

علم النفس الإيجابي كمنبى بمستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم

د. صفاء ماجد عبد الكريم يدك

أستاذ علم النفس التربوي المشارك قسم علم النفس -كلية اللغات والعلوم الإنسانية -جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية

المستخلص، هدفت الدراسة الحالية التعرف على العلاقة بين علم النفس الإيجابي وجودة الحياة، والكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال علم النفس الإيجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام مقياس علم النفس الإيجابي الذي أعده ربيع وآخرون (٢٠١٩)، ومقياس جودة الحياة الذي قامت الباحثة بإعداده. تكونت مجتمع الدراسة من (٨٢) طالبا وطالبة من الطلبة ذوي الإعاقة، تم تطبيق المقياس على جميع أفراد مجتمع الدراسة وبعد التطبيق حصلت الباحثة على (٨٠) استبانة (٥٥% من الإناث، و٤٥% من الذكور)، شكلت (٧٠% إعاقة حركية و٣٠% إعاقة سمعية)، وكانت أعمار عينة الدراسة ما بين ١٨-٢٤ عاما، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، أظهرت نتائج الدراسة: وجود مستوى متوسط المستوى علم النفس الإيجابي على المقياس ككل، ووجود مستوى متوسط المستوى جودة الحياة على المقياس ككل. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين التفاؤل والتوقع الإيجابي، وحب التعلم والتفتح المعرفي، وتحمل المسؤولية وبين جميع أبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس، ووجود علاقة إيجابية بين تقبل الاختلاف مع الآخرين من جهة وبين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، وأبعاده النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية، ووجود علاقة إيجابية بين الرضا الشخصي وبين جودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الجسمية، ووجود علاقة إيجابية بين علم النفس الإيجابي وبين جودة الحياة الاجتماعية، كما أن علم النفس الإيجابي بصر (٣٤%)، من التباين الكلي لجودة الحياة"، واستنادا إلى الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، جودة الحياة، الطلبة ذوي الإعاقة.

المقدمة

زاد الاهتمام بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين كمفهوم مُرتبط بعلم النفس الإيجابي، الذي ركز على أهمية النظرة الإيجابية في حياة الأفراد؛ فعلم النفس الإيجابي يسعى إلى تعزيز قدراتهم المتعددة، كالصمود والصلابة النفسية والتفكير الإيجابي، وإلى تدريبهم على مواجهة الضغوط النفسية، التي يتعرضون لها، وإلى تحسين الرضا عن الحياة وجودتها؛ أي يركز على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها، مع تطوير خصال الأفراد الإيجابية التي تحقق جودة الحياة؛ وهذا ما أكدت عليه بعض الدراسات التي جمعت بين متغيري جودة الحياة وعلم النفس الإيجابي ومنها دراسة بيه (2017)، مشري (2015).

وقد دخل مفهوم جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي مختلف التخصصات النفسية سواء النظرية منها أو التطبيقية، بل وينظر إلى علم النفس الإيجابي بأن له السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الفرد (أبو راسين، 2012). ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة عبارة عن الإدراك لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد، فتقيمه لنواحي حياته على مختلف جوانبها يمثل انعكاساً مباشراً لهذا الإدراك، فيظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه (عراقي ورمضان، 2005، 469).

وقديماً أغفل علماء النفس ولفترة طويلة الجوانب الإيجابية في الشخصية، وكان كل الاهتمام بالجوانب السلبية، إلى أن ظهر مؤخراً في مجال "علم النفس الإيجابي" الاهتمام بدراسة جودة الحياة وما يرتبط بها من أبعاد ومتغيرات وبرامج تدريبية وهو المجال الذي جاء استجابة لتأكيد العلماء على أهمية تبني نظرة إيجابية كبديل للتركيز على الجوانب السلبية، ليقدم اتجاهاً علمياً جديداً يركز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى في الشخصية الإنسانية، التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الفرد (معمرية، 2010).

ومن هنا تعتبر درجة تكيف ذوي الإعاقة مع إعاقاتهم وتقبلهم لذواتهم في ضوء علم النفس الإيجابي خطوة هامة في الحكم على جودة الحياة، ويسهم ذلك بشكل كبير في إيجاد هدف لحياتهم، وقد يسهم ذلك في إيجابية الأشخاص ذوي الإعاقة مع البيئة المحيطة بهم مهما بلغت درجة إعاقاتهم فإذا تحققت هذه الصفات لدى ذوي الإعاقات تحمسوا للحياة وأقبلوا عليها، وكان لديهم الرغبة الحقيقية في أن يعيشونها بصورة أفضل.

مشكلة الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المفاهيم التي تناولتها؛ فمفهوم علم النفس الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي تهتم بدراسة كافة مكامن القوى لدى الفرد؛ أي دراسة كل ما من شأنه وقاية الفرد من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة العوامل التي تجعل حياة الأفراد جديرة بأن تعاش (العدل، 2019)؛ وهذا المعنى لعلم النفس الإيجابي

يتداخل مع مفهوم جودة الحياة اليوم كحركة جديدة لدراسة السلوك الإنساني باعتبارها من العوامل الأساسية المساعدة على حسن استثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات، تؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه واستقراره، وتمكنه من التعامل مع مواقف الحياة بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية (زروالي، 2016). ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة على ذوي الإعاقة لمعرفة السلوكيات الإيجابية لديهم وتعزيزها، ومساعدتهم على اكتشاف مواطن القوة عندهم فيساعد ذلك في ضبط انفعالاتهم، وتوجيهها نحو السلوك الأفضل؛ والذي يؤثر بدوره في تعاملاتهم مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلهم بما في ذلك أسلوبهم في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة؛ الأمر الذي يؤدي نهاية إلى تطوير الصفات الإيجابية عندهم وتحديد الصفات السلبية وتكيفهم مع ظروف الحياة.

وفي ضوء ما تقدم تحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية

1. ما مستوى علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؟
2. ما مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين علم النفس الإيجابي وجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؟
4. هل يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؟

أهداف الدراسة

تتلخص أهداف الدراسة في الآتي:

1. التعرف على مستوى علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم.
2. التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم.
3. بيان العلاقة بين علم النفس الإيجابي وجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم.
4. تحديد القدرة التنبؤية لعلم النفس الإيجابي بجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية

1. تُعدّ هذه الدراسة أول دراسة وصفية -حسب علم الباحثين- تسلط الضوء على واقع جودة الحياة في ضوء علم النفس الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين من ذوي الإعاقة.
2. إثراء الجانب النظري من خلال تزويد المكتبة العربية بإطار علمي عن متغيرات الدراسة وهي: (جودة الحياة، وعلم النفس الإيجابي).

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

1. وقد تكون نتائج الدراسة الحالية نقطة انطلاق لكثير من الباحثين لإجراء المزيد من البحوث والدراسات (جودة الحياة، وعلم النفس الإيجابي)، وبحث علاقتها بمتغيرات أخرى.
2. من خلال الاطلاع على عدد من الدراسات العربية والأجنبية التي ممكن أن تساعد بتوفير أدوات لقياس متغيرات هذه الدراسة، وإمكانية الاستفادة منها في البحوث المستقبلية .
3. كما قد تلقى نتائج الدراسة الحالية اهتمام المسؤولين القائمين على تخطيط برامج وخدمات ذوي الإعاقة بالجامعة بما يُسهم ويُعزز مُستوى الجودة في حياتهم.

حدود الدراسة

- الحدود الموضوعية:** تقتصر حدود الدراسة الموضوعية على متغيرين، هما: (جودة الحياة، وعلم النفس الإيجابي) لدى الطلبة الجامعيين من ذوي الإعاقة.
- الحدود البشرية:** تقتصر الدراسة على الطلبة ذوي الإعاقة (حركية، سمعية)، في جامعة القصيم.
- الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2021-2022).
- الحدود المكانية:** جميع كليات جامعة القصيم.

مصطلحات الدراسة

علم النفس الإيجابي: عرفه كل من ربيع وآخرون (2019، 117)، بأنه الطريقة التي يفكر بها الفرد وتتعاكس إيجابًا على تصرفاته اتجاه نفسه والآخرين وتقبلهم بأريحية، وكذلك تحويل الأحداث الصعبة إلى أحداث يتم استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها لتحقيق أهداف الحياة.

ويعرف إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس علم النفس الإيجابي الذي استخدم في هذه.

جودة الحياة: عرّفها كلا من منسي وكاظم (2010، 65)، بأنها: "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حُسن إدارته للوقت والاستفادة منه."

وتعرف إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس جودة الحياة الذي تم إعداده من قبل الباحثة والمكون من أربعة أبعاد هي: (جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة الأكاديمية، جودة الحياة الجسمية).

