحدة النفسية.

وتختلف مع دراسة "حسين" (1994) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الوحدة النفسية وأربع سمات للشخصية هي: السيطرة والمسؤولية والإتزان الإنفعالي والاجتماعية لدى طلبة عين شمس، فتوصلت نتائجها إلى أن الإناث أكثر شعورا بالوحدة من الذكور.

كما تختلف أيضا مع دراسة "بار" (2007) التي هدفت إلى معرفة إحساس الشباب الجامعي بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات مرحلة التعليم الجامعي في جامعة أم القرى، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى الإحساس بالوحدة النفسية لدى طلبة وطالبات التعليم الجامعي والتخصصات الدراسية والمستويات المختلفة، فتوصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في درجة الشعور بالوحدة النفسية، وقد كانت لصالح الإناث.

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تفسر الباحثتان عدم وجود فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس، بسبب تشابه المشكلات التي يتعرض لها الذكور والإناث، بحيث لا تختلف طبيعة المشكلات الدراسية والاجتماعية وغيرها بينهما، فالإناث أصبحت مثل الذكور لهن نفس التطلعات والطموحات مندمجات في مختلف مجالات الحياة ينافسن الذكور، مما يجعلهن يتقاسمن معهم نفس المشاكل والصعوبات، ويتمتعن بنفس جودة الحياة، وهذا ما يجعلهن شركاء في درجة إشباع حاجات عديدة، بالإضافة إلى عدم وجود التمييز بين الذكور والإناث من جهة، مع فسح المجال من جهة أمام الإناث لممارسة حقوقهن الدراسية والاجتماعية بشكل مناسب، وأيضا عدم إحساس الإناث بالنقص والعجز أمام الذكور، كما أن الطموح لغد أفضل يكون مشرقا ومتسما بالأمل والنجاح هو مطلب الجنسين (الذكور والإناث)، لأن كلاهما يتمتع بالإرادة والأمل مع بذل الجهد للوصول إلى الحياة المأمولة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة "جريش وآخرون" (2004) التي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين ضغوط حياة الطالب ونوعية الحياة المرتبطة بالصحة، وذلك لدى عينة من طلاب الفرقة الأولى بكلية الصيدلية، فتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في الإحساس بنوعية الحياة.

وتتفق أيضا مع دراسة "بيتر" (2007) التي تناولت العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية المدركة، ونوعية الحياة، العناية بالذات، والشعور بالوهن، وذلك لدى عينة طلبة الدكتوراه، بكلية التربية بجامعة كولومبيا من تخصصات أكاديمية مختلفة، فتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإحساس بنوعية الحياة تعود إلى عامل الجنس.

كما تتفق أيضا مع "السيد" (2010) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وإتجاهات الطلبة نحو التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل بالإحساء، فتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزي لمتغير الجنس.

وتتفق مع دراسة "شيخي" (2014) التي هدفت إلى كشف طبيعة العلاقة التي تربط بين جودة الحياة ومصادر إستبيان طبيعة العمل عند الأستاذ الجامعي، والتعرف على مستويات جودة الحياة المدركة عند الأستاذ الجامعي، وهدفت أيضا إلى الكشف عن الفروق في مصادر طبيعة العمل وجودة الحياة بين أفراد العينة تعزي لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية وسنوات الأقدمية، وإختلاف الكلية المنتسب إليها الأستاذ الجامعي، والفئة على إستبيان طبيعة العمل ومستويات جودة الحياة، وذلك بجامعة تلمسان، فتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزي لمتغير الجنس.

إلا أن هذه النتيجة تختلف مع العديد من الدراسات، ومنها دراسة "عجاجة صفاء" (2007) التي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية القائمة بين كل من الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة، فأشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأبعاد المختلفة لنوعية الحياة.

وتختلف مع دراسة "عبد الخالق" (2008) التي هدفت إلى التأكد من صلاحية ترجمة الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية إلى اللغة العربية، فتوصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في مقابل الإناث في نوعية الحياة.

كما تختلف أيضا مع دراسة "العازمي أحمد" (2013) التي هدفت إلى كشف طبيعة العلاقة بين نوعية الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، فأسفرت نتائجها أن تقدير نوعية الحياة منخفض عند الإناث عنه عند الذكور.

الإستنتاج العام:

سمحت هذه الدراسة بالكشف عن العلاقة الموجودة بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، بجامعة مولود معمري، تيزي وزو، القطب "تامدة".

وبعد طرح التساؤلات التي جاءت كالآتي:

- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعيين؟

وقد جاءت فرضيات دراستنا كإجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة.

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعيين.

