



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية / كلية الآداب
الدراسات العليا / الماجستير
قسم علم النفس

الامتنان وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية الآداب – جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات
نيل درجة ماجستير آداب في علم النفس

من

الاء هادي خريبط البيضاوي

إشراف

الأستاذ الدكتور

علي شاكر عبد الائمة الفتلاوي

٢٠٢٠م

١٤٤٢ هـ

سَمِيعٌ عَلِيمٌ

"قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ وَمَن

يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَّزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ"

صدق الله العلي العظيم

سورة الشورى: الآية (٢)

إقرار المشرف

أشهد إن إعداد الرسالة المعنونة بـ (الامتثال وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية)، المقدمة من الطالبة (الآء هادي خريبط البيضاوي) جرى تحت إشرافي في قسم علم النفس — كلية الآداب / جامعة القادسية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير (آداب) في علم النفس العام.



الإمضاء:

المشرف: أ. د. علي شاكر عبد الائمه الفتلاوي

جامعة القادسية / كلية الآداب

التأريخ: ٢٠٠٨/٨/٨

بناء على التوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة



الإمضاء:

م. د. فارس هارون رشيد

رئيس قسم علم النفس

التأريخ: ٢٠٠٨/٨/٨

إقرار الخبير اللغوي

أشهد إنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (الامتنان وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية)، المقدمة من الطالبة (الآء هادي خريبط البيضاوي) إلى قسم علم النفس — كلية الآداب / جامعة القادسية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير (آداب) في علم النفس العام، وقد قومتها فأصبحت صالحة من الناحية اللغوية.



الإمضاء:

المقوم اللغوي: د. مهدياً عبدزير عصبية

جامعة القادسية / كلية الآداب

التأريخ: ٢٠٢٠ / ١٠ / ١٨

إقرار الخبر العلمي

اشهد أنني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (الامتحان وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية) ، المقدمة من طالبة الماجستير (الأء هادي خريبط مختاض البيضاوي) الى قسم علم النفس – كلية الآداب/ جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير (آداب) في علم النفس العام ، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

الإمضاء :

الاسم :

جامعة القادسية / كلية الآداب

التاريخ : / / ٢٠٢٠

إقرار الخبر الإحصائي

اشهد أنني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (الامتحان وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية)، المقدمة من طالبة الماجستير (الآء هادي خريبط مختاض البيضاوي) الى قسم علم النفس – كلية الآداب / جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير (آداب) في علم النفس العام ، وقد قومتها فأصبحت صالحة من الناحية الإحصائية.

الإمضاء:

الإسم :

جامعة القادسية / كلية الآداب

التاريخ: / / ٢٠٢٠

اقرار لجنة مناقشة رسالة الماجستير



جامعة القادسية/ كلية:
الدراسات العليا

نقر اننا اعضاء لجنة مناقشة طالبه الماجستير: الاء هادي فزيه البيضاوي

قسم: علم النفس اطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم اجرائها من

قبل الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة مجدد في

علم النفس العام وعليه وقعنا.

اعضاء لجنة المناقشة:

ت	الاسم	اللقب العلمي	التوقيع	الصفة
1	أحمد عبد الكاظم جوين	استاذ مساع		رئيسا
2	عمار موسى فرحان	استاذ مساع		عضوا
3	علي عبد الرصيم صباغ	استاذ مساع		عضوا
4	علي سكر عبد الامنة	استاذ		عضوا ومشرفاً

بصادق مجلس كلية الآداب / جامعة القادسية على قرار اللجنة

أ.د. ياسر علي عبد

العميد

٢٠٢٠ / /

الإهداء

عشقتُ رجلاً أكثر من ذاتي وفي يوم فزعت على خبر وفاته وما اشبعني الزمان منه
(أبي) الذي رحل إلى وطن النائمين طويلاً وبقي كل شيء مختلفاً بعد رحيله، (أبي)
لولا روحك التي تحوم عليّ لما واصلت مسيرتي فدورك في حياتك وفي مماتك كانَ
واحداً فأنت المصباح الذي ينير حياتي ويطفئها ، **والدي** تمنيت اليوم كثيراً أن تراني
وأنا أرفع قبعتي عالياً وأرى ابتسامتك التي تغمرنني فرحاً، **والدي** أنت الحياة فلا
حياة بعدك، يا رب أجعله في الفردوس الأعلى عدد ما نبض قلبي شوقاً إليه.

رحمك الله وأسكنك جنة الفردوس الأعلى

✍️ الباحثة

شكر وامتنان

اللهم لك الحمد أكمله، ولك الثناء أجمله، ولك القول أبلغه، ولك العلم أحكمه،
ولك السلطان والجلال أقومه، اللهم لك الحمد حمداً يملأ الميزان، ولك الحمد
عدد ما خطه القلم وأحصاه الكتاب ووسعته الرحمة، ولك الحمد على كل حال،
لك الحمد والثناء العظيم إذ أرسلت فينا الرسول الأمين محمد عليه أظهر الصلاة
وأتم التسليم أرسلته بالقرآن المبين فعلمنا ما لم نعلم وحثنا على طلب العلم أينما
وجد، لله الحمد والشكر أن وفقنا والهمنا الصبر في إنجاز هذا العمل المتواضع.
واهتداءً بما قال تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [سورة إبراهيم:
الآية]٧.

بأسمى معاني الشكر والامتنان واعترافاً بمن كان لهم الفضل بعد الله (ﷻ) في
إنجاز هذا البحث. اتقدم بوافر المحبة والشكر والعرفان لأمي الغالية والى اخوتي
الأعزاء والى زوجي ورفيق دربي لما قدمه لي من عون وصبر طيلة ايام الدراسة ،
فلطالما كان سندا لي وعوناً فأسأل الله أن يحفظه ويجزيه عني خير الجزاء ، والى
فلذة كبدي اولادي ، كما اتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذي الفاضل
الدكتور طيب القلب ورفيع الأخلاق (علي شاكر الفتلاوي) الذي أشرف على هذه
الرسالة لما قدمه لي من رعاية واهتمام وتوجيه طيلة مدة إنجاز هذا البحث فجزاه
الله (ﷻ) عني خير الجزاء وأدامه لنا ذخرا علمياً ننهل منه ، والى رئاسة القسم
المتتمثلة بالدكتور (فارس هارون رشيد) ،واساتذتي الافاضل من بداية المشوار
وحتى هذه اللحظة الجميلة، كما واشكر كل شخص وقف معي وساندي طوال
مسيرتي الدراسية ..

✍️ الباحثة

ملخص البحث

"الامتنان وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية"

استهدف البحث الحالي معرفة العلاقة بين الامتنان Gratitude وجودة الحياة Quality Of Life لدى المدرسين في محافظة الديوانية، فالامتنان يمكن أن يرفع معنويات الأفراد ويساعدهم في العثور على بعض الأشياء الإيجابية في الحياة خلال الأوقات السيئة. الأفراد الذين لا يتصفون بالامتنان ستذهب المنفعة التي حصلوا عليها دون أن يلاحظوها ولا يقودهم للشعور بالنعم في حياتهم وسيزيد ذلك من شعورهم بالحرمان وسيشعرون بأن الحياة لم تهبهم الفوائد التي يستحقونها ، فكلما انخفض الامتنان زاد شعور الفرد بالحرمان في الحياة، وهكذا فإن الامتنان يضخم حياة المرء، وأن انخفاض مستوى جودة الحياة لدى الأفراد عموماً يشير حتماً الى تدني مستوى تقدير الفرد لذاته وإحساسه بعدم الجدارة أو الكفاءة الشخصية، وانخفاض مستوى فاعلية الذات. بصورة أخرى، فإن امتلاك التدريسيين شعوراً مرضياً بجودة حياتهم وكفاءتها يصب في مصلحة العملية التعليمية ويسهم في تنمية استجابات المدرسين وتقديمها، وقد اثبتت الدراسات أن ارتفاع مستوى الشعور بالامتنان يرتبط بانخفاض مستويات القلق والتوتر والاكنتئاب وارتفاع الكفاءة الذاتية والقبول والرضا والاحساس بجودة الحياة. بمعنى ان ارتباط الامتنان وجودة الحياة، بصورة موجبة، يترك اثره الفعال على اعضاء الهيئات التدريسية.

لقد هدف البحث الحالي الى تعرف :

١. الشعور بالامتنان لدى اعضاء الهيئة التدريسية في المدارس الثانوية في مدينة الديوانية.
٢. جودة الحياة لدى اعضاء الهيئة التدريسية في المدارس الثانوية في مدينة الديوانية.
٣. دلالة الفروق الاحصائية في مستوى الشعور بالامتنان لدى اعضاء الهيئة التدريسية في مدينة الديوانية على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).
٤. دلالة الفروق الاحصائية في مستوى جودة الحياة لدى اعضاء الهيئة التدريسية في مدينة الديوانية على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث).
٥. العلاقة الارتباطية بين متغيري الامتنان وجودة الحياة لدى اعضاء الهيئة التدريسية في مدينة الديوانية .

وقد تحدد البحث الحالي بالهيئة التدريسية من كلا الجنسين ذكور وإناث في المدارس الثانوية في مدينة الديوانية. وفيما يخص الإطار النظري فقد عرضت الباحثة عدداً من النظريات التي تناولت متغيري البحث، وقد تبنت الباحثة نظرية ويتكنز Watkins للامتنان، ونظرية فالوفيلد Fallowfield لجودة الحياة .

وقد أجرت الباحثة خطوات لأعداد مقياسين الأول لمفهوم الامتنان تألف من (٢٩) فقرة ، والثاني لمفهوم جودة الحياة تألف من (٣٨) فقرة بصيغتهما النهائية، وتم وضع خمسة بدائل للإجابة على فقرات المقياسين. وقد أجرت الباحثة التحليلات الإحصائية لاستخراج الخصائص السايكومترية للمقياسين، إذ تم استخراج الصدق الظاهري لهما وتم تحليل الفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين، وأسلوب العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال وكذلك ارتباط درجة المجال بدرجات المجالات الأخرى وارتباط درجة المجال بدرجة المقياس الكلية. كما استخرجت الباحثة الثبات بطريقتين هما: أسلوب الاتساق الخارجي (إعادة الاختبار)، وأسلوب الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ)، ثم تم تطبيق المقياسين على عينة البالغة (٤١٣) مدرس ومدرسة لأستخراج النتائج على وفق أهداف البحث الحالي .

تمت معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

كانت أهم نتائج البحث هي:

١. ان المدرسين يتسمون بالامتنان.
 ٢. ان المدرسين يتسمون بجودة الحياة .
 ٣. ليس هناك فروق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث على مقياس الامتنان.
 ٤. وجود فرق ذو دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المدرسين على وفق متغير النوع بين الذكور والاناث لصالح الذكور.
 ٥. توجد هنالك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الامتنان وجودة الحياة.
- واستكمالاً للجوانب المتعلقة بهذا البحث فقد خرجت الباحثة بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
ب	الآية القرآنية	1
ج	إقرارا لمشرف	2
د	إقرار المقوم اللغوي	3
هـ	إقرار المقوم العلمي	4
و	إقرار المقوم الاحصائي	5
ز	إقرار لجنة المناقشة	6
ح	الإهداء	7
ط	الشكر وامتنان	8
ي-ك	ملخص البحث باللغة العربية	9
ل-ن	ثبت المحتويات	10
ن-س	ثبت الجداول	11
س	ثبت الاشكال	12
س-ع	ثبت الملاحق	13
الفصل الأول : التعريف بالبحث		
2-4	مشكلة البحث	14
4-6	أهمية البحث	15
7	أهداف البحث	16
7	حدود البحث	17
7-10	تحديد المصطلحات	18
الفصل الثاني : إطار نظري ودراسات سابقة		
12-13	الامتنان (مقدمة)	19
13-15	مفهوم الامتنان	20
15-19	علاقة الامتنان ببعض المتغيرات الاخرى	21
19-20	خصائص الشخص الممتن	22
21-25	بعض النظريات التي تناولت مفهوم الامتنان .	23
25-26	جودة الحياة (مقدمة)	24

26-27	مفهوم جودة الحياة	25
27-30	علاقة جودة الحياة ببعض المتغيرات الأخرى	26
30-37	بعض النظريات التي تناولت مفهوم جودة الحياة	27
37	علاقة الامتحان بجودة الحياة	28
38-46	الدراسات السابقة العربية والأجنبية	29
46-49	موازنة الدراسات السابقة	30
	الفصل الثالث : إجراءات البحث	
51-52	مجتمع البحث	31
52-53	عينة البحث	32
54	أداتا البحث	33
54	أ. مقياس الامتحان	34
54-55	وصف المقياس	35
55	صدق الترجمة	36
56-58	اعداد تعليمات المقياس	37
58	تجربة وضوح التعليمات والفقرات	38
58-64	إجراء تحليل فقرات المقياس	39
64-68	الخصائص القياسية (السايكومترية) لمقياس الامتحان	40
68-70	المؤشرات الإحصائية لمقياس الامتحان	41
71-73	ب. جودة الحياة	42
73-75	إعداد تعليمات المقياس	43
76-83	إجراء تحليل فقرات مقياس جودة الحياة	44
83-86	الخصائص القياسية (السايكومترية) لمقياس جودة الحياة	45
86-87	المؤشرات الإحصائية لمقياس جودة الحياة	46
88	التطبيق النهائي	47
88	الوسائل الإحصائية	48
	الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	

90-96	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	49
95-96	الاستنتاجات	50
96	التوصيات	51
96	المقترحات	52
98-107	المصادر	53
98-102	المصادر العربية	54
103-107	المصادر الاجنبية	55
109-135	الملاحق	56
I-III	ملخص البحث باللغة الإنكليزية	57

ثبت الجداول

الصفحة	الموضوع	ت
51-52	مجتمع البحث	1
53	عينة البحث	2
56	اراء المحكمين في فقرات مقياس الامتحان	3
57	الفقرات المعدلة في ضوء آراء المحكمين لمقياس الامتحان	4
59-61	القوة التمييزية لفقرات مقياس الامتحان بطريقة المجموعتين المتطرفتين	5
62	معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على مقياس الامتحان	6
63	علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال للمقياس (الاتساق الداخلي)	7
64	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال من الامتحان والمجالات الاخرى والدرجة الكلية للمقياس نفسه	8
67	درجات معامل الثبات لمقياس الامتحان بطريقة اعادة الاختبار	9
68	درجات معامل الثبات لمقياس الامتحان بطريقة الفا كرونباخ	10
69-70	المؤشرات الإحصائية لمقياس الامتحان	11
72	تفصيلات الاستبيان المفتوح لمجتمع البحث	12
74	اراء المحكمين في فقرات مقياس جودة الحياة	13
74-75	الفقرات المعدلة في ضوء آراء المحكمين لمقياس جودة الحياة	14

77-79	القوة التمييزية لفقرات مقياس جودة الحياة بطريقة المجموعتين المتطرفتين	15
80	معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة	16
81-82	علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال للمقياس (الاتساق الداخلي)	17
82-83	علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)	18
84-85	درجات معامل الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة إعادة الاختبار	19
85	درجات معامل الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة الفا كرونباخ	20
86-87	المؤشرات الإحصائية لمقياس جودة الحياة	21
90	الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الامتحان	22
91	الموازنة على مقياس الامتحان على وفق متغير النوع (ذكور - إناث)	23
92	الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة	24
93	الموازنة على مقياس جودة الحياة على وفق متغير النوع (ذكور - إناث)	25
94	معامل الارتباط والقيم التائية المحسوبة والجدولية لدرجات الامتحان وجودة الحياة لدى المدرسين	26

ثبت الأشكال

الصفحة	الموضوع	ت
22	انموذج المعرفي الاجتماعي للامتحان	1
32	تسلسل ماسلو الهرمي للحاجات الانسانية	2
70	شكل بياني يوضح التوزيع الاعتمالي لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الامتحان	3
87	شكل بياني يوضح التوزيع الاعتمالي لدرجات افراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة	4
95	مخطط الانتشار في العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث	5

ثبت الملاحق

الصفحة	الموضوع	ت
109	كتاب تسهيل المهمة الصادر الى ادارات المدارس المتوسطة والاعدادية في مركز المحافظة كافة	1
110-111	مقياس الامتحان بصيغته الاصلية (الاجنبية)	2

112-113	مقياس الامتتان مترجم للعربية	3
114	اسماء السادة الخبراء الافاضل	4
115	الاستبيان المفتوح لمجتمع البحث	5
116-119	مقياس الامتتان (بصورته الاصلية)	6
120-124	مقياس جودة الحياة (بصورته الاولية)	7
125-126	مقياس الامتتان (المُعد للتحليل الإحصائي)	8
127-129	مقياس جودة الحياة (المُعد للتحليل الإحصائي)	9
130-132	مقياس الامتتان (بصيغته النهائية)	10
133-135	مقياس جودة الحياة (بصيغته النهائية)	11

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

١. مشكلة البحث:

يعد عضو هيئة التدريس ركناً أساسياً في العملية التربوية، إذ أنه المزود الرئيس لمعارف الطلبة وخبراتهم، والموجه المهم لميولهم واتجاهاتهم، لذا فإن إمكانات عضو الهيئة التدريسية النفسية والشخصية حاسمة في استكمال دوره، فضلاً عن مهاراته وخبراته التخصصية، ولعل افتقار المدرس للشعور بالامتنان يضعف من جودة الحياة التي يعيشها، يجعله في أحيان كثيرة نموذجاً سلبياً يمكن أن يتمثله الطلبة ويحاكونه باستجابات سلوكية ترمي فيما بعد بظلالها القاتمة على حياتهم من خلال تفاعلاتهم البيئية واستجاباتهم العملية، ((إذ هنالك أدلة علمية متنامية أثبتتها دراسات عديدة تشير إلى أن ارتفاع درجة الامتنان والحالات الوجدانية المرتبطة به قد يحسن من الصحة النفسية والوظائف الفسيولوجية للأفراد والذنان يعدان بدورهما من المكونات الأساسية لجودة الحياة)). (ابو يونس، ٢٠١٣: ٥).

ويشير هنا إيمنز (Emmons)، (2006)، إلى أن الامتنان (Gratitude) استجابة انفعالية إيجابية إلى أفعال الخير الصادرة من الآخرين، وهو انفعال أخلاقي أساس بالنسبة للعلاقات البشرية، وينبع الامتنان من إدراك الشخص بأنه قد أنتفع بسبب أعمال شخص آخر. (حسن، ٢٠١٧: ٦).

ويرى واتكنز (Watkins)، (2014)، أن الأفراد الذين لا يتصفون بالامتنان سيذهب منهم الخير والمنفعة دون أن يلاحظوا ذلك ولا يقودهم للشعور بالنعم في حياتهم، بل بالعكس سيزيد ذلك من شعورهم بالحرمان لأنه كلما انخفض الامتنان زاد شعور الفرد بالحرمان في الحياة، وسيشعرون بأن الحياة لم تهبهم الفوائد التي يستحقونها، وهكذا فإن الامتنان يعظم الخير في حياة الفرد (القيسي، ٢٠١٨: ٥٥٨). وبالمقابل يمثل الامتنان مؤشراً على السمات ذات المنحى الإيجابي في حياة الفرد، إذ يشعر الأفراد الممتنون بأن لديهم تصورات إيجابية حول بيئاتهم التي يتواجدون فيها، كما أن لديهم القدرة على استخدام الاستراتيجيات الانتاجية، ويتمتعون بصفات شخصية أكثر إيجابية، كما أن لديهم تقديراً أعلى لحياتهم وإنجازاتهم التي يقومون بها (عبانة، ٢٠١٥: ٢). الامتنان خاصية أساسية لتحديد مستوى حياة الفرد، فحدوث شيء جديد إيجابي في حياة الفرد مرهون إلى حد ما بشعوره بالامتنان بوصفه تجربة دافعة منفتحة نحو الحياة ((أسلوب الحياة)) توفر له سعادة إضافية، وتعطيه منظوراً زمنياً متكاملًا بين فعل الماضي والتوجه الموجب نحو المستقبل. (لويز هاي، ٢٠٠٨: ١٨٨).

ويعد مفهوم جودة الحياة Quality Of Life مفهوماً ديناميكياً يتضمن الكثير من المكونات الذاتية والاجتماعية والنفسية، وينظر إليه على انه مظلة عامة تندرج تحتها عناصر الصحة النفسية جميعها، وترتبط بمحاولة رصد كيف يدرك الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية ، وفي ضوء الاتجاهات المتعددة لدراسة مفهوم جودة الحياة يرى دونفان (1998)،(Donvan) أن جودة الحياة تتضمن الوظائف الجسمية المتمثلة في إنجاز الأنشطة اليومية ، والوظائف النفسية المتمثلة في الأفكار والانفعالات، والنشاط الاجتماعي والبيئي، والرضا عن الحياة بشكل عام. (فرحان ، ٢٠١٢: ١٣) - بعبارة أخرى-

قد أثبتت الدراسات أن ارتفاع مستوى الشعور بالامتنان يرتبط بانخفاض مستويات القلق والتوتر والاكتئاب وارتفاع الكفاءة الذاتية والقبول والرضا والاحساس بجودة الحياة ، ففي دراسة لاي (2014) Lai عن فاعلية ممارسة الامتنان على الرفاهية فقد بحثت الدراسة التدخل القائم على الامتنان (عدّ النعم) في تعزيز الرفاهية الجسمية والنفسية لدى عينة من المملكة المتحدة. أظهرت النتائج أن حالة الامتنان أدت إلى مشاعر متزايدة رفعت درجة الامتنان. وكانت النتيجة الأكثر قوة هي التأثير الإيجابي للامتنان.

أن الأفراد الذين لديهم "نظرة ممتنة" أظهروا تأثيراً سلبياً وأعراضاً جسدية أقل، وهذا يعني إن (عد النعم) يمكن أن يزيد من الرفاهية لدى الفرد ويمكن إدراجه في العلاجات النفسية القائمة على تعزيز السعادة بشكل سريع (Lai , 2014, p. 2).

وفي دراسة لامبرت وفينشام وستيلمان (2011) Lambert, Fincham & Stillman عن الامتنان وأعراض الاكتئاب: دور إعادة التأطير الإيجابية والانفعال الإيجابي، أذ أُختبرت عدة دراسات تجريبية فرضية أن الامتنان يرتبط بعدد أقل من أعراض الاكتئاب من خلال إعادة التأطير الإيجابية والانفعال الإيجابي على عينات من النساء أعمارهن من (١٧-٣٤) سنة. ووجدت الدراسات مسار مباشر بين الامتنان وأعراض الاكتئاب. وأظهرت الدراسات أن الامتنان يرتبط بأعراض اكتئاب أقل، مع إعادة التأطير الإيجابية والانفعال الإيجابي (الامتنان) هو الآلية التي كونت هذه العلاقة وأشارت الدراسة إلى انه يبدو أن الامتنان مورداً غير مُستغل في العلوم الاجتماعية (Lambert et al., 2011, p. 1).

وبالتالي فإن امتلاك التدريسيين شعوراً مرضياً بجودة حياتهم وكفاءتها يصب في مصلحة العملية التعليمية ويسهم في تنمية استجابات المدرسين وتقدمها (Virani, 2017: 13). بمعنى أن ارتباط الامتنان وجودة الحياة، بصورة موجبة في الشخصية الإنسانية ، مما يساعد على تحسين الاداء التربوي لأعضاء هيئة التدريس ، ولعل احساس الباحثة من خلال مزاوله العمل

ضمن البيئة التربوية ومؤسساتها، بأن هنالك تمايزاً يحصل في إداء أعضاء الهيئة التدريسية ، تفترضه طبيعة أو نوع الحياة التي يعيشون ومقدار الشعور بالامتنان في دواخلهم ، ويسهم في طبيعة إدائهم لدورهم ، هذا الاحساس دفع بالباحثة الى البحث عن اجابة علمية لتساؤل رئيس ، هو : ما قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الامتنان وجودة الحياة لدى اعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية ؟

اهمية البحث

يتصرف الشخص الممتن على نحو فعال اجتماعياً كشكل من اشكال التعبير عن امتنانه، لذلك يمكن ان تعزز هذه السلوكيات الامتنانية من التفاعلات الاجتماعية للفرد الممتن . وقد أثبتت الدراسات المعاصرة ان الامتنان يولد السلوكيات المولية للمجتمع والتبادلية، ويفضي بالفرد ان يستجيب على نحو فعال تجاه من ساعده أو قدم له خدمة. ففي إحداها حينما طلب من المشاركين في الدراسة ان يعايشوا بشكل قصدي الاعجاب ((بالنعم)) او الغضب لمدة (٥) دقائق تبين ان الاعجاب أدى الى زيادة أنشطة الجهاز الباراسمبثاوي ، والامتنان يلهم الشخص المستفيد من التصرف الإيجابي مباشرةً نحو الآخرين، فهو يعمل بوصفه معززاً اخلاقياً كونه يزيد من احتمالية ان يتصرف المستفيد بإيجابية نحو الآخرين في المستقبل(Mccallough et al ,2002: 113) .

لذا فإن دراسة الامتنان لدى المدرسين والتوعية على ضرورة توافر مستوى عال منه في سلوكهم، يمكن ان يزيد من زخم الوصول الى تحقيق أهداف العملية التربوية ، إذ اثبتت دراسة هاريس (Harris, 2016) دور الامتنان في تحسين إنخراط الطلاب والتحصيل الدراسي والحضور، فقد أوضحت هذه الدراسة التي طبقت على عينة من (141) طالب وطالبة، أن التدريب على الامتنان يزيد من الإنخراط المدرسي للطلاب وتحصيلهم الدراسي وإقبالهم على الحضور للمدرسة وعمل الواجبات بشكل اكبر.

ومما يزيد من اهمية مفهوم الامتنان بأنه يشمل العديد من الأوجه ، فالوجه الاول يسمى الكثافة ، ويشير الى ان الفرد الممتن شهد حدثاً ايجابياً مما يشعره بالامتنان بشكل مكثف ، والوجه الثاني سمي التردد، حيث يشعر الفرد بالامتنان عدة مرات كل يوم ولأبسط الأسباب، والوجه الثالث، هو الفترة ، إذ تشير الى ظروف الحياة التي كان الفرد يشعر فيها بالامتنان في وقت معين ، ويمكن أن يتوقع من الافراد إنهم يشعرون بالامتنان لأسرهم، ووظائفهم ، وصحتهم ، والحياة نفسها، جنباً الى جنب مع مجموعة متنوعة أخرى ، والوجه الاخير، يسمى القوة ، ويشير الى عدد الأفراد الذين يشعرون المرء بالامتنان لتحقيق نتيجة ايجابية واحدة اتجاههم (Rosenbery, 1998:63)

وباستتباع الباحثة الدراسات التي تناولت موضوع الامتتان ، أن الامتتان مهم للناس وان التعبير عن الامتتان سمة ذات قيمة عالية ، فقد توصلت دراسة (لمبرت، ٢٠١١).

أن الأزواج الذين يعبرون عن امتنانهم لأزواجهم عبر ما يقدمونه لهم من أعمال بيتية مثل الطبخ ، والتنظيف ، والعناية بالأطفال ، وإشباع الحاجات العاطفية كانوا لا يشعرون بالإيجابية فقط بل شعروا أنهم أكثر راحة وتعاوناً ومساندة في حل المشكلات من بقية الأزواج الآخرين (العبودي وصالح ، ٢٠١٥ : ١٣١). وقد أكد العديد من علماء النفس على أهمية المشاعر الإيجابية في حياة الفرد، ومن أهم هذه المشاعر التعبير عن الامتتان للآخرين في مختلف مواقف الحياة التي تؤدي الى السعادة، التي تنعكس بشكل مباشر على جودة الحياة متمثلة بما يتمتع به الفرد من خدمات صحية واجتماعية وتعليمية. (عبابنة، ٢٠١٥: ١).

حيث يرى فريديريكسون (fredrickson,1998,2001) من خلال نظريه المشاعر الايجابية والسلبية بان الامتتان قد يساعد الافراد في بناء علاقات دائمه مع الاخرين اساسها المشاعر الايجابية ولعل هذا يفسر لماذا يميل الافراد الى ان يكونوا دائما في حيويه وتفؤل (عبابنة، ٢٠١٥ : ٥)

ويشير ماكلو و اخرون (mcCullough et al ,.2001) الى ان الامتتان يمكن ان يكون بمثابة الدافع المعنوي لانه يحتاج الفرد الممكن على ان يتصرف بشكل ايجابي تجاه من قام بفعل الخير تجاه الاخرين و يمكن ان يلعبها اثنان دوله معزز اخلاقه ويشجع من قام بفعل الخير على ان يقدم المزيد من المساعده في المستقبل (عبابنة، ٢٠١٥: ٣).

ولقد تبلورت أهمية دراسات جودة الحياة والامتتان، حينما أضحت مطلباً انسانياً مُلحاً، أفرزته طروحات علم النفس الإيجابي، لاسيما منذ سبعينات القرن الماضي على يد مارتن سيلجمان (Martin Seligman) الذي خلاصته أن الأصل هو الصحة وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع ان يتكيف مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الايجابية أو المضيئة في حياته، وبث الامل والتفؤل (Oplimism) والسعادة (Happiness) والرضا او الصمود النفسي (Resillience) (عكاشة وسليم، ٢٠١٠: ٤-٥).

وجودة الحياة لدى الفرد، تشير الى البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف الى إشباع الحاجات الاساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الاشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد ومؤشرات ذاتية تقيس قدر الاشباع الذي تحقق. (الغندور، ١٩٩٩: ٢٨).

وأثبتت دراسة (كاظم ومنسي ، ٢٠١٠) ان جودة الحياة يتضمن المؤشرات الموضوعية التي تتركز حول الحالة الصحية والإمكانات البيئية المتاحة ، إضافة الى المؤشرات الذاتية التي تعكس مدى رضا الفرد وسعادته بالإمكانات التي توفرها البيئة المحيطة به. (كاظم ومنسي ، ٢٠١٠: ١٨) ، لذا فإنه حينما يمتلك التدريسيون شعوراً جيداً بجودة حياتهم وكفاءتها يرتبط ذلك إرتباطاً وثيقاً بتكامل شخصياتهم وتحقيق ذواتهم، إذ هي تعني ووعي الافراد بموقعهم في الحياة في محيط الثقافة، وانظمة القيم التي يعيشون فيها وعلاقتها بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم واهتماماتهم. (الطيبار، ٢٠٠٥: ٩). ويشير فان ولجن (Van Willigen, 1997) إلى أن جودة الحياة تحسن من التربية والتعليم ، لأنها تعمل على زيادة فرص الحصول على عمل، والموارد الاقتصادية التي تزيد من الشعور بالسيطرة على الحياة وكذلك الوصول إلى علاقات إجتماعية مستقرة، فالذين يستطيعون القراءة والكتابة يستطيعون التواصل والتفاوض مع الآخرين، وحلّ المشكلات، وتطوير الأفكار، وكل هذه المهارات والقدرات والمعارف تزيد من مستوى جودة حياة الفرد من خلال تأثيرها في ظروف الحياة ومواردها النفسية والاجتماعية. (فرحان، ٢٠١٢: ٩-١٠). إن انجاز هذا البحث يرمي الى دراسة مستوى الامتتان وجودة الحياة لدى المدرسين لفهم شيء من واقع هذه الشريحة الاجتماعية والمهنية المهمة، ولتمكين المؤسسات ذات العلاقة من توظيف نتائجه، ويمكن بيان اهمية البحث الحالي في :

- الأهمية النظرية :

أولاً- تناول البحث الحالي متغيرات على درجة من الحيوية لإستبصار مجتمع البحث المدروس .
ثانياً- توفير مقاييس تهتم بتقدير مستوى الامتتان وجودة الحياة لدى المدرسين في المجتمع المحلي .
ثالثاً- الإسهام بنتائج الدراسات التي تهتم بالجانب الايجابي من الشخصية الانسانية (شخصية المدرسين).

- الأهمية التطبيقية :

أولاً- اسهام نتائج البحث الحالي بإمكانية استكمال عن خصائص المدرسين ، وتقدير الحاجة الى برامج تدريبية وإرشادية في هذا الخصوص .
ثانياً- من خلال نتائج البحث الحالي يمكن التأكيد على توصيات عملية يمكن لها ان تزيد من فرص تحقيق الطلبة والمدرسين لأهدافهم .

٢. اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي تعرف:

- أ. الامتتان لدى اعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية في مدينة الديوانية .
- ب. جودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية في مدينة الديوانية
- ج. دلالة الفرق في الامتتان لدى أعضاء الهيئات التدريسية في مدينة الديوانية على وفق متغير النوع (ذكور – إناث).
- د. دلالة الفروق الاحصائية في جودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في مدينة الديوانية على وفق متغير النوع (ذكور- إناث).
- هـ. العلاقة الارتباطية بين متغيري الامتتان وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في مدينة الديوانية .

٣. حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بأعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية في محافظة الديوانية (مركز المحافظة)، للدراسة الصباحية، للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) من المدرسين والمدرسات.

٤. تحديد المصطلحات

أ. الامتتان Gratitude

عرفه كل من :-

• لازاروس ولازاروس (Lazarus & Lazarus, 1994) :

شعور بالتقدير تجاه فرد معين فاعل للخير اتجاهك . (عبابنة، ٢٠١٥: ٢) .

• أيمونز وكرامبلر (Emmons & Crumpler ،2000):

• استجابته عاطفية تنتاب الشخص عند حصوله على منفعة من شخص آخر . (Emmons &

Crumpler,2000:p.56)

• أيمونز (Emmons,2004) :

"شعور الفرد بالعرفان والشكر والسعادة نتيجة الحصول على هدية ، سواء كانت من أجل منفعة ملموسة من قبل شخص ما ، أم نتيجة للحظة من لحظات السكينة (الاطمئنان) عند هذا الشخص"

(Emmons ،2004:p.554)

● **بيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman,2004):**

"إحساس معبر عن الشكر والفرح رداً على تلقي الهدية، سواءً كانت الهدية منفعة ملموسة من آخر محدد أو لحظة النعيم السلمي التي حركها جمال الطبيعة" (Peterson & Seligman, 2004:554).

