وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الدكتور يحي فارس المدية
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الحاجات الارشادية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في تخصص علوم التربية و الارشاد و التوجيه

من اعداد الطالبتين:

- دلال بن قارة
- محمد عابد

تحت إشراف الدكتور:

* مخفوضي أمين

السنة الجامعية

2021/2020

شكر وتقدير:

الحمد والشكر لله على توفيقه لنا على إنجاز هذا العمل، وسدد خطانا في سبيل تحصيل العلم.

أتقدم بجزيل الشكر وخالص العرفان إلى الأستاذ والدكتور المشرف" مخفوضي أمين " على توجيهاته القيمة التي قدمها لنا.

كما أشكر أيضا كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على انجاز هذا العمل.

إ هـد ا ء

أهدي ثمرة جهدي إلى من ربتني وتعبت لأجلي **أمي** الغالية، وإلى من تعب وتحمل المصاعب ليوفر لي كل ما أحتاجه **أبي** العزيز.

إلى أختي وحبيبة قلبي الغالية فضيلة.

إلى إخوتي: سيد علي، عز الدين.

إلى أختاي التي لم تلدهما أمي: خولة، هاجر.

إلى صديقتي وأختي سارة.

إلى كل من تذكرهم قلبي ونسيهم قلمي.

دلال

إهداء

أهدي ثمرة هدا الجهد المتواضع إلى من كانا سندي في الحياة

أمي وأبي رحمهما الله.

إلى زوجتي الغالية على قلبي.

إلي أبنائي أحبائي حفظهم الله.

إلي كل من كان له أثرا طيبا في حياتي.

محمد

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة القائمة بين الحاجات الارشادية وجودة الحياة لطلبة الجامعة وعليه تحددت مشكلة البحث في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات سابقة لتكون على الشكل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الحاجات الإرشادية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟

تحقيقا لأغراض البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي،وتكونت عينة من (43) طالب وطالبة من جامعة تم اختيارهم بطريقة عشوائية البسيطة حيث عليهم مقياسي الحاجات الإرشادية وجودة الحياة،وبعد جمع البيانات تم تفريغها ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ومن خلاله تم تطبيق معامل بيرسون لدراسة العلاقة الارتباطية واختبار t test لحساب الفروق بين الجنسين.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين كل من المتغيرين الحاجات الارشادية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، واثبتت نتائج البحث أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين (إناث.ذكور) في مستوى الاستجابة للحاجات الإرشادية،كما اثبتت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي جودة الحياة لصالح الذكور.

Abstract :

The present study aims to examine the relationship between the indicative needs and quality of life of university students. The problem of research is identified on the light of what has been studied in previous research as:

For research purposes, the analytical descriptive curriculum was relied upon. A sample of 43 students from a university selected in a simple, random manner, had to measure indicative needs and quality of life.

After data was collected, it was released and statistically processed using the Social Science Statistical Package program, through which the Pearson coefficient was applied to study the correlation and T test for gender differences.

The results of the study found that there was a statistically inverse correlation between each of the university students' extension needs and quality of life, the results of the research showed that there were no gender statistical differences in the level of response to indicative needs, and the results of the study showed that there were statistically significant differences in the quality of life level in favor of masculinity.

فهرس المحتويات

العنوان	رقم الصفحة
شكر وتقدير	
الإهداء	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الاشكال	
فهرس الملاحق	
مقدمة	1
الباب الأول: الجانب النظري الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
الاشكالية	5
الفرضيات	7
اهمية الدراسة	7
أهداف الدراسة	8
مصطلحات الدراسة	8
الدراسات السابقة	10
تعقيب على الدراسات السابقة	13
الفصل الثاني : الحاجات الارشادية	
تمهيد	17
مفهوم الحاجات الارشادية	18
بعض المفاهيم المرتبطة بالحاجة	19

الإرشاد والحاجة إليه	21
النظريات المفسرة للحاجات	22
أهم الحاجات الارشادية لدى الطلبة	30
المشكلات المتاح فيها الارشاد	32
خصائص الحاجات الانسانية	33
العقبات التي تقف امام الفرد في اشباع حاجاته	34
نتائج عدم اشباع الحاجة	35
مفهوم الجامعة والطالب الجامعي	37
خصائص الطالب الجامعي	38
متطلبات الحياة الجامعية	41
خلاصة الفصل	43
الفصل الثالث : جودة الحياة	
تمهيد	46
مفهوم جودة الحياة	47
مفاهيم مرتبطة بجودة الحياة	48
مظاهر جودة الحياة	49
مجالات جودة الحياة	51
أبعاد جودة الحياة	54
الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة	57
علم النفس الايجابي وجودة الحياة	65
جودة الحياة والتوجيه	70
دور الارشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة	71
معوقات جودة الحياة	74
تحسين جودة الحياة وقياسها	75

خلاصة الفصل	77
الباب الثاني : الجانب الميداني الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	80
منهج الدراسة	81
حدود الدراسة	81
مجتمع الدراسة	81
عينة الدراسة	81
أدوات جمع البيانات	82
أدوات تحليل البيانات	85
الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها	
عرض النتائج وتحليلها	90
مناقشة الفرضيات	98
اقتراحات وتوصيات	101
الخاتمة	103
قائمة المراجع	105
قائمة الملاحق	115

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يبين مجالات جودة الحياة ومؤشراتها بحسب نظرية شالوك	63
02	جدول يبين معوزقات جودة الحياة	74
03	جدول يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنسين	82
04	جدول يبين طريقة التصحيح لمقياس جودة الحياة	85
05	جدول يبين البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط لمقياس الحاجات الإرشادية	88
06	جدول يبين يبين نتائج صدق المقياس الحاجات الإرشادية	89
07	جدول يبين البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط لمقياس جودة الحياة	91
08	جدول يبين نتائج صدق المقياس لجودة الحياة	92
09	جدول يبين نتائج أفراد العينة على مقياس الحاجات الإرشادية	94
10	جدول يبين نتائج أفراد العينة على مقياس جودة الحياة	95
11	جدول يبين العلاقة الارتباطية بين الحاجات الإرشادية وجودة الحياة باستخدام معامل بيرسون	95
12	جدول يبين دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير الحاجات الارشادية	96
13	جدول يبين دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير جودة الحياة	97

فهرس الاشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يوضح التسلسل الهرمي لماسلو	24
02	شكل يوضح نموذج أبعاد جودة الحياة	56

فهرس الملاحق

الرقم	العنوان
01	مقياس الحاجات الإرشادية
02	مقياس جودة الحياة

مقدمة

مقدمة:

تعد مرحلة التعليم العالي من المراحل التعليمية المهمة في حياة الطالب فهي أول الخطوات الحقيقية التي يخطوها نحو المستقبل الذي ينشده، ويسعى إلى تحقيقه على أفضل ما يكون وذلك مع التقدم العلمي والتكنولوجي تطور التعليم وتعدد فروعه، والتي أدت إلى الحاجة الإرشاد الذي لا يعد خدمة جديدة في المجتمع الإنساني إنما تتم ممارسته منذ القدم الإنساني ولكن بشكل غير ممنهج ومتخصص أو مدروس، فقد كان يتمثل في تقديم النصح والتوجيه من قبل الآباء أو رجال الدين والحكماء. وفي خضم هذا التقدم أصبح الإرشاد أكثر تنظيما ويعتمد على مناهج متخصصة، له برامجه ونظرياته وأساليبه، ويقوم به أخصائيون مؤهلون لهذا العمل فقد أصبحت الحاجة إلى الإرشاد نفسه من أهم الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والحب والإنجاز.

ومن المظاهر التي زادت الحاجة إلى الإرشاد تطور التعليم، وزيادة عدد الطلاب في المدارس والتغيرات التي حدثت في العصر الذي نعيش فيه. وهنا نقف عند نقطة مهمة وهي أن ميدان التربية والتعليم من أهم الميادين التي تتطلب الإرشاد وتكثر فيها الحاجات الإرشادية للطالب على اختلاف هذه الحاجات حيث تعتبر المؤسسات التربوية من أهم المؤسسات التي تقدم فيها خدمات الإرشاد النفسي. باعتبار التربية تهتم بالطالب ككل وبنموه كوحدة واحدة وتهتم بكل جوانبه الشخصية والعقلية والاجتماعية بشكل منظم ومتوازن ويتزايد هذا الإهتمام على وجه خاص في المرحلة الجامعية باعتبارها مرحلة تحتاج إلى إستخدام مهارات جديدة كالمكتبة والقراءة السريعة وتدوين الملاحظات وغيرها مما يستدعي التوافق مع المستجدات وذلك عن طريق إشباعه لحاجاته بما فيها حاجاته الإرشادية باختلاف أنواعها حيث يعتبر إشباع هاته الحاجات الركيزة الأولى لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي والذي بدوره إلى جودة حياة مناسبة فهذه الأخيرة مجال من مجالات البحوث الأسرع نموا واهتماما حاليا في العالم، لذلك فإن تعريف جودة الحياة هو تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر بحسب معايير كل شخص فقد أشارت منظمة الصحة العالمية 1993 إلى جودة "الحياة على أنها إدراك الأشخاص إلى إمكانياتهم في الواقع وتشمل العديد من المكونات منها الثقافة والقيم والنظام التي من خلاله وله علاقة بأهدافهم وتطلعاتهم واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم والتي تشمل الرضا عن الحياة."

(يمينة بوبعاية، 2016، ص 80)

يؤكد التعريف السابق على رضا الفرد وانطباعه تجاه ذلك أن الرضا لا يأتي من العدم إنما ينجم عن تمتعه بصحة جيدة وعلاقات اجتماعية سليمة وحالة نفسية مستقرة وهذا بدوره يشير إلى إشباع حاجات الفرد في هذه الجوانب وبالتالي فإن جودة الحياة هنا تتأثر باختلاف الحاجات المشبعة والغير مشبعة.

إن التقدم والتطور المعرفي الذي يشهده العصر جعل الحياة أكثر تعقيدا الأمر الذي يستدعي أن يكون الفرد أكثر قدرة على مواجهة المتطلبات المتزايدة في هذا العصر، وأكثر استجابة لكافة مظاهر التطور والارتقاء والتي بدورها زادت من الضغوط والمشكلات أمام الفرد، حيث تعد هذه المشكلات أمرا عاديا في حياة الفرد الذي يكون قادرا على التكيف معها وتخطيها على عكس الفرد الذي يعجز عن تخطيها سيؤذي به ذلك إلى جملة من المشكلات النفسية.

وعليه يمكن القول ان لكل من مفهومي الحاجات الإرشادية وجودة الحياة أثر وأهمية في حياة الفرد عامة وحياة الطالب خاصة، لذلك تحاول الدراسة الحالية التعرف على طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين أي بين الحاجات الإرشادية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، حيث تتضمن دراستنا الحالية الفصول التالية:

- **الفصل الأول:** تضمن "تقديم البحث" واحتوى هذا الفصل على تحديد الإشكالية وفرضيات الدراسة وأهدافها، مع تحديد مفاهيم الدراسة، تطرقنا إلى ذكر دراسات سابقة والتعقيب عليها.
- **الفصل الثاني:** والذي تناول موضوع الحاجات الإرشادية بداية من تحديد مفهومها ثم بعض المفاهيم المرتبكة بالحاجة ثم الإرشاد والحاجة إلية ويليها النظريات المفسرة للحاجات ثم أهم الحاجات الإرشادية لدى المراهق ثم المشكلات المتاح فيها الإرشاد، وبعدها خصائص الحاجات الإنسانية ثم العقبات التي تقف أمام الفرد في إشباع حاجاته ونتائج عدم إشباع الحاجات، وبعد ذلك تم التطرق إلى مفهوم الجامعة والطالب الجامعي وخصائص الطالب الجامعي وأيضا متطلبات الحياة الجامعية.

- **الفصل الثالث:** احتوى هذا الفصل على جودة الحياة انطلاقا من تحديد مفهومها ثم المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة ومظاهرها، ثم مجالات جودة الحياة وأبعادها، ثم النظريات المفسرة لجودة الحياة، ومقومات جودة الحياة، ثم علم النفس الايجابي وجودة الحياة، ثم جودة الحياة والتوجيه، ودور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة، ومعوقات جودة الحياة، وأخيرا تحسين جودة الحياة وقياسها.
- **الفصل الرابع:** احتوى الإجراءات المنهجية للدراسة، انطلاقا من منهج الدراسة. ثم تحديد حدود الدراسة، ومجتمع البحث وعينة الدراسة، وأيضا أدوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المعتمدة.
- **الفصل الخامس:** احتوى هذا الفصل عرض وتحليل النتائج. مناقشة الفرضيات والاستنتاج العام والخاتمة، اقتراحات، مراجع ثم ملاحق.

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

مشكلة الدراسة:

إن التربية ومجالاتها المختلفة كافة تسعى إلى مواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية المتسارعة في جميع نواحي الحياة، بفعل ما قامت به ثورة الاتصالات والمعلومات من تغيرات علمية وثقافية ومن هنا جاء إدراك القائمين على الأنظمة التربوية بأهمية مواكبة العصرنة وعليه وضعت الخطط والمناهج التعليمية الحديثة لجميع الأطوار الدراسية وأهمها المرحلة الجامعية. وهنا تأتي مسؤولية المختصين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي للتعمق في معرفة وإبراز الحاجات الإرشادية المتنوعة للطلبة والعمل على لإشباع هذه الحاجات وتحقيقها بطرق صحيحة، كما أن الاهتمام بالخدمات الإرشادية من أهم المتطلبات التي يجب أن تقدم للطالب الجامعي على اعتبار أن هذه العملية تسعى إلى مساعدة الطلبة على فهم أنفسهم وإدراك مشاكلهم والانتفاع من برامج الخدمات الإرشادية مما دفع جملة من الباحثين عالميا ومحليا بالاهتمام بمشكلات الطلبة وإشباع حاجاتهم الإرشادية المتجددة ومن بين هاته الاهتمامات نجد دراسة "أحمد البركات (2014)، عمان، الحاجات الإرشادية لدى طلبة الجامعات الخاصة بسلطنة عمان. " هدفت الدراسة إلى الكشف عن الحاجات الإرشادية لدى طلبة الجامعات الخاصة بعمان لدى عينة الدراسة، لتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث استبانة تكونت من (25) فقرة (على عينة قدرت ب 410 طالب وطالبة.) تشمل على الحاجات الإرشادية الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والمهنية خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد عينة الدراسة للحاجات الإرشادية تعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد عينة الدراسة للحاجات الإرشادية في مجال الحاجات الإرشادية النفسية تعزى لمتغير الجامعة.

في ظل التقدم وزيادة معارف الإنسان والقفزات الحضارية الكبيرة والمتسارعة أصبحت الحياة أكثر غموضا وتعقيدا مما استدعى التركيز على رفع مستوى جودة الحياة الذى الطالب قدر الإمكان باعتبار أن هذه الأخيرة تعد من أهم الركائز في علم النفس الإيجابي الذي ظهر في القرن الحادي والعشرين،

والذي تبنى هذا المفهوم من مختلف التخصصات النفسية والنظرية والتطبيقية، حيث عمل علم النفس على فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة الحياة التي هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة والتي عرفتها منظمة الصحة العالمية على أنها " إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلالية علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية. "

(د. حمزاوي سهى، 2017، ص 3)

لقد اهتمت الدراسات والبحوث في الآونة الأخيرة بدراسة جودة الحياة ومقوماتها متجهة بذلك لدراسة الجوانب الإيجابية من حياة الأفراد كما قام الباحثون بدراسة علاقتها بمجموعة من المتغيرات كالذكاء والتحصيل الأكاديمي والعمل واتخاذ القرار، ووضع برامج إرشادية بغية تحسين جودة الحياة لعينات مختلفة. من هذه الدراسات مشير إلى دراسة " رغداء على نعيسة –2010–دمشق، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين على عينة بلغت 360 طالب وطالبة. أوصلت الباحثة إلى وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين.

إن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر تعكس بلا شك مستوى معين من جودة الحياة حيث أن هذه الأخيرة لا تأتي من الفراغ إنما هي نتيجة الشعور بالرضا والإشباع لحاجات الفرد المتنوعة إذ لا تقتصر هذه الحاجات هنا على الحاجات الفسيولوجية والصحية منها إنما تمتد لتشمل الحاجات الإرشادية والنفسية والاجتماعية والمدرسية، ووضع برامج إرشادية متكاملة بغية تحسين جودة الحياة.

تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب ففي هذه المرحلة تصقل شخصيته وتوجيهاته وأهدافه في ظل مجتمع تربوي تحكمه قواعد وقوانين وتتخلله مشاكل تربوية تعليمية يمكن أن تؤثر على حياة الطالب وجودتها، ويعتبر الطالب آخر حلقة في المنظومة التعليمية ومحصلة التراكمات التعليمية المختلفة للأطوار السابقة، وعليه فهو بذلك الحجر الأساسي في البناء التنموي القادر على التكيف ومواكبة التطورات بامتلاكه لمهارات معرفية، علمية واجتماعية تؤهله لأن يكون عضوا قياديا في مؤسسات المجتمع.

استنادا لما سبق وفي ظل ما توصلت إليه الدراسات والأبحاث السابقة والظروف التي يمر بها المجتمع عامة وما يعيشه الطالب خاصة، اتجهت دراستنا الحالية إلى البحث ومعرفة الحاجات الإرشادية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كلبة الجامعة، وعليه تحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الحاجات الإرشادية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟ .

وتتفرع عن السؤال العام الأسئلة التالية التي ستتم الإجابة عنها في الدراسة الحالية:

- هل هناك فروق في الحاجات الإرشادية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل هناك فروق في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة تعزى إلى متغير الجنس؟

ثانيا: فرضيات الدراسة:

فرضية عامة:

توجد علاقة ارتباطية بين الحاجات الإرشادية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

فرضيات جزئية:

- توجد فروق في مستوى الاستجابة للحاجات الإرشادية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.

ثالثا: أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- الأهمية الكبيرة للحاجات الإرشادية للطالب الجامعي والتي تعد ركيزة النظام التعليمي الجامعي.
- أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة "الحاجات الإرشادية وعلاقتها بجودة الحياة للطلبة." .

- سعي المؤسسات التربوية والتعليمية إلى بناء جيل سليم من الناحية النفسية والعقلية.
- ضرورة تحديد الحاجات الإرشادية للمسترشدين كركيزة إرشادية لأي عملية إرشادية.
- معرفة مقومات جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- أهمية المرحلة العمرية للعينة وما تحتاجه هذه الفئة من حاجات إرشادية التي تتطلب الإشباع ومستوى جودة الحياة لديها.

رابعا: أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى مجموعة من الأهداف تتمثل في:

- الكشف والتعرف على الحاجات الإرشادية للطلبة.
- الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى الطلبة.
- التعرف على العلاقة بين الحاجات الإرشادية وجودة الحياة لدى أفراد العينة.
- معرفة الفروق في مستوى الاستجابة للحاجات الإرشادية وفقا لمتغير الجنس.
- معرفة الفروق في مستوى جودة الحياة لأفراد العينة.

خامسا: مصطلحات الدراسة:

- **الحاجات الإرشادية:**

- **تعريف الحاجة لغة:** هي جمع حاجات، حاجة وحوائج. الحائجة ما يفتقر إليه الإنسان ويطلبه.

«**www.almaany.com**»

- **تعريف الحاجات الإرشادية اصطلاحا:** يعرف جود «1973» الحاجات الإرشادية بأنها "مطلب لبقاء الكائن الحي، واستمرارية نموه وصحته، وقبوله الاجتماعي." .

وعرفها عبد الفتاح بأنها تحقيق التوافق بين الجوانب الشخصية والاجتماعية من أجل الوصول إلى أفضل مستوى من الصحة.

(علي أحمد البركات، 2014–ص85.)

- **التعريف الإجرائي:**

تعرف الحاجات الإرشادية إجرائيا بأنها جملة الحاجات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي يحتويها استبيان الحاجات الإرشادية.

وأيضا هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب نتيجة اجاباته على استبيان الحاجات الإرشادية بأبعاده.

- **جودة الحياة:**

- الجودة لغة: جاد يجود، أي صفة الجيد وطبيعته.

«www.almaany.com»

- تعريف جودة الحياة اصطلاحا: هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كما وكيفا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام وشعور بالإيجابية والصحة النفسية، وتخطي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد إنجاز هذه الأنشطة.

(سعود بن مبارك البادري، 2019–ص118–117.)

- تعريف جودة الحياة إجرائيا: تعرف بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة الإجابة عن مقياس جودة الحياة. وهي شعور الطالب بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته.

- **الطالب الجامعي:**

- **تعريف الطالب الجامعي:** هو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى مرحلة التكوين المهني أو الفني العالي إلى الجامعة تبعا لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة أو دبلوم، يمتاز بنوع من الذكاء ومجموعة من المعارف العلمية، له طموحات وأهداف يتطلع إليها المجتمع، سمحت له شهادته العلمية بأن يتلقى تعلما عاليا في مؤسسة علمية راقية.

(شرقي سعيدة، 2017–ص09.)

- **التعريف الإجرائي:** هو ذلك الشخص الذي التحق بالجامعة بعد أن انتهى من التعليم في الأطوار التعلمية السابقة، للحصول على شهادة جامعية. كما أن للطالب الحق في اختيار التخصص الذي يتناسب مع قدراته وميوله.

- **الدراسات السابقة:**

لقد تناول العديد من الباحثين موضوع الحاجات الإرشادية بشكل عام والحاجات الإرشادية للطلبة والمتمدرسين داخل المؤسسات التربوية كذلك موضوع جودة الحياة تم الخوض فيه من قبل الباحثين وتعد دراستنا الحالية تكملة لجملة الدراسات التي سبقت في هذا الموضوع وأهم ما توصل إليه الباحثين من نتائج.

سادسا: دراسات متعلقة بالحاجات الإرشادية:

- دراسة عربية:

- دراسة نوري ويحيى (2008) العراق.

الحاجات الإرشادية (نفسية، اجتماعية، دراسية) لدى طلبة جامعة الموصل، هدفت الدراسة إلى التعرف على الحاجات الإرشادية النفسية والاجتماعية والدراسية لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحاجات الإرشادية تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية وذلك باستخدام

استبيان الحاجات الإرشادية من إعداد الباحثين الذي تم تطبيقه على عينة مكونة من 422 طالب وطالبة من طلبة جامعة الموصل من المرحلتين الثانية والرابعة وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود (09) حاجات إرشادية (06) منها دراسية، و(02) نفسية وواحدة نفسية لدى أفراد العينة، وتبين وجود فروق ذات دلالة في الحاجات النفسية والاجتماعية والدراسية بين الجنسين لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة في الحاجات النفسية والاجتماعية والدراسية بين المرحلتين الثانية والرابعة لصالح المرحلة الرابعة.

