

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

## جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس

دراسة ميدانية بثانوية محمود بن محمود بمدينة قالمة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

د. محمد مكناسي

إعداد الطلبة:

-براهمية ماجدة

-بن عربية أميرة

-بوطاروس حسناء

-طلبة خديجة

الموسم الجامعي: 2021 - 2022.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وعرفان

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى وعلى أهله وصحبه ومن وفى أما بعد

يقول الله تعالى: "وأخر دعواتهم أن الحمد لله رب العالمين"

عظم المراد فهان الطريق، فجاءت لذة الوصول، لتمجي مشقة السنين

الحمد لله ما انتهى درب ولا ختم جهد ولا تم سعي إلا بفضل

الحمد لله على البلوغ

ثم الحمد لله على التمام

لحظات الفرح أخذت من عمرنا موعدا، لظالما كان حلما ننتظره

تم بفضل الله إنجاز مذكرتنا نهدي ثمرة جهدنا إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وإلى من قاسمنا

لحظات التعب وكان مشرفا على كل صغيرة وكبيرة نقوم بها الأستاذ الفاضل " الدكتور محمد مكناسي "

رعاك الله وأدامك سندا لنا.

وختاما فما هذا إلا جهد مقل ولا ندعي فيه الكمال ولكن عذرنا أننا بذلنا فيه قصارى جهدنا فإن أصبنا

فذاك مرادنا وإن أخطأنا فلنا شرف المحاولة والتعلم.

## ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس، وقد تكونت عينة الدراسة من 43 تلميذ وتلميذة يدرسون سنة أولى شعبة الآداب بثانوية محمود بن محمود بمدينة قالمة. وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لنغم جمال سليمان ( 2016 )، ووفقا للمتغير السابق فقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ؛ وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

-مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ سنة أولى شعبة الآداب بثانوية محمود بن محمود متوسط.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ تعزى لمتغير الجنس.

## Study summary :

This study aims to identify the quality of life level of adolescent students.

The study sample consisted of 43 male and female students studying in the first year of the literature section at Mahmoud Ben Mahmoud High School in Guelma city.

The researcher used the quality of life level scale for Nagham Jamal Suleiman ( 2016).

According to the previous variable , the researcher relied on the descriptive approach ( method) , and after statistical treatment of the data ,the study reached the following results

:

- The quality of life level for 1st year students of literature section at Mahmoud Ben Mahmoud High School is medium.
- There are no statistically significant differences in the level of quality of life for students due to the gender variable.

## فهرس المحتويات

1	مقدمة:
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة ب	
3	تمهيد:
3	1-إشكالية الدراسة :
5	2-الفرضيات :
5	3-أهداف الدراسة :
6	4-أهمية الدراسة :
6	5-الدراسات السابقة :
7	6-التعقيب على الدراسات السابقة :
8	7-التحديد الإجرائي للمفاهيم:
الفصل الثاني: جودة الحياة	
10	تمهيد :
10	1-تعريف جودة الحياة :
11	2-أبعاد جودة الحياة:
15	3-الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:
17	4-قياس جودة الحياة :
الفصل الثالث: المراهقة	
20	1-تعريف المراهقة :
21	2-النظريات المفسرة للمراهقة:
22	3-مراحل المراهقة :
22	4-خصائص المراهق:

24 5-حاجات المراهق :

26 6-تعريف المراهق المتمدرس :

27 7-المشكلات التي يعاني منها المراهق المتمدرس:

#### الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

29 1-منهج الدراسة :

29 2-نوع الدراسة :

29 3-حدود الدراسة:

29 4-مجتمع الدراسة :

30 5-عينة الدراسة :

30 6-أدوات جمع البيانات :

32 7-إجراءات الدراسة:

32 8-الأساليب الإحصائية:

#### الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

34 1-وصف العينة

34 2-عرض النتائج:

45 خلاصة الدراسة:

47 خاتمة:

47 المقترحات :

47 التوصيات :

49 قائمة المصادر والمراجع:

51 قائمة الملاحق

## فهرس الجداول

13	جدول 1 يمثل المجالات و الأبعاد الفرعية لجودة الحياة
16	جدول 2 يمثل مجالات و مؤشرات جودة الحياة حسب شالوك.
26	جدول 3 يمثل تصنيف لحاجات المراهق
30	جدول 4 يمثل أبعاد جودة و العبارات الموافقة لكل بعد
31	جدول 5 يمثل توزيع الأبعاد الإيجابية و السلبية على مقياس جودة الحياة
31	جدول 6 يمثل نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون
32	جدول 7 يمثل توزيع الإستثمارات
34	جدول 8 يمثل الوصف الإحصائي لعينة الدراسة
34	جدول 9 الدرجات الكلية على مقياس جودة الحياة
37	جدول 10 يمثل وصف إحصائي لبنود المقياس وكذا النسب المئوية:
42	جدول 11 يمثل الوصف الإحصائي لعينة مستقلة
42	جدول 12 يمثل نتائج إختبار الدلالة الإحصائية لعينة مستقلة
43	جدول 13 يمثل الوصف الإحصائي لعينتين مستقلتين
44	جدول 14 يمثل نتائج إختبار الدلالة الإحصائية لعينتين مستقلتين

# مقدمة



## مقدمة:

لقد عرف عصرنا الحالي تطورات كبيرة في جميع المجالات سواء السياسية، الاقتصادية والاجتماعية وهذا أثر بشكل كبير على أسلوب حياة الأفراد وعلى أولوياتهم فبينما كان الهدف في السابق يركز على الكم حيث نجد أن الدول تحاول توفير أكبر قدر ممكن من الموارد والسلع من أجل تحقيق الإكتفاء لشعوبها وحتى الأفراد في حياتهم اليومية البسيطة كان هدفهم هو تحقيق الكفاف على جميع الأصعدة، لكن اليوم تغيرت الأمور كثيرا بالنسبة للدول وحتى الأفراد ؛ فقد أصبح الإهتمام منصب أكثر على الكيف أي على النوعية سواء تعلق الأمر بالسلع أو الخدمات وكذلك الأمر بالنسبة للأفراد الذين أصبحوا يطمحون لحياة أفضل، حياة ذات نوعية جيدة أي أنهم يبحثون عن الجودة في كافة مجالات الحياة وهذا هو محور الإهتمام الآن والهدف الذي يسعى الجميع للوصول إليه، فالشركات الآن لم تعد تكتفي فقط بإغراق السوق بكم هائل من السلع أو الخدمات بقدرما أصبحت تهتم بجودة هذه السلع وهذه الخدمات لأن الجودة هي من تصنع الفرق وتضمن لها وجودها وإستمرارها وإزدهارها فإذا كان هذا هو الحال مع أمور مادية وسلع وخدمات فكيف إذا تعلق الأمر بقطاع التعليم والذي يعتبر أهم بكثير لأن من خلاله يتم صناعة الإنسان وليس أي إنسان حيث تعتمد الدول على قطاع التعليم وتنفق عليه ميزانيات ضخمة لأنه هو أساس قيام المجتمعات وهو أساس رقيها وتحضرها، فالمؤسسة الجيدة والتي تهتم بالتلميذ وتسهر عليه تقدم لنا في المستقبل أفراد ناضجين وفاعلين في المجتمع ويمكنهم تقديم الإضافة المرجوة من أجل النهوض بالأمة.

يمر الإنسان خلال حياته بمجموعة من المحطات أو المراحل وكل مرحلة تعتبر ممهدة المرحلة التي تليها ولكل مرحلة خصائصها ومميزاتها وتعتبر مرحلة المراهقة من أعقد المراحل وأكثرها حساسية وذلك نظرا للتغيرات الكبيرة التي يعرفها الفرد فيها، وهي مهمة لأنها نقطة عبور من الطفولة إلى الرشد بالتالي إن طبيعة النمو في هذه المرحلة يحدد بشكل كبير الكيفية التي سيكمل بها الفرد حياته لاحقا ومن هنا كانت دراستنا الموسومة ب " جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس" حيث شملت الدراسة على جانبين، جانب نظري والذي تضمن ثلاث فصول حيث شمل الفصل الأول وهو فصل تمهيدي على إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وكذا أهميتها بالإضافة إلى الدراسات السابقة بينما تناول الفصل الثاني متغير جودة الحياة من خلال التركيز على تعريفه وأبعاده والنظريات المفسرة له وأيضا كيفية قياسه، أما الفصل الثالث فتناول المراهقة كمحطة مهمة جدا تطرقنا فيه إلى تعريفها مروراً بأهم النظريات المفسرة لها إضافة إلى مراحلها وكذا خصائص المراهق وحاجاته ثم المراهق المتمدرس والذي هي عينة الدراسة وأهم المشكلات المدرسية التي يعاني منها.

احتوى الفصل الرابع على إجراءات الدراسة الميدانية وذلك من خلال الحديث عن المنهج المتبع في الدراسة ومجتمع الدراسة والدراسة وأدواتها وإجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية ؛ في حين تناول الفصل الخامس عرض النتائج ومناقشتها حيث تم عرض النتائج بصفة عامة وكذا عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى وعرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

وفي الأخير تم إستعراض خاتمة وكذا بعض المقترحات والتوصيات من خلال ما توصلنا إليه من نتائج.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

-تمهيد.

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- الدراسات السابقة

6- التعقيب علي الدراسات السابقة.

7- التحديد الإجرائي للمفاهيم.

تمهيد:

إن جودة الحياة هي عبارة عن جملة من المفاهيم المتتالية التي أثارت اهتمام وتشويق العديد من الباحثين وخصوصا النفسانيين فقد كان لعلم النفس الأسبقية في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة الانسان التي هي في الحقيقة إدراك ذاتي لدى الفرد يتأثر بطبيعته ومختلف الامكانيات والعناصر الإيجابية في حياته كما أن مختلف مقومات الازدهار والتحضر والتطور في شتى المجالات سواء كانت اقتصادية او استشفائية او تعليمية كل هذه الأمور لها انعكاس على الفرد وتمثل له جودة نفسية خاصة كما أن هذا المفهوم ليس بالضيق ليم حصره فهو كذلك يشتمل على مختلف مظاهر النمو السليم سواء كان نفسيا أو عقليا أو اجتماعيا أو ثقافيا أو دينيا أو رياضيا بمعنى أنها تشمل جميع مجالات الحياة فالإنسان يسعى قدر الإمكان نحو إحداث تغييرات في مختلف جوانب حياته للاحسن والافضل حتى يلبي شعوره بالسعادة والتفاؤل والسعي نحو تحقيق الصحة وتخطي المرض وتحقيق الصحة النفسية.

صحيح أن جودة الحياة لها الكثير من المعاني المادية ولكن هذا لا يعني انها تخلو من الجوانب الوجدانية فهي كذلك لها أثر في النمو المتكامل والسليم لمختلف الجوانب النفسية الداخلية الخاصة بالإنسان ومعناها يختلف من فرد لآخر سواء كان طفلا او مراهقا او راشدا فمن المعروف ان فترة المراهقة هي فترة مشحونة ومتداخلة بجملة من التغيرات على مختلف الأصعدة سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو ثقافية لكونها فترة خاصة جدا حتى المفاهيم التي تبدو بسيطة عند مختلف الفئات الأخرى في هذه الفترة تبدو جد معقدة وحساسة ولعل أهم إنجازات المراهق في هذه الفترة أو أغلب نشاط يقوم به هو الذهاب الى المدرسة والتعلم مما يفتح باب الفضول حول مدى ومستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس فقد اهتمت العديد من الدراسات بهذا الموضوع سواء كانت دراسات اجنبية او عربية فهي تعكس الأخذ والعطاء بين مجهودات التلميذ المراهق ومعايشه النفس والاجتماعي والمدرسي واثرا ما تقدمه المناهج المدرسية وعطاء المعلمين خاصة التأثير على جودة حياة المراهق المتمدرس.

#### 1. إشكالية الدراسة :

تعددت الإستخدامات لمفهوم الجودة في كافة المجالات منها جودة الإنتاج، جودة التعليم، جودة المستقبل وصولا إلى جودة الحياة بالإضافة إلى الكثير والكثير من المجالات الأخرى، فقد أصبحت الجودة هدفا لأي برنامج من برامج الخدمة أو السلعة المقدمة للفرد.

ظهر مفهوم جودة الحياة كأحد الموضوعات الرئيسية في مجال علم النفس الإيجابي، هذا الأخير الذي يعتبر توجها جديدا نسبيا يهتم بالكشف عن الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لدى الإنسان والعمل على تنميتها وتطويرها وهو لا يعتبر العلاج مجرد تصويب ما هو خطأ فقط كما تقره التوجهات الكلاسيكية لعلم النفس وإنما العلاج أيضا يكمن في البناء والتعظيم لكل ما هو إيجابي، ويعتبر مارتن سيلجمان أحد أبرز أعلامه والذي دعا إلى ضرورة أن يعمل علم النفس على دراسة ما يجعل الحياة جديرة بالعيش من خلال شعور الانسان بجودتها أو معناها لاستثمار وجوده الأصيل في بناء وابتكار ما يفيد الأجيال الحاضرة.

تعود الجذور التاريخية لمعاني جودة الحياة للصور الوسطى أين تناول الفلاسفة هذا الموضوع في وصفهم للحياة المثالية و الطيبة التي تتوفر فيها كل شروط الرفاه وتملأها السعادة، بعد سنة 1970 حظي مصطلح جودة الحياة بشعبية كبيرة في الأوساط الطبية واقترحت منظمة الصحة العالمية مفهوم ضمني لجودة الحياة من خلال مفهوم الرعاية الصحية بأنها حالة صحية جيدة تشمل الجوانب الفسيولوجية و العقلية و الإجتماعية ثم توسع المصطلح أكثر عام 1978، أما الدراسات المعمقة في هذا الموضوع فقد بدأت سنة 1992 وتطورت بشكل ملفت على يد سيلجمان.