الطلبة ذوو الإعاقة: "هم الطلبة الذين تختلف خصائصهم وحاجاتهم بطريقة جوهرية عن خصائص وحاجات الطلبة العاديين، أو الطلبة ذوو لقدرات التعليمية والتحصيلية المتوسطة" (الخطيب، 2004، 13). وفي هذه الدراسة: هم الطلبة الذين تم تشخيصهم بأنهم يعانون من إحدى الإعاقات (الحركية- السمعية)، ويلتحقون بالجامعة لتلقي تعليمهم.

الإطار نظري والدراسات السابقة

علم النفس الإيجابي

دخل علم النفس الإيجابي المجال الأكاديمي عام 1998 ويعدّ (مارتن سليجمان) Martin Seligman مؤسساً له، حيث دعا علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى الإنسان بدلاً من تناول الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية؛ فدراسة المظاهر الإيجابية للشخصية قد يظهر كثيراً من نقاط القوة التي يمكن توظيفها مباشرة في تخطي الصعوبات وتعزيز أداء الفرد في مختلف المواقف ومواجهة نقاط الضعف أو غيرها من المظاهر والأعراض السلبية أو المرضية التي قد يعاني منها الفرد من خلال تركيزه على صفاته وسماته الإيجابية وكيفية تنميتها (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 13).

ومن جانب آخر، تجدر الإشارة إلى أن موضوعات علم النفس الإيجابي لم تكن مهمة تماماً، إلا أنه ومنذ ذلك التاريخ وقبله كذلك بقليل، أخذ عدد السيكولوجيين المهتمين بدراسة الجوانب النفسية الإيجابية مقابل الجوانب السلبية يتزايد بعد أن تنامي الوعي لدى العلماء والباحثين بها؛ وفي هذا الصدد يشير عبد الخالق (2008)، في دراسة أجراها باحثون حول البحوث النفسية المختلفة بمراجعة قاعدة المعلومات النفسية Psych Info التي توثق ملخصات البحوث النفسية في الدوريات العلمية في الفترة بين (1967-2000) وتوصلوا إلى أن هناك أربعون بحثاً عن الانفعالات السلبية مقابل بحث واحد عن الانفعالات الإيجابية.

ومن هذا المنطلق، يرى بعض الباحثين، ومنهم أبو حلاوة (2006)، ومعمريّة (2010)، أن علم النفس الإيجابي ليس تخصصاً جديداً، بل هو اتجاه وحركة جديدة لدراسة السلوك، كون ملامحه العامة لم تتبلور بعد بشكل يسمح بمقارنته ببقية فروع علم النفس المستقرة كعلم النفس الاجتماعي، والمعرفي، والإكلينيكي، وغيرها.

فرواد هذا المجال لم يدعوا لأن يكون علم النفس الإيجابي فرعاً مستقلاً بذاته ضمن فروع علم النفس الأخرى، وكل ما دعوا إليه: هو النظرة المغايرة للتعامل مع السلوك البشري بالتركيز على مكانم القوة والجوانب الإيجابية بدلاً من تبني المنظور المرضي أو الباثولوجي في التعامل معه، خاصة وأن البحث عن المظاهر الإيجابية في النمو والسلوك ليس جديداً، ولكن الجديد هو انتشار مصطلح علم النفس الإيجابي بشكل أوسع (مشري، 2015، 221).

وبذلك فعلم النفس الإيجابي: يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي للإنسان بما يحسن الصحة النفسية، وهذا يؤدي إلى تحسين الكفاءة العقلية للفرد والتركيز على الإيجابيات وأوجه الاقتدار، وتنمية الإمكانيات والفاعلية الذاتية والجماعية في الحياة (Ryff & Singer 2003, 279).

كما وترى يونس (2015؛ 46)، علم النفس الإيجابي: بأنه الدراسة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية كالانفعالات الإيجابية والتي يمكن تلخيصها: في الرضا عن الماضي، والسعادة في الوقت الحاضر، والأمل في المستقبل، كما ويهدف إلى دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية، مثل: الشجاعة، والصمود، والفضول، والتسامح، والحب، ومعرفة الذات، والنزاهة، والرحمة.

وبصفة عامة يعدّ علم النفس الإيجابي: "الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية، ودراسة كافة مكامن القوة، ودراسة ما من شأنه وقاية الإنسان من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية" (Crystal & Park. 2003, 3) ومن جانب آخر، فلقد لاحظ العلماء أن الانفعالات الإيجابية توجد أيضاً أثناء الأحداث الضاغطة، وأن هذه الأحداث لا تؤدي بالضرورة للاكتئاب أو العزلة؛ بل إن هذه الخبرات يمكن أن تحقق هدفاً وتعيد بناء الذات بشكل إيجابي (بخش، 2006)، وأرجعت بعض البحوث والدراسات احتفاظ الفرد بالصحة النفسية إلى إمكانية وجود المشاعر الإيجابية والسلبية معاً خلال فترة تعرض الفرد للضغوط، فتتغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر لسلبية ليقول إحساس الفرد بالضغوط؛ أي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزاً من الجانب السلبي (حسن، والمحزري، 2007).

كما لا يعني علم النفس الإيجابي أن نتغافل عن سلبيات الحياة ونتجاهل الواقع بتعقيداته، بل يعتمد ذلك على النظرة الإيجابية أو الواقعية، حتى ولو كانت الظروف الخارجية غير إيجابية، مركزاً على نواحي القوة والنماء والتوافق النفسي مع الذات والآخرين.

ومن خلال ما سبق عرضه نستنتج أن علم النفس الإيجابي يركز على ثلاثة محاور هي:

1. المحور الأول ويتعلق بالخبرات الإيجابية الذاتية للفرد وتشمل: (الهناء الذاتي، والتوازن الانفعالي، والتدين، والعزوة، والأمل، والتفكير الإيجابي، والتعاطف الوجداني، والامتنان) (Crystal & Park. 2003).
2. المحور الثاني ويتعلق بالقيم والفضائل في الشخصية الإنسانية وتشمل: (تنظيم الذات، والتسامح، والعدالة، والمثابرة، والتواضع) (Park & Seligman, 2006).
3. المحور الثالث ويتعلق بالمؤسسات الاجتماعية ويشتمل: (دراسة الشخصية في السياق الاجتماعي، ونهضة المؤسسات، والعلاقة بين الإدارة والموظفين، والتنافس الإيجابي بين الأفراد). أي يتجاوز هذا المحور الاهتمامات الضيقة المحددة بالفرد إلى أهداف عامة تتعلق بمصلحة الجماعة أو المؤسسة (Fredrickson & Losada, 2005).

جودة الحياة

يعتبر مفهوم جودة الحياة كغيره من المفاهيم المعقدة والمتداخلة التي يصعب صياغة تعريف محدد لها، وأسباب ذلك تكمن: في حداثة هذا المفهوم وتنوع تناوله في البحث العلمي، حيث لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة أو بفروع من فروع العلم، إنما هو مفهوم موزع بين العلماء والباحثين بمختلف تخصصاتهم. وعرفته منظمة الصحة العالمية بأنه "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، وقيمه، وتوقعاته، وحالته النفسية، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وعلاقاته الاجتماعية، ومدى استقلاليته، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة" (بو عيشة، 2014، 73).

"وقد اعتمدت منظمة اليونسكو تعريفاً شاملاً لجودة الحياة؛ يتمثل في كل جوانب الحياة التي يدركها الفرد، وهو يتسع ليشمل إشباع الحاجات الأساسية الملحة التي تحقق التوافق النفسي للفرد" (المشهداني والفزاري 2006، 332).

ويعرف كذلك مفهوم جودة الحياة بأنه: رضا الفرد بقدّره في الحياة والشعور بالراحة ولسعادة (Taylor & Rogdan, 1990). كما ويعرف (Good, 1990) جودة الحياة بأنها: امتلاك أهداف ذات معنى. وتعرف كذلك بأنها الشعور الشخصي بالكفاءة وإجادة التعامل مع التحديات (Dodson, 1994).