● **فريدريكسون (Fredrickson,2004):**

"انفعال إيجابي يوسع نطاق (الفكر-الفعل الآني) لدى الفرد، لحظة حصوله على إحسان ويحفزه على التفكير الإبداعي بكيفية تسديد الإحسان بطريقة اجتماعية إيجابية، مما ينتج عن عملية التفكير أفكار جديدة تصبح موارد شخصية دائمة لديه" (Fredrickson,2004: 152)

● **تسانغ (Tsang,2006):**

ردود افعال عاطفية إيجابية ناتجة من الشعور بالخوايا الطيبة من الآخرين . (عباينة ، ٢٠١٥:٢)

● **ود ومالتبي وستيوارت ولينلي وجوزيف (Wood et al., 2008):**

"انفعال إيجابي يحدث لدى الشخص بعد تلقيه مساعدة ما يدرك انها مكلفة وقيمة وتتصف بالإيثار" (Wood et al.، 2008: p. 281)

● **واتكنز (Watkins,2014):**

" سمة تجعل الفرد على استعداد للاعتراف بحصوله على شيء جيد أو منفعة قُدمت له من قبل فرد آخر أو مصدر خارجي (مصدر المنفعة غالباً) ، ويتجسد ذلك في حدوث شيء إيجابي له او غياب احداث سلبية متوقع حدوثها". (Watkins, 2014 :76)

● **التعريف النظري :-** تبنت الباحثة تعريف واتكنز (Watkins, 2014) تعريفاً نظرياً وذلك

لتبينها مقياسه ونظريته في البحث الحالي.

● **التعريف الإجرائي :-** الدرجة الكلية التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس من اجابته على

فقرات مقياس الامتنان الذي تم ترجمته وتبينه في البحث الحالي .

ب. جودة الحياة Quality Of Life

عرفها كل من :

• فروم (1960، Fromm):

إحساس ينشأ من الحياة المنتجة وينحصر في إحساس الإنسان بالواقع الملموس وفي اكتشاف نفسه واتحاده بغيره مع أحفظاه بخصائص شخصية في آن واحد ، وهي حالة تنتج عن ارتباط الشخص بالعالم ارتباطاً منتجاً (فروم ، ١٩٦٠).

• منظمة اليونسكو (1983, UNESCO):

"مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد ، وهو مفهوم يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته" (عزب، ٢٠٠٤ : ٥٨١).

• رايف (1989, Ryff):

"التأكيد على الاستيعاب الواضح لغرض الحياة والإحساس بالاتجاه والقصدية بوصفها مؤشرات للشعور بان الحياة ذات هدف" ، (Ryff ، 1989 : 1074)

• فالوفيلد (1990, Fallowfield) :

" شعور الفرد بقدرته على تحقيق حاجاته الحياتية الرئيسية، من خلال إحساسه بالرضا والسعادة عن ممارسات حياته اليومية وعن الخدمات التي يتلقاها في المجالات النفسية والصحية والبيئية والاجتماعية والعاطفية والاقتصادية والمهنية" . (منسي وكاظم ، ٢٠٠٦ : ٦٥).

• منظمة الصحة العالمية (1998, World Health organization):

"انطباع الفرد تجاه حياته وضمن النسق والمعايير الثقافية في مجتمعه ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته على وفق مفاهيم معيارية محددة لديه" (فرحان، ٢٠١٢ : ٢٠).

• عبد الفتاح وحسين 2006:

"استمتاع الفرد بالظروف المادية في البيئة الخارجية وإحساسه بالإشباع والرضا عن الحياة، وادراكه لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة الى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع" (عبد الفتاح وحسين ، ٢٠٠٦ : ١١).

• **منسي وعلي 2006:**

" شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم في المجالات العلمية والاجتماعية والتعليمية والنفسية . (طعمة، ٢٠١٦ : ١١).

• **لونجست 2008:**

" قدرة الفرد على ان يشبع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والاستقرار الاقتصادي والعلاقات الاجتماعية الايجابية والقدرة على مقاومة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية كون الصحة النفسية مؤشراً قوياً على جودة الحياة . (ابو يونس، ٢٠١٧ : ٦٦).

• **العزاوي 2010 :**

"قدرة الفرد على التوازن في علاقاته الاسرية والاجتماعية والمهنية من خلال حب الناس والتسامح معهم والرضا عن الذات والعطاء وشعوره بالسعادة ومواكبة العصر للتطور العلمي والتقني". (الحديدي ، ٢٠١٨ : ١٤٩).

• **التعريف النظري :-** تبنت الباحثة تعريف فالوفيلد (Fallowfield 1990) تعريفاً نظرياً

وذلك لأعتماد نموذج النظري في بناء مقياس البحث الحالي وتفسير النتائج .

• **التعريف الاجرائي :-** الدرجة الكلية التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس من إجابته على

مقياس جودة الحياة الذي تم بناءه في البحث الحالي .

الفصل الثاني

أدبيات سابقة

■ إطار نظري

1. الامتحان

2. جودة الحياة

■ دراسات سابقة:

● دراسات عربية

● دراسات أجنبية

• إطار نظري

١. الامتنان (Gratitude):

أ. المقدمة :

استناداً الى علم النفس الإيجابي، فإن مفهوم الامتنان قد كسب الكثير من الافضلية بين علماء النفس والمنظرين في التنمية الاجتماعية، حيث استقطب مفهوم الامتنان مؤخراً اهتماماً كبيراً استناداً الى علم النفس في الثقافة الشعبية. كما ان انتشار الكتب المستهدفة للجمهور حول هذا المفهوم بريثناش، 1996، هاي، 1996، ميلر، 1996، ريان، 1999، سيندلر راست، 1984، تونر، 1998، فان كام وموتو ، 1993) يؤدي الى النداء الشامل لترسيخ هذا المفهوم الابدي وتعزيزه (Amin, 2018: 335). وتشير كلمة الامتنان الى الاعتراف بجميل الآخرين، وشكرهم وتقديرهم على ما قدموه لنا من عمل أو خدمة أو خير سواء كان هذا الخير مادياً أم معنوياً (مثل تعاطف الآخرين معنا). ويتضمن الامتنان تقديم الفرد مشاعره الايجابية للآخرين مثل الحب ومشاعر الشكر والمودة، فضلاً عن تقديم عبارات الشكر، وحفظ الجميل ورد المساعدة لهم في المستقبل، لذا فإن الامتنان ما هو الا توجيه الاهتمام نحو ذلك الشخص واعطائه الحب والاحترام، ووسيلة لنقدر بها الناس على ما ابده لنا من مساعدة ، وطريقة لجعلهم سعداء، والتعبير لهم بأن العمل الذي قاموا به له فائدة عظيمة وانه جعلنا نشعر بالفرح والتخلص من مشاعر الضيق والحصول على الراحة النفسية والجسمية. (العبودي وصالح، 2015: 128-129).

لذا فقد تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالانفعالات والعواطف بوصفها موضوعاً للبحث العلمي في علم النفس ويظهر ذلك في تزايد الاتجاه نحو اعتبار الانفعال متكاملًا مع المعرفة والدافعية والتوظيف العصبي الفسيولوجي، ففي العقود المبكرة لم يكن الانفعال مكوناً متكاملًا للمعرفة او الدافعية، بل كان يحذف من نظريات المعرفة ونماذجها، او كان يعد فقط استثارة او آلية للإعاقة، بالرغم من ان الانفعالات الشديدة يمكن ان تعمل على تنشيط الإداء، الا ان هناك دراسات عديدة تكشف عن ان الانفعال الايجابي المعتدل له تأثيراته الايجابية على المعرفة وعلى السلوك وهذا التأثير يتجاوز وظيفة التنشيط وله تأثيرات مستقرة ومتعددة الوجة.

وتشير الأبحاث إلى أن العديد من الصفات الشخصية قد تؤدي إلى تعزيز ممارسة الامتنان، مثل وجود شعور بالوفرة (الرخاء)، وتقدير المتع البسيطة، وتقدير الآخرين، أن هذه الصفات الشخصية هي التي تعزز احتمالية أن الفرد سوف يمارس الامتنان. فضلاً عن ذلك التعاون أيضاً يعزز تجربة الامتنان. وأخيراً، فإن الأفراد الذين يتسمون بالامتنان هم الذين لديهم سمو ذاتي.

وأقترح واتكنز أن إحدى السمات الشخصية الإضافية المهمة لممارسة الامتنان هو التواضع ، يشير إلى إنه وعلى الرغم من عدم وجود أي دعم مباشر لهذه الفكرة في الوقت الحالي، ولكن أشار العديد من المنظرين أنه من دون التواضع، سيكون من الصعب على الأفراد تجربة المزايا غير المكتسبة والهدايا التي لا مسوغ لها. (Watkins, 2008: 5).

ب . مفهوم الامتنان

ان للامتنان معنى مزدوجاً : معنى دنيوياً (World) ومعنى متسامياً (transcendent)، فمن حيث معناه الدنيوي ، الامتنان شعور يحدث في التبادلات بين الاشخاص عندما يقر شخص ما بالحصول على منفعة قيمة من شخص آخر ، والامتنان ايضاً حالة إدراكية مرتبطة عادة بالإدراك بأن الشخص قد تلقى منفعة شخصية لم يتم السعي إليها عمداً، أو استحقتها، أو اكتسبها، بل بسبب النوايا الحسنة لشخص آخر. وترتكز مشاعر الامتنان على اثنتين من المعلومات الاساسية التي يعالجها الفرد: أولها التأكيد على الخير والاشياء الجيدة في حياة الفرد. وثانيها التعرف عليها.

أما الطبيعة الأخرى للامتنان فهي روحية ومتسامية. إذ تنظر الفلسفات واللاهوت منذ فترة طويلة للامتنان بأنه يمثل مركزية العلاقة مع الآخر. طالما الناس يعتقدون بالوجود الأعلى، فالمؤمنون يسعون إلى طرائق عديدة للتعبير عن امتنانهم ويشكرون هذا الوجود، وهذا الامتنان والشكر في نهاية المطاف يوجه إلى المتبرع. ففي تقاليد الموحدين، تُصور الله (ﷻ) بأنه مصدر الخير ومقدم الهدايا الأول للجميع، وهو الذي يستحق الكثير. فمن المحتمل جداً بأن يُعد الامتنان وفق هذه التقاليد، انفعال ديني عالمي. (Emmons, 2012 : 50).

فالامتنان مفردة مشتقة من الكلمة اللاتينية (Gratia)، والتي تعني الاحسان، والاعتراف بالجميل . وفي الاصل اللاتيني يجب ان تفعل بلطف ومنح جمال العطاء والاخذ او الحصول على شيء مقابل لاشيء، (Amin,2018:335). فقد تم التعامل مع الامتنان عبر جميع الثقافات من الناحيتين الطبيعية والمعارية للشخصية والحياة الاجتماعية على حد سواء. وهو ثروة الإنسان العالية وهو الاستعداد الذي قُدر في مختلف الأديان (الإسلام والمسيحية واليهودية، والبوذية)، وذلك لأن الناس الممتنون بسبب الفوائد التي تلقوها من المتوقع أن يعملوا بطرائق مفيدة لأنفسهم وللآخرين، ولربما للمجتمع على نحو عام (العاني ، ٢٠١٩ : ٢٣١) .

ويرى ماسلو (Maslow, 1964) أنه يمكن التمييز بين الامتنان الشخصي والامتنان عبر الشخصية. الامتنان الشخصي هو تعبير الشكر لشخص آخر معين بسبب الفائدة التي قدمها

الفصل الثاني ادبيات سابقة

(أو لمجرد وجوده). أما الامتنان عبر الشخصية هو الاعتراف بالجميل إلى الله (ﷻ)، أو إلى الكون أو لحسن الحظ أو إلى سلطة غُليا يعتقد بوجودها الفرد ،

ويُشير آدم سميث (Adm Smith (1723/1790 إلى أن الامتنان هو أحد المُحفزات الأساسية للفرد التي تجعله يسلك سلوك خير تجاه المتبرع، وأن المشاعر التي تدفعنا على الفور وبشكل مباشر تجاه المكافأة هي الامتنان (حسن، ٢٠١٧: ٣٦-٣٧).

ويعد مفهوم الامتنان من المفاهيم التي يصعب تصنيفها بسهولة، فقد تم تناوله نظرياً على اعتبار أنه عاطفة، وإتجاه، وفضيلة اخلاقية، وعادة، وسمة شخصية، واستجابة تهدف الى تحقيق التوافق. (الأعرس، ٢٠١٣: ٥٩٣).

فالامتنان فضيلة يمكن ان يسهم في العيش بشكل جيد ، إذ لوحظ التعبير عن الامتنان عبر الثقافات وحظي بتقدير كبير عند المسيحية والبوذية والهندوسية والاسلام ،اذ يرى الفلاسفة القدماء امثال "سينكا" و" شيشرون" ان الامتنان هو الفضيلة الاعلى قيمة لدى الانسان، وعلى العكس من ذلك فان التعبير عن نكران الجميل ينظر اليه باقسي اشكال الانحطاط الاخلاقي، وقد نقل عن الفيلسوف " ديفيد هيوم" قوله (ان الجحود هو افضع الامور غير السوية في الجرائم جميعها عندما يكون الإنسان قادراً على إرتكابه، وبالفعل فان الكتب الدينية والأخلاقية في العالم اجتمعت على أن الإنسان ملزم أن يشعر ويُعبر عن الامتنان رداً للجميل (Hume ,1988 : 466). والحق ان المتأمل في التراث الاسلامي يرى كثيراً من التأكيد على هذه الفضيلة ففي قوله تعالى (إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ) (سورة ابراهيم، الآية ٧). والامتنان استجابة انفعالية ايجابية الى الخير ،وهو انفعال أخلاقي ، إذ ينبع الامتنان من الادراك بان الشخص قد استفاد بسبب اعمال شخص آخر وأُعترف بتلك الفائدة .(حسن ، ٢٠١٨ : ٥٥٥). الامتنان يمكن أن يرفع معنويات الناس ويساعدهم في العثور على بعض الصفات ايجابية في الحياة في الأوقات السيئة وتحسين رفايتهم الشخصية ، فمن الممكن جداً أنه قد يعطي الناس بشكل غير مباشر بعض القوة الانفعالية عندما يواجهون المحن.

إذ إن الامتنان يزيد الرفاه الانفعالي (Emotional Well-Being)، وبالامتنان يصبح الناس جنباً إلى جنب، وأفضل تعاملًا مع الآخرين، والناس الممتنون ينامون بشكل أفضل ، والناس الممتنون يحققون المزيد ومندفعين نحو الأمام وأقل عدوانية وأكثر صحة من الناحية الجسدية ، ويعمل الامتنان على تحسين الصحة من الناحية النفسية أيضاً والناس الممتنون أكثر مرونة في التعامل مع الصدمة ويفسح المجال لمزيد من العلاقات(Jain & Jaiswal, 2016: 209).

والامتنان هو واحد من نقاط القوة ذات الطابع الأكثر ارتباطاً بقوة مع الرضا عن الحياة وجميع الأشياء الجيدة التي تنبع من ذلك، وأنه يؤسس رابطة عاطفية بين الناس (Peterson, 2013: 130). إذ يقول شيشرون (١٠٦ ق.م - ٤٣ ق.م) " الامتنان ليس فقط أعظم الفضائل، ولكن هو الأم لجميع الفضائل الأخرى " (Peterson & Seligman, 2004 : 553).

لكن في الواقع هو احد الانفعالات الأكثر إهمالاً، وأحد الفضائل الذي يتلقى نادر الذكر، وكثيراً ما يتم تجاهله. حتى في أبرز قوائم الفضائل، حتى أن أرسطو لم يشملها، إن إهمال الامتنان هو في حد ذاته مثيراً للاهتمام (Emmons & McCullough, 2004: v).

كما يرى فريديريكسون (Fredrickson , 1998 , 2001) من خلال نظرية المشاعر الايجابية والسلبية، بأن الامتنان قد يساعد الافراد في بناء علاقات دائمة مع الآخرين اساسها المشاعر الإيجابية ، ولعل هذا يفسر لماذا يميل الافراد الى ان يكونوا دائماً في حيوية وتفاؤل. كذلك تفسر هذه النظرية ارتباط الامتنان بمختلف المجالات، كتوسيع نطاق التفكير لدى الفرد ، ومساعدة الآخرين، و الشعور بالأمل والتفاؤل تجاه الآخرين.(عبابنة، ٢٠١٥: ٥)

ويؤكد واتكنز (Watkins, 2008) على ان الامتنان احد الانفعالات الإيجابية التي يواجهها الافراد عندما يقدم لهم منفعة من مصدر خارجي سواء المصدر شخص او اي شيء آخر مثلاً عندما يتوقع الفرد حدوث شيء سيء لكن لم يحدث (Watkins , 2008 : 1) .

ان الشعور بالامتنان يمكن أن يرفع معنويات الناس ويساعدهم في العثور على بعض الصفات الايجابية في الحياه خلال الاوقات السيئة.(Jain&Jiswal , 201: 207).

ويرى سيلجمان ان الافراد يشعرون بالامتنان عندما يُحسن اليهم الآخرين او لمصادر غير شخصية وغير بشرية (الله)، القدر، ولكن لا يمكن توجيه الامتنان للذات ، وصنف سيلجمان الامتنان ضمن التعالي الروحي الذي يعني نقاط القوة العاطفية التي تمتد خارج حدود الشخص وتصله بشيء اكبر واكثر استمرارية: كأناس آخرون او بالذات الالهية او بالكون أو بالمستقبل، (سيلجمان ٢٠٠٢ : ١١).

ج . علاقة الامتنان ببعض المتغيرات الاخرى:

يرتبط الامتنان إيجابياً ببعض المتغيرات الاخرى: مثل السعادة والتفاؤل والامل والاطمئنان والانبساط والانفتاح والرفاهية، وقد ظهرت اكثر من ٣٠٠ دراسة تشير الى ان نجاح الفرد يولد لديه عاطفة إيجابية وفي الواقع فأن الافراد السعداء يميلون للعيش مدة اطول ويسعون لكسب المزيد من المال، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية ناجحة دائماً (عبابنة، ٢٠١٥: ٤-٥) .

ولعل البحث في هذه المفاهيم الايجابية يُعد ذا اهمية كبيرة لأن ضغوط الحياة التي نحياها تتجه بنا نحو المفاهيم السلبية مثل القلق والتوتر والاكتئاب وغيرها من المفاهيم ،لذا تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة ان تبحث في هذه المفاهيم وفي علاقتها بالامتنان لوجود تأثير بينه وبين هذه المفاهيم، فنجد بعض الدراسات التي بحثت في هذه المتغيرات قد اثبتت ان العلاقات الاجتماعية الناجحة بين الناس اساسها الامتنان ويكون لها اثر كبير في تنمية علاقاتهم النفسية والى شعورهم بالصحة النفسية . (محمد، ٢٠١٣: ٢).

- السعادة والامتنان

يشير ايمونز وماكولو (Emmons & McCullough,2003) الى ان العلاقة بين الامتنان والسعادة تبدو سببية حيث يظهر الافراد الممتنون صفات معينة تدل على السعادة . كما ان الامتنان يركز بشكل واسع على السعادة اذ ان ما يزيد على ٩٠% من المراهقين والبالغين في امريكا قالوا ان التعبير عن الامتنان يجعلهم يشعرون بالسعادة بشكل كبير او بصورة ما. فالسعادة شعور بالبهجة والرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات واللذة والاستمتاع، وهي شعور الفرد بالنشوة عند إدراكه لقيمة متضمنات حياته، وهي قمة مطالب الحياة الانسانية، فهي ما يسعى الفرد للوصول اليها ولا يخفى على أحد ما شهده العصر الحالي من تغيرات سياسية واقتصادية وثقافية واجتماعية وصراعات قديمة وحديثة ساهمت في سرعة ايقاع الحياة وزادت من المتاعب والضغوط النفسية على الفرد مما جعل الوصول الى السعادة امراً شاقاً يصعب الوصول اليه. (عبابنة، ٢٠١٥: ٦) .

ويميل الناس الممتنون إلى أن يكونوا أكثر تواضعاً وأكثر اجتماعية وإيجابية وأكثر تفاؤلاً ولديهم احترام ذات مرتفع ويميلون إلى أن يكونوا أكثر تديناً وروحانية. والناس الممتنين يميلون إلى أن يكونوا أقل اكتئاباً وعدائية وعصبية. ولعل الأهم من ذلك قد وجد الامتنان مرتبطاً إيجابياً بقوة مع السعادة، وأن الأفراد الممتنون يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة كما هو مبين باعترافهم (Watkins, 2008: 14).

فالشعور بالامتنان يأتي من مساعدة الآخرين، او كما يسميها البعض العطف دون سبب غير انك تود فعل الخير لشخص آخر سواءً اكان غريباً عنك ام كان شخصاً تعرفه طوال حياتك. وان تشعر بالرضا الكامل عندما تقوم بهذا النوع من الاعمال، كما انني لا اسعى للحصول على الجزاء من هذه الاعمال، الا انه يعود عليّ دائماً بالخير فأنا اعلم ان الله يراقب كل شيء (هاي، ٢٠٠٨: ٧٦)

ومفهوم السعادة من اهم المفاهيم التي يبحث فيها علم الصحة النفسية، بل ان هذا العلم عادة ما يعرف على اساس انه يهدف الى تحقيق السعادة للإنسان، كذلك تعتبر السعادة مقياساً للصحة النفسية، والصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبها الى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة. (محمد، ٢٠١٣: ١٣). ومن ثم يبدو أن للامتنان اثراً كبيراً في سعادة الفرد، ففي دراسة قام بها " ايمونز " من جامعة كاليفورنيا و " مايكل " من جامعة ميامي حول الامتنان والسعادة، طلب فيها من جميع المشاركين كتابة بعض الجمل التي تركز على الأحداث والمواضيع التي نالت اهتمامهم من كل اسبوع. فكتبت المجموعة الاولى عن الأشياء التي كانوا ممتنين فيها من الآخرين، وقامت المجموعة الثانية بكتابة الأحداث والمواضيع التي أزعجتهم، وكتبت المجموعة الثالثة عن الأحداث التي أثرت عليهم (مع عدم التركيز بوصفها أحداث ايجابية او سلبية) وبعد ١٠ أسابيع، ظهر أن الذين كتبوا عن الامتنان كانوا أكثر تفاؤلاً وقيموا حياتهم بوصفها حياة طيبة وممتعة، في حين قيمت المجموعتان الاخيرتين مشاعر سعادتهم بدرجة اقل من المجموعة الأولى، وهذا ما أكدته نتائج دراسة وود (wood،2008) التي توصلت الى أن الامتنان يحد من حدة ومدة نوبات الاكتئاب التي قد نشعر بها عندما نتعرض الى بعض الظروف المزعجة والبيغضة. (العبودي و صالح، ٢٠١٥: ١٣٠).

- الرفاهية والامتنان:

يرى واتكنز أن الامتنان يعزز الرفاهية لدى الأفراد، وذلك لأنه من الناحية النفسية يضخم الخير في حياة الشخص. كمضخم الصوت عندما يقوم بتضخيم الصوت في الميكروفون، فهكذا يقوم الامتنان بتضخيم المعلومات التي يتغذى عليها تماماً، ومثلما تقوم العدسة المكبرة بتكبير النص الذي تُركز عليه، يُعظم الامتنان الخير الذي يُركز عليه. فالتضخيم يزيد من قوة الإشارة. وعندما يشعر الفرد بالامتنان فإنه يوظف ليزيد من قوة إشارة الخير في حياة الإنسان. ويؤكد واتكنز على أن الامتنان يساعد الناس على العيش بشكل جيد لأنه يحدد بوضوح من هو الشخص، وما هو الشيء الجيد بالنسبة للأفراد، وبهذه الطريقة سيزيد من الخير في حياة الشخص. فضلاً عن أن الامتنان لا يضخم الخير الخارجي الذي يسهم في رفاهية الفرد فقط، وإنما يضخم الخير بداخله أيضاً. فعندما يشعر الأفراد بالامتنان، سيكونون أكثر احتمالية إلى أن يصبحوا جيدين تجاه الآخرين. أي أنه يعمل على تعزيز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، فقد أجريت دراسة برونك

(Browning,2012) لتحديد العلاقة بين الامتنان والرفاهية لدى المستشارين في التدريب، متوسط أعمارهم (٣٤) سنة، وأظهرت الدراسة أن هناك علاقة موجبة قوية بين الرفاهية والامتنان. وعدم تمتع المستشارين بامتنان ذو دلالة إحصائية وكانت الإناث أكثر امتناناً من الذكور. أما دراسة فروه ويوركويكس وكشدين (Froh &Yurkewicz ,Kashdan,2009) عن الامتنان والرفاهية لدى (١٥٤) من الطلاب المراهقين في المرحلة المبكرة، والتعرف على الفروق بين المراهقين وفق متغير النوع، وللتعرف على فوائد ممارسة الامتنان وتعبيرهم عنه. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الامتنان والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والدعم الاجتماعي، والسلوك الاجتماعي الإيجابي، وظلت معظم العلاقات بين هذه المتغيرات مستقرة حتى بعد السيطرة على التأثير إيجابي. وظهر أن الامتنان له علاقة سلبية مع الأعراض الجسدية، وتوسطت هذه العلاقة الرفاهية، ولكن ليس مع وجود التأثير السلبي. وظهر إن الامتنان له علاقات موجبة قوية مع العواطف الإيجابية التالية: الفخر، والتسامح، والغفران، والحماس. وقد وجدت النتائج أن هناك علاقة بين الامتنان والدعم الأسري أيضاً، وأن الأولاد مقارنة بالفتيات يستمدون منافع اجتماعية أكبر من الامتنان عندما يكون لهم دعم اسري عالي المستوى. (حسن، ٢٠١٧: ٤٦).

- الشكر والامتنان:

يشمل الامتنان في علم النفس الاشخاص الذين يقدمون عبارات الشكر للآخرين او يحصلون عليها نتيجة العمل الجيد الذي قاموا به، وهو عكس الأنانية والتحيز للذات لأننا عندما نشكر الآخرين و نكون ممتنين لهم فأنا نمنحهم الاعتراف والحب على الشيء الذي انجزوه لنا وهذا غير موجود لدى الاشخاص الانانيين والنرجسيين، ترى سونجا لايبوميرسكي Sonja Lybomirsky ان الامتنان قد يتم التعبير عنه عبر مجموعة من السلوكيات تتمثل بالاتي:

- تقديم الهدايا والاشياء الرمزية وفي بعض الاحيان تقديم المال.
- تقديم عبارات الشكر و المودة.
- كتابه عبارات الشكر على بطاقات صغيرة .
- المصافحة واحتضان الآخرين وتقبيلمهم .
- اعطاء الوعود بشأن رد الجميل للآخرين .

ورغم ذلك فان الامتنان المعنوي مثل الشكر والمديح والتقبيل افضل بكثير من تقديم الاشياء المادية لان تقديم مشاعر الحب للآخرين له تأثيراً عميقاً في شخصية الآخرين و يحفزهم بدرجة كبيرة على الاستمرار في تقديم الخدمات لنا وللآخرين، و يرى الخبير في علم النفس الايجابي جيمس راي James Rayk ان لكلمة الشكر والامتنان قوة كبيرة جداً على الدماغ فقول الشخص كلمه شكراً للآخرين فأنها تعطيه طاقة عقلية كبيرة و تجعله يشعر بقوة في داخله تحفزه نحو القيام بالكثير من الاعمال الخيرية والإبداعية والمنتجة، (العبودي وصالح، ٢٠١٥ : ١٢٨-١٣٢). فليس الامتنان رد فعل للأشياء التي تحدث لنا بينما هو موقف تنمية بالممارسة فكلما زاد شكرنا حصلنا على المزيد مما يستحق الشكر. (لويز هاي، ٢٠٠٨: ٢٧).

د . خصائص الشخص الممتن

بحث علماء النفس عن خصائص الشخص الممتن ، ووجدوا ان من خصائص الاشخاص الممتنين انهم اقل انانية واكثر ميلاً نحو الاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم ، ويبدلون المزيد من الجهد والوقت للمساعدة ، ووضع قيمة عالية للمساعدة التي يتلقونها وهذا ما اكدته دراسة (Emmons, McCuiiough & Tsang 2002) على مجموعة من الافراد الذين لا يترددون في مساعدة الآخرين او شكرهم على خدماتهم، إذ وجدت الدراسة ان هؤلاء الافراد يتصفون بالصدق ، ودائماً ما يقدمون كلمات الشكر للذين يساعدهم ، ويظهرون درجات عالية من نكران الذات (غير انانيين)، ويبادرون نحو المساعدة في عمليات التبرع وخدمة الناس ، فضلاً عن تقديم الهدايا والمنح للأفراد الذين يحبونهم في المناسبات والاعياد بوصفه دليلاً على شكرهم والتعبير عن امتنانهم . (العبودي وصالح، ٢٠١٥ : ١٣٣-١٣٤).

والامتنان يُعد طريقة قوية ومؤثرة، حتى عندما يقدم لك احداً معروفاً صغيراً فعندما تشكره تشعر بقوة في داخلك تحفزك للقيام بمزيد من الاعمال الخيرة، لذلك فإنه يجب ان تزرع فضيلة الامتنان عند اطفالنا لأنهم دائماً يأخذون ما يريدون دون ان يتعلموا شكر الآخرين على ما يبذلون من اجلهم. (محمد، ٢٠١٣: ١٣).

إن استعداد الامتنان يُشير إلى سمة عاطفة الامتنان، والأفراد ذوي سمة الامتنان هم الأفراد الذين يمارسون الامتنان بسهولة وبشكل متكرر. وأركان الامتنان هي عناصر المواقف التي تسهم بموقف اكثر عمومية، وهو أن "كل ما في الحياة هو (هدية)"، فالأشخاص الممتنين يجب أن يكون لديهم:

أولاً: الشعور بالوفرة (الرخاء) (أو العكس عدم الشعور بالحرمان)

a Lack of a Sense of 'A sense of Abundance (or Negatively Deprivation)

شعور الفرد بأن الحياة وفرت له ما يُريد، وان مواقف الحياة عادلة معه، وأنه قد حصل على ما يستحق من المنافع، ولديه رضا عن الحياة وشعور بالنعمة.

ثانياً: تقدير المتع البسيطة An Appreciation for Simple Pleasures

شعور الفرد بتقدير اكبر للمتعة البسيطة، من قبيل الاستمتاع اليومي غير المكلف، لاسيما الاستمتاع بالطبيعة، فالفرد الممتن هنا يضخم الخير الذي هو فيه ويلاحظه اكثر من غيره .

ثالثاً: تقدير الآخرين أو (التقدير الاجتماعي)

An Appreciation for Others (or Social Appreciation)

شعور الفرد بتقدير الآخرين، وتتمين ما فعله الآخرون من خير في حياتهم تجاهه.

(Watkins, 2014: 76)

ويشير وينر (weiner , 1985) الى ان الفرد الممتن يتميز بربع صفات وهي:

- ان يكون بحاله ايجابية، فالأفراد الممتنون يجب ان يكون لديهم شعور بالوفرة.

- ان يقدر مساهمة الآخرين بالنسبة لرفاهيته.

- ان يقدر ابسط انواع المتعة والسرور.

- ان يعترف بأهمية خوض تجربه الامتنان والتعبير عنها. (عبابنة، ٢٠١٥: ٣)

فضلاً عن ذلك أيضاً أن الشخص الذي ابدى امتنانه بسبب تصرفات المتبرع اتجاهه هو أيضاً اكثر احتمالاً لكبح الدوافع السيئة تجاه المتبرعين.

إن هذه الرؤى التي تتعلق بالامتنان هي (إلى حد ما) إعادة صياغة لقاعدة كولدينير

(Gouldner, 1960) قاعدة من قواعد المعاملة بالمثل والتي تنص على "

(١) يجب أن يساعد الناس أولئك الذين ساعدوهم و(٢) يجب أن لا يؤدي الناس أولئك الذين

ساعدوهم " (McCullough et al., 2001: 252).

هـ . بعض النظريات التي تناولت الامتتان

أولاً . نظرية العاطفة الأخلاقية للامتتان لماكولو وكيلباتريك وايمونز ولارسون

Moral Affect Theory of Gratitude for McCullough, Kilpatrick, Emmons and Larson (2001).

أكدت النظرية على طبيعة الامتتان وتفترض إن للامتتان ثلاث وظائف أخلاقية معينة وهي وظيفة المقياس الأخلاقي ، ووظيفة الدافع الأخلاقي ، ووظيفة المعزز الأخلاقي ، ويحدث ذلك عندما يُعبر الآخرون عن عواطفهم من خلال الكلمات أو المواقف (Froh et al., 2011: 321)

الوظيفة الأولى: الامتتان كمقياس أخلاقي Moral Barometer :

ويعنى ذلك أن الامتتان هو قراءات عاطفية حساسة لنوع معين من التغيير في علاقة الشخص الاجتماعية- توفير فائدة من خلال عامل أخلاقي آخر يعزز رفاهية الشخص. ويعتمد الامتتان على المساهمة المعرفية. وتفترض النظرية أن الناس هم أكثر عرضة للشعور بالامتتان عندما:

- (أ) يتلقوا فائدة ذات قيمة معينة .
- (ب) عندما تُبذل جهود عالية ومُكلفه لأجلهم .
- (ج) عند انفاق الجهد لهم بشكل مقصود وليس من قبيل الصدفة .
- (د) بذل الجهد لصالحهم يكون من غير سبب (أي غير محدد بوجود علاقة بين دور المُتبرع والمستفيد). (Mccullogh et al. , 2001:251).

الوظيفة الثانية: الامتتان كدافع أخلاقي Moral Motive :

الامتتان لا يعمل فقط على تنميط العاطفة التي يجربها الأشخاص عندما يدركون إن شخصاً ما، قد تصرف عمداً من اجل رفاهيتهم، ولكن قد تكون لعاطفة الامتتان قيمة تحفيزية، فانه يدفع الناس الممتنين إلى أن يتصرفوا بشكل اجتماعي بأنفسهم، وعلى وجه الخصوص، أن الناس الذين قد اعربوا عن امتنانهم بسبب العمل الذي قام به احد المُتبرعين هم أكثر عرضة للمساهمة في رفاهية ذلك المتبرع (أو لطرف ثالث: شخص آخر ليس له علاقة) في المستقبل. فضلاً عن ذلك أيضاً إن الشخص الذي ابدى امتنانه بسبب تصرفات المتبرع اتجاهاً هو أيضاً أكثر عرضة إلى أن يكبح الدوافع السيئة تجاه المُتبرعين (Emmons & Mccullogh, 2004: 128).