وقد أتى الكثير من العلماء على إعطاء تعريفات مختلفة لجودة الحياة كل حسب التوجه النظري الذي يتبناه ولكن كلها تصب في معاني متقاربة و مترابطة تشمل الصحة الجسمية و الرضا عن الذات و الحياة بصفة عامة، كذلك القدرة على وضع الأهداف والسعي لتحقيقها بحماس بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين وإمتلاك وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاقتصادية الجيدة التي توفر للإنسان الموارد التي تساعد على تحقيق ذاته.

يعتبر العنصر الإنساني هو أساس أي تقدم ولكي يقوم الفرد بأداء مهامه في نهضة أمته لابد أن يتمتع بصحة نفسية جيدة حيث أن الإضطرابات والمشاكل النفسية التي قد تلحق بالإنسان تؤثر بشكل سلبي على مختلف جوانب حياته الجسمية، والانفعالية، العقلية، الإجتماعية... ومنه على إنجازاته سواء على المستوى الشخصي أو ما يقدمه لمجتمعه.

ومن المسلم به أن المجتمعات الإنسانية لا تخلو من المشاكل التي تضع الفرد في مواجهة تحديات إما بإيجاد حلول لهذه المشاكل أو التكيف مع المتغيرات التي تعرفها المجتمعات، ويتعامل الناس مع هذه المشاكل والتغيرات حسب النضج العقلي و النفسي لكل فرد وكذلك البيئة التي يعيش فيها و الثقافة السائدة ومن هنا كانت فئة المراهقين هي الفئة الأكثر معاناة حيث أنهم لا ينتمون لفئة الاطفال و الذين نجدهم غير مدركين لما يحصل حولهم من مشكلات في الغالب و العالم بالنسبة لهم يتمثل في الأسرة وخاصة الوالدين ثم الوسط المدرسي و الأصدقاء، و لا ينتمون كذلك فئة الراشدين والذين يكونون أقدر على التعامل مع تحديات الحياة.

المراهقة من أعقد المراحل النمائية التي يمر بها الإنسان فهي فترة انتقالية بين الطفولة و الرشد، فنجد أن المراهق مدرك للعالم حوله و المشاكل و التحديات التي تفرضها الحياة عليه و لكنه في الوقت نفسه لا يملك النضج العقلي المعرفي و النفسي الإنفعالي لمواجهة التحديات و حل الصراعات التي يعاني منها ذلك أن المراهق في سعي دائم لإيجاد نفسه و تقديرها و تحقيقها حيث يعتقد إريكسون أن أزمة المراهقة الأولى هي أزمة التعرف على الذات و إحساس الشخص بمن هو و تقييمه لذاته.

يرى بعض العلماء أن المراهقة هي ميلاد جديد للفرد و ذلك لما يحدث فيها من تغيرات جسمية، انفعالية، نفسية، معرفة، إجتماعية ... وعموما تتميز هذه الفترة بالتوتر النفسي الذي يشعر به الفرد، التقلبات المزاجية، القلق الزائد، الكتابة، إضطرابات النوم و الغذاء، حالة من التمرد على القوانين و سلطة الوالدين خصوصا و الأعراف التي تحكم المجتمع، الحساسية المفرطة للانتقادات الموجهة له، أحيانا تكون لدى بعض المراهقين حب العزلة و الانطواء و لدى البعض الآخر حب الاستكشاف و المغامرة ...

ومن بين الدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة و المراهقة نجد دراسة ديوو هوبنز (1994) بعنوان " جودة الحياة لدى المراهق "، دراسة كمال بورزق و لخضر شلاي (2015) تحت عنوان " جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام " و دراسة فاطمة الزهراء سيسبان (2018) و التي تناولت " جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و علاقتها بالتوافق النفسي ". من هنا تاني أهمية دراستنا و التي تتناول جودة الحياة لدى المراهق و بشكل أساسي المراهق المتمدرس، حيث أن معاناته في هذه المرحلة و ما تحمله من تقلبات و قلق و بحث عن الهوية و السعي لتكوين مفهوم واضح و ثابت للذات تكون كبيرة و لعل أهم المصادر التي تعمل على أن يكون لدى الفرد صورة واضحة لذاته نجد الأسرة و ما تقوم به من عملية التنشئة الإجتماعية حيث أن الأفراد هم نتاج البيئة العائلية التي يولدون و يكبرون فيها، ضف إلى ذلك البيئة المدرسية و التي تعتبر مهمة بشكل كبير حيث أن دور الأسرة يكون أساسي في مرحلة الطفولة خصوصا و لكنه لاحقا يكون ثانويا و تحل محله البيئة المدرسية ، فالمراهق الذي يكون في طور التمدرس نجده يقضي وقت طويل في المؤسسات التربوية لا يقل عن 7 ساعات في اليوم تقريبا و هذه نقطة مهمة جدا طبعا خلال هذه الفترة هو يكون في تفاعل مع مكونات البيئة المدرسية بما في ذلك البيئة الفيزيقية و كذا العنصر البشري و الذي يمثله أساسا الطاقم التربوي، فالطفل الذي كان سابقا في مدرسة ابتدائية و يشرف عليه أستاذ واحد أصبح الآن مراهقا و يشرف عليه حوالي من 8 إلى 9 أساتذة حسب المواد التي يدرسها، بالتالي تعدد الأساتذة في مرحلتي المتوسط و الثانوي له تأثير بالغ الأهمية على المراهق ؛ هذا التأثير قد يكون إيجابيا أو سلبي و دون أن ننسى تأثير زملاء الدراسة و الذين في أغلب الأحيان يكونون هم أنفسهم جماعة الرفاق التي تعتبر عنصر مهم و أساسي عند حديثنا على فترة المراهقة حيث يكون لها التأثير الأكبر في المراهق ثم يأتي المجتمع بصفة عامة و كلها مصادر تساعد على بناء المراهق تصورا لذاته، دون أن ننسى الجانب النفسي للمراهق في حد ذاته فهذا العامل الداخلي مهم جدا في تعريفه لذاته، و لعل الإتجاه النظري الذي سنقوم على أساسه بهذه الدراسة هو الإتجاه الإنساني و الذي يرى أن الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين الكائن الحي و البيئة التي يعيش فيها بالتالي جودة الحياة ترتكز عليهما مع التأكيد على مفهوم الذات.

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية :

ماهو مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس ؟.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس ؟.

2-الفرضيات :

- مستوى جودة الحياة مرتفع لدى المراهق المتمدرس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس

3-أهداف الدراسة :

- معرفة مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس.

- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس.

- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد جودة الحياة.

#### 4-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه في الدراسة في ثلاث نقاط رئيسية:

- تناولها لموضوع جودة الحياة و الذي يعتبر مفهوم جديد نسبيا، حيث أن هذه الدراسة

كانت فرصة لنا للتعرف إلى هذا المفهوم بعمق من خلال البحث في المراجع و التراث الأدبي في مجال علم النفس الإيجابي خصوصا وكذا من خلال العمل الميداني الذي قمنا به.

- عينة الدراسة و التي تمثلت في فئة المراهقين المتمدرسين ( تلاميذ المرحلة الثانوية )

و الذين يعتبرون في منتصف فترة المراهقة و ما تحمله من متاعب و توتر و قلق، كون المراهق في بحث حثيث عن صورة واضحة لذاته و محاولة صياغة تصور حول مستقبله و إيجاد إجابات للأسئلة الكثيرة التي تدور في ذهنه.

- كون هذه الدراسة ربطت بين جودة الحياة كمتغير و المراهق المتمدرس كعينة للدراسة

في محاولة بتوضيح كيف أن الإهتمام بجودة الحياة و قياسها خصوصا في المجال التعليمي يساعدنا على التعرف على مختلف المشاكل التي يعاني منها التلاميذ في الوسط المدرسي و محاولة حلها و الإرتقاء بالعملية التعليمية و الذي يعود بالإيجاب على مردودية كل من التلميذ و الأستاذ على حد سواء.

#### 5-الدراسات السابقة :

- دراسة الباحثين سميرة خيضر و حسين بوداود بعنوان "مستوى جودة الحياة لدى

المراهق المتمدرس" (2021): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس، وكذا معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس و التخصص و تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية قوامها 333 تلميذ من السنة الثانية ثانوية بثانويات مدينة المسيلة بالاعتماد على المنهج الوصفي و تم استعمال مقياس جودة الحياة المنسي و كاظم (2006) حيث تم تكييفه وفق للبيئة المحيطة، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : مستوى جودة الحياة لدى أفراد الدراسة مرتفع ؛ و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس و التخصص.

- دراسة بحرة كريمة(2014) على عينة تتكون من 611 تلميذ من مرحلة التعليم

المتوسط و الثانوي تراوحت أعمارهم بين 14\_20 سنة هدفت إلى تصميم مقياس لجودة حياة التلاميذ حيث ربطت الباحثة جودة الحياة هنا بالشروط الموضوعية المتوفرة في حياة التلميذ و تقييمه الذاتي لها، و المتجمد عن إدراك واعي لرضا عام المجالات حياتته المختلفة من محيط صحي عام و أسري واجتماعي.

- كما نجده الدراسة التي قام بها بلال بن عيشوبة (2016) التي أجريت على 180

مراهقا متمدرس كشف من خلالها عن طبيعة العلاقة بين نمط التفكير و جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس، و قد توصل لوجود علاقة موجبة بينهما، بمعنى أن أبعاد نمط التفكير تعمل على تحسين جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس.

- دراسة ديوو هوبنز (1994) بعنوان " جودة الحياة لدى المراهق " و التي طبقت على عينة مكونة من 222 طالب في الصفوف الثامن و العاشر و الثاني عشر من مدارس الولايات المتحدة الأمريكية، و قد تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة و بعض المقاييس الشخصية مختارة، و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود إرتباط جوهري بين المراهقين و درجة رضاهم عن حياتهم و كانت الفروق في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني و لا بالنوع و لكنه متأثر بالمستوى الاجتماعي ( بخوش، حميداني، 2016، ص 14 ).

- دراسة كمال بورزق و لخضر شلاي (2015) تحت عنوان " جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام " و التي شملت عينة مقدره ب 60 تلميذا ( 33 إناث، 27 ذكور ) في مستوى سنة ثانية ثانوي يهدف التعرف على مستويات جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس و متغير جنس الشخص المتوفي و قد قام الباحثان بإعداد مقياس خاص لجودة الحياة و قد خلصت إلى وجود إختلاف في ترتيب مستويات أبعاد جودة الحياة تبعاً لتأثيرها على أفراد عينة الدراسة، و عدم وجود فروق في أبعاد جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس و وجود فروق في درجة جودة الحياة للأيتام تعزى لمتغير الشخص المتوفي و ذلك لصالح الأم.

- دراسة فاطمة الزهراء سيسبان (2018) و التي تناولت " جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و علاقتها بالتوافق النفسي " و قد شملت عينة تكونت من 60 تلميذا من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة مستغانم و هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و التوافق النفسي للتلاميذ و قد اعتمدت الباحثة على مقياسين : مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة و مقياس جودة الحياة، من ثم تم التوصل إلى النتائج التالية : وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة و التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، و عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة في التوافق النفسي يعزى لمتغير الجنس.

#### 6-التعقيب على الدراسات السابقة :

من حيث الموضوع :

نلاحظ أن كل الدراسات اشتركت في موضوع الدراسة ألا وهو جودة الحياة، و لكن الإختلاف كان في عينة الدراسة فمنهم من تناول المراهق المتمدرس و منهم من تناول المراهقين الأيتام و منهم من تناول المراهق بصفة عامة.

من حيث الهدف :

سعت كل من دراسة سميرة خيضر و حسين بوداود، و دراسة كمال بورزق و لخضر شلاي إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى المراهق و كذا معرفة إذا كانت هناك فروق فردية تعزى لمتغير الجنس بينما دراسة بحري كريمة كان الهدف منها هو تصميم مقياس لجودة حياة التلاميذ، أما دراسة هوبز و فاطمة الزهراء سيسبان و كذا بلال بن عيشوبية كان الهدف منها هو معرفة العلاقة بين جودة الحياة و بعض المتغيرات مثل المستوى الاجتماعي و التوافق النفسي و نمط التفكير للتلاميذ.

من حيث النتائج :

توصلت معظم الدراسات إلى وجود إرتباط بين جودة الحياة و بعض المتغيرات كالرضا عن الحياة و المستوى الاجتماعي و التوافق النفسي و نمط التفكير، بينما لم تتوصل هذه الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس. تضمنت الدراسة الحالي عددا من الدراسات السابقة التي تناولت متغير جودة الحياة و قد تم الاستفادة من هذه الدراسات في اثراء الجانب النظري حول متغير الدراسة والتعرف على أهمية هذه المتغير وكذا التعرف على المنهج المستخدم وطريقة إختيار العينة ووضع الفرضيات وكذلك التعرف على المقاييس المستخدمة في تلك الدراسات مما ساعدنا في إختيار المقياس الخاص ببحثنا ومن خلال عرض الدراسات السابقة في هذه الدراسة يمكن الوقوف على مدى اتفاقها او اختلافها مع دراستنا الحالية ؛ فضلا عن الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تفسير النتائج الفرضيات و مناقشتها.

#### 7-التحديد الإجرائي للمفاهيم:

تعريف المراهقة: هي مرحلة من مراحل النمو يمر فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وتتميز بمجموعة من التغيرات السوماتية و النفسية و الإجتماعية الناتج عن سيرورة البلوغ، والتي تجعل المراهق يدنو تدريجيا من الرسم الذي يتميز بالنضج و الاستقلالية و كذلك بناء الهوية الذاتية و هذا في إطار نفسي، دينامي و إجتماعي و ثقافية.

وحددنا إجرائيا أن المراهق هو كل تلميذ(ة) يدرس بمرحلة ثانوية و يتراوح سنه ما بين 15 و 16 سنة.