أما تعريف جودة الحياة في التخصصات النفسية النظرية منها والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في تحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الإنسان، وأن ذلك يعود في المقام الأول إلى أن جودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة (الأشول، 2005، 93). وهناك توجهات نظرية حديثة قد تناولت تفسير مفهوم جودة الحياة ونستعرض منها ما يتصل بموضوع هذه الدراسة:

أولاً: وجهة النظر المعرفية Cognitive Perspective

تبين وجهة النظر هذه وبشكل واضح أن لإدراك الفرد دوراً في تحديد درجة شعوره بجودة حياته، مع وجود اختلاف في درجة الإدراك الحاصل بين الأفراد. ومن هذا المنظور تبرز نظرية "لاوتن" "Lawton" حيث طرح مفهوم "طبيعة البيئة" ليوضح وجهة نظره عن جودة الحياة؛ فإدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين اثنين حسب وجهة نظره هما؛ الظرف المكاني: والذي قد يكون تأثيره مباشراً في حياة الفرد مثل الصحة والمرض، أو قد يكون تأثيره غير مباشر كرضى الفرد عن البيئة التي يعيش فيها. أما الظرف الثاني؛ فهو الظرف الزمني: الذي يؤكد فيه "لاوتن" أنه كلما تقدم الفرد في العمر كان أكثر سيطرة على ظروف البيئة، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة (Argyle, 1999, 353).

ثانياً: نظرية "ماسلو" في إشباع الحاجات الإنسانية Maslow's theory of satisfying needs

ويذكر ماسلو أنه من أهم الأمور المترتبة على وصول الشخص مرحلة إشباع حاجاته الأساسية: هو الإحساس بجودة معيشتة، من خلال سيادة شعوره بالسعادة والسرور بالشكل الذي يجعل حياته أكثر إيجابية من الناحية الوجدانية. وكذلك يشير "ماسلو" إلى أن حالة الاشباع الكلي للحاجات الأساسية تجعل الفرد يسلك طريقاً نحو القيم العليا محققاً بذلك أهدافه وطموحاته؛ وهو بذلك يَحْبُرُ الحياة بشكل أفضل وسيتجه بعدها إلى معالجة مشكلات الحياة بشكل أكثر إيجابية وكفاءة (مجدي، 2011).

ثالثاً: نظرية رايف Ryff Theory

قدمت "رايف" إطاراً نظرياً متكاملًا لجودة الحياة النفسية استناداً لدراسة وتطوير العديد من المفاهيم والنظريات، ومن النظريات التي اعتمدت عليها مفهوم النضج لـ "ألبورت"، ومفهوم تحقيق الذات لـ "ماسلو"، والمراحل النفسية لـ "أريكسون"، والوظائف الشخصية الكاملة لـ "روجرز"، ونزعات الحياة الأساسية لـ "بوهلر"، والفردية لـ "جونج"، والعمليات الإجرائية للشخصية لـ "نيوجارتن"، وقامت "رايف" ببناء نموذج أصلي لجودة الحياة النفسية، انطلاقاً من مفهوم أن الصحة ليس مجرد الخلو من المرض، وإنما الشعور بشيء من الإيجابية. وتدور نظرية رايف (Ryff Theory) حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة احساسه بالسعادة التي حدتها (رايف) بستة أبعاد؛ يضم كل بعد ست صفات، تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته، وهذه الأبعاد هي: (الاستقلالية، التمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، والهدف من الحياة (Ryff, 1989).

رابعاً: النظرية التكاملية لنوعية الحياة (2003) The an integrative of global quality of life concept

كتب (Ventegodt et al., 2003)، شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة، إذ دمج عدداً من النظريات تناولت مفاهيم السعادة (Happiness)، ومعنى الحياة (Meaning of life)، ونظام المعلومات الحيوي (The biological information system)، وإدراك الحياة (Realizing life)، وتحقيق لحاجات (Fulfillment of needs). فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى. وتشير هذه النظرية لجودة الحياة من خلال ثلاث سمات وهي: الأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه، والمعنى الوجودي: الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف، والشخصية والعمق الداخلي. وشبهت النظرية هذه الصفات بالطبقات التي تكون في حبة البصل وتؤدي بالنهاية إلى النواة وهي الشعور بجودة الحياة. وتؤكد هذه النظرية أن شعور الفرد بجودة الحياة، أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد واختلاف الثقافات التي يعيشون فيها، وأن استغلال الفرد لإمكاناته في نشاطات إبداعية، توصله إلى الحياة الأفضل وبالتالي الشعور بجودة الحياة.

ومن هنا بدأ اهتمام علماء النفس بالسمات الشخصية الإيجابية في إطار ما يطلق عليه جودة الحياة، من خلال دراسة هذه السمات، لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة معنى وتحويل دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة أي قيمة.

وبعد الاطلاع على عدد من الدراسات ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة الحالية ارتأت الباحثة تقسيم هذه الدراسات إلى ثلاثة أقسام: يتناول القسم الأول: الدراسات التي تناولت علم النفس علم النفس الإيجابي وجودة الحياة. ويتناول القسم الثاني: الدراسات التي تناولت علم النفس الإيجابي. ويتناول القسم الثالث: الدراسات التي تناولت جودة الحياة. وسيتم عرضها من الأحدث إلى الأقدم وذلك على حسب موضوعاتها.

أولاً: الدراسات التي تناولت علم النفس الإيجابي وجودة الحياة

قام بيه (2017) بدراسة تحليلية هدفت إلى تناول مفهوم جودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي الذي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة وذلك بالتركيز على الجوانب الإيجابية والابتعاد عن الجوانب السلبية، وهذا من خلال تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته وتعزيز قدراته في مختلف سياقات مواقف الحياة وعلى المواجهة والاستمرار في مواجهة المواقف الضاغطة، بشكل يحفظ للفرد صحته النفسية والبدنية.

وقامت زروالي (2016)، بدراسة تحليلية هدفت إلى التعرف على علم النفس الإيجابي كاتجاه جديد لدراسة الفضائل الإنسانية ومكامن القوى البشرية والتعريف بأهم المفاهيم، ومتغيرات الشخصية الإيجابية، والتي تؤكد إنسانية الإنسان، في العيش مع الذات ومع الآخر في تناغم وسلام، في هذا العالم المليء بالصراعات والحروب. وقد خلصت الدراسة إلى أنه يمكن لعلم النفس أن يساهم إلى جانب كثير من العلوم في نشر ثقافة السلام عبر تفعيل التوصيات الآتية: غرس قيم العيش في سعادة بوصفه هدف أسمى يسعى إليه الإنسان، ومهارات التسامح، والتدريب على قبول الآخر المختلف، والتحرر من الانفعالات السالبة ما أمكن، والتأكيد على المهارات الإيجابية أو متغيرات الشخصية الإيجابية.

قامت مشري (2015)، بدراسة تحليلية هدفت من خلالها إلى تحديد مفهوم جودة الحياة وتفسيره بالاعتماد على منظور علم النفس الإيجابي والكشف عن أهمية دور علم النفس الإيجابي في تحقيق جودة الحياة. وتم التوصل إلى التأكيد على أن جودة الحياة واحدة من أهم القضايا في حياة الفرد والمجتمعات، وأن تناول المفهوم من منظور علم النفس الإيجابي يعتبر ضرورة ملحة من جانبين؛ الجانب الأول: كون

جودة الحياة هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد بحد ذاته. أما الجانب الثاني: كون علم النفس الإيجابي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة.

ثانيًا: الدراسات التي تناولت علم النفس الإيجابي

هدفت دراسة بخيت وآخرون (2021)، إلى تطبيق برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي وهي: (الانفعالات الإيجابية- والتفاؤل- والأمل- والسعادة). لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة، استخدام المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ليلائم طبيعة الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية رياض الأطفال. تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات مجموعة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي على الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل وذلك لصالح التطبيق البعدي، وهذا يدل على فاعلية البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة.

كما وهدفت دراسة العدل (2019)، إلى قياس فاعلية استخدام آليات علم النفس الإيجابي في تنمية مفهوم الذات للطلاب ذوي صعوبات التعلم، بلغ عدد أفراد العينة (24) طالبًا من ذوي صعوبات التعلم، تم توزيعهم على مجموعتين متكافئتين: تجريبية (12) طالبًا، تم تطبيق البرنامج القائم على آليات علم النفس الإيجابي عليها. ومجموعة ضابطة (12) طالبًا لم يطبق عليها أي برنامج، أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق في مستوى مفهوم الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باستراتيجيات وآليات علم النفس الإيجابي بما يتلاءم وخصائص واحتياجات وميول واتجاهات الطلاب ذوي صعوبات التعلم.

ثالثًا: الدراسات التي تناولت جودة الحياة

هدفت دراسة الغولة (2019)، التعرف إلى مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز والجامعة الأردنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. قامت الباحثة بتطوير مقياس جودة الحياة الذي أعده المنسي وكاظم وتكون من (62) فقرة. تكونت العينة من (160) طالبًا وطالبة مسجلين بمركزي ذوي الاحتياجات الخاصة بجامعة الملك عبد العزيز والجامعة الأردنية. أشارت نتائج الدراسة إلى: توسط مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة الملك عبد العزيز، بينما كان مستوى جودة الحياة مرتفعًا لدى نفس الطلبة في الجامعة الأردنية. كما وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة الكلية تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور ونوع الإعاقة لصالح الطلبة ذوي الإعاقة البصرية.