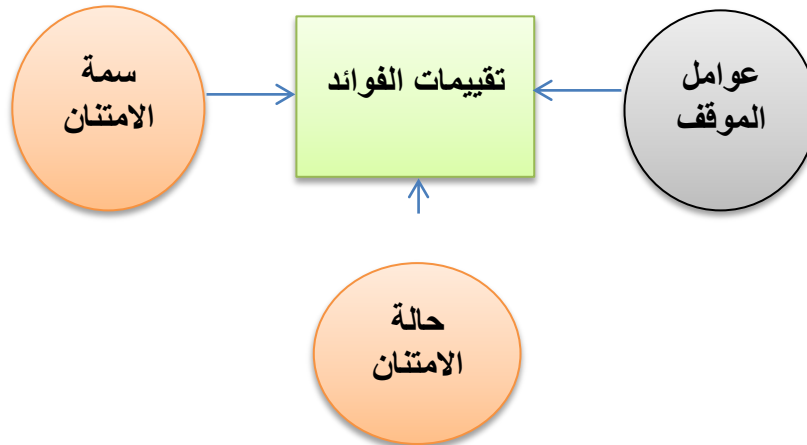
الوظيفة الثالثة: الامتنان كمعزز أخلاقي Moral Reinforce :

يُعد الامتنان بمثابة معزز للسلوك، وذلك لأن التعبير عن الامتنان بسبب أفعال اجتماعية إيجابية قام بها شخص ما، وسينتج جهوداً كبيرة من جانب المستفيد ليتصرف بشكل أخلاقي في المستقبل. مما يجعل الامتنان لدى المرء إحساساً بتكليف عالي للتعبير. فعندما يعبر الشخص المُستفيد عن الامتنان سواءً بالقول "شكراً لك" أم الاعتراف بالجميل، فإن هذا من شأنه يُعزز فعل الخير لديه. ومن ثم سيقوم المستفيد على الأغلب بفعل مثل هذه السلوكيات الخيرة في المستقبل. وفي الواقع أن بعض الأفراد لديهم حافز للمشاركة في جزء من السلوك الاجتماعي الإيجابي، لأنهم يجدون التعبير عن الامتنان وأنواع أخرى من الموافقة الاجتماعية معززة إلى حد كبير، وعلى العكس فإن الشخص الجحود يشعر بالغضب والاستياء وانخفاض الرغبة في المشاركة في السلوك الاجتماعي الإيجابي في التفاعلات المستقبلية. (حسن، ٢٠١٧: ٤٢-٤٣).

ثانياً . الأنموذج المعرفي الاجتماعي لـوود ومالتبي وستيوارت ولينلي وجوزيف:

A Social-Cognitive Model of Gratitude for Wood, Maltby, Stewart, Linley and Joseph (2008).

أكد هذا الأنموذج على أسباب الامتنان، هذا الأنموذج هو في الأساس اجتماعي - معرفي لأنه يدمج المواقف الاجتماعية والفروق الفردية والآليات المعرفية التي توسطتهما. أذ اقترح هذا الأنموذج، الموضح في مخطط (١) بأن تقييمات الفوائد لها تأثير سببي على حالة الامتنان وانه يتوسط العلاقة بين مختلف المواقف وسمة الامتنان، (Wood, 2008: 23)



مخطط (١) يوضح الأنموذج المعرفي الاجتماعي للامتنان (Wood, 2008: 25)

وتؤدي هذه التقييمات الدور الحاسم في العلاقة بين حالة وسمة الامتحان والموقف الموضوعي. وأكد الأنموذج على أن الفروق الفردية في سمة الامتحان والعوامل الظرفية أو الموقفية هي التي تقود إلى تقييمات الفائدة، ومن ثم فإن تقييمات الفائدة تقود إلى تجربة حالة الامتحان.

إن الوساطة تستند إلى افتراض خطية العلاقات بين المتغيرات (على سبيل المثال، فالامتحان مرتبط بقوة بالقدر نفسه مع تقييمات الفوائد بغض النظر عما إذا كان الشخص لديه امتنان عالٍ أو متوسط أو منخفض) (Wood et al., 2008: 282)

وهكذا فإنه عندما يتلقى اثنان من الناس المساعدة في موقف متماثل، فمن البديهي أن الشخص المرتفع في سمة الامتحان سيشعر بمزيد من حالة الامتحان مقارنة بالشخص الأقل امتناناً. والسبب هو التحيزات التفسيرية المميزة لدى الفرد في تقييم المواقف الاجتماعية التي تتوسط العلاقة بين سمة ومستويات حالة الامتحان. ومن خلال عدة دراسات تحقق الأنموذج من الافتراضات الآتية:

(١) بعد أن يتم تقديم المساعدة إلى الشخص، سيضيف الشخص العديد من الصفات حول طبيعة المساعدة، وفي نفس الوقت فإن هذه الصفات هي التي تشكل تقييم الفوائد.

(٢) إن تقييمات الفوائد هي التي تُسبب تجربة حالة الامتحان.

(٣) إن هذا التحيز التفسيري المميز يدفع الأفراد المرتفعين في سمة الامتحان لإجراء تقييمات أكثر إيجابية للفائدة.

(٤) إن التقييمات الأكثر إيجابية للفائدة هي التي تفسر لماذا يوجد اتصال بين سمة ومستويات حالة الامتحان.

وأكد الأنموذج على أن الصفات التي تشكل تقييم الفوائد هي: (أ) قيمة المساعدة ، و(ب) تكلفتها على المتبرع ، و(ج) مدى خلو هذه المساعدة من الدوافع الخفية أو مدى تقديمها بإخلاص.

إن جزء من هذه الصفات ناجم من الموقف الموضوعي، وإن هذه التقييمات ليست مُستقلة، ولكن ربما قد تكون جزء من تقييم أوسع للمنافع مع أسباب مختلفة واتجاهات عمل مرتبطة بها، لذا يرتبط الامتحان بالتحيزات التفسيرية المميزة في تقييم المنافع، وأن الناس الذين يشعرون بالكثير

من الامتحان في الحياة لديهم ميول تقييم محددة تقودهم إلى تقييم مميز وبشكل أكثر إيجابية لمواقف تقديم المساعدة مقارنة بالأشخاص الأقل امتناناً. وأن الغالبية العظمى من الاختلاف بين الأفراد

في تقييمات المنافع يعود إلى سبب (الموقف) بدلاً من الشخص ثم إلى الفروق الفردية. ويبدو أن حالة الامتحان تحدها إلى حد كبير المواقف (وتفسيراتها) مع وجود سمة امتنان بسيطة ولكن

الحالة حُددت بقوة من خلال توسط آلية تقييم المنافع). (Wood et al., 2008: 288).

ثالثاً . النظرية المتبناة في الامتحان :

نظرية التضخيم للامتحان لواتكنز

Amplification Theory of Gratitude for Watkins (2003-2014)

أكدت النظرية على وظيفة الامتحان، إذ يؤكد واتكنز (Watkins,2001) , على أن الامتحان مُشبع بالإدراك، وهذا يعني أن لدى الشخص الممتن نمطاً فعالاً من العزو حول الحدث وهذا النمط يؤدي به إلى الامتحان. وأوجز (واتكنز) بحوثه عن الإدراك بالامتحان من خلال الإشارة إلى "الاعترافات Recognitions الأربعة للامتحان. التي أثبتت أهميتها في تجربة الامتحان. وقد استعرض اربعة "اعترافات" مميزة تجعل الفرد يشعر بالامتحان. وأكد على مصطلح الاعتراف لأنه يُجسد أفضل طبيعة للإدراك وهذه الاعترافات هي مؤسسة للامتحان. ويشير (واتكنز) إلى أن قبل عرضه لهذه الاعترافات، لابد من توضيح ما هو الاعتراف:

- (١) الاعتراف هو معرفي في الأساس ومن خلال التأكيد على الاعترافات الأربعة للامتحان تبرز أهمية الإدراك في تجربة الامتحان.
- (٢) احدى التعريفات الحرفية للاعتراف هو التأكيد أو صحة التقدير، أو تحديد شخص أو شيء أو موقف ما بعدما تتم عملية الإدراك. وبهذه الطريقة فإن العمليات المعرفية الأساسية للامتحان تشبه إلى حد كبير الاعترافات، فهي تُحدد نمطاً مألوفاً من الأحداث، وهي تأكيدات وصحة التقدير لبعض الجوانب الهامة من الموقف.
- (٣) إن اعتراف الشخص إجرائياً، هو ممارسة "إعادة إدراك". فعندما يقوم الفرد بتقييم الحدث الذي سيؤدي به إلى الامتحان، سيضيف شيئاً معيناً حول الحدث، ولكن يجب القول إن هناك أيضاً بعض أنواع إعادة الإدراك أو إعادة التفكير (مع عدم إضافة شيء معين حول الحدث) يقود الفرد للشعور بالامتحان أيضاً. وإذا كان الفرد لا يقوم بمعالجة استلام الفائدة بمثل هذه الطريقة (أي من دون تأكيد أو اعتراف) سيتسبب له بتجاهل أو عدم ملاحظة الحدث، حتى لو أن الفائدة قد تُثير الامتحان لديه، لكنه سوف لن يشعر بالامتحان.
- (٤) إن تعدد العلوم المعرفية الاعتراف نوعاً من مهام الذاكرة يزودنا بالمعلومات عن نوع من العمليات المعرفية التي تنطوي على الامتحان. ففي موضوعات اختبارات تعرف الذاكرة، تُحفظ عدد من الكلمات ومن ثم يعرض على المشاركين مجموعة جديدة من الكلمات، بعضها كلمات دروسها سابقاً وبعضها لم يسبق لها مثيل من قبل.

ومهمة المشاركين في هذه الاختبارات هي التعرف على الكلمات القديمة والجديدة. أن هذه المهمة للذاكرة كثيراً ما تتناقض مع الاستدعاء الحر، ففي الاستدعاء الحر يُطلب ببساطة من الأشخاص تذكر كل الكلمات التي درسوها فقط. لذلك الاعتراف هو أكثر دقة، وأكثر حساسية، وأقل جهداً، وينطوي على المزيد من العمليات المعرفية التلقائية من الاستدعاء الحر. ومن ناحية أخرى، من المحتمل أن ينطوي الاستدعاء الحر على المزيد من العمليات الإدراكية المتعمدة والمسيطر عليها. وبهذه الطريقة، تميل اعترافات الامتحان إلى أن تكون سريعة إلى حد ما، وأقل تعمداً وأقل جهداً من العمليات المعرفية الأخرى. لذا تكون الإدراكات التي تُنتج انفعال الامتحان اعترافات حقيقية وسريعة إلى حد ما، وبجهد أقل. وهذا لا يعني أن المعالجة المتعمدة أو المسيطر عليها لا تنطوي على نسبة امتنان، إلا أن الإدراكات التي تُنتج الامتحان لا تميل إلى أن تنسم بالتفكير الدقيق والتفكير المتعمد والتفكير التحليلي. (حسن، ٢٠١٧، ص ٤٤-٤٧).

إن نظرية التضخيم للامتحان تُشير إلى أن الأشخاص الممتنين حساسون لما في حياتهم من النعم. وذلك لأنه إذا كان الامتحان يضخم الخير القادم من الآخرين، وأيضاً يجعلهم يقدرّون النعم السابقة، فعليهم أن يروا الحياة ونعمها كأنها "غير مكتسبة"، وهذا يجعلهم أكثر عرضة لشعور قوي بأن الحياة كانت وافرة بأفراط معهم. وعلى العكس، إذا لم يكن الفرد يتصف بالامتنان حينها سيذهب الخير والفائدة التي حصلوا عليها في الماضي من دون ملاحظتها ولا يقودهم للشعور بهذه النعمة، بل العكس أيضاً سيزيد ذلك من شعورهم بالحرمان، لأنه كلما قل الامتنان كلما شعر الفرد بالحرمان في الحياة. أن الأفراد غير الممتنين قد يستنتجون أن الحياة لم تهبهم الفوائد التي يستحقونها. وهكذا بما أن الامتنان يضخم الخير في حياة الفرد فيجب على الأشخاص الممتنين أن تكون هذه النعم ظاهرة عليهم (Watkins, 2014: 75).

٢ . جودة الحياة Quality Of Life :

أ . مقدمة

اختلف الباحثون على إختلاف تخصصاتهم واهتماماتهم البحثية في مفهوم جودة الحياة وتعددت المؤشرات التي أشار إليها الباحثون بجودة الحياة ما بين مؤشرات موضوعية وأخرى ذاتية، ويتحدد مفهوم جودة الحياة ببعض المتغيرات الثقافية مما يجعل بعض الفروق في التعريف بين الثقافات المتعددة ولا يوجد تعريف نموذجي متفق عليه لدى الباحثين في جميع الثقافات،(عبابنة، ٢٠١٥: ١٦).

فقد اقترح (انديلمان وآخرون، ١٩٩٩) أن جودة الحياة مفهوم ينتمي الى عائلة من المفاهيم المتشابهة مثل السعادة، والرضا، والحياة الجيدة، والرضا الذاتي، ويقترح بعض الباحثين أن القيم الشخصية وظروف الحياة والرضا الشخصي تتفاعل لتحديد بشكل عام جودة الحياة، فقد خلص كل من فلس وبيري إلى المؤشرات التالية التي توضح هذا التفاعل :

أولاً . ظروف الحياة هي وصف لظروف الأفراد.

ثانياً . تشير الصحة الشخصية إلى الرضا بتلك الظروف وأسلوب الحياة.

ثالثاً. القيم الشخصية هي ما يعتقده الفرد، وما ينظر به إلى ظروف الحياة، وما يحيط به من موضوعات. (فرحان، ٢٠١٢ : ٤٧).

ويعيش عضو هيئة التدريس في مجتمع مليء بالتغيرات الاجتماعية والنفسية والمادية، ويعد تكيفه في المجتمع المحيط به مظهراً من مظاهر جودة الحياة لديه، ويضم المجتمع المحيط بالمدرس، الادارة المدرسية، الادارة التعليمية، الطلبة، بجوار البيئة الخارجية للمدرسة كالأسرة والاصدقاء وغيرهم لذا تتفاوت العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية المؤثرة في جودة الحياة لدى المدرس. (ابو يونس، ٢٠١٣ : ٦٤). فعلماء النفس اليوم مطالبون ان تعبر اتجاهاتهم لدراسة السلوك الانساني على وفق اهداف علم النفس الايجابي المتمثلة بكيف يجعل الناس حياتهم جيدة وقوية وممتعة معنى هذا التعامل مع السلوك البشري من خلال مكامن الجوانب الايجابية بدلاً من المنظور المرضي. فقد دلت العديد من الدراسات ان الجانب الايجابي في شخصية الانسان هو اكثر بروزاً من الجانب السلبي. من هنا بدأ اهتمام العلماء بالخبرة الذاتية والسمات الشخصية الذاتية في إطار ما يطلق عليه جودة الحياة .

ب . مفهوم جودة الحياة :

يرتبط مفهوم الجودة (Quality) لغوياً بالكلمة اللاتينية (Qualitas) ومعناها طبيعة الفرد وتعني الاتقان. كما تعني الجودة حسب قاموس اكسفورد الدرجة العالية من النوعية، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير التي لا تقبل الجدل. وطبقاً لأين منظور فالجودة اصلها الفعل الثلاثي (جود) والجيد نقيض الرديء وجاد للشيء (جوده) اي صار جيداً، وكما ترى المالكي فإن الاهتمام بجودة الحياة لن يتوقف بل اصبح يعبر عن التكامل في حياة الانسان المادي منها والمعنوي الذي يؤدي به الى السعادة والرضا في الحياة (طعمة، ٢٠١٦ : ٣٠-٣١) . وقد أشار الفلاسفة العرب والمسلمون إلى أن جودة الحياة هي السعادة الأرضية التي ترتبط بالمال والحياة

للموصول بالإنسان إلى غاياته وملذاته التي عدّها الفارابي ملذات زائلة (الجميل، ٢٠٠٨: ١٨)، وجودة الحياة عبارة عن دالة للظروف البيئية الواقعية التي يعيشها الفرد وكذلك للكيفية التي يشعر ويدرك بها هذه الظروف. وقد تعددت الآراء حول تحديد مفهوم جودة الحياة، فقد عرفها تايلور وروجان (Taylor & Rogdan, 1990) بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة (نعيسة، ٢٠١٢: ١٥٠). وقد أشار تايلور و روكدان (Taylor & Regdan, 1990) إلى ان جودة الحياة تعني رضاء الانسان بقدره وشعوره بالراحة والسعادة. كما ان هناك مجموعة من الباحثين قد رأوا ان جودة الحياة مجموعة من المتغيرات تؤدي الى إشباع حاجات الانسان وتعبر عن الرقي في مستوى الخدمات التي تقدم لأفراد المجتمع والاستمتاع بالظروف المادية والإحساس بحسن الحال والشعور العام بالرفاه والقدرة على تبني اسلوب يُشبع رغبات الانسان. ان تلك الرؤيا تتفق مع رؤية منظمة اليونسكو التي نظرت الى مفهوم جودة الحياة بشمولية ضمن كل جوانب الحياة كما يدركها الناس وهو يتسع لشمول إشباع الحاجات الاساسية التي تحقق التوافق النفسي ، وهناك رؤيا تمثلت بالآتي :

- البعد البيولوجي (البدني).
- البعد الفسيولوجي (القدرات العقلية).
- البعد السيكولوجي (النفسي).
- البعد (الاجتماعي) (طعمة، ٢٠١٧: ٢٩).

ج . علاقة جودة الحياة ببعض المتغيرات الاخرى :

يتداخل مفهوم جودة الحياة مع مفهوم السعادة إذ توصل ريكر (Reker, 1988) الى أن المستويات العالية من جودة الحياة ترتبط بإحساس عالٍ من السعادة . ويتداخل مفهوم جودة الحياة مع مفهوم المعنى، فمعنى الحياة يعني جودتها المتحققة من خلال تحقيق الأهداف ومتطلبات الفرد التي تساعده على أن يعيش مع الآخر بحريته وفرديته وخصوصيته، فبالمعنى تتحقق غايات الإنسان في الحياة التي يراها ويبحث عنها في وجوده الإنساني . ويتداخل أيضاً مفهوم الجودة مع مفهوم (الرضا)، إذ يشير دنر ودنر (Diener & Diener) إلى أن جودة الحياة تعبر عن تقييم الشخص لردود أفعاله في حياته الشخصية بما تتضمنه من الرضا عن الحياة والرضا عن العلاقات مع الآخرين والحالة المزاجية أو الوجدانية الايجابية. (فرحان، ٢٠١٢: ٤٩).

الحب وجودة الحياة :

قد يكون في وسعنا أن نقول إنه كلما بقي على ظهر البسيطة أناس يُحبون ويُحَبون فستظل الحياة جديرة بأن تُعاش وسيظل الوجود نعمة تستحق التقدير على أي مستوى من الإنسانية ، فإننا لن نستطيع أن نعد (خبرة الحب) مجرد تجربة هامشية بل لا بد لنا من الاعتراف بأنها تجربة مركزية أو محورية لأن الإنسان لا تتاح له فرصة الحياة سوى مرة واحدة في هذه الدنيا، لا يمكن أن يحيا وحيداً لكن لا يلبث أن يمضي وحيداً (كما جاء وحيداً) بل لا بد من أن يجد نفسه مضطراً لتوسيع دائرة وجوده بالعمل على المشاركة في حياة الآخرين ، لذا فإن الحب خبرة أصيلة تدخل في تكوين نسيج الوجود البشري بل إنه القيمة الكبرى في الوجود الإنساني، وإن الدافع الأساس لديمومة حياة الإنسان هو رغبته في تحقيق الهدف أي تحقيق معنى لحياته والشعور بجودتها الذي يعد أعرق شيء يدفع الفرد نحو الحب ويمكن القول أيضاً أنه أهم ظاهرة إنسانية يتم اكتشافها بواسطة الإنسان نفسه قال فرانكل : " الإنسان يستطيع أن يُعطي معنى الحياة بالتمسك بما أسماه القيم المبدعة وإنجاز المطالب، والحب هو أقوى وأعلى هدف للكائنات البشرية وإن خلاص الإنسان يكون عن طريق الحب وفي أن يُحب ".(جواد ، ٢٠١٠، ٢٩).

فالحب من وجهة نظر فرانكل هو عيش خبرة شخص آخر بكل تفرداها وفرديتها، وفي الحب يتم فهم الشخص ككائن وحيد ومتفرد، وبهذا يصبح المحبوب داخل الذات وكشخص إنساني يصبح بالنسبة إلى من يحبه لا غنى عنه ولا بديل من غير أن يفعل أي شيء لإحداث ذلك .

(الخواجا ، ٢٠٠٩، ١٣٥).

- التفاؤل وجودة الحياة :

يُعد التفاؤل مفهوم يُظهر نظرة إيجابية للحياة تتضمن إدراك الحاضر وتقويمه وكذلك المستقبل.

(Scheier & Cavver, 1989: 1022).

والتفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان، وعن طريقه يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما ويُساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم والتي قد تؤثر في المجتمع.(الانصاري ، ١٩٩٨ : ١٩)

وأشارت منظمة الصحة النفسية (٢٠٠٤) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة العالية بالنفس، وبنفس الوقت تبعد عن الفرد حالات اليأس والعجز، فالشخص المتفائل يفسر مشاكله وأزماته تفسيراً يبعث في النفس نوع من الطمأنينة

والأمن، وهذا بدوره ينشط عند الفرد أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وبذلك يُعد (التفاوض) هو الطريق الأمثل للسعادة والصحة. (الإمامي ، ٢٠١٠ : ٢)
وقد قدمَ (مارتين سيلجمان) رؤيته حول جودة الحياة في أنها تعتمد على أبعاد عديدة يتم تربيتها مع الطفل في الصغر لينشأ محملاً بهذه التصورات التي تعتمد في أساسها على التفاوض، ويرى انه يمكن تدريب الصغار والراشدين على ممارسة السلوك التفاوضي ويعتبره أساساً لجودة الحياة. (سيلجمان ، ١٩٩٨ : ١٣٩) ، كما إن نظرة الشباب الى المستقبل لها تأثير واضح على مستوى طموحهم، فالفرد الذي له طموح عالٍ نحو المستقبل يعد بحد ذاته دافعاً مؤثراً يدفع بالفرد الى العمل الجاد والمثابرة والإقدام على الحياة بشكل يجعله متفانلاً فيها، أما الفرد الذي ينظر للحياة نظرة بؤس ويأس فتكون نظرته تشاؤمية، وهذا ما يجعله متقاعساً هارباً من الحياة. (خليل ، ٢٠٠٢ : ٤٩). وأكد (الأقصري ٢٠٠٢) أن السبب لقلق المستقبل هو الجهل بمعرفة معنى الحياة بالشكل الذي يؤدي الى السعادة والتفاوض فيها بدل أن يجعلها في موضع القلق والخوف. وهناك من يرى بأن التفاوض هو صفة تجعل توجهات الفرد إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها ويستمتع بالحاضر ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً. (رمضان ، ٢٠١٢ : ٢٤) .

- الحرية وجودة الحياة :

الحرية خاصية مهمة للوجود الإنساني، والإنسان هو الجوهر الذي يقرر ويختار بفضل الحرية التي تعني مواجهة الغرائز أو النزعة الموروثة. أي انه يستطيع أن يتعامل بشكل إرادي وحر مع الظروف البيولوجية والاجتماعية، التي منها العلاقة بالآخرين. ويقول في هذا ليون (Lebon, 2001) ((لقد وجدت أربع معطيات للوجود هي على نحو خاص ذات علاقة بالعلاج النفسي في قضية الموت لكل منا ولأولئك الذين نحبهم، والحرية لصنع حياتنا كما نريد وتفردنا النهائي وغياب أي معنى للحياة)) وتعتقد الباحثة إن الحرية وسيلة من وسائل وصول الفرد إلى جودة الحياة من خلال حرّيته في الاختيار وتقرير مصيره واختيار الأهداف التي تتناسب وإمكاناته وميوله. (الجميل ، ٢٠٠٨ : ٣١).

د . بعض النظريات التي تناولت مفهوم جودة الحياة

أولاً . التحليل النفسي

• سيجموند فرويد Sigmund Freud (١٨٥٦ - ١٩٣٩) :

تُعد نظرية التحليل النفسي التي وضعها فرويد عام (١٨٨١) من أقدم النظريات وأبرزها التي فسحت المجال للكثير من علماء النفس للدراسات النظرية والتجريبية، إن الإطار الفلسفي الذي انطلق منه فرويد في نظريته كان من أسس بيولوجية وذلك يرجع لطبيعة العمل الذي عمل فيه وهو مجال الطب، وقد ظهر واضحاً في نظريته في مجال الغرائز ، وقد فسر فرويد الحياة النفسية لكل فرد على إتجاهين :

الأول يتمثل في البناء الجسمي والعضوي للإنسان، وذلك عن طريق الجهاز العصبي .

أما الثاني فيتعلق بالأفعال الشعورية لدى الفرد، وإما ما يكون فهو المجهول في منطقة اللاشعور. وقد ذكرَ فرويد أن جودة الحياة هي شعور الفرد بالسُرور والسعادة وتخفيف الآلام وهي هدف أساسي للسلوك البشري وكذلك تعني إشباع الغرائز، إذ إن مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عمليات الجهاز النفسي، كما أشار فرويد الى أن الحياة مليئة بالإلام والتوترات نتيجة ضعف قدرة الفرد على إشباع حاجاته مما يتولد عن ذلك من صراعات وتوترات نفسية متعددة، وأعتقد أيضاً إن غريزة الحياة هي الدافع لديمومة الحياة والرضا عنها وأضاف إن خبرات الطفولة بشقيها المؤلم والساو مهمة في التأسيس للحياة مستقبلاً (الجميل ، ٢٠٠٨ : ٢١).

• الفرد ادلر (Alfred adler, 1870-1937):

يُعد أدلر من الفرويديون الجدد الذين ثاروا على مدرسة التحليل النفسي الفرويدي، أطلق أدلر على نظريته اسم (علم النفس الفردي) لأنه ركزَ على فردية كُل شخص ، فكل فرد في رأيه هو أساساً مخلوق إجتماعياً وليس بيولوجياً، وشخصياتنا صاغتُها بيئاتنا الإجتماعية الفردية والتفاعلات ولم تصغها حاجاتنا البيولوجية ولا محاولتنا المستمرة لإرضائها . آمن أدلر بوجود الإرادة لدى الفرد والتي تسمح لكل فرد من أن يبتدع أسلوب حياة يكون أكثر ملائمة من القابليات والتجارب التي أعطتها إياه الوراثة والبيئة). (رمضان ، ٢٠١٢ : ٢٧-٢٨). وأوضح أدلر أن الهدف النهائي لنشاط الإنسان وكفاحه هو أن يحقق التفوق والتفوق هذا يأتي على نوعين :

الأول : يتخذ شكل الرغبة في القوة والسيطرة على الآخرين ، وهو هدف خاطئ يُمارسه الفرد العصابي .

الثاني : يتخذ شكل الكفاح من أجل التفوق نحو الكمال بطريقة تحقيق جودة الحياة والسعادة فيها وهو هدف صحيح يمارسه الأفراد الأصحاء.(صالح، ١٩٩٨: ٩٥-٩٦).

• اريك فروم (E. fromm, 1900-1980):

وقد أشار فروم الى أن الناس يخلقون طبائعهم ورفض فكرة إننا نتقوّل بشكل مستسلم للقوى الاجتماعية، قائلاً " بأننا نحن أنفسنا نقوّل القوى الاجتماعية، هذه القوى تعمل بدورها للتأثير في الشخصية ". واعتقد فروم أن الأمراض النفسية تنتج عن الصراع القائم بين سعي الإنسان المشروع لتحقيق أهدافه في الحياة وبين النظم والقوانين القائمة في مجتمعه التي تعارض هذا السعي، (رمضان ، ٢٠١٢ : ٢٥). وأشار الى أن جودة حياة الإنسان تنشأ من إنتاجه وإحساسه بالواقع الملموس واتحاده مع غيره مع احتفاظه بخصائص شخصيته في آن واحد، وتعني كذلك إحساس الفرد بالطاقة الحيوية الفياضة التي تنجم عن ارتباطه بالعالم الخارجي ارتباطاً منتجاً.(فروم ، ١٩٦٠ : ١٥١) ، كما أكد فروم على إن الجانب الاجتماعي للإنسان هو الأساس لجودة الحياة وسعادة الإنسان إذ قال إن الإنسان اجتماعي بطبعه وإن غالبية مشكلاته ناتجة عن إنفصاله وتفردّه في مجتمعه ، والشخصية السوية هي الشخصية الاجتماعية المنتجة التي توفر المتعة النفسية. (السوداني ، ١٩٩٠ : ٥٨).

ثانياً . النظرية الإنسانية

إبراهام ماسلو (A. Maslow ,1908-1970) :

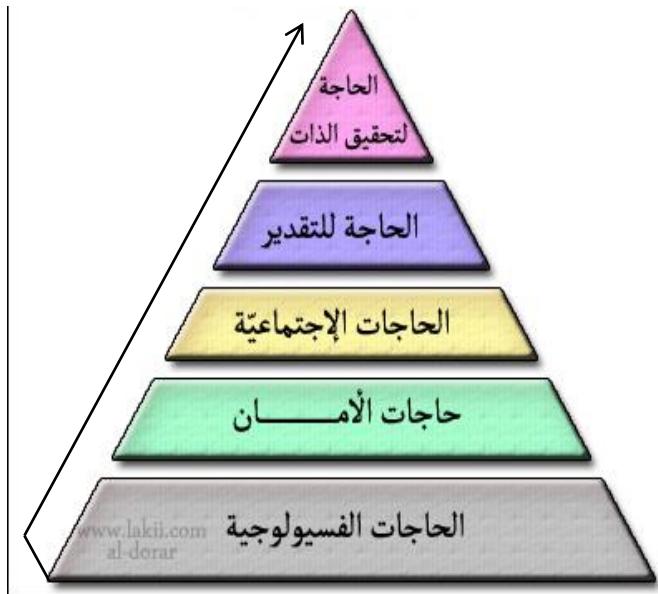
تبلور الاتجاه الإنساني الذي تزعمه ماسلو كقوة ثالثة بين الاتجاه التحليلي والاتجاه السلوكي، والمنطلق الرئيسي لهذا الاتجاه هو إن الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير وإنه ينطوي على دافع رئيسياً للنمو والارتقاء والإبداع وتحقيق الذات، ولهذا أوضح علماء النفس الإنساني إن وظيفة عالم النفس هي أن يُساعد البشر على أن يكتشف كل منهم إمكانياته الحقيقية وإعانتة على تحقيقها عن طريق التوجيه والإرشاد. وأكد ماسلو في نظريته (نظرية الحاجات) أن هناك مجموعة حاجات أساسية ومجموعة حاجات ثانوية وضعها بشكل هرمي مُتصاعد حسب الأهمية، فالحاجات الواقعة أسفل الهرم حاجات فسيولوجية (كالحاجة للطعام والشراب والجنس والأمن) يجب أن تُشبع قبل أن تُشبع تلك الحاجات التي تقع في قمة الهرم (كالحاجة للحب والانتماء

والحاجة لأعتبار الذات والحاجة لتقدير الذات) وإن الحاجات الكائنة في قمة الهرم لم تظهر إلا بعد أن تُشبع الأدنى منها في الهرم ولو جزئياً. وقد وهبَ ماسلو ما يقرب من (٢٠ عاما) من حياته ليثبت أن إمكانيات الإنسان وحاجاته العليا هي التي تدفعه للسلوك الهادف نحو تحقيق الذات كما أوضح ماسلو إن جودة الحياة تتوقف على مستوى إشباع تلك الحاجات العليا وإن هذا الإشباع يؤدي بالإنسان الى الشعور بالسعادة العميقة وسمو في العقل وإثراء حياة الفرد الداخلية.(رمضان ،٢٩،٢٠١٢).

مسلمات نظرية ماسلو (Maslo, 1968) :

أهتم ماسلو بعملية تحقيق الذات، وهي العملية التي يهدف الفرد فيها إلى أن يكون ما يريد ويطمح إليه ، ورأى أن الحاجات الإنسانية مرتبه بشكل هرمي ، وهذه الحاجات تدفعه لتطوير نفسه وتحقيق ذاته.وتبدأ هذه الحاجات بأهم الحاجات الإنسانية وهي الحاجات الفسيولوجية وتنتهي بتحقيق الذات، وعندما تتحقق مجموعة واحدة من هذه الحاجات تحلّ محلّها مجموعة أخرى جديدة، أما إذا بقيت حاجة واحدة منها بدون تحقيق، أو إشباع فإنها تسود وتسيطر على جميع الحاجات المتبقية ، فعلى سبيل المثال الطعام والملجأ والرفقة وكل من هذه الحاجات يجب أن تكون مرضية قبل أن يستطيع الفرد أن يختبر (تحقيق الذات) الكلي، وان مفهوم (تحقيق الذات (هو أن الشخص يهدف دائماً نحو تحقيق إمكاناته الداخلية . (فرحان ،٢٠١٢ : ٣٣)

والشكل (١) يوضح ذلك:



شكل (1) يوضح تسلسل ماسلو الهرمي للحاجات الانسانية

- **الحاجات الجسمية (الфизиولوجية)** : عرضها جسمي يؤثر في معظم الانسجة الجسمية ، فتصبح الحاجة ملحة لإشباعها وإلا سببت للإنسان العديد من المشكلات ، وتوضح اهمية الحاجات الفسيولوجية عندما يتعرض الانسان للحرمان فتصبح لها الاولوية في الإشباع فينشغل كثيراً للحصول على الطعام. (فراج وآخرون، ١٩٧٧، ٢٦)

- **الحاجة الى الأمن** : تظهر اهمية الحاجة الى الأمن عند تعرض الانسان للخوف فتثير الحذر، مثلاً الأمن النفسي الذي تظهره الطقوس الدينية ، فإن لم تشبع سببت قلة الراحة للإنسان، فالفرد بحاجة لحماية نفسه ورعايتها من الامور التي تشكل خطراً على حياته وبخاصة في الجانبين النفسي والمعنوي، والفرد الذي يفتقد الأمن يبقى في حالة الخوف دائماً وسوف يشكل الاحباط له تهديداً. (طعمة، ٢٠١٦، ٢٤)

- **الحاجة الى الانتماء** : تظهر الحاجة الى التعاطف ويتولد شعور متى يتخذ الانسان مكاناً في جماعة ليحقق اهدافه في ظلها وبعبكس ذلك يتولد سوء التوافق مع نفسه والآخرين . وتوضح هذه الحاجة رغبة الانسان بالانضمام الى مجموعة من الافراد وتتضمن حاجة الحب للآخر واستقبالها منه وان الفشل يقود الى سوء التوافق ويسبب العديد من المشكلات التي تعيق تطلعات الفرد وتحقيق اهدافه .

