مجلـة الإرشــاد النفسـي

Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي

بكلية التربية – جامعة المنيا

Print :(ISSN 2682- 4566) on-line: (ISSN 2735 - 301X)

المجلد الرابع العدد الخامس يوليو ٢٠١٨

مجلس إدارة المجلة

رئيس مجلس الإدارة ورئيس تحرير المجلة

أ.د/ عيد عبد الواحد على

(عميد الكلية)

نائب رئيس تحرير المجلة

أ.د/ إدريس سلطان صالح

(وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة)

مدير تحرير المجلة

د/ فدوي أنور وجدي توفيق

(مدير مركز التوجيه والإرشاد النفسي)

سكرتير المجلة

أ/ أحمد مصطفى محمد

مدير مكتب عميد كلية التربية – جامعة المنيا

محتويات العدد

م	البحث	رقم الصفحة
١	الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب إدارة الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة أ/ أحمد محمد عبد الحكيم	١ - ٣٢
٢	رؤية مستقبلية لتطوير التعليم "مقترح لإنشاء مفوضية عليا للتعليم في مصر" أ.د/ عيد عبد الواحد على	٣٣ ــ ٣٤
٣	الإستقلال العاطفى عن الأسرة وعلاقتة بجودة الحياة في مرحلة المراهقة أ / غادة صلاح سالم أحمد	٣٥ - ٥٩
٤	دراسة استكشافيه لتفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياه على قلق المستقبل لدى عينه من امهات الاطفال المعاقين عقليا د/فدوى انوروجدى توفيق علي	٦٠ ــ ١١٥
٥	الالتزام كأحد مكونات الصلابة النفسية في علاقته بنوعية الحياة لدى عينة من الصم أ/ ميادة محمد منصور	١١٦ - ١٤٨

الإستقلال العاطفى عن الأسرة وعلاقتة بجودة الحياة في مرحلة المراهقة

إعداد

الباحثة / غادة صلاح سالم أحمد [١]

المستخلص : هدف البحث التعرف علي العلاقة بين الإستقلال العاطفى عن الأسرة و جودة الحياة لدي المراهق، وبلغت العينة (٣١٩)من طلاب الجامعة ، وقد أظهرت النتائج أنه توجد علاقة إرتباطيه موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب علي بعد الإستقلال العاطفي ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة ككل وعلي أبعاد (جودة الوقت ، وجودة الصحة النفسية، وجودة التعليم ، جودة الحياةالأسرية، جودة الصحة العامة) لدى عينةالبحث. ، بينما لا توجد علاقة إرتباطيه دالة إحصائيًا بين الدرجات علي بعد الإستقلال العاطفي ودرجاتهم علي بعد جودة العواطف لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: الإستقلال العاطفى – بجودة الحياة – مرحلة المراهقة

أولاً: المقدمة :-

يعد الإستقلال العاطفى مطلب من مطالب النمو النفسى ومكون هام من مكونات الشخصية السوية، يسعى المراهق فى مرحلة المراهقة نحو تأكيد ذاته من حيث كونة إنسان لة عقل وإرادة خاصة بة ويصبح أقل إعتماداً على الأخرين وأكثر إستقلالاً بنفسة، بالرغم من قدرتة على أن يتقبل مساعدة الآخرين وتوجيههم في المسائل الهامة (مصطفى فهمى،٢٠٠٩ ، ١٢٥)، ربط هوفمان بطريقة جيدة بين ما يحدث فى مرحلة الطفولة من جهود إستقلالية وما يمكن تحقيقة من مظاهر الإستقلال فى مرحلة المراهقة موضحاً أن هناك أربعة مظاهر للإستقلال النفسى عن الأب والأم هى مرحلة المراهقة ومايقوم بة المراهق من عمليات كالتمثيل والموائمة وغيرها فى مرحلة المراهقة على النحو الآتى(Hoffman, g.A:1984, P:170-178) :

١- إن جهود المراهق لأن يعمل بإستقلال ربما تتمثل خلال مرحلة المراهقة فى الميل الى إستغلال وتوجية جهودة الشخصية والعملية بشكل مباشر فى مجال مهنة ما بدون مساعدة الأب وهو مايدل على الإستقلال الوظيفى (Functional Autonomy) .

[١] باحث بقسم الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة المنيا

٢- إن تميز المراهق بين التطورات العقلية لنفسة (ذاتة) والحاجة للأخرين ربما تتمثل فى مرحلة المراهقة فى القدرة على التمييز بين إتجاهاتة وقيمة وإعتقاداتة وإتجاهات وقيم وإعتقادات الوالدين وهو مايدل على إستقلال الإتجاهات (Attitudinal Autonomy) .

٣- إن التحرر من الحاجة المفرطة للقبول والإندماج والتدعيم العاطفى المستمد من العلاقة مع الوالدين وهو مايدل على الإستقلال العاطفى (Emotional Autonomy).

٤- إن تحرر الفرد من الشعور المفرط بالذنب والقلق أو عدم الثقة ، والمسئولية ، والأستياء ، والغضب فى علاقتة مع والدية وهو مايدل على إستقلال الصراعات (Conflictual Autonomy) .

وبذلك نكون أمام أربعة مظاهر للإستقلال النفسى عن الوالدين وهى (إستقلال الصراعات ، الإستقلال العاطفى ، الإستقلال الوظيفى ، إستقلال الإتجاهات). لم تكن النزعة للإستقلالية عند المراهق ناجمة من مجرد الرغبة فى التمرد فقط ، بل تستند الى حد كبير إلى إنجازات النمو الجسمى، العقلى، الإجتماعى ، الجنسى، الإنفعالى وقد يحدث أكبر قدر من الصراع بين المراهقين من أجل الإستقلال ، حيث أنة من الضرورى ومن المرغوب فية أن يصبح المراهق مستقلاً ولابد من تحقيق فرديتة الخاصة وتأكيد إستقلاليتة عن الآخرين، وإن أختلفت درجة الإستقلال من فرد إلى آخر تبعا لنظام التنشئة الإجتماعية فمن الأباء من يشجعون أبنائهم على الإستقلال ومنهم من يتسمون بالسيطرة والتسلط على أبنائهم مما يمنعهم من تحقيق الإستقلال النفسى، ومن الأباء من يحملون أبناؤهم حماية زائدة فيقفون عائقاً أمام تحقيق الإستقلالية المرغوبة (حسن مصطفى ،٢٠٠٩، ١٢٥) .

وترى الباحثة أن الإستقلال العاطفى قد يكون عاملاً مساعداً فى تحقيق جودة الحياة للمراهقين ، وهذا ما تبحثة الدراسة الحالية.

وجودة الحياة تعتبر إحدى أهداف علم النفس الإيجابى بل أهمها ومفهوم جودة الحياة مفهوم نسبى يختلف من شخص لآخر، فالبعض يرى جودة الحياة فى الصحة، والبعض يراها فى المال، ومنا من يراها فى السعادة ،...وهكذا، وكذلك ايختلف هذا المفهوم حسب المرحلة العمرية فجودة الحياة للشباب تختلف عن الصغار وكذلك

بالنسبة للمسنين، وتختلف من منطقة لأخرى ومن ثقافة مجتمع لآخر (صفاء أحمد ،٢٠٠٧، ٦٨) . ونظراً لأهمية المراهقة فإن طلاب هذة المرحلة فى حاجة إلى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وذلك لتحقيق التفوق الدراسى الذى يتمناة الطلاب.

ثانياً : مشكلة الدراسة:-

إن الفرد المستقل والمعتمد علي ذاتة في تصريف أمورة الحياتية يكون قادراً علي التعامل مع المواقف المختلفة بصورة مستقلة بعيداً عن العناصر المحيطة بها، وبالتالي يستطيع أن يوجه سلوكه بطريقة فعالة للتعامل مع المواقف الخارجية عن طريق قدرته علي تكوين معايير خاصة بذاتة تحكم طرق تعامله مع البيئة المحيطة، مما يساعده علي تحقيق إشباعاته، ومن ثم يشعر بحسن الحال والرضا(نهلة فرج،٢٠١٣، ١١٣).

