



الشعور بالجودة النفسية لدى المرشدين التربويين في مركز محافظة أربيل

ID No.59

(PP 85 - 103)

<https://doi.org/10.21271/zjhs.25.6.5>

بهيام خسرو ميرزا
عمر ياسين ملا ابراهيم
كلية التربية - قسم الارشاد التربوي النفسي / جامعة صلاح الدين- أربيل
Drunerschoolomer2005@yahoo.com payamkhasro8989@gmail.com

الاستلام: 2021/08/01

القبول: 2021/11/18

النشر: 2021/12/25

ملخص

يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على الدلالة الإحصائية لمستوى الشعور بالجودة النفسية لدى المرشدين التربويين.
 - 2- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الشعور بالجودة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.
- يتكون مجتمع البحث من المرشدين التربويين للعام الدراسي (2020-2021)، وشملت عينة الدراسة النهائية (120) مرشداً ومرشدة وهي تمثل نسبة (50%) تقريباً من المجتمع.
- ولأجل قياس الشعور بالجودة النفسية قامت الباحثة بإعداد مقياس بلغ عدد فقراتها بصيغتها النهائية (50) فقرة خماسية البدائل (موافق كثيراً، موافق، محايد، معارض، معارض كثيراً)، واستخرجت الباحثة الصدق الظاهري وتم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار وحصل المقياس على نسبة (0.75).
 - وللتحقق من أهداف البحث والاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تم تحليل البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، ولعيتين مستقلتين و اختبار مربع كاي ومعامل الارتباط بيرسون، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:
 - 1- وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي للعينة في الشعور بالجودة النفسية.
 - 2- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في الشعور بالجودة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الجودة النفسية، المرشدين التربويين.

المقدمة:

1-1 : مشكلة البحث:

كلما انتقل الإنسان من مرحلة إلى مرحلة أخرى جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح عليه الإشباع مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع ساعياً إلى توافر مستوى مناسب من جودة الحياة، لأن جودة الحياة النفسية هي عبارة عن تقييم الفرد لنوعية حياته سواء الحكم بالرضا عن حياته أو عدم الرضا ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الإنسان بجودة حياته النفسية حينما يمر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات غير السارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية.

والحياة هي عبارة عن مراحل نمائية حياتية اجتماعية ونفسية متتالية تبدأ بمرحلة الولادة وتنتهي بمرحلة الموت. ولكنها من زاوية أخرى مختلفة تماماً من شخص لآخر باختلاف نظرتة إليها، ودرجة تقييمه لجودتها. فقد يجد شخص ما في العمل والإنتاج مقوماً أساسياً لجودة حياته، كالمبدعين في مجال الصناعات والتكنولوجيا الحديثة، بينما يجد آخر جودة الحياة في العبادة أو التأمل، و آخر يرى جودة حياته في جمع المال، و غيرها من الأشياء التي تشبع حاجة الإنسان سواء على المستوى النفسي أو الروحي أو العقلي أو الجسدي، ومن مختلف النواحي صحية أو اقتصادية أو اجتماعية (جمال، 2016، ص2).

تأثر جودة الحياة النفسية بعوامل متنوعة ،مثل الاكتئاب وقلة التفاعلات الاجتماعية ، وتدني الثقة بالذات (ضميري، 2019، ص2). ويتغير مفهوم جودة الحياة النفسية بتغير الزمن وبتغير الحالة النفسية والعمرية التي يمر بها الفرد، وينظر إلى جودة الحياة النفسية من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية، مثل: الحاجات البيولوجية ، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية ، والإستقرار الأسري ، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية .وإن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة (عبدالله، 2008).

والشعور بالجودة النفسية يعد هدفاً أساسياً لكل شخص ويشدد علم النفس الإنساني على ضرورة أن تكون الحياة الداخلية والخارجية للفرد أكثر عمقاً وتوافقاً مما يجعله أفضل قدرة على التعامل الكفاء مع أصعب ظروف الحياة المحيطة به وينسجم هذا التوجه مع دعوة سليجمان إلى إن يعمل علم النفس على دراسة ما يجعل الحياة جديرة بالعيش من خلال شعور الفرد بجودتها واستثمار وجوده في بناء وابتكار ما يفيد الأجيال الحاضرة واللاحقة (الجميل، 2008، ص1).

2-1- أهمية البحث والحاجة إليه:

ان نوعية الحياة مفهوم حديث نال الكثير من الاهتمام في العلوم الاجتماعية والعلمية ، مثل علم البيئة ، والطب النفسي ، والاقتصاد ، وعلم النفس ، وعلم الاجتماع ، والتعليم ، والإدارة. (البهادلي وكاظم ، 2007، ص68). تجلى الشخصية الطبيعية بسماتها الإيجابية في التفاؤل والسعادة والمتعة بالنفس والآخرين ، وهي من مؤشرات جودة الحياة النفسية التي تسمح للفرد بالتطور والنمو والتقدم. في سياق الحياة المعاصرة التي تم تعريفها على أنها وجود صعب ومرهق يسبب القلق والمعاناة، هذا ما جعل الباحثين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والصحة النفسية يهتمون بتيار جديد ينتمي إلى علم النفس الإيجابي ، انطلاقاً من هذا أصبح جودة الحياة بصفة عامة وجودة الحياة النفسية بصفة خاصة من أكثر المتغيرات تناولاً في الفترة الأخيرة لما لها من دور في تحقيق التوافق لدى الأفراد مع المجتمع الذي يعيشون فيه (ضميري، 2019، ص2).

مفهوم جودة الحياة تتضمن مجموعة كبيرة من المصطلحات المتشابهة والمتداخلة معه مثل السعادة والرضا ، والحياة المطمئنة، والرضا الشخصي كل هذه الاسباب أدت إلى اختلاف وتووع تعريفات مفهوم جودة الحياة (عيد، 2018، ص62). لذلك فإن تعريف جودة الحياة هو تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر بحسب معايير كل شخص (جمال، 2016، ص2). يمكن أن توجد المشاعر الإيجابية أثناء الإجهاد المستمر ، وفقاً لتجربة الحياة الواقعية. لأنه يحسن نوعية الحياة ، ويجعل الحياة ذات قيمة ، ويمنع الأعراض المرضية التي تظهر عندما لا معنى للحياة ، ويطور الإبداع ، ومرونة التفكير ، وحل المشكلات ، واحترام الذات ، ويقلل من آثار الضغوط الناتجة عن العضوية والنفسية الاجتماعية. العوامل ، بدأ علم النفس يهتم بالتجربة الذاتية الإيجابية ، وسمات الشخصية الإيجابية ، والعادات الإيجابية (عيد، 2018، ص61).

يرتبط مفهوم جودة الحياة النفسية بعلم النفس الإيجابي ، والذي يهدف إلى استعادة إحساس الفرد بالرضا والسعادة في ظل ظروفه الحالية وإمكاناته وقدراته المتاحة. نتيجة لذلك ، يختلف هذا المفهوم حسب الفرد وظروف حياته. قد يختبرها بعض الناس عند تحديد الأهداف وتحقيقها ، بينما قد يشعر بها الآخرون عند إقامة العدل ووصف المثل الإنسانية في جميع أنحاء العالم ، ومع ذلك ، يمكن للجميع تجربته بأشكال وأنواع مختلفة من الحب ، ويسعى علم النفس الإيجابي إلى تحويل تركيز علم النفس بعيداً عن عمليات الإصلاح أو العلاج في علم النفس ، وهو إصلاح الأشياء الفاسدة في الحياة ، ونحو بناء جودة الحياة (مجدي، 2009). منذ ذلك الحين ، أصبح متغير الجودة النفسية للحياة أحد أكثر العوامل التي تمت مناقشتها في السنوات الأخيرة ، حيث يهدف إلى تحسين التوافق الفردي والسعادة والرضا ، فضلاً عن الصحة العقلية الإيجابية (أبو حماد ، 2019، ص269).

كما اعتبرها أبو هاشم (Abu Hashm, 2010) أنها أحد المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي الذي ظهر في نهاية القرن العشرين كأحد العلوم النفسية الحديثة التي سعت إلى الانتقال بمفهوم علم النفس من مجرد الاهتمام بالمشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية العصائية والذهانية إلى الاهتمام بتعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية القائمة على السعادة والأمل والحياة المفعنة بالخير والتفاؤل ، من خلال الاهتمام بمكامن القوة في الشخصية وتوظيفها للتخلص من كل المشاعر السلبية لدى الأفراد ، وبما ينعكس على الوصول إلى مستوى مناسب من الشعور بالجودة النفسية(الهاشمي و عبدالرشيد والمجالي، 2020، ص5).

فالسنوات الأخيرة شهدت إهتماماً متزايداً في مجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة والمتغيرات المرتبطة به مثل الرضاعن الحياة ، والسعادة ، ومعنى الحياة ، وفاعلية الذات ، وإشباع الحاجات وذلك في إطار علم النفس الإيجابي ، الذي



يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية ، بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الإيجابية لدى الإنسان وكان كل إهتمامهم بالجوانب السلبية (نورس وخرافية، 2016، ص6).

فالإنسان في مراحل حياته المختلفة لابد أن يتعرض لمجموعة واسعة من المؤثرات الخارجية التي لها تأثير مباشر على جوانب حياته العاطفية والسلوكية ، وقد نمت هذه التأثيرات في قوتها ووحدتها نتيجة للتقدم التكنولوجي الهائل الذي نعيشه في عالم اليوم ، حيث يمكن للفرد الحصول على كمية هائلة من المعلومات بأقل قدر ممكن من الجهد ، وبالتالي هناك قدر هائل من المعلومات المتاحة له (الشرفا، 2011، ص2).

