

جامعة البحرين

قسم علم النفس
برنامج الماجستير في الإرشاد الأسري



كلية الآداب

اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بمملكة البحرين

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعداد

لولوه محمد أحمد البناء

الرقم الجامعي: ٢٠٠٢٠٧٥٧

إشراف

د. توفيق عبد المنعم

أستاذ علم نفس مشارك

جامعة البحرين

مملكة البحرين

مايو ٢٠٢٣ م

نموذج رقم (2)

صفحة الاعتماد، من قبل لجنة التحكيم



جامعة البحرين

قسم علم النفس

برنامج الماجستير في الإرشاد الاسري

ناقشت الطالبة/ لولوه محمد احمد البناء (20020757) الاطروحة التي استكملت بها متطلبات

الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الاسري

وعنوان الاطروحة: اللياقة النفسية والكفاءة الذاتي المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الاسرية في ضوء بعض

المتغيرات الديموغرافية بمملكة البحرين

وذلك يوم الثلاثاء 30 مايو 2023 م الموافق 10 ذي القعدة 1444 هـ

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير في الإرشاد الاسري بتقدير: pass

(لجنة المناقشة)

التوقيع

الاسم

مشرفاً

د. توفيق عبد المنعم

ممتحناً داخلياً

د. احمد سعد جلال

ممتحناً خارجياً

د. احمد السيد اسماعيل

الختم



استمارة إيداع البحث

اسم الباحث:		لولوه محمد أحمد البناء	
عنوان البحث:		اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بمملكة البحرين	
سنة النشر:		2023	
الكلية:	كلية الاداب	القسم:	قسم علم النفس
البريد الإلكتروني:	Lulwa.albanna@gmail.com	رقم الاتصال:	36622123

إقرار الباحث بالموافقة على الشروط التالية:

يحق لجامعة البحرين إتاحة وتوفير الرسالة أو الأطروحة المذكورة أعلاه في مكتبة الجامعة أو من خلال موقع الإسهامات البحثية للجامعة أو على نطاق أوسع في الخارج؛ كما ويمكن إعادة طباعة الرسالة إذا اقتضت الحاجة لذلك أو رقماتها مع إتاحتها على شبكة الأنترنت وذلك حسب تقدير إدارة الجامعة.

تنطبق هذه الشروط على جميع النسخ بما في ذلك النسخ الإلكترونية

تعتبر هذه الرسالة أو الأطروحة من المواد المحمية والتي تخضع إلى حقوق النشر والتأليف، ولا يجوز نشر أي اقتباس من الرسالة بدون توثيق المصدر.

توقيع الباحث:  التاريخ: 20-3-2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

[البقرة: 32]

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تعزى لمتغيرات: العمر، الجنس، المؤهل الأكاديمي، سنوات الزواج، المستوى الاقتصادي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت أدوات الدراسة من ثلاث أدوات هي: مقياس اللياقة النفسية إعداد: الباحثة، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد: فاطمة عبد المجيد موسى أبو رمان، ومقياس جودة الحياة الأسرية إعداد: أماني عبدالمقصود عبدالوهاب و سميرة محمد شند (2013). وتكونت عينة الدراسة من (387) مفردة من الجمهور البحريني تم اختيارهم بطريقة عشوائية من محافظات مملكة البحرين الأربع. تم تحليل البيانات من خلال برنامج SPSS باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد، واختبار "t" للعينات المستقلة، واختبار تحليل التباين الأحادي.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية، بمعامل ارتباط بلغ (0.448)، وأن اللياقة النفسية تفسر ما نسبته (20.0%) من التباين في جودة الحياة الأسرية، ووجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية، وأن الكفاءة الذاتية المدركة تفسر ما نسبته (19.7%) من التباين في جودة الحياة الأسرية، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة النفسية تعزى لمتغيرات الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير العمر لصالح فئات العمر 35-45 سنة و 45 سنة فأكثر، ومتغير المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل دراسات عليا، ومتغير عدد سنوات الزواج لصالح سنوات الزواج 20 سنة فأكثر، ومتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل المتوسط والمرتفع. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغيرات الجنس والعمر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل الدراسات العليا، ومتغير عدد سنوات الزواج لصالح سنوات الزواج 20 سنة فأكثر، ومتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل المتوسط والمرتفع. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغيرات الجنس والعمر وعدد سنوات الزواج، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل الدراسات العليا، ومتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل المتوسط والمرتفع. وبناء على النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: اللياقة النفسية، الكفاءة الذاتية المدركة، جودة الحياة الأسرية.

الإهداء

مرت هذه الدراسة بكثير من التحديات، مع ذلك حاولنا أن نتخطاها بثبات بفضل من الله ومنه.
إلى من كانوا بمثابة العضد والسند في سبيل استكمال هذا العمل.
إلى عائلتي الرائعة.
لسندي والداعم الأول في مسيرة تميزي زوجي العزيز.
إلى أبنائي الغاليين: عبد الرحمن، مارياء، سلمان.. أنتم أمل الغد والمستقبل المشرق.
لأبي وأمي وأخوتي، ومنكم استمد قوتي.
لكل باحث، وكل طالب علم يبتغي بعلمه وجه الله تعالى.
لكل الشموس المشرقة أهل العلم والعطاء. إلى من تعلمت على أيديهم، ونهلت من بحور معرفتهم. إلى
أساتذتي الفضلاء في قسم علم نفس بجامعة البحرين.
إلى الصرح الذي نفتخر به. إلى جامعة البحرين الوطنية منارة العلم.
أهدي هذا الجهد المبارك الذي نرجو أن يكون علماً ينتفع به...

الباحثة

شكر وعرفان

الحمد لله الذي علم بالقلم، علّم الإنسان ما لم يعلم، أشكر الله الذي أمدني بالصحة والعافية والتوفيق لكتابة هذا العمل.

وأقدم بالشكر وجزيل الامتنان إلى كل من تفضل مشكوراً على إنجاز هذا العمل، وساهم بدعمه وتشجيعه لي. فخالص شكري واحترامي للدكتور الفاضل / توفيق عبد المنعم، على إشرافه على هذا العمل، وعلى ما بذله من تشجيع وتوجيه، وعلى تحفيزه المستمر. إذ اعتبره رائداً من رواد علم النفس الإيجابي؛ لما يمتلك من علم متجدد في هذا المجال، فله جزيل الشكر والامتنان على ذلك.

كما أتوجه بعميق الشكر إلى الدكتورة شيخة الجنيد رئيس قسم علم النفس بجامعة البحرين، على تفهمها، وسعة صدرها، وتواصلها الدائم، ومساعدتها المستمرة بتذليل جميع التحديات أمامنا كطلاب دراسات عليا. بوركت جهودها، وجزاها الله خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أعضاء هيئة التدريس على كل ما قدموه من مساندة ودعم، إذ لم يخلوا عليّ بأي معرفة، وقد أثروا معرفتي وساهموا بشكل أو بآخر بزيادة المعرفة العلمية.

والشكر موصول لزملائي وزميلاتي حملة الدكتوراه والماجستير، فكانت خبرتهم وعلمهم ينير رحلتي في كتابة هذا العمل، وكانوا نعم العون والسند. ولكل شخص دعا الله لي بالخير والتوفيق. إلى كل من زرع التفاؤل بدربي، وقدم التسهيلات دون أن يشعر، فله كل الشكر والتقدير.. وفقكم الله وبارك فيكم.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	ملخص الدراسة
ج	الإهداء
د	شكر وعرفان
هـ-و	فهرس المحتويات
ز-ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	قائمة الملاحق
الفصل الأول مشكلة الدراسة وأهميته	
3-2	مقدمة
4	مشكلة الدراسة
4	أسئلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
6-5	أهمية الدراسة
6	حدود الدراسة
7-6	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة	
أولاً: الإطار النظري	
المحور الأول: اللياقة النفسية	
12-9	مفهوم اللياقة النفسية وتاريخ نشأته
14-13	أبعاد اللياقة النفسية
14	مقومات اللياقة النفسية
14	أهمية اللياقة النفسية
20-15	استراتيجية تحقيق اللياقة النفسية من خلال ضبط السلوكيات الإيجابية.
المحور الثاني: الكفاءة الذاتية المدركة	
22-21	مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة وتاريخ نشأته
22	مصادر الكفاءة الذاتية المدركة
23	مكونات الكفاءة الذاتية المدركة
24	أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة
26-25	نمو الكفاءة الذاتية المدركة
المحور الثالث: جودة الحياة الأسرية	
28-27	مفهوم جودة الحياة
28	نشأة وتطور جودة الحياة
29	مفهوم جودة الحياة الأسرية
34-30	أبعاد جودة الحياة الأسرية
37-34	العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية
40-37	النظريات المفسرة لجودة الحياة الأسرية
42-40	مؤشرات جودة الحياة الأسرية
ثانياً: الدراسات السابقة	
43-42	الدراسات المتعلقة باللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات
46-44	الدراسات المتعلقة بالكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها ببعض المتغيرات

الصفحة	الموضوع
48-46	الدراسات المتعلقة بجودة الحياة الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات
49-48	التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها
51	منهج الدراسة
51	مجتمع الدراسة
51	عينة الدراسة
64-53	أدوات الدراسة
65	إجراءات الدراسة
66	الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع: النتائج ومناقشتها والتوصيات
68	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
69	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
70	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
71	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
81-72	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
82	خلاصة النتائج
84-83	توصيات الدراسة
85	الدراسات المستقبلية
94-87	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
52	خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	1
55-54	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات مقياس اللياقة النفسية	2
57	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات بعد الثقة بالذات من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة	3
58	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات البعد المعرفي من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة	4
58	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات بعد الإصرار وتحمل المسؤولية من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة	5
59	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات البعد المعرفي من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة	6
59	مؤشرات ثبات التجانس الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة	7
61	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات بعد التفاعل الأسري من مقياس جودة الحياة الأسرية	8
62	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني للعبارات بعد الوالدية من مقياس جودة الحياة الأسرية	9
62	مؤشرات صدق الاتساق لداخلي لعبارات بعد السعادة الانفعالية/ العاطفية من مقياس جودة الحياة الأسرية	10
63	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات بعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية من مقياس جودة الحياة الأسرية	11
64	معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد جودة الحياة الأسرية	12
68	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية	13
69	نتائج تحليل الانحدار البسيط لأثر اللياقة النفسية على جودة الحياة الأسرية الأسر البحرينية.	14
70	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية	15
71	نتائج تحليل الانحدار لأثر الكفاءة الذاتية المدركة على جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية	16

17	دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير الجنس	72
18	دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير العمر	73
19	مصادر الفروق في مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تعزى لمتغير العمر	74
20	دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير المستوى التعليمي	76
21	مصادر الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تعزى لمتغير المستوى التعليمي	77
22	دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير عدد سنوات الزواج	78
23	مصادر الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تعزى لمتغير عدد سنوات الزواج	79
24	دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير مستوى الدخل	80
25	مصادر الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير مستوى الدخل.	81

فهرس الأشكال

م	العنوان	الصفحة
1	يوضح أبعاد اللياقة النفسية	12
2	يوضح استراتيجية ضبط عوامل السلوكيات الإيجابية المحققة للياقة النفسية	20
3	مكونات الكفاءة الذاتية المدركة	23
4	أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة	24
5	أبعاد جودة الحياة الأسرية	30
6	يوضح الأهداف العلاجية من وجهة نظر المنهج العلاج البنوي الهيكلي الأسري	39
7	الفروق بين كل من اللياقة والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية حسب الجنس	73
8	الفروق بين اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية حسب العمر	75

قائمة الملاحق

الملحق رقم (1): قائمة بأسماء المحكمين
الملحق رقم (2): مقياس اللياقة النفسية بصورته الأولية والنهائية
الملحق رقم (3): مقياس الكفاءة الذاتية المدركة
الملحق رقم (4): مقياس جودة الحياة الأسرية

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة

خلق الله عز وجل الإنسان في هذه الحياة، وسخر له الكون؛ ليحيا حياة طيبة. فسعادة العيش تتطلب مقومات نفسية، ومقومات بدنية، ومقومات وجدانية وعقلية، ومعتقدات دينية، وقيم ثقافية تمكنه من تحقيق الرضا والسعادة، فإنه في حاجة إلى هذه المقومات، ولا تقتصر حياته على تلبية الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه، فإنه مما لاشك فيه حالياً تغير المعالم أخذت رؤى إيجابية عن مصادر القوة في الإنسان والسعي نحو استثمارها، وذلك من خلال نشأة علم النفس الإيجابي الذي يركز على سلوكيات التنمية الذاتية والصحة النفسية، وهي النظرة ما وراء الضعف الإنساني، وإعادة التعلم، واكتشاف كيفية الارتقاء والسعادة والعافية. وقد أكد عبد المنعم (2003، ص 3) إن هذا الاتجاه الإنساني يهتم بتقوية المواطن الإيجابية في الفرد، وزيادة التوظيف الإيجابي والخبرات الإيجابية، ويعتمد على ما اقترحه سيلغمان بشأن التوظيف التفاؤلي للصحة والسعادة.

تعتبر الأسرة الركيزة الأساسية في تخطيط وبناء شخصية الأبناء من خلال الرعاية الدينامية لهم، كما تؤثر الفاعلية الوالدية وجودة الحياة الأسرية في تشكيل شخصيتهم المستقلة بتدريهم على التعامل مع المواقف التي يواجهونها بكفاءة، والسعي لإنجاز أعمالهم، حيث توجد علاقة إيجابية بين الفاعلية الوالدية الدعامة والفاعلية الذاتية للأبناء المثابرين على تحقيق أهدافهم (فتحي، 2003، 101).

ولأن الأسرة هي الخلية التي ينشأ بها الأبناء، ويتفاعلون بها، ومنها تتكون شخصياتهم وقيمتهم، ويتم إشباع حاجاتهم الأساسية الفسيولوجية والنفسية، فقد تساهم الأسرة في توافقتهم أو عدم توافقتهم النفسي.

ولقد زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بجودة الحياة الأسرية؛ نظراً لأهميتها في توافق الأبناء على المستوى الاجتماعي والانفعالي والنفسي (علي، 2017)، وأصبحت جودة الحياة الأسرية من المتطلبات الأساسية لما تحققه من طموحات أفرادها وصحتهم النفسية خاصة مع ما تتعرض له الأسرة من تحديات في العصر الحالي (أبو سكيانة، 2009).

فجودة الحياة هي البوابة الرئيسية لفهم المجتمع، ففهمها هو الوسيلة لتحسين حياة الأسرة وكذلك التغيير الإيجابي في المجتمع الذي لا يمكنه أن يضع سياجاً اجتماعية سليمة إلا على أساس معرفة ما يمكن أن تحققه الأسرة من أهداف ومتطلبات لأفرادها (مليكة، العربي، داودي، 2017).

وتعتبر الأسرة المكان الذي يطور الفرد فيه مهاراته وأساليب تفكيره بما يتضمنه من تفاعلات لتكون مناخاً يستطيع الفرد من خلاله أن يشبع حاجاته وتحقيق ذاته. فالأسرة تعمل بنسق متكامل ومتوازن، وهي مسؤولة عن إبداع الفرد وإظهار قدراته الكامنة وتشجيعها للوصول إلى أعلى مستوى، لذلك تعد جودة الحياة الأسرية مؤشراً مهماً لقدرات الفرد،

حيث يرى كل من Brown & Brown (2006) أن جودة الحياة الأسرية هي الدرجة التي يحتاج فيها أفراد الأسرة إلى الالتقاء، والمدى الذي يكونون فيه قادرين على فعل أشياء هامة مع بعضهم البعض (عبد الوهاب، 2016).

وتأتي الكفاءة الذاتية المدركة من أهم خصائص الشخصية الإيجابية، والتي تساهم في تحديد سلوك الإصرار والمثابرة لدى الأفراد، وتمثل وسيطاً معرفياً لتوقعات الفرد نحو فاعليته الذاتية، وهي المحددة لطبيعة السلوك الذي سيقوم به ومقدار الجهد الذي سي بذله لتحقيق غاياته، بالإضافة إلى درجة المثابرة التي سيقدمها في مواجهة المصاعب والمتاعب التي قد تقف عائقاً أمامه (حمادنه ، وشرافة، 2014).

ويرى Gist & Mitchell (1992) أن الكفاءة الذاتية المدركة تنطوي على أحكام الفرد وقدرته على إنجاز مهمة محددة، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء اكتساب الفرد للمعلومات والقيام بالتجارب، بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك سلوك الفرد بطريقة مباشرة. إذ الكفاءة الذاتية المدركة تعد محركاً أساسياً لسلوك الفرد وتفكيره وتحديد قدرته على إتمام المهام وتجاوز العقبات والصعاب. وتأتي أهمية دراسة الجوانب التي من شأنها التأثير سلباً وإيجاباً على تلك الفاعلية بالتالي على قدرات الفرد في تحقيق أهدافه.

يعد البناء النفسي جزءاً مهماً وأساسياً للإنسان، فهو يعمل بدوره على بلورة وتعزيز الاعتقادات التفاضلية لدى الفرد، بحيث يصبح قادراً على التعامل مع ضغوط الحياة ومتطلباتها المختلفة، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على تحقيق أهداف معينة، يصبح لديه القدرة على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية وبنشاط أكبر، وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها (الأسمرى، 2019).

وذلك ما تفسره الباحثة بأنه مما قد يولد لدى الفرد الانسجام والقدرة على التوافق مع متطلبات الحياة، وتحدياتها، ويعكس مدى لياقة أفكاره، وأفعاله، في وقت ملئ بالمصاعب والعقبات، التي تستلزم عليه مواجهتها بالتكيف معها، والتغلب عليها من أجله؛ لتحقيق أعلى مستويات الصحة النفسية، والشعور بالرضا والسعادة.

ولمستويات الصحة النفسية، والشعور بالصحة النفسية مؤشرات عديدة، من أهمها: اللياقة النفسية، وهي عبارة عن مزيج من الخصائص الذهنية، والسلوكية، والانفعالية، والمهارية، والتي تمكن الفرد من تحقيق أقصى إمكانياته؛ للتوافق مع بيئته، والتغلب على مشكلاتها، وتحقيق الشعور بالسعادة، والرفاهية النفسية (مصطفى، 2020).

وترى الباحثة اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة هما طاقة ودوافع الإنسان النفسية التي تدفعه للانخراط في الحياة، والتعامل مع معطياتها بكل مرونة، وأن هذه الطاقة كلما كانت مليئة بالسعادة والحيوية، كلما كانت أقرب للصحة النفسية والعكس صحيح.

ومن خلال اطلاع الباحثة على موضوع الدراسة، والمصادر المتاحة لها – وعلى حد علمها- ترى ندرة في وجود دراسات تناولت مفهوم اللياقة النفسية مع متغير الكفاءة الذاتية المدركة وربطه بمتغير جودة الحياة الأسرية، لذا تأتي هذه الدراسة لتغطي هذا المجال في ضوء التالي: الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر البحرينية، وإيجاد الفروق فيما بين متوسطات درجات العينة، على مقاييس

اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية، وفقاً للمتغيرات الديمغرافية المتمثلة في كل من: (العمر، الجنس، المؤهل الأكاديمي، سنوات الزواج، مستوى الدخل).

مشكلة الدراسة:

من خلال متابعة الباحثة للمستجدات التي تطرأ على الدراسات والبحوث في الإرشاد الأسري اتضح أن هناك العديد من المفاهيم والمتغيرات المهمة مثل اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة والامتثال والرفاهية النفسية وجودة الحياة الأسرية، مما شجع الباحثة على تشكيل نواة لمجال حديث من مجالات الإرشاد الأسري باختيار اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية وجودة الحياة الأسرية، وهي من مجالات علم النفس الإيجابي للحرص على الإبداع والتجديد بالأفكار البحثية.

ونظراً لندرة الدراسات التي تطرقت إلى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية -على حد علم الباحثة- وبعد الرجوع إلى محركات البحث الرقمية ومن خلال الزيارات الميدانية إلى أبرز المكتبات الوطنية ظهرت أهمية إجراء الدراسة، حيث تحددت مشكلتها في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين ثلاث متغيرات.

في ضوء ما سبق حاولت الباحثة في هذه الدراسة الكشف عن اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة كما تدركها عينة من الأسر بمملكة البحرين.

أسئلة الدراسة:

وفي ضوء ما تقدم تطرح الدراسة الحالية التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين؟
2. ما القدرة التنبؤية للياقة النفسية بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين؟
4. ما القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين في ضوء المتغيرات الديموغرافية التالية: (العمر، الجنس، المؤهل الأكاديمي، سنوات الزواج، مستوى الدخل)؟

أهداف الدراسة:

الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة العلاقة بين اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر البحرينية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، لذلك فإنها تحاول تحقيق الأهداف التالية:

1. الكشف عن العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين.
2. الكشف عن القدرة التنبؤية للياقة النفسية بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين.
3. الكشف عن العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين.
4. ما القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين.
5. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في كل من اللياقة النفسية، والكفاءة الذاتية المدركة، وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين في ضوء المتغيرات: (العمر، الجنس، المؤهل الأكاديمي، سنوات الزواج، مستوى الدخل).

أهمية الدراسة:

حيث تبرز أهمية الدراسة الحالية من منظورين أو من جانبين مهمين، هما الجانب النظري والجانب التطبيقي، كالتالي:

أولاً: الأهمية النظرية

1. مساهمة البحث الحالي بإضافة معرفية جديدة لمجال الإرشاد الأسري؛ من حيث تناولها لهذه المتغيرات، وبما ساهمت به من معلومات حول موضوع اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية؛ لردم الفجوة البحثية التي ظهرت في ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرات، وتعتبر هذه الدراسة إحدى تطبيقات علم النفس الإيجابي حيث توجه الانتباه إلى الخبرة الإيجابية في الارتقاء بالأسرة، وبذلك تشكل إضافة للعلم والمعرفة في هذا المجال.
2. مساهمة البحث الحالي في التعرف على مفهوم اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. جاءت أهمية الدراسة فيما توفره من بيانات ومعلومات للجهات ذات العلاقة بالأسرة من جهات حكومية والمراكز الأسرية والوالدين؛ حيث يمكن توظيفها من خلال برامج إرشادية؛ لمعرفة كيفية كسب شخصية لائقة نفسياً ذات كفاءة أسرية ترتقي بجودة الأسرة البحرينية؛ لتحقيق التوافق النفسي والأسري السليم، وتعزيز السلوك الإيجابي في داخل الأسر.
2. تفيد الدراسة في تقديم التوجيه والإرشاد الأسري لكل من المختصين بالمجال الأسري؛ من أجل كل من تظهر عليهم فقدان الثقة وعدم الاتزان النفسي في مواجهة المتغيرات الحياتية من الأسر، لما له من آثار سلبية على الأسرة وتربية الأبناء.

3. اكتسبت الدراسة أهمية وطنية؛ حيث ترتبط برفع مستوى الوعي بالاستقرار الأسري وتحسين جودتها ضمن المسيرة التنموية الشاملة لعاهل البلاد، والتي تبنتها الحكومة من سياسات واستراتيجيات لتحقيق التوازن بين النواحي الاجتماعية والاقتصادية والبيئية وتمكين الأسر البحرينية.

حدود الدراسة:

لهذه الدراسة حدودها الموضوعية والبشرية والجغرافية والزمانية التي يمكن عرضها كالآتي:

الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة الحالية على موضوع اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر البحرينية في ضوء المتغيرات الديموغرافية بمملكة البحرين.

الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على عدد من الأسر البحرينية في مملكة البحرين.

الحدود الجغرافية:

اقتصرت الدراسة الحالية على مملكة البحرين.

الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي الجامعي (2022 / 2023).

مصطلحات الدراسة:

تحتوي الدراسة الحالية على المصطلحات التالية:

اللياقة النفسية Psychological Fitness

امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة وهي: (التواصل بكفاءة، التحكم بالذات، والتعبير عن المشاعر، التفاؤل والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط، وتحديد الأهداف والمثابرة بالأعمال)؛ مما يؤهله لاستجابات ناجحة للتعافي والنمو من الضغوط، والرفق الفكري، والنفسي، والأسري.

التعريف الإجرائي للياقة النفسية Psychological Fitness

وقد اعتمدت الباحثة تعريفها مما يلي: (امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة وهي: (التواصل بكفاءة، التحكم بالذات، والتعبير عن المشاعر، التفاؤل والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط، وتحديد الأهداف والمثابرة بالأعمال)؛ مما يؤهله لاستجابات ناجحة للتعافي والنمو من الضغوط، والرقى الفكري، والنفسي، والأسري)، والتعريف الإجرائي هو عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس اللياقة النفسية Psychological Fitness.

الكفاءة الذاتية المدركة Perceived Self-Efficacy

كيفية إدراك الفرد لقدرته على التعامل مع المهمات الصعبة في الحياة من خلال التصرفات الشخصية، ويرتبط بهذا المفهوم القدرة على إنجاز مهام مفيدة، والتي يتم تعلمها من خلال الملاحظة والإيمان بأن الفرد يستطيع أن ينجح من خلال الثقة بالذات والإصرار وتحمل المسؤولية، وأن يكون لديه مستوى منخفض من القلق عن طريق ضبط نفسه والتحكم بها، والقدرة مسك النفس عند الغضب، وتحمل المواقف الصعبة (Bandura, 1986).

التعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية المدركة

هي مجموع الدرجات الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة Perceived Self-Efficacy Scale لأبو رمان، فاطمة عبد المجيد موسى. أثر برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأحداث الجانحين في الأردن. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، 2008، المستخدم بالدراسة الحالية.

جودة الحياة الأسرية FQOL Family quality of life

العلاقات والممارسات الإيجابية التي يتبعها الوالدان في تنشئة الأبناء، وما تتسم به من دفاء وتقبل ومشاركة وتشجيع واستحسان في المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك الأبناء ذلك، وردود أفعالهم تجاه هذه الممارسات والعلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة، وما تتسم به هذه العلاقات من أساليب سوية في التعامل لتحقيق الأهداف، وإنجاز الأعمال والمهام، ودعم أفراد الأسرة في المواقف المختلفة (عبد الوهاب، و شند، 2013، 8).

التعريف الإجرائي لجودة الحياة الأسرية

هي مجموع الدرجات الكلية التي حصل عليها الفرد في مقياس جودة الحياة الأسرية Family quality of life (FQOL) Scale لعبد الوهاب وشند (2013) المستخدم بالدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

المحور الأول: اللياقة النفسية

- مفهوم اللياقة النفسية وتاريخ نشأته.
- أبعاد اللياقة النفسية Dimensions of psychological fitness.
- أهمية اللياقة النفسية.
- استراتيجية تحقيق اللياقة النفسية من خلال ضبط السلوكيات الاجتماعية الإيجابية.

المحور الثاني: الكفاءة الذاتية المدركة

- مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة وتاريخ نشأته.
- أهمية الكفاءة الذاتية المدركة.
- أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة.
- خصائص الكفاءة الذاتية المدركة.
- مصادر الكفاءة الذاتية المدركة.

المحور الثالث: جودة الحياة الأسرية

- مفهوم جودة الحياة
- نشأة وتطور جودة الحياة الأسرية
- مفهوم جودة الحياة الأسرية
- أبعاد جودة الحياة الأسرية
- العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية
- النظريات المفسرة لجودة الحياة الأسرية
- مؤشرات جودة الحياة الأسرية

ثانياً: الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرضاً تحليلياً للمفاهيم الأساسية والإطار النظري وذلك في أربع محاور، حيث تناولت الباحثة في المحور الأول اللياقة النفسية وهذا يتطلب التعرض لمفهوم اللياقة النفسية وتاريخ نشأته، وأبعاد اللياقة النفسية، ومقومات اللياقة النفسية، واستراتيجية تحقيق اللياقة النفسية من خلال ضبط السلوكيات الإيجابية، أما المحور الثاني فيشمل الكفاءة الذاتية المدركة من حيث مفهوم الكفاءة الذاتية وتاريخ نشأته، ومكونات الكفاءة الذاتية المدركة، وأبعاد الكفاءة الذاتية المدركة، وينتهي بنمو الكفاءة الذاتية المدركة، أما المحور الثالث متعلق بجودة الحياة الأسرية، والتي تناولت الباحثة فيه مفهوم جودة الحياة، ونشأة وتطور جودة الحياة، ومفهوم جودة الحياة الأسرية، وأبعاد جودة الحياة الأسرية، والعوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية، أما المحور الرابع فهو الدراسات السابقة التي تناولت موضوع اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، الدراسات المتعلقة بالكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها ببعض المتغيرات، والدراسات المتعلقة بجودة الحياة الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات وينتهي الفصل بالتعقيب على الدراسات السابقة.

المحور الأول: اللياقة النفسية Psychological Fitness

مفهوم اللياقة النفسية وتاريخ نشأته:

ظهر مفهوم اللياقة النفسية في سنة 1987، في مؤتمر الإتحاد العالمي للصحة النفسية World federation of mental health الذي عقد في القاهرة في الفترة 18-22 أكتوبر بورقة بحثية ألقاها أ.د. مصطفى سويف بعنوان " نحو تعريف متوازن حضارياً للصحة النفسية " (Soueif,1991) Mental health: Towards a culture fair definition، حيث تقدم الدكتور إلى هذا المؤتمر بصيغة جديدة يتنظم من خلاله مكونات الصحة النفسية انتظاماً يسمح بالتعميم على جميع المجتمعات بمختلف الأطر الحضارية، فمن خلال هذا المؤتمر قدم أربع أفكار، وهي كالتالي:

1. بدلاً من الصيغة الغربية الشائعة التي تركز " الأنا " في منظومة الصحة النفسية الإيجابية في صيغة تسلم بأن إطار الحضارة الغربية مشبع بمناف الفلسفة الفردية ليس هو الإطار الحضاري الأوسع في العالم.
2. هناك أطرٌ حضارية أخرى مشبعة بفلسفات حياة أقل تركيزاً " الفردية "، وأكثر تشبعاً بفلسفات حياة أقرب إلى " الجماعية Collectivism ".

3. إن الاعتراف بهذه الحقيقة يوجب التسليم بتعدد فلسفات الحياة بتعدد الحضارات في العالم.
4. أفضل نموذج تصوري نتعامل من خلاله مع مفهوم الصحة النفسية نموذجاً يبدأ بالمقدمة التالية: إن فلسفات الحياة المتبلورة والمتحيزة في أطر حضارية مختلفة تتفاوت فيما بينها من حيث مواقعها على بعد متصل يمتد بين طرفين هما: أقصى الفردية من ناحية، وأقصى الجماعية من ناحية أخرى.

وبين سوف، من خلال هذه المقدمات الأساسية ضرورة إعادة النظر في مكونات الصحة النفسية الإيجابية التي يهتدي بها العلماء الغربيون؛ فيصبح القول بتحقيق الذات كمكون أساسي للصحة النفسية الإيجابية مشروطاً بأن يفعل في إطار حضاري مشبع بالفلسفة الفردية للحياة، ولكن لا يجوز التسليم به كقاعدة مطلقة.

ومع تغير هذا الشرط بالانتقال إلى قطب الجماعية يجب علينا ابتكار أو اكتشاف صيغة أخرى تكون كفيلة بتحقيق الذات مكوناً رئيساً لها، أي الصيغة الجديدة هي عبارة عن تداخل بين الذاتية والجماعية؛ لأن المقومات الأساسية للنموذج واحدة، فهي جميعها مقومات فردية وجماعية، ولكن الاختلاف سيكون اختلافاً في النسبة والتناسب بين هذه المقومات، وكل هذه المقدمات اتخذها الدكتور سوف كمقدمات تفكيره الذي سلكه وانتهى به إلى صياغة "اللياقة النفسية" Psychological fitness.

وأشار أن هذا المفهوم يشير إلى مستوى معين من الصحة النفسية والاجتماعية الحضارية للفرد ناتج عن تحقق التناسق بين عدد من العمليات النفسية بعضها البعض من ناحية، وتفاعلها مع السياقات الاجتماعية الحضارية من ناحية ثانية، وأن هذا المفهوم يؤكد على معنيين مهمين هما: التناسق فيما بين مجموعة من العمليات النفسية التي تجري داخل الفرد كالمتموجات والمهارات والتفكير والإدراك، والتفاعل بين هذه العمليات في جملتها والإطار الاجتماعي الذي يكتنف الفرد.

وأكد أن مفهوم اللياقة النفسية كما قدمه يستمد مفهومه من جذرين أحدهما: جذر الحياة الذاتية في الحياة (وهو المعادل النفسي للفردية بمعناها الشامل)، والثاني جذر الاجتماعية، ويلاحظ أن هذا المفهوم دينامي، أي دائم التآرجح بين التغير والاستقرار (Hurme,1997).

