

الرفاهة النفسية في علاقتها بكل من الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلاب قسمي الأدبي والعلمي

د/ حنان السيد زيدان (*)

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين الرفاهة النفسية وكل من الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلاب قسمي الأدبي والعلمي، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة مجموعة من المقاييس التي تمثلت في مقياس الرفاهة النفسية (من إعداد الباحثة) مقياس الرهاب الاجتماعي (من إعداد مجدي محمد الدسوقي، ٢٠٠٣)، والرضا عن الحياة (من إعداد أماني عبد المقصود، ٢٠٠٣)، وطبقت الدراسة على عينةٍ قوامها ٤٠٠ طالبٍ (٢٦٠ طالبا أدبيا ١٤٠ طالبا علميا) من كلية التربية النوعية جامعة عين شمس. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد جودة الحياة والرفاهة النفسية والرهاب الاجتماعي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة بين طلاب الأدبي والعلمي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح طلاب العلمي، ووجدت فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث لصالح الذكور عند مستوى دلالة (0.01). وقامت الباحثة بمناقشة النتائج مستعينة بالتراث النظري والدراسات السابقة والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الرفاهة النفسية- الرهاب الاجتماعي- جودة الحياة .

(*) مدرس بمعهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس للمراسلات في شأن هذا

البحث ترسل إلى hananzedain@yahoo.com

Psychological Well-Being in Relation to Both Social Phobia and Quality of Life of High School Students of The Sciences Section and The Humanities Section

Dr. Hanan Al-Sayed Zaidan^(*)

Abstract

The study aimed to identify the interrelationships between psychological well-being, on the one hand, and social phobia and the quality of life among, on the other, among students of the sciences and humanities sections. To achieve this goal, the researcher used a number of measures namely: the scale of psychological well-being (prepared by the researcher); social phobia scale (MagdyEL-desouki (2003); and satisfaction of life prepared by Amin of Abdel Maqsood (2003). The study was applied to a sample of 400 students (260 students from the humanities section, 140 from the scientific section) all students were undergraduates of the Faculty of Specific Education, Ain Shams University. The results showed that there is a correlation between some dimensions of the quality of life, psychological well-being and social phobia, as well as significant differences between students of humanities and those of science: significance (0.01)) to the benefit of scientific students. It also found significant differences between males and females in favor of males at the level of significance (0.01). The researcher discussed the results in the light of theoretical background, previous studies, recommendations and proposals.

Words key: psychological well-being, social phobia, quality of life.

^(*) Lecturer, Institute of Environmental Studies and Research, Ain Shams University.

مقدمة:

يعتبر مفهوم الرفاهة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً؛ إذ يشير هذا المفهوم إلى أحد موضوعات علم النفس الإيجابي؛ فالرفاهة تعتمد على السعادة والالتزان الانفعالي، وهذا ما أشار إليه وسينج Wissing (2000)؛ فالرفاهة عنده تتكون من الرضا عن الحياة والشعور بالتماسك والتوازن الانفعالي؛ بينما يؤكد "حامد زهران (زهران، ٢٠٠٥)" أن ظهور متغير الرفاهة النفسية باعتباره متغيراً إيجابياً فاعلاً يعبر عن الصحة النفسية للفرد كمطلب حياتي يحقق التوازن مع المتغيرات التي طرأت على مختلف المناحي الحياتية العصرية؛ وهذا ما دفع الباحثة إلى إخضاع هذا المصطلح للدراسة في علاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ذات التأثير في شخصية الأفراد وسلوكه، وهذا ما أشار إليه كل من جونكر Jonker (2004) " وجولسن وآخرون " Gillson et al (2007) الذين اعتبروا أن الرفاهة النفسية تعد المكون المحوري لجودة الحياة فهي في تقديرهم تحرر الفرد من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي وتقديره لذاته وإقباله على الحياة وممارسة لدوره في محيطه الاجتماعي كفرد فاعل في المجتمع العام.

مشكلة الدراسة:

الرفاهة النفسية أحد المتطلبات المُهمّة الرئيسية للأفراد؛ حيث تبرز أهميتها في الظهور في بدايات المراحل الجامعية، وهذا ما أكده ستيفن Steven (2000)؛ إذ تتبلور خلالها قيم الفرد ومثله العليا، مما يدفع الأفراد إلى تحديد أسلوب حياتهم العامة والمهنية ويشير "فيترسو" Vitter so (2004) إلى إمكانية تنمية مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وبالمثل إمكانية شعورهم بالهناء الشخصي تحقيقاً لذواتهم؛ إذا تمكنا من تعديل أفكارهم الخاطئة، وشغل أوقات فراغهم ببعض الأداءات والهوايات المفيدة، وهذا ما جعل مشكلة الدراسة تهتم بالإجابة عن التساؤلات التالية:

١. إلى أي درجة توجد علاقة ارتباطية بين الرفاهة النفسية وكل من

الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة؟

٢. إلى أي درجة تختلف مستويات الرفاهة النفسية بين طلاب الأقسام الأدبية وزملائهم من التخصصات العلمية؟
٣. إلى أي درجة نختلف مستويات الرفاهة النفسية بين الطلاب والطالبات؟

أهداف الدراسة:

تهدف دراسة موضوع الرفاهة النفسية إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بينها وبين الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة لطلاب الأدبي والعلمي، في بداية حياتهم الجامعية، كما تهدف إلى التعرف على مستويات هذه الرفاهة بين الطلاب المتخصصين في الأقسام الأدبية والعلمية.

أهمية الدراسة:

تحاول الدراسة أن تكشف كم العلاقات الارتباطية بين الرفاهة النفسية، وكل من الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة، باعتبارها عوامل نفسية، تتفاعل فيما بينها مؤثرة إيجاباً أو سلباً على الذات، وهذه من الاتجاهات الحديثة التي تهتم بتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية لإكساب طالب الجامعة الشخصية الصلبة القوية لمواجهة صعوبات الحياة.

مصطلحات الدراسة:

• الرفاهة النفسية:

تعبر عن سعادة الفرد واتزانه الانفعالي وتوافقه مع المتغيرات التي تطرأ على حياته، مهما كانت صعوبتها، كما تعني تحرر الفرد، وخلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي، وتمسكه بتقدير ذاته وإقباله على الحياة فكراً وممارسة.