جودة الحياة مفهوم متعدد الأوجه ونسبي يختلف من شخص لآخر نظرياً وعملياً اعتماداً على المعايير التي يستخدمها الأفراد لتقييم الحياة ومتطلباتها ، والتي تتأثر كثيراً بمجموعة متنوعة من العوامل التي تؤثر على تحديد نوعية الحياة مكونات مثل القدرة على التفكير واتخاذ القرارات والقدرة على التحكم والصحة الجسدية والنفسية. يحدد الأفراد الأشياء الرئيسية التي تؤدي إلى سعادتهم في الحياة بناءً على القيم الدينية والثقافية والحضارية ، ومن العلوم التي عنيت واهتمت بدراسة جودة الحياة علم النفس بوجه عام وعلم النفس الإيجابي على وجه خاص وحاول علم النفس دراسة وتحديد المتغيرات التي تؤثر على جودة الوجود البشري ، حيث تم قبول هذه الفكرة في العديد من المجالات النفسية والنظرية والتطبيقية. هذا يرجع إلى حقيقة أن جودة الحياة ، في النهاية ، هي تعبير عن الوعي الذاتي بهذه الصفة، فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، إن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضير تعكس بلا شك مستوى معين من جودة الحياة وهكذا فإن الجودة هدف جميع المكونات النفسية، من هنا نعتبر جودة الحياة المدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية المصحوبة بالاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية وذلك من خلال عملية التعليم المتصل والمستمر للعادات والمهارات والاتجاهات ، بحيث أطلق المفكرون على هذا العصر مصطلح عصر الجودة (نوال و إيمان، 2016، ص5-6).

وجودة الحياة هدف أساسي ومطلب في حياة الأفراد إلا أن كل منهم يختلف في مضمونها ومكوناتها ، والاحقة وذلك أن بؤرة اهتمام أي مجتمع وهدفه المنشود وهو تحسين جودة الحياة لأفراده، في حين يرى (فرانك 2000) أن جودة الحياة بأنها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمة الإنسانية ، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل (مريم ، 2014، ص6). ويرتبط مفهوم جودة الحياة بأسلوب حياة الفرد ، وبما يقوم به من نشاطات، وقدرته على التحكم بما يدور حوله وبمستقبله ، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة ، منها ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد، والصراع الداخلي الذي يشعر به ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساسهم بجودة الحياة(عبد، 2018، ص61). لا شك أن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعاً ورعاية لأمواره تمنحه شعوراً بالرضا عن الحياة والسعادة واحترام الذات الإيجابي ، وبالتالي الحاجة إلى دراسة نوعية الحياة. العمل مع طبيب نفساني ومستشار تربوي (أبو حماد ، 2019، ص270). تركزت اهتمامات علم النفس بشكل عام وعلم النفس الإرشادي بشكل خاص خلال العقود الثلاث الماضية نحو الاهتمام بتحسين مختلف الجوانب النفسية في الشخصية الإنسانية من خلال التعرف على مواطن القوة في الشخصية وتوظيفها في تحسين وتنمية جوانب الضعف التي تعيق وصول الأفراد إلى مستوى مناسب من الإيجابية والصحة النفسية المناسبة (الهاشمي و عبدالرشيد والمجالي، 2020، ص7).

موضوع جودة الحياة له ارتباط وثيق بكل فرد من أفراد المجتمع مهما بلغت درجته ومكانته لذا يسعى الجميع لتحقيق أعلى درجات السعادة والرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال في الحياة التي يعيشها(داهم ، 2015، ص24). الهدف الأسمى هو تحسين نوعية حياة الناس. يطمح كل شخص إلى تحسين نوعية حياته والشعور بتحسن في مواجهة الظروف المتغيرة بسرعة ، الأمر الذي يستلزم التوافق النفسي والاجتماعي ، الأمر الذي يتطلب صحة نفسية جيدة (شعراوي، 2014، ص2). كما أن جودة حياة الإنسان تكمن في تفاصيل سلوكه ما يراه من معايير تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة مثل: القدرة على التفكير وأخذ القرارات، القدرة على التحكم، الصحة البدنية والعقلية، العلاقات الاجتماعية، المعتقدات الدينية والقيم الثقافية (القريشي ، 2017، ص407-408).

ويضيف (أبو سريع وآخرون 2006) المشاعر الذاتية للسعادة الشخصية والرضا عن النفس والجوانب المهمة في حياة الشخص هي الأساس للحكم على نوعية حياة الفرد ، ويضيف أيضاً أنه يجب التأكيد على مفهوم الذاتية ، لأن احترام الشخص لذاته. مدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس للحكم على نوعية حياة المرء (السويركي، 2013، ص6).



تري رايف وآخرون مستويات عالية من الرضا الفردي عن نفسه وحياته بشكل عام ، وكذلك سعيه المستمر لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، واستقلاليته في تحديد اتجاه ومسار حياته وتأسيسه والحفاظ عليه بشكل إيجابي. الشعور بالرفاهية ، يمثل جودة الحياة النفسية. التفاعلات الإيجابية مع الناس ، بالإضافة إلى الشعور العام بالرضا والهدوء والأمان النفسي (رجيعة ، 2009، ص183).

قد اوضح بولينغ وآخرون (Bowling & others, 2002) ان المؤشرات الذاتية هي الاكثر اهمية في تحديد جودة الحياة من المؤشرات الموضوعية ، فالجوانب الاجتماعية التي تدل على الترابط الاجتماعي والقيم الاجتماعية والمتقدات الدالة على السلوك الاجتماعي وغيرها من المتغيرات النفسية التي تشكل عوامل التنبؤ لجودة الحياة عند الأفراد (مبارك ، 2012، ص717-718). أشار (كاهمان Kahenman) الى أن جودة الحياة هي ما يجعل الخبرات والحياة سارة ، فهي مفهوم يُعنى بمشاعر المتعة والألم ، والاهتمام ، والملل ، والسرور ، والحزن ، والاستياء ، والرضا (جمال ، 2016، ص5).

حدد (جولدن شتاين 1980 Goldn Shtein) عدداً من الخصائص الشخصية بوصفها سمات من الثقة بالنفس والاستقلالية والتفاؤل والجودة النفسية ، فالفرد كائن متكامل يسعى إلى تحقيق ذاته بشكل يناسب قدراته وإمكاناته فهو يثابرويكافح ، إذ تكون جهوده موجهة تجاه إنجاز كل ما يؤدي إلى تحقيق ذاته لذا يعمل على تنمية العناصر الإيجابية في شخصيته (خليل ، 2011، ص944).

يرى (فرويد Fruied) ان احساس الفرد بالرضا عن ذاته وخلوه من الصراعات الداخلية بين مركبات الشخصية ، اللهو والأنا ، والأنا الأعلى أو الضمير الذي يعد السلطة الداخلية يعمل بوصفه رقيباً لكثير من سلوكياته وتصرفاته في الحياة حتى يصبح سعيداً مستمتعاً بحياته راضياً بإمكاناته وقدراته ، فهو يشعر بالأمن الداخلي والموائمة والانسجام بين دوافعه البيولوجية والسيكولوجية فهو يجمع بين رضا نفسه ومجتمعه لكي يشعر بالحرية في إدارة نفسه والتخلص من الانعزالية والإحساس بالانتماء لمجتمعه (الحنفي ، 1992، ص426)

يرى (شاو 2007 Show) أن شعور الفرد بالجودة النفسية يرتبط بجوانب الحياة الرئيسة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية مما يؤدي إلى حدوث المشاعر الايجابية التي تتسم بالبهجة وحالة من التوازن الداخلي والرضا والسعادة (سماوي ، 2013، ص730).

أكد (بيرجو 1988 Berger) إن للعائلة والمدرسة دوراً بارزاً في أن تجعل قدرة الفرد على تطوير الشعور بالكفاءة أو الجودة أكثر صعوبة أو يسراً ، فالأبناء الذين يتمتعون بدعم الآباء يميلون إلى أن يكونوا أكثر كفاءة وثقة بأنفسهم من الأبناء الذين يتعرضون للنقد أو العقاب (أبو جادو ، 2011، ص388).

يعد مفهوم جودة الحياة النفسية Psychological Well-Being مفهوماً دينامياً يتضمن الكثير من المكونات الذاتية والاجتماعية والنفسية ، وينظر إليه علي أنه مظلة عامة تدرج تحتها كل عناصر الصحة النفسية الإيجابية ، يتعلق الأمر بمحاولة اكتشاف كيف يرى الناس أجزاء مختلفة من وجودهم النفسي. على سبيل المثال ، إلى أي مدى يعتقد الناس أن لديهم تأثيراً على حياتهم؟ إلى أي مدى يعتقدون أن حياتهم الشخصية ذات مغزى وقيمة؟ إلى أي مدى يعتقد الناس أن لديهم تفاعلات اجتماعية إيجابية مع الآخرين تكون متبادلة (رجيعة ، 2009، ص175-176).

فهذه الاسئلة وغيرها تطرح نفسها على المرشد التربوي الذي بأمس الحاجة اليها للتعامل منها بهدف حل المشكلات الشخصية والدراسية والمهنية والاجتماعية التي تواجه الطلبة مع عائلاتهم وأقرانهم والمجتمع الذي يعيشون فيه. كما أصبح مفهوم جودة الحياة في الآونة الأخيرة بؤرة ارتكاز للعديد من الدراسات والبحوث ، وقد أصبح العلماء ينظرون إليها بوصفها مفهوماً أوسع من مفهوم الصحة النفسية (ضميري ، 2019، ص3).

استنتج كل من (رايف وسليجمان 1999 Ryff & Seligman) إلى أن الجودة النفسية تتماشى مع التفكير الإبداعي والمرن للفرد وسلوكه الاجتماعي وصحته البدنية الجيدة ، كما أن مستوى الفرد من الناحية العقلية واللياقة النفسية يتأثر بشكل كبير بالبيئة الأولية له وبشكل خاص رعاية الأمر له ، وان الظروف الخارجية التي تشجع الأعمال والاتجاهات الإيجابية لها دور مهم في إثراء الجودة النفسية للفرد (Huppert, 2009, p137, 154).

لأن أصحاب الاتجاه الاجتماعي والاتجاه النفسي ينظرون لمفهوم "جودة الحياة" من المنظور الذي يركز على الأسرة والمجتمع ، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل ، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى التي يواجهها الانسان في مجرى حياته (آمال ، 2014، ص32).



