

## الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من

### الطلبة الجامعيين في مملكة البحرين<sup>١</sup>

د./أماني عبدالرحمن الشيراوي<sup>٢</sup> & د./سامي محمد المحجوب<sup>٣</sup> & د./خالد عبدالله الصياح<sup>٤</sup>  
أستاذ الصحة النفسية المشارك    أستاذ الصحة النفسية المساعد    مدير وحدة الخدمات الإرشادية  
كلية الآداب-جامعة البحرين    كلية الآداب-جامعة البحرين    مكتب التعليم -الدمام

### المخلص

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في مملكة البحرين والتعرف على درجة الاختلاف في مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات كالنوع، والتخصص الدراسي وكذلك الكشف عن العلاقة بين مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة بمملكة البحرين. تم تطبيق الأدوات على عينة من طلبة الجامعة في مملكة البحرين عددهم (٤٠٢) طالباً (٩٦ ذكور، ٣٠٦ أناث) تم اختيارهم بطريقة كرة الثلج عبر الفضاء الالكتروني. ولغرض الدراسة تم استخدام مقياس جودة الحياة (منسي، وكاظم، ٢٠١٠) ومقياس الامتحان (McCullough, et al. 2002)، بعد حساب خصائصهما السيكومترية على البسطة المحلية. أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة في الأبعاد الثلاث التالية: جودة التعليم والدراسة وجودة الحياة الأسرية وجودة الصحة العامة في حين كان مستوى جودة الحياة الكلي متوسطاً. وبالنسبة لمتغير الامتحان فقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الامتحان كان فوق المتوسط. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين جودة الحياة (وأبعادها الخمسة) والامتحان لدى عينة الدراسة.

كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الذكور والاناث لصالح الذكور في جودة الحياة الكلية، وجودة الصحة العامة وجودة العواطف وجودة الصحة النفسية (عند مستوى دلالة ٠,٠١) في حين أظهرن الإناث تفوقاً ذا دلالة على الذكور (عند مستوى دلالة ٠,٠١) في جودة التعليم بينما لم تظهر النتائج فروق بينهما في جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة شغل الوقت وإدارته. هذا ولم تظهر الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الامتحان.

الكلمات المفتاحية: الامتحان، جودة الحياة، طلبة الجامعة

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٩/٦/٢٠٢٢ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٢

Email: aalsheerawi@uob.edu.bh

ت: 0097339620082

Email: salmahjoob@uob.edu.bh

ت: 0097336877889

Email: kams42248@gmail.com

ت: 00966569292056

■ الامتتان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

## مقدمة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح: " لا يشكر الله من لا يشكر الناس" (أخرجه البخاري). إن فضيلة الشكر والامتتان والاعتراف بالجميل من الفضائل الأخلاقية والمشاعر الإنسانية النبيلة التي أكدت وحثت عليها الأديان السماوية والثقافات المختلفة، لما لها من أهمية في حياة الإنسان والمجتمع. بل يرى البعض أن الامتتان لا يعد أعظم الفضائل الإنسانية فقط، بل هو بمثابة الأب لها جميعاً (Allen, 2018).

وبرغم قدم الاهتمام بموضوع الامتتان كقيمة أخلاقية عالية في الديانات والفلسفات الأخلاقية المختلفة، إلا أن الاهتمام به في مجال علم النفس وإدراك آثاره على الصحة النفسية الإيجابية للأفراد لم ينل حظاً وثيراً من الاهتمام أسوة بمتغيرات إيجابية عديدة في علم النفس إلا في السنوات الأخيرة رغم أهميته (Wood, Froh & Geraghty, 2010).

وتبرز أهمية دراسة الامتتان في الوقت الحاضر من خلال النتائج التي كشفتها عدد من الدراسات المختصة بعلم النفس الإيجابي عن آثار الامتتان على جودة حياة الناس، فهو لا يعزز الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة والمشاعر والانفعالات الإيجابية فحسب، بل وينمي القدرة على تقليل الأمراض والاضطرابات النفسية وخفض القلق والاكتئاب والمشاعر والانفعالات السلبية من جهة أخرى (Ansari,2014; Van Dusen,2014; Ziskis ,2010 ; Anas, Aijaz, Fauzia, & Nazam Renshaw & Rock,2019 ٢٠١٤، رمضان، 2015).

ومن جانب آخر اتضح أثر الامتتان على صحة الانسان الجسمية فقد نبهت إحدى الدراسات عن الأثر الإيجابي للامتتان في شعور مرض التصلب العصبي بجودة حياتهم وتخفيف أعراض الاكتئاب وخلل الإدراك المعرفي لديهم (Crouch, Verdi & Erickson, 2020) في حين أشارت دراسة أخرى إلى أن الامتتان بما يعززه من شعور بالدعم النفسي الاجتماعي قد يفيد الصحة العامة للفرد وذلك من خلال تنشيط الجهاز العصبي المناعي للجسم، والذي بدوره يقلل من الاستجابات الالتهابية الخلوية ويحد من آثارها (Hazlett, Moieni, Irwin, Haltom, Jevtic, Meyer, Breen, Cole & Eisenberger, 2021).