إن التعارض بين الحاجة الي الإستقلال والتحرر والحاجة إلى الإعتماد علي الأبوين يؤدي الي خلخلة التوازن النفسي للمراهق ويدفعه الي البحث عن بديل يعوضه عن الأمان النفسي الذي يكد يفقده ويشجعه علي الإستقلال الذي يحتاج إليه، وقد يكون البديل جماعات الأقران، وقد يكون البديل مدرساً أومدرسة، أوبعض الكبار الناضجين في بيئته (أماني عبد المقصود،٢٠١٥، ١٨٢).

ويزيد من حدة الصراع المشار إليه أن يقع النزاع أو تسوء العلاقة بين المراهقين والأبوين وقد يكون الأبوان غير مثقفين أو يمثلان مرحلة فكرية وثقافية محافظة، وهنا يتطور الصراع ليصبح صراع بين جيلين مختلفين في العادات والتقاليد وفي القيم والإتجاهات وفي الآراء ووجهات النظر والحكم علي الأشياء (أماني عبدالمقصود،٢٠١٥، ١٨٣).

ولكون جودة الحياة لدي المراهقين ترتبط بمجموعة من المؤشرات النفسية ذات الصلة بطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها هؤلاء المراهقون بكل مايعرف عن هذه المرحلة من خصائص ومميزات مثل: تأكيد وتحقيق الذات وتقديرها، والسعي وراء إشباع الحاجات الشخصية وخاصة الرغبة الشديدة في الإستقلالية، وإثبات القدرة علي إتخاذ رأي خاص بعيداً عن القيود الإجتماعية والمعايير الأخلاقية في بعض الأحيان(العارف بالله الغندور،١٩٩٩، ٩٣-٩٤). تري الباحثة إنه إذا لم يتم العمل علي تحسين جودة الحياة لدي المراهق فإنه سيعاني من المرض النفسي مستقبلاً ويكون شاب غير سوي وغير قادر علي التفكير السليم وإتخاذ القرارات السليمة والنقض البناء.

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في الآتى :

١-هل توجد علاقة بين الإستقلال العاطفى عن الأسرة و جودة الحياة لدي المراهق؟

ثالثاَ: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي:

١- التعرف علي العلاقة بين الإستقلال العاطفى عن الأسرة و جودة الحياة لدي المراهق.

رابعاً: أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية

١- يضيف هذا البحث للمكتبة السيكولوجية مقياس للإستقلال العاطفى للمراهقين يسهل علي الباحثين قياس الإستقلال العاطفى.

٢- يضيف هذا البحث للمكتبة السيكولوجية مقياس لجودة الحياة للمراهقين ذو أبعاد محددة يسهل علي الباحثين قياس جودة الحياة.

الأهمية التطبيقية

١- يساعد هذا البحث في التحقق من الإستقلال العاطفى عن الأسرة لدي المراهق.

٢- يساعد هذا البحث في التحقق من أبعاد جودة الحياة لدي المراهق.

٣- يساعد هذا البحث في التحقق من وجود علاقة بين الإستقلال العاطفى عن الأسرة وجودة الحياة لدي المراهق.

خامساً : مصطلحات الدراسة

١- **الإستقلال العاطفى (Emotional Autonomy) يعرف بأنه** " التحرر من الحاجة المفرطة للقبول والإندماج والتدعيم العاطفى المستمد من العلاقة مع الوالدين وهو مايدل على الإستقلال العاطفى " (Hoffman, 1984, 170).

٢- **جودة الحياة (Quality Of Life)**

تعرف منظمة الصحة العالمية (W.H.O) جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع : أهدافه، توقعاته، قيمه، وإهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته

النفسية، مستوى إستقلاليته، علاقاته الإجتماعية، إعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته (محمد أحمد، ٢٠١٣، ٣٦).

٣- المراهقة (Adolescence)

وتعرف بأنها " الفتره الواقعه بين نهاية الطفولة وبداية الرشد ، ومن السهل تحديد بداية المراهقة ، ولكن من الصعب تحديد نهايتها ، فالبداية تكون بالبلوغ ، أما نهاية المرحلة فتحدد بوصول الفرد إلى إكتمال النضج فى مظاهر النمو المختلفه " (ممدوحه سلامة ، ١٩٩١ ، ١٤٢).

سادساً : الإطار النظرى للدراسة

المحور الأول : الإستقلال العاطفى Emotional Autonomy

يعد الإستقلال العاطفى والرغبة في تأكيد الذات من أهم الحاجات التي يسعي إليها الفرد خاصة في مرحلة المراهقة. حيث نجد أن المراهق يبدأ يصبوا إلي الإستقلال الذاتي في سبيل التخلص من الإعتماد علي الكبار في إنجاز إحتياجاته وسواء هو إستطاع ذلك أم لم يستطع فأنه يحاول ممارسته لأنه في هذه المرحلة يشعر في قرارة نفسه بأن ما يقلل من قيمته في نظر الراشدين هو إعتماده عليهم (حامد عبد العزيز، ١٩٧٧، ٢٧٤-٢٧٥).

أ – العوامل المؤثرة في الإستقلال العاطفى عن الأسرة:-

تتنوع العوامل المؤثرة في الإستقلال العاطفى عن الأسرة والتي تؤدي إلي تعجيل الإستقلال العاطفى أو إلي تأجيله ، وتتضمن هذه العوامل :-

أولاً – أساليب المعاملة الوالدية :-

تعتبر الأسرة إحدي مؤسسات التنشئة الإجتماعية والخلية الأولى التي يشبع فيها الطفل حاجاته ورغباته، ويتضح دور الأسرة في تحقيق إستقلالية المراهق من خلال أساليب المعاملة الوالدية، لما لها من أثر كبير في حياة الفرد وتوافقها الشخصي والإجتماعى (عفاف دانيال، ١٩٩٧، ١٧-١٨).

ثانياً – جماعة الأقران :-

نجد أن جماعة الأقران لها دور هام في الإستقلال لدي المراهقين وفي تكيف المراهق وإعدادة لحياة الإعتماد علي الذات في المستقبل، وكذلك تؤثر جماعة الأقران علي سلوك المراهق حيث أنها تستهويه وتجذبه نحوها وتخضعه لولائها وتعده للحياة

الإنفعالية الإستقلالية، وتنقذه من كثير من التناقض النفسي والإجتماعي (حامد الفقي، ١٩٩٥، ٣٩١).

وتري الباحثة أن جماعة الأقران لها دور حيوي في حياة المراهق فهي تساعده في هذه الفترة المضطربة من حياته علي التحرر والإستقلال العاطفى إلي حد ما عن الأسرة، وأن قدرة المراهق علي إقامة علاقات طيبة مع الأقران والإحتفاظ بهذه العلاقات سيكون لها مردود إيجابي علي صحته النفسية في مستقبل حياته.

ثالثاً – الجنس :-

إن الفرق بين الجنسين أحد العوامل الهامة المؤثرة في الإستقلال العاطفى ، فطريقة التنشئة الإجتماعية التي تنتهجها الأسرة في تدريب الذكور علي الإستقلال تختلف في الطريقة التي تنتهجها في تدريب الإناث، فكثيراً ما يشجع الأباء أنماطاً معينه من السلوك الإجتماعي عند الذكور، ولا يشجعونها عند الإناث، كالقوة والشجاعة والإستقلال والسيطرة، علي حين يشجعوا لدي الإناث أنماطاً آخري من السلوك الإجتماعي تتمثل في الدقة والطاعة والنظام، مما يعوق نمو شخصية الفتاة (سليم الشايب، ١٩٩٩، ١٦٠)

وتري الباحثة أن الإختلافات بين الجنسين في الإستقلال العاطفى إنما ترجع إلي كون الذكور أكثر نشاطاً وإلحاحاً من حيث السعي في سبيل الإستقلال، كما أن عملية التنشئة الإجتماعية للذكور تتيح لهم قدر من الحرية يمكنهم الخروج خارج نطاق الأسرة والتفاعل مع الآخرين في سن مبكر، مما يساعدهم علي تحقيق إستقلاليتهم وهو ما لا يحدث مع الإناث.