ظهر مصطلح اللياقة بعد ذلك في جنوب أفريقيا، عندما كانت تحاول تقديم قانون الصحة النفسية للأفراد عام 2003، حيث أُشير لمفهوم الصحة النفسية بأنها اللياقة النفسية، وكان الغرض من هذا القانون تنظيم إطار العمل في المؤسسات بما يضمن صحة وأمان العاملين- حيث أكدت الأدلة على إن كفاءة الجوانب النفسية كشعور الفرد بالأمان والصحة النفسية مهم مثل كفاءة الجوانب الجسمية والذهنية، وبالتالي الاقتدار Competence بما يتضمنه المفهوم من معارف ومهارات والصحة الجسمية Physical health والقدرة ability كلها أمور مهمة تؤدي لسلامة سلوك الفرد، وكذلك العوامل النفسية تُسهم في فشل أو نجاح الأداء المهاري والسلوكيات لدى الإنسان وهو ما يُسمى باللياقة النفسية (-Vender.Heiden. et al.2008:572).

(84).

مع تنامي الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي بدأ التحول إلى طرح مبادرات البحث في الصحة العقلية الإيجابية تأكيداً على مفهوم اللياقة النفسية لدى الشباب وأثره على مشاركة الطلاب ومرونتهم النفسية في هذه الدراسات الاستقلال autonomy والاقتدار Competence والتواصل الفعال relatedness (Murnaghan,2014:444).

كما تعرف اللياقة النفسية بأنها تكامل ودمج القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية لدى الفرد مع قدرته على تحسين أدائه ومرونته الإيجابية في المواقف المختلفة، ويشمل المفهوم ثلاث أبعاد هي: البعد الذهني Mental، ويعكس تفكير الفرد وعمليات تجهيز المعلومات، ومثال على ذلك المرونة والفاعلية الذاتية والثقة بالنفس والجوانب المعرفية، ثم البعد الانفعالي Emotional، والذي يعكس كيفية شعور الإنسان بالآخرين وبنفسه وبالبيئة التي يعيش فيها من حوله، ومثال على ذلك التفاؤل وحس الفكاهة والحب والأمل وتنظيم الذات، أما البعد الثالث فهو البعد السلوكي Behavior ويعكس طريقة تصرف الفرد وأفعاله كاستجابة للأفكار والانفعالات مثل مهارات التأقلم والانفعالات الإيجابية والعمليات الذهنية، وكذلك تنعكس نتائج اللياقة النفسية في نفس مكوناتها المعرفية والانفعالية والسلوكية.

يرتبط مصطلح اللياقة Fitness غالباً بالحالة الجسمية للفرد، والتي تتضمن قدرة الفرد على أداء أنشطة مرهقة، ولكن قد تقتصر كلمة اللياقة بكلمات أخرى مثل الانفعالية والنفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية، ويرى (Steward,2000:103-111) أن معنى اللياقة لا يزال غير واضح بما يكفي، وافترض أنها تتكون من ثلاثة مفاهيم: الأول له علاقة بحالة الجسم المثالية التي تتحقق من خلال تغير نمط أو أسلوب الحياة وممارسات الرياضة، والثاني مرتبطة بالأداء الأمثل لأنظمة الجسم، والتي تعرف طبيياً باللائقة، كما أن هذا المفهوم له علاقة بمتطلبات العمل من حيث امتثال الفرد للمعايير المجتمعية والمنظمات.

ووفقاً لقاموس APA تشير اللياقة لمجموعة الصفات التي تمكن الأفراد من أداء عملهم اليومي ومهامهم الحياتية بهمة Vigor وبدون شعور بالتعب والإجهاد غير المبرر، بالإضافة أن يكون لديه طاقة لممارسة وقت فراغه والاستمتاع به (Vandenbon,2006:378).

في حين تُشير اللياقة النفسية لمجموعة من الخصائص العامة قصيرة الأجل وغير المستقرة للفرد، أي أنها تُشير للحالة، وليس كسمة أو تصرف وتظهر في مشاعر الفرد اللحظية للقلق أو التواصل الاجتماعي (Matthews et al.,2003:33).

يؤكد العديد من الباحثين على وجود علاقة بين مفهوم اللياقة النفسية ومفهوم الاحتراق أو الإنهاك النفسي، حيث أن الإنهاك يشير لوجود طاقة سلبية لدى الفرد تعرضه للتعب والإجهاد المستمر، فالشعور بالتعب يُعتبر المكون الأساسي في شعور الفرد بالطاقة السلبية، التي ينتج عنها قصور في القدرة على حل مشكلات الفرد، والشعور بالتوتر والقلق، أما اللياقة النفسية فهي حالة يحتفظ بها الفرد بمستويات عالية من الطاقة العقلية والانفعالية ويرتفع فيها الدافع النفسي للفرد تجاه عمله والتصرف بأمان وفعالية (Maslach et al.2001:400).

إن مفهوم اللياقة النفسية يعكس قدرة الفرد على استيعاب مهاراته وقدراته الجسمية والاجتماعية والمهنية للتوافق مع بيئته ومواجهة التحديات دون وقوع في دائرة الإنهاك أو الضغوط (Stewart et al.,2001:28).

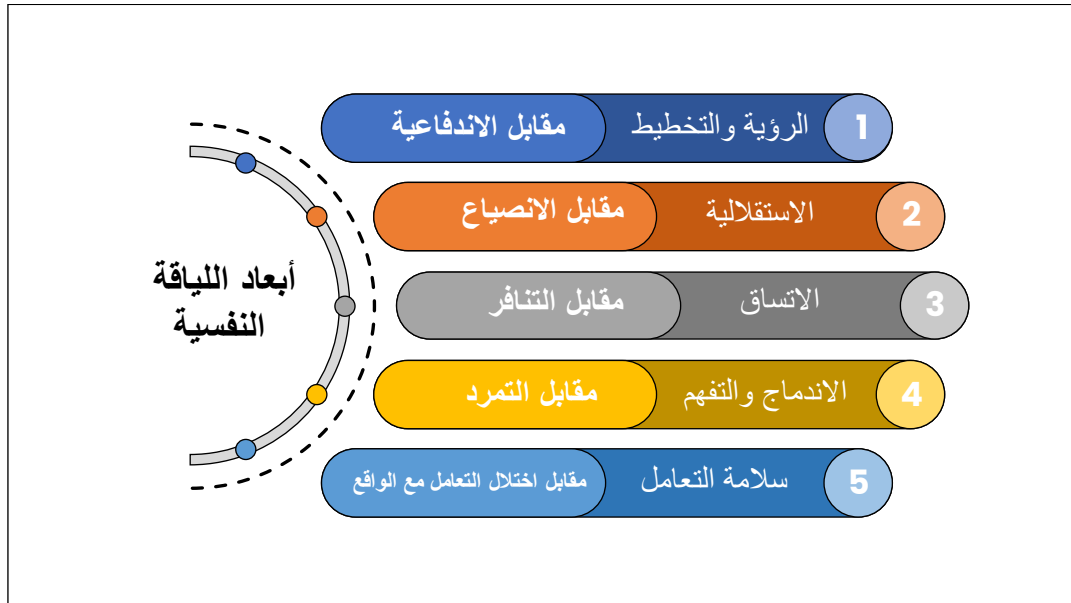
يُعرف كذلك (Brand_labuschgne,2010:88) اللياقة النفسية على أنها حالة، وليست سمة حيث إن الأفراد يُظهرون مستويات مرتفعة من الطاقة الذهنية والانفعالية أو ما يسمى بالطاقة النفسية Psychological energy وكذلك مستوى مرتفعاً من الدافع النفسي الذي يؤهلهم بأمان. فكلما كانت اللياقة مفعمة بالطاقة Energetic Fitness ارتبط هذا بانخفاض الإرهاق لدى الأفراد وزيادة الحماسة للعمل، سواء الانفعالية أو المعرفية، بالإضافة أن اللياقة من أكثر العوامل التي تسبب في انخفاض الجهد لدى الأفراد وارتفاع الحماسة والمعنى في الحياة لديهم.

أكدت دراسات عديدة مثل دراسة (Mayer.&Carery.2016;93-117) ودراسة (Gary,2001:2001:77-92) أهمية اللياقة للعاملين في المهام والوظائف الحساسة والتي يقع على أصحابها عبء كبير حتى يستطيعوا أن يُؤدوا بدورهم، وذكرت هذه الدراسة مثال لأصحاب المهن السياسية وضباط الشرطة وغيرهم ممن يعملون في وظائف لها حساسية معينة، حيث يعاني أصحاب هذه المهن من ضغوط السلطة والقانون والروتين اليومي، مما قد يؤدي لمشكلات نفسية قد تخل بمستوى لياقتهم النفسية، وهو أمر على قدر من الخطورة لما يمثله أصحاب هذه المهن من أهمية في المجتمعات، وقد اقترحت هذه الدراسات نوع من الفحص يسمى اللياقة النفسية أثناء الخدمة (Psychological Fitness for Duty (PFD) وهدفها هو تقديم المساعدة والدعم والإرشاد لهؤلاء الأفراد للالتحاق بالوظيفة، فهذه الاختبارات تساعد في الالتحاق بوظيفة ما، أما (PFD) فالغرض منه البحث عن المشكلات التي قد تنتج عند الضغوط وتتسبب في تعطل أداء هؤلاء الأفراد في مهنتهم على النحو المطلوب.

وتعرفه الباحثة بأنه امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة وهي: التواصل بكفاءة، التحكم بالذات، والتعبير عن المشاعر، التفاؤل والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة بالأعمال؛ مما يؤهله للاستجابات ناجحة للتعافي والنمو من الضغوط، والرفق الفكري، والنفسي، والأسري.

خلاصة أن الفرد اللائق نفسياً يمتلك مهارات ومصادر تؤهله للاستجابات الناجمة للضغوط والعودة بعد الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، حيث يمتلك احتياطاً من المهارات للرد والتعامل مع أي ضغوط سلبية، بالإضافة أن لديه مستوى أعلى وأعمق من الوعي الذاتي وتنظيم الذات لإصدار سلوكيات تتسم بالمرونة.

أبعاد اللياقة النفسية Dimensions of psychological fitness



الشكل (1)

يوضح أبعاد اللياقة النفسية

ذكرت دراسة (Vender Heiden et.,2008:572-584) أن أبعاد اللياقة النفسية هي:

أولاً: الرؤية والتخطيط في مقابل الاندفاعية:

فأهم ما يُميز الشخصية التي توصف بأنها على درجة عالية من اللياقة أن نسبة كبيرة من سلوكياتها يغلب عليها الرؤية والتفكير بتمعن قبل التصرف.

ثانياً: الاستقلالية autonomy في مقابل الانصياع compliance :

فأهم متطلبات اللياقة هو القدرة على اتخاذ القرار المناسب في ضوء القناعة الذاتية للفرد، ولا يتعارض ذلك مع الالتفات لأشياء أخرى مثل الأعراف وتراكم خبرات الآخرين.

ثالثاً: بعد الاتساق Consistency or Coherence مقابل التنافر Dissonance :

والاتساق يعني التكامل بين توجهات معظم المكونات النفسية الموجودة معاً في لحظة زمنية معينة، وألا يكون هناك تنافر بين هذه المكونات وبعضها داخل الإنسان نفسه.

رابعاً: بعد الاندماج empathy or enmeshment والتفهم مقابل التمرد rebelliousness :

ويُقصد به درجة تفهم الفرد للآخرين من حوله، والتوحد الوجداني مع الآخر والاندماج بعكس النفور والتمرد على الآخرين، وهو من أصعب العوامل في التفسير.

خامساً: بُعد سلامة التعامل مقابل اختلال التعامل مع الواقع بشقيه (الخارجي) الاجتماعي / الحضاري، و(الداخلي) النفسي:

ومقصود به المصادقية Validity والكفاءة efficacy التي يتعمد الفرد أن تكون ضمن سلوكيات حياته اليومية، حيث إن كفاءة الفرد في أعماله ودرجة إتقانه لها من أهم عوامل اللياقة النفسية.

كما ذكرت دراسة (يزيد. 2014:45) أن خصائص اللياقة النفسية تتمثل في مجموعة أبعاد هي: المسؤولية الذاتية Self Responsibility، الجرأة Fearlessness، الوعي Awareness، الأخلاق Ethics، والتوازن Balance.

مقومات اللياقة النفسية:

تعتبر اللياقة النفسية واحدة من قوى اللياقة الكلية التي تسيطر على الوظائف الجسمية والعقلية، حيث إن تفاعل هذه القوى مع بعضها البعض يحقق للإنسان والمجتمعات الرفاهية النفسية، ومن الأمثلة على ذلك اللياقة البدنية، والتي تتأثر بممارسة الرياضة والأنشطة والتدريبات البدنية، وتقلل من الشعور بالقلق والاكتئاب، وكذلك تعكس درجة من المرونة في التوافق مع الثقافات والسياقات المختلفة (Bates et al.,2010:34).

يؤكد الباحثون والممارسون في مجال الصحة النفسية أن اللياقة النفسية تشمل مجموعة من المصادر الداخلية مثل: الوعي Awareness ، والمعتقدات والأفكار Beliefs ، والتأقلم، وصنع القرار. والمقصود بالوعي أن يكون الشخص متفهماً لقدراته وإمكاناته ونقاط قوته، وكذلك ضعفه، فالوعي مفهوم متعدد الأبعاد الانفعالية والمعرفية، وتلعب دوراً في مرونة الفرد، وكذلك مجمل أدائه، أما المعتقدات فتشمل الأفكار التي يؤمن بها الفرد وتؤثر على لياقته النفسية وتعكس مستوى ثقته بنفسه، أما التأقلم فيعتبر مفهوماً مقارباً من مفهوم المرونة الإيجابية، ويقصد بها قدرة الفرد على التأقلم مع الضغوط التي يتعرض الفرد لها، حيثُ تعرف بأنها مجموع الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد في إدارة ضغوطه مع الحفاظ على المستويات المثلى من طاقته وقدرته على العمل، وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت باستراتيجيات مواجهة الضغوط والتأقلم، أما صنع القرار فتعني الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد في تقييم واختيار مسارات العمل لحل المشكلات التي يواجهها الفرد أو الوصول لهدف يريد تحقيقه.

أهمية اللياقة النفسية:

1. توازن انفعالات الفرد والتعبير المناسب.
2. القدرة على إظهار الاحترام والعاطفة نحو الآخرين.
3. التوافق والمواجهة الناجحة للضغوط والمشكلات الشخصية والمقدرة على العيش مع تغيير الانفعالات، والعلاقات الطيبة.
4. الشعور بالرضا والتفاعل مع الآخرين (كامل، 73:2004).

بالرغم من قلة الدراسات التي اهتمت بموضوع اللياقة النفسية إلا أن هناك شبه اتفاق على بعض الأمور منها:

1. إن مفاهيم الصحة النفسية والعقلية واللياقة النفسية يظهرون معاً، ويهدفون إلى تعلم مهارات مقصودة وهادفة ومهارات أخرى قابلة للتعبير عن طريق بعض التدريبات.
2. تشمل اللياقة النفسية مكونات معرفية وسلوكية وانفعالية.
3. يُمكن أن تكون اللياقة النفسية خاصة بمجال معين مثل: العمل، أو المنزل، أو المجال الاجتماعي، أو المجال العسكري، أو المجال الرياضي فقط.
4. تعتبر اللياقة النفسية أحد نواتج الرفاهية النفسية التي يشعر بها الإنسان.
5. اللياقة النفسية لها مصادر نفسية مثل المرونة الإيجابية.
6. تُساعد اللياقة في الحد من بعض الأمراض مثل القلق والاكتئاب، وكذلك الانفعالات السلبية كالغضب والحزن.

استراتيجية تحقيق اللياقة النفسية من خلال ضبط السلوكيات الاجتماعية الإيجابية:

يمكن اكتساب هذه السلوكيات الاجتماعية الإيجابية المحققة للياقة النفسية من خلال ست عشرة عملية على النحو التالي:

1. تطوير مفهوم البيئة المدعمة للسلوك الإيجابي:

إن التدعيم الاجتماعي لا غنى عنه في سياقات الصحة النفسية، والعلاج النفسي، واللياقة النفسية مما يزيد من تأقلم الأفراد مع أنفسهم ومع الآخرين، وأكدت العديد من الدراسات أهمية التدعيم الاجتماعي واستراتيجيات التأقلم (Henly, et, al., 2005)، والتي أكدت أهمية تدعيم السلوك الإيجابي (Cass, et. al., 2002) وذلك انطلاقاً من مبدأ استحالة تثبيت سلوك وإكساب عادة وتنمية مسلك مطلوب ومرغوب دون تعزيز ودون تدعيم، ومن المفاهيم الأساسية في التدعيم الاجتماعي توفير بيئة مدعمة تساعد على تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي مثل: بث الثقة، وتحسين النظرة للمستقبل (Raleigh – Du Roff, 2004)، وتأكيد أهمية الروابط بين الأفراد وبين المؤسسات بشكل تدعيمي

(Crass & Cummings, 2004) وبالتالي زيادة الثقة بالذات وزيادة تقديرها، وزيادة الاتصال الاجتماعي، وبالتالي زيادة مشاعر الرضا. (Goodwin & Kennedy, 2005).

2. إعادة تثمين الإيجابي Positive Reprisal :

وتعني تلك الاستراتيجية بالتمييز بين عمليات التثمين الإيجابي والسلبي وتأكيد مفهوم التثمين الإيجابي وعلاقته باللياقة النفسية، فضلاً عن إعادة تعلم التثمين الإيجابي للأمور والأشياء والمواقف والأشخاص والمعاني لمن يفتقر إلى ذلك. (Penley, et.al., 2002)

3. عمليات التجديد الروحاني وصيانة جودة الحياة:

لا تصح اللياقة النفسية دون عمليات تجديد روحي ودون صيانة جودة حياة Spiritual Renewal Quality of life Maintenance، وهذا ما أكدته دراسة كريستين ميليجان مع آخرين (2004) (milligan, et. at., 2004)، ومرد ذلك أن عمليات التجديد والصياغة تفيد الإحلال والإبدال والتعديل والتغير الإيجابي، أي باستبعاد المفاهيم والسلوكيات السالبة أو القاصرة واستبدالها بأخرى إيجابية متكاملة، وصياغة ذلك تفيد المحافظة على السلامة النفسية لتلك المفاهيم والسلوكيات المحققة للياقة النفسية واستمرار جودة الحياة.

4. تطوير عملية النظام والانتظام الذاتي والاجتماعي:

إن تأكيد كلي على عمليات النظام والترتيب order وما يتعلق بها من عمليات تفاعل، ووظيفية لم يأت من فراغ (Kelly,2004)؛ لأن النظام والانتظام الذاتي والاجتماعي self & social regulation يضمن حسن أداء السلوكيات الإيجابية التي لا بد من تأمينها من العشوائية، والتعثر، والتوقف، والتعطّل. فضلاً عن ذلك فإن اريك أكسيل (2003) يؤكد أن الانتظام يعد بمثابة أداة إنتاجية سلوكية (Axel,2003) regulation as a productive tool لأن النظام والانتظام يساعد الأفراد على إنتاجية فكرية وموقفية ومهنية واجتماعية أفضل، وهنا يمكن تحقيق لياقة نفسية.

5. تحسين الإدراك الاجتماعي واليقظة الذهنية:

من الثابت أن السلوكيات الاجتماعية واللياقة النفسية تتأثر بعمليات الإدراك عموماً، وعمليات الإدراك الاجتماعي خصوصاً، وبالتالي فإن العمل على تحسين تلك الإدراكات وزيادة اليقظة العقلية من شأنه الارتقاء باللياقة النفسية. وعمليات الإدراك متعددة، وأهمها تحسين إدراك التوظيفات النفسية الاجتماعية، (Goodwin & Kennedy, 2005) فضلاً عن ذلك يتطلب أيضاً شحذ اليقظة العقلية mindfulness، والتي تشمل بدورها عمليات الاستعداد الذهني، والحضور العقلي الاجتماعي، و التنبيه، والوعي، والشعور، والانتباه، والاتقاد الذهني، والسعة العقلية القادرة على استيعاب التغيرات الاجتماعية.

(Brown & Ryan, 2003) فضلاً على تحسين تكوين الانطباعات Impression formation، خاصة الانطباعات الاجتماعية عن الآخرين، لأن هذا من شأنه أن يؤثر سلبياً أو إيجابياً على أنماط السلوكيات والاستجابات والاتجاهات نحو الآخرين (Covert & reeolez,1990)، وبالتالي فإن العمل على تحسينها من شأنه التوجيه نحو لياقة نفسية أفضل.

6. تحسين الاتجاهات نحو الإنسانية:

حيث يرى كروسون (2004) أهمية تحسين الاتجاهات نحو الإنسانية مثل تحسين الاتجاهات نحو حقوق الإنسان من تحررية، والتحضر، وأمان (Crowson,2004)، والتي تعد بمثابة مقومات اللياقة النفسية والتنمية البشرية المنشودة.

7. موازنة عمليات التلقائية والمسئولية:

ونظراً لأن اللياقة النفسية تقوم على عمليات ومقومات مثل التلقائية Autonomy والمسئولية Responsibility ؛ لذلك بات من الضروري الموازنة بينهما حيث تصبح تلقائية مسئولة، وأهمية تلك الموازنة يؤكدّها كل من هالويل، وواطسون في دراستهما (2003) (Hallowell & Watson)، وتؤكد جولي بينلي في دراستها مع آخرين (2002) أهمية تقبل المسئولية Accepting Responsibility وعلاقتها بمردود الصحة النفسية بشكل عام (Penley, et,at,2002)

8. تطوير برامج شحذ أسلوب الحياة الإيجابي: وللحفاظ على استمرارية اللياقة النفسية للأفراد لا بد من إعداد وتطوير برامج شحذ أساليب الحياة الإيجابية (Lifestyles Enhancement programs) (De Bate & Daris, 2004)، وتوفير مثل هذه البرامج لمتلقيها بشكل يسير.

9. تطوير برامج تدريبات المهارات الاجتماعية: وتسهل عمليات الاحتكاك بالآخرين، وتحقيق الإشباع الذاتي والاجتماعي الاجتماعية العاطفية، والمهارات الاجتماعية المهنية، والمهارات الاجتماعية الفيزيائية، والمهارات الاجتماعية الحياتية، والمهارات الاجتماعية المعرفية، والمهارات بين الشخصية، والمهارات الاجتماعية الجنسية، والمهارات الاجتماعية الإكلينيكية، فضلاً عن مهارات الطوارئ.

10. ترسيخ مفهوم التكامل الاجتماعي: من الصعب – منطقياً و علمياً – تحقيق لياقة نفسية دون تكامل Integration و دون إدراك تكامل، و دون ممارسة تكامل وخاصة تكامل اجتماعي؛ لأننا بصدد سلوكيات و عوامل اجتماعية، و هذا ما يؤكده (2004) (Duberstein et al., 2004) و لا يتأتى التكامل دون خطوة أساسية قبلية، و هي ترسيخ مفهومه في الذهن و الخاطر لدى الأفراد ليصبح سلوكياتهم بالإيجابية، والتكاملية، و اللياقة.

11. ضبط الجوانب المتعددة للذات:

إن عمليات ضبط الجوانب المتعددة للذات Multiaspect self-control من القضايا المهمة في تحقيق اللياقة النفسية والصالح النفسي (McConnell et al., 2005)؛ نظراً لأن اللياقة النفسية تعد مفهوماً متعدداً أيضاً، فلا بد من ضبط الجوانب المتعددة في الذات لتأهيلها نحو لياقة أفضل وصولاً لسيطرة ذاتية متعددة الأبعاد.

12. شحذ جودة التوظيف النفسي الاجتماعي:

لا يمكن تصور لياقة نفسية دون توظيف نفسي اجتماعي جيد ولائق؛ لذا أتى التشخيص السيكا ترى متعدد المحاور ذي المحاور الخمسة محتوياً على التوظيف النفسي الاجتماعي في محوره الخامس كأساس من أساسيات التشخيص الإكلينيكي للحكم على مدى لياقة الفرد، ولذلك فإن شحذ ذاك التوظيف يزيد من الصلاح النفسي واللياقة النفسية، وهذا ما أكدته كل من، (Metsapelto & Pulkinen, 2004).

13. ضبط تأثير العوامل السالبة على اللياقة النفسية:

عشرات وعشرات من العوامل السالبة المؤثرة على اللياقة النفسية تستوجب الضبط حتى لا تنال من أثمار اللياقة النفسية البشرية منها على سبيل المثال ما يلي:

- تجاهل التكيف المتعي ومحاولة ضبطه.
- ضبط التقويمات السالبة.
- ضبط مشاعر الوصمة، وعمليات التثمين السالب، وتهديدات الهوية.
- شحذ الملاحظة المدركة في سلوكيات الآخرين، خاصة المقربين مثل الوالدين.
- تطوير أساليب التعايش الإيجابي.
- ضبط مستوى التعقيد والتركيب الذاتي.
- الإقلال من تأثيرات نوعية وخبرات الضغوط.
- الموازنة بين الأبعاد والسمات الداخلية والخارجية.

14. ضبط المتعلقات الخاصة باللياقة النفسية:

تتعدد متعلقات اللياقة النفسية تعدداً هائلاً قد يصعب حصره، ولكن بصفة عامة يمكن الإشارة فقط إلى بعضها تلك التي تحتاج إلى ضبط حتى تثمر عمليات إنماء اللياقة النفسية، وبالتالي التنمية البشرية الإيجابية مثل:

-المشكلات، والصعوبات المدرسية والأكاديمية، ومتعلقاتها.

-الأمراض المؤثرة في عمليات تحقيق اللياقة كمتلازمة تيرنر (Turner Syndrome) (Boman, et. Al., 2005) لرفاهية Welfare ومشكلاتها ومتطلباتها. (Vargo, 2004).

-التوظيفات المتعددة مثل التوظيف الفيزيقي (Mishra, et. Al., 2004) Physical Functioning للحياة الجيدة، و جودة الحياة ومتطلباتها ومشكلاتها (Warschburger, et. Al., 2005)

-متعلقات أخرى مثل التحررية Liberation والعدالة Justice، تلك التي لاحظ ورودها بريليتنسكي (2005) في مراجعته لكتاب مقدمة لعلم النفس النقدي الحرج. (Prilleltensky, 2005)، ومن اللائق منطقياً أن الاهتمام بتلك المتعلقات، ومحاولة ضبطها من حيث زيادة إيجابياتها، والإقلال من سلبياتها، وحل مشكلاتها فإن هذا من شأنه تحقيق أفضل للياقة النفسية وبالتالي التنمية البشرية اللائقة.

15. تطوير عمليات التعلم الاجتماعي والممارسة والنمذجة:

حيث من غير اللائق أن نتحدث عن سلوكيات اجتماعية إيجابية دون الاهتمام بعمليات وعوامل مسئولة عن تلك السلوكيات مثل الأهمية القصوى للتعلم الاجتماعي Social Learning وهذا ما يؤكد كثيرون مثل تيراجي (2003) (Teraji , 2003)، و دون تسهيل عمليات انتقال أثر التعلم الاجتماعي بشكل إيجابي، وهذا ما يؤكد كيم، ومردودها و عائدها لأن المردود و العائد يعزز و يرسخ تلك السلوكيات أو يكفيها وهذا ما يؤكد بيكر (2005) (Bakker , 2005) ، و لا يمكن تصور سلوكيات دون نمذجة Modeling، وهذا ما يؤكد كل من فاديا فؤاد ، و سنيدي ويلكر (2005) (Fouad & Walker , 2005) .

16- إجراءات أخرى متنوعة:

وهي كثيرة ومتنوعة مثل: المناعة الاجتماعية والعمل على إعداد برامج لها ترسيخ مفهومها، وهي على غرار ما أورده عبدالوهاب كامل من قناعة نفسية (كامل، 2004). وترى الباحثة أن المناعة الاجتماعية لا تقل أهمية عن المناعة النفسية، وهي مكملتها لها ومتفاعلة معها، والعمل على الحد من الفاقد من مهارات الحياة لدى الأفراد (درويش، 2003)، فضلاً عن ذلك تفعيل استراتيجيات تنمية الصحة النفسية الإيجابية من خلال تفعيل دور الخدمات النفسية وتطوير الخدمة الاجتماعية مثل ما اقترحت الباحثة من خطوات استراتيجية متكاملة لتحقيق ذلك. (عبد المنعم، 2004).

وبناء على ما تقدم فإن الاستراتيجية المقترحة هنا تتكون من (16) إجراء وعملية إذا ما تم وضعها في الاعتبار وإذا ما تم تفعيلها بشكل تكاملي فإن اللياقة النفسية لن تكون إلا واقعاً ملموساً ينعم به الفرد والمجتمع.

شخصية الفرد اللائق نفسياً هي شخصية تضمن للفرد العودة بعد كل حدث صادم قادر على التكيف السريع مع تغيرات الحياة، ونظراً لسماتها وصفاتها التي تتطور من العقلية المرنة يوماً تلو الآخر، كذلك تضمن هذه الصفات للشخصية النجاح في الحياة.

استراتيجية ضبط عوامل السلوكيات الإيجابية المحققة للياقة النفسية



الشكل (2)

يوضح استراتيجية ضبط عوامل السلوكيات الإيجابية المحققة للياقة النفسية

المحور الثاني: الكفاءة الذاتية المدركة Perceived Self-Efficacy

مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة وتاريخ نشأته:

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من مفاهيم علم النفس الحديثة والتي جاءت امتداداً لنظرية التعلم الاجتماعي لبندورا، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، وبالتالي تحدد الفاعلية الذاتية المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية (اليوسف، 2013).

ويُعد ألبرت باندورا (Albert Bandura) أول عالم وضع مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة ضمن النظرية الاجتماعية المعرفية للأداء البشري في عام 1977 عندما نشر مقالة له بعنوان "كفاءة الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك"، ثم طوره باندورا في عام 1986 كمفهوم للضبط الذاتي لسلوك الفرد في نظريته الاجتماعية المعرفية. وفقاً لهذه النظرية فإن الشعور بالكفاءة الذاتية هي عامل رئيسي في ممارسات الفرد ضمن الهيكل السببي الذي ينطوي على السببية التكاملية المتبادلة بين الفرد والبيئة، والسلوك (Bandura, 2007).

وتعد التوقعات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي تتمثل في القناعات الذاتية وقدرة السيطرة على المتطلبات والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد، وذلك من خلال تصرفاته الذاتية، وترتبط الكفاءة بما يتصوره الفرد حول إمكاناته في التعامل مع المثيرات البيئية، وهذا التعامل نوع من المهمات التي يجب على الفرد القيام بها إزاء تلك المثيرات (زهران، 2003).

والكفاءة الذاتية هي القدرة التي لا ترتبط بما يملكه الفرد وإنما بإيمانه بما يستطيع، فلا يسأل الفرد عن درجة تمتعه، ولكن عن قوة ثقته بقدرته على تنفيذ الأنشطة المطلوبة في ظل الموقف (Bandura, 2007).

والكفاءة الذاتية المدركة حسب باندورا: اعتقاد الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ أعمال معينة ويؤثر هذا الاعتقاد في التوقعات، الاختبارات، الإصرار، المثابرة، والشعور بالمسؤولية أمام الأعمال المعقدة، ويساعد الاعتقاد بأن الشخص المسؤول عن أعماله على التطور والنمو العام له (Bandura, 2006).

ويشير Bandura (1999) بأن الكفاءة الذاتية من المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر على الفرد حين يعمل على تحقيق أهدافه الشخصية، فإيمان الفرد بقدراته وإمكاناته يساعد على تحقيق تلك الأهداف والتحكم في الظروف المحيطة به بما يساعده في تطوير أدائه.

يعرف (الظاهر، 2004) الكفاءة الذاتية المدركة على أنها الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند معاملته مع الموقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق السلوك.

أما مادوكس فقد عرف الكفاءة الذاتية بأنها: روح العزم والإصرار القائم على الإرادة، والإيمان بالقدرة على الإنجاز (Maddux, 2002).

كما تعتبر الكفاءة الذاتية سياق من التقييم الذاتي حو الكفاءات الشخصية في مواقف معينة، أي ما يمكن أن يفعله الفرد بالإمكانات التي يمتلكها، وليس الحكم على القدرات بحد ذاتها (Desmeete, Jaminon & Herman, 2001).

في حين عرفها (العدل، 2001) بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وفير المألوفة.

وترى الباحثة من خلال التعريفات السابقة أن فاعلية الذات محدد مهم من محددات السلوك الإنساني يعمل على بناء الذات ويعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته، وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الكفء والفعال أمام الأحداث التي تواجهه في الحياة.