كما وهدفت دراسة لامبيرت (Lambert & Drye, 2018)، التعرف إلى تأثير تحديات التعلم عن بعد على جودة حياة الطلبة ذوي صعوبات التعلم. اعتمد الباحث على المقابلات شبه المنظمة التي أجريت مع (8) من الطلبة متوسط اعمارهم (33) سنة، بينت الدراسة أن تحديات التعلم عن بعد كان لها عواقب على جودة حياة

الطلبة، فزاد مستوى القلق والتوتر والمخاوف، لأن الطلبة كان لا بد من قيامهم بجهد إضافي للتعامل مع تحديات التعلم عن بعد، وأكدت الدراسة على أهمية التقليل إلى أدنى حد من قيود التعلم عن بُعد، وتوفير أماكن مناسبة للدراسة، وتوفير برامج دعم متعددة الجوانب تعالج الاهتمامات الأكاديمية خلال التعلم عن بعد.

أما شين (Chun, 2017)، فسعى لدراسة أثر نموذج للتطوير الوظيفي على جودة الحياة للطلبة الجامعيين ذوي الإعاقة، وفقا لنظرية المهارة المعرفية الاجتماعية (SCCT)؛ وتحديد تأثير الكفاءة الذاتية للقرارات المهنية، والاهداف وتوقعات نتائج صنع القرار الوظيفي على جودة الحياة. طبقت الدراسة على (386) طالبًا جامعيًا من ذوي الإعاقة في الكليات والجامعات. وأظهرت النتائج أن نموذج التطوير الوظيفي مناسب جدًا لتطوير جودة حياة الطلبة. لأنه يوفر دعماً لتأثير المتغيرات المعرفية الاجتماعية ونوعية الحياة. كما أن النموذج يتنبأ بنوعية حياة الطلبة الجامعيين من ذوي الإعاقة وكفاءتهم الذاتية للقرار الوظيفي.

وأجرى سليمان (2010)، دراسة هدفت إلى قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك وعلاقته ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (649) طالبًا وطالبة، استخدم الباحث مقياس جودة الحياة النفسية لطلبة الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بُعدي جودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة النفسية. ومنخفضاً في بُعدي: جودة الحياة التعليمية وإدارة الوقت. ومتوسطاً في بُعد جودة الصحة العامة. ووجود تأثير لمتغير التخصص على جميع أبعاد الجودة، باستثناء بُعد جودة إدارة الوقت، فكان مرتفعاً لصالح التخصصات العلمية في أبعاد جودة الحياة العامة.

التعليق على الدراسات السابقة

- **من حيث المتغيرات التي تناولتها الدراسة:** يمكن القول بأن مفهومي جودة الحياة، وعلم النفس الإيجابي قد حظي باهتمام العديد من الباحثين الذين حاولوا تفسير المفهومين، والتعرف عليهما، وعلاقتهما بعدد من المتغيرات، والبحث في كيفية قياسهما. وقد اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بالمتغيرات التي تناولتها مجتمعة (علم النفس الإيجابي، وجودة الحياة).
- **من حيث المنهجية:** معظم الدراسات السابقة قامت على المنهج الوصفي أو التحليلي، أو التجريبي، بينما اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي.
- **من حيث الأدوات:** استخدمت أغلب الدراسات السابقة برامج تجريبية قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي، أو مقياس علم النفس الإيجابي، أو مقياس جودة الحياة، أما في هذه الدراسة فسيتم استخدام المقياسين معاً (علم النفس الإيجابي، وجودة الحياة).

من حيث العينة: اختلفت العينات التي تم تطبيق الدراسات السابقة عليها، فكان بعض العينات تتكون من طلبة الجامعة العاديين في مراحل تعليمية مختلفة، وبعضها مع الطلبة ذوي الإعاقة، واختلفت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة بأنها اقتصررت على الطلبة ذوي الإعاقة (حركية، سمعية)، في جامعة القصيم.

منهج الدراسة وإجراءاتها

انطلاقاً من أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع وعينة الدراسة

أولاً: مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة ذوي الإعاقة (حركية، سمعية)، في جامعة القصيم، المسجلين خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021-2022م. حيث بلغ عددهم (82) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس، وقد شكلوا عينة الدراسة بناء على سجلات الطلبة لدى عمادة شؤون الطلبة في جامعة القصيم.

ثانياً: عينة الدراسة

بسبب محدودية مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (82) طالباً وطالبة، تم تطبيق الاستبانة على جميع أفراد مجتمع الدراسة، وبعد التطبيق حصلت الباحثة على (80) استبانة (55% من الإناث، و45% من الذكور)، شكلت (70% إعاقة حركية، و30% إعاقة سمعية)، وكانت أعمار عينة الدراسة ما بين 18-24 عاماً، والجدول (1)، يبين ذلك.

(جدول 1): التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة.

النسبة	التكرار	الفئات	
70%	56	إعاقة حركية	نوع الإعاقة
30%	24	إعاقة سمعية	
45%	36	ذكر	الجنس
55%	44	أنثى	
100%	80		المجموع

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها سيتم اعتماد الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس علم النفس الإيجابي

بعد الاطلاع على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة وجدت الباحثة مقياساً يتناسب مع عينة وأهداف الدراسة وهو مقياس (ربيع، وآخرون، 2019). وقد استند الباحثون في بناء المقياس على عدد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع علم النفس الإيجابي. يتكون المقياس من (41) فقرة، تقيس خمسة أبعاد ولكل بعد عدة فقرات، والأبعاد هي:

التفاؤل والتوقع الإيجابي: هو النظرة الإيجابية وقدرتنا على تحمل مصاعب اليوم أملاً منا بغد أفضل، وتوقع الفرد لنتائج إيجابية في حياته الشخصية والاجتماعية لتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياته وتقيسه العبارات ذات الأرقام الآتية (1-5-9-15-22-27-33-35-40):

تقبل الاختلاف مع الآخرين: هو تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، وتقبل الفرد للآخرين كما هم دون تمييز وبمنظور إيجابي وتقيسه العبارات ذات الأرقام الآتية: (4-10-16-20-24-29-34-36-41).

الرضا الشخصي: هو تصور الفرد لذاته والرضا عنها وعدم لومها وتحقيرها أمام الآخرين وأن يرضى بما أعطاه الله له من قدرات وتقيسه العبارات ذات الأرقام الآتية. (2-8-12-17-21-26-31-37-39):

حب التعلم والتفتح المعرفي: هو التطلع للمعرفة وتبنى اتجاهات إيجابية نحوها حتى يستطيع الفرد مواجهه المواقف الصعبة التي يواجهها في الحياة من خلال الرصيد المعرفي الذي يملكه وتقيسه العبارات ذات الأرقام الآتية: (3-7-13-19-25-30-38).

تحمل المسؤولية: هي اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة، وتحمل الفرد نتيجة قراراته سواء كانت إيجابية وسلبية وتقيسه العبارات ذات الأرقام الآتية: (6-11-14-18-23-28-32).

صدق وثبات مقياس علم النفس الإيجابي في الدراسة الحالية:

أولاً: صدق البناء

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه، وبين الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية، في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) طالباً وطالبة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.45-0.90)، ومع البعد (0.47-0.93)، والجدول (2)، يبين ذلك.

(جدول 2): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والبعد التي تنتمي إليه.

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة
1	**.63	**.61	15	**.88	**.84	29	**.73	**.74
2	**.74	**.72	16	**.90	**.84	30	**.69	**.70
3	**.66	**.61	17	**.91	**.90	31	**.53	**.62
4	**.74	**.70	18	**.74	**.65	32	**.47	**.61
5	**.76	**.76	19	**.87	**.78	33	**.66	**.58
6	**.48	**.65	20	**.61	**.65	34	**.70	**.78
7	**.83	**.84	21	**.89	**.81	35	**.71	**.65
8	**.54	.45(*)	22	**.84	**.69	36	**.66	**.65
9	**.80	**.80	23	**.84	**.70	37	**.51	**.56
10	**.65	**.71	24	**.86	**.88	38	**.87	**.83
11	**.81	**.77	25	**.61	**.65	39	**.86	**.77
12	**.84	**.83	26	**.93	**.90	40	**.90	**.82
13	**.78	**.70	27	**.72	**.62	41	**.74	**.70
14	**.90	**.90	28	**.54	**.61			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من جدول (2)، أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

كما تم استخراج معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد ببعضها، والجدول (3)، يبين ذلك.