- **دراسة محلية:**
- نيس حكيمة (2010) الجزائر.

الحاجات الإرشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والرضا عن الدراسة لدى تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من الحاجات الإرشادية والتوافق النفسي من جهة وبين التوافق والرضا عن الدراسة من جهة أخرى وكذلك العلاقة الارتباطية بين الحاجات الإرشادية والرضا عن الدراسة، شملت عينة الدراسة 150 تلميذ وتلميذة سنة أولى ثانوي اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لتحقيق أهداف دراسته متوسلا إلى نتائج تمثلت في:

- توجد علاقة ارتباطية بين الحاجات الإرشادية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية بين الحاجات الإرشادية والرضا عن الدراسة.

دراسة الصقية(2013): المملكة العربية السعودية.

الحاجات الإرشادية لطالبات كلية التربية لجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن وعلاقتها بالمستوى الدراسي.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الحاجات الإرشادية لطالبات كلية التربية وعلاقتها بالمستوى الدراسي، وذلك باستخدام مقياس الحاجات الإرشادية من إعداد الباحثة الذي تم تطبيقه على عينة مكونة من (160) طالبة من جميع السنوات، توصلت الدراسة الحالية للنتائج التالية:

يتصدر المجال الأكاديمي حاجات الطالبات الإرشادية الأكثر أهمية لدى الطالبات، وبينت النتائج حاجتهن الماسة لتحسين تحصيلهن الدراسي، وتوصلت إلى عدم وجود فروق في الحاجات الأكاديمية بين الطالبات.

- **دراسات متعلقة بجودة الحياة:**

- **دراسة الراضي** (2011): جودة الحياة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة بأبعادها المختلفة والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في الرياض وكذلك التعرف إلى الفروق بين درجات الطالبات في جودة الحياة في ضوء التخصص الدراسي (أدبي، علمي) وفي ضوء المستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث) والدخل الأسري، واستخدام الباحث للمنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبيان في الدراسة وعليه تكونت عينة الدراسة من (300) طالبة من مجتمع الدراسة مختارين بطريقة عشوائية.

وكانت أهم نتائج الدراسة كالتالي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المرحلة الثانوية في جودة الحياة وأبعادها الفرعية في ضوء التخصص الدراسي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المرحلة الثانوية في ضوء المستوى الدراسي في جودة الحياة ككل والجودة المدرسية والجودة الصفية لصالح الطالبات في المستوى الثالث.

- **دراسة محلية:**

- بن عطية نوال، عيدة إيمان (2016) الجزائر: جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة جودة الحياة بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان بن عاشور الجلفة ومعرفة الفروق لدى الطلبة في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس. تمثلت عينة الدراسة في (90) طالب وطالبة وهي عينة قصدية.

استخدم الباحثين المنهج الوصفي للإجابة على تساؤلات الدراسة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أنه توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس.

- **دراسة عربية:**
- دراسة إبراهيم نعيم محسن (2018) العراق: جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية بجامعة القادسية.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية ومعرفة الفروق في مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس والتخصص. تمثلت عينة الدراسة في (80) طالب وطالبة مختارين عشوائيا، اتبع الباحث المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة.

خلصت هذه الدراسة بالنتائج التالية:

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لأفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لأفراد العينة تعزى لمتغير التخصص.

سابعا: تعقيب عن الدراسات السابقة:

احتوت الدراسة الحالية على جملة من الدراسات السابقة التي تضمنت أحد متغيرات الدراسة دون علاقته مع المتغير الآخر، حيث تمت الاستفادة من هذه الدراسات السابقة.

وعليه وفي ضوء هذه الدراسات يمكن الوقوف على مدى اتفاقها أو اختلافها مع الدراسة الحالية:

اختلفت الدراسات السابقة في تناولها لمتغير الحاجات الإرشادية ذلك تبعا لأهداف الباحثين، فمنها ما هدف إلى دراسة الحاجات الإرشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والرضا عن الدراسة وأخرى بالحاجات الإرشادية» النفسية، الاجتماعية، الدراسية «لدى طلبة الجامعة ودراسة أخرى للحاجات عند الطالبات. أما بالنسبة لجودة الحياة منها ما اهتمت بدراسة جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي، وأخرى هدفت إلى دراسة جودة الحياة لدى الطلبة، ودراسة أخرى هدفت إلى دراسة جودة الحياة وعلاقتها التحصيل الدراسي.

وعليه تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها دراسة محلية تتناول العلاقة بين الحاجات الإرشادية وجودة الحياة، على غرار الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرين كل على حدا، وأخرى تناولت كل من الحاجات الإرشادية وجودة الحياة في ضوء متغيرات أخرى.

وتتشابه الدراسة الحالية مع ما سبقها من دراسات من ناحية المنهج وأيضا إلى عينة الدراسة والتطرق إلى الجنسين.

الفصل الثاني:

الحاجات الإرشادية

- تمهيد
- مفهوم الحاجات الإرشادية.
- بعض المفاهيم المرتبطة بالحاجة.
- الإرشاد والحاجة إليه.
- النظريات المفسرة للحاجات.
- أهم الحاجات الإرشادية لدى الطلبة.
- المشكلات المتاح فيها الإرشاد.
- خصائص الحاجات الإنسانية.
- العقبات التي تقف أمام الفرد في إشباع حاجاته.
- نتائج عدم إشباع الحاجة.
- مفهوم الجامعة والطالب الجامعي.
- خصائص الطالب الجامعي.
- متطلبات الحياة الجامعية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعتبر الحاجات من الجوانب المهمة في حياة الطالب والمراهق والتي ينبغي دراستها والوقوف عليها والتعرف على مصادر إشباعها بالطرق السليمة، ذلك أن هاته الحاجات تختلف من فرد لآخر في ضوء مجموعة من المتغيرات فالعمر والتكوين الجسمي والنفسي والاجتماعي والظروف المحيطة بالفرد لها دور في تنوع هاته الحاجات واختلافها، وهنا تبرز خدمات التوجيه والإرشاد التي يرغب الطالب في الحصول عليها من أجل التكيف مع كل هذه المستجدات.

1. تعريف الحاجة:

- **الحاجة لغة:** تعرف الحاجة لغويا: حاج–حوجا بمعنى افتقر، والحوج بمعنى الافتقار ويقال أحوج إليه بمعنى جعله محتاجا إليه، ويتحوج بمعنى يطلب ما يحتاج إليه من معيشته.

(نسرين خميس كلاب، 2014–ص12.)

- **الحاجة اصطلاحا:** الحاجة هي دافع أو حالة داخلية أو استعداد فطري، أو مكتسب شعوري أو لا شعوري عضوي أو اجتماعي أو نفسي يثير الشعور الحركي أو الذهني، ويسهم في توجيهه إلى غاية شعورية أولا شعورية.

(علاء سمير موسى القطناني، 2011–ص10.)

وبمعنى آخر فإن الحاجة كما عرفها ميشيل مان Michael Mann هي» رغبة أو مطلب أساسي لدى الفرد يريد أن يحققه لكي يحافظ على بقاءه وتفاعله مع المجتمع وقيامه بأدواره الاجتماعية «.

(مدحت أبو النصر، 2004–ص78.)

وتعرف الحاجة أيضا على أنها ليست فقط شيء يرغب به الإنسان أو يطلبه، بل هي شيء ضروري لبقائه ونموه.

الحاجات هي حالات من عدم الكفاية أو عدم التوازن، والتي قد تكون فسيولوجية أو نفسية، تعمل على تحفيز وتوجيه السلوك.

وقد ذكر هنري موراي أن البشر لديهم عدد كبير من الحاجات كالانتماء، الاستقلالية والإنجاز.

(جون وارنر، 2016–ص60.)

وتعرف الحاجات الإرشادية على أنها مطلب لبقاء الكائن الحي واستمرارية نموه وصحته وقبوله الاجتماعي، إنها حاجات مرتبطة بجوانب من حياة الفرد المختلفة منها الحاجات النفسية والاجتماعية

والأكاديمية والمهنية، ولا يتهيأ له إشباعها من تلقاء نفسه فقط بل يحتاج إلى المساعدة المتخصصة لإشباعها لتحقق توافقه وصحته النفسية.

(سعاد عباسي، أمينة خوان، 2019–ص62.)

وعليه مشير أيضا إلى مفهوم الحاجات النفسية والاجتماعية:

تعرف الحاجات النفسية بأنها عبارة عن مطالب نفسية فطرية وأساسية للوصول إلى السعادة والتكامل والنمو النفسي وهي تتمثل في الحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى الكفاءة والحاجة إلى الانتماء.

(عبد الستار محمود الظاهر، 2017–ص86.)

أما الحاجات الاجتماعية فتعرف بأنها حاجات ضرورية تشمل مختلف المهارات الاجتماعية التي تساعد الفرد على التكيف والتوافق مع الآخرين. وبناء علاقات اجتماعية سوية تنشأ هذه الحاجات نتيجة عدم التوافق البيئة الاجتماعية، حيث يقوم الأستاذ بمساعدة الطالب عن طريق الأنشطة الإرشادية من خلال تطوير القدرة على تكوين علاقات إيجابية مع الزملاء.

(سعاد عباسي، أمينة خوان، مرجع سابق، ص63.)

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالحاجة:

2–1: الدافع:

هناك تداخل كبير بين الحاجة والدافع فكل باحث سعى إلى تحديد هذا الترابط بطريقته الخاصة وعليه يعرف الدافع كالآتي:

- الدافع هو الطاقة الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم الكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف مع بيئته الخارجية.

- الدوافع هي القوة التي تدفع الفرد لسلوك هادف يؤدي إلى علاج التوتر الناشئ عن وجود نقص في إشباع حاجة إنسانية أو أكثر.

كما تعرف على أنها عبارة عن مجموعة الرغبات والحاجات والقوى الداخلية المحركة والموجهة للسلوك الإنساني نحو أهداف معينة.

(كركود أمال، 2016 ص 27-26.)

2-2 الحافز:

تعرف الحوافز على أنها مجموعة العوامل التي تعمل على إثارة تلك القوى الحركية في الإنسان التي تؤثر على سلوكه وتصرفاته.

كما تعرف أيضا على أنها مجموعة المؤثرات التي تدفع العاملين أينما كان موقعهم نحو بذل جهد أكبر للإقبال على تنفيذ مهامهم بجد وكفاءة لرفع مستوى العمل كما ونوعا. (سليم طق، 2016 ص19.)

2-3 الميل:

- تعريف سترونغ: الميل هو استعداد لدى الشخص انتباه وجدانه.
- تعريف جيلفورد: هو نزعة سلوكية عامة لدى الفرد تجذبه نحو نوع معين من الأنشطة.
- الميل «Tendency»: نزوع فطري يظهر لدى الفرد في صورة توجه تفضيلي واع نفسي وسلوكي نحو أنشطة وموضوعات وأفكار تمثل غايته وموضوعه، بحيث يحقق النشاط المرتبط به متعة لصاحبه.

vb/archife/index.php/t.954415.html/djelfa.info.www)

2-3 الباعث:

يعد الباعث والانفعالات والجوانب المعرفية قوى لها فاعلية مسيطرة، ويعمل الباعث على استثارة جوانب معرفية وانفعالات معينة، وللخبرات السابقة والراهنة أثر في قيمة الباعث وأهميته، كما أن

للأفكار والمشاعر التي تم تنشيطها بواسطة الباعث دورا في إثارة مستوى معين من الدافعية التي تقوم بدورها في تنشيط السلوك الهادف إلى تأمين الباعث. (هشام زميت، 2020 ص539.)

والباعث هو موقف خارجي مادي أو اجتماعي يستجيب له الدافع، فالطعام مثلا باعث يستجيب له دافع الجوع، ولا قيمة للباعث دون وجود الدافع، ويرتبط الباعث خارجا بالغريزة الداخلية الفطرية البيولوجية.

(لخضر بن غنام، 2007 ص20.)

3. الإرشاد والحاجة إليه:

إن الفرد والجماعة يحتاجان إلى التوجيه والإرشاد وكل فرد في مراحل نموه المتتالية يمر بمشكلات عديدة وفترات حرجة يحتاج فيها إلى الإرشاد وقد ازدادت الحاجة إليه بسبب التغيرات العديدة التي تعتبر من مبررات الحاجة إليه حيث يعرف حامد زهران الإرشاد على أنه عمليه مساعدة الفرد في فهم حاضره أو إعداده لمستقبله بهدف وضعه في مكانه المناسب له وللمجتمع ومساعدته في تحقيق التوافق الشخصي والتربوي والمهني والاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع المحيط به. (زهران حامد عبد السلام، 1980–ص13)

إن المراهق في حاجة دائمة إلى من يساعده على تحقيق اتزان حياته النفسية الجارفة في انفعالاته وبين النقص الملموس في قدراته الضابطة التي يمكن أن تتحكم في هذه الدوافع. إن هناك حاجة أكيدة إلى الإرشاد النفسي فهولا يعد طرفا للحياة العصرية بل ضرورة من ضروراتها وواحد من مترتبات الحياة الإنسانية المتجددة على العصور، إن الحاجة للإرشاد النفسي هي وليدة الأسباب التالية:

- **التغيرات المصاحبة لنمو الفرد:** يمر الإنسان خلال مراحل نموه بفترات حرجة، كما يتعرض لتغيرات جسميه ونفسيه واجتماعيه عقليه وغيرها، وفي كثير من الأحيان يصاحب تلك التغيرات
- **التغيرات التربوية:** الحاجة للإرشاد في المدارس والجامعات أكثر إلحاحا بسبب ازدياد أعداد الطلبة فيها وتنوع التخصص الدراسي. ففي مجال التعليم قد لا يستطيعون التكيف مع التطورات التي تحدث في المناهج أو في ازدياد اعداد الطلبة وما ينتج عن ذلك من تفاعل بينهم، أو في

دخول التكنولوجيا إلى المجال التربوي، أو في تعدد مجالات التخصص الدراسي والمجالات المهنية، كل ذلك وغيره أسهم في ازدياد حالات القلق والحيرة لدى الطلبة، وولد لدى البعض منهم عدم القدرة على مسايرة تلك التغيرات المتسارعة، فأصبحوا بحاجة إلى الإرشاد النفسي ليساعدهم في التغلب على آثار تلك التغيرات، ويبعد عنهم ذلك القلق، ويسهل عمليه تكيفهم مع هذه المستجدات.

(صالح عتوته، 2018–ص13،14)

تعد المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية المهمة والأساسية إذ تعمل على بناء شخصية الطالب الجامعي وتوجيهه التوجيه الصحيح، كما تسعى لتنميتها من جميع الجوانب الجسمية والانفعالية والاجتماعية والنفسية. ولمّا كان الطالب هو محور العملية الأكاديمية في التعليم العالي. فإن التوجه الصحيح والنظر في حاجاته المختلفة يعد المفتاح لنجاحه.

(محمد عبد الفتاح شحدة أبو معال، 2018–ص43)

4. النظريات المفسرة للحاجات:

لقد تعددت النظريات المفسرة للحاجات بشكل واسع وكان لروادها دور كبير في تبيان هذه النظريات التي اهتمت بالإنسان وبدوافعه وحاجاته النفسية الاجتماعية وطرق الإشباع وأهمية إشباع هاته الحاجات عند الإنسان التي من شأنها إحداث التوازن والتكيف النفسي من أهم وأبرز النظريات المفسرة للحاجات النظريات التالية:

4-1 . نظريه ماسلو :

أبرهام ماسلو يعتبر من أشهر علماء النفس الذين أثروا على خط سير المناهج الدراسية، حصل على بكالوريا في علم النفس عام 1930 ثم الماجستير 1931 ثم الدكتوراه 1943 من جامعة ويسكونسن. وعمل في 1951 كرئيس قسم علم النفس الإنساني في براندليس لمدة عشر سنوات، حيث قام ماسلو بصياغة نظرية فريدة ومتميزة في علم النفس ركز فيها بشكل أساسي على جوانب الدافعية الشخصية الإنسانية. إذ قدم نظريته في الدافعية الإنسانية والتي حاول فيها أن يصيغ نسقا Humons

Motivation مترابطا يفسر من خلاله طبيعة الدوافع أو الحاجات التي تحرك السلوك الإنساني وتشكله في هذه النظرية يفترض ماسلو أن الحاجات أو الدوافع الإنسانية تنتظم من حيث Hiérarchy في تدرج أو نظام متصاعد عندما تشبع prepotency. الأولوية أو شدة تأثير الحاجات الأكثر أولوية أو الأعظم قوة وإلحاحا فإن الحاجات التالية في التدرج الهرمي تبرز وتطلب الإشباع هي الأخرى وعندما تشبع نكون قد صعدنا درجة أعلى على سلم الدوافع حتى نصل إلى قمته.

(http//193-194-86-137-site-bouakkaz/co/maslow)

يرى ماسلو أن هذه النظرية يمكن فهمها إذا تصورنا أن هناك تنظيما هرميا للدوافع يضم هذا الهرم أهم الدوافع والأكثر إلحاحا في قاعدته، ثم الدوافع الأقل إلحاحا، وهكذا، حتى يتربع على قمة الهرم أقل الدوافع إلحاحا. ويذهب ماسلو إلى أن الدوافع البيولوجية الضرورية لبقاء الكائن حيا، وحينما يشبع الكائن حاجاته الأولية الموجودة في قاعدة الهرم فإنها تختفي من مجال دافعيته فتفسح المجال للمستوى الثاني من الدوافع. ويشير ماسلو إلى السلوك الإنساني في حياتنا اليومية والمدنية الحالية ليس محكوما بالدوافع المشبعة، ولكنه محكوم بالدوافع الغير المشبعة بالذات، لأنها التي مازالت تعمل وتوجه سلوكه.

تدرج ماسلو للحاجات أو هرم ماسلو هي نظرية النفسية قدمها العالم أبراهام ماسلو في ورقته البحثية "نظرية الدافع البشري" "عام "1943 في "دورية المراجعة النفسية" العلمية. ثم وسع ماسلو فكره لتشمل ملاحظاته حول الفضول البشري الفطري. تتبع نظريته فرع علم النفس التنموي الذي يدرس تطور ونمو الإنسان خلال المراحل المختلفة من حياته. وتناقش هذه النظرية ترتيب حاجات الإنسان ووصف الدوافع التي تحركه وتتلخص هذه الاحتياجات: في الاحتياجات الفيزيولوجية وحاجات الأمان والاحتياجات الاجتماعية والحاجة للتقدير والحاجة لتحقيق الذات.

((http//ar.wikipedia.org/w/index.php?titledid=46342034.



شكل(1) يوضح التسلسل الهرمي لماسلو.

إن أشهر ما ساهمت به نظرية ماسلو هو تصنيف الحاجات الإنسانية في مثلث هرمي متدرج، حيث اقترح ماسلو نظامين هامين للحاجات هما الحاجات الأساسية والحاجات ما بعد الأساسية والتي تتمثل فيما يلي:

أ- **الحاجات الفسيولوجية:** هي الحاجات التي تمثل ضروريات الفرد التي لا يستطيع العيش بدونها، كالحاجة إلى الطعام والشراب والجنس التنفس والإخراج وتتمثل هذه الحاجات داخل التنظيمات للأفراد بالاهتمام بالأجر والمكافآت والحوافز، إضافة إلى الاهتمام بظروف العمل المادية وتتميز هذه الحاجات بعموميتها لدى الناس جميعا بغض النظر عن اختلاف أعمارهم وجنسياتهم ودخلهم. (آلاء عزت بهجت محمود، 2016-ص16.)

ب- حاجات الأمن: يمكن التعبير عن حاجات الأمن والسلامة في صورة الرغبة في الحصول على وظيفة تتميز بالاستقرار، أو في سعي الفرد لحماية نفسه من الأخطار التي يتعرض لها، أو الحماية من الأذى الجسدي مثل الحريق أو الحوادث أو أخطار التهديد والحرمان من الأمن الاقتصادي. فالتأمينات المختلفة ضد الحوادث والمرض والشيخوخة والتأمين على الحياة، ونحوها تمثل عناصر إشباع لحاجات الأمن الاقتصادية. وثمة نوع آخر من حاجات الأمن وهو الذي يتعلق بتفضيل الفرد الحياة في بيئة مستقرة نسبيا يستطيع التنبؤ بها في المستقبل، كما يتعلق بسعي الإنسان لعمل دائم. (نادر أحمد أبو شيخة، 2005-ص11.)

جـ- الحاجات الاجتماعية: عندما يتغلب الفرد بشكل مستمر على الجوع، وعندما يشعر بقدر كاف من الأمن تصبح الحاجات الاجتماعية هي المسيطرة. وتتعلق هذه الحاجات برغبة الفرد في أن يشعر بالانتماء للآخرين، وبقبول الآخرين له. وأن يبادلوه الحب والاحترام أي أنّ الفرد يريد أن يشعر بأنه مطلوب وأن الآخرين يحتاجون إليه.

وتنبع حاجات الإنسان إلى الانتماء من حقيقة كونه كائنا اجتماعيا، لا يستطيع أن يعيش في عزلة عن المجتمع الذي يعيش أو يعمل فيه ويعتمد الإنسان في إشباع حاجاته على الآخرين مثل الأصدقاء والزملاء وجماعات العمل.

وبكلمات أخرى عن الحاجات الاجتماعية تشمل على الحاجة إلى التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات وصداقات عمل، والحاجة إلى تقديم العون والمساعدة للآخرين.

(ألآء عزت بهجت محمود ' المرجع السابق، ص 12.)

د- الحاجة إلى التقدير: تشير هذه إلى حاجات الفرد إلى التقدير والاحترام سواء من قبل الذات أو من قبل الآخرين، والحاجة إلى تنمية الشعور بالثقة بالنفس والاعتبار، وتشبع الحاجة إلى التقدير من خلال إنجاز مهام وأنشطة معينة بنجاح يترتب عليها تقدير الآخرين لقدرات الفرد وصولا إلى تكوين السمعة الطيبة، والمكانة الرفيعة وفي مجال العمل يمكن إشباع حاجات التقدير والمكانة من خلال مراعاة مشاعر الأفراد ومكانتهم، فالترقية وما يحيط بها من

الإجراءات والتنقلات الوظيفية، وبعض المزايا الأخرى تمثل دلالات على تقدير الأفراد وإشباع حاجاتهم.

