

جامعة البحرين

قسم علم النفس



كلية الآداب

جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات
لتلاميذ المرحلة الابتدائية المحرومين من أحد الوالدين
بمملكة البحرين

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس الارشادي

إعداد الباحثة

سهير سعيد حسين سلمان

١٩٩٥٠٥٦٢

إشراف

د. توفيق عبد المنعم توفيق

أستاذ علم النفس المشارك

جامعة البحرين

مملكة البحرين

مارس ٢٠١٦ م

جامعة البحرين

قسم علم النفس



كلية الآداب

جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات
لتلاميذ المرحلة الابتدائية المحرومين من أحد الوالدين
بمملكة البحرين

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس الارشادي

إعداد الباحثة

سهير سعيد حسين سلمان

١٩٩٥٠٥٦٢

إشراف

د. توفيق عبد المنعم توفيق

أستاذ علم النفس المشارك

جامعة البحرين

مملكة البحرين

مارس ٢٠١٦ م

نموذج رقم (2)

صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم



جامعة البحرين

كلية الاداب

قسم علم النفس

برنامج الماجستير في علم النفس الارشادي

ناقشت الطالبة / سهير سعيد حسين سلمان الرقم الجامعي 19950562 الاطروحة التي استكملت بها متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس الإرشادي والمعنونة: " جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي وتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية المحرومين من أحد الوالدين بمملكة البحرين ". وذلك يوم الأحد الموافق 24 ابريل 2016

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير بتقدير: A -

(لجنة المناقشة)

الاسم

التوقيع

د. توفيق عبد المنعم توفيق مشرفا

د. محمد زق البحيري

د. احمد سعد جلال

الختم



ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة للكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى عينة من فاقدى أحد الوالدين. كما تكشف عن دلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى فاقدى أحد الوالدين. وقد بلغت عينة الدراسة (١٠٠) موزعة على (٥٩) من الإناث و (٤١) من الذكور. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) للكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى فئة المحرومين من أحد الوالدين، كما استخدمت المنهج الوصفي المقارن للمقارنة بين الجنسين في جودة الحياة والتفكير الإيجابي، كما استخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس هي: مقياس جودة الحياة من إعداد توفيق عبد المنعم، ومقياس التفكير الإيجابي، وكذلك مقياس تقدير الذات من إعداد الباحثة.

وقد خلصت الدراسة الى عدد من النتائج ومن أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً ($\alpha=0.01$) بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية ($r=0.32$).
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً ($\alpha=0.01$) بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية ($r=0.38$).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) وبين فاقدى الأم وفاقدى الأب من تلاميذ المرحلة الابتدائية في جودة الحياة والتفكير الإيجابي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فاقدى أحد الوالدين تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فاقدى أحد الوالدين تعزى لمتغير الجنس.

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

"وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ
مَسْئُولًا"

صدق الله العظيم

سورة الإسراء آية (٣٦)

إهداء

الى من كان لهم الفضل بعد الله سبحانه في إنجاز هذه الرسالة.
الى من شاركوني هموم هذه الرسالة زوجي العزيز وبناتي قرة
عيني.
أهدي هذا العمل.

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله والشكر له حمدا يليق بجلالة قدره، وعظيم سلطانه الذي وفقنا في بحثنا هذا، ولرسوله الذي غرس في قلوبنا حب العلم والإيمان.

وبعد إتمامه رست أفكارنا على مرسى النهاية فخرج بذلك هذا العمل الى النور فوجدنا أنفسنا منقادين بشرف الوفاء وخالص العرفان وجميل التقدير للأستاذ الدكتور توفيق عبد المنعم على قبوله الإشراف على إنجاز هذه الأطروحة بصدر رحب ومسايرتنا في الخطوات التي رافقت انجازه بما قدم من توجيه وإرشاد وفيما بذل من جهد جهيد. ومنحني من وقته الجزء الكبير، ومن علمه الكثير، فله مني خالص الشكر والتقدير.

كما يشرفنا الاعتراف بالفضل الى شكر الاستاذ الدكتور محمد مقداد رئيس قسم علم النفس بجامعة البحرين فيما أبدى من صبر وتفهم لكل طلب رافق إنجاز هذه الأطروحة فلا نملك إزاء ما قدم إلا أن نقول له في هذا المقام جزيت خيرا وأبقاك الباري منهلا لا ينضب.

ولا يفوتنا أيضا أن نتقدم بخالص الشكر الى الاساتذة الافاضل بقسم علم النفس بالجامعة الذين كان لنا الشرف في ارتشاف العلم على أيديهم طيلة السنوات النظرية لتخصص علم النفس حتى يومنا هذا.

ولا ننسى في الاخير جميع من سهل عملنا لإخراج الأطروحة في شكلها النهائي ممثلا بوزارة التربية والتعليم ومديرات المدارس وأفراد العينة التي طبقة عليهم الأطروحة

فلكل هؤلاء جزيل الشكر والتقدير والامتنان

١٨	تعريفات جودة الحياة
١٩	الصعوبات التي تواجه تعريف جودة الحياة
٢١	جودة الحياة لغة وإصلاحيا
٢٧	مبادئ جودة الحياة
٢٩	أبعاد جودة الحياة
٣٤	مظاهر جودة الحياة
٣٧	كيفية الوصول لجودة الحياة
٤٤	الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
٤٧	قياس جودة الحياة
٥٦	ثانيا: التفكير الإيجابي
٥٦	تعريف التفكير الإيجابي
٥٧	أهمية التفكير الإيجابي
٥٩	مستويات التفكير الإيجابي
٥٩	أنواع التفكير الإيجابي
٦١	العوامل المؤثرة في أساليب التفكير الإيجابي
٦٢	خصائص سمات التفكير الإيجابي
٦٣	النظريات المفسرة لأساليب التفكير الإيجابي
٦٥	وسائل وطرق قياس التفكير الإيجابي
٦٦	ثالثا: تقدير الذات
٦٧	تعريف مفهوم الذات
٧٤	أشكال مفهوم الذات
٧٥	أبعاد الذات
٧٥	أهمية تقدير الذات
٧٦	أقسام تقدير الذات
٧٧	مستويات تقدير الذات
٧٨	التفسيرات النظرية لمفهوم الذات
٧٨	المدرسة التحليلية والمدرسة الإنسانية

الصفحة	الموضوع
٧٩	المدرسة المعرفية
٧٩	تطوير مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فيه
٨١	تقدير الذات
٨٣	نشوء تقدير الذات وتطوره
٨٥	أثر تقدير الذات على الفرد والآخرين
٨٧	نظريات تقدير الذات
٨٧	نظرية روزنبرغ
٨٧	نظرية كوبر سميث
٨٨	نظرية زيلر
٩٠	تعقيب على النظريات السابقة
٩١	الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات
٩٢	علاقة تقدير الذات ببعض المتغيرات النفسية
٩٣	علاقة تقدير الذات والتحصيل بالجو المدرسي والمدرس
٩٦	علاقة الاسرة بتشكيل منظومة الذات لدى الأطفال
٩٨	بعض التطبيقات التربوية للدراسات المتعلقة بمفهوم الذات
١٠٠	نمو الذات
١٠٠	الحاجة الى تقدير الذات
١٠١	العوامل التي تؤثر في تقدير الذات
١٠٤	الدراسات السابقة
١١٤	فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث
	منهج الدراسة وأدواتها
١١٦	أولاً: منهج الدراسة
١١٦	ثانياً / مجتمع الدراسة
١١٦	ثالثاً: عينة الدراسة
١٢٠	رابعاً: أدوات الدراسة
١٢٠	مقياس جودة الحياة

١٢٢	مقياس التفكير الإيجابي
١٢٤	مقياس تقدير الذات
١٢٧	خامسا: الأساليب الاحصائية

قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
	الفصل الرابع
	عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها
١٢٩	عرض نتائج الفرض الأول وتفسيرها
١٣١	عرض نتائج الفرض الثاني وتفسيرها
١٣٤	عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيرها
١٣٥	عرض نتائج الفرض الرابع وتفسيرها
١٣٦	عرض نتائج الفرض الخامس وتفسيرها
١٣٨	التوصيات
١٣٩	الدراسات المقترحة
١٤٠	المراجع
١٤٠	أولاً: المراجع العربية
١٤٤	ثانياً: المراجع الاجنبية
-	الملاحق
-	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	١١٧
٢	توزيع عينة الدراسة حسب فقدان أحد الوالدين (الاب/الام)	١١٧
٣	توزيع العينة حسب متغير العمر	١١٨
٤	توزيع العينة حسب متغير الصف	١١٨
٥	توزيع العينة حسب متغير الإقامة	١١٩
٦	دلالة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي	١٢٩
٧	العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتقدير الذات	١٣١
٨	دلالة الفروق بين فاقد الأب أو الأم في جودة الحياة والتفكير الإيجابي	١٣٤
٩	الفروق في مستوى تقدير الذات تعزي لمتغير الجنس	١٣٦

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان
١	مقياس جودة الحياة
٢	مقياس التفكير الإيجابي
٣	مقياس تقدير الذات
٤	الموافقة على تطبيق أدوات من وزارة التربية والتعليم (تسهيل مهمة باحث)
٥	الموافقة على تطبيق أدوات من جامعة البحرين (تسهيل مهمة باحث)

الفصل الاول

مدخل الى الدراسة

مقدمة

مشكلة البحث

أسئلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مدخل الى الدراسة

مقدمة:

بحث الانسان منذ القدم عن مفهوم واضح عن جودة الحياة، كما دعت الاديان السماوية منذ عهد سيدنا نوح عليه السلام حتى عهد الرسول (ص) الي جودة الحياة والسعادة والتي تتمثل في تحقيق الشخصية السوية وبناء شخصية الانسان علي مكارم الأخلاق.

كما فكر الفلاسفة مثل أفلاطون في المدينة الفاضلة التي يعيشها الأنسان في هناء وجودة عالية.

هذا وقد اختلفت وجهات النظر حول وضع مفهوم محدد لجودة الحياة بما يتناسب مع ذات الشخص وفقا للإمكانات المادية والمعنوية للبيئة المحيطة. وتشير الباحثة الي ان ما دفعها لتناول هذا الموضوع هو ان موضوع مثل جودة الحياة بهتم بدراسة كل فرد بالمجتمع مهما كانت مكانته الاجتماعية وبالتالي نري ان كل فرد في هذه الحياة يطمح الي تحقيق أعلى مستويات من الرضا والراحة النفسية ليصل الي مرحلة الاشباع والرضا عن حياته.

كذلك حداثة المفهوم من حيث الاستخدام خصوصا على أعلى المستويات المحلية اذ ان الباحثة لم تكن لديها المعلومات والفهم الواضح لهذا المفهوم الامر الذي دفع بها للبحث أكثر في هذا المجال اضعف الي ذلك اتجاه الدراسات الحديثة للتركيز علي هذه المواضيع المهمة وخصوصا أهمية جودة الحياة لفئة المحرومين من احد الوالدين .ومن هنا تري الباحثة ان للمجتمع دورا كبيرا تجاه فئة الحرومين من أحد الابوين وهذا الدور اما ان يكون إيجابيا : يتمثل في تقديم الدعم الايجابي كتوفير وسائل الترفيه والزيارات المنزلية وغيرها من الخدمات وكذلك الدعم النفسي ويتمثل في المتابعة المستمرة لهذه الفئة والجلسات الارشادية الفردية منها والجماعية وغيرها من اوجه الدعم التي يمكن تقديمها علي كافة المجالات كل ذلك سيؤدي الي زيادة ثقتهم بنفسهم ومساعدتهم علي التكيف مع البيئة والظروف المحيطة بهم. ومن ثم التفاعل مع المجتمع بكل جوانبه على الرغم من فقدهم لاحد الأبوين وصولا للشعور بالرضا عن الحياة.

واما ان يكون دور المجتمع سلبيا على هذه الفئة فان ذلك سيؤدي الي حدوث إحباطات لديهم وشعور باليأس ومن ثم تحقيرهم لذاتهم الامر الذي سيؤدي بهم الي الشعور بعدم الرضا عن الحياة في المجتمع.

وبالتالي نري ان جودة الحياة أصبحت هدفا للدراسة والبحث باعتبارها حاجة وطموح لدي كل الافراد وخاصة المحرومين من أحد الوالدين ومساعدتهم على التفكير بإيجابية من اجل تحقيق مستقبل أفضل للحياة الجيدة ولهذا يتمحور موضوع هذه الدراسة حول جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات لدي عينة من المحرومين من أحد الوالدين لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين.

ومن خلال هذه الدراسة حاولت الباحثة عرض وجهات نظر لبعض الباحثين لمفهوم جودة الحياة وتعريفاتهم وبعض الصعوبات التي تواجه مفهوم جودة الحياة والاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة وكيفية الوصول لجودة الحياة والاشارة الي موضوع التفكير الايجابي ، تعريفه واهميته والفرق بينه وبين التفكير السلبي ومهارات التفكير الايجابي والكشف عما اذا كانت هناك علاقة بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي كما سيتم التعرض الي مفهوم تقدير الذات واهميته ، انواعه النظريات التي تفسر تقدير الذات واخيرا العوامل التي تؤثر في تقدير الذات لدي عينة من محرومين احد الوالدين بمملكة البحرين.

مشكلة البحث:

تسعى المجتمعات في الوقت الحالي الي تحسين جودة الخدمات للأفراد العاديين بشكل عام ولفئة المحرومين من أحد الوالدين بشكل خاص ، نتيجة لما تتعرض له فئة المحرومين من احد الوالدين من عثرات قد تؤثر علي مستوي التفكير الايجابي لديهم ، فمن خلال خبرة الباحثة الميدانية المتواضعة في هذا المجال تبين لها وجود فئة لا يستهان بها ممن يعانون من الحزن والكآبة و التشاؤم نتيجة لفقدانهم لاحد الوالدين الامر الذي يؤثر علي جودة الحياة لدى فئة الدراسة الامر الذي دفع بالباحثة الي البحث عن بعض المتغيرات والتي قد تسهم في رفع مستوي جودة الحياة لدي المحرومين من أحد الوالدين ومساعدتهم علي التوافق النفسي مع المجتمع الذي يعيشون فيه .

وعلي الرغم من توجه المجتمعات للاهتمام بتحسين جودة الحياة لدي المحرومين من احد الوالدين الا ان الاساليب التي يتبعونها لتحقيق ذلك تعتبر لحد الان غير واضحة بالشكل الصحيح للأخريين ومن هنا ارتأت الباحثة ضرورة دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي من اجل الوصول بهذه الفئة الي الشعور بالراحة النفسية والتكيف مع الاحداث الضاغطة بالكيفية التي تساعدهم علي التفكير بطريق ايجابية يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته ، هذا ونلاحظ بان الدعم الاسري يلعب دورا كبيرا في مساعدة الافراد للرضاء عن حياتهم وشعورهم بالراحة النفسية ويتضح ذلك من خلال دراسة قام بها (Wan ,etall 1996) علي بعض الامهات والاباء توصل من خلالها بان الدعم الاسري يلعب دورا كبيرا في مساعدة الافراد بالشعور بالرضا عن حياتهم بحيث نري ان بعض افراد الاسرة قد يتقبلون الدعم من الوالدين في حين يرفضون ذلك من قبل الاخرين في المجتمع ومن هنا يمكن القول ان مشكلة الدراسة تكمن في العديد من الاسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

وتتمثل في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١ . هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية؟

٢. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الاطفال المحرومين من أحد الوالدين؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فاقدَي أحد الوالدين في التفكير الايجابي؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور-إناث) لدى فاقدَي أحد الوالدين في متغيري جودة الحياة والتفكير الايجابي؟

٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي تقدير الذات تعزي لمتغير (الجنس) لدى الاطفال المحرومين من أحد الوالدين؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الي الكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات السابقة الذكر لدي عينة من فاقدَي أحد الوالدين. هذا ويمكن صياغة أهداف الدراسة كالتالي:

١. الكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدي عينة من فاقدَي أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية.

٢. الكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الاطفال المحرومين من أحد الوالدين؟

٣. الكشف عن دلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى فاقدَي أحد الوالدين.

٤. التحقق من الفروق بين الجنسين (ذكور - إناث) لدى فاقدَي أحد الوالدين في التفكير الإيجابي؟

٥. الكشف عن دلالة الفروق في مستوي تقدير الذات تبعا لمتغير (الجنس) لدى الاطفال المحرومين من أحد الوالدين؟

أهمية الدراسة:

نلاحظ ان الكثير من الدراسات تنوعت في البحث عن جودة الحياة على فئات كثيرة كالمرضي والمعاقين. الخ الا انه ومن خلال البحث الذي قامت به الباحثة في هذا الموضوع لاحظت عدم وجود اي دراسات تتعلق بجودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدي فئة المحرومين من أحد

الوالدين. وتعتبر هذه الدراسة إحدى المحاولات التي بذلت في هذا الموضوع ويتضح من خلال ما يلي:

برزت الأهمية النظرية من خلال التالي:

١. كونها تتحدث عن فئة تمثل نسبة لا يستهان بها في المجتمع البحريني إلا وهي فئة المحرومين من أحد الوالدين والتي لا بد من تحقيق نسبة عالية لهم في مجال جودة الحياة.
٢. ندرة الدراسات التي أجريت في مجال جودة الحياة على فئة المحرومين لأحد الوالدين
٣. تعتبر الدراسة محاولة لتوضيح مفهوم جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات والتي يمكن ان تسهم في التعرف على بعض العوامل والظروف التي تحسن من مفهوم جودة الحياة لدى الأطفال المحرومين لأحد الوالدين.
٤. ندرة الدراسات التي أجريت على فئة المحرومين لأحد الوالدين بالمرحلة الابتدائية واقتصار الدراسات على فئات المعاقين والمسنين. الخ
٥. تقديم دراسات تهتم بدراسة دور التفكير الإيجابي لدى التلاميذ المحرومين لأحد الوالدين والعمل على تشجيعهم على التفكير الإيجابي وتقدير الذات وتنميته لديهم.
٦. أهمية الدور المستقبلي لذلك الكيان الصغير في المجتمع وأهمية تمتعه بالصحة النفسية ليمارس دوره بشكل فاعل بالمجتمع.
٧. ان طلاب المرحلة الابتدائية والذين فقدوا أحد الوالدين هم جزء لا يتجزأ من ثروة البلد والتي تسعى جامعة البحرين جاهدة بكل ما اوتيت من قدرة على تنمية المجتمع الطفولي وبالتالي تقع مسئولية تقديم هؤلاء التلاميذ وتوجيههم الوجهة الصحيحة في التفكير الإيجابي وتشجيعهم على ذلك.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١. ان النتائج التي قد تسفر عنها هذه الدراسة يمكن ان تسهم في تقديم بعض المقترحات والحلول والاستفادة منها في تشجيع التلاميذ على كيفية التفكير الإيجابي للتمتع بجودة حياة عالية وراقية.

٢. تفتح الدراسة أمام الباحثين مزيد من الاهتمام بدراسة التفكير الايجابي وتنميته لدى

فئة المحرومين من أحد الوالدين.

٣. المساهمة في وضع برامج ارشادية تهتم بجودة الحياة والتفكير الايجابي وتقدير

الذات لدى فئة المحرومين من أحد الوالدين.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة علي جودة الحياة والتفكير الايجابي وتقدير الذات لدى فاقرين لآء الوالدين ومقارنتهم بالعائين بمملكة البحرين.
- الحدود البشرية: تلاميذ المرحلة الابتدائية ممن فقدوا أحد الوالدين.
- الحدود الجغرافية: التعليم الابتدائي / المحافظة الشمالية بمملكة البحرين.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠١٥ /

٢٠١٦

مصطلحات الدراسة:

جودة الحياة:

عرف جودي Goode (1994,65) جودة الحياة بأنها تعتمد على ٤ أبعاد رئيسية وهي كالتالي : حاجات الفرد ،التوقعات ،المصادر والنسيج البيئي كما عرفها فرانك Frank (2000) علي انها حسن توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية ليتسامى بمشاعره وعواطفه من أجل تحقيق جودة الحياة ويتم ذلك من خلال الأسرة ،المدرسة وكذلك المجتمع ويتم ذلك من خلال التركيز علي المحاور الثلاث الهامة وتتمثل في التعليم ، التدريب والتثقيف (في : صالح اسماعيل ، ٢٠١٠ ، ١٥) في حين عرفها حسن مصطفى (2005) على أنها مفهوم يعبر عن الخدمات التي تقدم للأفراد في المجتمع علي اختلاف هذه الخدمات المادية والاجتماعية ، في حين أن عبدالمعطي (2005) عرف جودة الحياة بأنها تتمثل في الرقي في الخدمات التي يقدمها المجتمع للأفراد تتميز بالترف ، كما عرفها الاشول (2005) جودة الحياة بأنها تتمثل في رقي الخدمات المادية والاجتماعية التي يحصل عليها الفرد بالمجتمع وقدرة الأفراد علي إشباع حاجاتهم المختلفة والاستفادة منها علي الوجه الأكمل ويعرف كلا من عبدالفتاح وحسين (2006) بأنها الاستمتاع بكل ما يوجد بالبيئة الخارجية للوصول الي حالة الإشباع والرضا والراحة النفسية الي جانب شعور الفرد بالسعادة والعيش وفق حياة متوافقة بين الإنسان وقيم المجتمع الذي يعيش فيه

وأخيرا عرف توفيق عبد المنعم (2006) جودة الحياة عبارة عن محصلة للإدراك الموضوعي والذاتي ومدى الرضا عن المرام المتعدد مثل المرام المادي، الصحة الانتاجية، الإدمان الخ.

وتتبنى الباحثة مفهوم جودة الحياة في هذه الدراسة بأنها التمتع بصحة نفسية وإشباع الحاجات كما تعرفها إجرائيا بأنها تتمثل في شعور الفرد بالرضا والراحة النفسية والاستمتاع بكل ما يحيط به ماديا ومعنويا في البيئة المحيطة وإشباع حاجاته وتمتعه بالصحة النفسية من خلال الخدمات التي تقدم له بالمجتمع.

مفهوم التفكير الإيجابي:

يعرف أدوارد ديبنو التفكير الإيجابي على أنه هو البحث المدروس من أجل الوصول الي غرض معين. كما عرفه فيرا بيفر، بأنه الاستفادة من العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي. ويعرف التفكير الايجابي، على أنه التركيز على الإيجابيات والابتعاد عن السلبيات وحسن الظن بالآخرين والذات. ويعرفه بابليس وسيليجمان Martin Siligman بأنه يتمثل في النظر الي الاشياء والمواقف نظرة جميلة بإيجابية والبحث عن الاشياء الحسنة في كل جوانب الحياة.

وتتبنى الباحثة مفهوم التفكير الإيجابي في هذه الدراسة بأنه التفكير الذي يركز على الايجابيات. كما تعرفه إجرائيا بأنه التفكير الذي يري الي القضية او الموقف نظرة تفاؤلية وان لا يوجد شيء مستحيل وان لكل شيء حل.

فاقدي أحد الوالدين:

عرفت سعاد البشر (٢٠٠٨) فاقد أحد الوالدين بأنه الشخص الذي فقد أحد الوالدين الام او الاب ويكون محروما من الحنان والعطف والعناية الصحية والجسمية. كما تعرفه الباحثة إجرائيا بأنه هو من فقد أحد الوالدين أما بسبب الوفاة أو الطلاق أو السفر ويكون محروما من الجانب العاطفي لأحدهما.

تعريف تقدير الذات:

يعرف صالح (١٩٩٥) تقدير الذات بأنه " تقييم الفرد لنفسه سواء بالقبول او عدم القبول، بمعنى اخر احترام الذات وتوقيرها.

كما عرف كوبرسميث Cooper Smith, (١٩٦٧) على أنه تقييم الفرد لنفسه يتضمن الايجابية والسلبية لذاته واعتقاده بقدرته ونجاحه في المجتمع .

في حين يعرف كفاقي (١٩٨٩:١١٠) تقدير الذات بأنه "يتمثل في نظرة الفرد الايجابية عن نفسه تتضمن درجة كبيرة من الثقة بالنفس وكفاءته وقدرته علي تقبل الخبرات الجديدة. وتتبنى الباحثة

مفهوم تقدير الذات في هذه الدراسة بأنها توقير الذات كما تعرفها إجرائيا بأنها الثقة بالنفس واحترامها والنظرة الايجابية للذات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للسعادة والإنسانية والذي كان ومازال إلى حد بعيد يتناول المرض النفسي بدلاً من جودة الصحة النفسية أو الصحة النفسية الإيجابية أو الحياة السعيدة فقد تعاملت البرامج والنماذج التطبيقية في هذا المجال بصورة رئيسية مع مختلف صيغ الخطأ أو الخلل في بنية الشخصية الإنسانية بدلاً من التعامل مع صيغ التميز والصواب والإيجابية داخل بنية هذه الشخصية ، وقد برزت كتابات سيكولوجية مبكرة في المجال حاولت فيما يبدو تصحيح هذا التحيز وكمثال على ذلك كتابات عالم النفس والفيلسوف الأمريكي وليام جيمس Williams James ، فقد كتب سنة ١٩٠٢ كتاب "تنوع الخبرة الدينية" وأفاد أن السعادة هي بؤرة الحياة الإنسانية السوية ويمكن أن يسقط على من يسعون إلى السعادة ويتمتعون بها وصف الأصحاء نفسياً، ثم تبعه الكثير من علماء نفس المدرسة الإنسانية مثل إبراهيم ماسلو، وكارل روجرز وإيريك فروم حيث صاغوا وطوروا نظريات وتطبيقات ناجحة تتضمن التأكيد على تحقيق وتنمية السعادة الإنسانية على الرغم من عدم استناد أعمالهم وكتاباتهم في هذا المجال على شواهد إمبريقية قوية، ويمكن التأكيد على أن الرواد الأولون المؤسسون للبحوث في مجال علم النفس الإيجابي هم مارتن سليجمان وآخرون كثيرون الذين بشروا بوضع دراسة موضوع السعادة الإنسانية على أجندة البحث العلمي السيكلوجي المنضبط وأضافوا بجدية بعض الإيجابية على الطابع السلبي المميز لمجال علم النفس التقليدي.

وبدأ مارتن سليجمان Martin Siligman رسمياً تدشين علم النفس الإيجابي سنة ١٩٩٨ أثناء توليه منصب رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ومنذ هذا الوقت أصبح علم النفس الإيجابي مجالاً بحثياً معترفاً به بل مقدراً في نفس الوقت، بوصفه يزود مجال علم النفس الاجتماعي علم النفس الإكلينيكي وعلم النفس العام بمدخل دراسة وتحليل مثمر ومفيد جداً، وقد أسس مركز علم النفس الإيجابي بجامعة بنسلفانيا سنة ٢٠٠٣ لجسد بؤرة المشاريع التعليمية والبحثية التي يدعى للمساهمة فيها الأفراد والمؤسسات من مختلف دول العالم.

يؤكد مارتن سيلجمان Martin siligman (١٩٩٨) على أن علم النفس الإيجابي اتجاه حديث يهدف إلى تقوية الذات، والوقاية من الاضطرابات والمشكلات وتحقيق الصحة النفسية عن طريق الشجاعة، والتفاؤل، والمهارات بين الشخصية، وأخلاقيات العمل، والإنتاجية، فضلاً عن التضحية، والإبداعية، والتعاطف، والوالدية الإيجابية، والحكمة، وصناعة العقلية المستقبلية، توصلاً إلى أفراد جيدين (في: عبد المنعم، ٢٠٠٦).

وفيما يتعلق بمجالات البحوث في علم النفس الإيجابي نجدتها تتمحور حول ثلاثة مجالات متداخلة وذلك حسب رؤية مارتن سيلجمان Martin Siligman لنطاق البحوث في مجال علم النفس الإيجابي:

- إجراء بحوث في مجال ما يعرف " بالحياة الممتعة أو السارة أو المبهجة أو حياة الاستمتاع والمتعة The Pleasant Life " ويركز في هذا المجال على دراسة وفحص كيف يخبر الناس النعيم، كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزء من الحياة الطبيعية الصحية (مثل، العلاقات، الهوايات، الاهتمامات، الترفيه، ... الخ).
- إجراء دراسات وبحوث في مجال ما يعرف " بالحياة الخيرة أو الطيبة أو الجديد The Good Life " أو ما يصح تسميته بحياة " التعهد والالتزام ويهتم بدراسة وتحليل التأثيرات الإيجابية للانغماس والاستغراق والتدفق الذي يشعر به المرء عندما يندمج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة، وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق أو تتطابق إمكانات المرء وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به أو يندمج فيه، مثل شعور المرء بالثقة عندما ينجز المهام التي يواجهها أو يكلف بها.
- إجراء دراسات وبحوث في مجال ما يعرف " بالحياة ذات المعنى أو الهادفة The Meaningful Life " حياة الانتماء والانتساب إلى الآخرين وذلك لمحاولة الإجابة عن أسئلة من قبيل كيف يستمد الأفراد حساً إيجابياً من طيب الحياة وجودتها، من الانتماء من وجود معنى أو قيمة للحياة، ومن وضوح الغرض من الحياة، ومن الإحساس بأنهم جزء منهم.

إن علم النفس الإيجابي بوصفه اتجاهاً حديثاً في علم النفس له منظمات ثلاث رئيسية هي:

- المنظمة الأولى: الحالات الذاتية الإيجابية، وفيما يتم السعي نحو تحقيق: الرضا بالماضي، والسعادة بالحاضر، والثقة بالإيمان بالمستقبل.
- المنظمة الثانية: السعي نحو تحقيق الإبداعية، والشجاعة، والعاطفة والتكامل والقيادة والحكمة والروحانية ... الخ.
- المنظمة الثالثة: وتتعلق بالجماعات، والمجتمعات، والثقافات الإيجابية وتتضمن السعي نحو تحسين البيئة الاجتماعية، وتحقيق العائلات والأسر الصحية، وعلاقات الجيرة، والمدارس المؤثرة الفعالة، ووسائل الإعلام المسؤولة اجتماعياً. الخ (في: عبد المنعم، ٢٠٠٦).

تعالج القضايا المرتبطة بالصحة النفسية في الوقت الراهن تحت مصطلح أعم وأوسع وأشمل دلالة هو مصطلح " جودة الحياة Quality of life " ويرتبط مفهوم جودة الحياة في أدبيات المجال الحيوي بمفهوم جودة الحياة النفسية، وقد أصبح موضوع الحياة أو جودة الصحة النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير في البحوث والدراسات.

ويعد مصطلح "جودة الحياة" من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس، والذي يمثل بؤرة اهتمام ما يعرف بعلم النفس الإيجابي والذي لم يدخل المسار الأكاديمي لمجال علم النفس إلا في سنة ١٩٩٨ عندما تناوله مارتن سيلجمان Martin Seligman في خطابه للدورة الافتتاحية للجمعية الأمريكية لعلم النفس، وعلم النفس الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل ما شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية، وقد انشغلت البشرية منذ نشأت الحياة على سطح الأرض بالإجابة عن مناقشة قضية أو مسألة سعادة الإنسان: تعريفها، صيغها، محدداتها، تأثيراتها على الأقل منذ الحضارة الإغريقية القديمة (أبو حلاوة، ٢٠٠٦، ٣).

وبصفة عامة، يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه " دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية ودراسة كل العوامل الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش (موسى، ٢٠٠١).

وتفيد كريستال بارك Crystal Park (٢٠٠٣) في إطار إجابتها عن السؤال الخاص بما هو علم النفس الإيجابي؟ إن التعريف الذي قدمه كل مارتن سيلجمان Martin Siligman (٢٠٠٠) ينتمي لعلم النفس الإيجابي في مقال له نشر بمجلة الأخصائي الأمريكي من التعاريف الجيدة التي توفر أرضية نظرية مقدمة لمواصلة البحث في هذا المجال و ينص التعريف على أن مجال "علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي فهو لم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرة أو القيمة مثل الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذات الشخصي، القناعة، والرضا (في الماضي)، الأمل والتفاؤل (في المستقبل)، التدفق والسعادة (في الحاضر)، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد مثل القدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الموهبة العائلية، والحكمة وعلى مستوى الجماعة يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل وخلق العمل (في: محمد، ٢٠٠١).

ومن هنا يمكن القول بأن علم النفس الإيجابي هو أحر فروع علم النفس الذي هدف إلى مساعدة الأفراد والمؤسسات واكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الشخصية الإيجابية واستخدامها لزيادة وتحسين الحفاظ على مستويات السعادة بهدف تفادي نقاط الضعف وتعزيز مكامن القوة واستغلالها أفضل استغلال على الصعيد الذاتي والموضوعي وصولاً إلى تحقيق مستوى أفضل من جودة الصحة النفسية للفرد مما يساعده على الشعور بالسعادة والتفاؤل وهذا ما دفعه إلى زيادة الإنتاجية والمشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية وهذا ما فسره البعض بالسلوك الاجتماعي الإيجابي.

أولاً: جودة الحياة:

يشير هشام إبراهيم (٢٠٠٥) إلى أن مفهوم جودة الحياة جاء امتداداً للجهود السابقة في علوم أخرى غير علم النفس، حيث انتظمت بدايات المعرفة العلمية لهذا المفهوم في علم الاقتصاد والاجتماع وبالتالي فإن دراسة هذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسبت أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار السياسي، لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات، وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية، لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمه الإنسانية.

وقد حظي مفهوم جودة الحياة Quality of life باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد وحديثاً في مجال علم النفس، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم (الكم Quantity) الذي كانت تسعى إليه جميع المجتمعات باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات مثل جودة الحياة، وجودة الخدمات، وجودة آخر العمر، وجودة المدرسة، وجودة المستقبل... الخ، وأصبحت الجودة هدفاً للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف الاسمي لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد. هاشم إبراهيم (٢٠٠١: ١٢٥).

ويضيف كلا من كاظم والبهادلي (٢٠٠٦) إلى أن علم النفس كان من بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويلخص الباحثان القول إن جودة الحياة في النهاية هي تعبر عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها.

ويشير أيضاً إلى أن مصطلح جودة الحياة، يعد من المفاهيم الحديثة التي وجدت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية، فعلى سبيل المثال لا الحصر (علم البيئة، والصحة، والطب النفسي، والاقتصاد، والسياسة، والجغرافيا، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، والتربية، والإدارة، وغيرها).

ويرتبط مصطلح جودة الحياة بمجالات عديدة، وتناولته دراسات عديدة بالرغم من حداثة تناوله في المجال العلمي، ولقد تردد المصطلح حتى أصبح يحمل معنى يربط بالمجال الذي يستخدم فيه، فمن

التاحية الاقتصادية يعني المصطلح مدى ما يصل إليه الأفراد من رفاهية ووفرة اقتصادية، وإشباع للطموحات الرفيعة والتقدم السريع في السلم الوظيفي، بما يحقق النمو الاقتصادي كما وكيفا. الجوهري، (١٩٩٤ : ٨-٩).

ويشير الغندور (١٩٩٩: ٢٧-٢٨) إلى جودة الحياة من المنظور الاجتماعي، قائلا إن منظمة اليونسكو (UNESCO and Organisation United to Educational and Science and Culture) تعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وبناء على ذلك فإن لجودة الحياة ظروفا موضوعية ومكونات ذاتية.

وتضيف حنان مجدي (٢٠٠٩: ٥٥-٥٦) بأن مفهوم جودة الحياة ينتمي إلى ما يعرف بعلم النفس الايجابي الذي يعيد للفرد شعوره بالرضا والسعادة في ضوء ظروفه الحالية وإمكاناته وقدراته المتاحة، وتضيف أيضا بأن هذا المفهوم يختلف باختلاف الفرد وظروفه الحياتية، فالمريض قد يشعر بجودة حياته المتمثلة في الصحة، والفقير قد يشعر به في المال، والمقاتل قد يشعر به في السلام، والبعض قد يشعر به في الوصول للأهداف وتحقيق الغايات، وهناك من يشعر به عند تحقيق العدالة وإملاء القيم الإنسانية في العالم أجمع، ولكن الكل قد يشعر به في لحظات الحب باختلاف صوره وأنواعه، ولذلك فإن علم النفس الايجابي يهدف إلى تغيير في تركيز علم النفس من الانهماك فقط على عمليات إصلاح أو علاج في علم النفس والذي يتمل في إصلاح الأشياء الفاسدة في الحياة، من أجل بناء جودة الحياة.