لان المرشد التربوي يعد أحد الركائز الرئيسة في العملية التربوية وهو العنصر المهم الذي يعول عليه تحقيق الكثير من النجاحات في تطوير العملية التربوية وتحسينها ، لذا فانه يجب ان يكون المرشد التربوي قادر على القيام بعمله ، وان يكون على قدر كاف من الكفاءة المهنية والعلمية لممارسة عمله الانساني والمهني ، لذا فان الاهتمام بالاعداد العلمي والتدريب المهني للمرشد امراً هاماً ومتطلباً ضرورياً للنجاح في مهنته ، الا ان هذه العناصر مالم تكن متوجه بشعور المرشد بالقناعة والارتياح والسعادة نحو عمله ، من خلال ما يحصل عليه من تحفيز ، فمما لاشك فيه ان تلبية احتياجات المرشدين وتحسين ظروف عملهم ، رفع روحهم المعنوية ، ينمي لديهم الشعور بالرضا والارتياح تجاه عملهم وبالتالي تحقيق مستوى عالي من جودة العمل الذي يربو اليه كل انسان مخلص لشعبه ووطنه (طالب ، 2013، ص81).

يرى الباحثة أن متغير جودة الحياة من المتغيرات النفسية التي تعمل على تحسين نوعية الحياة للإنسان السليم العادي الذي لا يعاني من أي مشاكل صحية أو إعاقات، فما بال الأناسان المعاق الذي يعاني الكثير من المشكلات التي تعيق نموه النفسي والاجتماعي (السويركي، 2013، ص6).

2-1- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:-

1- الدلالة الإحصائية لمستوى الشعور بالجودة النفسية لدى المرشدين التربويين.

2- الدلالة الفروق الإحصائية في مستوى الشعور بالجودة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

3-1- حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على المرشدين التربويين والمرشدات التربويات، ضمن مركز محافظة أربيل للعام الدراسي (2020-2021).

4-1- تحديد المصطلحات:

1. تعريف الشعور: Feeling

- ربيع (2011) "هو ما يعاناه الفرد الآن من احساسات وادراكات وذكريات ، أي هو جانب وعي الفرد لوجوده في بيئة من الناس والأشياء" (ربيع ، 2011، ص113).

2. الجودة النفسية: Well-Being

- ستوارت براون (Stewart Brown 2000):

" هي حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال على الحياة والثقة في الذات والصراحة والأمانة مع نفسه ومع الآخرين والبهجة والمرح والسعادة والهدوء والاهتمام بالآخرين" (Stewart Brown ,2000, p35).

- تعريف المعشني (2006):

" المبادرة ، والحاجة إلى الإنجاز ، وتحمل المسؤولية ، والوعي الذاتي ، والثقة بالنفس ، والتحمل ، والتسامح هي أمثلة على السمات والمهارات الثانوية" (سعيدة وسعاد وهناء، 2018، ص386).

- تعريف السبعواوي (2016):

" وهي حدس نفسي يمثل جانب وعي الفرد لوجوده في بيئة من الناس والأشياء واقامة علاقات راضية مع الذات وهو الاحساس الايجابي بحسن الحال تمكن الفرد من التعامل بدقة ومهارة من خلال تقيمه المعرفي والانفعالي للحياة التي يمارسها للتعامل بثقة مع نفسه والآخرين متمثلا باتخاذ القرارات المناسبة وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية وفهم النفس والآخر تفادي الأزمات وحسن التفكير في التعامل مع مقتضيات الحياة اليومية" (السبعواوي، 2016، ص20).

التعريف النظري للباحثة: "لقد قامت بتبني تعريف (السبعواوي 2016) كتعريف نظري لها".

التعريف الاجرائي لشعور بالجودة النفسية "

"الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد التربوي عبر اجابته على مقياس (الشعور بالجودة النفسية) المعتمد في البحث الحالي.

3- الجانب النظري:

1-2- الشعور بالجودة النفسية

لمحة تاريخية عن دراسة جودة الحياة النفسية :

كثير من الناس تفترض أن الصحة النفسية الإيجابية ، تعني الشعور بالسعادة في معظم الأوقات ، ولكن معظم الدراسات تشير : إلى أن المشاعر الإيجابية التي يحملها الفرد لها فوائد كثيرة ، فهي تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط ، وتشجعه على التعلم ، والنمو ، والعمل على مساندة الآخرين ، وتظهر الأبحاث أن الحياة المرضية للفرد هي حياة ذات معنى وهدف ، وأن يتصرف الفرد وفقاً للقيم الراسخة ، وأن يكون لديه دور إيجابي في ذلك ، مثل: العلاقات مع الأسرة والأصدقاء ، والعمل المجدي ، أو أسباب أخرى جديرة بالاهتمام (Carmody & Baer 2008).

إن بداية الاهتمام في مفهوم جودة الحياة كان من خلال المجال الطبي ، وذلك من خلال ملاحظة العلاقة بين الحالة الصحية للفرد ، وجودة الحياة وذلك بناء على معايير الجودة في الرعاية الصحية ، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى ، حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء ، والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال تدخلات استراتيجية فعالة (المشاقبة ، 2014).

من بداية النصف الثاني للقرن العشرين زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة ، كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي ، وإن مفهوم جودة الحياة اطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي ولكن في الآونة الأخيرة أصبح استخدامه للتعبير والدلالة على الحالة النفسية والانفعالية وعلى بناء الأنسان ووظيفته ، والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة ، يلاحظ اهتمام الباحثين بفهوم جودة الحياة (مشري ، 2014).

يعد مفهوم الجودة النفسية للحياة مفهوماً جديداً نسبياً في مجال علم النفس والذي بدأ مؤخراً فقط في تلقي الاهتمام في سياق علم النفس الإيجابي. نتيجة لعصره الأخير في هذا التخصص ، هناك العديد من التعريفات التي وضعها الباحثون لنوعية الحياة النفسية، ومن أبرزها تعريف كومنس (Cummins, 1996) وهذا يعني أن الجودة النفسية للحياة تُعرّف على أنها: صحة جيدة ، أو سعادة ، أو احترام الذات ، أو الرضا عن الحياة ، أو الصحة العقلية، ويرى دينير ودينير (Diener & Diener, 1995) "بكل بساطة ، حكم الشخص على موقفه من الحياة ، سواء كان متجسداً في الرضا عن الحياة (التقييمات المعرفية) أو العاطفة (رد الفعل العاطفي المستمر)" هو كيف يتم وصف نوعية الحياة النفسية. ويعرف ليتوين (Litwin, 1999) الجودة النفسية للحياة تشمل أكثر من مجرد التغلب على التحديات والتعامل مع المواقف السيئة ؛ يتضمن أيضاً تطوير ميزات جيدة. كما يعرف كل من ليمن (Lehman, 1998)، وجيناس (Giannias, 1998) في ظل الظروف التي يعيش فيها الفرد ، يتم التعبير عن الجودة النفسية للحياة من خلال الشعور بالرضا والرفاهية والمتعة ويؤكد جونيكر وآخرون (Gerritsen, D. & Jonker, C., Bosboom P., Van der Steen) (2004). J.T. تقدير الذات الإيجابي ، والتوازن العاطفي ، والرغبة في الحياة كلها جوانب من الحياة النفسية ، بالإضافة إلى التحرر أو التحرر من أعراض المرض النفسي، وتقبل الآخرين. كما يعرف بيتون (Betton , 2004) تُعرّف الجودة النفسية للحياة على أنها تقييم معرفي-عاطفي لمزاج الفرد ، وردود الفعل العاطفية على الأحداث ، أو الأحكام حول نجاحات المرء في الحياة ، وكذلك الرضا عن وجود المرء بشعور من التوافق. ويعرف كارول رايف (Ryff, et al , 2006) جودة الحياة النفسية: إحساس إيجابي بالرفاهية يتم قياسه من خلال المؤشرات السلوكية التي تُظهر مستويات عالية من الرضا عن النفس وحياة الفرد ككل. (أبو حماد ، 2019، ص 271-272).

بشكل عام ، جودة الحياة النفسية ليست أكثر من انعكاس واضح للتوافق النفسي للفرد ، سواء مع نفسه أو مع من حوله. هناك ثلاثة أبعاد أساسية تمثل جودة الحياة النفسية: جودة الحياة الوجودية تتمثل في المعاش النفسي للفرد والتوافق مع العالم الخارجي ، فضلاً عن مواقفه الإيجابية تجاه نفسه ومن حوله. الجودة الموضوعية للحياة: تظهر في الجوانب الاجتماعية التي يجب على المجتمع توفيرها للفرد ، خاصة المتطلبات والاحتياجات المادية ، ونوعية الحياة الوجودية: تتمثل في المعاش النفسي للفرد والتوافق مع العالم الخارجي ، وكذلك مواقفه الإيجابية تجاه نفسه وتجاه من حوله. ومدى إحساسه بنوعية الحياة وجودة الحياة الذاتية: يشير إلى إحساس الفرد بالسعادة الشخصية ونوعية الحياة (سعيدة و سعاد و هناع، 2018، ص 386-389).

4- الدراسات التي تناولت الشعور بالجودة النفسية

4-2- دراسة جوزيف (2009):

هذه الدراسة كانت تهدف الدراسة إلى الكشف العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية ونوعية الحياة لدى عينة من الإناث البالغات المصابات بمتلازمة فيبروميالغيا (Fibromyalgia , FMS) من تم تشخيص حالتهم من الطبيب، وتم استخدام الأدوات الآتية: استبيان التفاؤل (ASQ) إعداد سليغمان (1984)، ومقياس جودة الحياة النفسية لرايف (Ryff, 1989)، ومقياس جودة الحياة النفسية (QWB - SA) إعداد كابلان وآخرون (1997) لتقييم نوعية الحياة، وكانت أعمار المشاركين بين (27- 62) سنة بمتوسط عمري (49) سنة و أغلب المشاركات كانت من طالبات بعض الجامعات من الجنسية القوقازية، و أظهرت النتائج: أن وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل وجودة الحياة النفسية وجميع أبعاده الفرعية، والتفاؤل يعد مؤشراً لجودة الحياة النفسية و أبعاده الفرعية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية ونوعية الحياة، كما ولا توجد توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل و نوعية الحياة، فضلاً وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والسلوك المتعلقة بالصحة (Joseph, 2009).