ومن الناحية الشكلية للجسم، كان للامتتان أثره على تعديل صورة الذات الجسمية السلبية لدى عدد من النساء الشابات اللاتي يعانين من الشعور بقلّة الرضا عن صورة الجسم مقارنة بصورة الجسم.

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .=  
المثالية، حيث خفض الامتتان الشعور بضعف الرضا وعزز تقبلهن لصورة أجسامهن. (Fraser,  
Misener & Libben, 2022)

أما على صعيد العلاقات الاجتماعية فقد أثبتت إحدى الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتتان والطيبة والتعاونية (قاسم ،٢٠٢٠)، وكذلك للامتتان تأثير فعال في تعزيز الدعم الاجتماعي مما يعني أن الامتتان يسهم في توثيق أواصر المحبة بين أفراد المجتمع (Lin, 2016).

ويفسر إيمونز (2007) Emmons ذلك بأن الامتتان عاطفة تعزز العلاقات، لأنها تتطلب أن يرى الناس كيف يتم تقديرهم من قبل أشخاص آخرين، فالامتتان لا يشجع فقط على تقدير الهدايا ولكن على رد الجميل أيضاً أو دفعها أو تعزيزها إلى الأمام باتجاه أشخاص آخرين.

ولغوياً، فإن كلمة امتنان مشتقة من "امتن"، أي عدّ له ما فعله له من الخير وما قدّمه من فضل وهي تمثل اعتراف بالجميل وعكسها جحود (زيدان، ٢٠٠١) أما في الإنجليزية، فكلمة "gratitude" مشتقة من الكلمة اللاتينية "gratia" والتي تعني الفضل، والكلمة "gratus" التي تعني الرضا (أرنوط، ٢٠١٩).

أما عن تعريف الامتتان من منظور علم النفس، فلا يوجد اتفاق موحد حول تعريف الامتتان فالبعض يفسره في ضوء الاستجابة العاطفية الإيجابية التي يشعر بها المتلقي تجاه المساعدة القيمة والمكلفة وغير المتوقعة من قبل الآخرين. وفي ضوء ذلك، يعرف الامتتان على بأنه عاطفة موجبة دائماً نحو تقدير التصرفات والأفعال المفيدة والنافعة من قبل أشخاص آخرين. ووفق هذا التصور، عرفت رشا محمد (٢٠١٤) الامتتان بالطريقة القوية والمؤثرة للشكر، يقوم بها الفرد تجاه من يقدم له معروفاً أو خدمة مهما كان حجمها وعندما يقوم الفرد بذلك فهو يشعر بقوة في داخله تحفزه للقيام بالأعمال الخيرة.

كما استطرقت غروزيك (٢٠١٥) Gruszecka وفق نفس التصور بأن الامتتان هو تقدير للهدية و مقدم الهدية معاً، مع الحاجة إلى المعاملة بالمثل أو تتجاوز المعاملة بالمثل، مما يعني أن الامتتان هو عاطفة إيجابية نشعر بها عندما يقدم لنا شخص آخر عمداً هدية أو مساعدة أو قيمة، أو حتى محاولته لتقديم ذلك. إلا أن البعض يراها تتجاوز مستوى العاطفة، حيث تتضمن مرحلة إدراك معرفي وبحثي لمصادر التقدير والامتتان في حياة المرء حيث يرى إيمونز (٢٠٠٧) Emmons أن الامتتان يمكن تفسيره من خلال مرحلتين: الأولى ويتم فيها تسليم وإقرار الفرد بجودة حياته وأن هناك عناصر في الحياة تستحق العيش من خلال المنح التي نشعرنا بالرضا والامتتان. وهذه المنح تكون إما موجودة وحاضرة أو تتم من خلال الجهد الذي يقدمه المعطي أو المانح لنا أما المرحلة الثانية:

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢٢ (١٢٥):

■ الامتتان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين .  
فيتم فيها الإدراك بان مصدر هذه المنح موجود على الأقل كجزء منه خارج الذات. وبذلك يكون الامتتان موجه للخارج أما من خلال الله سبحانه وتعالى أو من خلال الآخرين ولكن ليس من خلال الذات.

وفي هذا الصدد فالامتتان لا ينحصر في كونه استجابة انفعالية بل يتضمن في القدرة على الإدراك المعرفي للفرد بأنه المستفيد من الفعل الحسن الممنوح له من قبل الآخر وهذا الفعل يتسم بالجهد والتكلفة والإيثار من قبل المانح وقيمة الممنوح عند المستفيد، إلا أن الاستجابة الانفعالية الإدراكية للامتتان لا ترتبط بالضرورة بالآخرين فمن خلال بحث قام به كل من ايمونز وماكلو (2003) McCullough & Emmons لاحظا أن الاستجابة الانفعالية والإدراكية لا ترتبط دوما بالمساعدة التي يقدمها الآخرون بل بمصادر أخرى فقد احتفظ أغلب المشاركون بقوائم يومية بالأحداث التي كانوا ممتنين لها لمصادر أخرى للامتتان لا ترتبط بالشخص المانح أو بأخرين، وقد تمثلت في التعبير عن أحداث يومية سارة بشكل عام مثل: الاستيقاظ في الصباح، منظر تدرج الحصاة، وجمال الطقس، والتي لا يبدو أنها موجهة نحو متبرع أو مانح معين.