(جدول 3): معاملات الارتباط بين الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية.

الدرجة الكلية	تحمل المسؤولية	حب التعلم والتفتح المعرفي	الرضا الشخصي	تقبل الاختلاف مع الآخرين	التفاؤل والتوقع الإيجابي	
					1	التفاؤل والتوقع الإيجابي
				1	** .908	تقبل الاختلاف مع الآخرين
			1	** .871	** .830	الرضا لشخصي
		1	** .814	** .815	** .819	حب التعلم والتفتح المعرفي
	1	** .768	** .874	** .920	** .860	تحمل المسؤولية
1	** .945	** .878	** .945	** .968	** .943	الدرجة الكلية

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (3)، أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثانياً: ثبات المقياس

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالباً وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وتم أيضاً حساب معامل الاتساق الداخلي بحساب معامل ألفا، والجدول (4) يبين ذلك.

(جدول 4): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات إعادة للأبعاد والدرجة الكلية.

البعد	ثبات إعادة	الاتساق الداخلي
التفاؤل والتوقع الإيجابي	0.75	0.83
تقبل الاختلاف مع الآخرين	0.86	0.84
الرضا لشخصي	0.84	0.82
حب التعلم والتفتح المعرفي	0.82	0.77
تحمل المسؤولية	0.84	0.71
الدرجة الكلية	0.87	0.86

يتبين من الجدول (4)، أن قيم معامل الاتساق الداخلي وفق معامل ألفا، وثبات إعادة للأبعاد والدرجة الكلية اعتبرت ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح مقياس علم النفس الإيجابي

تكوّن المقياس بصورته النهائية من (41) فقرة، بسلم إجابة خماسي ويأخذ الأوزان الآتية: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (درجتان)، غير موافق بشدة (درجة واحدة). في حال الفقرات الموجبة، وتنعكس الأوزان في حال الفقرات السالبة وهي: (4-6-13-15-17-20-21-25-26-28-31-

32-38-39). وبما أن المقياس يتكون من (41) فقرة، فإن الدرجة الكلية تراوحت بين (41) درجة وهي أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص. و(205) درجة، وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص.

درجات القطع لمستويات مقياس علم النفس الإيجابي

الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)/عدد الفئات المطلوبة (3)

$1.33 = 3 / (5-1)$ ، ومن ثم إضافة الناتج (1.33) إلى نهاية كل فئة

من 1.00 - 2.33	قليلة
من 2.34 - 3.67	متوسطة
من 3.68 - 5.00	مرتفعة

ثانيًا: مقياس جودة الحياة

راجعت الباحثة الأدب السابق في هذا المجال، فقد راجعت مقياس المنسي وكاظم (2006)، والمكون من ستة أبعاد هي: (جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته). ومقياس كاظم والبهادلي (2007)، والمكون أربعة أبعاد هي: (جودة الصحة العامة والنفسية، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة إدارة الوقت). ومقياس رايف (Ryff, 1989)، والمكون من ستة أبعاد هي: (الاستقلالية، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، والهدف من الحياة).

وبالاعتماد على المقاييس السابقة، وبعد فرز المتغيرات الأساسية، وذات الأثر في جودة الحياة، وبعد الاستشارة بآراء (5) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس، تم تحديد أربعة أبعاد لجودة الحياة، وهي على النحو الآتي:

جودة الحياة النفسية: هي حالة من الرفاه النفسي التي يتمتع بها الفرد وتمكّنه من مواجهة ضغوط الحياة، وضبط الحالة الانفعالية، والرضا عن الحياة وتقيسها العبارات ذات الأرقام الآتية: (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12).

جودة الحياة الاجتماعية: وهي قدرة الفرد على تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة أي قدرة الفرد على الاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين فيه وتقيسها العبارات ذات الأرقام الآتية: (13-14-15-16-17-18-19-20-21-22).

جودة الحياة الأكاديمية: ويتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الذاتية والعقلية والمعرفية والمهارية، ومدى شعوره بالرضا عن الخدمات التي تقدمها المؤسسة التعليمية وتقيسها العبارات ذات الأرقام الآتية: (23-24-25-26-27-28-29-30-31).

جودة الحياة الجسمية: ويتعامل هذا البعد مع تنمية الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية، ويعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى حياته وتقيسها العبارات ذات الأرقام الآتية: (23-33-34-35-36-37).

الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية

أولاً: الصدق الظاهري

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (5) من المحكمين من الأساتذة في تخصص علم النفس التربوي، والتربية الخاصة، وذلك بهدف التحقق من ملائمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة، وطلبت الباحثة إلى المحكمين من خلال ورقة تعليمات أضافتها أمام فقرات المقياس أن يحكموا كل فقرة من فقرات المقياس، من حيث تمثيلها للبعد الذي أعدت من أجله، وملاءمتها للمرحلة العمرية التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وملاءمة الصياغة اللغوية لفقرات المقياس. وبناءً على ملاحظات المحكمين، فقد تم حذف (3) فقرات، حيث أجمع أكثر 85% من المحكمين على عدم ملائمتها. كما قامت الباحثة بتصحيح بعض الأخطاء الإملائية وإعادة صياغة بعض الفقرات، وقد أجمع المحكمون على أن الفقرات تحقق الغرض الذي أعدت من أجله، وهذا مؤشر على تمتع المقياس بدرجة صدق مقبولة لأغراض الدراسة الحالية، وبلغ عدد الفقرات النهائية للمقياس (37) فقرة.

ثانيًا: صدق البناء

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالبعد التي تنتمي إليه، وبين والأبعاد ببعضها والدرجة الكلية، في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) طالبًا وطالبة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.55-0.89)، ومع البعد (0.54-0.88)، والجدول (5)، يبين ذلك.

(جدول 5): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والبعد التي تنتمي إليه.

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة
1	0.71	0.75	14	0.87	0.78	27	0.77	0.74
2	0.72	0.74	15	0.86	0.76	28	0.69	0.62
3	0.87	0.89	16	0.75	0.70	29	0.84	0.79
4	0.72	0.64	17	0.68	0.81	30	0.54	0.55
5	0.68	0.59	18	0.84	0.75	31	0.66	0.68
6	0.69	0.71	19	0.84	0.73	32	0.74	0.67
7	0.79	0.72	20	0.88	0.81	33	0.77	0.70
8	0.75	0.78	21	0.71	0.79	34	0.76	0.59
9	0.81	0.75	22	0.62	0.56	35	0.84	0.82
10	0.67	0.65	23	0.63	0.63	36	0.80	0.71
11	0.81	0.75	24	0.78	0.82	37	0.83	0.79
12	0.75	0.80	25	0.70	0.66			
13	0.71	0.61	26	0.74	0.66			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (5)، أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. كما تم استخراج معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد ببعضها والجدول (6)، يبين ذلك.

(جدول 6): معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية.

الدرجة الكلية	جودة الحياة الجسمية	جودة الحياة الأكاديمية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة النفسية	
				1	جودة الحياة النفسية
			1	** .895	جودة الحياة الاجتماعية
		1	** .884	** .923	جودة الحياة الأكاديمية
	1	** .866	** .769	** .868	جودة الحياة الجسمية
1	** .905	** .967	** .943	** .947	الدرجة الكلية

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (6)، أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثالثاً: ثبات المقياس

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالباً وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المراتين. وتم أيضاً حساب معامل الاتساق الداخلي بحساب معامل ألفا، والجدول (7)، يبين ذلك.

(جدول 7): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للأبعاد والدرجة الكلية.

البعد	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
جودة الحياة النفسية	0.89	0.87
جودة الحياة الاجتماعية	0.86	0.84
جودة الحياة الأكاديمية	0.83	0.81
جودة الحياة الجسمية	0.85	0.80
الدرجة الكلية	0.91	0.88

يتبين من الجدول (7) أن قيم معامل الاتساق الداخلي وفق معامل ألفا، وثبات الإعادة للأبعاد والدرجة الكلية اعتبرت ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح مقياس جودة الحياة

تكوّن المقياس بصورته النهائية من (37) فقرة، بسلم إجابة خماسي ويأخذ الأوزان الآتية: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (درجتان)، غير موافق بشدة (درجة واحدة). في حال الفقرات الموجبة، وعكس الأوزان في حال الفقرات السالبة وهي: (3-5-6-9-11-17-22-23-25-26-29-35-36-37)، وبما أن المقياس يتكون من (37) فقرة، فإن الدرجة الكلية تراوحت بين (37) درجة وهي أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص. و(185) درجة، وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص.