د- الحاجة إلى تحقيق الذات: إدراك الإمكانيات والقدرات والمهارات الشخصية الكامنة والتحقق منها، تحقيق الذات، السعي للنمو الشخصي، خبرات الذروة. (طه عبد الباقي الطوخي، 2017- ص06.)

يرى ماسلو أن الحاجات العليا تتناسب مع حاجات تحقيق الذات التي تعنى بالسعي نحو البحث عن الهوية والاستقلال والرغبة في التميز لتطوير الطبيعة البشرية اتجاه الشخصية ومنه اكتساب شخصية إنسانية متوازنة ومتكاملة، فهي إذن حاجة الفرد إلى إثبات وجوده وسط الجماعة التي يعمل معها أو بين أقرانه، أي يحقق الفرد وجوده في المجتمع الخارجي بالصورة التي يرى فيها ذاته وما يتميز به من خصائص معينه، وإشباع هذه الحاجة لدى الأفراد يأخذ أساليب مختلفة لاختلاف الاهتمامات والميول لديهم. (شريفة جنان، 2016، ص81-80.)

أضاف ماسلو حاجات أخرى لهرم الحاجات، منها حاجات الفهم والمعرفة، والحاجات الجمالية، فحاجات الفهم والمعرفة هي مقدار ما يحتاج إليه الفرد من اتساق عقلي معرفي وتوازن معرفي، وبحث عن معلومات جديدة، تنظيم المواقف بطريقة أكثر تكامل، حب الاستطلاع والاستكشاف، استخدام أصول التفكير العلمي والمنطقي في الإحساس بالمشكلات وصياغتها وحلها، أما الحاجات الجمالية فهي علاقة تقدير الجمال (الفن) أو النظام مع التجارب الحسية يتضح مما تقدم أن التدرج الهرمي لماسلو أهمية في تكوين مفاهيم الشخصية الإنسانية حيث ركز على أهمية هذه الحاجات من تدرجها وإلى ضرورة إشباعها وتجنب إحباطها لدى الفرد اذ أن الإحباط هو العامل الرئيسي في النمو غير المتكامل للشخصية وهو السبب لأنواع الشذوذ والعيوب الشخصية خلال الحياة.

- **كيف تعمل هذه الحاجات:**

عندما تستثار حاجة ما، فإنها تحرك الدافعة المرتبطة بها فينشط الإنسان لإشباع هذه الحاجة ليحاول بكل وسائله الوصول إلى الهدف فيتحقق عندئذ التوافق النفسي وعندما لا تجد الحاجة متنفسا يظل الفرد

في حالة توتر وعدم راحه، وبحسب أهمية هذه الحاجة فإذا بذل كل الجهد في سبيل إشباعها دون جدوى فإنه يبدأ لدى الفرد الصراع النفسي ويظهر على سلوكه أعراض سوء التكيف التي قد تأخذ أشكالا متنوعة تختلف حسب طبيعة الشخص وقوة إرادته وتظهر في شكل: انطواء على النفس، اللجوء إلى الحيل اللاشعورية كالكبت، التبرير، التعويض، الإعلاء، الإسقاط، أو في شكل استهتار، جنوح، تمرد على السلطة، النظرة السلبية للحياة ونقص الفعالية في الدراسة.

(نيس حكيمة،2011–ص27.)

- **نقد نظرية ماسلو:**

- افترضت النظرية التدرج في تحقيق الحاجات وذلك عكس ما يحدث في بعض الأحيان. حيث نرى الكثير من الأشخاص يقومون أولا على تحقيق الذات ومكانتهم الاجتماعية المرموقة والمستوى الرفيع.
- أصر الكثير من الأشخاص في الحصول على الإشباع بشكل متزايد لحاجات معينه، ذلك عكس ما تفرضه هذه النظرية من انتقال الشخص لإشباع حاجات أخرى عند تحقيقه للحاجات السابقة.
- قامت النظرية على تجنب تحديد كمية الإشباع المطلوبة من الشخص للانتقال بعد ذلك لإشباع حاجات أخرى.

(http//www.google.com/amp/s/e3arabi.com)

4-2. نظرية كارل روجرز:

الحاجة عند روجرز هي السعي إلى تحقيق الذات و السعي إلى الكمال الذاتي، وأن الإنسان يمتلك الوعي في تحديد مغزى الحياة وأهدافها ومنظومة قيمها، ويرى أن الطبيعة الإنسانية إيجابية والفرد لديه حوافز تدفعه للأمام ولديه حاجة فطريه للبقاء، وأن نزعة تحقيق الذات حاجة رئيسيه لكل إنسان يسعى فطريا لإشباعها من أجل استمرار حياة الفرد الايجابية مع نفسه والآخرين.

(أحلام بن نونة، 2018–ص18)

يقول كارل روجرز أن الفرد لديه دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه استعداد دائم لفهم ذاته حيث يعتبر روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية.

(حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق ص90.)

اعتقد روجرز أن الدافع الأساسي لأفعال البشر هو الرغبة في التحقيق الذاتي وأن المشاكل النفسية تأتي من عدم التلاؤم بين الذات والذات المثالية.

)http//ar.wikipedia.org/w/index.php ? ''title&كارل–روجرز–oldid=49658545(

تقوم النظرية الإنسانية بحسب مفهوم روجرز على أن للإنسان دافعا واحدا مهيمنا هو تحقيق إمكاناته وقدراته، وبذلك يضع مسؤولية التغيير على عاتق) العميل، الطالب (أكثر من وضعها على عاتق)المعالج أو المعلم (إذا افترض أن الإنسان يستطيع شعوريا وعقلانيا أن يتحكم في نفسه وأن يتحول من الأساليب غير المرغوبة في الفكر والسلوك إلى الأساليب المرغوبة.

(ايناس خالد محمد المفتي، ص 584.)

4–3. نظرية هنري موراي:

لقد وضع هنري موراي نظريته للحاجات وربطها بالأهداف الأساسية للحياة، فقد حاول إعداد قائمة بتلك الأهداف التي يرمي الإنسان المعاصر إلى تحقيقها، وقد أدرك أن هناك حاجات متعددة ترتبط بالحفاظ على التوازن وترتبط بالجوانب الفسيولوجية وأطلق عليها الحاجات الفسيولوجية ووحدها في (12) حاجة، وطرح كذلك حاجات أكثر أهمية وهي حاجات ذات مصدر نفسي أطلق عليها الحاجات النفسية التي حددها ب (25) وتعد قائمة الحاجات لموراي من أحسن ما قدم في تفسير الحاجات الإنسانية.

(مي مصدق دلفى الشمري، 2016–ص244.)

بين هنري موراي (Muray_Henry) ضمن إطار نظرية في الحاجات أن وجود الفرد ضرورية في وسط فيزيقي اجتماعي وحضاري معين، وهو لا يستطيع أن يظهر ويعيش في عزلة من الجماعة التي

يكون عضوا فيها أو عن مكانته في بنيان تلك الجماعة، والفرد كائن اجتماعي ويشكل جزءا متبادلا في الاعتماد ضمن نطاق التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وبناء على هذا فإن الحاجة للانتماء تعد واحدة من الحاجات الإنسانية.

(جوان إسماعيل بكر، 2013–ص 87.)

لقد أشار موراي للحاجات سيكولوجيا وليس على المستوى الفسيولوجي، وعرض الحاجات في المقام الأول على أنها مكتسبة أكثر منها فطرية.

لقد صنف موراي الحاجات في أنماط مختلفة أوليه المنشأ وحاجات ثانوية المنشأ، والحاجات عند موراي تتلخص في الآتي:

الإنجاز، الخضوع، التواد، الاستقلال، العدوان، الانقياد، المعاضدة، السيطرة، الدفاعية، الاستعراض، تجنب الأذى، تجنب المذلة، العطف على الآخرين، النظام، اللعب، النبذ، الحساسية، العطف من الآخرين، الفهم.(عبد المحسن.2010.ص39)

4-4 نظرية كيرت ليفن (نظرية المجال):

الحاجة هي الزيادة في التوتر أو انبعاث الطاقة في المنطقة الشخصية الداخلية تكون بسبب ثورة الحاجة: ربما تكون حالة فسيولوجية مثل الجوع، العطش أو الجنس، أو ربما الرغبة بشيء مثل العمل أو الزوجة، أو ربما النية لعمل شيء ما مثل اكمال مهمة أو الحفاظ على موعد، لذا فالحاجة هي مفهوم الدافعية وهي تتشابه مع مصطلح الدافع، الرغبة والاندفاع.

- امتنع ليفن عن المناقشة المنهجية لطبيعة ومصدر وعدد وانواع الحاجات لأنه غير مهتم بالمفهوم.

شعر ليفن أن مصطلح من مجال علم النفس لصالح مصطلح آخر مناسب، أي مصطلح يمكن ملاحظته وقياسه، ولم يشعر ليفن بأن تقسيم الحاجات إلى قوائم أربعه سيكون جديرا بالاهتمام كما فعل غيره من علماء النفس.

- لقد فرق ليفن بين الحاجات وشبه الحاجات فالحاجة بسبب حالة داخلية مثل الجوع بينما شبه الحاجة تساوي نية محددة مثل إشباع جوع أحدنا بأن يتناول طعامه في مطعم ما. وأكد ليفن أن حاجات الشخصية تتحد إلى مدى بعيد بالعوامل الاجتماعية.

(http://www.scribd.com/document/73940805/kurt-lwin-s-field-theory)

4-5 نظرية فرويد (التحليل النفسي):

يفترض فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن الجهاز النفسي من "الهو" و"الانا الأعلى" حيث اعتبر "الهو" على أنه منبع الطاقة الحيوية ومستودع الغرائز والتي تسعى إلى إشباعها في أية صورة.

(حامد زهران، 1980-ص90.)

ينظر فرويد إلى الإنسان ككائن بيولوجي دافعه الأساسي هو إشباع الحاجات الجسمية والجنسية، والإنسان مخلوق موجه ومحكوم سلوكه وفقا لمبدأ الشعور باللذة. كما يرى أنه يمكن التعرف على الحاجات الغير مشبعة والمكبوتات من خلال عملية التحليل النفسي بآليات التداعي الحر، تفسير الأحلام تحليل المقاومة والتفسير.

(نوري ويحي، 2008، ص 201-200.)

5. أهم الحاجات الإرشادية لدى الطلبة:

5-1 الحاجات الإرشادية الأكاديمية: تعد الحاجات الإرشادية الأكاديمية جوهر العملية الإرشادية بالجامعة، لما لها من دور متميز في توجيه الطالب، الوجهة العلمية الصحيحة التي من خلالها يستطيع أن يسلك طريقه بالاتجاه الصحيح نحو الدراسة الجامعية. ولذلك قامت الجامعات بتخصيص مرشد (عضو هيئة التدريس) لكل مجموعة من الطلبة سواء أكان ذلك على مستوى البكالوريوس أم الماجستير والدكتوراه، بهدف مساعدتهم للوصول إلى أفضل تكييف ممكن في الوسط الجامعي. ومن أجل تحقيق المرشد لأهدافه الإرشادية لابد له من أن يقيم علاقة مبنيه على المودة والاحترام مع الطالب، بحيث يسمح له أن يعبر عن مشكلاته بحرية

ويكون هذا من خلال تخصيص ساعات محددة يحضر فيها المرشد الأكاديمي في مكتبه، وتسمى بالساعات المكتبية، وهذا اللون من الإرشاد يمكن أن يكون فرديا أو جماعيا بحسب القضايا الشخصية للطلبة.

(علي أحمد البركات، مرجع سابق، ص85.)

5-2. الحاجات الإرشادية النفسية:

تعتبر هذه الحاجات غير عضوية ذات صفة نفسية، هدفها حماية الذات، وتنمية قدراتها ومهاراتها، وإثبات كفاءتها واستقلاليتها. ومن أهم هذه الحاجات: الحاجة إلى الشعور بالأمن وحب الاستطلاع، والانجاز والتفوق والاعتماد على النفس وقد أصبحت العناية بالحاجات الإرشادية النفسية للطالب الجامعي موضع اهتمام القائمين على علم النفس الإرشادي، وتتصل بهذا الجانب قدرة الطالب على التعامل مع صعوبات التكيف النفسي كالشعور بالنقص والقلق والخجل والاكتئاب والعدوانية أو الانطواء، وعدم الرضا عن النفس. وتحددت الحاجات النفسية من خلال الحاجات التالية:

- الحاجة إلى تعديل اتجاهات الطلبة ونظرتهم القاهرة إلى مشكلات حياتهم الانفعالية.
- الحاجة لحل مشكلات الطلبة التي تواجههم في التوافق مع البيئة التعليمية والبيئة المحيطة بشكل عام. وذلك بغرض تمتع الطلبة بمظاهر الصحة النفسية التي تنعكس عليهم حال تلبية الخدمات الإرشادية لحاجاتهم النفسية، ويشتمل هذا الجانب على العديد من المشكلات منها: ضعف الثقة بالنفس، تشتت الانتباه، القلق، التوتر، والإحباط.

(نفس المرجع ، ص 87-86.)

5-3. الحاجات الإرشادية الاجتماعية:

المجال الاجتماعي يهدف إلى مساعدة الطلبة الذين يعانون من تدني في مستوى التكيف مع البيئة المدرسية أو الجامعة عن طريق الأنشطة الإرشادية المتمثلة بفهم الأسلوب الأمثل للاستفادة من وقت

الفراغ والتوافق مع المحيط المحلي بالطالب وتطوير القدرة على تكوين علاقات إيجابية مع الزملاء وتزويد الطلبة بمعلومات عن كيفية اختيار اسلوب الحياة الاجتماعية الأفضل ومعالجة المشاكل الاسرية.

(مخلوفي السعيد، 2016–ص 171.)

5-4. الحاجات الإرشادية المهنية:

المجال المهني يهدف إلى مساعدة الطلبة العاديين والمتفوقين والمتعثرين دراسيا من خلال التعرف بمدى ملائمه قدرات الافراد المختلفة لمتطلبات المهنة التي يرغبونها والتعرف بالعلاقة بين التخصص الدراسي ومجالات العمل وتكوين مفهوم لدى الطلبة عن اهتماماتهم واسلوب حياتهم المهنية والمستقبلية.

(مخلوفي السعيد ، 2016 ص 171.)

6. أهم المشكلات المتاح فيها الإرشاد:

يعتبر الطالب الجامعي عنصرا حيويا وجدت وسخرت له ومن أجله الجامعة للنهوض به، وتكوينه ومساعدته على النجاح والتقدم، وهو حتما سيواجه تنظيما لم يعهده في مراحله التعليمية السابقة.

وعليه يواجه الطالب مشكلات مختلفة مما يستدعي لطلب خدمات الإرشاد النفسي وفيما يلي أهم هذه المشكلات:

أ- **العجز عن اتخاذ القرار:** مثلا أي الأعمال أختار؟ هل أستمر في الدراسة أو انقطع؟ فالمشكلة هنا تتعلق بصعوبة في الاختيار بين البدائل المتاحة، مما ينجم عنه ضرورة التنازل عن البديل الآخر بما فيه من مزايا.

ب- **عدم الثقة بالمقدرة على النجاح:** ذلك في مواجهة بعض مطالب النمو الخاصة بالمرحلة التي وصل إليها الفرد. فالمراهق يشكو من عدم قدرته على التعبير عن مشاعره تجاه الجنس الآخر.

ج- **المواقف المفاجئة:** يتعين على الفرد في المواقف المفاجئة ان يقوم بعملية إعادة توافقاته من جديد، فالفرد يلجأ إلى المرشد النفسي حين تواجه أزمات ومشكلات شديدة كالإفلاس.

(أمزيان زبيدة، 2006–ص 68.)

د– احساس الطالب بالاكتئاب والانطواء والحيرة: وذلك محاولة منه كتم انفعالاته ومشاعره عن الآخرين، حتى لا يثير نقدهم ولومهم، كلها عبارة عن مظاهر عدم الاستقرار النفسي للطالب.

(عزيور سعاد، ص 09.)

7. خصائص الحاجات الإنسانية:

من خلال البحث في موضوع الحاجات الإنسانية يلاحظ مختلف الباحثون والعلماء خصائص تميز الحاجات الإنسانية والتي تتمثل في:

أ– الحاجات لانهائية ومتجدده: في حال أشبعت حاجة معينة لدى الفرد سرعان ما تبرز لديه حاجة أخرى فيسعى إلى إشباعها وهكذا برزت حاجة أخرى يعمل على إشباعها، وما أن يتم له ذلك حتى تبرز له حاجات أخرى، كما ان الحاجة لا تزول تماما، بل تتجدد بعد فترات متفاوتة.

ب– الحاجات المتنوعة: تختلف الحاجات في درجة أهميتها، فهناك حاجات عده منها المعنوية والمادية والنفسية والاجتماعية الجسمية، والعقلية، كما أنها تختلف في درجة أهميتها فمنها ما يسبب الهلاك للإنسان في حال عدم إشباعها للحاجات الأساسية مثل الحاجة للماء والهواء والطعام ومنها الثانوية التي يسبب عدم تلبيتها شعور الإنسان بالضيق والانزعاج مثل التعليم والعمل والمركز الاجتماعي، كما أنها تختلف باختلاف مراحل النمو عند الإنسان، إضافة إلى اختلافها باختلاف الأفراد والادوار والمواقف والثقافات والمجتمعات.

(آلاء عزت بهجت محمود، مرجع سابق، ص 21.)

- كذلك من الخصائص التي تميز الحاجات الإنسانية أنها قابلة للإشباع، ويتم إشباعها بطريقه مباشرة أو غير مباشرة.
- الحاجات وثيقة الصلة بالقيم. فهي ترتبط بالدفاع الإنساني لتحقيق غاية ما.

وأضاف «John Broton» خصائص أخرى تتميز بها الاحتياجات هي: الحاجة ليست متساوية في القوة. وإنما تعمل وفقا لأولويات مرتبطة بموقف معين. كما أن الاحتياجات ديناميكية، حيث تتغير طبقا للمكان والزمان والعمر والموقف والبيئة كما انها متكاملة ومتلازمه مع بعضها البعض ويصعب فصلها عن بعضها وتتميز بالنسبة فلا توجد وسيلة للإشباع المطلق.

(عبد الوهاب، ص 07.)

إن الحاجات الإنسانية متنوعة وذات طبيعة اجتماعية فهي ترتبط بالوسط الاجتماعي. وتتطور وفقا للتغيرات السائدة في المجتمع وفقا لظروفه. وتعد قابلية الاحتياجات للقياس من أهم خصائصها. فالأفراد قادرون على تحديد أولويات احتياجاتهم التنموية بالإضافة إلى خاصة الاحلال. فالحاجة تتميز بإمكانية احلالها محل أخرى عن طريق الحصول على قدر من السلع البديلة التي تشبع هذه الحاجة، ويعتمد ذلك على مدى تقارب ووحدة المصدر المشترك بينهما وتقدير المستهلك لهما.

8. العقبات التي تقف أمام الفرد في إشباع حاجاته:

تصنف العقبات التي تعترض طريق الفرد في إشباع حاجاته إلى مجموعتين أساسيتين تتمثلا في:

- عقبات مادية خارجية.
- عقبات ذاتية داخلية.

من بين العقبات المادية الخارجية عنصر الزمن والمكان، ونقص الإمكانيات المادية والمالية لدى الفرد فقد يسعى إلى إشباع حاجة معينه، ولكن نتيجة لضياع الوقت تضيع عليه فرصه إشباعها، كذلك قد يسعى إلى إشباع حاجته في مكان ما لا يوفر مصادر الإشباع اللازمة لها أو يمنع إشباعها بالطريقة التي يرغبها، أما بالنسبة لنقص الامكانيات المالية فإنها كثيرا ما تمثل العائق أمام تحقيق الفرد لكثير من حاجاته، فكل فرد يرغب في امتلاك سيارة، وأن يلبس أفضل الملابس، وأن يأكل أفضل مأكل....وغيرها، إلا أن إمكانياته المادية كثيرا ما تقف عقبة لتحقيق هاته الحاجات جميعا بالطريقة التي يرغبها، وبالتالي فالعقبات المادية الخارجية تعبر عن ذلك النوع من العقبات الذي ينتج نتيجة عوامل خارجية تلعب البيئة فيها دورا كبيرا يخرج عن نطاق تحكم الفرد.

وبينما يتم الاهتمام بدراسة العوائق الخارجية، تزداد أهمية العوائق الذاتية الداخلية التي تقف حاجز وعثرة أمام تحقيق الفرد لأهدافه وإشباعه لحاجاته، فالكثيرون يتمنوا أن يصبحوا أساتذة في الجامعة أو أطباء عظماء ولكن قدراتهم الذاتية لا تمكنهم من تحقيق ذلك.

(ناهض سلام حرارة، 2017–ص 43.)

9. نتائج عدم إشباع الحاجة:

إن للإنسان حاجات ينبغي إشباعها بطريقة تحقق التوازن مع محيطها المادي والاجتماعي، فعملية الإشباع تتطلب جهدا لإزالة المشكلات التي تعترض سبيل الشخص دون تحقيق رغباته فإذا عجزت الشخص عن إشباع الحاجات فإنه يجد نفسه تبدو على ملامحه وذلك هو الانفعال، ويكون في شكل حزن بسبب الحرمان أو بسبب انعدام الأمن ومن بين هذه الميكانيزمات:

- **الصراع:** يمر الإنسان في حياته اليومية بحالات كثيره ومختلفة من الصراع مما يسبب له المتاعب والآلام ويقوده إلى التوتر والاضطراب، والصراع ناتج عن وجود دافعين لا يمكن تلبيتها في وقت. وبتطبيق قانون "الميكانيكا" نقول انه ناتج عن قوتين متحدتين في القوة ومختلفتين في الاتجاه مما يجعل المحصلة صفر.

وفي الصراع قد يكون الفرد واعيا بعناصر الطرد السالبة وعناصر الجذب الموجبة به، ويسمى صراعا شعوريا، أما إذا كان الفرد يتصرف تصرفا يبدو في الظاهر غريبا ولا يجد له تفسيرا فيرجع ذلك إلى عوامل لا شعورية.

(كامل محمد محمد عويضة، 1996–ص21.)