ويضيف جبر جبر (٢٠٠٥) أيضا إلى أن ارتباط مفهوم جودة الحياة بعلم النفس الايجابي قد جاء استجابة إلى أهمية النظرة الايجابية إلى حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار فشملت الخبرات الذاتية الايجابية والعادات الايجابية والسمات الايجابية للشخصية وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة.

وترى الباحثة أن علم النفس الايجابي يهدف إلى قياس وفهم وبناء مكانم القوة الإنسانية وفضائلها، وصولاً إلى إرشادنا نحو تطوير حياة جيدة تمتاز بالإيجابية كما أنه يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانات بدلا من التوقف عند المعوقات.

وتوجز الباحثة القول إن جودة الحياة كمفهوم يرتبط بكل فرد من أفراد المجتمع غنيا كان أم فقيراً سعيداً كان أم تعيساً، فهو مفهوم يسعى كل من أفراد المجتمع إلى تحقيقه، وترى الباحثة أيضاً بأن شعور

الفرد بجودة الحياة يختلف من فرد إلى آخر، يتمثل في كيفية إدراك الفرد لهذه الحياة في ضوء الظروف عنها، وصولاً إلى تحقيق الذات، والتوافق والتأقلم معها في ضوء المتغيرات والظروف الحياتية التي يعيشها.

تعريفات جودة الحياة:

تعددت تعريفات مفهوم " جودة الحياة " وتنوعت السياقات التي يستخدم فيها هذا المفهوم، لذا فيتعين على الباحثين التحديد الدقيق لطبيعته وخصائصه في ضوء هدف البحث الذين يريدون تحقيقه به. وعادة ما يتم تعريف مفهوم " جودة الحياة " في ضوء بعدين أساسيين لكل منهما مؤشرات معينة: البعد الذاتي، والبعد الموضوعي، إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة لمجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: أوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية الاقتصادية، وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية (في: الغندور، ١٩٩٩، ٢٢).

هذا و يعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة، لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، حيث أكد روجرسون Rogerson (١٩٩٩) على أن جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد، فالعوامل البيئية تعتبر من المحددات الأساسية لإدراك الفرد بجودة الحياة ، وهذا يبدو في تركيز العديد من الدراسات على جودة الحياة في بيئات محددة، كما إن الاهتمام بجودة الحياة لن يتوقف بل سيزداد بصورة ملحوظة. وتحتل جودة الحياة دوراً محورياً في مجالات الخدمات المتعددة التي تقدم لأبناء المجتمع ، كما أن العنصر الأساسي في كلمة جودة يتضح في العلاقة الأنفعالية القوية بين الفرد وبيئته ، وهذه العلاقة العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدرسته، كما يؤكد على أهمية دور البيئة والعوامل الثقافية كمحددات لجودة الحياة (Rogerson, 1999:969-986).

ويتفق ليتمان Leitman (١٩٩٩) على تقسيم مؤشرات جودة الحياة إلى مؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية إلا أن المؤشرات يجب أن تميل إلى الذاتية، لأن الجودة يتم تعريفها طبقاً للفرد، وللخبرة وللقيم الثقافية، ولذلك فإن المؤشرات وقيمها يمكن أن تختلف بصورة لا نهائية طبقاً لمن يقيس ومن يقاس.

ولذلك يرى ليو Lio (٢٠٠١) أنه توجد صعوبة في التوصل إلى اتفاق حول التعريفات الإجرائية لجودة الحياة بين الباحثين. (Lio, 2001:22).

الصعوبات التي تواجه تعريف جودة الحياة:

يعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة لعدة اعتبارات منها:

١. إن المتخصصين في كل مجال من المجالات العلمية المختلفة اعتبروا دراسة هذا المفهوم حكراً عليهم، وعرفوه من وجهة نظرهم المتخصصة، ولذا ظهرت وجهات نظر متعددة وغير متفقة على تعريف محدد لهذا المفهوم، فقد استخدمه البعض لمعرفة جدوى برامج الخدمات الطبية والاجتماعية، أو للتعبير عن الرقي والتقدم، واستخدمه آخرون لتحديد إدراك الفرد لمدى قدرة الخدمات المقدمة إليه على إشباع حاجاته الأساسية (الغندور، ١٩٩٩، ١: ١٧٧).
 ٢. إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة نظراً لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة وفروع العلم المتعددة، فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة، أو إلى تقدير الذات، أو الصحة النفسية، أو الرضا عن الحياة، ولذا تختلف وجهات النظر وتتعدد الطرق التي يمكن أن يقاس بها، ولا يوجد اتفاق محدد حول مفهوم محدد واحد أو طريقة واحدة لقياسه.
 ٣. إن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد.
- (Cummins & McCabe, 1994:372-383).
٤. وينكر العادلي (٢٠٠٦ : ٣٨) أن مفهوم جودة الحياة يعد مفهوماً نسبياً من شخص لآخر من الناحيتين (النظرية والتطبيقية) استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، مثل القدرة على التفكير، واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والاجتماعية والمعتقدات الدينية، والقيم والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة والأكثر أهمية، والتي تحقق سعادته في الحياة.
 ٥. إن مفهوم جودة الحياة تحدده بعض المتغيرات الثقافية، مما يجعل هناك فروقاً في التعريف بين الثقافات المتعددة، حيث يشير ليتمان Leitman إلى أن تعريف هذا المفهوم هو بمثابة مهمة

صعبة، حيث إنه يتحدد بالمتغيرات الثقافية، ولذلك فإن المجتمعات المختلفة تعرّف جودة الحياة بطرق مختلفة، ولا يوجد تعريف نموذجي ومتفق عليه في جميع الثقافات ولدى كل الباحثين. (Leitman,1999:169-181)

ويشير كلاً من تيلور ورسينو Taylor & Racino (1991) بأن الفلاسفة ومن خلال العقود المتعاقبة قد فشلوا في الاتفاق على مفهوم واضح ومحدد لجودة الحياة. Taylor & Racino, (1991:235)

٦. إن مفهوم جودة الحياة لا يقتصر على نفي المرض أو الخلو من الأمراض فقط ولكنه يمتد إلى الجوانب الإيجابية فقد اعتبرت بعض الدراسات جودة الحياة نتاجاً للصحة النفسية، وأكدت على تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية، وأحد المحركات المهمة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج، واعتبر تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) World Health Organization للصحة النفسية بأنها ليست مجرد الخلو من الأمراض، ولكنه حالة أكثر ايجابية تبدو في الصلاحية الجسمية والانفعالية والاجتماعية أساساً لتفسير جودة الحياة. ليتمان Litwin (1999:211-214),

٧. إنه لا توجد نظرية محددة لجودة الحياة ينطبق عليها هذا التعريف، وأن معظم الدراسات ينقصها المنهج الواضح في قياس هذا المفهوم، مما جعل العديد من الدراسات تتناول جودة الحياة دون تعريف إجرائي محدد لها، وأكثر هذه الدراسات في المجال الطبي واكتفت بتحديد المؤشرات الدالة عليها، كما اكتفت دراسات أخرى باعتبار المفهوم مؤشراً لمفاهيم أخرى مثل الصحة النفسية (Barry & Crosby,1993,45).

٨. ولذا تؤكد ساندرز وآخرون Sanders et al. (1998) أن جودة الحياة أصبحت هدفاً للعديد من الأبحاث في المجال الاكلينيكي، إلا أن هذا المصطلح يستخدم بشكل غامض ومبهم، وأن بعض التعريفات لا تتبع تعريفاً محدداً واضحاً، وربما يعود ذلك إلى الطبيعة الواسعة للمفهوم والتي تتضمن الوظائف الجسمية (القدرة على انجاز أنشطة الحياة اليومية، مثل العناية بالنفس والتجول) والوظائف النفسية (الأنفعالات الإدراك) والوظائف الاجتماعية (العلاقات مع الآخرين، المشاركة في الأنشطة الاجتماعية) وإدراك الحالة الصحية والألم، والرضا عن الحياة بصفة عامة Sanders, et al.(1998):1191-1195

ويضيف كلاً من كاظم والبهادلي (2006:252) أن المتتبع للدراسات النفسية الحديثة، قد يلاحظ اهتماماً ملحوظاً بمفهوم الجودة بشكل عام، وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص، ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة كل من (Faro 2006، Hajiran 1999، Picher 2006)، ٢٠٠٦، Wagner، Heapy، James& Abbott .

وبملاحظة من الباحثة فأنها ترى أن هذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة بيشوب وشيبين وميلر، Bishop& Bishop & miller (٢٠٠٨) التي هدفت دراستهم إلى مراجعة الوضع الحالي لمدى جودة الحياة وتطبيقاتها، وقد اعتمد الباحثون على أسلوب البحث الاستكشافي (المنهج التاريخي) من خلال (٢٥) سنة سابقة للإطلاع على الأبحاث المنشورة والمقدرة بعدد (٢٠) بحثاً من الفترة الزمنية ١٩٨٠ - ١٩٩٠، ذات العلاقة بموضوع البحث (جودة الحياة)، وفي الفترة الممتدة من ١٩٩٥ - ٢٠٠٠، وهي الفترة التي تصاعفت فيها الأبحاث العلمية المنشورة عن هذا الموضوع ليصل حجمها إلى (٣٦٠) بحثاً، وفي آخر خمس سنوات، بلغ عدد الأبحاث العلمية المنشورة في هذا الموضوع إلى (٦٢٧) بحثاً، حيث أشاروا في دراستهم إلى أن هناك تصاعداً ملحوظاً وسريعاً في البحث العلمي والمتعلق بقياس مدى جودة الحياة.

وهذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية، فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضير يعكس بلا شك مستوي معين من جودة الحياة، فالجودة هي هدف جميع المكونات النفسية.

إضافة الى أنه على الرغم من ان مفهوم الجودة يطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي، لكن يمكن استخدامه للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، وجودة الإنسان تتمثل في حسن توظيف إمكاناته العقلية والإبداعية ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع.

ويضيف الخنجي (2006:229) أن جودة الحياة قد تعني أموراً مختلفة لأفراد مختلفين، فهي قد تعني العيش في أعلى درجات الرفاهية المادية لأشخاص، بينما تعني العيش بأمان وكفاف لآخرين، وبغض النظر عن معناه فإن علم النفس باستطاعته المساهمة في تبينه وتوضيحه ودراسته، فلأفراد تجاربهم وسماتهم وكيفية تمييزها بالإضافة إلى بيئتهم ومحيطهم وكيفية تأثيرها ايجابياً في تعريف دور جودة الحياة والطريق الموصل إليها، وعلم النفس الايجابي هو من أنسب العلوم النفسية للقيام بهذا الدور شبه الغائب عن معظم أفرع علم النفس الأخرى.

ويشير العادلي (2006:38) إلى أن جودة الحياة قد تتمثل لدى البعض بامتلاك الثروة التي تحقق لهم السعادة، في حين يري البعض الآخر أن الحياة الجيدة هي التي يتوافر فيها فرص العمل والدراسة، ويراهم آخرون بالحياة التي يتمكن فيها الفرد من الحصول على مبتغاه دون عناء أو جهد، ويصفها البعض الآخر بالحياة الخالية من الغش والخداع، وقد يحددها آخرون بالحياة المفعمة بالصحة الجسمية والنفسية الخالية من الأمراض والاضطرابات، ويضيف أيضاً بأنه مهما يكن المراد بالمفاهيم، فإن المهم هو مدى إحساس الفرد وشعوره وإدراكه بتوافر المدلول الاتفاقي لذلك المفهوم من عدمه، فإدراك الفرد لجودة الحياة يعتبر مؤشراً للرضا عما توافر له من جهة، ويعتبر أيضاً مؤشراً على مستوى قدرته لإشباع حاجاته الأساسية والثانوية.

ويعرّف بوجنار (Bognar 2005:561) جودة الحياة بأنها تمثيل للرفاهية الحياتية بالنسبة للإنسان بصفة عامة، والعوامل المؤثرة في حياته بصفة خاصة.

ويعرّف دنيس وآخرون، (1993) جودة الحياة بأنها اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفقاً لخبراته في هذا العالم، وهذه المتطلبات قد تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية والتربية والتعليم والصحة والبيئة وغيرها من العوامل الأخرى، وهو مفهوم نابع من الأدب المهني في مجال السياسات العامة واللغة المتداولة، وفي مجال إدارة الأعمال وإرضاء العملاء والإعلان والصحة، والبيئة، والاساسية، والتربية والتعليم، وبالتالي فقد أقر هؤلاء الباحثين بأنه لا يوجد تعريف واحد محدد لمفهوم جودة الحياة.

ويرى الأشول (2005:3-11) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية، والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، ويذكر أيضاً بأنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثل (الأصدقاء، وزملاء، وأشقاء، وأقارب، وغيرهم) أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

ويرى جيانياس (Gianias 1998) أن جودة الحياة هي المتوسط الوزني لمجموعة وسائل المتعة والرفاهية (الأجور، السكن،) وأن المشكلة الأساسية في قياس هذا المفهوم وتحديده تكمن في طرق تحديد أوزان وسائل المتعة والرفاهية المتعددة.

ويعرفها ليمان (Lehman 1988) بأنها الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية. (Lehman.1988:51-62).

أما ستلرك وغولدسبري Stark & Goldsbury (1990) فيعرّفان جودة الحياة بأنها انعكاس للذات الإنسانية، مع تحقيق الشعور بالرضا والسعادة والإشباع والنجاح.

ويضيف أبو سريع وآخرون (2006:206) أن جودة الحياة هي المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية، والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص، ويضيفوا أيضاً بأنه يجب التأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس في الحكم على جودة حياته.

أما كارن ولامبور وجرين سبان، Karen & Lambour & Greenspan, (١٩٩٠) فقد عرّفوا جودة الحياة بأنها القدرة على تبني أسلوب حياتي والذي يستطيع أن يشبع حاجات الإنسان ورغباته.

(Karen & Lambour & Greenspan, 1990:85-92)

ويشير شاو Shaw (١٩٩٧) إلى أن منظمة الصحة العالمية (WHO) قدمت مقياساً لجودة الحياة يعتمد على تعريفها، بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في ضوء النظام القيمي والثقافي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته.

(Shaw,1997:132-136)

ويرى رينيه وآخرون، Reine (٢٠٠٣) أن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنها تتأثر بأحداث الحياة، وتغير حدة الوجدان والشعور وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد. (Reine,et al.2003:297).

وينكر ليو Lio (2001) بأن مصطلح جودة الحياة قد استخدم بشكل واسع النطاق ليشير إلى الرفاهية (السعادة) الذاتية للفرد ورضائه عنها.

أما بلات Blatt (1987) فقد عرّف مفهوم جودة الحياة بأنه ذلك المفهوم الجزئي والذي يعكس الطبيعة الفردية للإنسان.

ويشير كلاً من تايلر وبيجدون Taylor & Bogden (1990:27) في تعريفهما إلى جودة الحياة، بأنها عبارة عن دراسة إحصائية لقياس مدى الشعور بالراحة التي تتوافر عند الإنسان، من خلال خبرته الحياتية في هذا العالم.

ويرى جود (Goode ١٩٩٤) إن جودة الحياة أنتاج لتفاعلات فريدة بين الفرد والمواقف الحياتية الخاصة، وعرفها بأنها درجة استمتاع الفرد بإمكانياته المهمة في حياته، أو بصورة أخرى إلى أن يرى الفرد حياته جيدة، ويضيف " جود " أن البعض يرى أن جودة الحياة مفهوم يعكس مواقف الحياة المرغوبة لدى الفرد في ثلاثة مجالات رئيسية للحياة هي: الحياة الأسرية والمجتمعية، المهنية أو العمل، والصحة يعتمد هذا الحكم على الإدراك الذاتي للفرد، مواقف الحياة الموضوعية، وإدراك الآخرين المهمين للفرد.

كما أن هناك بعض التعريفات التي أكدت على الجوانب النفسية ولم تهمل الجوانب الأخرى، فمن خلال تجميع المؤشرات التي تحدد كيف يتصرف الفرد في مواقف الحياة المتعددة، واعتبار هذه المؤشرات محددات أساسية لجودة الحياة، عرف ليتمان (Litman ١٩٨٨) جودة الحياة بأنها الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية (عن: سامي محمد، ٢٠٠١، ص ١٢٨).

في حين يعرف فرانك (Frank ٢٠٠٠) جودة الحياة بأنها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل ومن خلا التركيز على ثلاثة محاور مهمة هي التعليم والتثقيف والتدريب (في: إسماعيل، ٢٠١٠، ١٥).

في الجانب الآخر هناك بعض التعريفات الخاصة بجودة الحياة التي ركزت على كيفية الاستمتاع بمجالات الحياة المختلفة كالجوانب الأسرية، فقد أشار شالوك (Schalock ٢٠٠٤) إلى أن جودة الحياة تتطلب فهم الفرد لذاته وقدراته، وهي نتيجة ملائمة لعلاقات الطفل داخل الأسرة والخدمات التربوية والصحية وبرامج التأهيل والخدمات الاجتماعية ومع ذلك فقد تم دراستها مع الأطفال المعاقين عقلياً ذو الاضطرابات العضوية والنفسية (Schalock, 2004).

كما عرفه البعض بأنه: " القدرة على الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه" (في: عبد الفتاح وحسين، ٢٠٠٦، ٢٧).

كما إنها عبارة عن " حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرة على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به كاظم العادلي (٢٠٠٦، ٣٠).

أما على صعيد الحياة النفسية فقد أشار دينير ودينير Diner and Diner إلى أن جودة الحياة النفسية هي عبارة عن " تقويم الشخص لردة فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة أو الوجدان، كما أضاف Diner من خلال بحوثه ودراسته على أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد " كيف يدرك أو يقدر الناس مختلف جوانب حياتهم النفسية؟ على سبيل المثال: إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية؟ إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، مشيراً إلى أن هذا المنظور يسمى منظور جودة الحياة النفسية ويؤسس على ما يعرف الصحة النفسية الإيجابية بدلاً من التركيز على الخلل أو المرض النفسي الأمر الذي يتسق مع توجهات علم النفس الإيجابي (عن: أبو حلاوة (٢٠٠٥).

بينما يرى توفيق عبد المنعم (٢٠٠٦، ٢) بأنه يمكن تعريف مصطلح " جودة الحياة " هو عبارة عن محصلة الإدراك الذاتي والموضوعي لمدى توفر ومدى أهمية ومدى الرضا عن حسن المرام المتعدد مثل: حسن المرام المادي، الصحة الإنتاجية، المودة، الأمان، وحسن المرام المجتمعي والانفعالي ... الخ.

إلا أن منظمة الصحة العالمية WHO (1999) تعرف " جودة الحياة " على أنها " انطباع الفرد تجاه حياته وضمن النسق والمعايير الثقافية في مجتمعه ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه " ومن وجهة نظر أخرى هي: " عملية الدمج والتكامل بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية ومستوى عدم الاعتمادية والعلاقات الاجتماعية، وعلاقة ذلك بما يبرز في المستقبل من أحداث بيئية (في: إسماعيل، ٢٠١٠، ٣٢).

ومن الملاحظ أن التعاريف أغلبها ركزت على جانب ما وهو الجانب الذي يخص ويهم موضوع الباحثة، مما حدا بتعاريف جودة الحياة أن تتباين وتختلف إنطلاقاً من عدة منحنيات، ولهذا يمكن أن نلخص الجوانب المختلفة لمصطلح جودة الحياة في الاتجاهات التالية: الاتجاه الاجتماعي، الاتجاه النفسي، الاتجاه الطبي.

وأخيراً يشير عزب (2003:601) إلى أن جودة الحياة تعتبر مثل أعلى يصبو إليه كل فرد على أمل أن يحققه بشكل أو بآخر، ولكن لا ينجح في استكمال مكوناته أحد، فالكل يمكن أن يحقق درجة منه أو أخرى، ويضيف أيضاً أن هذا المفهوم لا يرتبط في عمومته بثراء أو فقر ولا بعلم أو جهل، ولا بمنصب أو جاه، فقد ينعم بجانب وفير من جودة الحياة فقير في كوخ بسيط ويحصل على قوت يومه بالكاد هو وأسرته، وقد يحرم منه ثري حسب ونسب وجاه، وربما يمثل الشعور الداخلي بالأمن والاطمئنان والرضا عن الحياة وعن الذات وحب الناس، وتوثيق عرى الصلة بالله تعتبر المكونات الأساسية التي تمثل معبراً إلى الشعور بجودة الحياة.

ومن هنا ترى الباحثة وبعد استعراض العديد من التعريفات لبعض الباحثين حول مفهوم جودة الحياة والتي توصلوا من خلال ذلك إلى عدم وجود تعريف محدد وواضح يستند عليه الباحثون لمفهوم جودة الحياة، وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من "جريج بونغارد" (Greg Bonnard 2005) ودراسة "بارك وآخرون" (Park, et al 2002) و "تيلور وراسينو" (Taylor & Racino 1991)، ودينيس وآخرون ١٩٩٣ .

وترى الباحثة أنه على الرغم من التعريفات المتعددة لجودة الحياة، إلا أنها قد وجدت اهتماماً ملحوظاً واهتماماً كبيراً من قبل الباحثين حول هذا المفهوم، وإن دل ذلك فإنما يدل على مدى الأهمية التي يوليها الباحثون، وكذلك أهمية هذا المفهوم ومدى تأثيره على مختلف جوانب الحياة بالنسبة للفرد، خصوصاً الفاقدين لأحد الوالدين ويتضح جلياً للباحثة أن مفهوم جودة الحياة يعني شعور الفرد بالراحة النفسية التي يفقدها، والاستمتاع في حياته والعمل على إشباع حاجاته، في ضوء القدرات والإمكانات المتاحة في الوسط الاجتماعي.

وعليه فإن الباحثة تعرّف جودة الحياة تعريفاً إجرائياً بأنها شعور الفرد بالرضا والراحة النفسية والاستمتاع بكل ما يحيط به مادياً ومعنوياً في البيئة المحيطة وإشباع حاجاته وتمتعته بالصحة النفسية من خلال الخدمات التي تقدم له بالمجتمع.

مبادئ جودة الحياة:

على الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة تمثلت في التعريف والأبعاد والمحددات لكن يمكن القول بأنه هناك شبه اتفاق بين بعض الباحثين على أن هناك

مبادئ يمكن أن تكون مشتركة بين الأفراد أما عن جودة الحياة فقد أوضحت جودي Goode (٨٥-41: 1990) بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

- أن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص المعاق وغير المعاق (الأسوياء).
 - أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان، ويمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.
 - أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر، ومن عائلة إلى أخرى، ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني إلى آخر.
 - أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذاك.
 - أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به.
- ويشير دينيس وآخرون (Dennis، et al.1993: ٤٩) أن مجموعة كبيرة من الباحثين مثل Blatt (1987) وديفروكس (Deverox (1988، وجودي (Goode (1990، وشالوك (Schlock(1990، وتتل وبرنك (Tumbull&Brunk (1990، وويك (1988) Weck، اتفقت على أن مبادئ جودة الحياة تتقاطع وتتشابك بين الأشخاص سواء كانوا معاقين أو أسوياء.

ويشير جودي Goode (1994) إلى أنه من خلال استعراضه لمفهوم جودة الحياة من وجهات نظر متعددة، فإنه يشير إلى أنه يجب أن يحدد أولاً مفهوم الحياة الجيدة، Good life، وكيف يحدد الناس حياتهم الخاصة، كما يجب أن يوضع في الاعتبار عند تعريف هذا المفهوم:

- ١- مفهوماً عاماً وليس قاصراً على فئة محددة مثل المعاقين أو المرضى.

- ٢- مفهوماً شاملاً يتضمن أكبر قدر ممكن من مظاهر حياة الفرد.

- ٣- يجب أن يجسد فكرة تعظيم قدر الفرد على التحكم واضعاً في الاعتبار حدود الحرية.

- ٤- يجب أن يعكس المعيارية وما يتضمنها من معايير اجتماعية.

- ٥- يجب أن يحترم الميل للدفاع عن الذات (هاشم، 2001: 127-128)

وتوصل (جودي، 1994) Goode إلى بعض الحقائق الخاصة بجودة الحياة منها:

- تتكون جودة الحياة للأشخاص المعاقين من نفس العوامل والعلاقات ذات الأهمية في تكوين جودة الحياة لغير المعاقين.

- يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية، وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسية.
 - ترتبط جودة الحياة الفرد بجودة حياة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في البيئة نفسها.
 - جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الاجتماعية.
 - تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي.
- وهنا تري الباحثة بأن هناك بعض العوامل والتي تعتبر ذات أهمية كبرى تتمثل في أن جودة الحياة بالنسبة للأشخاص للعاديين والفاقدين تكون مهمة جدا في حياتهم العلمية والعملية، وتتمثل هذه العوامل في قدرة الفرد على إشباع حاجاته الأساسية، وقدرته على تحقيق أهدافه.

أبعاد جودة الحياة:

ينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد، وقد اعترف الباحثون الذين حاولوا إجراء قراءة متعدد الأبعاد، وقد اعترف الباحثون الذين حاولوا إجراء قراءة شاملة حول متغير جودة الحياة بأنها متغير الأبعاد وهلامي الملامح وغامض التفاصيل، ويرجع ذلك إلى تعدد المجالات التي تستخدمه، وهذه النظرة الأخيرة والحديثة نسبياً في بحث ودراسة متغير جودة الحياة في الحقول العلمية المختلفة، مثل الطب والاقتصاد وعلم الاحتماع وبرامج الإرشاد وإعادة التأهيل، أكدت أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد. (Bishop& Feist 2002)

ويشير الراسبي (2006:135) إلى أن الباحثين والدارسين قد أكدوا بأن مفهوم جودة الحياة الفرد هو مفهوم متعدد الجوانب، فكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقاً للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها، ويضيف أيضاً بأنه حينما يربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ومن ثم يتم تلبية إشباع هذه الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد.

ويقرر كلاً من كومينز وماك كيب, Cummins McCabe أيضاً أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد، وأن جميع المقاييس التي أعدت في هذا المجال تأخذ

بهذا الاتجاه، ويضيف أن مقياس جودة الحياة يجب أن يتضمن المؤشرات الموضوعية Indicators Objective ، والمؤشرات الذاتية Subjective Indicators ، ويرى الباحثان على الرغم من أن كلا من المؤشرات الموضوعية والذاتية ترتبط ارتباطاً قوياً بحودة الحياة، إلا أنه ملفت للنظر أن الارتباط بين البعدين يعتبر ارتباطاً ضعيفاً، ربما يعود ذلك إلى أن الاتجاهين يستعرضان مجموعتين مختلفتين من البيانات.

فبينما تعتبر المؤشرات الموضوعية المجتمع أو الجماعة التي ينتمي إليها الفرد محكاً مرجعياً وتقيس بيانات مثل: الدخل والسكن والعمر..... الخ، فإن المؤشرات الذاتية تكون أكثر خصوصية للفرد ومن ثم لا يمكن استخدام المؤشرات الموضوعية لقياس الذاتية إلا في حالة معرفة قيمة هذه المؤشرات بالنسبة للفرد واتجاهاته. (هاشم، 2001: 130).

وتتحدث ناهد صالح (١٩٩٠) أنه خلال العقدين الأخيرين ظهر نوعان من المؤشرات لجودة الحياة:

- المؤشرات الموضوعية: ويلاحظ أن المتحمسين لهذا النوع من المؤشرات هم الإحصائيون والعاملون بأجهزة الدولة والعلماء والمنظمات الدولية المهتمة بالتنمية وتشمل (السكان، والمكانة الاجتماعية، والعمل، والدخل وتوزيعه، والمواصلات، والإسكان، والتعليم، والصحة)

- المؤشرات الذاتية: ويهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها ويستجيب لها الفرد وما تحققه لهم من إشباعات، ومن ثم مدي شعورهم بالرضا أو السعادة، وبالتالي فسعادة الناس ورضاهم أو تعاستهم وسخطهم هو أفضل مؤشر لجودة الحياة. (صالح، 1990: 65-68)

ويرى كلاً من جرينلى وجرينبرج Greenley & Greeberg (1997) أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة، تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد، ويتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد، ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية (SQOL) وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية (OQOL)، إلا أن العديد من الدراسات تهمل تماماً الجوانب الموضوعية.

وتضيف حنان مجدي، (2009: 63) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي كالتالي:

- جودة الحياة الموضوعية: زتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
- جودة الحياة الذاتية: والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة.
- جودة الحياة الوجودية: تعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية، والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

ويشير لوتن وآخرون. Lawton,et al (1990)، إلى أنه يجب التوسع في المؤشرات الدالة على جودة الحياة لتشمل عمليات أكثر في مجالات الحاجات الاجتماعية والإنسانية ويرون أن المؤشرات الموضوعية والذاتية تمثل متغيراً متصلاً، وإن التفرقة بينهما تكون سهلة فقط عندما تكون بين مؤشر بيئي اجتماعي كمي، مثل الدخل في مقابل حكم شخصي كفي على الرضا عن هذا المظهر نفسه (الرضا عن الدخل)، إلا أنه في الكثير من الدراسات تؤكد على ضرورة التركيز على رؤية الفرد وإدراكه بجودة الحياة، وتقييمه الذاتي والموضوعي (هاشم، 2001: 132).

ويضيف أبوسريع وآخرون، (2006: 206) أن جودة الحياة تقوم على تكامل المؤشرات أو المقومات الموضوعية والذاتية للسعادة الشخصية مع مراعاة أن تأثير الجوانب الموضوعية يعتمد على التقييم الذاتي، ولقياس الجانب الموضوعي تجري المقارنة بين الوضع القائم والمتاح وبين الحد الأدنى من الظروف المعيشية المناسبة، ويضيفوا أيضاً أن مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد، يشمل خمسة مجالات على الأقل وهي: الرضا البدني، والمادي، والاجتماعي، والوجداني، والنشاط الشخصي.

ويرى روزن Rosen (1995) أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي: الضغط النفسي المدرك، والعاطفة، والوحدة النفسية، والرضا.

ويقدم كلاً من فيلس وبيري Felce & Berry (1995) نموذجاً لجودة الحياة تكتمل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة، وللقيم الفردية، ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي: الصلاحية الجسمية، والرفاهية المادية، والرفاهية الاجتماعية، والصلاحية الانفعالية، والنمو والنشاط.

ومن هنا تشير الباحثة إلى ضرورة التركيز بشكل أكبر على قياس الجوانب الذاتية للفرد لأنها هي الأقدر للوصول إلى تحديد جودة حياة الأفراد، وبالتالي تحديد مشاعرهم، لأنهم أقدر الناس إحساساً بقيمة حياتهم، وهذا ما أكدته أرفكن Arfakn (١٩٩٧) على أن قياس جودة الحياة يجب أن تكون من وجهة نظر الفرد وليس الآخرين، حتى وإن كانوا من المقربين، وتثير تساؤلاً مهماً: حياة من هي؟

ويتفق كلاً من كومينز وماك كيب Cummins & McCabe (١٩٩٤) و Cummins- Tops & Hansson Bengtsson، 1999:265، مجدي، (63:2009) صالح، 68-65:1990، لوتن وآخرون Lawton, et al. 1990، في: 132:2001، أب سريعوآخرون، 206:2006، فيلس وبيري، Felce & Berry, 1995 (على أن هناك نوعين من مؤشرات جودة الحياة، مؤشرات ذاتية ومؤشرات موضوعية.

هذا وتشير الباحثة إلى أن كومينز وماك كيب Cummins & McCabe (1994) يشيران إلى أن المؤشرات الموضوعية والمؤشرات الذاتية ترتبط ارتباطاً قوياً بجودة الحياة، لذلك ترى الباحثة وبعد القراءات المستفيضة عن جودة الحياة بأنه يجب عدم إهمال الجوانب الموضوعية، وبالتالي فالجوانب الذاتية والجوانب الموضوعية أسلوبان متكاملان، ولا يمكن أن يتم الفصل بينهما أو استغناء أحدهما عن الآخر، فكلاهما يلعبان دوراً مهماً في حياة الفرد، كما إن لجودة الحياة جانباً إيجابياً يتضح في الرضا عن الحياة، وجودة المعيشة، وإنجاز الأهداف، وتحقيق الطموحات.

ويذكر (Widar, et al. 2003) أن هناك إجماعاً على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

- البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

- البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسدي.
- البعد الاجتماعي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة. (PP.497-505)
- وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية، والحالة الانفعالية، والرضا عن العمل، والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسري، والتعليم، والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية، وقدرته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه جبريل (2007: 30).
- ويتفق مع ما أشار إليه ويدار وآخرون Widar,et al. (٢٠٠٣)، كل من عبدالوهاب كامل، (٢٠٠٤)، والراسبي، (2006: 135)، وتايلر (٢٠٠٤) Taylor، على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة.
- أما شالوك Schaloc (1996) فيشير إلى أنه ليس هناك حاجة إلى تصنيف متغيرات جودة الحياة إلى بعدين (موضوعي وذاتي) بل اعتبره تصنيفاً ينقصه بعض المرونة، حيث توجد متغيرات أخرى تخرج عن هذا التصنيف الثنائي، وبذلك يضيف (شالوك) بأن هناك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة، والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها، وفقاً لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة، والأبعاد الثمانية كالتالي:
- جودة المعيشة الانفعالية: وتشمل الشعور بالأمان، والجوانب الروحية، والسعادة، والتعرض للمشقة، ومفهوم الذات، والرضا أو القناعة.
- العلاقات بين الأشخاص: وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والتفاعل، والمساندة الاجتماعية.
- جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادي، وعوامل الأمان الاجتماعي، وظروف العمل، والممتلكات، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.
- الارتقاء الشخصي: ويشمل مستوى التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الانجاز.
- جودة المعيشة الجسمية: وتشمل الحالة الصحية، والتغذية والاستجمام، والنشاط الحركي، ومستوى الرعاية الصحية، والتأمين الصحي، ووقت الفراغ، ونشاطات الحياة اليومية.

- محددات الذات: وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي، وتوجيه الذات، والأهداف، والقيم.
- التضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانه، وخصائص بيئة العمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، والدور الاجتماعي، والنشاط التطوعي، وبيئة المسكن.
- الحقوق: وتشمل الخصوصية، والحق في الانتخاب والتصويت وأداء الواجبات، والحق في الملكية. (إبراهيم، 2005: 70-71)

مظاهر جودة الحياة:

يشير عبد المعطي (2005: 13-23) في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية، وهي كالتالي:

الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

١. العوامل المادية الموضوعية: Objective Factors التي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحة والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.
٢. حسن الحال: Well being وتعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهراً سطحياً للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

١. إشباع وتحقيق الحاجات Ful Fillment of Needs، وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية، كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

٢. الرضا عن الحياة Satisfaction of Life، ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضياً فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

١. القوى والمتضمنات الحياتية Life Potentials ، قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

٢. معنى الحياة Meaning Life ، يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بانجازاته ومواهبه، وأن شعوره قد يسبب نقصاً أو افتقاراً للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

١. الصحة والبناء البيولوجي: Health and Biological State ، وتعتبر حاجة من الحاجات التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

٢. السعادة: Happiness ، وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع والذلة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

ويعرفها فينهوفن Veenhoven (١٩٩٤)، بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابياً على نوعية حياته بوجه عام، وبمعنى آخر تشير العادة

إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، وقد دلت بحوث كثيرة على أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته.

الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية:

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقاً داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده.

ويشير عبد المعطي (٢٠٠٥) أن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد الايجابي لمعنى الحياة، ومدى إحساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية، فضلاً عن جودة الحياة الوجودية وهي الأعرق تأثيراً، والذي يتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة، وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

خلاصة القول ترى الباحثة بأن جودة الحياة تمتاز بعدة مظاهر متعددة، قد يشعر اليتيم بإفتقادها أو افتقاد البعض منها، ترى الباحثة أن لفقد أحد الوالدين تأثيراً كبيراً على جودة الحياة للأفراد الفاقدين حيث يشعر البعض منهم بالهموم، والضغوط الحياتية، فبالتالي هم بحاجة إلى إدراك هذه الحياة بمعناها الايجابي، وهذا لا يتم إلا من خلال المحيطين بهم والمقربين، والذي يتم من خلالهم توفير سبل الراحة ومن ثم الشعور بالسعادة والطمأنينة والاستمتاع بالحياة، والرضا عن أنفسهم وعن الحياة التي يعيشونها، وصولاً إلى التوافق والتكيف مع الظروف التي قد تحصل للفرد بالمجتمع.

كيفية الوصول لجودة الحياة:

ترى حنان مجدي (2009:71) أنه كي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لا بد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل بالتالي:

أولاً: تحقيق الفرد لذاته وتقديرها

يعرف كلاً من عدالحمد، وكفاي، (1995:3438) مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي. ويذكر فرغلي، (1994:13-15) أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها (تحديد الدور، والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية).

ويرى كلاً من كورت وتوراي Kurt & Tory (1999:3)، (في : مجدي، 2009:73) أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتشير حنان مجدي (٢٠٠٩) إلى علاقة تحقيق الذات بجودة الحياة، فقد قام فيترو Viterso (٢٠٠٤) بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على (٢٦٤) من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، حيث أسفرت نتائج دراسته عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى.

وأخيراً: ترى الباحثة بأنه يجب على الفرد أن يدرك ما يمتلك من طاقات وقدرات عديدة، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، وألا يقلل من قيمة نفسه ويستسلم لها، وعليه أن يعمل جاهداً على تحقيقها، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات، ومن ثم شعوره بجودة الحياة.

ثانياً: إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة

ويذكر الغندور، (1999:30) أن البعض قد يرى ان لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل

التخصص في علم النفس أن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.
- الحاجة للأمن.
- الحاجة للانتماء.
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة لتقدير الذات.

هذا وترى الباحثة بأن من الضروري العمل على إشباع الحاجات الأساسية لكل فرد من أفراد المجتمع بشكل عام وللفاقدين من أحد الوالدين بشكل خاص، والتي قد تتفاوت من فرد إلى آخر من درجة تحقيقها وإشباعها، ولكنها حاجة يسعى الكل إلى تحقيقها، على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد والتي تحول بين الفرد وبين تحقيق البعض من هذه الحاجات الضرورية للفرد، وقد يكون الفرد ليس له دخل فيها، إلا أن تحقيقها لا يتم إلا من خلال عملية متكاملة بين أفراد المجتمع والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

ثالثاً: الوقوف على معنى إيجابيا للحياة

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوماً مهماً جداً، ويعتبر فرانكل Frankl، (١٩٦٩) أن مفهوم معنى الحياة يجب أن يكون له معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغير، إلا أنه يظل موجوداً دائماً، ويرى فرانكل أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي كالتالي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.
- تجريب خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.
- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرد الإنسان،

ولقد حدد فرانكل ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

- القيم الإبداعية: creative values، وتشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازه، فقد يكون ذلك الانجاز عملا فنيا أو اكتشافا علميا.
- القيم الخبراتية: Experiential Values، و تتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، و خاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة.
- القيم الاتجاهية: Attitudinal Values، و تتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالموت أو المرض أو الموت.

فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة حنان مجدي (٢٠٠٩: ٧٦-٧٧)

ويضيف كلا من سليمان، وفوزي (١٩٩٩: ١٣٥) أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه، أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته، وهدفا وقيمة يتوجه إليها، ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش.

ويشير الأنصاري (٢٠٠٢) إلى مفهوم التوجه نحو الحياة، يوضح من خلاله أن معنى الحياة لدى الفرد هو الذي يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المشقة شيئا يرفع من قيمة الحياة، ويجعلها تستحق أن تعاش، وهذا يعني أن الايمان بمعنى الحياة يمد الفرد بالقدرة على العطاء والتسامي على الذات، ومن هنا يكون إدراك قيمة الحياة.

رابعا: وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي

ويذكر عثمان، (٢٠٠١) أن العلاقات الجيدة تعتبر من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجا زيجة سعيدة، وله أصدقاء، وأن تكون علاقاته جيدة مع أفراد الأسرة و الأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج الفرد إلى تدريب على المهارات الاجتماعية التي تجلب له السعادة

، وفي دراسة kostelecky & lempers (١٩٩٨) ، والتي هدفت إلى معرفة تأثيرالدعم الاجتماعي من الأسرة على درجات الرضا عن الحياة والرفاهية وتحقيق الذات كأبعاد للصحة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات ، و التي دلت النتائج على وجود ارتباط سالب بين الضغوط الأسرية وضعف الدعم الاجتماعي وبين الرفاهية و الرضا عن الحياة ، وفي دراسة أخرى ل(أركار و آخرون) حول العلاقة بين جودة الحياة و الوحدة النفسية ، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) فردا ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين إدراك الدعم الاجتماعي وجودة الحياة ، ووجود علاقة سالبة بين هذين المتغيرين ومتغير الوحدة النفسية (٢٠٠٩: ٨٠ - ٧٩)

وترى الباحثة أن العلاقات الاجتماعية مهمة بالنسبة للأشخاص الفاقدين، فمن خلال هذه العلاقات الاجتماعية المتبادلة يشعرون بالأهتمام والأحترام والتقدير وكذلك يتولد لديهم الشعور بالثقة بالنفس، كما يستطيعون من خلال هذا الدعم وهذه العلاقات تفريغ مشاعرهم وهمومهم الأمر الذي يمكنهم من إشباع حاجاتهم وبالتالي يشعرون بالأمن والطمأنينة، والنظر نظرة تفاؤل تجاه الحياة والمستقبل ومن ثم شعوره بجودة حياته.

خامسا: الرضا عن الحياة

يعرف الدسوقي، (١٩٩٨:١٥٨) الرضا عن الحياة بأنها تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته، ويعتبر موضوع الرضا عن الحياة ومايتعلق بها من جوانب أخرى، من الموضوعات المهمة التي تحظى بأهتمام العاملين في مجال الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حد سواء، كذلك يعتبر الشعور بالرضا عن الحياة مؤشرا مهما من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، فالرضا يدفع الفرد إلى الحياة ويزيد من رغبته فيها.

وتذكر حنان مجدي، (٢٠٠٩: ٨٠) أن منظمة الصحة العالمية (WHO) تصف الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه، وتوقعاته ومعايير واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية، واستقلالته وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها.

ويشير أرجايل، (١٩٩٣: ١٠) أن الشعور بالرضا والسعادة هو ما يمتناه المرء فالناس قد يصفون السعادة على أنها شعور بالرضا أو الإشباع، أو طمأنينة النفس، أو تحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، فحينما يصل الفرد إلى مرحلة الرضا الشامل فهذا يعني أنه يتمتع بحياة جيدة، فالرضا الشامل يعني الرضا عن العمل، والزواج، والصحة والقدرات الذاتية، وتحقيق الذات.

وبالتالي ترى الباحثة بأن الرضا عن الحياة مهم جدا في حياة الفرد، فهي طريقة تؤدي بالفرد للوصول إلى تحقيق جودة حياته، وقد نعني به أن يتقبل الفرد ذاته وكذلك تقبله للآخرين وللمحيطين به، وكذلك تقبله للظروف الحياة التي يعيشها حلوها ومرها، وأن يكون لديه القدرة على التأقلم والتوافق والتكيف مع ذاته والمجتمع والرضا عن الظروف المحيطة به وألا يؤثر ذلك على مستقبله الأمر الذي يستطيع بذلك إنجاز أعماله بدون عوائق.

سادسا: توافر الصلابة النفسية

وتعرفها جيهان حمزة، (٢٠٠٢) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.

وترى الباحثة بأن للصلابة النفسية دورا مهما وبارزا في حياة الفرد، وبحيث أنها تزرع في داخله روح التحدي والصمود، وتقوية عزيمة، كما أنها تعمل على إمداد الفرد بامتلاكه المقدرة على تحمل الواقع المؤلم الذي يعيشه. ومسايرة الواقع بحلوله ومره دون أن يؤثر ذلك على حياته الشخصية والاجتماعية.

سابعا: التدين

ترى حنان مجدي، (٢٠٠٩: ٨٥) أن العامل الديني من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن الدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الايجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

ويضيف حسن مصطفى، (٢٠٠٥) بأن الإرشاد الديني يستخدم لخفض الإحساس بضغط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة.

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة بأن للعامل الديني دور مهم في حياة الفرد، فمتى ما توافر الوازع الديني لدى الفرد ومتى ما شعر بقضاء الله وقدره، ومتى ما سلم بهذا الأمر الواقع، فإن هذا يبعث لدى الفرد معنى إيجابيا للحياة، ويجعله أكثر قدرة على التكيف والتوافق ومواجهة الصعاب التي تواجهه.

ثامنا: السعادة

فالسعادة هي قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والرضا عن نفسه وعن الآخرين، والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الايجابية (عجاجة، ٢٠٠٧: ١٩).

وتضيف حنان مجدي، (٢٠٠٩: ٨٦-٨٧) أن الشعور بالسعادة هو حالة من المرح والهناء والإشباع، تنشأ أساسا من خلال إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات، وترى أيضا أن الشعور بالسعادة يؤثر في صحة الفرد النفسية والجسمية، كما تتأثر السعادة بأمور عدة أهمها، تكامل شخصية الفرد، تقبل الذات، الرضا عن الحياة بما فيها من ضغوط و صعاب، وكذلك قد تتحقق السعادة من خلال حب الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية، كذلك الحرص على إقامة علاقات جديدة، وبالتالي فالشعور بالسعادة يعتبر جزءا لا يتجزأ من شعور الفرد بجودة حياته سواء النفسية أم الاجتماعية .

وترى الباحثة بأن السعادة لها دور كبير على صحة الفرد النفسية والجسمية والاجتماعية، والتي من خلالها تمكن الفرد أن يحقق سعادته وتقبل ذاته، وذلك من خلال حب الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الصدق والمحبة، وكذلك من خلال التفكير في الأشياء التي تبعث السعادة والسرور في النفس، ومن خلال ممارسة العمل والأنشطة الاجتماعية وبالتالي الإحساس بمعنى الحياة، والتي هي الجزء الذي لا يتجزأ من إدراك الفرد وإحساسه بجودة الحياة.

تاسعا: التوجه نحو المستقبل

تشير زينب شقير، (٢٠٠٥: ٤-٥) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة. وتشير أيضا إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ؛ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي، وقد يتسبب هذا القلق في حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، مصحوبا بالتوقعات السلبية لما يحمله هذا المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية التي تأخذ أشكالا مختلفة كالخوف من المجهول (المستقبل).

ويشير حبيب، (٢٠٠٦: ٨١) إلى وجود خطوات مهمة يستطيع الفرد استخدامها من أجل الوصول إلى جودة الحياة وتمثل في التالي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير.
- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية.

ويلخص حبيب، (٢٠٠٦) القول بأنه ينبغي أن يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية كأسلوب حياة، مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمراره في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعليم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

ويضيف كل من أبو سريع وآخرون، (2006: 209) أن الكثير من الباحثين يتفقون على أهمية التركيز على البرامج الوقائية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين على حد

سواء على تحسين جودة الحياة، وقد اتجهت البرامج في الوقت الراهن نحو تحقيق شعار " أضيف الحياة إلى سنوات العمر "Adding Life to Years" وليس " أضيف سنوات العمر إلى الحياة " Adding Years to Life " ويكون التركيز هنا على تحسين جودة الحياة كما يدركها المسترشد بنفسه، ويضيفوا أيضا أن جودة الحياة يجب أن تقاس من خلال الوقوف على تحديد الفرد لمدى أهمية جوانب معينة في حياته، ثم تقديره لمدى رضائه عن كل منها، ومن خلال ذلك يجب أن تنطلق البرامج التأهيلية من خلفية الفرد الذاتية، وليس من خلال أطر عامة تفرض على الأشخاص فرضاً.

وترى الباحثة بأن الفرد يجب ألا يقف عند حدود معينة بل يجب عليه أن يتحدى كل الصعاب التي قد تواجهه وأن ينظر إلى المستقبل نظرة تفاؤل وعليه أن يدرك بأن الحياة لازالت جميلة وممتعة وباستطاعته أن يحقق الكثير حتى في أصعب الظروف التي قد تطرأ على حياته وصولاً إلى تحقيق جودة حياته.

الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

١. الاتجاه الاجتماعي:

يرى هانكيس Hankis (١٩٨٤) أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأ منذ فترة طويلة قد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله، والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله (في:العارف بالله، ٣٥، ١٩٩٩).

إن علماء الاجتماع عند اهتمامهم بدراسة جودة الحياة، يركزون على المؤشرات الموضوعية في هذه الحياة، من قبيل معدلات المواليد والوفيات، ضحايا الأمراض المختلفة، نوعية المساكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، مستوى الاستيعاب والقبول في مراحل التعلم

المختلفة، إضافة إلى مستوى الدخل. إلخ. ومن المعروف أن هذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، كما تختلف من جماعة إلى أخرى داخل المجتمع الواحد، وإذا افترضنا أن هذه المؤشرات سوف تؤثر بدرجة على نوعية حياة الأفراد داخل المجتمع، فسوف يظل هذا التأثير السلبي وعلى سبيل المثال فإن المرأة الأمريكية لا تتوقع عادة موت أولادها في مرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة، بينما نجد أن المرأة الفقيرة في كثير من بلدان العالم الثالث يمكن أن تتوقع ذلك (العارف بالله، ١٩٩٩، ص ٣٦).

كما يعرف أنصار الاتجاه الاجتماعي جودة الحياة على أنها " ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق الجواهري، (١٩٩٤، ص ٢٤).

٢. الاتجاه النفسي الاجتماعي:

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل، المسكن، العمل، التعليم يمثل انعكاس مباشر لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية، ويرى البعض أن جوهر الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية ابراهام ماسلو (العمص، ٢١، ٢٠١٠).

إن العنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدرجاته، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي من خلالها نوعية حياة الفرد.

كما ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقاً لهذا المنظور بأنه " البناء الكلي الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في

نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية (أبو حلاوة، ٢٠٠٠، ١٢).

ومن هنا نستطيع أن نقول إن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

٣. الاتجاه الطبي:

اعتمد الاتجاه الطبي على تحديد مؤشرات جودة الحياة ولم يحدد تعريفاً واضحاً لهذا المفهوم، وقد زاد اهتمام الأطباء والمتخصصين في الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم (أبو حلاوة، ٢٠٠٠، ١٤)، ويهدف هذه الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية (العمص، ٢٠١٠، ٢٠).

كما تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وتطوير الصحة، لذلك فإن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضاً تقييم احتياجات الأفراد، وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة أخرى، وفي ظل ذلك فإن وحدة أبحاث جودة الحياة التابعة لقسم الصحة العامة بجامعة تورنتو بكندا تقول " إن الهدف النهائي من جودة الحياة وتطبيق ذلك على حياة الناس هو جعل الناس تعيش ذات جودة، حياة لها معنى ويتم الاستمتاع بها (العمص، ٢٠١٠، ٢٢).

لقد أصبح مفهوم جودة الحياة موضوعاً مهماً في مجال الصحة والخدمات الاجتماعية والجدل السياسي، فكثير من الأطباء والمتخصصين في مجال العلوم الاجتماعية، يهتمون بتعزيز ودفع جودة الحياة لتصبح هدفاً واقعياً في التعامل مع المرضى، وتوفير الدعم

النفسي والاجتماعي لهم، وخصوصاً بأن المرض يرتبط ارتباطاً كبيراً بكيفية تصور الفرد إلى حد يتمتع بحياة جيدة.

من الملاحظ من التعاريف والمفاهيم السابقة لمفهوم جودة الحياة أغلبها تقيس وتقدر جودة الحياة للفرد على الصعيد الذاتي والموضوعي، لذا يمكننا القول بأن مصطلح جودة الحياة وفق هذا الدراسة يمكن تعريفه إجرائياً " بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس جودة الحياة والذي يهدف إلى التعرف إلى الإدراك الذاتي والمجتمعي للفرد لعدد من جوانب الحياة.

قياس جودة الحياة:

إن قياس جودة الحياة من المجالات التي تحتاج إلى جهد كبير من المتخصصين، فعلى الرغم من وجود مقاييس عديدة، إلا أن غالبيتها ليست شاملة ولا يمكن استخدامها إلا في مجالات محددة، كما أن هذه المقاييس تعرضت للكثير من الانتقادات.

لقد اختلف العلماء في موضوع قياس جودة الحياة، فمنهم من يرى بعدم إمكانية القياس وذلك لأن القياس الموضوعي يكون للأشياء الكمية التي يكون لها وزن أو مقدار كمي محدد، أما من ذهب لقياس جودة الحياة فقد قاسوها من خلال المظاهر والمؤشرات الدالة على جودة الحياة أو المرتبطة بها بدرجة أو بأخرى، وقد بدأ هذا الفريق بقياس المؤشرات التي أسموها مؤشرات موضوعية، من قبيل مستوى الدخل ونصيب الفرد من الدخل القومي، والمستوى التعليمي، وحجم الخدمات الاجتماعية التي يقدمها المجتمع بما في ذلك خدمات تعليمية وصحية وأمنية وترفيهية، ولم ينته الأمر إلى هذا الحد بل أن الخلاف تجدد بين العلماء في جدوى الأخذ بالمؤشرات الذاتية كدالة على جودة الحياة، في ظل ما تتسم به هذه المؤشرات من ذاتية المستجيب الذي قد تتغير استجابته من وقت لآخر ومن ظرف لآخر في الوقت نفسه، وأخيراً وليس آخراً، توصل الباحثون إلى حتمية الجمع بين المؤشرات الموضوعية كما تحددها البيانات المستمدة من الواقع والمؤشرات الذاتية كما يعبر عنها الإنسان الذي يعيش هذا الواقع وينتفع بحجم ما يقدم فيه من خدمات (في:العارف بالله ١٩٩٩).

وعلى هذا الأساس ظهرت أدوات ومقاييس وأدلة قام العلماء والباحثون، كل في تخصصه بتصميمها للاستفادة بها في قياس جودة الحياة.

وقد قامت منظمة الصحة العالمية في مجال قياس جودة الحياة بوضع مقياس يضم مجموعة من البنود الجوهرية لجودة الحياة، مكونة من (٢٧٦) بند وتغطي (٢٩) جانباً لجودة الحياة، مقسمة إلى (٦) حقول أو ميادين رئيسية، وقد تم تقييم خصائص البنود القومية باستخدام بيانات تم الحصول عليها من عينة قوامها (٣٧٤٠) فرد وتتراوح أعمارهم ما بين (١٦-٦٥) سنة وقد خضعت هذه البيانات للمعالجة الإحصائية، وقد أسفرت التحليلات عن اختيار عدد (٤٠) بند قومي، وأوضحت الدراسة بالأمثلة كيفية تضمين بنود جديدة إلى هذه البنود الجوهرية لجودة الحياة التابعة لمنظمة الصحة العالمية (العارف بالله، ١٩٩٩).

ويرى جل وفينين Gill and Feintein (١٩٩٤) أن مقاييس جودة الحياة قد تطورت منذ السبعينات وأصبحت تتسم ببعض الخطوات الهامة في الإعداد مثل اختبار البنود وحذف البنود غير المناسبة، والاختبار القبلي للمقياس، والتقييم الكمي، إلا أن بعض المقاييس ينقصها الصدق الظاهري (Gill&Feintein).

ومن المعروف أن بناء وإعداد أي اختبار أو مقياس في صورته الأولية يتطلب العديد من التعديلات، كما أنه يتطلب تطبيق العديد من الأساليب الإحصائية للتأكد من صدق وثبات المقياس بأي طريقة من طرق الإحصاء المختلفة، إلا أن المقياس لابد أن يكون قوياً صدقاً وثباتاً، كما أنها يجب أن تكون شاملة، أو مخصصة لهدف محدد.

ويصنف تورجستون Torgerston (١٩٩٩) المقاييس المستخدمة في هذا المجال إلى ثلاث مجموعات هي:

١. المقاييس الفرعية: وهي المقاييس المرتبطة بمواقف وظروف وعينات محددة، وأهداف محددة مثل المقاييس التي تتضمن أسئلة حول بعض الأعراض التي يهدف العلاج إلى التخلص منها.

٢. المقاييس العامة أو الشاملة: وهي التي تتضمن أسئلة حول الصحة العامة للفرد في مجالات حياته الخاصة.

٣. المقاييس القائمة على النفع أو الفائدة: وهي التي تتضمن أسئلة عامة تدور حول تفضيلات الفرد في فترات معينة (Torgerston, 1999, 1415).

وقد تضمن جهود قياس جودة الحياة مجموعتين من المؤشرات الأولى تدرك الرضا عن الحياة باعتباره دالة شخصية يمكن تحديده من وجهة النظر الشخصية، ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية، أما المجموعة الثانية فهي تتضمن خصائص الفرد في وضعه الحالي، ويمكن قياسه بصورة موضوعية ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية، ومن الجهود البارزة في هذا المجال، المقياس الذي أعده ليتمان Leitman (١٩٩٨) والذي يعتمد على المقابلة، من خلال انتقاء بعض العبارات من مقاييس أخرى وإضافة عبارات رأى أنها ضرورية، كما أنه صمم المقياس ليقاس المؤشرات الموضوعية والذاتية في ثمانية مجالات حياتية، هي الوضع المعيشي والجوانب المالية والترفيه ووقت الفراغ والأسرة والحياة الاجتماعية والأمن والصحة والعمل أو المدرسة (عن: سامي محمد، ٢٠٠١).

أما على الجانب النفسي فقد تعددت المقاييس والأدوات المستخدمة في قياس جودة الحياة بتعدد المؤشرات النفسية المرتبطة بها، ومن أبرز المقاييس في هذا المجال مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مانشستر Manchester، وقد تم تطويره ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلاً بغرض تقييم جودة الحياة على عامل الرضا عن الحياة بصفة عامة، وقد تم اختبار خصائص الاختبار على عينة مكونة من (٥٥) مريض من المرضى السكاثرين، المصابين باضطرابات عقلية مختلفة، والذين يتم رعايتهم اجتماعياً، وقد تم إجراء مقابلات شخصية مع المفحوصين.

خصائص السلوك الاجتماعي الإيجابي:

أن علم النفس الأسري الإيجابي وهو الذي يبحث في التوصل إلى عائلات صحية وصحيحة وعلاقات أسرية واجتماعية سوية وسليمة ذات أثر إيجابي حيث أشار (ديفيد جونسون، ٢٠٠٤) في مراجعة لكتابه سيكولوجية الطيب والشرير إلى ثمة صفات إيجابية لا بد من السعي لتحقيقها مثل: الأمانة والمسامحة، والفعالية وال ضبط، والهوية الإيجابية، والاتصال الإيجابي مع الآخرين، ومع الواقع، والاستقلالية، التلقائية، الأمر الذي دعا إلى دراسات في مباحث علم النفس الإيجابي بوصفه المسار الأكثر تفاؤلاً في التوصل إلى حياة أرقى وأفضل وحتى في التعامل مع الاضطرابات

السيكاترية، ولذلك بدأ إثراء هذا المجال بتوالي عدد من الدراسات التي تتعلق ببعض موضوعاته مثل: التفاؤل، والتسامح، والرغبة في الحياة، وجود الحياة، والصحة النفسية الإيجابية ... الخ، مع ظهور مقاييس متعددة لجودة الحياة، الإشباع، والرضا الحياتي، ومقاييس السعادة والانشراح ومقاييس مواطن القوة، والتوقعات الإيجابية، ومقاييس الاتجاهات الإيجابية (عبدالمعظم، ٢٠٠٦، ١).

وهذه الدراسة هي محاولة لإثراء محتوى علم النفس الإيجابي، إذا تسعى لتناول بعض الخصائص من حيث المفاهيم ومدى تأثيرها على الفرد والمجتمع.

ونظراً لتعدد الخصائص السلوكية الإيجابية الاجتماعية فسوف يقتصر الإطار النظري في هذا الجزء على تناول الخصائص التي تتعلق بالقائمة المتضمنة في أداة الدراسة وهي: التسامح، الانفتاحية، الفعالية الإيجابية، المسالمة، المساندة الاجتماعية، التفاؤل.

أ) خاصية التفاؤل:

تعددت التعاريف لمعنى التفاؤل، فمن الناحية اللغوية يعرف التفاؤل من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به، أما من الناحية الذاتية فقد عرفه شاير، كارفر Sayar&Karfar (١٩٨٥) بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية احتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ (في: شكري، ١٩٩٩، ١١٢).

ويعد التفاؤل من الخصائص الإيجابية التي تتسم بالتحلي بالأمل، والاستبشار، التوقعات الإيجابية، وإدراك الجوانب الإيجابية حتى في الأمور السيئة فضلاً عن كونه قيمة أخلاقية ودينية تحمل معاني الثقة في الله عز وجل والتوجه الإيجابي نحو الحياة (عن: توفيق عبد المنعم، ٢٠٠٦، ص ٢٠).

كما عرف تايجر Tiger (١٩٧٩) التفاؤل بأنه "دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، كما أنه الأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم".

كما يعرفه مارشل وورثمن وكوزلزوآخرون Marshall, Wortman, Kusules, Hervige and vicher (1992) بأنه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، كما يعرفه عبدخالق،

(١٩٩٦) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك.

ويشير بدر الأنصاري، (٢٠٠٥، ٥) إلى التفاؤل على أنه عبارة عن " التوقع القصير المدى للنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل".

ويرى كوليفان وآخرون بأن التفاؤل هو " عبارة عن أحد السمات الثنائية القطب التي تتسم بالثبات النسبي وتتيح التشبه بالصحة الجسدية للأفراد ومستوى التحصيل وفعالية الذات والعادات الصحية والسيئة والأحداث الضاغطة للأفراد ومستوى التحصيل وفعالية الذات ونسبية الاكتئاب، ويشير شاير وكاخر وآخرون بأن التفاؤل سمة من السمات الشخصية وليس حالة تتصف بالثبات خلال المواقف ويعرفان التفاؤل بأنه التوقعات الإيجابية للنتائج بشكل عام، ويوضحان بأن المتفائلين يتوقعون حدوث الأشياء الإيجابية فما يتوقع المتشائمون الأشياء السلبية وهذا يعكس التوجه نحو الحياة (في: اليجوفي، ١٢٥، ٢٠٠٢).

في الجانب الآخر فقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن التفاؤل يرتبط بالتدين مثل دراسة عبد الخالق (١٩٩٨) على عينة من طلاب جامعة الكويت حجمها (٢٣٥) مفحوصاً، فضلاً عن استعراضه لدراسات أخرى أوضح ارتباط التفاؤل بالسعادة، والصحة النفسية، والأداء الوظيفي، ومواجهة الضغوط وإعادة التفسير الإيجابي والتوافق للمواقف، وحل المشكلات بنجاح ... الخ (عبد المنعم، ٢٠٠٧، ٢١).

هناك العديد من العوامل التي من الممكن أن تؤثر على شخصية الفرد وتجعله إما أن يكون متفائلاً أو متشائماً وهي:

١. الأسرة: من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال، وزرع القيم والأفكار فيهم، وبيعث فيهم الطمأنينة والأمان والرعاية، وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله أما متفائلاً أو متشائماً.

٢. المدرسة: بما فيها من معلمين ومدرّاء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.

٣. المجتمع المحلي: فكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً إما أن يتسم بالتفاؤل أو بالتشاؤم

يما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية وخاصة به يتميز بها من خلال ما تعرض

له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد وتتطور.

٤. وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو

بالتشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار.

٥. الصحة: حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته الصحية حيث أن الشخص

المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة

سليمة ذات طابع إيجابي (محمود، ١٩٩٩).

وينظر الباحثون إلى فاعلية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من

زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك فالفرد الذي يعتقد أو الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق

الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه هذا الهدف على نحو مماثل أو اعتقد أن الهدف خارج

إمكاناته فإنه ربما يقع جزئياً أو كلياً عن بذل الجهد ومثلما تركز الصلابة النفسية على الاعتقاد

الشخصي بالكفاءة في تحقيق الهدف وتركز سمة التفاؤل على الاعتقاد بالنتائج الإيجابية، بالإضافة

إلى ذلك فإن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالباً يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف

الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية، كما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضاً

بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدونها (عسكر، ٢٠٠٠).

وفي مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الإيجابية التي يتبناها الفرد

نحو منظمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وبصورة عامة يرى المعنيون بالسلوك البشري أن

الاتجاه النفسي الإيجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة مختلفة لعوامل البيئة غالباً ما

يحمل توقعات تتخللها درجة عالية من التفاؤل فيما يتعلق بالمرور النفسي والمادي لجهوده هذه

بدورها تساعد على الاسترخاء وبالتالي تجنب النتائج السلبية لمصادر الضغوط في مكان العمل،

كما أن العلاقة الإيجابية الجيدة في مكان العمل تساهم في إيجاد مناخ مساند لتقديم الدعم

الاجتماعي الذي يعتبر إحدى الوسائل الفعالة للمواجهة الناتجة مع الضغوط (اليجوفي، ٢٠٠٢).

وقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت التفاؤل وأثره على الفرد، فقد أجرى بدر الأنصاري،

(٢٠٠٣) دراسة عينة قوامها (٩١٥) طالب وطالبة من جامعة الكويت، عن وجود فروق جوهرية

في التفاوض والتفاوض بين الجنسين فقد حصل الذكور على متوسطات أعلى في التفاوض من الإناث اللواتي حصلن على متوسط أعلى في التفاوض من الذكور.

ومن هنا يتضح أهمية التفاوض في كونه أحد العناصر المهمة التي من الممكن أن تساهم بشكل إيجابي في السلوك الإنساني.

ب) خاصية المساندة الاجتماعية:

تعددت التعاريف الخاصة بمفهوم المساندة الاجتماعية، فهي تشير إلى معنى المعاونة، والتدعيم، والتعزيز، والمؤازرات للذات وللآخرين فضلاً عن تقديم المساعدة، والعون، والنجدة، والتأييد، والتوكيد وتشير المساندة إلى قيام شخص أو أشخاص بمساعدة الآخرين وبذل الجهد من أجل تخفيف ما يعانونه من متاعب أو محن (في: عبد المنعم، ٢٠٠٦، ٢٨).

وقد عرف الباحثون مفهوم المساندة كلاً من منطلق يختلف عن الآخر، فقد عرف محمد شحاته ربيع (٢٠١١، ٤٠) المساندة على أنها "سلوك إيجابي يقوم به أحد الأفراد بإسداء خدمة مادية أو معنوية لشخص آخر أو أشخاص آخرين وتكون هذه الخدمة المقدمة إلى الشخص أو الآخرين ضرورية لهم ويحتاجون إليها بشدة، وأن يكون إسداء هذه الخدمة طوعية دون إكراه أو إرغام".

كما عرفت ابتهام سلطان، (٢٠٠٩، ٣٠) على أنها "إدراك الفرد للمساندة المترتبة عن علاقاته الاجتماعية ذات الأهمية وأنها تعد تماسكاً اجتماعياً نتيجة لما يتلقاه الفرد من مساعدة الأفراد المحيطين به أو من أي فرد آخر في بيئة الفرد".

كما وتعد "المساندة" الحماية التي يحصل عليها الأفراد من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد (Norbeck, 1981, 266).

كما حدد عدد من المختصين بعض المفاهيم كالمساندة الفعلية والتماسك والدلالة على إدراك الفرد للجوانب الإنسانية التي تقدمها البيئة الاجتماعية على أنها "سلوك متعدد من المساعدات التي يستقبلها الأفراد فعلاً عندما يحتاجون لنوع ما على أنه الوصف السلوكي للمساندة، وفيه يطلب من الفرد ما قدم له من مساندة فعلية في مجالات متنوعة".

وقد حدد بريرا (Bryra, ١٩٨٣) المساندة الاجتماعية كما يأتي:

١. المساعدة المادية: تزويد الفرد بالمواد الملموسة كالنفود والأشياء المادية الأخرى.
٢. المساعدة السلوكية: الاشتراك مع الفرد بمهام من خلال أداء عملي وفعلي.
٣. التفاعل الحميمي: تفاعل المودة وسلوك الإرشاد غير الموجه، كالإصغاء وإظهار التقدير والاهتمام والتفهم.
٤. التوجيه: تقديم النصيحة والمعلومات والتوجيهات.
٥. التغذية الراجعة: تزويد الفرد بالتغذية الراجعة من خلال مراجعة من مراجعة وتقييم سلوكه وأفكاره ومشاعره.
٦. التفاعل الاجتماعي الإيجابي: الاشتراك في تفاعلات اجتماعية للتسلية والاسترخاء (Barrera, 1983, 135).

وفي الجانب الآخر نرى أن المساندة الاجتماعية ذات مصادر متعددة منها المساندة النفسية والاجتماعية، والمساندة الذاتية والاجتماعية وكل منها لها ما يتفرع عنها أيضا، فالمساندة الاجتماعية تحتوي على مصادر مثل الأسرة، والمدرسة، والرفاق، والمجتمع، و دور العبادة.....الخ، وأهمها مصدر الكفيل والكفيل الأول للفرد والدية وأسرته في الغالب وذلك المصدر يرتبط مباشرة بالصحة النفسية وحسن المرام الإيجابي وانخفاض الضغط وخاصة المساندة لها شروط متعددة لكي تكون فعالة منها ضرورة أن تكون إيجابية لكي نافعة ولا بد أن تكون مشبعة، ومثيية فضلاً عن أهمية إدراك المساندة ولا تقتصر سلوكيات المساندة في المواقف بالعصبية و الشدائد للآخرين ولكن هناك المساندة للسلوك الإيجابي أي بمعناها التعزيزي (في: عبدالمنعم، ٢٠٠٧، ٢٩).

وقد أوضحت دراسات عدة ارتباط المساندة الاجتماعية بمتغيرات إيجابية منها دراسة (Sarason, et al. ، ١٩٨٣) ، وقد هدفت الدراسة إلى الإجابة عن سؤالين: هل أن إقامة علاقات إيجابية مع أشخاص مهمين من شأنه أن يعزز من الاعتماد على الذات؟ هل أن إقامة علاقات إيجابية مع أشخاص مهمين من شأنه أن يعزز من القدرة المثابرة في وجه العقبات والتحديات وتشنت الانتباه والقلق، فضلاً عن التعرف على الدور الذي تؤديه المساندة الاجتماعية حينما يتوجب على الأشخاص الأداء في المواقف الحساسة، وقد أشارت النتائج إلى أن المثابرة تلعب دور مهما (ايجابياً) في تكيف الفرد مع الحياة، كما أشارت إلى أن الأفراد الذين يتلقون قدراً عالياً من المساندة الاجتماعية تكون لديهم مفاهيم إيجابية لذواتهم ولديهم قلق منخفض، وهذا ما

تتعرض على المفهوم المعرفي عن إيمانهم بقدراتهم في السيطرة على جوانب من حياتهم اليومية (Sarason, etc al. 1983, 125).