4-2- دراسة العزاوي (2010):

"تنظيم الوقت لدى المرشدين التربويين وعلاقته بجودة الحياة"

أجريت الدراسة في العراق كانت تهدف إلى بيان معرفة جودة الحياة لدى المرشدين التربويين على وفق متغيري الجنس والخدمة من (1-5) ومن (11-15)، إضافة إلى معرفة تنظيم الوقت وجودة الحياة لدى المرشدين التربويين و بلغت عينة الدراسة (175) مرشداً ومرشدة من مديرية تربية بغداد (كرخ-رصافة) وقام الباحث ببناء مقياسين الأول لمفهوم تنظيم الوقت وتكونت من (40) فقرة والمقياس الثاني لمفهوم جودة الحياة تالفت من (40) فقرة مع استخدام مربع كاي ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة الفاكرونباخ والاختبار التائي وتحليل التباين واختبار شيفية و بيئت النتائج تمتع العينة بمستوى عال من جودة الحياة ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى الجودة وفقاً لمتغيري الجنس ومدة الخدمة وهناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين تنظيم الوقت وجودة الحياة (العزاوي، 2010: 88-11).

4-2- دراسة كاظم (2015):

جودة الحياة و علاقتها بالرضا الوظيفي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من المرشدين التربويين في العراق

أجريت الدراسة في العراق التي تهدف إلى بيان العلاقة بين جودة الحياة والرضا الوظيفي والعوامل الخمسة الكبرى لدى عينة من المرشدين التربويين في العراق، كما تسعى إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة والرضا الوظيفي وامكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الرضا الوظيفي، تكونت عينة الدراسة من (70) مرشداً، (35) ذكور و (35) إناث، و أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين جودة الحياة والرضا الوظيفي واربعة من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وكما بيئت النتائج وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في جودة الحياة باتجاه الذكور، ووجود فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الرضا الوظيفي باتجاه الإناث، كما ان الرضا الوظيفي يعد مؤشراً جيداً على جودة الحياة (كاظم، 2015).

4-2- دراسة ضميري (2019):

"فاعلية برنامج ارشادي معرفي -سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة"

أجريت الدراسة في فلسطين وهدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي معرفي -سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، واستخدم المنهج الشبه تجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة ممن لديهم درجة منخفضة على مقياس جودة الحياة النفسية، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين الأولى تجريبية طبق عليهم البرنامج الارشادي، والثانية ضابطة لم تتلقى أي نوع من الارشاد. صمم لأعراض الدراسة برنامجا ارشاديا يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، و طبق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عددها (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل منها (90) دقيقة. حيث أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية إذ وصلت قيمة

حجم الأثر للبرنامج (0.922)، وكانت الفروق دالة كذلك في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يؤشر الى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين جودة الحياة النفسية، كما بينت النتائج من خلال القياس التتبعي استمرارية الفاعلية للبرنامج الإرشادي (ضميري، 2019: 1-161).

2-4- دراسة أبو حماد (2019):

"جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز" أجريت الدراسة في فلسطين وهدفت الدراسة التي تكونت عينتها من (270) طالب وطالبة (160 طالب) للكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، وكذلك لإظهار الفروق بين الذكور والإناث في كل من نوعية الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية و معاملات ارتباط بيرسون، وصلت نتائج الدراسة إلى: أن مستوى جودة الحياة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز جاء مرتفعاً، حيث جاء مستوى جودة الحياة النفسية في المرتبة الأولى، و مستوى السعادة النفسية يأتي في المرتبة الثانية، مستوى القيمة الذاتية ووجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدرجات على مقياس الدراسة بين طلبة الجامعة. كلية التربية وطلاب كلية العلوم، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور، وفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية. المتوسطات لصالح الإناث. على مقياس تقدير الذات، يفضل الذكور والإناث (أبو حماد، 2019، ص 268).

2-4- مؤشرات ودلالات من الدراسات السابقة:

حلل الباحثة الدراسات السابقة في بعض من المجالات التي تُعد بمثابة موجه لمنهجية بحثه فضلاً عن أنها تبرز موقع الدراسة الحالية من تلك الدراسات وبحسب الآتي:

3-6-1- الأهداف :

هدفت دراسات قد تنوعت بين الاكتفاء في تصميم وإعداد مقياس لجودة الحياة النفسية والتعرف على مستوياته تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والجامعة ومدة الخدمة كما في دراسة كل من (Rosemary, 2008) و (الكرخي، 2011) و (ضميري، 2019). أو ربطها بمتغيرات أخرى مثل نوعية الحياة وتنظيم الوقت والرضا الوظيفي والعوامل الخمسة الكبرى والنجاح المهني و السعادة النفسية والقيمة الذاتية مثل دراسة كل من (Joseph, 2009) و (العزاوي، 2010) (كاظم، 2015) و (أبوحماد، 2019)، وجاءت الدراسة الحالية لتهدف إلى التعرف على مستوى الشعور بالجودة النفسية وفقاً لمتغير الجنس، وبهذا تكون قد جمعت بين توجهات أهداف الدراسات السابقة.

• العينة: تبينت عينة الدراسة السابقة في أعدادها والفئة العمرية لها، فضلاً عن المرحلة الدراسية لعينة وكما موضح في الجدول (1) الآتي:

الجدول (1)

| المقياس | الدراسة | العدد | الفئة | المرحلة |
|------------------------|----------------|-------|-------------------------|----------|
| الشعور بالجودة النفسية | (Joseph) 2010 | — | (62-27) سنة (49) سنة | — |
| | العزاوي (2010) | 175 | مرشدين تربويين | — |
| | كاظم (2015) | 70 | مرشدين تربويين | — |
| | ضميري (2019) | 30 | طلبة | الجامعية |
| | أبوحماد (2019) | 270 | طلبة | الجامعية |

من الجدول السابق نجد أن عينة الدراسات السابقة قد تراوح عددها بين (30-1341) فرداً بحسب منهجية البحوث الوصفية ذات العلاقات الارتباطية والسببية وأظهر أن أفراد العينة كانت من فئة (المرشدين التربويين) والأخرى من فئة طلبة

(المرحلة الجامعية) و(الراشدين) وجاءة الدراسة الحالية على المرشدين التربويين وسيتم اختيار عينة مناسبة من مجتمع البحث بحسب ما أشارت إليه تلك الدراسات.

3-6-2- الأدوات :

في دراسات الجودة النفسية نجد أن الدراسات اعد باحثوها مقياساً للجودة ماعدا دراسة كل من (Rosemary,2008) (Joseph,2009) استخدمت مقياس (Ryff,1989).

3-6-3- الوسائل إحصائية :

اتفقت معظم الدراسات السابقة في تحليل بياناتها واستخدام وسائلها الإحصائية تبعاً للأهداف والفرضيات المحددة لها ، فاعتمدت الأوساط الحسائية والتكرارات والنسب للتعرف على مستوى متغيراتها وللتعرف على الفروق الإحصائية تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر والتخصص والصف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين مستقلتين واستعمل مربع كاي لعينة واحدة لمتغيرات الفئات العمرية وغيرها التي اعتمد التكرارات في بياناتها ، فضلاً عن اعتمادها على استخراج معامل ارتباط بيرسون واستخدام كذلك معامل التوافق ومعامل الانحدار البسيط.

سيتم تحليل ومعالجة بيانات الدراسة الحالية بالوسائل الإحصائية المناسبة لأهداف البحث والاستفادة مما أتمد عليه في الدراسات السابقة.

5- منهجية البحث وإجراءاته:

منهج البحث هو منهج وصفي لإجراء البحث ميدانياً باستخدام مقياس (الشعور بالجودة النفسية) فاتصلت الباحثة لهذا الغرض بعينة من المرشدين التربويين والمرشدات التربويات المشمولة بالإرشاد التربوي وقام بجمع البيانات والمعلومات منهم ، أما بالنسبة لإجراءات البحث يتضمن هذا الفصل كل الإجراءات التي اتبعت من مجتمع البحث واختيار العينة وخطوات اعداد اداة البحث والوسائل الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات واستخراج النتائج.

عدد المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي في مركز محافظة أربيل

الجدول(2)

| ت | المحافظة | عدد المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي (المداميين فيها فعلاً من خريجي أقسام العلوم التربوية والنفسية أو أقسام الإرشاد التربوي و خريجي وخريجات قسم علم الاجتماع) فقط | | | |
|---|----------|---|------|--------|---------|
| 1 | أربيل | ذكور | إناث | مختلطة | المجموع |
| 2 | | 23 | 40 | 98 | 161 |

1-مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي من المرشدين التربويين والمرشدات التربويات المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي في مركز محافظة أربيل ، ويتكون مجتمع البحث الحالي بحسب احصائية وزارة التربية لإقليم كوردستان العراق للعام الدراسي (2020-2021) من (251) مرشداً ومرشدة في المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي في محافظة اربيل وبواقع (120) مرشداً ومرشدة موزعين حسب المجتمع الاصلي*.

عدد أفراد المجتمع من المرشدين التربويين والمرشدات التربويات في مركز محافظة أربيل

الجدول (3)

| ت | المحافظة | عدد أفراد المجتمع من المرشدين التربويين والمرشدات التربويات | | | |
|---|----------|---|------|---------|-----------|
| 1 | أربيل | ذكور | إناث | المجموع | الملاحظات |
| 2 | | 68 | 183 | 251 | |

* يشمل هذا العدد جميع المدارس التي يتواجد فيها المرشدين التربويين والمرشدات التربويات والمداميين فعلاً في تلك المدارس في السنة التي أجريت فيها البحث من خريجي وخريجات أقسام العلوم التربوية والنفسية أو أقسام الارشاد التربوي لكليات التربية وخريجي وخريجات قسم علم الاجتماع في كلية الاداب فقط. - حصلت الباحثة على هذه المعلومات من المديرية العامة لتربية محافظة أربيل / شعبة التخطيط.