مصادر الكفاءة الذاتية المدركة:

إن مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة لا يعد سمة من سمات الشخصية فحسب، بل يمثل معتقدات الفرد حول إمكانياته وقدراته بالنجاح وقدراته بالنجاح في أداء مهام معينة، وتتطور لدى الفرد من خلال أربعة مصادر هي:

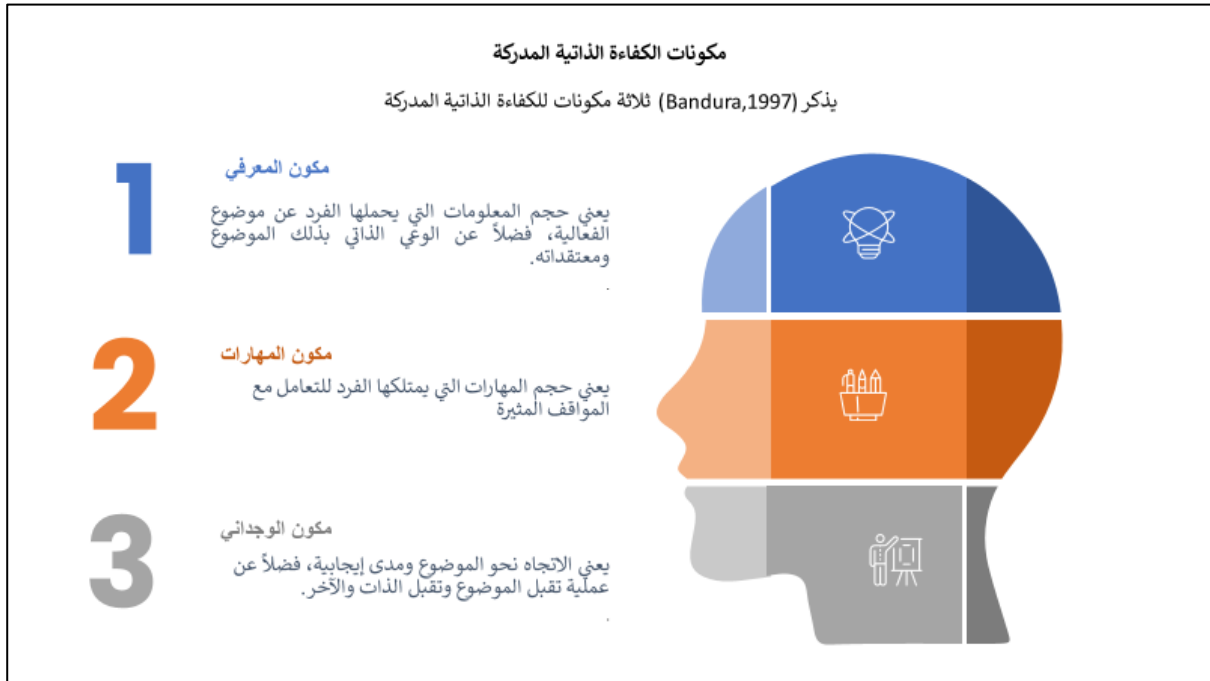
1. النجاح والإنجاز: خبرات النجاح السابقة تزيد من ثقة الفرد بإمكانية نجاحه بأداء المهمات الصعبة.
2. النمذجة والتعلم بالملاحظة: تشكل مصدراً لغرس وتقوية الإحساس بالكفاءة الذاتية والثقة بالذات، وهي الخبرات التي تقدمها النماذج الاجتماعية التي يتعايش معها الشخص.
3. الإثارة الفسيولوجية والاستثارة الانفعالية: وتشكل مصدراً لتعديل المعتقدات الشخصية المتعلقة بالكفاءة الذاتية، ففي المواقف الضاغطة غير المألوفة، يواجه الأشخاص إشارات الضيق النفسي مثل الارتجاف والألم والخوف.
4. التشجيع والدعم الاجتماعي: ويشكل مصدراً لتقوية معتقدات الأشخاص وأنهاهم يمتلكون ما يحتاجون إليه لتحقيق النجاح، وبالتالي يزيدان من الكفاءة الذاتية للفرد (Trul, 2007).

ترى الباحثة أن مصادر الكفاءة الآتية المدركة متعددة ومتنوعة وهي يشتق منها الفرد المعلومات أو الخبرات البديلة أو السابقة والقدرة على الإقناع، كذلك العوامل الاجتماعية والمحيط الاجتماعي، والظروف البيئية المحيطة والعوامل النفسية والذاتية والانفعالية والوجدانية، والتي تسهم جميعها في نجاحه وتنمية كفاءته الذاتية بصورة إيجابية.

مكونات الكفاءة الذاتية المدركة:

يذكر (Bandura,1997) ثلاثة مكونات للكفاءة الذاتية المدركة:

1. المكون المعرفي: ويعني حجم المعلومات التي يحملها الفرد عن موضوع الفعالية، فضلاً عن الوعي الذاتي بذلك الموضوع ومعتقداته.
2. المكون المهاراتي: ويعني حجم المهارات التي يمتلكها الفرد للتعامل مع المواقف المثيرة.
3. المكون الوجداني: ويعني الاتجاه نحو الموضوع ومدى إيجابية، فضلاً عن عملية تقبل الموضوع وتقبل الذات والآخر.



الشكل (3)

مكونات الكفاءة الذاتية المدركة

أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة:

تجدر الإشارة إلى أن الكفاءة الذاتية تتكون من ثلاثة أبعاد ذكرها (Bandura,1977)

1. المجال الأكاديمي: يتمثل بقدرة الفرد على إتمام المتطلبات الدراسية بنجاح، والتخطيط للمراحل الدراسية اللاحقة.
2. المجال المعرفي: يشير إلى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة على أفكاره ومعتقداته من خلال ممارسته الحياة اليومية.
3. المجال الانفعالي: يشير إلى قدرة الفرد على التحكم وضبط مشاعره وانفعالاته لمواجهة الضغوط التي تواجهه بكفاءة.
4. المجال الاجتماعي: يشير إلى نجاح الفرد في حياته وعلاقاته الاجتماعية، فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات المناسبة لكل موقف، ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نتائج إيجابية.
5. مجال الإصرار والمثابرة: ويشير إلى أن الأفراد لديهم حماسه وقدرة عالية على المثابرة للوصول إلى أهدافهم المنشودة رغم المعوقات التي تعترضهم.



الشكل (4)

أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة

نمو الكفاءة الذاتية المدركة:

تبدأ الكفاءة الذاتية المدركة في التشكيل في مرحلة الطفولة للفرد وتمتد عبر سنوات حياته كلها؛ حيث يبدأ الطفل في التعامل مع مجموعة متنوعة من الخبرات والمهام والموقف، وتستمر معتقدات الكفاءة الذاتية في التطور طوال الحياة وتزداد كلما تعلم الفرد، واكتسب المزيد من الخبرات والمهام والمواقف المتنوعة.

وتلعب البيئة الاجتماعية خلال المراحل المبكرة من الحياة دوراً مؤثراً في اكتساب الفرد للمعرفة حول الذات والعالم الخارجي وذلك نتيجة للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين كما يبدأ الدافع الداخلي لتوكيد الذات للظهور لدى الطفل؛ مما يُعزز لديه الفكرة السليمة عن ذاته، وينتقل الطفل تدريجياً من السيطرة الخارجية إلى الشخصية، ويصبح أكثر تمايزاً من العام إلى الخاص، وعندما ينال أو يتكسب الطفل لمرة واحدة الشعور بالقوة الشخصية التي يمكن أن تجعل الأشياء تحدث، فإنه يكون ردود الفعل الذاتية الوجدانية التي بمثابة أدلة ومحفزات للعمل (زهران، 2003).

وتتطور الكفاءة الذاتية من التفاعلات الأولى بين الطفل والبيئة، وتوفر هذه النوعية من التفاعلات والفرص الانخراط بالعمل والخبرات بشكل فعال، والتي بدورها تشجع هذه المعتقدات على طوال فترة الحياة، ويكتسب الطفل المعلومات المتعلقة بالكفاءة الذاتية المدركة من خلال التالي:

أولاً: الأسرة: تُعد الأسرة هي المصدر الأول لاكتساب معلومات الكفاءة الذاتية المدركة، فخلال الفترة المبكرة من الحياة يتوسط الوالدان معاملات وتفاعلات الطفل مع البيئة، فضلاً عن تأثيرهما على هذه التفاعلات، وتبعية الطفل لهما. وبسبب هذه التبعية، فإن الطفل يصبح لديه وعي تام بذاته والبيئة المحيطة به، والتميز بين إحساساته والعوامل التي تُثير هذه الإحساسات عنده، كما يتعلم بسرعة كيفية التأثير على تصرفات الآخرين والتعامل مع المثيرات المختلفة.

من خلال عملية الاتصال والتواصل بين الوالدين والأبناء ومراقبتهم وتوجيههم أثناء أداء مهامهم المختلفة فإن هناك فرصة توفر لهم مجموعة من الخبرات البديلة الإنابة بحيث يكتسب الطفل بسهولة الكفاءات اللغوية والاجتماعية والمعرفية من والديه. مع ذلك لا يعرف الكثير عن دور الكفاءة الذاتية المدركة كمؤثر على العلاقات الأسرية، وتشير الدراسات التي تبحث في تصورات كفاءة الوالدين إلى أن امتلاك الآباء والأمهات الكفاءة تُسهم في تعزيز كفاءات أطفالهم وصحتهم النفسية.

ثانياً: الأقران: هم المصدر الثاني لاكتساب معلومات الكفاءة الذاتية المدركة، فكلما توسع العالم الاجتماعي للطفل بسرعة أصبح الأقران بالنسبة له مصدراً مهماً للمعلومات المتعلقة بقدراته، وفي هذا السياق فإن تجربة الفرد للعلاقات الجديدة يمكن أن توسع وتؤيد صحة القدرات الشخصية الخاصة به؛ فمن الممكن أن يشكل الأقران مصدراً لتقوية معتقدات الفرد، وذلك من خلال الإقناع اللفظي وتشجيعه بأنه يمتلك ما يحتاج إليه لتحقيق النجاح، وخاصة أن الفرد يعتبر بعض أقرانه بأنهم أشخاص موثوقون، كما أن ملاحظة الفرد لأحد أقرانه وهو ينجح في أداء عملٍ ما يؤدي إلى رفع الكفاءة الذاتية المدركة لديهم، وإن ملاحظته لفرد آخر يملك نفس الكفاءة وهو يخفق في أداء هذا العمل يؤدي إلى خفض كفاءته الذاتية المدركة (النصاصرة، 2009).

ثالثاً: المدرسة: تعد المدرسة هي المصدر الثالث لاكتساب معلومات الكفاءة الذاتية المدركة. فخلال الفترة التكوينية للطفل، يُعتبر المعلم مساهماً مهماً في تشكيل الكفاءة الفكرية للطفل، وذلك من خلال تصحيح المعتقدات الخاطئة عن الذات وأساليب التفكير وتشجيعهم على استخدام استراتيجيات التعلم وتحقيق الأهداف، ومساعدته على تطوير مهارات التنظيم، كما أن تقييم الطفل لقدراته يتأثر بشكل كبير بطريقة تقييم المعلمين لأدائه (Pajares & Schunk, 2001).

وفي ضوء ما سبق تؤكد الباحثة تفسير باندورا على التعلم بالافتداء أو بالنموذج، حيث يرى أن الطفل يقلد سلوك الأبوبن ويتوحد معهما، ويدمج معتقداتهما واتجاهاتهما ضمن إطار القيم التي يتبناها مقلداً النموذج، كما فسر باندورا السلوك على أساس الثقافة السائدة، والتوقعات الاجتماعية، حيث يفترض أن سلوك الفرد هو نتيجة تربية الطفل الذي تعلم أدوار معينة، وبالتالي فإن التنشئة الاجتماعية في فترة هي مسؤولة عن نمو الفرد سواء أكان نمواً سوياً أو منحرفاً، إذ ينبثق النمو من التنشئة الاجتماعية في فترة الطفولة المبكرة، ويظل مستمراً، فهو حصيلة التنشئة الاجتماعية وليس حصيلة النضج.

المحور الثالث: جودة الحياة الأسرية FQOL Family quality of life

مفهوم جودة الحياة:

قبل أن نتطرق لجودة الحياة الأسرية، لابد أولاً أن نتعرض لمفهوم جودة الحياة، وما يحمله من معانٍ ودلالات، فجودة الحياة عند الكثير من الباحثين، تتمثل في ارتفاع مستوى الخدمات المادية والمعنوية والاجتماعية، التي يحصل عليها أفراد المجتمع، وكذلك في إحساس هؤلاء الأفراد ودرجة وعيهم وإدراكهم لقدرة الخدمات المقدمة لهم، على إشباع حاجاتهم المختلفة، في ظل البيئة التي يعيشون فيها ويتفاعلون داخلها؛ أي بدرجة رضاهم على حجم ومستوى الخدمات التي تقدم لهم، مثل الشعور بالأمن وتوفير السكن اللائق وتحسين نوعية الخدمات الصحية والتعليمية والمواصلات والاتصالات، والشعور بالعدالة الاجتماعية وانتشار روح المحبة والتعاون بين الناس، والقيام بالممارسات الديمقراطية، فضلاً عن الإيجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء، كما تعبر جودة الحياة عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية، ونظافة البيئة المحيطة به وثرائها، أي أن جودة الحياة ترتبط بسلامة البيئة المادية والبيئة النفسية والاجتماعية، التي يعيش فيها الفرد وبمدى الرضا عنها. تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة: أنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتماماته. (العطار، وسعيد 2006، ص 270).

كما تعرف جودة الحياة، بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

كما قدم Schalok دليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات هي (حراثاني، وإبيدي، 2016، ص 38).

- السعادة الوجدانية: الرضا، مفهوم الذات، انخفاض الضغوط.
- العلاقات الشخصية: التفاعلات، العلاقات، الإسناد.
- السعادة المادية: الحالة المادية، العمل، السكن.
- النمو الشخصي: التعليم، الكفاءة الشخصية، الأداء.
- السعادة البدنية: الصحة، الأنشطة اليومية، وقت الفراغ.
- تقرير المصير: الاستقلالية، الأهداف، الاختبارات.
- الاندماج الاجتماعي: التكامل، الترابط الاجتماعي، الأدوار المجتمعية.
- الحقوق البشرية والقانونية: الحقوق الفردية، حقوق الجماعة، القانون كالعلاقات الواجبة.

إن جودة الحياة هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع كل أهدافه، وتوقعاته، وقيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاليته، وعلاقاته الاجتماعية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته (بوعيشة، 2014، ص 73).

نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً من حيث سياق الاستخدام، ولكنه من المفاهيم ذات الأصول وال جذور الضاربة في أعماق التاريخ من حيث جوهر المعنى، ومن ثم تكون صعوبة تحديد التاريخ لل جذور الأولى له، ويبدو ذلك من خلال تحدث المصريين القدماء عن الحياة الجديدة واهتمامهم بها، حيث كانوا يتحدثون عن الحياة الجديدة (جودة الحياة بصور شتى مثل إنجاب الأطفال كدليل على تحسين جودة الحياة (ابن رتمية، 2017 ص 12).

وقد بدأ ظهور الفكرة الأولية لجودة الحياة في المناقشات التاريخية لفلاسفة اليونان حول طبيعة جودة الحياة ومواصفاتها؛ وكان الفيلسوف أرسطو من أوائل من تناول هذا المفهوم، وكان ذلك في عام 385 قبل الميلاد؛ وقد رأى أرسطو بأن كلا من "الحياة الجيدة" أو "فعل الأشياء بصورة جيدة" مرادف للسعادة؛ كما رأى أرسطو بأن معنى السعادة يختلف حسب الظروف وبين الأشخاص، فما يجعل المريض سعيداً مختلف عما يجعل الفقير سعيداً (Aziz et al.m2011,75).

ورغم أن مبدأ مؤشرات جودة الحياة بدأ في الظهور من خلال تطور فكرة المؤشرات الاجتماعية خلال ستينيات القرن العشرين، إلا أن لهذه المؤشرات جذوراً في وسائل القياس الاقتصادية خلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر ومطلع القرن العشرين؛ وهذه المؤشرات المبكرة وما حولها انقسمت إلى نوعين، هما المؤشرات الكمية والمؤشرات النوعية (شيخي، 2014، ص 86). وقد ظهرت بوادر دراسة نوعية وجودة الحياة في علم الاجتماع في الثلاثينات من القرن العشرين وما سبقها من محاولات كانت تبحث في حالات المعيشة للأسرة؛ وقد يرجع استخدام مفهوم جودة الحياة إلى العالم "ماكس فير"، حيث يعد أول من أشار إليه عام 1915؛ فقد تناوله بوصفه إدراك الأفراد للاختيارات المتاحة له في الحياة، والتي يتوقف تحقيقها على الفرص التي تتاح له في المجتمع، وقد ازداد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين (النعيم، 2014، ص 171).

تفرع مفهوم جودة الحياة في بداية ظهوره إلى فرعين رئيسيين، وهما الرفاهية الاجتماعية والرفاهية الفردية؛ فحتى نهايات ستينيات القرن العشرين، كانت الرفاهية الاجتماعية هي المنهج السائد لدراسة مفهوم جودة الحياة، ووفقاً له كانت الرفاهية الاجتماعية هي المنهج السائد لدراسة مفهوم جودة الحياة، ووفقاً له كانت تقاس جودة الحياة من خلال المؤشرات الاقتصادية الموضوعية (مثل جودة المسكن، وتوافر الخدمات، إلخ)؛ وقد تعرض هذا المنهج للانتقاد بشدة مع حلول مطلع السبعينيات؛ وتمخض عن ذلك بروز مفهوم جودة الحياة؛ وفي إطار دراسته، ازداد الاهتمام باستخدام المؤشرات الذاتية لقياس جودة الحياة؛ وقدر رصدت الدراسة حول موضوع جودة الحياة بعض الجوانب الهامة، كالآتي (دراهم، 2015، ص 33):

الأول: بعد 1970، قل الاهتمام في المملكة المتحدة بدراسات جودة الحياة والبحث عن تعاريفها ضمن المناطق الحضرية والريفية، وذلك على العكس من الدول الأخرى التي زاد فيها الاهتمام حول كيفية بحث وفهم هذه المواضيع.

الثاني: عالمياً حظيت جودة الحياة بشعبية في الأوساط الطبية؛ وذلك لأن المدخل المتبع والسائد كان يغفل عوامل كثيرة مؤثرة في الصحة.

في عام (1975) بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة (QOL) وأصبح من المصطلحات الطبية المستخدمة، وبدأ استخدامه بصورة منهجية ومنظمة في مطلع الثمانيات، وذلك عندما تم استخدامه مع مرضى الأورام، فقد واجه الأطباء مشكلة متمثلة في ارتفاع تكاليف علاج مرضى السرطان، وكان الغرض من العلاج هو زيادة المدى المتوقع لعمر هؤلاء المرضى؛ ومن هنا قدمت دراسة مفهوم جودة الحياة مساهمة فعالة في الأبحاث المتعلقة بالعناية بالمرضى (السويركي، 2013، ص 64).

مفهوم جودة الحياة الأسرية (FQOL) : Family quality of life

يعتبر مفهوم جودة الحياة الأسرية من المفاهيم التي نادراً ما حظيت بالاهتمام الواسع سواء على مستوى الاستخدام العلمي أو على مستوى الاستخدام العلمي العام في حياتنا اليومية، غير أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على معنى محدد لهذا المصطلح، وقد يرجع ذلك إلى حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق، وتطرق هذا المفهوم للاستخدام في العديد من العلوم، حيث يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة (الأشول، 2005).

ويعتبر جيمس James,K (2002) الحياة الأسرية للأطفال والمراهقين أحد مؤشرات جودة الحياة وبعد أساسي من أبعادها. ويعرف بوستون وآخرون Poston,et al. (2003،2008) الأسرة بأنها "الأفراد الذين يعتقدون أنفسهم أنهم جزء من العائلة، ويرتبطون ببعضهم من خلال صلة الدم أو الزواج أو خلافه، وهؤلاء الأفراد يساندون ويقومون برعاية بعضهم البعض من خلال أسس وقواعد منظمة".

ويعتبر جودة الحياة من الموضوعات التي زاد الاهتمام بها بالآونة الأخيرة؛ نظراً لأهميتها في توافق الأبناء على المستوى الاجتماعي والنفسي، ومن ثم رفع مستوى الصحة النفسية لديهم (Azhar&Casta,N.,2005;Turnbull,B&Turnbull,2006).

ويرى بو نتم Putnam (2003) جودة الحياة الأسرية بأنها "الدرجة التي عندها تشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع، واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معاً، وتوفير الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم".

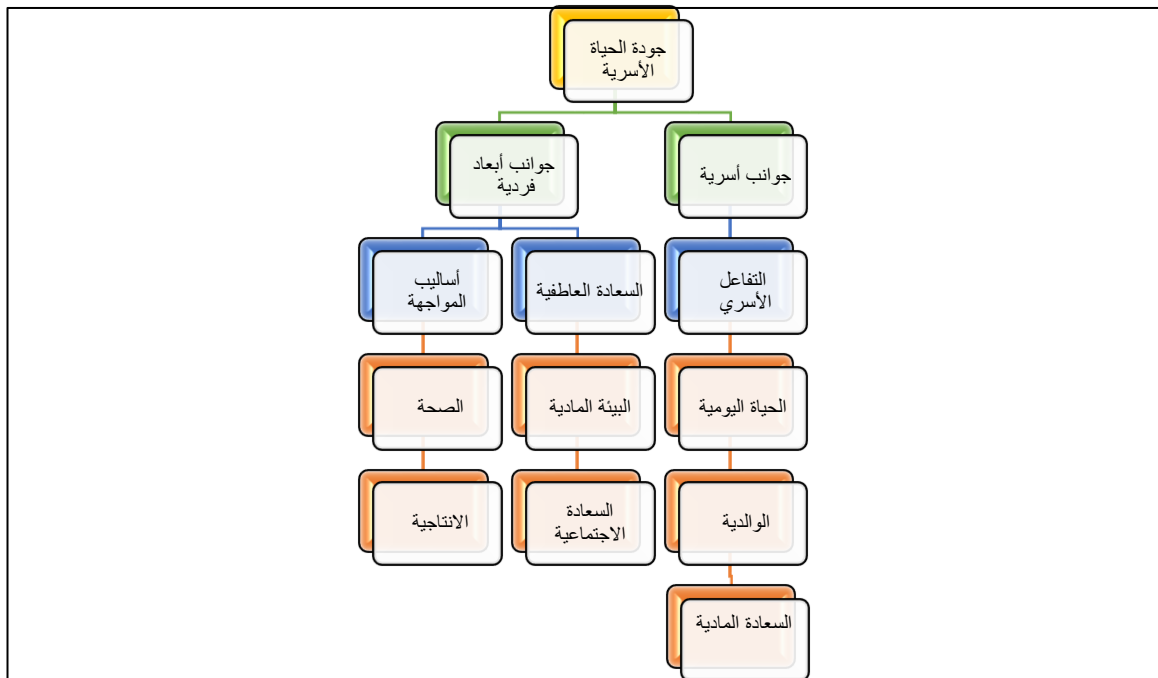
ويعرف بارك وآخرون Park,et al. (2003) جودة الحياة الأسرية بأنها "الدرجة التي عندها تشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع، واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معاً، وتوفير الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم".

ويعرف إيزاكس وآخرون Isaacs,et al. (2007) جودة الحياة الأسرية بأنها "الأداء الجيد للوالدين في الأسرة أو السعادة الأسرية". وترى الباحثة أن الرضا والفرص المتاحة لزيادة دخل الأسرة أو الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ تعتبر من أهم مؤشرات جودة الحياة الأسرية، وتعتبر جودة الحياة الأسرية ظاهرة تنمو وتتسع في مجال بحوث الأسرة، وقد اهتمت البحوث بجودة الحياة الأسرية على أساس معرفة مدى جودة الفرد في الحياة والممارسات الأسرية الخاصة به.

أبعاد جودة الحياة الأسرية:

تضمن جودة الحياة الأسرية المستقرة سعادة أفرادها لإدراكهم بأن حياتهم ذات معنى وتتوفر لهم فيها احتياجات مختلفة، ويتحقق ذلك عن طريق التوافق بين الزوجين وقدرتهما على التواصل ومواجهة صعوبات الحياة، وقدرتهما على النجاح في رعاية أبنائهما بدنياً ونفسياً واجتماعياً، مما يوفر الظروف البيئية الملائمة لتنمية قدرات ومهارات الأطفال لإعداد جيل صاعد للمجتمع من المبدعين والموهوبين.

وتحقق جودة الحياة الأسرية أيضاً عندما تتمكن الأسرة من تحقيق التوازن الاقتصادي والحصول على المال الكافي الذي يمكنها من التمتع بأوضاع معيشية كريمة؛ منها أن جودة الحياة الأسرية تمثل نجاح الأسرة في الموازنة بين الموروث الثقافي الأصيل وبين الوافد الحضاري المعاصر، فلا هي تتخلى عن قيمها ومثلها، ولا هي تتخلف عن ركب التحضر ومواكبة العصر. وفي ضوء هذه التعريفات لجودة الحياة الأسرية يمكن تقسيم أبعاد الحياة الأسرية إلى: التفاعل الأسري، الحياة الوالدية اليومية، البيئة المادية، الصحة، الانتاجية، السعادة الاجتماعية، السعادة المادية.



الشكل (5)

أبعاد جودة الحياة الأسرية

• التفاعل الأسري:

إن التفاعل الأسري هو ميل الأسرة إلى تنمية أو تعزيز تحمل كل فرد لمسئوليته داخل الأسرة، ودعم وتشجيع الصراحة والانفتاح بين أفراد الأسرة على التعبير عن مشاعرهم نحو بعضهم البعض، وكذلك تنمية وتعزيز الدفء داخل الأسرة، والقدرة على التعامل مع الصراعات التي تظهر ومواجهتها (رضوان، 2017، ص7).

ويلعب التفاعل الأسري سواء اللفظي منه أو غير اللفظي دوراً أساسياً في توطيد العلاقات الأسرية ورفع من مستوى السلامة الأسرية؛ وهو يعتبر أساساً لتشارك الفكر، وتكوين الروابط، وإحداث المرونة في القواعد الموضوعية للحياة في المنظومة الأسرية، وتحقيق السعادة، والتعبير عنها ومشاركة المواقف والقيم والمعتقدات؛ وتتضمن محددات التفاعل الأسري (لفظي أو غير لفظي) ومدى التواتر، والتكرار، وطبيعة التفاعلات (Wang et., 2015,2).

لذلك تؤثر أشكال التفاعل الأسري المتبعة في الأسرة على شخصية الفرد وقبوله كعضو فيها، وكذلك مراقبته للأدوار الاجتماعية سواء داخل الأسرة أو في محيط المجتمع، مما يساعد على تخطي المشكلات النفسية والاجتماعية وغيرها من الصعوبات التي قد تواجهه وتعيق تفاعله مع أفراد المجتمع وتمنعه من تحقيق أهدافه (خطاطبة، 2017 ص 68).

وترى الباحثة هنا أنه تظهر أهمية التفاعل الأسري والاتصال الاجتماعي في الأسرة كأفضل العوامل وأقربها في خلق وصنع التجاذب بين الأطراف، فهذا وحده يكسر الحواجز بين الآباء والأبناء، وبهذا يمكن حدوث التفاهم بناء على تقريب وجهات النظر على الأقل، على الرغم من الاختلاف الطبيعي الموجود بين الجيلين؛ ويمكن بالتالي تفهم وغض النظر من كلا الطرفين عن كثير من المشاكل وصور القصور التي يبديها أحدهما فيما يتعلق بالقصور الوظيفي عند الأبناء والشباب.

• الحياة الوالدية اليومية:

تلعب دوراً كبيراً في تكوين الفرد وتوجيه سلوكه؛ فهي العامل المسؤول عن تربية الأبناء وهي المحرك الرئيسي الذي ينمي القيم والمبادئ داخلهم؛ وتقوم الأسرة بهذا الدور في ظل جو الحب والرعاية وهو جو يكفل النمو النفسي السليم.

وتقوم الرعاية الأسرية للأبناء ومعاملتهم في مراحلهم العمرية الأساسية على مجموعة من الأصول والقواعد التربوية، وأهمها: تهذيب نفوسهم، وتربية وجدانهم، وتقويم ألسنتهم، وتمكين كل فرد منهم أن يعمل بمقدار طاقته عملاً يمكن للمجتمع أن يستفيد منه مستقبلاً، وغرس روح الجماعة في نفس كل فرد منهم؛ ليقوم بإعداد وإنجاز الأنشطة الاجتماعية، وتعويدهم على تحمل المسؤولية وشحن إرادتهم للتحكم في رغباتهم، وذلك حتى يصبحوا على المستوى المأمول في بناء مجتمعهم وتنميته وحمايته (زهوي، 2014 ص 74).

ويتأثر الأبناء بالجو النفسي السائد في أسرهم وبطبيعة العلاقات الأسرية القائمة بين أفرادها حيث يكتسبون اتجاهاتهم من مواقف الكبار، وهو ما ينعكس بدوره على بناء شخصياتهم المستقبلية؛ فالشخصية السوية هي التي نشأت في جو تشيع فيه الثقة المتبادلة، والوفاء، والتآلف والأسرة التي تحترم فردية الشخص وتدرجه على احترام نفسه وتساعد على المحافظة على كرامته بين الناس (عجيلات، 2015).

وترى الباحثة أن الآباء يتأثرون بالجو النفسي داخل أسرهم وبطبيعة بنية وأسس العلاقات الأسرية تلك القائمة على جميع أفرادها وأيضاً علاقاتها بالبيئة المجتمعية المحيطة بها، مما يترتب عليه من توجهات وقرارات أسرية معينة من شأنها خلق مناخ أسري ملائم لجميع أو بعض أفرادها، أو على النقيض من ذلك تماماً.

• البيئة الاقتصادية:

لطالما اعتبرت البيئة المادية من أهم محددات جودة البيئة الأسرية؛ ويرجع السبب في ذلك إلى أن تلك البيئة تؤثر بصورة أساسية على ما تستطيع الأسرة الحصول عليه من موارد، الأمر الذي من شأنه التأثير على السلامة الصحية؛ وترتبط جودة البيئة المادية بالعديد من التأثيرات على أفراد الأسرة، وبشكل خاص على الأطفال؛ وتتضمن جوانب تلك التأثيرات الصحة البدنية و الجوانب الإدراكية المعرفية و العاطفية و السلوكية و مستوى التحصيل الدراسي (Sarsour et al. 2011).

وتشمل البيئة المادية في الأسرة المرتبطة بتوافر الاحتياجات الأساسية للأسرة مثل: المسكن الملائم، والرعاية الصحية، وتوفير فرص التعليم المناسبة ونفقات الانتقال والمواصلات، وكذلك قدرة الأسرة على الوفاء باحتياجات أبنائها المادية من مأكـل وملبس ونفقات معيشة بالصورة المناسبة التي ترضي أفرادها.

ويلعب الوضع الاقتصادي المادي للأسرة دوراً كبيراً في تحديد مستوى جودة الحياة الأسرية، وذلك عبر مستويات عديدة منها مستوى النمو الجسدي والذكاء والنجاح المدرسي وأوضاع التكيف الاجتماعي، وعليه فالوضع الاقتصادي للأسرة يرتبط مباشرة بحاجات التعلم والتربية (عطية، 2016، ص 242).

وترى الباحثة أن كل أسرة في المجتمع ذات مستوى معين من الدخل والإنفاق، وتختلف الأسر من حيث طريقة حصولها على الدخل؛ ويؤدي شعور الأسرة بالفشل الاقتصادي وعدم مقدرتها على الحصول على الدخل الذي يفي بمتطلباتها إلى آثار ضارة على جميع أفرادها وينعكس بالسلب على جودة الحياة الأسرية بها.

وتُعد الحالة الاقتصادية والبيئة المادية ذات الارتباط القوي والأثر الكبير على الآباء؛ فعلى سبيل المثال: يؤثر الفقر سلباً على سلامة ورفاهية الآباء، ويؤدي ذلك بدوره إلى التأثير سلباً على ديناميكيات المنظومة الأسرية (مثل الأداء العام للأسرة و المناخ الأسري) و أيضاً العلاقات الثنائية داخل الأسرة (مثل أسلوب المعاملة الوالدية و جودة العلاقة بين الأب و ابنه)؛ ومن شأن تلك التداعيات أن تُحدث تأثيرات سلبية على نمو الأبناء خلال مرحلتَي الطفولة والمراهقة (Shek & Lin, 2014).