ب – الأراء النظرية التي تناولت مفهوم الإستقلال العاطفى :-

أولاً – نظرية التحليل النفسي : Psycho- analysis Theory

تعتبر نظرية التحليل النفسي من أولي النظريات التي تحدثت عن مفهوم الإستقلال العاطفى تحت مصطلح الإستقلال والفردية Separation-Individuation، حيث تري أن الباعث لدي الفرد نحو التوافق الشخصي الصحيح يعتمد بدرجة كبيرة علي قدرته علي الإستقلال نفسياً عن والديه وإكتساب الإحساس بالهوية كشخص مستقل (محمد السيد ، محروس الشناوى،١٩٩٣، ٢٦١-٢٦٢) .

ثانياً – نظرية أريك أريكسون (Erikson,1968) في النمو النفسي الإجتماعي :-

يؤكد "إريكسون" علي أن أهم حاجات النمو في مرحلة المراهقة تتمثل في إستقلال المراهق عن الوالدين والقدرة علي إتخاذ القرارات المتعلقة بإختيار المهنة ، وتحمل المسؤلية ، ويري أريكسون أن إستقلال المراهق عن الوالدين أثناء مرحلة المراهقة يتطلب طاقة متجددة حيث يحدث الإستقلال الحقيقي عن سيطرة الوالدين نتيجة لجهود المراهق لمحاولة تخليص نفسه من الإعتماد علي الولدين والوصول إلي الإستقلال (Allen,et.al,1990, 57-58).

ثالثاً – نظرية المنظومة الأسرية Family System Theory:-

يري "بووين" (Bown,1972) وهو من أبرز من كتبوا في نظرية المنظومة الأسرية Family system theory أن هناك قوي تعادلية في حياة الأسرة، قوة تدفع نحو الفردية Individuality والإستقلال أو الإنتشار Fusion ، وقد أطلق علي القوة التي تدفع إلي الفردية إصطلاح المفارقة أو التمايز Differentiation في مقابل القوة الثانية الإئتلاف أو التجمع Togetherness (محمد السيد، ، ٢٠٠١، ٢٥٨).

رابعاً – نظرية بلوم (Bloom,1980):-

يشير " بلوم " إلي أن عملية الإنفصال لتحقيق الإستقلال تمر بمراحل معينة هي :

•المرحلة الأولى : الإستقلال الجزئي عن الوالدين Separation Ambivalence

ويتمثل في رغبة الطفل وميله لممارسة الإستقلال، حيث يعتمد علي نفسه في بعض المواقف الإجتماعية الا ان ذلك الميل يقابل بحذر أو بقلق زائد من قبل الأسرة.

•المرحلة الثانية : إثبات الذات المعرفية Cognitively Proving To self

وهذه المرحلة تعني وضوح الرؤية ربما يؤهل الطفل لتحمل المزيد من المسئوليات والإستقلال شبه التام في إتخاذ القرارات في حدود ما تسمح به الأسرة .

•المرحلة الثالثة: الإدراك العاطفي لعملية الإستقلال

Process Emotional Realization Of Separation

وتعتبر هذه المرحلة إحدي المراحل التي يظهر فيها النضج الإستقلالي حيث يلجأ الطفل إلي إستهجان ما تم في مرحلة التناقض الوجداني، أي الإستقلال الجزئي عن الوالدين وذلك عن طريق الغضب أو الإعتراض.

•المرحلة الرابعة : وتتمثل في التوحد مع معايير الجماعة

Internalization Of Important Gratifications

وفي هذه المرحلة يبدأ الطفل في الشعور بمسئولية تجاة المواقف التي يمر بها ، ويبدأ في الوقوف علي معايير الجماعة (المجتمع ، الوالدين) والتوحد مع ما يراه صحيحاً ومناسباً له.

•المرحلة الخامسة :الإستقلال Independence

ويتمثل في هذه المرحلة تأصيل الإستقلال العاطفى في شخصية الفرد بالقدر الذي يؤهله لإجتياز الخبرات التي يمر بها بنجاح (Bloom, 1980, 25-26).

تعقيب علي التوجيهات النظرية

من خلال العرض السابق للتوجيهات النظرية التي تناولت مفهوم الإستقلال العاطفى يتضح إختلاف النظريات السابقة حول عدد المراحل التي من خلالها ينتقل الفرد من مرحلة الإعتمادية إلي مرحلة الإستقلال، ففي حين نجد أن نظرية "التحليل النفسي " قد أكدت علي وجود مرحلتين يحدث فيها الإستقلال العاطفى ، في حين حدد : "إريكسون" أبعاد النمو السيكولوجي من الإعتمادية إلي الإستقلال في المراحل الأربع الأولى من مراحل النمو الثماني لتطور الشخصية، بينما يشير "بلوم" إلي ان عملية الإنفصال لتحقيق الإستقلال النفسي التي تمر بمراحل خمس أما "نظرية المنظومة الأسرية" فلم تحدد مراحل معينة يتم من خلالها عملية الإنتقال من الإعتمادية إلي الإستقلال.

المحور الثاني: جودة الحياة Quality Of Life

تعد جودة الحياة من الموضوعات ذات الأهمية التي نادي بها علم النفس الإيجابي ، ويرى بعض العلماء أن معظم الدراسات أهتمت ولسنوات طويلة على الجوانب المرضية في الشخصية الإنسانية، بينما وجهت قليلا من الإهتمام لدراسة النواحي الإيجابية للشخصية كالسعادة أو الهناء النفسي (زينب شقير، ٢٠٠٩، ٢٣٤).

أ – الرؤى النظرية التي تناولت تفسير جودة الحياة :

Theories that explain quality of life

أولاً– تفسير جودة الحياة في ضوء نظرية إشباع الحاجات الإنسانية "لماسلو":

تعد هذه النظرية من أكثر النظريات أهمية وشيوعاً في تناول مفهوم جودة الحياة في ضوء إشباع الحاجات، حيث يرى ماسلو (Maslow. A. H, 1987) أن الحاجات الحيوية تعد

الأساس في دراسة جودة الحياة، وأن أهم النتائج على وصول الفرد لمرحلة من إشباع الحاجات الإساسية هو الإحساس بجودة الحياة التي يعيشها من خلال شعوره بالسرور والسعادة بالشكل الإيجابي من الناحية الوجدانية، وأن الإشباع الكلي للحاجات الإساسية تجعل الفرد يتجه إلى تحقيق القيم العليا في الحياة محققاً بذلك طموحاته وأهدافه في الحياة (هند سليم، ٢٠٠٨، ٦٤).

ثانياً– تفسير جودة الحياة في ضوء نظرية المقارنة الإجتماعية :

تعد هذه النظرية من أهم نظريات علم النفس الإجتماعي التي إستعان بها بعض الباحثين من أجل معالجة مفهوم جودة الحياة، حيث تبحث أن المصادر الموضوعية للبيئة الإجتماعية التي تحدد وضع الفرد المادي والمهني والإجتماعي لها دور ثانوي عند مقارنة الفرد نفسه بالآخرين من أبناء مجتمعه (هند سليم، ٢٠٠٨، ٦٥).