- **الإحباط:** يحدث الإحباط عندما يجد الفرد أن طريقه لتحقيق هدف ما قد أغلق أو سد أو هدد، أي عندما ترغب في الحصول على شيء ما ولكنك لا تستطيع الحصول عليه. فالإنسان يمر بخبرات من الفشل تقريبا في كل يوم. فحين لا يحصل الموظف على حقه القانوني يشعر بالإحباط وارتفاع الأسعار يجعل الكثيرين يشعرون به، أيضا ازدحام الشارع يشعر بعض

بالإحباط. إذا يحدث الإحباط عندما يعجز الفرد عن إشباع حاجته. (سهام هارون البشارى، 2015-ص 10.)

ويعتبر الإحباط أحد مصطلحات علم النفس التي أصبحت شائعة الاستعمال في الوقت الراهن. لقد تطرق فرويد إلى هذا المفهوم في مقال له عن الإحباط الجنسي عام 1896 كمولد لعصاب القلق، إنما يعرف باعتباره حالة يمنع فيها المرء تحقيق رغبة ذات قوة اندفاعية.

(فالح مهدي، 2015-ص237.)

- **العدوان:** يمثل العدوان رد فعل طبيعي وقوي للإحباط وهو في حد ذاته عملية إيذاء للغير أو للذات أو ما يرمز إليهما، وللعدوان صور عدة منها طريق العنف الجسمي والعدوان باللفظ، بالإيقاع أو التشهير أو النميمة. وقد ويتخذ العدوان أشكالا أخرى كإسراف الوالد في مطالبه ونواهيه، وتضييق المعلم على طلابه إفراطه في النقد والتهديد وطلب النظام، أو ببدء العدوان في العمل.

وقد كان فرويد يرى أن العدوان فطري أصيل في الإنسان، غير أن البحوث التجريبية أظهرت أن العدوان يكون في العادة نتيجة إحباط سابق.

(مروان أبو حويج، ص 220.)

- **النكوص:** يستخدم المختصين في علم النفس والأطباء مصطلح النكوص regression في وصف حالات الارتداد أو العودة للسلوك في مرحلة عمرية سابقة عند الشعور بالإحباط أو عدم الاحساس بالأمان كنوع من الهروب لعدم تحمل هذا الكم الهائل من القلق والخوف والمشاعر السلبية.

(www.muhtiwa.com)

10. مفهوم الجامعة والطالب الجامعي:

- **مفهوم الجامعة:** لغويا مشتقة من الفعل جمع وتدل على الحدث وهو الجمع، وفاعله من فعل الحدث، وساهم في تحقيقه. والجمع تأليف المفترق وعلى ذلك نشير إلى أن كلمة الجامعة université مأخوذة من كلمة universitas وتعنى الاتحاد الذي يضم يجمع القوى ذات النفوذ في مجال السياسة من أجل ممارسة السلطة، وتستخدم هذه الكلمة للدلالة على التجمع العلمي لكل من الأستاذ والطالب.

أما على المستوى التربوي يقصد بالجامعة المؤسسة التعليمية العالية تتيح للكبار الراغبين الباحثين عن المعرفة، سواء تحقق ذلك عن طريق الحلقات التي يلتقي فيها الاستاذ مع طلابه محاورا، أو مناقشا أو موضحا، أو عن طريق الكليات أو المدارس.

(قادري حليمة، 2012–ص 92.)

- **تعريف الطالب الجامعي:** الطالب الجامعي هو كل فرد ينتمي إلى مرحلة الشباب وهي مرحلة تصل فيها الطاقة العقلية إلى مستوى عالي، لذا فهو قادر على القيام بالعمليات المختلفة من إدراك وتذكر وتفكير وابتكار وهو بحاجة دائمة إلى استخدام هذه القدرات.

(دوار كريمة، 2018–ص 14.)

الطالب هو أحد أهم العناصر في العملية التعليمية في الجامعة، فمن حيث العدد الطلاب يمثلون أكثر تكرار في البيئة الجامعية، كما أن مناهج التدريس وبرامج الجامعة بنيت من أجل تطوير مهارات هؤلاء الطلاب، في تخصصات معينة ليتمكنوا من خدمة المجتمع كل وفق تخصصه.

(نفس المرجع، ص 14.)

ويعرف الطالب الجامعي أيضا على أنه:

" هو المتلقي أو المرسل إليه الذي يسعى كل من الاستاذ وواضع المنهاج إلى مخاطبته والتأثير فيه باتجاه معين وفي زمن محدد وكيفية مرسومة بغية تحقيق أهداف مقصودة."

(فلوح أحمد، ص 80.)

ويعرف الطالب الجامعي على أنه إنسان يمر بمرحلة نمو معينة، فهو على وشك إنهاء مرحلة المراهقة إن لم يكن تجاوزها فعلا إلى مرحلة نضج أخرى تسمى مرحلة الشباب، ويتراوح العمر الزمني للطالب الجامعي ما بين 18 و22 سنة بمتوسط يبلغ حوالي العشرين عاما وفي ضوء هذا المدى من العمر نجده يبدأ مرحلة الشباب، وإن كان البعض منهم وخاصة في الصفوف الأولى من الجامعة قد أوشك على الانتهاء من مرحلة المراهقة.

(بن قايد فاطمة الزهراء.)

11. خصائص الطالب الجامعي:

يمر الطالب الجامعي بعدة تغيرات سواء كانت تغيرات جسميه أو معرفية أو عقلية فلقد حدد علماء النفس أهم التغيرات التي تطرأ على نمو الفرد على مراحل نمو مختلفة محاولة وضعها في إطار الملائم من حيث التفسير والفهم فهناك تغيرات يعيشها الطالب الجامعي في جميع النواحي ليصل إلى النضج الذي يؤهله إلى أن يكون قادرا على تحمل المسؤولية تجاه نفسه وأسرته والمجتمع الذي يعيش فيه.

وتعتبر المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب الجامعي من مرحلة المراهقة المتأخرة إلى مرحلة الشباب حيث تتميز هذه الأخيرة بالاكتمال ونضوج القوة ومن الناحية الاجتماعية لأنها المرحلة التي يتحدد فيها مستقبل الإنسان.

(نهاد خملة، 2014–ص63.)

أ- **الخصائص الجسمية:** وتتمثل الخصائص الجسمية في استمرار النمو نحو النضوج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العضلي العصبي، كما ان المناعة ضد الامراض العضوية الخطيرة في هذه الفترة أقوى منها في المراحل السابقة كما يزداد الطول والوزن وتتغير نسب العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة حيث تبلغ أوج نضجها وتنضج قوة الجسم وتحاول الغرائز التعبير عن نفسها بالإضافة إلى التغيرات الأخرى في الشكل والصوت والطاقة التي يتمتع بها الإنسان.

كما أن هذه التغيرات العامة تتأثر بالكثير من العوامل البيئية والوراثية والتي من بينها: انتقال الصفات الوراثية عبر الأجيال والإفرازات الغدية، ونوع التغذية ودرجة صحته، ثم البيئة الثقافية والجغرافية على سبيل المثال يؤثر في لون البشرة ولون الشعر تشكل هيئة الوجوه والمعالم الخارجية.

(مخنفر حفيظة، 2013–ص 209.)

ب– الخصائص النفسية:

من أبرزها وأهمها نجد الخصائص التالية:

- اهتمامه بمظهره وشعبيته ومستقبله وميله في الجنس الآخر واتساع علاقاته الاجتماعية.
- الرهافة التي تعني شدة حساسية الطالب الانفعالية وشدة تأثره بالميزات الانفعالية المختلفة، وذلك نتيجة التغيرات الجسمية السريعة التي يمر بها في أول هذه المرحلة.
- التهور والانطلاق حيث يندفع الشاب وراء انفعالاته، سلوكياته شديده التهور والسرعة، قد يلوم نفسه بعد أدائها وتبدو علامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألفها من قبل. وأيضا صورة من صور تخفيف الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئه التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الغريبة عنه.
- الحدة والعنف حيث يثور لأتفه الأسباب ويلجأ لاستخدام العنف ولا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.
- الكآبة حيث يشعر بعض الشباب في هذه الفترة بالكآبة والانطواء والحيوية محاولا بذلك كتم انفعالاته ومشاعره عن المحيطين به، حتى لا يثير نقدهم ولومهم.
- التقلب والتذبذب، يلاحظ حين يقع الشاب في موقف اختيار نجده في مدى قصير يتقلب في انفعالاته، بين الغضب والاستسلام وبين السخط الدائم والرضا، بين الايثار والأنانية، وبين التفاؤل والتشاؤم واليأس، وهي كلها مظاهر لقلقه وعدم استقراره.

(مكاوي حفيظة، 2016–ص 69.)

جـ. الخصائص العقلية:

يساعد الجانب العقلي من الشخصية للطالب والتمايز الصحيح مع طبيعته المتغيرة أو المعقدة بالمواهب والقدرات، حيث يشمل الذكاء والقدر العامة كما يعرفها بعض العلماء بالإضافة إلى الإدراك، الانتباه، التفكير، الذاكرة، التخيل، التطور.

يتطور الذكاء ويصل إلى قمة نضجه بنمو الجسم لمراحل مختلفة حيث ينحصر في الفترة ما بين 20–16 فهي محصله النشاط العقلي كله كالقدرة عند بعض الافراد على اجراء العمليات الحسابية الأساسية بدقه وسهوله وتختلف سرعته عن سرعه كل القدرات فتبدأ في المراهقة ويبدأ نموها في أول هذه المرحلة نوعا. ما ثم يبدأ في منتصفها ثم يستقر استقرارا تاما في الرشد. وهنا يستوضح ميول الفرد واختياره للمهنة التي تناسب مواهبه فكل طالب جامعي يحتاج إلى تفكير عالي ومجهود عقلي واستعداد فطري.

(العربي بن حجار صدام، 2015–ص 47.)

د. الخصائص الاجتماعية:

الخصائص الاجتماعية للطالب الجامعي تمتاز بانه يميل إلى الارتباط بالشباب الآخر المنتمي إلى كيانات اجتماعية وثقافيه مغايرة لهم. والرغبة في التحرر، وأكثر تجاوبا مع مستلزمات التغيير وأكثر فئات المجتمع قدره على العطاء السخي بهدف تحقيق الذات واثبات القدرة على تحمل المسؤولية، ويرى كولز أن الشباب يواجه الكثير من صور الحراك حتى يصبح مواطنا مندمجا في مجتمعه، حيث ينتقل من حالة للاعتماد على الغير إلى حالة الاستقلال النسبي الشباب الجامعي طموح للتغيير وقادر على الحركة والتظاهر ويرغب في التمييز، ويواصل النقد ويبحث له عن مكان مناسب على خريطته الدولة.

(سهيلة حويذق، 2018، ص24–23.)

وعليه يمكن القول إن الخصائص الاجتماعية هي مجموعة السمات أو المتغيرات الاجتماعية التي يتميز بها افراد مجتمع من المجتمعات لتميزه عن غيره من الشرائح، وتؤثر في سلوكهم تجاه موقف معين، وترتبط تلك الخصائص لمجموعه المتغيرات الشخصية وبخاصة تلك التي يسهم المجتمع في تشكيل واقعها. (مشرى زبيدة، 2014–ص 154.)

12. متطلبات الحياة الجامعية:

تعد الفترة الانتقالية من مرحلة الدراسة الجامعية من الفترات الحرجة، ويعود السبب في ذلك إلى الفروق بين المرحلتين في نواح شتى مثل أسلوب التعلم وكذلك أساليب التدريس وتقييم الطالب، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن فرص النجاح في المرحلة الجامعية تزداد بنسبه كبيره في حالة كون الطالب مهيأ لتلك المرحلة وعلى علم بالفروقات بينهما وبين المرحلة الثانوية وما هو مطلوب منه للتأقلم والانخراط فيها ويمكن تلخيص الفروقات الرئيسية بين الدراسة الجامعية والدراسة في المرحلة الثانوية في النقاط التالية:

- تعتمد المرحلة الجامعية بدرجه كبيره على إدراك الطالب لمسؤولياته على غرار المرحلة الثانوية.
- تعتمد المرحلة الجامعية على وجود عدد كبير من الأنظمة والتعليمات التي ينبغي على الطالب أن يتعرف عليها أولا ثم يلتزم بها ثانيا.
- يعتبر الذهاب إلى المدرسة الثانوية وسيلة لتلقي الدروس بينما حضور المحاضرات الجامعية يكون بهدف التعلم وعلى الرغم من أن الفرق لا يبدو واضحا إلا أن ذلك الفرق جذري، ففي المرحلة الثانوية يكون الطالب المتلقي للمعلومات بينما المرحلة الجامعية يكون الطالب الباحث عن المعلومات.
- تكون الحصص الدراسية في معظم الاحيان في المرحلة الثانوية مجدوله بشكل متواصل بحضور عدد من الطلاب كما أنه ليس من المتوقع من الطالب التحضير بشكل كبير قبل الحصه الدراسية، أما بالنسبة للدراسة الجامعية فإن المحاضرات تمتد على مدار اليوم بشكل متفرق من الصباح الباكر حتى المساء وتتخللها في الكثير من الأحيان فترات طويله من وقت الفراغ التي ينبغي الاستفادة منها بشكل ملائم، كما تتطلب الدراسة الجامعية أيضا التحضير

بشكل جيد قبل المحاضرة وكذلك القدرة والحرص على تدوين الملاحظات الواضحة والمرتبة أثناء الاستماع للمحاضرة.

- تختلف الحياة الجامعية في السكن كون الطالب يرتحل بعيدا عن أهله إلى الاقامات الجامعية مع زملاء من بيئات اجتماعية مختلفة، وهذا قد يعرض الطالبة إلى مشاكل بسبب الاختلاف في الطبائع والسلوك مع رفيق السكن.

(مكاوي حفيظة، مرجع سابق، ص 78-76.)

- **خلاصه الفصل:**

من خلال ما سبق ذكره عن الحاجات الإرشادية يمكننا القول إن الإنسان يبقى دائما في صراع بين الإشباع وعدم الإشباع لهاته الحاجات، إذ أن إشباع هاته الحاجات يؤدي إلى نوع من التوازن في حياة وشخصيه الإنسان، على عكس عدم إشباعها التي ينجم عنها جمله من المشكلات والتي تتطلب تدخل الإرشاد الذي اثبت جدارته في حل العديد من المشكلات التي يتعرض لها الطالب خلال مساره الدراسي، إذ يعتبر الإرشاد حسب نظريات علم النفس مساعدة الطالب على الوصول إلى أعلى درجات المعرفة والعلم.

الفصل الثالث:

جودة الحياة

- تمهيد.
- مفهوم جودة الحياة.
- مفاهيم مرتبطة بجودة الحياة.
- مظاهر جودة الحياة.
- مجالات جودة الحياة.
- ابعاد جودة الحياة.
- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.
- مقومات جودة الحياة
- علم النفس الايجابي وجودة الحياة.
- جودة الحياة والتوجيه.
- دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة.
- معوقات جودة الحياة.
- تحسين جودة الحياة وقياسها.
- خلاصه الفصل.

تـمـهـيـــــــــد

جودة الحياة هي السلامة العامة للأفراد والمجتمعات مع تلخيص السمات السلبية والإيجابية في الحياة ترصد جودة الحياة الرضا عن الحياة بما في ذلك كل شيء من الصحة الجسدية والعائلة والتعليم والتوظيف والثروة والأمان وضمان الحرية والمعتقدات الدينية.

1. مفهوم جودة الحياة:

- من الناحية اللغوية يرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Quaittasوهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني القدرة والاتقان.
- كما تعني الجودة حسب قاموس أكسفورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعه من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدال، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزوا بين الجودة العالية والجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين النوعين من الجودة.

(بن عطية نوال، 2017–ص 32.)

- يعرف شقير جودة الحياة تعريفا شاملا: أن يعيش الفرد حاله جيدة متمتعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامدا أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءه اجتماعية عالية، راضيا عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية محققا لحاجاته وطموحاته واثقا من نفسه، غير مغرور ومقدرا لذاته مما يجعله يعيش شعور السعادة، مما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلا لحاضره ومستقبله، ومتمسكا بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية، منتميا لوطنه ومحبا للخير ومدافعا عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلعا للمستقبل.

(إيمان محمود محمد أبو يونس، 2013–ص 67–66.)

- جودة الحياة عرفها رايق 1999 بأنه شعور الفرد بالسعادة النفسية عبر مراحل حياته المختلفة والمنبثق من جهوده الإيجابية في الاستقلالية، والكفاية الذاتية، والنمو الشخصي، والعلاقات الايجابية مع الآخرين.

(زينب خنجر، 2018–ص 110.)

- وتعرف جودة الحياة بأنها درجة احساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في الابعاد النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية والتنسيق بينها.

(سعيدة لونيس، 2018–ص 107.)

2. مفاهيم مرتبطة بجودة الحياة:

2–1: الحب: قد يكون في وسعنا أن نقول انه كلما بقي اناس يحبون وينحبون ستظل الحياة جديرة بأن تعاشر 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 الحياة، لا يمكن أن يحيا الانسان وحيدا لكن لا يلبث أن يمضي وحيدا (كما جاء وحيدا) بل لا بد من أن يجد نفسه مضطرا لتوسيع دائرة وجوده بالعمل على المشاركة في حياة الآخرين، لذا فإن الحب خبرة أصلية تدخل في تكوين نسيج الوجود البشري بل إنه القيمة الكبرى في الوجود الإنساني.

(ابراهيم نعيم محسن،2018–ص 13.)

2–2: التفاؤل: يعد التفاؤل أكثر المكونات التي خضعت للبحث والاستقصاء، فقد أسهم ظهور علم النفس الايجابي ومناحي البحث المتعددة الخاصة بالصحة في ايجاد بيئة خاصه ملائمة لبدأ أبحاث عن التفاؤل، وبالرغم من صعوبة إيجاد تعريف للتفاؤل ضمن محددات مطلقة، إلا أن بير ستون وصفه بما يشبه الاميبا التي يلتصق بها كل شيء.

(نيكولاس كولانجيلو، 2012–ص 106.)

يمارس التفاؤل أثرا بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفيما نقوم به من خطط للاطلاع بها في المستقبل القريب والبعيد. ولا نبالغ إذا قلنا إن جميع النشاطات الإيجابية في حياتنا سواء كان فكر أو عاطفه أو عملا، إنما ترتبط (بشكل أو بآخر) بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل فما يدور في خلدنا من افكار وما يشبع في قلوبنا من مشاعر انما يؤثر إلى حد بعيد في إدراكنا للواقع الخارجي، إن جميع ما يصيبنا بالنجاح إنما يعتمد على مدى احساسنا بالتفاؤل، إذ أن توفر الإمكانيات

الموضوعية لا يكفي وحده لبلوغ الأهداف للنجاح في الحياة إلا إذا توفر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل.

(إبراهيم نعيم محسن، مرجع سابق صَ 13.)

2-3: السعادة: كل إنسان يعيش في هذا الكوكب الصغير يبحث عن السعادة، فالسعادة هدف مشترك. حيث عرف اللغويون السعادة فقالوا: من سعد، والسعيد: اليمين وهو نقيض النحس.

اما اصطلاحا فيعرفها "الراغب الاصفهاني" بقوله هي: معاونة الأمور الإلهية للإنسان على نيل الخير ويضادها الشقاء.

(المرشود جوهرة صالح، 2011-ص 800.)

السعادة انفعال وشعور إيجابي يوصف بكلمات كالقناعة والإحساس بالرفاهية والرضا.

فالسعادة شعور بالرضا وطمأنينة النفس، والإشباع وتحقيق الذات أو الإحساس بالبهجة واللذة والاستمتاع. (كامل حسن كتلو، 2015-ص 661.)

2-4: الحرية: في مجملها هي أن يفعل الإنسان ما يشاء أين ما يشاء دون أي حواجز أو قيود على أن يكون ذلك في إطار احترام القوانين والنظام العام وحقوق وحريات الآخرين انطلاقا من مبدأ تنتهي حريتك عندما تبدأ حريه الآخرين.

(العمراني محمد لمين، 2019-ص71.)

3. مظاهر جودة الحياة:

يشير عبد المعطي في اقتراحه لخمسه مظاهر رئيسية لجودة الحياة وتتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالتالي:

3-1 الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.

أ- **العوامل المادية الموضوعية :** والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعلمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحيه في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدره الافراد على التوافق مع هذه الثقافة.

ب- حسن الحال ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك سطحيا للتعبير عن جودة الحياة، فكثيرا من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

(بخوش نورس، 2016-ص 29.)

3-2: الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.

أ- **إشباع وتحقيق الحاجات** هو أحد المؤشرات الموضوعية، لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيره يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوه والحرية وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

ب- الرضا عن الحياة يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك كثير كما ينبغي وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته يشعر حينها بالرضا. (نفس المرجع، ص 30-29.)

3-3: الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياة وإحساسه بمعنى الحياة.

أ- **القوى والمتضمنات الحياتية:** قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم اساسي لجودة الحياة فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

ب- معنى الحياة: يرتبط معنى الحياة بالجودة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين وشعر بإنجازاته ومواهبه وأن بشعوره قد يسبب نقصا أو افتقادا للآخرين له فكل ذلك يؤدي إلى الإحساس بجودة الحياة.

(بن عطية نوال، مرجع سابق، ص 40.)

3-4: الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة.

أ- **الصحة والبناء البيولوجي:** تعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر والصحة الجسمية يعكس النظام البيولوجي أن أداء خلايا الجسم و وضائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حاله صحيحه جيده وسليمه.

ب- السعادة تتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات.

(بنية سمية، 2019-ص 25.)

3-5: الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية.

الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة وهي الأكثر عمقا داخل النفس وإحساس الفرد بوجوده وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته.

(نفس المرجع، ص 26.)

4. مجالات جودة الحياة:

أكد الكثير من الباحثين ان جودة الحياة هي نظام معقد يضم عدة مجالات أهمها ما يلي:

4-1: المجال النفسي: يرى الكثير من الباحثين أن المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن المشاعر والحالات العاطفية الإيجابية ويرى البعض الآخر أن هذا المجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل القلق والاكتئاب.

بمعنى آخر أن تقييم الحالات العاطفية السلبية من خلال المقياس الذاتي المخصص لقياس جودة الحياة يعتبر عنصرا مهما لتحديد بعض الجوانب النفسية المتعلقة بجودة الحياة التي يمتاز بها كل فرد.

وتدمج" علام" ضمن المجال النفسي لجودة الحياة المفاهيم الدينامية الاجرائية مثل التنمية الشخصية وتقدير الذات و التذكر والتركيز و التعلم و التفكر .

(فوزية داهم، 2015–ص 40.)