• الحماية الأسرية:

تعد الأسرة المؤسسة التربوية الأولى التي تتلقى الطفل منذ ولادته، وهي تلعب دوراً رئيسياً في غرس البذور الأخلاقية الأولى في نفس الطفل، ففيها يقضي الطفل حياته الأولى ومعها يتفاعل، ومنها يتعلم كيف يتعامل مع نفسه ومع الآخرين، ومن خلالها يكتسب قيمه، واتجاهاته، وتراثه الاجتماعي، والأخلاقي؛ وباختصار فإن الأسرة في نظر علماء النفس والتربية هي المكان الأول ذو الأهمية الكبيرة في التنشئة الأخلاقية التي تتعدى تأثيراتها مرحلة الطفولة وتمتد إلى فترة اكتمال نضج الفرد العقلي والنفسي والاجتماعي (النوري، 2015).

كما أن الأسرة مسئولة عن حماية أفرادها من الانحراف من خلال إيجاد الجو الأسري المناسب الذي تغمره عاطفتا الأبوة والأمومة الضروريتان لنمو العواطف لدى الأبناء، وبالمقابل تقوية عواطف البنوة لدى الوالدين لمواجهة تحديات الحياة؛ وذلك لأن العاطفة تشكل مساحة واسعة في نفسية الفرد، إذ يتم بناء نفسيته وتكوين معالم شخصيته من خلالها، فعندما ينشأ الطفل في كنف ورعاية أبوية توفر له إحساس بالألفة والاتساق والدوام والتقبل فإن الإحساس بالثقة يتكون لديه ويترتب عليه شعور الطفل بالأمان، أما إذا نشأ الطفل في مناخ والدي لا يوفر الحماية أو يتسم بالرفض والتفرقة بين الأبناء والتذبذب في المعاملة أو نقص الرعاية والحماية فإن كل ذلك من شأنه أن يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن النفسي والسلبية، فشخصية الأبناء تختلف من ابن لآخر نتيجة لما يتلقونه من رعاية واهتمام من قبل الأب، مما يدل على اختلاف تأثير التربية الوالدية من أب لآخر (إبراهيم، 2011).

وتُعد الحماية الأسرية عنصراً أساسياً من عناصر ما يعرف بالمرونة الأسرية؛ وتعرف المرونة الأسرية على أنها الموارد أو العمليات التي تمتلكها الأسرة وتساعد على مقاومة المخاطر واستعادة التوازن؛ وتتضمن عوامل الخطر التي يجب وجود الحماية الأسرية للوقاية منها: العوامل الرأسية (أي عوامل الخطر المزمنة، مثل المشكلات المرضية البدنية أو الذهنية والعوامل البيئية)، والعوامل الأفقية (أي عوامل الخطر الحادة مثل الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى والأحداث المؤلمة وتغير هيكل الأسرة) (Richardson, 2016).

• جودة الحياة الانفعالية (الوجدانية):

تُعد جودة الحياة الانفعالية من أبرز موضوعات علم النفس الإيجابي، وتُعد عاملاً رئيسياً في جودة الحياة الأسرية، حيث يمكن تصور الصحة النفسية الكاملة من خلال المزج بين المستويات العليا لجودة الحياة الانفعالية وجودة الحياة النفسية وجودة الحياة الاجتماعية (السيد، 2012). وجودة الحياة الانفعالية هي مدى قدرة الفرد على التمتع بعواطف ومشاعر وانفعالات إيجابية تجاه نفسه أولاً، وتجاه الآخرين ثانياً، والمواقف والموضوعات التي يعيشها الفرد ثالثاً، والتي تشعره بالسعادة والرضا عن الحياة، وتدفعه للتفوق والتغلب على الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية، والشعور بالتوافق على المستوى الانفعالي والنفسي ومن ثم رفع مستوى الصحة النفسية لديه (الجناعي، 2012).

وتعتمد طبيعة جودة الحياة الانفعالية في الأسرة على طبيعة أساليب المعاملة الوالدية من قبل الوالدين، فقد تتسم تلك الأساليب إما بالدفء أو الشدة أو الاهتمام بالتواصل، ولكل أسلوب تأثيراته الخاصة على جودة الحياة الانفعالية الشعور بالأمان، والجوانب الروحية والسعادة، والتعرض للمشقة، ومفهوم الذات والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وأيضاً العلاقات بين الأشخاص كالصدقة، والجوانب الوجدانية (بخوش، 2016).

ويتأثر الرضا عن الحياة بالعوامل الموقفية والبيئية، مثل: الرضا عن مستوى المعيشة والعمل والأسرة، ووقت الفراغ، والجيران والمجتمع. كما أن التقدير العام لمستوى المعيشة وفعالية الزواج يؤثران على رضا الفرد على الحياة (شقورة، 2012).

• جودة الحياة الاجتماعية:

تُعرف جودة الحياة على أنها تمتع الإنسان بمستوى جيد من الصحة الجسمية والنفسية وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية وأسرية جيدة، وهو الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى شعور الفرد بمعنى وهدف لحياته (طنطاوي، 2016)

وعلى هذا فإن جودة الحياة لدى الفرد لا ترتبط بمحدداته الشخصية فقط ولا بالمجالات والموضوعات الحياتية المختلفة وإنما أيضاً بالمتغيرات المرتبطة بالأفراد الذين يكونون في مجال إدراكه الشخصي مثل الآباء والأمهات والأخوة والأقارب والأصدقاء وغيرهم، وذلك من حيث مهاراتهم في مواجهة مشكلات الحياة والتواصل والدعم الذي يوفره له (أبو رقيقة، 2017).

وتؤثر العلاقات الاجتماعية الجيدة بشكل إيجابي على جودة الحياة لدى الفرد، فالإنسان لا يمكنه العيش لوحده فهو كائن اجتماعي بطبعه، فاعل ومنفعل في آن واحد، يؤثر في الآخر ويتأثر به (العدساني، 2018).

وتعمل العلاقات الاجتماعية الجيدة على تعميق وتكوين وزيادة الكفاءة الاجتماعية لدى الفرد، وتشجعه على الاختلاط بالأقران وإقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، وتحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمي إليها الفرد؛ كما أن العلاقات الاجتماعية المتبادلة، وتحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمي إليها الفرد، تساعد على رؤية الذات من منظور واقعي، واكتساب الأمن، وتحقيق الانسجام والتآلف مع الآخرين، وزيادة القدرة على تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات وأعباء الحياة، وزيادة القدرة على حل المشكلات والتفاعل إيجابياً مع البيئة المحيطة (حميدة، 2017).

• العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية:

تكتسب الأسرة بأنماطها المختلفة (الممتدة، والصغيرة) أهميتها من كونها مؤسسة اجتماعية ضرورية لا بديل عنها، كما تحمل مركزاً تحتل مركزاً أساسياً في النظام العربي؛ وعلى الرغم مما طرأ عليها من تغيرات في حجمها ووظائفها وأدوارها وعلاقتهم ببعضهم البعض، إلا أنها ما زالت تقوم بوظائف اجتماعية وتربوية واقتصادية ودينية وثقافية هامة تؤثر في جودة الحياة الأسرية، وتقوم العلاقات الأسرية الناجحة على التفاعل الدائم بين أفراد الأسرة والتي تهيئ للأبناء الحياة الاجتماعية والثقافية والدينية اللازمة لإشباع احتياجاتهم في مراحل النمو المختلفة، وتتسم هذه العلاقة بسيادة المحبة والديمقراطية، والتعاون بين أفراد الأسرة في إدارة شئونهم الأسرية، مما يدعم العلاقات الإنسانية ويحقق أكبر قدر من التماسك والتقارب داخل الأسرة (صحاف، 2015).

وخلال السنوات الأخيرة، أصبحت الأسر تواجه العديد من التحديات؛ بسبب التغيرات والتحولات الاجتماعية والديموغرافية؛ وتعتبر هذه التغيرات عوامل مؤثرة على قوة واستقرار وتوازن الأداء الأسري مثل: الدين، وحجم الأسرة، والمستوى التعليمي، والعلاقة الزوجية بين الوالدين، والحالة الاقتصادية للأسرة (Abu Rahim et al, 2013).

وتتمثل أهم هذه العوامل:

• **الدين:** يُعتبر أهم الركائز الأساسية لجودة الحياة الأسرية ويتضح من خلال المعايير الخاصة بالاختيار الزوجي، كما أن الدين من مصادر تكوين الشخصية المتوازنة التي يفيض سلوكها الجاد خيراً ونماء على محيطها الأسري، فمن أهم الوسائل التي تؤدي إلى زيادة التكامل والوحدة بين أفراد الأسرة ممارسة الشعائر الدينية بطريقة جماعية، مثل الصلاة، إذ هذه الممارسات تهذب الأسرة فكرياً وروحياً، وتمنع الأسباب المؤدية للانحراف.

ويساهم وجود الدين في تربية وتشكيل شخصية الأبناء وتنشئتهم اجتماعياً، وذلك بغرس التعاليم الدينية التي تمد الأبناء بإطار سلوكي أخلاقي، وتوحيد السلوك الاجتماعي، وتنمية الضمير عند الفرد والجماعة (عبد الرحيم، 2019).

ويمثل الدين بالنسبة للعديد من الأسر عاملاً هاماً لضمان جودة حياتها الأسرية؛ حيث يمثل الدين والقيم الروحانية أدوات ووسائل تمكن الإنسان من التكيف مع الضغوط المحيطة وتعزز لديه السلامة الذاتية؛ ويساهم الدين في تعزيز الدافع لدى الوالدين نحو مجاهدة الذات في تبني عدد من الأفكار والمبادئ مثل: الكرم، واحترام فكرة المساواة، والشعور بالسلام الداخلي، والحب غير المشروط تجاه الطفل، والتسامح معه بالرغم من أية ضغوطات. كما أن الدين يساعد الوالدين على تنمية مهارات التكيف والمرونة النفسية لديهم، وأيضاً تعزيز الوعي بعلاقات الطفل بالآخرين (Pandya, 2017).

لذلك فمن الجوانب الهامة لتأثير الدين على جودة الحياة الأسرية كيفية تأثير نظرة الآباء والأمهات إلى المشكلات والاضطرابات السلوكية والانفعالية والإعاقات التي قد توجد لدى أبنائهم؛ وتختلف تلك النظرة من أسرة لأخرى؛ فهناك من الآباء من يتقبل ما لدى أبنائهم من إعاقات بل وينظرون إليها على أنها من نعم الله عزوجل، في حين أن هنالك من يرى بأن تلك الإعاقات قد تكون عقاباً أنزل عليهم (Gardiner & Iarocci, 2012).

• **المستوى التعليمي للوالدين:** يُعد المستوى التعليمي أحد العوامل المهمة والمؤثرة في جودة الحياة الأسرية وفي اتجاهات الوالدين وأساليب تربية أبنائهم ومعاملتهم؛ وغالباً ما يرتبط المستوى التعليمي للوالدين بالمستوى الوظيفي الذي يشغلونه وبالمكانة الاجتماعية التي يحصلون عليها، فمعارف الفرد تزداد كلما ارتقى مستوى تعليمه، وتتسع آفاقه نتيجة لما يتعلمه من خبرات الآخرين وتجاربهم.

كما أن المستوى التعليمي للوالدين مرتبط إيجابياً بالتحسين من مستويات جوانب متعددة من جوانب الحياة الأسرية؛ فكما أشارت دراسة الحازمي وآخرون (Alhazmi et al., 2018)، يرتبط المستوى التعليمي للوالدين بمستوى الدخل والاجتماعي للأسرة، ويرتبط بدوره بالرفع من مستوى جودة الحياة الأسرية في الجوانب المادية والبيئية. بالإضافة إلى ذلك، تشير دراسة غنباري وآخرون (Ghanbari et al., 2017) إلى أن ارتفاع المستوى التعليمي للوالدين مرتبط بالإيجاب بجودة العلاقة بين الوالدين والأبناء، وذلك سواء كان الأبناء من الأطفال أو المراهقين.

ويؤثر مستوى تعليم الوالدين تأثيراً واضحاً في نمو الطفل؛ وذلك لأن المستوى التعليمي للوالدين يساعد في توظيف معلوماتهما ومعارفهما في تعليم الأطفال، وذلك خلال التفاعلات اليومية والتنشئة الأسرية، ويُفسر ذلك بأن ارتفاع مستوى تعليم الوالدين يجعلهما أكثر إدراكاً ومراعاة للظروف البيئية والتربوية المناسبة للأطفال، وهناك أثر آخر متمثل في تقليد الأطفال لنموذج الأب

والأم، كما أن لانخفاض المستوى التعليمي للوالدين أثر في فهم الوالدين لحاجات أبنائهم، خاصة المراهق ومحاولة تلبيتها (ابن العربي، 2017).

• **العلاقة الزوجية بين الوالدين:** تُعتبر العلاقة بين الوالدين أهم عنصر حي واقعي يؤثر على جودة الحياة الأسرية، فالعلاقة الزوجية التي تتصف بالمشاحنة والخلاف بين الزوجين تزيد من حالة القلق وعدم الرضا والتوتر بينهما، وهذا ينعكس على طريقة تفاعلهم مع أطفالهم، فيكونون أكثر ميلاً لاستخدام اتجاهات والدية تتصف بالقسوة والإهمال والحرمان.

وتتأثر جودة العلاقة الزوجية بشكل كبير بما إذا كان في الأسرة أبناء يعانون من مشكلات انفعالية وسلوكية مزمنة، مثل المشكلات المصاحبة للإعاقات؛ فقد يؤدي وجود مثل تلك المشكلات إلى سوء العلاقة بين الوالدين، مما قد يتسبب في نهاية المطاف في الانفصال والطلاق؛ وهذا ليس بالضرورة قاعدة عامة، حيث إن تأثير المشكلات الانفعالية أو السلوكية على جودة العلاقة بين الوالدين تتباين تبانياً كبيراً بحسب نوع المشكلة والحالة الصحية العامة للطفل (Hsiao,2013).

وعلى الرغم من أن المشكلات الانفعالية والسلوكية تؤثر بالسلب على جودة العلاقة بين الوالدين ومستوى الرضا حول العلاقة الزوجية لدى كلٍّ من الوالدين، إلا أن الأب يكون أكثر تأثراً مقارنة بالأم؛ كما أنه كلما زادت شدة الأعراض التي يعاني منها الطفل، زادت شدة وقعها السلبي على الأب مقارنة بالأم؛ وفي سياق آخر فجودة العلاقة بين الوالدين سواء كانت إيجابية أو سلبية، تترك تأثيراً بعيد المدى على جودة العلاقات بين الأبناء (Karst & Van Hecke,2012).

وتؤدي السعادة الزوجية إلى تماسك الأسرة مما يخلق جواً يساعد على نمو الطفل وتحوله إلى شخصية متكاملة متزنة، في حين يؤدي التوتر داخل الأسرة والخلافات التي تشيع بين أفرادها، خاصة الوالدين، إلى توتر نفسي مقترن بالأمن والطمأنينة والانتماء، وقد يصاحب ذلك أنماط غير سوية من السلوك بين الأطفال كالجنوح إلى الانحراف والعدوانية مع مظاهر سلبية كالغيرة والأناية والخوف (إبراهيم، 2018).

إذا كانت العلاقة العاطفية التي تجمع بين الأب والأم إيجابية ومبنية على الحب والمودة والتفاهم، أدى ذلك إلى شعور الطفل بأن حياته الأسرية مريحة وآمنة ومحبة، في حين أن العلاقة السيئة والضعيفة بين الوالدين، والتي تكثر فيها الخلافات والمشاحنات، ولا يوجد فيها تبادل للاحترام والعاطفة ستنعكس بشكل سلبي على الطفل، ومن ثم ترى حياته غير آمنة ومفككة، وبالتالي سيلجأ لإيجاد العاطفة المفقودة خارج إطار المنزل (المصري، 2016).

• **الحالة الاقتصادية للأسرة:** إن مستوى الدخل للأسرة هو جملة النشاطات والممارسات الاقتصادية التي يقوم بها كل من الوالدين، والتي لها أثر على نمو الأبناء داخل وخارج الأسرة، وذلك وفقاً لمجموعة من المعايير، وهي: مهنة كل من الوالدين، ومتوسط دخل الفرد الشهري في الأسرة، ومستوى تعليم كل منهما، والدخل الذي يتلاءم مع الاحتياجات الأسرية (رمزي، 2018).

ويرتبط المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة بنوع الاتجاهات والدية التي يستخدمها الآباء، فالأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية منخفضة تميل لاستخدام أساليب والدية تتصف بالقسوة والإهمال مما يؤثر على جودة الحياة الأسرية،

في حين أن الأسر التي تنتمي إلى طبقات اقتصادية واجتماعية متوسطة أو مرتفعة تميل إلى استخدام أساليب والدية تتصف بالديمقراطية والتعاون والحزم (بنات وآخرون، 2010).

لذلك يُعد الوضع الاقتصادي عاملاً بالغ الأهمية في التأثير على جودة الحياة الأسرية؛ وذلك نظراً لما يقترن به أو يصاحبه وما يترتب عليه من أنماط سلوكية تحدد بدورها طريقة تفكير الفرد وتفاعله وتوافقه مع ما يتعرض له من أحداث وتطورات خلال حياته اليومية، كما أن ارتفاع مستوى الدخل للأسرة تيسر لأفرادها وسائل النمو السليم وتحقق لهم السلامة النفسية والاجتماعية (عيسى، والعصيمي، 2017).

النظريات المفسرة لجودة الحياة الأسرية:

تتمثل أهم النظريات التي تناولت جودة الحياة الأسرية: نظرية التواصل والإرشاد (المتأثرة بفكر فرجينيا ساتير)، ونظرية الإرشاد الأسري البنائي (المتأثرة بفكر سليفادومينيشن).

• جودة الحياة الأسرية من منظور فرجينيا ساتير في الإرشاد الأسري Virginia Satir and Family Counseling:

نظرية التواصل والإرشاد الأسري هي إحدى نظريات الإرشاد الأسري، وهي نظرية تحتوي على مجموعة شاملة من الأفكار، والأساليب والأدوات، والتمارين الإيجابية التي تدعم التغيير الإيجابي لدى الأفراد، ونظام الأسرة، والمنظمات، والمجتمعات المحلية؛ وتهدف هذه النظرية إلى إحداث تغيير دائم لدى الأفراد عن طريق تعزيز الوعي والفهم لأنماط التواصل بين الزوجين وتوسيع اكتشاف الذات والمسؤولية الذاتية، وتعزيز الانسجام والاستفادة من الموارد الداخلية من أجل التغيير الخارجي (غيث، 2015).

ونظرية التواصل والإرشاد الأسري مبنية على فكرة أن الأسر تخلق واقعاً اجتماعياً مشتركاً. وفقاً لهذه النظرية، تندرج أي أسرة تحت واحدة من أربع فئات مختلفة، وهي كالآتي: توافقية، وتعددية، ووقائية، واقتصادية (Middleton, 2012).

وتُنسب تلك النظرية إلى فرجينيا ساتير (1983)، والتي تؤكد على أهمية التواصل والخبرة الانفعالية للأسرة والطلاق في التعبير والانفتاح على الآخرين، وذلك اهتمت ساتير بتدريب أفراد الأسر على التحكم في المشاعر، وتنمية مهارات الاستماع، وتقوية العلاقات، ومناقشة الخلافات بموضوعية، بالإضافة إلى التأكيد على مهارات التواصل لمساعدة أفراد الأسرة ليصبحوا أكثر وعياً (صالح، 2015).

كما تُعد نظرية فرجينيا ساتير من توجهات المنهج الخبري في العلاج الأسري، وقد حظيت ساتير بألقاب عديدة؛ نظراً للانطباع الإيجابي الذي تركته نتيجة أعمالها في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي، وقد أثبتت فاعلية علاجها مع الأسر والأزواج "العلاج الأسري" (بني سلامة وجرادات، 2016)، وبالتالي يتضح بأن اتباع الأسرة والمرشد لاستراتيجيات ساتير، وتحرير أفراد الأسرة لأنفسهم من الماضي، وتحسين العلاقات فيما بينهم يساهم في تكوين أسرة ذات تفاعل إيجابي يضفي على أعضائها مناخاً ينعكس على ذوات أعضائها، لذلك يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاستراتيجية الجوهرية لفهم كيفية تفاعل أفراد الأسرة تتم من خلال

تحليل عملية التوصل بين أفراد الأسرة، ويركز المرشد على كيفية إرسال واستقبال أفراد الأسرة للرسائل وطرق التواصل داخل النسق الأسري ذاته (الرفاعي، 2018).

فمن خلال كل هذا يتم إعادة بناء أساليب التواصل الأسرية السالبة، والتي حصرتها فرجينيا ساتير في أسلوب: المصلح، والقوام، والمحلل للمسؤولية، والمثير للارتباك. وفي الوقت نفسه، أكدت ساتير على التواصل العيني، حيث رأت بأنه من خلال استخدام مهارات كأهمية التواصل غير اللفظي، والذي سمته تفعيل الاتصال العيني خاصة في حالة عدم النظر أو اللمس، حيث أشارت ساتير إلى كيفية تعليم أفراد الأسرة جملة من التفاعلات تدعم الاتصال العيني (بلعباس، 2016).

ومن خلال النظر إلى تاريخ الأسرة عبر ثلاثة أجيال، مما يظهر مدى الترابط الأسري، وهو العامل الأهم في نظر ساتير. كذلك تركز النظرية على احترام الذات وأساليب التنشئة الأسرية واستخدام الاتصال الواضح لحل المشكلات باستخدام التواصل العيني وغيرها من التفاعلات، فجميعها تعزز من النظام المنفتح الذي يخلق انسجاماً ما بين أفراد الأسرة جميعاً ابتداءً بالأزواج (مدلل، 2017).

كما تؤكد ساتير في إطار نظريتها على عدد الأمور، أهمها ما يلي (أبو أسعد، 2012):

1. تدريب أفراد الأسرة على بناء الخبرة الانفعالية السارة في الأسرة.
2. الطلاقة في التعبير والابتكار وانفتاح الفرد على الآخرين وخوض المخاطر.
3. تدريب أفراد الأسرة على السيطرة على المشاعر الشخصية.
4. تدريب أفراد الأسرة على الاستماع إلى بعضهم البعض، وتدعيم الصلة، وإبداء الوضوح، ومناقشة الاختلافات بموضوعية.
5. تحرير أفراد الأسرة من العيش بالماضي، وتحسين العلاقات فيما بينهم، مما يساهم في تكوين أسرة ذات تفاعل إيجابي يضيف على أفرادها مناخاً صحياً.

• نظرية العلاج البنيوي (الهيكل) الأسري عند مينشين:

تعود جذور النظرية البنائية في الإرشاد الأسري إلى مطلع الستينيات من القرن العشرين، وارتبطت تلك النظرية بأبحاث سلفادو مينيشن، وتقوم هذه النظرية على أساس أن معظم الأعراض الفردية لا يمكن أن تُفهم جيداً إلا من خلال النظر إلى نماذج التفاعلات داخل الأسرة، فالتغيرات البنائية لابد أن تحدث في الأسرة قبل إمكانية تحسين وخفض الأعراض الفردية، فالنظرية البنائية تنظر إلى الفرد صاحب المشكلة على أنه بمثابة مؤشر لبناء أسري يعاني من خلل (الشلي، 2013).

وهناك عدد من الافتراضات الرئيسة التي تقوم عليها نظرية العلاج البنيوي الأسري، والتي تتضمن الآتي:

(Lindblad Goldberg & Northey, 2013)

- جميع سلوكيات الإنسان عبارة عن نمط من أنماط التواصل في سياق ثقافي محدد.
- تنشأ أيه أعراض للاختلال في الأداء الأسري في سياق التفاعلات الاجتماعية.
- تعتبر السببية في اختلال الأداء الأسري ظاهرة ذات نمط دائري وليست ذات نمط خطي.
- يتواصل ويتفاعل أفراد الأسرة مع بعضهم البعض بأنماط محددة يمكن ملاحظتها والتنبؤ بها.
- تحدث التحولات في أنماط الأدوار والقواعد في الأسرة على نحو تشابكي وتكاملي.
- الأسرة نظام عام منظم تنظيماً هرمياً، وذلك مع وجود قواعد غير مدونة للتفاعلات بين داخل الأنظمة الفرعية داخل الأسرة.
- تؤدي عدم كفاية التنظيم الهرمي أو الحدود في الأسرة إلى استمرار السلوكيات الإشكالية.
- يؤدي التغير في بنية الأسرة إلى التغيرات في سلوكيات أفرادها.

وقد اكتشف مينيشن خلال عمله مع الأطفال الجانحين أن البناء الأسري وعلاقته بالبيئة هما المحددان الرئيسيان للعلاقات الأسرية، بينهم كأفراد، ثم بينهم كأسرة وبين الأسر الأخرى في المحيط الاجتماعي (البريشن، 2011).

كما استهدف مينيشن من خلال تقديم تلك النظرية في تحقيق توافق وتكيف أسري ورعاية أفضل من الوالدين للأبناء، وذلك بما يحقق لهم التكيف في المجتمع؛ ويرى مينيشن بأن بناء الأسرة يتم وفق قواعد تتطور على مر السنين لتحديد من يتفاعل مع من، أي التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة؛ وينبغي أن يكون هناك تسلسل هرمي داخل الأسرة، وأن تكون الأسرة قادرة على التغيير لاستيعاب النظم الفرعية وفق قواعدها الخاصة التي تتعلق بالعلاقات الأسرية (أبوعبيطة، 2019).



الشكل (6)

يوضح الأهداف العلاجية من وجهة نظر المنهج العلاج البنيوي الهيكلي الأسري

ومن أجل إحداث التغيير العلاجي في الأسرة يحاول المعالجون الأسريون البنائيون بعملهم في الوقت الحاضر تغيير وتبديل التحالفات والائتلافات داخل الأسرة، كما أنهم يعملون على تأسيس وإنشاء حدود داخل الأسرة لا تكون جامدة أو مرنة جداً بصورة مبالغ فيها، كما يعمل المعالجون الأسريون على مساعدة نظام الأسرة على استخدام القوة بأسلوب أفضل، وذلك من أجل ضمان العمل وتأدية وظيفة الأسرة بكفاءة، ويتم ذلك بواسطة دعم الأنظمة الفرعية الوالدية بوصفها أنظمة لصنع القرارات (الجداونة، 2017)، ويؤكد المنهج العلاجي القائم على تلك النظرية على ضرورة الأخذ بعين الاعتبار الطبيعة الخاصة للأسر عند تقديم التدخلات الإرشادية، ويتضمن ذلك ضرورة النظر إلى عوامل مثل: القيم والمعتقدات، والممارسات والعادات الثقافية، والعرق، والتوقعات، والأنماط السلوكية، والحالة الاقتصادية والاجتماعية (Connell, 2010).

وترى الباحثة أن النظريات السابقة اشتركت في عدة نقاط منها:

- يجب أن يكون هناك تواصل وتفاعل بين أفراد الأسرة سواء الوالدين فيما بينهم أو الوالدين والأبناء أو بين الأبناء فيما بينهم.
- يجب على أفراد الأسرة الاستماع إلى بعضهم البعض، وتدعيم الصلة، وإبداء الوضوح ومناقشة الاختلافات بموضوعية.
- كما اتفقت على أن الأسرة نظام عام يخضع لقواعد وأسس يتواصل ويتفاعل أفراد الأسرة من خلالها.
- كما وضعت كل نظرية من النظريات السابقة منهجاً علاجياً يخدم الأسرة ويحل مشاكلها، وهو قائم على مجموعة من المبادئ والقواعد.

مؤشرات جودة الحياة الأسرية:

يرى حجازي (2020) بأن مقومات جودة الحياة الأسرية تتضح في الجوانب التالية:

1. جودة الحياة الاجتماعية (حسن الحال الاجتماعي):

- القبول الاجتماعي للأسرة، ويتمثل في موقف الأسرة الإيجابي من الآخرين والاعتراف بهم عموماً.
- التجسيد الاجتماعي، ويتمثل في اهتمام الأسرة بالبيئة المحلية والمجتمع الأكبر.
- الاسهام الاجتماعي، ويتمثل في قناعة الأسرة بأن لديها أشياء وأدوار وإسهامات ذات قيمة يمكن أن تقدمها للمجتمع.
- التماسك الاجتماعي، وتقدير الأسرة أن العالم قائم على أسس ومبادئ ومعايير وقواعد يمكن فهمها والتنبؤ بها.
- التدامج الاجتماعي، أو الانتماء المجتمعي.

2. جودة الحياة النفسية: (حسن الحال النفسي):

ويمثل النشاط الوظيفي للأسرة في مختلف مجالاته، ويعرض العلماء ستة أبعاد له، وهي كالتالي:

- قبول الأسرة لكيانها ونظرتها الإيجابية لهويتها في ماضيها وحاضرها.
- حياة الأسرة الهادفة، وتتمثل في قدرة الأسرة على إعطاء معنى لحياتها والتوجه نحو أهداف جديرة بأن يتم السعي إليها.

- النمو الذاتي للأسرة، وتتمثل في القدرة على تحقيق الأهداف وحسن استثمار القدرات والمواهب وتنمية الإمكانيات.
- سيطرة الأسرة على محيطها والقدرة على مجابهة تحديات البيئة المحيطة.
- الاستقلالية والقدرة على اتباع قناعاتها ومعتقداتها وتبني خياراتها الذاتية، حتى لو تعارضت مع الآخرين.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

3. جودة الحياة الذاتية (حسن الحال الذاتي والسعادة):

ويتمثل في عيش خبرات انفعالية ووجدانية سارة، مع رضى عن الذات ومفهوم إيجابي عنها، وتقويم إيجابي للتجربة الحياتية مع غلبة المشاعر الطيبة مثل الفرح والوئام مع الذات والإقبال على الدنيا وسيادة التفاؤل والأمل (حجازي، 2020).

ومن متطلبات جودة تكوين الحياة الأسرية والتي تساعد على تماسك الأسرة وحمايتها من الجريمة والانحراف والتفكك، اتباع ما يلي (رفيقة، 2016):

1. أساليب التنشئة الأسرية السليمة.

2. حل المشكلات والصراعات الأسرية.

3. العلاقات الزوجية السليمة.

أيضاً تعتبر التنشئة الاجتماعية السليمة من مؤشرات جودة الحياة الأسرية، ولتحقيق الحياة من خلالها لابد من اتباع أساليب التربية الإيجابية والتربية على ثقافة الحوار، وتنشئة أفراد الأسرة خلقياً وعلقياً واجتماعياً، وتأهيلهم للقيام بأدوارهم الاجتماعية وتلبية حاجات المجتمع، الذي يُعد من أهم المفاهيم التي تعلمها الأسرة لأبنائها، من أجل تحقيق إنسانيتهم وتنمية قدراتهم على التفاعل والتسامح والتعاون والاعتراف بالآخر، مما يعزز لديهم مفهوم الانتماء والمشاركة في الحياة العامة (سمير، 2017).

ولعل وقت الفراغ أيضاً من الجوانب التي يجب ألا نغفل أهميتها وآثارها على تحقيق جودة الحياة الأسرية، فتنظيم وقت الفراغ وتسييره بمهارة كفيل بالمساهمة في توفير بيئة أسرية مناسبة للعيش المشترك لأعضائها، مع حد مقبول من الرضا والسعادة والتمكن من تحقيق الحاجات في مختلف المجالات الصحية والاجتماعية والنفسية والتعليمية وغيرها (بوضياف، 2016).

مما لا شك فيه أن لكل أسرة أهدافاً وتطلعات مستقبلية تسعى للوصول إليها، فالتخطيط الأسري يساعد الأسرة على الوصول إلى تلك الأهداف بالطرق المبرمجة والسليمة. فإذا كان وجود التخطيط يسهل مهمة العائلة في الحياة ويساعدها على الوصول إلى غاياتها وأهدافها فإن غياب التخطيط يؤدي إلى عكس ذلك تماماً (بوطهرة، 2017).

ويلعب الاتصال الأسري دوراً مهماً في تحقيق جودة الحياة الأسرية من خلال المساعدة على توفير رغد العيش لأفراد الأسرة، وللوصول إلى تحقيق نموذج الأسرة السعيدة المحققة لكافة حاجياتها المادية والمعنوية، والتفاوض فيما بينهم حول أسلوب الحياة الملائم والمهيمن اليوم على الأسرة الحديثة (جلولي، 2016).

مما سبق ترى الباحثة أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول مفهوم جودة الحياة الأسرية، لكن يمكن القول أنه مفهوم شامل يتضمن عدة أبعاد، لكن يبقى تفسير هذا المفهوم وأبعاده في أن يستمتع أفراد الأسرة بحياتهم معاً، وتتوافر لكل منهم الفرص لإنجاز الأهداف التي تعتبر هامة بالنسبة لهم دون قيود وأخذ الدعم اللازم لذلك من أفراد الأسرة، وأن التحديد الدقيق لجودة الحياة الأسرية لفئة معينة يتوقف على سماتها وعلى نوعية الحياة في المجتمعات التي يعيشون فيها وحسن استغلالها وتوظيفها لكافة الإمكانيات المتاحة في الأسرة وخارج الأسرة.