درجات القطع لمستويات مقياس جودة الحياة

الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)/عدد الفئات المطلوبة (3)

$1.33 = 3 / (5-1)$ ، ومن ثم إضافة الناتج (1.33) إلى نهاية كل فئة

قليلة	من 1.00 - 2.33
متوسطة	من 2.34 - 3.67
مرتفعة	من 3.68 - 5.00

إجراءات الدراسة

اتبعت الباحثة الخطوات الآتية لأغراض جمع بيانات الدراسة:

1. حددت الباحثة عينة الدراسة من الطلبة.
2. تم إرسال المقياسين بشكل إلكتروني إلى أفراد عينة الدراسة، وكانت تتضمن تعليمات بكيفية الاستجابة عليهما.
3. تم تطبيق المقياسين خلال الفترة الزمنية الواقعة في (الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021-2022)، على الطلبة ذوي الإعاقة (الحركية- السمعية).
4. بعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج SPSS.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

1. للتحقق من صدق وثبات المقياس تم استخراج معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والبعد التي تنتمي إليه. كما تم استخراج معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات الطلبة في المرتين. كما تم استخراج معامل الثبات بحساب معامل ألفا (Cronbach-Alpha).

2. وللإجابة عن السؤال الأول والثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
3. وللإجابة عن السؤال الثالث والرابع تم استخراج معاملات الارتباط وتحليل الانحدار.

عرض النتائج ومناقشتها

السؤال الأول: ما مستوى علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم، والجدول (8)، يبين ذلك.

(جدول 8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم مرتبة تنازليًا حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	تحمل المسؤولية	3.89	.322	مرتفع
2	2	تقبل الاختلاف مع الآخرين	3.78	.246	مرتفع
3	1	التفائل والتوقع الإيجابي	3.46	.228	متوسط
4	4	حب التعلم والتفتح المعرفي	3.45	.290	متوسط
5	3	الرضا الشخصي	3.40	.410	متوسط
		الدرجة الكلية	3.59	.182	متوسط

يبين الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.40-3.89)، حيث جاء بعد "تحمل المسؤولية" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.89)، وبمستوى "مرتفع". بينما جاء بعد "الرضا الشخصي" في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.40)، وبمستوى "متوسط"، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم ككل (3.59)، وبمستوى "متوسط".

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بوجود عدد من المؤسسات المساندة لذوي الإعاقة والتي دفعتهم إلى اكتساب القدرة على مقاومة تأثيرات إعاقاتهم، والعيش من أجل الحياة، وتحويل الإعاقة من عدم الاستثمار فيها إلى الاستثمار الإيجابي ذو المعنى، البعيد عن ما هو سلبي، بالطرق والأساليب الجيدة التي تمكنهم من معرفة مهارات الحياة الأساسية، وتبصرهم بمواطن القوة لينبتوها ويعززوها بطريقة فضلى ويستثمروها إيجابياً في سياقات مختلفة، تؤثر بشكل مباشر في سعادتهم ورؤيتهم الإيجابية لذاتهم. وهذه المؤسسات التي عزت وجود هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثة - هي: أولاً: الأسرة حيث تعتبر النواة الطبيعية الأولى التي تحاول توطئ أسس علم النفس الإيجابي لدى ذوي الإعاقة، من خلال التركيز على نقاط القوة عندهم ولاشتغال عليها. ثانياً: المؤسسات التعليمية؛ وهنا نتحدث عن جامعة القصيم التي تميزت بوجود وحدة لذوي الإعاقة والتي تعمل على تقديم الخدمات المساندة لهم والتي تشمل على: الخدمات الأكاديمية، والخدمات الإدارية، والاستشارات النفسية والاجتماعية، وخدمات الوصول الشامل في الأبنية والمنشآت الهندسية وغيرها. ثالثاً: وسائل الإعلام التي تبنت تعزيز التصورات الإيجابية نحو ذوي الإعاقة بدلاً من التصورات النمطية وهذا ما أدى إلى إظهار إمكاناتهم وقدراتهم في المجتمع. وقد انفتحت نتائج هذه

الدراسة مع دراسة بخيت وآخرون (2021)، ودراسة العدل (2019)، حيث أشارتا إلى فاعلية البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في زيادة مستوى علم النفس الإيجابي عند الأفراد.

السؤال الثاني: ما مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم، والجدول (9)، يبين ذلك.

(جدول 9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	جودة الحياة الاجتماعية	3.61	.322	متوسط
2	1	جودة الحياة النفسية	3.51	.226	متوسط
3	4	جودة الحياة الجسمية	3.42	.308	متوسط
4	3	جودة الحياة الأكاديمية	3.34	.221	متوسط
		الدرجة الكلية	3.48	.179	متوسط

يبين الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.34-3.61)، حيث جاء بعد "جودة الحياة الاجتماعية" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.61)، وبمستوى "متوسط"، بينما جاء بعد "جودة الحياة الأكاديمية"، في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.34)، وبمستوى "متوسط"، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى "جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة" في جامعة القصيم ككل (3.48)، وبمستوى "متوسط".

تري الباحثة أن هذه النتيجة تتوافق مع مفهوم منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة؛ بأن الأساس لجودة الحياة هو إدراك الفرد لوضعه الاجتماعي في الحياة، وعلاقة هذا الأمر بتحقيق أهدافه وتوقعاته واهتماماته، بالإضافة إلى علاقاته الاجتماعية (خميس، 2010، 158). أي أن علاقاته مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة، فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضاه عن نفسه وعن الآخرين، ما ينعكس إيجاباً على بقية الجوانب الأخرى؛ كالنفسي والجسمي. أما ما يتعلق بالجانب الأكاديمي وقد كان بالمرتبة الأخيرة فقد يرجع السبب إلى تنوع الإعاقات التي تناولتها الدراسة مثل الإعاقات: (الحركية، والسمعية)، وهنا قد تختلف قدرات ذوي الإعاقة من الناحية الأكاديمية، فالتواصل مع ذوي الإعاقة الحركية قد يختلف عن ذوي الإعاقة السمعية، ما ينعكس على جودة الحياة الأكاديمية عندهم. وتتفق هذه النتيجة بشكل جزئي مع نتيجة سليمان (2010)، فقد جاء بعد جودة الحياة التعليمية بالمرتبة الأخيرة .

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين علم النفس الإيجابي وجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين علم النفس الإيجابي وجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم، والجدول (10)، يبين ذلك.

(جدول 10): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين علم النفس الإيجابي وجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم.

أبعاد المقياس		جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة الأكاديمية	جودة الحياة الجسمية	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
معامل الارتباط	معامل الارتباط	0.184	0.010	-0.001	-0.070	0.060
الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	0.103	0.928	0.994	0.537	0.598
العدد	العدد	80	80	80	80	80
معامل الارتباط	معامل الارتباط	0.347**	0.236(*)	0.372**	0.070	0.389**
الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	0.002	0.035	0.001	0.539	0.000
العدد	العدد	80	80	80	80	80
معامل الارتباط	معامل الارتباط	0.034	0.425**	-0.142	0.277(*)	0.075
الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	0.763	0.000	0.208	0.013	0.508
العدد	العدد	80	80	80	80	80
معامل الارتباط	معامل الارتباط	-0.005	0.135	-0.017	0.071	0.071
الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	0.967	0.234	0.879	0.533	0.532
العدد	العدد	80	80	80	80	80
معامل الارتباط	معامل الارتباط	0.030	0.150	-0.212	0.009	0.010
الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	0.792	0.183	0.059	0.936	0.932
العدد	العدد	80	80	80	80	80
معامل الارتباط	معامل الارتباط	0.181	0.384**	-0.036	-0.132	0.193
الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	0.109	0.000	0.749	0.243	0.086
العدد	العدد	80	80	80	80	80

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (10) الآتي:

- عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التفاؤل والتوقع الإيجابي، وحب التعلم والتفتح المعرفي، وتحمل المسؤولية وبين جميع أبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين تقبل الاختلاف مع الآخرين من جهة وبين جودة الحياة النفسية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة الحياة الأكاديمية وجودة الحياة ككل.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الرضا الشخصي وبين جودة الحياة الاجتماعية، و جودة الحياة الجسمية.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين علم النفس الإيجابي وبين جودة الحياة الاجتماعية.

وتفسر الباحثة النتائج السابقة: أن الطلبة ذوي الإعاقة لم يتجاوزوا بعض الصعوبات والمعوقات والمشاكل التي يمرون بها أي؛ أن جودة الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد، وهنا لم يتجاهل ذوي الإعاقة الواقع وما به من تحديات، فكانت بعض أبعاد علم النفس الإيجابي ك (التفاؤل والتوقع الإيجابي،

وحب التعلم والتفتح المعرفي، وتحمل المسؤولية) يمثل إحدى مستويات جودة الحياة التي يعيشها ويدركها ذوي الإعاقة وما بها من تحديات وصعوبات قد تواجههم، وليس معنى ذلك أنهم يتعاملون مع الأمر بنظرة سلبية.