ومن هنا تصبح المساندة الاجتماعية ذات أهمية قصوى في الخصائص الاجتماعية الإيجابية، لأنها خاصية إيجابية بحد ذاتها وبمستوى توفرها فإنها تساهم وتعزز السلوك الإيجابي في الفرد مما ينعكس على حياته بشكل إيجابي.

ج) خاصية المسالمة:

على مدى العقود الثلاثة الماضية، كانت هناك العديد من الجهود السياسية والتعليمية في مختلف أنحاء العالم لمساعدة المجتمعات على العمل فعالية بعد العنف والصدمة وتعرف هذه العملية في أبسط أشكالها في المسالمة.

وهي أحد عناصر السلوك الاجتماعي الخاص بالبحث، كما أنها خاصية سلوكية إيجابية، وقيمة أخلاقية مشتقة من الفعل الثلاثي: سليم وتعني التعايش في سلام مع الذات ومع الآخر، ويعرفها كل من إيدلستين وجبسون، (٢٠٠٣) بنائياً على أنها "عملية تحويل مشاعر المرارة والغضب إلى تعاون وتحمل وهي تفيد تجنب العنف وتقي منه وترتبط بالإنصاف والتعايش السلمي وتساعد على التقبل، والتغير الإيجابي، والتفهم وتعد هولمان، (٢٠٠٣) التي أجريت على عينة حجمها (١٢) زوجاً أنها ترتبط بمدى تعلق الفرد بالله (عن: عبد المنعم، ٣٠)

وهي خاصية سلوكية لها أهميتها ليس بين الأفراد فحسب بل بين الدول، والبلدان حيث يرى لويس Laways (٢٠٠٤) أهمية المسالمة والتسامح في العلاقات الدولية لفض النزاعات والصراعات القائمة بينها ولذلك فهي ترتبط ارتباطاً جوهرياً بالتسامح، وهذا ما أكدته دراسات عديدة مثل دراسة (سيمنجون مع آخرين، ٢٠٠٢) والتي أجريت على عينة من طلاب الجامعة بلغ حجمها (١٨٠) طالب (في: عبد المنعم، ٢٠٠٦، ٣١).

ثانيا: التفكير الإيجابي

تعريف التفكير:

لغة: فكر في الأمر، يفكر، فكرا: أعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول. والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتواصل إلى حلها (المعجم الوسيط).

اصطلاحا: هناك الكثير من التعريفات التي أشار إليها الكثير من الباحثين نورد منها:

تعريف موسوعة علم النفس (١٩٧٧) تعرف التفكير بمفهومه العام انه كل نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس، والإدراك الحسي أو يتجاوز الاثنين إلى الأفكار المجردة.

بينما عرفت رجاء محمود أبو علام (١٩٩٣: 316) عرفت التفكير على أنه :

عملية ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة كحل لمشكلة معينة أو إدراك علاقة جديدة بين أمرين أو عدة أمور بذلك ينتمي إلى أعلى مستويات التنظيم المعرفي وهو إدراك العلاقات وبالتالي فالتفكير لديها يمثل أعلى أشكال النشاط العقلي لدى الفرد.

عرفه محمد جهاد جمل (25,٢٠٠١) إن التفكير عبارة عن نشاط يستطيع الفرد من خلاله فهم موضوع محدد أو موقف معين أو على الأقل فهمه، بعد مظاهر هذا الموقف أو ذلك الموضوع.

في حين عرفه كوستا (في: نوفل، ٢٠٠٨: ٢٤) " بأنه المعالجة العقلية للمدخلات الحسية بهدف تشكيل الأفكار من أجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها ".

من خلال التعريفات السابقة تستخلص الباحثة تعريفا للتفكير على النحو التالي:

نشاط حيوي ناتج من العقل إذ أنه عملية عقلية ذهنية تعمل على تنظيم الرموز والتصورات في أشكال يتم من خلالها استخدام المهارات والخبرات المتكررة لحل المشكلات والتغلب عليها والعمل على تبسيطها.

التفكير الإيجابي:

إن مفهوم التفكير الإيجابي مصطلح مركب من كلمتين:

التفكير: من حين اللغة: فكر في الأمر، يفكر، فكرا: أعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول. والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتواصل إلى حلها (المعجم الوسيط).

اصطلاحا: هناك الكثير من التعريفات التي أشار إليها الكثير من الباحثين نورد منها:

الإيجابي:

نسبة إلى الإيجابية وهي: تتمثل في المحافظة على التوازن السليم في إدراك معظم المشاكل، وهي: أسلوب متكامل في الحياة، ويقصد به التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات، وأنه يعني أن تحسن الظن بالذات في مختلف المواقف وعدم الاقتصار على الظن بالسوء في الآخرين وإنما حسن الظن بهم، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة.

إما باعتبار التركيب فتقول فيرا بيفير " تعرف التفكير الإيجابي على انه: الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي "

هذا وقد وضعت الباحثة تعريفا للتفكير الإيجابي على النحو التالي:

يعرف التفكير الإيجابي على أنه استراتيجيات إيجابية في الشخصية مع الميل للرغبة لممارسة سلوكيات تجعل من حياة الفرد ناجحة تقوده إلى أن يكون إنسانا إيجابيا.

أهمية التفكير الإيجابي:

التفكير مصدر العلم، والعلم مصدر لتعديل سلوك الإنسان لذلك نلاحظ بأن هناك الكثير من الاختلافات بين سلوك الإنسان وسلوك الحيوان، وكلما زادت معرفة الإنسان بالأشياء تغيرت نظريته اليها، فقد ينظر الإنسان العادي الى قطعة الصخر على أنها شئ ليس لها أي أهمية تذكر على عكس العالم الجيولوجي يعتبرها كنزا من خلالها يستطيع الكشف عن خصائص تلك

فالتصور أهمية كبيرة في إدراك الإنسان لوجوده النفسي المستمر فمن خلال التفكير يدرك الإنسان إنسانيته وأستطاع أن يحافظ على وجوده عن طريق الاستفادة من تجارب الآخرين وتكيفهم مع البيئة التي يعيشون فيها وتطوير أساليب التعامل معها.

وبالتالي نلاحظ بأن الإنسان يجاهد مهما كان الزمان والمكان ومهما طال به العمر، إلى أن تكون حياته ومن يعيشون معه مليئة بالهناء والرخاء، والنجاح في مختلف المجالات، ولذلك نراه يسعى لجلب الخير والصلاح لغيره ولنفسه، وأن يبعد عن نفسه والآخرين الضرر. وإذا أراد تحقيق كل ذلك لابد من تحسين مستوياته الفكرية في بداية الأمر وذلك من خلال تنبيه لمنهج فكري سليم لنفسه ولمجتمعه وجميع نواحي الحياة بصفه عامة، وبالتالي لابد من الابتعاد عن الأفكار السلبية التي تعيق قدرة الفرد عن التفكير وتقف حجر عثر في تحقيق الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها. " فإذا فكر الإنسان بإيجابية استطاع أن يزيل كل المشاعر السلبية التي تعيق تحقيق أفضل الأشياء في حياته وبالتالي يدرك الفرد وأهميته التفكير الإيجابي وبالتالي " فإن النجاح في جميع مجالات الحياة يرتبط ارتباط وثيق بالاتجاه العقلي الإيجابي ".

فعندما يفكر العقل بطريقه صحيحة، ويفهم الحقيقة، تكون الأفكار لديه في بنك العقل الباطن أفكار بناءه ويكون هناك انسجام وبالتالي تتحسن الظروف وتكون حياته أفضل. وكي يحسن الإنسان الظروف الخارجية المحيطة به لزم عليه تغيير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم فيها الإنسان عقله ويمكن أن نؤكد حقيقة ذلك بالرجوع إلى القرآن الكريم " إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ. "

ولكي يستطيع الفرد إحراز النجاح ويعيش سعيدا ويحيا حياة متوازية يجب ان يحتوي تفكيره على التغيير وكذلك أسلوب حياته ونظرته للناس والآخرين والسعي من أجل تطوير جوانب حياته (مصطفى، ٢٠٠٣: ٢٣).

أخيرا: كي تنعم بالسعادة وتحقيق النجاح لا بد من تغيير طريقة التفكير وأسلوب الحياة والنظرة تجاه الآخرين ولا بد من تطوير جوانب حياته.

" ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولا في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة.

مستويات التفكير الايجابي:

يمكن تصنيف التفكير إلى قسمين على النحو التالي:

التفكير الموجه: ويتم اللجوء إلى هذا النوع من التفكير من أجل ابتكار شئ مفيد وينقسم إلى قسمين:

- التفكير الإبداعي: وهو تفكير يستخدم من أجل إنتاج أشياء جديدة إبداعية ذات قيمة عالية.
- التفكير الناقد: ويتم اللجوء إلى هذا النوع من التفكير عندما نريد أن نقرر مدى صحته وينتهي بإصدار حكم أو الموازنة بين شيئين لتحديد أيهما أفضل.

التفكير الحر غير الموجه نسبياً: وهو عبارة عن نشاط عقلي يستخدم من أجل التعبير عن الرغبات والحاجات، إذ أنه لا يعتمد إلا على علاقات بسيطة وهذا النوع أقرب إلى الخيال منه إلى التفكير.

أنواع التفكير الايجابي:

توجد هناك أنواع عديدة للتفكير يمكن أن نشير إلى بعض منها (أسعد، ٢٠٠٨: ٢٨):

التفكير العلمي: وهو نشاط عقلي منظم قائم على العمل والبرهان والتجربة ويستخدمه الإنسان في معالجة مواقف مجبرة واستقصاء المشكلات بمنهجية سليمة منظمة في نطاق مسلمات عقلية واقعية، يوصل الفرد إلى الفهم وتفسير الظواهر المختلفة والتنبؤ بحدوثها.

التفكير الإبداعي: هو نشاط عقلي مركب وهادف يعمل الفرد على توجيهه برغبة قوية في البحث عن حلول والتوصل إلى نتائج أصلية لم تكن معروفة من قبل كما هو قدرة الفرد على إبداع ما هو فريد من نوعه أو خارق للعادة الأمر الذي يدفع الإنسان إلى ابتكار الجديد.

التفكير المثالي: ويتمثل في قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة اتجاه الأشياء والميل إلى التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف بالإضافة إلى اهتمام الفرد باحتياجاته من جهة وما هو مفيد للآخرين من جهة أخرى.

التفكير الناقد: وهو ذلك النوع من التفكير والذي يتضمن تحليلات دقيقة من أجل الوصول للحكم الدقيق كما أنه مسؤولية معرفيه لاتخاذ قرار جيد للحكم على شي أو موقف معين.

التفكير التحليلي: وهو يقوم على تجزئة المادة العلمية إلى عناصر فرعية وأخرى ثانوية للتواصل لما بينهما من علاقات لتساعد على فهم بنية التفكير والعمل على تنظيمها.

التفكير التركيبي: هي القدرة على الاستفادة من وجهات النظر المختلفة للحصول على حلول جيدة والربط فيما بينها بالإضافة إلى إتقان الوضوح والإبتكارية وامتلاك المهارات التي تساعد في الوصول لذلك.

التفكير التسلسلي: وهو تفكير مغلق يتمسك من خلاله الفرد بنوع من الأفكار المتطرفة ومن أهم صفاته الميل للقبول المطلق، الجمود، وكذلك الرفض المطلق، هذا يتسم صاحب ذلك النوع من التفكير بنظرة سطحية للحياة هذا النوع راجع إلى أساليب التنشئة الخاطئة للأفراد.

التفكير المنطقي: يبدأ التفكير المنطقي بخبرات حسية ثم يتطور إلى خبرات متدنية التجريد ثم خبرات أكثر تجريدا ويحدث التفكير المنطقي عندما يواجه الفرد مشكلة ما لا يجد لها الحال الجاهز ويقوم على الأدلة والبراهين ويحتاج إلى بذل مجهود فكري ضخم ويعتبر هذا النوع من التفكير الذي يحتاج إلى عمليات ذهنية راقية.

يتصف الفرد الإيجابي بقدرته الفائقة على اختيار الكلمات المهدبة التي لا تزعج الآخرين منه بحيث إذا أراد أن ينتقد يقدم انتقاداته في شكل ملاحظات محترمة وبأسلوب راقى بحيث يكون نقدا بناء وليس هدام.

أن الفرد ذو التفكير الإيجابي له لغة خاصة يتمتع بالمرونة ذو قدره على المناقشة والحوار.

الفرد ذو التفكير الإيجابي له تطلع إلى المعارف الجديدة.

العوامل المؤثرة في أساليب التفكير الإيجابي:

التنشئة الاجتماعية:

وهي من العوامل المهمة التي تلعب دورا مهما في التأثير على نمط التفكير لدى الفرد فأما ان تجعل تفكيره إيجابيا وإما سلبيا، إذ أن هناك عدة أسباب تجعل من الفرد يحس بالشعور بالنقص ومن أهمها:

١. الحرمان والقيود الاجتماعية: نلاحظ أن هناك الكثير من الأفراد ينشأون منذ الطفولة على نظم اجتماعية قمعية قائمة على السيطرة والحرمان، إذ تتعدد أشكالها على النحو التالي، مثل حرمان مادي أو حرمان في إبداء الرأي أو الحرمان من المركز الاجتماعي إذ تلعب هذه العوامل دورا بارزا في قدرة الفرد على ممارسته للتفكير الإيجابي ويجعله عرضة للاضطراب الفكري (البدرابي، ٢٠٠٣).

٢. التربية غير السوية: تلعب التربية دورا كبيرا وخطير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي ومن ثم تعمل على توجيه سلوك الفرد فإذا كانت التربية قائمة على الاحترام والحرية في إبداء الرأي فإنها تؤدي إلى تكوين فرد ذات شخصية سوية قادرة على التفكير الإيجابي والتعامل مع الظروف بكل إيجابية، إما إذا كانت التربية قائمة على التوتر والخوف والصراع فإنها تؤدي إلى خلق فرد مضطرب معرض للإصابة بالأمراض النفسية وبالتالي كان لا بد على الأسرة من توفير أساليب التربية التي تقوم على الاحترام والحنان وتقبل مشاعره (البدرابي ٢٠٠٣).

الأسرة:

تلعب الأسرة دورا كبيرا ومهما في أساليب التفكير والكيفية التي ينشأون عليها ما لا تستطيع الهيئات والمؤسسات في خلق المناخ الأسري المفكر تفكيراً إيجابياً (الطواب، ١٩٩١. البدرابي، ٢٠٠٣) ومن أهم السمات المميزة للمناخ الأسري ما يلي:

- القدرة على التخلص من الأساليب التربوية غير السوية كالتهديد والتوبيخ والعقاب البدني والتدليل الزائد.

- تشجيع الأبناء على التفكير الإيجابي الحر والنقاش مع تقديم جرعات من التحفيز لذلك ومحاولة توفير الجو الآمن للفرد.
- تنمية حب الاستطلاع لدى الأفراد والعمل على تعزيزه مع الاستمرار على تشجيع قدراتهم العقلية المبدعة.

المدرسة:

تعتبر المدرسة صرح تربوي يقدم خدمات جليلة بشكل منظم فهي تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية المتكاملة مع بعضها البعض من أجل تقديم فكر تربوي سوي وكلما تكاملت هذه العناصر المتمثلة في المعلم المدير الطالب والمنهج كلما استطاعت أن تؤدي وظيفتها بطريقة سليمة وكلما كان هناك نقص في جانب من هذه العناصر كلما انخفضت فاعلية المدرسة وأدت إلى تخريج جيل ضعيف مهزوز يفكر بطريقة سيئة (البدرابي، ٢٠٠٣).

وسائل الإعلام:

تلعب وسائل الإعلام دورا كبيرا جدا قد يفوق العوامل الأخرى من حيث التأثير وبالأخص الانترنت الذي أصبح محطة جذب للكثير من الأفراد وبالأخص شريحة الشباب إذ تلعب دور تكوين العديد من الاتجاهات والتي تعتبر عاملا مهما في تطبع الفرد لبعض السلوكيات المختلفة.

خصائص وسمات التفكير الإيجابي:

تلعب طريقة التفكير دورا كبيرا في جذب المواقف فعندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس.

أن التفكير الإيجابي يسمح للأفراد أن يختاروا من قائمة أهداف الحياة الأفضل له في ذلك، فالشخص الذي يفكر بطريقة إيجابية ويعتمد على نفسه يساعده ذلك على التفاؤل والنظر للأشياء بطريقة إيجابية.

توافق للمعرفة والاستطلاع مهما كانت المعلومات سواء تتفق أو تخالف رأيه.

يتصف بالقدرة على اختيار الكلام المذهب والذي يتجنب فيه جرح الآخرين وعند تقديم أي ملاحظة لا تعجبه من الآخرين فيكون عن طريق النقد البناء وبشكل ملاحظات لطيفة بعيدا عن النقد.

يتصف الفرد ذو التفكير الإيجابي بالفكر المستدير والقدرة على إبداء الرأي مع قدرته على استخدام المفاهيم المناسبة للموقف وتمتعه بالقدرة على إقناع الآخرين.

مبدع في إبداء الحلول الناجحة والقدرة على حل المشكلات بطريقة ابتكاريه.

القدرة على إعطاء تصور واقعي عن ذاته وبشفافية مطلقة.

صاحب الفكر الإيجابي يرفض الهزيمة ويقدر الحياة، هذا ويعترف بأن هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص ويؤمن بأن أي مشكلة تحدث للفرد يمكن التغلب عليها والتكيف معها بكل إيجابية.

النظريات المفسرة لأساليب التفكير الإيجابي:

هناك نظريات كثيرة ومتعددة تفسر أساليب التفكير لدى الأفراد حيث اختلفت فيما بينها من حيث المؤلف والمحتوى والهدف ومن بين هذه النظريات ما يلي:

نظرية برسيس (١٩٨٥):

تشير هذه النظرية إلى أن عملية التفكير لدى الأفراد تتضمن عمليات أساسية وعمليات أخرى مركبة ويمكن إيضاحها كالتالي:

أولاً: نموذج العمليات الأساسية للتفكير وتتضمن العمليات الآتية: السببية والتحويلات وإدراك العلاقات والتصنيف واكتشاف السمات الفريدة والمميزة.

ثانياً: نموذج العمليات المركبة للتفكير وتتضمن مجموعة العمليات الآتية: حل المشكلات واتخاذ القرار والتفكير الناقد والتفكير الإبتكاري، وهي تعتمد على مجموعة العمليات الأساسية المذكورة سابقاً، ويلاحظ أن كل عملية تفكير مركبة تستخدم في أداء مهمة معينة، ويترتب عليها الوصول إلى ناتج معين، ويوضح هذا النموذج أن عملية حل المشكلات تؤدي إلى اتخاذ القرار، وتؤدي إلى التفكير الناقد، ثم يأتي في النهاية التفكير الإبتكاري الذي يمثل قمة السلوكيات والعمليات العقلية المركبة والمعقدة. (عصام، ٢٠٠٦، ٤٨).

نظرية هاريسون وبرامسون (١٩٨٢):

وتعتمد هذه النظرية إلى توضيح أساليب التفكير التي يفضلها الفرد ومدى ارتباطها بسلوكه الفعلي مع حرص هذه النظرية على توضيح الفروق في أساليب التفكير بين الأفراد.

هذا وقد أشارت هذه النظرية إلى أن هناك خمس أساليب للتفكير وهي كالتالي:

التفكير التحليلي، العملي، التركيبي والتفكير المثالي إذ أكدت هذه النظرية إلى أن هذه الأساليب هي فئات أساسية للطرق المفيدة للإحساس بالآخرين.

كما ذكرت هذه النظرية بأن الطفل يكتسب عدد من الاستراتيجيات التي تمكنه من تخزينها وتنمو هذه الاستراتيجيات في مرحلة الطفولة والرشد.

كما أشارت هذه النظرية إلى وجود فروق في المخ تؤدي إلى فروق واختلاف في التفكير من شخص لآخر (الطيب، ٢٠٠٦، ٤٩).

نظرية هيرمان لقيادة المخ (١٩٨٧):

وقد أطلق على هذه النظرية باسم أداة هيرمان للسيادة المخية، هذا وقد أشارت هذه النظرية إلى أن هناك أربعة أساليب للتفكير توضح كيفية تعامل الأفراد مع المحيط والعالم الموجود فيه

ومن هذه الأساليب كالتالي:

الأسلوب الاجتماعي: ويتمثل في القدرة على الاتصال والتأثير على الآخرين والقدرة على التعامل مع الآخرين.

الأسلوب المنطقي: وهو يتمثل في القدرة على بناء قاعدة معرفية مع فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

الأسلوب الابتكاري: يتمثل في تخيل البدائل مع التغلب على الحواجز والعقبات للحصول على أفكار جديدة.

الأسلوب التنظيمي: إذا يعمل هذا الأسلوب على تنظيم الأنشطة مع الاهتمام بالتفاصيل ووضع الأهداف والعمل على تحقيقها (عصام، ٢٠٠٦، ٥٥).

نظرية جابنسن (١٩٨٥):

يغلب على هذه النظرية الأبعاد المعرفية وتحتوي على عدة مستويات وهي: مستوى الوصول إلى استنتاجات: وتتضمن كلا من التفكير الاستنباطي وكذلك الاستقرائي. وكذلك مستوى التفكير التقويمي (عصام، ٢٠٠٦، ٥٥).

وسائل وطرق قياس أساليب التفكير الإيجابي:

أشار الباحثين إلى أن هناك العديد من الأدوات التي أعدها الباحثون من أجل قياس أساليب التفكير لدى التلاميذ وتتمثل فيما يلي:

استبان أساليب التفكير للمعلمين لتيرنبرج وجريجوريتكو:

يقيس هذا الاستبيان أساليب التفكير المفضلة لدى العالمين بسبعة أساليب للتفكير تتمثل في (العالمي / المتحرر / المحافظ. الخ) حيث يبلغ عدد العبارات لهذا الاستبيان ٤٩ عبارة هذا وان كل أسلوب يشتمل على ٩ عبارات تكون موزعه بشكل عشوائي وان الذي يجيب على هذا الاستبيان هم المعلمون بطريقة ليكرت في سبعة مستويات.

اختبار هاريسون وبارليت واخرون:

وهدف هذا الاستبيان هو قياس أساليب التفكير التي يفضلها الأفراد في مواقف الحياة المختلفة، هذا ويعتمد هذا الاختبار على التقدير الكمي ويهدف هذا المقياس إلى اختبار خمس أساليب وهي (التحليلي والمثالي والواقعي) هذا ويتكون المقياس من ٩٠ عبارة لمواقف الحياة المختلفة بشكل يومي ويتوزع العبارات على نحو ١٨ موقف حيث يعبر كل حل عن أحد أساليب التفكير.

أساليب التفكير للطلاب لستيرنبرج وجريجورينكو:

يقوم المعلم باستخدام هذا الاستبيان بواسطة المعلمين لقياس أساليب التفكير لدى التلاميذ للإجابة عليها. ومن ثم يتم تقييم إجابات كل طالب على حدي.

ثالثاً: تقدير الذات:

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضوع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته، يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، إما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة، أو تجعلنا سلبيين خاملين؛ إذ إن عطائنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي نملكها تجاه أنفسنا، بقدر ما تقل ثقتنا بها (الدسوقي، ٢٠٠٤). وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام الآخرين وحبه لهم، وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحي إلينا ذاتاً ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمنا. إن حقيقة الاحترام و التقدير تتبع من أن الحياة لا تأتي كما نريد ، فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في Murk (١٩٩٥) تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك، وليس من مصدر خارجي يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها، ونعتقد أننا لا زلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا وأكسبناها الاحترام، فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي.

وبعد الرجوع إلى الكتب والأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع (الذات) تبين بأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين مفهوم الذات، ومفهوم تقدير الذات إذ أن كثيراً من الأبحاث والدراسات قامت باعتبار أن هذين المفهومين كلي متكامل، ولذا لا بد من الخوض بمفهوم الذات، والذي يعد القاعدة والأساس من أجل الانطلاق في دراسة تقدير الذات إذ أن مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في دراسة الشخصية،

وله أهمية في نظريتها، وهو من العوامل المهمة التي تمارس تأثيرا كبيرا على السلوك، وتكمن أهمية مفهوم الذات في أنه ذو أثر فعال في نمو الفرد، ولعل فردية الإنسان تجعله يمتلك مفهوما فريدا عن الآخرين. ولمفهوم الذات دور فاعل في تشكيل الخبرات، وهذا له أهمية خاصة في كيفية فهم المرشدين والباحثين التربويين لسلوك الآخرين، وكيفية تفسير الخبرات المختلفة كذلك فإن مفهوم الفرد عن ذاته يحدد استجاباته في المواقف المختلفة، ويوجه سلوكه ويعمل كآلية للحفاظ على الاتساق الداخلي، فيتصرف الفرد للحفاظ على هذا الاتساق الداخلي ويسلك بطرق مختلفة للحفاظ عليه، وأبعاد مشاعر عدم الراحة الناتجة عن تناقض وعدم الاتساق الداخلي، ويزودنا مفهوم الذات بمجموعة من التوقعات التي تحدد ماذا يفعل الفرد في المواقف المختلفة وما يتوقعه الآخرون من الفرد (الأشهب، ٢٠٠٤).

تعريف مفهوم الذات

تقدير الذات:

لغة: قدر الشيء، أي أعطاه قيمة، أو ثمن (المتقن، ٢٠٠٤).

اصطلاحا: اختلف الباحثين والعلماء فيما بينهم في وضع تعريف لتقدير الذات يمكن أن نذكر بعض منهم:

تعريف روزنبرج (إبراهيم ١٩٩٨: ١٩٢) حيث عرف تقدير الذات على أنه اتجاهات سلبية وموجبة للفرد نحو نفسه، وبالتالي فإن تقدير الذات المرتفع هو الذي يعبر عن قيمة الفرد الموجبة وشعوره بالرضا عن نفسه في حين أن تقدير الذات المنخفض يؤدي بالفرد إلى احتقار نفسه وعدم الرضا عن ذاته.

كما يعرف محمد إسماعيل المري (١٩٨٧: ١٤٥) عن كوبر سميث Cooper Smith بأن تقدير الذات يعرف على أساس أنه مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط وتتمثل في درجة الفشل أو النجاح وكذلك مدى الجهد المبذول .

أشار موسى جبريل (١٩٩٣) يشير إلى توقعات النجاح والتي لها أهمية قد تكون شخصية واجتماعية، ووجود المشاعر الايجابية نحو الذات وقبولها من جانب الفرد والآخرين

كما عرفته هانم عبد المقصود (١٩٨٣): تقدير الذات على انه مجموعة التقديرات السيئة والحسنة التي يقيم الفرد نفسه من خلالها ويصدر درجة على نفسه وأن تقدير الفرد لذاته يتكون من خلال علاقاته بالآخرين فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع والأفراد الذين يعيشون معه.

هذا وعرفه محمد بيومي حسن (١٩٨٩) أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته كما يراها الآخرون من وجهة نظر الفرد.

أما الموسوعة النفسية Rolan&Franswas (١٩٩٧: ٤٣١) تعرف تقدير الذات على انه "سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتحدد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي نشعر بها".

هذا و من خلال البحث والقراءة في مجال تقدير الذات لوحظ بأن منذ عام ١٩٦٠ اقتبس العديد من الباحثين لنظرياتهم أفكار ويليام جيمس William James (خير الله ، ١٩٧٣) والذي فسر مفهوم الأنا كمعني للذات ، في حين فسر النفس علي اعتبار أنها مظاهر اجتماعية ومادية وروحية بينما يري أن القدرات العقلية تكون تحت مظلة الروح هذا وقد عرف جيمس النفس على أساس أنها صفة ديناميكية للمحافظة على الذات بحيث نراه قد قسم مكونات الذات كما أشار إليها (فيصل ، ٢٠١١: ٣٨) إلي ما يلي :

الذات الاجتماعية: وهي الصورة التي يكونها الآخرون عن الفرد بمعنى آخر هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال نظرة الآخرين للفرد.

الذات الروحية: تتمثل في العواطف ومشاعر الفرد وكذلك استعداداته النفسية وقدراته العقلية فهي تمثل النواة المركزية للفرد.

الذات الفردية: وتتمثل في ممتلكات الفرد الجسمية والمادية بما فيها الأسرة التي يعيش بينها بانسجام وسعادة.

في حين أشار ليفين Lewin إلى أن مفهوم الذات هو بمثابة الروح التي تعمل على تحديد معتقدات الفرد تجاه النفس وهي تمثل خطة المستقبل والتي تشتمل على الخبرات الشخصية والتي يتحرك من خلالها الفرد لتقييم الأفكار والأمور المهمة. (جمعة ، ٢٠٠٧) .

ويري فرويد (Freud) أن الأنا هي التي تحدد الغرائز التي من خلالها تعمل الشخصية على إشباعها.

في حين أن كاميليا عبد الفتاح (١٩٧٥) تعرف مفهوم الذات على أنه المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا عقليا واجتماعيا وجسميا أثناء تعاملنا مع الأشخاص الآخرين وعلاقاتنا بهم.

وعليه فإننا يمكن أن نعرف مفهوم الذات على أنه النواة التي يري الفرد من خلالها نفسه ويتضح ذلك من خلال علاقاته بالآخرين وبالتالي فهي حجر الزاوية في الشخصية إذ انها تلعب دورا كبيرا في الصحة النفسية والتوافق.

أضف الى ذلك أن مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية، والتي توفر المعنى لإدراك الفرد لنفسه من النواحي الجسمية والعقلية والاحتمالية، فإن تعريف مفهوم الذات خضع للتباين بحسب وجهات نظر علماء النفس، وذلك على النحو الآتي:

عرفه زهران (١٩٩٩) بأنه "عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية، والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، ويعدّه تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة الأبعاد".

مفهوم الذات بأنه مجموعة الاعتقادات حول أنفسنا وخصائصنا (Hamachek) ويعرف همشاك الفريدة، وسلوكنا فيما يتصل بجوانب الذات الجسدية والاجتماعية والانفعالية والعقلية، ويرى أن هذه الاعتقادات تتضمن بعدا تقييميا سلبا أو إيجابيا، ويحدد هذا البعد التقييمي أهم جوانب مفهوم الذات وهو تقدير لذات Hamachek (١٩٨٧).

أن مفهوم الذات يعد مفهوما افتراضيا شاملا يتضمن جميع (Jersild, 1993) ويرى " جرسليد" الأفكار والمشاعر عند الفرد والتي تعبر عن خصائص جسمه، وعقله، وشخصيته، ويمثل معتقداته، وقيمه، وقناعاته، كما يشمل خبراته السابقة وطموحاته. أما " ديمولين " (Demoulin, 1998)

فانه يعرف مفهوم الذات بأنه: "المجموع الكلي للمشاعر الايجابية والسلبية لخبراتنا في الحياة"، ويرى "البورت" بأن الذات تمثل جوهر الشخصية التي تؤثر بشكل بالغ على سلوك الفرد وتصرفاته وأن مفهوم الذات يمثل أحد المفاهيم الأساسية التي توضح معالم الشخصية (الخطيب، ٢٠٠٣).

ويعرف روجز Rogers (في: ملص، ٢٠٠٧) مفهوم الذات أنه المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه، والقيم الايجابية والسلبية التي تتعلق بهذه الادراكات عبر تجارب الفرد في بيئته، وتتأثر بشكل خاص بالتعزيز وبالأشخاص المهمين لديه ويشير جيرزليد أن "مصطلح" مفهوم الذات مفهوم افتراضي يتضمن جميع الآراء والأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه وتعتبر عن حقائق جسمية وعقلية وشخصية واجتماعية تشمل معتقدات الفرد وقيمه وخبراته السابقة وطموحاته المستقبلية (يعقوب، ١٩٩٠).

ويرى البورت بأن الذات تمثل جوهر الشخصية التي تؤثر بشكل بالغ على سلوك الفرد وتصرفاته وأن مفهوم الذات يمثل أحد المفاهيم الأساسية التي توضح معالم الشخصية ويعرف اتانتر (Atanter) مفهوم الذات على أنه الصورة الكلية ووعي الشخص ومعرفة بنفسه كما يشمل مفهوم الذات معتقدات المرء عن نفسه والقيم التي يحملها ومشاعره تجاهها وربما يعرف مفهوم الذات باعتباره التكوين الموحد المنظم للتصورات الشعورية والمدارك والتعميمات التي تخص الذات والتي تتضمن:

- أ- الذات المدركة: وقصد بها تلك التصورات التي تميز مواصفات الذات.
- ب- الذات الاجتماعية: وهي التصورات والمدركات التي ترسم الصورة التي يحملها الآخرون عن الشخص وذلك من خلال تفاعله الاجتماعي وتعامله مع الآخرين.

ج- الذات المثالية: وهي تلك التصورات والمدركات التي تميز وتحدد الصورة المثالية للشخص ويتأثر مفهوم الذات إلى درجة كبيرة بنجاح أو إخفاق الشخص في التحصيل الأكاديمي الدراسي وتشير الكثير من الأبحاث والدراسات في هذا المجال بأن الأطفال من ذوي التحصيل المتدني كان لديهم مفهوم سلبي في مستوى مفهوم الذات وذلك بعكس الأطفال ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع حيث كان معدل مفهوم الذات لديهم مرتفعاً وإيجابياً ولديهم درجة ثقة بالنفس عالية (Atanter، ٢٠٠٨).

ويمكن تعريف مفهوم الذات بأنه: الفكرة الكلية التي كونها الفرد عن نفسه، من خلال نظرته إلى قدراته وإمكاناته المختلفة وإدراكه انظرة الآخرين إلى هذه القدرات والإمكانات.

وقد أعطت عدد من الدراسات مؤشرات مهمة لتساعد في تفسير صفات مفهوم الذات.

أولاً: ان مفهوم الذات أمر منظم: فالأفراد يجمعون كمية كبيرة من المعلومات ليستندوا اليها في ادراكهم لذواتهم. وللوصول الى صورة عامة عن الذات، فان الفرد ينظم المعلومات في تجمعات صغيرة يتناقص عددها باستمرار ليتكون منها تجمعات عريضة أو واسعة (عدس، ٢٠٠٥).

ثانياً: مفهوم الذات اصطلاح متعدد الجوانب: فمن الواجب ألا ينظر اليه كصفة افردية فالأفراد يصفون ادراكهم لذواتهم في مجالات من مثل: التقبل الاجتماعي، الجاذبية الفسيولوجية، القدرة الرياضية، والقدرات العلمية. ولوقت طويل، فقد كان هنالك اعتقاد سائد أيدته بعض نتائج الأبحاث بأن مفهوم الذات عند الأطفال من البيوت الفقيرة هو أقل مستوى مما هو عليه عند الأطفال الذين تكون حياتهم الاجتماعية أفضل، ويرى ووك وزميله بأن الأطفال الفقراء قد يحصلون على علامات مساوية أو حتى أعلى مما يحصل عليه الأطفال ذوو الظروف الحسنة على مقاييس المفهوم العام للذات، ولكنهم يحصلون على علامات أقل بالنسبة لمفهوم الذات المتصلة بالتحصيل. لذلك على الواحد منا أن يحدد أي نوع من مفهوم الذات يقصد عندما يحاول أن يحكم على طفل ما.

ثالثاً: مفهوم الذات هرمي: اذ يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرمًا قاعدته خبرات الفرد في مواقف خاصة، وقيمته مفهوم الذات العام، وتنقسم قمة الهرم إلى مكونين هما: مفهوم الأكاديمي، حيث ينقسم إلى مجالات وفق المواد التعليمية المختلفة. ومفهوم الذات غير الأكاديمي الذي ينقسم إلى مفاهيم اجتماعية وجسمية للذات، والتي تنقسم بدورها إلى جانب أكثر تحديداً كما هو الحال بالنسبة لمفهوم الذات الأكاديمي.

رابعاً: مفهوم الذات ثابت: أي أن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي، وكلما كان الاتجاه في هرم مفهوم الذات نحو القاعدة كان هذا المفهوم أكثر ثباتاً نسبياً وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة إلا أن هذا المفهوم يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة إلا أن هذا المفهوم يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى وذلك تبعا للمواقف والأحداث التي يمر بها الفرد.