ويعد مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال علم النفس التي بدأ الاهتمام بها مؤخرا في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي. ولهذا فإن جودة الحياة النفسية نظرا لحداثه عهده بهذا العلم تعددت التعريفات التي طرحت هذا المفهوم من قبل الباحثين وعليه نشير إلى جودة الحياة النفسية بأنها: الصحة الجيدة، أو السعادة، أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة. (ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة، 2019–ص 271.)

4–2: المجال الاجتماعي لجودة الحياة:

تشكل العلاقات والنشاطات الاجتماعية للأفراد المجال الثالث الاكثر أهمية في جودة الحياة ويتمثل المجال الاجتماعي لجودة الحياة في الحياة الاجتماعية وهي على عكس الانعزال أو العزلة الاجتماعية في مجالات متعددة كالعائلة، الصداقة، والمهنة أو شبكه من العلاقات التي تحقق الاندماج الاجتماعي والوجداني ومن ناحية الكيفية فهي السند الاجتماعي داخل الوسط الاجتماعي.

أما فلاناقو: Flanagau فيعتبر أن التقويم الفردي لنشاطاته الاجتماعية تتمثل في تقدير الذات النجاح والفشل وهو مؤشر على صحة الجانب الاجتماعي.

(فواطمية محمد، 2018–ص88–87.)

4–3: المجال البدني لجودة الحياة:

يدمج الباحثين تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الادائية حيث تتضمن الصحة البدنية كل من الطاقة الحيوية التعب النوم الراحة الألام، الأعراض ومختلف المؤشرات البيولوجية تتضمن القدرات الأدائية الوضع الوظيفي في الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الأداء ومن الاستقلالية النسبية.

نرى هنا أنه من الصعب التطرق إلى المجال البدني دون مراعاة كل من المجالين السابقين وكيفية تأثيرهما على هذا المجال سواء ضمن الصحة البدنية أو القدرات الأدائية.

(فوزية داهم، مرجع سابق، ص 41.)

4-4: الرضا عن العيش: يرى "بافو" أن الرضا عن العيش هو عبارة عن عملية معرفية تهدف إلى المقارنة بين حياة الفرد وبين معاييره المرجعية (القيم والمثل العليا....) فهو يعبر عن التقييم الكلي الذي يقوم به الفرد عن حياته.

ويذهب دينر إلى أن هذا المفهوم يهدف إلى الحكم الشعوري والشامل الذي يطلقه الفرد عن حياته ويظهر هذا ضمن مجالات محدودة مهنيه، عائليه، صحية، الذات...، نرى أن هذا المجال له اهتمام بفعالية الفرد في تقييمه الكل الحياة الذي يعتمد على معايير ومكونات الحياة اليومية.

(فروز عبد المجيد، 2019-ص 57.)

4-5: السعادة: حال من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساسا من إشباع الدوافع ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل كما يعتقد ماسلو بأن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ومواجهه الصعاب يعتبر مصدرا أساسيا للشعور بالسعادة. (بن شريك عمر، 2016-ص36.)

ويصف "مارتن سيلجمان" أن السعادة في كتابه الموسوم "السعادة الحقة" على ضوء ثلاث مستويات تصاعديه على النحو الآتي:

- المستوى الأول: هو "الحياة السارة" وهي المتعة مع انفعالات إيجابية.

- المستوى الثاني: هو "الحياة الجيدة" وهي الاطمئنان والقناعة والنشاط إذ يحصل الفرد على مزيد من الإشباع.
- المستوى الثالث هو الحياة ذات المعنى وهي حياة الانتماء والعلاقات مع الآخرين ومساعدتهم. (أحمد محمد عبد الخالق، 2019–ص 18.)

4-6: **الرفاهية الذاتية:** يرى دينر 1994 أن هذا المفهوم يعبر عن تجربة الفرد العامة لردود الفعل الايجابي تجاه حياته ويشمل جميع المكونات الدنيا التي يجب أن تتوفر على الأقل مثل الرضا عن العيش ومستوى المتعة.

كما تشير بهلول إلى أنه يمكن التطرق إلى مفهوم الرفاهية الذاتية من خلال ثلاث نقاط أساسية:

- مفهوم الذاتي: أي التقييم الذاتي الذي يعتمد على متطلبات الحياة الموضوعية.
- يهتم بضرورة توفر المؤثرات الإيجابية دون اهتمامه بغياب الانفعالات السلبية
- يعتمد على التقييم الايجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد

وعلى العموم يمكن القول إن مجالات جودة الحياة كثيرة ومتشبعة إلا أن جميعها مهم وله دور مهم أساسي في سيرورة حياة الإنسان بشكل عام.

(بنية سمية، مرجع سابق، ص 26.)

5. أبعاد جودة الحياة:

تعد تصورات فينتيجوت واخرون من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة وطرحوا في ضوئه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة والذي يؤكد أن جودة الحياة لها بعدين:

أ- **البعد الذاتي:** ويتضمن أبعاد فرعيه تتمثل في:

- الرفاهية الشخصية والإحساس بحس الحال.
- الرضا عن الحياة.
- السعادة.
- الحياة ذات معنى.

(عبد الكريم عبيد جمعة الكبيسي، 2011–ص 426.)

ب– البعد الموضوعي: ويتضمن ما يلي.

- الصحة البدنية.
- العلاقات الاجتماعية.
- الأنشطة المجتمعية.
- العمل.
- فلسفه الحياة.
- وقت الفراغ.
- مستوى المعيشة.
- العلاقات الأسرية.
- الصحة النفسية.
- التعليم.

(شيخي مريم، 2014–ص 78–77.)

وتتضمن أيضا جودة الحياة النفسية الأبعاد التالية:

1- تقبل الذات: ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والامكانيات والنضج الشخصي والاتجاه الإيجابي نحو الذات.

2- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعيه إيجابيه متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد القدرة على التوحد مع الآخرين والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.

جـ- الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات والاعتماد على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

- **الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئة):** وتشير إلى القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية اثناء التواجد في السياقات البيئية.
- **هدفيه الحياة:** وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار. (بوعيشة أمال، 2014-ص83-82.)

نـمـوذج أبـعـاد جـودة الـحـيـاة

جودة الحياة	• الوضع المادي: السلع، الخدمات، متوسط الدخل، القدرة الشرائية. • جودة البيئة الخارجية: درجة استغلال الموارد الطبيعية، التنمية المستدامة، جودة المياه، الثروات الاراضي. جودة الصحة في المجتمع. جودة التعليم. • الظروف النفسية اتجاه العائلة، المجتمع.

شكل رقم (2)

(سليمة بوتاعة_رشيد سالمي، ص75.)

6. الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة

توجد اربعه اتجاهات رئيسيه في تفسير جودة الحياة والتي تتمثل فيما يلي:

6-1: الاتجاه الفلسفي:

تناول الفلاسفة مفهوم جودة الحياة بوصفه دافعا اساسيا للسلوك حيث قدموا أفكار تتفق حول معنى هذا المفهوم على أنه يأتي من خلال وجودة مع أشخاص أخرين أو نقيض ذلك وهو العزلة والتفكير الفردي المنعزل وأشار أرسطو بأن على الفرد أن يتحلى بالفضائل حتى يصل في حياته إلى السعادة ويشعر بجودتها ويرى أن للإنسان مجموعة كبيره من القدرات يستعملها للوصول إلى غايته في الحياة أما الفلاسفة العرب والمسلمين أشاروا إلى أن جودة الحياة هي السعادة الأرضية التي ترتبط بالمال و الحياة للوصول بالإنسان إلى غاياته و ملذاته التي اعتبرها الفارابي ملذات زائله و أشار ابن سينا إلى أن جودة الحياة تأتي من خلال قدرات الفرد وتدبره لأموره العائلية إذ يرى أن سياسة النفس أصعب على الفرد من أي سياسة فهو يقول إذا "ما نجح الرجل في سياسة نفسه فإنه يستطيع أن يؤسس مدينه بأكملها". (عمرون دليلة، 2017-ص 31.)

وينظر إلى جودة الحياة من منظور الفلسفي على أن السعادة المأمولة لا يمكن الحصول عليها إلا إذا حرر الإنسان نفسه من أسر لواقع، وحلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال ابداعي وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقه للواقع تلمسا لسعادة خياليه حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام للآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمه ماديه.

(مسعودي امحمد، 2015-ص 206.)

6-2: الاتجاه النفسي:

يستند هذا الاتجاه إلى مفاهيم عديده في تفسير جودة الحياة التي حازت على اهتمام كبير نظرا لأهميتها.

وقد اكتسبت دراسة جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيره بسبب إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانع القرار لحقيقه لا تقاس بالأرقام وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر مفادها أن الزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهيه لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وطموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمه الإنسانية فلكل فرد إدراك مختلف حول مدى إشباع حاجة وتأكيد قيمته وهذا يعطي تأكيد على دور الإدراك الذاتي لدى الفرد في تحديده بجودة حياته وهو من أحد المفاهيم التي يعتمدها هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة.

حيث يشير "عبد الله "إلى أن الإدراك يعتبر محددا رئيسيا لجودة الحياة إذ أن جودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها ومن ناحية أخرى يعتمد هذا الاتجاه على عدة مفاهيم نفسيه اساسية منها: مفهوم القيم ومفهوم الإدراك الذاتي ومفهوم الحاجات ومفهوم الاتجاهات والطموح وغيرها ويشير هذا الاتجاه إلى مفهوم الحاجات وإشباعها إذ يعتبر هذا المفهوم مكونا رئيسيا لجودة الحياة. (نغم سليم جمال، 2016–ص 16.)

ويركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة هذا الأخير بالمفاهيم النفسية الأخرى وبالتالي فالعنصر الأساسي بجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته وهذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته في الإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعيه حياة الفرد.

وما يمكن قوله هو أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد للقوة المتضمنة لحياته بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بمعنى السعادة وصولا إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

وفي جودة الحياة تتطلب الاستمتاع بالأشياء بشكل تراكمي أي أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته ويحقق اهتماماته وطموحاته في التفاعل والتغلب على المشكلات الحياة.

(بورزق كمال، ص 93.)

6-3. الاتجاه الاجتماعي:

يرى هانكس « Hankiss » أن الاهتمامات بدراسة جودة الحياة قد بدأت منذ فتره طويله وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد معدلات الوفيات معدل ضحايا المرض نوعيه السكن المستويات التعليمية لأفراد المجتمع إضافة إلى مستوى الدخل وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع لآخر وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله و المكان المهنية للفرد و تأثيره على الحياة و يرى العديد من الباحثين ان علاقات الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجه ملحوظه على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله.

(صفاء صلاح سند إبراهيم، 2016-ص 17-16.)

ويشير هذا الاتجاه إلى عدد من الجوانب ومن منظور يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الافراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى حيث يرى أحد العلماء انه يجب الاهتمام أكثر بنوعيه العلاقات الاجتماعية أكثر من الاهتمام بالكمية من العلاقات.

ومن أهم المجالات في الاتجاه الاجتماعي:

- **السكان:** إن علماء الاجتماع عند اهتمامهم بدراسة جودة الحياة يركزون على المؤشرات الخارجية مثل: معادله المواليد والوفيات وضحايا الامراض المختلفة نوعيه المساكن المستويات التعليمية لأفراد المجتمع ومستوى الاستيعاب والقبول في مراحل التعليم المختلفة اضافه إلى مستوى الدخل.
- **العمل:** يرتبط مفهوم جودة الحياة بما يقوم به الفرد من عمل أو ما يشغله من وظيفة محددات هامه يمكن اعتبارها في هذا الصدد ان يكون لها تأثيرا على تحقيق هذا

المفهوم اجرائيا مثل، أوضاع العمل العائد المادي وما يمكن ان يوفره العمل من فرص للحراك المهني والمكانة المهنية مما يكون له تأثير على حياة الفرد في علاقته بالمهنة كما ان نوعيه الاشراف وعلاقة الزمالة تعد من العوامل الفعالة في تحقيق هذا المفهوم فهي بدرجه ملحوظه تؤثر على الرضا أو عدم رضا العامل.

(شيخي مريم، مرجع سابق، ص82.)

6-4. الاتجاه الطبي:

يشير رافيل واخرون إلى ان تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدم الخدمة الصحية وتحتوي ايضا تقييم احتياجات الافراد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض أو مشكله معينه فجودة الحياة تعطي مؤشرا للمخاطر الصحية والتي من الممكن ان تكون جسديه أو نفسيه وذلك في غياب علاج حالي وقد عرفوا جودة الحياة بانها الدرجة التي من خلالها يستمتع الشخص بالإمكانيات المهمة بحياته وتشير منظمه الصحة العالمية ان اضافه سنوات إلى حياة الافراد يعتبر انجاز بلا مضمون ما لم تكن هناك اضافة حياة لهذه الأعوام. (عبد الله أحمد عبد الله الواوي، 2012-ص 46.)

6-5. جودة الحياة من منظور المدرسة التحليلية والإنسانية:

أ- **المدرسة التحليلية:** يشير "فرح" ان مؤسس هذه المدرسة يرى ان سلوك الإنسان يسعى دائما لتحقيق السعادة والسرور وتخفيف الالم ويحكم ذلك كله مبدأ اللذة يحكمه دائما إشباع الغرائز وبذلك فان هذا ملخص جودة الحياة عند فرويد كما يعتقد ان الحياة مليئة بالآلام والتوترات النفسية المتعددة وبالتالي خفض جودة الحياة.

ب-المدرسة الإنسانية: يشير "الخفاجي" ان ماسلو يعتبر جودة الحياة تتوقف على مستوى إشباع تلك الحاجات العليا والتي يؤدي ذلك بالفرد إلى الشعور بالسعادة العميقة وسمو في العقل واثراء حياة الفرد الداخلية في حين اشار روجرز إلى ان جودة الحياة تتحقق عندما يحقق الفرد ذاته.

(نفس المرجع، ص 44.)

6-6 .المنظور المعرفي لجودة الحياة:

يرتكز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

- **الأولى:** ان طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجه شعوره بجودة الحياة.
- **الثانية:** في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الافراد فان العوامل الذاتية هي الاقوى اثرا من العوامل الموضوعية في درجه شعورهم بجودة الحياة وعلى وفق ذلك وفي هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة هما:

- **نظريه لا وتن: Lowton theory(1996)**

طرح لا وتن مفهوم طبيعة البيئة لوضح فكرته عن جودة الحياة والتي تدور حول الاتي:

ان إدراك الفرد لنوعيه حياته يتأثر بظرفين هما:

- **الظرف المكاني:** اذ ان هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة الحياة وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا والاخر تأثيره غير مباشر الا انه يحمل مؤشرات ايجابيه كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.
- **الظرف الزماني:** ان إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر ايجابية كلما تقدم في العمر كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته وبالتالي يكون التأثير أكثر ايجابية على شعوره بجودة الحياة.

(بشرى عناد مبارك، ص 723.)

- **نظريه شالوك: Shalok Theory (2000)**

قدم شالوك تحليلا مفصلا لمفهوم جودة الحياة على اساس انه مفهوم مكون من ثمانية مجالات وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات تؤكد جميعها على إثر الابعاد الذاتية كونها المحددات الاكثر اهميه من الابعاد الموضوعية في تحديد درجه شعور الفرد بجودة الحياة على ان هناك نسبه في درجه هذا الشعور فالعامل الحاسم في ذلك يكمل في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته.

ويوضح المخطط التالي تفصيلات نظريه شالوك لهذه المجالات الثمانية ومؤشرات كل مجال من هذه المجالات.

(نفس المرجع، ص 724.)

المؤشرات	المجالات							
	السعادة الوجدانية	العلاقات الشخصية	السعادة المادية	النمو الشخصي	السعادة البدنية	تقرير المصير	الاندماج الاجتماعي	الحقوق البشرية والقانونية
	الرضا	التفاعلات	الحالة المادية	التعليم	الصحة	الاستقلالية	التكامل	الحقوق الفردية
	مفهوم الذات	العلاقات	العمل	الكفاءة الشخصية	الأنشطة اليومية	الأهداف	الترابط الاجتماعي	حقوق الجماعة
	انخفاض الضغوط	الاسناد	السكن	الأداء	وقت الفراغ	الاختيارات	الأدوار المجتمعية	القانون والعمليات الواجبة

جدول (1) مجالات جودة الحياة ومؤشراتها بحسب نظرية شالوك.

6-7. المنظور التكاملي:

هناك العديد من النظريات التي قدمت لتفسير جودة الحياة احد اهم هذه النظريات ما قدمها "Venlegodt" 2003 بما اسماها بالنظرية التكاملية لجودة الحياة ووفقا لهذه النظرية فان جودة الحياة تعني الحياة الجيدة وهي نفسها معيشه الحياة بجودة عالية والتي يمكن ملاحظتها بطيف من الشخصية إلى العمومية ومن هذه الطيف جاء اسم نظريه جودة الحياة التكاملية وهي نظريه عامه تنطلق من ان جميع الديانات الفلسفية الكبرى لديها فكره عن الحياة الجيدة تمتد من القول بان الحياة الجيدة يمكن تحقيقها بواسطه نظام سلوكي لطلبات الانضمام في اتجاه ايجابي معين إلى الحياة أو إلى البحث في اعماق وجودك الخاص فالأفكار حول الحياة الجيدة ترتبط ارتباطا وثيقا بالثقافة التي تكون جزءا منها فعندما يكون الناس في ثقافه غريبة فانهم يتعرضون لحياة جيدة حيث تؤثر ظروفهم الثقافية إلى الميل للشعور بالسعادة وتلبيه الاحتياجات...الخ. هذه الافكار اذن يمكن تقسيمها ثلاث مجموعات منفصلة وعريضة كل منها يكون معنيا بجانب من الحياة الجيدة.

أ- **جودة الحياة الشخصية:** وتعني إلى اي مدى يشعر الفرد بان حياته جيده وهنا يقيم كل فرد بنفسه كيف يرى الاشياء واحاسيسه افكاره فاذا كان مقتنع بحياته وسعيد بمظاهرها فان ذلك يعكس مظاهر جودة الحياة للشخصية.

ب- **جودة الحياة الموجودية:** وتعني إلى اي مدى تكون حياة الفرد جيدة عند أعمق مستوى حيث يفترض ان الشخص لديه طبيعة أعمق تستحق ان تحترم وانه يمكن للفرد العيش في وئام معها ونحن ربما نعتقد ان عدد الاحتياجات في طبيعتها البيولوجية يتعين الوفاء بها وهذه العوامل كظروف النمو

يجب ان تكون على النحو الامثل أو انه يجب علينا جميعا ان نعيش الحياة وفقا لبعض المثل الروحية والدينية التي وضعتها طبيعة وجودنا.

جـ- **جودة الحياة الموضوعية:** وتعني إلى اي مدى حياة الفرد يتم إدراكها بواسطه العالم الخارجي وهذه الرؤية تتأثر بالثقافة التي يعيش فيها الناس فجودة الحياة الموضوعية تكشف عن نفسها في قدره الشخص على التكيف مع قيم الثقافة وتخبرنا بالقليل عن حياة هذا الشخص ومن امثلتها المكانة الاجتماعية أو الحالات الرمزية التي ينبغي ان يكون عليها الفرد كعضو جيد في هذه الثقافة (فالموضوعية تستخدم في التعبير عن الامور غير الشخصية أو الحقائق الموضوعية واللاشخصية تهتم بظروف الحياة الخارجية والسهلة الموجودة التي يمكن للعديد من الملاحظين ان يقيموها بمعدل متماثل فلا يكون هناك اختلاف بينهم في احكامهم عليها) وكما يبدو من هذه المجموعات العامة الثلاث لجودة الحياة فأنها تميل إلى التداخل ويمكن وضعها في مدى طيفي يتراوح من الشخصية إلى الموضوعية (أيمن أحمد عكرش، 2016-1217).

7. مقومات جودة الحياة:

توجد عوامل كثيره تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وعليه تتجلى اهم مقومات جودة الحياة فيما يلي:

1. القدرة على التفكير واخذ القرارات.
2. القدرة على التحكم.
3. الصحة الجسمية والعقلية.
4. الاحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
5. المعتقدات الدينية القيم، الثقافية والحضارية.
6. الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الاهم بالنسبة له والذي يحقق سعاده في الحياة التي يحييها.

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة ونعني هنا الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواحي اساسيه والتي تؤثر بشكل أو باخر على الصحة بل وعلى نمو كما انها تتفاعل مع بعضها البعض:

أ. الناحية الجسمانية.

ب. الناحية الشعورية.

ج. الناحية العقلية.

د. الناحية النفسية.

(هناء إبراهيم الشماوي، ص 160.)

اذ تتمثل النواحي الأربعة المذكورة اعلاه في الاحتياجات الأساسية الضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن ان نطلق عليها الاحتياجات الأولية.

وهذه الاحتياجات تقف جنبا إلى جنب مع مقومات جودة الحياة بل تعتبر جزءا مكملا لها والاخلال باي عنصر فيها يؤدي إلى خلق الصراع.

(سلامي دلال، 2018-ص51-50.)

8. علم النفس الايجابي وجودة الحياة:

علم النفس الايجابي بدأ كحركة تطورت من التفكير الايجابي إلى علم النفس الايجابي على يد مارتن سيلجمان رئيس جمعيه علماء النفس الامريكيين عام 1998 م ومن هنا تعددت فروع علم النفس ومجالاته فمنها ما يهتم بالوقوف على خصائص السلوك السوي ومقوماته وقوانينه الأساسية ومنها ما يهتم بالتعرف على السلوك غير السوي بدرجاته المختلفة وصوره المتعددة.

ينتمي علم النفس الايجابي إلى المجموعة الأولى التي ذكرت أولا لأنه يهتم في الاساس بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس ويسعى إلى تعزيز قدرات الشخصية المتعددة كالصمود والصلابة النفسية

والتفكير الايجابي وغيرها إلى تدريب الافراد على مواجهه الضغوط النفسية التي يتعرضون لها والتخلص من الاحتراق النفسي وإلى تحسين الرضا عن الحياة وجودتها.

(www.wikipedia.org/w/index.php?/''title&الايجابي– النفس –علم oldid=44260334)

8-1. مفهوم علم النفس الإيجابي :يشير سيلجمان بان علم النفس الايجابي اهتم منذ البداية بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الايجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن جنيات حياته وكذا اطاله عمر الإنسان وتحسين وتجويد نوعيه الحياة التي يحييها وكذا تعظيمي وتعزيز في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة.

(فوزية داهم، مرجع سابق، ص25.)