• الرهاب الاجتماعي:

هو اضطراب نفسي يعاني منه الفرد ويظهر في تجنبه للمواقف

الاجتماعية أو الابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان؛ حيث يشعر بالقلق الشديد والارتباك؛ إذا اضطر إلى التواجد أو التفاعل مع الآخرين، وهو خوف لا سبب له، وقد ينشأ عنه إحراج الذات في المواقف الاجتماعية، أو مواقف العمل، ما يجعل الأفراد يتجنبون أنشطة معينة من جوانب الحياة العامة ذات العلاقات الاجتماعية.

• جودة الحياة

هي مفهوم مركب، يعتمد على فهم الإنسان لذاته، وتحديد إمكاناته، وتحقيق طموحاته والتغلب على مشكلاته، والاندفاع نحو الاستمتاع بالظروف المادية في حياته الاجتماعية، وصولاً إلى الإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة إلى جانب التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والروحية لتحقيق الرضا عن الحياة والتفاعل الإيجابي معها. ووعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي. فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي، كما يعبر عنه بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد، وعن الإدراك الذاتي للحياة، إذ ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة؛ لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل، ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى (أبو حلاوة، ٢٠١٠).

الإطار النظري

توجد مداخل متعددة لتحديد مفهوم الرفاهة النفسية؛ فهناك مدخل يربطه بمصطلحات كالسعادة والمتعة منهم الباحثين ساهووموهاب اترا (Sahoo & Mhapatratra, 2009)؛ حيث يرون أن الرفاهة النفسية تتكون من بعدين يطلق على **البعد الأول**: الرفاهة الموضوعية، ويشتمل على أربعة مجالات (سعادة مادية وصحية- النمو والنشاط - السعادة الاجتماعية السعادة

الانفعالية) **البعد الثاني:** الرفاة الذاتية وهي تتمثل في تصورات الأفراد، وتقييمهم لحياتهم من الناحية السلوكية، والأدوار النفسية والروحية التي تعتبر بُعداً مهمّاً للصحة النفسية الإيجابية، وينظر ستيورت براون (-Stewart Brown,2000) إلى السعادة النفسية كحالة وجدانية شعورية توجد لدى الفرد عندما تكون مشاعرة الانفعالية إيجابية (الحيوية، حسن التعامل مع الآخرين - الثقة بالنفس) في حالة توازن، كما أشار (فيرراندس وآخرون (Ferrandes & et al,2010) إلى الذين يرون أن الرفاة الذاتية لها بعدان أولهما انفعالي وتمثله السعادة النفسية وثانيهما معرفي ويمثله الرضا عن الحياة. وأكد سلامي (Salami, 2010) أن الرفاة النفسية ليست إلتاجاً للتفاعل بين الانفعالات الإيجابية كالسعادة والرضا عن الحياة والانفعالات السلبية كالأحزان أو الاكتئاب.

كما ظهرت نماذج عديدة لتفسير الرفاة النفسية منهم نموذج (بار-اون Bar-On) في (Royledge, 2005) الذي قسمها إلى أربعة أبعاد، هي: (المهارات الشخصية المهارات البيئشخصية- إدارة الضغوط - المزاج العام)، كما أنه يرى أن الرفاة النفسية نتاج تفاعل بين العوامل النفسية والعوامل البيولوجية والثقافية والاجتماعية؛ وأن هذه الأبعاد تستخدم من قبل الأفراد في التفكير والشعور والأفعال؛ ولقد اعتبر بعض الباحثين أن الرفاة النفسية أحد مكونات جودة الحياة؛ إذ أشار كل من جيلسون ووستندج (Gillson & Standage,2007) إلى أنّ مفهوم جودة الحياة يتضمن أبعاداً منها: (الكفاءة السلوكية - ضبط البيئة والسيطرة عليها - جودة الحياة المدركة- والرفاة النفسية).

ويؤكد جونكير وآخرون (Jonker et al, 2004) على أنّ بُعد الرفاة النفسية مكون محوري لجودة الحياة بصفة عامة؛ إذ أصدرت منظمة الصحة العالمية (WHO, 1995) تعريفاً شاملاً لجودة الحياة بأنها القدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة

والرفاهة حتى لو كان لديه ما يعوض ذلك" وأشار (مصطفى، ٢٠٠٥) إلى أن جودة الحياة هي مجموع تقييمات الأفراد لجوانب حياتهم اليومية في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، وقد حددت هذه التقييمات في: الرضا عن الحياة، الأنشطة المهنية، السعادة، الصحة الجسمية والنفسية، والمساندة الاجتماعية والحالة المادية، وقدرة الفرد على التقييم الإيجابي لشخصيته وإمكاناته التي تحقق له السعادة والرفاهة النفسية.

وأظهرت دراسة هيجس (Higgs, 2007) إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من الشعور بالسعادة الشخصية والصحة النفسية ومدى إشباع الحاجات الإنسانية حيث اقترح هيجس Higgs مفهوم جودة الحياة اليومية (EQOL) التي تتضمن الحالة الاجتماعية والاقتصادية والصحية وإشباع الحاجات الأساسية والتعامل مع الضغوط والتفائل وحسن الحال، وتؤكد دراسة رينج وآخرين (Ring et al, 2007) أيضا أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال الإحساس بالسعادة النفسية والشخصية؛ إذ توصل إلى علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة النفسية والشخصية، والشعور بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

أمّا إذا تم تقييم الأفراد من قبل الآخرين فتقييم سلبي يصاب الفرد بالرهاب الاجتماعي، وتظهر عليه أعراض التوتر والعصابية أثناء المواقف الاجتماعية، ويعيق التواصل والتفاعل مع الآخرين، وكلما ركز الفرد فيما قد يحدث ويفكر فيه، وخاصة في قدرته على التفاعل الاجتماعي يزيد من وقع الرهاب الاجتماعي (Balanco, Brgdon, Schneier, Liebowitz, 2012). ويضيف دين بوير (Den Boer, 2000) أنّ سبب حدوث الرهاب الاجتماعي استباق الأحداث؛ إذ يتوقع شخص ما أن يطلب منه إلقاء كلمة في مناسبات معينة ويتوقع الأسوأ؛ وأنه سيكون تحت الفحص والمراقبة، وأن أداءه سوف يسبب له الحرج والشعور بالإهانة، ويؤدي ذلك إلى تجنب متعمد لمثل هذه المواقف. كما يمكن أن يستخدمه الفرد بوصفه عملية دفاعية لحماية نفسه من رغبة لا شعورية عدوانية أو مستهجنة لديه (Christopher, 2005).