خامسا: مفهوم الذات نمائي: فالأطفال لا يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة وهم غير قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية للخبرات التي يمرون بها وكلما نما الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه ويصبح قادرا على إيجاد التكامل فيما بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل إطارا مفاهيميا واحدا.

سادسا: مفهوم الذات تقييمي: مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية وهذا لا يعني فقط أن الفرد يطور وصفه لذاته في موقف من المواقف، وإنما يكون كذلك تقييمات لذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تصدر تلك التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع المثالية، أو يمكنه أن يعدد تقييماته بالإشارة إلى معايير نسبية كالمقارنة مع الزملاء، أو الإشارة إلى تقييمات مدركة قام بها آخرون، وتختلف أهمية ودرجة البعد التقييمي باختلاف الأفراد والمواقف.

سابعا: مفهوم الذات فريقي: وهو الذي يتميز عن مفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظرية، فمفهوم الذات للقدرة العقلية، يفترض أن يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمواقف المادية. أي يمكن تمييز مفهوم الذات من البناءات الأخرى، مثل التحصيل الأكاديمي.

مصطلحات تتعلق بمفهوم الذات:

تقدير الذات: ويعرف على أساس تقويم الشخص لنفسه في حدود إدراكه لأفكار وأراء الآخرين حوله يضاف إلى ذلك الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه وهي نمط إدراكه لذاته ونرى أن هذا المفهوم مرتبط ارتباط وثيق بمفهوم الذات بحيث يشير إلى نظرة الفرد الإيجابية لنفسه وتتمثل في الثقة بالنفس بطريقة إيجابية، بمعنى آخر هو أن ينظر الشخص لذاته نظرة عميقة تتمثل في الثقة بالنفس بطريقة إيجابية بمعنى آخر هو نظرة الفرد لذاته نظرة عميقة تتمثل في الثقة بالنفس تتضمن إحساس الفرد بكفاءته (عسكر، ٢٠٠٠: ١٠٧).

تحقيق الذات: وهي عملية تتمثل في فهم الفرد لذاته والقدرة على تحقيق التناغم والتكامل بين مقومات الشخصية وإحراز التوافق بين الدوافع والحاجات.

هذا وقد أشار أدلر (هذا وقد أشار أدلر (Adler) إلى أن تحقيق الذات يتضح من خلال السعي وراء الكمال والتفوق (زوييدة، ٢٠٠٧: ٢٤).

تنظيم الذات: ويتمثل في ميل الفرد إلى ضبط النفس والتحكم الذاتي من أجل تحقيق الرضا النفسي الكامن.

تقبل الذات: ويتمثل في رضا الفرد عن صفاته وقدراته ومعرفة خواص شخصيته وإدراك حدوده هذا وقد أشار ميخائيل إبراهيم أسعد (١٩٩١) إلى أن تقبل الذات لدى الفرد هو تقبله لذاته ومواجهة الحياة بشقيها الايجابي والسلبي.

ويتمثل أيضا في استطاعة الفرد على ان يتكلم ويعيش وقدرته على إشباع ذاته ورغباته دون الم.

احترام الذات: ويتمثل في تقدير طبيعة الانفعالات الشخصية وعدم الشعور بالذنب أثناء التعبير عن الغضب والسعادة إذا تم ذلك بصورة تتناسب مع الموقف المرتبط به (عسكر، ٢٠٠٠، ١٥٧)

تحقير الذات: ويتمثل في شعور الفرد بالنقص وإحساسه بالدونية.

تنظيم الذات: ويتمثل في ميل الفرد إلى ضبط النفس والتحكم الذاتي من أجل تحقيق الرضا النفسي الكامن.

أشكال مفهوم الذات:

لقد تنوعت أشكال مفهوم الذات ويمكن إيجارها بالآتي:

١. مفهوم الذات الاجتماعي: ويشير إلى تصور الفرد لتقييم الآخرين له معتمداً في ذلك على تصرفاتهم وأقوالهم ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها ويتمثل الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين (العلي، ١٩٨٥)
 ٢. مفهوم الذات الأكاديمي: ويعرفه شافلسون وبولص (Shavelson&Bolus, 1983) بأنه اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها ذلك الفرد عن درجاته أو علاماته في الاختبارات التحصيلية المختلفة ويشير إلى السلوك الذي يمتلكه الفرد من حيث قدرته على التحصيل وأداء الواجبات الأكاديمية بالمقارنة مع الآخرين الذين يؤدون الواجبات أو المهام نفسها.
 ٣. مفهوم الذات المدرك أو الواقعي: ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائياً في سمات الفرد وهو عبارة عن إدراك المرء لنفسه على حقيقتها وواقعها وليست كم يرغبها ويشمل هذا الإدراك جسمه ومظهره وقدراته ودوره في الحياة وكذلك قيمه ومعتقداته وطموحاته (زهران، ١٩٨٠).
 ٤. مفهوم الذات المثالي: ويسمى بالطموح وهو عبارة عن الحالة التي يتمنى أن يكون عليها الفرد سواء ما يتعلق منها بالجانب النفسي أو الجسمي أو كليهما معاً معتمداً على مدى سيطرة مفهوم الذات المدرك لدى الفرد ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يود الفرد أن يكون على شاكلتها (الزعيبي، ١٩٨٨).
 ٥. مفهوم الذات المؤقت: هو مفهوم غير ثابت يمتلكه الفرد لفترة وجيزة ثم يتلاشى بعدما وقد يكون مرغوباً فيه أو ذلك حسب المواقف والتغيرات التي يجد الفرد نفسه إزائها (يعقوب وبلبل، ١٩٨٥).
- إن أشكال مفهوم الذات ترتبط فيما بينها ارتباطاً قوياً وتؤثر وتتأثر بعضها ببعض فعلى سبيل المثال يتأثر مفهوم الذات المدرك بمفهوم الذات المثالي والاجتماعي ويتأثر مفهوم الذات الأكاديمي بمفهوم الذات المدرك.

أبعاد الذات:

هناك اتفاق بين الكثير من الباحثين حول أبعاد الذات والذين من أبرزهم ويليام جيمس (William James)، كولي (Cooley)، حامد زهران (في: الظاهر، ٢٠٠٤).

هذا وتوضح هذه الأبعاد المتعلقة بالذات كما أشار إليها زهران (زهران، ١٩٨٤: ٢٩١) كالتالي:

الذات الاجتماعية: وتتضح من خلال تفاعل الفرد الاجتماعي مع الآخرين.

الذات المثالية: وتتمثل في كل التصورات التي توضح الصورة المثالية للفرد الذي يتمنى ان يكون عليها.

الذات المدركة: وهي أفكار الفرد الذاتية والتي يكونها من خلال وصف الفرد لذاته كما يراها هو. بالإضافة إلى ما سبق يمكن الإشارة إلى أن ويليام جيمس أضاف بعد آخر اسماء الذات الممتدة، وتتمثل في كل ما يمتلكه الفرد ويشترك فيه مع الآخرين مثل العمل الأسرة.

أهمية تقدير الذات:

تزداد حاجة الفرد إلى تقدير الذات كلما تقدم في مراحل نموه من خلال المحيطين به من الأسرة والمدرسة والأهل وأصدقاءه ويتمثل تقدير الذات من الآخرين من خلال المدح والثناء الذي يحصل عليه من قبلهم على انجاز عمل معين أو سلوك يقوم به، فحصوله ما يحققه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى الفرد.

هذا وأن الحاجة لتقدير الذات موجود في كل سلوك بشري، حيث يرى بلامارد (Palmar) (في: دسوقي، ١٩٧٣: ٨٧) إذا كانت الحاجة النرجسية لم تشبع فإن تقدير الذات ينقص هذا وأن معظم الباحثين يؤكدون على أن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف الأمر الذي يساعد الفرد على الإحساس بالأمن ومن ثم يستطيع توظيف طاقته النفسية نحو معرفه حقائق الحياة".

أقسام تقدير الذات:

يتم تقسيم التقدير الذاتي من قبل العلماء والباحثين إلى قسمين على النحو التالي:

التقدير الذاتي الشامل: ويتضح من خلال الافتخار بالذات فهو غير مبني على مهارة محددة او انجاز معين، بمعنى أن الأشخاص الذين فشلوا في حياتهم العلمية لا يزالون يتمتعون بتقدير ذاتي عال، حتى وان تم أغلاف باب التكسب أمامهم.

التقدير الذاتي المكتسب: وهو الذي يكتسبه الفرد من خلال الانجازات التي يحصدها ويكون مردوده الشعور بالرضا فيتوقف التقدير الذاتي على ما يحصل عليه الفرد من إنجازات.

ونلاحظ بأن الفرق بين التقدير الذاتي المكتسب والشامل يكمن في الانجاز وكذلك في التحصيل ففكرة التقدير الذاتي المكتسب هو أن الانجاز يأتي ثم يتبعه التقدير الذاتي بينما تتبلور فكرة التقدير الذاتي الشامل تقول إن التقدير الذاتي يكون أولاً، ثم يتبعه التحصيل والإنجاز.

هذا " Andre & Lelord " (في: دسوقي، ١٩٧٣) بأن معرفة مستوى الذات من خلال توزيع درجته بين المنخفض والعالي بأنه غير كاف لتفسير مجموع ردود فعل الفرد.

لذلك ينبغي علينا أن نأخذ بعين الاعتبار مواجهة أحداث الحياة اليومية وبالتالي نستنتج بأن هناك أربعة أنماط كبرى لتقدير الذات يمكن إيجازها على النحو التالي:

- تقدير الذات العالي وغير المستقر.
- تقدير الذات المنخفض وغير المستقر.
- تقدير الذات العالي والثابت.
- تقدير الذات المنخفض والثابت.

مستويات تقدير الذات:

يتكون تقدير الذات منذ الطفولة نتيجة للتجارب المتكررة التي يمر بها الفرد فإذا كانت التجارب حزينة أو قاسية مثل الإهمال العاطفي أو غيرها يتكون لدى الفرد انطباع سلبي عن ذاته والعكس وبالتالي فإن تقدير الذات في مستويين اتفق عليها العلماء تتمثل في النحو التالي:

المستوى المنخفض التقدير الذات.

المستوى المرتفع لتقدير الذات.

فالنسبة لتقدير الذات المنخفض السلبي:

فيما يتعلق بهذا المفهوم نرى أن هناك نمطين:

الأول وهنا تكون فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة وبالتالي فإن تقدير الذات للفرد يكون غير ثابت وغير متكامل وبالتالي نره يجهل مواطن الضعف والقوة لديه وبالتالي ينشأ لدى الفرد سوء تكيف.

النمط الثاني: ويتصف بالثبات والاستقرار وكذلك التنظيم فنراه يقاوم التغيير ونرى بأن أي شيء جديد بالنسبة للنمطين عن الذات يسبب القلق هذا وقد أشارت العديد من الدراسات بأن هناك ارتباط وثيق بين كلا المفهومين (الذات الايجابية وكذلك السلبية) بحيث أن الأفراد الأكثر إيجابية تكون فكرتهم عن أنفسهم إيجابية والعكس.

هذا وقد ينشأ اعتبار الذات الضعيف نتيجة لظروف مر فيها بالحياة وهي ظروف سلبية مر بها منذ صغره سواء كان بسبب طلاق الوالدين أو موت أحدهما أو نتيجة لمعاملة سيئة قد تعرض لها أضف إلى ذلك بأن الفشل المتكرر عند بعض الأفراد يخلق لديهم اعتقاد بأنهم أفراد فاشلون وبالتالي فنراهم بأنهم عندما يريدون أن يقوموا بأي عمل فهم دائما يتوقعون الفشل مسبقا وبالتالي نراهم لا يحصدون إلا فشلا وهذا ما يدعم الاعتقاد الأصلي لديهم بأنهم فاشلون.

وبالنسبة لتقدير الذات العالي الإيجابي:

عرف كوبر سميث (عطا أحمد، ٢٠٠٨) الأشخاص ذوي التقدير العالي الإيجابي بأنهم أشخاص ينظرون إلى أنفسهم بأنهم أفراد مهمين وأنهم يتمتعون بالإيجابية والقدرة على مواجهة الصعوبات والعقبات التي تعترض طريقهم وبالتالي نراهم بأنهم أقل قلقاً وأكثر ميلاً لإصدار السلوك الإيجابي.

هذا وينشأ اعتبار الذات العالي عن صورة الذات الإيجابية وقوة الإرادة والتصميم بتقبل الفرد لذاته حيث تكون صورته عن ذاته واضحة لديها ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين والذي يظهر فيه الرغبة في احترام الذات والمحافظة على مكانتها الاجتماعية والاستقلال الذاتي وتقبله لذاته (الشيخ، ٢٠٠٣: ٢٣).

وان التنشئة الاجتماعية تلعب دور كبير في تشكيل الذات الإيجابية لدى الأفراد منذ الطفولة بالإضافة إلى الخبرات والتجارب الحياتية فكلما كانت التنشئة الاجتماعية سليمة كلما كان اعتبار الذات إيجابياً وكانت ثقته بنفسه عالية جداً تدفعه لتحقيق أهدافه في الحياة الأمر الذي يساهم في دعم اعتبار الذات.

التفسيرات النظرية لمفهوم الذات:

١. المدرسة التحليلية: أكد ادلر أن الإنسان يبني شخصيته الخاصة من الوراثة والخبرة فالوراثة تمده بتأثيرات معينة وهذه القدرات والتأثيرات وطريقته في ممارستها تدل على أن تفسيره لهذه الخبرات يكون بمثابة اللبنة التي يستخدمها بطريقته الخاصة في بناء اتجاهاته نحو الحياة وهذه الاتجاهات هي التي تحدد علاقته بالعالم الخارجي ويؤكد علماء المدرسة التحليلية أن الفرد يكتسب أهم دوافعه عن طريق موقفه الاجتماعي الثقافي الذي يتمثل في الأشخاص الذين تربطه بهم علاقات شخصية متبادلة. كما أن الفكرة الذاتية تتأثر بالعلاقة التي يكونها الفرد مع أسرته أولاً ثم مع أقرانه، ومن خلال العلاقات التي يكونها مع مدرسيه وأقرانه في مواقف منتظمة (لابين وجرين، ١٩٨١).

٢. المدرسة الإنسانية: يرى روجرز أن نمو الشخصية يبدأ باكراً عندما يشعر الطفل بحاجته إلى قبول الآخرين، ويؤثر هذا القبول على التقييم الذاتي للطفل (Bernstein, Penner, Clarke and Roy 2006) لأن الإنسان بحاجة إلى اعتبار إيجابي يكون حساس له أو يتأثر بالاتجاهات نحو أشخاص معينين بحياتهم، وفي عملية كسب القبول وعدم القبول من الآخرين يطور الإنسان

إحساسا واعيا بمن هو؟ وهذا ما يعرف بمفهوم الذات (Maddi, 1996) فعندما يكون تقييم الآخرين متفقاً مع تقييم الطفل الذاتي تكون تجارب الطفل ذاتية الاعتبار وتقيم ايضاً بأنها جيدة تستحق القبول وبذلك يتشكل مفهوم الذات (Bernstein, Penner, Clarke and Roy 2006).
٣. المدرسة المعرفية: ركزت هذه المدرسة على الأبعاد المعرفية، وترى أن مفهوم الذات يتكون عندما يعالج الفرد المعلومات التي يختارها من العالم الخارجي ويرتبها، ويتم تحسين وتطوير مفهوم الذات عبر مراحل حياة الإنسان من خلال البني المعرفية المسبقة التي تتكامل مع المعلومات الجديدة، ويعرف ماركوس وكانتون مفهوم الذات على أنه نظام ابنية المعرفية عن الذات والتي تميزه وتربطه مع المرجعية الذاتية والتي تؤثر بكيفية معالجة المعلومات. وتكون البنية المعرفية مفهوم الذات، وتمثل جزءاً كبيراً من المعلومات التي يتم اختيارها من تجارب الحياة (Mayer and Sutton, 1996).

تطور مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فيه

يرى كارل روجرز أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، ولكن يمكن تغييره، وتعديله، حيث يرجع سلوك الفرد العادي إلى محاولة تحقيق الذات، وقد يؤدي به إلى تعديل سلوكه بما يتناسب مع ما يحيط به، فإذا كانت البيئة غير مواتية، فإن مشكلات الفرد تزداد، وعلاج هذه المشكلات يتطلب من المعالج تزويد الفرد المضطرب بجو اجتماعي يمكنه من التعبير عن مشاعره ثم قبول تلك المشاعر، واتخاذ القرار المناسب لها، ويؤدي ذلك إلى نمو الذات، نحو مزيد من الصحة والقوة وزيادة كفاءتها لتكون علاقات أفضل مع الآخرين (مراد، ١٩٨٨).

ويتطور مفهوم الذات من الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، وذلك بناء على عملية التعلم، ولكن أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة، أو دوافع فردية، منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك، فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد، مما يؤدي في النهاية إلى تطور مفهوم عن الذات ككل (أبو زيد، ١٩٨٧).

إن مفهوم الذات لدى الأطفال يأتي من خلال تفاعلهم مع البيئة المحيط بهم أما تأثير العوامل الوراثية في تكوين وتطور مفهوم الذات فيتضح من خلال تفسير الأطفال لسلوك الآخرين نحوه، وفقاً لمستويات ذكائه، إذ أن مستوى ذكاء الفرد تأثير كبيراً على الوعي الاجتماعي فالأطفال الأكثر ذكاءً يفسرون بشكل أفضل من الأطفال الأقل ذكاءً مواقف ومشاعر الآخرين نحوه، وهذا الشعور يؤثر بدوره على الأطفال في تطور مفهوم الذات الملائم لديهم (السامرائي، ١٩٨٨).

ومفهوم الذات يتطور ويتغير تبعاً لتغير خبرات الفرد ومواقفه في فترات زمنية مختلفة، وبذلك قد يختلف مفهوم الفرد لذاته في مرحلة زمنية معينة عن مفهومه لها في مرحلة زمنية أخرى، وذلك لاختلاف الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد (أبو جادو، ١٩٩٨).

وتحدث أريكسون حول المرحلة الخامسة من مراحل النمو النفسي وهي مرحلة تطوير الشعور بالهوية، والتغلب على الشعور باضطراب الهوية، والتي تغطي فترة المراهقة، حيث تعتبر هذه المرحلة من المراحل الصعبة والحساسة في حياة الأفراد، ففي هذه المرحلة تقترب الطفولة من نهايتها وتبدأ المراهقة، ويجب على المراهق أن يتخلى عن خصائص الطفولة بمراحلها المختلفة، والبدء بتكوين هوية خاصة به، تحدد موقعة في هذا العالم (أبو جادو، ١٩٩٨).

أن مفهوم الذات يتشكل منذ الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة، وفي ضوء محددات معينة، حيث يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه، أي أن الأفكار والمشاعر التي يعبر فيها الفرد عن نفسه، ويصف بها ذاته، هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، وأساليب التعزيز والعقاب، واتجاهات الوالدين، وخبرات انفعالية واجتماعية يمر بها الفرد مثل الوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، والنجاح والفشل، ويشكل الفرد مفهوم ذاته من خلال الخبرات التي يمر بها في مراحل تطوره المختلفة ويرى عدس وتوق، أن مفهوم الذات يتطور من عدد من العوامل المترابطة وهي:

١. الوعي بالجسم وتشكيل صورة عنه، وتتكون هذه الصورة في البدء من الإدراك الحسي، وتكتمل في مرحلة تكوين الهوية.

٢. اللغة، إذ يساعد تطور اللغة لدى الفرد في تطور مفهوم الذات لديه فاستعمال بعض الضمائر كياء الملكية، وضمائر الغائب دليل على تمييز الطفل لذاته عن الآخرين، وتشكل رموز اللغة أساس إدراك الذات وتقويمها.

٣. الآخرون الهامون في حياة الفرد، كالوالدين، وجماعة الرفاق والمدرسين والمربين وغيرهم (عدس، ٢٠٠٦). ويتبين مما سبق أن مفهوم الذات يبدأ في التكوين منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الطفل باستكشاف أجزاء جسمه، وأن هذا المفهوم عملية مستمرة ما دام الفرد مستمرا في اكتشاف الأمور الجديدة في عملية النمو، وهي تؤدي إلى تغيير في مفهوم الذات لدى الفرد.

وخلاصة القول إن عوامل كثيرة تؤثر في مفهوم الذات، منها ما هو داخلي، كالقدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته ومنها ما هو خارجي، كنظرة الآخرين إليه.

أي أن مفهوم الذات يتأثر بعوامل وراثية وعوامل بيئية، فالطفل يتأثر في نموه الاجتماعي بالأشخاص الذين يتعامل معهم، وبالجمتمع الذي يعيش في إطاره، وبالثقافة التي تسيطر على مدرسته وأسرته ووطنه، وتنعكس آثار هذا التعامل على سلوكه وأنشطته العقلية والانفعالية، وعلى شخصيته المتطورة، إذ يتصل الفرد خلال تطوره بجماعات مختلفة تؤثر في نموه وتوجيهه السلوكي كالرفاق والجيران والأسرة والمدرسة (أبو جادو، ١٩٩٨).

تقدير الذات

إن تقدير الذات أمرٌ ضروري من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية إضافة إلى كونه ضرورة عاطفية، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات، من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، مع عدم إشباع كثير من الحاجات الأساسية (مكاي وفانينج، ٢٠٠٥) يعد تقدير الذات موضوعاً مركزياً في حياة الإنسان، وليس مفهوماً مجرداً ((wills and Langer, 1980 وهو موضوع أساسي للعديد من الدراسات والنظريات والتطبيقات النفسية. وتعود بداية الدراسات حوله إلى عام ١٨٩٠ مما يجعله من أقدم مواضيع علم النفس، ولا يزال مهماً إلى يومنا هذا، حيث ان انخفاض تقدير الذات يتعلق بعدد من الاحتمالات السلبية المهمة كزيادة القلق والاكتئاب والانتحار (Murk, 1999).

تتعدد وتتنوع تعريفات تقدير الذات، فيرى رورينبرغ (Rosenberg 1989) أنه اتجاه الفرد نحو نفسه بشكل ايجابي أو سلبي، وتقييم كلي لأهميته وقيمه.

ويعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وب نفسه، ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات

التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل، والقبول وقوة الشخصية الدسوقي (٢٠٠٤).

ويرى الدريني وسلامة وكامل (١٩٨١) أن تقدير الذات هو حاجة كل فرد إلى أن يكون رأيا طيبا عن نفسه وعن احترام الآخرين له وإلى الشعور بالجدارة وتجنب الرفض أو النبذ أو عدم الاستحسان. ويعرف بالادينو (٢٠٠٢) تقدير الذات على أنه تقدير الشخص لنفسه ولأهميته، وجعل تصرفاته وسلوكه محسوباً لنفسه، والتصرف بمسؤولية تجاه الآخرين.

ويرى بيكارد (٢٠٠١) أن مفهوم تقدير الذات هو مفهوم تقييمي يعتمد أساسا على كيفية تقدير الفرد لنفسه، ويمكن أن تكون هذه التقديرات ايجابية أو سلبية. حيث يتأثر تقدير الذات بدرجة بلوغ المعايير والأهداف الشخصية، وتصنيف انجازه بأنه منخفض أو مرتفع من الأهل والأقران، وعقد المقارنات بين الفرد والآخرين.

ويرى ماكلفن Mcilveen (1998) أنه القدرة على أن يحب الفرد نفسه ويحترمها عندما يخسر تماما، كما يحبها ويحترمها عندما ينجح، وهو أكثر من مجرد شعور طيب تجاه الذات وإنجازاتها، حيث يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا، وعلى قدراتنا على رؤية أنفسنا من منظور قيمتها (سليمان ٢٠٠٥).

كما يرى المعايطه (٢٠٠٧) إن تقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وتوقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف الحياة.

ويرى الدسوقي (٢٠٠٤) أن تقدير الذات يعد اتجاها من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها في صورة انفعالية أوفي صورة سلوكية وهو بمثابة تقييم عام لقدرته ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة (كامل، ٢٠٠٤).

مما سبق يمكن القول إن تقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه بنفسه، متضمنا الايجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته، والسلبيات التي لا تقلل بالضرورة من شأنه بين الآخرين

نشوء تقدير الذات وتطوره:

تشير الأكاديمية الأمريكية لطب الاطفال أن تقدير الذات لا يعتبر فطري المنشأ، إنه شئ يبدأ الطفل تعلمه سريعا بعد الولادة خلال الخبرة المتعلقة بالظروف، ومن خلال التعامل مع الآخرين والتفاعل مع العالم (بيكارد، ٢٠٠١). فكل من الاحداث المحببة وغير المحببة لها تأثير قوي ومباشر على معتقدات الفرد التأثيرات تتلاشى مع الزمن، ولكن أثرها يبقى، فكلما زاد عدد الخبرات السلبية المتطرفة للفرد ازاد التأثير السلبي على تقدير الذات. وكلما زاد عدد الخبرات الجيدة كان التأثير الايجابي أقوى على تقدير الذات (Scymour, 1998)

وضع ماسلوفي هرم الحاجات النفسية للفرد الحاجة إلى تقدير الذات، متضمنا أمرين:
الأول: الحاجة إلى التقدير الذاتي، الثاني: تقدير الآخرين، ويتضمن التقدير الذاتي: الشعور بالكفاءة، والمهارة، والانجاز، والاستقلالية، والحرية (Englerm 1999)، فإحساس الفرد بالقيمة الذاتية وكفايته وقدرته على التغلب على الاحباطات ومشكلات الحياة المختلفة، تساعد على استعادة توافقه النفسي واستمراره عند مواجهة الضغوط والاحباطات المختلفة، وإعطائه حرية التعبير والمنافسة تجعله يشعر بالقيمة والكفاية والقدرة على المواجهة (الدسوقي، ٢٠٠٤).

وهكذا فمقدار محبة الإنسان لنفسه، يعتمد إلى درجة كبيرة على ما يعتقد عن نفسه Staples, (1991). في حين إن ازدياد حدة اضطراب العلاقات بين الشخصية، تحول دون توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، مما يؤدي في النهاية إلى خلل أو تدني في تقدير الفرد لذاته (الدسوقي، ٢٠٠٤).

ويرى ماسلو ان تقدير الآخرين يتضمن القبول، والمنزلة الاجتماعية والتقدير من الآخرين (Engler, 1999) ويتصل بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي فيها الفرد ونشأ (كامل، ٢٠٠٤)، فأسلوب التنشئة الوالدية هو من أكثر العوامل المؤثر على تقدير الذات، فالأهل المتعاطفون والمساندون مع وضع بعض القواعد والحدود لسلوك أبنائهم يساهمون في تكوين تقدير ذات ايجابي للطفل، في حين ان الآباء الذين يتحكمون ويعاقبون أولادهم كثيرا يعطونهم رسالة بأنهم لا يستحقون الثقة، وغير قادرين على اتخاذ قرار جيد، فيشعر الطفل بالنقص ويكون تقديره لذاته منخفضا (Feldman, 2007)، فللعلاقة بين الوالدين والطفل تأثير كبير على تقدير الذات، فالشخص ذو التقدير المنخفض يحمل معه إحباط والديه الذين ينتقدانه بشكل قاس عندما يفشل، ولا يفخران به ولا يحصل على قبولهما إلا عند نجاحه، نتيجة لذلك لا يستطيع تقدير نجاحه، أما الشخص الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يكون أبواه يحبانه ويفخران بنجاحه (Seymour, 1999). وفي

إحدى الدراسات التي درست العلاقة بين الوالدين وتقدير الذات عند المراهقين على عينة تكلفت من ٣٢٤ مراهقا لاتينيا، أظهرت النتائج أن تقدير الذات للأولاد يتأثر بكل من سلوك الأم والأب، في حين يتأثر تقدير الذات للإناث بسلوك الأم فقط (Bamaca,Vmana,Shin, Alfaro,2005) ويرى روزينبرغ (١٩٨٩) أن تحفيز الآخرين للفرد يرفع من تقديره لذاته. فتقدير الآخرين للفرد، وشعوره بأنهم يتقبلونه، ويدركون منزلته الاجتماعية ويقدرونه يرفع من تقديره لذاته، أما عندما لا يحظى الفرد بتقدير الآخرين فانه يشعر بالإحباط والضعف والنقص (Engler,1999).

وهكذا يتضح أن تقدير الذات، هو ذلك التقدير الذي يدركه الفرد أيضا من الآخرين، والذي يعكس مشاعر الثقة والكفاءة والفاعلية والتقبل الاجتماعي والإحساس بالقيمة (الدسوقي، ٢٠٠٤) وبالتالي فإن أفعال الأفراد تؤثر بطرق متعددة، وهذه الأفعال بدورها تشكل الواقع الاجتماعي. فيعمل تقدير الذات كمقياس داخلي لقياس العلاقات بين الأشخاص، فالشهرة قد تسبب ارتفاع تقدير الذات في حين أن الرفض عبر مراحل الحياة، فالتقلبات في تقدير الذات تعكس التغيرات في البيئة الاجتماعية وكذلك النضوج. فالتجارب التي يمر بها الأفراد تؤثر بهم بالطريقة نفسها، حيث يزداد تقدير الذات مع تقدم العمر، ويكون في قمته في مرحلتي الرشد وفي الستينات، ففي هذه المرحلة تزداد مناصبهم التي يشغلونها قوة ومنزلة مما يعطيهم شعورا بالقيمة الذاتية. في حين ينخفض تقدير الذات في مرحلتي الشيخوخة والمراهقة، وقد يكون هناك شئ مشترك بين المرحلتين كتأثير التغيرات الاجتماعية والفيزيائية التي تطرأ عليه والتي تؤثر سلبا على تقدير الذات (Trzesniewski and Robins,2005).

ويشير كل من مكاي وفانينج (٢٠٠٥) إلى أن هناك عاملاً آخر يتخلل العلاقة بين تقدير الفرد لذاته وظروفه في الحياة، وهو الذي يحدد قدر ما يمتلكه المرء من تقدير الذات وهو أفكاره حيث يتغير تقديرنا لذاتنا بتغير مفهومنا لذولتنا وباختلاف المواقف أيضا، فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته بالآخرين، ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تطلب ذكاءً وتفكيراً، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله وذلك حتي لا يكون عرضة للقلق والصراع وتهديد الذات (كامل، ٢٠٠٤) وبالتالي فإن أفضل طريقة لاكتساب تقدير الذات هو معرفة الفرد لذاته وتقبلها مما يؤدي إلى تقدم نوعية علاقاته، ولن يتحمل الذين لا يعاملونه بشكل جيد، لأنه سيشعر بأنه يستحق معاملة أفضل ولن تكون قيمته مرتبطة بمزاج الآخرين، ولكن على أساس اختياراته وبناء على ما يعرف أنه صحيح له، وليس إذا كان شخص آخر يحبه أم لا (Kuanuer,2002)، ويعتبر

تقدير الذات جزءاً من مفهوم الذات الذي يمكن تعريفه بأنه الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه (Bernstein, 2006)، حيث أن مفهوم الذات يشمل كل الطرق التي يقارن بها الأشخاص أنفسهم مع الآخرين وتشمل المقارنات الجسمية والعقلية والاجتماعية في حين يعتبر تقدير الذات بعداً من أبعاد مفهوم الذات (Rice 1999).

أثر تقدير الذات على الفرد وعلى الآخرين:

ذهب العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية (الدريني، كامل؛ سلامة؛ ١٩٨١) وعلم النفس بوجه عام، إلى أن تقدير الذات حاجة أساسية (الدسوقي، ٢٠٠٤) وضرورية لسلامة الإنسان من الناحية النفسية والعاطفية (ماكاي وفانينج، ٢٠٠٥) حيث يؤدي تقدير الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، وإلى عدم إشباع الكثير من الحاجات الأساسية (ماكاي وفانينج، ٢٠٠٥) فالشخص الذي لديه مشكلة في تقديره لذاته يكون عرضة للصدمة من الأحداث حيث أنه يفسرها بشكل سلبي في أغلب الأحيان، كما ويكون عرضة للصدمة من الآخرين له (Seymour, 1998) في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديراً عالياً لذواتهم يشعرون بالسعادة والفعالية الشخصية (بيكارد، ٢٠٠١) وتكون لديهم القدرة على إنشاء علاقات حميمة وهم أكثر مقاومة لاضطرابات النفسية والجسمية (حسن، ٢٠٠٣).

فتقدير الذات يمنح الشخص الشعور بالحب والتقبل والثقة والإقبال على المحاولات الجديدة ويعني علاقات جيدة مع الآخرين ويعني حياة حسنة (سليمان، ٢٠٠٥) وبالتالي القدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديد اتجاهاته وأهدافه، ولاستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه

(الدسوقي، ٢٠٠٤) وأشارت دراسة شيو (Chiu, 1990) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الهدف المهني وتقدير الذات لدى (١٢٢) مراهقاً من طلبة المدارس الثانوية أشارت إلى أن تقدير الذات أعلى بشكل دال إحصائياً عند الذكور والإناث الذين لديهم أهداف مهنية مستقبلية من الذين لم يكن لديهم فكرة عما سيفعلونه بعد تخرجهم، وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته كان الفرد ناجحاً اجتماعياً أما إذا انخفض تقديره لذاته فإنه يكون أقل نجاحاً من الناحية الاجتماعية (الدسوقي، ٢٠٠٤) فإذا كان الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة وينمو نمواً طبيعياً كان تقديره لذاته مرتفعاً (كامل، ٢٠٠٤) والأطفال الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع أكثر سعادة (Koenig، 2002) وبالتالي يتوقعون النجاح وحب الآخرين لهم، وإعجابهم ، مما يساعدهم على التقرب من المواقف الجديدة بثقة وتفاؤل

(Baumeiste,1993) أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر، فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته (كامل، ٢٠٠٤)، مما يؤدي إلى فشله في تكوين صورة ايجابية عن ذاته ويكون أقل قدرة على الشعور بالسعادة ويظهر مشاعر الاستياء أو الكراهية تجاه ذاته وإهمالها وغالبا ما يشعر بالحزن أو اليأس ولا يتمتع بالطاقة أو القدرة. ويؤثر على ما يفكر به وما يقوله ويفعله، وعلة أسلوب رؤية الآخرين له وتداولهم معه، وعلى اختياره لأصدقائه ومهنته. وعلى قدرته على أن يُحب ويُحَب. إذن فتقدير الذات من الأمور الضرورية لصحة الفرد العقلية والجسمية (حسن، ٢٠٠٣) فالشخص الذي يُحب نفسه ويتقبلها يتقبل التحديان كسلسلة عادية للنمو، ويكون أدائه بأعلى المستويات من الفعالية مما يمكنه من تحقيق معظم ما يريد فعله

(Staples,1991) أما عندما لا يحظى الفرد بتقدير الآخرين، فإنه يشعر بالإحباط والضعف والنقص (Engler,1999) حيث يفضل بعض الناس التفاعل مع فرد واثق من نفسه وجريء، ويتجنبون التفاعل مع الأشخاص الذين لا يثقون بأنفسهم (Bamaca,Vmarta,Adriana,2005 وإدراك الفرد لعدم القبول أو الحب من الآخرين يجعله يشعر بالتدني وعدم الفاعلية والعجز(الدسوقي، ٢٠٠٤)، ويؤدي به إلى الانسحاب ورفض المحاولة في التحدي، والتأثير في غضون الأحداث النفسية والاعتراف بالفشل قبل أن يبدأ في الصراع (بيكارد، ٢٠٠١).