ثالثاً– تفسير جودة الحياة في ضوء إتجاه صموئيل (Samuel. S, 1989) :–

حيث يرى هذا الإتجاه أنه يمكن فهم جودة الحياة من خلال النظر إلى كلمة حياة بإعتبارها نظام System وبذلك تتحقق جودة الحياة من خلال تكامل أبعاد وعناصر ومكونات هذا النظام، كما يرتبط تفسير جودة الحياة بالتعرف على ماهية التفاعلات والعلاقات التي تربط مكونات نظام الحياة (دعاء الصاوي، ٢٠٠٩، ٢٢) .

رابعاً– تفسير جودة الحياة في ضوء النظرية التكاملية (Soren, V. et al, 2003) :

قدم هؤلاء الباحثون رؤية نظرية لتفسير جودة الحياة وأطلقوا عليها النظرية التكاملية IntegrativeTheory لفهم الحياة الجيدة، حيث توضح أن الحياة الجيدة هدف إنساني دائم التجدد، كما أن الحياة الجيدة تتحقق من خلال مجموعة من السلوكيات العملية التي تساعد على إدارة متطلبات الحياة والإستمتاع بالمعيشة، وكذلك الشعور بجودة الحياة (فاطمة علي، ٢٠١٢، ٥٠).

ترى الباحثة من خلال ما سبق أن جودة الحياة الوجودية ذات أهمية بالغة لأنها توحد وتربط بين كل من جودة الحياة الموضوعية والذاتية لهذا وضعت جودة الحياة الوجودية في المنتصف، كما يلاحظ في النظرية التكاملية الإتجاه الواضح لتقديم معنى أشمل لجودة الحياة.

ج – العوامل المؤثرة على جودة الحياة: –

أولاً– عوامل خاصة بالفرد نفسه

(أ) التدين:

فالفرد الصحيح نفسياً هو الذي يرجع في تصرفاته وعلاقاته ومعالجته للقضايا والمشكلات إلى فلسفة واضحة وإطار مرجعي إنساني وأخلاقي مكون من المعتقدات والقيم الدينية، فيشعر أن هذا الإطار نابع من داخله وليس مكرها عليه (عبدالمطلب القريطى، ٢٠٠٣، ٧١-٧٢).

(ب) التفاعل الإجتماعى:

تلعب قدرة الفرد على التفاعل الإجتماعى دوراً أساسياً في زيادة أو خفض مستوى جودة الحياة لديه، فلكي يكون الفرد قادراً على التفاعل الإجتماعى الجيد، يجب أن يكون لدى الفرد القدرة على تأكيد الذات والتعبير عن المشاعر (عبدالمطلب القريطى، ٢٠٠٣، ٧١-٧٢).

(ج) المشكلات النفسية:

إن تعرض الفرد لمشكلات، كالإحباط أو الغضب أو الخوف أو التوتر أو أزمة الهوية أو الإجهاد والإنهاك النفسي له علاقة بإنخفاض مستوى جودة الحياة لديه (نهلة فرج ٢٠١٣، ١٢٤-١٢٥).

ثانياً – عوامل خاصة بالأسرة: –

(أ) المستوي الإجتماعي والإقتصادي للأسرة:

يؤثر إنخفاض المستوى الإجتماعية والإقتصادي للأسرة على إشباع حاجات المراهقين، ومن ثم قد يتزايد لديهم الرفض والتمرد على البيئة الأسرية وينتابهم الشعور بالدونية والعجز، الأمر الذي يؤثر بالسلب على مستوى إحساسهم بجودة الحياة (نهلة فرج، ٢٠١٣، ١٢٥).

(ب) المستوي التعليمي للوالدين:

أن إنخفاض المستوي التعليمي للوالدين قد يكون له آثر سلبي على مستوى جودة حياة الأبناء نظراً لأنه قد يؤثر على فهم الوالدين لحاجات أبنائهم ومحاولة تلبيتها، وكذلك على محاولتهم لتوفير بيئة أسرية داعمة ومتقبلة تحقق الشعور بجودة الحياة داخل الأسرة (أماني عبد المقصود، سميرة شند، ٢٠١٠: ٥٢٥)

(ج) أساليب المعاملة الوالدية:

توجد علاقة إرتباطية دالة موجبة بين أسلوب التسامح وجودة الحياة وكذلك وجود علاقة إرتباطية دالة سالبه بين أسلوبي الإستبداد والرفض وجودة الحياة، مما يشير إلى أهمية تأثير أساليب المعاملة الوالدية على جودة حياة الأبناء النفسية (نهلة فرج ، ٢٠١٣، ١٢٦).

ثالثاً– عوامل خاصة بالمجتمع:

(أ) ضغوط العمل:

تسبب ضغوط الحياة التي يواجهها الإنسان وخاصة ضغوط العمل العديد من الأمراض منها: أمراض القلب – القرحة، وغيرها.

(ب) الضغوط الإقتصادية:

كما وجد أن المستوي الإقتصادي يؤثر على جودة حياة الأفراد والأفراد الذين يعيشون في الفقر ويسكنون في المناطق النائية يواجهون العديد من المشكلات مثل محدودية فرص العمل،إرتفاع تكلفة السفر للعمل، عدم توافر وسائل المواصلات، مما ينعكس سلباً على إحساسهم بجودة الحياة (Wong, 2011 ,436).

(ج) إستخدام وسائل التكنولوجيا:

إن الوسائل التكنولوجية الحديثة لها آثار إيجابية على الإنسان، كما أنها ساعدته على مواكبة العصر وقدمت له الراحة، حيث أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية بين الإنترنت وجودة الحياة وذلك من حيث فعاليه الإنترنت في محو الأمية المعلوماتية.

تعقيب:

ومن ثم فإننا نلاحظ أن العوامل السابقة هي جزء من العديد من العوامل التي لا يمكن إغفالها، والتي قد تؤثر بصوره متفاوتة على مستوى جودة الحياة، فهي سلسله مكملة مترابطة مع بعضها البعض، فإذا كانت الأسرة لها دوراً هاماً في تنشئة الفرد، مما ينعكس على مستوى جودة حياته، فلا غني عن المجتمع بما فيه من مؤثرات عدة تلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان بالإضافة إلى مدي تقبل الفرد لتلك العوامل وذلك وفقا لشخصية الفرد نفسه.

سابعاً : الدراسات السابقة :–

أ– دراسات تناولت الإستقلال العاطفي Emotional Autonomy

١- **أجرت مريم زرعي (٢٠١٢) دراسة للتعرف على** العلاقة بين إضطراب الشخصية فصامية الطابع والمخاوف الإجتماعية وعدم اليقين والإستقلال الإنفعالى لدي المراهقين ، وقد تم اختيار عينة قوامها (٥١٥) طالباً وطالبة فى المستويات العمرية من (١٣-١٨) سنة من المدارس الإعدادية والثانوية الموازية بمحافظة المنيا ، طُبق عليهم أربعه مقاييس ، وهم مقياس إضطراب الشخصية فصامية الطابع (الذي صاغه كلاريدج) ، ومقياس المخاوف الإجتماعيه (لمايكل وكلاريدج) ومقياس الإستقلال الإنفعالى (لستبرج وسيلفيردرج) ومقياس عدم اليقين الإنفعالى (لفيرونيكا وروجر) وبإستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن ، وأشارت نتائج الدراسة بإستخدام التحليل العاملي لإضطراب الشخصية فصامية الطابع أنتج ثلاثة عوامل هي { الشك البارانويدي ، القلق الإجتماعي ، والحساسية للنقد} وجاءت العلاقة الإرتباطية بين متغيرات الدراسة دالة بين كل من إضطراب الشخصية فصاميه الطابع والإستقلال الإنفعالى ولكنها لم تكن دالة بين المخاوف الإجتماعيه والإستقلال الإنفعالى أيضاً جاءت الفروق بين الذكور والإناث دالة فى كل من إضطراب الشخصية فصامية الطابع ، والمخاوف الإجتماعيه ، وعدم اليقين فى إتجاه الإناث ، ولم تكن دالة بينهم فى الإستقلال الإنفعالى ، أيضاً كانت الفروق دالة بين المستويات العمرية المختلفة فى إضطراب الشخصية فصامية الطابع ، والمخاوف الإجتماعيه والإستقلال الإنفعالى ، ولكنها لم تكن دالة فى عدم اليقين وقد أسهم إضطراب الشخصية فصامة الطابع فى التنبؤ بالمخاوف وبالإستقلال الإنفعالى بنسبة ٦% لدي عينة من المراهقين.