يمكن أن يكون للرهاب الاجتماعي علاقة بالتكيف النفسي والاجتماعي إذ توصل (خالد بن ناصر العوهلي وآخرون (العوهلي، ٢٠١٦) إلى وجود علاقة عكسية بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي، ويكون للرهاب الاجتماعي تأثيرات مشابهة لرهاب الخلاء أو الأماكن الواسعة؛ أي إنّ المخاوف المتعلقة بالأحراج العلني ربما تمنع الفرد من مغادرته للبيت، إذ إنّ القلق الذي يلزم الأفراد الذين لديهم خواف اجتماعي محدد بمواقف معينة، بينما الرهاب أو خواف الخلاء، يميل إلى أن يكون أكثر تعميمًا، كما أنّ العمليات الفسيولوجية تختلف أيضا بين الأفراد الذين لديهم رهاب اجتماعي وبين الأفراد الذين لديهم اضطراب الهلع والخوف من الخلاء أو الأماكن الواسعة.

الدراسات السابقة

تستعرض الباحثة بعضًا من الدراسات السابقة التي ترتبط بمفهوم الرفاهة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطبيعة الدراسة الحالية، وهي:

قام فيتيرسو (Viteroso, 2004) بدراسة عنوانها العلاقة بين جودة الحياة وتحقيق الهناء الشخصي، تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وتحقيق الهناء الشخصي، وقد استخدمت الدراسة عينه قوامها ٢٦٤ طالبًا. وتوصلت إلى نتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة والهناء الشخصي وتحقيق الذات، كذلك يمكن تحسين جودة الحياة بشغل أوقات الفراغ ببعض الهوايات.

كما أشارت دراسة رضية علي محمد شمسان (شمسان، ٢٠٠٤) بعنوان برنامج علاجي (معرفي - سلوكي) في مرضى الرهاب الاجتماعي "دراسة نفسية تجريبية" تهدف الكشف عن الرهاب الاجتماعي والتعرف على أثر برنامج معرفي سلوكي لعلاج المرضى به. على عينة قوامها ٨٤٠ طالبًا وطالبة كلية الآداب جامعة صنعاء. وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها: أنّ متوسطات

الرهاب الاجتماعي بين الذكور والإناث متقاربة وتزيد قليلاً لدى الإناث، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات الرهاب الاجتماعي بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات الرهاب بين المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

أمّا دراسة يلاس وفجياك (Elias&Vguak, 2006) عن التوافق الدراسي والرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب ماليزيا بالمدرسة الدولية؛ إذ كان هدف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين التوافق الدراسي والرفاهة النفسية، وكانت عينة هذه الدراسة مؤلفة من (٧٧ طالبة ١٣٣ طالباً) من الطلاب الأجانب بماليزيا. ولقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة دالة بين الرفاهة النفسية والتوافق الدراسي وبين الجنسين في الرفاهة النفسية.

كما توصل (الشربيني، ٢٠٠٧) من خلال دراسته لموضوع جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق؛ إذ كان هدفه في الدراسة تحديد الفروق بين (النوع - التخصص - السن) في أبعاد مقياس جودة الحياة. كذلك تحديد منخفضي ومرتفعي الجودة في متغيرات الدراسة، وشملت عينة دراسته ٤٠٣ طالباً بكلية التربية بالعريش يمثلون تخصصي الأدبي والعلمي. واستخلص بعضاً من النتائج أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور في أبعاد مقياس جودة الحياة (العلاقات الاجتماعية مع الأسرة والآخرين، الرضا الأكاديمي، الدرجة الكلية للمقياس). كما توصل إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب قسمين العلمي والأدبي في أبعاد مقياس جودة الحياة (الدقة، الاستمتاع بالحياة، الرضا الأكاديمي، والدرجة الكلية للمقياس).

أشار كل من كرام وسارنيون (Khrum&Saarnion, 2007) في دراستهما إلى مفهوم الرفاهية النفسية في علاقته بمجموعة من المفاهيم (السعادة - الرضا عن الحياة - الاكتئاب) في علاقته بسلوك واتجاهات الطلاب

وكذلك التعرف على العلاقة بين الرفاهة النفسية والاكْتئاب لدى عينة مكونة من ١٠٤ طلاب وطالبات جامعيين، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الرفاهة النفسية والاكْتئاب، وأن الرفاهة النفسية من المنبئات القوية في النجاح بالدراسة، وأوضحت الدراسة أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الرفاهة النفسية.

وقد توصل شو (Chow, 2007) في دراسته عن الرفاهة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة بكندا مستخدماً عينة قوامها ١٢٠ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الرفاهة النفسية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الرفاهة النفسية والضغط النفسية. وبالمثل فقد وجد فروقاً دالة إحصائيا بين البنين والبنات في الرفاهة النفسية لصالح البنات.

وأوضح عبده فرحان محمد الحميري (الحميري، ٢٠٠٨) في دراسته عن الرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة ذمار التي تهدف إلى التعرف على شيوع الرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة ذمار باليمن، وكذلك طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في الرهاب الاجتماعي على عينة من (١٥٠٣ ذكور - ١١٦٩ أنثى) أن من يعانون من الرهاب الاجتماعي الشديد عددهم (٩٦ طالباً - ١٦٩ طالبة) بنسبة ١٠% من أفراد العينة، ولا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس الرهاب الاجتماعي. وهناك فروق دالة معنوياً في ثلاث أعراض للإناث (خوف من الحديث مع الغرباء - الخوف من إلقاء كلمة أمام الآخرين الخوف من الظهور أمام الآخرين في وضع الارتباك أو الغباء) وعرض واحد من الذكور (تجنب أو الذهاب إلى الرحلات).