2- عينة البحث الأساسية :

فقد تم اختيار عينة طبقية عشوائية ونسبة (50%) تقريباً من المجتمع الاصلي وبواقع (50) مرشداً و (70) مرشدة موزعين على محافظة اربيل.

الجدول (4)

| ت | المحافظة | مرشد | مرشدة | المجموع |
|---|----------|------|-------|---------|
| 1 | أربيل | 50 | 70 | 120 |

3- أداة البحث Research Scale:

ان طبيعة البحوث تفرض على الباحث أو الباحثة استخدام بعض الأدوات دون غيرها ولما كان البحث الحالي يهدف إلى معرفة وجهات نظر المرشدين والمرشدات في المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي حول (الشعور بالجودة النفسية). للتحقق من اهداف البحث اعتمدت الباحثة الأدوات التالية :-

مقياس الجودة النفسية (Well-Being)

يهدف إعداد مقياس الشعور بالجودة النفسية أتمدت الباحثة على مقياس (أبو يونس 2013) ومقياس (جمال 2016) و (السباعوي 2016) و (ضميري 2019) وبعد عرض المقياس على الخبراء والمختصين في العلوم التربوي والنفسية وعلم الاجتماع لاحظت الباحثة بأن الخبراء والمحكمين قاموا بحذف (8) فقرات وتعديل بعض الفقرات الاخرى فكان العدد النهائي للفقرات (50) فقرة.

4-آراء الخبراء:

قامت الباحثة بعرض مقياس (الشعور بالجودة النفسية) بصيغة الأولية على (23) خبيراً وخبيرة في اختصاص العلوم التربوية والنفسية واختصاص الإرشاد التربوي واختصاص علم الاجتماع. وطلب منهم ملاحظاتهم وآرائهم فيما يخص صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله ومدى ملائمتها لموضوع البحث مع تعديل أو إضافة بعض الفقرات اذا تطلبت الحاجة الى ذلك ، وهذا يعتبر بمثابة الصدق الظاهري (Face Validity)، وهي طريقة جيدة لإستخراج الصدق الظاهري ويقصد بالصدق الظاهري عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضع لقياسه أي مدى تمثيل الفقرات للهدف الذي اعد من اجله ظاهرياً (الغريب ، 1985، ص675).

يذكر (Ebel 1979) إن أفضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس هي عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, p555).

قد تحقق ذلك من خلال عرض المقاييس على مجموعة من الخبراء اوالمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والإرشاد التربوي وعلم الاجتماع (الملحق 1).

بعد استرجاع الإستبيان وتفريغ بياناتها وتحليلها اتضح ان هناك اتفاقاً بين الخبراء على بقاء أغلبية الفقرات كما هي وعلى تعديل البعض منها ، و حذف ثمانية فقرات في مقياس الشعور بالجودة النفسية ، ولأجل ذلك أستخدمت الباحثة (مربع كاي) للحكم على صلاحية الفقرات و بقاء (50) فقرة في مقياس الشعور بالجودة النفسية ، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

يبين الفقرات الصالحة والفقرات غير صالحة والفقرات التي عدلت أودمجت مع فقرات أخرى في الإستبيان وحسب آراء لجنة الخبراء والمختصين في المقياس (الشعور بالجودة النفسية)

| ت | المقياس | الفقرات التي عدلت | دمجت مع فقرات أخرى | الفقرات التي حذف | الفقرات الصالحة | العدد النهائي للفقرات |
|---|------------------------|--|--------------------|---------------------------|--|-----------------------|
| 1 | الشعور بالجودة النفسية | 6،12،13،18،21،2 6،33،35،36،44،4 5،46،48،50،51،5 2،53،54،56،57 | | 1،7،8،23،20،3 ،1،38،42 | 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15، 16،17،18،19،20،21،22،23،24،25،26،27 28،29،30،31،32،33،34،35،36،37،38،3، 9،40،41،42،43،44،45،46،47،48،49،50 | 50 |

5-ثبات المقياس (Reliability):

طريقة إعادة الإختبار (Test- Retest method)

ي قصد باسلوب إعادة الإختبار اجراء الإختبار على مجموعة من الأفراد ثم اجراء نفس الإختبار على نفس المجموعة وفي نفس الظروف بعد مضي مدة زمنية يتراوح بين (أسبوعين إلى ثلاثة أشهر)، ولإستخراج معامل الثبات يحسب معامل الارتباط بين درجات الأول ودرجات الإختبار الثاني (عطية، 2001، ص36)، وبناء على ذلك أعادت الباحثة تطبيق مقياس (الشعور بالجودة النفسية) على عينة من المرشدين والمرشدات بلغت تعدادها (30) مرشداً ومرشدة وبفاصل زمني أمدها (15) يوماً بين التطبيقين الأول والثاني، وأستخدمت الباحثة لهذا الغرض رموزاً لمجموعة من الإستمارات حتى يتسنى له إعادة التطبيق الثاني عليهم ويستخدم معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بلغ معامل الثبات مقياس الشعور بالجودة النفسية (**0.75) درجة والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

يبين قيم معاملات الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار لمقياس الجودة النفسية

| معامل الثبات | التطبيق الثاني | | التطبيق الاول | | عينة الثبات | مقياس |
|--------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|----------------|
| | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | | |
| 0.75** | 21.04 | 207.53 | 23.41 | 207.30 | 30 | الجودة النفسية |
| | | | | | 30 | |

6-بدائل اجابة الفقرات:

اعتمدت الباحثة على طريقة (ليكرت Likert) في وضع بدائل الإجابة لقياس (الشعور بالجودة النفسية) لأنها من الطرق الشائعة والمفضلة في الكثير من البحوث والدراسات العلمية والتربوية، لذا على وفق تلك الحقائق وبناء على آراء الخبراء اختارت الباحثة البدائل الخماسية (موافق كثيراً، موافق، محايد، معارض، معارض كثيراً) لمقياس الشعور بالجودة النفسية.

7-المقياس بصيغته النهائية :

يتألف مقياس الشعور بالجودة النفسية بصيغته النهائية من (50) فقرة وقد استخدمت الباحثة تدرج خماسي وذلك بوضع بدائل خمسة أمام كل فقرة وهي (موافق كثيراً، موافق، محايد، معارض، معارض كثيراً) وكانت درجات البدائل هي (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الإيجابية و (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية، الملحق (3).

8-التطبيق النهائي:

بعد أن جمعت المعلومات المتعلقة بعينة البحث بدأت اجراءات تطبيق أداة البحث، (الملحق 3)، على العينة الأساسية (عينة التطبيق) البالغة عددها (120) من المرشدين التربويين والمرشدات التربويات في المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي في مركز محافظة أربيل، وبعد التأكد من صدق المقياس وثباته قامت الباحثة بتطبيق المقياس بنفسه على افراد عينة البحث من المرشدين والمرشدات في المدارس المشمولة بالإرشاد التربوي وقبل الاجابة على فقرات المقياس طلبت الباحثة منهم الدقة والصرحة في التعبير ليكون نتائج البحث دقيقة وسليمة، وبعد الانتهاء من الاجابة تقوم الباحثة بتدقيق الاجابات للتأكد من سلامة اتباع التعليمات وتدوينها بصورة صحيحة والاجابة على فقرات المقياس جميعها.

9-طريقة تفرغ البيانات وتصحيحها :

ان عملية التصحيح متلازمة لعملية التطبيق بدأت الباحثة بتصحيح استجابات المرشدين والمرشدات حيث اعطيت لكل فقرة خمسة اوزان، فتراوح المدى النظري لدرجات مقياس الشعور بالجودة النفسية الدرجة الكلية التي حصل عليها الافراد تراوحت بين (120) كأدنى درجة و(147) كأعلى درجة.

10-الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

1- الإختبار التائي (T.test) لعينة واحدة لإختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة بالمتوسط الفرضي لها.

- 2-الإختبار التائي (T.test) لعينيتين مستقلتين للمقارنة بين متغيرات البحث.
 3-معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لإستخراج الثبات بطريقة إعادة الإختبار.
 4-إختبار مربع كاي لمعرفة دلالة الخبراء في صلاحية الفقرات لمقياس الشعور بالجودة النفسية لدى المرشدين والمرشدات.
 6- عرض النتائج وتفسيرها

تحقيقاً لأهداف البحث، فقد أجريت التحليلات الإحصائية للبيانات وفيما يأتي عرض لما تم التوصل إليه من نتائج مع مناقشتها.
الهدف الأول :-

التعرف على الدلالة الإحصائية لمستوى الشعور بالجودة النفسية لدى المرشدين التربويين والمرشدات التربويات .

للتحقق من هذا الهدف ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (150) درجة تم استخدام الإختبار التائي لعينة واحدة وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالجودة النفسية بلغ (194.08) درجة بانحراف معياري قدره (24.42) درجة وبلغت القيمة التائية المحسوبة (19.77) درجة وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.65) درجة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (119) درجة والجدول (7) يبين ذلك :

(الجدول 7)

نتائج الإختبار التائي للدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغير الشعور بالجودة النفسية

| مستوى الدلالة 0.05 | القيمة التائية | | درجة الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المتوسط الفرضي | العدد | المتغير |
|-----------------------|----------------|----------|-------------|-------------------|-----------------|----------------|-------|------------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | | |
| دالة | 1.65 | 19.77 | 119 | 24.42 | 194.08 | 150 | 120 | الشعور بالجودة النفسية |

تشير النتيجة المعروضة في الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي للعينة وهذا يعني أن المرشدين التربويين والمرشدات التربويات لديهم شعوراً بالجودة النفسية وترجع الباحثة أن السبب في ذلك أن المرشدين التربويين يتميزون بالوعي والاهتمام و الالتزام بالسلوكيات المرغوبة اجتماعياً فضلاً عن الاهتمام بالجانب العلمي والمواظبة على الدوام والتعاون مع الزملاء؛ و أن المرشدين التربويين يشعرون بالمسؤولية في البيئة التي يعيشون فيها، والتي هي: العائلة في البيت، والمعلمون والطلبة في المدرسة، فلذلك هم يشعرون بالمسؤولية تجاه سلوكهم الذي يقومون به وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت بها دراسة العزاوي 2010 يتمتع المرشدين التربويين بمستوى عالي من جودة الحياة النفسية.