تعريف جودة الحياة: يعرفها كل من (الفرا، نواجحة) على أنها: حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء و الهدوء و الطمأنينة و البهجة و الارتياح و الرضا و حسن الحالة الصحية النفسية و تقبل و فهم الذات كما هي و التوافق و التفاعل الأكاديمي والاجتماعي.

و تعرف إجرائيا على أنها: الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في استبيان جودة الحياة بأبعاده (النفسية، الاجتماعية، المدرسية) والتي تدل على مستوى جودة الحياة من وجهة نظره.



## الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد

- 1- تعريف جودة الحياة.
- 2- أبعاد جودة الحياة.
- 3- النظريات المفسرة لجودة الحياة.
- 4- قياس جودة الحياة.

تمهيد :

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة وقد أشارت الأدبيات النفسية إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة على الرغم من شيوع إستعماله إلا أنه لا يزال يتسم بالغموض، وطبقا للأشول (2005) فإن ذلك يكمن في جملة من الأسباب لعل أهمها هو حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي، إستخدام هذا المفهوم في العديد من التخصصات العلمية ضف إلى ذلك أنه مفهوم متغير عبر الزمان و يرتبط كذلك بالحالة النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها الفرد مع الأخذ بعين الإعتبار المتغيرات الثقافية والمعتقدات الدينية والقيم الحضارية والتي يحدد من خلالها الأفراد الأمور الأكثر أهمية التي تحدد سعادته في الحياة ( بوعمامة، 2019، ص 345، 346 ).

### 1-تعريف جودة الحياة :

لغة : طبقا لابن منظور فإن الجودة أصلها من الفعل الثلاثي " جود "، والجيد : نقيض الرديء والجمع جيد و جادات جمع الجمع، و جاد بالشيء جودة، و جوده : أي صار جيدا، وقد جاد جودة و أجاد : أتى بالجيد من القول أو الفعل. ومن الناحية اللغوية يرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء و تعني الدقة والاتقان ( مشري، 2014، ص 223، 224 ).

اصطلاحا:

يعرفها فرانك أن جودة الحياة هي حسن توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية والإثراء الوجدانية وذلك حتى يتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة و بيئة العمل و من خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي : التعليم، التثقيف و التدريب. ( بخوش، حميداني، 2016، ص 24 ).

يرى الأنصاري ( 2006 ) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين هما الرفاه welfare، و التنعم well being، كذلك يرتبط بمفاهيم أخرى مثل التنمية Development، التقدم Progress، التحسن Betterment، وإشباع الحاجات Satisfactions of needs.

كما تعرف منظمة الصحة العالمية (1994) جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى إهتمامه (مسعودي، 2015، ص 205 ). يعرف تايلور جودة الحياة بأنها الوصول إلى الكفاءة والنجاح في الحياة والشعور بالرضا والسعادة والمسؤولية الشخصية والاجتماعية ( الربابعة، 2017، ص 66 ).

كما يرى Felce أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بالقيم الشخصية للفرد التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به و ما يواجهه من مشكلات لتحقيق الرضا الذاتي ( 1997 ). ( بوعمامة، 2019، ص 348 ).

يعرف مصطفى الشرقاوي جودة الحياة بأنها " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقته النفسية والعقلية ذاتيا و التدريب على كيفية حل المشكلات و إستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة و المبادرة بمساعدة الآخرين... وينظر إليها من خلال

قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية و العلاقات الإجتماعية الإيجابية و الإستقرار الأسري و الرضا عن العمل و الإستقرار الإقتصادي و القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية و الاقتصادية ( فواطمية، ص 2).

يعرفها كل من كاظم و منسي : بأنها شعور الفرد بالرضا و السعادة و القدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية و الاجتماعية و التعليمية و النفسية مع حسن إدراكه للوقت و الإستفادة منه ( مسعودي، 2015، ص 205).

من خلال استعراضنا لجملة من التعريفات المقدمة من طرف الباحثين تبين لنا أن مفهوم جودة الحياة هو مفهوم حديث نسبيًا في مجال علم النفس، يتسم بالغموض و من الصعب حصره في مفهوم واحد محدد لذا نجد أن هناك اختلافات في تقديم تعريف موحد لهذا المصطلح ولكن هناك إتفاق على الخطوط العريضة؛ حيث أن جودة الحياة في مفهومها الواسع تشمل بالدرجة الأولى الرضا عن الحياة، السعادة، إشباع الحاجات، القدرة على حسن توظيف الإمكانيات من أجل الإستمرار في الحياة و التطور الإيجابي بالإضافة إلى الدعم الذي يتلقاه الفرد من شبكة العلاقات كالأسرة، البيئة المدرسية، زملاء العمل و المجتمع بصفة عامة، كل هذا مع الأخذ بعين الإعتبار البيئة بكل أبعادها ( الفيزيقية، الإجتماعية، الثقافية ...). حيث أن جودة الحياة لا تكون إلا بتضافر العديد من العوامل المختلفة سواء كانت ذات منحي ثقافي أو إجتماعي أو إقتصادي.

### 2-أبعاد جودة الحياة:

لقد تعددت و تباينت تعارف العلماء و المتخصصين في مجال علم النفس لجودة الحياة وذلك كما ذكرنا سابقا راجع لاختلاف وجهات النظر و أيضا لكون كل واحد تناول هذا مفهوم على أساس بعد من أبعاده، فنجد أن معظم العلماء في صياغتهم للتعريف ركزوا على البعد الموضوعي لجودة الحياة و الذي يضم مجموعة من المؤشرات القابلة للقياس منها مستوى الدخل و المكانة الإجتماعية و الإقتصادية، التعليم، حجم المساندة من شبكة العلاقات الإجتماعية و أغفلوا بعد مهم و أساسي ألا وهو البعد الذاتي بما يتضمنه من تصورات و إدراكات الفرد للبيئة التي يعيش فيها و مستوى طموحاته حيث أن المؤشرات التي ذكرناها في البعد الموضوعي تصبح ذات معنى في إطار الإدراك الداخلي للفرد.

ويؤكد هذا المعنى كل من راسميك و ويليك و جونسون الذين يرون أن " وجود المعايير و القيم الخارجية لا يكون لها معنى إلا في سياق ما تمثله من أهمية و قيمة بالنسبة للفرد نفسه " ( بوعمامة، 2019، ص 347، 348).

و تعد تصورات فينتيجودت و آخرون ( 2003 ) من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي و الذي يتضمن أبعاد فرعية و هي الرفاهية الشخصية، الإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة و الحياة ذات المعنى ؛ و البعد الموضوعي و الذي يضم أبعاد فرعية تتمثل في عوامل موضوعية مثل المعايير الثقافية، إشباع الحاجات، تحقيق الإمكانيات و السلامة البدنية ( بوعيشة، 2014، ص 85، 86).

تعتبر جودة الحياة في التحليل النهائي تصور ذاتي للحياة الشخصية التي يود الفرد أن يعيشها وبالتالي تختلف من فرد لآخر و يوجد نمط يمكن في ضوئه تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية لكل إنسان بغض النظر عن تصوراته وآرائه الشخصية وهي كالتالي :

-السلامة البدنية و التكامل البدني العام.

-الشعور بالسلامة والأمن.

-الشعور بالقيمة و الجدارة الشخصية.

-الحياة المنظمة المقننة.

-الإحساس بالإنتماء إلى الآخرين.

-المشاركة الإجتماعية.

-أنشطة الحياة اليومية ذات المعنى أو الهادفة.

-الرضا والسعادة الداخلية ( بالطاهر، حيي، 2016، ص 8، 9).

كما تشير منظمة الصحة العالمية كذلك أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل الحالة النفسية والحالة الإنفعالية و الرضا عن العمل و الحياة و المعتقدات الدينية و التفاعل الأسري و التعليم و الدخل المادي ( بوعمامة، 2019، ص 353 ).

كما قام كاريبيج جاكسون (2016) بوصف أبعاد جودة الحياة تحت المسمى الثلاثي (the 3B's) وهي على النحو التالي :

-الكينونة : Being.

-الإنتماء : Belonging.

-الصيرورة: Becoming.

ويوضح الجدول التالي المكونات الفرعية لهذه الأبعاد :

جدول 1 يمثل المجالات والأبعاد الفرعية لجودة الحياة

الفصل الثاني: جودة الحياة

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكيونونة Being	الوجود البدني	القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية أساليب التغذية وأنواع المأكولات
	الوجود النفسي	التحرر من القلق والضغط الحالة المزاجية العامة للفرد
	الوجود الروحي	وجود أمل في المستقبل أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ
الانتماء Belonging	الانتماء المكاني	المنزل الذي أعيش فيه نطاق الجيرة الذي يحتوي الفرد
	الانتماء الاجتماعي	القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش فيها وجود أشخاص مقربين وأصدقاء
	الانتماء المجتمعي	توفر فرصة للحصول على الخدمات المهنية المتخصصة الأمان المالي
الصيرورة Becoming	الصيرورة العملية	القيام بأشياء حول المنزل العمل في وظيفة / الذهاب للمدرسة
	الصيرورة الترفيهية	الأنشطة الترفيهية داخل المنزل الأنشطة الترفيهية الخارجية
	الصيرورة الارتقائية	تحسين الكفاءة البدنية والنفسية القدرة على التوافق مع متغيرات وتحديات الحياة

وهناك تقسيمات أخرى لأبعاد جودة الحياة، أي أن الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة وهي على النحو التالي :  
-جودة الحياة النفسية :

وهي تعرف بأنها التقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام وهي أيضا عبارة عن إجمالي الإرتياح في مجالات الحياة المختلفة بالإضافة إلى تغلب المشاعر الايجابية على المشاعر السلبية.

ويشير دينيرو وآخرون إلى أن جودة الحياة النفسية ترتبط أساسا برصد كيفية إدراك الناس لمختلف جوانب حياتهم أي إلى أي مدى يشعرون بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية ؟ إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم معنى وقيمة ؟ إضافة إلى مدى شعور الإنسان بامتلاكه علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين.

وقد وضع رايف و كين نموذجا لجودة الحياة النفسية يعرف باسم نموذج العوامل الستة يتضمن العوامل التالية : تقبل الذات، العلاقات الإيطالية مع الآخرين، الإستقلالية، السيطرة على البيئة، الحياة الهادفة و النمو الشخصي ( أمحمد، 2017، ص 14).

-جودة الحياة الإجتماعية :

يشير رافاييل وآخرون إلى أن جودة الحياة الإجتماعية تتلخص في ثلاث جوانب هي : الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية للفرد و الاشتراك الاجتماعي والسلامة العامة وذلك في ثلاث مواقع هي البيت، المجتمع و العمل أو الوظيفة و يركز شالوك في هذا الجانب على أهمية تحقيق الأمن و السلامة في العلاقات الأسرية، العلاقات مع الأصدقاء و العلاقات مع زملاء العمل ( سليمان، 2016، 20، 21 ).

-جودة الحياة المدرسية

يشير هذا المفهوم إلى تقييم الطالب لحياته داخل المدرسة ورضاه عن حياته المدرسية بكافة جوانبها ( الجانب التعليمي، العلاقات مع المعلمين، و كذا العلاقات مع الزملاء في المدرسة ).

كما يشير ويليام و باتين إلى خمسة أبعاد أساسية لخبرات الطالب المدرسية وهي :

علاقة الطالب و المدرسين

علاقة الطالب بالزملاء في المدرسة

يمان الطالب بما يدرسه و إرتباطه بالدراسة

الإنجاز: أي شعور الطالب بالنجاح في العمل المدرسي

الدافعية والحافز و يتمثل في امتلاك الدافع الذاتي للتعلم والإحساس بأن التعلم شيء مفيد ( سليمان، 2016، ص 21).  
ما يمكن قوله في هذا الصدد هو أن الباحثين عند دراستهم لجودة الحياة حددوا لها أبعاد تمكثهم من قياسها، ربما أهم تقسيم و الذي يبدو أنه معتمد بشكل كبير أن جودة الحياة ذات بعدين : بعد ذاتي و الذي يتخذ منحى مختلف عند كل فرد حسب ما يحمله من خبرة داخلية خاصة به و هو يأتي في المقام الأول نظرا لأهميته ولكن مع هذا تم إغفاله، و بعد موضوعي ركز عليه العلماء كثيرا و ذلك لتضمنه مؤشرات قابلة للقياس ؛ ولكن هذا لا ينفي أن هناك تقسيمات أخرى قدمت من

طرف العلماء كانت أكثر شمولاً وتوسعا ومنه نستنتج أن الباحثين عند تحديدهم لأبعاد جودة الحياة قسموها على أساس الخلفية النظرية أو حسب الغرض من الدراسة.

### 3-الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

الاتجاه المعرفي :

يرتكز هذا المنظور في تفسيره جودة الحياة على الفكرتين الآتيتين

-الأولى : أن الشعور بجودة الحياة يعتمد أساسا على طبيعة إدراك الفرد

-الثانية : باعتبار أن طبيعة الإدراك تختلف من شخص لآخر وبالتالي فإن الأبعاد الذاتية هي الأكثر تأثيرا من الأبعاد الموضوعية في درجة شعور الأفراد بجودة الحياة.

ووفق هذا المنظور ظهرت لدينا نظرتين حديثتين هما :

-نظرية لاوتن ( 1996 ) : اعتمد هذا الأخير على مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة و التي تدور حول الآتي:  
الظرف المكاني : و يقصد هنا أن البيئة بمعناها الواسع تؤثر على الإنسان بطريقة مباشرة كتأثيرها على الصحة مثلا و بطريقة غير مباشرة و يحمل دلالات إيجابية مثل رضا الفرد عن حياته في بيئته.