ثانياً: الدراسات السابقة

يشتمل هذا الجزء على الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، والتي سعت الباحثة إلى الاطلاع عليها، وذلك بهدف الاستفادة منها في توضيح الحاجة إلى الدراسة الحالية وتحديد منهجها، فضلاً عن معرفة أهم ما توصلت إليه من نتائج قد تفيد في بناء الدراسة الحالية، وتأصيل إطارها النظري، وأخيراً إبراز موقع الدراسة الحالية بالنسبة للدراسات السابقة، وما يمكن أن تسهم به في هذا المجال.

• محور اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

تناولت العديد من الدراسات متغير اللياقة النفسية بالدراسة والبحث، وستعرض الباحثة صله اللياقة بالمتغيرات الأخرى وذلك من خلال الترتيب الزمني تصاعدياً من الأقدم إلى الأحدث كما يلي:

قام كل من Choukse, eal (2018) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مدى تأثير معسكر اليوغا السكاني قصير المدى، على مستوى اللياقة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. تكون مجتمعها من جميع طلبة المرحلة الثانوية، المسجلين في اللغة الإنجليزية المتوسطة، ومعسكر اليوغا في العطلة الصيفية بالهند، اختير منهم (510) طالباً وطالبة بطريقة قصدية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمدوا على المنهج التجريبي، وقاموا بإعداد برنامج إرشادي، يتضمن مجموعة من جلسات اليوغا بتمريناتها المتنوعة، ومقياس اللياقة النفسية بأبعادها المختلفة، كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: ارتفاع اللياقة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

أجرى القرالة (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة النفسية لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد، وعلاقته بتقدير الذات الإيثاري لهم، وتم اختيار عينة الدراسة من المستشفيات الحكومية والخاصة والمراكز الصحية في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية، حيث بلغ عدد أفرادها (105)، ولتحقيق غرضها استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطوير مقياس للياقة النفسية وتقدير الذات الإيثاري، ولا تختلف اللياقة النفسية وتقدير الذات الإيثاري لدى العاملين في الحقل الطبي، إذ جاء متوسطاً، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية وتقدير الذات الإيثاري لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين تبعاً للجنس أو الوظيفة، وبناء على نتائج الدراسة تم تقديم مجموعة من التوصيات، منها: ضرورة الاهتمام بفئة العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد، لتوجيه الدراسات النفسية والأسرية والتربوية لهم.

وقام أبوزيد (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى اللياقة النفسية والسلوك الإبداعي لدى عينة من مدربي الألعاب الرياضية. تكون مجتمعها من جميع مدربي الألعاب الرياضية الجماعية والفردية في أندية القاهرة الكبرى، اختير منهم (160) مدرباً بطريقة عشوائية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم مقياس اللياقة النفسية ومقياس السلوك الإبداعي؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية، فيما بين مستوى اللياقة والسلوك الإبداعي، لدى أفراد عينة الدراسة.

كما أجرى سراج (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اللياقة النفسية وبعض المتغيرات العقلية (التصور العقلي؛ تركيز الانتباه؛ القدرة على الاسترخاء)، لدى عينة من الطلاب اللاعبين في كلية التربية الرياضية، اختير (80) طالباً بطريقة عشوائية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمد على منهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واستخدم مقياس اللياقة النفسية، ومقياس التصور العقلي، واختبار شبكة تركيز الانتباه، ومقياس القدرة على الاسترخاء؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية، بين اللياقة بأبعادها المختلفة، وبعض المتغيرات (التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء)، لدى أفراد عينة الدراسة.

كذلك قامت مصطفى (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القدوة كما تدركها عينة من المراهقين، وكلاً من الشعور بالانتماء واللياقة النفسية، لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة عين شمس. اختير (197) طالباً وطالبة بطريقة عشوائية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمدت مصطفى على المنهج الوصفي الارتباطي، واستعانت بمقياس القدوة المدركة، ومقياس الشعور بالانتماء، ومقياس اللياقة النفسية؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القدوة كما يدركها أفراد عينة الدراسة وبين كل من الشعور بالانتماء واللياقة النفسية لديهم.

وكما قامت كل من الشهري والعبودي (2021) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير العقلاني ومستوى اللياقة النفسية، لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة، وإيجاد الفروق بين متوسطات التفكير العقلاني، واللياقة النفسية، وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، الخبرة التدريسية). طبقت على عينة من معلمات مدارس التعليم العام، والذي يبلغ عددهم (400) معلمة. كما اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم فيها مقياس التفكير العقلاني، ومقياس اللياقة من إعدادهن كأدوات لها. وبعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، قامت الباحثتان بتحليل البيانات من خلال برنامج (SPSS)، متبعت الأساليب الإحصائية التالية: (معامل بيرسون؛ معامل ألفا؛ احتساب المتوسط والانحراف المعياري؛ التكرار؛ النسب المئوية؛ درجة الاستجابة؛ الرتب؛ اختبار التباين الأحادي). وقد توصلت إلى العديد من النتائج، أبرزها: أن مستوى كل من التفكير العقلاني واللياقة النفسية لدى معلمات مدارس التعليم العام مرتفعان، وفقاً لاستجابات أفراد العينة على المقياسين. كذلك، توجد علاقة موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستويات معنوية (0.05)، وبين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية. وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فقد خلصت الباحثتان إلى طرح العديد من التوصيات والدراسات المستقبلية المقترحة، التي بوسعها أن تسهم في تعزيز مفهوم التفكير العقلاني واللياقة النفسية، لدى التربيين والمرشدين وطلبة العلم.

• محور الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرت جيفيرتز وسيرجين (Givertz & Segrin, 2014) دراسة في تركيا هدفت للكشف عن العلاقة بين المناخ الأسري وأسلوب التنشئة الوالدية، والصحة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة (339) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية تم اختيارهم عشوائياً من عدد من المدارس الثانوية في مدينة إسطنبول التركية. تم استخدام مقياس المناخ الأسري، ومقياس التنشئة الوالدية، ومقياس الصحة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناخ الأسري الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أسلوب التنشئة الوالدية الديموقراطية ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الأسري الإيجابي ومستوى الصحة النفسية لدى الطلبة.

قام باميري وجنان أبادي (Bameri & Jenaabadi, 2015) بدراسة في باكستان هدفت إلى الكشف عن الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (514) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية تم اختيارهم عشوائياً من عدد المدارس الثانوية. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة مقياس موغان وجنك للكفاءة الذاتية المدركة. أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الثانوية جاء مرتفعاً. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة إلى الصف المدرسي.

أجرى Bourque-Cardona (2017) دراسة للتعرف على العلاقة بين الإثراء والنمو الشخصي (في مجالات الحياة من خلال خبرات وتجارب تربية الأبناء) والكفاءة الذاتية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ودور الضغوط الوالدية كوسيط في هذه العلاقة؛ وتكونت عينة الدراسة من 87 من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد متوسط أعمارهم 39.98 عاماً، وكان متوسط أعمار الأطفال 8-10 أعوام؛ واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت استبيان المعلومات الديموغرافية، واستبيان تأثيرات الموقف (Yatchmenoff, et al., 1998) لتقييم الضغوط المدركة والإثراء والنمو الشخصي، ومقياس كارز لتقييم التوحد في مرحلة الطفولة المعدل- الإصدار الثاني (Schopler, et al. 2010)، ومقياس الإحساس بالكفاءة الوالدية (Johnston & Mash, 1989) لتقييم الكفاءة الذاتية. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الضغوط الوالدية قد تلعب دور وسيطاً بين الكفاءة الذاتية والإثراء والنمو الشخصي ورضا الوالدين، وأن الإثراء والنمو الشخصي ورضا الوالدين يرتبطان بالمستويات المرتفعة من الكفاءة الذاتية للوالدين في حالة عدم وجود ضغوط والدية بدرجة مرتفعة وذلك بغض النظر عن شدة أعراض اضطراب طيف التوحد لدى الأطفال.

اهتمت دراسة أبوكريك، باسم (2019) في فلسطين إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأزهر بغزة، ومعرفة إذا ما كانت الفروق في الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية المدركة تُعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي). واتبع الباحثان في دراستهما المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (110) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الذكاء الروحي من إعداد كينج (King, 2008) و(تعريب الباحثين)، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحثان). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأزهر

بغزة، وبلغ معامل الارتباط (0.849)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي)، وكذلك إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بناءً على درجاتهم على مقياس الذكاء الروحي. وبناءً على ما سبق أوصى الباحثان بأن تتضمن المناهج والمقررات التدريسية للطلبة بعض التطبيقات التربوية لنظرية الذكاءات المتعددة خاصة الذكاء الروحي.

كما أجرى كل من مأمون & ساسي (2020) دراسة في الجزائر تهدف إلى فحص الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب. شارك في الدراسة 200 مراهق موزعين عبر مؤسسات الرعاية في ولايات ورقلة، باتنة، سطيف، الطارف، والوادي. لجمع بيانات الدراسة تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين. وبعد تحليل البيانات إحصائياً، أسفرت نتائج الدراسة بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب، ولا تختلف طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة باختلاف متغير الجنس، ولا تختلف طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة باختلاف العمر، ماعداً بين المراهقة الوسطى والمراهقة المتأخرة؛ حيث اختلفت العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة اختلافاً إحصائياً.

وجاءت دراسة متولي (2021) للكشف عن مستوى الذكاء الروحي، والتفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة، والتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالذكاء الروحي في ضوء التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة، وتكونت عينة الدراسة من (78) طالباً من الذكور بالفرقة الثالثة بكلية الآداب، واللغات والترجمة، وكلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض، وقد تكونت أدوات الدراسة من مقياس الذكاء الروحي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحث)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى امتلاك طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم مستوى مرتفعاً من الذكاء الروحي ومتوسطاً من التفكير الإيجابي ومتدنياً بالنسبة للكفاءة الذاتية المدركة، كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الروحي وكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم، في حين توصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالذكاء الروحي لدى عينة من طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم خلال أبعاد التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة، وقام الباحث بتفسير النتائج وفق الأدب النظري والدراسات السابقة وطرح التوصيات والمقترحات البحثية.

كما أجرى كل من البهنساوي & غنيم (2022) دراسة للتعرف على العلاقة بين الأداء الأكاديمي باستخدام التكنولوجيا الرقمية واستراتيجيات التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية والدافعية الأكاديمية لدى طلاب الحلقة الثالثة، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها 212 (105 طلاب، 107 طالبات) من طلاب المرحلة الثانوية، وتتراوح أعمارهم ما بين 13 إلى 16 عامًا بمتوسط عمري 12-14 عامًا، وأمكن التحقق من مدى صلاحية وكفاءة أدوات الدراسة "استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والدافعية الأكاديمية"، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى دلالة 0.01 بين الأداء الأكاديمي باستخدام التكنولوجيا الرقمية لمادتي العلوم والرياضيات بكل من استراتيجيات التنظيم الذاتي وأبعادها الفرعية، وهي: (إدارة البيئة والسلوك، والبحث عن المعلومات وتعلمها، والسلوك التنظيمي غير التكيفي)، والكفاءة الذاتية الأكاديمية وأبعادها الفرعية، وهي: (الضبط المدرك، والكفاءة، والمثابرة، والتعليم المنظم ذاتيًا)، والدافع الأكاديمي، وأبعاده الفرعية، وهي:

(الدافع الجوهري للمعرفة، والدافع الجوهري للإنجاز، والدافع الجوهري للتحفيز، والتنظيم المحدد، والتنظيم المقدم، والتبذل (اللاذفعية)).

الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة الأسرية:

وقام (Patton 2016) بدراسة للتعرف على تأثير برنامج دعم الوالدين- للوالدين (تبادل الخبرات المشتركة بين الأسر ومساعدتهم لبعضهم البعض) على جودة الحياة الأسرية لدى والدي الأطفال والبالغين ذوي الإعاقة (من فئات التوحد، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، الإعاقات الفكرية والنمائية، الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية، صعوبات التعلم، الإعاقة الجسمية والصحية، اضطرابات الكلام، واللغة)؛ وتكونت الدراسة من 283 من والدي ذوي الإعاقة تراوحت أعمارهم ما بين 21-61 عاماً فأكثر، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تكونت من 58 من الوالدين الذين شاركوا في برنامج دعم الوالدين- للوالدين، والثانية تكونت من 225 لم يشاركوا واستخدمت الدراسة مقياس مركز الشاطئ لجودة الحياة الأسرية (Hoffman, et al.2006)؛ وأسفرت النتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين مجموعتي الدراسة في جودة الحياة الأسرية.

هدفت دراسة عبد المقصود، أماني (2017) إلى تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية لدى والدي الأطفال المعاقين عقلياً "من خلال برنامج تدريبي معد لذلك، وأثر ذلك على مستوى التوافق النفسي لأبنائهم" من خلال تدريب والدي الأطفال المعاقين على أساليب المعاملة الوالدية السوية، وأساليب المساندة الوالدية اللازمة للتعامل مع أبنائهم، والتأهيل النفسي والتربوي للوالدين وباقي الأبناء من غير المعاقين على التعامل مع الابن المعاق عقلياً والأساليب المختلفة لإشباع احتياجاته. وتدريب الوالدين على بعض المهارات الخاصة بالتفاعلات بينشخصية، وحل المشاكل الزوجية والأسرية وصولاً إلى درجة مناسبة من التوافق الزوجي، وتوجيه أسرة الطفل المعاق بأهمية تعليم وتأهيل وتدريب طفلهم المعاق. بالإضافة إلى رفع مستوى فاعلية الأسرة وجودة أدائها وانعكاس ذلك على التوافق النفسي للطفل المعاق. وقد تم صياغة عدد من الفروض بهدف التحقق منها. وأظهرت النتائج أن الاحتياجات المادية كانت الاحتياج الأول والأهم، يليها الاحتياجات النفسية والاجتماعية، وأخيراً تأتي الاحتياجات المعرفية في المرتبة الأخيرة. ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أمهات الأطفال المعاقين قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات درجاتهن بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي لمستوى جودة الحياة الأسرية على مقياس جودة الحياة الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية). ووجود تأثير دال لمتغير النوع- الجنس والمعالجة والتفاعل بينهما على تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي.

وحاولت دراسة (Hsiao 2018) التعرف على تأثير الخصائص الديموغرافية للأسرة، والضغوط الوالدية على جودة الحياة الأسرية لدى أسر الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكونت عينة الدراسة من 236 من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكونت عينة الدراسة من 236 من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكونت عينة الدراسة من 236 من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتراوحت أعمار أطفالهم بين 5-18 عاماً، واستخدمت الدراسة استمارة المعلومات الديموغرافية للأسرة، ومقياس الضغوط الوالدية (Berry & Jones.1995)، ومقياس مركز الشاطئ لجودة الحياة الأسرية. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن دخل الأسرة والضغوط الوالدية كانا عاملين ذا دلالة إحصائية بجودة الحياة الأسرية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث إن دخل الأسرة المرتفع وانخفاض الضغوط الوالدية يعدان منبئان بارتفاع مستوى جودة الحياة الأسرية والعكس صحيح.

أجرى عايش، صباح (2021) دراسة في الجزائر هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أسر المعاقين عقلياً، تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من 84 أسرة من جمعية الأمل والمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين عقلياً على مستوى ولايتي الشلف وتيارت، تم اختيارهم بطريقة عرضية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على أداة القياس المتمثلة في مقياس جودة الحياة الأسرية من إعداد "Beach Center on disability" وترجمة الباحثة. تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية باستخدام: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط النظري، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تحليل التباين الأحادي، الاختبار التائي لعينة واحدة، معامل الارتباط بيرسون. وقد توصلت الدراسة إلى رضا مرتفع عن جودة الحياة الأسرية، وعدم وجود فروق في مستوى رضا أسر المعاقين عقلياً عن جودة الحياة الأسرية تبعاً لنوع الإعاقة العقلية وسن الطفل المعاق، فيما توصلت الدراسة إلى وجود فروق مستوى رضا أسر المعاقين عقلياً عن جودة الحياة الأسرية تبعاً لجنس الطفل المعاق.

كما أجرت الصبان، عبير (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على دور جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن الفكري وجودة الحياة الأسرية وأحادية الرؤية، والفروق في كل من الأمن الفكري وجودة الحياة الأسرية وأحادية الرؤية وفقاً للنوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (860) من طلاب الجامعة السعوديين طُبق عليهم مقياس جودة الحياة الأسرية (عبد الوهاب وشند، 2010)، والأمن الفكري للشباب (الكشكي والعتيبي، 2017)، وأحادية الرؤية (عثمان، 2007)، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر أبعاد جودة الحياة الأسرية انتشاراً هو البعد الخاص بالمقدرة المادية والسلامة الصحية، واتصفت عينة الدراسة بمستوى منخفض من أحادية الرؤية ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية وبين الأمن الفكري، ووجود علاقة عكسية بين أحادية الرؤية وجودة الحياة الأسرية، ووجود علاقة عكسية بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية، وأن هناك تأثير إيجابي لجودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط للعلاقة بين الأمن الفكري وأحادية/تعددية الرؤية، ووجود فروق دالة إحصائية وفقاً للنوع لصالح الإناث في جودة الحياة الأسرية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الأمن الفكري وأحادية الرؤية وفقاً للنوع، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من جودة الحياة الأسرية والأمن الفكري وأحادية/تعددية الرؤية وفقاً للتخصص، وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات بوضع برامج وخطط تمكنهم من خلق فكر متعدد ومتعايش مع الآخر لدى طلاب الجامعة.

حاولت دراسة (Feng,et al. (2021 التعرف على العوامل المرتبطة بجودة الحياة الأسرية، وكذلك التعرف على ما إذا كان الدعم الاجتماعي يتوسط العلاقة بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة الأسرية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؛ وتكونت عينة الدراسة من 260 من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؛ واستخدمت الدراسة مقياس مركز الشاطئ لجودة الحياة الأسرية (Hoffman,et al.,2006)، ومقياس الإحساس بالكفاءة الوالدية (Johnston& Mash, 1989) لتقييم الكفاءة الذاتية، ومقياس تقييم الدعم الاجتماعي؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الكفاءة الذاتية للوالدين والدعم الاجتماعي يفسران ويوضحان ما يقرب من 50% من التباين في جودة الحياة الأسرية، كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أنه بعد التحكم في تأثير مستوى تعليم الوالدين كان للكفاءة الذاتية تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على جودة الحياة الأسرية، وأن الدعم الاجتماعي توسط هذه التأثيرات بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة الأسرية؛ وقد استنتجت الدراسة أن كلاً من الكفاءة الذاتية للوالدين والدعم الاجتماعي متغيران مهمان في تعزيز وتحسين جودة الحياة الأسرية.

كما أجرت أحمد، مارية (2022) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والأحادية والتعددية في رؤى التفكير لدى طلبة معهد إعداد المدرسين في مدينة طرطوس، وتكونت العينة من (150) طالباً وطالبة من جميع التخصصات، مسجلين في الفصل الثاني (2020-2021)، وقد استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي وكانت أدوات الدراسة: مقياس جودة الحياة الأسرية إعداد عبد الوهاب وشند (2010)، ومقياس الأحادية والتعددية في رؤى التفكير إعداد الباحثة. كانت أهم نتائج الدراسة ما يلي: أكثر أبعاد جودة الحياة الأسرية شيوعاً هو البعد الخاص بالوالدية الأسرية والأحادية والتعددية في رؤى التفكير، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية والأحادية والتعددية في رؤى التفكير، وجود فروق ذات دالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة تعزى لمتغير مكان الإقامة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الأحادية والتعددية في رؤى التفكير تعزى لمتغير التخصص.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية (اللياقة النفسية؛ الكفاءة الذاتية المدركة؛ جودة الحياة الأسرية)، يتبين أن جميعها بحثت عن أحد المتغيرات مع متغيرات أخرى مرتبطة بالمجال النفسي، سواء أكان ارتباطاً مباشراً أو غير مباشر، وبغض النظر عن كونها متغيرات مستقلة أم تابعة، حيث ما يميز الدراسة الحالية أنها تناولت دراسة علاقة ثلاثة متغيرات ببعضها البعض في دراسة مستقلة بذاتها، وفي ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في كل من (العمر، الجنس، المؤهل الأكاديمي، سنوات الزواج، المستوى الاقتصادي)؛ لتكشف عن وجود علاقة بين هذه المتغيرات، ومن ثم عرض أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، التي كان لها أثر كبير في بناء هذه الدراسة وتسجيل جوانب الاستفادة منها، وأهم ما تتميز به هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة.

• أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

فمن حيث المنهج يلاحظ على الدراسات السابقة أن الغالبية كانت تركز على المنهج الوصفي الارتباطي من خلال علاقة أحد متغيرات الدراسة وربطها بمتغيرات أخرى مثل دراسة أحمد، مارية (2022)، مصطفى (2020)، الشهري والعبودي (2021)، متولي (2012)، البهنساوي & غنيم (2022)، أبو كريك (2019)، مأمون & سياسي (2020)، أبوزيد (2020)، القرالة (2019)، وركزت الدراسات بشكل عام من خلال المنهج على التعرف على العلاقة ما بين متغيرين أو أكثر، وجمع البيانات، وتحليلها، ووصفها.

ومن حيث أدوات الدراسة تنوعت أدوات الدراسة من خلال الدراسات السابقة، فمنها المقاييس، مثل مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية وأبعادها، ومقياس الصحة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس موغان وجنك للكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس مركز الشاطئ لجودة الحياة الأسرية (2006)، ومقياس جودة الحياة الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية). وأغلب المقاييس المستخدمة في هذه الدراسات ذات صلة غير مباشرة بموضوع الدراسة الحالية.

ومن حيث عينات الدراسة يُلاحظ على الدراسات السابقة اختلاف العينة من حيث طريقة الاختيار وحجمها ومراحلها التعليمية، وذلك بسبب اختلاف هدف الدراسة، أما بخصوص الفئات العمرية يُلاحظ أيضاً أنها تختلف من دراسة إلى دراسة أخرى، وأغلب الدراسات ليس على صلة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية.

فيما يتعلق بالهدف من الدراسات السابقة فقد هدفت الدراسات المتعلقة بمتغير اللياقة النفسية مثل دراسة أبوزيد (2020) إلى التعرف على العلاقة بين مستوى اللياقة النفسية والسلوك الإبداعي، كما هدفت دراسة سراج (2020) إلى التعرف على العلاقة بين اللياقة النفسية وبعض المتغيرات العقلية (التصور العقلي؛ تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء). أما الدراسات المتعلقة بمتغير الكفاءة الذاتية المدركة، فقد هدفت مثلاً دراسة جيفرتز وسيرجن (Givertz & Segrink) للكشف عن العلاقة بين المناخ الأسري وأسلوب التنشئة الوالدية، والصحة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة. أما دراسة باميري وأبادي فقد هدفت للكشف عن الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية. أما الدراسات المتعلقة بمتغير جودة الحياة الأسرية، فمثلاً دراسة Hsiao (2018) هدفت إلى التعرف على تأثير الخصائص الديمغرافية للأسرة والضغط الوالدية على جودة الحياة الأسرية لدى أسر الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، أما دراسة Feng, et al. (2021) فهذه هدفت إلى التعرف على العوامل المرتبطة بجودة الحياة الأسرية، وكذلك التعرف على ما إذا كان الدعم الاجتماعي يتوسط العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية، حيث كانت أغلب الدراسات ليست على صلة مباشرة مع الدراسة الحالية.

• أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في بناء فكرة الدراسة الحالية؛ وهي اللياقة النفسية، والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية، لدى عينة من الأسر البحرينية، وفي اختيار منهج الدراسة، واختيار المقياس، وبناء مقياس اللياقة النفسية، وكذلك تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات والتعرف على نوع المعالجات الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، والتعرف على نوع المعالجات الإحصائية المتبعة والاستفادة أيضاً من هذه الدراسات عند إعداد الإطار النظري، ومقارنة نتائج الدراسة الحالية بالدراسات السابقة.

• أوجه تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي تم عرضها؛ حيث تم ربطها بثلاثة متغيرات على جانب كبير من الأهمية في مجال علم النفس الإيجابي؛ وهي: اللياقة النفسية، والكفاءة الذاتية المدركة، وجودة الحياة الأسرية، حيث عملت الباحثة على أن تكشف عن وجود علاقة بين المتغيرات.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- إجراءات الدراسة.
- الأساليب الإحصائية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تناولت الباحثة في هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي أتبعت في هذه الدراسة؛ لتحقيق أهدافها، حيث تناولت المنهج المستخدم، ومجتمع وعينة الدراسة، وأدواتها التي استخدمت لجمع البيانات الأولية، من حيث إجراءات بنائها، واختبار صدقها، وثباتها؛ ثم بيت كيفية اختيار العينة ونوعها فضلاً عن الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة؛ التي تمثلت في عينة من الأسر بمملكة البحرين، كما حددت الباحثة الأساليب الإحصائية المستخدمة لتفسير وتحليل بيانات الدراسة؛ وذلك من أجل استخلاص أبرز نتائجها، وفيما يلي تفصيل لما سبق إجماله:

منهج الدراسة:

المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث وصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفيًا كمياً، وتحديد الدرجة التي تربط بها المتغيرات كمياً بعضها ببعض، وتوضيح العلاقة بين هذه المتغيرات، وهي تعد من الدراسات الاستكشافية، والهدف منها التعرف على نمط العلاقة بين المتغيرات.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من 143 ألفاً من الأسر البحرينية بناءً على تعداد هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية لسنة 2020.

عينة الدراسة:

• العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة استطلاعية بلغت (100) فرداً بهدف التأكد من صدق وثبات المقياس ومدى ملائمة تطبيقه على العينة المستهدفة والتأكد من فهم ووضوح العبارات (تجربة صياغة) لأفراد العينة.

• العينة الأساسية:

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة حيث بلغ حجمها (400) زوجاً وزوجةً من الأسر البحرينية تم اختيارها بالطريقة العشوائية المتمثلة بكرة الثلج من خلال التطبيق الإلكتروني من مجتمع الدراسة، وبعد مراجعة استجابات أفراد العينة من حيث الدقة واكتمال الإجابات، تم حذف (13) استجابة؛ وذلك لعدم اكتمال الإجابات، وبالتالي أصبح العدد الصالح للتحليل (387) استجابة، وتناولت الباحثة توصيف عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية، ويوضح الجدول التالي خصائص هذه العينة:

جدول (1)
خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات	المستويات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	173	44.7%
	أنثى	214	55.3%
الفئة العمرية	25-20 سنة	17	4.4%
	35-25 سنة	68	17.6%
	45-35 سنة	178	46.0%
	45 سنة فأكثر	124	32.0%
المستوى التعليمي	ثانوي فأقل	71	18.3%
	جامعي	244	63.0%
	دراسات عليا	72	18.6%
عدد سنوات الزواج	أقل من 10 سنوات	120	31.0%
	من 10-19 سنة	122	31.5%
	20 سنة فأكثر	145	37.5%
مستوى الدخل	منخفض	19	4.9%
	متوسط	337	87.1%
	مرتفع	31	8.0%
	Total	387	100.0%

تظهر النتائج في الجدول (1) أن نسبة أفراد من عينة الدراسة من الذكور كانت أقل بقليل من نسبة الإناث، فقد بلغت نسبة الذكور (44.7%)، ونسبة الإناث (55.3%). وتظهر النتائج في الجدول أن نسبة الفئة العمرية من 45-35 سنة شكلت النسبة الأعلى في عينة الدراسة وبلغت (46.0%)، تلتها نسبة الفئة العمرية 45 سنة فأكثر وبلغت (32.0%)، وشكلت نسبة الفئة العمرية 25-20 سنة النسبة الأقل في عينة الدراسة وبلغت (4.4%) من العينة.

ويتبين من النتائج في الجدول فيما يخص متغير المستوى التعليمي أن حملة مؤهل بكالوريوس شكلوا النسبة الأعلى في عينة الدراسة وبلغت (63.0%)، وكان هنالك تقارب في نسبة حملة مؤهل دراسات عليا وحملة مؤهل ثانوي فأقل، بنسبة (18.6%) من حملة مؤهل دراسات عليا، ونسبة (18.3%) من حملة مؤهل ثانوي فأقل. كما يتبين من النتائج فيما يخص متغير عدد سنوات الزواج وجود تقارب في النسب حسب مستويات عدد سنوات الزواج الثلاث، فقد بلغت نسبة عينة الدراسة الذين عدد سنوات زواجهم أقل من 10 سنوات (31.0%)، وبلغت نسبة عينة الدراسة الذين عدد سنوات زواجهم من 10-19 سنة (31.5%)، فيما بلغت نسبة عينة الدراسة الذين عدد سنوات زواجهم 20 سنة فأكثر (37.5%).

كذلك تظهر النتائج في الجدول فيما يتعلق بمتغير مستوى الدخل أن نسبة ذوي مستوى الدخل المتوسط شكلت غالبية عينة الدراسة بنسبة (87.1%)، وشكلت نسبة ذوي مستوى الدخل المرتفع (8.0%) من العينة، ونسبة ذوي مستوى الدخل المنخفض (4.9%) من العينة.

أدوات الدراسة:

تكونت أدوات الدراسة من المقاييس الآتية:

أولاً: مقياس اللياقة النفسية

قامت الباحثة بإعداد مقياس اللياقة النفسية للأسر البحرينية بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة وتحديد أهم المكونات التي تناولتها الدراسات السابقة (المرسي، 2005؛ القطان وموسى، 2008؛ عبد الوهاب، 2016؛ عباس وزغير، 2014)، وبعد الاطلاع على بعض النماذج كنموذج هارا (Hara)، ونموذج بار (Bar)، ونموذج ديريك (Derek)، وعلى المقاييس التالية:

- مقياس اللياقة النفسية (المرسي، 2005): ويتكون من الأبعاد (إدراك الانفعالات الذاتية، فهم انفعالات الآخرين، إدراك المهارات الاجتماعية، الدافعية، تنظيم وإدارة الانفعالات).
- مقياس البروفيل النفسي— للنشء الرياضي (راتب، المرسي وخليفة، 2003): ويتكون من الأبعاد (دافع التفوق، القيم الرياضية، ضغط المنافسة، مواجهة القلق، الكفاية الرياضية، التوافق الاجتماعي).
- مقياس اللياقة النفسية (الزامل، 2012): ويتكون من الأبعاد (الثقة بالنفس، تحقيق الذات، القلق النفسي، التفاؤل، الشجاعة، الاندماج بالمجتمع).
- مقياس اللياقة النفسية (عباس، وزغير، 2014): في هذا المقياس تم الاعتماد على مؤشرات للياقة النفسية، وبناء المقياس ولم تحدد توزيع للعبارات على أبعاد، بل تم الاعتماد على الدرجة الكلية للمقياس، والمؤشرات التي تم الاعتماد عليها هي (النظرة الواقعية للحياة، مستوى طموح الفرد، الإحساس بإشباع الحاجات النفسية، توافر مجموعة من السمات الشخصية، توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية. تكون المقياس في صورته الأولية من (36) عبارة وهو مقياساً أحادي البعد.

تصحيح المقياس:

تقوم الأسر بالاستجابة على المقياس وفق تدرج ليكرت الخماسي (أوافق تماماً، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق مطلقاً)، ويتم التصحيح وفق التدرج (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب للعبارات الإيجابية، في حين يتم تصحيح العبارات السلبية بالعكس، بحيث يكون أدنى درجة (213) في حين تكون أعلى درجة (691).

مؤشرات صدق وثبات مقياس اللياقة النفسية:

تم التحقق من مؤشرات الصدق والثبات الآتية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

• صدق المحتوى:

تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس والتربية الرياضية في جامعة البحرين، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة العبارات، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، كما طلب منهم إبداء اقتراحاتهم حول ما يروونه مناسباً لتطويرها، أو إجراء أية تعديلات من حذف أو إضافة، وبناء على ملاحظات المحكمين، تم حذف بُعد تركيز الانتباه، بالإضافة إلى حذف مجموعة من العبارات وإجراء بعض التعديلات، ليصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم (33) عبارة، وبعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية واستخدام التحليل العاملي تم حذف عبارة واحدة لتصبح الصورة النهائية للمقياس تتكون من (32) عبارة، والملحق (2) يوضح المقياس بصورته الأولية والنهائية.