فالامتتان وفق ذلك يتمثل في التوجه الحياتي الأوسع الذي ينطوي على الميل إلى ملاحظة وتقدير الإيجابية في العالم بشكل عام دون حصر التقدير في وجود مانح أو متبرع، فالامتتان ينطوي على تقدير اللحظة الحالية للإيجابية لجوانب الأحداث وحالات الوجود وخصائص الذات والجسدية والعالم الاجتماعي المتمثل في تقدير المرء لقدراته وامكانياته. (Wood et al. 2010)

ويتفق مع هذا التوجه سانسون وسانسون (2010) Sansone & Sansone الذي يوجز الامتتان بحالة التصالح مع الحياة والآخرين والذات ومع الطبيعة كذلك، وبالتالي تجاوز حصر الامتتان والشكر في الطابع الاجتماعي بين الشخصي، بل امتداد الامتتان إلى بعد المعنى والمعزى الذي يستنبطه الإنسان من خلال الخبرات الحياتية. وبما يمثل نقطة التوازن بين الامتتان كحالة والامتتان كسمة، يرى ماكلو أن التقدير الإيجابي العام للمحيط يعكس من خلال سمات شخصية ذات طابع أخلاقي ونوراني تحفز الفرد لتقدير وشكر الحياة لما لها من أحداث سارة وأشخاص رائعين ( McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001)

وفي تعريف شامل لخص أنس، إعجاز وناظم (2015) Anas, Aijaz & Nazam الامتتان، بأنه حالة نفسية إيجابية تمكن الناس باستمرار من التركيز والملاحظة الإيجابية في إدراكاتهم وفهمهم لمحيطهم بشكل عام، كما تمكنهم من الاستفادة من التبادلات المفيدة مع الآخرين والبيئة، مع تقدير أكبر لحياتهم. وهناك عدة نظريات فسرت الامتتان، مثل نظرية المشاعر والدوافع الأخلاقية Adam

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

Smith, 1975 التي تفترض أن المشاعر الإنسانية وضعت لتزويد الأفراد بالحكم والسلوك الأخلاقي فالامتتان يمثل أحد الدوافع الرئيسية للسلوك الخيري (في: ياسين، الحديني، علي، ٢٠٢٠). أما نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية التي طورتها باربرا فريدريكسون ١٩٩٨ فقد تمثلت في استكشاف للوظيفة المتطورة للمشاعر الإيجابية، والتي تفترض أن المشاعر الإيجابية (مثل المتعة والسعادة والبهجة، وربما الاهتمام والترقب) توسع وعي الشخص وتشجع الأفكار والأعمال المبتكرة والمتنوعة والاستكشافية، بعكس المشاعر السلبية التي تثير سلوكيات ضيقة وفورية وموجهة نحو النجاة. فمثلاً، تؤدي مشاعر القلق السلبية إلى استجابة كر وفر محددة للنجاة الفورية. في حين تؤدي المشاعر الإيجابية إلى إيجاد حلول وأفكار إيجابية (Fredrickson, 2004).

وإذا كان الامتتان يمثل إدراك وملاحظة جوانب الحياة بصورة إيجابية فبالنؤكد سيسهم هذا السلوك في تقييم الحياة بجودة مرتفعة، فالأفراد الذين يشعرون بالامتتان هم أكثر رضا عن الحياة ولديهم قدرة أكبر على ممارسة المشاعر الإيجابية وإظهارها في كل لمواقف لحياتية (أبو ذويب، ٢٠٢٢). ومن هنا اهتم الباحثون باستكشاف العلاقة بين الامتتان وجودة حياة الأفراد، حيث خلصوا إلى التأكيد على الأثر الإيجابي للامتتان على جودة الحياة (الربيع وعابنة، ٢٠١٨؛ رمضان، ٢٠١٤) والذي بدوره يرتبط بمؤشرات إيجابية للأداء النفسي والاجتماعي والأكاديمي للأفراد (رمضان، ٢٠١٤). بل يعد البعض جودة الحياة بأنه أهم مصطلح في علم النفس الإيجابي حيث يشبه المظلة العامة التي تندرج تحتها الكثير من المعاني كالقناعة والرضا عن الحياة والسعادة والأمن النفسي وتحقيق الذات (خوجه، ٢٠١٩).