ويعرف ايضا علم النفس الايجابي على انه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان وللمؤسسات الاجتماعية والنفسية التي تعمل على ترقيه هذه الخصال وتنميتها لإعداد مجتمعات ايجابيه. (حفصة جرادي، 2016–ص 18.)

وتعرفه «Crystal Park» بانه دراسة كافة مكان القوة لدى البشر ودراسة كل ما من شانه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية اضافه إلى دراسة كل العوامل الفردية الاجتماعية والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بان تعاش.

(دايدي مريم، 2016–ص 90)

8-2. مجال البحث لعلم النفس الإيجابي: ان مجال البحث في علم النفس الايجابي ركز على مستويات معينه وهي:

أ. **المستوى الذاتي أو الشخصي:** يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرة أو ذات القيمة مثل الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي القناعة الرضا في الماضي والتفاؤل في المستقبل التدفق والسعادة في الحاضر.

ب. مستوى الجماعة: يدور علم النفس الايجابي حول الفضاء والمؤسسات المدنية التي تحرك الافراد تجاه المواطنة الصالحة المسؤولية التواد مع الآخرين والاهتمام بهم الايثار الادب والاخلاق الاعتدال التحمل وخلق العمل. (نفس المرجع، ص90.)

ج. دراسة الحياة ذات المعنى: وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي والمتمثلة في الأسرة والجيران والاقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والاقران والزملاء والأصدقاء...الخ والمجتمع باسره وما يشيع فيه من ثقافات معينه ويسأل علماء النفس الايجابي عن دور المؤسسات السابقة في توجيه الاخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية كما يرى هؤلاء العلماء ان خصال الشخصية الإيجابية والمواهب العبقرية والانفعالية الإيجابية يتسارع نومها وتطورها ومن ثم تزداد الإنتاجية والابداع اذا ما نشا الإنسان في ظل الإنسانية السامية بمعنى ان مجال علم النفس الايجابي يهتم بالفضائل المدنية والمؤسسات والمجتمعات التي من شانها ان تدفع الافراد إلى ان يعيشوا مواطنه افضل.

ان المؤسسات الإيجابية هي مسيرات الحياة السعيدة وهي التي تجعل الحياة بكل انواعها في الماضي والمستقبل والحاضر حياة ذات معنى وتجعل الفرد اشد حبا وولاء واخلاصا لهذه المؤسسات والمجتمعات الإيجابية. (بشير معمرية، ص 81-80.)

8-3. غاية علم النفس الإيجابي:

تتمثل غاية علم النفس الايجابي في معرفه مكان القوة الإنسانية وتطويرها وتنميتها لأبعد الحدود وصولا إلى تحويل الظواهر الاجتماعية النفسية المرضية المدمرة إلى بنيه دفاعيه قوية قادره على مواجهه الحالات الانحرافية الفردية منها والجماعية بصورة تلقائيه هادئة لصالح المجتمع وفي إطار العلاقات الإيجابية البناءة.

ومن هذا المنطق يذهب «2009Peterson» إلى ان اعتبار ان علم النفس الايجابي هو التصحيح المعتمد للتركيز على المشاكل النفسية كما انه لا يذكر الصعوبات التي قد تواجه الناس ولكنه لا يعتبرها

الاهتمام الوحيد في علم النفس والتي قد تؤدي بدورها إلى وجهه نظر غير متكاملة في حاله الإنسان وان علم النفس الايجابي يهتم بأربعه مواضيع رئيسيه هي:

أ. الخبرات الإيجابية مثل السعادة.

ب. الصفات النفسية الاكثر ديمومة مثل المواهب والاهتمامات.

جـ. العلاقات الإيجابية بين الاصدقاء والزملاء وافراد العائلة.

د. لمؤسسات الإيجابية مثل الاسر والمدارس وبرامج تنميه الشباب.

كما يهتم علم النفس الايجابي بالإنسان كفرد وكذلك بدراسة الخبرة الذاتية الإيجابية ودراسات السمات الفردية الإيجابية ودراسة المؤسسات المدنية التي تخدم الاثنين وهذا من خلال محاوله تفعيل دور المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع وتنميه المسؤولية لدى الافراد. (يزيد شويعل، 2018- ص 13-12.)

8-4. متطلبات علم النفس الايجابي لتحسين جودة الحياة:

قد ينظر البعض إلى السعادة وجودة الحياة على انهما وجهان لعمله واحده وهذا غير صحيح بينما ينظر البعض الاخر إلى مفهوم جودة الحياة على انه مفهوم واشمل يميز جوانب الحياة المختلفة وحسنها لدى الفرد وهذا أقرب إلى الصحة فاذا ما توفرت معايير الحسن في الحياة كانت الحياة سعيدة ولهذا يعكس مصطلح جودة الحياة ثلاثة معاني فرعيه هي:

- جودة البيئة المعيشية.
- جودة الأداء.
- جودة النتائج والمخرجات.

مصطلح جودة البيئة المعيشية وجودة الأداء يصفان متطلبات الحياة السعيدة ولكنهما لا يصفان الحياة السعيدة نفسها على حين يمثل مصطلح جودة النتائج أو المخرجات والذي يأتي ليركز أو ليميز جودة الحياة باعتبارها المخرج والذي وصفه بعض الباحثين لأنه المنتج من الحياة ووصفه البعض الاخر

على انه متعه الحياة أو الاستمتاع بالحياة ذلك المنتج الذي تتوقف جودته وارتقاءه على مدى جودة البيئة المعيشية وجودة الاداء أيضا.

كما تعكس البيئة المعيشية ايضا الاحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الاحساس بحسن الحالي بالانفعالات يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية والمعرفية الداعمة لهذا الاحساس وكلاهما مفهومان نفسيان ذاتيان اي ذات علاقة برؤيه الفرد بالحياة وتقييمه لها

كما تعكس أيضا القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية وكذا القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وخصوصا الاجتماعية منها وكيفية توظيف الفرد لها بشكل ايجابي وعليه تدل العديد من الدراسات على ان بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السعادة الا ان هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجه ويعزى ذلك إلى السمات السلبية اللاتوافقيه.

(زين الدين مصمودي،2016-ص 319-318.)

إذا من الجلي مما تقدم ان السعادة نتيجة ويتطلب تحقيقها على ارض الواقع وهو ما يتوجب توفير عناصر اساسيه لتجويد الحياة المجتمعية الفردية ويمكننا تلخيص هاته المتطلبات فيما يلي:

1. **تنميه مهارات الحياة:** ان امثل طريقه لزياده مقدار السعادة في المجتمع هي تعزيز القدرات الحياتية للفرد فبالرغم من ان جزءا من هذه القدرات محدد جينيا أو يصعب تغييره لأسباب أخرى ولكن لا يزال هناك قدرات قابله للتحسين من خلال العلاج والتدريب وحاليا اكتسب العلاج النفسي مكانه قويه في الحديثة ولكن لك تستغل جيدا كما ظهر كذلك مجال التدريب على فن الحياة وبعباره أخرى تعنى القدرة على ممارسه الحياة مرضية وخاصة القدرة على خلق اسلوب الحياة مثمر وهذا يتضمن عده مهارات بعضها قد لا يستجيب لتطوير باستخدام تقنيات التدريب ومن بين هذه المهارات:

- القدرة على الاستمتاع.

- القدرة على الاختيار.
- القدرة على الاستمرار في التطور.
- القدرة على رؤية المعنى.

2. توفير الإرشاد الحياتي من شخص محترف: ان الابحاث التي تناولت تداعيات السعادة اظهرت ان السعادة تدعم العمل والنشاط والقدرة على الابداع وتفتح العقل والأشخاص السعداء يقومون به بدوره أفضل كأزواج والاباء وهم ايضا مواطنين أفضل وتجدهم يشاركون أكثر في العمل الاجتماعي ويتميزون بالوسطية في اتجاههم وآرائهم السياسية.

الا انه لا يزال الإرشاد المحترف من اجل حياة افضل شيء غير متوفر بعد ويعد هذا فشل ملحوظ في ضوء في ضوء تزايد عدد البشر الذين يشعرون ان بإمكانهم أن يكونوا اكثر سعادة وينعكس الطلب في ارتفاع كتب مساعدة الذات والاستعداد لدافع مبالغ كبيرة في مقابل اشياء تعد بمزيد من السعادة مثل عمليات التجميل والمنازل الثانية وربما يكون السبب الاساسي هو ان قاعدة المعرفة لمثل هذه المهنة المحترفة الارشاد لا تزال محدودة ووجود عدد من المحتالين يعملون في هذا المجال فيهدمون ثقه الناس في طلب ارشاد شخص محترف ليصل إلى السعادة المنشودة.

(المرجع السابق، ص320.)

9. جودة الحياة والتوجيه:

ان مدى فعالية التوجيه تنميه جودة الحياة المدركة تزيد حياة الفرد من تقبله لذاته والرضا من خلال اكتشاف معناها والجوانب الإيجابية فيها.

بمعنى ذلك ان التوجيه يعمل على مساعده الفرد على اكتشاف معنى حياته وتحديد أهدافه وذلك من خلال تنميه دافعيته للبحث عن قيمه وجوده الشخصي من اجل تحقيق جودة الحياة. يرتبط مفهوم نوعيه الحياة بما يقوم به الفرد من عمل أو ما يشغله من وظيفة وثمة محددات هامه يمكن اعتبارها في هذا الصدد ان تكون لها أثر على تحقيق هذا المفهوم مثل أوضاع العمل نفسه ما يمكن ان يوفره العمل

من فرص للحراك المهني والمكانة المهنية للفرد مما يكونهما يكون له تأثير على حياة الفرد في علاقته بالمهنة.

كما يرى "والتون"Walton ان تعريف جودة الحياة:" يشير إلى الدرجة التي يستطيع معها اعضاء مؤسسه ما تحقيق حاجاتهم الهامة استنادا إلى خبراتهم في هذه المؤسسة."

من منظور التوجيه المهني هو تحقيق المتطلبات الأساسية لتحقيق الرضا الوظيفي وزيادة الإنتاجية فان جودة الحياة تتطلب ان يكون نوع من التوافق بين وقت العاملين من ناحية وانتقاء الوظيفة شانه تحسين نوعيه العمل وجودة الحياة بوجه عام.

ولقد اهتم علماء الإرشاد النفسي بالتعامل مع الحالات من منظور ارشادهم إلى كيفية تحقيق جودة الحياة والاحتفاظ بهذه الجودة بمعنى الحفاظ على استمراريتها.

(شيخي مريم، مرجع سابق، ص95.)

10. دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة:

تحتل خدمات الإرشاد النفسي مكانه عالية في الدول المتقدمة وذلك لخدمات الاخصائي لقطاعات مختلفة من افراد المجتمع وقد انتشر حتى الوقت المفهوم الخاطئ للتأثير وهو ان الخدمة النفسية تقدم فقط لأصحابها فانتج له اهمال تقديم الخدمات النفسية لشريحه كبيره من المجتمع الذين هم في أمس الحاجة لهذه الخدمات.

الخدمة الاستشارية هي جزء من حركه اجتماعية عالمية تسعى للتأكيد على نوعيه الحياة للإنسان والتأكيد على القيمة والكرامة والحاجة إلى عيش حياة هادئة مليئة بالسعادة وبعيدا عن مصادر البؤس والاضطراب على الرغم من ان مفهوم الجودة يعطى بشكل اساس للجانب المادي والتكنولوجي الا انه يمكن استخدام نفس المفهوم للدلالة على بناء انسان وظيفي وحقيقه ان الجودة البشرية هي توظيف جيد للقدرة العقلية والإبداعية واثراء ضمير اليتيم وعواطفه ومشاعره والقيمة الإنسانية والنتيجة هي نوعيه الحياة ونوعيه المجتمع وذلك من خلال الأسرة والمدرسة وبيئة الجامعة.

(إيمان محمد حمدان الطائي، 2015–ص 50.)

ونجد ان علم النفس الايجابي منذ بدأيه عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الايجابي التي تقوم على اساسي تحسين وزيادة رضا الفرد عن جوانب حياته... ويقوم على فرضية منطقيه تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسيه مقنعه وجيده وممتعه أيضا.

(سلاف مشرى، 2014–ص 232.)

ووفقا لاتباع المنهج الوقائي توصل"Sligman» إلى ان تعليم الاطفال في العاشرة من العمر مهارات التفكير والسلوك المتفائل يخفض معدل الاكتئاب إلى النصف عندما يصلون إلى البلوغ وقدم مع مجموعه عمل افكار حول الوقاية فالتقدم الذي يمكن ان يحدث لمنع المرض النفسي يأتي من إدراك وتنميه منظومه من القدرات والكفاءات والفضائل في الشباب مثل الرؤية المستقبلية والامل ومهارات العلاقات الشخصية والشجاعة والتدفق والايمان واخلاق العمل. اما في مجال العلاج وتندرج جوانب على درجة عالية من الأهمية يتعين على المعالجين تنميتها وتحقيقها مثل: الشجاعة والمهارات الاجتماعية والعقلانية والاستبصار والتفاؤل والواقعية والقدرة على الاستمتاع والتوجه نحو المستقبل والبحث عن الهدف والفضيلة والإبداعية.

وفي هذا السياق اقترحRuff سنه 2008 نموذج العوامل الستة ترى انه يمكن من خلال تنميتها الوصول إلى جودة الحياة لدى الفرد

حيث تتجلى هذه العوامل في الاتي:

أ- **تحقيق الفرد لذاته:** حسب "Goldshtin" الإنسان يحاول على الدوام تحقيق امكاناته الكاملة والأصلية بكل ما يحتاج له من طرق ويمثل هذا المفهوم عند الدافع الرئيسي والحقيقة الوحيدة لدى الكائن العضوي وكل الدوافع الأخرى تعد مظاهر له وهو الذي يميز الكائن السوي ويرى ايضا ان كل فرد قدرات وامكانات معينه يرمي إلى تحقيقها ويكافح ويثابر من اجلها بحيث تكون جهوده موجهه اتجاه انجاز كل ما يؤدي إلى تحقيق ذاته.

(علاونة ربيعة،2017–ص 27.)

ب- إشباع الحاجات ككمون اساسي لنوعيه الحياة: ان البعض قد يرى ان لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراستي ما سلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية ومن المعلوم لدى اهل التخصص في علم النفس ان تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسه مستويات مدرجه حسب أولوياتها.

(عمرون دليلة، مرجع سابق ص33.)

جـ. وجود معنى الحياة: يعد من المفاهيم الأساسية عند العالم النفسي فرانكل والذي اسماه "إرادة المعنى" والذي يعني سعي الإنسان لإيجاد معنى في حياته والذي يعمل بوضعه دافعا للسلوك ومعنى الحياة عند فرانكل يعني اكتشاف العالم وصفه لا يمكن افتراض وجود المعاني وكأنها خلق ذاتي بل ان مهمه الإنسان تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه وهذه المهمة تتحقق من خلال ثلاث طرق وهي القيم الإبداعية القيم الموقفية وقيم الخبرة. (نفس المرجع، ص 33.)

د. الصلابة النفسية: ان الصلابة هي مجموعه من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومه في مواجهه احداث الحياة الضاغطة "اذ ينظر للصلابة النفسية على انها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل مصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليه احداث الحياة. (جعرير سليمة، ص11.)

و. الحرية: يقول سارتر في الحرية "ان الإنسان ليس انسانا إلا بحريته" فالحرية يصح اعتبارها تعريفا للإنسان وأننا نريد ان نجعل حريتنا هدف نسعى إليه لا يسعنا إلا ان نعتبر حرية الآخرين هدفا هو ايضا نسعى إليه. (www .mominouh.com)

هـ. الصحة: ويقصد بها على انها حال من المعافاة النفسية والجسدية والاجتماعية وليست غياب المرض أو العجز فقط. (تواتي حياة،2019–ص24.)

والصحة هي الحالة المتوازنة للكائن الحي والتي تتيح له الاداء المتناغم والمتكامل لوظائفها الحيوية بهدف الحفاظ على حياته ونموه الطبيعي.

(https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=صحة&oldid=49951879)

11. معوقات جودة الحياة :

يتضمن البناء النفسي ككل من نقاط قوة ومواطن ضعف وإذا أردنا ان نحسن جودة الحياة للإنسان علينا الا نركز على المشكلات بل يتعين التركيز كذلك على كل ابعاد الحياة واستخدام وتوظيف قدرات وكافه الامكانات المتاحة لتحسين جودة الحياة .ويمثل الجدول التالي معوقات جودة الحياة.

(رحال مور اليقين،2015-ص12).

المعوقات		القدرات
الظروف	المرض	المهارات
الداخلية	الاعاقات الخبرات الحياتية السلبية	الخبرات الحياتية الإيجابية الحالة المزاجية الذهنية الإيجابية والسرور
الخارجية	نقص المساعد الاجتماعية والانفعالية ظروف الحياة	توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية توافر نماذج رعاية جيدة او طيبة وجود برامج توجيه وارشاد

جدول رقم (2) يوضح معوقات جودة الحياة

ويجب عند وصف مكامن القوة وبواطن الضعف ان نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد اما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بالتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص.

(محمد السعيد أبو حلاوة، 2010.)

12. تحسين جودة الحياة وقياسها:

أصبح تحسين جودة الحياة للإنسان من أهداف الدراسات الإنسانية في الوقت الحاضر فقد حاول الباحثون على اختلاف تخصصاتهم قياس كيفية إدراك الإنسان لنوعيه الحياة واكتشاف العناصر التي تسهم بدرجه أو بأخرى في تحسين جودة الحياة للإنسان.

ان تطبيق معايير جودة الحياة على التعليم والمعلمين بصفه خاصه يجعله منتظما لكل ما يؤدي إلى جودة العملية التعلمية لتشمل جودة المناهج جودة اداء المعلم جودة الإدارة التعليمية وغيرها من العناصر التربوية.

(سميرة أبو الحسن عبد السلام، 2010.)

لقد جهد الباحثون في ايجاد مقاييس لجودة الحياة بمفهوم جودة الحياة هو التطور الاحداث في قضية جعل شغلت البشرية منذ القدم تحت مسميات عده وهي تعيين الرفاه المستوى الرفاه البشري وتباينه في الزمن وفي المكان وفي المجال الاجتماعي والسياسي والصحي.

(محمدي فوزية، 2013–ص 05.)

هناك بعض الامور التي يمكن من خلالها قياس جودة الحياة وهي امور يمكن قياسها مثل الحالة الصحية قابليه الحركة جودة المنزل وغيرها وهناك امور أخرى لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقه عن حياة الشخص أو مدى كفاءته وفعالية النظام الذي يحياه الإنسان مثل التوحيد توزيع الدخل...

(بخوش نورس، مرجع سابق، ص 37.)

لقد تعددت وجهات النظر حول ابعاد جودة الحياة وكيفية قياسها فارتكز البعض في تحديدهم في طبيعة هذا المفهوم على الجوانب الذاتية والبعض اهتم بالجوانب الموضوعية والبعض الاخر اهتم بالجانبين معا.

وبالنسبة لإمكانيات قياس جودة الحياة فقد اختلف العلماء والباحثون فمنهم من يرى بعدم امكانيه قياس هذا المفهوم مستدلا إلى ان القياس الموضوعي يكون للأشياء الكميه فتكون النتائج دقيقة و في المقابل قد ذهب البعض إلى امكانيه قياس جودة الحياة من خلال المظاهر والمؤشرات الموضوعية مثل مستوى الدخل والمستوى التعليمي وحجم الخدمات الاجتماعية التي يقدمها المجتمع للفرد وما لبث ان ادرك العلماء المهتمون بمثل هذه القياسات ان البيانات التي تخرج بها لا تعبر عن جودة الحياة بقدر ما تعبر عن الجانب الاقتصادي الكم لحياة الفرد اما جودة الحياة فهي شيء اخر يعبر في الغالب عن إدراك الفرد لهذا الكم واتجاهاته نحوه واستجابة له بشكل قد يحقق أو لا يحقق له الرضا العام عن حياته أو عن مجال معين أو اكثر من مجالات الحياة.

(سميرة أبو الحسن عبد السلام، مرجع سابق، 2010.)

خلاصه الفصل

نستنتج مما سبق ان مفهوم جودة الحياة من مفاهيم علم النفس الايجابي والذي يعتبر مجال من خلاله تتم دراسة وتحليل مكامن القوة والفضائل الإنسانية وكذلك السعادة وتعزيزها يستخدم مفهوم جودة الحياة في الكثير من المواقف المختلفة وفروع العلم المتعددة فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة وغيرها.

وعليه ان جودة الحياة مفهوم يتغير لتغير الزمن وبتغير حاله الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها.

الفصل الرابع:

الجانب التطبيقي

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

منهج الدراسة

حدود الدراسة

مجتمع البحث

عينة الدراسة

أدوات جمع البيانات

أدوات تحليل البيانات

تمهيد :

تسعى الدراسة الحالية غلى معرفة مستوى الحاجات الارشادية ومستوي جودة الحياة للطلبة الجامعيين، ومن ثم تحديد العلاقة الارتباطية بين الحاجات الارشادية وجودة الحياة، إذ يحتوي هذا الفصل على الخطوات الاجرائية التي تمت في هذه الدراسة من حيث منهجية الدراسة ومجتمع الدراسة ومجتمع البحث والادوات وغيرها.

1. منهج الدراسة :

تطلبت طبيعة الدراسة الحالية الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ذلك لتناسبه مع طبيعة الظاهرة المدروسة من خلال تحديد خصائصها وطبيعتها، فهو طريقة من طرق البحث العلمي، تقوم أساسا على تناول ظاهرة ما ومحاولة تفسيرها كما هي، وعليه يعرف المنهج الوصفي التحليلي على أنه يقوم على وصف ظاهرة من الظواهر للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها، واستخلاص النتائج لتعميمها. (دليل الباحث في كتابة البحث، ، 2016، ص04)

2. حدود الدراسة:

تعتبر تحديد حدود الدراسة خطوة ذات أهمية في إنجازها مختلف البحوث والدراسات، حيث تمثلت حدود الدراسة الحالية في ما يلي:

1-2. الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة الحالية طبيعة العلاقة بين الحاجات الارشادية وجودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية –المدية–

2-2. الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة.

3-2. الحدود المكانية: تبعا لمتغيرات الدراسة وطبيعة عنوانها والتي تسعى لمعرفة طبيعة العلاقة بين الحاجات الارشادية وجودة الحياة للطالب الجامعي فان مجال الدراسة هو الجامعة وعليه تمثلت الحدود المكانية لهذه الدراسة على مستوى كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة الدكتور يحي فارس بالمدية.

3. مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع دراستنا في جميع طلبة جامعة المدية .

4. عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تكونت عينة الدراسة من 43 طالبا وطالبة اجمالا من جامعة من بعض تخصصات من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية المتمدرسين في طور تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

وعليه يوضح الجدول التالي العدد الاجمالي لعينة الدراسة ذلك تبعا لمتغير الجنس.

عدد الذكور	عدد الاناث
14	29

الجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

5. أدوات الدراسة:

1-5: إستبيان الحاجات الارشادية: تم الاعتماد في الدراسة الحالية على استبيان الحاجات الارشادية المعد من طرف سعاد عبسي – امينة خوان حيث اعتمدت سعاد عباسي وامينة خوان على استبيان الحاجات الارشادية المعد من طرف أحمد محمد نوري وإياد محمد يحي (2007).

يتكون الاستبيان من ثلاثة أبعاد هي :

7. البعد الاول : يتعلق بالحاجات النفسية ويضم البنود (1.2.3.4.5.6.7.8.9)
8. البعد الثاني: يخص الحاجات الاجتماعية ويضم البنود (10.11.12.13.14.15.16.17.18.19)
9. البعد الثالث: يتعلق بالحاجات الاكاديمية ويضم البنود: (20.21.22.23.24.25.26.27.28) لكن تم تعديل واضافت الباحثين بعدا رابعا للإستبيان يسمى بالمرافقة البيداغوجية ، ضم البنود (29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40)
10. وعليه فإن الاستبيان في صورته النهائية تكون منو 40 بندا، مقسما إلى أربعة أبعاد هي: بعد الحاجات النفسية، بعد الحاجات الاجتماعية، بعد الحاجات الاكاديمية، وبعد خاص بالمرافقة البيداغوجية، بحيث ان كل بنود الاستبيان في الاتجاه الموجب، ويتم

الاستجابة عليه من خلال أربعة بدائل مقترحة من قبل الباحثين هي: دائما، أحيانا، نادرا، أبدا.

بحيث تعطى الدرجة 4 لدائما و3 لأحيانا و2 لنادرا و1لأبدا، وللتأكد من صدق الاستبيان ثم الاستعانة بصدق المحكمين حيث عرض على مجموعة من الاساتذة لتحكيمه. (سعاد عباسي، أمينة خوان، مرجع سابق)

2.5 إستبيان جودة الحياة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على استبيان جودة الحياة المعتمد من طرف عبد الحفيظ يحي في دراسة تقنيين مقياس جودة الحياة لمحمود منسى وعلى كاظم الطلبة الجامعيين.

يتألف المقياس من 60 بندا، تقيس درجة شعور الطالب الجامعي بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي:

جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل وإدارته.

وعليه كانت إجراءات الدراسة الاستطلاعية لمقياس جودة الحياة لكاظم ومنسى من قبل الباحث عبد الحفيظ يحي كالتالي:

بعد تحضير المقياس ثم تطبيقية في العديد من الكليات على عينة من الطلبة الجامعيين قوامها (68) طالبا وطالبة وذلك بهدف:

11. التأكد من مدى وضوح التعليمة وكانت النتيجة وضوح التعليمة من خلال أدائهم على المقياس.
12. تقديروقت الاجابة وكانت النتيجة (خمسا وعشرين دقيقة لتطبيق المقياس)
13. تمتع المقياس بخصائص سيكومترية أولية جيدة وفيما يلي عرض لنتائجها:

أ- **صدق الاتساق الداخلي:** تم تقدير هذا النوع من الصدق من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه البند واظهرت النتائج تمتع جميع قيم معملات الارتباط بالدلالة الاحصائية عند مستوى يقل عن 0.05.

ب- الثبات : تم تقدير ثبات المقياس الداخلي وأبعاده الفرعية عن طريق معاملات الاتساق الداخلي، وأسفرت النتائج عن تميز المقياس بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرووونباخ (0.86) كما أظهرت الابعاد الفرعية الستة ثبات مرتفعا، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات بالطريقة السابقة بين (0.55،0.74) بمتوسط قدره (0.64)

تتمثل أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي.

14. جودة الصحة العامة: يضم البنود التالية 10-01 .
15. جودة الحياة الاسرية والاجتماعية: يضم البنود من 20-11.
16. جودة التعليم والدراسة: ويضم البنود من 30-21.
17. جودة العواطف "الجانب الوجداني": ويضم البنود من 40-31.
18. جودة الصحة النفسية: ويضم البنود التالية من 50-41.
19. جودة شغل الوقت وإدارته: ويضم البنود من 60-51.
20. مقياس جودة الحياة بشكل عام: ويضم البنود من 60-01.(عبد الحفيظي يحي،2016 ،ص84)

21. تصحيح المقياس:

يعطي للبنود الموجبة والتي تحمل (1.2.3.4.5) في حين عكس الميزان للبنود السالبة والتي تحمل الأرقام الزوجية والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح

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

22. أدوات تحليل البيانات:

بعد تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الحاجات الارشادية ومقياس جودة الحياة على عينة الدراسة الاساسية، قمنا بعملية تفريغ البيانات ومن ثم معالجتها بالاعتماد على Spss بالاستعانة بالرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية.

1. معامل الارتباط بيرسون: يرمز لهذا المعامل بحرف r وهو يعد كأحد المؤشرات الاحصائية البراميترية لدراسة قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين كميين (X.Y) أحدهما مستقل وثانيهما تابع .

2. إختبارt (Test) : للعينات المستقلة لاختبار وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي مجموعتين مستقلتين في حالة توفر شروط التوزيع الطبيعي للمجموعتين

خلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل من الدراسة تقديم لأهم الاجراءات المنهجية بشكل مفصل والتطرق إلى خطوات إجراءات الدراسة الحالية بداية من منهج الدراسة إلى أدوات تحليل البيانات المعتمدة في هذه الدراسة.

الفصل الخامس

نتائج البحث:

مناقشتها و تفسيرها

الأداة الأولى : مقياس الحاجات الارشادية

للتأكد من ثبات أي أداة يقوم الباحث باختيار إجراء أو طريقة من عدة طرق إحصائية ، وإعتمدنا في دراستنا الحالية على التجزئة النصفية حيث قمنا بالتطبيق للمقياس على عينة إستطلاعية تتكون من 30 فردا (ذكور وإناث) ، وبعد إعادة الإجابات ، يقوم بتقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين 15 فردا في كل مجموعة ، ويكون التقسيم متساو ومنظم حيث تقسم الاستبيانات حسب ترتيبها للاعداد الفردية في المجموعة الاولى والأعداد الزوجية في المجموعة الثانية ، ثم يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين المجموعتين وذلك باستخدام معامل بيرسون للارتباط ، وكلما كانت النتائج دالة كان الثبات صحيحا ويمكن اعتماد المقياس ، ، مما يعني وجود ثبات للمقياس ويمكن اعتماده ، ونوضح في الجدول الآتي البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط مع المجموع الكلي

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,05	0,01
المجموعة الأولى	15	69,76	8,72728	0. 79	0.031	دال	
المجموعة الثانية	15	71,4	7,22438				

وكما هو ملاحظ فإن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى 69,76 ، والمتوسط الحسابي للمجموعة الثانية 71,4 ، وكانت قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0,79 ، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0,031 وهي قيمة أدنى

من القيمة الحرجة 0,05 ومنها فالترابط دال احصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد اجراء الاختبار على العينتين .

صدق المقياس :

حتى يتمكن الباحث من التأكد من صدق المقياس يقوم بعدة طرق احصائية ومن أهمها استخدام معامل ألفا للصدق ، وهو اجراء يسمح بالتأكد من العلاقة الموجودة بين كل بند وبند ، والعلاقة بين كل محور ومحور والعلاقة بين المحور وبين المقياس الكلي ، وفي حالة وجود العلاقة الاحصائية فإن معامل ألفا كرونباخ يكون أكبر أو يساوي 0,59 ، ومنه تكون الدلالة لها قيمة احصائية ويمكن اعتمادها ، وبعد تطبيق المعالجة الاحصائية باستخدام هذا المعامل الفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية المتكونة من 30 فردا حيث تراوح الترابط ما بين 0,59 و0,81 وهي قيم دالة احصائيا عند المستوى 0,05 ، ومنها يمكن اعتماد المقياس وهو ذو صدق ، ونبين في الجدول الآتي النتائج:

رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط
1	0, 724	17	0,779	33	0,699
2	0,444	18	0,590	34	0,629
3	0,66	19	0,71	35	0,641
4	0,75	20	0,80	36	0,66
5	0,758	21	0,83	37	0,71
6	0, 81	22	,0 83	38	0,71
7	0,597	23	0,611	39	0,70
8	0,640	24	,0,67	40	0,597

9	0,724	25	,0 83		
10	0,754	26	0,611		
11	,0. 84	27	0, 66		
12	0,681	28	0,620		
13	0,722	29	0,787		
14	0,63	30	0,631		
15	0,77	31	0,650		
16	0,623	32	0,623		

الاداة الثانية : مقياس جودة الحياة :

الثبات:

للتأكد من ثبات أي أداة يقوم الباحث باختيار اجراء أو طريقة من عدة طرق احصائية ، واعتمد الباحث في الدراسة الحالية على التجزئة النصفية حيث قام بالتطبيق للمقياس على عينة استطلاعية تتكون من 30فردا (ذكور وإناث) ، وبعد اعادة الاجابات ، يقوم بتقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين 15 فردا في كل مجموعة ، ويكون التقسيم متساو ومنظم حيث تقسم الاستبيانات حسب ترتيبها للاعداد الفردية في المجموعة الاولى والأعداد الزوجية في المجموعة الثانية ، ثم يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين المجموعتين وذلك باستخدام معامل بيرسون للارتباط ، وكلما كانت النتائج دالة كان الثبات صحيحا ويمكن اعتماد المقياس ، ، مما يعني وجود ثبات للمقياس ويمكن اعتماده ، ونوضح في الجدول الآتي البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط مع المجموع الكلي.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,05	0,01
المجموعة الأولى	15	174.32	17,43	72 .0	0.037	دال	
المجموعة الثانية	15	172,25	16,39				

وكما هو ملاحظ فإن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى 74.32 ، والمتوسط الحسابي للمجموعة الثانية 72.25 ، وكانت قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0,72 ، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0,037 وهي قيمة أدنى من القيمة الحرجة 0,05 ومنها فالترابط دال احصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد اجراء الاختبار على العينتين .

صدق المقياس :

حتى يتمكن الباحث من التأكد من صدق المقياس يقوم بعدة طرق احصائية ومن أهمها استخدام معامل ألفا للصدق ، وهو اجراء يسمح بالتأكد من العلاقة الموجودة بين كل بند وبند ، والعلاقة بين كل محور ومحور والعلاقة بين المحور وبين المقياس الكلي ، وفي حالة وجود العلاقة الاحصائية فإن معامل ألفا كرونباخ يكون أكبر أو يساوي 0,59 ، ومنه تكون الدلالة لها قيمة احصائية ويمكن اعتمادها ، وبعد تطبيق المعالجة الاحصائية باستخدام هذا المعامل الفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية المتكونة من 30 فردا حيث

تراوح الترابط ما بين 0,59 و0,81 وهي قيم دالة احصائيا عند المستوى 0,05 ، ومنها يمكن اعتماد المقياس وهو ذو صدق ، ونبين في الجدول الآتي النتائج:

رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط		
1	0,66	16	0, 83	31	,,67	46	0,597
2	0,71	17	0,611	32	, 83	47	0,699
3	0,71	18	,0,67	33	,611	48	0,629
4	0,70	19	0, 83	34	, 66	49	0,641
5	0,59	20	0,83	35	, 83	50	0,80
6	0,66	21	0, 83	36	,611	51	0,83
7	0,77	22	0, 83	37	,,67	52	0, 83
8	0,623	23	0,611	38	,71	53	0, 83
9	0,779	24	,,0.67	39	,70	54	0,611
10	0,590	25	0, 83	40	,597	55	,0,67
11	0,71	26	0,611	41	,699	56	0, 83
12	0,80	27	0, 66	42	,629	57	0,597
13	0,77	28	0,611	43	,71	58	.0.63
14	0,623	29	0, 83	44	,71	59	0.66
15	0,83	30	0,611	45	,70	60	0.59

الاداة الأولى :

يتكون مقياس الحاجات الارشادية من 40 بندا ، ويقابله 4 اختيارات ، دائما أحيانا نادرا ابدا ، وينقط 1-2-3-4 على البنود الإيجابية ، و4-3-2-1 على البنود السلبية ومنه فاعلى درجة هي 160، وادناها 40 ، والحد الفاصل بين المرتفعين والمنخفضين 90 ، فكل درجة تساوي او اكثر من هذا الحد تعني حاجات ارشادية مرتفعة ، وكل درجة أقل من هذا الحد تعني حاجات ارشادية منخفضة

الاداة الثانية :

يتكون مقياس جودة الحياة من 60 بندا ، ويقابله 5 اختيارات ، كثيرا جدا ، كثيرا ، الى حد ما ، قليل جدا ، أبدا ، وينقط 1-2-3-4-5على البنود الإيجابية ، و4-3-2-1 - 5على البنود السلبية ومنه فاعلى درجة هي 300، وادناها 60 ، والحد الفاصل بين المرتفعين والمنخفضين 180 ، فكل درجة تساوي او اكثر من هذا الحد تعني جودة حياة مرتفعة، وكل درجة أقل من هذا الحد تعني جودة حياة منخفضة

نتائج أفراد العينة على مقياس الحاجات الارشادية :

المقياس والابعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	14	94,71	17,99
الإناث	29	98,86	19,62
المجموع	43	97,51	18,99

يبين الجدول رقم نتائج افراد العينة على مقياس الحاجات الارشادية ، وقد كان عددهم 43 فردا ، ووصل المتوسط الحسابي للمقياس الكلي 97.51 وهو يعني حاجة ارشادية مرتفعة مقارنة بالحد الفاصل 90، وكان الانحراف المعياري بقيمة 18.99 .

وتحصل الذكور على المتوسط الحسابي 94.71 وهو يعني حاجة ارشادية مرتفعة مقارنة بالحد الفاصل 90، وكان الانحراف المعياري بقيمة 17.99.

وتحصل الإناث على المتوسط الحسابي 98.86 وهو يعني حاجة ارشادية مرتفعة مقارنة بالحد الفاصل 90، وكان الانحراف المعياري بقيمة 19.62.

نتائج أفراد العينة على مقياس جودة الحياة:

مقياس التوافق الزواجي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	14	211,29	24,36
الإناث	29	189,45	22,09
المجموع	43	196,56	24,83

يوضح الجدول نتائج أفراد العينة على مقياس جودة الحياة ، وكان عددهم 43 فردا ، وتحصلوا على متوسط حسابي قيمته 196.561 ، وهو اعلى من الحد الفاصل 180 ، أي ان الافراد لديهم جودة حياة مرتفعة ، وانحراف معياري قدره. 24.03

وتحصل الذكور على المتوسط الحسابي 211.29 وهو يعني جودة حياة مرتفعة مرتفعة مقارنة بالحد الفاصل 180، وكان الانحراف المعياري بقيمة 24.36.

وتحصل الإناث على المتوسط الحسابي 189.45وهو يعني جودة حياة مرتفعة مرتفعة مقارنة بالحد الفاصل 180، وكان الانحراف المعياري بقيمة 22.09.

اختبار الفرضيات :

اختبار الفرضية الأولى :

جدول يبين العلاقة الارتباطية بين الحاجات الارشادية وجودة الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون :

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,01	0,05
الحاجات الارشادية	43	97,51	18,99	-0.72	0.000	دال	
جودة الحياة	43	196,56	24,83				

جدول يبين العلاقة الارتباطية بين الحاجات الارشادية وجودة الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، وقد وصلت قيمة الترابط إلى 72,0 – ، والدلالة المعنوية قدرت بـ 0,000 وهي أقل من الدرجة الحرجة 0,01 ومنها قبول الفرضية البديلة التي مفادها وجود ترابط سلبي قوي وعكسي و دال إحصائيا بين متغيرين الحاجات الإرشادية وجودة الحياة ، أي كلما إرتفعت درجات الحاجات الارشادية قابله إنخفاض درجات جودة الحياة وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن إعتمادها وتعميمها ، ورفض الفرضية الصفرية .

اختبار الفرضية الثانية :

جدول يبين دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير الحاجات الارشادية باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,01	0,05
الذكور	14	94,71	17,99	0,65	0,8	غ دال	غ دال
الإناث	29	98,86	19,62				

جدول يبين دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير الحاجات الارشادية باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين ،كانت قيمة تالمحسوبة 0,65 والقيمة المعنوية 0,8 وهي أقل من الدرجة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها لا وجود لفروق دالة احصائيا بين الجنسين على متغير الحاجات الارشادية ، وهذه النتائج راجعة للصدفة ولا تعود لاجراءات البحث ، ورفض الفرضية البديلة .

اختبار الفرضية الثالثة :

جدول يبين دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير جودة الحياة باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,01	0,05
الذكور	14	211,29	24,36	2,9	0,04		دال
الإناث	29	189,45	22,09				

جدول يبين دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير جودة الحياة باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين

كانت قيمة ت المحسوبة 2.9 والقيمة المعنوية 0,04 وهي أقل من القيمة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي فروق ذات دلالة احصائية ، وأن الذكور احسن من الاناث في درجات جودة الحياة ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن تعميمها على مجتمع البحث .، ورفض الفرضية الصفرية.

مناقشة الفرضيات :

مناقشة الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على وجود العلاقة الارتباطية بين الحاجات الارشادية وجودة الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، وقد كانت النتيجة قبول الفرضية البديلة التي مفادها وجود ترابط سلبي قوي وعكسي و دال احصائيا بين متغيرين الحاجات الارشادية وجودة الحياة ، أي كلما ارتفعت درجات الحاجات الارشادية قابله إنخفاض درجات جودة الحياة وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها ، ورفض الفرضية الصفرية .

ويفسرها الباحثان على أنها نتيجة منطقية، بمعنى أنه كلما ارتفعت درجات حاجات الفرد قابله انخفاض في درجات جودة الحياة،فكلما زادت حاجات الفرد الأساسية سواء نفسية، عاطفية، اجتماعية،دراسية،مهنية،كلما انخفض مستوى جودة الحياة، وعليه تعتبر الحاجات الإرشادية من أهم الحاجات الأساسية التي يحتاجها الطالب الجامعي والتي تعود عليه بالنفع ذلك من خلال مساعدته على إشباع حاجاته،اذ يعتبر اشباع هاته الحاجات مكونا أساسيا لجودة الحياة ويظهر رضا الفرد في حالة اشباع حاجاته ،وعدم رضاه في حال زادت حاجاته وقلت امكانيات إشباعها وبالتالي انخفاض مستوى جودة الحياة لديه .

مناقشة الفرضية الثانية :

.تنص الفرضية الثانية على دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير الحاجات الارشادية باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين ،كانت النتيجة قبول الفرضية الصفرية التي

مفادها لا وجود لفروق دالة احصائيا بين الجنسين على متغير الحاجات الارشادية ، وهذه النتائج راجعة للصدفة ولا تعود لاجراءات البحث ، ورفض الفرضية البديلة .

يفسرها الباحثان على أنها نتيجة منطقية تدل على أن كلا الجنسين يعيشان ويمران بظروف الحياة نفسها في شتي مراحلها ،سواء كانت تعليمية أو نفسية أو اجتماعية حيث يسعى كلا الجنسين إلى تحقيق أهدافهم و طموحاتهم ،و السعي إلى تحقيق النجاح في مختلف المجالات وخاصة التعليمي ،وكلاهما يسعى إلى اكتساب مهارات اجتماعية وحياتية مناسبة ويحتاج كل الجنسين إلى الارشاد والدعم النفسي ،كلاهما يسعى إلى تلبية حاجاته وتحقيق التكيف مع ظروف الحياة، وبالتالي ليس للجنس أي دور في التفريق و التمييز بين الجنسين.

اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نوري ويحي والتي توصلت إلى وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية في الحاجات النفسية والاجتماعية والدراسية بين الجنسين لصالح الذكور.

وأيضا دراسة نيس حكيمة التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية

مناقشة الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير جودة الحياة باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين

كانت النتيجة ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي فروق ذات دلالة احصائية ، وأن الذكور احسن من الاناث في درجات جودة الحياة ، وهذه النتائج لا

تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن تعميمها على مجتمع البحث .، ورفض الفرضية الصفرية

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الذكور مستقرون نفسيا واجتماعيا وتعليميا مقارنة بالإيناث ،حيث يسعى الذكور إلي تحقيق أهدافهم وطموحاتهم وبناء مستقبلهم وتحقيق الاستقلال المادي ،وتحقيق التوازن بين الصحة النفسية والاجتماعية والجسمية،وكذلك تكوين علاقات اسرية ناجحة واجتماعية سليمة ،وكذلك التكيف مع ظروف الحياة واستثمار افكارهم الايجابية مع ما يتناسب مع قدراتهم .

اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة إبراهيم نعيم محسن والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لأفراد العينة تعزى لمتغير الجنس،وكذلك اختلفت نتائجها مع دراسة بن عطية نوال والتي توصلت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس .

إقتراحات وتوصيات:

نقترح من خلال دراستنا وما توصلنا إليه من نتائج ما يلي:

- تعزيز الكفايات الارشادية المهنية لدى المرشدين النفسيين والتي بدورها تمكنهم من تلبية الحاجات الدراسية لدى الطلبة.
- ومساعدتهم على حل مشكلاتهم التي تواجههم في مسارهم الدراسي.
- توفير المراجع والكتب الخاصة بالارشاد في مكتبات الجامعة.
- تكثيف الدورات الارشادية والاعلامية وتوعوية في الوسط الجامعي.
- تفعيل دورات الارشاد الاكاديمي والمهني والاجتماعي.
- الاخذ بنظام الشمولية والتكامل في عملية الارشاد التربوي لتشمل جوانب شخصية الطالب الجامعي. وتمتد لتشمل الحاجات والمشكلات خارج نطاق العملية التعليمية الجامعية مما.

يسهم في تعزيز الثقة بين الطالب الجامعي ومرشدة التربوي.