الظرف الزمني : حيث أن الفرد كلما تقدم في العمر كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته و بالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة ( مبارك، 2010، ص 723 ).

-نظرية شالوك ( 2002 ) : قدم شالوك تحليل مفصل لجودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات وكل مجال يتكون من ثلاث مؤشرات تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة ؛ في العامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة الحياة ( عبد الرحمن، 2007، ص 338).



جدول 2 يمثل مجالات ومؤشرات جودة الحياة حسب شالوك.

المؤشرات		المجالات
الرضا / مفهوم الذات / إنخفاض الضغط	السعادة الوجدانية	
التفاعلات / العلاقات / الإسناد	العلاقات بين الشخصية	
الحاجة المادية / العمل / المسكن	السعادة المادية	
التعليم / الكفاءة الشخصية / الأداء	النمو الشخصي	
الصحة / الأنشطة اليومية / وقت الفراغ	السعادة البدنية	
الإستقلالية / الأهداف / الإختيارات	تقرير المصير	
التكامل / الترابط الإجتماعي / الأدوار الإجتماعية	الاندماج الاجتماعي	
الحقوق الفردية / حقوق الجماعة / القانون والعمليات الواجبة	الحقوق البشرية والقانونية	

الاتجاه التكاملي :

أندرسون ( 2003 ) : أسس أندرسون لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى إطار نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة ( فواظمية، ص 7 ) ؛ وقد أشار إلى أن هناك ثلاث سمات مجتمعة تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة وهي

-وجود هدف شخصي يسعى الفرد لتحقيقها والأفكار التي تتعلق بهذا الهدف

-المعنى الوجودي الذي ينتصف بين الأفكار والأهداف

-الشخصية والعمق الداخلي ( صندوق، 2015، ص 40 ).

الإتجاه الإنساني:

يقوم هذا الإتجاه على أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائماً الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما وهما وجود كائن حي ملائم ووجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن ؛ لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين ومن أهم النظريات في هذا التوجه نجد :

-نظرية رايف : و التي تدور حول مفهوم السعادة النفسية، إذ أن إحساس الفرد بجودة الحياة يحدده درجة إحساسه بالسعادة التي يحددها رايف في ستة أبعاد هي :

-الإستقلالية : وذلك بامتلاك القدرة على إتخاذ القرارات ومقاومة الضغوط الإجتماعية والتصرف بطرق مناسبة.

-التمكن البيئي : من خلال الإستفادة من الفرص المتاحة والقدرة على التصرف بما يتناسب ومعايير المجتمع وأهم نقطة هي الكفاية الذاتية

-النمو الشخصي: ويتمثل في شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر وافتتاحه على التجارب الجديدة، السلوك بطريقة مرنة تبعاً لمعرفته وفاعليته الذاتية.

-العلاقات الايجابية مع الآخرين : وتشمل رضا الفرد عن علاقاته الإجتماعية وثقته بالآخرين وإهتمامه بالتبادل الإجتماعي. -تقبل الذات: وذلك بإظهار التوجه الإيجابي نحو الذات وقبول سماته الايجابية والسلبية بالإضافة إلى التفكير الإيجابي لذاته المستقبلية.

-الهدف من الحياة : وذلك بامتلاك معتقدات تعطي معنى للحياة ووضع أهداف تجعل حياته ذات معنى ويعمل على تحقيق أهدافه وغاياته من الحياة ( شيخي، 2014، ص 85 ).

نلاحظ مما سبق أن الاتجاهات النظرية قدمت تفسيرات متباينة لجودة الحياة حيث نجد أن الاتجاه المعرفي بمختلف نظرياته تصب كلة على إدراك الفرد لجودة الحياة ( البعد الذاتي )، كما أن البيئة تلعب دوراً هاماً في التأثير على الإنسان سواء كان هذا التأثير بطريقة مباشرة او غير مباشرة، كما ان هذا الاتجاه على أنه كلما تقدم الإنسان في العمر كلما زادت نسبة تحكمه في بيئته و عليه ركز هذا الاتجاه ركز على الكيفية التي يدرك بها الفرد وبيئته؛ بينما نجد أن الإتجاه التكاملي قام بالربط بين سلسلة من المفاهيم المختلفة اتخذها إطاراً نظرياً مرجعياً لتفسير جودة الحياة وقد حدد أن هذه الأخيرة متصلة بثلاث سمات وهي الهدف الشخصي الذي يسعى الفرد لتحقيقه والمنحى الوجودي الذي يحدد الأفكار والأهداف إضافة إلى الشخصية في حين أن الإتجاه الإنساني والذي يقوم أساساً على مفهوم الذات ركز على أن الشعور بجودة الحياة محكوم يتقبل الفرد لذاته وبناء علاقات جيدة مع الآخرين واتخاذ القرارات المناسبة بما في ذلك العطاء الذي تقدمه البيئة من تسهيلات وإمكانات جيدة وملائمة للفرد تساعد على تحقيق أهدافه وجعل حياته ذات معنى.

#### 4-قياس جودة الحياة :

قسم ويكلاند ( 2000 ) أنواع قياس جودة الحياة إلى ثلاث أنواع :

-المقياس العالمي : وتم تصميم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة مثل قياس فلانجان لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم في 15 مجالاً من مجالات الحياة.

-المقياس العام : صمم من أجل مهام وظيفية، في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى.

-المقياس الخاص : تم تطويره بمراقبة ردة الفعل للعلاج في حالات خاصة وهذه الخطوة محصورة لمشاكل حساسة للتعبير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف جودة الحياة ( فواطمية، ص 9).

إختبار " مانشستر " للتقييم المختصر لنوعية الحياة وقد تم تطوير هذا الإختبار للتقييم المختصر لنوعية الحياة ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة بالتركيز على عامل الرضا عن الحياة بصفة عامة ( شيخي، 2014، ص 91).

مقياس جودة الحياة للباحثة نغم جمال سليمان وهو معد خصيصا بما يتناسب و طلاب المرحلة الثانوية، يتكون من 38 بندا موزعة على ثلاث أبعاد رئيسية وهي : جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الإجتماعية و جودة الحياة المدرسية ( سليمان، 2016، ص 55).

نستنتج مما سبق أن من أبرز المقاييس التي صممت لقياس جودة الحياة نجد مقاييس عالمية، مقاييس عامة، مقاييس خاصة ولكن ما يعاب على هذه الأخيرة أنها ركزت على الكيفية التي يتم بها تقييم جودة الحياة فنجدها ركزت أكثر على الجانب الصحي والذي يعتبر أحد المؤشرات الدالة على جودة الحياة ولا يمكن بأي حال من الأحوال إختصار جودة الحياة فيها فقط، ولكن هناك مقاييس أخرى تختلف في إعدادها حسب البيئة التي ينتهي إليها الباحث والهدف الذي يسعى إليه من دراسته.

## الفصل الثالث: المراهقة

- 1- تعريف المراهقة.
- 2- النظريات المفسرة للمراهقة.
- 3- مراحل المراهقة.
- 4- خصائص المراهق.
- 5- حاجات المراهق.
- 6- المراهق المتمدرس.
- 7- المشكلات التي يعاني منها المراهق المتمدرس.

## 1-تعريف المراهقة :

لغة :

إن المعنى اللغوي للمراهقة هو المقاربة، فراهقته معناها أدركته وأرهقته دانيتها، فراهق الشيء معناه قاربه وراهق البلوغ أي قارب سن البلوغ وراهق الغلام معناه قارب الحلم والصبي مراهق معناه مدان للحلم والحلم هو القدرة على إنجاب النسل ( لقوقي، 2016، ص 76)

وتفيد كلمة رهق في القرآن معنى الغشيان والاقتران "خاشعة أبصارهم ترهقهم ذلة " سورة القلم 43 ؛ "ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة " سورة يونس 26.

كما تحمل معنى التعب والإجهاد " قال لا تؤاخذني بما نسيت ولا ترهقني من أمري عسرا" سورة الكهف 73.  
اصطلاحا :

المصطلح في اللغات اللاتينية Adolescence الأصل يعني النمو حتى بلوغ الرشد والمصطلح في اللغة الانجليزية مشتق من الفعل اللاتيني adolescence ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد، فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول الى سن الرشد. يعرفها ستانلي هول ( 1956) بأنها فترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والإنفعالات الحادة والتوترات العميقة وهذا ما عبر عنه بكلمتين " stress-stor " ( صافة، 2016، ص 103 ).

عرفها هاروكس بأنها الفترة من النمو التي يكسرها فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه ولهذا فقد ركز هاروكس في تعريفه على أن المراهق ينتقل من حياة الطفولة والإتكالية إلى العالم الخارجي الذي يحدث فيه تفاعل إجتماعي بشتى صورته وأشكاله ويكون في ذلك شيء من الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس ( الشهري، 2005، ص 4 ).

كما تعرفها إليزابيت هورلوك بأنها مرحلة تمتد من النضج الجنسي إلى أن تكتمل إستقلالية الفرد عن الكبار، ترى أيضا أن من الصعب تحديد سن المراهقة أكثر منه تحديد سن الطفولة بالنظر إلى أن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي يحدث في أعمار تختلف من فرد لآخر وفقا للمستوى العقلي للفرد من جهة والفرص التي توفرها له البيئة التي ينتهي إليها من جهة أخرى ( لقوقي، 2016، ص 76، 77 ).

ويمكن تعريف المراهقة بصفة عامة بأنها حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة والأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجنسي فهي متفاوتة وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامضة من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة من حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغدي ناميا بصورة كلية ومما لا ريب فيه أن هذا الإحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينيات من العمر؛ فالمراهقة فترة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من العمر وتعد أول دراسة لظاهرة المراهقة على يد (الحافظ عام 1981 ) ( غباري، أبوشعيرة، 2015، ص 224 ).

من خلال استعراضنا مجموعة من التعريفات التي قدمها العلماء لمفهوم المراهقة نجد أن المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو تبدأ من سن البلوغ إلى غاية سن الرشد تقريبا وقد إختلف العلماء في تحديد بداية ونهاية المراهقة خصوصا وذلك راجع إلى خصوصية كل بيئة ؛ وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والرشد يمر الفرد فيها بجملة من التغيرات جسدية، عقلية، انفعالية واجتماعية.

### 2-النظريات المفسرة للمراهقة:

#### الاتجاه البيولوجي:

يعتبر الباحث ستانلي هو s.Hall من الأوائل الذين عالجوا ظاهره المراهق إذ يرى بأنها مرحلة ميلاد جديدة للفرد لما تتميز به من خصائص وصفات تختلف عن مرحلة الطفولة ففي هذه المرحلة تطرأ تغيرات بيولوجية المتمثلة في اكتمال الغدد الجينية وظهورها بشكل مفاجئ يؤدي إلى ظهور دوافع قوية تؤثر في سلوك المراهق.

#### الاتجاه التحليلي:

تؤكد نظرية فرويد ( 1856-1939) بشده على الحياة اللاشعورية وعلى الانفعالات وعلى اهمية الخبرات المبكرة مع الوالدين في تشكيل النمو ولم يكن فرويد معنيا بشكل كبير بنظريات المراهقة ولكن تحدث عنها باختصار واصفا هذه المرحلة بأنها فترة استثارة جنسية، وقلق واضطراب في الشخصية (صافة، 2015، ص121).

نظرية اريكسون: يعتبر عالم النفس التحليلي اريكسون اول من تحدث عن بناء الهوية الذاتية التي تعتبر أهم حدث في مرحلة المراهقة والذي يؤهل الفرد الى الوصول الى الإنتاجية والسعادة في مرحلة الرشد حيث يتم في هذه المرحلة الذاتية لدى الفرد فقد نظر إلى موضوع المراهق من زاوية أزمة الهوية اذ يعتبر اريكسون الهوية هي تلك الانطباعات التي يأخذها الفرد عن ذاته وأفكار الآخرين (فقيه، 2015، ص99).

#### الاتجاه الثقافي الاجتماعي:

رائدة هذا الاتجاه هي عالمة الأنثروبولوجيا " مرجريت ميد"، حيث ترى ان المراهق يعيش مرحلة هادئة لان رغبته لا تواجه اي موانع او محظورات نظرا لطبيعة الثقافة السائدة.

هذا الاتجاه يركز على النمطية الاجتماعية وأثر الأشكال الثقافية السائدة في مراهق المجتمعات المتحضرة يحتاج الى فترة زمنية ليست هينة بغية التوافق مع عالم الراشدين كذات اجتماعية فعالة ومندمجه وتتقلص هذه المدة الزمنية وكلما كان المجتمع أقل تحضرا لا تتطلب عملية التكيف والاندماج من المراهق مجهودا كبيرا.

لقد كانت تفسيرات الباحثين للمراهقة متباينة و ذلك راجع للخلفية النظرية التي يستند إليها كل واحد منهم فنجد أن الاتجاه البيولوجي أرجع الإضطرابات السلوكية والتقلبات المزاجية التي يعاني منها المراهق تعود أساسا للتغيرات الجسمية السريعة والمتلاحقة التي تطرأ عليها بينما نجد الاتجاه التحليلي والذي لم يهتم بالمراهق كموضوع خاص ولكن قدم مجموعة من التفسيرات منها أن المراهقة هي فترة استثارة جنسية، وتفسير آخر يرى بأن أهم حدث في المراهقة هو تكوين هوية ذاتية، أما الإتجاه الثقافي الاجتماعي فيرى أن الثقافة السائدة في مجتمع ما هي التي تتحكم في طول فترة المراهقة أو قصرها.