هذا ما أشار إليه (ادلر) أن الكفاح من أجل الآخرين يحقق كلاً من أهداف الفرد وأهداف مجتمعه ويعتقد أن الأفراد لديهم القدرة الفعالة لبناء شخصياتهم والذات الجيدة تبلغ أعلى مراحلها عندما تكون مبدعة ويحس بها الفرد من خلال الطرائق التي يتصرف بها تجاه المواقف والأمور التي يواجهها في حياته اليومية وكل هذه تتسحب على حياة الفرد مولدة أكثر ثقة وتفاءلاً وشعوراً بالجودة (صالح، 1987، ص98).

الهدف الثاني:-

التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الشعور بالجودة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

للتحقق من هذا الهدف ولأجل التعرف فيما إذا كان هناك فروق في الشعور بالجودة النفسية وفقاً لمتغير نوع الجنس، تم استخراج المتوسط والانحراف وعالجت البيانات باستخدام الإختبار التائي لعينيتين مستقلتين عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (118) ودرجت النتائج في الجدول (8) الآتي :

الجدول (8)

نتائج الاختبار التائي للدلالة الفرق في الشعور بالجودة النفسية وفقاً لمتغير نوع الجنس

| المتغير | العينة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | | الدرجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--|--------|-------|-----------------|-------------------|----------------|----------|---------------|-----------------|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | | |
| الشعور بالجودة النفسية <td>الذكور</td> <td>50</td> <td>194.38</td> <td>24.12</td> <td>0.12</td> <td>1.98</td> <td>118</td> <td>غيردالة 0.05</td> | الذكور | 50 | 194.38 | 24.12 | 0.12 | 1.98 | 118 | غيردالة 0.05 |
| | الإناث | 70 | 193.87 | 24.80 | | | | |

نلاحظ أن القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية وهذا يعني انه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ، ويمكن تفسير ذلك أن المرشدين التربويين والمرشدات التربويات ملزمين بالمسؤولية نفسها، والتي هي ارشاد الطلبة وتغيير سلوكهم نحو الأحسن ، فهم يقومون بعملهم لأنهم يرونه عملاً مشرفاً؛ بالإضافة إلى أهدافهم في العديد من مجالات الحياة ، والتي لن تتحقق إلا بعد أن تكون لديهم القدرة على البدء والتصرف بشكل إيجابي في مجموعة متنوعة من الأوساط الأكاديمية والاجتماعية من أجل تحقيق التوافق والشعور بالرضا ، وبالتالي تحقيق الجودة النفسية. من الحياة، لأن المستشارين التربويين يكرسون طاقاتهم العقلية والمعرفية الكاملة لتخيل حلول جديدة للمشاكل وتحقيق النجاح والتميز ، وكذلك العمل على توجيه سلوكياتهم في الاتجاه الصحيح لتحقيق القبول والتميز الاجتماعي ، فهم يسعون دون تمييز لتحقيق جودة الحياة التي تجعلهم سعداء. إن تحقيق الرفاه النفسي والاجتماعي هو هدفهم الرئيسي، وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (العزاوي ، 2011) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس أي المرشدين التربويين والمرشدات التربويات في جودة الحياة النفسية، ولا تتفق مع دراسة (كاظم ، 2015) ودراسة (أبو حماد ، 2019).

7- التوصيات والمقترحات:

2-7- التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يوصي الباحثة بالآتي:

- تزويد مكتبات المدارس بالكتب الخاصة بالإرشاد النفسي والتربوي والتي تخص التنمية البشرية، التي تزود المرشدين بالمعلومات الأكثر دقة حول الجودة النفسية ومهاراته وتنمية الفرد وقدراته وفهم حاجاته ، بما يسهم في تغيير نظره وإدراكه نحو الأفضل.
- مساعدة المرشدين التربويين والاهتمام بشواغلهم الأكاديمية والاجتماعية وحتى النفسية بهدف وضع مواهبهم وقدراتهم في الاستخدام الجيد وبناء فكرة نوعية الحياة لهم.
- أهمية الموضوع ، سواء في حياتهم النفسية أو الاجتماعية ، يستلزم إنشاء وحدة فريدة لنوعية الحياة النفسية في المسار التكويني الأكاديمي للمرشدين التربويين.

2-6- المقترحات:

- إجراء دراسة أخرى مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة للكشف عن مدى اختلاف علاقة متغير البحث باختلاف السن.
- إجراء دراسة عن الجودة النفسية وعلاقته بالطموح والثقة بالنفس لدى المرشدين التربويين.
- الاهتمام بإجراء دراسات عبر ثقافية في مجال التفاعل الاجتماعي و إدراك جودة الحياة النفسية.

8- المصادر

1. أبو جادو، صالح محمد علي (2011): **علم النفس التطوري (الطفولة والمراهقة)**، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
2. أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم (2019): **جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد (10)، العدد (27).**
3. آمال، بوعيشة (2014): **جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر، أطروحة الدكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة.**
4. البهادلي، عبد الخالق نجم و كاظم، علي مهدي (2007): **جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة"**، مجلة الاكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، العدد الثالث، ص 67-87.
5. جمال، نعم سليم (2016): **جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.**
6. الجميل، نادية جودت حسن (2008): **جودت الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.**
7. الحنفي، عبد المنعم (1992): **موسوعة الطب النفسي**، ط1، دار الحامد للنشر، والتوزيع، عمان، الأردن.
8. خليل، عفراء إبراهيم (2011): **مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد (38)، عدد (3)، الأردن،**
9. داهم، فوزية (2015): **جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.**
10. ربيع محمد شحاتة (2011): **قياس الشخصية**، ط3، دار المسيرة للنشر والطباعة، عمان، الأردن.
11. رجيفة، عبد الحميد عبد العظيم (2009): **"التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس"**، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مجلد (19)، العدد (1)، ص ص 173-227، الإسكندرية، مصر.
12. السبعواوي، رائد إدريس يونس السبعواوي (2016): **الإثارة الحسية وعلاقتها بأنماط الاتصال الإدراكية والشعور بالجودة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، أطروحة الدكتوراه، جامعة الموصل، العراق.**
13. سعيدة، صالح و سعاد، آيت حبوش و هناء، شريف (2018): **علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية دراسة ميدانية مقارنة على طلبة جامعة الجزائر 2، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (4)، العدد (3)، ص ص 384-395.**
14. سماوي، فادي سعود فريد (2013): **السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، مجلة دراسات - العلوم التربوية، مجلد (40)، العدد (2)، عمان، الأردن.**
15. السويركي، رمزي شحدة سعيد (2013): **الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال / الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصرياً بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الإسلامية، غزة.**
16. الشرفا، عبير فتحي (2011): **الذات المهنية للمرشدين النفسيين في العمل الإرشادي التربوي بقطاع غزة، رسالة ماجستير، جامعة الإسلامية، غزة.**
17. شعراوي، صالح فؤاد محمد (2014): **فاعلية العلاج بالمعنى في جودة الحياة عينة من الشباب الجامعي، جامعة بنها.**
18. صالح، قاسم حسين (1987): **الإنسان من هو**، مطبعة دار الحكمة، بغداد، العراق.
19. ضميري، مهند ياسر صالح (2019): **فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، رسالة الماجستير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.**
20. طالب، تهاني (2013): **التحفيز وعلاقته بجودة العمل الإرشادي لدى المرشدين التربويين، مجلة العلوم النفسية، العدد (22).**
21. عبدالله، هشام (2008): **جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مصر، (4) 137-180.**
22. العزاوي، ماجدة عبد الجواد كاظم (2010): **تنظيم الوقت لدى المرشدين التربويين وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.**
23. عطية، عبد المجيد (2001): **التحليلات الإحصائية و تطبيقاتها في دراسات الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية.**
24. عيد، نانسي كمال صالح (2018): **مقياس جودة الحياة للمراهقين ضعاف السمع، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد التاسع عشر.**
25. الغريب، رمزية (1985): **التقويم والقياس النفس والتربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.**
26. القريشي، مالك فضيل عبدالله (2017): **النجاح المهني وعلاقته بجودة الحياة لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية التربية، العدد السادس والعشرون.**
27. كاظم، صادق حسين (2015): **جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من المرشدين التربويين في العراق، رسالة الماجستير، كلية الآداب، جامعة المنصورة.**



28. مبارك ، بشرى عناد (2012) جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، *مجلة كلية الآداب*، العدد (99)، ص 9-73.
29. مجدي ، الدسوقي(2009): دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة و علاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من الراشدين كبار السن، *المجلة النفسية للدراسات النفسية* ، 30 (8) ، 157-180.
30. مريم، شيخ (2014): *طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات*، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.
31. المشاقبة ، محمد احمد (2014): *جودة الحياة كمتنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية*، *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية* ، 10(1):33-49.
32. مشري ، سلاف (2014): *جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي*، *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية* ، 8(8):215-237.
33. نوال، بن عطية وإيمان، عيدة (2017): *جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية* ، رسالة ماجستير، جامعة زيان عاشور ، الجلفة.
34. نورس ،بخوش و حميداني ،خرفية (2016): *جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور* ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة زيان عاشور الجلفة.
35. الهاشمي ، نهال حمدان حميد وعبدالرشيد ،ناصر سيد جمعة و المجالي ،مصلح مسلم مصطفى (2020): *فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات*، سلطنة عمان ، **P.O.BOX:2509,Postalcode :211**.

المصادر الأجنبية

1. Carmody,J.Baer , R(2008):Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness , medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness –based stress reduction program , *Journal of Behavioral Medicine*, 31:23-3
2. Ebel , Ropert ,(1972): *essenyials of education to measure ment theory California brooks cole*.
3. Huppert ,Felicia ,A.(2009)”Psychological well being :Evidence regarding its causes and consequences” ,*Journal of Applied Psychology* ,vol.(1),no(2).U.S.A.
4. Joseph, T . B.(2009):OPTIMISM , PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, AND QUALITY OF LIFE IN FEMALES WITH FIBROMYALGIA SYNDROME ,Unpublished Doctoral dissertation, University.
5. Stewart , Brown ,S.(2000):*Parenting , well – bing ,health and disease .in Buchanan ,A . & Hudson , B (eds) . promoting children Emotional well-being* , Oxford University press.