- **الحاجة الى التقدير** : يسعى معظم الناس للحصول على التقدير واستحسان الآخرين فإن لم تشبع تسبب له إحساساً بعدم الثقة، وتثبيط العزيمة، والشعور بالفشل، والصراع النفسي، والاحباط في عدم إشباع هذه الحاجة يقود الى عدم الثقة والشعور بالضعف علماً ان تقدير الذات يعد احد مكونات تحقيق الذات وعندما تشبع تقود الى الثقة والاستقلال. (الجميل، ٢٠٠٨، ٢٣)

- **الحاجة الى تحقيق الذات** : تعني ان الانسان يسعى الى تحقيق الرفاه لنفسه والسعادة في مجالات الحياة اليومية وينطلق بسلوكه ورغباته الى اقصى ما يستطيع حتى يحقق الابداع فإن لم تشبع هذه الحاجة يجد الانسان نفسه تحت وطأة المشكلات التي لم يتمكن من مواجهتها بمفرده . ان فاعلية هذه الحاجة تتحقق عند ارتباط مستوى طموح الفرد وأهدافه مع مستوى قدراته . ويؤكد ماسلو أن جودة الحياة تتوقف على مستوى إشباع الحاجات العليا، ويؤدي ذلك إلى الشعور بالسعادة العميقة ، وسمو في العقل وإثراء حياة الفرد الداخلية . وفي ضوء نظرية ماسلو فإن تحقيق الذات هي العملية التي يسعى إليها الفرد عبر مسيرة حياته من خلال سلم هرمي متدرج من الحاجات، حيث يتم إشباع الحاجات الأولية ، ثم الحاجة تلو الأخرى وصولاً إلى عملية

التحقيق للذات وعند الوصول إلى هذا المستوى العالي من الحاجات (تحقيق الذات) يشعر الفرد بالسعادة العميقة والإثراء في حياته وجودتها والرضا عنها. (فرحان، ٢٠١٢: ٣٥)

ثالثاً. نظرية رايف (Ryff، 1991)

ترى (كارول رايف 1991) من خلال دراساتها الكثيرة أن هناك مجموعة أبعاد تمثل نقاط التقاء لحالة السعادة وجودة الحياة لدى الفرد وهي :-

(١) **تقبل الذات Self-acceptance** : ويعني أن الفرد يمتلك إتجاهاً إيجابياً نحو ذاته وقبوله بالملامح المتعددة لها ، والتي تتضمن صفات أو مكونات ، سواء أكانت جيدة أم سيئة .(فرحان، ٢٠١٢: ٤٤).

(٢) **النمو الشخصي Personal growth** :

وهو محاولة الفرد تطوير قابلياته وإمكاناته من النواحي كافة العقلية والنفسية، والاجتماعية ، وغيرها والفرد في هذا البعد يحاول أدراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تسهم في ذلك التطور، وأن لديه الإحساس بالواقعية، بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقدم أحداثه .

(٣) **العلاقات الإيجابية مع الآخرين positive relations with others** :

أكدت " رايف Ryff " في هذا البعد على أهمية العلاقات الشخصية الإيجابية مع الآخرين التي تتسم بالعمق، والدفء، والثقة المتبادلة، والقدرة على الحب، وتعد من أهم العناصر الأساسية في الصحة النفسية ويرى أيضاً أن الأشخاص الذين يمتلكون مشاعر وأحاسيس قوية في الحب والحنان هم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم، وأن العلاقات الإيجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معياراً للنضج والصحة النفسية والتوافق .

(٤) **الاستقلال Autonomy** :

ترى " رايف Ryff " أن هذا البعد يعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل ، وقدرته على تحقيق أو تقرير مصيره بنفسه ويكون مستقلاً بذاته ، يتخذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين ، كما أن الاستقلالية توفر مقاومة للضغوط الاجتماعية .

(٥) السيطرة على البيئة Environmental Mastery :

وفي هذا البعد تؤكد " رايف Ryff " على إن الفرد قادر على اختيار البيئة المناسبة أو خلقها، بعبارة أخرى تتغير البيئة على وفق رؤياه وما يتناسب مع طموحاته وحالاته النفسية وتعد هذه الصفة سمة من سمات الصحة النفسية والقدرة على التجديد والابتكار والفصل ، فالتمكن البيئي هو الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها مستفيداً - أي الفرد - من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه في حياته.

(٦) الغرض من الحياة Purpose in Life

يرى " رايف Ryff " أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدفاً وأفكاراً توفر له معنى لحياته ، فالفرد الذي يمتلك أيماناً بفعله الماضي والحاضر وتوجهه نحو مستقبله بثقة تجعل منه مدركاً لغرض حياته التي يحاول من خلالها إيجاد المعنى (الجميل ، ٢٠٠٨ : ٣٥-٣٦)

رابعاً . نظرية فينهوفن (Veenhoven,1984)

يرى فينهوفن أن حاجات الإنسان يمكن إكتشافها عن طريق دراسة خصائص المجتمع، ويفترض أن المجتمع السعيد هو المجتمع الذي تتم فيه تلبية اغلب حاجات الإنسان، وقد ميز فينهوفن في نظريته إمكان العيش (Livability theory) بين أربع مؤشرات يمكن من خلالها الاستدلال على جودة الحياة وهي :-

(١) **إمكان العيش في البيئة Livability of the environment** : (وتتمثل في توفر

الفرص البيئية المناسبة ، وتوفر رأس المال ..)

(٢) **القدرة الشخصية Life-ability of the person** : وتتمثل في القدرات الفردية والقدرة

على مواجهة المشاكل ، وإمكانية التكيف .

(٣) **الغرض من الحياة Utility of Life** : وجود هدف في الحياة ، التصور بأن الحياة جيدة.

(٤) **الرضا عن الحياة Satisfaction with life** : الذي يتضمن شعور الفرد بالسعادة وتمتعته

بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء.

كما يرى فينهوفن أن بعض المجتمعات أكثر حيوية ونشاطاً من المجتمعات الأخرى ؛ وذلك بتحقيقها للمتطلبات الإنسانية ، وأن هناك علاقة ما بين الدخل الذي يحصل عليه الفرد وشعوره

بالسعادة وجودة الحياة. (فرحان ، ٢٠١٢ : ٤٣).

فكل الأفراد لديهم احتياجات بايولوجية أساسية، مثل: الطعام والماء، ويتوقع أن الناس سوف يكونون سعداء إلى الحد الذي يجعل الدخل الذي يحصلون عليه يساعدهم في تلبية هذه الإحتياجات ومن الممكن أن تتعدى احتياجات الأفراد الأساسية (البايولوجية) وتتوسع إلى حد تشكل احترام الذات والمكانة الإجتماعية . (الطيار ، ٢٠٠٥ : ٥٥).

وطبقاً لرأي فينهوفن فإن الأفراد لديهم حاجات بايولوجية أساسية كالطعام والماء، وتتوسع هذه الحاجات إلى حاجات أسمى هي المكانة الاجتماعية، واحترام الذات وتحقيقها، والمجتمع السعيد كما يرى فينهوفن هو المجتمع الذي يتمكن من تلبية حاجات الإنسان، فالشعور بالسعادة وجودة الحياة مرتبط بإشباع الفرد لحاجاته وتحقيقه لذاته أو هويته. (فرحان ، ٢٠١٢ ، ٤٤)

خامساً . النموذج المتبنى في جودة الحياة :

نموذج ليزلي فالوفيلد (المتبنى) 1990 ، Lesley Fallow Field

يعد تنظير ليزلي فالوفيلد في جودة الحياة ، نمطاً خاصاً يتطلع الى توظيف مؤشرات جودة الحياة في ميادين حياة الفرد كافة ، لاسيما جانب العناية الصحية النفسية والجسمية. فقد تم عرض رؤيتها للمؤشرات الأساسية لجودة الحياة لدى الافراد في كتابها المهم:

(The Quality Of Life: The Messing Measurement In Health care)

ومن ثوابت رؤيتها تلك ان ما متاح من اساليب في قياس جودة الحياة يفتقر الى عناصر كافية اخرى لقياس الاثار الجانبية لنوعيه الحياة المعاشة . (Fallowfield&others,2006: 911)

فضلا عن اهتمام النموذج الحالي بضرورة دراسة جودة الحياة النساء اللواتي يعانين من أمراض طويلة نسبياً، وأن يتم استدخال متغير جودة الحياة في منهج الدراسة العيادية والسرييرية للمختصين . (Fallowfield & others ,1999 : 192)

وقد حددت فالوفيلد (Fallow Field ،1990) أربعة مؤشرات لقياس جودة الحياة هي :

- ١- المؤشرات النفسية: التي تظهر من خلال الخلو من المرض او التوافق معه، او من خلال الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.
- ٢- المؤشرات الاجتماعية: تظهر من خلال العلاقات الفردية ونوعيتها وممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

- ٣- المؤشرات المهنية: تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها وينعكس ذلك على قدرته على تنفيذ المهام المطلوبة منه وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
- ٤- المؤشرات الجسمية والبدنية: تتمثل برضا الفرد عن وضعه الصحي وعلى التعايش مع المرض والنوم والشهية وتناول الطعام. (عبابنة، ٢٠١٥، ص١٧-١٨)

هـ. علاقة الامتنان بجودة الحياة :

نظراً للحياة الجافة المليئة بالصراعات والمشاحنات والضغوط النفسية نتيجة لزيادة متطلبات الحياة في مجتمعنا وحاجة الكثيرين الى الاستزادة منها، ادى هذا الى وجود خلل سلوكي واجتماعي لدى الافراد تمثل في هجرهم لكثير من المفاهيم الايجابية مثل الشعور بالامتنان والسعادة وقد ادى هذا لتفكك المجتمع والى تسارع خطواته لتباعد الجميع عن بعضهم البعض راكضين وراء سراب التقدم والتكنولوجيا والالكترونيات، لذا فإنه في دراسة هذه المفاهيم الايجابية في علاقتها بجودة الحياة قد يؤثر على هذه المفاهيم الايجابية وسيقوم بالمساعدة في التعرف على اسباب هجر هذه السلوكيات الجميلة التي تبعث على الاتجاه نحو اسلوب افضل للحياة، وتسهم في التعرف على مدى تواجدها عند افراد المجتمع وذلك على اختلاف مراحلهم العمرية حتى نستطيع التوصل الى الاساليب والاسباب والطرق الخاصة بكل عمر وبكل مرحلة، فمرحلة المراهقة تختلف عن مرحلة الرشد وتختلف عن مرحلة الشيخوخة .

ويعمل الامتنان على تعزيز العلاقات الاجتماعية والمساعدة في بناء الثقة في العلاقات الاجتماعية والمحافظة على الموارد وبناء الدعم الاجتماعي، ويوفر الامتنان فرصة للحصول على اكبر مقدار من الرضا والسعادة في المواقف الايجابية ، كما انه قد يحجب ظهور المشاعر السلبية، لذا فإن التعبير عن الامتنان يعتبر بمثابة استراتيجية لتحويل الصعاب الى نظرة ايجابية ويقود الى زيادة الشعور الايجابي وتقليل الشعور السلبي وزيادة الرضا عن الحياة ، لذا يشير ايمونز وماكولو الى ان العلاقة بين الامتنان والسعادة سببية ، حيث ان الافراد الممتنين يظهرون صفات معينة تدل على السعادة كما يعد الامتنان بشكل واسع مركزا للسعادة .

و . دراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت مفهوم الامتحان

أ . دراسات محلية

• دراسة سيف عدنان حسن ٢٠١٧

((الامتحان وعلاقته بالمرونة النفسية لدى النازحين))

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الامتحان والمرونة النفسية لدى النازحين، تعرّف الفروق في الامتحان لدى النازحين تبعاً لمتغير: الجنس (ذكور- إناث)، والفئة العمرية: (١٨ - ٣٤) سنة، (٣٥ - ٥٠) سنة، والتحصيل الدراسي (لا يقرأون ولا يكتبون، يقرأون ويكتبون، خريجي ابتدائية)، (خريجي متوسطة، خريجي إعدادية)، (دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا)، قياس المرونة النفسية لدى النازحين، تعرّف الفروق في المرونة النفسية لدى النازحين تبعاً لمتغير: الجنس، والفئة العمرية، والتحصيل الدراسي، تعرّف العلاقة الارتباطية بين الامتحان والمرونة النفسية لدى النازحين. وقد اعتمد منهج البحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وفق الاسلوب المناسب على عينة عددها (٤٠٠) نازح ونازحة عمر (١٨ - ٥٠) سنة وبمختلف تحصيلهم الدراسي الذين اختيروا من مخيمات محافظة بغداد من حيث متغير الجنس والفئة العمرية. وكانت نتائج البحث لدى النازحين مستوى دالّ إحصائياً في الامتحان والمرونة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامتحان تبعاً لمتغيرات البحث الديمغرافية (الجنس والفئة العمرية والتحصيل الدراسي) وظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث وفروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الفئة العمرية لصالح فئة (٣٥-٥٠) سنة ولا توجد فروق تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي. وظهر إن هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الامتحان والمرونة النفسية. (حسن، ٢٠١٧: ٢٩-٣٠).

ب . دراسات عربية

• دراسة عبابنة (٢٠١٥)

((الامتنان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات))

استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الامتنان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك ، في ضوء بعض المتغيرات وقد تم اختيار عينة الدراسة المتكونة من (٨٠٠) طالب وطالبة بطريقة متيسرة من افراد مجتمع الدراسة الكلي وقد تم استخدام ثلاث ادوات لتحقيق اهداف الدراسة وهي: مقياس الامتنان، ومقياس السعادة ، ومقياس جودة الحياة . وقد كانت النتائج ان الامتنان ككل جاء بدرجة مرتفعة وعلى جميع ابعاده باستثناء بعد الشعور بالرءاء فقد جاء بدرجة متوسطة، وجاء مستوى السعادة بدرجة مرتفعة، وجاء مستوى جودة الحياة بدرجة متوسطة ككل وعلى جميع ابعاده باستثناء بعد الجودة الاسرية والاجتماعية، فقد جاء بدرجة مرتفعة. وبينت النتائج وجود فرق ذي دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة، تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)، حيث كان المتوسط الحسابي للذكور اعلى من الاناث، في حين لم يكن هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان والسعادة، تعزى لمتغير الجنس (ذكور - اناث). ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان والسعادة ، تعزى لأثر متغير التخصص لصالح التخصصات الانسانية، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة، تعزى لمتغير التخصص، لصالح التخصصات العلمية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان والسعادة وجودة الحياة، تعزى لأثر متغيري الدخل الاقتصادي، والمعدل التراكمي، ووجود فروق في مستوى السعادة، تعزى لأثر متغير المستوى الدراسي بين طلبة السنة الاولى والثالثة، ولصالح طلبة السنة الثالثة، وعدم وجود فروق في مستوى الامان تعزى لأثر المستوى الدراسي، ووجود فروق في مستوى جودة الحياة، بين طلبة السنة الاولى من جهة، وطلبة السنة الثانية والثالثة والرابعة من جهة اخرى، ولصالح طلبة السنة الثانية والثالثة والرابعة. كما اظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين مستوى الامتنان، والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك. (عبابنة، ٢٠١٥: ط)

ج . دراسات اجنبية

• Carmen Salvador-Ferrer(2017)

The relationship between Gratitude and LifeSatisfaction in a sample of Spanish university students : The moderation role of gender.

"العلاقة بين الامتنان وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعات الاسبانية : دور الاعتدال بين الجنسين "

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعات في إسبانيا. يهدف البحث الذي تم إرساله إلى قياس الامتنان من خلال تقرير استبيان الامتنان الذاتي

(Diener et al. ؛ SWLS) ومقياس لرضا الحياة (GQ-6 ؛ McCullough et al.، 2002) ، (1985). يتم تقييم العلاقة بين الرضا عن الحياة والامتنان باستخدام تحليل الانحدار الخطي متعددة. تشير النتائج إلى أن الامتنان يزيد من الرضا عن الحياة إلى حد كبير (على الحالة النفسية والرفاء البدني)، بينما من ناحية أخرى هناك اختلافات في العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة فيما يتعلق بنوع الجنس.

• Asif Amin(2018)

Gratitude & Self-esteem among college students

"الامتنان واحترام الذات بين طلاب الجامعات "

هدفت الدراسة لوضع تصور وايجاد علاقة بين تقدير الذات والامتنان بين طلاب الجامعة. وتم جمع البيانات من خلال مقياس روزنبرج لتقدير الذات واستبيان الامتنان، حيث كشفت النتائج انه لا يوجد علاقة قوية بين تقدير الذات والامتنان وفي النهاية تم تحليل الفروق بين الجنسين باستخدام اختبار -ت-. كما لم يكن هناك اختلاف قوي بين الطلاب الذكور والاناث فيما يتعلق بتقدير الذات والامتنان. (Asif Amin, 2018)

ثانياً :- دراسات تناولت مفهوم جودة الحياة**أ. دراسات محلية****• دراسة الجميل ٢٠٠٨****((جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة))**

هدفت الدراسة إلى التعرف على :

١. مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
٢. مستوى تقبل الذات لدى طلبة الجامعة.
٣. مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري (الجنس – التخصص) .
٤. مستوى تقبل الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري (الجنس – التخصص) .
٥. العلاقة بين جودة الحياة وتقبل الذات لدى طلبة الجامعة .

بلغ عدد أفراد العينة (٤٢٠) طالباً وطالبة للاختصاصين (علمي ، إنساني) منهم (١٩٤) ذكوراً ، و(٢٢٦) إناثاً .

وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياسي جودة الحياة وتقبل الذات ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

١. تمتع العينة بمستوى عالٍ من جودة الحياة.
٢. تمتع العينة بمستوى عالٍ من تقبل الذات.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى جودة الحياة وفقاً لمتغيري الدراسة (الجنس – التخصص)
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تقبل الذات وفقاً لمتغيري الدراسة (الجنس – التخصص).

هناك علاقة ارتباطية موجبه دالة إحصائياً بين جودة الحياة وتقبل الذات. (الجميل ، ٢٠٠٨)

دراسة فرحان ٢٠١٢

(دراسة مقارنة في جودة الحياة وفقاً لتشكيل الهوية لدى طلبة المرحلة الإعدادية)

يهدف البحث الحالي إلى : قياس تشكل الهوية لدى طلبة المرحلة الإعدادية والى التعرف على دلالة الفرق في تشكل الهوية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور .. إناث) كذلك الى التعرف على دلالة الفرق في تشكل الهوية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي (عال، متوسط، منخفض). وقياس مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية والى التعرف على دلالة الفرق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور .. إناث) التعرف على دلالة الفرق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي (عالي، متوسط، منخفض) والى التعرف على دلالة الفرق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير تشكل الهوية (مشكلي الهوية، غير مشكلي الهوية). (فرحان، ٢٠١٢: ١٦)

دراسة رمضان ٢٠١٢

(اثر برنامج ارشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة)

يستهدف البحث الحالي: تعرف أثر البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة عن طريق اختبار الفرضية الآتية:-
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رُتب درجات المجموعة التجريبية وبين متوسط رُتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ".
(رمضان، ٢٠١٢: ١٠)

دراسة طعمة ٢٠١٦

((الحاجات الارشادية واستراتيجيات إشباعها وعلاقتها بالإحساس بجودة الحياة**لدى الايتام))**

استهدفت هذه الدراسة إنَّ الطلبة الايتام في المدارس المتوسطة يعانون من نقص الحاجات الإرشادية في المجالات الخمسة لنظرية ماسلو المتمثلة في (الحاجات الفسيولوجية، والامنية، والاجتماعية، وتقدير الذات، وتحقيق الذات). إنَّ استراتيجيات اشباع حاجات الطلبة الأيتام وسائل

هامة حظيت بتأييد الطلبة الايتام لإشباع نقص حاجاتهم الارشادية بمجالاتها الخمسة. وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاحساس بجودة الحياة وكل مجال من مجالات الحاجات الارشادية لدى الطلبة الأيتام ووجود علاقة طردية بين كل من الاحساس بجودة الحياة واستراتيجيات إشباع الحاجات لدى الطلبة الايتام. وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الطلاب الايتام الذكور في مجالات الاحساس بجودة الحياة في كل من (الصحة العامة) (الصحة النفسية)، (التعليم). ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كل من الطلاب والطالبات الايتام في مجالي (الاجتماعية) و (العواطف). ووجود اسهام عكسي للحاجات الارشادية في الاحساس بجودة الحياة. وكذلك وجود اسهام طردي لاستراتيجيات إشباع الحاجات في الإحساس بجودة الحياة. (طعمة، ٢٠١٦:ك)

ب . دراسات عربية

دراسة نعيمة ٢٠١٢

" قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين "

اهتمت هذه الدراسة بتحري الخصائص السيكو مترية حيث استخدم مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي (٢٠٠٦) على عينة قوامها (٣٦٠) طالبا من جامعتي دمشق وتشرين. وتم استخدام طريقة ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات كل بعد من أبعاد المقياس، وبينت النتائج وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الكلي لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين، كما اظهرت النتائج عدم وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين جودة الحياة ودخل الاسرة. (عبابنة، ٢٠١٥ : ٣٦)

دراسة كاظم ومنسي ٢٠٠٦

((مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة))

استهدف البحث تصميم مقياس لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة يصلح للتطبيق وحساب المؤشرات السيكو مترية للمقياس الجديد على عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. ويقصد بجودة الحياة في هذا البحث : شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه، وقد انبثق من هذا التعريف محاور المقياس الستة وهي: جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الاسرية والاجتماعية، وجودة التعليم، وجودة العواطف (الجانب

الوجداني)، واما كل فقرة مقياس تقدير خماسي (ابداء، قليلا جدا، الى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا). اعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (١،٢،٣،٤،٥)، في حين اعطى عكس الميزان السابق للفقرات السالبة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٦٠-٣٠٠) درجة، في حين تتراوح الدرجة الكلية على كل محور من المحاور بين (١٠-٥٠) درجة. تم تطبيق المقياس على (٢٢٠) طالب وطالبة من مختلف كليات جامعة السلطان قابوس. تتوافر في المقياس المؤشرات السيكو مترية المطلوبة (الصدق، الثبات، التميز، الاتساق الداخلي، المعايير). ففي مجال الصدق تم التحقق من صدق المحتوى (محكمين)، والصدق المرتبط بمحك (علاقة جودة الحياة بالدخل الشهري للأسرة).

وفي مجال الثبات تراوح معامل الفا – رونباخ للمحاور الستة بين ٠،٦٢-٠،٨٥، بوسيط قدره ٠،٧٥، وبلغ للمقياس ككل ٩١،٠، وعلى اساس ذلك بلغ الخطأ المعياري للقياس + ٤٤،٧، ومعاملات الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه، ومصفوفة الارتباطات بين محاور المقياس الستة). ومعاملات التميز للمفردات (اختبار ت بين اعلى وادنى ٢٧%)، وبالنسبة للمعايير، فقد تم اشتقاق المئينات كمعايير للدرجات الخام لكل محور من محاور المقياس . هذا وقد خرج البحث بعدد من التوصيات المقترحة المتعلقة باستخدام المقياس وفوائده. (منسي وكاظم، ٢٠٠٦: ٦٣)

دراسة رجعية (٢٠٠٩)

التحصيل الأكاديمي وأدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الإجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الطلبة (مرتفعي – منخفضي) الذكاء الإجتماعي في التحصيل الأكاديمي، وإدراك جودة الحياة النفسية والكشف عن الفروق بين الطلبة في الذكاء الاجتماعي وإدراك جودة الحياة النفسية باختلاف النوع والتخصص الأكاديمي، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على إمكان التنبؤ بأي من التحصيل الأكاديمي أم إدراك جودة الحياة من خلال الذكاء الاجتماعي. ولتحقيق هذه الأهداف تم تطبيق مقياس الذكاء الاجتماعي (إعداد ابراهيم محمد المغازي ، ٢٠٠٤) ومقياس كارول رايف لجودة الحياة على عينة الدراسة البالغ عددها (٤٥١) طالباً وطالبة ، منهم (٤٧ ذكوراً ، و٤٠٤ إناثاً) ، بلغ متوسط أعمارهم (٢٠،٧٨). أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء

الإجماعي في التحصيل الأكاديمي ، بينما وجدت فروقاً لصالح مرتفعي الذكاء الإجماعي في أدراك جودة الحياة النفسية ، كما أسفرت الدراسة عن تأثير الجنس على أدراك جودة الحياة النفسية بينما لم يكن هناك تأثير للتفاعل بين الجنس والذكاء الإجماعي على جودة الحياة ولم يكن هناك تأثير للتفاعل بين الذكاء الإجماعي والتخصص الأكاديمي في جودة الحياة النفسية ، كما لم يمكن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي من خلال الذكاء الإجماعي ، بينما أمكن التنبؤ بإدراك جودة الحياة النفسية من خلال الذكاء الإجماعي. (رجيعه ، ٢٠٠٩)

ج . دراسات اجنبية

دراسة زانج ونورفيليتس (Zhang & Norvilitis, 2002)

قياس جودة الحياة النفسية لدى الطلاب الصينيين والأمريكان في الغرب.

هدفت الدراسة الكشف عن الفروق بين الجنسين في أدراك جودة الحياة النفسية. تألفت عينة الدراسة من مجموعتين، مجموعة الطلاب الصينيين (٢٧٣) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة (منهم ١٢٠ ذكوراً و١٥٣ إناثاً) بمتوسط عمر زمني (٢٠,٥) سنة ،ومجموعة الطلاب الأمريكيين (٣٠٢) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، منهم (١٠١ ذكور ، ٢٠١ إناث) بمتوسط عمر زمني (٢١,٧) طبق عليهم المقاييس التالية، مقياس تقدير الذات، مقياس الاكتئاب، مقياس المساندة الاجتماعية متعدد الأبعاد، ومقياس التخييلات الانتحارية، مع افتراض أن هذه المقاييس توفر مؤشرات قوية لمدى جودة الحياة النفسية للأفراد.

وقد كشفت النتائج أن الذكور الأمريكيين أعلى في تقدير الذات بينما حصل الإناث على درجات أعلى في مقياس الاكتئاب ، ولا توجد فروق بينهما على مقياس المساندة الاجتماعية والتخييلات الانتحارية. أما بالنسبة للطلاب الصينيين فقد أكدت الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في إدراك جودة الحياة النفسية . (Zhang & Norvilitis, 2002)

دراسة كرستين وآخرون (Kirsten, et al, 2003)

الفروق بين الجنسين في جوانب جودة الحياة النفسية .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في أبعاد جودة الحياة النفسية. تألفت عينة الدراسة من الطلاب ذوي الأصول الثقافية المختلفة (٣٧٨) طالباً وطالبة منهم (٩٠ ذكوراً، ٢٨٨ إناثاً). طبق عليهم (١٣) مقياساً لقياس جودة الحياة النفسية من خلال رصد الأبعاد الوجدانية، البدنية، المعرفية، الذاتية، والاجتماعية، حيث انطلقت الدراسة من منطلق أن جودة

الحياة النفسية يمكن تعريفها والاستدلال عليها من خلال رصد العمليات الوجدانية، البدنية، المعرفية، الذاتية، والاجتماعية للفرد.

وقد كشفت النتائج عن أن الذكور يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس مفهوم الذات البدنية، التفكير التلقائي (الايجابي)، التفكير البناء، المرونة المعرفية، مفهوم الذات الكلي، في حين أن الإناث يحصلن على درجات مرتفعة في الإحساس بالتماسك، في حين لا توجد فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، التوازن الوجداني، فاعلية الذات، والمكونات الاجتماعية لمفهوم الذات. (Kirsten et al., 2003)

د . موازنة الدراسات السابقة :

بعد مراجعته الدراسات السابقة التي تناولت الامتتان وجودة الحياة قامت الباحثة بموازنة الدراسات السابقة وفق الهدف من الدراسة، والعينة، والاداة المستخدمة، والوسائل الإحصائية المستخدمة، والنتائج المستخرجة وتبيان اوجه التشابه والاختلاف بينهما، ويمكن توضيحها على النحو التالي:

أولاً: الهدف Aims:

تباينت معظم الدراسات التي تناولت الامتتان فقد اختلفت في اهدافها اذ استهدفت دراسة حسن (٢٠١٧) إلى قياس الامتتان لدى النازحين، ودراسة عباينة (٢٠١٥) التي هدفت الى الكشف عن مستوى الامتتان والسعادة وجوده الحياه لدى طلبة جامعه اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، ودراسة محمد (٢٠١٣) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين نوعيه الحياه والشعور بالامتتان والسعادة والتسامح ودراسة العاني (٢٠١٩) في الامتتان وعلاقته بالذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة. اما الدراسة الحالية فقد استهدف التعرف على الامتتان لدى اعضاء الهيئة التدريسية في المدارس الثانوية في مدينة الديوانية.

اما الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة فقد تباينت الدراسات السابقة فمنها من استهدف بناء مقياس لجوده الحياه ومنها ما كان وصفيا يسعى للتعرف على علاقه جودة الحياه بمتغيرات اخرى كدراسة كل من الجميل (٢٠٠٨)، ودراسة طعمه (٢٠١٦)، ودراسة رمضان (٢٠١٢)، ودراسة فرحان (٢٠١٢)، ومنها من هدفت الى معرفه الفروق في مستوى جوده الحياه على وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي كدراسة كل من العادلي (٢٠٠٦)، والبهادلي وكاظم (٢٠٠٧)، اما دراسة عبد الله (٢٠٠٨)، فقد هدفت الى تعرف مستوى جوده الحياه على وفق

الفصل الثاني _____ ادبيات سابقة

متغير العمر، الحالة الاجتماعية، الجنس، وبهذا اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث الهدف.

ومن خلال الدراسات السابقة التي تناولت متغير الامتحان ومتغير جوده الحياه يلحظ ان هذه الدراسات تناولت هذه المتغيرات كل على حده، ويلحظ من خلال مطالعه الدراسات السابقة واستعراض نتائجها انها اشارت الى وجود علاقه ارتباطيه داله بين الامتحان وجوده الحياه. اما الدراسة الحالية فتهدف إلى :

- (١) الشعو بالامتحان لدى اعضاء الهيئة التدريسية في المدارس الثانوية .
- (٢) تعرف جوده الحياه لدى اعضاء الهيئة التدريسية في المدارس الثانوية .
- (٣) تعرف دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الشعور بالامتحان لدى اعضاء الهيئة التدريسية على وفق متغير الجنس ذكور اناث.
- (٤) تعرف دلالة الفروق الإحصائية في مستوى جوده الحياه لدى اعضاء الهيئة التدريسية على وفق متغير الجنس ذكور اناث
- (٥) ايجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرين الامتحان وجوده الحياه لدى اعضاء الهيئة التدريسية

ثانياً: العينة Sample :

اختلفت الدراسات السابقة اختلافا كبيرا و ملحوظا في حجم العينة المستعملة بين عينة واخرى حيث تراوحت حجم عينات الدراسات السابقة لمتغير الامتحان بين (١٥٤) فرداً في دراسة (فروه ويوركويكس وكشدين (yurkewicz & kashdan,froh, 2019)، و(٢٠٠) فرداً في دراسة (الفليكاوي، ٢٠١٩)، و(٤٥٠) فرداً في دراسة (رمضان ، ٢٠١٢)، و(٥٠٠) فرداً في دراسة (محمد، ٢٠١٣)، وبين (٨٠٠) فرداً في دراسة (عبابنة ٢٠١٥)، اما الدراسات التي تناولت جودة الحياة فقد تراوحت عينتها بين (٢٠٨) فرداً في دراسة (رمضان، ٢٠١٢)، و(٢٢٠) فرداً في دراسة (منسي وكاظم، ٢٠٠٦)، و(٢٢٢) فرداً في دراسة (ديو وهوبنز، ١٩٩٤)، و(٢٦٥) فرداً في دراسة (جمعة والعاني، ٢٠٠٦)، و(٤٠٠) فرداً في دراسة (كاظم والبهادلي، ٢٠٠٦) اما عينة البحث الحالي فقد بلغت (٤١٣) مدرس ومدرسة في المدارس الثانوية في مدينة الديوانية.

ثالثاً : أداة البحث Search Tool:

تباينت معظم الدراسات السابقة في استخدامها لأدوات الدراسة لقياس الامتنان، فمنها ما تم بنائه، كدراسة (الفليكاوي، ٢٠١٩)، ودراسة (صهوان، ٢٠١٨) ومنها ما تم تبنيه، كدراسة (عبابنة، ٢٠١٥)، ودراسة (حسن، ٢٠١٧)، ودراسة (العاني، ٢٠١٩) أما متغير جودة الحياة، فقد تباينت اغلب الدراسات في تناول أدوات بحثها، إذ تطلبت دراسة (فيترسو ٢٠٠٤) ودراسة (العادلي ٢٠٠٦) ودراسة (حسن وآخرون ٢٠٠٦) ودراسة (الجميل ٢٠٠٨) ودراسة (رجيعة ٢٠٠٩) ودراسة (جواد ٢٠١٠) بناء مقياس لجودة الحياة، أما دراسة (عبدالله ٢٠٠٨) فقد أعد لها مقياس في ضوء معايير جودة الحياة التي وضعتها منظمة الصحة العالمية، وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (البهادلي وكاظم ٢٠٠٧) في تبنيها مقياس لجودة الحياة.

أما في البحث الحالي فقد تم بناء مقياس جودة الحياة في ضوء تنظير وتعريف فالوفيلد (Fallowfield, 1990) وتبني مقياس الامتنان من أعداد واتكنز وآخرون (Watkins et al., 2003)

رابعاً : الوسائل الإحصائية :

استعملت الدراسات السابقة أنواع مختلفة من الوسائل الإحصائية لاستخراج نتائج البحث لكلا المقياسين (الامتنان، وجودة الحياة)، وهذه الوسائل هي (الاختبار التائي، مربع كاي، معادلة ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار المقارنات المتعدد شيفيه Sheffe، تحليل الانحدار)، كدراسة حسن (٢٠١٧)، ودراسة فرحان (٢٠١٢)، ودراسة حمزة (٢٠١٦)، ودراسة (الجميل ٢٠٠٨)، ودراسة رمضان (٢٠١٢) ودراسة عبابنة (٢٠١٥)، أما في الدراسة الحالية فقد استعملت الباحثة الوسائل المناسبة لمعالجة البيانات وبما يتلائم مع طبيعة مجتمع الدراسة، وهي (الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ، معادلة تحليل الانحدار)، إذ استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SpSS لاستخراج هذه البيانات .