ويلاحظ استخدام أغلب الباحثين العرب مصطلح الهناء أو الرفاه الشخصي بالتبادل مع مفهوم جودة الحياة أو نوعية الحياة خصوصاً عند ترجمة المفهومين للغة العربية، وقد أضاف البعض ترجمات أخرى كحسن الحال والتتعم (خوجه، ٢٠١٩) والحياة الطيبة والمعنى العام والمجمل لهذا المصطلح أن كل شيء على ما يرام (عبدالخالق، ٢٠٢٢). كما يرى الأنصاري (٢٠٠٦) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين وهما الرفاه Well fare والتتعم Well being

وبميز بعض الباحثين بين جودة الحياة ونوعية الحياة على أساس أن جودة الحياة تعني بالإدراك الذاتي لأحداث ومواقف الحياة وتشمل التقييم الذاتي للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم، بينما نوعية الحياة تعني بالجانب المعرفي التقييمي لأحداث ومواقف الحياة أما الهناء الشخصي يعني بالاستجابة الانفعالية المرتبطة بالتقييم الذاتي الذي يقوم به الفرد (Upton & Upton, 2015) ولكن بكل الأحوال يرى أغلب الباحثين أنهم مرادفين لنفس المعنى (بسيوني والكشكي، ٢٠٢١).

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧ المجلد الثاني والثلاثون-أكتوبر ٢٠٢٢ (١٢٧)؛

■ الامتتان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين .

ويشير مفهوم جودة الحياة إلى تعريف منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥): بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي، ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد، وبحالته النفسية، وباستقلاليته، وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها. بينما يراها كل من منسي وكاظم (٢٠١٠) على أنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقى الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

ويعزى الاختلاف في تعريف جودة الحياة الى تعدد الاتجاهات المفسرة له فهناك عدة اتجاهات حاولت تفسير جودة الحياة، كما يلخصها مسعودي (٢٠١٥) فالاتجاه الاجتماعي يحدد جودة الحياة من خلال المؤشرات الموضوعية في الحياة، مثل: معدلات المواليد والوفيات، ومعدل ضحايا المرض، ونوعية السكن، والمستويات التعليمية لأفراد المجتمع، وطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وعلاقته بزمنه، ومكانته المهنية ودخله المادي. أما الاتجاه النفسي يرى أن الحياة بالنسبة للفرد هي ما يدركه منها، فالمؤشرات الموضوعية في حياته كالمسكن، فهو يقيم المؤشرات الموضوعية في حياته كالمسكن والتعليم والعمل إضافة إلى الدخل، وكل ذلك ينعكس بشكل مباشر على إدراك الفرد لجودة الحياة في وجود مثل هذه المتغيرات ضمن وقت وظروف معينة. ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية، منها: مفهوم الاتجاه، والطموح، والتوقع، والحاجات، إضافة إلى مفاهيم الرضا، والتوافق، والصحة النفسية. ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية ابراهام ماسلو كمكون أساسي لجودة الحياة، أما الاتجاه الطبي فيشير إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية، أو نفسية، أو عقلية عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي، وتطوير الصحة.

ولغرض الدراسة الحالية تم بحث العلاقة بين الامتتان وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين في ضوء متغيري النوع والتخصص.

### مشكلة الدراسة

على مدى العقد الماضي، نمت الأبحاث في علم النفس الإيجابي بشكل كبير، حيث بدأ الباحثون والأطباء في اختبار النظريات والتركيبات القائمة على مصادر القوة البشرية والنمو، وكذا الجنبات المضينة في حياة الفرد والتركيز عليها ومحاولة إيجاد مخرج محترف لها والاستفادة منها وذلك بدلاً من التركيز على جوانب الكدر في حياة الفرد والتي تتطلب التعامل أو التدخل من خلال علم الأمراض

■ (١٢٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==  
وصولاً إلى حالة من التعافي. وقد قدمت نتائج الأبحاث الحديثة دليلاً على أن دراسة الخصائص  
الإيجابية وجوانب القوة البشرية يمكن أن تزيد من الفهم الإكلينيكي وعلاج الاضطرابات النفسية  
(Van Dusen, 2014).

وتجاوباً مع هذا المنحى تنطلق مشكلة البحث الحالية من التوجه الإيجابي لعلم النفس الذي  
يهتم بدراسة الخصائص الإيجابية للشخصية وراثتها الداخلي والتي تعزز شعور الفرد برفاهية الحياة  
وجودتها. إذ تهتم الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين الامتتان وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.  
فعلى الرغم من وجود قدر كبير من الأبحاث التي تظهر أن الشعور بالامتتان يلعب دوراً مهماً في  
الحفاظ على نوعية حياة المرء ورفاهيته، إلا أن آليات هذه العلاقة لا تزال تتعامل مع دور وأثر  
الامتتان بطريقة غير مباشرة من خلال اعتبار الامتتان كمتغير وسيط في تأثيره أو ارتباطه بجودة  
الحياة. مما يحفز الحاجة لبحث هذه العلاقة بصورة مباشرة. وقد حث كل من سانسونيا  
وسانسون (2010) Sansone & Sansonea إلى إجراء مزيد من الدراسات لتأكيد العلاقة بين  
الامتتان وجودة الحياة ورفاهيتها حيث أشارت عدد من الدراسات إلى الفروق الدقيقة المحتملة في  
العلاقة بين الامتتان والرفاهية وجودة الحياة فضلاً عن الدراسات ذات النتائج السلبية. ومن ثم هناك  
تأكيد على أهمية دراسة العلاقة بين الامتتان وجودة الحياة.