الملحق 1

أسماء السادة المحكمين وصفاتهم العلمية

| الرقم | أسم الخبير (المحكم) | القاب العلمي | الاختصاص | العنوان |
|-------|--------------------------------|--------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 1. | د. جاجان جمعة محمد الخالدي | استاذ | علم النفس النمو | جامعة دهوك/كلية التربية الاساس |
| 2. | د. يوسف حمة صالح مصطفى | استاذ | الشخصية والصحة النفسية | جامعة صلاح الدين/ كلية الآداب |
| 3. | د. عمر ابراهيم عزيز | استاذ | علم النفس التربوي | جامعة صلاح الدين/ كلية الآداب |
| 4. | د. افراح ياسين محمد | استاذ | التقنيات التربوية | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 5. | د. بيريفان عبدالله المفتي | استاذ | التعلم الحركي | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 6. | د. محمد محي الدين صادق الجباري | استاذ مساعد | القياس والتقويم | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 7. | د. مؤيد اسماعيل جرجيس | استاذ مساعد | الشخصية والصحة النفسية | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 8. | د. محمد طة حسين | استاذ مساعد | الشخصية والصحة النفسية | جامعة صلاح الدين/ كلية الآداب |
| 9. | د. ميران محمد صالح | استاذ مساعد | علم الاجتماع التربوي | جامعة سوران/ كلية التربية الاساس |
| 10. | د. أراز حكيم رضا | استاذ مساعد | علم النفس التربوي | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 11. | د.سلمى حسين كامل | استاذ مساعد | الارشاد النفسي والتربوي | جامعة ديالى/ كلية التربية الاساس |
| 12. | د. فينك امجد حسن | استاذ مساعد | الشخصية والصحة النفسية | جامعة صلاح الدين/ كلية الآداب |
| 13. | د. سينا احمد علي | استاذ مساعد | علم النفس التربوي | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الاساس |
| 14. | د. بان صباح يحي | استاذ مساعد | علم النفس التربوي | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الاساس |
| 15. | د. سلوى احمد امين | استاذ مساعد | القياس والتقويم | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الاساس |
| 16. | د. عبدالصمد أحمد محمد | استاذ مساعد | علم النفس التربوي | جامعة السليمانية/ كلية التربية الاساس |
| 17. | د. ديار محي الدين صادق الجباري | مدرس | القياس والتقويم | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 18. | د.كريم مدحت حاتم | مدرس | مناهج البحث في علم النفس | جامعة كةرمان/ كلية التربية |
| 19. | د. ميديا عبدالخالق عثمان | مدرسة | علم النفس | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 20. | د.لمياء كمال عبدالله | مدرسة | علم النفس الاجتماعي | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 21. | د.كاظم زرار أحمد | مدرس | الشخصية والصحة النفسية | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 22. | د. تانية وصفي عبدالله | مدرسة | الارشاد النفسي والتربوي | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |
| 23. | د. فاطمة هاشم درويش | مدرسة | الشخصية والصحة النفسية | جامعة صلاح الدين/ كلية التربية |



الملحق 2

جامعة صلاح الدين /كلية التربية
قسم الارشاد التربوي والنفسي
الدراسات العليا /ماجستير

استبيان آراء الخبراء والمحكمين حول الشعور بالجودة النفسية بصيغته الأولية

الاستاذ الفاضل.....المحترم

الستادة الفاضلة.....المحترمة

تحية طيبة.....

تقوم الباحثة باجراء الدراسة الموسومة (الإثارة الحسية و علاقتها بالشعور بالجودة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في مركز محافظة اربيل). لأجل قياس متغير الشعور بالجودة النفسية قامت الباحثة بإعداد مقياس الجودة النفسية بعد أنه اعتمدت الباحثة على مقياس (أبو يونس 2013، جمال 2016، السبعوي 2016، ضميري 2019) وفقاً للتعريف الآتي للشعور بالجودة النفسية " وهي حدس نفسي يمثل جانب وعي الفرد لوجوده في بيئة من الناس والأشياء وإقامة علاقات راضية مع الذات وهو الاحساس الإيجابي بحسن الحال تمكن الفرد من التعامل بدقة ومهارة من خلال تقييمه المعرفي والانفعالي للحياة التي يمارسها للتعامل بثقة مع نفسه والآخرين متمثلاً باتخاذ القرارات المناسبة وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية وفهم النفس والأخرو تقادي الأزمات وحسن التفكير في التعامل مع مقتضيات الحياة اليومية ". علما ان بدائل الاستجابة هي : (موافق كثيراً ،موافق،محايد ،معارض ،معارض كثيراً) ونظرا لما نعده فيكم من خبرة و أمانة علمية نرجو قراءة فقرات المقياس و ملاحظة مدى صلاحية الفقرات للصفة المقاسة وأي ملاحظات أخرى تودون ذكرها.

وجزاكم الله عنا خير الجزاء

الباحثة

باشراف

په یامر خسرو میرزا

عمر یاسین ملا ابراهیم

| ت | الفقرات | صالحة | غير صالحة | التعديل المقترح |
|----|---|-------|-----------|-----------------|
| 1 | أشارك زملائي بالذهاب في نزهة . | | | |
| 2 | لي القدرة على التكيف في اي بلد غريب. | | | |
| 3 | اشعر بأن الغد سيكون مشرقا. | | | |
| 4 | افتخر بنجاحي نتيجة ما حققته في حياتي . | | | |
| 5 | اشعر بالنجاح والأمان عندما اخطط لسنوات حياتي. | | | |
| 6 | أسمح لزملائي عند ارتكابهم أخطاء بحقي . | | | |
| 7 | لدي الاستعدادات والقدرات لمساعدة زملائي لحل مشكلاتهم . | | | |
| 8 | أقبل انتقادات زملائي عندما ارتكب أخطاء معهم . | | | |
| 9 | أراعي خصوصية قيم وعادات الآخرين . | | | |
| 10 | أفتخر عند مشاركة زملائي في نشاطاتهم | | | |
| 11 | اعتمد على قدراتي لحل أي معضلة دراسية. | | | |
| 12 | لدي أفكار متنوعة لحل المشكلات الأسرية. | | | |
| 13 | أتمكن من إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق أهدافي . | | | |
| 14 | اخصص جزء من وقتي لإنجاز مهام الأسرة. | | | |
| 15 | اشعر بأني مقدر ومحترم من الآخرين . | | | |
| 16 | تبدو لي الحياة جميلة . | | | |
| 17 | أقبل ذاتي. | | | |
| 18 | أشعر بالطمأنينة . | | | |
| 19 | يسعدني ما حققته في حياتي. | | | |
| 20 | أنا متصالح مع ذاتي. | | | |
| 21 | لدي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية. | | | |
| 22 | أنا سعيد بعلاقاتي الطيبة مع الآخرين . | | | |
| 23 | أميل الى العمل الذي يتطلب التعاون. | | | |
| 24 | يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح . | | | |
| 25 | استمتع بوجودي مع زملائي وأصدقائي. | | | |
| 26 | أشارك الآخرين أفراحهم و أتراحهم. | | | |
| 27 | أتحمل مسؤولية كل سلوك أقوم به . | | | |
| 28 | أعتبر نفسي شخص مسئول عن قراراتي. | | | |
| 29 | أسلوبي في الحياة يحقق لي السعادة النفسية. | | | |
| 30 | لدي القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. | | | |
| 31 | لدي القدرة على تعديل البيئة التي أعيش فيها. | | | |
| 32 | أضع خططا واقعية وأتخذ الإجراءات اللازمة لتطبيقها. | | | |
| 33 | لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة. | | | |
| 34 | أضع أهدافي بما ينسجم مع عادات وقيم المجتمع الذي أعيش فيه. | | | |
| 35 | أثابر من أجل تحقيق أهدافي في الحياة. | | | |
| 36 | لدي اهتمامات جادة ونشطة في حياتي . | | | |
| 37 | أبذل قصاري جهدي في تطوير ذاتي. | | | |
| 38 | أرى أن قيمة الانسان ونجاحه في الحياة تكمن فيما يمتلكه من خبرات ومهارات. | | | |



| | |
|----|---|
| 39 | أحرص على تحسين أدائي في كل مرة. |
| 40 | أتمتع بقدره عالية على استغلال وقتي . |
| 41 | لدي روح المبادرة في تغيير ذاتي الى الأفضل. |
| 42 | أرى أن الحياة عملية تعلم مستمر. |
| 43 | أقدم على اكتساب خبرات جديدة تحدى خبراتي. |
| 44 | أبذل جهدي في اسعاد من حولي . |
| 45 | لدي شيء قيم يمكن أن أقدمه للآخرين. |
| 46 | أستطيع أن أندمج مع الآخرين بسهولة. |
| 47 | أشعر بالرضا والسعادة في المجتمع الذي أعيش فيه. |
| 48 | أشعر بالسعادة عندما أكون في المدرسة. |
| 49 | أحب النشاط والعمل داخل المدرسة وخارجها. |
| 50 | أشعر أنني شخص ناجح في حياتي المهنية. |
| 51 | أشعر بالسعادة عندما أقوم بواجباتي المدرسية |
| 52 | أقوم ببناء علاقات اجتماعية ايجابية مع زملائي بالعمل. |
| 53 | اساهم في تقديم الاقتراحات لتطوير المدرسة . |
| 54 | اساهم في تحقيق رسالة مهنة التعليم . |
| 55 | اتواصل بصورة مستمرة وفعالة مع مؤسسات المجتمع ذات العلاقة. |
| 56 | ابحث عن أفكار جديدة لحل مشكلات المجتمع. |
| 57 | التزم بنظام المدرسة ولوائحها وتعليماتها. |
| 58 | أرغب بالتدريب والتعلم مدى الحياة. |

الملحق 3

جامعة صلاح الدين /كلية التربية
قسم الارشاد التربوي والنفسي
الدراسات العليا /ماجستير

مقياس الشعور بالجودة النفسية بصورته النهائية

عزيزتي المرشدة: عزيزي المرشد

بين يديك مجموعة من الفقرات أرجو الاجابة عليها بالبديل الذي ينطبق عليك وذلك بوضع علامة (√) أمام البديل الذي يعبر عن وجهة نظرك علماً أن إجابتك لا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها احد .