• الصدق البنائي/ التكويني لمقياس اللياقة النفسية:

للتحقق من مؤشرات الصدق والثبات لأدوات القياس، قامت الباحثة بتطبيق الأدوات (مقياس اللياقة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس جودة الحياة الأسرية)، على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة، بلغ حجمها (100) زوجاً وزوجة من الأسر البحرينية، وفيما يلي مؤشرات الصدق والثبات للمقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بالتحقق الصدق البنائي/ التكويني لمقياس اللياقة النفسية من خلال قياس درجة الارتباط (معامل الارتباط بيرسون) بين درجة كل بند من بنود المقياس، مع الدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه، وجاءت النتائج كما مبين بالجدول التالي:

جدول (2)

مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات مقياس اللياقة النفسية

الرقم	العبارة	الارتباط مع المقياس
1	أمتلك القدرة على التعامل مع الآخرين بشكل جيد	.598(**)
2	أستطيع التعبير الجيد عن انفعالاتي أثناء المواقف الضاغطة	.519(**)
3	أعبر عن أفكاري وآرائي للآخرين بسهولة	.519(**)
4	أستمع لمشاكل أفراد أسرتي	.434(**)
5	أستطيع معرفة انفعالات أبنائي من خلال سلوكياتهم	.558(**)
6	أفهم الحالة النفسية لأبنائي بمجرد سماع أصواتهم	.558(**)
7	أمتلك القوة على مراعاة مشاعر أفراد أسرتي عند تعرضهم للمشكلات	.518(**)
8	أتكيف بسهولة مع المواقف الضاغطة	.644(**)
9	أضع أهدافاً وأركز انتباهي عليها للسعي لتحقيقها	.579(**)
10	أمتلك العزيمة لتحقيق النجاحات والتميز	.691(**)
11	أجد صعوبة في تكرار المحاولة عند الفشل	.293(**)

الارتباط مع المقياس	العبارة	الرقم
.640(**)	أنمي من مهاراتي وقدراتي للوصول للهدف لمنشود	12
.484(**)	أتمالك نفسي عند الغضب عندما اختلف مع الآخرين في الحوار	13
.580(**)	أستحضر كل الأفكار الإيجابية عند تعرضي للمشكلات	14
.542(**)	أستطيع التغلب على الشعور بالحزن عندما ينتابني	15
.213(*)	أجد صعوبة في تقبل النقد السلبي	16
.650(**)	أسيطر على انفعالاتي عند مواجهة التحديات	17
.656(**)	أستطيع احتواء مشاعر أفراد أسرتي وتوجيهها من الاتجاه السلبي إلى الإيجابي	18
.633(**)	أستطيع التركيز على جوانب المشكلة التي تعترضني مع أفراد أسرتي	19
-.020	أجد صعوبة في إخفاء توترتي خلال تواجدي مع أفراد أسرتي	20
.659(**)	أشعر بالثقة والكفاءة عند تقديم نفسي للآخرين	21
.582(**)	أتعامل بشكل لائق في أي موقف يتم اتهامي فيه بالتقصير	22
.551(**)	أأخذ قراراتتي بحكمة وأفكر بجميع الحلول والبدائل	23
.560(**)	أستطيع النهوض بنفسني وبأسرتي بعد التعرض لحدث صادم	24
.280(**)	أفشل في الاحتفاظ بهدوئي عند الشعور بالتوتر	25
.319(**)	أجد نفسي مشغول البال خوفاً من التعرض لمشكلة	26
.441(**)	أحتفظ بهدوئي عندما يحاول الآخرون مضايقتي	27
.275(**)	أجد صعوبة في إنجاز مهماتي عند الضغوط	28
.548(**)	أشعر أن الآخرين أفضل مني	29
.512(**)	أشعر بالاسترخاء بسهولة	30
.682(**)	أستطيع المثابرة رغم الصعوبات والتحديات الحياتية	31
.503(**)	أشعر بالارتباك عندما أتعرض لأزمات مفاجئة	32
.690(**)	أشعر بطاقة إيجابية ودافع يقودني للنجاح	33

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول (2) أن جميع مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني للعبارات مع المقياس ككل كانت دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha=0.01$)، باستثناء العبارة رقم (20) التي تنص على "أجد صعوبة في إخفاء توتري خلال تواجدي مع أفراد أسرتي"، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات باستثناء هذه العبارة حيث تم حذفها.

● مؤشرات ثبات مقياس اللياقة النفسية:

لحساب مؤشرات ثبات مقياس اللياقة النفسية، تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's alpha على نتائج العينة الاستطلاعية. وقد تبين من النتائج أن قيمة ثبات التجانس الداخلي بلغت (0.90)، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض تحقيق أهداف الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

أعدت المقياس أبورمان (2008)؛ لقياس الكفاءة الذاتية المدركة، بأربعة أبعاد تمثل مكونات الكفاءة الذاتية المدركة،

وفيما يلي تفصيل لكل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

- **البعد الأول:** بعد الثقة بالنفس حيث أحتوى البعد على تسع فقرات لقياس مستوى حول اعتقاد الفرد بأن لديه مهارات تخوله الاعتماد على نفسه؛ وهي بالأرقام: (1-10-19-30-2-11-20-31-3).
- **البعد الثاني:** البعد الانفعالي حيث أحتوى البعد على تسع فقرات لقياس مستوى اعتقاد الشخص بقدرته على ضبط نفسه والتحكم بانفعالاته ومشاعره؛ وهي بالأرقام: (12-21-32-4-13-22-33-5-14).
- **البعد الثالث:** بعد الإصرار وتحمل المسؤولية حيث أحتوى البعد على (11) فقرة لقياس مستوى اعتقاد الشخص بقدرته على المثابرة وعدم الاستسلام وعدم اليأس، وتشير قدرته على تحمل مسؤولية أعماله بنفسه؛ وهي بالأرقام: (23-34-6-15-24-35-7-16-25-36-8).
- **البعد الرابع:** البعد المعرفي حيث أحتوى البعد على تسع فقرات لقياس مستوى اعتقاد الشخص بمعلوماته العامة وقدرته على الاطلاع والمعرفة؛ وهي بالأرقام: (17-26-37-9-18-27-38-28-29)، والملحق (3) يوضح المقياس.

مؤشرات صدق وثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

تم التحقق من مؤشرات الصدق والثبات الآتية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

• الصدق البنائي / التكويني لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

من أجل التحقق من مؤشرات الصدق لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون؛ وذلك لقياس درجة الارتباط بين بنود مقياس الكفاءة الذاتية المدركة مع الدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

1. مؤشرات الصدق البنائي / التكويني لعبارات بعد الثقة بالذات من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

جدول (3)

مؤشرات الصدق البنائي / التكويني لعبارات بعد الثقة بالذات من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	1. أستطيع تحدي الصعاب وتذليل العقبات التي تواجهني	.751(**)	.701(**)
2	6. أعتقد أن مستقبلي مشرق وزاهر	.524(**)	.398(**)
3	7. أشعر بالرضا عن نفسي كما هي	.551(**)	.456(**)
4	14. أتخذ قراراتي بنفسى	.582(**)	.458(**)
5	15. أعتقد أنني إنسان طيب وخير	.594(**)	.547(**)
6	25. أثق بقدراتي الشخصية	.717(**)	.629(**)
7	26. أقوم بأمور لا يستطيع الآخرون القيام بها	.680(**)	.609(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول (3) أن جميع مؤشرات الصدق البنائي / التكويني للعبارات مع البعد ومع المقياس

ككل كانت دالة إحصائياً عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

2. مؤشرات الصدق البنائي / التكويني لعبارات البعد الانفعالي من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

جدول (4)

مؤشرات الصدق البنائي / التكويني لعبارات البعد المعرفي من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	2. إذا تعرضت لموقف صعب أعبر عن غضبي بالبكاء والصراخ	.636(**)	.616(**)
2	8. إنني قادر على ضبط نفسي عند حدوث المشكلات	.546(**)	.335(**)
3	9. أعتبر نفسي شخصاً هادئاً	.522(**)	.406(**)
4	16. أنظر للأمور نظرة تشاؤمية	.667(**)	.624(**)
5	17. أسيطر على مشاعري في المواقف الصعبة	.624(**)	.440(**)
6	27. عندما أكون منفصلاً يصعب عليّ التركيز	.536(**)	.350(**)
7	28. أكون حازماً في المواقف التي تتطلب الحزم	.579(**)	.564(**)
8	3. أبدأ بعمل بعد الانتهاء من المهمة السابقة	.573(**)	.520(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول (4) أن جميع مؤشرات الصدق البنائي / التكويني للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائياً عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

3. مؤشرات الصدق البنائي / التكويني لعبارات بعد الإصرار وتحمل المسؤولية من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

جدول رقم (5)

مؤشرات الصدق البنائي / التكويني لعبارات بعد الإصرار وتحمل المسؤولية من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	4. من الصعب الاعتماد عليّ في تحمل المسؤولية	.628(**)	.522(**)
2	10. أعترف بخطئي مهما كانت النتائج	.462(**)	.504(**)
3	11. أنفذ الخطط التي أضعها لأهدافي المختلفة	.482(**)	.494(**)
4	18. أحرص على القيام بأعمالي بنفسى	.614(**)	.467(**)
5	19. أتهرب من عمل ما يطلب منى	.490(**)	.457(**)
6	20. أجد في الفشل دافعية للعمل والإنجاز	.624(**)	.566(**)
7	29. أتحمل المسؤوليات التي توكل إليّ	.622(**)	.605(**)
8	30. عندما أخطئ أحمل الآخرين مسؤولية خطئي	.571(**)	.467(**)
9	31. إنني قادر على الصبر والتحمل في مواجهة الصعاب	.600(**)	.468(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول (5) أن جميع مؤشرات الصدق البنائي / التكويني للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائياً عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

4. مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات البعد المعرفي من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

جدول (6)

مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات البعد المعرفي من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	5. أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة	.637(**)	.677(**)
2	12. أطلع على الكتب والمقالات العلمية	.678(**)	.493(**)
3	13. أستمتع بحل الأحاجي والألغاز	-.008	-.285(**)
4	21. أجد متعة في الأمور التي تتطلب الجهد الفكري	.593(**)	.530(**)
5	22. يعجبني فهم كيفية عمل الأشياء	.616(**)	.592(**)
6	23. أجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة التي تُطرح عليّ	.427(**)	.345(**)
7	24. أنسى ما أتعلمه بسرعة	.615(**)	.604(**)
8	32. أشعر أن معلوماتي العامة واسعة	.592(**)	.518(**)
9	33. أجد صعوبة في فهم ما أقرأه	.438(**)	.353(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول (6) أن جميع مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$ ، باستثناء العبارة التي تنص على " أستمتع بحل الأحاجي والألغاز"، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات باستثناء هذه العبارة حيث تم حذفها.

• مؤشرات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

لحساب مؤشرات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's alpha على نتائج العينة الاستطلاعية، وهي مبينة في الجدول الآتي:

جدول (7)

مؤشرات ثبات التجانس الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا
1	بعد الثقة بالذات	0.73
2	بعد الانفعالي	0.71
3	بعد الإصرار وتحمل المسؤولية	0.73
4	بعد المعرفي	0.74
	الدرجة الكلية للمقياس	0.89

تظهر النتائج في الجدول (7) أن قيمة ثبات التجانس الداخلي بلغت للمقياس ككل (0.89)، وتراوحت للأبعاد ما بين (0.71) للبعد الانفعالي، و(0.74) للبعد المعرفي، وهي قيم مقبولة لأغراض تحقيق أهداف الدراسة الحالية.

ثالثاً: مقياس جودة الحياة الأسرية:

أعدنا المقياس عبدالوهاب & شند (2013)، الذي يهدف إلى تقديم الدعم والمساندة للقائمين على رعاية الأطفال والمراهقين وتشجيع جودة الحياة الأسرية، تكون المقياس أربع أبعاد هي:

البعد الأول: التفاعل الأسري (9) بند؛ وهي بالأرقام التالية: (1-5-9-13-17-21-25-29-33).

البعد الثاني: الوالدية (9) بند؛ وهي بالأرقام التالية: (2-6-10-14-18-22-26-30-34).

البعد الثالث: السعادة الانفعالية (9) بند وهي بالأرقام التالية: (3-7-11-15-19-23-27-31-35).

البعد الرابع: القدرة المالية/ السلامة الصحية (9) بند (4-8-12-16-20-24-28-32-36)، الملحق (4) يوضح المقياس.

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس من خلال تدرج ثلاثي: نعم، وتعطى ثلاث درجات، إلى حد ما، وتعطى درجتين، لا، وتعطى درجة واحدة، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى المستوى المرتفع من جودة الحياة الأسرية.

مؤشرات صدق وثبات مقياس جودة الحياة الأسرية:

تم التحقق من مؤشرات الصدق والثبات الآتية لمقياس جودة الحياة الأسرية:

• الصدق البنائي / التكويني لمقياس جودة الحياة الأسرية :

تم التحقق من الصدق البنائي / التكويني لمقياس جودة الحياة الأسرية خلال قياس درجة الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس، مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي:

1. مؤشرات الصدق البنائي / التكويني لعبارات بعد التفاعل الأسري من مقياس جودة الحياة الأسرية:

جدول رقم (8)

مؤشرات الصدق البنائي / التكويني لعبارات بعد التفاعل الأسري من مقياس جودة الحياة الأسرية

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	5.أفراد أسرتي يتحدثون مع بعضهم البعض بحرية	.598(**)	.480(**)
2	9.أفراد أسرتي يقومون بحل مشاكلهم معاً	.575(**)	.493(**)
3	13.أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض لتحقيق أهدافهم	.428(**)	.399(**)
4	16.أسرتي تشعر بالأمان في المنزل والعمل والمدرسة وبين الجيران	.552(**)	.327(**)
5	17.أفراد أسرتي يظهرون الحب والرعاية لبعضهم البعض	.611(**)	.481(**)
6	19.أفراد أسرتي يحترمون بعضهم البعض	.585(**)	.518(**)
7	23.أفراد أسرتي يشاركونني اهتماماتي وأنشطتي	.597(**)	.489(**)
8	29.أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض في الأوقات الصعبة	.675(**)	.631(**)
9	33.أفراد أسرتي يتشاركون الغذاء مع بعضهم البعض	.279(**)	.328(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول (8) أن جميع مؤشرات الصدق البنائي / التكويني للعبارات مع البعد ومع المقياس

ككل كانت دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

2. مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات بعد الوالدية من مقياس جودة الحياة الأسرية:

جدول (9)

مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني للعبارات بعد الوالدية من مقياس جودة الحياة الأسرية

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	2.أفراد أسرتي يساعدون الصغار على تعلم الاستقلالية	.569(**)	.429(**)
2	6.أفراد أسرتي يساعدون الصغار على أداء الواجبات المدرسية والأنشطة	.524(**)	.427(**)
3	10.أفراد أسرتي يعلمون الصغار كيف يتعرفون على الآخرين	.607(**)	.578(**)
4	14.الكبار في الأسرة يعلمون الأبناء القدرة على اتخاذ القرار	.655(**)	.602(**)
5	18. الكبار في الأسرة يعلمون الأبناء كيفية التعرف على الآخرين (مثل: الأصدقاء، المعلمين)	.570(**)	.500(**)
6	22. الكبار في الأسرة يخصصون وقتاً لرعاية وإشباع الحاجات الشخصية لكل طفل	.473(**)	.448(**)
7	26.الكبار في أسرتي يشاركونني آرائي	.550(**)	.581(**)
8	30.الكبار في أسرتي يساعدونني في كيفية شغل أوقات فراغ الأبناء	.606(**)	.521(**)
9	34. لا أجد اهتماماً من أفراد أسرتي	.709(**)	.641(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول (9) أن جميع مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

3. مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات بعد السعادة الانفعالية/ العاطفية من مقياس جودة الحياة الأسرية:

جدول (10)

مؤشرات صدق الاتساق لداخلي لعبارات بعد السعادة الانفعالية/ العاطفية من مقياس جودة الحياة الأسرية

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	3.أسرتي تجد المساندة التي تحتاجها لتخفيف الضغوط	.539(**)	.497(**)
2	7.أفراد أسرتي لديهم أصدقاء يمكنهم تقديم المساعدة	.444(**)	.420(**)
3	11.أفراد أسرتي لديهم من يهتم بمصالحهم الشخصية من أصدقاء	.430(**)	.308(**)
4	21. أشعر بالغيرة وسط أسرتي	.642(**)	.556(**)
5	25.أفراد أسرتي يساندون بعضهم البعض في المسرات والأحزان	.693(**)	.608(**)
6	27. أشعر بالأمان داخل أسرتي	.481(**)	.373(**)
7	31.أشعر بأنني قريب من عائلتي	.538(**)	.554(**)
8	35.أنا غير راض عن حياتي العائلية	.636(**)	.589(**)
9	1.أسرتي تستمتع بقضاء الوقت معي	.490(**)	.414(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول (10) أن جميع مؤشرات الصديق البنائي/ التكويني للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائية عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

4. مؤشرات الصديق البنائي/ التكويني لعبارات بعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية من مقياس جودة الحياة الأسرية:

جدول (11)

مؤشرات الصديق البنائي/ التكويني لعبارات بعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية من مقياس جودة الحياة الأسرية

الرقم	العبرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	4. أسرتي تحصل على الرعاية الصحية عندما تحتاجها	.547(**)	.458(**)
2	8. أسرتي تحصل على الدعم المادي عندما تحتاجه	.574(**)	.524(**)
3	12. أفراد أسرتي لديهم أكثر من سيارة للتنقل للأماكن التي يريدون الانتقال إليها	.655(**)	.631(**)
4	15. أسرتي تجد المساعدة عندما تحتاج لإشباع احتياجات كل أفراد الأسرة	.559(**)	.548(**)
5	20. توفر أسرتي الغذاء المناسب لأفرادها	.500(**)	.311(**)
6	24. سكن عائلتي مناسب ومريح	.535(**)	.475(**)
7	28. دخل أسرتي مناسب ويحقق احتياجاتنا	.430(**)	.347(**)
8	32. حالتي الصحية بصفة عامة جيدة	.517(**)	.369(**)
9	36. لا يهتم أحد من أسرتي بصحتي	.537(**)	.409(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول أن جميع مؤشرات الصديق البنائي/ التكويني للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل

كانت دالة إحصائية عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

● مؤشرات ثبات مقياس جودة الحياة الأسرية:

لحساب مؤشرات ثبات مقياس جودة الحياة الأسرية، تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's alpha على نتائج العينة الاستطلاعية، وهي مبينة في الجدول الآتي:

جدول (12)
مؤشرات معامل ألفا كرونباخ لأبعاد جودة الحياة الأسرية

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا
1	بُعد التفاعل الأسري	0.70
2	بُعد الوالدية	0.75
3	بُعد السعادة الانفعالية/ العاطفية	0.70
4	بُعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية	0.76
	الدرجة الكلية للمقياس	0.90

تظهر النتائج في الجدول (12) أن قيمة ثبات التجانس الداخلي بلغت للمقياس ككل (0.90)، وتراوحت للأبعاد ما بين (0.70) لبعد التفاعل الأسري، و(0.76) لبعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية، وهو ما يدل على ثبات المقياس.

تحددت خطوات تطبيق الدراسة في التالي:

1. اختيار موضوع الدراسة
2. الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوعات الدراسة، والمتمثلة في اللياقة النفسية، والكفاءة الذاتية المدركة، وجودة الحياة الأسرية.
3. اختيار وإعداد أدوات الدراسة، والمتمثلة في
 - مقياس اللياقة النفسية (إعداد الباحثة).
 - مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، من إعداد أبورمان (2008).
 - مقياس جودة الحياة الأسرية، من إعداد عبدالوهاب & شند (2013).
4. تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (100) زوجاً وزوجةً، وذلك مطلع الفصل الدراسي الأول من عام 2022.
5. تحديد عينة الدراسة باستخدام الطريقة العشوائية، حيث بلغت (400) زوجاً وزوجةً في المرحلة الأولية.
6. جمع استمارات عينة الدراسة، حيث بلغت بعد استبعاد الاستمارات غير المكتملة (387) استمارة، مثلت عينة الدراسة النهائية.
7. تحليل بيانات الدراسة، وتفسيرها ومناقشتها، بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة، وعرض النتائج، والتوصيات.

الأساليب الإحصائية:

لتحليل بيانات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية، حيث شملت الأساليب الإحصائية الوصفية على التالي: التكرارات والنسب المئوية: لحساب خصائص العينة حسب متغيرات الدراسة، أما الأساليب الاستدلالية فقد شملت على:

- معادلة ألفا كرونباخ: للتحقق من مؤشرات الثبات للمقاييس.
- معامل الارتباط بيرسون: للتحقق من مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني للمقاييس وللإجابة على أسئلة الدراسة.
- اختبارات: للتعرف على دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية في ضوء متغير الجنس.
- اختبار تحليل التباين الأحادي: للتعرف على دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية في ضوء المتغيرات الديموغرافية التالية: العمر، المؤهل الأكاديمي، سنوات الزواج، المستوى الاقتصادي.
- تحليل الانحدار: للتعرف على أثر الكفاءة الذاتية المدركة على جودة الحياة الأسرية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.
- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.
- النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس.
- خلاصة النتائج.
- توصيات الدراسة.
- الدراسات المستقبلية.

النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتناول الفصل الرابع استعراض النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة من خلال تحليل بيانات الدراسة الميدانية.

نتائج السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين؟

تمت الإجابة على السؤال من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من طبيعة وقوة العلاقة بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (13)

نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية

أبعاد جودة الحياة الأسرية	معاملات الارتباط مع اللياقة النفسية
بُعد التفاعل الأسري	0.442(**)
بُعد الوالدية	0.309(**)
بُعد السعادة الانفعالية/ العاطفية	0.423(**)
بُعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية	0.383(**)
الدرجة الكلية للمقياس	0.448(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند ($\alpha=0.01$).

تظهر النتائج في الجدول (13) وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) بين مقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأسرية، بمعامل ارتباط بلغ (0.448)، وهذه النتيجة تشير أن زيادة مستويات اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تؤدي إلى زيادة مستويات جودة الحياة الأسرية لدى هذه الأسر.

وتظهر النتائج في الجدول (13) وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) بين مقياس اللياقة النفسية وجميع أبعاد مقياس جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية.

نتائج السؤال الثاني: ما القدرة التنبؤية للياقة النفسية بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين؟

بما أن العلاقة الارتباطية كان دالة إحصائياً بين مقياس اللياقة النفسية وجميع أبعاد مقياس جودة الحياة الأسرية، فمن الممكن استخدام تحليل الانحدار المتعدد، للتعرف على أثر اللياقة النفسية على جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، ونتائجه موضحة في الجدول الآتي:

جدول (14)

نتائج تحليل الانحدار البسيط لأثر اللياقة النفسية على جودة الحياة الأسرية الأسر البحرينية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة f	مستوى الدلالة
الانحدار	3.963	1	3.963	0.448(**)	0.200	96.543	0.001
البواقي	15.805	385	0.041				
الكلي	19.768	386					

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha=0.01)$.

تظهر النتائج في الجدول (14) وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية بين $(\alpha=0.01)$ بين مقياس اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية بمعامل ارتباط بلغ (0.448)، وتظهر نتائج تحليل الانحدار في الجدول وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.01)$ للياقة النفسية على جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، فقد بلغت قيمة (f) (96.543)، وكانت دالة إحصائية عند (0.001).

كما تظهر النتائج في الجدول (14) أن اللياقة النفسية تفسر ما نسبته (20.0%) من التباين في جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، وذلك استناداً إلى قيمة معامل التحديد البالغة $(R^2 = 0.20)$.

وترى الباحثة أن نتائج العلاقة الارتباطية بين اللياقة النفسية وأبعاد جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تشير إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين اللياقة النفسية وأبعاد جودة الحياة ككل وبعدها التفاعل الأسري لدى عينة الدراسة الحالية خاصة، ويرجع ذلك إلى تحكمهم في ذاتهم وحسن إدارتهم لأفعالهم وسلوكياتهم، وبالتالي يصلون لتحقيق أهدافهم وسعادتهم؛ والدراسة الحالية تتفق مع دراسة كل من (القرالة، 2019؛ أبو زيد، 2020؛ سراج، 2020؛ مصطفى، 2020؛ الشهري والعبودي، 2021) في وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين اللياقة النفسية والمتغيرات الموضحة في الدراسات السابقة، وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها ربطت بين مفهوم اللياقة النفسية وأبعاد جودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر البحرينية وأوجدت العلاقة بينهما وفق بعض المتغيرات الديموغرافية الأخرى.

نتائج السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين؟

تمت الإجابة على هذا السؤال من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من طبيعة وقوة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (15)

نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية

الأبعاد	بُعد التفاعل الأسري	بُعد الوالدية	بُعد السعادة الانفعالية/ العاطفية	بُعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأسرية
بعد الثقة بالذات	.409(**)	.282(**)	.417(**)	.395(**)	.431(**)
البعد الانفعالي	.384(**)	.331(**)	.329(**)	.356(**)	.406(**)
بعد الإصرار وتحمل المسؤولية	.370(**)	.244(**)	.351(**)	.350(**)	.377(**)
البعد المعرفي	.235(**)	.217(**)	.197(**)	.271(**)	.267(**)
الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة	.419(**)	.321(**)	.388(**)	.410(**)	.444(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند ($\alpha=0.01$).

تظهر النتائج في الجدول (15) وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) بين الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأسرية، بمعامل ارتباط بلغ (0.444)، وهذه النتيجة تشير أن زيادة مستويات الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تؤدي إلى زيادة مستويات جودة الحياة الأسرية لدى هذه الأسر.

وتظهر النتائج في الجدول (15) وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) بين الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة وجميع أبعاد مقياس جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية.

كما تظهر النتائج في الجدول (15) وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) بين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأسرية وجميع أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية.

وتظهر النتائج في الجدول (15) وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.01$) بين جميع أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وجميع أبعاد مقياس جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية.

وترى الباحثة أن نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة وأبعاد جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية موجبة ودالة تشير إلى أثر كل بُعد من أبعاد الكفاءة الذاتية في أبعاد جودة الحياة ككل وبصورة منفردة، وهذا يدل على أن كل الأبعاد مرتبطة ببعضها البعض ولكل منها تأثيرها القوي على الآخر بدرجات متفاوتة، كما هو واضح من الدرجات في الجدول (15)، والتمثيل البياني الذي يُظهر هذا التفاوت. وتُرجع الباحثة هذه العلاقة بين الأبعاد لكل من الكفاءة الذاتية وجودة الحياة إلى امتلاك هذه الأسرة قوة الإرادة التي تجعلهم يتعاملون مع الحياة بكل إيجابية بغض النظر عن المتغيرات

الديمو غرافيه الأخرى، وتلاحظ الباحثة أن هذه النتيجة بينهما في الدراسة الحالية تتفق مع دراسة (Giver & Segrin, 2014 ؛ Bameri & Jenaabadi, 2015 ؛ Bourque-Cardona, 2017 ؛ ابوكريك، 2019 ؛ مأمون & ساسي، 2020؛ متولي، 2020؛ البهنساوي & غنيم، 2022) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات هذه الدراسات السالفة الذكر وبين أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة، كما تذكر الباحثة أن الدراسة تميزت عن الدراسات السابقة بربطها أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة بأبعاد جودة الحياة الأسرية ودراسة العلاقة الارتباطية بينهما لدى الأسر البحرينية في عينة الدراسة.

نتائج السؤال الرابع: ما القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر بمملكة البحرين؟

تجد الباحثة أنه بما أن العلاقة الارتباطية كانت دالة إحصائياً بين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس جودة الحياة الأسرية، فيمكن استخدام تحليل الانحدار المتعدد، للتعرف على أثر الكفاءة الذاتية المدركة على جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، ونتأجه موضحة في الجدول الآتي:

جدول (16)
نتائج تحليل الانحدار لأثر الكفاءة الذاتية المدركة على جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة f	مستوى الدلالة
الانحدار	3.889	1	3.889	0.444(**)	0.197	94.280	0.001
البواقي	15.879	385	0.041				
الكلي	19.768	386					

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

تظهر النتائج في الجدول (16) وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية بين $(\alpha = 0.01)$ بين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية بمعامل ارتباط بلغ (0.444)، وتظهر نتائج تحليل الانحدار في الجدول وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.01)$ للكفاءة الذاتية المدركة على جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، فقد بلغت قيمة (f) (94.280)، وكانت دالة إحصائية عند (0.001).

كما تظهر النتائج في الجدول (16) أن الكفاءة الذاتية المدركة تفسر ما نسبته (19.7%) من التباين في جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية، وذلك استناداً إلى قيمة معامل التحديد البالغة $(R^2 = 0.197)$.

ومن خلال نتائج معامل الانحدار تجد الباحثة أنه عند حساب تحليل الانحدار المتعدد بين الأبعاد تأكدت العلاقة الارتباطية القوية بين الأبعاد في الكفاءة الذاتية المدركة وأبعاد جودة الحياة الأسرية.

نتائج السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغيرات (العمر، الجنس، المؤهل الأكاديمي، سنوات الزواج، مستوى الدخل)؟

- دلالة الفروق حسب متغير الجنس:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على أدوات الدراسة حسب متغير الجنس، ثم استخدام اختبار "t" للعينات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، كما هو موضح في الجدول:

جدول (17)

دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير الجنس

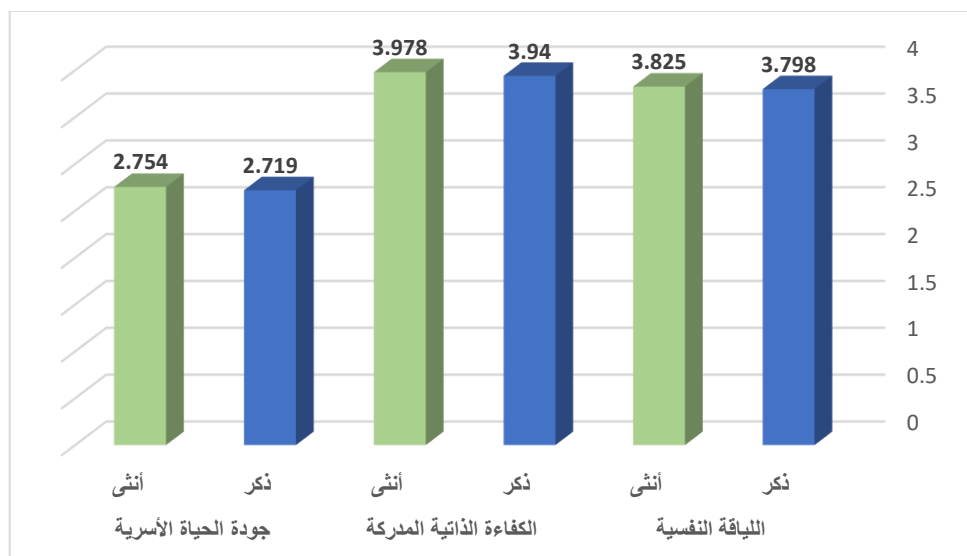
المقاييس	الجنس	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة t	درجات الحرية	مستوى الدلالة
اللياقة النفسية	ذكر	173	3.798	0.452	-0.636	385	0.525
	أنثى	214	3.825	0.373			
الكفاءة الذاتية المدركة	ذكر	173	3.940	0.459	-0.888	385	0.375
	أنثى	214	3.978	0.374			
جودة الحياة الأسرية	ذكر	173	2.719	0.229	-1.526	385	0.128
	أنثى	214	2.754	0.223			

يتبين من الجدول (17) النتائج الآتية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير الجنس.