ومن جانب آخر يرى أنس وآخرون (2015) Anas et al. أن الأبعاد النفسية لعملية التعلم  
الأكاديمي- والتي تضم الامتتان- تتطلب مزيداً من البحث والاستكشاف. فالامتتان يعتبر أحد الركائز  
المهمة للتعليم العالي لأثره في تعزيز الدافع العلمي والرفاهية النفسية وجودة الحياة، وتبعاً، تأتي  
أهمية دراسة مصطلح الامتتان في السياق الأكاديمي. لذا يعد تطبيق نتائج هذه الدراسة على المرحلة  
الجامعية أمراً أساسياً نظراً لما يواجهه الطالب الجامعي من تحديات وضغوطات قد تؤثر على نظرتة  
للحياة وتقييمه لها وتعوق أدائه ونجاحه. إن مساعدة الطالب الجامعي على ادراك وتقييم الجوانب  
الإيجابية في حياته يعد هدفاً إرشادياً هاماً للمرشدين النفسيين الذين يوصون بتدريب الطالب على  
استثمار مصادره الإيجابية لتحقيق جودة حياة متميزة (الشيراوي، ٢٠١٥؛ Khaing & Phyo،  
(2020).

فمرحلة التعليم الجامعي هي إحدى أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مهارات المتعلمين  
لجودة حياتهم، لأن طلبة الجامعة يمرون بمرحلة نمائية في حياتهم، فهم يستعدون للالتحاق بالمهن  
المختلفة، والزواج والاستقرار الأسري، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر في أدائهم الدراسي،  
وفي دافعيتهم وتحقيق إنجازاتهم الذاتية والموضوعية (الكاظم ومنسي، ٢٠١٠). ولتحقيق ذلك يرى

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧٧ المجلد الثاني والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢٢ (١٢٩)؛

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. خاينغ وفيو (2020) Khaing & Phyo اعتماد الامتحان كأحد الاستراتيجيات الإرشادية المحققة لجودة الحياة. حيث أن الامتحان يمثل متغيراً محفزاً ومنبئاً لعملية المشاركة في التعلم بالنسبة الطالب حيث يشعره بالانتماء ويبعث في نفسه الطاقة الاستثنائية للتعلم بمتعة واتقان الأمر المحفز لنجاحه. (Jina & Youzhi, 2019)

ومن المنظور الثقافي، يلاحظ قلة عدد الدراسات العربية المتعلقة ببحث العلاقة بين الامتحان وجودة الحياة في السياق الأكاديمي مقارنة بالدراسات الاجنبية، ومن هنا تأتي هذه الدراسة لبحث العلاقة بين الامتحان وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين في مملكة البحرين.

**من خلال عرض المشكلة تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:**

1. ما مستوى إدراك جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟
2. ما مستوى الامتحان لدى الطلبة الجامعيين؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة وبين درجاتهم على مقياس الامتحان؟
4. هل يختلف مستوى إدراك جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين باختلاف كل من الجنس والكلية؟
5. هل يختلف مستوى الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين باختلاف كل من النوع والكلية؟

### **أهداف الدراسة**

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. الكشف عن مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في مملكة البحرين.
2. التعرف على درجة الاختلاف بين مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة بمملكة البحرين في ضوء بعض المتغيرات كالنوع، والتخصص.
3. الكشف عن مدى العلاقة الارتباطية بين مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة بمملكة البحرين.

### **أهمية الدراسة**

تبرز أهمية دراسة الامتحان في الوقت الحاضر من خلال النتائج التي كشفتها عدد من الدراسات المختصة بعلم النفس الإيجابي عن آثار الامتحان على جودة حياة الناس، فهو لا يعزز الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة والمشاعر والانفعالات الإيجابية فحسب، بل لديه أيضاً القدرة



== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==  
على تقليل الأمراض والاضطرابات النفسية وخفض القلق والاكتئاب، أما فيما يتعلق بحياة الطلبة بشكل خاص، فالدراسة تهتم بالجوانب المسهمة في النمو النفسي السليم للطلاب الجامعي وتشكيل البيئة الإيجابية التي تحفزه على التعلم والابداع.