وقام هشام إبراهيم عبد الله (عبد الله، ٢٠٠٨) بدراسة جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، بهدف التعرف على طبيعة البناء العاملي لجودة الحياة في البيئة العربية، وكذلك أثر متغيرات النوع والعمر والحالة الاجتماعية والمهنية والتفاعل بينهم على درجات جودة الحياة

وأيضاً إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من درجة الشعور بالصحة النفسية، وأوضحت وجود تأثير للعوامل الخاصة بالشخصية على جودة الحياة أكثر من العوامل الديموجرافية، وكذلك أن جودة الحياة تتشعب بعامل عام واحد؛ أي إنها تعمل بصورة مستقلة وأيضاً يوجد فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة في بعض أبعادها لصالح الذكور (الحالة الجسمية - أنشطة الحياة اليومية - الصحة النفسية) وبينت إمكانية التنبؤ بمستوى جودة الحياة وأبعادها المختلفة من درجة الشعور بالصحة النفسية.

وبالمثل فإن دراسة كامل حسن كتلو (كتلو، ٢٠٠٩) التي كان موضوعها نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل بغزة حيث كان هدفه من تلك الدراسة معرفة طبيعة العلاقة بين نوعية الحياة والصحة النفسية واختار الباحث عينة من الطلبة والطالبات بجامعة الخليل بفلسطين، أعمارهم من (١٧-٢٣ سنة)؛ حيث وصلت العينة إلى (٢٢٤ طالباً)، واستخلص الباحث من هذه الدراسة نتائج أهمها: أن نوعية الحياة المتمثلة في العلاقة مع الأصدقاء والآخرين، "الوالدين، الأبناء، والجيران" كانت بدرجة مقبولة. ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في نوعية الحياة، ما يشير إلى أن نوعية الحياة لا تفرق بين الذكور والإناث.

ومن خلال عينة قوامها ٥٠٠ (طالب وطالبة) درس أحمد بن عبد الله عبد العزيز الثنيان (الثنيان، ٢٠٠٩) جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة؛ حيث كان هدفه التعرف على مستوى جودة الحياة، ودرجة قلق المستقبل، والتنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب عينته، وقد توصل إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة وقلق المستقبل، كما كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين جودة الحياة وقلق المستقبل بالنسبة لطلاب العلوم الإنسانية والعلوم العلمية لصالح التخصص العلمي بالنسبة لجودة الحياة ولصالح التخصص الإنساني بالنسبة لقلق المستقبل. كما اتضحت أن هناك مؤشرات للتنبؤ بجودة الحياة من خلال أبعاد قلق المستقبل ودرجات العينة الكلية.

وقد أجرى بيرس وآخرون (Burris et al, 2009) دراسة بعنوان العوامل المرتبطة بالرفاهة النفسية والضيق النفسي لدى طلاب الجامعة، وذلك للوصول إلى إمكانية التنبؤ بالعوامل المرتبطة بالرفاهة النفسية من خلال عينه قوامها (٣٥٣ طالبًا من طلاب الجامعة)، وقد أكدت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط بين الرفاهة النفسية بكل من التفاؤل والتحصيل الدراسي والصحة العامة. وأيضاً أوضحت أن التفاؤل أقوى المنبئات بالرفاهة النفسية، وبينت وجود فروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية لصالح الطلاب، وكذلك أن التشاؤم والقلق من أقوى المنبئات بالرفاهة النفسية.

وهدفت دعاء الصاوي السيد حسين (حسين، ٢٠٠٩) في دراستها إلى التعرف على مستوى جودة الحياة المدركة لدى طلاب الجامعة، ومدى شعورهم بالسعادة والرضا والنجاح في الحياة، من خلال تحديد مؤشرات جودة الحياة وأبعادها الفرعية، وكذلك تحديد مدى فاعلية برنامج إرشاد وجودي في تنمية الشعور بجودة الحياة لدى عينة الدراسة، وأوضحت النتائج انخفاض مستوى جودة الحياة المدركة لدى طلاب الجامعة بأبعادها وفاعلية البرنامج في تنمية شعور الطلاب بجودة الحياة.

وقام عبد الرحمن بن عيد الجهني (الجهيني، ٢٠١٠) بدراسة الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، للتعرف على العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والطمأنينة النفسية والتحصيل الدراسي، وكذلك الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل في الرهاب الاجتماعي والطمأنينة النفسية، أوضحت أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة بين الرهاب الاجتماعي والطمأنينة النفسية، ولا توجد علاقة بين التحصيل الدراسي، وكل من الرهاب الاجتماعي والطمأنينة النفسية.

ولقد توصل شاهر خالد سليمان (سليمان، ٢٠١٠) إلى مجموعة من النتائج عند قياسه لدرجة جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالسعودية؛ إذا كان هدفه معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في

ضوء متغيري التخصص الإنساني والعلمي، ولقد شملت عينته ٦٤٩ طالبًا منهم (٣١٩ يمثلون القسم الأدبي، ٣٣٠ يمثلون القسم العلمي). وظهرت من الدراسة نتائج منها: ارتفاع مستوى جودة الحياة في بُعدي الحياة الأسرية والحياة النفسية، وظهرت فروق دالة إحصائية بين درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في أبعاد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والنفسية والتعليمية لصالح التخصصات العلمية. كما اتضحت فروق دالة إحصائية بين التخصصات العلمية والأدبية في بعد جودة الصحة العامة لصالح التخصصات العلمية والأدبية في بعد جودة إدارة الوقت.

ولقد كانت دراسة سلام (Salami, 2010) وموضوعها الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهية النفسية واتجاهات الطلاب لدى عينة من طلاب الجامعة عددها ٢٤٢ طالبًا. ولقد أشارت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالنجاح الدراسي من خلال الرفاهة النفسية للطلاب ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرفاهة النفسية وكل من الذكاء وفعالية الذات.

وقد قام عادل محمود المنشاوي (المنشاوي، ٢٠١١) بدراسة عن الرفاهة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي. وكان هدف هذه الدراسة توضيح العلاقة بين الرفاهة النفسية والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي. وقد اختار الباحث عينته من ٣٢٠ طالبًا بالمستوى الأول بالمرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهة النفسية، وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي، بينما ظهرت علاقة موجبة دالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والتحصيل الدراسي، وكذلك بين الجنسين في بعد الرفاهة النفسية واختلاف مستويات التحصيل لصالح مرتفعي التحصيل الدراسي.