خامساً : النتائج Results :

أختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف المجتمعات الذي أجريت فيها دراسة متغيرات البحث (الامتنان وجودة الحياة)، وأختلف أهدافها وأتباعها أسلوب بحث معين، ومن حيث علاقتها بالمتغيرات المختلفة، فقد اظهرت نتائج بعض الدراسات، كدراسة عبابنة (٢٠١٣) الى عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتحان ، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسات مع دراسة، فروه واخرون (Froh et al., 2009) وجود فروق بين الجنسين في الامتحان ، ودراسة (Sun & Kong, 2013) وجود فروق في مستوى الامتحان لصالح الذكور ، ودراسة رشا عصام الدين محمد (٢٠١٣) التي اسفرت النتائج عن وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث.

اما متغير جودة الحياة فقد اتفقت اغلب نتائج الدراسات السابقة على وجود فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة بين الجنسين كدراسة العادلي (٢٠٠٦) الى وجود فروق احصائية بين متوسط درجات الطلبة ، ، ودراسة كاظم والبهادلي (٢٠٠٦) التي اشارت الى وجود فروق دالة احصائيا في متغير البلد والنوع وبين النوع والتخصص، ودراسة ليندفورس وآخرون (Lindfors et al., 2006) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين على بُعد السيطرة على البيئة والغرض من الحياة والاستقلالية لصالح الذكور.

في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ، نعيصة (٢٠١٢) التي اظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة ودخل الاسرة ، ودراسة الجميل (٢٠٠٨) التي دلت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لمستوى جودة الحياة لكلا الجنسين ، ودراسة الصاوي (٢٠٠٩) ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة ، ودراسة زانج ونورفيليتس (Zhang & Norvilitis) فقد أكدت الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في إدراك جودة الحياة النفسية. دراسة كرسنتين وآخرون (Kirsten et al., 2003) لا توجد فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة. وسوف يتم عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي في الفصل الرابع .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- أدوات البحث.
- التطبيق النهائي.
- الوسائل الإحصائية.

يتضمن هذا الفصل وصفا لمجتمع البحث وعينته، والادوات المستخدمة فيه ودلالات صدقه وثباته، وطريقة تصحيحه وإجراءات تطبيق الدراسة، ومتغيراته، والمعالجات الاحصائية التي تم استخدامها لأستخلاص النتائج.

اولاً : مجتمع البحث Research Population:

يحدد مجتمع البحث الحالي بأعضاء الهيئات التدريسية للمدارس الثانوية في مركز مدينة الديوانية للعام الدراسي 2020 - 2019 / الدراسة الصباحية / والبالغ عددهم (1744) مدرساً و مدرسة موزعين على (45) مدرسة و بواقع (662) مدرساً ، و(1082) مدرسة ، وجدول (1) يُبين ذلك .

جدول (1)

مجتمع البحث موزع على وفق المدرسة ومتغير النوع (الذكور، و الإناث)^(١)

ت	المدرسة	النوع		ت	المدرسة	النوع		المجموع
		الذكور	الإناث			الذكور	الإناث	
1	ثانوية الزوراء	-	39	24	متوسطة الحكيم	13	06	58
2	ثانوية الوفاء	-	45	25	متوسطة العدالة	-	38	83
3	ثانوية المتميزات	02	35	26	متوسطة الغصون	-	25	62
4	إعدادية الجواهري	39	-	27	متوسطة امنا بنت وهب	-	25	64
5	إعدادية التفوق	37	-	28	متوسطة زيد بن علي	28	-	65
6	إعدادية قتيبة	67	-	29	متوسطة الايمان	-	42	109
7	الإعدادية المركزية	56	-	30	متوسطة العلوم	15	07	78
8	إعدادية الغدير	26	-	31	متوسطة الحرية	-	50	76
9	إعدادية الصدرين	30	-	32	متوسطة القدس	-	47	77
10	إعدادية الكرامة	37	-	33	متوسطة القوارير	-	46	83
11	إعدادية ميسلون	-	57	34	متوسطة الرازي	22	11	90

(١) تم الحصول على البيانات اعلاه من شعبة الاحصاء في مديرية تربية القادسية ملحق(١) وبموجب كتاب تسهيل المهمة الصادر من عمادة كلية الآداب/ جامعة القادسية / وحدة الدراسات العليا العدد (٢٣٩٨٠) بتاريخ (٢٠١٩/٦/١٧)

83	35	-	متوسطة البراءة	35	48	-	إعدادية امير المؤمنين	12
98	06	27	متوسطة حبيب بن مظاهر	36	65	-	إعدادية دمشق	13
61	35	-	متوسطة رحاب العلم	37	26	-	إعدادية الفضلات	14
104	52	-	متوسطة الضلال	38	52	-	إعدادية الطليعة	15
92	46	-	متوسطة فاطمة بنت اسد	39	46	-	إعدادية الرباب	16
81	07	25	متوسطة الاقصى	40	49	-	إعدادية الكوثر	17
99	-	46	متوسطة ام البنين	41	19	34	متوسطة الجزائر	18
52	07	19	متوسطة الرحمن	42	08	18	متوسطة المتنبى	19
65	36	-	متوسطة السجدة	43	06	23	متوسطة النهضة	20
59	04	25	متوسطة ابن سينا	44	09	21	متوسطة الرصافي	21
69	-	30	متوسطة الصدرين	45	17	22	متوسطة حمورابي	22
36	-	-	-	-	36	-	متوسطة النوارس	23
1744	525	250	-	-	557	412	المجموع	
	الإناث=1082				الذكور=662			

ثالثاً. عينة البحث:

تم اختيار عينة للبحث بالطريقة الطباقية العشوائية (Stratified Random Sample) ذات الأسلوب المتناسب بلغت (413) مدرساً ومدرسة، ونسبة (23.681%) من مجتمع البحث، وبواقع (153) مدرساً و (260) مدرسة. وقد بلغت نسبة الذكور (37.064%)، في حين بلغت نسبة الإناث (62.953%) من عينة البحث، وجدول (2) يُبين ذلك.

جدول (2)

عينة البحث موزعة على وفق المدرسة ومتغير النوع (الذكور، و الإناث)

المجموع	النوع		المدرسة	ت	النوع		المدرسة	ت
	الذكور	الإناث			الذكور	الإناث		
	02	03	متوسطة الحكيم	24	09	-	ثانوية الزوراء	1
	09	-	متوسطة العدالة	25	11	-	ثانوية الوفاء	2
	06	-	متوسطة الغصون	26	08	0	ثانوية المتميزات	3
	06	-	متوسطة امنة بنت وهب	27	-	09	إعدادية الجواهري	4
	-	07	متوسطة زيد بن علي	28	-	08	إعدادية التفوق	5
	10	-	متوسطة الايمان	29	-	16	إعدادية قتيبة	6
	02	04	متوسطة العلوم	30	-	13	الإعدادية المركزية	7
	12	-	متوسطة الحرية	31	-	06	إعدادية الغدير	8
	11	-	متوسطة القدس	32	-	07	إعدادية الصدرين	9
	11	-	متوسطة القوارير	33	-	08	إعدادية الكرامة	10
	03	05	متوسطة الرازي	34	14	-	إعدادية ميسلون	11
	08	-	متوسطة البراءة	35	12	-	إعدادية امير المؤمنين	12
	01	06	متوسطة حبيب بن مظاهر	36	16	-	إعدادية دمشق	13
	08	-	متوسطة رحاب العلم	37	06	-	إعدادية الفاضلات	14
	12	-	متوسطة الضلال	38	13	-	إعدادية الطليعة	15
	11	-	متوسطة فاطمة بنت اسد	39	11	-	إعدادية الرباب	16
	02	06	متوسطة الاقصى	40	12	-	إعدادية الكوثر	17
	-	11	متوسطة ام البنين	41	04	08	متوسطة الجزائر	18
	02	04	متوسطة الرحمن	42	02	04	متوسطة المتنبي	19
	09	-	متوسطة السجدة	43	01	05	متوسطة النهضة	20
	01	06	متوسطة ابن سينا	44	02	05	متوسطة الرصافي	21
	-	07	متوسطة الصدرين	45	04	05	متوسطة حمورابي	22
	-	-	-	-	09	-	متوسطة النوارس	23
413	126	59	-	-	134	94	المجموع	
	الإناث= 260				الذكور= 153			

ثالثاً: اداتا البحث:

لأغراض تحقيق اهداف البحث تم استخدام اداتين من اجل قياس متغيري البحث الحالي (الامتنان ، وجوده الحياة) ، وفيما يلي الاجراءات التي تم القيام بها لكل مقياس منهما على حدة :

اولاً: مقياس الامتنان

تم في البحث الحالي ترجمة وتبني مقياس الامتنان ، المُعد من قبل واتكنز واخرين (Watkins et al., 2003) وتكون المقياس بصورته الاصلية من (44) فقرة تضمن كل منها جملة واحدة يجيب عليها المستجيب بتحديد مدى انطباقها عليه . وقد تمت ترجمة فقرات هذا المقياس الى اللغة العربية كما هو مبين في ملحق (3) ، وبدأت الباحثة بعمل اجراءات استخراج الصدق والثبات للمقياس تمهيداً لتطبيقه على افراد عينة البحث .

تحديد متغير الامتنان نظرياً:

تم تحديد التعريف النظري من خلال تبني تعريف واتكنز (Watkins,2014) ((سمة تجعل الفرد على استعداد للاعتراف بحصوله على شيء جيد او منفعة قدمت له من قبل فرد اخر او مصدر خارجي (مصدر المنفعة غالباً) ، ويتجسد ذلك في حدوث شيء ايجابي له او غياب احداث سلبية متوقع حدوثها.)) والذي سبقت الاشارة اليه في الفصل الاول (ص9)

وصف المقياس:

يتكون المقياس بصيغته الاصلية (الاجنبية) من (44) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، هي : الشعور بالوفرة او الرخاء (عدم الشعور بالحرمان) A sense Of Abundance (11) فقرة، تقدير المتع البسيطة Simple Pleasures Appreciation For (10) فقرات، تقدير الاخرين (التقدير الاجتماعي) Social Appreciation (13) فقرة .

ويمكن توضيح الفقرات موزعة على كل مجال على النحو الاتي :

- الشعور بالوفرة او الرخاء (عدم الشعور بالحرمان)
(١٥،١٤،١٣،١٢،١١،١٠،٩،٨،٧،٦،٥،٤،٣،٢،١)
- تقدير المتع البسيطة (١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٨،٢٩،٣٠)
- تقدير الاخرين (التقدير الاجتماعي)
(٣١،٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٣٦،٣٧،٣٨،٣٩،٤٠،٤١،٤٢،٤٣،٤٤) .

تدرج الاجابة وتصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) في الاجابة على بدائل مقياس الامتنان وذلك لاعتماد هذا الاسلوب في كثير من الدراسات والمقاييس الشخصية ، فضلا عن انه لا يحتاج

الى جهد كبير في حساب قيم الفقرات واوزانها ، ويكون غالباً ذا درجة ثبات عالية(جلال ،1985:253) وهذه البدائل هي (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ ، محايد، لا تنطبق عليّ ، لا تنطبق عليّ تماماً)، ويعطى عند التصحيح الدرجات (1،2،3،4،5) للفقرات الموجبة ، بينما يعطى (5،4،3،2،1) للفقرات العكسية، وتصحيح هذه البدائل من (5) الى (1) درجة للفقرات التي تشير الى الامتتان ، ويصبح التصحيح عكسياً للفقرات التي لا تشير الى الامتتان ، وبناءً على ذلك اتبعت الباحثة مجموعة من الاجراءات لجعل هذا المقياس صالحاً لقياس هذا المتغير في البيئة الاجتماعية العراقية ، وكما يلي :

اولاً: صدق الترجمة :

لغرض تهيئة المقياس وجعله ملائماً للبيئة العراقية قامت الباحثة باستخراج صدق الترجمة له وعلى النحو الاتي: تم عرض النسخة الأصلية من مقياس الامتتان ملحق (2) على خبير في اللغة الإنكليزية لترجمته من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية.

(1) تم عرضه بصورته المعربة على مجموعة من المحكمين والمختصين في علم النفس، حيث طلب منهم ابداء الرأي في فقرات المقياس من حيث مدى وضوح المعنى للفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات، وكتابة اي تعديلات او ملاحظات يرونها مناسبة على وفق دلالة اللغة العربية .

(2) تم دمج وإلغاء الفقرات التي وجدها خبراء في التربية وعلم النفس، لا تتسق دلاليّاً مع المضامين الثقافية لمجتمع البحث وطبيعة اساليب حياتهم، وهذه الفقرات يبلغ عددها (8) فقرات، (3) من مجال الشعور بالوفرة او الرخاء، و(2) من مجال تقدير المتع البسيطة، و(3) من مجال تقدير الاخرين (التقدير الاجتماعي).

(3) تم إعادة عرضه على خبير في اللغة الأنكليزية لمقارنة النسخة الجديدة بعد (الدمج والالغاء) مع النسخة الاصلية، اخذين بنظر الاعتبار طبيعة مجتمع البحث الحالي ، وتمت الموافقة على ما تم من قبل الخبراء المختصين في التربية والعلوم النفسية .

(4) في ضوء اقتراحات وراء المحكمين تمت اعادة صياغة (11) فقرة كما انه تم حذف (1) فقرة من مجال تقدير المتع البسيطة ، وحذفت (3) فقرات من مجال تقدير الاخرين (التقدير الاجتماعي)، وبذلك اصبحت الاداة مكونة من(40) فقرة موزعة على ثلاث مجالات .

اعداد تعليمات المقياس :

تم السعي ان يكون تعليمات المقياس واضحة، حيث طلبت من المستجيب الاجابة عن فقرات المقياس بكل صراحة وصدق وموضوعية لغرض البحث العلمي، وبأنه لا توجد هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما تُعبر عن رأيه، مُذكرًا بأنه لا داعي لذكر الاسم وان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحثة وذلك ليطمئن المستجيب على سرية اجابته، مع تقديم مثال يوضح كيفية الاجابة.

آراء المحكمين في فقرات مقياس الامتحان وتعليماته:

بعدها تم التحقق من فقرات المقياس البالغ عددها (36) فقرة عُرضت على (12) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس المدرجة اسماؤهم في ملحق (4) متضمناً الهدف من البحث والتعريف النظري المعتمد لغرض ابداء آرائهم وملاحظاتهم بشأن المقياس ومدى صلاحية فقراته وبدائله واوزانها وما تتطلب من حذف او تعديل كما موضح في ملحق (6) وفي ضوء آراء السادة المحكمين تمت الموافقة على ابقاء (30) فقرة ورفض (6) فقرات، كما تمت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الاجابة ، وجدول (3) يوضح ذلك ،وبذلك اصبح عدد فقرات مقياس الامتحان المعدة للتحليل الاحصائي (30) فقرة ملحق (8)

جدول(3)**آراء المحكمين في فقرات مقياس الامتحان**

المعارضون		الموافقون		العدد	ارقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
%0	0	%100	12	30	1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,22, 26,27, 28,29,30,31,32,33,34,35,36
%33,3	4	%66,6	8	3	23,24,25
%41,6	5	%58,3	7	3	7,9,31

و عليه يصبح مقياس الامتحان المعدل للتحليل الاحصائي مكون من (30) فقرة.

جدول (4)

الفقرات المعدلة في ضوء اراء المحكمين لمقياس الامتحان

ت	المجال	الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
2	الشعور بالوفرة او الرخاء	يبدو ان الاخرين يحصلون على الكثير من الفوائد اكثر مني	يبدو ان الاخرين يحصلون على منافع اكثر مني
1	تقدير المتع البسيطة	اندهش حينما انظر لجمال مشهد غروب الشمس	استمتع حينما انظر لجمال مشهد غروب الشمس
2	تقدير المتع البسيطة	اجد نفسي احيانا غارقاً في جمال قطعة موسيقية اسمعها	اجد نفسي غارقاً في جمال قطعة موسيقية اسمعها
6	تقدير المتع البسيطة	متع الحياة البسيطة عندي افضل متع الحياة	متع الحياة عندي نادرة
8	تقدير المتع البسيطة	مهم عندي التوقف وشم الزهور حتى اشم رائحتها	عندما اشاهد الزهور اتوقف حتى اشم رائحتها
1	تقدير الاخرين	انا ممتن لعائلتي واصدقائي	انا ممتن لأصدقائي
5	وتقدير الاخرين	استفدت من حكم ناس اخرين طوال حياتي	اجد نفسي غير مدين لمساعدة الاخرين لي
7	تقدير الاخرين	مهم عندي تذكر كيف اسهم الاخرون في نجاحي	أتذكر كيف اسهم الاخرون في نجاحي وأقدر ذلك
9	تقدير الاخرين	اقدم شكري لمن ساعدني او ارشدني	اقدم شكري لمن ساعدني او ارشدني يوماً

10	تقدير الآخرين	حينما اخبر طلابي عن تجربتي في الحياة اشكر من ساعدني خلالها	اخبر طلابي عن تجربتي في الحياة ومن ساعدني خلالها
----	---------------	--	--

تجربة وضوح التعليمات والفقرات:

أن هذا التطبيق هدفه التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته ، وذلك للكشف عن الفقرات الغامضة وغير الواضحة ومحاولة تعديلها، وكذلك الكشف عن الوقت المستغرق للإجابة على المقياس ، ويتم ذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة مجتمع البحث. (الكبيسي ، ٢٠١٠: ٤١)، ولضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث، طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد افرادها (30) مدرس ومدرسة ، في محافظة الديوانية موزعين بالتساوي على وفق متغير النوع (الذكور والاناث) وتمت الاجابة بحضور الباحثة ، وطلب منهم ابداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الاجابة عليها ، وفيما اذا كانت هناك فقرات غير مفهومة ، وتبين من خلال التطبيق ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديل أي منها ، وكان الوقت المستغرق للأجابة يتراوح بين (8-12) دقيقة

-أجراء تحليل فقرات المقياس :

إن الهدف من أجراء تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة (Ebel 1972: p. 392) (عبد الرحمن ، ١٩٨٣ : ٨٥) حيث يقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة . (Shaw, 1967: p.450) ويعد تمييز الفقرات جانباً مهماً من التحليل الإحصائي لفقرات المقياس لأن من خلاله تتأكد من كفاءة فقرات المقاييس النفسية ، إذ أنها تؤشر قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد (Ebel, 1972: p.399) ويؤكد جيزلي وآخرون Chiselli et al. على ضرورة إبقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها أو تجربتها من جديد (Chiselli et al., 1981: p.434) وبعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة المجال

بالدرجة الكلية، وعلاقة كل مجال بالمجالات الأخرى من الأساليب المناسبة في عملية تحليل الفقرات وقد أستعملتها الباحثة لهذا الغرض .

أ - المجموعتين الطرفيتين . Contrasted Groups

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الامتحان، تم سحب عينة عشوائية بالطريقة الطبقيّة ذات التوزيع التناسبي، وبلغت عينة التحليل (413) مدرساً ومدرسة، وبعد تصحيح استجابات المفحوصين وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة على الامتحان، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة التي تراوحت من (164) درجة الى (83) درجة، وتم اختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات لمقياس الامتحان وسميت بالمجموعة العليا (111) استمارة وتراوحت درجاتها بين (164) الى (121) درجة، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا (111) استمارة أيضاً وتراوحت درجاتها بين (106) الى (83) درجة. وهكذا فإن نسبة 27% العليا والدنيا من الدرجات تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها في تحليل الفقرات، وذلك لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز، حينما يكون توزيع الدرجات على المقياس على صورة منحنى التوزيع الاعتدالي (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ ، ٧٤) . وبعد استخراج الوسط الحسابي والتباين للمجموعتين كليهما العليا والدنيا على مقياس الامتحان، قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (t. test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين . (مايرز، ١٩٩٠ : ٣٥) . وعُدّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية. ويوضح جدول (5) درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس الامتحان بطريقة المجموعتين الطرفيتين :

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الامتحان بطريقة المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		

دالة احصانيا	7.397	1.17972	2.6944	1.00242	3.7963	.١
دالة احصانيا	2.455	1.24583	2.5926	1.07635	2.9815	.٢
دالة احصانيا	7.577	1.17726	2.8148	1.02660	3.9537	.٣
دالة احصانيا	10.676	1.13840	2.5556	0.88525	4.0370	.٤
دالة احصانيا	11.432	1.19390	2.7037	0.86282	4.3241	.٥
دالة احصانيا	7.597	1.15571	2.9722	0.98707	4.0833	.٦
دالة احصانيا	7.434	1.12170	3.6481	0.67152	4.5833	.٧
دالة احصانيا	12.745	1.03265	2.7870	0.72344	4.3333	.٨
دالة احصانيا	8.033	1.05749	3.1759	0.80604	4.2037	.٩
دالة احصانيا	4.955	1.11007	2.0370	1.14189	2.7963	.١٠
دالة احصانيا	5.705	1.23000	3.3981	1.07876	4.2963	.١١
دالة احصانيا	4.457	1.30854	3.2315	1.15993	3.9815	.١٢
دالة احصانيا	8.473	1.11579	3.7315	0.53600	4.7407	.١٣
دالة احصانيا	7.437	1.29069	3.0833	1.03767	4.2685	.١٤
دالة احصانيا	5.762	1.10867	4.2037	0.42047	4.8611	.١٥
غير دالة	1.726	1.22379	2.4167	1.13942	2.6944	.١٦
دالة احصانيا	4.087	0.92987	4.2963	0.72176	4.7593	.١٧
دالة احصانيا	6.288	1.16377	3.5278	0.96995	4.4444	.١٨
دالة احصانيا	7.542	1.01848	3.9907	0.63332	4.8611	.١٩
دالة احصانيا	6.952	0.91637	3.9630	0.73783	4.7500	.٢٠
دالة احصانيا	8.037	1.13516	3.3981	0.88069	4.5093	.٢١

دالة احصائيا	5.926	0.89632	4.0185	0.80022	4.7037	.٢٢
دالة احصائيا	4.105	1.05014	4.0000	2.86049	5.2037	.٢٣
دالة احصائيا	8.701	1.12325	3.8333	0.61957	4.9074	.٢٤
دالة احصائيا	3.157	1.13551	2.9815	1.31487	3.5093	.٢٥
دالة احصائيا	7.807	1.15320	2.8148	1.07651	4.0000	.٢٦
دالة احصائيا	9.361	1.09512	3.1574	0.81840	4.3889	.٢٧
دالة احصائيا	7.859	1.15061	3.8241	0.48542	4.7685	.٢٨
دالة احصائيا	8.212	1.00823	3.9537	0.41351	4.8148	.٢٩
دالة احصائيا	7.502	1.11350	3.5556	0.82409	4.5556	.٣٠

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (220) تساوي (1.96)

ب / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

تُعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية آنية Immediate Criterion Measures من خلال ارتباطها بدرجة الأفراد على الفقرات ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وفي ضوء هذا المؤشر يتم الأبقاء على الفقرات. (Lindauist, 1957: 286) التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة أحصائياً. (Anastasi, 1976: 154) والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يقدم مقياساً متجانساً في فقراته. (Smith, 1966: 70) وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (413) استمارة وهي الاستثمارات ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين الطرفيتين ، واتضح ان قيم معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة عند قيمة معامل الارتباط الحرجة البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(411) عدا الفقرة (16)، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على مقياس الامتنان

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0.199	25	0.423	19	0.362	13	0.313	7	0.328	1
0.353	26	0.356	20	0.301	14	0.484	8	0.195	2
0.406	27	0.413	21	0.306	15	0.409	9	0.324	3
0.412	28	0.364	22	0.041	16	0.180	10	0.461	4
0.430	29	0.309	23	0.271	17	0.210	11	0.530	5
0.346	30	0.439	24	0.324	18	0.179	12	0.365	6

ج / علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال للمقياس (الاتساق الداخلي) :

استخدام هذا المؤشر للتأكد من أن فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المجال، وقد تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال، ولتحقيق ذلك حسبت الدرجة الكلية لأفراد العينة على وفق المجالات الثلاثة للمقياس، وبعد ذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على وفق كل فقرة من فقرات كل مجال ودرجاتهم الكلية على ذلك المجال، وظهر أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند قيمة معامل الارتباط الحرجة البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (411)، وجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال للمقياس (الاتساق الداخلي)

الشعور بالوفرة		المتع البسيطة		تقدير الآخرين	
معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.499	1	0.415	11	0.397	21
0.191	2	0.378	12	0.477	22
0.420	3	0.403	13	0.414	23
0.651	4	0.516	14	0.494	24
0.624	5	0.373	15	0.207	25
0.498	6	0.210	16	0.482	26
0.347	7	0.476	17	0.554	27
0.689	8	0.512	18	0.560	28
0.504	9	0.553	19	0.561	29
0.265	10	0.493	20	0.427	30

د/ علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

تم التحقق من ذلك من خلال استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات الأفراد على كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لأن ارتباطات المجالات الفرعية ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات أساسية للتجانس وتساعد على تحديد مجال السلوك

المراد قياسه (Anastasi, 1976: 155)، وأشارت النتائج إلى أن معاملات ارتباط درجة كل مجال بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند قيمة معامل الارتباط الحرجة البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (411) والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال من الامتحان والمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس نفسه

الدرجة الكلية	تقدير الآخرين	المتع البسيطة	الشعور بالوفرة	المجالات
0.722	0.275	0.188	1	الشعور بالوفرة
0.643	0.272	1	-	المتع البسيطة
0.744	1	-	-	تقدير الآخرين
1	-	-	-	الدرجة الكلية

وبذلك أصبح المقياس بعد استعمال الإجراءات السابقة مكوناً من (29) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات مجالات بواقع (10) فقرات لمجال الشعور بالوفرة، و(9) فقرات في المتع البسيطة، و(10) فقرات في مجال تقدير الآخرين.

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الامتحان:

يرى المختصون بالقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في إعداد المقياس الذي يتم بناؤه أو تبنيه مهما كان الغرض من استخدامه مثل الصدق والثبات (علام ، ١٩٨٦ : ٢٠٩)، إذ توفر هذه الخصائص شروط الدقة والصلاحية لما يهتم المقياس بمعرفته وقياسه (عبد الرحمن، ١٩٨٣ : ١٥٩)، فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس ما أعد لقياسه أو يحقق الغرض الذي أعد لأجله ، وأن المقياس الثابت هو المقياس الذي يقيس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة ، ٢٠٠٢ : ٣٣٥).

أ - الصدق . Validity

يشير أوبنهايم Oppenheim إلى أن الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض ان تقيسه (Oppenheim, 1973: 69-70) والمستوى أو الدرجة التي يكون فيها قادراً على تحقيق أهداف معينة (Stanley & Hopkins, 1972: 101) وهناك عدة أساليب لتقدير صدق الأداة إذ يمكن الحصول على تقدير كمي وفي حالات أخرى يتم الحصول على تقدير كفي للقياس (فرج ، ١٩٨٠ : ٣٦٠).

وبهذا الصدد استعملت الباحثة عدة مؤشرات للصدق وهي :

١ - الصدق الظاهري Face Validity

إن أفضل طريقة لحساب الصدق الظاهري. هي عرض الباحثة فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها ، بحيث تجعل الباحثة مطمئنة إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم أو بنسبة (80%) فأكثر (الكبيسي ، ٢٠١٠ : ٢٦٥). وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرض معيار المقياس وفقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس. كما ذكر سابقاً.

٢ . مؤشرات صدق البناء :

يعد صدق البناء (Construct Validity) أكثر أنواع الصدق قبولاً ، إذ يرى عدد كبير من المختصين أنه يتفق مع جوهر مفهوم أيبيل (Ebel) للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام (الأمام، ١٩٩٠ : ١٣١) ، ويتحقق هذا النوع من الصدق ، حينما يكون لدينا معيار نقرر على أساسه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً . وقد توفر هذا النوع من الصدق في هذا المقياس (الامتنان) من خلال المؤشرات الآتية :-

أ- اسلوب المجموعتين الطرفيتين.

ب - ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ج- ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال.

د- ارتباط درجة المجال بالدرجات المجالات الأخرى.

هـ- ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس.

وتهتم الطرائق السابقة بمعرفة أن الفقرة أو المجال تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، ويوفر هذا أحد مؤشرات صدق البناء. (Lindquist, 1951:282).

ب - مؤشرات الثبات

إذا كان الثبات (Reliability) يعني دقة المقياس، وأنه يعرف إحصائياً بنسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي، أو مربع معامل الارتباط بين العلامات الحقيقية والعلامات الظاهرية (عودة ، ٢٠٠٥ : ٤٢٩) ، فإنه يعني أيضاً الدقة والاتساق في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن ، فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها إذا تم تطبيقه على الأفراد أنفسهم مرة ثانية. (Baron, 1981: 418). ولقد أشارت أدبيات القياس النفسي إلى إمكانية قياس الثبات بعدة طرائق ، إذ يرى (كرونباخ) أن اتساق درجات الاستجابات يتم عبر سلسلة من القياسات منها : الاتساق الداخلي (Internal Consistency) والذي يتحقق إذا كانت فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه ، والاتساق الخارجي (External Consistency) والذي يتحقق حينما يستمر المقياس في إعطاء النتائج نفسها إذا ما تم إعادة تطبيقه عبر مدة زمنية. (Holt & Irving, 1971: 60) وهكذا يبدو أن الفرق بين طريقتي الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار (الاتساق الخارجي) ، هو أن معامل الثبات في الطريقة الأولى يشير إلى التجانس بين الفقرات (حيث يقصد بالتجانس أن الفقرات تقيس مفهوماً واحداً) ، في حين يشير معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار إلى درجة استقرار الأفراد في إجاباتهم على المقياس عبر مدة مناسبة من الزمن (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ : ٣٣).

وعليه قامت الباحثة باستخراج ثبات مقياس بتلك الطريقتين وكما يأتي :-

أولاً :- طريقة الاتساق الخارجي (إعادة الاختبار Test- Retest)

تتضمن هذه الطريقة تطبيق المقياس على عينة ممثلة من الأفراد، ثم إعادة تطبيق المقياس عليها مرة أخرى بعد مرور مدة مناسبة من الزمن، إذ يرى آدمز (Adams) أن إعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته، يجب أن يكون خلال مدة لا تقل عن أسبوعين. (Adams, 1964: 58)

ولقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الامتحان لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (30) مدرساً ومدرسة، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني ، ظهر أن قيمة معامل الثبات للمقياس ومجالاته كما مبين في جدول (9) :

جدول (9)

درجات معامل الثبات لمقياس الامتحان بطريقة إعادة الاختبار

المجال	درجة معامل الثبات
الشعور بالوفرة	0.901
المتع البسيطة	0.916
تقدير الآخرين	0.927
الدرجة الكية	0.913

وقد عُدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار استجابات الأفراد على الامتحان، إذ أن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه كما يرى ليكرت (Likert) يكون من (0.62-0.93) (Lazarous, 1963: 228) في حين يشير كرونباخ إلى أنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (70,0) فأكثر ، فإن ذلك يعد مؤشراً جيداً لثبات الاختبار (عيسوي ، ١٩٨٥ ، ٥٨) .

ثانياً :- الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ):

يشير معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة إلى الارتباط الداخلي بين فقرات المقياس (فيركسون ، ١٩٩١ : ٥٣٠) ، إذ يعتمد هذا الأسلوب على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى (ثورندايك وهيجن ، ١٩٨٩ : ٧٩) . ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معادلة الفاكرونباخ للمقياس ككل والمجالات المستخرجة للمقياس ، والجدول (10) يوضح ذلك :

جدول (10)

درجات معامل الثبات لمقياس الامتحان بطريقة الفا كرونباخ

المجال	درجة معامل الثبات
الشعور بالوفرة	0.729
المتع البسيطة	0.701
تقدير الآخرين	0.720
	0.708

٣- وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية :

تألف مقياس الامتحان بصورته النهائية من (29) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات بواقع (10) فقرات لمجال الشعور بالوفرة، و(9) فقرات في المتع البسيطة، و(10) فقرات في مجال تقدير الآخرين. ويصحح المقياس وفق طريقة ليكرت في الاجابة على بدائل (تنطبق عليّ تماماً ، تنطبق عليّ، محايد ، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ تماماً) وتصحح هذه البدائل من (5) الى (1) درجة للفقرات التي تدل الامتنان، ويصحح التصحيح عكسياً للفقرات التي لا تشير الى الامتنان ، وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المدرس هي (145) وادنى درجة هي (29) درجة وبمتوسط فرضي قدره (87) درجة .