- واتساقا مع هذا التوجه البحثي الحالي لعلم النفس الإيجابي ، تعتبر هذه الدراسة تطبيقا لهذا التوجه مع الأخذ بالاعتبار أن هذه المتغيرات البحثية تعتبر جديدة نسبيا في المجتمع العربي مقارنة بالدراسات الأجنبية -في حدود علم الباحثين ومن ثم تبرز أهمية إجراء دراسات أخرى في هذا الاطار وربطها بمتغيرات أخرى ما يجعلنا نقف على حقيقة هذا التوجه وفهم أبعاده ومقاصده.  
- كما يمكن أن تسهم هذه الدراسة من خلال نتائجها في توجيه الاهتمام نحو طلبة الجامعة .من خلال تصميم مناهج وبرامج إرشادية تركز على أساليب تعزيز جودة الحياة من خلال استراتيجيات إرشادية وتطبيقات تدريبية قائمة على الامتتان.

### مصطلحات الدراسة

### الامتتان Gratitude

يمكن تعريفه كسمة شخصية تتطلق من دافع خلقي وعاطفي، تتمثل في ميل الفرد بشكل عام للاعتراف والتقدير لفضل وجميل الآخرين ودورهم الخير في المنفعة والتجربة الإيجابية التي حصل عليها ثم الاستجابة لها بعاطفة ممتنة (McCullough, Emmons & Tsang, 2002)  
وإجرائياً يتمثل في الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال استجابته على مقياس الامتتان.

### جودة الحياة Quality of Life

مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (كاظم والمنسي، ٢٠١٠)  
وإجرائياً يتمثل في جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته.

### دراسات سابقة

أجرى كاظم والبهادلي (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عُمان والجمهورية الليبية تكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالب جامعي، (١٨٢ من ليبيا، و٢١٨ طالبا من سلطنة عمان) . أشارت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة كان

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢٢ (١٣١)؛

■ الامتتان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. مرتفعاً في بعدين من أبعاد الجودة هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وكان مستوى جودة الحياة متوسطاً في بعدين، هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ كما أن مستوى جودة الحياة كان منخفضاً أيضاً في بعدين هما: جودة الصحة النفسية، وجودة الجانب العاطفي. وأظهرت النتائج وجود تأثير دال إحصائي في متغير البلد، والجنس. كما كان تقديرات الذكور أعلى من تقديرات الإناث في جودة الصحة العامة، وجودة العواطف، وجودة شغل وقت الفراغ وإدارته، وأن العلاقة بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة غير دالة، وأن العلاقة بين المعدل التراكمي وجودة الحياة فقد كانت دالة في بعدين، هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة شغل وقت الفراغ وأدارته.

وقام الانصاري (2014) Ansari بدراسة العلاقة بين الامتتان والمتغيرات المرتبطة بالرفاهية النفسية كالعاطفة الإيجابية والرضا عن الحياة والسعادة الحقيقية. كما تناولت، الاختلافات بين الجنسين في الامتتان والرفاهية النفسية، وقد تضمنت العينة مائتان وأربعة وستون مشاركاً في المرحلة الجامعية. خلصت الدراسة إلى أن النساء حصلن على درجات أعلى في الامتتان من الرجال. وبشكل عام ارتبطت الدرجات الأعلى في الامتتان بشكل إيجابي بدرجات أعلى مع الرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، والسعادة الأصلية الدائمة، والتأثير الإيجابي، والاهتمام بالعواطف. في حين ارتبطت الدرجات الأعلى في الامتتان ارتباطاً سلبياً بدرجات أعلى في السعادة الذاتية المتقلبة.

أما دراسة هاربوف (2014) Harbaugh بحثت في تأثير متغيرين وسيطين في فعالية العلاقة بين تمارين الامتتان وتعزيز رفاهية الفرد وسعادته، وهما سمة الامتتان والاكتئاب. أجريت هذه الدراسة على (١٦٤) طالبا جامعيا وطبق عليهم مقياس الاكتئاب حيث قسموا عشوائياً إلى ثلاث مجموعات طلب من مجموعتين منهم اعداد قائمة يومية لمدة (١٤) يوماً بأحداث الامتتان، المجموعة الأولى لم يتم تحديد الهدف من تمرين الامتتان لها والمجموعة الثانية تم تحديد الهدف من تمرين الامتتان لها أما الثالثة فكانت المجموعة الضابطة لم يطلب منها القيام بالتمرين بعد تقييم نتائج التحليل البعدي، تبين أن تمرين الامتتان ارتبط بزيادة السعادة وانخفاض أعراض الاكتئاب بين المشاركين الذين كانوا منخفضين في سمة الامتتان. وبالمثل، كانت ممارسة تمرين الامتتان أثراً إيجابياً على انخفاض أعراض الاكتئاب بين المشاركين الذين لديهم ارتفاع شديد في أعراض الاكتئاب.

وهدف دراسة أسس وإعجاز وناظم (2015) Anas, Aijaz & Nazam إلى التحقق من العلاقة بين الامتتان والرفاهية النفسية بين الشباب، وقد تم تطبيق مقياس الامتتان ومقياس الرفاهية النفسية على (152) طالبا من طلاب الدراسات العليا، (٧٣ ذكر و ٧٩ أنثى) في إحدى الجامعات

■ (١٣٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==  
الهندية استخلصت الدراسات وجود معاملات ارتباط إيجابية كبيرة بين الامتحان والرفاه النفسي لدى الشباب.