### 3-مراحل المراهقة :

يمكن تعريف المراهقة ببساطة بأنها فترة أو مرحلة من النمو التي تفصل الطفولة عن البلوغ ويبدو واضحا أن الاطفال لا يمرون بشكل مباشر إلى مرحلة البلوغ ولكن بدلا من ذلك يدخلون في مرحلة لا يكون فيها الأطفال بالغين بل شيء آخر يصعب وصفه : من الصعب الإشارة إلى حدود المراهقة وعند أي نقطة تبدأ أو عند أي نقطة تنتهي، إن مواصفات المراهقة تدل على نفسها عند سن 10 أو 11 أو 12 سنة من العمر مع التغيرات الدقيقة في السلوك والمظهر والتي نسميها مظاهر المراهقة وتصبح المراهقة أكثر وضوحا عند البلوغ ( واطسن، ليندغرين، 2004، ص 575).

وهناك غموض في تحديد النقاط النهائية للمراهقة نتيجة الاختلافات في المعايير وأنماط السلوك السائدة في الثقافة والتي تشكل جزء من ثقافة وطنية عامة، وعلى كل يمكن تقسيم مراحل المراهقة حسب تقديرات أغلب العلماء إلى :

-مرحلة ما قبل المراهقة : قال ويليام وتبرج أن نهاية مرحلة الطفولة تحدد غالبا بفترة من النمو المتسارع في الجسم و التصرفات الغريبة والرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس وأول علامة نفسية تظهر في سن من 9- 10 سنوات و تنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الأنثى إلى مرحلة من النمو الجسدي مهتما فيها بالبقاء مع الجنس الآخر.

-مرحلة المراهقة المبكرة: (16- 12):

و تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ أي ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا ويشعر المراهق في هذه المرحلة بالاضطرابات المتعددة و عدم الإستقرار النفسي والانفعالي والقلق والتوتر ويظهر لديه الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها ووصف المشاعر الذاتية تجاه النفس وتجاه العالم برمته، وكذلك يصاحب هذا الميل إلى مظاهر الطبيعة و قضاء وقت أطول خارج المنزل بعيدا عن أفراد الأسرة وراقبتها ( فرح، 2002، ص 28).

-مرحلة المراهقة المتأخرة : ( 17- 21) ويطلق عليها مرحلة الشباب ويصل المراهق فيها إلى الإستقرار والتكيف مع المجتمع و ضبط النفس و الدخول في الجماعات و تحديد الاتجاهات في السياسة والعمل ( غباري، أبوشعيرة، 2015، ص 225). يتضح لنا أن المراهقة كمرحلة من مراحل النمو تختلف بدايتها عن نهايتها، حيث يعاني المراهق في البداية من تقلبات مزاجية حادة و حالة من عدم الإستقرار إضافة إلى جملة من الإضطرابات السلوكية بينما نجده في نهاية مرحلة المراهقة أكثر إستقرارا و مواءمة أي يصبح المراهق هنا أكثر اندماجا إجتماعيا.

### 4-خصائص المراهق:

تبدأ مرحلة المراهقة في العادة في سنة 13 إلى 18 ( وقد تمتد إلى 21 سنة ) و إن إختلفت السنوات قليلا تبعا لعدد من العوامل منها : طبيعة الفرد نفسه وتكوينه الجسدي، حسب الجنس فنجدها تبدأ عند البنات أبكر قليلا من الذكور بالإضافة إلى العوامل البيئية كنظام التغذية المتبع عند المراهق، الظروف الصحية وكذا الظروف المناخية.

وفيما يلي إستعراض لأهم خصائص المراهقة :

النمو الجسدي عند المراهق :

و يكون في مظهرين أساسيين هما :

-النمو الفسيولوجي و الذي يطرأ على الأجهزة الداخلية غير الظاهرة التي يتعرض لها المراهق في البلوغ و ما بعده و يشمل بشكل خاص الغدد الجنسية.

-النمو العضوي و يشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق ( كالتطول، الوزن، العرض )، فيزداد الطول و يتسع المنكبين و طول الجذع و الذراعين و الساقين و يزداد الوزن تبعاً لزيادة نمو العضلات و العظام و زيادة الشحم عند الفتيات ؛ كما يتغير شكل الوجه في كل جزء ( داخلي و خارجي )، فيكون المراهق مذهول بالتغيرات و يتابع النمو الجنسي عند أقرانه من المراهقين فالشدوذ في النمو الجنسي عند المراهق الذي يبدو بظهور حب الشباب بصورة سيئة يسبب أزمة تكيف خصوصاً إذا صحبت بالسخرية ( غباري، أبوشعيرة، 2015، ص 233 ).

كما تظهر فروق بين الجنسين في النمو الجنسي حيث نجد أن الذكور يكونون أقوى جسمياً و عضلاتهم تنمو بسرعة و نلاحظ أيضاً إزداد الطول و تمايز في اتساع الكتفين و اهتمام بالمظهر الجنسي و خشونة الصوت بينما نجد لدى الفتيات تراكم للدهون في مناطق معينة كالصدر و الردفين و إزداد الطول و الوزن أسرع وقت و أقل كما من الذكور، نلاحظ أيضاً نمو عظام الحوض ميزة لدى الإناث، كما تهتم الأنثى الوزن و الطول و تناسب الوجه و صفاء البشرة. يكون هذا النمو الجنسي السريع على حساب صحة المراهق و نشاطه و حيويته بصفة عامة فنجده يشعر بالتعب لأقل مجهود و يميل إلى الكسل و الخمول...

النمو العقلي عند المراهق :

يكتمل في هذه المرحلة التكوين العقلي للفرد بصفة عامة، فينمو الذكاء و يصل إلى حده الأعلى خلال هذه المرحلة و تظهر القدرات الخاصة مثل القدرة الموسيقية، الميكانيكية، الفنية... الخ.

تكتمل في هذه المرحلة أيضاً الوظائف العقلية العليا و تأخذ شكلاً يميزها عن المراحل السابقة فنجد أن الإنتباه يزداد بشكل واضح من خلال هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الإنتباه أو بالنسبة لدرجة صعوبة الموضوع الذي ينتبه إليه الفرد ؛ أما التذكر في هذه المرحلة يعتمد على الفهم و هذا هو السبب الذي من أجله يكثر نقاش المراهقين للموضوعات التي يطالبون بحفظها فهو يميل إلى فهم ما يطلب منه و ما يريد أن يتذكره و كلما زاد فهمه كلما زادت قدرته على التذكر و العمل و النجاح ( محمود، 1981، ص 33-40 )

تزداد أيضاً القدرة على التخيل المجرد المبني على الألفاظ و يتجه المحسوس إلى المجرد و يتضح ذلك في الميل إلى الرسم و الموسيقى و نظم الشعر و الكتابات الأدبية و يظهر كذلك في أحلام اليقظة.

و ينمو التفكير المجرد و تزداد القدرة على التفكير و الاستدلال و الاستنتاج و الحكم على الأشياء و حل المشكلات و تنمو القدرة على التحليل و التركيب و القدرة على تكوين التصميمات الدقيقة و تزداد القدرة على فهم الأفكار دون أن تكون مرتبطة مباشرة بالمراهق شخصياً و تزداد القدرة على التعميم و فهم التعميمات و الأفكار العامة ( زهران، 1986، ص 315 ).

النمو الانفعالي والاجتماعي لدى المراهق :



تمتاز مرحلة المراهقة بأنها طفرة في النمو الجسدي، هذا النمو يصاحبه زيادة في الطاقة النفسية والانفعالية لدى المراهق و التي تمتاز بأنها مرهفة و عنيفة و متهورة و لا يستطيع التحكم فيها و تتصف بأنها بين الإنشغالات الطفولية و انفعالات الراشدين.

كما تكون هذه الإنفعالات متناقضة مثل أن يكون المراهق ملحدا أحيانا و أحيانا أخرى متدين..، يحب و يكره، منعزل في مواقف و إجتماعي في مواقف أخرى ( بحرومي، 2010، ص 45).

يعتبر الدافع الجنسي الذي يظهر بشدة في هذه المرحلة هو أحد هذه التغيرات التي تسبب للمراهق قلقا شديدا ضف إلى ذلك الصراع الديني و رغبة الشباب في تفهم الأمور الدينية و التوافق مع ما يأمره به الشرع و يرضى عنه و كذلك الصراع الذي يعاني منه المراهق بسبب إعتداده بذاته و محاولة التحرر من التبعية لأوامر الوالدين و المدرسة و الكبار عموما ( محمود، 1981، ص 50، 51).

كما تتبلور في هذه المرحلة إتجاهات الفرد الإجتماعية و العقلية نحو العمل والإنتاج و المجتمع و التقاليد و فيها يكون إكمال التطبيع الإجتماعي لذا فلاغرابة في أن بعض المجتمعات البدائية كانت تقيم للمراهق حفلة تسمى " حفلة التكريس" تدشن فيها شخصيته و يصبح مواطنا يستطيع العيش مع الكبار و أن يسلك سلوكهم و يتعامل مع الآخرين على هذا الأساس ( ربيع، 2013، ص 102 ).

نظرا لأن المراهقة فترة حساسة و ذلك كون الفرد يمر فيها بتغيرات على المستوى الجسدي، و العقلي، النفسي الإنفعالي و الإجتماعي تؤدي به في الأخير إلى النضج و تؤهله لأن يكون فرد فعال في المجتمع و يستطيع أداء دوره و الانخراط في الحياة الاجتماعية.

#### 5- حاجات المراهق :

ترى ( قصيبات، 2007 ) أن حاجات المراهق تتجسد في ستة نقاط جوهرية وهي الحاجة إلى تهذيب النفس **self discipline** : أو بمعنى آخر ضبط النفس نظرا لمحدودية التجربة لديه و قلة خبرته و حساسيته المفرطة و الإضطرابات السلوكية التي يعاني منها نتيجة التغيرات الجسمية و الجنسية السريعة. الحاجة إلى الاستقلال **the need of independence** : و يعتبر الاستقلال العاطفي و المادي من أهم حاجات المراهق في هذه المرحلة و لاشك أن النضج الجسدي يدفع المراهق لمحاولة الاعتماد على النفس و الاستقلال في اتخاذ القرارات التي تتصل بذاته.

الحاجة إلى الإلتزام **the need of belong** : و تعبر عن نفسها في ميل المراهق إلى الانخراط في جماعات مختلفة، و إن هذا الإحساس بالحاجة إلى الإلتزام له أهميته الإجتماعية و له أثر إيجابي على سلوك المراهق، حيث تخلق فيه روح الجماعة و حب الإلتزام بقوانينها و الإذعان لرأيها و الخضوع لما تراه و تقرره و ذلك يخلص المراهق من الأنانية و الأثرة الفردية المتسلطة و من العزلة.

الحاجة إلى القيم **the need of values** : وتشتد حاجة المراهق إلى القيم بسبب التناقض بين المبادئ الدينية والخلقية التي آمن بها منذ الصغر وبين ما يراه ممارسا بواسطة الكبار من حوله.

الحاجة إلى التقبل الاجتماعي **social acceptance** : لكي ينجح المراهق في المرحلة التي يمر بها يحتاج إلى الشعور بالتقبل من طرف الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه وهذا يحقق له الامان النفسي ويشعره بأن وراءه ظهرا وسندا ورصيда من المحبة والتأييد وذلك خير حافز على العمل والنجاح.

الحاجة إلى التكيف **the need of adjustment** : إن التكيف الإجتماعي ضروري لكل فرد في أي مرحلة ولكنه في مرحلة المراهقة أكثر ضرورة منه في غيرها وذلك لما يمر به المراهق في هذه الفترة من صراعات وتغيرات كبيرة ويعتبر التقبل الاجتماعي الذي يحصل عليه المراهق من العوامل المهمة لتحقيق المسالمة أو الإذعان الإجتماعي والذي يعتبر لبنة أساسية في عملية التكيف الإجتماعي. (ص 108-113).

هناك تصنيف آخر حاجيات المراهق وهي كالتالي :

جدول 3 يمثل تصنيف لحاجات المراهق

<p>الأمن الجسدي والصحة الجسمية الشعور بالأمن الداخلي تجنب الخطر والألم الحياة الآمنة</p>	<p>الحاجة إلى الأمن</p>
<p>الحب القبول الاجتماعي الانتماء إلى الجماعة إسعاد الآخرين</p>	<p>الحاجة إلى الحب والقبول</p>
<p>المركز والقيمة الإجتماعية أن يكون قائدا النجاح الاجتماعي تجنب اللوم والتقبل من الآخرين الشعور بالعدالة</p>	<p>الحاجة إلى تقدير الذات</p>
<p>التفكير معرفة الحقائق التزود بالمعلومات النجاح الدراسي</p>	<p>الحاجة إلى نمو العقل والإبتكار</p>
<p>التربية الجنسية التخلص من التوتر إهتمام الجنس الآخر</p>	<p>الحاجة إلى الإشباع الجنسي</p>
<p>النمو الشخصي التزود بالمعلومات و نمو القدرات النجاح و التقدم</p>	<p>الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات</p>

#### 6-تعريف المراهق المتمدرس :

هو ذلك التلميذ الذي يزاول دراسته في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي ويكون عمره الزمني بين 12 و 18 سنة و21 كأقصى حد، و يحتاج الفرد في هذه المرحلة إلى عناية خاصة نظرا لخصوصية المرحلة التي يمر بها، بالتالي وجب على

الراشدين المحيطين بهذا المراهق ونقصد هنا الأسرة بالدرجة الأولى وعلى رأسها الوالدين وكذا المؤسسة التعليمية بطاقتها الإدارية والتربوي الإهتمام بهذه الفئة وتقديم النصح والإرشاد والتوجيه لها حتى تتجاوز هذه المرحلة بسلام وتكون قد أصبحت أكثر نضج وقدرة على الانخراط في المجتمع وتأدية الدور الاجتماعي المنوط بها.

#### 7-المشكلات التي يعاني منها المراهق المتمدرس:

اعتبرت مرحلة المراهقة من أصعب وأعقد المراحل العمرية وقد صرح ستانلي هول وإليزابيت هيرلوك على أنها مرحلة بداية المشكلات في حياة الفرد التي تتسم بالعواصف والمحن.