٢- **وأجرت نجوى شعبان (١٩٩٦) دراسة للتعرف على** أساليب مواجهة أزمة الهوية المؤثره فى أبعاد الإستقلال النفسى عن الأبويين فى مرحله المراهقه المتأخرة ، تكونت عينة الدراسة (١٨٥) طالب وطالبه بالفرقه الثانيه جامعه الزقازيق تراوحت أعمارهم (١٨ – ٢١) و ينحدرون من أسر سويه غير متصدعه و يعيشون مع الأب و الأم مقسمين إلى (١٠٠) طالب ، (٨٥) طالبه . طُبق عليهم مقياس أساليب مواجهة أزمه الهوية فى مرحلة المراهقة و الرشد المبكر (محمد السيد عبدالرحمن ١٩٩٤) و مقياس الإستقلال النفسى عن الأبويين لطلاب الجامعه (إعداد:هوفمان ١٩٨٤) وبإستخدام الأساليب الإحصائية كمعامل الأرتباط البسيط لبيرسون ، وتحليل الإنحدار المتعدد

المراحل، وتحليل التباين ذات التصميم(٢×٤) ومعادله نيومان كولز (new kols man) لإتجاه و دلالة الفروق، و توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠١، و بين إنجاز الهوية الإيدولوجيه وكلاً من الإستقلال العاطفى عن الأب ، والإستقلال العاطفى عند الأم ،إستقلال الصراعات عن الأم،والدرجه الكليه لإستقلال الصراعات وعند مستوى ،٠٠١ و بين إنجاز الهويه الإيدولوجيه وإستقلال الصراعات عن الأب ، توجد علاقه إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠١، و بين إنجاز هويه العلاقات الإجتماعيه و الإستقلال العاطفى عند الأب ، توجد علاقه إرتباطية موجبه دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠١، بين الدرجه الكليه لإنجاز الهويه و كلاً من الإستقلال العاطفى عند الأب، إستقلال الصراعات عند الأب، إستقلال الإتجاهات عند الأم، إستقلال الصراعات عن الأم ، الدرجه الكليه للإستقلال العاطفى ، الدرجه الكليه لإستقلال الصراعات ، وعند مستوى ٠١، و بين الدرجه الكليه لإنجاز الهوية و كلاً من الإستقلال العاطفى عن الأم ، والدرجه الكليه لإستقلال الإتجاهات .

٣- **وأجرى ميخائيل فرانسيس (Michael francis 2001) دراسة** لمعرفة الفروق بين المراهقين المتبنيون وغير المتبنيون فى درجه الإرتباط والإنفصال النفسى ، طُبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (٣٠) مراهق تم تبنيهم ، (٣٠) مراهق غير متبنين تتراوح أعمارهم بين (١٢-٢٢) سنه ، كل مشارك يخضع لمقياس الإرتباط الوالدى (لارمسدن armsden,1987) ومقياس الإنفصال النفسى هوفمان (Hoffman,1987) ، وتم تحليل البيانات بإستخدام معامل الإرتباط لبيرسون ، وتحليل الإنحدار المتعدد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين لديهم الإستقلال العاطفى عن الأم أكثر من غيرهم من غير المتبنين، والذكور لديهم الإستقلال العاطفى أكثر من الإناث .

أ- دراسات تناولت جودة الحياة Quality of Life:-

١- **أجرى كريتلو (٢٠١٥) Kretllo دراسة للتعرف على** العلاقة بين مستوي التدين والقيم الروحية وجودة الحياة لدي طلاب الجامعة ، تكونت عينة الدراسة من ٥٤٨ طالب جامعي يتراوح أعمارهم بين ١٨- ٢٢ سنة ، طُبق عليهم مقياس الرفاهية الروحية (SWBS) ومقياس الرفاهية

الوجودية (OWBS) وبعد تحليل البيانات ، توصلت نتائج الدراسة إلي أن طلاب الجامعه يمتلكون شعور معتدل بالرفاهية الروحية وجودة حياة عالية ،كما أن الطلاب الذين سجلوا مستويات عالية من الرفاهية الوجودية سجلوا أيضاً درجات عالية فى الرفاهية الروحانية ، فقد كشفت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل متغيرات القياس ، وهناك علاقة إيجابية بين الرفاهية الروحية والرفاهية الدينية ، والرفاهية الوجودية ، وجودة الحياة .

٢- **وأجرى إيرون (2015) Eron دراسة لمعرفة** تأثير وجود المساحات الخضراء داخل الحرم الجامعي علي جودة حياة الطلاب ، طُبقت الدراسة علي ثلاث جامعات ، أثنين منهم يقعوا فى الولايات المتحدة والثالثة فى إسكوتلاندا ممن يحتوون علي مساحات خضراء داخل الحرم ، تم تطبيق مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية ، وبعد تحليل الإرتباط للمتغيرين جودة الحياة وإدراك المساحات الخضراء ، توصلت نتائج الدراسة إلي أن الطلاب الذين يدركون مساحات خضراء داخل الحرم الجامعي لديهم مستوي جودة حياة أكبر ، فيساعد هذا البحث فى التعرف علي الطرق الفعاله لتطوير وزيادة المساحات الخضراء داخل الجامعه لتنمية الجوانب الصحية للطلاب .

٣- **وأيضاً أجرى فانج يانج (2015) Fang Yang دراسة بهدف** دراسة علاقة التفاؤل والمرونة والصحة الذاتية بجودة الحياة لدي طلاب الجامعة ، بلغت عينة الدراسة ٣٦٥ من طلاب جامعات هونغ كونج بالصين – تم قياس التفاؤل عن طريق مقياس الإتجاه للحياة ، ومقياس المرونة لكونور ديفيدسون ، ومقياس جودة الحياة ، وبإستخدام برنامج SPSS (حزم العلوم الإجتماعية) لدراسة العلاقة بين هذه المتغيرات وتأثيرها علي جودة الحياة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن التفاؤل يؤثر علي جودة الحياة الجسمية والعقلية للطلاب .

ج- دراسات تناولت الإستقلال العاطفى، وجودة الحياة

Psychological Autonomy And Quality of Life

هدفت دراسة رمزى شحدة (٢٠١٣) : إلي الكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي والإستقلال/ الإعتمادية وجودة الحياة – لدي الطلبة المعاقين بصرياً في مدرسة النور والأمل للمكفوفين وإلي التحقق من وجود علاقة إرتباطية بين الأمن النفسي وكل من الإستقلال / الإعتمادية وجودة الحياة لدي طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية للمعاقين بصرياً في محافظات غزة ، ، كما هدفت إلي التحقق من وجود فروق جوهرية في مستويات الأمن النفسي والإستقلال والإعتمادية وجودة الحياة . تكونت عينة