ومن خلال عينة قوامها ٤٨٠ (طالبًا وطالبة من كلية التربية جامعة طنطا) درس إبراهيم الشافعي إبراهيم وأحمد أحمد متولي (الشافعي، متزلي، ٢٠١١) القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من الرهاب الاجتماعي والخجل لدى

طلاب الجامعة "دراسة عاملية" إذ كان هدفه تحديد العلاقة بين القلق الاجتماعي وكل من الرهاب الاجتماعي والخلج. وقد أظهر مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والرهاب الاجتماعي. كما كانت هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والخلج.

ودعم مثل هذه النتائج دراسة رغداء على نعيسة (نعيسة، ٢٠١٢) التي كان موضوعها جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، وكان الهدف من دراستها التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة لمتغير نوع الجامعة والتخصص والنوع لعينة شملت ٣٦٠ طالباً منهم (١٨٠ من دمشق، ١٨٠ من تشرين)، وظهرت نتائج أهمها: وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة لدى طلاب الجامعتين. وبالمثل وجود تأثير مشترك للمتغيرات الديموغرافية في جودة الحياة.

هدفت دراسة زينب محمد شقير وآخرون (شقير وآخرون، ٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة، وعلاقة ارتباطية دالة سالبة بين جودة الحياة ومعاييرها وقلق المستقبل، لا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة.

وهدف نائلة حسن فائق وآخرون (فائق وآخرون، ٢٠١٣) إلى التعرف على بروفيل جودة الحياة بأبعادها الأربعة، وكذلك تحديد الفروق في جودة الحياة، وفقاً للتخصصات والشعب والفرق. على عينة قوامها (٨٩٣) طالباً وطالبة من كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. **وأظهرت النتائج:** وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق الدراسية على بعد الصحة النفسية للفرقة الأولى. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص العلمي والأدبي في أبعاد المقياس والدرجة الكلية عدا بعد العلاقات الاجتماعية لصالح التخصص العلمي. ووجود

فروق دالة إحصائياً بين التخصصات العلمية واللا أدبية للفرقة الأولى في بعدى الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس لصالح التخصص العلمي.

وهدف حمد بن هلال بن حمد الحجري (الحجري، ٢٠١٤) إلى التعرف على بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي، لدى طلاب جامعة نزوى في سلطنة عمان، وتوصلت النتائج أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلاب جامعة نزوى كان مُنخفضاً، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة العصابية، وبعدي التجنب والخوف وإجمالي الرهاب، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين سمة الانتفاضة والطيبة، وبعدي التجنب والخوف وإجمالي الرهاب، وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠،٠٥، بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الرهاب الاجتماعي.

وتوصلت دراسة بإدماج وآخرون (Padmaja, G., et al,2015) عند دراستهم لمستوى رضا طلبة جامعة حيدرآباد في الهند عن جودة الحياة الجامعية إلى أن مستوى رضا طلبة جامعة حيدر آباد عن جودة الحياة الجامعية، جاء مرتفعاً وأن الطالبات أكثر رضاً من الذكور عن جودة الحياة الجامعية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتبين ما يلي:

- ١) أكدت بعض الأبحاث أهمية الرفاهة النفسية وارتباطها بتحقيق الطلاب لذاتهم، وتوافقهم مع المجتمع لتحقيق الهناء الشخصي للوصول لأقصى درجات الرضا عن حياتهم، ومن ثم الوصول إلى جودة الحياة.
- ٢) أوضحت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين قلق الطلبة على مستقبلهم وشعورهم بالخوف مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي.
- ٣) هناك دراسات تناولت متغيرات ارتبطت إيجابياً أو سلبياً بالرفاهة النفسية والرهاب الاجتماعي وجودة الحياة.

أدوات الدراسة:

مقياس الرفاة النفسية:

قامت (Ryff, 2006) بإعداد مقياس للسعادة النفسية يتكون من (٥٤) عبارة بواقع ٩ عبارات لكل بعد من أبعاد السعادة النفسية الستة، وهي: تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية، الاستقلالية التمكن من البيئة، الغرض من الحياة، النمو الشخصي. ويجب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) وهناك عبارات سالبة وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة.

ترجم الباحثة المقياس واختصرت عباراته إلى ثلاثين عبارة، ويجب عنها الطلاب في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (دائمًا وتقدر بثلاث درجات -أحيانًا ولها درجتان - نادرًا وتقدر بدرجة واحدة). والدرجة المرتفعة تدل على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من الرفاة النفسية. فالمقياس يتمتع بدرجة صدق تسمح باستخدامه حيث حكم بصلاحيته ثمانية محكمين، وطلب اثنان بعض التعديلات في عدد قليل من العبارات، وتم إجراؤها، والعشرة محكمين هم من المتخصصين في القياس النفسي وإجراء البحوث التربوية والنفسية.

مقياس الرضا عن الحياة:

إعداد آمال عبد المقصود؛ إذ يتم قياس جودة الحياة، من خلال مؤشرات الرضا الذاتي والمادي عن الحياة أكد هذا دراسة فريش "كلارك"، "روس"، و"رود (Frisch, Clark, Rous,& Rudd, 2005). إذ توصلوا إلى أنّ الرضا عن الحياة مؤشر قوي ينبئ بجودة الحياة، وتقبل الفرد لها. ويتكون المقياس من اختبارات فرعية، هي: الرضا عن الأسرة: يقيس هذا البعد العبارات أرقام (١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١) سبع عبارات.

▪ الرضا عن الأصدقاء: يقيس هذا البعد العبارات أرقام (٢، ٧، ١٢،

لطلاب وطالبات المرحلة الجامعية، ما يوحي بتوافر شرط الثبات بالنسبة للمقياس. أمّا درجات الصدق فتوصل إليها معد المقياس إذ كانت (٠,٥٧٣) بالنسب لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، (٠,٥٢٥)؛ بالنسبة لطلاب وطالبات الجامعة، ما يدل على توافر شرط الصدق بالنسبة للمقياس.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

عينة الدراسة:

٤٠٠ طالب (١٤٠ علمي) (٢٦٠ أدبي) موزعين على التخصصات العلمية بكلية التربية النوعية بالعباسية. ويوضحها جدول (١).