- المؤشرات الإحصائية لمقياس الامتحان :

إن من المؤشرات الإحصائية التي ينبغي أن يتصف بها أي مقياس تتمثل في التعرف على طبيعة التوزيع الاعتدالي ، الذي يمكن التعرف عليه بواسطة مؤشرين أساسيين هما الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وأنه كلما قلت درجة الانحراف المعياري وأقتربت من الصفر ، دل ذلك على وجود نوع من التجانس أو التقارب بين قيم درجات التوزيع (البياتي وأثناسيوس ، ١٩٧٧ : ١٦٨) . وإذا كان الخطأ المعياري للتقدير (Standerd Error of Estimate) يُعبر عنه بالفرق بين درجة حقيقية واحدة وتقديرها ، فإنه يُعد من المؤشرات الإحصائية المهمة الذي

يساعد في معرفة قوة التنبؤ ، فكلما كانت قيمة هذا الخطأ عالية فهذا يعني أن هناك فرقاً كبيراً بين الدرجة الحقيقية والدرجة المتوقعة ، وكلما انخفضت هذه القيمة واقتربت من الصفر فهذا يعني أن الفرق بين تلك الدرجات منخفضة ، فحينما يكون مقدار الخطأ المعياري للتقدير (صفرًا) فهذا يدل على تطابق الدرجات المتوقعة مع الدرجات الحقيقية (البياتي واثناسيوس، ١٩٧٧: ٢١١) . كذلك فإن الالتواء (Skewness) والتفرطح (Kurtosis) يُعدان من خصائص التوزيعات التكرارية، إذ يشير معامل الالتواء إلى درجة تركيز التكرارات عند القيم المختلفة للتوزيع ومعامل التفرطح إلى مدى تركيز التكرارات في منطقة ما للتوزيع الاعتيادي (عودة والخليلي ، ١٩٨٨ : ٨١) ، فمن الممكن التمييز بين التوزيعات من خلال درجة ونوع الالتواء والتفرطح، إذ يستعمل عادة مؤشرات إحصائية للتعبير عنهما (عودة، ٢٠٠٢ : ٢٤٧) . وهكذا نجد أن معرفة درجة تفرطح أي توزيع ونوعه ينبغي أن يقارن هذا المعامل بمقياس يتخذ أساساً لذلك، ومن المتبع أن يقارن هذا بمعامل التفرطح المقابل له في المنحى الطبيعي القياسي، وبحساب هذا المعامل في المنحى الطبيعي القياسي نجد أن قيمته تعادل (0،263) ، فإذا زاد هذا المعامل عن هذه القيمة يكون التوزيع مسطحاً وإذا قل عنها كان التوزيع مدبباً (العاني والغرابي ، ١٩٨٢ : ٦٦) . إن حساب المؤشرات الإحصائية الأنفة الذكر الامتتان والركون إلى نتائج التطبيق فيما بعد ، تطلبت من الباحثة استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package For Social Science) أو ما يسمى اختصاراً (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية وجدول (١١) يوضح ذلك:

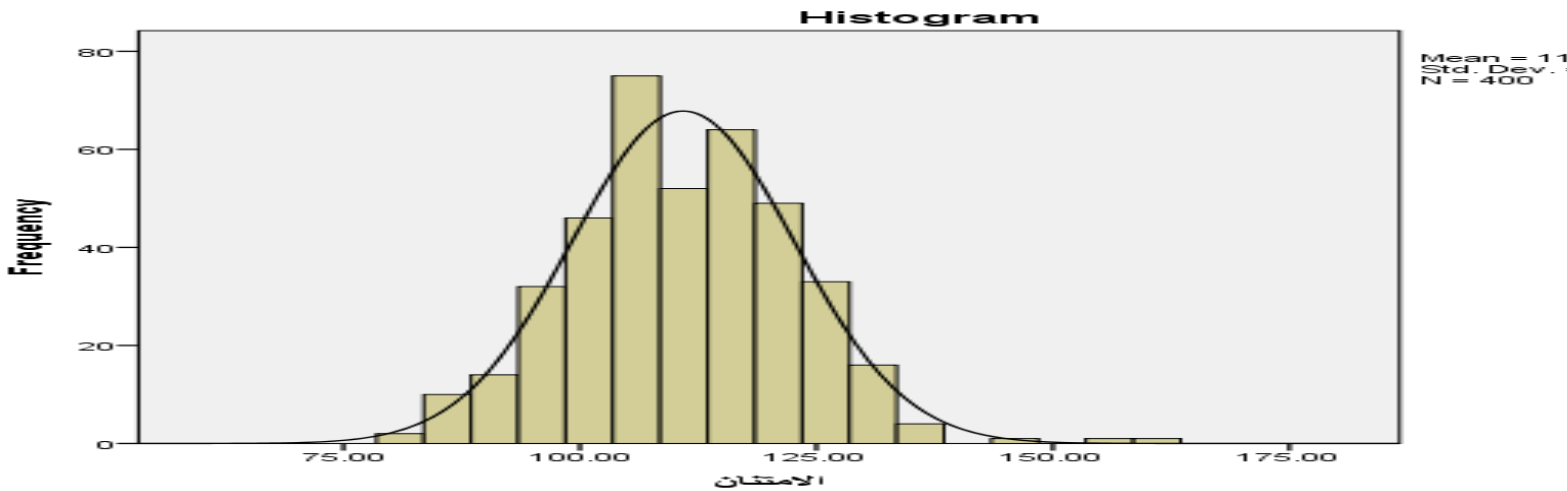
جدول (11)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الامتتان

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
١	الوسط الفرضي	87
٢	الوسط الحسابي	110.9000
٣	الخطأ المعياري للوسط	0.58810

110.0000	الوسيط	٤
115.00	المنوال	٥
11.76205	الانحراف المعياري	٦
138.346	التباين	٧
0.264	الالتواء	٨
0.677	التفرطح	٩
80.00	المدى	١٠
81.00	أقل درجة	١١
161.00	أعلى درجة	١٢

عند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الأنفة الذكر لمقياس الامتحان، نجد أن تلك المؤشرات تنسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، إذ تقترب درجات مقياس الامتحان وتكراراتها نسبياً من التوزيع الاعدالي، مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس وشكل (2) يوضح ذلك بيانياً :



شكل (2) يوضح توزيع درجات افراد العينة على مقياس الامتحان

- مقياس جودة الحياة:

يهدف بناء مقياس جودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في محافظة الديوانية ، أجرت الباحثة الخطوات الآتية :

أ. تحديد مفهوم متغير جودة الحياة نظرياً :

اذ تم تحديد التعريف النظري من خلال تبني نظرية فالوفيلد Fallowfield: ((شعور الفرد بقدرته على تحقيق حاجاته الحياتية الرئيسية ، من خلال إحساسه بالرضا والسعادة عن ممارسات حياته اليومية وعن الخدمات التي يتلقاها في المجالات النفسية والصحية والبيئية والاجتماعية والعاطفية والاقتصادية والمهنية))، الذي سبقت الإشارة إليه في الفصل الاول ص (10)

ب. جمع فقرات المقياس :

لاستكمال قياس استجابات افراد عينة البحث الحالي، تم اجراء عملية جمع واعداد فقرات مقياس جودة الحياة، من خلال اطلاع الباحثة على عدد من المقاييس والدراسات السابقة التي استهدفت قياس مكونات جودة الحياة السلوكية نظريا وعمليا، وهي :

- مقياس الهدف من الحياة لدى الشباب لكرومباخ 1983 ، تعريب وتقنين ،محمد سعد حامد 2010، المكون من (18) فقرة ، صيغت بأسلوب التقرير الذاتي (حامد ، ٢٠١٠ : ٢٧٣)
- مقياس كاظم ومنسي 2006 ، المكون من (60) فقرة ، تقيس شعور الطالب الجامعي بجودة الحياة ، من ستة ابعاد ، بأسلوب التقرير الذاتي (كاظم ومنسي ، ٢٠٠٦ : ٦٩)
- مقياس جودة الحياة لـ Carol Ryff ، من (63) فقرة ، (Springer &Houser، 2003:43-44)
- مقياس الجميل 2008 ، لقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، المكون من (47) فقرة ، بأسلوب التقرير الذاتي (الجميل ، ٢٠٠٨ : ٨٣)
- مقياس الحلفي 2012، لقياس جودة الحياة لدى طلبة الاعدادية ، المكون من (29) فقرة ، بأسلوب التقرير الذاتي (الحلفي ، ٢٠١٢ : ٦٦)
- مقياس طعمة 2016 ، لقياس الاحساس بجودة الحياة لدى الايتام ، المكون من (23) فقرة ، بأسلوب التقرير الذاتي (طعمة، ٢٠١٦ : ٧٤)

ومن خلال الاطلاع الدقيق على المقاييس اعلاه ، تبين انها بنيت وطبقت على مجتمعات مختلفة عن مجتمع البحث المدروس في البحث الحالي (المدرسين) ، لذلك كان لزاماً ان يتم بناء مقياس يستجيب لطبيعة مجتمع البحث الحالي ، فضلاً عن المبررات الاتية :

- ماوجده (روجرسون 1999) من "ان جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد ، فالعوامل البيئية من المحددات الاساسية لأدراك الفرد لجودة الحياة ، لذا فالجودة تتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته ، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته (احمد ، ٢٠٠٥ : ١٩٣).

- ان شعور الفرد بجودة الحياة يمثل امراً نسبياً ثقافياً (ابو حلاوة ، ٢٠١٠ : ٢)

لذا فإن عملية جمع وإعداد فقرات المقياس الحالي ، تشكلت من (١) مجمل فقرات المقاييس المعروضة اعلاه. (٢) الاستبيان الاستطلاعي المفتوح :

اذ تم إعداد استبيان مفتوح مكون من اربعة اسئلة (ملحق5)، وزعت على (50) مدرس ومدرسة من (6) مدارس (في مدينة الديوانية المركز ، وكما موضح في جدول (12)

جدول (12)

تفصيلات الاستبيان المفتوح لمجتمع البحث

ت	المدارس	العدد	النوع
1	اعدادية التفوق	9	ذكور
2	اعدادية قتيبية	11	ذكور
3	متوسطة الجزائر	7	ذكور
4	اعدادية العروبة	8	اناث
5	اعدادية دمشق	10	اناث
6	ثانوية الوفاء	5	اناث
	المجموع	50	

اذ كانت الاجابات عن الاسئلة مقالية مفتوحة، تمت قراءتها وتصنيفها ضمن المجالات الرئيسية التي ركزت عليها اجابات المدرسين كونها الحاجات الاساسية المرتبطة بنوع الميدان الذي سعى المدرسون الى ان يركز فيه نوع المفردات الحياتية وجودتها ، التي تحولت الى فقرات في مقياس البحث الحالي ،ملحق (5)، وعليه تم اختيار (44) فقرة لقياس جودة الحياة لدى اعضاء الهيئة التدريسية في مدينة الديوانية . توزعت على اربعة ابعاد هي :

- ١- جودة الحياة النفسية : وعدد فقراته (10) فقرات
- ٢- جودة الصحة العامة والبيئة : وعدد فقراته (12) فقرة
- ٣- جودة الحياة الاجتماعية والعاطفية وعدد فقراته (12) فقرة
- ٤- جودة الحياة الاقتصادية والمهنية :عدد فقراته (10) فقرة

تدرج الاستجابة وتصحيح المقياس :

اعتمدت الباحثة اسلوب ليكرت Likert في وضع بدائل الاجابة لفقرات مقياس جودة الحياة ، وتم اختيار البدائل التالية للإجابة (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ، محايد، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ تماماً)، والتي تمنح الاوزان التالية (1،2،3،4،5) على التتابع.

اعداد تعليمات المقياس:

سعت الباحثة الى ان تكون تعليمات المقياس واضحة، حيث طلب من المستجيب الاجابة عنها بصراحة وصدق وموضوعية، وأنها لأغراض البحث العلمي، وتم ذكر انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن حقيقة ما يشعرون به، مذكرة انه لا داعٍ لذكر الاسم، والاجابة لا يطلع عليها سوى الباحثة ليطمئن المستجيب، وتم تقديم مثال يوضح كيفية الاجابة

آراء المحكمين في فقرات مقياس جودة الحياة

تم عرض المقياس بصيغته الاولية ذات الفقرات الـ (44) على (12) محكماً مختصاً في مجال العلوم النفسية، وهم ذاتهم اللذين تم عرض مقياس الامتحان عليهم، لتفضلهم بأبداء ارائهم حول :

- مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله .
- مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه .

- مدى ملائمة بدائل الإجابة .
- اجراء مايرونه مناسباً من تعديلات (اعادة صياغة ، وحذف ، او اضافة) على فقرات المقياس (ملحق6)
- واعتماداً على آرائهم و باعتماد نسبة (80%) موافقة فأكثر ، لغرض قبول الفقرة او رفضها ، تم استبقاء (46) فقرة ، إذ حصلت جميع فقرات المقياس على موافقة السادة الخبراء مع اجراء تعديلات على بعض الفقرات ،جدول (14)

جدول (13)

آراء المحكمين في فقرات مقياس جودة الحياة

المعارضون		الموافقون		العدد	ارقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
%0	0	%100	12	44	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14, 15,16,17,18,19,20,21,22,23,24, 25,26,27,28,30,31,32,33,34,35 36,38,39,40,41,42,43,44

وبذلك بقيّ المقياس مؤلفاً من (44) فقرة، مُعداً ليمثل الفقرات إحصائياً، بواقع (10) فقرات لجودة الحياة النفسية،(12) فقرة لجودة الصحة العامة والبيئة، و(12) فقرات لجودة الحياة الاجتماعية والعاطفية،(10) فقرات لجودة الحياة الاقتصادية والمهنية.

جدول(14)

الفقرات المعدلة في ضوء اراء المحكمين لمقياس جودة الحياة

ت	المجال	الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
٣	جودة الحياة النفسية	لا اخاف المستقبل	اتفائل بالمستقبل

٥	جودة الصحة العامة والبيئة	اشعر اني بصحة جيدة	لديّ صحة جيدة
١	جودة الحياة الاجتماعية والعاطفية	لا اشعر بالوحدة والفراغ	أشعر بالوحدة والفراغ
٩	جودة الحياة الاجتماعية والعاطفية	لا تخلو حياتي من متعة عاطفية	اشعر بمتعة الأندماج مع اصدقائي
٢	جودة الحياة الاقتصادية والمهنية	اشعر بالقلق من عدم قدرتي على توفير احتياجات عائلتي	اشعر بالقلق من قدرتي على توفير احتياجات عائلتي
٦	جودة الحياة الاقتصادية والمهنية	اشعر ان دخلي المادي سيصيبني بالفقر	اشعر ان دخلي المادي لا يكفي
٨	جودة الحياة الاقتصادية والمهنية	أوفر لأبنائي جيداً متطلبات حياتهم الدراسية	أوفر لأبنائي متطلبات حياتهم الدراسية بشكل جيد
٩	جودة الحياة الاقتصادية والمهنية	اقضي اوقاتي بمتعة في عملي	اقضي اوقات ممتعة في عملي

وضوح تعليمات المقياس

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث، طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد افرادها (14) مدرساً ومدرسة، في محافظة الديوانية موزعين بالتساوي على وفق متغير النوع (الذكور والاناث) وهم انفسهم عينة وضوح المقياس الاول . وتمت الاجابة بحضور الباحثة، وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الاجابة عليها، وفيما اذا كانت هناك فقرات غير مفهومة، وتبين من خلال التطبيق ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديل أي منها ، وكان الوقت المستغرق للأجابة يتراوح بين (10-16) دقيقة .

إجراء تحليل فقرات المقياس:

يعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة المجال بالدرجة الكلية، وعلاقة كل مجال بالمجالات الأخرى من الأساليب المناسبة في عملية تحليل الفقرات وقد أستعملتها الباحثة لهذا الغرض .

أ - المجموعتين الطرفيتين . Contrasted Groups

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس جودة الحياة ، قامت بسحب عينة عشوائية بالطريقة الطبقيّة ذات التوزيع التناسبي ، وبلغت عينة التحليل(413) مدرساً ومدرسة، وبعد تصحيح استجابات المفحوصين وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة على جودة الحياة، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة التي تراوحت من (188)درجة الى (75) درجة، وتم اختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات لمقياس جودة الحياة وسميت بالمجموعة العليا (111 استمارة) وتراوحت درجاتها بين (188) الى (160) درجة، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا (111 استمارة أيضاً) وتراوحت درجاتها بين (140) الى (75) درجة. وهكذا فإن نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها في تحليل الفقرات ، وذلك لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز ، حينما يكون توزيع الدرجات على المقياس على صورة منحنى التوزيع الاعتدالي . وبعد استخراج الوسط الحسابي والتباين للمجموعتين كليهما العليا والدنيا على مقياس جودة الحياة، قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (t. test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين. وعُدّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية. ويوضح جدول (15) درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس جودة الحياة بطريقة المجموعتين الطرفيتين :

جدول (15)

القوة التمييزية لفقرات مقياس جودة الحياة بطريقة المجموعتين المتطرفتين

النتيجة	القيمة الثانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	7.751	1.14337	3.3981	0.72392	4.4074	١
دالة	7.624	1.05946	2.2130	1.06471	3.3148	٢
دالة	8.823	1.13322	3.0741	0.95702	4.3333	٣
غير دالة	0.959	1.26239	2.2963	1.29287	2.4630	٤
دالة	8.514	1.13608	2.7130	1.08516	4.0000	٥
دالة	4.740	1.10644	2.4907	1.18878	3.2315	٦
دالة	10.006	1.20171	2.7037	0.94551	4.1759	٧
دالة	4.154	1.14246	2.1759	1.15061	2.8241	٨
دالة	7.796	1.06011	3.7500	0.58265	4.6574	٩
دالة	12.135	0.97777	2.8148	0.78339	4.2778	١٠
غير دالة	1.631	1.14914	2.6852	1.34599	2.9630	١١
دالة	10.331	0.89516	2.7593	0.89632	4.0185	١٢
دالة	2.440	1.18386	2.9815	1.37424	3.4074	١٣
دالة	8.052	1.09985	2.6204	1.06304	3.8056	١٤
دالة	9.027	1.01814	2.8056	0.97116	4.0278	١٥
دالة	2.964	1.29658	2.8981	1.40980	3.4444	١٦

غير دالة	0.519	1.06304	1.8056	1.28495	1.8889	.١٧
غير دالة	0.185	1.06666	1.7593	1.14427	1.7870	.١٨
دالة	4.933	1.15275	2.1296	1.50052	3.0278	.١٩
دالة	6.088	1.32745	2.5648	1.33255	3.6667	.٢٠
غير دالة	1.047	1.25703	2.0926	1.21214	2.2685	.٢١
دالة	6.921	1.27521	3.0000	1.13942	4.1389	.٢٢
دالة	7.209	1.08272	3.6204	0.63386	4.4907	.٢٣
دالة	9.384	1.29096	3.1574	0.71689	4.4907	.٢٤
دالة	4.591	1.28774	2.6204	1.29126	3.4259	.٢٥
دالة	7.816	1.03051	3.8519	0.52655	4.7222	.٢٦
دالة	8.399	1.30748	3.1389	0.90898	4.4259	.٢٧
دالة	11.807	1.15725	3.3148	0.61838	4.8056	.٢٨
دالة	7.470	1.04366	3.5648	0.75499	4.4907	.٢٩
دالة	9.742	1.00776	3.7778	0.50233	4.8333	.٣٠
دالة	9.045	0.99827	3.6481	0.56889	4.6481	.٣١
دالة	14.318	1.06011	2.9167	0.59652	4.5926	.٣٢
دالة	10.247	0.95208	3.4907	0.63713	4.6204	.٣٣
دالة	8.319	0.99931	3.5370	0.69033	4.5093	.٣٤
دالة	9.777	1.23337	3.0463	0.77490	4.4167	.٣٥
غير دالة	1.058	1.11175	2.2500	1.20066	2.4167	.٣٦
دالة	9.855	1.11112	3.2130	0.77941	4.5000	.٣٧

دالة	11.261	1.14337	2.8981	0.81027	4.4167	.٣٨
دالة	5.855	1.31135	2.6667	1.29166	3.7037	.٣٩
دالة	2.113	1.28935	2.3981	1.28693	2.7685	.٤٠
دالة	5.637	0.94990	3.9352	0.72505	4.5833	.٤١
دالة	8.951	1.09879	3.6296	0.61220	4.7130	.٤٢
دالة	8.878	1.13790	3.4352	0.67358	4.5648	.٤٣
دالة	4.533	0.98430	1.7222	1.14155	2.3796	.٤٤

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (220) تساوي (96، 1) وبعد استكمال تحليل الفقرات، تبين ان (6 فقرات) هي (4،11،17،18،21،36) غير مميزات، اذ كانت قيمهم المحسوبة اصغر من الجدولية ، وتم استبعادهم ، وبذلك اصبح المقياس مكوناً من (38) فقرة.

ب / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

وباستعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ(413) استمارة وهي الاستثمارات ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين الطرفيتين ، واتضح ان قيم معاملات الارتباط لجميع الفقرات عند قيمة معامل الارتباط الحرجة البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (411)، ما عدا الفقرة (4،11،17،18،21،36) وجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	0.410	16	0.131	31	0.472
٢	0.358	17	0.014	32	0.600
٣	0.465	18	0.001	33	0.471
٤	0.043	19	0.194	34	0.447
٥	0.386	20	0.246	35	0.470
٦	0.304	21	-0.071-	36	0.058
٧	0.424	22	0.344	37	0.503
٨	0.209	23	0.410	38	0.531
٩	0.391	24	0.470	39	0.309
١٠	0.556	25	0.247	40	0.134
١١	0.091	26	0.361	41	0.334
١٢	0.486	27	0.400	42	0.403
١٣	0.131	28	0.530	43	0.478
١٤	0.341	29	0.332	44	0.204
١٥	0.447	30	0.481		

ج / علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال للمقياس (الاتساق الداخلي) :

استخدام هذا المؤشر للتأكد من أن فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المجال، وقد تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال، ولتحقيق ذلك حسبت الدرجة الكلية لأفراد العينة على وفق المجالات الأربعة للمقياس، وبعد ذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على وفق كل فقرة من فقرات كل مجال ودرجاتهم الكلية على ذلك المجال وظهر أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند قيمة معامل الارتباط الحرجة البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (411) ما عدا الفقرة (21) من مجال جودة الصحة العامة.

جدول(17)

جودة الحياة المهنية		جودة الحياة الاجتماعية		جودة الصحة العامة		جودة الحياة النفسية	
معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.544	35	0.425	23	0.239	11	0.448	1
0.285	36	0.612	24	0.312	12	0.440	2
0.568	37	0.215	25	0.116	13	0.533	3
0.613	38	0.489	26	0.378	14	0.122	4
0.393	39	0.517	27	0.449	15	0.483	5
0.219	40	0.660	28	0.204	16	0.263	6
0.358	41	0.470	29	0.244	17	0.518	7
0.453	42	0.650	30	0.301	18	0.229	8

0.589	43	0.607	31	0.307	19	0.418	٩
0.188	44	0.701	32	0.307	20	0.607	١٠
-	-	0.614	33	0.064	21	-	-
-	-	0.535	34	0.291	22	-	-

د/ علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

تم التحقق من ذلك من خلال استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات الأفراد على كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لأن ارتباطات المجالات الفرعية ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات أساسية للتجانس وتساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه. (Anastasi, 1976: 155).

ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة (413) استمارة، وأشارت النتائج إلى أن معاملات ارتباط درجة كل مجال بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند عند قيمة معامل الارتباط الحرجة البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (411) والجدول (18) يوضح ذلك.

جدول (18)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال من جودة الحياة والمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس نفسه

الدرجة الكلية	جودة الحياة المهنية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الصحة العامة	جودة الحياة النفسية	المجالات
0.779	0.443	0.434	0.466	1	جودة الحياة النفسية

0.634	0.290	0.208	1	-	جودة الصحة العامة
0.780	0.545	1	-	-	جودة الحياة الاجتماعية
0.763	1	-	-	-	جودة الحياة المهنية
1	-	-	-	-	الدرجة الكلية

وبذلك اصبح المقياس بعد استعمال الاجراءات السابقة مكوناً من (38) فقرة موزعة على اربعة مجالات بواقع (9) فقرات في مجال جودة الحياة النفسية، و(8) فقرات في جودة الصحة العامة والبيئة، و(12) فقرة في مجال جودة الحياة الاجتماعية، و(9) فقرات في مجال جودة الحياة المهنية.

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس جودة الحياة:

وقد استخرجت الباحثة الخصائص القياسية الآتية :

أ - الصدق . Validity

استعملت الباحثة عدة مؤشرات للصدق وهي :

١ - الصدق الظاهري Face Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، وهم انفسهم في المقياس الاول .

٢ . مؤشرات صدق البناء :

وقد توفر هذا النوع من الصدق في هذا المقياس (جودة الحياة) من خلال المؤشرات الآتية

أ- أسلوب المجموعتين الطرفيتين.

ب- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ج- ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال.

د- ارتباط درجة المجال بالدرجات المجالات الأخرى.

هـ- ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس.

وتهتم الطرائق السابقة بمعرفة أن الفقرة أو المجال تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، ويوفر هذا أحد مؤشرات صدق البناء .

ب - مؤشرات الثبات

قامت الباحثة باستخراج ثبات جودة الحياة بطريقتين وكما يأتي :-

أولاً :- طريقة الاتساق الخارجي (إعادة الاختبار Test- Retest)

قامت الباحثة بتطبيق مقياس جودة الحياة لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (30) مدرس ومدرسة، وهم انفسهم الذين طبق عليهم المقياس الاول ، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها ، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني ، ظهر أن قيمة معامل الثبات للمقياس ومجالاته كما مبين في جدول (19) :

جدول (19)

درجات معامل الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة إعادة الاختبار

المجال	درجة معامل الثبات
جودة الحياة النفسية	0.906

0.922	جودة الصحة العامة
0.904	جودة الحياة الاجتماعية
0.914	جودة الحياة المهنية
0.919	الدرجة الكلية

وقد عُدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار استجابات الأفراد على جودة الحياة، إذ أن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه كما يرى ليكرت (Likert) يكون من (0,0-0,62،93) (Lazarous, 1963: p.228) في حين يشير كرونباخ إلى أنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (0,70) فأكثر ، فإن ذلك يعد مؤشراً جيداً لثبات الاختبار (عيسوي، ١٩٨٥: ٥٨).

ثانياً :- الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ):

لحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معادلة الفاكرونباخ لمقياس جودة الحياة ككل وللمجالات المستخرجة للمقياس ، والجدول (20) يوضح ذلك

جدول (20)

درجات معامل الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة الفاكرونباخ

المجال	درجة معامل الثبات
جودة الحياة النفسية	0.708
جودة الصحة العامة	0.745
جودة الحياة الاجتماعية	0.745
جودة الحياة المهنية	0.704
الدرجة الكلية	0.719

٤- وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية :

تألف مقياس جودة الحياة بصورته النهائية من (38) فقرة موزعة على أربعة مجالات بواقع (9) فقرات في مجال جودة الحياة النفسية، و(8) فقرات في جودة الصحة العامة، و(12) فقرة في مجال جودة الحياة الاجتماعية، و(9) فقرات في مجال جودة الحياة المهنية. ويصحح المقياس وفق طريقة ليكرت في الإجابة على بدائل (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ، محايد، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ تماماً) وتصحح هذه البدائل من (5) الى (1) درجة للفقرات التي تدل جودة الحياة، ويصحح التصحيح عكسياً للفقرات التي لا تشير الى جودة الحياة ، وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المدرس هي (190) وادنى درجة هي (38) وبمتوسط فرضي (114).

- المؤشرات الإحصائية لمقياس جودة الحياة :

وقد استخرجت الباحثة المؤشرات الإحصائية لمقياس جودة الحياة ، وجدول (21) يوضح ذلك:

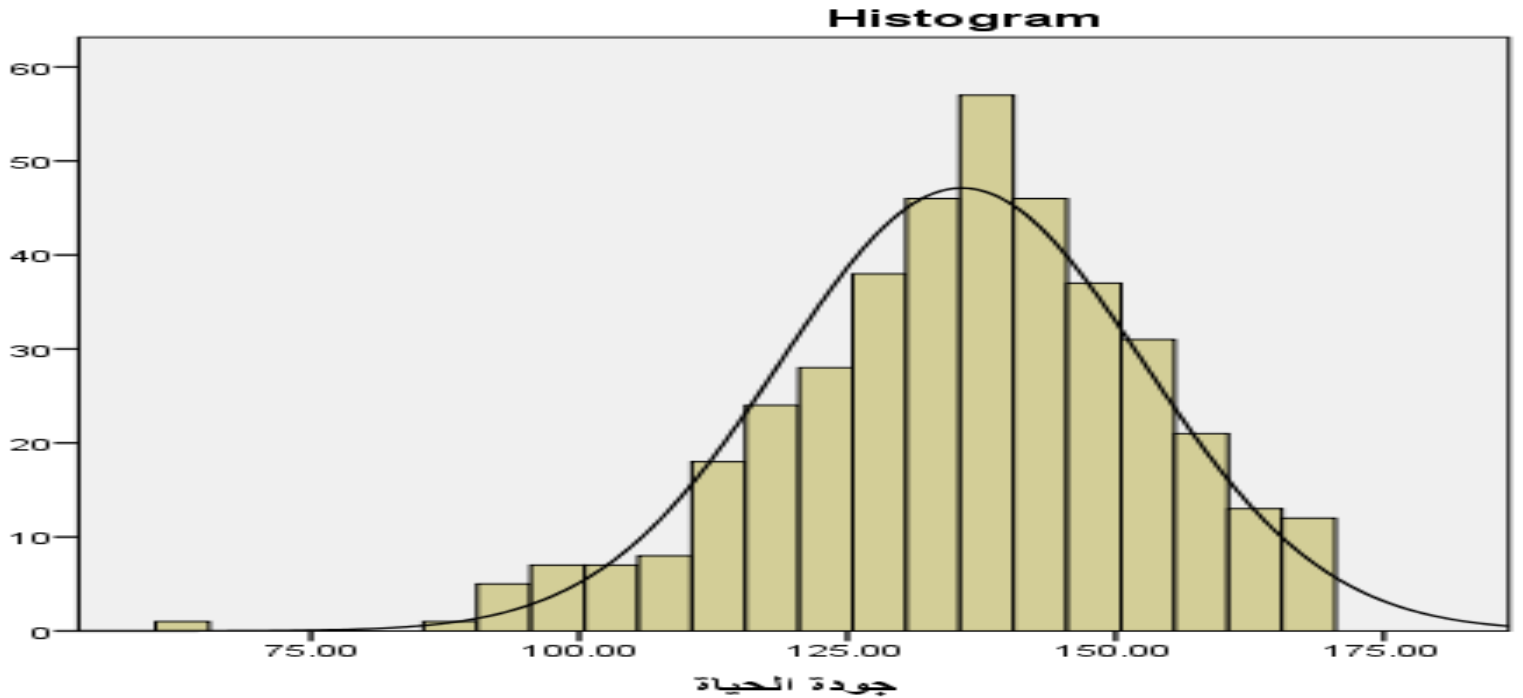
جدول (21)

المؤشرات الإحصائية لمقياس جودة الحياة

القيم	المؤشرات الإحصائية	ت
144	الوسط الفرضي	١
135.6675	الوسط الحسابي	٢
0.84644	الخطأ المعياري للوسط	٣
137.0000	الوسيط	٤
139.00	المنوال	٥
16.92877	الانحراف المعياري	٦

٧	التباين	286.583
٨	الالتواء	-0.494-
٩	التفرطح	0.458
١٠	المدى	107.00
١١	أقل درجة	63.00
١٢	أعلى درجة	170.00

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الأنفة الذكر لمقياس جودة الحياة ، نجد أن تلك المؤشرات تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، إذ تقترب درجات مقياس جودة الحياة وتكراراتها نسبياً من التوزيع الاعتدالي ، مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس وشكل (3) يوضح ذلك بيانياً :



شكل (3) يوضح توزيع درجات افراد العينة على مقياس جودة الحياة

التطبيق النهائي:

قامت الباحثة بتطبيق أدواتي البحث على عينة من المدرسين البالغ حجمها (413) مدرساً ومدرسةً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع التناسبي للمدة من (10/13) الى (11/10) ، وبعد الانتهاء من التطبيق صححت الإجابات وحسبت الدرجات الكلية لكل منها من اجل استخراج نتائج البحث .

• الوسائل الإحصائية:

لغرض التحقق من أهداف البحث، استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) في معالجة البيانات احصائيا بالحاسبة الالكترونية، وباستعمال الوسائل الإحصائية :

١. الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على دلالة الفرق الاحصائي بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياسي الامتنان وجودة الحياة.

٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسي البحث بأسلوب المجموعتين الطرفيتين، واستخراج الفروق على مقياسي الامتنان وجودة الحياة وفق متغير النوع (ذكور، اناث).

٣. معامل ارتباط بيرسون، لتحقيق الآتي:

أ. ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياسي البحث.

ب. ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة ودرجة المجال لمقياسي البحث.

ج. ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل مجال والمجالات الاخرى والدرجة الكلية لكل من مقياسي البحث.

هـ. لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياسي البحث.

و. ايجاد العلاقة الارتباطية بين الامتنان وجودة الحياة.

٤. معادلة الفا للأتساق الداخلي (Alpha Formula For Internal Consistency) لاستخراج الثبات لمقياسي الامتنان وجودة الحياة.

٥. معادلة تحليل الانحدار المتعدد لتعرف مدى اسهام جودة الحياة في ظهور الامتنان لدى المدرسين.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

■ الاستنتاجات

■ التوصيات

■ المقترحات

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

-الهدف الاول: تعرف الامتحان لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية:

ظهر أن المتوسط الحسابي لاستجابات المدرسين على مقياس الامتحان يبلغ (110.9734) درجة و انحراف معياري قدره (11.91095) درجة، فيما كان المتوسط الفرضي يبلغ (87) درجة وعند مقارنة المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة . ظهر ان القيمة التائية المحسوبة يساوي (40.903) درجة ، وهي أكبر من القيمة الجدولية(1. 96) درجة وتشير تلك النتيجة الى وجود فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة(0. 05) و بدرجة حرية(412) ،ولصالح الوسط الحسابي ،مما يعني ان المدرسين والمدرسات يتسمون بمستوى جيد من الشعور بالامتحان وجدول (22) يُبين ذلك .

جدول(22)

الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الامتحان

مستوى دلالة ٠,٠٥	درجة الحرية	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة
		الجدولية	المحسوبة				
دالة	412	1.96	40.903	87	11.910	110.973	413

ولعل ذلك يعود الى ان وعي الدور الذي يؤديه يجعل من المدرسين ينغمسون في فهم الامتحان، فلا بد لهم من ادراك الشعور بمعنى تقدير الاخرين وهم يؤدون واجباتهم التربوية والمكانة الاجتماعية التي تتشكل من جراء ذلك. وأن سمة الامتحان أفضل وأقدر على ادراكها عند من يؤمن بتقاليد رد الجميل والفضل، وذلك ما يمكن ان يكون سلوكاً شائعاً في المؤسسات الاكاديمية والتربوية .اتفقت هذه الدراسة مع دراسة حسن (2017) عن الامتحان وعلاقته بالمرونة النفسية لدى النازحين على عينة تتراوح اعمارها بين (18-50) سنة، كما اتفقت مع دراسة لامبرت وآخرين (2009) الامتحان وعلاقته بالشعور بالتماسك على عينة من الطالبات أعمارهن (18-37) سنة ، كما اتفقت مع دراسة عابنة (2015) الامتحان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات ، وقد اختلفت مع دراسة برونك (2012) عن العلاقة بين الامتحان والرفاهية لدى المستشارين في التدريب متوسط أعمارهم (34) سنة.

-الهدف الثاني. تعرف دلالة الفرق الاحصائي في الامتحان لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية وفقاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) :

تحقيقاً لهذا الهدف تم استخراج الوسط الحسابي للذكور من المدرسين الذي بلغ (112,366) درجة وبانحراف معياري قدره (12,105) درجة، والوسط الحسابي للإناث من المدرسات الذي بلغ (110,153) درجة، بانحراف معياري قدره (11,741) درجة، ولأختبار دلالة الفرق الاحصائي استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اذ ظهرت القيمة التائية المحسوبة تساوي (1,828) درجة، وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) درجة عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (411)، وهذا يشير الى عدم وجود فرق في الشعور بالامتحان، بين المدرسين والمدرسات، طبقاً لاستجاباتهم على مقياس الامتحان . وجدول (23) يُبين ذلك.