الدراسة من ٧٥طالباً وطالبة من طلبة مدرسة النور والأمل للمكفوفين بمحافظات غزة من الصف السابع وحتي الحادي عشر طُبق عليهم مقياس للأمن النفسي والإستقلال / الإعتمادية وجودة الحياة ، ولقد أتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي لتحليل ومعرفة نتائج الدراسة تم إستخدام أساليب إحصائية منها المتوسط الحسابي النسبي ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل إرتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان وتحليل التباين الأحادي وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي وجودة الحياة ولا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي و الإستقلال / الإعتمادية ، كما توجد علاقة تنبؤية بين الأمن النفسي وجودة الحياة ، ولا توجد علاقة تنبؤية بين الأمن النفسي والإستقلال /الإعتمادية ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائيه في مستوي كل من جودة الحياة والإستقلال / الإعتمادية تعزى لمتغير الجنس، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيه في مستوي كل من الأمن النفسي والإستقلال / الإعتمادية تعزى لمتغير درجة الإعاقة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي جودة الحياة تعزى لمتغير درجة الإعاقة لصالح أصحاب الإعاقة الجزئية . كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي كل من الأمن النفسي وجودة الحياة تعزى لمتغير المرحلة التعليمية ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإستقلال /الإعتمادية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية لصالح طلبة المرحلة الثانوية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

هناك ندرة في الدراسات التى تناولت العلاقة بين الإستقلال العاطفى عن الأسرة وجودة الحياة ، حيث لم تجد الباحثة سوى دراسة رمزى شحدة (٢٠١٣)، حيث أتفقت تلك الدراسة مع الدراسة الحالية فى المنهج المُستخدم وهو الوصفى التحليلي وفى متغيرات الدراسة.

ثامناً: فروض الدراسة :

من خلال العرض السابق للإطار النظرى، وما توصلت إليه الدراسات السابقة يمكن صياغة الفرض الآتي :

١- لا توجد علاقة بين الإستقلال العاطفى عن الأسرة وجودة الحياة لدى المراهق .

تاسعاً: إجراءات الدراسة:

أ-منهج الدراسة:

أتبعت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى في هذه الدراسة، الذى يعتمد على دراسة الظاهرة في الواقع ووصفها بدقة التعبير عنها كماً وكيفاً في تصنيف المعلومات وتنظيمها .

ب- مجتمع الدراسة:

يتمثل في طلاب كلية التربية بجامعة المنيا في الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠١٦/٢٠١٧.

ج- عينة الدراسة:

١- **عينة الدراسة الإستطلاعية:** قامت الباحثة بدراسة إستطلاعية على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا وقد بلغ عددهم(٢٢٧) طالباً وطالبة في الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠١٦/٢٠١٧ ، تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢١) بمتوسط عمرى قدرة(١٩.٥) وإنحراف معيارى قدرة(٠.٦) .

٢- **عينة الدراسة الأساسية:** تتمثل عينة الدراسة الحالية فى عدد من طلاب الفرقة الأولى والثانية من طلاب كلية التربية جامعة المنيا بلغ عددهم(٣١٩) ، تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢١) بمتوسط عمرى قدرة(١٩.٥) وإنحراف معيارى قدرة(٠.٦) وذلك في الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠١٦/٢٠١٧.

د- أدوات الدراسة :

١- مقياس الإستقلال العاطفى عن الأسرة(إعداد: الباحثة) .
٢- مقياس جودة الحياة(إعداد: محمود عبد الحليم ،٢٠١٠) ، (تعديل/ الباحثة).
٣- مقياس الإستقلال النفسى عن الوالدين(إعداد:محمدالسيد عبد الرحمن،١٩٩٨).

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٥٣)عبارة تصف الإستقلال العاطفى عن الأسرة ، وقد طبقتة الباحثة على (٢٢٧) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثانية من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا، ولكل عبارة ثلاثة بدائل هم(دائماً، أحياناً، نادراً) وتشير الدرجة العالية إلى درجة مرتفعة من الإستقلال العاطفى.

ما يقيسة المقياس:

تعرف الباحثة على مدة تحقق الإستقلال العاطفى لدى طلاب كلية التربية عينة الدراسة.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- صدق المقياس Scale Validity:

للتحقق من صدق المقياس أستخدمت الباحثة صدق المحكمين من خلال عرضة على (٩) محكمين من أعضاء هيئة التدريس ، وصدق المحك .

صدق المحك: حيث طبق المقياس على عينة قوامها(٢٢٧) طاباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية جامعة المنيا ، كما تم تطبيق مقياس الإستقلال العاطفى عن الأسرة على نفس العينة وفى نفس الوقت وبإيجاد معامل الإرتباط بين الدرجات الكلية لكلاً من المقياسين مقياس الإستقلال النفسى عن الوالدين (إعداد: محمد السيد عبد الرحمن،١٩٩٨) – ومقياس الإستقلال العاطفى (إعداد: الباحثة) ، وقد أظهرت النتائج وجود معامل إرتباط قيمتة (٠.٧٣٤) وهو معامل إرتباط موجب مما يوكد صدق المقياس .

٢- **ثبات المقياس Scale Reliability:** للتحقق من ثبات المقياس أستخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ والتي يطلق عليها أسم معامل ألفا Alpha حيث تم حساب معامل ألفاكرونباخ لدرجات طلاب العينة الاستطلاعية وجميع هذه المعاملات دالة عند (٠.٠١) كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

معاملات ألفاكرونباخ للمقياس

الأبعاد	عدد العبارات	ثبات الفاكرونباخ
البعد الأول	٨	٧١٩،**

** معاملات الثبات داله عند مستوى (٠١،)

١- مقياس جودة الحياة (إعداد : محمود عبد الحليم، ٢٠١٠) (تعديل / الباحثة):-

أ- **وصـــف المقيـــاس** : يتكـون المقيـاس مـن (٤٥) عبـارة يسـتخدمها المفحـوص لقيـاس مـدى شـعورة بجـودة الحيـاة ، لكـل مفـردة خمسـة بـدائل وهـم (أبـداً، قليـل جـداً، إلـى حـد مـا ، كثيراً، كثيراً جداً) ويتألف المقياس من ستة أبعاد هم :

جدول(٣)

توزيع العبارات على أبعاد جودة الحياة

البعد	العبارات المنتمية للبعد	عدد العبارات
جودة الصحة النفسية	٣٤-٤٢-٤٣-٤٧-٤١-٤٦-٣١-٤٤-٣٣-٥٧	١٠
جودة شغل الوقت وإدارتة	٥٦-٤٨-٥٠-٣٨-٢٤-٢٨-٥٨-٢٦-١٨-٢٢-٣٠-٤	١٢
جودة الحياة الأسرية والإجتماعية	١٩-٢٠-١٣-١٢-١٥-٤٥	٦
جودة التعليم والدراسة	٢٥-٢١-٢٧-٢٣-٢٩-٥١	٦
جودة الصحة العامة	١١-١٤-٧-٣٩-٤٩-١-٨	٧
جودة العواطف(الجانب الوجدانى)	٤٠-٢-٣٢-٦٠	٤
الإجمـــــــــــــالي		٤٥

١- **صدق المقياسٍ Scale Validity:** تم إستخدام التحليل العاملى من أجل إستخراج عوامل تتسم بالإستقرار والدقة أعتمدت الباحثة على المحكات التالية لتحديد هذه العوامل:

- الإبقاء على العوامل التي جذرها الكامن < ١.٥
- الإبقاء على العبارات ذات التشبع < ٣
- حذف العامل الذي لا يتشبع بثلاث عبارات على الأقل.
- الإبقاء على التشبع الأعلى للعبارة التي تتشبع على أكثر من عامل.