جدول (١) توزيع الطلاب قسمي أدبي وعلمي على التخصصات العلمية بكلية التربية النوعية بالعباسية

التخصصات	طلاب قسمي العلمي	النسبة المئوية	طلاب قسمي الأدبي	النسبة المئوية
تكنولوجيا التعليم	٢٦	%١٨	٧٥	%٢٩
إعلام تربوي	٢٥	%١٨	٦٥	%٢٥
تربية فنية	٢٤	%١٧	٥٥	%٢١
اقتصاد منزلي	٤٠	%٢٩	-	-
تربية موسيقية	٢٥	%١٨	٦٥	%٢٥
المجموع	١٤٠	%١٠٠	٢٦٠	%١٠٠

يتضح من الجدول (١) أنّ أعلى التخصصات بالنسبة لطلاب قسم الأدبي تكنولوجيا التعليم، بنسبة (٢٩%) وبالنسبة لطلاب قسم العلمي الاقتصاد المنزلي بنسبة (٢٩%) لأن قسم اقتصاد منزلي يقتصر على العلمي فقط، ثم يليه قسم إعلام تربوي بنسبة (١٨% علمي - ٢٥% أدبي) تربية موسيقية

بنسبة (١٨% علمي - ٢٥% أدبي) تربية فنية بنسبة (١٧% علمي - ٢١% أدبي).

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

الإجابة عن السؤال الأول:

للتعرف على العلاقات الارتباطية بين الرفاهة النفسية وكل من الرهاب الاجتماعي وجودة الحياة. قامت الباحثة بعمل مصفوفة ارتباطية للعلاقات بين الرفاهة النفسية والرهاب الاجتماعي والرضا عن الحياة وسماتها الخمسة. ويوضحها جدول (٢).

جدول (٢) المصفوفة الارتباطية للعلاقات بين الرفاهة النفسية والرهاب الاجتماعي والرضا عن الحياة

الرضا عن الأسرة	الرضا عن الأصدقاء	الرضا عن المدرسة	الرضا عن البيئة المحيطة	الرضا عن الذات	إجمالي الرضا	الرفاهة النفسية	الرهاب الاجتماعي
١							
٠,٦٩٢	١						
٠,١٧٧	٠,٠٥٩	١					
٠,١٣٩	٠,٠٥٠	٠,٠٥٩	١				
٠,١٣٤	٠,٢١٦	٠,١٠٤	٠,١٥٩	١			
٠,١٤٨	٠,٣٢٣	٠,٤٧٤	٠,٥٤٤	٠,٧٣٥	١		
٠,٠٤٣	٠,٢٠٥	٠,١٠٤	٠,٠٧٥	٠,٠١٤	٠,١١٦	١	
٠,٣٥٥	٠,٢٨٥	٠,٠٩٤	٠,١٠٩	٠,٢٥١	٠,٢٢٩	٠,١٩٧	١

وللإجابة عن السؤال لأول يتضح من الجدول (٢) ما يلي:

١/١- إن الرفاهة النفسية ترتبط إيجاباً بالرضا عن الأسرة والأصدقاء والمدرسة والرضا عن الذات، وترتبط سلباً مع الرضا عن البيئة المحيطة.

١/٢- إنَّ الرهاب الاجتماعي يرتبط إيجاباً بالرضا عن الأسرة والرفاهة النفسية، ويرتبط سلباً مع الرضا عن الأصدقاء والمدرسة والبيئة المحيطة والرضا عن الذات.

١/٣- إن الرضا عن الذات يرتبط إيجاباً بالرضا عن الأصدقاء والمدرسة والبيئة المحيطة ويرتبط سلباً مع الرضا عن الأسرة.

باستعراض نتائج السؤال الأول يتبين أن: سمات الرضا عن الحياة المختلفة التي تحقق للفرد شعوره بجودة الحياة، ومن ثمّ السعادة نجد أنها ترتبط إيجاباً بالرفاهية النفسية لأنّ شعور الإنسان بأنه متوافق ومحقق انسجام وتلائم مع أسرته وأصدقائه، وكذلك انتمائه وقبوله ورضاه عن مدرسته، وتحقيقه لذاته كل ذلك يجعله يشعر بالهناء الشخصي في أقصى درجاته للوصول إلى التمتع بالحياة وجودتها والرفاهة النفسية، أما ارتباط الرفاهة النفسية سلباً مع البيئة المحيطة لأنّه لا يرضى عن بيئته التي يعيش فيها سواء كانت بيئة مادية أو اجتماعية لا يملك تغييرها، ومن ثمّ توافقه سلباً معها، ويصاب بالحزن والتعاسة وعدم الرضا ومن ثمّ عدم الهناء والرفاهة النفسية.

ولما كان الرهاب الاجتماعي يعني الخوف المتواصل غير المنطقي باعتبار رغبة الفرد قهرياً لتجنب العواقب الاجتماعية والابتعاد عنها تجنباً للتفاعل والتعامل مع الآخرين؛ وهو ينتشر بين الأفراد من سن 9-15 وبالأخص من ينتمون إلى طبقات اجتماعية واقتصادية متواضعة، بينما يقل بين كبار السن. وهذا ما يفسر الارتباط السلبى بين الرهاب الاجتماعي والرضا عن الأصدقاء والمدرسة والبيئة المحيطة، وهو بهذا التصرف راضٍ عن نفسه تماماً ومتوافق معها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رينج، هوفر، هيكى، أوبويل (Hofer, McGee, Hickey, & Obeyle, Ring, 2007) أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. ودراسة هيجن (Higgs, 2007) التي توصلت إلى أنّ مفهوم جودة الحياة لدى الأفراد يتحدد من خلال شعور الفرد بالهناء الشخصي، ويتضمن الحالة الصحية الجيدة، الحالة المادية والاقتصادية المستقرة، البيئة الجيدة، تحمل الضغوط، والتفائل بالمستقبل وإشباع جميع الحاجات الإنسانية للفرد. وكذلك دراسة عبد الرحمن عيد الجهني (٢٠١٠) التي أوضحت أنّه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة بين الرهاب الاجتماعي والطمأنينة النفسية، ولا توجد علاقة بين التحصيل الدراسي، وكل من الرهاب الاجتماعي والطمأنينة النفسية.

الإجابة عن السؤال الثاني:

لتوضيح مستويات الرفاهة النفسية وفقاً لتخصصات الطلاب العلمية والأدبية في جدول (٣).