إن الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع، هم أكثر سعادة بشكل دال إحصائيا وهم أقل عرضة للإصابات النفسية ((Feldman,2007). والعلاقة بين الذات وتفاعلات الحياة اليومية معقدة، فهي تشمل التغذية الراجعة للعديد من تجارب النجاح والفشل والرغبة بالتكيف، فعندما يشعر الأشخاص بشعور جيد تجاه ذواتهم يكونون أقل ميلا لتفسير الأحداث اليومية من ناحية عاطفية، كما أنهم يتكيفون بشكل أفضل مع الضغط الذي يواجهونه، والتغذية الراجعة الايجابية ترفع تقدير الذات (Rice,1999).

نظريات تقدير الذات

هناك العديد من النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات وقد اختلفت فيما بينها من خلال المنهج الذي يتبناه الباحث أثناء تناوله لنظريته ومن بين هذه النظريات كالتالي:

- نظرية روزنبرغ (Rosenbrg,1989)

تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم. ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة. واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر. والمنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة ان الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات. ويكون الفرد نحوها اتجاهاً لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بان اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

- نظرية كوبر سميث (Cooper Smith, 1981):

أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول كوبر سميث، أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا أن لانغلق داخل منهج واحد أو

مدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد سميث بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية.

وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرغ ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، وردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية. وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة. ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين. وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات والقيم ولطموحات والدفاعات.

ويذهب كوبر سميث إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فإن هناك ثلاث من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات، وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.
- تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء.
- احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء.

- نظرية زيلر (Ziler, 1973):

نالت أعمال زيلر شهرة أقل من سابقتها وحظيت بدرجة أقل من الشيوخ والانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا واشد خصوصية فزيلر يرى أن تقدير الذات، ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي. وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

وتقدير الذات طبقاً لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل، تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. نستنتج مما تقدم أن النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات، تؤكد أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة، ونوع الرعاية الوالدية في نمو هذا المفهوم لدى الأفراد، وهو كمفهوم تكيفي يتأثر إلى حد كبير بالمؤثرات البيئية وطرق وأساليب التنشئة الاجتماعية، لذلك اهتم علماء النفس بالخبرات المبكرة التي يخبرها الطفل في سني حياته الأولى، حيث تلعب دوراً مهماً في تكوين وبناء شخصيته، وتشكيل سلوكه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس، وبعبارة أخرى تترسخ لدى الأفراد الاعتمادية والعجز عن القيام بأمر أنفسهم، وكذلك تترسخ لديهم الرغبة بالعزلة والانسحاب والبعد عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والشعور بالنقص والدونية وضعف مجارة الأقران، وضعف قدرته على اتخاذ القرارات التي تخصهم بأنفسهم ودون الاعتماد على غيرهم، وخاصة الاجتماعية منها (خضر، ٢٠٠٠) إن تقدير الفرد لذاته يزيد من دافعيته في الإقبال على الأعمال التي تتطلب تفاعلاً اجتماعياً مع الآخرين وهو يستطيع أن يشارك في التفاعل الاجتماعي بكفاءة عالية، ويستطيع أن يناقش ويدافع عن وجهة نظره وما يتخذ من قرارات.

تعقيب على النظريات السابقة:

من خلال الإشارة السابقة إلى النظريات المفسرة لتقدير الذات يمكن إيجاز ما يلي:

١. من أهم العوامل المعيقة التي تؤثر على تقدير الذات بالسلب أو الإيجاب هي الأسرة، المدرسة، الأصدقاء، الجنس، العمر.
٢. يوجد فرق بين تقدير الذات ومفهوم الذات ويتضح من خلال ما تمت الإشارة إليه سابقاً.
٣. اختلاف العلماء والباحثين في تفسيرهم للمفاهيم التي تناولت تقدير الذات.
٤. أن الوراثة والبيئة والتفاعل فيما بينهما من العوامل المهمة في نمو الشخصية

الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات:

يملك المعلمون الوسائل لتنسئة طلاب سعاداء واثقين من أنفسهم، راضين عن أنفسهم، ويمتلكون الحوافز الذاتية للنجاح. ويمكن لهذه التنسئة أن تتحقق في أي فصل دراسي إذا ما أدرك المعلمون أن كل طفل مهم لذاته وأنه فريد وله حقوق ومشاعر يجب الاعتراف بها والمحافظة عليها، وكذلك بإيجاد الظروف الصفية اللازمة لتنمية الخصائص الخمس التالية:

١. الشعور بالامن.
٢. الهوية الذاتية أو مفهوم الذات.
٣. الشعور بالانتماء.
٤. الشعور بالهدف أو الغاية.
٥. الشعور بالكفاءة والقدرة الشخصية.

هذه الخصائص الخمس هي العناصر التي يتمتع بها الافراد الذين يتناولون المشاكل التي تعرضهم بثقة والذين يعملون لانجاز اهداف معينة والذين لديهم القدرة على تحقيق درجة عالية من النجاح في كل ما يفعلونه.

علاقة تقدير الذات ببعض المتغيرات النفسية

إن لتقدير الذات الدور الأكبر في تشكل شخصية الفرد، حيث يحتل تقدير الذات مكان الصدارة في كثير من نظريات الشخصية المعاصرة، ويرى أصحاب هذه النظريات أن دراسة الشخصية وفهمها يتطلب بالضرورة دراسة مفهوم الذات، وتقدير الذات كمتغيرين مهمين من متغيرات الشخصية. وبعد أن أصبح مفهوم الذات وتقديرها الآن يحتل حجر الزاوية في دراسات الشخصية، فقد كثرت الدراسات والبحوث التجريبية المختلفة التي تدرس علاقة المفهومين بسمات الشخصية، ومتغيراتها مثل التوافق النفسي، والنكاء والجوانب الإدراكية، والقيمة، والاجتماعية. وقد أسفرت نتائج هذه الدراسات عن مفهوم الذات يرتبط ارتباطاً موجباً ودالاً بعدد كبير من متغيرات الشخصية منها النضج الاجتماعي، والواقعية، والقيادة والتوافق الاجتماعي والقيم الإنسانية وغيرها (أبو زيد، ١٩٨٧) ونظر لتأثير تقدير الذات على التحصيل، فقد اهتم المسؤولون عن تخطيط البرامج التربوية وحاولوا اكتشاف العوامل التي يمكن أن تؤثر في التحصيل الدراسي سلباً أو إيجاباً، فأشارت نتائج الدراسات التي أجروها إلى أن هناك مجموعة من تلك العوامل التي احتلت مركز الصدارة في تأثيرها على تحصيل التلاميذ الدراسي، والتي من أهمها مفهوم الذات وتقديرها. فقد ذكرت كثير من الدراسات أن هناك علاقة دالة بين تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي، حيث يلاحظ أن الطلاب ذوي التحصيل المرتفع يميلون إلى امتلاك مفاهيم ومشاعر أكثر ايجابية من الآخرين عن ذاتهم وقدراتهم (محمد، ١٩٩١) كما أن هناك اتفاقاً بين الباحثين على وجود علاقة بين تقدير الذات والنجاح، ولكن الاختلاف القائم هو عن طبيعة هذه العلاقة، فهل لابد أن يكون الشخص متفوقاً في تحصيله العلمي، لكي يكون لديه الإيجابية في تقدير ذاته. أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي. والحقيقة أنها علاقة تبادلية، مع أنه لابد من الاعتراف بأن الاعتداد بالذات مطلب لكي يتم التفوق في الحقل العلمي، وهذا التفوق بالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات. فكل منهما يغذي الآخر (المعاينة، ٢٠٠٧).

علاقة تقدير الذات والتحصيل بالجو المدرسي والمدرس:

لقد تبين دور المدرسة، في نمو وتغير تقدير الذات لدى الطلبة، فالأفكار أو التصورات الأكثر أهمية في تأثيرها على سلوك الطالب، هي تلك التي يكونها حول نفسه نتيجة خبرات وتجارب المدرسة. ان عامل بناء تقدير الذات لدى الطلاب يكمن في معلمهم ، ما لم يكن المعلمون قادرين على النظر بواقعية إلى أنفسهم ، ومالم يشعروا بالرضا عن أنفسهم ، فمن غير المحتمل ان ينجحوا في بناء تقدير للذات لدى طلابهم ، ومن المحتمل أن يقع هؤلاء المعلمون فريسة للتناقض الحاصل بين احتياجاتهم الذاتية واحتياجات طلابهم حيث إن المعلمين الذين يتمتعون بتقدير عال للذات يستطيعون أن يساعدوا طلابهم على النمو ، فهم يشجعون طلابهم على اختبار قدراتهم واكتشاف حقول جديدة من المعرفة ، ووضع أهدافهم الخاصة موضوع التنفيذ والاتجاه نحو الاستقلالية ، والمعلمون الذين يتمتعون بتقدير عال للذات يتقبلون طلابهم كما هم حتى لو لم يتصفوا بالمواصفات التي يريدونها .(الصافي وأبو رياش وعمور وشؤيف ، ٢٠٠٦) . إن هناك علاقة وثيقة بين تقدير الذات والطموح ، فالأطفال الذين يقدرون ذواتهم تقديرا عاليا هم الذين يتطلعون إلى تحقيق المزيد من النجاحات والانجازات في مختلف المجالات وهم يفعلون ذلك لأن فكرتهم عن أنفسهم ومفهومهم عن ذواتهم أنهم سيحققون النجاح ، إن هذا التطلع من حقهم ولهذا فهم يحصلون على المزيد من الإعجاب والمديح من جانب المحيطين بهم ، وهذا على العكس تماما من الأطفال الذين تتخفف لديهم تقديراتهم لذواتهم ، فنقتهم في قدراتهم وإمكانياتهم محدودة ، وفكرتهم عن إمكانياتهم في انجاز الأعمال والمهام متواضعة ، وبالتالي فإن توقعهم للنجاح في أداء الأعمال قليل ، وعلى هذا فان هذا الفريق من الأطفال يكونون قانعين بما هم فيه ، ولايتطلعون إلى مستوى أعلى من الانجاز ، ويكون طموحهم محدودا خشية الشعور بالفشل وتحمل التبعات خيبة الأمل .(كفاي والنيال وسالم ، ٢٠٠٨).

ومن هنا يقسم علماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين: المكتسب والشامل:

- التقدير الذاتي المكتسب: هو التقدير الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات.

بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز. (دغش، ٢٠٠٥). ولكننا يجب ألا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثراً في إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي. وهذا النجاح يشمل الاعتداء في المظهر، والنجاح العلمي، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة وإذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي، لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين. كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية يتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام، والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين. (القسوس، ١٩٨٥) ولدى المعلمين العديد من الوسائل لتنشئة طلاب سعداء واثقين من أنفسهم، راضين عنها، ويمتلكون الحوافز الذاتية للنجاح، ويمكن لهذه التنشئة أن تتحقق في أي فصل دراسي إذا ما أدرك المعلمون أن كل طفل مهم لذاته، وأنه فردي وله حقوق ومشاعر يجب الاعتراف بها والمحافظة عليها، وكذلك الظروف الصفية اللازمة لتنمية الخصائص الخمس الآتية:

الشعور بالأمن، وتنمية الهوية الذاتية ومفهوم الذات، والشعور بالانتماء والشعور بالهدف أو الغاية، والشعور بالكفاءة والقدرة الشخصية.

هذه الخصائص الخمس، هي العناصر التي يتمتع بها الأفراد الذين يتناولون المشاكل التي تعترضهم بثقة، والذين يعملون لإنجاز أهداف معينة، والذين لديهم القدرة على تحقيق درجة عالية من النجاح في كل ما يفعلونه. (الصافي؛ أبو رياش؛ عمور؛ شريف؛ ٢٠٠٢).

كما تشير الدراسات إلى أن قرابة ٥٩% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم، وهم بهذا يدفعون الثمن إذ يقارنوا أنفسهم بالآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم، أنهم ينجزون ما يسند إليهم ببسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على مآلديهم من قدرات وطاقت وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتي، (المعاينة، ٢٠٠٧).

ويرى جيمس باتيل المشار إليه في (جبريل، ١٩٨٩) الذي كان من الأوئل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتي، أنه عند ازدياد الاكتئاب فإن تقدير الذات يقل والعكس بالعكس ولهذا من أسس العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية في رفع مستوى تقدير

الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لدى الفرد، وعادة الأشخاص الذين لديهم ازدياد الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى طريقتين:

الشعور بالنقص تجاه أنفسهم: يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليلا من الجهد في أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم، وغالبا ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث النجاح، وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء والإطراء فالمدح يسبب لهم جرحا لأن لديهم شعورا بأنهم يكذبون، أو أنهم دجالون في حياتهم وهذا الشعور مدمر مهلك لهم، فعند شتمهم أو إهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك.

الشعور بالغضب من العالم وإرادة الثأر: فهم غالبا ما يعانون من مشاكل في أعمالهم، وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرضا نفسيا وعضويا ورغبة في محاولة الانتقام من العالم، وتراهم دائما يبحثون عن الأخطاء ولا يرون إلا السلبيات ويجدون سرورا غامرا لأخطاء الآخرين ومشاكلهم (محمد، ١٩٩١).

علاقة الأسرة بتشكيل منظومة الذات لدى الأطفال:

للأسرة الدور الاجتماعي الكبير في التأثير القوي على تشكيل تقدير الذات، لدى الفرد، حيث ينمو من خلال التفاعل الاجتماعي وإعطاء الفرد سلسلة من الأدوار الاجتماعية، والتي من خلالها يتعرف الفرد إلى كيفية رؤية رفاقه له في مواقف اجتماعية عديدة، ومن ثم يكتسب معايير اجتماعية وتوقعات سلوكية ترتبط بالدور الذي يؤديه (وطيفة، ١٩٩٣).

وتبرز أهمية الأسرة من حيث تركيزها على اكتساب الإنسان أنماطا سلوكية وطرق التفكير والمشاعر الخاصة بالمجتمع، وتكوين شخصية الفاعلة، حيث يكتسب الفرد المعاني والمواقف والرموز والتفسيرات واكتساب الثقافة المحيطة وتلعب الأم الدور الأهم في بناء شخصية الطفل حيث يرى العلماء أن الأم هي أهم وأول عوامل التنشئة الاجتماعية، وهي أول شخص يقابله الطفل، وعن طريق ما تقدمه الأم من رعاية وعناية واهتمام بالطفل، تبدأ عواطفه ورموزه بالتنبه (وطيفة، ١٩٩٣). ولا تكون الأمومة مجرد مسألة حب وعطاء وتضحية بلا حدود، بل هناك العديد من المشاعر السلبية التي تؤثر في الطفل وهي ماينتج عن الخلافات بين الزوجين، وتدني المستوى التعليمي للام، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، وبالمقابل يؤدي التفاعل الايجابي بين الأم والطفل دورا مهما في نموه المتوازن ورفع المستوى التحصيلي إن نقص توفير الرعاية والعطف وعدم وجود رابط قوي بينهما، يؤثر على نمو الطفل اجتماعيا وانفعاليا وعقليا، حتى تتحقق عملية التواصل ما بين الام وطفلها، وعندما تستجيب الأم بشكل ملائم وسريع لسلوكات الطفل، فإن هذا يؤدي إلى تكون علاقة استقرار لدى الطفل، وتقبل مع والدته، كما يستطيع الطفل مواجهة العالم الخارجي بثقة واطمئنان (الكتاني، ٢٠٠٠).

كما أن مستوى تعليم الأم يؤثر بشكل واضح على التحصيل الدراسي للطفل فكلما كان مستوى تعليم الأم مرتفعا كان التحصيل الدراسي والتفوق والنجاح ملازما للطفل، حتى في مراحل دراسته العليا (وطيفة، ١٩٩٣).

ويؤثر نمط التنشئة الأسرية في تقدير الذات تأثيرا ملحوظا، إذ ان التنشئة الجيدة للطفل ينعكس بالإيجاب على تقديره لذاته، وبالتالي انعكاسة الايجابي على التحصيل الدراسي للطفل، فقد اكتشف "بوتم" أن أمهات الأولاد مرتفعي التحصيل الدراسي قد منحوا الاستقلال لأولادهم مبكرا

عن أمهات الأولاد منخفضي التحصيل الدراسي كما كانت أمهات الأولاد مرتفعي التحصيل الدراسي أكثر دفئا وحباً لأطفالهن عندما تنجز مطالبهم للتحصيل. فالتشجيع المبكر للاستقلال ارتبط مع علاقة الحب الدافئة بين الأم والابن التي قامت بدورها بدفاعية عالية لتحصيل دراسي مرتفع لدى الطفل (إسماعيل، ١٩٩٠).

ويتعلم الطفل عن طريق التنشئة الاجتماعية القيم والمعايير واللغة ، والاتجاهات الخاصة بالأسرة التي ولد فيها وبالجماعات المتنوعة التي ينضم إلى عضويتها ، وبالمجتمع كما يتعلم أيضا الحقوق والواجبات الملزمة المتعلقة بمجموعة المراكز التي يشغلها ، ويتعلم الأدوار المناسبة لكل مركز ، وكذلك أدوار الآخرين الذي يتعامل معهم في المواقف الاجتماعية المتنوعة ، كما يتعلم استعمال الآلات والأدوات وغيرها من المظاهر الثقافية في المجتمع الذي ولد فيه ، وهي بهذا التصور تعتبر عملية تعلم مستمر طوال مراحل عمر الفرد وتقوم بعملية التعليم أجهزة متعددة ، وهي تتم بطريقة قصديه مباشرة ، وبراغي في عملية التنشئة أن تتم كاملة بمعنى مرور الفرد بجميع الوحدات الاجتماعية القائمة بهذه العملية ، وسليمة بمعنى توازي الخطوط التي تؤكد عليها مؤسسات التنشئة ، وعدم تصارعها أو تضاربها ، وينتج عنها فرد متوافق مع البيئات الثقافية والاجتماعية والطبيعية في المجتمع الذي ولد فيه (كمال، ٢٠٠٤) كما أن تقدير الذات يعمل كقوة موجهة ودافعة لسلوك الفرد هذا بالإضافة إلى أن عملية تطوير هذا المفهوم مستمرة مادام الفرد مستمرا في اكتشاف الأمور الجديدة في عملية النمو ، وهي تؤدي إلى تغير في مفهوم الذات لدى الفرد (ملص، ٢٠٠٧).

كذلك نلاحظ بأن هناك عوامل كثيرة تؤثر في تقدير الذات ، منها ما هو داخلي كالقدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته ، ومنها ما هو خارجي كنظرة الآخرين إليه ، فالطفل يتأثر في نموه الاجتماعي بالأشخاص الذين يتعامل معهم ، وبالمجتمع الذي يعيش في إطاره ، وبالثقافة التي تسيطر على مدرسته وأسرته ووطنه ، وتنعكس آثار هذا التعامل على سلوكه وأنشطته العقلية والانفعالية ، وعلى شخصيته المتطورة ، إذ يتصل الفرد خلال تطوره بجماعات مختلفة تؤثر في نموه وتوجيهه السلوكي كالرفاق والجيران والأسرة والمدرسة من ناحية أخرى يتأثر تقدير الذات لدى الطفل بإشباع حاجاته الأخرى ، وعلى سبيل المثال ؛ لكي يتم إشباع الحاجة للثقة والاستقلال لا بد من إشباع حاجات أخرى لدى الاطفال مثل الحاجة إلى الحب والمودة والأمن والانجاز (العناني، ٢٠٠٣) ومن المناسب أن يوجه الطفل إلى التعاون مع الآخرين والعمل المشترك في

المدرسة الأساسية وأن يفسح المجال للعمل في فريق كي ينمو دون مضايقة ليبرز بعد ذلك على شكل سليم (عويس، ٢٠٠٣).

نلاحظ من عرض الأفكار المتلاحقة حول تقدير الذات والعوامل المؤثرة فيه، إن تقدير الذات نتاج اجتماعي يتأثر بخبرات الطفولة، واساليب التنشئة الاجتماعية، وتقييمات الآخرين وخاصة الزملاء والأقارب.

بعض التطبيقات التربوية للدراسات المتعلقة بمفهوم الذات:

- يجب على المربين والمرشدين والوالدين ورجال الإعلام أن يقدرُوا دورهم في نمو مفهوم الذات عند الأطفال المراهقين والعمل على تنمية مفهوم الذات لديهم بإعطائهم خبرات ملائمة وتهيئة المناخ النفسي المناسب.
- تشير النتائج إلى أهمية الذات الأهمية القصوى مع التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي بادئين بالبيئة القريبة (الأسرة) ثم البيئة الأوسع في المجتمع.
- توضح النتائج أن تقبل الذات يرتبط ارتباطاً موجباً بتقبل وقبول الآخرين.
- تؤكد الدراسات من خلال النتائج الاعتقاد السائد بأن تكوين مفهوم الذات يتأثر إلى حد كبير بالعوامل الاجتماعية مثل اتجاهات الفرد نحو الآخرين واتجاهات الآخرين نحو الفرد.

كما قامت شويحات (٢٠٠٣) بإجراء دراسة حول "درجة تمثل طلبة الجامعات الاردنية لمفاهيم المواطنة الصالحة" وهدفت إلى معرفة أثر كل من المتغيرات التالية في درجة التمثل وهي: جنس الطالب، مستوى تعليم والديه، ونوع الدراسة التي تخرج منها، نوع الجامعة التي يدرس فيها، ومستواه الدراسي، وتخصصه الأكاديمي وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (١٨٦٦) طالبا وطالبة بالطريقة العشوائية من ست جامعات رسمية وخاصة.

وقد أظهرت النتائج أن النسبة الكلية تمثل أفراد العينة لمفاهيم المواطنة في الدراسة مجتمعة تساوي (٦٢%) واعتبرت هذه القيمة دون مستوى التمثل الايجابي الذي حدد نسبة (٧٧%) فما فوق، وبينت الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة تمثل أفراد العينة لمفاهيم

المواطنة، تبعاً لجميع المتغيرات (ومن ذلك الانتماء) لصالح الطلبة الذكور، والذين يتصف آبائهم بالمستوى التعليمي الأعلى.

أما العناني (٢٠٠٧) فقد أجرت دراسة هدفت إلى الكشف عن درجة الانتماء ومعرفة أثر كل من الجنس والعمر والحالة الاجتماعية على درجة الانتماء الأسري والوطني والمهني والانتماء الكلي لدى معلمي الأطفال في الأردن وتكونت عينة الدراسة من (١٦٨) معلماً ومعلمة تم اختيارها من رياض الأطفال والمدارس الأساسية في منطقة وادي السير وتوصلت الدراسة للنتائج الآتية:

- ارتفاع درجة الانتماء لدى العينة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في الانتماء لدى معلمي الأطفال تعزى للجنس إلا على بعد تحمل المسؤولية لصالح الذكور.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الانتماء تعزى للحالة الاجتماعية إلا على بعدي المشاركة الاجتماعية والمسؤولية في موضوع الانتماء الأسري ولصالح المتزوجين.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الانتماء تعزى للعمر إلا على بعد تحمل المسؤولية.

نمو الذات:

ينمو الإحساس بالذات وتقديرها من خلال تبادل الانفعالات المبكرة التي تحدث بين الأم والطفل الرضيع فالحب الذي ينشأ بين الطرفين تعتبر من العوامل التي تساعد على تكوين تقدير الذات الإيجابي بحيث يكون في كل مراحل النمو يتكون لدى الطفل العديد من الخبرات والتي ترتبط بالإنسان ومن بين هذه الخبرات منها ما هي نافعة ومنها الضار ولكي يحافظ الفرد على تقديره الإيجابي يتوقف ذلك الخبرات الإيجابية وكذلك السلبية. (Mach,1983:31).

هذا وأن المفهوم التقويمي للذات وفقا للملاحظات التي يراها الفرد عن ذاته كموضوع، وكذلك يتضمن رؤية الآخرين إليه وهو أمر يتوقف على خبرات التفاعل في البيئة التي ينشأ فيها ومدى القبول الذي يحصل عليه من قبل والديه وأسرته والذين يؤثرون عليه وعلى الخبرات والتفاعل مع الفرد من قبل الأسرة ويتضح ذلك من خلال عاملين (سلامة، ١٩٩١: ٦٨٠) وهما على النحو التالي:

- الاهتمام والاحترام الذي يحصل عليه الفرد من الأسرة المحيطة.
- أهم النجاحات والفشل والأسس الموضوعية لذلك.

الحاجة إلى تقدير الذات:

يهدف الإنسان في سلوكه لان يشعر بأهميته وقيمه والدور الذي يقوم به في حياته فكل فرد له دور يختلف عن الآخر يقوم به في حياته، وعند ممارسته للعمل نراه يشعر بالنجاح وعدم الفشل ويفرح عند مدحه من قبل الآخرين لأنه يحس بأن العمل له وزن وقيمة عالية وأن انخفاض تقديرات الذات ينتج من الفجوة بين الذات والطموح (محمد المرشدي موسى: ١٩٨٧: ٣٩٢).

كما ترجع حاجتنا إلى معرفة أهمية تقدير الذات من أن الفكرة عن ذاته منذ الطفولة ولا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى المستقبل ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة فنرى أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع أكثر ميلا للاستقلال والحرية والقدرة عن التعبير عن آرائهم، وبالتالي يميلون للتوافق (صالح، ١٩٥٥: ٢١٨).

العوامل التي تؤثر في تقدير الذات:

توجد العديد من العوامل التي تؤثر في الذات وتحدد على أساسه نوعية الذات سواء كانت ذات مرتفع ايجابي أو سلبي منخفض وهي على النحو التالي:

عوامل متعلقة بالفرد نفسه: إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة أدى ذلك إلى نموه نمواً سليماً وطبيعياً وبالتالي يكون تقديره لذاته مرتفعاً والعكس صحيح ومن بين هذه العوامل والتي ترجع للفرد نفسه يمكن أن نجلها في الآتي:

التحصيل الأكاديمي:

نرى أن العلاقة بين التحصيل وتقدير الذات علاقة قوية جداً فانه كلما زاد أحدهما أثر في الثاني بشكل إيجابي وتشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي التحصيل المنخفض غالباً ما يميلون إلى أن يكونوا مشاعر سلبية اتجاه أنفسهم في حين أن الأفراد ذوي التحصيل العالي إلى تكوين مفاهيم ومشاعر إيجابية. ويمكن أن نستشهد ببعض الدراسات التي تطرقت لدراسة هذه العلاقة منها دراسة ستريت (Street, 1988) دراسة يعقوب إبراهيم وبلبل رمزي (يعقوب وبلبل، ١٩٨٥) دراسة روجرز وزملائه سنة ١٩٧٨ (الظاهر، ٢٠٠٤).

الجنس:

يعتبر الجنس من العوامل المهمة المؤثرة في تقدير الذات فهو يحدد أساليب المعاملة الوالدية وبالتالي نرى أن تعامل الوالدين مع أبنائهم يظهر بصورة واضحة مدى تقديرهم لذواتهم وبالتالي نرى بأن الفرق واضح في تعامل الوالدين مع أبنائهم بحيث يولون الرعاية والاهتمام للذكر ويفضلونه على الأنثى ويتضح بشكل واضح في المجتمعات العربية ونرى عكس ذلك في المجتمعات الأخرى.

السن:

الكثير من الدراسات أشارت إلى أن مفهوم الذات يتطور مع تقدم السن لدى الفرد وهذا التطور يتم بصورة وبدرجة متفاوتة ترجع لعوامل متعددة كالقدرات العقلية والجنس والتعلم فالتقدم في السن شيء طبيعي وأن مفهوم الذات يتبع ذلك ما دام هناك زيادة في المعارف والخبرات التي يمر بها الفرد أثناء تكيفه مع البيئة التي يعيش بها.

هذا وأن التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم العمر وتقدم النمو، بحيث تكون هناك تقويمات تختلف باختلاف مجالات التفاعل، ويتطور ذلك وفق لملاحظات الفرد عن ذاته ولإدراكه بكيفية رؤية الآخرين له (سلامة: ١٩٩١، ٦٨٠).

السلوك الإنساني:

هناك ارتباط وثيق بين السلوك ومفهوم الذات، فالذين يتصفون بسلوك مقبول يتكون لديهم مفهوم ايجابي بينما الأفراد الذين يتصف سلوكهم بالسلبية يتكون لديهم تقدير سلبي للذات، إذ أن السلوك الإنساني هو نتاج للعوامل الداخلية والخارجية المتعلقة بالجوانب البيولوجية والاجتماعية، وهذا وهناك الكثير من الباحثين أشاروا إلى وجود علاقة بين الذات والسلوك الإنساني نذكر بعض منها دراسات عربية مثل دراسة أنور الشراوي (الشراوي، ١٩٧٠).

الجوانب الجسمية:

تلعب بنية الجسم من حيث المظهر والطول والحجم دور كبيراً في رؤية الفرد لنفسه فذا كان ذلك متناسقاً أدى إلى انعكاس ايجابي على تقبل الفرد لذاته وبالإضافة إلى النضج الجسمي للذات يعتبر من العناصر المهمة في قبول الفرد لذاته مثال على ذلك: مرحلة البلوغ لدى الإناث تلعب دوراً بارزاً ومهمة في تقبل الإنسان لذاته ويكون له تأثير إيجابي عن مرحلة البلوغ المتأخر. ومن الدراسات التي تناولت مفهوم الذات وعلاقتها بالنضج الجسمي دراسة (أبو باكور، ١٩٨٧) (الظاهر، ٢٠٠٤).

عوامل متعلقة بالبيئة:

ويقصد بها ظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي ينشأ فيها الفرد والتربية التي يتلقاها داخل الأسرة وهي على النحو التالي:

التنشئة الاجتماعية:

تعتبر الأسرة البيئة الأساسية التي تعمل على تنشئة الطفل ومساعدته على تكوين مفهوم لتقدير الذات لديه وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن التربية القائمة على منح الطفل الحرية والاستقلال بمتابعة من الأهل يرتبط ارتباط وثيق بتقدير الايجابي المرتفع للذات فتحة الوالدين بأبنائهم ينعكس

إيجابا لدى الأبناء مما يؤدي إلى زيادة الثقة بأنفسهم وزيادة تقديرهم لذواتهم (فراحي فيصل ، ٢٠١١). وفي نفس الإطار أشار بلاك Blak (1979) إلى أن الأطفال الذين ينشأون في ظل أسر الوالدين يكونوا منفصلين أو مطلقين يتكون لدى الطفل تقدير ذات منخفض وهذا ما سوف تتأكد منه الباحثة أثناء تطبيق المقياس (فيصل ، ٢٠١١ : ٦٤) . وفي هذا الصدد أشار (أحمد عكاشة ١٩٩٨ : ١٨) إلى أن الطفل يحتاج إلى جو أسري مفعم بالهدوء والاستقرار الأمر الذي يؤدي إلى تقبله لذاته وإذا كان جو الأسرة مشحون بالانفعالات والصراخ يؤدي ذلك إلى شعور بالرفض ومن ثم يتكون لديه مفهوم خاطئ عن ذاته وتقبلها .

المدرسة:

تلعب المدرسة دورا كبيرا في تقدير الطفل لذاته، ذلك أن النظام المدرسي وطريق التعامل داخل المدرسة بين الهيئة التعليمية والإدارية والطلابية وطبيعة العلاقة التي تربط الكل دورا كبيرا في تكوين مفهوم للذات لدى الطالب والأفراد الآخرين عن تقديرهم لذواتهم (عكاشة، ١٩٨٦ : ٣٨).

تعقيب لما سبق:

لوحظ بأن موضوع تقدير الذات لقي اهتمام كبير من جانب الباحثين في السنين الأخيرة وهو مفهوم ليس موروثا لدى الفرد إنما هو نتاج الخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد في ظل البيئة والأسرة التي يعيش فيها وبالتالي نلاحظ بأن الإنسان يسعى إلى تحقيق ذات واقعية تتلاءم مع تكيفه مع البيئة التي يعيش فيها.

وفي هذا الصدد يذهب ماسلوا (زوبيده ، ٢٠٠٧) إلى وصف الأفراد الذين حققوا نواتهم بأنهم أشخاص تلقائيون، واقعيون، يهتمون بالتكيف مع مشكلاتهم والتركيز على حلها، ديمقراطيون. الخ.

الدراسات السابقة:

أ) الدراسات المتعلقة بجودة الحياة:

في دراسة أجراها فرجاني (1992) بعنوان نوعية الحياة في الوطن العربي وكانت من أهم أهداف الدراسة هو تحديد مفهوم وقياس لجودة الحياة في البلاد العربية على المستوى الدولي وقد توصل الى نتائج ذات أهمية كبيرة على النحو التالي: وصول الباحث لمكونات المفهوم العربي لجودة الحياة وهي:

الحقوق الفردية وتتمثل في السلامة الشخصية، حرية التعبير، حرية الفكر والعقيدة والحقوق الجمعية: تكوين الاسرة، مستوى معيشي لائق، التعليم والرعاية الاجتماعية والصحية.

وفي دراسة قام بها شيك Shek (1993) وكانت بعنوان جودة الحياة والسعادة النفسية في المدارس، والتي أجريت بهدف التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والسعادة النفسية، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية.

وفي دراسة قام بها وان وأومي Wan and Omay (1996) على مجموعة من الأمهات والاباء وقد توصلت هذه الدراسة الى أن الدعم الأسري له أهمية كبيرة في مساعدة الفرد للرضا عن حياته وأن مصدر هذا الدعم هو الذي يحدد مدى فعاليته وأثره في شعور الفرد بالرضا عن الحياة وقدرته علي تقبل بعض الأفراد. (Wan & Omay,1996).

في حين ان هايبر وديو Huebnerm and Dew (١٩٩٦) قام بدراسة على عينة بلغت ٢٦ طالبة تراوحت أعمارهم من (١٥ الى ١٨) توصل الي نتيجة وهي ان المشاعر الايجابية لدي الافراد تؤدي الي زيادة إدراكه لجودة الحياة بينما المشاعر السلبية تؤدي الي انخفاضها (hueber&dew1996).

في حين أن داموش وديماتو Damush and Dimatto (1997) قاما بدراسة على عينة وقدرها ٣٥٠ طالبا من طلاب الجامعة، وكان من أهم النتائج التي توصلوا لها هي أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلبا على الطلبة وبالتالي تنخفض جودة الحياة لديهم ، وأن الأسرة قد يكون لها دور بارز في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وفي دراسة جود هارت Good Hart (1999) والتي كانت بعنوان تأثير التفكير الايجابي والسلبي في التحصيل والاداء الإنجازي. وكانت تهدف الي التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والسلبي في التحصيل والاداء الإنجازي، ومن أهم نتائج دراسته هي عدم وجود ارتباط جوهري بين التفكير الايجابي وقدرة الطلاب على الاداء التحصيلي، بالإضافة الي وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الايجابي والقدرة على الانجاز التحصيلي.

كما بين ابو النور (2000) في دراسته والتي بعنوان الهدف في الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة لدي عينة من طلبة الجامعة، وكانت تهدف الي دراسة الهدف من الحياة كبعد من ابعاد جودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، وتوصلت دراسته الى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث، بالإضافة الي وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الهدف من الحياة وبين الطموح وتأكيد الذات.

كما بينت دراسة. Giyeon Park, et al (2002) والتي بعنوان تأثير الفقر علي جودة الحياة لدي الأطفال المعاقين ، وكانت تهدف الي التعرف علي تأثير الفقر علي جودة الحياة لدي المعاقين ، حيث توصلت الي وجود علاقة بين الفقر والدخل والاعاقة.

في حين ان أيريز (2002) Ayres أشار في دراسة أجراها بعنوان العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على احتفاظ المعلومات واسترجاعها، وكانت تهدف الي التحقق من مدي العلاقة بين التفكير السلبي والاحتفاظ العالي والمنخفض للمعلومات، ومن أهم النتائج التي توصل اليها في دراسته عدم وجود علاقة بين التفكير السلبي والقدرة على الاحتفاظ العالي والمنخفض للمعلومات.

في حين قام ربيكا Rebecca (2003) بدراسة تحت عنوان التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الايجابي والسلبي وبين متغيرات الجنس والتخصص والمستوي الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم، وكانت أهداف تلك الدراسة هي معرفة تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الايجابي والسلبي وبين متغيرات الجنس والتخصص والمستوي الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم. ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي ميل أفراد العينة نحو التفكير الايجابي بالإضافة عدم وجود تأثير لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في نمط التفكير الايجابي والسلبي.