في المقابل نلاحظ أن تقبل ذوي الإعاقة (الاختلاف مع الآخرين، والرضا الشخصي) ولد انفعالات إيجابية ساعدت في تحمل أحداث الحياة الصعبة ليقبل إحساس الفرد بالضغط ما يظهر الجانب الإيجابي في شخصية الفرد، والذي يؤثر بدوره في تعاملاته مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته ما انعكس على جودة الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية وجودة الحياة ككل. -وفي حدود علم الباحثة- لا يوجد دراسة استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي لمتغيري الدراسة. لكن هناك دراسات تحليلية كدراسة بيه (2017) وزروالي (2016)، ومشري (2015)، أكدت على وجود علاقة بين متغيري علم النفس الإيجابي وجودة الحياة.

السؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؟

وبهدف الكشف عن التنبؤ بمستوى جودة الحياة في ضوء علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة، Stepwise، والجدول (11)، يبين ذلك.

(الجدول 11): نتائج اختبار الانحدار المتعدد الخاصة للكشف عن التنبؤ بمستوى جودة الحياة في ضوء علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم وإدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise.

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R^2)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R^2)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة	علم النفس الإيجابي	0.589	.346	.346	0.851	13.915	3.730	2.404	.000

يتضح من الجدول (11)، أن قيمة (F) لنموذج الانحدار الخطي تساوي (13.915) وعند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على وجود دلالة إحصائية لنموذج الانحدار الخطي الذي تم توقيفه مع المتغير التابع "جودة الحياة" بدلالة "علم النفس الإيجابي"، عند مستوى الدلالة (0.01)، وتبين كذلك أن قيمة معامل الارتباط هي: (0.589)، وعند تربيعها أصبحت قيمة معامل التحديد (R^2) تساوي (.346)، وهذا يدل على أن "علم النفس

الإيجابي" يفسر (346)، من التباين الكلي "لجودة الحياة". وأيضًا يتضح من الجدول إسهام متغير "علم النفس الإيجابي" في تفسير وتباين درجات جودة الحياة؛ كما يلي:

يوجد تأثير دال إحصائيًا لمتغير "علم النفس الإيجابي" في "جودة الحياة"؛ حيث بلغت قيمة "ت" (3.730)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، وبلغت قيمة معامل بيتا (0.851)، وتشير هذه النتيجة إلى أنه في حال زيادة "علم النفس الإيجابي" درجة واحدة فسيقابلها زيادة في جودة الحياة بمقدار (0.851)، وهذه تعتبر نسبة جيدة.

ومن خلال النظر إلى النتيجة نجد أن المعالجة الإحصائية قد أثبتت إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة من خلال درجاتهم على مقياس "علم النفس الإيجابي"، وهذا يؤكد الارتباط بين المتغيرين. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الأدب النظري حيث أشارت بيه (2017)، إلى أن علم النفس الإيجابي كمفهوم مرتبط بجودة الحياة، فهو يقدم الاستراتيجيات المناسبة لتحقيق جودة الحياة، وذلك بالتركيز على الجوانب الإيجابية والابتعاد عن الجوانب السلبية، من خلال تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته وتعزيز قدراته في مختلف سياقات مواقف الحياة والاستمرار في مواجهة المواقف الضاغطة، بشكل يحفظ للفرد صحته النفسية والبدنية. -وفي حدود علم الباحثة- لا يوجد دراسة استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي لمتغيري الدراسة. لكن هناك دراسات تحليلية كدراسة بيه (2017) وزروالي (2016)، ومشري (2015)، أكدت على أهمية دور علم النفس الإيجابي في تحقيق جودة الحياة .

توصيات الدراسة

- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها وضعت الباحثة عدد من التوصيات على النحو الآتي:
- توفير برامج الدعم النفسي للأفراد ذوي الإعاقة في مختلف المراحل العمرية، وذلك بما يساعد على تهيئة أجواء مجتمعية داعمة ومتقبلة لهم، وتحسين نوعية حياتهم النفسية بما يحقق لهم التكيف مع إعاقاتهم ومع مجتمعهم.
 - إقامة ندوات ودورات تدريبية تهدف إلى توعية الطلبة ذوي الإعاقة ببعض العوامل ذات التأثير الإيجابي في جودة حياتهم.
 - مقترحات الدراسة: تقترح الباحثة عدد من الدراسات والبحوث المستقبلية وعلى النحو الآتي:
 - إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة وعلاقتها بمتغير عمر المعاق ونوعه وتحصيله التعليمي.
 - فاعلية برنامج تدريبي قائم على متغيرات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى ذوي الإعاقة.

المراجع

أبو حلاوة، ومحمد السعيد (2006). علم النفس الإيجابي الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي.

- أبو راسين، محمد (2012). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها. مجلة الارشاد النفسي-مركز الارشاد النفسي. (30). 137-234.
- بخش، أميرة (2006). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية. 1(35). 2-22.
- بخيت، ماجدة، وسويقي، غادة، وحسن، هاجر (2021). أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة. دراسات في الطفولة والتربية. 8 (16). 416-456.
- بو عيشة، آمال (2014). جودة الحياة والهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب. رسالة دكتوراة غير منشورة. جامعة محمد خيضر. سكرة. الجزائر.
- بيه، عبيد (2017). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. تاريخ مجلة العلوم. 6. 352-362.
- حسن، عبد الحميد، والمحززي، أرشد (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية 15 (3). 114-147.
- الخطيب، جمال (2004). تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة في المدرسة العادية، مدخل الى مدرسة الجميع. دار وائل للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- خميس، إيمان (2010). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى-معلما ترياض الأطفال. المؤتمر العلمي الثالث لكلية العلوم التربوية. جامعة جرش الخاصة. الأردن.
- الأشول، عادل عز الدين (2005). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر العلمي الثالث. الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية جامعة الزقازيق. 15- 16 مارس، مصر. ١٥- ١٦.
- ربيع، وليد، والدريد، عبد المنعم، وبهنساوي، أحمد (2019). الخصائص السيكومترية للتفكير الإيجابي. مجلة كلية التربية 16 (84). 113-124.
- زروالي، وسيلة (2016). دور علم النفس الإيجابي في تأكيد إنسانية الإنسان. (دراسة تحليلية). مجلة العلوم الإنسانية 3 (1). 133-152.
- سليمان، شاهر خالد (2010). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. رسالة الخليج العربي 31 (117). 117 - 155.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. دراسات نفسية 18 (1). 121-135.
- العدل، إبراهيم (2019). فاعلية بعض آليات علم النفس الإيجابي في رفع مستوى مفهوم الذات للطلاب ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة. جامعة الزقازيق. 27. 287 - 326.
- عراقي، صلاح الدين، ورمضان، مصطفى (2005). فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطالب المكتئبين. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا - مصر 2 (34). 468-509.

- الغولة، سمر (2019). مُستوى جَودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة بجامعتي الملك عبد العزيز والجامعة الأردنية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية 10 (28). 72-83.
- كاظم، علي والهادلي، عبد الخالق (2007). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العُمانية والليبيين: دراسة ثقافية مقارنة. مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك. 2007 (31). 24-53.
- مجدي، محمد (2011). نوعية الحياة وسمات الشخصية لدى مواجهي الكوارث والأزمات (دراسة مقارنة بين مواجهة الكوارث وأصحاب الوظائف الأخرى فئة موظفي الحكومة). رسالة ماجستير. كلية الآداب. جامعة عين شمس. مصر.
- مشري، سولاف (2015). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. 8. 215-237.
- المشهداني، سكري، والفزاري، منال (2006). جودة الخدمات الإرشادية المقدمة في مركز الإرشاد الطلابي بجامعة السلطان قابوس كما يراها الطلبة المتوقع تخرجهم. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. مسقط 17-19 ديسمبر.
- معمرية، بشير (2010). علم النفس الإيجابي، اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية 1 (2). 97-158.
- منسي، محمود، كاظم، علي (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. مجلة أماراباك. 1 (1). 41-60.
- يونس، سالمة مرعي. (2015). علم النفس الإيجابي، تطوره، ومجالاته التطبيقية، ورؤية مستقبلية بالوطن العربي. مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي. 1 (1). 45-59.

Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). Russell Sage Foundation.