لاحظت الباحثة من خلال النتائج التي ظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الذكور والإناث في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير الجنس، وتُرجع الباحثة السبب في ذلك إلى امتلاك عينة الدراسة، سواء أكانوا ذكوراً أو إناثاً، القدر الكافي من ضبط النفس والثقة بالذات وقدرتهم على التحكم بانفعالاتهم النفسية وإصرارهم على مواجهة الظروف مهما كانت صعبة، وترى الباحثة أن هذا يدل على قدرتهم الكبيرة في تحملهم المسؤولية في أي موقف يتعرضون له. والجدير

بالذكر أن الدراسة الحالية تميزت عن كافة الدراسات السابقة التي تناولت اللياقة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس جودة الحياة الأسرية ببحثها في العلاقة بين هذه المقاييس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية الأخرى، ويوضح الرسم البياني الآتي هذه العلاقة بين المتغيرات السالفة الذكر بالنسبة لمتغير الجنس:



الشكل (7)

الفروق بين كل من اللياقة والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية حسب الجنس

- دلالة الفروق حسب متغير العمر:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (18)

دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير العمر

المقاييس	العمر	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة f	درجات الحرية	مستوى الدلالة
اللياقة النفسية	25-20 سنة	3.638	0.535	4.020	3	0.008
	35-25 سنة	3.721	0.357			
	45-35 سنة	3.806	0.424			
	45 سنة فأكثر	3.897	0.383			
الكفاءة الذاتية المدركة	25-20 سنة	3.893	0.432	0.470	3	0.704
	35-25 سنة	3.949	0.352			
	45-35 سنة	3.950	0.436			
	45 سنة فأكثر	3.994	0.412			
جودة الحياة الأسرية	25-20 سنة	2.730	0.258	1.958	3	0.120
	35-25 سنة	2.786	0.232			
	45-35 سنة	2.745	0.212			
	45 سنة فأكثر	2.705	0.236			

يتبين من الجدول (18) النتائج الآتية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير العمر.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير العمر.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير العمر، وللتعرف على مصادر هذه الفروق، تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية الموضحة في الجدول الآتي:

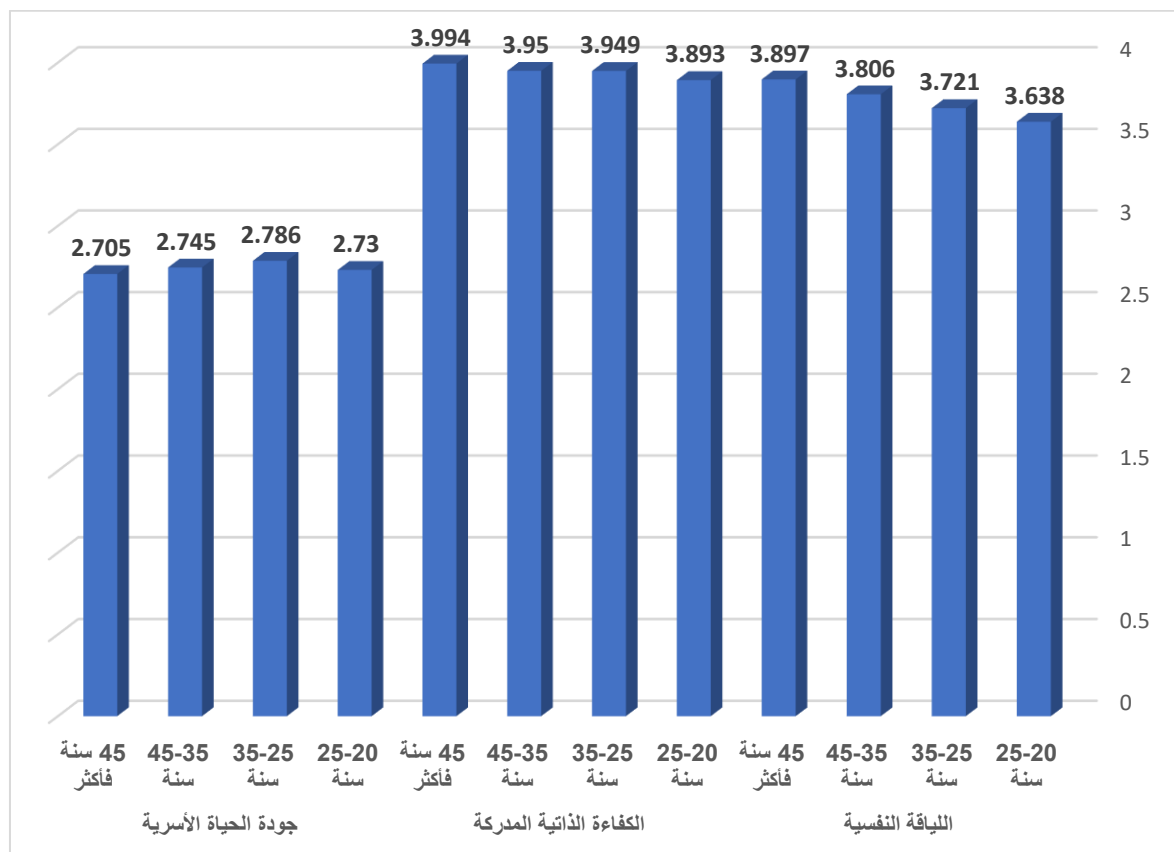
جدول (19)

مصادر الفروق في مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تعزى لمتغير العمر

المقياس	المتوسطات الحسابية	العمر	25-20 سنة	35-25 سنة	45-35 سنة	45 سنة فأكثر
اللياقة النفسية	3.638	25-20 سنة				
	3.721	35-25 سنة				
	3.806	45-35 سنة	*	*		
	3.897	45 سنة فأكثر	*	*		

يتبين من الجدول (19) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير العمر، كانت بين فئات العمر 45-35 سنة و45 سنة فأكثر، وفئات العمر 25-20 سنة و35-25 سنة، لصالح فئات العمر 45-35 سنة و45 سنة فأكثر.

وكذلك بالمثل رأت الباحثة من خلال النتائج بين عينة الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) فيما بينهم يُعزى لمتغير العمر بين أبعاد الكفاءة الذاتية وأبعاد مقياس جودة الحياة ، ويرجع ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى الكم المعرفي الذي اكتسبته عينة الدراسة عبر سنوات عمرهم انعكس ذلك جلياً في أثناء تعاملهم بأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وظهور أثر متغير العمر في اللياقة النفسية، قد يكون ناتجاً عن عدم انسجام عينة الدراسة لظروف الحياة التي يواجهونها و عدم امتلاكهم لبعض المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة مثل (التواصل بكفاءة، التحكم بالذات، والتعبير عن المشاعر، التفاؤل والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة بالأعمال) مما يؤهله لاستجابات ناجحة للتعافي والنمو من الضغوط، والرقى الفكري، والنفسي، والأسري، وتُورد الباحثة التمثيل البياني الآتي لتوضيح هذه العلاقة:



الشكل (8)

الفروق بين اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية حسب العمر

-دلالة الفروق حسب متغير المستوى التعليمي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (20)

دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير المستوى التعليمي

المقاييس	المستوى التعليمي	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة f	درجات الحرية	مستوى الدلالة
اللياقة النفسية	ثانوي فأقل	3.690	0.497	9.248	3	0.000
	جامعي	3.801	0.377			
	دراسات عليا	3.974	0.378			
الكفاءة الذاتية المدركة	ثانوي فأقل	3.839	0.476	6.061	3	0.003
	جامعي	3.963	0.383			
	دراسات عليا	4.077	0.421			
جودة الحياة الأسرية	ثانوي فأقل	2.644	0.231	7.899	3	0.000
	جامعي	2.711	0.222			
	دراسات عليا	2.806	0.214			

يتبين من الجدول (20) النتائج الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وللتعرف على مصادر هذه الفروق، تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية الموضحة في الجدول الآتي:

جدول (21)

مصادر الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تعزى لمتغير المستوى التعليمي

المقياس	المتوسطات الحسابية	المستوى التعليمي	ثانوي فأقل	جامعي	دراسات عليا
اللياقة النفسية	3.690	ثانوي فأقل			
	3.801	جامعي			
	3.974	دراسات عليا	*		
الكفاءة الذاتية المدركة	3.839	ثانوي فأقل			
	3.963	جامعي			
	4.077	دراسات عليا	*		
جودة الحياة الأسرية	2.644	ثانوي فأقل			
	2.711	جامعي			
	2.806	دراسات عليا	*		

يتبين من الجدول (21) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير المستوى التعليمي، كانت بين حملة مؤهل دراسات عليا، وحملة مؤهل ثانوي فأقل، لصالح حملة مؤهل دراسات عليا.

وترى الباحثة أن ما ينطبق على الجنس والعمر ينطبق أيضاً على المستوى التعليمي الذي هو أحد المتغيرات الديموغرافية التي اعتمدت عليها الباحثة في الدراسة الحالية لإيجاد العلاقة الارتباطية والأثر بين أبعاد المقاييس واللياقة النفسية، إذ إن الدراسة الحالية أثبتت وجود فروق إحصائية فيما بينها يُعزى لمتغير المستوى التعليمي، وهذا يدل على مستوى الوعي الثقافي لدى عينة الدراسة من خلال تعاملهم مع المواقف الحياتية التي تعترضهم في حياتهم بغض النظر عن مستواهم التعليمي، وتقبلهم وتكيفهم مع أي موقف يحدث في الحياة بمهارات اجتماعية عالية تجعلهم قادرين على حل مشكلاتهم مع بعضهم البعض والخروج من ضغط الموقف والوصول إلى الهدوء الفكري والنفسي والأسري، والتصرف فيه بحكمة يرجع لمستوى وعيهم التعليمي في أي مرحلة عمرية كانت للتخلص من القلق وضبط النفس والتحكم بها، وهذا يرجع من وجهة نظر الباحثة إلى الممارسات التي يتبعها الوالدان في تنشئة الأبناء، وما تتسم به من دفء وتقبل ومشاركة وتشجيع واستحسان في المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك الأبناء ذلك، وردود أفعالهم تجاه هذه الممارسات والعلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة يساعدهم في تحقيق أهدافهم، وإنجاز الأعمال والمهام ودعم أفراد الأسرة في المواقف المختلفة.

-دلالة الفروق حسب متغير عدد سنوات الزواج:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (22)

دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير عدد سنوات الزواج

المقاييس	عدد سنوات الزواج	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة f	درجات الحرية	مستوى الدلالة
اللياقة النفسية	أقل من 10 سنوات	3.673	0.352	13.895	3	0.000
	من 10-19 سنة	3.808	0.434			
	20 سنة فأكثر	3.931	0.400			
الكفاءة الذاتية المدركة	أقل من 10 سنوات	3.881	0.364	4.954	3	0.008
	من 10-19 سنة	3.948	0.441			
	20 سنة فأكثر	4.039	0.417			
جودة الحياة الأسرية	أقل من 10 سنوات	2.739	0.242	0.529	3	0.590
	من 10-19 سنة	2.754	0.193			
	20 سنة فأكثر	2.725	0.240			

يتبين من الجدول السابق النتائج الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير عدد سنوات الزواج.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير عدد سنوات الزواج.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير عدد سنوات الزواج.

وللتعرف على مصادر الفروق، تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية الموضحة في الجدول الآتي:

جدول (23)

مصادر الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تعزى لمتغير عدد سنوات الزواج

المقياس	المتوسطات الحسابية	عدد سنوات الزواج	أقل من 10 سنوات	من 10-19 سنة	20 سنة فأكثر
اللياقة النفسية	3.673	أقل من 10 سنوات			
	3.808	من 10-19 سنة			
	3.931	20 سنة فأكثر	*		
الكفاءة الذاتية المدركة	3.881	أقل من 10 سنوات			
	3.948	من 10-19 سنة			
	4.039	20 سنة فأكثر	*		

يتبين من الجدول (23) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير عدد سنوات الزواج، كانت بين سنوات الزواج 20 سنة فأكثر، وسنوات الزواج أقل من 10 سنوات، لصالح سنوات الزواج 20 سنة فأكثر.

وكذلك الحالة بالنسبة لسنوات الزواج بالنسبة لعينة الدراسة فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.505) في مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير لسنوات الزواج لديهم، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى حرص الأسر على المحافظة على مكونات الأسرة وعدم الوصول بها إلى الانفصال والتفكك والعبور بهم من الأزمات النفسية إلى الاستقرار النفسي وزرع الثقة بذواتهم وإصرارهم في جعل الأبناء يتحملون مسؤولية أفعالهم، كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير عدد سنوات الزواج، وترى الباحثة أن عدم وجود فروق قد يرجع إلى كون الأبناء عندما كانوا في ظل بُعد الوالدية كانوا لا يتفاعلون مع المواقف الحياتية إلا عبر والديهم ويشعرون بالسعادة من خلال تلبية احتياجاتهم التي يوفرها لهم آبائهم من خلال مقدرتهم المادية بالاعتماد على سلامتهم الصحية؛ ولكن الأمر اختلف في حين كونهم هم من يتحملون مسؤولية الأسر، ومرور زمن على الزواج يجعلهم أكثر كفاءة ذاتية ويدركون ما كان يمر بها آبائهم في السابق .

-دلالة الفروق حسب متغير مستوى الدخل:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (24)

دلالة الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير مستوى الدخل

المقاييس	مستوى الدخل	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة f	درجات الحرية	مستوى الدلالة
اللياقة النفسية	منخفض	3.434	0.627	21.092		0.000
	متوسط	3.802	0.371			
	مرتفع	4.156	0.413			
الكفاءة الذاتية المدركة	منخفض	3.682	0.576	13.234		0.000
	متوسط	3.950	0.393			
	مرتفع	4.258	0.356			
جودة الحياة الأسرية	منخفض	2.409	0.198	27.064		0.000
	متوسط	2.747	0.217			
	مرتفع	2.846	0.159			

يتبين من الجدول (24) النتائج الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مستوى اللياقة النفسية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير مستوى الدخل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير مستوى الدخل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير مستوى الدخل.

وللتعرف على مصادر هذه الفروق، تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية الموضحة في الجدول الآتي:

جدول (25)

مصادر الفروق في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير مستوى الدخل.

المقياس	المتوسطات الحسابية	مستوى الدخل	منخفض	متوسط	مرتفع
اللياقة النفسية	3.434	منخفض			
	3.802	متوسط			
	4.156	مرتفع	*		
الكفاءة الذاتية المدركة	3.682	منخفض			
	3.950	متوسط			
	4.258	مرتفع	*		
جودة الحياة الأسرية	2.409	منخفض			
	2.747	متوسط			
	2.846	مرتفع	*		

يتبين من الجدول (25) أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، كانت بين أصحاب مستوى الدخل المتوسط والمرتفع، وأصحاب مستوى الدخل المنخفض، لصالح أصحاب مستوى الدخل المتوسط والمرتفع. وهذا يرجع - كما تظن الباحثة- إلى تمتع الأسر بمستوى دخل يجعلهم قادرين على تحقيق مستويات مناسبة من الاستقرار النفسي لأبنائهم، وذلك من خلال ما تم ذكره سابقاً من توفير متطلباتهم المادية، وعدم شعورهم بالنقص لأي شيء يرغبون بالحصول عليه، والذي قد يشعرهم بالحرمان منه، والدخول في حالة من القلق النفسي الذي يُؤلِّد عدم شعورهم بالثقة في أنفسهم وعدم التحكم بانفعالاتهم، وهذا يتبعه عدم تحملهم المسؤولية، وبالتالي تقل لديهم الكفاءة الذاتية المدركة، وهذا بدوره يؤثر على جودة الحياة الأسرية لديهم مما يجعل علاقاتهم مهددة بالتفكك؛ لذلك نجد أثر مستوى الدخل على تحقيق كلٍ من مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية.

خلاصة النتائج:

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية بين ($\alpha=0.01$) بين مقياس اللياقة النفسية وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية بمعامل ارتباط بلغ (0.448)، وأن اللياقة النفسية تفسر ما نسبته (20.0%) من التباين في جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية بين ($\alpha=0.01$) بين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية بمعامل ارتباط بلغ (0.444)، وأن الكفاءة الذاتية المدركة تفسر ما نسبته (19.7%) من التباين في جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستويات اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير الجنس. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير العمر، في حين تبين جود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة النفسية تُعزى لمتغير العمر، لصالح فئات العمر 35-45 سنة و45 سنة فأكثر، وفي مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير المستوى التعليمي، لصالح حملة مؤهل دراسات عليا.

كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأسر البحرينية تُعزى لمتغير عدد سنوات الزواج، لصالح سنوات الزواج 20 سنة فأكثر، ولمتغير مستوى الدخل لصالح أصحاب مستوى الدخل المتوسط والمرتفع.

توصيات الدراسة:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية؛ فإن الباحثة توصي بما يلي:

1.توعية المقبلين على الزواج والآباء والأمهات على أساليب اكتساب اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لتحسين جودة حياتهم الأسرية، مما يؤدي إلى الأثر الإيجابي على التواصل بشكل أفضل مع أبنائهم والآخرين، وتحسين طريقة التفكير لديهم مع تحديات الحياة وضغوطها، وذلك أن التفكير في أغلب الأحيان هو المصدر الأساسي للقلق والاكتئاب وتدني الاحترام للذات والعلاقات الشخصية السيئة، ويُعتبر تعلم مهارات اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة بدقة وفعالية لها دور محوري في راحتهم النفسية والقدرة على التكيف.

-الجهات المعنية بتنفيذ التوصية:

المجلس الأعلى للمرأة، وزارة التنمية الاجتماعية، وزارة الصحة، المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية، وزارة الشباب والرياضة، الجمعيات الأهلية ومراكز الإرشاد الأسري الخاصة، وزارة الإعلام.

-آليات التنفيذ المقترحة:

- الاستفادة من القنوات الإعلامية للجهات المسؤولة، في نشر رسائل إيجابية عن اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة ودورهم في تحسين جودة الحياة الأسرية.
- تنفيذ برامج تدريبية تأهيلية متخصصة للآباء والأمهات، من خلال المراكز المجتمعية والوزارات المعنية، وبرامج خاصة للمقبلين على الزواج.
- الاستفادة من المرشدين الاجتماعيين والمختصين في المجال النفسي والأسري بالاهتمام بنشر الوعي وتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية بمختلف أشكالها.

2. تثقيف طلاب المرحلة الثانوية من خلال الدورات والمحاضرات بأهمية التنمية الشخصية لذواتهم واكتسابهم لمهارات اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، والتي ستساهم في خلق جيل يتمتع بصحة نفسية قادر على مواجهة تحدياته الحياتية.

-الجهات المعنية بتنفيذ التوصية:

وزارة التربية والتعليم، وزارة الشباب والرياضة، المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية.

-آليات التنفيذ المقترحة:

- تنفيذ برامج تدريبية وأنشطة طلابية تسلط الضوء على أهمية البناء النفسي للمراهق وإكسابه مهارات اللياقة النفسية والكفاءة النفسية وجودة الحياة الأسرية وانعكاسها الإيجابي على حياته.
- إعداد نشرات إرشادية، واختيار قراءات موجهة ومناسبة لطلاب المرحلة الثانوية؛ بهدف رفع مستوى الوعي لديهم بأهمية هذه المرحلة العمرية في صقل وبناء الذات.

- أن تُضاف اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة كمحتوى دراسي في مقرر مهارات حياتية للمرحلة الثانوية.

3. تدريب المختصين في المجال الاجتماعي والتربوي والنفسي والأسري على بعض البرامج والأساليب، والتي تعزز الصحة النفسية وجودة الحياة باكتسابهم اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة.

-الجهات المعنية بتنفيذ التوصية:

إدارات ومراكز التدريب في الوزارات التالية: وزارة التربية والتعليم، وزارة الصحة، المجلس الأعلى للمرأة، مركز حماية الطفل بوزارة التنمية الاجتماعية، وزارة الداخلية، قسم علم النفس بجامعة البحرين.

-آليات التنفيذ المقترحة:

- تكليف إدارة التدريب ببناء حقائب وبرامج تدريبية؛ لتنمية اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأسرية لدى شرائح المجتمع.
- تنفيذ برامج تدريبية حول تعزيز الصحة النفسية للأفراد وأساليب اكتساب اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وأهمية جودة الحياة الأسرية، وذلك بالشراكة مع جهات متميزة ومتخصصة؛ كقسم علم النفس بجامعة البحرين.
- تكليف المختصين في المجال التربوي والنفسي والأسري -الذين حضروا البرامج التدريبية والتأهيلية- بنقل الخبرة إلى قطاعاتهم ومدراسهم، وذلك من خلال تنفيذ برامج لبقية الموظفين.

4. تزويد الآباء بالطرق السليمة للتعامل مع الأبناء الذين يلاحظ عليهم الانفعال والقلق والإحباط؛ وذلك للمساهمة في خفض مستوى الانفعالات السلبية واكتساب اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لتحسين جودة حياة الأسر.

-الجهات المعنية بتنفيذ التوصية:

الاختصاصيون بالمجال النفسي والتربوي والأسري بوزارة التربية والتعليم، مركز حماية الطفل بوزارة التنمية الاجتماعية.

-آليات التنفيذ المقترحة:

- عقد جلسات إرشادية مع الآباء -إرشاد فردي أو إرشاد جمعي- حول كيفية التعامل مع الأبناء الملاحظ عليهم المشكلات السلوكية.
- تنفيذ برامج تدريبية للآباء عن أهمية اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لرفع جودة حياتهم الأسرية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج بمجال السلوك من أجل التعلم بوزارة التربية والتعليم، ومركز حماية الطفل بوزارة التنمية الاجتماعية.

-الدراسات المستقبلية:

توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بشكل أكبر فيما يتعلق بالدراسات العربية الخاصة بمتغيرات الدراسة الثلاث، كونها دراسة قليلة في الوطن العربي بشكل عام ومملكة البحرين بشكل خاص، ومن ضمن الدراسات والأبحاث التي تقترحها الباحثة كالتالي:

1. دراسة تأثير جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة واللياقة النفسية لدى الأسر وحيدة الوالدية.
2. التوافق النفسي واللياقة النفسية للأم ذات العائل الواحد: دراسة مقارنة بين الأمهات وغيرهن.
3. فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في رفع اللياقة النفسية لمجموعة من الأرامل البحرينية.
4. فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الأسرية لدى مجموعة من الأمهات المصابين بالسرطان.
5. الرفاهية النفسية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى كبار المواطنين بمملكة البحرين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

المراجع

المراجع العربية:

- ابن العربي، مليكة، و داودي، محمد. (2017). العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية لدى المراهق. دراسات، ع57، 62، 71-مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/834046>
- ابن رتمية شريفة، (2017): جودة الحياة الأسرية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا - دراسة استكشافية ببعض ثانويات بمدينة تقرت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف، (2012): علم النفس الإرشادي، ط2، دار المسيرة للنشر، عمان.
- أبو رقيقة، مها محمد، (2017): الإدراك الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة، مجلة التربي، ع11، ص 3-18.
- أبو عيطة، سهام درويش، (2019): فاعلية برنامج إرشاد جمعي أسري وفق النظرية البنوية.
- أبوزيد، حسن يوسف عبدالله. (2020). اللياقة النفسية وعلاقتها بالسلوك الإبداعي للمدرسين. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 42 (42)، 364-324. <https://ijssa.ssa.journals.ekb.eg>
- أبو عيطة، سهام درويش (2019). الإرشاد الزوجي والأسري مفاهيم ونظريات ومهارات، ط1، عمان دار الفكر.
- الأسمرى، و. س. م &، وفاء سعد مفرح. (2019). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدي عينة من طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة. مجلة القراءة والمعرفة، 19 (العدد 212 يونيه الجزء الثاني)، 358-331.
- باسم علي أبو كوكب & إكرام مسعود السعيدة. (2019). الذكاء الروحي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأزهر بغزة.
- بلعباس نادية، (2016): أنماط الاتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر.
- بني سلامة، محمد طه، جرادات، عبدالكريم محمد، (2016): فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزوجي لدى الزوجات، دراسات، ع (432)، ص ص 10 - 85.
- البهنساوي، أحمد كمال عبدالوهاب، و غنيم، وائل ماهر محمد. (2022). الأداء الأكاديمي باستخدام التكنولوجيا الرقمية وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية والدافعية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مج2، ع5، 29، 65. - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1286374>
- بوضياف، دليلة (2017). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بشكل الهوية ورقة عمل مقدمة للملتقى الوطني حول جودة الحياة الأسرية، ورواسب الموروث الثقافي، جامعة باتنة- الجزائر.
- بوطهرة، سيا (2017). التخطيط الأسري الفعال ودوره في تحقيق جودة الحياة الأسرية- الأسرة الجزائرية أنموذجاً. ورقة علمية للملتقى الوطني حول جودة الحياة الأسرية ورواسب الموروث الثقافي، 1-2 مارس، جامعة باتنة- الجزائر.
- بوعيشة، أمال (2014): جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر: دراسة ميدانية ببلدية براق دائرة الحراش الجزائر العاصمة، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر

توفيق عبدالمعظم، (2004): الخدمة النفسية والسلوك الصحي: نحو استراتيجيات مقترحة لتنمية الصحة النفسية الإيجابية، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الأول لقسم علم النفس: السوك الصحي وتحديات العصر بكلية الآداب جامعة طنطا (27-29) أبريل.

جلولي، مختار (2016) الاتصال الأسري كآلية لتحقيق جودة الحياة الأسرية. ورقة مقدمة إلى مؤتمر جودة الحياة الأسرية ورواسب الموروث الثقافي. مختبر المجتمع والأسرة. 1-2 مارس، جامعة باتنة- الجزائر.

الجناعي، منى بدر، (2012): فاعلية العلاج بالمعنى لتحسين جودة الحياة الأسرية وأثرها على مهارات التواصل على الأطفال ذوي الإعاقة السمعية البصرية بالكويت، مجلة التربية ع (149)، ص 268 – 365.

حجازي، مصطفى (2020). إطلاق طاقات الحياة منظور علم النفس الإيجابي. المركز الثقافي العربي. (2) 368. الدار البيضاء: المغرب.

حسروميا، لويذة، (2018): جودة العلاقات الوالدية مع الأبناء في ظل تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي – موقع يوتيوب نموذجاً دراسة ميدانية بمدينة باتنة-، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع (33)، ص ص 115 -128.

حمادنة، د. برهان محمود، شراقة & د. ماهر تيسير. (2018). الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقون سمعياً في جامعة اليرموك.

حميدة محمد سيد، (2017): العلاقات السببية بين المهارات الاجتماعية والتحديد الذاتي وجودة الحياة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ع 41 (4)، ص 122 - 215.

خطاطبة، يحيى مبارك، (2017): أشكال التفاعل الأسري وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لطلبة جامعة اليرموك، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع (45)، ص 63 – 141.

داهم فوزية، (2015): جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة وصفية ارتباطية في ثانوي حفيات محمد العيد، عبدالعزيز الشريف بولاية الوادي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر.

رامي محمود اليوسف. (2016). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (1) 21،

رضوان شعبان جاب الله، (2017): العلاقة بين أنماط التفاعل الأسري وتنظيم الذات لدى عينة من المراهقين المعتمدين وغير المعتمدين على الموارد النفسية، مجلة دراسات عربية، ع 16 (1)، ص 47.

زهران، حمد عبدالسلام. (2003). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة.

زهوي مراد، (2014): الأدوار الأسرية في مراحل الطفل العمرية – الوعي الإسلامي، ع (591)، ص ص 74 -7.

زواتين يزيد (2014). الاجتهاد المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة وخصائص اللياقة النفسية. رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي- أبو البواقي- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

سراج، ربيع السيد. (2020). اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية بكلية التربية الرياضية، 88 (4)، 192-216. <http://mfes.journals.ekb.eg>.

سمير، فريد (2017) ثقافة الحوار كآلية لتحقيق جودة الحياة الأسرية. ورقة علمية مقدمة لملتقى جودة الحياة ورواسب الموروث الثقافي، مخبر المجتمع والأسرة، 1-2، جامعة باتنة: الجزائر.

السوريكي، رمزي سعيد، (2013): الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال \ الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصريا بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

سوف، مصطفى إسماعيل. (2012). اللياقة النفسية. مجلة كلية الآداب: جامعة القاهرة، 72 (7)، 31-11.
<https://jarts.journals.ekb.eg>

شقورة يحيى شعبان، (2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.

الشهري، سعاد سفير، و العبيدي، عيبر مسفر أحمد. (2021). التفكير العقلاني وعلاقته بمستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع139، 171، 200. - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1218512>

الصبان، عيبر محمد، والكشكي، مجدة السيد علي. (2021). جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية لدى عينة من طلاب الجامعة السعودية. مجلة كلية التربية، مج37، ع4، 410. 459. - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1157507>

صحاف، خلود يوسف، (2015): التوافق الزواجي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

عايش، صباح. (2021). جودة الحياة الأسرية لدى أسر المعاقين عقليا: دراسة ميدانية على أسر المعاقين عقليا بالشلف وتيارت. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية، مج5، ع1، 231. 258. - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1148036>

عبد الوهاب، أ. ع. ا. &، أماني عبد المقصود. (2016). جودة الحياة الأسرية وتنمية القدرات الإبداعية للأبناء، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية-جامعة المنوفية 3، (العدد الخامس يناير 2016 الجزء الاول)، 95-120.

عبد الوهاب كامل، (2004): نحو سلوكيات إيجابية لتحقيق جودة الحياة، ورقة عمل قدمت في مؤتمر علم النفس الأول بكلية الآداب – جامعة طنطا.

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (2017).فاعلية برنامج لتحسين مستوى جودة الحياة الأسرية للوالدين وتحسين التوافق النفسي لأبنائهم المعاقين عقلياً القابلين للتعليم. مجلة كلية التربية جامعة المنوفية- كلية التربية، 23 (1) 172-119.

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود وشند، سميرة محمد إبراهيم (2010). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة الأبناء والمراهقين، المؤتمر السنوي الخامس عشر- الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مصر: جامعة عين شمس. (2)، 491-536.

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود؛ شند، سميرة محمد (2013). مقياس جودة الحياة الأسرية كراسة تعليمات.

عجيلات، عبد الباقي، (2015): البيئة الأسرية والطفل الموهوب، مجلة دراسات وأبحاث، ع (19)، ص 152-160.

العدساني، لمياء عبدالله، (2018): جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بجامعة الملك فيصل: دراسة مقارنة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (103)، ص 389 – 429.

العدل، عادل محمد محمود. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 25، 121

عطية، وليد (2016): التنشئة الاجتماعية بين الأساليب المتبعة والعوامل المؤثرة، مجلة آفاق للعلوم، ع (3)، ص 239 - 245.

علي، رانيا محمد يوسف، (2017): الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأسرية لدى عينة من التلاميذ المراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، ع (51) 1، ص 334-356

عيادي نادية، كشيشب مراد، (2018): جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات وأبحاث، ع (33)، ص 538 – 546 .

- عشاوي، وهيبة، (2017): جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة التراث (26)، ص 215 – 227.
- غيث، سعاد محمود، (2015): أثر برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ع (28)، ص 28 – 261.
- فوقية أحمد العطار، محمد حسين سعيد حسين، (2006): العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع، دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني لاكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة، كلية التربية، جامعة بني سويف، ص 270.
- القرالة، عبدالناصر موسي إسماعيل. (2019). مستوى اللياقة النفسية لدى العاملين في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد وعلاقته بتقدير الذات الإيجابي لهم. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، مج8، ع2، 211. 247 - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1034766>
- المالكي، مسفر عبدالله، (2017): تحديد معايير تحقيق جودة حياة الأسرة السعودية – دراسة ميدانية، مجلة الخدمة الاجتماعية، ع(58)، ص ص 308 – 286.
- مأمون، عبدالكريم، و بن ساسي، عقيل. (2020). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب. مجلة دراسات نفسية وتربوية، مج13، ع2، 27. 43 - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1221447>
- متولي، وائل عبدالسميع فهمي. (2021). الذكاء الروحي وعلاقته بكل من التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية، ع26، 329. 442 - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1175603>
- محمدي فوزية، بوعيشة أمال، (2013): معوقات جودة الحياة الأسرية، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة.
- مصطفى، سارة حسام الدين. (2020). القدوة كما تدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم. العلوم التربوية، مج28، ع3، 309. 389 - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1114706>
- مصطفى، ساره حسام الدين. (2020). القدوة كما تدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم، مجلة العلوم التربوية، 28 (3)، 309-389. <http://ssj.journals.enkb.eg>
- النصاصرة، فؤاد صالح. (2009) الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر السع. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- نعيسة، رغداء علي، (2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، ع (128)، ص 145 – 181.
- النعيم، عزيزة علي، (2014): جودة الحياة لدى عينة من الشباب في مدينة الرياض، مجلة الآداب، ع (226)، ص 167 – 198.

المراجع الأجنبية:

- Axel,E. (2003): *Theoretical deliberation on regulation as productive tool use ,Outlines: critical social studies*, 5 (1): 31- 46.
- Baker,A.B., (2005): *Flow among music teachers and their student: The crossover experiences*, *Journal of vocational behavior* 66 (1): 26-44.