وإعتماداً على هذه المحكات السابقة تم إستخلاص ست عوامل رئيسية كما تم حذف(١٥) مفردة لعدم تشبعها على أي عامل وبذلك أصبح عدد العبارات لمقياس جودة الحياه (٤٥) عبارة

٢-**ثبات المقياسScale Reliability** للتحقق من ثبات المقياس أستخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ ، حيث تم حساب معامل ألفاكرونباخ لدرجات طلاب العينة الإستطلاعية للأبعاد

الفرعية ككل على حده، والمقياس الكلي، وجميع هذه المعاملات دالة عند (٠.٠١). كما هو موضح بالجدول (٣)

جدول (٣)

معاملات ألفاكرونباخ للأبعاد الفرعية لمقياس جود الحياة

والدرجة الكلية عند (ن = ٣٢٧)

الأبعاد	عدد العبارات	ثبات ألفاكرونباخ
البعد الأول	٨	٧١٩،**
البعد الثاني	٨	٦٧٩،**
البعد الثالث	٥	٦١٥،**
البعد الرابع	٦	٦٨٣،**
المقياس ككل	٢٧	٨٤٨،**

** جميع معاملات الثبات داله عند مستوى (٠١،)

هـ- الأساليب الإحصائية:

سوف يتم معاجة البيانات إحصائياً بإستخدام SPSS وذلك بإستخدام معامل الإرتباط الخطى لبيرسون .

عاشراً- نتائج الدراسة وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول: وينص هذا الفرد على " لا توجد علاقة إرتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الإستقلال النفسي عن الأسرة بأبعاده المختلفة ودرجات الطلاب على مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة لدى عينة البحث. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إستخدام معامل إرتباط الدرجات الخام "بيرسون" من خلال برنامج (Spss V22) وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول(٤).

جدول (٤)

يوضح العلاقة الإرتباطية بين درجات الطلاب على مقياس الإستقلال العاطفى عن الأسرة ودرجات الطلاب على مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة لدى عينة البحث عند (ن= ٣١٩)

الأبعـــاد	جودة العواطف	جودة الصحة	جودة الوقت	جودة التعليم	جودة الأسرية	جودة الصحة العامة	جودة الحياه ككل
الإستقلال العاطفي	-٠,٠٧٧	-٠,١٤٠-*	-٠,١٧٦-**	-٠,١٢٠-*	-٠,٢٥٩-**	-٠,٢١٦-**	-٠,٢١٧-**

معاملات الإرتباط الدالة عند مستوى(٠,٠١) وعند مستوى (٠,٠٥)*.**

ويتضح من الجدول (٤) أنه:

أ- توجد علاقة إرتباطيه موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب علي بعد الإستقلال العاطفي ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة ككل وعلي أبعاد (جودة الوقت ، وجودة الصحة النفسية، وجودة التعليم ، جودة الحياةالأسرية، جودة الصحة العامة) لدى عينةالبحث.

ب- لا توجد علاقة إرتباطيه دالة إحصائيًا بين الدرجات علي بعد الإستقلال العاطفي ودرجاتهم علي بعد جودة العواطف لدى عينة البحث.

هذا يعنى أنه كلما زاد شعور الطلاب بالإستقلال العاطفى عن الأسرة كلما زاد الشعور بجودة الحياة ، ويمكن تفسير هذه العلاقة بشكل مفصل فيما يلى :-

(١) توجد علاقة إرتباطيه موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب علي بعد الإستقلال العاطفي ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة ككل وعلي أبعاد (جودة الوقت،وجودة الصحة النفسية، وجودة التعليم ، جودة الحياةالأسرية، جودة الصحة العامة) لدى عينةالبحث.

وتفسر الباحثة ذلك بأن الإستقلال العاطفى من أهم حاجات المراهق فى هذه المرحلة، ولا شك أن النضج الجسمى يدفع المراهق إلى محاولة الإعتماد على النفس والإستقلال فى إتخاذ القرارات التى تتصل بذاته، وكما يحتاج الطفل الصغير إلى التكيف السليم مع

الأسرة، والنضج الإنفعالى إلى حد ما قبل أن يلتحق بالمدرسة الإبتدائية، فكذلك يحتاج المراهق إلى درجة كافية من النضج الإنفعالى حتى يستطيع أن يستقل عاطفياً عن الأبوين والأسرة وهذا ما تؤكدة النتيجة الحالية من وجود علاقة بين الإستقلال العاطفى وجودة الصحة العامة، ومما يساعد المراهق على تحقيق هذا الإستقلال وإتساع عالمه، وإزدياد خبراتة وتجاربة، وتعدد أصدقائه، وإنخراطة فى جماعات الأقران وكثرة الأنشطة التى يزاولها داخل المنزل أو خارجة، وينبغى ألا ينزعج الأباء من هذه النزعة إلى الإستقلال والإعتماد على النفس لدى المراهقين، حيث أنه من الضرورى أن يتدرب المراهق خلال هذه المرحلة على تحمل المسئوليات وعلى القيام بالأدوار التى سوف يتقلدها فى المستقبل كما ينبغى أن يوهم كل من يحتك بالمراهق أو يتعامل معه فى البيت أو فى المدرسة أن النزعة إلى الإستقلال والتحرر والإعتماد على النفس ومواجهة المواقف والمشكلات نزعة طيبة لها نتائج إيجابية وليست عصيان أو إستهتار (حامد عبدالعزيز، ١٩٩٧، ٢٧٣ – ٢٧٥) ، كما أن الدور الذى تلعبه الأسرة فى التأثير على وجود حياة الفرد وذلك بما فيها من مرونة عاطفية ودعم وذكاء فى التعامل بين الآباء والأبناء وإحترام متبادل بينهم، وذلك وفقاً لما يحدث بها من تفاعلات وما تمر به من ظروف ويجب توافر الإمكانات اللازمة بها فإذا كان الجو الأسرى هادئاً ومستقراً وقائماً على الحرص على تربية الأبناء تربية سليمة وحسن معاملتهم سوف يؤدى ذلك إلى إستقرار الحالة النفسية للأبن، ومن ثم الإستمتاع بكافة جوانب الحياة والإحساس بجودتها، لذا لابد من تركيز بؤرة الإهتمام على الأسرة ومحاولة إيجاد السبل الملائمة لتحسين جوانبها (نهلة فرج ، ٢٠١٣، ١٢٦)، كما يتضح وجود علاقة إرتباطية بين الإستقلال العاطفى وجودة الحياة الأسرية، كما أن الحب المتبادل بين المراهق والآخرين يساعدة على التقبل والنمو النفسى والشعور بالسعادة، والحب هنا متنوع يشمل حب الآخرين والوالدين والأخوات والأقارب وأفراد الجنس الآخر، وحب أفراد الجنس البشرى عامة وحب الله فتزيد لدية مشاعر الحب الذى يساعدة على التقبل المتبادل وتحقيق نمو نفسى سليم وصحة نفسية(مصطفى جبريل، فاروق جبريل، ٢٠١١، ٩٨-٩٩) ، وهذا ماتؤكدة النتيجة الحالية من وجود علاقة بين الإستقلال العاطفى وجودة الصحة النفسية.

(٢) كما توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الدرجات على بعد الإستقلال العاطفى ودرجاتهم على بعد جودة العواطف لدى عينة البحث

وتفسر الباحثة ذلك بأن إنفعالات المراهق تميل إلى تكوين بعض العواطف الشخصية نحو الذات حيث يفاخر بنفسة ويعتد برأية ويشعر بأنة لم يعد طفلاً وأن له الحق فى أبداء آرائة نحو الموضوعات المختلفة كما يرغب المراهق فى الإستقلال وتحمل المسئولية لأن ذلك ضرورى لآعداده وتعميق فهمة للأدوار التى سوف تسند عليه فى المستقبل، كما تظهر عند المراهق العواطف نحو الأشياء الجميلة فهو يحب الطبيعه ويعشقها ويكون بعض العواطف التى تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والحرية والسلام والمحبة والدفاع عن الضعيف ..... إلخ . ويعتبر الحب من أهم ما تتسم به الحياة الإنفعالية فى مرحلة المراهقة ، فالمراهق يحب الأخرين فإشباع الحاجة إلى الحب والمحبة أساس لتحقيق الصحة النفسية عند المراهق، ويرى زهران (١٩٧٧) أن الحب المتبادل يزيد الألفه ويزيل الكلفة ويقضى على العدوان ويجعل الإتجاهات النفسية إكثر إيجابية كما أن الحب يعتبر قوة علاجية كبيرة لكثير من المشكلات حيث يتيح المجال للنمو النفسى السير فى الطريق الصحيح كما أن الحب يدعو الفرد إلى التفاؤل ويشعره بقبولة وتقبلة.