جدول (23)

الموازنة على مقياس الامتحان على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الامتحان	الذكور	112.366	12.105	411	1.828	1.96	دالة
	الإناث	110.153	11.741				

وان تفسير هذه النتيجة، قد يرجع الى تماثل الثقافة الذي يعيش فيها المدرسون والمدرسات، وطغيان عوامل التماسك في الانتماء الى ذات القيم وثوابت السلوك الاجتماعي، الذي يدفع باتجاه الشعور بالامتحان بوصفه قيمة موجبة ، لاسيما ان الذكور والاناث كليهما يمثلان المكانة الاجتماعية ذاتها في المحيط الاجتماعي. وهذا منطقياً حسب رأي الباحثة واستناداً الى النظريات الاجتماعية التي فسرت الامتحان لا سيما ما جاء به العالم ماكلوا واخرون (٢٠٠١) على أنه سلوك اخلاقي يرافق الفرد وهو دافع معنوي ايضاً. اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة داسيلفا (Dasilva، 2007) ، التي اشارت الى عدم وجود فروق في مستوى الامتحان بين الذكور والاناث ، ومع دراسة واتكنز وآخرين (2003) عن الامتحان وعلاقته بتعزيز المزاج الإيجابي لدى طلبة الجامعة (لا فروق). واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة بيشغادام وزاري (Pishghadam & Zarei, 2011) التي اشارت نتيحتها الى ان الاناث يستخدمن الامتحان اكثر

من الذكور، ومع دراسة فروه وآخرين (2009) عن الامتحان والرفاهية لدى الطلاب المراهقين في المرحلة المبكرة، (الأولاد أكثر مقارنة بالفتيات).

-الهدف الثالث : تعرف جودة الحياة لدى اعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية .

ظهر أن المتوسط الحسابي لأستجابات المدرسين على مقياس جودة الحياة بلغ (135.961) درجة، وانحراف معياري قدره (16.969) درجة، فيما كان المتوسط الفرضي يبلغ (114) درجة، وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لأختبار الدلالة الاحصائية ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (26.301) درجة، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) درجة، وتشير تلك النتيجة الى وجود فرق ذي دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (412)، ولصالح المتوسط الحسابي ، وجدول (24) يُبين ذلك.

جدول(24)

الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة

مستوى دلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	المتغير
		الجدولية	المحسوبة					
٠,٠٥	412	1.96	26.30 1	114	16.969	135.961	413	جودة الحياة

ومن جدول (24) اعلاه يتبين بأن المدرسين يتسمون بجودة الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ان هذه الشريحة الاجتماعية المهمة، تشعر بالرضا عن مفردات الحياة، بدافع من وعيها بطبيعة المحددات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والبيئية التي تحيط بهم الامر الذي يجعلهم يؤمنون بالواقع المعيش ولعلمهم يرون انه يمكن ان يكون افضل في تجربتهم المستقبلية القادمة . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الجميل (2008) التي أشارت إلى تمتع أفراد العينة بمستوى عالٍ من جودة الحياة ،كما اتفقت مع دراسة حمزة (2017) الحاجات الارشادية واستراتيجيات اشباعها وعلاقتها بالاحساس بجودة الحياة لدى الايتام ، التي تشير الى ان الطلبة الأيتام في المدارس المتوسطة يتمتعون بنوع من الأحساس بجودة الحياة .في حين لا

تتفق مع دراسة الصاوي (2009) التي أشارت إلى إنخفاض مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة. كما اختلفت مع دراسة فودارزي ورجبي ويوسفى ومنصور (Mansoor, Yousefi, Rajabi, Goodarzi, 2008) التي اظهرت نتائجها ان الطالبات لديهن مستوى عال من الرضا عن الحياة مقارنة بالذكور ، كما اختلفت مع دراسة سليمان (2010) ، التي اشارت الى وجود فروق في مستوى جودة الحياة يعزى لأثر متغير التخصص ، لصالح التخصصات العلمية .

-الهدف الرابع. تعرف دلالة الفرق الاحصائي في جودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية على وفق متغير النوع (ذكور- اناث):

تحقيقاً للهدف الحالي، تم استخراج الوسط الحسابي للذكور من المدرسين الذي بلغ (138.124) درجة، وبانحراف معياري قدره (16.477) درجة، في حين كان الوسط الحسابي للإناث من المدرسات البالغ (134.688) درجة، وبانحراف معياري قدره (17.155) درجة، ولأختبار دلالة الفرق احصائياً ظهرت ان القيمة التائية المحسوبة لعينتين مستقلتين تساوي (1.994) التي هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) درجة ، عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (411)، وجدول (25) يوضح ذلك.

جدول (25)

الموازنة على مقياس جودة الحياة على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	138.124	16.477	411	1.994	1.96	دالة
الإناث	134.688	17.155				

تشير هذه النتيجة إلى وجود فرق بين الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة لصالح الذكور، بمعنى ان المدرسين يشعرون بدرجة اكبر من جودة الحياة من المدرسات ، ولعل ذلك يعود الى طبيعة الحركة المتاحة للمدرسين (المنمطة اجتماعياً) التي يستمتعون بها والتي تجعلهم الى حد كبير، يخبرون آفاقاً اخرى لطبيعة الحياة التي يعيشون ، الامر الذي غالباً لا يتوافر للإناث منهم. اتفت هذه الدراسة مع دراسة رجبية (2009) كما اتفتت مع دراسة حافظ وبرقعان (2002) التي اكدت على وجود فروق بين الجنسين حسب الخبرة ،بينما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة

فرحان(2012)، و مع دراسة عبد الفتاح وحسين (2006) ، ودراسة الجميل (2008) ، ودراسة الصاوي (2009)، ودراسة (Zhang & Norvilits) بالنسبة للطلبة الصينيين، ومع دراسة حسن (2008)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في جودة الحياة.

-الهدف الخامس : العلاقة الارتباطية بين الامتحان وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئات التدريسية في المدارس الثانوية :

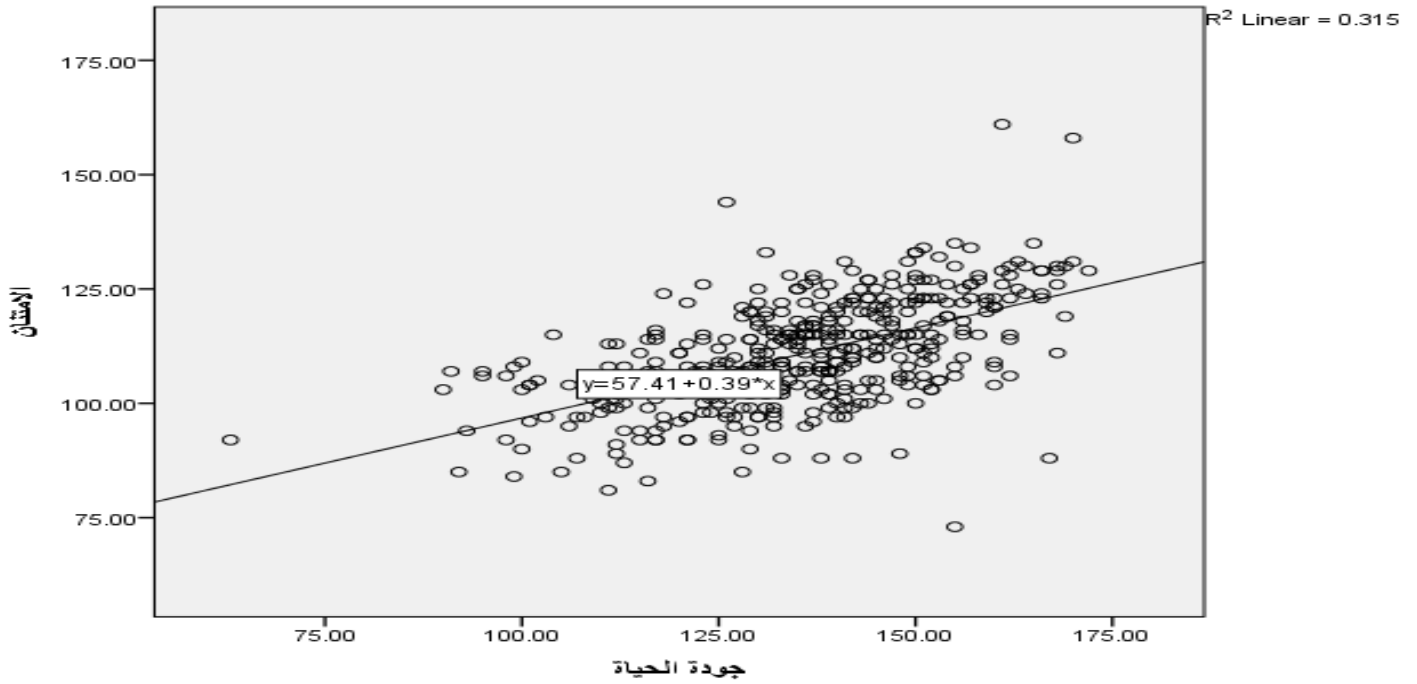
لأيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات المدرسين على مقياس الامتحان ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون، وظهرت قيمة معامل الارتباط (0.561) درجة، ومن أجل اختبار دلالة هذا المعامل، استعمل الاختبار التائي التي ظهرت قيمته المحسوبة تساوي (13.74) درجة، وأن هذه القيمة تؤثر الدلالة الاحصائية لها عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية التي تساوي (1.96) درجة ، ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (411) ، وهذا يشير الى وجود علاقة إحصائية قوية موجبة ودالة احصائياً بين الشعور بالامتحان وجودة الحياة في استجابات افراد عينة البحث، وجدول (26) يُبين ذلك .

جدول (26)

يوضح معامل الارتباط والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات الامتحان وجودة الحياة لدى المدرسين

متغيري العلاقة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الامتحان – جودة الحياة	0.561	13.74	1.96	411	دالة

والشكل الآتي يوضح مخطط الانتشار في العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث:



شكل (4)

يوضح مخطط الانتشار في العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث

ولعل هذه النتيجة تشير الى ان احساس الفرد بقدر من الرضا عن طبيعة الحياة التي يعيشها في مجالاتها المختلفة ، يمكن لها ان تشجع على شعور الفرد بأنه يقدر ما يلقاه من مثيرات اجتماعية ودينية واقتصادية. أتفقت هذه الدراسة مع دراسة عابنة (2015) ، كما اتفقت مع دراسة سنغ وجيه (Sing & Jha، 2008)، ومع دراسة تسانج واخرون (Tsang et al،2014) التي اشارت الى وجود علاقة ايجابية بين الامتنان والرضا عن الحياة.

الاستنتاجات

لقد انسجمت نتائج البحث الحالي مع أدبيات سابقة رئيسة ، عن توافر علاقة حيوية بين مؤشرات جودة الحياة لدى الأفراد ودافعيتهم للشعور بالامتنان والتعبير عنه ، وهذا ما أتضح في استجابات مدرسي مدينة الديوانية .
ومن الاستنتاجات التي توصل اليها البحث الحالي :

١. انجاز المدرسين لدورهم المعهود ، جعلهم يشعرون بقيمة الامتنان عندهم خلال ما يتلقونه من الآخرين بوصفه تغذية راجعة موجبة.
٢. لعل ذلك يشمل الذكور والإناث على حد سواء .

٣. مؤشرات جودة الحياة في البحث الحالي قادرة على تشخيص درجة رضا المدرسين عن مفردات حياتهم.

٤. كلما كانت الحياة مُرضية للمدرسين كلما كان هنالك مؤشراً لتوافر انفعالات ايجابية في شخصياتهم.

التوصيات

بناءً على ما توصل اليه البحث من نتائج توصي الباحثة بالاتي :

- ١- اقامة برامج ارشادية وتربوية حول متطلبات جودة الحياة لدى المدرسين بهدف الحفاظ وتعزيز مستوى جودة الحياة لديهم .
- ٢- الاستفادة من مقياس الامتنان للبحث الحالي في الكشف عن الفروق الفردية بين المدرسين وتعزيز الجوانب الايجابية في شخصياتهم وذلك لما لهذا المقياس من صدق وثبات عبر اغلب المجتمعات والثقافات .
- ٣- الاستفادة من مقياس جودة الحياة للبحث الحالي وتطبيقه في الميادين التربوية كونه يتمتع بصدق وثبات عاليين .

المقترحات

تقترح الباحثة إجراء البحوث الاتية التي استقرأها خلال انجاز البحث لأتمام الاستفادة منها :

- ١- إجراء دراسة عن الامتنان وعلاقته بالرضا الزوجي .
- ٢- إجراء دراسة عن التفكير التحليلي وعلاقته بالامتنان.
- ٣- دراسة تطور جودة الحياة لدى الشباب في المجتمع العراقي (دراسة تنبؤية).
- ٤- دراسة مصادر جودة الحياة لدى الجنسين (دراسة مقارنة) في المجتمع العراقي .
- ٥- اجراء المزيد من الدراسات حول الامتنان و جوده الحياه وعلاقتها بمستوى الفروق لدى المدرسين واثرها في الحياه التعليميه لدى المدرسين.
- ٦- اجراء المزيد من الدراسات حول الامتنان وجودة الحياة لدى المدرسين واثرها في الحياه التعليميه للطلبة .
- ٧- تضمين برامج تعليميه ترتبط بمتغيرات الامتنان وجوده الحياه بالإضافة الى متغيرات ذات الصلة بحياة المدرسين.
- ٨- الاستفادة من مقاييس البحث في الدراسات المستقبلية للتعرف على مستوى الامتنان ، وجودة الحياة لدى شرائح اجتماعية مختلفة.

المصادر

- المصادر العربية
- المصادر الأجنبية

المصادر العربية

- القرآن الكريم.
- أبو حلاوة ، محمد السعيد (٢٠١٠) : جودة الحياة : المفهوم والأبعاد ، ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية ، جامعة كفر الشيخ .
- ابو يونس ، ايمان محمود (٢٠١٣) : الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الاساسى بمحافظة خان يونس.
- الاعسر ، صفاء يوسف (٢٠١٣) : القياس فى علم النفس الايجابي ، ط١، القاهرة – المركز القومي للترجمة.
- الأقصري ، يوسف (٢٠٠٢) : كيف نتخلص من الخوف والقلق فى المستقبل ، ط ١ ، دار اللطائف ، القاهرة .
- الإمام، مصطفى محمود وآخرون (١٩٩٠): التقويم النفسى. جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالى.
- الإمامي ، عباس ناجي (٢٠١٠) : علاقة سمة التفاؤل – التشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية فى الدنمارك " مدينة البورك " ، رسالة ماجستير ، الأكاديمية المفتوحة في الدنمارك
- الأنصاري ، بدر محمد (١٩٩٨) : التفاؤل والتشاؤم – المفهوم والقياس والمتعلقات ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- البياتي ، عبد الجبار توفيق وزكريا اثناسيوس (١٩٧٧) : الإحصاء الوصفي والاستدلالي فى التربية وعلم النفس ، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
- ثورندايك، روبرت واليزيت هيجن. (١٩٨٩): القياس والتقويم فى علم النفس والتربية، (ترجمة: عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس)، عمان: مركز الكتب الأردني، عمان .
- الجادري، عدنان حسين ٢٠٠٧ : الإحصاء الوصفي فى العلوم التربوية، دار المسيرة : عمان.
- جلال ، سعد ، (١٩٥٨) : القياس النفسى والاختبارات والمقاييس ، دار الفكر ، القاهرة .
- الجميل ،نادية جودت حسن ،(٢٠٠٨) : جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة،(رسالة ماجستير غير منشورة)،جامعة بغداد،كلية التربية للبنات ،العراق.
- جواد ، ماجد عبد كاظم (٢٠١٠) : تنظيم الوقت لدى المرشدين التربويين وعلاقته بجودة الحياة ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية / كلية التربية .

- حافظ، عبد الحكيم رضوان سعيد، وبرقعان، أحمد محمد أحمد (٢٠٠٢) الرضا عن جودة الحياة الوظيفية لدى معلمى التعليم الثانوى الصناعى بجمهورية مصر العربية، دراسة مقدمة لكلية التعليم الصناعى بجامعة قناة السويس.
- الحديدي، احمد اديب(٢٠١٨): جودة الحياة لدى المرشدين التربويين، مجلة ابحات كلية التربية الاساسية ، المجلد ١٥ العدد(١)،جامعة الموصل ،كلية التربية للعلوم الانسانية ، العراق.
- حسن، سيف عدنان (٢٠١٧) : الامتنان وعلاقته بالمرونة النفسية لدى النازحين ، رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد ،كلية الاداب ، العراق .
- الخزاعي ،نصير محمد (٢٠١٦) : الدافعية الإبداعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة ،كلية التربية ، قسم العلوم التربوية والنفسية ،جامعة القادسية .
- خليل ، هيام السيد (٢٠٠٢) : العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.
- الخواجا ، عبد الفتاح محمد (٢٠٠٩) : الإرشاد النفسى والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان .
- ربيعة، عبد الحميد عبد العظيم ،(٢٠٠٩) ،التحصيل الاكاديمى واد ارك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعى ومنخفضى الذكاء الاجتماعى من طلاب كلية التربية بالسويس، مجلة كلية التربية بجامعة الاسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد الاول.
- رمضان ،نهى نجاح(٢٠١٢):اثر برنامج ارشادي فى تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة،(رسالة ماجستير غير منشورة)،جامعة بغداد،كلية التربية، العراق.
- الزوبعي، عبد الجليل ،بكر،محمد الياس ،الكناني،أبراهيم (١٩٨١):الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل- العراق.
- سليمان، شاهر خالد (٢٠١٠) .قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، العدد(١١٧) السنة (٣١)، جامعه ام القرى (٢٠١٠)
- السوداني ، يحيى محمود (١٩٩٠) : قياس التوافق الإجتماعى والنفسى لأبناء الشهداء فى المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية - ابن رشد.
- سيلجمان ،مارتن (٢٠٠٢) .السعادة الحقيقية استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق اقصى ما يمكن للأشباع الدائم، ترجمه مكتبه جريير (٢٠٠٦)، ط ١ ، المملكة العربية السعودية .

- سيلجمان ، مارتين (١٩٩٨) : تعلم التفاؤل ، ترجمة مكتبة جرير ، ط ١ ، الرياض
- صالح ، قاسم حسين ، ١٩٩٨ : نظريات معاصرة في علم النفس ، ط ١ ، مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء، اليمن .
- الصاوي ، دعاء السيد حسين ، ٢٠٠٩ : جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة سوهاج.
- طعمة ، محمد ماجد (٢٠١٦) : الحاجات الإرشادية واستراتيجيات اشباعها وعلاقتها بالاحساس بجودة الحياة لدى اليتام ، رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، العراق.
- الطيار ، نوال مهدي محمود ، ٢٠٠٥ : التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- العاني ،ذر منير ،(٢٠١٩) : الامتنان وعلاقته بالذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الانبار ، كلية التربية للبنات .
- العاني، صبري رديف، الغرابي، سليم إسماعيل، (١٩٧٧): أسس الإحصاء، بغداد، مطبعة كلية العلوم.
- عبابنة ، كوكب يوسف (٢٠١٥) : الامتنان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات ،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك ، الاردن.
- عبد الرحمن ، سعد (١٩٨٣) : القياس النفسي " . مكتبة الفلاح . الكويت.
- عبد الفتاح ، فوقية ومحمد حسين (٢٠٠٦) : العوامل الاسرية والمدرسية المجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بنى سويف ، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الرابع ، دور الاسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف وحماية ذوي الاحتياجات الخاصة (٣-٤) مايو ، ٢٠٠٦ ، جامعة بني سويف .
- العبودي ، طارق محمد (٢٠١٠) : ما وراء المزاج سمة وحالة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة مقدمة الى كلية الاداب في جامعة بغداد.
- العبودي ،طارق محمد (٢٠١٥) : علم النفس الايجابي رؤيا معاصرة ، ط١ ،العراق ، الكاظمية المقدسة .

- عبيدات ، ذوقان واخرون (١٩٩٩): البحث العلمي (مفهومه، ادواته، اساليبه) ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عزب ، حسام الدين محمود ، ٢٠٠٤: برنامج ارشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- عكاشة ، محمود فتحي وسليم، عبد العزيز ابراهيم(٢٠١٠): العلاقة بين جودة الحياة النفسية والاعاقة اللغوية ، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية يومي ١٣ - ١٤ ابريل ، جامعة كفر الشيخ ، ص٠٢-٢١.
- علام ، صلاح الدين محمود (١٩٨٦) : تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي ، مطابع القبس التجارية ، الكويت.
- عودة ، احمد سليمان ٢٠٠٢: القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار الامل للنشر والتوزيع ، الاردن.
- عودة ، احمد. (٢٠٠٥): القياس والتقويم في العملية التدريسية. ط٣. اربد : دار الأمل للنشر.
- عودة ، أحمد سلمان والخليلي ، خليل يوسف. ١٩٨٨م: الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، ط٢١ ، جامعة اليرموك. عمان.
- العيسوي ، عبد الرحمن : (١٩٨٥) ، دراسات في علم النفس الاجتماعي ، بيروت ، لبنان ، دار المعرفة الاجتماعية .
- الغندور العارف بالله محمد (١٩٩٩) ، اسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة ، دراسة نظرية ، المؤتمر الدولي السادس لمركز الارشاد النفسي: جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين (١٠-١٢) نوفمبر، ص ٦٦-٨٢، جامعة عين شمس.
- فراج ، محمد وآخرون (1977) : السلوم نظرة علمية ، دار الكتب ، مطبعة الاطلس ، القاهرة .
- فرج ، صفوت ، ١٩٨٠ ، القياس النفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- فرحان ، قيس حميد، (٢٠١٢) دراسة مقارنة في جودة الحياة وفقاً لتشكيل الهوية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب ، العراق.
- فروم ، اريك (١٩٦٠) ، المجتمع السليم ، ترجمة : محمد محمود ، ط١ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

- فيركسون، جورج. أي (١٩٩١): التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هناء محسن، دار الحكمة، بغداد.
- القيسي، عبد الغفار عبد الجبار (٢٠١٨) قياس الامتحان وعلاقته لدى عينة من النازحين في بغداد، جامعة بغداد، كلية الاداب، العدد (٥٩)، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العراق.
- الكبيسي، عبد الكريم (٢٠١٦): قياس مستوى جودة الحياة لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة (دراسة ثقافية مقارنة) لعينات (ليبية وعراقية ومصرية)، جامعة عمر المختار، كلية الاداب، ليبيا.
- الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٠): القياس النفسى بين التنظير والتطبيق، ط١، العالمية المتحدة، بيروت، لبنان.
- مايرز، آن (١٩٩٠): علم النفس التجريبي، ترجمة خليل إبراهيم ألبياتي، جامعة بغداد، بغداد.
- محمد، رشا عصام الدين (٢٠١٣): نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتحان السعادة التسامح، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة طنطا، كلية الاداب، مصر.
- منسي، كاظم (٢٠٠٦): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس.
- نعيسة، رغداء علي (٢٠١٢): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٨، العدد الاول.
- هاي، لويز وصدقها (٢٠٠٨): الامتحان اسلوب حياة، الطبعة العربية الاولى، الطبعة الاجنبية، ١٩٩٦، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، الجيزة، مصر.
- يونس، مرعي سلامة (٢٠١١): علم النفس الايجابي للجميع، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

المصادر الأجنبية

- Adams, G. S. (1964), *Measurement and evaluation Education Psychology and Guidance*, Holt-New York
- Anastasi, A. (1976): *Psychological testing Macmillan*, New York
- Asif Amin, 2018, *Gratitude & self esteem among college students*, Virtual University of Pakistan. Department of Psychology
- Barron, F. X., & Harrington, D. M. (1981). *Creativity, intelligence, and personality*. Annual Review of Psychology, 32, 439-476.
- Browning, B. R. (2012). *The Relationship Between Gratitude and Well-Being in Graduate Level Counselors-in-Training*: unpublished Doctor dissertation, Auburn University, Auburn, Alabama
- Conde DM, Pinto-Neto AM, Cabello C, SaDs, *costa-pa quality of life in women aged 45 to 65 years with and without breast cancer* (4:436-443). (pub Med) (Google Scholar) Menopause symptoms and quality of life in women aged 45 to 65 years with and without breast cancer
- Da Silva, M. (2007). *Forgiveness, personality and gratitude. Personality and Individual Differences*
- Eble, R (1972) : *Essentials of Educational Measurement*, New Jersey .
- Emmons, R., & Crumpler, C. (2000). *Gratitude as a human strength: Appraising the evidence*. Journal of Social and Clinical Psychology, 19, 56-69.
- Emmons, R. A. (2006). *Does gratitude motivate moral action*. In Notre Dame Symposium on personality and Moral Character (pp. 12_14).
- Emmons, R. A. (2012). Queen of the virtues? Gratitude as human strength. Reflective practice: Formation and supervision in ministry, *Open Journal Systems*, 49-62

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.).(2004). *The psychology of Gratitude*. United States of America: Oxford University Press
- fallowfield LJ ,Bliss JM, porter LS ,price MH, Snowdon *Life in the Intergroup Exemestane Study :A randomized Tamoxifen* after 2 to 3 years of Tamoxifen in postman clin oncol.2006:24:910-917.(pub Med) (Google scholar)
- Fredrickson, B. L. (2004). *Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds*. In : Emmons, R.A., & -- McCullough, M.A., (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 145–166) New York: Oxford Press
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, (23), 311–324.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*
- Ghiselli, E. et al (1981) :*Measurement theory for the behavioral sciences, san francies & company*.
- Gronlund, N.E. (1971): *Measurement and evaluation in teaching (3thed.)*. New York: Macmillan.
- Holt, R. R., & Irving, J. L. (1971), *Assessing Personality*, New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Hume , D, (1988) , *A treatise of human nature* , Oxford ; clarendon .

- Jain, M., & Jhansi, B. K., (2016), Gratitude :Concept, Benefits and Cultivation, Interational Journal of Engineering Technology Science and Research ISSN 2394_3386 Volume 3, Issue 5.
- Kirsten, Doret .K., Roothman, Brett., Wissing, Marie.P., 2003: Gender differences in aspects of psychological well-being, Journal of psychology, Vol 33, No4 ,PP 212-218.
- Lambert، N. M.، Graham، S. M.، Fincham، F. D.، & Stillman، T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. The Journal of Positive Psychology، 4(6)، 461-470.
- Lazarus، Richard.s. (1963): Personality and adjustment، prentice، Hall، New Jersey.
- Lindquist،E.F.1957.Statistical analysis in educational research ،Boston، Miffin. No.3، p.p.69-76.
- McCullough، M. E.، Kilpatrick، S. D.، Emmons، R. A.، & Larson، D. B. (2001). Gratitude as moral affect. Psychological Bulletin، 127، 249–266
- Nunnally، J. C.، & Bernstein، I. H. (1994). Psychometric theory (3rd ed.). New. York; McGraw-Hill.
- Oppenheim. A.N (1973). Questionnar design and Attitude measurement. Heineman. London. Sciences، W. H. Ferment & company.
- Oppenheim، A. N.، (1973): Questionnaire Design and Attitude Measurement. London، Heinemann Press.
- Peterson، C.، & Seligman، M. E. P. (2004).Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press.

- Rosenberg, E. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is every thing or is it exploration on the meaning of psychological well – being . *Journal of personality and Social Psychology* , Vol . 57
- Shaw, M.E. (1967): “Scales for the Measurement of Attitude”, New York, McGraw-Hill
- Singh, K. & Jha, D. (2008). Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life Satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Smith, N. (1966) . The Relation ship Between Item validity and test validity . *Psychometrika* , vol. 1 ,
- Stanley, C & Hopkins, K (1972): Educational and Psychological Measurement and Evaluation, Prentice-Hall, New Jersey.
- the relationship between materialism and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 64, 62–66
- Tsang, J., Carpenter, T., Roberts, J., Frisch, M. & Carlisle, R. (2014). Why are materialists less happy? The role of gratitude and need satisfaction in
- Venhoven, ruut., 2006:how do we assess Happy we are ? Tenets ,implications and tenability of three theories,united states and international Perspectives, university of Notre Dam, USA.
- Watkins (2014),Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation. New-York: Springer
- Watkins,p.c.(2008).Gratitude:The amplifier of blessing .In A. Przepiorka(Ed.),closer toemotions II. Lublin , Poland: publishing House of Catholic University of Lublin.

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 31, 431-452.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *American Psychological Association, Emotion*, 8, 281–290.
- Zhang, Jie, Norvilitis, Jill .M., 2002: Measuring Chinese psychological well-Being with western developed Instruments, *Journal of personality Assessment*, Vol 79, No 3, PP.492-511.
- Zhang, Jie, Norvilitis, Jill .M., 2002: Measuring Chinese psychological well-Being with western developed Instruments, *Journal of personality Assessment*, Vol 79, No 3, PP.492-511.

الملاحق

ملحق (1)

كتاب تسهيل المهمة الصادر الى ادارات المدارس المتوسطة والاعدادية في مركز المحافظة كافة .

المديرية العامة لتربية القادسية
قسم الاعداد والتدريب
شعبة البحوث والدراسات

العدد / ٤٤ / ٢ / ١٨ / ٢٠١٩
التاريخ / ١٧ / ٢ / ٢٠١٩

الى ادارات المدارس المتوسطة والاعدادية في مركز المحافظة كافة
م/ تسهيل مهمة

اشارة الى كتاب جامعة القادسية/كلية الآداب المرقم ٢٦٩٥ في ٢٠١٩/٦/١٣ ...
يرجى تسهيل مهمة السيدة (الاء هادي خريبط) طالبة الماجستير في قسم علم النفس في
كلية الآداب /جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ لغرض اتمام متطلبات بحثها
الموسوم (الامتنان وعلاقته بجودة الحياة لدى اعضاء الهيئات التدريسية في المدارس
الثانوية) شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير.

شعبة البحوث والدراسات التربوية

علي هويدي مطر
معاون المدير العام
٢٠١٩/ / م

نسخة منه الى/

- قسم التخطيط التربوي/لنفس الغرض اعلاه..مع التقدير.
- شعبة البحوث والدراسات مع الاوليات.
- شعبة الارشيف.

ملحق (2)

مقياس الامتتان بصيغته الاصلية (الاجنبية)

www.positivepsychologyprogram.com | Positive Psychology Practitioner's Toolkit

Tool Description (long version)

Instructions: Please provide your honest feelings and beliefs about the following statements which relate to you. There are no right or wrong answers to these statements. We would like to know how much you feel these statements are true or not true of you. Please try to indicate your true feelings and beliefs, as opposed to what you would like to believe. Respond to the following statements by filling in the number that best represents your real feelings in the blank provided next to each statement. Please use the scale provided below, and please choose one number for each statement and record your choice in the blank preceding each statement.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
I strongly disagree		I disagree somewhat		I feel neutral about the statement		I mostly agree with the statement		I strongly agree with the statement

no.	rating	statement
1		I couldn't have gotten where I am today without the help of many people.
2		I think that life has been unfair to me.
3		It sure seems like others get a lot more benefits in life than I do.
4		I never seem to get the breaks or chances that other people do.
5		Often I'm just amazed at how beautiful the sunsets are.
6		Life has been good to me.
7		There never seems to be enough to go around and I never seem to get my share.
8		Often I think, "What a privilege it is to be alive."
9		Ofentimes I have been overwhelmed at the beauty of nature.
10		I feel grateful for the education I have received.
11		Many people have given me valuable wisdom throughout my life that has been important to my success.
12		It seems like people have frequently tried to impede my progress.
13		Although I think it's important to feel good about your accomplishments, I think that it's also important to remember how others have contributed to my success.
14		I really don't think that I've gotten all the good things that I deserve in life.
15		Every Fall I really enjoy watching the leaves change colors.
16		Although I'm basically in control of my life, I can't help but think about all those who have supported me and helped me along the way.
17		Part of really enjoying something good is being thankful for that thing.
18		Sometimes I find myself overwhelmed by the beauty of a musical piece.
19		I'm basically very thankful for the parenting that was provided to me.
20		I've gotten where I am today because of my own hard work, despite the lack of any help or support.

no.	rating	statement
21		Over the December holidays, the presents I get aren't as good or as many as others seem to get.
22		Sometimes I think, "Why am I so fortunate so as to be born into the family and culture I was born into?"
23		One of my favorite times of the year is Thanksgiving.
24		I believe that I am a very fortunate person.
25		I think that it's important to "Stop and smell the roses."
26		More bad things have happened to me in my life than I deserve.
27		I really enjoy the changing seasons.
28		Because of what I've gone through in my life, I really feel like the world owes me something.
29		I believe that the things in life that are really enjoyable are just as available to me as they are to the very rich.
30		I love to sit and watch the snow fall.
31		I believe that I've had more than my share of bad things come my way.
32		Although I think that I'm morally better than most, I haven't gotten my just reward in life.
33		After eating I often pause and think, "What a wonderful meal."
34		Every spring, I really enjoy seeing the flowers bloom.
35		I think that it's important to pause often to "count my blessings."
36		I think it's important to enjoy the simple things in life.
37		I basically feel like life has ripped me off.
38		I feel deeply appreciative for the things others have done for me in my life.
39		I feel that God, or fate, or destiny, doesn't like me very well.
40		The simple pleasures of life are the best pleasures of life.
41		I love the green of spring.
42		For some reason I never seem to get the advantages that others get.
43		I think it's important to appreciate each day that you are alive.
44		I'm really thankful for friends and family.