- Bandura, A (1999). ***Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. Personality and social psychology Review***,3,193-209
- Bandura, A. (1987). ***Social foundations of thought and action: A social cognitive theory***. N J: print ice- Hall.
- Bandura,A(2007). ***Much ado over a faulty conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation.Journal of Social and Clinical Psychology***, 26(6),641-658.
- Bandura,A. (2006). ***Self-efficacy beliefs of adolescents. Guide for constuting self-efficacy scales***,5,307-37.
- Bates, M ., Bowles, C., Hammermeister, J., Stokes, C., Pinder, E.,& Moore, M.(2010). ***Psychological Fitness. MILITARY MEDICINE***. 175, 8 , 21 – 38.
- Beach center (2001). ***Family Quality of Life Survey. Beach Center on Disability, Unviversity of Kansas, Lawrence,ks.***
- Blais, M., Fernet, M., Proulx-Boucher, k., Lapointe, N., Samson, J., Otis, J., Racicota, C., Rodrigue, C., & Lebouche, B. (2014). ***Family quality of life in families affected by HIV: the perspective of HIV-positive mothers.***
- Brand-Labuschagne, L., Mostert, K., Rothmann, S. (Jnr.), & Rothmann, J. C. (2009). ***Measuring psychological fitness of blue-collar workers: The development of a new questionnaire.*** South African Journal of Business Management.
- Brown, i.; Brown,R.,Baum,N.T.; isaacs,B.,Myerscough,T.;Neikrug,S.;Roth,D.; Shearer, J,& Wang, M.(2006).Family quality of life survery: Main caregivers of people with j.&wang,m.(2006).***family quality of life survey:Main caregivers of people with intellectual disabilities.*** Toronto, On, Canada: Surrey Place center.
- Carr,F.G.,et.al., (2002): ***Poitive behavior support: Evolution of an applied science*** , Journal of Positive Behavior Intervention, 4 (1): 4-16.
- Choukse, A., Ram, A., & Nagendra, H. R. (2019). ***Effect of residential yoga camp on psychosocial fitness of adolescents. International Journal of Yoga***, 12(2), 139.
- Coovet,M.D.& Reeder, G.D., (1990): ***Negativity effects in impression formation: The role of unit formation and schematic expectations***, Journal of Experimental Social Psychology, 26 (1): 49-62
- De Bate,R.D.& Davvis, T.A, (2004): Program: LEAP: ***life style enhancement for A African American Population, Health Education & Behavior***, 31 (6):662-664
- Duberstein, p, R, et.al., (2004): ***Poor Social integration and suicide: Fact or artifact? A case study, Psychological Medicine***, 34(7): 114-1337.
- Dwyer,A.& Cummings,A.(2001). Stress, ***Self-Efficacy, Social Support and Coping staegies in University Students***, Canadian Journal of Counseling, 3 (3). 30-39.

- Fouad, N.A. & Walker, C.M., (2005): ***Cultural influences on responses to items on the strong interest inventory***, *Journal of vocation Behavior*, 66(1):104-123.
- Gary, F. (2001). ***Psychological fitness – for – Duty Examinations: Practical Considerations for public safety Departments***. ILLINIOS LAW ENFORCEMENT. 1, 77 – 92.
- Gary, F. (2001). ***Psychological fitness- for- Duty Examinations: Practical Consideration for public safety Department***. ILLINIOS LAW ENFORCEMENT. 1, 77-92.
- Goodwin, A.M. and Kennedy, A., (2005): ***The psychosocial benefits of work for people with severe and health problems***, *Community, work and family*. 8 (1): 23-35
- Hanover, B. (2000): ***Investigation of the role of the gender in developing self-efficacy, the development social psychology of gender***, N.J. Laerence-Erbaum associates.
- Henly, J.R., et al., (2005): ***The contribution of social support marital well-being of families***, *Journal of marriage and family*, 67 (1) 122-140.
- Holahan, C.J., & Moos, R.H. (1987). ***Personal and contextual determinants. Of coping strategies***. *Journal of personality and social*.
- Hsiao, Y.-J. (2013). ***Parental Stress, Family-Professional Partnerships, and Family Quality of Life: Families of Children with Autism Spectrum Disorder (Unpublished Doctoral dissertation)***. Arizonan State University, USA.
- Hurme, H. 1997. ***Psychological concepts, their producers and consumers***, *Culture & Psychol.* 3/2, 115-136.
- Karabulut, A., Ozkan, S., & Oguz, N. (2013). ***Predictors of fertility quality of life (FertiQoL) in infertile woman: analysis of confounding factors***. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 170 (1), 193 – 197.
- Maddux, J.E. (2002). ***Self efficacy: the power of believing you can***. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive Psychology*. New York, NY, US: Oxford university press.
- Mayer, M. J., & Corey, D. M. (2016) Current issues in ***psychological fitness-for-duty evaluations for law enforcement officers: Legal and practice implications***. In C. L. Mitchell & E. Doraian (Eds.), *Police psychology and its growing impact on impact on modern law enforcement*, pp. 93-11.
- Mayer, M. J., & Corey, D. M. (2016). ***Current issues in psychological fitness-for-duty evaluations for law enforcement officers: Legal and practice implications***. In C. L. Mitchell & E. Dorian (Eds.), *Police psychology and its growing impact on modern law enforcement*, pp. 93-11
- Mc Connell, A.R., et al., (2005): ***whose self is it anyways? Self-aspect control moderates the relation between self-complexity and well-being***, *Journal of experimental social psychology*, 41 (1) 1-18.
- Mestapelto, R. L. and Pulkkinen, L., (2004): ***parenting style and their association to parents psychosocial functioning***, *psysckologia*, 39 (3): 212-221

- Michaylor, S.I., et Al. (2004) ***Identification and description of environmental factor that influence participation of children with cerebral palsy, developmental medicine and child neurology***, 46 (5): 299-304.
- Milligan, C.et. al., (2004) ; ***Cultivating health: Therapeutic landscapes and older people in northern England, Social science and Medicine***, 58 (9): 1781-1793.
- MURNAGHAN, D., MORRISON, W., LAURENCE, C., & BELL, B. (2014). Investigating Mental Fitness and School Connectedness in Prince Edward Island and New Brunswick. Canada. *Journal of School Health* 84 (7). 444-450.
- Penleny, J.A., et. Al., (2002): ***The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analysis revisited***, *Journal of Behavioral Medicine*, 25 (6): 551-603.
- Prilleltensky, I., (2005): ***Introduction to critical psychology***, *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 15 (1): 82.
- Radiosh, M., (2014). ***Factors Associated with the Parent Depressive Symptoms and Family Quality Of Life in Families with and without Adolescents and Young Adults with Spina Bifida (Unpublished Doctoral dissertation)***. The University of Wisconsin-Milwaukee, USA.
- Raleigh-DWR off, C., (2004): ***Factors that influence homeless adolescents to leave or stay living on street, child & Adolescent Social Work Journal***, 21 (6): 561-572.
- Robson, S. (2014). ***Psychological fitness and resilience: A review of relevant Constructs, measures, and links to well-being. Rand health quarterly***, 4(1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Sarsour, K., Sheridan, M., Jutte, D., Nuru-jeter, A., Hinshaw, S., & Boyce, W.T. (2011). ***Family Socioeconomic status and child executive Function: The roles of language, home environment, and single parenthood***. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17 (1), 120-132.
- Shek, D.T.L., & Li, X. (2014). Subjective Well-Being of Early Adolescent in Hong Kong. In D. T.L. Shek, R.c.F. Sun, & C.M.S. Ma (eds.), *Chinese Adolescents in Hong Kong: Family Life, Psychological well-being and Risk Behavior* (pp. 93-107). Singapore: Springer Science Business Media.
- Steward, B. (2000). Fit to telework: ***The changing meaning of fitness in new forms of employment***. *Advances in Physiotherapy*, 2, 103 – 111.
- Steward, B. (2000). ***Fit to telework: The changing meaning of fitness in new forms of employment***. *Advances in physiotherapy*, 2, 103-111.
- Stewart A.L Verboncoeur, C.J, McLellan B.Y, Gillis D.E, Rush, S, Mills K.M, King A.C, Ritter P, Brown B.W jr, Bortz WM II. (2001). ***Physical activity outcomes of CHAMPS II: a physical activity program for older adults. The journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences***. 56 (8): M465-M470.
- Teraji, S. (2003): ***Herd behavior and quality of opinion***, *Journal of Socio-Economics*, 32 (6): 661-673.

- Van der Heijden, B. I., Demerouti, E., & Baker, A. B. (2008). ***Work-home interference among nurses: reciprocal relationships with job demands and health***. *Journal of advanced nursing*, 62(5), 572-584
- Van der Heijden, B. I., Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2008). ***Work-home interference among nurses: reciprocal relationships with job demands and health***. *Journal of advanced nursing*, 62 (5), 572-584.
- VandenBos, G.R. (Ed.). (2006). ***APA dictionary of psychology***. Washington, DC: American Psychological Association.
- Vittero, J., (2004): ***Sulyictive well-being versus self-actualization: Using the flow- simplex to promote conceptual, clarification of sulyictive quality of life, Social indicator Research***, 65 (3):299-331.
- Wang, M.p., Chu, J. T., Viswanath, K., Wan A., Lam, H. & Chan, S.s. (2015). ***Using information and communication technologies for family communication and its association with family well-being in Hong Kong: FAMILY project***. *Journal of medical Internet research*, 17 (8), 1-10.
- Warsehlurger, P., et Al, (2004): ***Health related quality of life in children and adolescents with asthma: Results from the ESTAR study***, *Journal of Asthma*, 41 (4): 463-470.
- Givertz, M., & Segrin, C. (2014). ***The association between overinvolved parenting and young adults' self-efficacy, psychological entitlement, and family communication***. *Communication Research*, 41(8), 1111-1136.
- Bameri, J., & Jenaabadi, H. (2015). ***THE PREDICTIVE ROLE OF SELF-REGULATION AND ACADEMIC SELF-EFFICACY IN ACADEMIC ACHIEVEMENT OF THIRD GRADE JUNIOR HIGH SCHOOL MALE STUDENTS OF DELGAN***. *International Journal of Academic Research*, 7(1).
- Bourque-Cardona, J. M. (2017). ***Enrichment and Parenting Self-Efficacy: An Association Moderated by Stress in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder***. University of Louisiana at Lafayette.
- Patton, H. (2016). ***Parent-to-Parent Peer Support and Family Quality of Life*** (Doctoral dissertation).
- Feng, Y., Zhou, X., Qin, X., Cai, G., Lin, Y., Pang, Y., ... & Zhang, L. (2022). ***Parental self-efficacy and family quality of life in parents of children with autism spectrum disorder in China: The possible mediating role of social support***. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, 159-167.
- Azizi, H. Moneni, M., & Taghinaia, M. (2011, May 18-20). ***Quality of Indices Assessment For Disabled and Elderly People: Case Study of Tehran***. Paper presented at REAL CORP 2011, Essen, Ruhr, Germany.

الملاحق

- الملحق (1): قائمة بأسماء المحكمين
- الملحق (2): مقياس اللياقة النفسية
-مقياس اللياقة النفسية بصورته الأولية
-مقياس اللياقة (المعدل)
- الملحق (3) مقياس الكفاءة الذاتية المدركة
- الملحق (4) مقياس جودة الحياة الأسرية

الملحق (1)

قائمة بأسماء المحكمين

ملحق (1)
قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الاسم	المركز الوظيفي
1	د.أحمد سعد	الأستاذ المشارك بقسم علم النفس- جامعة البحرين
2	أ.د.جيهان العمران	الأستاذ بقسم علم النفس -جامعة البحرين
3	د.أمني عبدالرحمن الشيراوي	الأستاذ المشارك بقسم علم النفس- جامعة البحرين
4	أ.د.نزار محمد سعيد العاني	الأستاذ المشارك بقسم الرياضة - جامعة البحرين

الملحق (2)

مقياس اللياقة النفسية

أولاً: مقياس اللياقة النفسية في صورته الأولية

ثانياً: مقياس اللياقة النفسية (المعدل)

الملحق (2)

مقياس اللياقة النفسية

أولاً: مقياس اللياقة النفسية في صورته الأولى

الدكتور الفاضل / المحترم

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة / لولوه محمد البناء بإجراء دراسة

بعنوان "اللياقة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من الأسر البحرينية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية "

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري بجامعة البحرين.

ونحن نعتز ونفتخر بخبرتكم في هذا المجال، وتتشرف الباحثة استطلاع رأي سيادتكم في بناء مقياس اللياقة النفسية وإثراء البحث العلمي ونأمل منكم مساعدتنا في استكمال خطوات وإجراءات بناء المقياس من حيث:

1. مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

2. حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

ويقصد باللياقة النفسية:

امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة وهي: التواصل بكفاءة، التحكم في الذات والتعبير المناسب عن المشاعر، التفاؤل والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة في أداء الأعمال. مما يؤهله لاستجابات ناجحة للتحديات والنمو من الضغوط، والرفق الفكري، والنفسي، والمهني. (تعريف الباحثة).

هذا وسوف تستخدم الباحثة مقياس ليكرت الخماسي عند تطبيق المقياس على عينة البحث، والجدول التالي يمثل ميزان التقدير

درجة انطباق العبارة					
العبارة	أوافق تماماً	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	لا أوافق تماماً
إيجابية	خمسة درجات	أربع درجات	ثلاث درجات	درجتان	درجة واحدة
سلبية	درجة واحدة	درجتان	ثلاث درجات	أربع درجات	خمسة درجات

والشكر والتقدير موصول لكم على تعاونكم لإثراء البحث العلمي

الباحثة

لولوه محمد البناء

مقياس اللياقة النفسية في صورته الأولى

م	عبارات المقياس		مدى مناسبة العبارة	
			مناسبة	غير مناسبة
1	أمتلك القدرة على التعامل مع الآخرين بشكل جيد			
	تعديل إلى			
2	أستطيع التعبير الجيد عن انفعالاتي أثناء المواقف الضاغطة			
	تعديل إلى			
3	أعبر عن أفكاري وآرائي للآخرين بسهولة			
	تعديل إلى			
4	أستمع لمشاكل أفراد أسرتي وأسعى لإيجاد حل لها			
	تعديل إلى			
5	أستطيع معرفة انفعالات أبنائي من خلال سلوكياتهم			
	تعديل إلى			
6	فهم الحالة النفسية لأبنائي بمجرد سماع صوتهم			
	تعديل إلى			
7	أمتلك القوة في مراعاة مشاعر أفراد أسرتي عند تعرضهم للمشكلات			
	تعديل إلى			
8	أستطيع بسهولة التكيف مع حالي الانفعالية			
	تعديل إلى			
9	أضع أهدافاً وأركز انتباهي عليها للسعي لتحقيقها وتنفيذها			
	تعديل إلى			
10	أمتلك العزيمة لتحقيق النجاحات والتميز			
	تعديل إلى			
11	أجد صعوبة في تكرار المحاولة عند الفشل عدة مرات للوصول للهدف المنشود			
	تعديل إلى			
12	أنمي من مهاراتي وقدراتي للوصول للهدف المنشود			
	تعديل إلى			
13	أتمالك نفسي عند الغضب عند دخولي بحوار مع الآخرين			
	تعديل إلى			
14	أستحضر كل الأفكار الإيجابية عند تعرضي للمشكلات			
	تعديل إلى			
15	أستطيع السيطرة على الشعور بالحزن عندما ينتابني			
	تعديل إلى			
16	أجد صعوبة في تقبل النقد السلبي وتغيير الجوانب السلبية في شخصيتي			
	تعديل إلى			
17	أنتبه لانفعالاتي عند مواجهة التحديات.			
	تعديل إلى			
18	أستطيع احتواء مشاعر أفراد أسرتي وتوجيهها من الاتجاه السلبي إلى الإيجابي			
	تعديل إلى			
19	أستطيع التركيز على جوانب المشكلة التي تعترضني مع أفراد أسرتي عند الشعور بالضيق			
	تعديل إلى			
20	أجد صعوبة في إخفاء شعوري بالتوتر خلال تواجدي مع أفراد أسرتي			
	تعديل إلى			

م	عبارات المقياس		مدى مناسبة العبارة	
			مناسبة	غير مناسبة
21	أشعر بالثقة والكفاءة في تقديم نفسي للآخرين			
تعديل إلى				
22	أتعامل بشكل لائق في أي موقف يتم اتهامي فيه بالتقصير			
تعديل إلى				
23	أأخذ قراراتي بحكمة وأفكر بجميع الحلول والبدائل			
تعديل إلى				
24	أستطيع النهوض بنفسي وبأسرتي بعد التعرض لحدث صادم			
تعديل إلى				
25	أفشل في الاحتفاظ بهدوئي عند الشعور بالتوتر			
تعديل إلى				
26	أجد نفسي مشغول البال خوفاً من التعرض لمشكلة			
تعديل إلى				
27	أستطيع احتواء مشاعر الآخرين وتوجيهها من السلبي إلى الإيجابي			
تعديل إلى				
28	أتجنب مشاركة أفراد أسرتي في الأنشطة الاجتماعية			
تعديل إلى				
29	أحتفظ بهدوئي عندما يحاول الآخرون مضايقتي			
تعديل إلى				
30	أجد صعوبة في إنجاز مهامي عند الضغوط			
تعديل إلى				
31	أشعر أن الآخرين أفضل مني			
تعديل إلى				
32	أشعر بالاسترخاء بسهولة			
تعديل إلى				
33	أستطيع أن أنمو باستمرار رغم الصعوبات والتحديات الحياتية			
تعديل إلى				
34	أشعر بالارتباك عندما أتعرض لأزمات مفاجئة			
تعديل إلى				
35	أشعر بالارتباك عندما أتعرض لأزمات مفاجئة			
تعديل إلى				
36	أشعر بطاقة إيجابية ودافع يقودني للنجاح			
تعديل إلى				

ثانياً: مقياس اللياقة النفسية (المعدل)

الرقم	العبارة	أوافق تماماً	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	لا أوافق تماماً
1.	أمتلك القدرة على التعامل مع الآخرين بشكل جيد					
2.	أستطيع التعبير الجيد عن انفعالاتي أثناء المواقف الضاغطة					
3.	أعبر عن أفكاري وأرائي للآخرين بسهولة					
4.	أستمتع لمشاكل أفراد أسرتي وأسعى لإيجاد حل لها					
5.	أستطيع معرفة انفعالات أبنائي من خلال سلوكياتهم					
6.	أفهم الحالة النفسية لأبنائي بمجرد سماع صوتهم					
7.	أمتلك القوة في مراعاة مشاعر أفراد أسرتي عند تعرضهم للمشكلات					
8.	أستطيع بسهولة التكيف مع حالي الانفعالية					
9.	أضع أهدافاً وأركز انتباهي عليها للسعي لتحقيقها وتنفيذها					
10.	أمتلك العزيمة لتحقيق النجاحات والتميز					
11.	أجد صعوبة في تكرار المحاولة عند الفشل عدة مرات للوصول للهدف المنشود.					
12.	أنمي من مهاراتي وقدراتي للوصول للهدف لمنشود					
13.	أنمالك نفسي عند الغضب عند دخولي بحوار مع أفراد أسرتي					
14.	أستحضر كل الأفكار الإيجابية عند تعرضي للمشكلات					
15.	أستطيع السيطرة على الشعور بالحزن عندما ينتابني					
16.	أجد صعوبة في تقبل النقد السلبي وتغيير الجوانب السلبية في شخصيتي.					
17.	أنتبه لانفعالاتي عند مواجهة التحديات.					
18.	أستطيع احتواء مشاعر أفراد أسرتي وتوجيهها من الاتجاه السلبي إلى الإيجابي					
19.	أستطيع التركيز على جوانب المشكلة التي تعترضني مع أفراد أسرتي عند الشعور بالضيق					
20.	أجد صعوبة في إخفاء شعوري بالتوتر خلال تواجدي مع أفراد أسرتي					
21.	أشعر بالثقة والكفاءة في تقديم نفسي للآخرين					
22.	أتعامل بشكل لائق في أي موقف يتم اتهامي فيه بالتقصير					
23.	أأخذ قراراتي بحكمة وأفكر بجميع الحلول والبدائل					
24.	أستطيع النهوض بنفسي وبأسرتي بعد التعرض لحدث صادم					
25.	أفشل في الاحتفاظ بهدوئي عند الشعور بالتوتر					
26.	أجد نفسي مشغول البال خوفاً من التعرض لمشكلة					
27.	أستطيع احتواء مشاعر الآخرين وتوجيهها من السلبي إلى الإيجابي					
28.	أتجنب مشاركة أفراد أسرتي في الأنشطة الاجتماعية					
29.	أحتفظ بهدوئي عندما يحاول الآخرون مضايقتي					
30.	أجد صعوبة في إنجاز مهامى عند الضغوط					
31.	أشعر أن الآخرين أفضل مني					
32.	أشعر بالاسترخاء بسهولة					
33.	أستطيع أن أنمو باستمرار رغم الصعوبات والتحديات الحياتية					
34.	أشعر بالارتباك عندما أتعرض لأزمات مفاجئة					
35.	في كثير من المواقف أتوقع حدوث أمور حسنة					
36.	أشعر بطاقة إيجابية ودافع يقودني للنجاح					

الملحق (3)

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة



مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	قياس ما وضعت لقياسه	اللغة
بعد الثقة بالذات				
1.	أستطيع تحدي الصعاب وتذليل العقبات التي تواجهني			
2.	أعتقد أن مستقبلي مشرق وزاهر			
3.	أستطيع اتخاذ قراراتي بنفسي			
4.	أثق بقدراتي الشخصية			
5.	أشعر بالندم على قراراتي السابقة			
6.	أشعر بالرضا عن نفسي كما هي			
7.	أنا إنسان طيب وخير			
8.	أعتمد على نفسي بالقرارات المهمة			
9.	أقوم بأمور لا يستطيع الآخرون القيام بها			
10.	أرفض المساعدة من أحد			
11.	أواجه كثير من المهارات التي لا أستطيع إنجازها			
البعد الانفعالي				
1.	أستطيع السيطرة على مشاعري			
2.	نظرتي للأمور تشاؤمية			
3.	يصعب علي التركيز على عمل ما عندما أتعرض للانفعال			
4.	إذا تعرضت لموقف صعب أعبر عن غضبي بالبكاء والصراخ			
5.	أعتبر نفسي شخصاً هادئاً			

أو تراجع الزماني، حيث أن حركته الأمامية في التقلبات العاطفية و الكفاءة الذاتية المدركة من الذات

6.	أعتقد أنني شخص متفائل		
7.	إنني قادر على ضبط نفسي عند ظهور المشاكل		
8.	أكون حازماً في المواقف التي تتطلب ذلك		
9.	قد استثار ولكن أبقي متعاسكاً لنفسي وأتحكم بكلامي وسلوكي		
10.	أنزعج من نقد الآخرين لي		
11.	أرتبك كثيراً وأبكي إذا لم أجد من يخلصني من مشاكل		
بعد الإصرار وتحمل المسؤولية			
1.	أحرص على القيام بأعمالي بنفسي		
2.	أتحمل المسؤوليات التي توكل إلي		
3.	لا أبداً بعمل إلا بعد الانتهاء من المهمة السابقة		
4.	أعترف بخطئي مهما كانت النتائج		
5.	أتهرب من عمل ما يطلب مني		
6.	عندما أخطئ، أحمل الآخرين مسؤولية خطئي		
7.	من الصعب الاعتماد علي في تحمل المسؤولية		
8.	أنفذ الخطط التي أضعها لأهدافي المختلفة		
9.	أجد في الفشل دافعية للعمل والإنجاز بشكل أفضل		
10.	إنني قادر على الصبر والتحمل في مواجهة الصعاب		
11.	أبتعد عن مواجهة المشكلات الحياتية		

البعد المعرفي

1.	أطلع على الكتب والمقالات العلمية		
2.	أجد متعة في الأمور التي تتطلب الجهد الفكري		
3.	معلوماتي العامة واسعة		
4.	أجد الإنترنت مضيعة للوقت		
5.	أجد المتعة للالتفات للمهم وإهمال التافهات		
6.	أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة		
7.	أستمع بحل الأغاز والحزازير		
8.	يعجبني فهم كيفية عمل الأشياء		
9.	أجد صعوبة في فهم كل ما أقرأه		
10.	أجد صعوبة في معرفة إجابات الأسئلة التي تطرح علي		
11.	أنسى ما أتعلمه بسرعة		

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بعد دمج الفقرات

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	أستطيع تحدي الصعاب وتذليل العقبات التي تواجهني					
2.	أشعر بالندم على قراراتي السابقة					
3.	أواجه مهمات لا أستطيع إنجازها					
4.	إذا تعرضت لموقف صعب أعبر عن غضبي بالبكاء والصرخ					
5.	يزعجني نقد الآخرين					
6.	لا أبدأ بعمل إلا بعد الانتهاء من المهمة السابقة					
7.	من الصعب الاعتماد عليّ في تحمل المسؤولية					
8.	أبتعد عن مواجهة المشكلات الحياتية					
9.	أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة					
10.	أعتقد أن مستقبلي مشرق وواهر					
11.	أشعر بالرضا عن نفسي كما هي					
12.	إنني قادر على ضبط نفسي عند حدوث المشكلات					
13.	أعتبر نفسي شخصاً هادئاً					
14.	ارتبك كثيراً وأبكي إذا لم أجد من					

أمر بإخراج إرهابي من مدينة إلى أخرى، إلا أن الإخبار في البداية الاستعانة بالكتابة إليه عبرة أدلة لا
أورمان، فإني قد أتيت من
All Rights Reserved. All rights reserved. All rights reserved. All rights reserved.
May not be reproduced in any form without permission from the publisher. All rights reserved.
All rights reserved. All rights reserved. All rights reserved. All rights reserved.

يخلصني من مشاكل					
15. أعتزف بخطتي مهما كانت النتائج					
16. أنفذ الخطط التي أضعها لأهدافي المختلفة					
17. أطلع على الكتب والمقالات العلمية					
18. أستمتع بحل الأحاجي والألغاز					
19. أتخذ قراراتي بنفسي					
20. أعتقد أنني إنسان طيب وخير					
21. أنظر للأمور نظرة تشاؤمية					
22. أسطر على مشاعري في المواقف الصعبة					
23. أحرص على القيام بأعمالي بنفسي					
24. أتهرب من عمل ما يطلب مني					
25. أجد في الفشل دافعية للعمل والإنجاز بشكل أفضل					
26. أجد متعة في الأمور التي تتطلب الجهد الفكري					
27. يعجبني فهم كيفية عمل الأشياء					
28. أجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة التي تطرح عليّ					
29. أنسى ما أتعلمه بسرعة					
30. أثنى بقدراتي الشخصية					
31. أقوم بأمور لا يستطيع الآخرون القيام بها					
32. عندما أكون منقلا يصعب عليّ التركيز					
33. أكون حازما في المواقف التي تتطلب					

الحزم					
34.	أتحمل المسؤوليات التي توكل إلي				
35.	عندما أخطئ أحمّل الآخرين مسؤولية خطئي				
36.	إنني قادر على الصبر والتحمل في مواجهة الصعاب				
37.	أشعر أن معلوماتي العامة واسعة				
38.	أجد صعوبة في فهم ما أقرؤه				

الملحق (4)

مقياس جودة الحياة الأسرية

الملحق (4)

مقياس جودة الحياة الأسرية

إعداد

أ.د. سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية

جامعة عين شمس

أ.د. أماني عبدالمقصود عبدالوهاب

أستاذ الصحة النفسية

جامعة المنوفية

2013

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
1.	أسرتي تستمتع بقضاء الوقت معي			
2.	أفراد أسرتي يساعدون الصغار على تعلم الاستقلالية			
3.	أسرتي تجد المساندة التي تحتاجها لتخفيف الضغوط			
4.	أسرتي تحصل على الرعاية الصحية عندما تحتاجها			
5.	أفراد أسرتي يتحدثون مع بعضهم البعض بحرية			
6.	أفراد أسرتي يساعدون الصغار على أداء الواجبات المدرسية والأنشطة			
7.	أفراد أسرتي لديهم أصدقاء يمكنهم تقديم المساعدة			
8.	أسرتي تحصل على الدعم المادي عندما تحتاجه			
9.	أفراد أسرتي يقومون بحل مشاكلهم معاً			
10.	أفراد أسرتي يعلمون الصغار كيف يتعرفون على الآخرين			
11.	أفراد أسرتي لديهم من يهتم بمصالحهم الشخصية من أصدقاء			
12.	أفراد أسرتي لديهم أكثر من سيارة للتنقل للأماكن التي يريدون الانتقال إليها			
13.	أفراد أسرتي يساعدون بعضهم البعض لتحقيق أهدافهم			
14.	الكبار في الأسرة يعلمون الأبناء القدرة على اتخاذ القرار			
15.	أسرتي تجد المساعدة عندما تحتاج لإشباع احتياجات كل أفراد الأسرة			
16.	أسرتي تشعر بالأمان في المنزل والعمل والمدرسة وبين الجيران			
17.	أفراد أسرتي يظهرون الحب والرعاية لبعضهم البعض			
18.	الكبار في الأسرة يعلمون الأبناء كيفية التعرف على الآخرين (مثل: الأصدقاء، المعلمين)			
19.	أفراد أسرتي يحترمون بعضهم البعض			
20.	توفر أسرتي الغذاء المناسب لأفرادها			
21.	أشعر بالغربة وسط أسرتي*			
22.	الكبار في الأسرة يخصصون وقتاً لرعاية وإشباع الحاجات الشخصية لكل طفل			
23.	أفراد أسرتي يشاركوني اهتماماتي وأنشطتي			
24.	سكن عائلتي مناسب ومريح			
25.	أفراد أسرتي يساعدون بعضهم البعض في المسرات والأحزان			
26.	الكبار في أسرتي يشاركونني آرائي			
27.	أشعر بالأمان داخل أسرتي			
28.	دخل أسرتي مناسب ويحقق احتياجاتنا			
29.	أفراد أسرتي يساعدون بعضهم البعض في الأوقات الصعبة			
30.	الكبار في أسرتي يساعدونني في كيفية شغل أوقات فراغ الأبناء			
31.	أشعر بأنني قريب من عائلتي			

			32.	حالي الصحية بصفة عامة جيدة
			33.	أفراد أسرتي يتشاركون الغذاء مع بعضهم البعض
			34.	لا أجد اهتماماً من أفراد أسرتي *
			35.	أنا غير راض عن حياتي العائلية *
			36.	لا يهتم أحد من أسرتي بصحتي *

Abstract of the Study

The study aims to identify the nature of the relationship between Psychological Fitness, Perceived Self-efficacy, and the quality of family life among Bahraini families, the significant differences in the level of Psychological Fitness, Perceived Self-efficacy, and the quality of family life among Bahraini families because of the variables: age, gender, academic qualification, years of marriage and economic level. The study used the comparative descriptive approach. The study tools comprised three tools: A Psychological Fitness Scale, prepared by the researcher, a Perceived Self-efficacy scale, prepared by: Fatima Abdel Majeed Musa Abu Rumman, and a Quality of Family-Life Scale, prepared by: Amani Abdul-Maksood Abdulwahhab and Sameera Mohamed Shend (2013). The study sample comprised (387) individuals from the Bahraini public who were chosen randomly from the four governorates of the Kingdom of Bahrain. **SPSS Programme** analyzed data using Pearson's Correlation Coefficient, multiple regression analysis, "T" test for independent samples, and One-way ANOVA test.

The study results showed a positive and statistically significant correlation ($\alpha=0.01$) between psychological fitness and quality of family life, with a correlation coefficient of (0.448), the psychological fitness explains (20.0%) of the variance in the quality of family life, and the existence of a positive and statistically significant correlation ($\alpha= 0.01$) between the Perceived Self-efficacy and the Quality of Family Life. The perceived self-efficacy explains (19.7%) of the variance in the Quality of Family Life. It was found that there were no statistically significant differences in the level of psychological fitness due to the gender variables; there were statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) due to the age variable in favor of the age groups 35-45 years and 45 years and above, the educational level variable is in favor of holders of postgraduate qualifications, the number of years of marriage variable in favor of years of marriage 20 years or above and the economic level variable in favor of the middle and high economic level. the absence of statistically significant differences in the level of perceived self-efficacy attributable to gender and age variables, statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) attributable to the educational level variable in favor of a postgraduate qualification campaign, and the number of years of marriage in favor of 20 years' marriage and above; the economic level variable in favor of the middle and high economic level. The absence of statistically significant differences in the quality of family life due to the variables of gender, age, and the number of years of marriage, there are statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) due to the educational level variable in favor of holders of postgraduate qualifications, the economic level variable in favor of the middle and high economic level. Based on the results, a set of recommendations were presented.

Keywords: Psychological Fitness, Perceived Self-efficacy, Quality of Family Life.

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts



Master's Program in
Family Counseling

Psychological Fitness and Perceived Self-Efficacy and its Relationship to the Quality of Family-Life in the Light of some Demographic Variables in Kingdom of Bahrain

Thesis Submitted in Partial Fulfillment as a Requirements to
Achieve Master's Degree in Family Counseling.

Prepared by
Lulwa Mohammed Ahmed Al-Banna
ID Number: 20020757

Supervised by
Dr. Tawfeeq Abdulmoanim
Associate Professor of Psychology
University of Bahrain

Kingdom of Bahrain
May 2023