هذا ويؤكد زيدان ( 1972 ) أن من أهم المشكلات التي تعترى المراهق في حياته اليومية هي علاقته بالراشدين وخصوصا الأولياء ومحاوخته من أجل الاستقلال عن سلطتهم ( بن صالح، 2016، ص 100).

كذلك نجد أن المشكلات المدرسية هي أكثر ما يطبع يوميات المراهق المتمدرس حيث يعاني الشباب بصفة مؤقتة من صعوبة التركيز والانتباه، كثرة السرحان وأحلام اليقظة والتي تشكل عبئا كبيرا على الطالب أثناء الدراسة، كذلك نجد صعوبة الحفظ والتلخيص وعدم القدرة على التعبير عن النفس في الكلام والكتابة ونقص الانضباط في الفصل، عدم التجارب مع المدرسين وعدم تشجيع المدرسين لهم والسخرية منهم دون أن ننسى التمييز بين الطلاب والآثار السلبية التي يتركها في نفس الطالب وتأثيره على مستوى التحصيل لديه والدافعية للدراسة، الشك في قيمة المواد التي تقدم له، والقلق والخوف من الإمتحانات، وعدم معرفة كيفية الاستعداد لها ( قصيبات، 2007، ص 119،120 ).

## الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة.
- 2- نوع الدراسة
- 3 - حدود الدراسة
- 4- مجتمع الدراسة.
- 5- عينة الدراسة.
- 6- أدوات جمع البيانات.
- 7- إجراءات الدراسة.
- 8- الأساليب الإحصائية.

### 1-منهج الدراسة :

تسعى دراستنا الحالية أساسا إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس ونظرا لطبيعة هذه الدراسة فقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الأمثل الذي يزودنا بالمعلومات الضرورية من جهة و تحليلها وتفسيرها من جهة أخرى، ومنه الوصول إلى النتائج التي تخدم أهداف البحث الموضوعية مسبقا. ويعتمد المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويبين خصائصها بينما التعبير الكمي يعطينا وصفا رقميا لمقدار الظاهرة وحجمها (فارس، 2020، ص 131).

و يستهدف المنهج الوصفي تقرير خصائص موقف معين أي وصف العوامل الظاهرة و تعتبر طبيعة البحوث الوصفية أسهل من حيث فهمها واستيعابها. لا يقدم الباحثون في الدراسات الوصفية مجرد بيانات واعتقادات خاصة ؛ ولكنهم يسعون إلى جمع الأدلة على أساس فرضيات معينة أو نظرية من النظريات و يقوم بتبويب البيانات وتلخيصها بعناية ثم يحللونها بعمق في محاولة لاستخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.

### 2-نوع الدراسة :

قمنا في دراستنا بالاعتماد على المسح الشامل وهو نوع من أنواع الدراسات الوصفية، و الذي يعرف بأنه عبارة عن دراسة عامة في جماعة معينة وفي مكان معين وفي الوقت الحاضر ؛ وفي المسح الاجتماعي يتم جمع بيانات مقننة من مجتمع البحث و تعد الاستبيانات و المقابلات المقننة أكثر الأساليب في تنفيذ المسوح الإجتماعية. و يستخدم هذا النوع من الدراسات عندما يريد الباحث أن يتناول عددا كبيرا من الحالات ( مدارس، تلاميذ، معلمين، موظفين، كتب ...) ويستعان فيها ببعض الأدوات مثل الاختبارات و المقابلات والاستبيانات ( بن صغير، 2021، ص 5)

### 3-حدود الدراسة:

#### 1-3- الحدود المكانية :

تمت الدراسة على مستوى المؤسسة التربوية " محمود بن محمود " بمدينة قالمة.

#### 2-3- الحدود الزمانية :

امتدت الدراسة في الفترة الزمنية بين 22 مارس إلى غاية 21 أبريل 2022.

#### 4-مجتمع الدراسة :

هو مجموع الأفراد أو المنشآت أو الأحداث أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل موضوع

للدراسة أو البحث ؛ كما يعرف كذلك على انه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، أي انه كل العناصر التي تنتمي لمجال الدراسة ( عوينان، 2018، ص 67 ).

ومجتمع الدراسة في بحثنا هم طلبة السنة أولى ثانوي، شعبة آداب بثانوية محمود بن محمود بمدينة قلمة وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة 75 فرد ( 27 ذكور / 48 إناث ).

#### 5- عينة الدراسة :

نظرا لصغر حجم مجتمع البحث فقد تم إجراء المسح الشامل لمفردات مجتمع الدراسة.

#### 6- أدوات جمع البيانات :

تم الإستعانة باستبيان و المتمثل في مقياس جودة الحياة للباحثة نغم سليمان جمال ( 2016 ) المقتبس من دراستها الموسومة ب " جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

وصف مقياس جودة الحياة:

تم تصميم مقياس جودة الحياة من طرف الباحثة نغم جمال سليمان بما يتناسب مع تلاميذ المرحلة الثانوية بعد الإطلاع على كل من

مقياس جودة الحياة ( أحمد الكنج، 2014 ).

مقياس جودة الحياة ( محمد منسي و علي كاظم، 2006 )

مقياس جودة الحياة ( هويدة محمود و فوزية الجمالي، 2010 ).

ويتكون المقياس من 38 بند موزعة على ثلاث أبعاد رئيسية كالتالي :

جدول 4 يمثل أبعاد جودة و العبارات الموافقة لكل بعد

الأبعاد	العبارات
جودة الحياة النفسية	1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15،16
جودة الحياة الإجتماعية	17،،18،19،20،21،22،23،24،25،26،27،28،29
جودة الحياة المدرسية	30،،31،32،33،34،35،36،37،38

تصحيح المقياس :

يصحح المقياس بإعطاء درجة لكل بديل من بدائل الإجابة الخمسة كما يلي :

في حال العبارات الإيجابية :

موافق بشدة ( 5 )، موافق ( 4 )، موافق إلى حد ما ( 3 )، غير موافق ( 2 )، غير موافق بشدة ( 1 ) .  
في حال العبارات السلبية :

موافق بشدة ( 1 )، موافق ( 2 )، موافق إلى حد ما ( 3 )، غير موافق ( 4 )، غير موافق بشدة ( 5 ) .

أما توزيع العبارات السلبية و الايجابية فهو موضح في الجدول التالي :

جدول 5 يمثل توزيع الأبعاد الإيجابية و السلبية على مقياس جودة الحياة

العبارات الإيجابية	1، 2، 8، 9، 10، 11، 15، 16، 19، 20، 24، 25، 26، 28، 30، 31، 32، 33، 35، 37، 38.
العبارات السلبية	3، 4، 5، 6، 7، 12، 13، 14، 17، 18، 21، 22، 23، 27، 29، 34، 36.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة :

قامت الباحثة عند قياسها صدق الأداة بالاعتماد على :

صدق المحكمين.

صدق الاتساق الداخلي لبنود مقياس جودة الحياة : حيث أن بناء الداخلي للمقياس كان متسق بالتالي يخدم

أهداف الدراسة.

الثبات: للتأكد من ثبات مقياس جودة الحياة قامت الباحثة باستخدام طريقة "التطبيق وإعادة التطبيق " وذلك

بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (30) طالب وطالبة ثم إعادة تطبيق المقياس على العينة

ذاتها بعد مرور أسبوعين ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات إجابات الطلاب في كلا التطبيقين بالدرجة

الكلية ووصف كل محور للمقياس، كما هو موضح في جدول التالي :

جدول 6 يمثل نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون

مقياس جودة الحياة	معامل الارتباط بيرسون
الدرجة الكلية ( جودة الحياة )	975.**
المحور الأول ( جودة الحياة النفسية )	922.**
المحور الثاني ( جودة الحياة الاجتماعية )	927.**
المحور الثالث ( جودة الحياة المدرسية )	915.**



## الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

وحسب الجدول فإن جميع المعاملات دالة احصائيا ما يشير إلى درجة مناسبة من الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة في المرة الأولى والثانية، ما يدل على درجة ثبات مناسبة لتطبيق المقياس بشكل نهائي.

### 7- إجراءات الدراسة:

قمنا خلال دراستنا هذه بتوزيع الاستمارات على مفردات مجتمع البحث و الذين بلغ عددهم 75 طالب و طالبة. ولكن استطعنا فقط إسترجاع 65 إستمارة من أصل 75، وعند تصحيح الإستمارات قمنا بإلغاء 22 إستمارة و ذلك لأننا وجدنا فيها عبارات لم يتم الإجابة عنها و الجدول التالي يوضح كل هذه التفاصيل :

جدول 7 يمثل توزيع الإستمارات

الإستمارات	العدد
الاستمارات الموزعة	75
الإستمارات المسترجعة	65
الإستمارات الملغاة	22
الإستمارات القابلة للتحليل الإحصائي	43

و منه فعينة الدراسة تتمثل في 43 فرد بنسبة تقدر ب 57,33% من المجتمع الأصلي الممثل ب 75 فرد.

### 8- الأساليب الإحصائية:

- التكرارات والنسب المئوية.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- إختبار الدلالة الإحصائية ( t ).

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- وصف العينة

2- عرض النتائج.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

خلاصة

1- وصف العينة

جدول 8 يمثل الوصف الإحصائي لعينة الدراسة

النسبة المئوية	العدد	
34,9	15	الذكور
56,1	28	الإناث
100	43	المجموع

يمثل الجدول أعلاه العدد الإجمالي لمفردات عينة الدراسة، حيث بلغ عدد الذكور 15 تلميذ أي بنسبة 34,90% مقابل 28 تلميذ من الإناث بنسبة تصل إلى 65,10% وهم ممثلون بالدائرة النسبية المرفقة مع الجدول.

2- عرض النتائج:

الجدول التالي يمثل الدرجات الكلية التي تحصل عليها أفراد العينة على مقياس جودة الحياة :

جدول 9 الدرجات الكلية على مقياس جودة الحياة

الأفراد	الجنس	جودة الحياة ( الدرجة الكلية)
1	أنثى	141
2	أنثى	147
3	أنثى	124
4	أنثى	132
5	أنثى	122
6	أنثى	153
7	أنثى	133
8	أنثى	129
9	أنثى	153

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

149	أنثى	10
118	أنثى	11
134	أنثى	12
138	أنثى	13
130	أنثى	14
155	أنثى	15
124	أنثى	16
125	أنثى	17
126	أنثى	18
137	أنثى	19
156	أنثى	20
125	أنثى	21
138	أنثى	22
152	أنثى	23
154	أنثى	24
88	أنثى	25
114	أنثى	26
111	أنثى	27
120	أنثى	28
156	ذكر	29
154	ذكر	30

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

133	ذكر	31
145	ذكر	32
127	ذكر	33
146	ذكر	34
126	ذكر	35
149	ذكر	36
130	ذكر	37
137	ذكر	38
140	ذكر	39
128	ذكر	40
141	ذكر	41
130	ذكر	42
155	ذكر	43

يمثل الجدول التالي : الدرجات الكلية التي تحصل عليها كل أفراد عينة البحث حيث بلغت أعلى درجة على مقياس جودة الحياة 156 درجة.

أما بالنسبة لأعلى درجة على مقياس جودة الحياة في فئة الإناث فهي 156 بينما بلغت أدنى درجة 88. في حين كانت أعلى درجة على المقياس في فئة الذكور أيضا 156 وأدنى درجة قدرت ب 126. من خلال ما تم ذكره سابقا في وصف المقياس فإن الدرجات على مقياس جودة الحياة تتراوح بين 38 و 190 درجة وبالتالي فإن الدرجات التي حصل عليها كل فرد من أفراد العينة تتراوح بين ثلاث مجالات :

المجال المنخفض { 88,66-38 }

المجال المتوسط { 139,32-88,66 }

المجال المرتفع { 190-139,32 }

## الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن : الدرجات التي حصل عليها الذكور محصورة بين القيمتين 126 و 156 أي أنها تتراوح من المجال المتوسط إلى المرتفع.

أما فيما يخص فئة الإناث فنجد أن الدرجات المتحصل عليها محصورة بين 88 و 156 مما يعني تباينها أي أنها تتراوح من المنخفضة و المتوسط إلى المرتفع

نلاحظ كذلك أن 58,13% من أفراد العينة حصلوا على درجات كلية تقع في المجال المتوسط بينما 39,53% حصلوا على درجات كلية تقع في المجال المرتفع في مقابل 2,32 فقط من إجمالي العينة حصلوا على درجات كلية تقع في المجال المنخفض يمكن القول أن أغلب الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة تقع فوق المتوسط أي أعلى من القيمة 88,66.