وقد اشار شالوك Shalock (٢٠٠٤) الي ان تحسين جودة الحياة يعتمد في الاساس عند فئة المعاقين علي نشر مفهوم جودة الحياة وأنه هدف واقعي يمكن تحقيقه لكل الأفراد المعاقين وبالتالي يساعد ذلك على التغلب على العقبات والصعوبات والعمل على خفض بعض من المتناقضات بين الفرد وبيئته.

في حين ان هناك دراسة لكلا من (عبدالحميد وراشد المحرزي ومحمود إبراهيم (٢٠٠٦) بدراسة هدفت الي التعرف علي العلاقة بين جودة الحياة والضغط النفسية علي عينة من طلبة جامعة الملك قابوس خلال العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م وبلغت عينة الدراسة (١٨٣) طالبا موزعين علي تخصصات العلمي والادبي في السكن الداخلي والخارجي من الذكور والاناث وكانت نتيجة الدراسة وجود مستويات متوسطة في الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها وجودة الحياة لدي الطلبة ، كذلك أشارت الي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الضغوط النفسية ومستوي استخدام استراتيجيات مقاومتها ، بينما كان مستوى جودة الحياة أعلى لدي عينة الذكور مقارنة بالاناث ، وأخيرا كانت نتيجة طلبة الكليات العلمية أكثر جودة للحياة ومستوي الضغوط لديهم أدني مقارنة بالكليات الإنسانية كما أظهرت نتائج سلبية بين جودة الحياة والضغط النفسية.

وفي دراسة اجراها المعشني (2006) بعنوان حاجات الجودة الشخصية والمهنية للشباب العماني، وكانت من أهداف تلك الدراسة هو تحديد الجودة المهنية والشخصية للمنتفعين من برنامج سند لتمويل مشروعات الشباب في سلطنة عمان، ومن أهم نتائج الدراسة التي توصل اليها المعشني هي وجود حاجات للجودة المهنية ذات دلالة إحصائية لدي أفراد العينة.

في حين ان العادلي (2006) أشار في دراسته والتي بعنوان مدي احساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وكانت أهداف دراسته هي التعرف على مستوى طلبة التربية بالرساق بعمان بجودة الحياة والتعرف على طبيعة الفروق بين طلبة الكلية في مدي الاحساس بالجودة وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي ان: متوسط درجات احساس الافراد بجودة الحياة مع وجود فروق إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس الاحساس بجودة الحياة وفق التخصص الدراسي.

كما أشار برديت يونج وآخرون. Bridget ,young ,et al (2007) في دراستهم والتي بعنوان دراسة نوعية لمفهوم جودة الحياة لدى الأطفال المعاقين ، حيث هدفت دراستهم الي التعرف علي مدي ادراك الاطفال المعاقين لمفهوم الجودة ، وقد توصلت دراستهم الي ان ٨٦% من العائلات وافقت علي التواصل مع المجتمع المحلي و٣% لم يتمكن من الوصول لها ان هناك عوامل مهمة لدي الأطفال المعاقين ذات تأثير في مفهوم الجودة.

ب-الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

تناولت الدراسات التي أجريت في هذا المجال العلاقة بين تقدير الذات ومتغيرات أخرى مثل الجنس ،والعمر ،والتحصيل الدراسي ، وعمل الأم وغيرها من المتغيرات ومن هذه الدراسات دراسة قام بها نوب Noppe (١٩٨١) وهدفت إلى معرفة "أثر التطور المعرفي والعمر في تطور تقدير الذات".تكونت عينة الدراسة من (٥٤) فردا من عمر ٨سنوات و(١٤) فردا من عمر ١٦ سنة من الفوف الثالث والسابع والحادي عشر من مدارس الضواحي في الولايات المتحدة الأمريكية وطبق الباحث اختبارين على جميع أفراد العينة لقياس التطور المعرفي وتقدير الذات وقد أشارت النتائج على وجود اثر للعمر والجنس والتطور المعرفي في تطور تقدير الذات لدى الطلبة .

توجه اهتمام الهامي (١٩٨٧) إلى دراسة " تقدير الذات والقلق " وطبقت استبيان لورانس لتقدير الذات على عينة بلغ حجمها(٣٠٠) طالب وطالبة يدرسون بالمدارس الإعدادية بالقاهرة. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات.

وأجرى علاوي وزيميت Alawiye & Zeimet (١٩٨٨) دراسة هدفت إلى معرفة "تطور تقدير الذات لدى طلبة الصفوف الثاني، الرابع، السادس، الثامن "في مدارس زامبيا شملت العينة (١٥٦٩) طالبة، وقد أظهرت النتائج أن لمستوى العمر أثر كبير في تطور تقدير الذات لدى الطلبة، وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في تطور تقدير الذات.

وأجرى كفاقي (١٩٨٩) دراسة حول تقدير الذات والتنشئة الاجتماعية كما يدركها الأبناء والشعور بالامن النفسي وتكونت عينة الدراسة من (١٥٣) من طالبات المرحلة الثانوية في قطر وغيرهن من الجنسيات الأخرى وطبق عليهن بعض مقاييس التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء من إعداد الباحث ، ومقياس الامن النفسي ،ومقياس تقدير الذات لدى الفرد ، وان هذا التأثير يتم عبر

متغير الأمن النفسي بمعنى أن التنشئة الوادية التي تشعر الطفل بالأمن تساعد في بناء تقدير مرتفع لذاته والعكس صحيح فأساليب التنشئة الخاطئة لا تجعل الطفل يشعر بالأمن وبالتالي لا يكون تقديره لذاته مرتفعاً .

وفي دراسة قام بها هوبس Hops (1990)، وهدفت إلى معرفة الفروق الفردية بين الذكور والإناث في أعراض القلق، وتقدير الذات؛ حيث تكونت عينة الدراسة من (٨٠٢) طالبا وطالبة من طلبة الصفوف من التاسع وحتى الثاني عشر، وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث في كافة المراحل العمرية أظهرن أعراضا أكبر للقلق، وكن أقل تقدير لذواتهن مقارنة بالذكور.

وقام Varwing (١٩٩٠) بدراسة هدفت إلى كشف الاختلافات بين الجنسين في مستوى تقدير الذات، وشملت عينة الدراسة (١٩٤) طالبا من طلبة الجامعة في الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لدى هذه الفئة من الطلبة.

وأجرت كشك (١٩٩١) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التنشئة الأسرية ممثلة بالممارسات الوادية كما يدركها الأبناء وبين تقدير الذات وشملت العينة (٦٤٠) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عمان الكبرى، وقد دلت نتائجها على أن الممارسات الوادية لكل من الأب والأم والتي اتسمت بالتقبل قد ارتبطت بشكل ايجابي مع تقدير الذات عند الأبناء، أما الممارسات الوادية التي اتسمت بالنبذ والعزل وبث القلق المستمر فقد ارتبطت بشكل سلبي مع تقدير الذات.

وفي دراسة الديب (١٩٩١) وهي بعنوان: " العلاقة بين تقدير الذات ومركز التحكم والإنجاز الأكاديمي في ضوء حجم الأسرة وترتيب الطفل في الميلاد ". هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقة بين كل من تقدير الذات ومركز التحكم والدافع للإنجاز الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (٢١٥) طفلا وطفلة (١٣٣ ذكر، ٨٢ إناث) من الصف السادس الابتدائي بمنطقة صور بسلطنة عمان. وقد استخدم الباحث: مقياس مركز الضبط للأطفال ما قبل المدرسة والمدرسة الابتدائية ومقياس تقدير الذات لحسين الدريني ومحمد سلامة ١٩٨٤. وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها هي وجود علاقة قوية بين ضعف تقدير الذات، وضعف الدافعية التي تؤدي إلى الفشل،

وعلاقة قوية بين ارتفاع تقدير الذات، وارتفاع الدافعية التي تؤدي للنجاح الأكاديمي. كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات ولصالح الإناث.

وفي دراسة لإبراهيم Ibrahim (١٩٩٣) وهدفت إلى معرفة أثر العوامل التربوية والشخصية الديمقراطية في تقدير الذات، عينة الدراسة (١٠٥٠) طفلا من رياض الأطفال في الكويت ومن الجنسين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات بكل من عمر الطفل وتربيته في الأسرة، ومهنة الأب ومستوى تعليمه، كما أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات يتزايد مع التقدم في العمر كما وجدت الدراسة بأن تقدير الذات لدى الطفل يزداد كلما زاد المستوى التعليمي للأب.

وقامت سيف (١٩٩٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر كل من الشعور بالأمن وجنس الطلبة على تقدير الذات عند المراهقين، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٦٨) طالبا وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي والأول والثاني الثانويين في المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الأولى، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات يعزى للجنس لصالح الذكور.

وفي دراسة جبريل (١٩٩٣) وكانت بعنوان "تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا" هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا، وأيضاً التعرف على الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية. هذا وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة نصفهم من ذوى التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوى التحصيل المتدني وبالتساوي ذكورا وإناثا وقد استخدم الباحث مقياس تقدير الذات للباحث نفسه ، وفي معالجته الإحصائية طبق الباحث تحليل التباين الثنائي ، والمتوسط الحسابي حيث أظهرت النتائج: وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين ، وأيضاً عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس

وفي دراسة غريب (١٩٩٤) وهي بعنوان: " تقدير الذات وعلاقته بمركز الضبط المدرك " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات وعلاقته بمركز الضبط المدرك وتكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالبا وطالبة، وقد استخدم الباحث: مقياس حالة تقدير الذات من إعداد: جانيت بوليفي

وهيثرن، ترجمة الباحث وكذلك مقياس الضبط المتعدد: من إعداد ليفنون، ترجمة الباحث. وأشارت النتائج الى: أن هناك علاقة موجبة دالة عند مستوى ٠,٠١ بين حالة تقدير الذات والضبط الداخلي. كذلك وجود فروق دالة على مقياس حالة تقدير الذات وكذلك الضبط المتعدد.

وأجرى ويجنز Wiggings (١٩٩٤) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التحصيل الدراسي وعمل الأم وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٧) طالبا وطالبة وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة، وإلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والتحصيل، وبين تقدير الذات وعمل الأم.

وفي دراسة لنولان Nolan (١٩٩٦) هدفت إلى معرفة أثر كل من الجنس والصف في مستوى تقدير الذات، وشملت الدراسة (٨٠) طالبا وطالبة (٤١ من الإناث، ٣٩ ذكور) من الصفوف السادس والسابع والثامن ومن المدارس الأوروبية المتحدة الأمريكية، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لكل من الصف والجنس على مستوى تقدير الذات.

وبدراسة Joseph, et al (١٩٩٧) بعنوان "الجنس والذات" هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغير تقدير الذات، وهذه الدراسة عبارة عن سلسلة من الدراسات، وبلغت العينة ٤٣ رجلاً و ٤٧ امرأة وقد استخدم الباحثون: مقياس تقدير الذات لروزنبرج ١٩٦٥.

وكذلك مقياس القدرات " الاجتماعية - الرياضية - الإبداعية - الأكاديمية ". وأشارت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة على مقياس القدرات لصالح عينة الرجال الذي أدى إلى ارتفاع تقدير الذات لديهم ، بمعنى أن إدراك الرجال لقدراتهم الاجتماعية والإبداعية والرياضية والأكاديمية أدى إلى ارتفاع تقديرهم لذواتهم وامتداد لهذه الدراسة قام " جوزيف وزملاؤه " بدراسة ثانية كان هدفها التحقق من صحة نتائج الدراسة الأولى ، ولكنهم اعتمدوا في هذه الدراسة على عينة بلغت ٣٠ رجلاً ، ٣٥ امرأة ، واستخدموا مقياس تقدير الذات لروزنبرج (١٩٦٥) ، وقائمة بها مجموعة من الكلمات يطلب من المفحوصين كتابة بعض الجمل عن كل كلمة داخل هذه القائمة وأشارت نتائج الدراسة الثانية إلى: وجود فروق ، ولكنها غير دالة إحصائياً بين الرجال والنساء في متوسط درجات تقدير الذات ، وعلى الرغم من أن نتائج الدراسة الثانية لم تتفق مع نتائج الدراسة الأولى ، فإنه يمكن

القول أن هناك فروقا بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الذكور ، ويفسر ذلك بأن الارتفاع لتقدير الذات لدى الذكور كونهم يرون أنفسهم أكثر قدرة في الاعتماد على النفس .

وفي دراسة كرسيتين وكلنج وآخرون. Kling et al (١٩٩٩) وهي بعنوان: "الفروق بين الجنسين في تقدير الذات" واعتمدت الدراسة على تحليل مضمون الدراسات السابقة في الكشف عن الفروق بين الجنسين في تقدير الذات. وأشارت النتائج الى أن هناك اتجاهين للتحليل: تحليل مضمون الأبحاث التي تناولت الذات، وبلغت (٢١٦) استجابة، تدل على أن الفروق لصالح الذكور. وتشير الدلائل إلى ارتفاع تقدير الذات لدى عينة الذكور، وهذه النتيجة تعتبر مقياسا عالياً لتقدير الذات للمقارنة بالإناث. وتفسر الدراسة أن الإناث أقل في تقدير الذات عن الذكور، حيث يرجع ذلك إلى الدور الذي يؤديه الذكور في المجتمع، والذكورة تؤدي دوراً بالغاً في الفرق بين الجنسين.

ودراسة رضوان وهريدي (٢٠٠١) وهي بعنوان: " العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات، والرضا عن الحياة ". وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة ". وتكونت عينة الدراسة من العاملين المصريين والسعوديين المغتربين بالمملكة العربية السعودية. وقد استخدم الباحث عدة مقاييس وهي مقياس المساندة الاجتماعية وقائمة بك للاكتئاب بالإضافة الى مقياس تقدير الذات وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات.

وفي دراسة تشابمان Chapman (٢٠٠٢) وكان هدف الدراسة هو التعرف على الفروق بين الجنسين في مستوي تقدير الذات وفي دراسة قام بها حيث استخدم اختبار روزنبرغ لتقدير الذات، وكانت عينة الدراسة تتكون من (٣٦١) من الذكور والإناث من صفوف الخامس والتاسع والحادي عشر مقسمين على (١٤٦) من الذكور و(٢١٥) من الإناث وكانت نتيجة الدراسة هي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوي تقدير الذات لدي طلبة الصفوف الثلاثة.

وأما مدجت Midget (٢٠٠٢) فقد قامت بدراسة للتعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي عند الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالبا من مستوى الصف السابع وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين التحصيل الأكاديمي، وتقدير الذات،

إذ أظهر الطلبة من ذوي التحصيل المرتفع مستويات أعلى في تقدير الذات من أولئك الطلبة ذوي التحصيل المتدني.

وأجرى الخطيب (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس لتقدير الذات، وتقدير واقع مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية والمرحلة الثانوية وقد أظهرت نتائج الدراسة اختلاف متوسطات الأداء باختلاف المرحلة العمرية، حيث كانت متوسطات الأداء على المقياس عند عمر (١٥) أعلى منها عند عمر (١٢)، كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات.

وهدف دراسة بمكا Bamaca، (٢٠٠٥) إلى التعرف على الفروق في تقدير الذات بين الجنسين، وتكرزت عينة الدراسة من (١٧١) طالبا وطالبة بالمرحلة الإعدادية في مدينة القاهرة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الذكور.

أما العقرباوي (٢٠٠٦) فقد قامت بدراسة هدفت إلى تعرف ما إذا كان هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات ومستوى مهارات حل المشكلة، عند طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الثانية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٥) طالبا وطالبة وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث سواء في درجة امتلاك مهارة حل المشكلة أو في مستوى تقدير الذات.

تعقيب:

- من خلال العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية التي تناولت تقدير الذات يتبين ما يلي:

- تقدير الذات المرتفع يمد الأفراد بالحماية من القلق عندما يتعرض لمواقف التهديد.
- وجود اختلاف في درجة تقدير الذات بين الجنسين (ذكور وإناث).
- اختلاف المقاييس الخاصة بتقدير الذات حسب طبيعة البيئة المطبق عليها الدراسة.
- إن الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع هم أكثر سعادة وأقل عرضة للإصابات النفسية حسب الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع.
- إن تقدير الذات تعتبر حاجة ماسة وأساسية لسلامة الإنسان من الناحية العاطفية النفسية.
- تقدير الذات يمنح الشخص الشعور بالحب والتقبل والثقة بالنفس وتكوين علاقات جيدة مع الآخرين وتكوين حياة سعيدة.
- مفهوم الذات يتطور ويتغير تبعا لتغير خبرات الفرد ومواقفه في فترات زمنية مختلفة.
- إن مفهوم الذات يتشكل منذ الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة وفي ضوء محددات معينة.
- إن مفهوم الذات يتطور من خلال الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولاته للتكيف مع البيئة المحيطة.

وأخيرا نلاحظ ان من خلال كل ما سبق يعتبر تقدير الذات أمر ضروري من أجل سلامة الإنسان وان هناك عوامل كثيرة تؤثر فيها منها ما هو داخلي ومنها ما هو خارجي كنظرة الآخرين تجاه الفرد هذا وان تقدير الذات في ملخصه هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه بنفسه متضمنا الإيجابيات التي تدعوه لان يحترم ذاته والسلبيات التي لا تقلل من شأنه لدى الآخرين حسب ما تم الإشارة اليه مسبقا في الفصول السابقة.

فرضيات الدراسة:

١. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى عينة من فاقد أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية.
٢. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الاطفال المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي بين فاقد أحد الوالدين.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في معني جودة الحياة والتفكير الإيجابي بين فاقد أحد الوالدين تبعا لمتغير الجنس.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير (الجنس) لدى الاطفال المحرومين من أحد الوالدين؟

الفصل الثالث

منهج الدراسة وأدواتها

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

المعالجات الإحصائية المستخدمة

الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهج الدراسة وأدواتها

يتم في هذا الفصل عرض الطريقة والإجراءات التي تمت في الدراسة، من ناحية منهج دراسة، ومجتمعها، وعينة الدراسة وكيفية اختيارها وخصائصها، إضافة إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة.

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي (المقارن، الارتباطي) لتحقيق أهداف الدراسة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي المقارن للتعرف على للتعرف على دلالة الفروق في جودة الحياة والتفكير الإيجابي وتقدير الذات حسب متغيرات الدراسة. وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على دلالة العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات والتفكير الإيجابي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية بمملكة البحرين من صفوف الحلقة الثانية (صفوف الرابع والخامس وكذلك السادس الابتدائي) في العام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥م)، المحرومين من أحد الوالدين (الأب أو الأم). والبالغ عددهم (١٠٠) تلميذاً وتلميذة منهم (٤١) تلميذاً و(٥٩) تلميذة من محافظتي المملكة الشمالية والوسطى.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية بمملكة البحرين في العام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥م)، المحرومين من أحد الوالدين (الأب أو الأم)، بنسبة (١٠٠%) من مجتمع الدراسة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، منهم (٤١) تلميذاً و(٥٩) تلميذة، وبلغ عدد العينة فاقد الأب (63) تلميذاً وتلميذة، وعدد فاقد الأم (37) تلميذاً وتلميذة، وقد تراوحت أعمار العينة ما بين (٩-١٢) عاماً بمعدل (١٠,٦) سنة بانحراف

معياري (٠,٩٠)، والجداول التالية توضح خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات: الجنس، وفقدان أحد الوالدين، والعمر، والصف:

• توزيع العينة حسب متغير الجنس

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النوع	العدد	النسبة المئوية
نكر	41	41%
أنثى	59	59%
المجموع	100	100 %

يتبين من الجدول السابق ارتفاع نسبة الإناث في عينة الدراسة، فما نسبته (59%) من عينة الدراسة كانت من الإناث، وبلغت نسبة الذكور (41%).

• توزيع العينة حسب فقدان أحد الوالدين (الأب، الأم)

جدول (٢)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير فقدان أحد الوالدين

	العدد	النسبة المئوية
الأب	63	63%
الأم	37	37%
المجموع	100	100 %

يتبين من الجدول السابق أن (63%) من عينة الدراسة فقدوا الأب، و(37%) فقدوا الأم.

• توزيع العينة حسب متغير العمر

جدول (3)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

العمر	العدد	النسبة المئوية
٩ سنوات	12	12%
١٠ سنوات	38	38%
١١ سنة	34	34%
١٢ سنة	16	16%
المجموع	100	100 %

يتضح من الجدول السابق أن عينة الدراسة توزعت على مختلف فئات المرحلة العمرية بنسب متفاوتة، فقد بلغت نسبة العمر "٩ سنوات" (12%) من العينة، والعمر "١٠ سنوات" نسبة (38%) من العينة، وبلغت نسبة العمر "١١ سنة" (34%)، وشكلت نسبة العمر "١٢ سنة" نسبة (16%).

• توزيع العينة حسب متغير الصف

جدول (4)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الصف

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
الرابع الابتدائي	30	30%
الخامس الابتدائي	34	34%
السادس الابتدائي	36	36%
المجموع	100	100 %

يتضح من الجدول السابق أن (30%) من عينة التلاميذ في الصف الرابع الابتدائي، و(34%) في الصف الخامس الابتدائي، وبلغت نسبة تلاميذ السادس الابتدائي (36%).

• توزيع العينة حسب متغير الإقامة

جدول (5)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الإقامة

النسبة المئوية	العدد	العمر
2%	2	في غرفة في شقة
22%	22	في شقة مستأجرة
8%	8	في منزل مستأجر
10%	10	في شقة ملك
58%	58	في منزل ملك
100 %	100	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن (58%) من العينة يعيشون في منزل ملك، و(10%) منهم يعيشون في شقة ملك، كما قال (8%) من العينة أنهم يعيشون في منزل مستأجر، و(22%) يعيشون في شقة مستأجرة، ويتضح أن (2%) من العينة يعيشون في غرفة في شقة.

أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة ثلاث أدوات هي: مقياس جودة الحياة (إعداد توفيق عبد المنعم)، مقياس التفكير الإيجابي، مقياس تقدير الذات، وكلاهما من إعداد الباحثة، وفيما يلي تفصيلاً لكل مقياس.

أولاً: مقياس جودة الحياة (توفيق عبد المنعم)

يتعلق المقياس بفحص جوانب المختلفة لحياة الطالب، وهو يتكون من ثلاث أجزاء:

- الجزء الأول: يتكون من (٧) أسئلة، ولكل سؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية، وقياس جوانب الحياة الصحية والمادية والترفيهية والدينية.
- الجزء الثاني: يتكون من (٧) عبارات، وقياس أهمية جوانب الحياة.
- الجزء الثالث: يتكون من (٨) عبارات، وقياس الرضا عن جوانب الحياة.

مؤشرات صدق وثبات المقياس (مقياس جودة الحياة)

• صدق الاتساق الداخلي (مقياس جودة الحياة)

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة تم حساب العلاقة بين درجة كل عبارة ومحورها من خلال معاملات ارتباط بيرسون، بحيث يكون الارتباط مقبولاً إذا كان ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل، كما هو موضح أدناه:

١. مؤشرات صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور: أهمية جوانب الحياة

جدول رقم (٦)

قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور أهمية جوانب الحياة

الرقم	العبرة	معامل ارتباط بيرسون
1	حسن المرام المادي	(**).576
2	الصحة	(**).718
3	الإنتاجية	(**).548
4	المودة	(**).542

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
5	الأمان	(**).618
6	المكانة الاجتماعية	(**).612
7	حسن المرام الأنفعالي	(**).668

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

يتبين من نتائج الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع عبارات المحور كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذه لقيم تعد مؤشرات على أن العبارات ذات صدق الاتساق الداخلي مقبول لأغراض الدراسة.

٢. مؤشرات صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور: الرضا عن جوانب الحياة

جدول رقم (٧)

قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور الرضا عن جوانب الحياة

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
1	حسن المرام المادي	(**).366
2	الصحة	(**).558
3	الإنتاجية	(**).593
4	المودة	(**).627
5	الأمان	(**).693
6	المكانة الاجتماعية	(**).637
7	حسن المرام الانفعالي	(**).668

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

يتبين من نتائج الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع عبارات المحور كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذه لقيم تعد مؤشرات على أن العبارات ذات صدق الاتساق الداخلي مقبول لأغراض الدراسة.

- مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (مقياس جودة الحياة)

تم حساب مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة من خلال معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغت لمحور أهمية جوانب الحياة (0.72)، ولمحور الرضا عن جوانب الحياة (0.70)، وهي قيم مقبولة لأغراض الدراسة التي نحن بصددتها.

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي:

تم إعداد مقياس التفكير الإيجابي من قبل الباحثة بعد الرجوع إلى العديد من المصادر والدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي، حيث استفادت الباحثة من المقاييس التي تضمنتها هذه الدراسات، مع إجراء تعديلات وإضافات على العبارات بما يتناسب مع الدراسة التي أعدتها، حيث تكون المقياس من (٢٥) عبارة.

مؤشرات صدق وثبات (مقياس التفكير الإيجابي)

- صدق الاتساق الداخلي (مقياس التفكير الإيجابي)

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي تم حساب العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس من خلال معاملات ارتباط بيرسون، بحيث يكون الارتباط مقبولاً إذا كان ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل، كما هو موضح أدناه:

جدول رقم (٨)

قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التفكير الإيجابي

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
1	أشعر بأن المستقبل أفضل بكثير من الحاضر	(**).541
2	أشعر بأنني متفائل دائماً	(**).551
3	أعتقد بأن أموري تسير الى الأحسن دائماً	(**).622
4	أعتقد بأن المواقف السيئة ستؤثر على مستقبلي	(*) .288
5	أشعر بأنني محظوظ في هذه الدنيا	(**).689

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
6	لي القدرة في التحكم في مشاعري عندما يحدث لي موقف مؤلم	(**).496
7	لي القدرة على الصبر في المواقف المؤلمة	(**).389
8	أتسامح مع من يخطأ في حقّي	(**).516
9	أشعر بأني سريع الغضب وأتصرف باندفاعية نحو المواقف المؤلمة	(*).243
10	لي القدرة على التحكم في أخلاقي	(**).437
11	أشعر بالحزن الشديد عندما أعرف بأن هناك من يكرهني	(*).262
12	لي القدرة على التغلب على مشاعر القلق والخوف	(**).370
13	الحياة مملّة كئيبة في كثير من جوانب الحياة	(**).297
14	أنا راض عن حياتي بحلولها ومرها	(**).589
15	لي القدرة في التعامل مع الآخرين مهما كانت قدرتهم	(**).473
16	أشعر بالمتعة في العمل الفردي	(**).445
17	أشعر بالسعادة أثناء الاختلاط مع الآخرين	(**).549
18	تصرفاتي مع الآخرين تتسم بالتفهم والحكمة	(**).499
19	أشعر بأن التفكير في الأمور المحزنة تؤثر على مستقبلي	(*).283
20	أشعر بأن حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق ما أحلم به	(**).721
21	أطلب العون من الآخرين وقت الحاجة	(**).595
22	أشعر بالضيق عندما يخيب ظني الآخرين	(*).246
23	أشعر بأن حياتي تتجه للأفضل دائما	(**).654
24	أميل للعمل الجماعي	(**).625
25	أعتقد بأن لا بد من وجود الاختلافات في التفكير بين الناس	(*).274

* الارتباط دال إحصائيا عند $(\alpha = 0.05)$.

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

يتبين من نتائج الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع عبارات مقياس التفكير الإيجابي كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذه لقيم تعد مؤشرات على أن العبارات ذات صدق الاتساق الداخلي مقبول لأغراض الدراسة.

- ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (مقياس التفكير الايجابي)

تم حساب مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي من خلال معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمتها (0.81)، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

تصحيح مقياس التفكير الايجابي

يتم الاستجابة على المقياس من خلال مقياس ليكرت الثلاثي: دائما وتعطى ثلاث درجات، أحيانا وتعطى درجتين، نادرا وتعطى درجة واحدة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التفكير الايجابي، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى التفكير الايجابي.

ثالثاً: مقياس تقدير الذات

تم إعداد مقياس تقدير الذات من قبل الباحثة بعد الرجوع إلى العديد من المصادر والدراسات السابقة التي تناولت تقدير الذات، حيث استفادت الباحثة من المقاييس التي تضمنتها هذه الدراسات، مع إجراء تعديلات وإضافات على العبارات بما يتناسب مع الدراسة المعدة، حيث تكون المقياس من (٢٢) عبارة.

مؤشرات صدق وثبات المقياس (مقياس تقدير الذات)

- صدق الاتساق الداخلي (مقياس تقدير الذات)

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات تم حساب العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس من خلال معاملات ارتباط بيرسون، بحيث يكون الارتباط مقبولاً إذا كان ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل، كما هو موضح أدناه:

جدول رقم (٩)

قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس تقدير الذات

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
1	علاقتي مع الناس مستقرة دائما	.590(**)
2	أقبل النقد الموجه الى من الآخرين	.419(**)
3	أشعر أنني فاشل	.597(**)
4	أميل الى دراستي الحالية	.466(**)
5	لدي نظرة إيجابية تجاه نفسي	.527(**)
6	أشعر بالخجل من مظهري الخارجي	.465(**)
7	أنا راض عن نفسي	.538(**)
8	اتخذ قراراتي بنفسني في معظم الأحيان	.227(*)
9	لدي العديد من الصفات الإيجابية الجيدة	.654(**)
10	أشعر بأن مستقبلي سيكون باهرا	.526(**)
11	أعتقد بأن زملائي يتحدثون عني بسوء	.497(**)
12	أشعر بأنني مهم في وسط أسرتي	.537(**)
13	انتضايق سريعا عندما يلومني أحد	.284(**)
14	أجد صعوبة في إقناع الآخرين	.476(**)
15	أحتاج الى الدعم والتشجيع	.527(**)
16	أستطيع تحقيق أهدافي	.626(**)

الرقم	العبرة	معامل ارتباط بيرسون
17	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء	(**).475
18	تقديري لذاتي ضعيف	(**).557
19	أميل الى الوحدة والعزلة في معظم الأوقات	(**).485
20	أدائي الدراسي دون المستوي	(**).584
21	أشعر بالسعادة مع الآخرين	(**).565
22	لي القدرة على جذب انتباه الآخرين	(**).556

* الارتباط دال إحصائيا عند $\alpha = 0.05$.

** الارتباط دال إحصائيا عند $\alpha = 0.01$.

يتبين من نتائج الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع عبارات مقياس تقدير الذات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ ، وهذه لقيم تعد مؤشرات على أن العبارات ذات صدق الاتساق الداخلي مقبول لأغراض الدراسة.

• مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (مقياس تقدير الذات)

تم حساب مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات من خلال معامل ألفا كرو نباخ، حيث بلغت قيمتها (0.84)، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

تصحيح مقياس تقدير الذات

يتم الاستجابة على المقياس من خلال مقياس ليكرت الثلاثي: دائما وتعطى ثلاث درجات، أحيانا وتعطى درجتين، نادرا وتعطى درجة واحدة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى تقدير الذات، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى تقدير الذات.

الأساليب الإحصائية:

تعتمد الدراسة على الأساليب الإحصائية التالية:

- معاملات الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) للتعرف على دلالة العلاقة بين جودة الحياة والتفكير الايجابي وتقدير الذات.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار (ت) T-TEST للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين (ذكور واناث)، وبين فاقدى أحد الوالدين (الأب، الام) في جودة الحياة والتفكير الايجابي وتقدير الذات.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

عرض نتائج الفرض الأول وتفسيرها.

عرض نتائج الفرض الثاني وتفسيرها.

عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيرها.

عرض نتائج الفرض الرابع وتفسيرها.

عرض نتائج الفرض الخامس وتفسيرها.

التوصيات والمقترحات

الدراسات المستقبلية

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

سيتم في الفصل الحالي عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهي كالتالي:

عرض نتائج الفرض الأول وتفسيرها: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى عينة من فاقدى أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية
تم التحقق من هذا الفرض من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٠)

دلالة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية

الجنس	العدد	قيمة معامل الارتباط
ذكور	41	**0.39
إناث	59	*0.30
العينة ككل	100	**0.32

* الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

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

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً $(\alpha = 0.01)$ بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية $(r = 0.32)$ ، فكلما زادت مستويات جودة الحياة لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية زادت مستويات

التفكير الإيجابي لديهم، والعكس صحيح، فكلما زادت مستويات التفكير الإيجابي لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية زادت مستويات جودة الحياة لديهم.

ويتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً ($\alpha=0.01$) بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى التلاميذ الذكور المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية ($r=0.39$)، فكلما زادت مستويات جودة الحياة لديهم زادت مستويات التفكير الإيجابي لديهم، والعكس صحيح.

كما يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً ($\alpha=0.05$) بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى التلميذات المحرومات من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية ($r=0.30$)، فكلما زادت مستويات جودة الحياة لديهن زادت مستويات التفكير الإيجابي، والعكس صحيح.

لقد أظهرت نتائج معاملات ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً ($\alpha=0.01$) بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية سواء لدى عينة التلاميذ الذكور أو لدى عينة التلميذات، أو لدى عينة التلاميذ والتلميذات ككل، وهذه النتيجة تعد مؤشراً على ارتفاع مستويات جودة الحياة لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية يؤدي إلى ارتفاع مستويات التفكير الإيجابي لديهم، والعكس صحيح. ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن التلميذ عندما يكون لديه أصدقاء، ويمتلك الاحتياجات اليومية لمثل عمره كالملابس والألعاب وغيرها، ويمتلك الشعور بالصحة الجيدة نفسياً وبدنياً، فإن ذلك ينعكس إيجابياً على طريقة تفكيره، وتولد مثل هذه الأمور التي تعد من مؤشرات ارتفاع جودة الحياة الشعور بالتفاؤل لدى التلميذ، كما تنعكس إيجابياً على شعوره بأن أموره تسير نوح الأحسن، وتجعله يشعر بالرضا عن حياته، وهذه المؤشرات جميعها هي من مؤشرات ارتفاع التفكير الإيجابي لدى التلميذ. كما يمكن تفسير هذه النتيجة من أن التلميذ عندما يمتلك النظر إلى الأشياء والمواقف نظرة جميلة بإيجابية ويبحث عن الأشياء الحسنة في كل جوانب الحياة بايلس وسيلجمان، (٢٠٠٩)، فإن ذلك ينعكس إيجابياً على قدرة التلميذ على الاستمتاع بالظروف

المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين وإحساسه بالسعادة عبد الفتاح وحسين، (٢٠٠٦).

كما أن التلميذ عندما يمتلك القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، والقدرة على التوحد مع الآخرين، القدرة على الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين، والقدرة على تقرير مصير الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين رايف، (١٩٨٩)، فإن مثل هذه الفئة من التلاميذ يتكون لديها الشعور الدائم بالتفاؤل، والقدرة على التحكم في مشاعرهم وعواطفهم، والقدرة على التغلب على مشاعر الخوف فيرا (٢٠٠٣).

وقد توصلت غالبية الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مكونات جودة الحياة والتفكير الإيجابي، قد أظهرت نتائج دراسة هايبر وديو Huebnerm & Dew (1996) إلى أن المشاعر الايجابية لدى الأفراد تؤدي إلى زيادة إدراكهم لجودة الحياة بينما المشاعر السلبية تؤدي إلى انخفاضها، ما توصلت نتائج الدراسة التي قام بها Shek (1993) إلى وجود علاقة إيجابية بين جودة الحياة والسعادة النفسية. في حين أن دراسة آدم والجاغان، (٢٠١٤) توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة، وقد يعزى الاختلاف في النتائج عند الدراسة الحالية إلى الاختلاف في خصائص الطلبة وأعمارهم بين الدراستين.