وقد تم الإعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتماشى مع طبيعة فروض الدراسة، ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج بعد عرضها وتفسيرها إستنادا على الجانب النظري والدراسات السابقة سألفة الذكر، وبعد تطبيق مقياس الشعور بالوحدة النفسية ل "راسل وكاترونا" (1980)، والذي ترجم من طرف "إبراهيم قشقوش" (1988)، ومقياس جودة الحياة ل "منسي وكاظم" (2007)، والذي ترجم من طرف "عبد

الحفيظي يحي" (2016/2015)، لدى عينة الدراسة التي قوامها (120) طالب وطالبة، حيث تم الوصول إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعيين.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث لدى الطلبة الجامعيين.
- وفي الأخير نستطيع القول أن موضوع الشعور بالوحدة النفسية وجودة الحياة من أهم المواضيع الحديثة والمناسبة للدراسة والتحليل، وذلك لأهمية تأثيرهما على حياة الأفراد عامة وفئة الطلبة الجامعيين خاصة.

المراجع

قائمة المراجع

- المراجع باللغة العربية:

1- الكتب:

1. ابن منظور. (2005). "لسان العرب". دار الشروق، بيروت.
2. فايد حسين. (2008). دراسات في السلوك والشخصية. مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
3. محمد شيوخ، هناء. (2009). برنامج تطبيقي لتحسين المتغيرات النفسية والفزيولوجية لنوعية الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي. دار الوفاء الإسكندرية، الطبعة الأولى، مصر.
4. عبيدات، محمد. (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. الطبعة الثانية، دار وائل للنشر، عمان.

2- الرسائل الجامعية:

5. أمباركة مصطفى. (2018/2019). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات. مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص: علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.
 6. إيمان ليزيدي. (2015/2016). جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى أساتذة الجامعة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص: علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
 7. بداوي، مريم. (2014-2015). جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
- 2-، أبو القاسم سعد الله.

8. البدرى، خميس شيار يابر. (2010). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتفكير الجامد لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد، كلية التربية، ابن الهيثم، بغداد.

7. بركات عبد الحق. (2008). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة الجزائر. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، الجزائر.

8. بن خليفة، إسماعيل. (2017-2018). التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم، تخصص: علم النفس العيادي، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر (2).

9. بن دهنون سامية شيرين. (2016-2017). بعض الخصائص النفسية (الإكتئاب، الوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي. أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم، تخصص: علم النفس العيادي، جامعة وهران.

10. بوعيشة، أمال. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

11. الجوهرة بنت عبد القادر طه شبي. (2005). الوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، جامعة أم القرى.

12. خوج، حنان أسعد. (2002). الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة القرى، السعودية.

13. سنوسي زموري، محمد منادلي. (2017). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، مدية.

14. عبد الحفيظي يحي. (2015 / 2016). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية، تخصص: قياس نفسي وتربوي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
15. مرزوقي، حسنة، كويس، شهيناز. (2021/2020). جودة الحياة والمناعة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي. مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي.
16. وفاء جميل دياب عابد. (2008). الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية. متطلب تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.
17. وفاء معتصم محمد خير علي. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالإكتئاب غير المرتبط بالأعراض الذهانية بمستشفى التجاني الماحي. بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير.
18. وناسة تيته. (2019/2018). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة الجامعة. مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص: إرشاد وتوجيه، جامعة الشهيد حمة لخضر، ولاية الوادي.

3- المجالات:

19. أحلام أحمد محمد الغامدي. (2020). الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (110).
20. إلهام فاضل عباس. (بدون سنة). الوحدة النفسية وعلاقتها بالحاجات النفسية عند موظفي جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد الثاني والثلاثون.
21. جنار عبد القادر أحمد الجباري. (2012). الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة كركوك. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، المجلد (7)، العدد (3).

22. ذكرى عبد الحافظ عبد اللطيف، صافي كمال صالح. (2021/12/22). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية. مركز البحوث النفسية، المؤتمر العلمي الدولي التخصصي الخامس.

23. رغداء علي نعيصة. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة دمشق، المجلد 28، العدد 1.

24. سحر هاشم محمد الغريري. (2013). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (36).

25. عبد الله مطلق ناصر. (2022). جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية. مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة)، العدد (55)، جامعة جنوب الوادي.

26. فتحية علي جعفر، أمنة محمد العكاشي، ربيعة عثمان عبد الجليل. (2022). جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية بالخميس. مجلة التربوي، مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية، جامعة المرقب، العدد العشرون.

27. قشقوش إبراهيم. (1983). خبرة الإحساس بالوحدة النفسية. مجلة حولية كلية التربية، العدد الثاني، قطر.

28. المزروع، ليلي عبد الله. (2003). فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مجلة الإرشاد النفسي، العدد (16).

29. نمر صبح القيق. (2011). الوحدة النفسية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى بغزة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، ص 597- ص 618.

4- الملتقيات:

30. بشير معمربة. (2020). جودة الحياة تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها. أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر، الأبعاد والتحديات.

31. بوني شهرزاد، بوقيقة يوسف. (2020). رؤية نظرية في جودة الحياة "المفهوم والإتجاهات". أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر، الأبعاد والتحديات.

5- المؤتمرات:

32. جودة، أمال. (2005). الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال في محافظة غزة. بحث مقدم في المؤتمر الدولي التربوي الثاني (الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع، وطموحات المستقبل)،كلية التربية ، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الملاحق