الخاتمة

الخاتمة:

في ضوء ما سبق ذكره تبين أن الحاجات الارشادية لها اهمية كبيرة في حياة الطالب الجامعي في ظل ما يواجهه من مشكلات نفسية و مجتمعة ومهنية، ومع تقدم و تطور وزيادة معارف الانسان، مما يستدعي أن يكون الفرد ذو قدرة على مواجهة متطلبات الحياة المتزايدة، في حين أنه لا يستطيع مواجهتها وتلبية هذه المتطلبات لنفسه مما يجعله إلى يسعى إلى طلب الارشاد النفسي.

وعليه تبينت من الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الحاجات الارشادية و جودة الحياة، أي كلما ارتفعت درجة الحاجات الارشادية قابلها انخفاض في مستوى جودة الحياة، أما بالنسبة لوجود فروق بين الجنسين في كل من المتغيرين فوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين في درجات الحاجات الارشادية على غرار المتغير: جودة الحياة والتي توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق في مستوى جودة الحياة لصالح الذكور.

قائمة المراجع

1) ابراهيم نعيم محسن، 2018، جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية، بحث مقدم إلى قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة القادسية، العراق.

2) أحلام بنونة، (2018) الحاجات الارشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق المتمدرس، دراسة ميدانية لنيل شهادة ماستر، جامعة قاصد مرباح، ورقلة.

3) أحمد محمد عبد الخالق، 2019، معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى من طلبة الجامعة في المغرب. ARAB

4) ألاء عزت محمود بهجت، (2016)، مستوى اشباع الحاجات النفسية للنوع الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التوافق المهني للعاملين في المؤسسات الحكومية في محافظات الشمال الضفة الغربية، أطروحة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس،فلسطين.

5) أمزيان زبيدة (2007) علاقة تقدير الذات للمراهق لمشكلاته وحاجاته الارشادية، مذكرة شهادة ماستر، جامعة باتنة.

6) إيمان محمد حمدان الطائي ، 2015، دور الارشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر، جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 12، العدد47.

7) إيمان محمود محمد أبو يونس 2013، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي، أطروحة ماجيستير، الجامعة الاسلامية، غزة.

8) أيمن أحمد عكرش، vol ,univ mansoura socialsci and econom–Agric 7(12) :1215 1229,2016

9) إيناس خالد محمد المفتي، فاعلية نموذج التعليم القائم على المتعلم في تحصيل لدى الخامس علمي واتجاهاتهن نحو مادة الكيمياء، مجلة مداد الادب، العدد الثامن.

10) بخوش نورس، 2016، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور، الجلفة.

11) بشرى عناد مبارك ، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، جامعة ديالي، مجلة كلية الآداب، العدد99.

12) بشير معمرية، علم النفس الايجابي، اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية، سيكولوجية الطبيبين والحياة الطبية pdf .

13) بن شريك عمر، 2016، مفهوم السعادة الحقيقية وتصوراتها لدى عينة من طلب جامعة الجلفة، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد الاول، العدد الخامس عشر، ديسمبر.

14) بن عطية نوال، 2017 ، جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة علم الاجتماع، مذكرة شهادة ماستر، جامعة زيان عاشور، الجلفة.

15) بن قايد فاطمة الزهرة، تعزيز قدرة الطالب الجامعي على تحقيق أبعاد التنمية المستدامة للإقتصاد الوطني، مداخلة جامعة برج بوعريريج ، الجزائر.

16) بنية سمية، 2019، تمثلات جودة الحياة لدى الطالب وعلاقتها بقلق المستقبل المهني، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة.

17) بورزق كمال، شلالي لخضر، جودة الحياة لدى المراهقين الايتام، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية تصدرها جامعة زيان عاشور، الجلفة، العدد04.

18) بوعيشة أمال، 2014، جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب بالجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة.

19) تواتي حياة، 2019، جودة حياة مرضى السرطان، مذكرة لنيل شهادة ماستر، عبد الحميد بن باديس مستعانم.

20) جعرير سليمة، علاقته الصلابة النفسية بالاحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، سنة ثالثة دكتوراه، l.m.d، جامعة الجزائر.

21) جوان اسماعيل بكر، 2013ّ، جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعي، المنهال، pdf.

22) جون وارنر، راندي دي سايمون، 2011، ترجمة عبد المحسن نفساني، الموارد البشرية النشر العلمي والمطابع ، الرياض.

23) حفصة جرادي، المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد الأول، العدد15، ديسمبر2016.

24) حمزاوي سهي ، 2017 ، مقومات جودة الحياة لدى الاستاذ الجامعي وعلاقتها بأدائه الوظيفي، دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة خنشلة.

25) دايدي مريم، 2016، مفهوم نوعية الحياة من خلال علم النفس الايجابي ، جامعة المدية، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد الاول، العدد15.

26) دوار كريمة، ، 2018، صعوبات الطالب الجامعي في التكوين الجامعي لنظام ل.م.د، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، جامعة سعيدة.

27) رحال نور اليقين، 2015، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة لدى الاستاذ الجامعي، مذكرة لنيل شهادة ماستر جامعة المسيلة.

28) زهران حامد عبد السلام(1980) التوجيه والارشاد النفسي عالم الكتب، القاهرة.

29) زين الدين مصمودي ، فاتن باشا، 2016، علم النفس الايجابي، تناول مفاهيمي، مجلة علوم الانسان والمجتمع العدد 19.

30) زينب خنجر، 2018، الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى ملعمات رياض الاطفال، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، العراق.

31) سعاد عباسي، أمينة خوان (2019) الحاجات النفسية والاجتماعية لطلبة الجامعة ومدى استجابة المرافقة البيداغوجية لها، مجلة آنسة والدراسات .

32) سعود بن مبارك البادري، 2019، جودة الحياة وتأثيرها على الاغتراب لدى المعلمين المغتربين في بعض المحافضات التعليمية بسلطنة عمان، مجلة الواحات للبحوث والدراسات، المجلد12، العدد1 ، (2019)

33) سعيدة لونيس، 2018، مستوى إدراك جودة الحياة بأبعادها المختلفة لدى الطالب الجامعي في ظل بعض التغيرات، مجلة آنسة للبحوث والدراسات، 09.02.218، HJRS.

34) سلاف مشري، 2014، جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي، جامعة الوادي، مجلة دراسات والبحوث ، الاجتماعية، عدد08.

35) سلامي دلال، 2018، جودة الحياة لدى الايتام وسبل تحقيقها، جامعة الوادي، مجلة قبس الدراسات الانسانية والاجتامعية، مجلد(02) العدد(02) .

36) سليم طق، علي عبيد، (2016) دور الحوافز في تفعيل الابداع الاداري لدى العاملين في المؤسسات الصناعية الجزائرية، دراسة ميدانية لنيل شهادة ماستر جامعة العربي التبسي، تبسة.

37) سليمة بوتاعة، رشيد سالمي، تقييم أثر جودة حياة العمل على تنمية مهارات العاملين بمؤسسات سونلغاز للكهرباء، دراسات العدد الاقتصادي، مجلة دولية علمية محكمة، مجلد 15 العدد01 .

38) سميرة أبو الحسن عبد السلام، 2010، جودة الحياة، مظاهرها، أبعادها، محدداتها، وكيفية قياسها وتحسينها، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني، ج1، إبريل2010.

39) سهام هارون البشاري، 2015، الاحباط النفسي وسط الخرجين الجامعيين غير العاملينّ، دراسة ميدانية لنيل ماجستير، جامعة السودان.

40) سهيلة حويذق، لمياء سلطاني، 2018، عوامل غياب الطالب الجامعي عند المحاضرة، دراسة ميدانية لنيل شهادة ماستر، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.

41) شرقي سعيدة، 2017، العوامل التي تساهم في استثارة دافعية الانجاز لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية لنيل شهادة ماستر، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.

42) شريفة جنان، 2016، عقود العمل ودورها في اشباع الحاجات خريجي الجامعة حسب هرم ماسلو، أطروحة دكتورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

43) شيخي مريم، 2014، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، مذكرة شهادة ماجيستير، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.

44) صالح عتوتة، 2018، مدخل إلى التوجيه والارشاد النفسي والتربوي، مطبوعة مقياس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين، سيطف2.

45) صفاء صلاح سند إبراهيم ، 2016، جودة الحياة والصحة النفسية، دار النشر يسطرون.

46) طه عبد الباقي الطوخي، 2017، نظرة على هرم ماسلو للحاجات الانسانية، مجلة النفس المطمئنة، العدد124.

47) عبد الحفيظي يحي،2016، تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسى وعلى كاظم على الطلبة الجامعيين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة

48) عبد الستار محمود الطاهر، 2017، العلاقة بين الحاجات النفسية وصورة الذات لدى طلاب جامعة مرحلة الثانوية، مجلة جامعة البحث، مجلد 39، العدد51.

49) عبد الكريم عبيد جمعة الكبيسي،2011 ، قياس مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، جامعة عمر المختار، ليبيا .

50) عبد الله أحمد عبد الواوي، 2012، مستوى القلق وعلاقته بجودة الحياة لدى البالغين الذين خضعوا لعملية القلب المفتوح في فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة القدس فلسطين.

51) عبد المحسن أرشد الميدل، 2010، المكونات الايجابية للبيئة الصيفية في ضوء النظرية.

52) عبد الوهاب، تقدير الاحتياجات الأساسية للسكان المحليين كمدخل للتنمية الشاملة، رؤى نظرية ومنهجية، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر .

53) العربي بن حجار صدام، 2015، شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم الدينية لدى الطلبة الجامعيين، جامعة عبد الحميد بن باديس.

54) عزيوز سعاد، ب سنة الذكاء الانفعالي وعلاقته بالغضب لدى الطالب الجامعي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر .

55) علاء سمير موسى القطناني،2011، الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الازهر، دراسة ميدانية، مذكرة لنيل شهادة ماجيستير، غزة.

56) علاونة ربيعة، 2017، الانتماء وعلاقته بتحقيق الذات لدى الطالب الجامعي، جامعة سطيف(02)، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، عدد30.

57) علي أحمد البركات، ناصر علي الحكماني، 2014 ، الحاجات الارشادية لدى طلبة الجامعات الخاصة بسلطنة عمان، مجلة إتحاد الجمعات العربية ، مجلد 12، عدد03.

58) العمراني محمد لمين، 2019، أنظمة تأطير الحريات العامة في النظام القانوني الجزائري، جامعة الجزائر، مجلة الاجتهاد للدراسات القانونية والاقتصادية، المجلد (08) العدد 04 ، 05.05.2019 .

59) عمرون دليلة، 2017، مستوى الطموح وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج، دراسة ميدانية لنيل شهادة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

60) فالح مهدي، 2015، الخضوع السني والاحباط الشيعي، نقد العقل الدائري ، بيت الياسمين للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.

61) فروز عبد المجيد، طلحاوي إبراهيم، 2019م، مواصفات البيئة المدرسية المحققة لجودة الحياة في المؤسسات التعليمية، جامعة أحمد دراية ، أدرار.

62) فلوح أحمد، الواقع الدراسي للطالب الجامعي

63) فواطمية محمد، 2018م، الاتصال التنظيمية وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي، مذكرة دكتوراه جامعة مستغانم.

64) فوزية داهم، 2015، جودة الحياة وعلاقتها بالافكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة 3ثانوي، مذكرة شهادة ماستر، جامعة الوادي.

65) قادري حليمة، مشكلات الطلبة الجدد، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد7، جانفي2012.

قائمة المراجع:

66) كامل حسن كتلو، 2015، السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من طلاب جامعيين متزوجين، دراسات العلوم التربوية مجلد 42 العدد 2 .

67) كامل محمد محمد عويضة، (1996)، مدخل إلى علم النفس دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

68) كركود أمال، 2016، الدوافع وأثرها على أداء العاملين في المكتبات الجامعية، مذكرة لنيل شهادة ماستر جامعة العربي التبسي، تبسة.

69) لخضر بن غنام، 2007، الاشباعات الخارجية وأثرها على دافعية العمال داخل المنظمات، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية جامعة محمود منتوري، قسنطينة.

70) محمد السعيد أبو حلاوة، 2010، جودة الحياة، المفهوم الأبعاد، ورقة عمل مقدمة من محمد السعيد أبو حلاوة مدرس الصحة النفسية، كلية التربية بد منهور، جامعة الاسكندرية ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية جامعة كفر الشيخ 07.08.2010 .

71) محمد عبد الفتاح شحدة أبو معال، 2018، الحاجات الارشادية لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك، دراسات في علوم التربية، مجلد "03" العدد (02). ذ

72) محمدي فوزية، أمال بوعيشة، معوقات جودة الحياة الاسرية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، المتلقى الوطني، 02.2013 .

73) مخلوفي السعيد، 2016، واقع الحاجة إلى الارشاد الاكاديمي لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك، جامعة باتنة، الجزائر، مجلة العلوم الانسانية، والاجتماعية، العدد26.

74) مخنفر حفيظة،(2013) خطاب الحياة اليومية لدى الطالب الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم الاجتماع، جامعة سطيف(02).

75) مدحت أبو النصر (2004)، تنمية القدرات الابتكارية لدى الفرد والمنظمة، مجموعة النيل هنا العربية، القاهرة.

76) المرشود جوهرة صالح، 2011، السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم العربية والانسانية، جامعة القضيم، المجلد (04) العدد2 ، يونيو 2011.

77) مروان أبو حويج، (ب،س)مدخل إلى علم النفس العام، دار البازوري العلمية.

78) مسعودي أمحمد،2015 بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 20 .

79) مشري زبيدة، 2014، الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للطالب المتكون في المدارس العليا للأساتذة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة 20 اوت 1955 سكيكدة.

80) مكاوي حفيظة، 2016، الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق مع الحياة الجامعية، دراسة ميدانية لنيل شهادة ماسترّ، جامعة مسيلة.

81) مي مصدق دلفي الشمري،(2016) قياس الدافع المعرفي لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية التربية، بغداد العدد 4.

82) نادر احمد ابو شيخة، (2007) الدوافع وفقا لنظرية سلم الحاجات لأبراهم ماسلو كما يراها يراها العاملون في شركات الادوية الاردنية، مجلة المنارة، مجلد 13 العدد2.

83) ناصر الدين إبراهيم أبو حمادة، 2019، جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والابحاث التربوية والنفسية، مجلد 10 ، عدد27.

84) ناهض سلام حرارة ، (2017) الحاجات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى اللاجئين السوريين في محافظة غزة، الجامعة الاسلامية، غزة.

85) نسرين خميس، محمد كلاب(2014) إشباع الحاجات النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المراهقين الايتام المقيمين في المؤسسات الايوائية وغير الايوائية، الجامعة الاسلامية، غزة.

86) نغم سليم جمال، 2016، جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، جامعة، دمشق.

87) نهاد خملة، 2014، واقع الاختيار المهني لخريجي الجامعة الجزائرية، جامعة محمد خيضر .

88) نوري ويحي، الحاجات الارشادية (نفسية، اجتماعية، دراسية) لدى طلبة جامعة الموصل، 2008.

89) نيس حكيمة، 2011، الحاجات الارشادية وعلاقته بالتوافق النفسي والرضا عن الدراسة لدى التلاميذ السنة الاولى ثانوي، جامعة الجزائر2.

90) نيكولاس كولانجيلو غازي ديقيز ، إصدارات الموهبة المرجع في تربية الموهوبين، 2012، Pdf.

91) هشام زميتّ،2020، البواعث النفسية لظاهرة التكرار في شعر ابن الرومي ، مجلة جامعة الأمير عبد القادر، العلوم الاسلامية، قسنطينة، الجزائر، المجلد(34) العدد(02).

92) هناء ابراهيم الشهاوي، إضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد، دليل المعلم والوالدين في التعامل معهم، مكتبة الانجلو مصرية.

93) يزيد شويعل، 2018، نوعية الحياة من منظور علم الايجابي ، جامعة يحي فارس بالمدية ، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، مجلد11 عدد 01.

94) يمينة بوبعاية، 2016، أبعاد جودة الحياة الاكثر شيوعا وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى عينة من الشباب الجامعي ، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية المجلد الثاني، العدد 15 ، ديسمبر 2016.

المواقع:

95.)**http://193.194.86.137.site.bouakkaz/co/maslow.**(

96. (**http://ar.wikipedia.org/w/INDEX.php?title** الهرمي ماسلو تسلسل للاحتياجات &oldid=46342034).

97. (http://www.google.com/amp/s/e3arabui.com).

98. (http://www.scribd.com/document/73940805/kurntlewin_s_field –theory).

99. (http://www.muthwa.com).

100. (http:// ar.wikipedia.org/wlindex.php ?Tittle علم النفس الايجابي &oldid=48260334).

101. www.almaany.com.

102. http:// ar.wikipedia.org/ wlindex–php 8 " title صحة oldid=49951879 ".

103. www.djelfa.info/vb/archive/index.php/t954415.html

الملاحق:

الملاحق :

أولا : البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐

أنثى ☐

التخصص:

السنة :

المعدل :

ثانيا: المطلوب :

يتضمن هذا الاستبيان (40) عبارة نرجو منكم التكرم بقراءة كل عبارة جيدا والإجابة عن كل منها بما يعبرعن رأيكم بالفعل ، ضع العلامة x في الخانة المناسبة لك "خانة واحدة فقط"

*مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة من فضلك أجب (ي) بكل موضوعية على كل العبارات ولا تترك عبارة بدون جواب .

*إن الهدف من هذا الاستبيان يبقى في إطار البحث العلمي .

" شكرا جزيلا على تعاونك معنا "

	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أشعر بالقلق من المستقبل				
2	أتردد عند اتخاذ قراراتي				
3	لا أتمكن من ضبط انفعالاتي				
4	أحس بالشك تجاه الآخرين				
5	أتخوف عند اقتراب موعد الامتحانات				
6	أشعر بالخجل عند مواجهة الآخرين				
7	أعاني من فقدان الإحساس بالاطمئنان النفسي				
8	أنا غيرواثق من نفسي				
9	أعاني من الشعور بالتوتر النفسي				
10	أرتبك عندما أتحدث أمام الآخرين				
11	لا أجد من يساعدني في حل مشكلاتي				
12	أشكو من تدخل أسرتي في شؤون حياتي الخاصة				
13	أعاني من قلة النشاطات الاجتماعية داخل الكلية				
14	أشعر بالخوف من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين				

15	أعاني من الشعور بالعزلة الاجتماعية				
16	لا أشعر بالمحبة و التقدير من قبل الزملاء				
17	أشعر بأن الآخرين يسخرون مني				
18	أعتمد على الآخرين في إنجاز مهماتي				
19	أحس بأنني سهل الانقياد للآخرين				
20	أجد صعوبة في فهم المواد الدراسية				
21	أشكو من عدم توفر المراجع العلمية				
22	لدي شعور بالملل من طرق تدريس بعض الأساتذة				
23	أشكو من تزاحم الحصص الدراسية اليومية				
24	أشكو من سوء تعامل بعض الأساتذة معي				
25	توجد قلة في استخدام الوسائل العلمية في التدريس				
26	أفكر في ترك الدراسة الجامعية				
27	لا أرغب في دراسة تخصصي الحالي				
28	أرى أن قسمي العلمي غير متعاون معي				
29	توجد مرافقة بيداغوجية مستمرة وفعالة من طرف الأستاذ المرافق				
30	تبنى العلاقات الإجتماعية بيني وبين الأستاذ المرافق على أسس علمية واضحة				
31	خلال لقائي مع الأستاذ المرافق يتم طرح كل انشغالاتي				
32	يستجيب الأستاذ المرافق إيجابيا لانشغالاتي				
33	يتقبل الأستاذ المرافق آرائي بموضوعية				
34	يتفهم الأستاذ المرافق مشكلاتي بصورة مرضية				
35	لا يمايز الأستاذ المرافق بين الذكور والإناث في تعامله معنا				
36	يقدم الأستاذ المرافق الدعم الأكاديمي لجميع الطلبة دون استثناء				
37	توجد مساحة كافية لحرية التعبير عن جميع حاجاتي				
38	يتعرف الأستاذ المرافق على حاجاتي ويتفهمها بسهولة				
39	يوجد تعاون كاف بيني وبين الأستاذ المرافق فيما يخص انشغالاتي الأكاديمية				
40	يساعدني الأستاذ المرافق كثيرا في حل مشكلاتي التي أواجهها				

التعليمة :

عزيزي الطالب / السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد...

نرجو منكم التكرم بقراءة عبارات المقياس المرفق، و الإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعوركم الحقيقي و ما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة على أسئلة المقياس.

و في الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء ، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة .

يرجى وضع إشارة√ في المكان المناسب

الجنس:..... السن .....المستوى التعليمي:.....

التخصص

العلمي:..... دخل الأسرة الشهري:.....دج

ما درجة شعورك بالجوانب الآتية؟

م	الأسئـــــــــــــــــــــــلة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1	لدي إحساس بالحيوية و النشاط					
2	أشعر ببعض الآلام في جسمي					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا					
4	تتكرر إصابتي بنزلة برد					
5	لا أشعر بالغثيان					
6	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					
7	أنام جيدا					
8	أعاني من ضعف في الرؤية					
9	نادرا ما أصاب بالأمراض					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي					
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.					
12	أشعر بالتباعد بيني و بين والدي.					
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
15	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
16	لدي أصدقاء مخلصين					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.					
18	لا أحصل على دعم من أصدقائي و جيراني.					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					
23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					
24	لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي.					
25	الأساتذة يرحبون بي و يجيبونني عن تساؤلاتي.					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.					
27	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة.					
28	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.					

29	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية .					
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.					
م	الأسئـــــــــــــــــــــــــــــلة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
31	أنا فخور بهدوء أعصابي.					
32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.					
33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة و هدوء أعصاب.					
34	أشعر بأنني عصبي.					
35	لا أخاف من المستقبل.					
36	أقلق من الموت.					
37	من الصعب استشارتي انفعاليا.					
38	أقلق لتدهور حالتي.					
39	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.					
40	أشعر بالوحدة النفسية.					
41	أشعر بأنني متزن انفعاليا.					
42	أنا عصبي جدا.					
43	أستطيع ضبط انفعالاتي.					
44	أشعر بالاكتئاب.					
45	أشعر بأنني محبوب من الجميع.					
46	أنا لست شخصا سعيدا.					
47	أشعر بالأمن.					
48	روحي المعنوية منخفضة.					
49	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.					
50	أشعر بالقلق.					
51	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.					
52	ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار.					
53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.					
54	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.					
55	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.					
56	تنظيم وقت الدراسة و الاستذكار صعب للغاية.					
57	لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.					
58	ليس لدي وقت للترويح عن النفس.					
59	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.					
60	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.					