جدول 10 يمثل وصف إحصائي لبنود المقياس وكذا النسب المئوية:

غير موافق بشدة		غير موافق		موافق لحد ما		موافق		موافق بشدة		الجدول رقم (10) يمثل الوصف الإحصائي لبنود المقياس العبارات
00	00	00	00	18,60	08	37,20	16	44,18	19	1-أحب 75% من صفاتي الشخصية
2,32	01	11,62	05	20,93	09	34,88	15	30,23	13	2-أنا راض عن طريق تعاملي مع مسار حياتي
46,52	20	39,53	17	4,65	02	2,32	01	6,97	03	3-أنا ممن يعيشون دون هدف في حياتهم
6,97	03	20,93	09	30,23	13	32,55	14	9,30	04	4-تحبطني مطالب الحياة اليومية
30,23	13	32,55	14	23,25	10	6,97	03	6,97	03	5-أشعر بخيبة أمل تجاه إنجازاتي في الحياة
9,30	04	39,53	17	23,26	10	11,62	05	16,27	07	6-لا أستطيع الحفاظ على علاقات مقربة من الآخرين
27,90	12	41,86	18	9,30	04	9,30	04	11,62	05	7-أعيش كل يوم بيومه
00	00	2,32	01	25,58	11	30,24	13	41,86	18	8-أتحمل مسؤولية قراراتي في الموقف الذي أواجهه

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

00	00	11,62	05	13,95	06	27,90	12	46,51	20	9-أرى أن الحياة عملية تعلم مستمر
00	00	4,65	02	16,27	07	44,18	19	34,88	15	10-أقدم على إكتساب خبرات جديدة تتحدى خبراتي
9,30	04	9,30	04	23,25	10	32,55	14	25,58	11	11-أبذل جهدي في إسعاد من حولي
25,58	11	25,58	11	18,60	08	25,58	11	4,65	02	12-لست بحاجة لإجراء تغييرات كبيرة في حياتي
11,62	05	23,25	10	16,27	07	27,90	12	20,93	09	13-أأثر بالناس ذوي الشخصيات القوية
2,32	01	25,58	11	27,90	12	18,60	08	25,58	11	14-لم أعد أثق بالآخرين في علاقاتي
00	00	4,65	02	9,30	04	32,55	14	53,48	23	15-أثق بطريقة تفكيري حتى لو اختلفت عن طرائق تفكير الآخرين
2,32	01	4,65	02	23,25	10	30,23	13	39,53	17	16-أقيم نفسي من خلال ما أعتقده مهما ولو اختلف عن اعتقاد الآخرين
27,90	12	27,90	12	23,25	10	11,62	05	9,30	04	17-أشعر بالوحدة
44,18	19	18,60	08	18,60	08	16,27	07	2,32	01	18-أشعر أن والدي لا يفهماني
11,62	05	18,60	08	23,25	10	41,86	18	4,65	02	19-لدي شيء قيم يمكن أن أقدمه للآخرين
6,97	03	9,30	04	16,27	07	34,88	15	32,55	14	20-لا أستطيع أن أندمج مع الآخرين بسهولة

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

13,95	06	34,88	15	18,60	08	13,25	06	18,60	08	21-انجازاتي اليومية لا تقدم شيئاً ذا قيمة لمجتمعي
16,27	07	34,88	15	25,58	11	18,60	08	4,65	02	22-يصعب علي فهم ما يجري في العالم حولي
4,65	02	23,25	10	25,58	11	30,23	13	16,27	07	23-المجتمع من حولي يخلو من أي تقدم اجتماعي
2,32	01	00	00	4,65	02	20,93	09	72,09	31	24-أشعر بالسعادة لأن والدي راضيان عني
18,60	08	16,27	07	16,27	07	25,58	11	23,25	10	25-أشعر بالرضا و السعادة في المجتمع الذي أعيش فيه
16,27	07	16,27	07	18,60	08	27,90	12	20,93	09	26-يشغل تفكيري ما يحدث في بلدي
16,27	07	30,23	13	20,93	09	18,60	08	13,95	06	27-أشعر بالضعف لأن المجتمع لا يحميني
4,65	02	2,32	01	18,60	08	34,88	15	39,53	17	28-أحصل على دعم عاطفي من أسرتي
13,95	06	23,25	10	32,55	14	16,27	07	2,32	01	29-ليس لدي شيء مهم أسهم به في المجتمع
23,25	10	4,65	02	27,90	12	23,25	10	20,93	09	30-أشعر بالسعادة عندما أكون في المدرسة
18,60	08	16,27	07	30,23	13	20,93	09	13,25	06	31-أحب النشاط والعمل داخل المدرسة



الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

9,30	04	6,97	03	27,90	12	34,88	15	20,93	09	32-أستمع بالأفكار الجديدة التي أتعلمها في المدرسة
00	00	4,65	02	41,86	18	30,23	13	23,25	10	33-أشعر أنني شخص ناجح في الدراسة
25,58	11	27,90	12	27,90	12	11,62	05	6,97	03	34-أجد صعوبة في التعامل مع المدرسين
9,30	04	6,97	03	37,20	16	27,90	12	18,60	08	35-أشعر بالسعادة عندما أقوم بواجباتي المدرسية مع زملائي
32,55	14	23,25	10	30,23	13	9,30	04	4,65	02	36-علاقتي بزملائي في المدرسة سيئة
00	00	4,65	02	30,23	13	30,23	13	34,88	15	37-أرى بأن الدراسة في المدرسة مفيدة للغاية
00	00	2,32	01	18,60	08	41,86	18	39,53	17	38-المدرسون يجيبون على تساؤلاتي في المدرسة

يمثل الجدول التالي تكرارات البدائل الموافقة لكل عبارة و النسب المئوية المقابلة لها.

يتكون مقياس جودة الحياة من 38 عبارة موزعة على ثلاث أبعاد رئيسية

-بعد جودة الحياة النفسية : ( 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16)

نلاحظ أن أكثر من نصف أفراد العينة الذين بلغ عددهم 23 أي بنسبة 53,48 % قد أجابوا ب موافق بشدة على العبارة

رقم 15 " أثق بطريقة تفكيري حتى لو اختلفت عن طرائق تفكير الآخرين " ؛ وهي نسبة مرتفعة أي أن أكثر من نصف أفراد

العينة لديهم ثقة بأسلوب تفكيرهم ولا يخشون الإختلاف مع الآخرين، بينما نجد 14 فقط من أجابوا ب موافق على نفس

العبارة بنسبة تقدر ب 32,55% ؛ يلها 4 أفراد أجابوا ب موافق إلى حد ما أي بنسبة 9,30% ثم لدينا فردين فقط أجابوا بغير موافق و قدرت نسبتهم ب 4,65%، في حين لم يجب أي فرد من العينة بغير موافق بشدة.

في نفس السياق نلاحظ من خلال الجدول أن إثنان من أصل 43 فرد أجابوا بموافق بشدة على العبارة رقم 12 " لست بحاجة لإجراء تغييرات كبيرة في حياتي " أي بنسبة تقدر ب 4,65% وهي نسبة ضئيلة جدا مما يدل على عدم رضا عن الحياة من طرف مفردات الدراسة ، و 11 منهم أجابوا موافق بنسبة 25,58% يلها 08 أفراد أجابوا موافق إلى حد ما بنسبة 18,60% ثم 11 أجابوا بغير موافق بنسبة قدرت ب 25,58% و نفس الشيء بالنسبة للبديل غير موافق بشدة.

-بعد الحياة الإجتماعية والأسرية: (17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29) نلاحظ أن العبارة رقم 24 " أشعر بالسعادة لأن والدي راضيان عني" قد حصلت على أعلى عدد من التكرارات في موافق بشدة و قدرت ب 31 أي ما يعادل 72,09% من عينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة مقارنة ببقية العبارات في نفس البعد وهذا مؤشر إيجابي و دليل على التوافق و الإنسجام الأسري الذي يحظى بيه أفراد العينة : في حين أن 9 أفراد من العينة أجابوا موافق بنسبة بلغت 20,93% بينما إثنان فقط من أجابوا موافق إلى حد ما أي بنسبة 4,65% ولم يجب أي فرد من العينة بالبديل ( غير موافق ) في حين أن فرد واحد فقط من أجاب بغير موافق بشدة بنسبة 2,32% وهي نسبة ضئيلة جدا مقارنة بالذين أجابوا موافق بشدة.

العبارة رقم 29 " ليس لدي شيء مهم أسهم به في المجتمع " : واحد فقط من أفراد العينة أجاب بموافق بشدة ) أي بنسبة 2,32%، يلها 7 من أفراد العينة أجابوا بموافق بنسبة 16,27%، و 14 منهم أجابوا بموافق إلى حد ما أي بنسبة 32,55% و 10 أفراد أجابوا بغير موافق أي 23,25% و في الأخير 6 فقط من أجابوا بغير موافق بشدة أي 13,95%.

-بعد الحياة المدرسية: (30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38) العبارة رقم 38 " المدرسون يجيبون على تساؤلاتي في المدرسة " تم الإجابة بموافق بشدة من طرف 17 من أفراد العينة أي بنسبة 39,53% يلها 18 فرد أجابوا بموافق أي 41,86% ؛ ثم 08 أفراد فقط أجابوا بموافق إلى حد ما أي ما يعادل 18,60% بينما واحد فقط من أصل 43 أجاب بغير موافق أي 2,32% ولم يجب أي فرد بغير موافق بشدة.

العبارة رقم 36 " علاقتي بزملائي في المدرسة سيئة " : إثنان فقط أجابوا موافق بشدة أي 4,65% وهي نسبة صغيرة جدا و هذا مؤشر على العلاقات الإيجابية التي تربط أفراد العينة، و 04 فقط أجابوا ب ( موافق ) أي بنسبة 9,30% بينما 13 من أصل 43 أجابوا ( موافق إلى حد ما ) بنسبة 30,93% و 14 أجابوا ب ( غير موافق بشدة ) بنسبة بلغت 32,55%.

1-2 عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع و للتحقق من صحة هاته الفرضية تم الإعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية ( t ).

جدول 11 يمثل الوصف الإحصائي لعينة واحدة :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
14,61139	139,4651	43	جودة الحياة

يمثل الجدول أعلاه الوصف الإحصائي لعينة واحدة حيث أن المتوسط الحسابي قدر ب 135,46 وهي قيمة تقع في المجال الثاني من مجالات القيم لقياس جودة الحياة أي { 88,66 - 139,32 }، مما يدل على أن مستوى جودة الحياة للعينة هو ضمن المتوسط.

جدول يمثل نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( t ) :

جدول 12 يمثل نتائج اختبار الدلالة الإحصائية لعينة واحدة :

		القيمة النظرية: 139,32		
مستوى الدلالة	مجال القيم في مستوى الثقة: 95%	درجة الحرية	القيمة ( t )	
0,091	{ 130,96 - 139,96 }	42	1,730-	جودة الحياة

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن متوسط جودة الحياة للمجتمع يتحرك على المجال [130,96-139,96] أي أنه أحيانا يكون أصغر من القيمة النظرية المقدر ب 139,32 و أحيانا يكون أكبر منها وبالتالي المتوسط الحسابي يتراوح بين متوسط إلى مرتفع وهذا ما أكدته القيمة (t) والتي بلغت 1,730- وهي قيمة سالبة عند مستوى الدلالة ( 0,091 ) وهو أكبر من ( 0,05 ) وهي غير دالة إحصائيا وبالتالي فإن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة ليس دائما مرتفع بالتالي لا يمكن تعميم النتيجة على مجتمع البحث ومنه الفرضية غير محققة.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة:

توصلنا من خلال دراستنا إلى أن مستوى جودة الحياة متوسط وهي نتيجة تتعارض مع العديد من الدراسات نذكر منها على سبيل المثال: "دراسة سميرة خيضر و حسين بن داود" (2021) ويرجع السبب الرئيسي للنتيجة التي توصلنا إليها للأزمة التي شهدها العالم بأسره بسبب جائحة كورونا و تبعاتها خصوصا للحجر الصحي و الذي أثر كثيرا على الجانب النفسي للأفراد و خلق المزيد من الضغط داخل الأسر وبالتالي كثرت الصراعات و المشاكل بالإضافة إلى غلق المؤسسات الترفيهية(دور

الشباب، السينما، وقاعات الرياضة...) بالإضافة إلى توقيف مختلف النشاطات الثقافية و التي كانت متنفسا خصوصا للمراهقين.

أضف إلى ذلك الإرباك الذي حصل في قطاع التعليم نتيجة نظام التفويج و الدراسة عن بعد و الذي أثر على العملية التعليمية ككل و على مستوى التحصيل الدراسي بشكل واضح، و ساهم في انتشار الهواتف والألواح الذكية بين فئة المراهقين و الذي كان له أثر سلبي فعوض أن يكون وسيلة مساعدة في التحصيل الدراسي في ظل جائحة كورونا، أصبح وسيلة تلهي عن الدراسة و تشغلهم بأمور تافهة كألعاب الفيديو و مواقع التواصل الاجتماعي.

يرى رايف و الذي ينتمي للإتجاه الإنساني أن جودة الحياة حتى تتحقق لا بد من إمتلاك الفرد لمجموعة من الصفات منها الإستقلالية وهي التصرف بالطرق المناسبة و التحرر من الضغوط التي يفرضها المجتمع، التمكن البيئي و الذي يعني الإستفادة من الفرص المناسبة و المتاحة و التصرف بما يتناسب و معايير المجتمع، ثم النمو الشخصي أي الإنفتاح على التجارب الجديدة و السلوك بطريقة مرنة و تقبل الذات و ذلك بقبول السمات الإيجابية و السلبية الكامنة فيه و أخيرا الهدف من الحياة أي إمتلاك معتقدات تعطي معنى للحياة و هذه النقاط إن لم نقل كلها فإن معظمها تغيب لدى المراهق المتمدرس و ذلك نظرا للأزمة التي يمر بها فالتغيرات التي تطرأ عليه تجعله شديد الحساسية لأي نقد فهو لا يحتمل فكرة أنه قد يكون على خطأ أو أنه يمتلك صفات سلبية و يجب عليه تعديلها كما نجد ذلك في صراع مع الآخرين على أبسط الأمور إضافة إلى رفضه للمعايير التي تحكم المجتمع و محاولته التمرد عليها و ذلك بالتصرف بما لا يتناسب و معايير المجتمع كما أن المراهق في هذه المرحلة يفتقر إلى المرونة النفسية و نظرتة للحياة ليست واضحة تماما فهو يفتقد للمعتقدات التي تجعل لحياته معنى ؛ كل هذه النقاط تجعل من مستوى جودة الحياة لدى المراهق بصفة عامة و المراهق المتمدرس بصفة خاصة في حدود المتوسط.

عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على " وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس" و للتأكد من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية ( t ) لعينتين مستقلتين. يمثل الجدول الأول الوصف الإحصائي لعينتين مستقلتين عينة الذكور و عينة الإناث.