ملاحظة: ارجو الاجابة على جميع الفقرات بكل صراحة ولا تترك واحدة دون اجابة

مع الشكر والتقدير ...

الباحثة

بهيام خسرو ميرزا

باشراف

أ.د.عمر ياسين ملا ابراهيم

| ت | الفقرات | موافق كثيراً | موافق | محايد | معارض | معارض كثيراً |
|----|--|--------------|-------|-------|-------|--------------|
| 1 | لي القدرة على التكيف في اي بلد غريب. | | | | | |
| 2 | اشعر بأن الغد سيكون مشرقاً. | | | | | |
| 3 | افتخر بنجاحي نتيجة ما حققته في حياتي . | | | | | |
| 4 | اشعر بالنجاح والأمان عندما اخطط لسنوات حياتي. | | | | | |
| 5 | لأسامح زملائي عند ارتكابهم أخطاء بحقي . | | | | | |
| 6 | أراعي خصوصية قيم وعادات الآخرين . | | | | | |
| 7 | أفتخر عند مشاركة زملائي في نشاطاتهم | | | | | |
| 8 | اعتمد على قدراتي لحل أي معضلة دراسية. | | | | | |
| 9 | ليس لدي أفكار متنوعة لحل المشكلات الأسرية. | | | | | |
| 10 | لا أتمكن من ايجاد الوسائل المناسبة لتحقيق أهدافي . | | | | | |
| 11 | اخصص جزء من وقتي لانجاز مهام الأسرة. | | | | | |
| 12 | اشعر أنني مقدر ومحترم من قبل الآخرين . | | | | | |
| 13 | تبدو لي الحياة جميلة . | | | | | |
| 14 | أقبل ذاتي. | | | | | |
| 15 | لا أشعر بالطمأنينة . | | | | | |
| 16 | يسعدني ما حققته في حياتي. | | | | | |
| 17 | ليس لدي القدرة على اقامة علاقات اجتماعية ايجابية. | | | | | |
| 18 | أنا سعيد بعلاقاتي الطيبة مع الآخرين . | | | | | |
| 19 | يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح . | | | | | |
| 20 | استمتع بوجودي مع زملائي وأصدقائي. | | | | | |
| 21 | أشارك الآخرين أفراحهم و أحزانهم. | | | | | |
| 22 | أتحمل مسؤولية كل سلوك أقوم به . | | | | | |



| | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|
| | | | | أعتبر نفسي شخصاً مسؤولاً عن قراراتي. | 23 |
| | | | | أسلوب في الحياة يحقق لي السعادة النفسية. | 24 |
| | | | | لدي القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. | 25 |
| | | | | أضع خططاً واقعية وأتخذ الإجراءات اللازمة لتطبيقها. | 26 |
| | | | | ليست لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة. | 27 |
| | | | | أضع أهدافي بما ينسجم مع عادات وقيم المجتمع الذي أعيش فيه. | 28 |
| | | | | لا أثار من أجل تحقيق أهدافي في الحياة. | 29 |
| | | | | ليست لدي اهتمامات جادة ونشطة في حياتي . | 30 |
| | | | | أبذل قصاري جهدي في تطوير ذاتي. | 31 |
| | | | | أحرص على تحسين أدائي في كل مرة. | 32 |
| | | | | أتمتع بقدرة عالية على استغلال وقتي . | 33 |
| | | | | لدي روح المبادرة في تغيير ذاتي الى الأفضل. | 34 |
| | | | | أقدم على اكتساب خبرات جديدة تتحدى خبراتي. | 35 |
| | | | | لا أبذل جهدي في اسعاد من حولي . | 36 |
| | | | | ليس لدي شيء قيم لأقدمه للآخرين. | 37 |
| | | | | لا أستطيع أن أندمج مع الآخرين بسهولة. | 38 |
| | | | | أشعر بالرضا والسعادة في المجتمع الذي أعيش فيه. | 39 |
| | | | | لا أشعر بالسعادة عندما أكون في الدوام. | 40 |
| | | | | أحب النشاط والعمل داخل المدرسة وخارجها. | 41 |
| | | | | أشعر إني شخص فاشل في حياتي المهنية. | 42 |
| | | | | لا أشعر بالسعادة عندما أقوم بواجباتي المهنية. | 43 |
| | | | | علاقاتي مع زملاء العمل ايجابية. | 44 |
| | | | | لا أسهم في تقديم الاقتراحات لتطوير المدرسة . | 45 |
| | | | | لا أسهم في تحقيق أهداف مهنة التعليم . | 46 |
| | | | | اتواصل بصورة مستمرة وفعالة مع مؤسسات المجتمع ذات العلاقة بالعمل. | 47 |
| | | | | لا ابحث عن أفكار جديدة لحل مشكلات المجتمع. | 48 |
| | | | | لا التزم بنظام المدرسة ولوائحها وتعليماتها. | 49 |
| | | | | أرغب بالتدريب والتعلم مدى الحياة. | 50 |



هه‌ستکردن به کوالیتی ده‌روونی له لای رابه‌ره په‌روه‌رده‌یه‌کان له سه‌نته‌ری شاری هه‌ولێر

په‌یام خسرۆ میرزا / عمر یاسین ملا ابراهیم

کۆلیژی په‌روه‌رده - به‌شی رێنمایی په‌روه‌رده‌یی و ده‌روونی / زانکۆی سه‌لاحه‌ددین - هه‌ولێر

پوخته

ئامانجه‌کانی توێژینه‌وه‌که بریتی بوون له:

1. زانیینی به‌لگه ئامارییه‌کان بۆ ئاستی هه‌ست کردن به کوالیتی ده‌روونی له لای رابه‌ره په‌روه‌رده‌یه‌کان.
 2. زانیینی به‌لگه ئامارییه‌کان بۆ ئاستی هه‌ست کردن به کوالیتی ده‌روونی به پێی گۆراوی په‌گه‌ز.
- کومه‌لگای توێژینه‌وه‌که له رابه‌ره په‌روه‌رده‌یه‌کان بۆ سالی خویندنی (2020-2021)، پێک هاتوه و نمونه‌ی کۆتایی توێژینه‌وه‌که (120) رابه‌ره له هه‌ر دوو ره‌گه‌زی له خۆ گرتوو، که نزیکه‌ی (50%) کومه‌لگا ده‌گرێته‌وه.
- به‌مه‌به‌ستی پێوانی هه‌ست کردن به کوالیتی ده‌روونی، توێژه‌ر هه‌ستا به ئاماده‌کردنی پێوه‌ر، که بره‌گه‌کانی له شێوه کۆتاییه‌که‌ی له (50) بره‌گه پێک هاتبوون، که (5) جیگه‌وه‌ی هه‌بوو که ئه‌مانه‌ن (زۆر رازیم، رازیم، دلنیا نیم، له‌گه‌لیدا نیم، زۆر له‌گه‌لیدا نیم)، توێژه‌ر هه‌ستا به ده‌ره‌ینانی راستگۆیی رواله‌ت، و جیگه‌ری له رێگه‌ی دووباره‌کردنه‌وه‌ی تاقیکردنه‌وه‌ی، و رێژه‌ی پێوه‌ره‌که بریتی بوو له (0,75).
- بۆ دلنیا بوون له ئامانجه‌کانی توێژینه‌وه‌که و سوود بینین له جاتای ئاماری بو زانسته کۆمه‌لایه‌تییه‌کان (spss) زانیارییه‌کان شی کرانه‌وه به به‌کار هێنانی تاقیکردنه‌وه‌ی (T-test) بۆ نمونه‌که، و دوو نمونه‌ی سه‌ربه‌خۆ، و تاقیکردنه‌وه‌ی چوار گۆشه‌ی کای، و په‌یوه‌ندی بیرسون، توێژینه‌وه‌که گه‌یشه‌ ئه‌م ئه‌نجامه‌نی خواره‌وه:
1. جیاوازی له به‌لگه ئامارییه‌کان له ئێوان هه‌ر دوو تیکراییه‌که هه‌یه، و له‌به‌رژه‌وه‌ندی تیکرایی ژمیریاری نمونه‌که له هه‌ست کردن به کوالیتی ده‌روونی کۆتایی پێهات.
 2. هیچ جیاوازیه‌کی به‌لگه ئاماری له هه‌ست کردن به کوالیتی ده‌روونی به پێی گۆراوی په‌گه‌ز نه‌یه.

وو شه‌کانی گرنگه‌کان: کوالیتی ده‌روونی، رابه‌ره په‌روه‌رده‌یه‌کان.

Psychological Well-being for educational counselors in the center of Erbil City

Payam Khasro Mirza / Omer Yassen Mala Ebrahim

College of Education – Department of Educational Psychology Counseling / Salahaddin University-Erbil

Abstract

Goals of the Study

1. Identify the statistical indicator of the level of feeling of the psychological quality of educational counselors.
2. Identify the indication of statistical differences of the feeling level of the psychological quality according to gender variable.

The population of the thesis consists of the educational counselors of the academic year (2020-2021), the sample of the final study included (120) male and female counselors which represent approximately (50%) of the population.

The researcher prepared a scale, the number of its items in its final form is (50) items with five alternatives (totally agree, agree, neutral, disagree, totally disagree) to measure the feeling of the psychological quality, and the researcher extracted the face validity, and the consistency was measured by test retest method and the scale recorded (0.75).

To investigate the goals of the study, the statistical portfolio for the social science (SPSS) has been used and the data has been analyzed by using (T-test) for one sample, and for two samples Chi-Square test and Pearson's correlation. The study found the following results:

1. There is statistical indicator difference between the mediocre and in favor of the arithmetic mean of the sample in the feeling of the psychological quality.
2. There is no statistical indicator difference in the feeling of the psychological quality according to gender variable.

Keyword: well-being, educational counselors.