جدول (٣)

القسم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة
الأدبي	٢٦٠	٩٣,٣٥	٢١,١١	١,٣١	١٠,٣٥	٣٩٨	.٠٠٠
العلمي	١٤٠	٧٤,٧١	٣,٩١	٠,٣٣			

وللإجابة عن السؤال الثاني يوضح الجدول (٣):

أن هناك فرقاً كبيراً بين متوسطي المجموعتين عند مستوى دلالة ٠,٠١، وأن متوسط الطلاب في المجموعة الأدبية أعلى من متوسط الطلاب في المجموعة العلمية. وبالنسبة لمقارنة القسم في الرفاهة النفسية وبحساب قيمة T.TEST بين درجات المجموعة الأدبية والمجموعة العلمية؛ فوجد أن قيمة "ت" المحسوبة = ١٠,٣٥، وبمقارنتها بقيمتي "ت" الجدولتين التي تساوي ١,٩٧ عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وتساوي ٢,٥٩ عند مستوى دلالة ٠,٠١، وذلك عند درجة حرية ٣٩٨، فوجد أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ إذاً هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين، فمتوسط المجموعة الأدبية ٩٣,٣٥ بانحراف معياري قدره ٢١,١١، ومتوسط المجموعة العلمية يساوي ٧٤,٧١ بانحراف معياري قدره ٣,٩١، إذاً متوسط درجات المجموعة الأدبية أعلى من متوسط المجموعة العلمية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شاهر خالد سليمان (٢٠١٠) التي توصلت إلى أنه توجد فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في بعد جودة الصحة العامة لصالح التخصصات الأدبية، وتختلف في أنها أثبتت أنه توجد فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في أبعاد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والنفسية والتعليمية لصالح التخصصات العلمية. وكذلك دراسة

رغداء علي نعيسة (٢٠١٢) أظهرت تأثيراً مشتركاً للمتغيرات الديموغرافية (النوع، التخصص، البلد) جميعها في جودة الحياة. وأيضاً دراسة (السيد كامل الشربيني) (الشربيني، ٢٠٠٧) توصل إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب قسمي العلمي والأدبي في أبعاد مقياس جودة الحياة - الدقة - الاستمتاع بالحياة- الرضا الأكاديمي- والدرجة الكلية للمقياس.

الإجابة عن السؤال الثالث:

للتعرف على مستويات الرفاهة النفسية تبعاً للجنس (ذكور، وإناث) جدول (٤)

جدول (٣)

القسم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الخطأ	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة
ذكور	٢٦٠	٩١,٣١	٢٢,٦٤	١,٤	٦,٦٤	٣٩٨	٠,٠٠٠
إناث	١٤٠	٧٨,٥١	٣,٣٣	٠,٢٨			

وللإجابة عن السؤال الثالث تبين من الجدول (٤):

أن هناك فرقاً جوهرياً بين الطلاب والطالبات دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وأن متوسط درجات الطلاب في الرفاهة النفسية أعلى من متوسط درجات الطالبات.

وبالنسبة لمقارنة الجنس في الرفاهة النفسية وبحساب قيمة T.TEST بين درجات المجموعة ذكور والمجموعة إناث؛ فوجد أن قيمة "ت" المحسوبة = ٦,٦٤ وبمقارنتها بقيمتي "ت" الجدولتين التي تساوي ١,٩٧ عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وتساوي ٢,٥٩ عند مستوى دلالة ٠,٠١، وذلك عند درجة حرية ٣٩٨، فوجد أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ إذًا هناك فرق جوهري بين متوسطي المجموعتين، وبما أن متوسط المجموعة ذكور ٩١,٣١ بانحراف معياري قدره ٢٢,٦٤ ومتوسط درجات المجموعة إناث يساوي ٧٨,٥١ بانحراف معياري قدره ٣,٣٣، إذًا متوسط درجات المجموعة ذكور أعلى من متوسط المجموعة إناث.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة دعاء الصاوي السيد حسين (حسين، ٢٠٠٩) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هشام إبراهيم عبد الله (عبد الله، ٢٠٠٨) بينت أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في بعض أبعاد جودة الحياة لصالح الذكور (الصحة النفسية والجسمية والأنشطة اليومية). وكذلك دراسة بإدماج وآخرون (Padmaja, et al, 2015) التي توصلت إلى أن الطالبات أكثر رضاً من الذكور عن جودة الحياة.

التوصيات

- ١- تدريس مقرر يتناول مفاهيم علم النفس الإيجابي لطلاب الجامعة؛ لمساعدة الطلاب على إدراك أهميتها بالنسبة لحياتهم بصفة عامة وحياتهم الجامعية بصفة خاصة.
- ٢- تنمية مشاعر وأحاسيس الطلاب نحو مفهوم الرفاهة النفسية وإنكار الخوف من حياتهم لكي يقدموا على حياتهم بدون خوف.
- ٣- تدريب الطلاب على مقاومة التفكير السلبي وتنمية مهارات التفكير الإيجابي والارتقاء بمستوى السعادة لديهم حتى يستمتعوا بحياتهم ويرضوا عنها.
- ٤- الاهتمام بجودة الحياة لدى الأفراد منذ الطفولة حتى ينضج وفقاً لها.

توصيات ببحوث ودراسات:

- ١- جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى أطفال الشوارع.
- ٢- الرفاهة النفسية وعلاقتها بكل من الاكتئاب واستراتيجيات التعايش لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٣- الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية والمخاوف لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- إبراهيم، إبراهيم الشافعي؛ متولي، أحمد أحمد. (٢٠١١). القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من الرهاب الاجتماعي والخجل لدى طلاب الجامعة - دراسة عاملية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية*. المجلد ٢١ العدد ٧١ أبريل.
- الثنيان، أحمد بن عبد الله عبد العزيز. (٢٠٠٩). *جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- عبد المقصود، أماني. (٢٠٠٣). *دليل مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية*.
- زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤)، القاهرة، دار الكتب*.
- عبد المعطى، حسن مصطفى. (٢٠٠٥). "الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر". *المؤتمر العلمي الثالث حول الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة*. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الزقازيق ١٥-١٦.
- الحجري، حمد بن هلال بن حمد. (٢٠١٤). *بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- العوهلى، خالد بن ناصر؛ محمد، نايف فدعوس. (٢٠١٦). *مُستوى الرهاب الاجتماعي في علاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعة الأردنية*. *دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٣*.