وترى الباحثة أن عاطفة المراهق تجاة الأشخاص المحيطين بة أحياناً بصورة مفاجئة، فنجدة ينقلب فجأة من مدح شخص معين إلى النقيض من ذلك ، وأيضاً من يصفة دائماً بالسوء تتغير نظرتة له بسرعة وبلا مقدمات مقنعة وبالتالى فلا يكون لدية جودة عواطف وهذا ما تؤكدة النتيجة الحالية من عدم وجود علاقة بين الإستقلال العاطفى وجودة العواطف.

ب- توصيات البحث:

فى ضوء الفروض وما أسفرت عنة الدراسة من نتائج يمكن تقديم مجموعة من التوصيات تتمثل فيما يلى:

١- العمل على تنمية شخصية المراهق وإحترامه والنظر إلية على أنه شخصية فريدة له قدراته وميولة وإتجاهاته حتى تتاح له فرصة النمو الأسرى .

٢- ضرورة إعطاء المراهق حق التمتع بحرية أكبر والسعى نحو الإستقلال والمساعدة على التحرر من الإعتماد الزائد عاطفياً وإجتماعياً ومهنياً على والدية.

٣- منح المراهق الفرصة لكى يعبر عن آرائة وأفكارة ومناقشتة فيها بمرونة وهدوء وتقبل النقد حتى يستطيع تبين خطأة بنفسة مع إشباع الحاجات النفسية له من الحاجة إلى (الأمن، والحب، والفهم، وتأكيد الذات، والإستقلالية، والنجاح.....الخ).

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

-أمانى عبد المقصود عبد الوهاب(٢٠١٥) : علم نفس النمو (**الطفولة والمراهقة**)، دار فرحة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

-أمانى عبد المقصودعبد الوهاب، سمير محمد شند(٢٠١٠):جودة الحياة الاسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الابناء المراهقين، **المؤتمر السنوى الخامس عشر للإرشاد النفسى**، "**الارشاد الاسرى وتنميةالمجتمع نحو أفاق ارشادية رحبة**"، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٣-٤أكتوبر:٤٩١-٥٣٦.

-حامد عبد العزيز الفقى(١٩٩٥):**دراسات فى سيكولوجية النمو**،الطبعة السادسة، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع.

-حامد عبد العزيز الفقى(١٩٩٧):**دراسات فى سيكولوجية النمو**،مكتبة الاسكندرية، جامعة الكويت.

-حسن مصطفى عبد المعطى(٢٠٠٩) : المقاييس النفسية المقننة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق.

-دعاء السيد حسن الصاوى(٢٠٠٩):"جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج ارشادى وجودى فى تنميتها، **رسالة ماجستير**(**غير منشورة**)، كلية التربية، جامعة سوهاج.

-دعاء محمد حسن (٢٠٠٧) : أساليب مواجهة أزمة الهوية وعلاقتها بالإستقلال النفسى لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية، **رسالة ماجستير**، كلية التربية جامعة الزقازيق.

- رمزى شحدة السويركى (٢٠١٣) :- الأمن النفسى وعلاقتة بالإستقلال /الإعتماديه وجودة الحياة لدى المعاقبين بصرياً بمحافظات غزة ، **رسالة ماجستير**، كلية التربية ، جامعة الإسلامية (غزة) .

-زينب محمود شقير(٢٠٠٩):"الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة"المساهمة الإيجابية لعلم النفس فى تحسين جودة الحياة "وخفض قلق المستقبل لدى حالة صداع توترى (نفسى)عبر

الدردشة بالانترنيت، جامعة طنطا، كلية الأداب، **المؤتمر السنوى السادس لقسم علم النفس.**

-سليم محمد سليم الشايب(١٩٩٩):نوع التعليم والفروق بين الجنسين فى مستوى الطموح فى سيناء، **مجلة علم النفس، العدد(٥٠)**، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص١٥٠-١٨٠.

-العارف بالله محمد الغندور (١٩٩٩) : أسلوب حل المشكلات وعلاقتة بنوعية الحياة "دراسة نظرية"، **المؤتمر الدولى السادس (جودة الحياة توجة قومى للقرن الحادى والعشرين)**، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ١٠-١٢ نوفمبر، ص١-١٧٧

-عبد المطلب أمين القريطى(٢٠٠٣): **الصحة النفسية**، القاهرة، دار الفكر العربى.

-عفاف عبد الفادى دانيال(١٩٩٧):تطبيق برنامج لتنمية مهارات العمل الإستقلالى والنضج الإجتماعى لدى الاطفال المتخلفين عقلياّ من(٩-١٢)، **رسالة دكتوراة(غير منشورة)**، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس

-فاطمة على أحمد المرخى(٢٠١٢):فاعلية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى، مجلة كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة الزاوية.

-محمد السيد عبد الرحمن(٢٠٠١): **نظريات النمو"علم نفس النمو المتقدم"**، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

-محمود عبد الحليم منسى(٢٠١٠): تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة فى سلطنة عمان ، **مجلة علمية تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا**، المجلد الأول، العدد الأول، ص ص٤١-٦٠.

-مصطفى فهمى(١٩٧٨): **الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع**، الطبعة الثانية، القاهرة.

-مدوحة محمد سلامة(١٩٩١): **الإرشاد النفسى منظور إنمائى**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- مريم زرعى سامى (٢٠١٢) : دراسة العلاقة بين إضطراب الشخصية فصامية الطابع والمخاوف الإجتماعية وعدم اليقين والإستقلال الإنفعالى لدى عينه من المراهقين ، **رسالة ماجستير** ، كلية الآداب – جامعة المنيا .

-نجوى شعبان محمد خليل(١٩٩٦) : أساليب مواجهة أزمة الهوية وعلاقتها بالإستقلال النفسى عن الأبوين فى مرحلة المراهقة المتأخرة(دراسة إمبريقية- كلينيكية)، **مجلة كلية التربية، الزقازيق**، العدد السابع والعشرون، الجزء الأول

-نهلة فرج على(٢٠١٣) : فاعلية العلاج الجشطلتى فى تحسين بعض مؤشرات جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة المنيا، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة المنيا.

-هند سليم محمد(٢٠٠٨):جودة الحياة وعلاقتها بالرهاب الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية ، **رسالة ماجستير، كلية التربية**، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

-Fang yang , tohathan E Ramsay , et.al (2015) : Divergent pathways, to influence, cognition and behavior differentially mediate the effects of optimism , on physical and mental quality of life in chinese university students , **journal of heath psychology** , vol , 20 (7)963-973.

-Hoffman, Jerry(1984) : Psychological Separation Of Late Adolescents From Their Parents, **J.Of Counseling, Psychology** 198, Vol.31(2)

-J.Aaron Hipp(2015) : **The relationshilp between Perceived Greenness and Rerceived Restorativenness of university campuses and student – Reported Quality of life** . Department of parks , Recreation,and tourism managmwnt, carolina state university

-James E. Rohrer Pamela L.maynard (2015) : Health related quality of life among online University students . **Journal of primary care & community health** .vol. 6(1) .pp48-53.

Michael Francis (2001): Attachment and Psychological separation in adopted and Non–Adopted adolescents trapp-petty Walden university . proquest UMI dissertations .

Santos Is , poro HBms , Enns Sc , et .al (2015) : Relationship among medical student Resiliences, Educational Environment and Quality of life , center for development of medical education , school of medcine of **the university of saopaulo, Brazi** , 10(6) :doi :10 ,1371 jourral . pone