عرض نتائج الفرض الثاني وتفسيرها: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية

تم التحقق من هذا الفرض من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١١)

دلالة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية

الجنس	العدد	قيمة معامل الارتباط
ذكور	41	**0.41
إناث	59	**0.41
العينة ككل	100	**0.38

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

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً $(\alpha = 0.01)$ بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية $(r = 0.38)$ ، فكلما زادت مستويات جودة الحياة لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية زادت مستويات تقدير الذات لديهم، والعكس صحيح، فكلما زادت مستويات تقدير الذات لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية زادت مستويات جودة الحياة لديهم.

ويتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً $(\alpha = 0.01)$ بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى التلاميذ الذكور المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية $(r = 0.41)$ ، فكلما زادت مستويات جودة الحياة لديهم زادت مستويات تقدير الذات لديهم، والعكس صحيح.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً ($\alpha=0.01$) بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى المحرومين من أحد الوالدين في المرحلة الابتدائية وكانت العلاقة دالة إحصائياً لدى التلاميذ الذكور، ولدى التلميذات، ولدى العينة ككل. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال تقارب خصائص مرتفعي تقدير الذات مع مرتفعي جودة الحياة، حيث نجد أن الشخص ذو تقدير الذات الإيجابي يمتاز بالقدرة على التوافق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري، كما أن لديه القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين، كما أن الفرد الذي يتمتع بتقدير ذات عال يتسم بالاستقلالية ويفتخر بإنجازاته. وهو قادر على تحمل المسؤولية وتقبل الإحباط ويقبل التحديات الجديدة بحماس ويشعر بأنه قادر على التأثير بالآخرين ويعبر عن مدى واسع من الانفعالات نمر (٢٠١١). كما يتميز الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع بالاستمتاع بالتفاعل مع الآخرين، وهم مرتاحون في المواقف الاجتماعية، وفي المشاركة في مجموعات النشاطات، كما أنهم غالباً ما يبحثون عن اهتمامات جديدة، وإيجاد حلول للمشكلات، ويتميزون بقدرتهم على بناء صداقات بسهولة وبأنهم متعاونون، ولديهم القدرة على القيام بالأشياء بشكل منفرد أو بمشاركة الآخرين. كما يتميز الأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع أيضاً بأن لديهم معتقدات ومبادئ وقيماً ثابتة، ولديهم أحكامهم الخاصة، ويشعرون بأنهم متساوون مع الآخرين، وسعداء بأنفسهم، ولديهم القدرة على التعامل مع المواقف المختلفة الخطيب، (٢٠٠٤). وهذه الصفات لمرتفعي تقدير الذات نجدها متقاربة مع صفات مرتفعي جودة الحياة الذين يمتازون بالشعور بالأمان والمودة، ويواصلون مع الآخرين من حولهم، كما أنهم على تواصل مع الحياة الاجتماعية من حولهم، وادبهم إدراك وتصور ايجابي لوضعهم ومواقعهم في الحياة في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم، وهو يتأثر بالصحة الجسمية للشخص وحاله النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقة ذلك بالسماوات البارزة لبيئته السباعي، (٢٠١٣).

وحاله النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقة ذلك بالسمات البارزة لبيئته السباعي، (٢٠١٣).

عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيرها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فاقدى أحد الوالدين (فاقدى الأم، فاقدى الأب) من تلاميذ المرحلة الابتدائية في جودة الحياة والتفكير الإيجابي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار ت، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين فاقدى الأم وفاقدى الأب من تلاميذ المرحلة الابتدائية في جودة الحياة والتفكير الإيجابي

المتغيرات	الفقدان	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	الأب	63	2.265	0.254	0.045	98	0.964
	الأم	37	2.263	0.341			
التفكير الإيجابي	الأب	63	3.351	1.025	1.304	98	0.195
	الأم	37	3.088	0.880			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين فاقدى الأم وفاقدى الأب من تلاميذ المرحلة الابتدائية في جودة الحياة.

ويتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين فاقدى الأم وفاقدى الأب من تلاميذ المرحلة الابتدائية في التفكير الإيجابي.

وهذه النتيجة تعد مؤشراً على أن تأثير فقدان الأب أو الأم على جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى التلميذ متساوياً، وذلك لأن كل من الأب أو الأم مهما لحياة التلميذ، مما يجعل فقدان أي منهما يؤثر على حياته بنفس المستوى والطريقة.

عرض نتائج الفرض الرابع وتفسيرها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور- وإناث) لدى فاقدى أحد الوالدين في متغيرات جودة الحياة والتفكير الإيجابي

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

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين الجنسين (ذكور- وإناث) لدى فاقدى أحد الوالدين في متغيرات جودة الحياة والتفكير الإيجابي

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	ذكر	41	3.413	1.165	1.362	98	0.176
	أنثى	59	3.144	0.815			
التفكير الإيجابي	ذكر	41	2.287	0.337	0.648	98	0.519
	أنثى	59	2.249	0.250			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فاقدى أحد الوالدين تعزى لمتغير الجنس.

ويتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فاقدى أحد الوالدين تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في جودة الحياة والتفكير الإيجابي من أن خصائص الذكور والإناث في المرحلة الابتدائية لا زالت متقاربة، حيث أن التمايز بين خصائص الجنسين لا يظهر في هذه المرحلة. ويدعم نتائج الدراسة الحالية أن غالبية نتائج الدراسات التي تم عرضها في الدراسة الحالية توصلت إلى نفس نتيجة الدراسة الحالية، فقد أظهرت نتائج دراسة أبو النور (2000) إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في جودة الحياة، وتوصلت نتائج دراسة ريبكا Rebecca (2003) إلى عدم وجود تأثير لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في نمط التفكير الإيجابي والسلبي لدى عينة التلاميذ، كما توصلت نتائج دراسة العادلي،

(2006) إلى عدم وجود فروق دالة في جودة الحياة وفق لمتغير الجنس، كذلك نتائج دراسة آدم والجاغان، (٢٠١٤) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة في جودة الحياة حسب متغير الجنس.

عرض نتائج الفرض الخامس وتفسيرها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير (الجنس) لدى الأطفال المحرومين من أحد الوالدين^٢

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

جدول (١٤)

دلالة الفروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير (الجنس) لدى الأطفال المحرومين من أحد الوالدين

الجنس	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	41	2.344	0.3768	0.567	98	0.572
أنثى	59	2.307	0.2633			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فاقد أحد الوالدين تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق من أن خصائص الذكور والإناث في المرحلة الابتدائية لا زالت متقاربة، حيث أن التمايز الواضح بين خصائص الجنسين لا يظهر في هذه المرحلة.

وعند مقارنة نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة نجد أن غالبية الدراسات السابقة التي تم تناولها في الدراسة الحالية توصلت إلى نتائج مشابهة لنتائج الدراسة حيث توصلت نتائج دراسة Nolan (1996) التي أجريت على تلاميذ صفوف السادس والسابع والثامن إلى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية للصف على مستوى تقدير الذات، وتوصلت نتائج دراسة تشابان، Chapman (2002) إلى عدم وجود فروق بين في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ

صفوف الخامس والتاسع والحادي عشر تعزى لمتغير الجنس، كما تبين من نتائج دراسة أدم والجاغان، (٢٠١٤) عدم وجود فروق دالة في تقدير الذات لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

وهناك دراسة توصلت إلى أن الإناث في كل المراحل العمرية كان القلق وتقدير الذات لديهن أقل من الذكور وهي دراسة Hops (1990)، ويمكن تفسير الاختلاف في النتائج إلى أن دراسة Hops (1990) أجريت على الطلبة من الصفوف التاسع حتى الثاني عشر، حيث تبدأ خصائص الإناث بالتمايز عن خصائص الذكور في هذا العمر.

التوصيات:

من خلال ما توصلت إليه الباحثة من نتائج، يمكن استخلاص بعض التطبيقات التربوية والتي يمكن أن تكون ذات فائدة في مجال التطبيق العملي ومن هذه التوصيات ما يلي:

١. تكثيف المحاضرات والورش والبرامج التدريبية التي تساعد فاقدى أحد الوالدين على التكيف مع فقد ومن ثم التكيف مع الظروف في المجتمع.
٢. التكثيف من الدراسات والبحوث التي تبرز الجوانب الإيجابية لهذه الفئة كما يزيد ثقتهم بنفسهم وتقديرهم لذواتهم.
٣. العمل على توفير الحاجات المادية والاجتماعية والصحية للفاقدين خصوصا في المراحل الأولى.
٤. وضع الخطط التدريبية التي تساعد فاقدى أحد الوالدين على تعلم مهارات التكيف مع الظروف المحيطة وضغوطات الحياة.
٥. الاستمرار في تقديم الرعاية التربوية والنفسية للأفراد الفاقدين من خلال إشراكهم في الأنشطة المجتمعية.
٦. إشراكهم في الأنشطة والبرامج التي تعمل على تنمية الجوانب الإيجابية لدى فاقدى أحد الوالدين مع تحسين مفهوم جودة الحياة لديهم.
٧. حث العاملين في المجال التربوي التعليمي على تطوير الإمكانيات المتاحة بالمدارس والتي تعمل على إشراك الفاقدين في مختلف الأنشطة التي تحسن مستوى التفكير الإيجابي وتقدير الذات لديهم.

الدراسات المقترحة:

من خلال النتائج التي تم التوصل لها في الدراسة، يمكن القول إنه لا تزال هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالفاقدين هذا وتقتصر الباحثة إجراء دراسات مستقبلية بما يتعلق بالفاقدين تتلخص كما يلي:

١. أهم المفاهيم المتعلقة بعلم النفس الإيجابي وتقدير الذات لدى الفاقدين والعاديين.
٢. أهم الخدمات التي تقدمها الدولة للفاقدين وأثر ذلك على شعورهم بالرضا عن الحياة.
٣. تقدير الذات لدى الأطفال الفاقدين قبل الفقد وبعد الفقد للتعرف على مستوى تقدير الذات لديهم.
٤. الفروق في تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الابتدائية الفاقدين وغير الفاقدين.
٥. أثر ممارسة الأنشطة المدرسية على جودة الحياة لدى الأطفال الفاقدين في المرحلة الابتدائية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

الملاحق

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

أولاً: المراجع العربية:

أبن منظور، أبي الفضل جمال الدين (1993). لسان العرب، طبعة دار الكتب العلمية، ط ١، جزء ١، بيروت.

أبو النور، محمد عبد التواب معوض (٢٠٠٠). الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدي عينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١ (٤): ١١٣-١٤٣

أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠٠٦). علم النفس الإيجابي ماهيته، ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية، مؤسسة العلوم النفسية، جامعة الإسكندرية.

أبو سريع، أسامة، وعبير محمد أنور، وصفاء إسماعيل مرسى. (٢٠٠٦). أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ١٧-١٩ ديسمبر، عمان.

إدوارد؛ ديبونو، (٢٠٠١). تعليم التفكير، دار الرضا، دمشق.

الأشوال، عادل عز الدين (٢٠٠٥). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة جامعة الزقازيق، مصر ١٥-١٦ مارس.

بايلس وسيلجمان، (٢٠٠٩). قوة التفكير الإيجابي، (ترجمة) هند رشدي، القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع.

البستاني، فؤاد افرام. منجد الطلاب، ط٣٨، دار المشرق، بيروت.

البشر، سعاد (٢٠٠٨). الحرمان العاطفي وأثره على شخصية اليتيم. مؤتمر اليتيم الثاني. المؤسسة الخيرية الملكية. مملكة البحرين.

البهادلي، عبد الخالق نجم، وعلي مهدي كاظم (٢٠٠٦). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين، دراسة ثقافية مقارنة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس - ديسمبر، عمان.

التفكير الإيجابي، ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلي، الطبعة الاولى ٢٠٠٥: مكتبة لبنان، بيروت.

جبر، جبر محمد (٢٠٠٥). علم النفس الإيجابي. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر 87-93.

حمزة، جيهان (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

الخنجي، خالد محمد (٢٠٠٦). علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ١٧-١٩ ديسمبر، عمان.

الراسبي، خميس سالم (٢٠٠٦). تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ١٧-١٩ ديسمبر، عمان.

رضوان، شعبان وهريدي، عادل (٢٠٠١). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل مظاهر الأكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، العدد ٥٨، القاهرة.

صالح اسماعيل عبد الله العمص (٢٠١٠). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

صالح، ناهد (١٩٩٥). مؤشرات نوعية الحياة: نظرة عامة على المفهوم والمداخل، المجلة الاجتماعية القومية، مجلد (٢٧)، عدد (٢)، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة.

العادلي، كاظم كريدي. (٢٠٠٦). مدي إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (٣٧-٤٧)، جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر.

عبد الحميد سعيد حسن، راشد بن سيف المحرزي (٢٠٠٦). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى الطلبة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس، عمان.

عبد الخالق، موسى جبريل (١٩٩٣). تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا، مجلة دراسات، السلسلة أ، العلوم الانسانية، تصدر عن عمادة البحث العلمي، الجامعة الاردنية، عمان.

عبد الفتاح، السيد، وفوقية أحمد حسين، ومحمد حسين حسين (٢٠٠٦). العوامل الاسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، وقائع المؤتمر العلمي الرابع: دور الاسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة، كلية التربية، جامعة بني سويف، ٣-٤ مايو، ١٨٧-٢٧٠.

عبد الله، هشام إبراهيم. (١٩٩٥). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالإكتئاب واليأس لدى عينة من الطلاب والعاملين، والمؤتمر الثاني لمركز الإرشاد النفسي، الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، الموهوبون المعاقون: المجلد الثاني، ٢٥-٢٧ ديسمبر، (٤٧٣-٥١٣) جامعة عين شمس، القاهرة.

عبد المعطي، حسين مصطفى (٢٠٠٥). الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة (١٣-٢٣) جامعة الزقازيق، مصر ١٥-١٦ مارس.

عبد المنعم، توفيق. (٢٠٠٦). البناء العاملي لمقياس جودة حياة الأطفال في البيئة البحرينية. المؤتمر الدولي الثالث للعلوم الاجتماعية. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت ٦-٨ ديسمبر.

عثمان، فاروق السيد. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

عجاجة، صفاء أحمد (٢٠٠٧). النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.

عزب، حسام الدين محمود. (٢٠٠٣). برنامج ارشادي لخفض الإكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، التعليم للجميع، التربية وافاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي ٢٨-٢٩ مارس.

عصام، علي الطيب. (٢٠٠٦). أساليب التفكير ودراسات وبحوث معاصرة، ط (١)، عالم الكتب القاهرة مصر.

على محمد الديب (١٩٩١). العلاقة بين تقدير الذات والتحكم والانجاز الأكاديمي في ضوء حجم الأسرة وترتيب الطفل في الميلاد. مجلة الدراسات النفسية، سبتمبر، العدد الأول.

غريب، أيمن. (١٩٩٤). حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك، مجلة علم النفس، السنة التاسعة، العدد ٣١.

الغنبوضي، سالم سليم. (٢٠٠٦). جودة المناخ الجامعي من وجهة نظر كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ١٧-١٩ ديسمبر، عمان.

الغندور، العارف بالله محمد. (١٩٩٩). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة " دراسة نظرية، المؤتمر الدولي السادس لمركز الارشاد النفسي، جودة الحياة توجه قومي للقرن الواحد والعشرين، جامعة عين شمس، القاهرة، ١-١٧٧.

فرجاني، نادر (١٩٩٢). عن نوعية الحياة في الوطن العربي. بيروت: مركز دراسات الوحدة لمركز الارشاد النفسي - جامعة عين شمس، ١٢-١٥ نوفمبر.

فيرا، بيفر (٢٠٠٣). التفكير الإيجابي مكتبة جرير، الرياض.

كفافي، علاء الدين. (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي، ج٧، دار النهضة العربية، القاهرة.

مجدي، حنان (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكر، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.

محرم، أحمد (1994). مداخل وأبعاد الجودة. وقائع استراتيجيات التغيير. القاهرة: مركز جودة الحياة، جامعة السلطان قابوس _ مسقط 17-19 ديسمبر، 2006. الوحدة العربية.

المعشني، أحمد بن علي. (٢٠٠٦). حاجات الجودة الشخصية والمهنية للشباب العماني، بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، عمان. ٢١-٣٤.

هشام، سامي محمد موسى. (٢٠٠١). جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ١٢٥-١٨٠.

المراجع الأجنبية:

- Ayres, Joe. (2002) *An examination of the impact of anticipated communication and Apprrehension on negative thinking* , task relevant thinking , and recall” . Psyc LIT Journal Articles , No . 08824096.
- Bridget, Young, Helen, R, Mary, D, Alla. C, Kathryn. P(2007). QoL study of The health Related QoL Of Disabled children. (49) 660-665.
- Chapman , Paula .L. and Mulls . Annk. (2002).Readdressing Gender Bias in The Coopersmith self-Esteem Inventory-short form .Journal of Genetic . Issue 4. 403.1,163.
- Cooper Smith , S (1967) . *The Antecedents Of Self – Esteem*.San Francisco . W . H . Free Man
- Damush ,T.M Hays, R.D & Dimatto M.R(1997).*Stressful life Events and Health-Related Quality of life in college Students* .Journal of College Studens.Development,38, 181-190.
- Giyeon park , ann . p. turnbull. H , Rutherford, tarnbull. J,(2002). *impact of poverty quality of life in families of children with disabilities*), journal exceptional children. (68), issue (2). 151.
- Good hart ,D .E (1999) . *The effects of positive and negative thinking on performance In an achievement situation* . Journal of Personality and Social Psychology, . 51 , 1 117- 124.
- Goode .D.(1994). *Quality of life for persons with disabilities*. international perspectives and issues. Book Review. Journal of intellectual & Developmental Disability,23(1) 63-75.
- Hops,H (1990).*Allgood-sex Differences and Adolesent Depression*, Journal of Abnormal psychology.99(1).
- Huebner ,E.s & Dew ,T.(1996).*The interrelationships of positive affect* ,negative affect and life satisfaction in adolescent sample ,social indiacators research, 38(2) 129-137. Intellectually, .14 (1), 5-39.
- Mac-cab, v. (1994) .*measuring quality of life*, lancet, 342, 262-269.
- Nolan, Rebecca.F. *young Dai and Smith*,Jimmie N (1996).Self-Esteem Reported by African-American students.Louisiana University in Shreveport.

- Rebecca, D.E(2003) .*What they think of us: The role of reflected stereotypes in attributions for Positive versus negative Performance feedback* .Proquest–Dissertation Abstracts,No.AAC9816837.
- Shalok. (2004) . *Need Analysis And Measure Of Quality Of Life Of People* .
- Shek, D. T. (1993). *The Chinese purpose in life test and Psychological well-being in Chinese college students*. International Forum for Logotherapy, 16(11), 35-42.
- Taylor, H. R. & Bogdan, R. (1990). *Quality of life and the individual perspective*. In. R. L. Schalock & M. Begab (Eds.), *Quality of life perspectives and issues* (27-40). Washington: American Association on Mental Retardation..
- Wan C.K. Jaccard. j& Oamey.S.L(1996).*The relationship between social support and life satisfaction of family strycture* .Journal of Marrige and the family, 58 (2). 502-513.
- Wan C.K. Jaccard . j &Oamey .S.I(1996).*The relationship between social support and life satisfaction as afunation of family strycture*. Journal of Marrige and Marrige and the family, 58(2). 502-513.
- Bailey, D. B., & Me William, P. J. (1993). *The search for quality of indicators In* P. J. Mc William & D. B. Bailey (Eds), *Working together with children and families* (3-20). Baltimore: Brookes
- Goode, D.(1990). *Thinking about and discussing QoL*. In R . Shalock and M. J. Bogal(EDS), *QoL prespectives and Issues*. 41-58.
- Kristen,C.K,et.al,(1999).*Gender Differences in Self-Esteem,Ameta Analysis*,93Psychological Bulletin,125(4),470-500.

الملاحق

مقياس جودة الحياة للأطفال

البيانات:

الاسم / النوع / السن /

المدرسة /

التعليمات :

يتعلق هذا المقياس بفحص بعض الجوانب المختلفة من حياتك ، فقط تخير الإجابة التي تناسبك وضع علامة (✓) في مكانها ، وبعض المفردات تتطلب منك كتابتها ، فقط أقرأ وأفهم كل العبارات ولا تستغرق وقتاً كثيراً ولا تترك أية عبارة دون إجابة ... وليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة.

بل أجب وفقاً لما يتفق مع حالتك تماماً .. ولك الشكر .

	7	6	5	4	3	2	1	
أبعاد جودة الحياة	حسن المرام الانفعالي	المكانة الاجتماعية	الأمان	المودة	الإنتاجية	الصحة	حسن المرام المادى	
جودة الحياة الموضوعية								جملة
جودة الحياة الذاتية								جملة

الجزء الأول

1. (أ) - أين تقيم ؟ - فى منزل () - فى شقة () - فى غرفة فى شقة () .

- هل يمتلك والدك المكان الذى تعيش فيه أم هو مستأجر ؟

- ملك () - مستأجر () .

1. (ب) - كم لديك من الملابس والألعاب مقارنة بمن هم فى مثل سنك ؟

- أكثر تقريباً من أى حد () - أكثر من أغلب الناس () .

- عادى مثل الآخرين () - أقل من أغلب الناس () .

- أقل من كل الناس ()

1. (ج) مهنة الأب : مهنة الأم :

2. (أ) - كم مرة راجعت الطبيب خلال فترة الثلاثة شهور الماضية ؟

- ولا مرة () - مرة أو مرتين () - ثلاث أو أربع مرات () .

- خمس أو سبع مرات () - ثمان مرات أو أكثر () .

2. (ب) - هل لديك أية مشكلات صحية ؟ - نعم () - لا ()

إذا كانت الإجابة بنعم من فضلك حدد :

المشكلة	مداها

2. (ج) - هل تأخذ دواء بشكل منتظم يومياً ؟ - نعم () - لا () .
إذا كانت الإجابة بنعم حدد من فضلك اسم الدواء ولا تقلق إذا أخطأت في كتابته
الدواء هو :

3. (أ) - كم ساعة تقضى أسبوعياً لكل من النقاط التالية ؟

• ساعات العمل المدفوعة

صفر ☐ 10-1 ☐ 20-11 ☐ 30-21 ☐ 40+-31 ☐

• ساعات التعليم الرسمي

صفر ☐ 10-1 ☐ 20-11 ☐ 30-21 ☐ 40+-31 ☐

• الساعات غير المدفوعة

صفر ☐ 10-1 ☐ 20-11 ☐ 30-21 ☐ 40+-31 ☐

3. (ب) - في وقت فراغك ، كم مرة ليس لديك أشياء كثيرة لتفعلها ؟

☐ بشكل دائم تقريباً ☐ دائماً ☐ أحياناً ☐ ليس دائماً ☐ لا مطلقاً

3. (ج) - في المتوسط كم عدد الساعات التي تشاهد فيها التلفاز كل يوم ؟

☐ لا شيء ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-9 ☐ 10 أو أكثر

4. (أ) - كم مرة تتكلم فيها مع صديقك المقرب ؟

☐ يوماً ☐ عدة مرات أسبوعياً ☐ مرة أسبوعياً ☐ مرة كل شهر ☐ أقل من ذلك

4. (ب) - إذا كنت حزينا أو مكتئبا ، ما مدى اهتمام الآخرين فيك ؟

☐ بشكل دائم تقريباً ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ ليس كالمعتاد ☐ أبدا تقريباً

4. (ج) - إذا تريد أن تعمل شيء خاص ، ما مدى رغبة الآخرين في العمل معك ؟

☐ بشكل دائم تقريباً ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ ليس كالمعتاد ☐ أبدا تقريباً

5. (أ) - ما مدى حصولك على نوم جيد ؟

5. (ب) - هل أنت آمن في بيتك ؟ ☐ بشكل دائم تقريباً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ ليس كالمعتاد ☐ أبداً تقريباً

5. (ج) - ما مدى شعورك بالقلق أثناء نومك ؟ ☐ بشكل دائم تقريباً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ ليس كالمعتاد ☐ أبداً تقريباً

6. (أ) - فيما يلي قائمة بأنشطة وقت الفراغ أشر إلى معدل ممارستك لهذه الأنشطة طوعية وليس مجبراً عليها :

م	النشاط	عدد مرات الممارسة شهرياً
1	الذهاب إلى نادى / جماعة اصدقاء/ مجلس	
2	الذهاب إلى فندق / مجمع ترفيهي	
3	ترقب أحداث رياضية حية (ليست على التلفاز)	
4	الذهاب إلى مكان العبادة	
5	الدردشة مع الجيران	
6	تناول الطعام خارج البيت	
7	الذهاب لمشاهدة الأفلام	
8	زيارة عائلة أو صديق	
9	لعب رياضة أو جمباز	
10	أشياء أخرى (الرجاء الوصف)	

6. (ب) - هل لديك وظيفة غير مدفوعة الأجر تتعلق بأية نادى أو جماعة أو مجتمع ؟

- نعم () - لا () إذا لا أذهب إلى السؤال التالي :

إذا نعم ، اشر إلى الحد الأعلى من المسؤولية التي تلقيتها :

☐

• لا شئ

☐

• عضو لجنة

☐

• رئيس لجنة

☐

• سكرتير / أمين صندوق

☐

• رئيس مجموعة

6. (ج) - كم مرة يطلب منك الآخرون المساعدة أو النصيحة من خارج بيتك ؟

7. تقريباً كل يوم ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ ليس في أغلب الأحيان ☐ أبداً تقريباً ☐

7. (أ) - ما مدى استطاعتك القيام بأشياء تود فعلاً القيام بها ؟

☐ بشكل دائم تقريباً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ ليس كالمعتاد ☐ أبداً تقريباً ☐

7. (ب) - عندما تستيقظ في الصباح ما مدى رغبتك في أن تبقى بالفراش طوال النهار ؟

☐ بشكل دائم تقريباً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ ليس كالمعتاد ☐ أبداً تقريباً ☐

7. (ج) - هل لديك آمنيات لا يمكن أن تتحقق ؟

☐ بشكل دائم تقريباً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ ليس كالمعتاد ☐ أبداً تقريباً ☐

الجزء الثاني :

ما مدى أهمية كل جانب من جوانب الحياة التالية بالنسبة إليك ؟ ضع علامة (✓) في المكان المناسب لك ، ليس هناك أجابة صحيحة أو خاطئة ، رجاء اختر المربع الأفضل والأهم لديك ، ولا تقضى وقتاً أكثر من اللازم في أية سؤال .

م	العبارة	غاية في الأهمية	مهمة جداً	مهمة نوعاً ما	مهمة قليلاً	غير مهمة مطلقاً
1	ما مدى أهمية الأشياء التي تمتلكها بالنسبة إليك ؟					
2	لأية درجة تهتم بصحتك ؟					
3	ما مدى أهمية ما أنجزته في حياتك ؟					
4	ما مدى أهمية العلاقات بينك وبين عائلتك أو أصدقائك ؟					
5	ما مدى أهمية شعورك بالسلامة ؟					
6	ما مدى أهمية عمل الأشياء مع الناس خارج منزلك ؟					
7	ما مدى أهمية السعادة الخاصة لديك ؟					

الجزء الثالث :

ما مدى شعورك بالرضا عن جوانب الحياة التالية ؟ أجب بنفس الطريقة السابقة

م	العبارة	مسرور جداً	مسرور	راضٍ غالباً	شعور مختلط	غير راضٍ	مستاء غالباً	مستاء جداً
1	ما مدى رضاك عن ممتلكاتك ؟							
2	ما مدى رضاك عن صحتك ؟							
3	ما مدى رضاك عن إنجازاتك في الحياة ؟							
4	ما مدى رضاك بعلاقاتك الوثيقة مع العائلة أو الأصدقاء ؟							
5	ما مدى رضاك بالأمان التي تشعر به ؟							
6	ما مدى رضاك بالأشياء التي تعملها مع الناس خارج المنزل ؟							
7	ما مدى رضاك بسعادتك الخاصة ؟							

مقياس التفكير الإيجابي

الاسم الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

العمر تاريخ الميلاد ____/____/____

الصف:

المدرسة التاريخ:

التعليمات :

- قم بقراءة كل البيانات وضع علامة () أمام العبارات المكتوبة أمامك .
- هناك ثلاثة أقسام ومن المهم الإجابة على جميع الاسئلة ، حيث ستساهم هذه البنود على التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لديك ، علما بان إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

مثال على الحل :

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أشعر بأن المستقبل أفضل بكثير من الحاضر			

تذكر بأن تختار الإجابة التي تصف ما تشعر به فقط على ان تختار إجابة واحدة فقط

إشراف :

د. توفيق عبدالمنعم

وشكرا لتعاونك ،،،

سهير سعيد حسين

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بعد الاضطلاع على العديد من المقاييس التي وضعها العديد من الباحثون، فيما يتعلق بنفس الموضوع ، هذا وقد استعانت الباحثة ببعض البنود الواردة في تلك المقاييس مع تعديل بعض منها ..

فالرجاء الإجابة على الأسئلة التي أمامك بأقصى ما يمكنك من الصراحة للتعرف على تقييم نفسك ومدى إيجابيتك....

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أشعر بأن المستقبل أفضل بكثير من الحاضر			
٢	أشعر بأنني متفائل دائما			
٣	أعتقد بأن أموري تسير الى الأحسن دائما			
٤	أعتقد بأن المواقف السيئة ستؤثر على مستقبلا			
٥	أشعر بأنني محظوظ في هذه الدنيا			
٦	لي القدرة في التحكم في مشاعري عندما يحدث لي موقف مؤلم			
٧	لي القدرة على الصبر في المواقف المؤلمة			
٨	أتسامح مع من يخطأ في حقى			
٩	أشعر بأنى سريع الغضب وأتصرف باندفاعية نحو المواقف المؤلمة			
١٠	لي القدرة على التحكم في أخلاقى			
١١	أشعر بالحزن الشديد عندما أعرف بأن هناك من يكرهنى			
١٢	لي القدرة على التغلب على مشاعر القلق والخوف			
١٣	الحياة مملّة كئيبة في كثير من جوانب الحياة			
١٤	أنا راض عن حياتى بطوها ومرها			
١٥	لي القدرة في التعامل مع الآخرين مهما كانت قدرتهم			
١٦	أشعر بالمتعة في العمل الفردي			
١٧	أشعر بالسعادة أثناء الاختلاط مع الآخرين			

١٨	تصرفاتي مع الآخرين تتسم بالتفهم والحكمة		
١٩	أشعر بأن التفكير في الأمور المحزنة تؤثر علي مستقبل		
٢٠	أشعر بأن حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق ما أحلم به		
٢١	أطلب العون من الآخرين وقت الحاجة		
٢٢	أشعر بالضيق عندما يخيب ظني الآخرين		
٢٣	أشعر بأن حياتي تتجه للأفضل دائما		
٢٤	أميل للعمل الجماعي		
٢٥	أعتقد بأن لا بد من وجود الاختلافات في التفكير بين الناس		

مقياس تقدير الذات

الاسم: _____ الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

العمر: _____ تاريخ الميلاد: ____/____/____

الصف: _____ المدرسة: _____ التاريخ: _____

التعليمات:

قم بقراءة كل البيانات وضع علامة () أمام العبارة المكتوبة أمامك موافق (-)
غير موافق () .

هناك ثلاثة أقسام ومن المهم الإجابة على جميع الأسئلة، حيث سيساهم هذه البنود على التعرف على مدى تقديرك واحترامك لذاتك علماً بأن إجاباتك سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

مثال على الحل:

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	علاقاتي مع الناس مستقرة دائماً	✓		

تذكر بأن تختار الإجابة التي تصف ما تشعر به فقط

إشراف:

د. توفيق عبد المنعم

وشكراً لتعاونك،،،

مدير سعيد حسين



الرقم: 5/4/ت م ب
التاريخ: 9 يونيو 2015م

الفاضلة الأستاذة سهير سعيد حسين محمد المحترمة

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع: الموافقة على تطبيق أدوات بحث في إدارة التعليم الابتدائي

بالإشارة إلى طلبكم المقدم بتاريخ 2015/05/24م بشأن تطبيق أدوات البحث المعنون "جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية المحرومين من أحد الوالدين بمملكة البحرين"، يسرني إعلامكم بموافقة الإدارة/ الإدارات المعنية على تطبيق أدوات البحث وفق التعليمات والشروط التالية:

1. الالتزام عند التطبيق بأداة / أدوات البحث التي تمت الموافقة عليها دون إضافة أو حذف.
2. المحافظة على المعلومات التي يتم جمعها، وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي.
3. تزويد إدارة المكتبات العامة بوزارة التربية والتعليم بنسخة من البحث بعد الانتهاء منه.
4. جميع الإجراءات والخطوات اللازمة لتطبيق أدوات الدراسة تقع على عاتق الباحث نفسه ولا يحق له الاعتماد على كوادر الوزارة لأداء هذه المهمة.

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق، وتفضلوا بقبول خالص التحية والاحترام.

د. فرزانة عبد الله المراغي
مدير إدارة البحث العلمي

2015/05/19م

الموقر.

سعادة / مدير إدارة البحث العلمي بوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... وبعد:

يرجى من سعادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالبة سهير سعيد حسين محمد،
الرقم الجامعي (19950562) والتي تدرس في برنامج ماجستير علم النفس الإرشادي
بقسم علم النفس بجامعة البحرين ، في العمل الميداني وتطبيق المقاييس على عينة الدراسة وعنوانها
" جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي وتقدير الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية المحرومين من
احد الوالدين بمملكة البحرين"، تحت إشراف الدكتور توفيق عبدالمنعم الأستاذ بقسم علم النفس
بجامعة البحرين، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني للعام 2015/2014 والفصل الدراسي الاول
2016/2015 .

وتفضلوا بقبول وافر التحية والاحترام ،،

رئيس قسم علم النفس
الأستاذ الدكتور محمد مقداد



المشرف على الأطروحة
الدكتور توفيق عبدالمنعم

Abstract:

The objective of the study is intended to discover the relationship between quality of life, positive thinking and self-esteem for sample of people who deprived of parent. Further, its aim to discover the function of relationship connectivity between the fore mentioned variables and to stand on the function of differences in the positive thinking for those who lost one of their parents. The sample been used in this study was consists of (100) participants divided into 59 females and 41 males.

On other hand, the most important method of instruments applied was a descriptive approach (correlational method) that is to reveal the significance relationship connectivity between life quality for class of deprived of parent. In addition, it used the comparative descriptive approach for comparison between the genders in life quality and its relationship with positive thinking. Further, the study applied three measures, which are the measure of quality of the life prepared by Tawfeeq A. Moneim, the measure of Positive Thinking and the measure of Self-esteem prepared by the researcher.

Finally, the most important results and recommendations considered as below:

- There is positive correlation relationship denoted statistically ($\alpha=0.01$) exist between Life quality and self-esteem within the deprived of parents in the primary school stage ($R= 0.32$).
- There is positive correlation relationship with statistical function ($\alpha=0.01$) between life quality and self-esteem within the deprived of parents in the primary stage ($R= 0.32$).
- There are no differences with a statistical function between the two genders within those who lost their father and mother in the students for the primary school in the quality of the life and the positive thinking.
- There is no differences with statistical function in the life quality and positive thinking in the students of the primary school that attributable to the gender variable.
- There is no differences with a statistical indicator in the level of self-esteem within the students of the primary school who lost any of their parents attributable to the gender variable .

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts



Department of Psychology

**Quality of life and its relationship with
positive thinking and self-esteem for
the primary level students who lost
one of their parents in the
Kingdom of Bahrain**

Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the
(Master) Degree in (counseling psychology)

Submitted by

Suhair Saeed Hassain

19950562

Supervised by

Dr. Tawfik Abdel-Monaim

Associate professor / Department of psychology

University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

March /2016