جدول 13 يمثل الوصف الإحصائي لعينتين مستقلتين

## الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	
10,64492	139,8000	15	ذكر	
16,04095	133,1429	28	أنثى	جودة الحياة

-بلغ المتوسط الحسابي للذكور 139,80 وهو يقع في المجال الثالث من مجالات القيم على مقياس جودة الحياة [ 139,32-190] وهو ضمن المرتفع، بالتالي فإن متوسط مستوى جودة الحياة لدى الذكور مرتفع.  
-قدر المتوسط الحسابي لدى الإناث ب 133,14 وهو يقع المجال الثاني من مجالات القيم على مقياس جودة الحياة [ 88,66-139,32] وهو ضمن المتوسط، ومنه نستنتج أن مستوى جودة الحياة لدى الإناث هي ضمن المتوسط.  
يمثل الجدول الثاني نتائج إختبار الدلالة الإحصائية ( t ) لعينتين مستقلتين:  
جدول 14 يمثل نتائج إختبار الدلالة الإحصائية لعينتين مستقلتين

مجال القيم في مستوى الثقة: 95%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة ( t )		
15,97986	2,66557-	0,157	41	1,442	
					جودة الحياة

من خلال الجدول الثاني نلاحظ أن هناك فرق في المتوسطات الحسابية لدى أفراد عينة الدراسة و التي بلغت بالنسبة للذكور ( 139,80 ) و بالنسبة للإناث ( 133,14 ) غير أن قيمة إختبار الدلالة الإحصائية و التي بلغت ( 1,442 ) وهي قيمة موجبة عند مستوى الدلالة ( 0,15 ) وهي أكبر من ( 0,05 ) وبالتالي غير دالة إحصائيا وبالتالي قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق و منه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت منافية لفرضية الدراسة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية في ضوء الدراسات السابقة:

من خلال دراستنا توصلنا للنتيجة مفادها أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس".

وجاءت هذه النتيجة مؤيدة وداعمة للعديد من النتائج التي توصلت لها دراسات نذكر منها: دراسة فاطمة الزهراء سيسبان (2018)، كمال بورزق خضرشالي (2016)، كذا دراسة ديوو هوبنز(1994) التي توصلت إلى أن الفروق في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالتنوع ولكنها متأثرة بالمستوى الإجتماعي بالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى جودة الحياة ؛ و تعود هذه النتيجة لأن أفراد العينة والذين هم طلاب أولى ثانوي يمرون بمرحلة

المراهقة المبكرة و التي تمتد من 12 إلى 16 سنة وهي مرحلة يعرف فيها الفرد إضطرابات متعددة و نوع من عدم الإستقرار النفسي و الانفعالي بالإضافة إلى القلق و التوتر و الميل إلى قضاء وقت أطول خارج المنزل بعيدا عن أفراد الأسرة و رقابتها و يرى إيريكسون الذي يعتبر أحد أبرز العلماء الذي فصلوا في موضوع المراهقة بأنها فترة بناء الهوية الذاتية و يقصد هنا بالهوية هي تلك الانطباعات التي يأخذها الفرد عن ذاته و أفكار الآخرين و مما لا شك فيه أن مرحلة المراهقة من أصعب و أعقد المراحل على كلا الجنسين و التي تتميز بالحساسية نظرا لما يتخللها من تغيرات في مختلف النواحي (جسمية، عقلية، نفسية، انفعالية، اجتماعية) مما يجعل المراهق يدخل في صراع مع الراشدين خصوصا الأولياء و ذلك من أجل الحصول على استقلالته و الخروج من سلطتهم.

كما تعود هذه النتيجة الى وجودهم في نفس البيئة المدرسية، أي أنهم ينتمون لنفس المؤسسة التربوية و يشرف عليهم نفس الطاقم التربوي و بالتالي نجد لديهم نفس المشكلات التي يمكن أن يعاني منها أي مراهق متمدرس و من بين أهم هذه المشكلات نجد علاقات متوترة نوعا ما مع الأساتذة، صعوبات في التركيز و الانتباه نظرا لكثافة البرامج الدراسية بالإضافة إلى القلق و الخوف من الإمتحانات.

كما أن المجتمع الجزائري عرف تغيرات كثيرة و أثرت هذه التغيرات على طريقة الآباء في تربية أولادهم و طبعا هذا الأثر سلبى و هو ما نلمسه في واقعنا من وعدم القدرة على تحديد أدوار كل من الذكر و الأنثى و بالتالي أصبح هناك ميوعة كبيرة في أوساط المراهقين و لا يوجد اختلافات كبيرة بينهم.

خاتمة

خاتمة:

في نهاية بحثنا بعنوان " جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس " توصلنا إلى أن مستوى جودة الحياة متوسط وهذا يعود إلى جملة من العوامل منها عوامل ذاتية متعلقة بالمراهق حيث أنه في هذه الفترة يعرف تغييرات كبيرة ومتلاحقة في جوانب عديدة جسمية، نفسية إنفعالية و عقلية تجعله يدخل في أزمة وصراع من أجل البحث عن ذاته بالإضافة إلى العوامل الموضوعية والتي تتمثل أساسا في البيئة المحيطة بكل معطياتها سواء البيئة الأسرية أو المدرسية أو المجتمع بصفة عامة. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس وهذا للأسباب سالفة الذكر فالتغيرات التي تطرأ على المراهق تطال كلا الجنسين سواء الذكور أو الإناث إضافة إلى البيئة بمختلف مكوناتها والتي تمارس ضغط على المراهق بغض النظر عن جنسه.

المقترحات :

في ضوء الدراسة التي قامت بها الباحثة فإنها ترى من الضرورة إجراء بعض الدراسات التي تشمل متغيرات الدراسة :

-جودة الحياة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.

-جودة الحياة وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية.

-جودة الحياة لدى المراهق المسعف.

-جودة الحياة في المجال المهني لدى الموظفين في القطاع العمومي.

التوصيات :

-ضرورة زيادة عدد مستشاري التوجيه في المؤسسات التربوية.

-إنشاء مكاتب إصغاء على مستوى المؤسسات التربوية خصوصا الثانويات والمتوسطات.

-ضرورة وجود متخصص نفسي عيادي على مستوى كل مؤسسة تربوية خصوصا الابتدائيات.

-ضرورة إقامة ملتقيات و ندوات من أجل توعية أولياء الأمور بكيفية التعامل الأنسب مع أبنائهم بما يتوافق و كل مرحلة من مراحل النمو.

-العمل مع الطاقم التربوي داخل المؤسسات التربوية لجعلها بيئة آمنة و مستقرة و تهيئة الظروف من أجل تنمية قدرات التلاميذ و زيادة ثقتهم بنفسهم.



قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- الربابعة، مهدي. (2017). علاقة جودة الحياة بالقبول الاجتماعي وإستراتيجيات المواجهة لدى الإناث المعنفات، المجلة الدولية المتخصصة، (11) 6، 80-63
- الشهري أريج (2005). درجة انتشار مشكلات مرحلة المراهقة عند الطالبات المراهقات في مدينة جدة من وجهة نظرهن و نظر الأخصائيات النفسانيات ( رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة الأردن.
- بالطاهر، النوي و حيي، عبد المالك. (2026). سبل تنمية جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس، مجلة تطوير العلوم الإجتماعية، (15) 2، 16-6
- بحرومي، بحر العلوم. (2010). تربية المراهقين في ضوء السنة النبوية : دراسة موضوعية ( رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات الفقهية والقانونية، جامعة آل البيت.
- بن صالح، هداية. (2016). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس ( رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- بن صغير، كريمة. (2021). مناهج البحث العلمي ( مطبوعة بيداغوجية)، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة 8 ماي قالمة.
- بورزق، كمال و شلال، لخضر. جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام - دراسة ميدانية بمدينة الأغواط، مجلة العلوم القانونية و الإجتماعية جامعة زيان عاشور بالجلفة، (04)، 112-77
- بوشينة، صالح. (2019). فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الإنفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة المسيلة.
- بوعمامة، حكيم. (2019). جودة الحياة: المفهوم و الأبعاد ( دراسة تحليلية )، مجلة العلوم النفسية و التربوية، (01) 8 (، 360-343)
- بوعيشة، أمال. (2014). جودة الحياة و علاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر ( رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة محمد خيضر الجزائر.
- جمال، نعم. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية ( رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة دمشق.
- زهران، عبد السلام. (1986). علم نفس النمو: الطفولة و المراهقة. الإسكندرية : دار المعارف.
- شيخي، مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة : دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات ( رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- صندوق، فرح. (2015). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى عينة من المراهقين الثانويين الأغواط (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة عمار تليجي الأغواط.

- عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن محمد. (2017). استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم وتطوير التعليم والتأهيل للأشخاص من الصم وضعاف السمع.
- عوينان، عبد القادر. (2018). محاضرات في المنهجية (مطبوعة بيداغوجية). كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة أكلي أمحمد أولحاج.
- غباري، ثائر أحمد و أبو شعيرة، خالد محمد. (2015). سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة و المراهقة. عمان : دار الإحصاء العلمي للنشر والتوزيع.
- فارس، خالد. (2020). المعاينة في البحث العلمي : دراسة تقييمية لرسائل الماجستير والدكتوراه بكلية العلوم الإجتماعية بجامعة وهران) رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.
- فرح، رندا. (2002). أنماط العلاقة بين الأم و إبنتها المراهقة : دراسة حالة في مدينة عمان (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- فواطمية، محمد. التوجهات النظرية لجودة الحياة. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة مستغانم.
- قصببات، سعاد. (2007). علم نفس النمو ( الطفولة و المراهقة ). الطبعة الرابعة. دار مصراتة للكتاب.
- لقوقي، دليلة. (2016). مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة - دراسة حالة لمراهقين مكفولين (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- مبارك، بشرى. (2010). جودة الحياة و علاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، (99)، 714-771.
- محمود، إبراهيم وجيه. (1981). المراهقة، خصائصها ومشكلاتها. الإسكندرية : دار المعارف.
- مسعودي، أمحمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي : دراسة تحليلية، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، (20)، 203- 220.
- مسعودي، أمحمد. (2017). جودة الحياة النفسية، مجلة روافد، (01)
- مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي : دراسة تحليلية، مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية، (08)، 215- 237.
- واطسون، روبرت و ليندجرين، هنري كلاي. (2004). سيكولوجية الطفل و المراهق. ترجمة : فرح، أحمد فرح و مؤمن، داليا عزت. القاهرة: مكتبة مدبولي.

# قائمة الملاحق

## الملحق (1) : مقياس جودة الحياة

صديقي الطالب/الطالبة السلام عليكم

فيما يلي مجموعة من البنود ستجد أنها تصف مشاعرو وتصرفات مختلفة تتطلب رأيك، نرجو منك قراءة كل بند بعناية و أن تجيب عنها بصراحة و تبين رأيك بوضع علامة (+) في مربع الإجابة التي تنطبق عليك وذلك بإختيار واحد من بدائل الإجابة، دون أن تترك أي بند دون إجابة، علما أنه لا يوجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة. ملاحظة : الاجابات سرية و تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، لذلك لا داعي لذكر إسمك.

الجنس :

	ذكر		أنثى
--	-----	--	------

قائمة الملاحق

العبارات	موافق بشدة	موافق	موافق لحد ما	غير موافق	غير موافق بشدة
1- أحب 75% من صفاتي الشخصية					
2- أنا راض عن طريقة تعاملي مع مسار حياتي					
3- أنا ممن يعيشون دون هدف في حياتهم					
4- تحبطني مطالب الحياة اليومية					
5- أشعر بخيبة أمل تجاه إنجازاتي في الحياة					
6- لا أستطيع الحفاظ على علاقات مقربة من الآخرين					
7- أعيش كل يوم بيومه ولا أفكر في المستقبل					
8- أتحمل مسؤولية قراراتي في الموقف الذي أواجهه					
9- أرى أن الحياة عملية تعلم مستمر					
10- أقدم على إكتساب خبرات جديدة تتحدى خبراتي					
11- أبذل جهدي في إسعاد من حولي					
12- لست بحاجة لإجراء تغييرات كبيرة في حياتي					
13- أتأثر بالناس ذوي الشخصيات القوية					
14- لم أعد أثق بالآخرين في علاقتي					
15- أثق بطريقة تفكيري حتى لو اختلفت عن طرائق تفكير الآخرين					

					16- أقيم نفسي من خلال ما أعتقده مهما ولو اختلفت عن اعتقاد الآخرين
					17- أشعر بالوحدة
					18- أشعر أن والدي لا يفهمني
					19- لدي شيء قيم يمكن أن أقدمه للآخرين
					20- أستطيع أن أندمج مع الآخرين بسهولة
					21- إنجازاتي اليومية لا تقدم شيئاً ذا قيمة لمجتمعي
					22- يصعب علي فهم ما يجري في العالم حولي
					23- المجتمع من حولي يخلو من أي تقدم إجتماعي
					24- أشعر بالسعادة لأن والدي راضيان عني
					25- أشعر بالرضا و السعادة في المجتمع الذي أعيش فيه
					26- يشغل تفكيري ما يحدث في بلدي
					27- أشعر بالضعف لأن المجتمع لا يحميني
					28- أحصل على دعم عاطفي من أسرتي
					29- ليس لدي شيء مهم أسهم به في المجتمع
					30- أشعر بالسعادة عندما أكون في المدرسة
					31- أحب النشاط و العمل داخل المدرسة

قائمة الملاحق

					32- أستمتع بالأفكار الجديدة التي أتعلمها في المدرسة
					33- أشعر أنني شخص ناجح
					34- أجد صعوبة في التعامل مع المدرسين
					35- أشعر بالسعادة عندما أقوم بواجباتي المدرسية مع زملائي
					36- علاقتي بزملائي في المدرسة سيئة
					37- أرى بأن الدراسة في المدرسة مفيدة للغاية
					38- المدرسون يجيبون على تساؤلاتي في المدرسة