ملحق (3)

مقياس الامتحان مترجم للعربية

رقم	تقييم	العبارة
١		لم أستطع أن الوصول إلى المكان الذي أنا فيه اليوم بدون مساعدة الكثير من الناس.
٢		أعتقد أن الحياة كانت غير عادلة بالنسبة لي.
٣		يبدو من المؤكد أن الآخرين يحصلون على الكثير من الفوائد في الحياة أكثر مما أفعل.
٤		لا يبدو لي أن أحصل على فترات الراحة أو الفرص التي يفعلها الآخرون.
٥		في كثير من الأحيان أنا مندهش فقط من كم هي جميلة غروب الشمس.
٦		كانت الحياة جيدة بالنسبة لي.
٧		لا يبدو أن هناك ما يكفي من التجوال ، ولا يبدو لي أبدأ أن أحصل على حصتي.
٨		في كثير من الأحيان أعتقد ، "ما هي ميزة أن تكون على قيد الحياة."
٩		في كثير من الأحيان أتأثر بشدة بجمال الطبيعة.
١٠		أشعر بالامتنان للتعليم الذي تلقينته.
١١		لقد أعطاني العديد من الناس حكمة قيمة طوال حياتي كانت مهمة لحياتي
١٢		يبدو أن الناس قد حاولوا باستمرار عرقلة تقدمي.
١٣		على الرغم من أنني أعتقد أنه من المهم أن تشعر بالرضا عن إنجازاتك، أعتقد أنها كذلك من المهم أيضا أن نتذكر كيف ساهم الآخرون في نجاحي.
١٤		لا أعتقد حقا أنني حصلت على كل الأشياء الجيدة التي أستحقها في الحياة.
١٥		كل خريف أستمتع حقا بمشاهدة تغيير ألوان الأوراق.
١٦		على الرغم من أنني أسيطر بشكل أساسي على حياتي، لا يسعني إلا التفكير في كل من دعمي وساعدني على طول الطريق.
١٧		جزء من الاستمتاع بشيء جيد هو أن نكون شاكرين لهذا الشيء.
١٨		أحيانا أجد نفسي غارق في جمال قطعة موسيقية.
١٩		أنا في الأساس ممتن للغاية للرعاية الوالدية التي قدمت لي.
٢٠		لقد وصلت إلى ما أنا عليه اليوم بسبب العمل الشاق الخاص بي، على الرغم من عدم وجود أي مساعدة أو دعم.
٢١		خلال العطلات في شهر ديسمبر ، لا تكون الهدايا التي أحصل عليها جيدة أو لا مثيل لها للحصول على.
٢٢		أحيانا أفكر ، "لماذا أنا محظوظ جدا لكي أولد في الأسرة والثقافة التي نشأت فيها؟"
٢٣		واحدة من المناسبات المفضلة لي لهذا العام هو عيد الشكر.
٢٤		أعتقد أنني شخص محظوظ جدا.
٢٥		أعتقد أنه من المهم أن "أوقف وشم الورد".
٢٦		لقد حدثت لي أشياء سيئة في حياتي أكثر مما أستحق.
٢٧		أنا أستمتع حقا الفصول المتغيرة.
٢٨		بسبب ما مررت به في حياتي ، أشعر حقا أن العالم مدين لي شيئا ما.
٢٩		أعتقد أن الأشياء في الحياة التي هي ممتعة حقا متاحة لي مثلما متاحة للأثرياء جدا.
٣٠		أنا أحب الجلوس ومشاهدة سقوط الثلوج.

أعتقد أن لدي أكثر من نصيبي من الأشياء السيئة تأتي في طريقي.	٣١
على الرغم من أنني أعتقد أنني أفضل من الناحية الأخلاقية ، إلا أنني لم أحصل على مكافأتي في الحياة.	٣٢
بعد تناول الطعام ، غالباً ما أقف وفكر ، "ما هي الوجبة الرائعة."	٣٣
في كل ربيع ، أستمتع حقاً بروية الزهور تتفتح.	٣٤
أعتقد أنه من المهم التوقف كثيراً عن "إحصاء بركاتي".	٣٥
أعتقد أنه من المهم الاستمتاع بالأشياء البسيطة في الحياة.	٣٦
أنا أشعر في الأساس بأن الحياة مزقتني.	٣٧
أشعر بتقدير عميق للأشياء التي قام بها آخرون من أجلي في حياتي.	٣٨
أشعر أن الله، أو القدر، أو القدر، لا يحبني بشكل جيد.	٣٩
متع الحياة البسيطة هي أفضل متع الحياة.	٤٠
أنا أحب الأخضر الربيع.	٤١
لسبب ما يبدو أنني لا أحصل على المزايا التي يحصل عليها الآخرون.	٤٢
أعتقد أنه من المهم أن نقدر كل يوم أنك على قيد الحياة.	٤٣
أنا ممتن حقاً للأصدقاء والعائلة.	٤٤

ملحق (4)

اسماء السادة الخبراء الافاضل

الجامعة	الكلية	التخصص	اللقب العلمي والاسم	ت
بغداد	التربية - ابن رشد	قياس وتقويم	أ.د. صفاء طارق حبيب	١
بغداد	التربية - ابن رشد	قياس وتقويم	أ.د. محمد أنور السامرائي	٢
القادسية	التربية	علم النفس التربوي	أ.د. علي صكر جابر الخزاعي	٣
بغداد	الأداب	علم النفس التربوي	أ.د. إبراهيم مرتضى الأعرجي	٤
كربلاء	التربية للعلوم الإنسانية	علم النفس التربوي	أ.د. رجاء ياسين عبدالله	٥
القادسية	الأداب	علم النفس العام	أ.م.د. سلام هاشم حافظ	٦
القادسية	الاداب	علم النفس التربوي	أ.م.د. احمد عبد الكاظم جوني	٧
القادسية	التربية بنات	علم النفس الشخصية	أ.م.د. علي حسين عايد	٨
القادسية	التربية	علم النفس التربوي	أ.م.د. خالد ابو جاسم عبد	٩
كربلاء	التربية للعلوم الإنسانية	علم النفس التربوي	أ.م.د. فاطمة ذياب مالود	١٠
القادسية	الاداب	علم النفس التربوي	م.د. فارس هارون رشيد	١١
كربلاء	التربية للعلوم الإنسانية	علم النفس النمو	م.د. مناف فتحي الجبوري	١٢

ملحق (5)

الاستبيان المفتوح لمجتمع البحث

الاستاذ/الاستاذةالمحترم/ة

تحية طيبة...

أرجوا تفضلكم الإجابة (دون ذكر الاسم رجاءً) عن الأسئلة أدناه ، وأن بياناتها تستخدم لأغراض البحث العلمي ، واستكمالا لأهداف رسالتي في الماجستير ...

ولكم فائق الامتنان

١- كيف تصف نوعية الحياة التي تعيشها الآن ؟

٢- هل تجد نفسك راضياً عن مفردات حياتك اليومية ؟ صف ما تشعر به حيال ذلك.

٣- ما الذي يشغلك أكثر في مفردات حياتك المعاشة الآن ؟

٤- أي مجال من مجالات حياتك يشغلك أكثر وتفكر به ؟

ملحق (6)

مقياس الامتتان (بصورته الاولية)

جامعة القادسية

كلية الآداب / قسم علم النفس

الدراسات العليا / الماجستير

تجري الباحثة خطوات استكمال الدراسة المعنونة ((الشعور بالامتتان وعلاقته بجودة الحياة لدى المدرسين)) ، وقد تطلب ذلك بناء مقياس للشعور بالامتتان في ضوء نظرية ويتكنز ph.watkins ، الذي عرف الشعور بالامتتان ، بأنه:

((سمة تجعل الفرد على استعداد للاعتراف بحصوله على شيء جيد او منفعة قدمت له من قبل فرد اخر او مصدر خارجي (مصدر المنفعة غالبا) ، ويتجسد ذلك في حدوث شيء ايجابي له او غياب احداث سلبية متوقع حدوثها.)) (Watkins. 2014 :76)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية كبيرة في مجال بناء المقاييس واعدادها ، فإن الباحثة ترجوا منكم تحكيم هذه الاداة من خلال آرائكم ومقترحاتكم العلمية بشأن :

- صلاحية فقرات المقياس
- مدى صلاحية كل فقرة للمجال المحددة فيه .
- البدائل (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي ، ، محايد ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما)

مع وافر الشكر والامتتان لتعاونكم وجهودكم العلمية الطيبة .

الباحثة

الاء هادي خريبط

المشرف

أ . د. علي شاكر الفتلاوي

المجال الاول

الشعور بالوفرة او الرخاء (عدم الشعور بالحرمان)

A sense Of Abundance

شعور الفرد بأن الحياة وفرت له ما يُريد ، وان مواقف الحياة عادلة معه ، وأنه قد حصل على ما يستحق من المنافع ، ولديه رضا عن الحياة وشعوراً بالنعمة (Watkins ,2014.: 76)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أعتقد أن حياتي التي عشتها كانت عادلة معي			
٢	يبدو أن الآخرين يحصلون على منافع أكثر مني			
٣	اشعر اني مدين لأفراد اسرتي ، بنجاحي.			
٤	اجد نفسي محظوظ جدا .			
٥	كافأتني الحياة على التزامي ومثابرتي.			
٦	اشعر ان الناس من حولي يدفعوني نحو النجاح والاستقرار			
٧	اشعر اني مدين لأفراد اسرتي ، بسعادتي.			
٨	أتوقع ان تجلب لي حياتي القادمة مزايا جديدة .			
٩	أتوقع ان تجلب لي حياتي القادمة مزايا جديدة .			
١٠	حدثت لي اشياء سيئة كثيرة في حياتي .			
١١	حصلت على مزايا لم يحصل عليها الاخرين			
١٢	أجد حياتي تسير نحو الافضل .			

المجال الثاني

تقدير المتع البسيطة

Simple Pleasures Appreciation For.

شعور الفرد بتقدير اكبر للمتعة البسيطة ، من قبيل الاستمتاع اليومي غير المكلف ، لاسيما الاستمتاع بالطبيعة ، فالفرد الممتن هنا يضخم الخير الذي هو فيه ويلاحظه اكثر من غيره .

(Watkins ,2014 : 76)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أندھش حينما انظر لجمال مشهد غروب الشمس			
٢	اجد نفسي غارقاً في جمال قطعة موسيقية اسمعها			
٣	اقدر كل يوم اجد نفسي فيه على قيد الحياة			
٤	استمتع تغير الوان واوراق الشجر في الخريف			
٥	اشعر بالفرح حينما اشاهد شوارع مدينتي نظيفة			
٦	متع الحياة عندي نادرة.			
٧	يجذبني اللون الاخضر للأشجار في الربيع			
٨	عندما أشاهد الزهور أتوقف حتى أشم رائحتها			
٩	يُسعدني مشاهدة زوجين كبيرين في السن مُترافقين			
١٠	يُشعرني منظر السماء الصافية بالتفاؤل			
١١	عندما أشاهد الزهور أتوقف حتى أشم رائحتها			
١٢	اجد نفسي غارقاً في جمال قطعة موسيقية اسمعها			
١٣	اقدر كل يوم اجد نفسي فيه على قيد الحياة			

المجال الثالث

تقدير الاخرين (التقدير الاجتماعي) Social Appreciation

شعور الفرد بتقدير الاخرين ، وتتمين ما فعله الاخرون من خير في حياتهم تجاهه .
(Watkins,2014:76)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	استفدت طوال حياتي من حكم ناس اخرين			
٢	انا ممتن لأصدقائي .			
٣	أقدر عميقا الاشياء التي قام بها الاخرين من اجلي في حياتي			
٤	انا ممتن للرعاية الوالدية التي تلقيتها			
٥	اجد نفسي محظوظا اني ولدت في اسرتي التي نشأت فيها .			
٦	استفدت من حكم ناس اخرين طوال حياتي			
٧	ساعدني الكثير من الناس حتى وصلت الى ما أنا عليه.			
٨	مهم عندي تذكر كيف ساهم الاخرون في نجاحي وأقدر ذلك .			
٩	يشعرنني بالفخر أن اشكر استاذي ومعلمي .			
١٠	اقدم شكري لمن ساعدني او ارشدني يوماً .			
١١	أخبر طلابي عن تجربتي في الحياة ، ومن ساعدني خلالها .			

ملحق (7)

مقياس جودة الحياة (بصورته الاولى)

جامعة القادسية

كلية الآداب / قسم علم النفس

الدراسات العليا / الماجستير

تجري الباحثة خطوات بناء مقياس جودة الحياة ، استكمالاً لمتطلبات رسالة الماجستير المعنونة ((الشعور بالامتنان وعلاقته بجودة الحياة لدى المدرسين)) ، واستناداً الى الاطر النظرية والدراسات المختصة في هذا الشأن ، فقد تم تحديد مفهوم جودة الحياة (Quality Of Life) ، بأنه ((شعور الفرد بقدرته على تحقيق حاجاته الحياتية الرئيسية ، من خلال إحساسه بالرضا والسعادة عن ممارسات حياته اليومية وعن الخدمات التي يتلقاها في المجالات النفسية والصحية والبيئية والاجتماعية والعاطفية والاقتصادية والمهنية)) ، وبما ينسجم مع طروحات نظرية فلوفيد في مؤشرات جودة الحياة Fallowfield ، (1990).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية كبيرة في مجال بناء المقاييس واعدادها ، فإن الباحثة ترجوا منكم تحكيم هذه الاداة من خلال آرائكم ومقترحاتكم العلمية بشأن :

- صلاحية فقرات المقياس ، مدى مثالية كل فقرة للمجال المحددة فيه .
- البدائل (تنطبق علي ، تنطبق علي تماما ، محايد ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما)

مع وافر الشكر والامتنان لتعاونكم وجهودكم العلمية الطيبة .

الباحثة

الاء هادي خريبط

المشرف

أ.د. علي شاكر الفتلاوي

المجال الاول

جودة الحياة النفسية :

نظرة الفرد وتقييمه لمتغيرات حياته المعاشة ، فيما يخص حاجاته النفسية ، ومزاجه وانفعالاته ، وتوافقه مع الاخرين وحقبة شعوره بالسعادة والرضا.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اجد من يساندني في حياتي.			
٢	اجد نفسي مسترخيا باستمرار .			
٣	لا أخاف المستقبل .			
٤	يقلقني الموت .			
٥	اتخذ قراراتي بسهولة ودون تردد.			
٦	حياتي مليئة بالحزن			
٧	اواجه مواقف الحياة بإرادة وهدوء اعصاب .			
٨	أشعر بالقلق			
٩	لدي ثقة عالية بنفسي .			
١٠	أجد نفسي سعيدا .			

المجال الثاني

جودة الصحة العامة والبيئة :

نظرة الفرد وتقييمه لمتغيرات حياته المعاشة ، ورضا الفرد عن حالته الصحية ، وتعايشه مع مهددات صحته ، وقدرته الجنسية ، ونظراته الى واقعه الخدمي ومفردات بيئته.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	امراض عديدة تصيبني باستمرار			
٢	اشعر بحوية ونشاط عاليين .			
٣	اشعر بالغثيان باستمرار .			
٤	احصل على قسط جيد من النوم يوميا .			
٥	أشعر اني بصحة جيدة .			
٦	أعاني من ضعف في الرؤية والسمع .			
٧	أشعر بالغضب من الحال السيء لشوارع مدينتي .			
٨	يقلقني الغبار والاتربة في مدينتي .			
٩	اشعر اني أعيش في بيئة نظيفة .			
١٠	أفتخر بنظافة الحي الذي اسكنه .			
١١	تضايقتي درجات الحرارة المرتفعة في مدينتي .			
١٢	انا راض عن المكان الذي اسكن فيه .			

المجال الثالث

جودة الحياة الاجتماعية والعاطفية :

نظرة الفرد وتقييمه لمتغيراته الحياتية المعاشة ، فيما يخص علاقاته مع الآخرين ، وعواطفه الذاتية ، وحققة ممارسته او اندماجه الايجابي بالأنشطة الاجتماعية والترفيهية .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	لا اشعر بالوحدة والفراغ .			
٢	أثق بأفراد اسرتي .			
	لدي اصدقاء مخلصين .			
٤	علاقتي بزوجي (زوجتي) طيبة .			
٥	أندمج بسهولة حين اتعامل مع الآخرين .			
٦	أشعر بسعادة مع أبنائي وأخواني .			
٧	علاقتي مع زوجي (زوجتي) رائعة			
٨	أشارك زملائي أفرحهم وأحزانهم .			
٩	أشعر بالرضا عن طبيعة حياتي العاطفية .			
١٠	لا تخلو حياتي من متعة عاطفية .			
١١	أجد نفسي محبوبا من الآخرين حولي .			
١٢	املك صحبة رائعة			

المجال الرابع

جودة الحياة الاقتصادية والمهنية :

نظرة الفرد وتقييمه لمتغيرات حياته المعاشة ، فيما يخص رضا الفرد عن دخله المادي ، وقدرته على توفير متطلباته الحياتية وأهداف أسرته في ذلك ، وحبه لمهنته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اشعر بالقلق من قدرتي على توفير احتياجات عائلتي .			
٢	اذهب الى عملي اليومي برغبة وحب.			
٣	علاقتي مع زملاء العمل طيبة			
٤	اشعر ان عملي اليومي يحقق طموحاتي المهنية .			
٥	لدي القدرة على السفر للسياحة سنويا.			
٦	اشعر ان دخلي المادي سيصيني بالفقر .			
٧	اقضي اوقاتي بمتعة في عملي .			
٨	اشعر ان العالم الذي اعيشه غير عادل			
٩	اخترت التخصص الدراسي الذي احبه			
١٠	اشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية			

ملحق (8)
مقياس الامتحان (المعد للتحليل الإحصائي)

جامعة القادسية
كلية الآداب – قسم علم النفس
الدراسات العليا – الماجستير
الأخ الكريم، الأخت الكريمة

(لا داعٍ لذكر الاسم رجاءً.)

تحية طيبة..

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبّر عمّا يشعر به الفرد حيال بعض المواقف أو الحالات في حياته... نرجو قراءتها، واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعية أمام كل فقرة، كما موضح في المثال الآتي:

ت	الفقرات	البدائل			
		لا تنطبق عليّ تماماً	لا تنطبق عليّ	محايد	تنطبق عليّ تماماً
١	متع الحياة البسيطة عندي افضل متع الحياة			√	

نرجو منك الإجابة بصراحة وحرية، لأن صراحتك وحريرتك في الإجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث، علماً انه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولن يطلع على إجابتك سوى الباحث.

• معلومات عامة:

- الجنس: ذكر ()، أنثى ().
- العمر: ().

مع خالص شكري لتعاونك

طالبة الماجستير /الاء هادي

ت	الفقرات	تتطبق عليّ تماماً	تتطبق عليّ	محايد	لا تتطبق عليّ	لا تتطبق عليّ تماماً
١	أعتقد أن حياتي التي عشتها كانت عادلة معي .					
٢	يبدو أن الآخرين يحصلون على منافع أكثر مني.					
٣	أشعر ان الناس من حولي يدفعوني نحو النجاح والاستقرار.					
٤	أجد نفسي محظوظ جداً .					
٥	كافأنتي الحياة على التزامي ومثابرتي.					
٦	حصلت على مزايا لم يحصل عليها الآخرون.					
٧	أشعر اني مدين لأفراد اسرتي ، بسعادتي.					
٨	أجد حياتي تسير نحو الأفضل باستمرار .					
٩	أتوقع ان تجلب لي حياتي القادمة مزايا جديدة .					
١٠	حدثت لي أشياء سيئة كثيرة في حياتي .					
١١	أستمتع حينما انظر لجمال مشهد غروب الشمس.					
١٢	أجد نفسي غارقاً في جمال قطعة موسيقية اسمعها.					
١٣	أقدر كل يوم أجد نفسي فيه على قيد الحياة .					
١٤	أستمتع بتغير ألوان واوراق الشجر في الخريف					
١٥	أشعر بالفرح حينما أشاهد شوارع مدينتي نظيفة .					
١٦	متع الحياة عندي نادرة.					
١٧	يجذبني اللون الأخضر للأشجار في الربيع					
١٨	عندما أشاهد الزهور أتوقف حتى أشم رائحتها					
١٩	يُسعدني مشاهدة زوجين كبيرين في السن مُترافقين .					
٢٠	يُشعرني منظر السماء الصافية بالتفاؤل .					
٢١	أنا ممتن لأصدقائي .					
٢٢	أقدر عميقاً الأشياء التي قام بها الآخريين من اجلي في حياتي.					
٢٣	أنا ممتن للرعاية الوالدية التي تلقيتها .					
٢٤	أجد نفسي محظوظاً اني ولدت في اسرتي التي نشأت فيها .					
٢٥	أجد نفسي غير مدين لمساعدة الآخريين لي .					
٢٦	ساعدني الكثير من الناس حتى وصلت الى ما أنا عليه.					
٢٧	أتذكر كيف ساهم الآخرون في نجاحي وأقدر ذلك .					
٢٨	يشعرني بالفخر أن أشكر استاذي ومعلمي .					
٢٩	أقدم شكري لمن ساعدني او ارشدني يوماً .					
٣٠	أخبر طلابي عن تجربتي في الحياة ، ومن ساعدني خلالها .					

ملحق (9)
مقياس جودة الحياة (المعدّل للتحليل الإحصائي)

جامعة القادسية

كلية الآداب – قسم علم النفس

الدراسات العليا – الماجستير

الأخ الكريم، الأخت الكريمة

تحية طيبة..

(لا داعٍ لذكر الاسم رجاءً.)

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبّر عمّا يشعر به الفرد حيال بعض المواقف أو الحالات في حياته... نرجو قراءتها، واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعية أمام كل فقرة، كما موضح في المثال الآتي:

ت	الفقرات	البدائل			
		لا تنطبق عليّ تماماً	لا تنطبق عليّ	محايد	تنطبق عليّ تماماً
١	حياتي مليئة بالمفاجآت			√	

نرجو منك الإجابة بصراحة وحرية، لأن صراحتك وحريةك في الإجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث، علماً انه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولن يطلع على إجابتك سوى الباحث .
● معلومات عامة:

- الجنس: ذكر ()، أنثى ().
- العمر: ().

مع خالص شكري لتعاونك

طالبة الماجستير / الاء هادي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ	محايد	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ تماماً
١	أجد من يساندني في حياتي.					
٢	أجد نفسي مسترخياً باستمرار .					
٣	أتفاعل بالمستقبل .					
٤	يقلقني الموت .					
٥	أخذ قراراتي بسهولة ودون تردد.					
٦	حياتي مليئة بالحزن .					
٧	أواجه مواقف الحياة بإرادة وهدوء أعصاب .					
٨	أشعر بالقلق					
٩	لدي ثقة عالية بنفسي .					
١٠	أجد نفسي سعيداً .					
١١	أمراض عديدة تصيبني باستمرار .					
١٢	أشعر بحيوية ونشاط عاليين .					
١٣	أشعر بالغثيان باستمرار .					
١٤	أحصل على قسط جيد من النوم يومياً .					
١٥	لدي صحة جيدة .					
١٦	أعاني من ضعف في الرؤية والسمع .					
١٧	أشعر بالغضب من الحال السيء لشوارع مدينتي .					
١٨	يقلقني الغبار والأتربة في مدينتي .					
١٩	أشعر أنني أعيش في بيئة نظيفة .					
٢٠	أفتخر بنظافة الحي الذي اسكنه .					
٢١	تضايقتني درجات الحرارة المرتفعة في مدينتي					
٢٢	أنا راضٍ عن المكان الذي اسكن فيه .					
٢٣	أستمتع بتناول وجبات غذائي					
٢٤	أشعر بالرغبة العاطفية مع شريكتي (شريك).					
٢٥	أشعر بالوحدة والفراغ .					
٢٦	أثق بأفراد أسرتي .					
٢٧	لدي اصدقاء مخلصين .					
٢٨	علاقتي بزوجي (زوجتي) طيبة .					
٢٩	أندمج بسهولة حين أتعامل مع الآخرين .					
٣٠	أشعر بسعادة مع أبنائي وأخواني .					
٣١	أشارك زملائي أفراحهم وأحزانهم .					
٣٢	أشعر بالرضا عن طبيعة حياتي العاطفية .					
٣٣	أشعر بمتعة الاندماج مع أصدقائي .					
٣٤	أجد نفسي محبوباً من الآخرين حولي .					
٣٥	أشعر بالرضا عن مدخولي الشهري .					
٣٦	أشعر بالقلق من قدرتي على توفير احتياجات عائلتي .					

					أذهب الى عملي اليومي برغبة وحب.	٣٧
					اشعر ان عملي اليومي يحقق طموحاتي المهنية	٣٨
					لدي القدرة على السفر للسياحة سنوياً.	٣٩
					أشعر ان دخلي المادي لا يكفي .	٤٠
					أحتفظ بعلاقات طيبة مع زملائي في العمل .	٤١
					أوفر لأبنائي متطلبات حياتهم الدراسية بشكل جيد.	٤٢
					أقضي أوقاتي بمتعة في عملي .	٤٣
					أشعر أن العالم الذي أعيشه غير عادل.	٤٤

ملحق (10)

مقياس الامتنان (بصورته النهائية)

جامعة القادسية
كلية الآداب – قسم علم النفس
الدراسات العليا – الماجستير
الأخ الكريم، الأخت الكريمة
تحية طيبة..

(لا داعٍ لذكر الاسم رجاءً.)

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عما يشعر به الفرد حيال بعض المواقف أو الحالات في حياته... نرجو قراءتها، واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعة أمام كل فقرة، كما موضح في المثال الآتي:

ت	الفقرات	البدائل			
		لا تنطبق علي تماماً	لا تنطبق علي	محايد	تنطبق علي تماماً
١	استمتع بمتع الحياة البسيطة عندي			√	

نرجو منك الإجابة بصراحة وحرية، لأن صراحتك وحريرتك في الإجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث، علماً أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولن يطلع على إجابتك سوى الباحث.

• معلومات عامة:

- الجنس: ذكر ()، أنثى ().

- العمر: ().

مع خالص شكري لتعاونك

طالبة الماجستير / الاء هادي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ	محايد	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ تماماً
١	أعتقد أن حياتي التي عشتها كانت عادلة معي .					
٢	يبدو أن الآخرين يحصلون على منافع أكثر مني.					
٣	اشعر ان الناس من حولي يدفعوني نحو النجاح والاستقرار.					
٤	اجد نفسي محظوظ جداً .					
٥	كافأنتني الحياة على التزامي ومثابرتي.					
٦	حصلت على مزايا لم يحصل عليها الآخرون.					
٧	اشعر اني مدين لأفراد اسرتي ، بسعادتي.					
٨	أجد حياتي تسير نحو الأفضل باستمرار .					
٩	أتوقع ان تجلب لي حياتي القادمة مزايا جديدة .					
١٠	حدثت لي اشياء سيئة كثيرة في حياتي .					
١١	أستمتع حينما انظر لجمال مشهد غروب الشمس.					
١٢	اجد نفسي غارقاً في جمال قطعة موسيقية اسمعها.					
١٣	اقدر كل يوم اجد نفسي فيه على قيد الحياة .					
١٤	استمتع تغير الوان واوراق الشجر في الخريف					
١٥	اشعر بالفرح حينما اشاهد شوارع مدينتي نظيفة .					
١٦	يجذبني اللون الاخضر للأشجار في الربيع					
١٧	عندما أشاهد الزهور أتوقف حتى أشم رائحتها					
١٨	يسعدني مشاهدة زوجين كبيرين في السن مُترافقين .					
١٩	يُشعرني منظر السماء الصافية بالتفاؤل .					
٢٠	انا ممتن لأصدقائي .					
٢١	أقدر عميقا الاشياء التي قام بها الآخريين من اجلي في حياتي.					
٢٢	انا ممتن للرعاية الوالدية التي تلقيتها .					
٢٣	اجد نفسي محظوظا اني ولدت في اسرتي التي نشأت فيها .					
٢٤	أجد نفسي غير مدين لمساعدة الآخريين لي .					
٢٥	ساعدني الكثير من الناس حتى وصلت الى ما أنا عليه.					

					٢٦ أتذكر كيف ساهم الآخرون في نجاحي وأقدر ذلك .
					٢٧ يشعرنى بالفخر أن أشكر استاذي ومعلمي .
					٢٨ أقدم شكري لمن ساعدني أو ارشدني يوماً .
					٢٩ أخبر طلابي عن تجربتي في الحياة ، ومن ساعدني خلالها .

ملحق (11)

مقياس جودة الحياة (بصورته النهائية)

جامعة القادسية

كلية الآداب – قسم علم النفس

الدراسات العليا – الماجستير

(لا داعٍ لذكر الاسم رجاءً.)

الأخ الكريم، الأخت الكريمة

تحية طيبة..

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عما يشعر به الفرد حيال بعض المواقف أو الحالات في حياته... نرجو قراءتها، واختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعية أمام كل فقرة، كما موضح في المثال الآتي:

ت	الفقرات	البدائل			
		لا تنطبق علي تماماً	لا تنطبق علي	محايد	تنطبق علي تماماً
١	حياتي مليئة بالمواقف المؤلمة			√	

نرجو منك الإجابة بصراحة وحرية، لأن صراحتك وحريرتك في الإجابة ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث، علماً انه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولن يطلع على إجابتك سوى الباحث .

معلومات عامة:

الجنس: ذكر ()، أنثى ().

العمر: ().

مع خالص شكري لتعاونك

طالبة الماجستير / الاء هادي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ	محايد	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ تماماً
١	أجد من يساندني في حياتي.					
٢	أجد نفسي مسترخياً باستمرار .					
٣	أتفاعل بالمستقبل .					
٤	أخذ قراراتي بسهولة ودون تردد.					
٥	حياتي مليئة بالحزن					
٦	أواجه مواقف الحياة بإرادة وهدوء أعصاب .					
٧	أشعر بالقلق					
٨	لدي ثقة عالية بنفسي .					
٩	أجد نفسي سعيداً .					
١٠	أشعر بحيوية ونشاط عاليين .					
١١	أشعر بالغبثان باستمرار .					
١٢	أحصل على قسط جيد من النوم يومياً .					
١٣	لدي صحة جيدة .					
١٤	أعاني من ضعف في الرؤية والسمع .					
١٥	أشعر أنني أعيش في بيئة نظيفة .					
١٦	أفتخر بنظافة الحي الذي اسكنه .					
١٧	أنا راضٍ عن المكان الذي اسكن فيه .					
١٨	أستمتع بتناول وجبات غذائي					
١٩	أشعر بالرغبة العاطفية مع شريكتي (شريكي).					
٢٠	أشعر بالوحدة والفراغ .					
٢١	أثق بأفراد أسرتي .					
٢٢	لدي اصدقاء مخلصين .					
٢٣	علاقتي بزوجي (زوجتي) طيبة .					
٢٤	أشعر بحيوية ونشاط عاليين .					
٢٥	أشعر بسعادة مع أبنائي وأخواني .					
٢٦	أشارك زملائي أفراحهم وأحزانهم .					
٢٧	أشعر بالرضا عن طبيعة حياتي العاطفية .					
٢٨	أشعر بمتعة الاندماج مع أصدقائي .					
٢٩	أجد نفسي محبوباً من الآخرين حولي .					
٣٠	أشعر بالرضا عن مدخولي الشهري .					
٣١	أذهب الى عملي اليومي برغبة وحب.					
٣٢	أشعر ان عملي اليومي يحقق طموحاتي المهنية					
٣٣	لدي القدرة على السفر للسياحة سنوياً.					
٣٤	أشعر ان دخلي المادي لا يكفي .					
٣٥	أحتفظ بعلاقات طيبة مع زملائي في العمل .					
٣٦	أوفر لأبنائي متطلبات حياتهم الدراسية بشكل جيد .					

					٣٧ اقضي اوقاتك بمتعة في عملي .
					٣٨ اشعر ان العالم الذي اعيشه غير عادل .

Abstract

Gratitude and its Relation to the Quality of Life of Members of the Teaching Staff in Secondary schools.

This study aimed at finding out the relationship between the Gratitude and the Quality of Life among teachers in Al-Diwaniyah Governorate, gratitude can boost people's morale and help them find out some positive features in their life during the bad times. Individuals without gratitude they will lose the benefits they have got without noticing them, it does not lead them to feel the blessings in their life, it will increase their sense of deprivation, and they will feel that life has not been denoted them the benefits they deserve. The less grateful the person grows, he will feel more deprived in life. So gratitude amplifies one's life, and that the low quality of life for individuals in general indicates an inevitable decline of the level of self-esteem of the individual and his sense of lack of worthiness or personal competence, and the low level of Self efficacy. In contrast, if the teachers have got the feelings of satisfactory on the quality of their life and efficiency will make great impact on the educational process and contributes to the development of teacher responses and progress. As well as recent studies have proven a higher level of gratitude associated with lower levels of anxiety, stress, depression, high level of self-efficacy, acceptance, satisfaction and sense of quality of life. This means that gratitude and quality of life are connected positively, then it leaves its effective impact on the members of the academic staff. The study has aimed at:

- 1- Measuring the feeling of gratitude of the teaching staff members in secondary schools in Al-Diwaniyah city.
- 2- Measuring the quality of life of the teaching staff members in secondary schools in Al-Diwaniyah city.

3- Knowing it there are significant statistical differences in the level of gratitude of the teaching staff members in the city of Diwaniyah according to the gender variable (male – female).

4- - Knowing it there are significant statistical differences in the quality of life of the teaching staff members in the city of Diwaniyah according to the gender variable (male – female).

5- Finding out the correlation- efficient between gratitude and the quality of life of the teaching staff members in the city of Diwaniyah.

The current research has determined the teaching staff of both males and females in secondary schools In Al-Diwaniyah city as community of the study.

Concerning the theoretical framework, the researcher presented a number of theories that dealt with the two variables of the study. The researcher has adopted Watkins' theory of gratitude, and the Fallow field s' theory for the quality of life.

The researcher built two scales, the first for the concept of gratitude consisted of (30) items and the second for the concept of quality Life consisted of (44) items s as financial forms for both, each scale has five alternatives.

The researcher has done the statistical analyzes to extract psychometric properties for the two scales, as well as she extracted types of validity for them, such as face- validity and internal - validity in two methods : two extremes groups, the correlation- efficient between the score of the item and the overall scale of the scale, and the correlation- efficient between the score of the item with the score of the field, as well as the correlation- efficient of the scores of field to the scores of other fields.

The researcher extracted reliability in two methods: the external reliability method (test and retest), and the internal reliability

(coefficient) alpha Cronbach)‘ then the researcher applied the two scales to a sample of 413 teachers (male & female).

In order to achieve the objectives of the study.

The research data was processed by the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program. The most important findings of the search are:

1- The teachers feel grateful.

2- The teachers feel of the quality of life.

3- There are no differences between male and female on the gratitude scale.

4- There are statistically significant differences in the quality of life for teachers according to the gender variable between males and females in the favor of males.

5- There is a statistically positive correlation between gratitude and quality of life.

Completing the aspects related to this research‘ the researcher came up with a set of conclusions recommendations and suggestions.

**Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Al-qadisiyah /Arts College**

Department Psychology



**Gratitude and its relation to the quality of life
of members among the teaching staff
in secondary schools**

A thesis submitted to

**The Council of the college of Arts Al- Qadisiyah University as a
Partial fulfillment for the requirement of Master of Arts degree in
Psychology**

From

Alaa Hadi Khrebet

supervised by

Professor

Ali Shaker Al – Fatlawi.phd

2020 A.C .

1442 A.H.