وكان الهدف من دراسة جروسسزكا (2015) Gruszecka هو استكشاف العلاقة بين الامتحان وبعض مكونات الرفاهية في الحياة، قام جميع المشاركين بملء مقياس الرضا عن الحياة، ثم أكملوا مقياس العلاقات الاجتماعية ومقياس الثقة الاجتماعية. أخيراً، قَدَّر جميع المشاركين مقدار خبرات المستفيدين والامتحان الذي تلقوه في الحياة، كشفت النتائج إلى أن كلا من الامتحان والفرح يعززان السعادة، وأن الامتحان والفرح يلعبان دوراً مهماً كعاملين مساهمين في السعادة والرفاهية في الحياة. وكخلاصة، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التوازن في تجارب الامتحان والجوانب المدروسة للرفاهية.

وفي دراسة لرنشو وهندمان (2017) Renshaw & Hindman عن أثر أسلوب التعبير عن الامتحان من خلال الاتصال التكنولوجي المباشر والمختصر - عوضاً عن الأسلوب المفصل التقليدي لسليجمان والمرتكز على الرسائل وأسلوب الزيارة الودية- في تعزيز الصحة النفسية للطلبة الجامعيين، قام الباحثان بتطبيق الدراسة على (١١٥) طالباً من طلاب البكالوريوس في إحدى الجامعات المنطقة الجنوبية من الولايات المتحدة، تراوحت الأعمار بين (١٨) و (٣٢) عاماً. استخدمت الدراسة مقياس الامتحان (GQ-6) والمعد من قبل ماكولو وآخرون (McCullough et al., 2002) ومقياس منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية، وكان هدف الدراسة التحقق من فعالية التدخل الجديد القائم على الامتحان على المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية والرضا عن الحياة، والتفاؤل وانخفاض الاكتئاب والقلق والتوتر والترابط الاجتماعي، وانخفاض الشعور بالوحدة، أظهرت الدراسة أن التدخل القائم على الامتحان آثار إيجابية أكبر على التفاؤل والترابط المدرسي، ولكن كان له آثار علاجية المنشأ محدودة على الاكتئاب والامتحان. علاوة على ذلك، أشارت النتائج إلى أن كل أنواع التدخل القائم على الامتحان المفصل والمختصر له آثار إيجابية على مؤشرات الرفاهية الذاتية والضيق النفسي.

وهدفت دراسة الربيع وعبابنة (٢٠١٨) إلى الكشف عن مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من ٨٠٠ طالب وطلبة (٢٤٠) طالباً و٥٦٠ طالبة). واستخدم الباحثان مقياس الامتحان المعد من قبل واتكنز وآخرون (Watkins et al. 2003) ومقياس جودة الحياة والمعد من قبل منسي وكاظم (٢٠٠٦). أظهرت نتائج الدراسة أن تقديرات مستوى الامتحان ككل، وتقديرات جميع أبعاده جاءت بدرجة

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون-أكتوبر ٢٠٢٢ (١٣٣)؛

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين .  
مرتفعة، باستثناء بعد الشعور بالرخاء، فقد جاء بدرجة متوسطة، كما جاء مستوى جودة الحياة ككل،  
وعلى جميع الأبعاد بدرجة متوسطة، باستثناء بعد الجودة الأسرية والاجتماعية، فقد جاء بدرجة  
مرتفعة. كما بينت النتائج وجود فرق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة، يعزى لمتغير  
النوع، حيث كان المتوسط الحسابي للذكور أعلى من المتوسط الحسابي للإناث في حين لم تكن هناك  
فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتحان والسعادة تعزى لمتغير النوع. كذلك بينت الدراسة  
وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتحان، تعزى لأثر متغير التخصص، لصالح  
التخصصات الإنسانية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة، تعزى لمتغير  
التخصص، لصالح التخصصات العلمية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين  
مستوى الامتحان، ومستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

وفي دراسة أخرى لأرنوط وعبود ويحيى (٢٠١٩) عن فعالية برنامج إرشادي مختصر قائم  
على الامتحان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد بالمملكة  
العربية السعودية. تَكُونت أدوات الدراسة من استمارة بيانات ديموجرافية ومقياس الإمتان ومقياس  
التفكير افيجابي والبرنامج القائم على الإمتان) . توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج القائم على  
التدريب على الامتحان في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

كما هدفت دراسة محمد (٢٠١٤) إلى بحث الإسهام النسبي للتسامح والامتحان في التنبؤ  
بالسعادة لدى طالب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٦٩) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة،  
واستخدم الباحث مقياس الامتحان ذات السنة بنود إعداد ماكلو، إيمونز، وتساج، McCullough,  
(2002) Emmons & Tsang (تعريب الباحث)، ومقياس التسامح إعداد شقير (٢٠١٠)، وقائمة  
أوكسفورد للسعادة، تعريب عبد الخالق (٢٠٠٣)،، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية  
موجبة بين التسامح والامتحان، وأن الامتحان والتسامح منبئ دال إحصائياً للسعادة لدى طلبة الجامعة.