Chun, J. (2017). *A Causal Model of Career Development and Quality of Life of College Students with Disabilities*. Ph.D. Dissertation, Michigan State University. <https://eric.ed.gov/?id=ED581979>

Crystal, L., Park, N. (2003). *The Psychology of Religion and Positive Psychology*. Psychology Of Religion. 28 (4). 1-19.

Dodson, W. (1994). *Quality of life measurement in children with epilepsy*. New York: Raven Press Ltd.

Fredrickson, B. Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing . *American Psychologist*. 60 (7). 678-686.

Good, D. (1990). Thinking about and discussing quality of life. In: R. L. Schalock & M. Begab (Eds.). *Quality of life perspectives and issues* (pp. 41-57). Washington: American Association on Mental Retardation.

Lambert, C. Dryer, R. (2018) *Quality of Life of Higher Education Students with Learning Disability Studying Online*. *International Journal of Disability. Development and Education*. 65 (4). 393-407.

Park, N. Seligman, M. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*. 1 (3). 118-129.

- Ryff, C. Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (pp. 271–287) . American Psychological Association. [https:// doi.org /10.1037/10566-019](https://doi.org/10.1037/10566-019)
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6). 1069–1081.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive sychology: An introduction. *American Psychologist*. 55 (1). 5-14.
- Taylor, H. Bogdan, R. (1990). Quality of life and the individual perspective. In: R. L. Schalock & M. Begab (Eds.). *Quality of life perspectives and issues* (pp. 27-40). Washington: American Association on Mental Retardation.
- Ventegodt, S. Merrick, J. & Andersen, N. (2003) Measurement of Quality of Life III. From the IQOL Theory to the Global, Generic SEQOL Questionnaire. *The Scientific World JOURNAL*. 77(3). 972-991

(ملحق 1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى علم النفس الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	أميل إلى المرح والبهجة	3.68	.742
2	ببعض الجهد سأجعل مستقبلي أفضل	3.85	.638
3	أعتقد أنني سيء الحظ	3.26	.707
4	أشعر بالخوف الشديد من المستقبل	3.58	.725
5	لدى أحلام أتوقع النجاح في تحقيقها بالمستقبل	3.74	.775
6	حياتي تسير من سيء إلى أسوء	2.61	.934
7	أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به	3.71	.679
8	أغلب أحلامي مزعجة وغريبة	2.98	.811
9	أحاول تغيير حياتي للأفضل	3.70	.604
10	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقّي	3.94	.643

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
11	أأمن بأن الناس درجات وهناك من هو أفضل مني	3.98	.477
12	أشعر بالارتياح حين ينبهني زملائي عن أخطائي	3.71	.556
13	أكره من يختلف معي في الرأي.	3.21	.669
14	أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني	4.15	.506
15	أشعر بالقلق في التعامل مع الجنس الآخر	4.09	.578
16	أحب السفر والتعرف على أشخاص جدد	3.84	.605
17	إذا اختلف معي شخص فإنني لا أتحمّل التعامل معه	3.79	.495
18	يجب أن نفرّض على الآخرين ما نراه سليم	3.36	.661
19	أعرف قدراتي جيدًا	3.44	.966
20	لا أجد في نفسي قدرة التفوق على الآخرين	2.95	.926
21	لا أتحمّل الفشل وأنزعج من الإحباط	3.48	.993
22	أنا شخص مسؤول ويعتمد عليه	3.09	1.070
23	أقبل نفسي دون شكوى	3.19	1.080
24	أأصف بأشياء جميلة وجذابة	3.69	.704
25	أشعر بالحزن الشديد من نقد الآخرين لي	3.65	.658
26	لا أشعر بالرضا عما فعلت في حياتي	3.68	.671
27	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثير	3.59	.791
28	أرى أن حياتي تافهة وبلا هدف	3.26	.707
29	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة	3.80	.786
30	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لأتجنبها	3.74	.759
31	الجامعة مملّة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع علمه لتغيير الحال	2.95	.710
32	أشعر بأن فرصتي في الحياة محدودة	2.96	.737
33	أنجرت وسأنجز كثير	2.99	.684
34	أعتقد أن نجاحي مرتبط بالجد والاجتهاد	4.24	.557
35	أعتقد أن حياتي تتجه إلى الأفضل بسبب قدرتي على تحمل المسؤولية	3.49	.636
36	توجد لدى أكثر من طريقة الإنجاز الأمور	3.71	.620
37	لا أتصرف إلا بعد تفكير وتأمل العواقب	3.66	.655
38	ليس لدي القدرة على تحمل المسؤولية	4.21	.589
39	أفقد صبري بسهولة في مواجهة المشكلات الصعبة	4.14	.522
40	يساعدني الآخرون في حل مشكلاتي	3.95	.614
41	أتحمّل مسؤولية أي قرار أتخذه في حياتي	4.04	.605

(ملحق 2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة في جامعة القصيم.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	يمكنني التحكم في انفعالاتي	3.45	.571
2	أشعر بالسعادة في حياتي	3.53	.595
3	لدي شعور بالقلق	4.03	.503
4	أتقاعل بالمستقبل	3.38	.663
5	أخاف من الموت	3.31	.722
6	أوجه اللوم إلى نفسي	3.65	.553
7	أشعر براحة البال	3.41	.630
8	أشعر بالرضا عن نفسي	3.43	.632
9	أشعر بالخوف دون سبب واضح	3.46	.655
10	أواجه المواقف الصعبة بهدوء	3.26	.670
11	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	3.45	.673
12	أسعى جاهداً لأكون شخصاً إيجابياً	3.81	.576
13	أخصص جزءاً من وقتي لأصدقائي	3.63	.624
14	ألتزم بالمعايير الاجتماعية	3.53	.656
15	أشعر بالاحترام والتقدير من قبل الآخرين	3.88	.603
16	أجد من يقف بجانبني عندما أواجه مشكلة	3.53	.616
17	أصدقائي فقط من ذوي إعاقتي	3.53	.616
18	أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين	3.49	.574
19	أجد الدعم اللازم من أصدقائي	3.73	.711
20	علاقتي بأصدقائي جيدة	3.73	.595
21	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم	3.51	.675
22	أشعر بأنني شخص مهمش وغير مرغوب بي في الجامعة	3.25	.606
23	أشعر أن المقررات الدراسية صعبة وغير مناسبة لإعاقتي	3.49	.636
24	أجد الدعم اللازم من أساتذتي	3.46	.655
25	أشعر بأنني لم أستفد شيء من دراستي	3.20	.644
26	أشعر أن إعاقتي تحد من طموحي	3.54	.635
27	لدي قدرة على تنظيم أوقات الدراسة	3.20	.560
28	اخترت التخصص الذي يناسب إعاقتي	3.14	.590
29	أواجه صعوبة في التركيز	3.59	.706

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
30	لدي طموح لمواصلة تعليمي ما بعد الجامعي	3.45	.778
31	أشعر أن دراستي مفيدة لمستقبلي	3.10	.587
32	أشعر بالرضا عن مظهر جسمي	3.23	.656
33	أهتم بتناول الغذاء الصحي	3.40	.648
34	أشعر بالحيوية والنشاط	3.25	.646
35	أشعر ببعض الألم في مناطق متفرقة من جسمي	3.53	.616
36	ليس لدي برنامج منتظم لتناول غذائي	3.60	.608
37	أشعر بالإجهاد عند بذل أي مجهود	3.50	.616

Positive Psychology as a Predictor of Quality-of-Life Level among Students with Disabilities at Qassim University

Dr. Safaa Majed Yadak

Associate Professor of Educational Psychology-Department of Psychology-College of Languages and Humanities-Qassim University, KSA

sea

Abstract. The study aimed to identify the relationship between positive psychology and quality of life, as well as to reveal the extent of predicting quality of life among positive psychology students with disabilities. The students registered for the academic year 2021/2022 (No. 82) participated in the study. The scale was applied to all members of the study community. After application, the researcher obtained (80) questionnaires (55% females, 45% males), constituting (70% motor disability, 30% hearing disability), and the ages of the study sample ranged between (18-24) years. The researcher followed the descriptive correlational predictive approach. The researcher applied the positive psychology scale of Rabie, Al-Dardir and Bahnasawy (2019), and the quality of life prepared by the researcher. The results showed that: There is no statistical relationship between optimism, expectations, love of learning, expanding knowledge, responsibility, quality of life and the overall scale. There is a positive relationship between accepting differences with others on the one hand and the quality of psychological life, quality of social life, quality of academic life, quality of life and general level. There is a relationship between personality, social quality of life and physical life. There is a relationship between positive psychology and social quality of life. The possibility of predicting positive psychology students with disabilities through their quality of life, which explained (34%) of the differences. Keywords: positive psychology, quality of life, students with disabilities.

Keywords: Positive Psychology, quality of life, Students with disabilities.