- حسين، دعاء الصاوي السيد. (٢٠٠٩). جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- شمسان، رضية محمد علي. (٢٠٠٤). أثر برنامج علاجي (معرفي-سلوكي) في مرضي الرهاب الاجتماعي، دراسة نفسية تجريبية. رسالة دكتوراه غير منشورة- المركز الوطني للمعلومات - جمهورية اليمن.
- نعيسة، رغداء علي. (٢٠١٢). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق ٢٨ (١)، ١٤٥-١٧٧.
- شقيير، زينب محمود. (٢٠١٢). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣٢ (٢)، ٩٢-١٣٢.
- الشربيني، السيد كامل. (٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٧٥ (١٧) - ٨٠-١.
- سليمان، شاهر خالد. (٢٠١٠). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. مجلة رسالة الخليج العربي ١١٧، ٨٣-١٢٩.
- عادل محمود المنشاوي. (٢٠١١). "الرفاهة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية. المجلد ٢١ العدد ٧٠ فبراير ٢٠١١.
- الجهني، عبد الرحمن بن عيد. (٢٠١٠). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. دراسات عربية والتربية وعلم النفس، المجلد الرابع، العدد الأول.

الحميري، عبده فرحان محمد. (٢٠٠٨). الرهاب الاجتماعي لدى طلبة ذمار. مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، العدد الثامن ، يونيو، ٩٣ : ١١٤
كتلو، كامل حسن. (٢٠٠٩). نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل. المؤتمر الإقليمي الأول حول نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة ١٩ - ١١٩/٢١ - ١٠٠ - ١٥١.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٠). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد. ورقة عمل مقدمة ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي، كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ١-١٩.

الدسوقي، مجدى محمد. (٢٠٠٣). مقياس الرهاب الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

فائق، نائلة حسن. (٢٠١١). جودة الحياة لدى طالبات كلية البنات "بحث مقدم إلى المؤتمر السنوي التاسع والعشرون لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠/٣-١/٤/٢٠١٣.

هشام إبراهيم عبد الله. (٢٠٠٨). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان.

Bar on, R.(2005). *Emotional Quotient Inventory, Technical Manual*. Toronto;Multi Health System, CRT press.

Balanco, C; Bragdon, L; Schneier,F; Liebowitz,M.(2012).The evidence- based pharmaco theroty of Social anxiety disorder. *The international Journal of Neuro psychopharmacology*, 16(1), 235-249.

Burris, J & Brechting,E.(2009).Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University Students. *Journal of American Collage Health*. Vo .57.No. 5, 526:542.

- Chow, (2007). Psychological Well-Being and Scholastic Achievement among University in Canadian Prairie City. *Social Psychological*. Vol10, 485:493.
- Christopher A. (2005). *Social Anxiety and Social Phobia in Youth Characteristics*, Assessment, and Psychological Treatment.
- Den Boer, J. (2000). Social anxiety disorder /Social phobia: Epidemiology, Diagnosis, neurobiology and treatment. *Comprehensive psychiatry*, 4 (6), 405-415.
- Elis H. (2006). Academic Adjustment and Psychological Well-Being among Students in an International School in Kuala Lumpur, Malaysia. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.25, N , 1012-1022.
- Fernandes, H., Vasconcel-Raposo, Jand Maria, T. (2010): Preliminary Analysis of the psychometric Properties of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Portuguese Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 1032-1043.
- Frisch, M. Clark, M. Rous, S. & Rudd, M. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality inventory, assessment. *Psychological Bulletin*, Vol (12), No(1), pp(66-78).
- Higgs, N. (2007). Measuring and understanding the well-being of south Africans, every day quality of life of south Africa. *Social Indicators Research*, Vol, (81), No(2). pp.(331-3560).
- Jonker, C., Gerritsen, D. L., Bosboom P. R. & J. T. Van der Steen J. T. (2004). A model for Quality of Life Measures in Patients with Dementia: Lawton `s Next Step. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 18, 159-164.
- Khram Sova I & Saarnio D. (2007). Happiness, life satisfaction, and Depression in College Students Relations with Student Behaviors and Attitudes. *American Journal of Psychological Research*. Vo3(1), 8-16.
- Padmaja, G., Tiamongla, Rana, S., VanIalhruaii, C., Mohapartra, S. (2015). Do differences in place of living and gender affect the Self-efficacy and quality of life of university students?. *Indian journal of Health and Well being*, 6(11), 953-957.

- Ring, I. Hofer, S., Mec Gee, H., Hickey, A., & Oboyle, C. (2007). Individual quality of life: can it be accounted for by psychological or subjective well-being. *Social Indicators Research, Vol. (82)*, No(3), pp(443-461).
- Ryff, C., & Singer, B. (2006). Best news yet on the six factor model of well-being. *Social Science Research, 35(4)*, 1103-1119.
- Sahoo, F. & Mohapatra, L. (2009). Psychological Well-Being in Professional Groups. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, Vol. 2(35)*, 211-217.
- Salami, S. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy Psychological well-being and students' attitudes: Implication for quality education. *European Journal of Educational Studies*.
- Standage, M., Gillson, F. (2007). Students motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport and Exercise and Sport, 8*, 704-721.
- Steven, A. (2000). *Emotional Intelligence Meaning, and Psychological Well-Being A comparison between Early & Late Adolescence*. Unpublished Thesis Master. Trinity Western University.
- Stewart-Brown, S. (2000). Parenting, well-being, health and disease, 'In A. Buchanan & B. Hudson (Eds). *Promoting children's emotional well-being*. Oxford, Oxford University Press, P.P. 28-47.
- The WHO QOL Group. (1995). *The World Health Organization Quality of life Assessment (WHOQoL)*: Position paper from the World Health Organization.
- Vitterso, J. (2004). Subjective well-being versus 'self-actualization: Using the flow-simplex to promote conceptual clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research, (3)65*, 299-307.
- Wissing in Ehsan, H. & Pournaghash- Tehrani, S. (2006). Assessment of Psychological Well-Being Development of Anew Assessment Tool Psychological Studies. *Faculty of Education and Psychology AL-Zahra University, Vol. (3)2*, 161-170.