كذلك أجرى كل جامشيديان ومسعودي وبوراغا (٢٠١٩) Jamshidian, Pouragha & Maghsoudi  
دراسة من أجل التحقق من فعالية الامتحان على رفاهية الفرد وكذلك نوعية الحياة  
للمرضى الذين يعانون من تعاطي المخدرات في المستشفى. اتبعت الدراسة المنهج التجريبي  
السريري. استخدم الباحثون استبيانات لتقدير درجات الامتحان ونوعية الحياة والرفاهية، وطبق البحث  
على (٦٤) مريضا مدمناً تمت إحالتهم إلى مركز إعادة تأهيل الإدمان في مدينة أصفهان، والذي  
انقسم إلى مجموعتين شملت كل منهما (٣٢) مريضا. وكشفت النتائج وجود علاقة بين الامتحان  
والرفاهية وجودة الحياة بعد التدخل في مجموعتين من الدراسة بينما لا يوجد أي فرق معنوي بين

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==  
هذه المتغيرات قبل التدخل. أيضاً، كانت هناك علاقة كبيرة بين الامتتان وجودة الحياة والرفاهية قبل وبعد متابعة المرضى. ويستخلص من هذه الدراسة أن الامتتان يحسن ويزيد من جودة الحياة والرفاهية النفسية أثناء برنامج علاج الإدمان.

وتصدت دراسة فاليكهاني، احمدانية، كريمي وميلس & Valikhani, Ahmadnia, Karimi & Mills, (2019) إلى التحقق من دور الإجهاد النفسي المدرك والصحة النفسية في العلاقة بين سمة الامتتان ونوعية الحياة، وقد أكمل (٣١٥) جندياً إيرانياً من الذكور استبيان الامتتان، ومقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة، ومقياس الصحة النفسية العامة، ومقياس الاجهاد المدرك. وقد أشارت النتائج إلى أن الإجهاد المدرك والصحة النفسية العامة، توسطتا جزئياً في العلاقة بين سمة الامتتان ونوعية الحياة والإجهاد المدرك توسط أيضاً العلاقة بين سمة الامتتان والصحة النفسية. ويمكن الاستنتاج أن الامتتان ليس له آثار مباشرة على نوعية الحياة فحسب، بل له أيضاً آثار غير مباشرة من خلال المتغيرات الوسيطة الإجهاد النفسي المدرك والصحة النفسية.

وفي دراسة أخرى لياسين، الحديني وعلي ( ٢٠٢٠ ) هدفت الى الكشف عن قدرة كل من الامتتان و السعادة في التنبؤ بالعفو لدى طلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن أثر تباين العفو و الامتتان و السعادة بتباين المتغيرات الديموغرافية ( العمر -النوع - المستوى الاقتصادي و الاجتماعي )، تم تطبيق مقياس العفو، مقياس الامتتان، مقياس السعادة، على عينة من طلبة الجامعة كلية الآداب جامعة عين شمس عددهم (١٠٤) طالبا وطالبة ممن تتراوح أعمارهم (١٩-٢٤ عاما )، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الديموغرافية ( العمر - النوع - المستوى الاقتصادي و الاجتماعي) لطلبة الجامعة على مقياس (العفو -الامتتان- السعادة )، كما تبين عدم قدرة كل من (الامتتان- السعادة) على التنبؤ بالعفو .

وبحثت دراسة يو (٢٠٢٠) Yoo العلاقة بين الامتتان والرفاه الذاتي (الرضا عن الحياة والأمل والتأثير الإيجابي والسلبي) على عينة من (٧٦١) من البالغين الكوريين الذين شاركوا من خمس جامعات في كوريا الجنوبية مع الأخذ بالاعتبار المتغيرات الديموغرافية (العمر ومستوى التعليم والوضع الاقتصادي المتصور والانتماء الديني)، تم استخدام قائمة مراجعة صفة الامتتان (GAC) ومقياس الرضا العام عن الحياة ومقياس الأمل. كشفت نتائج هذه الدراسة أن الامتتان كان اهم منبئ بالرفاهية الذاتية وجودة الحياة لكل من مجموعات الذكور والإناث الكوريين، على الرغم من أن معنى الامتتان في ظل الثقافة الكونفوشيوسية ينطوي على المديونية والالتزام. هذا ولم تختلف العلاقة بين الامتتان والرفاه الذاتي وجودة الحياة تبعا للنوع.

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧٧ المجلد الثاني والثلاثون-اكتوبر ٢٠٢٢ (١٣٥)؛

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

وهدفت دراسة أبو ذويب (٢٠٢٢) إلى معرفة العلاقة بين نوعية الحياة والامتحان لدى اللاجئيين السوريين في مخيم الزعتري بالمملكة الأردنية الهاشمية. تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠٠) من اللاجئيين السوريين منهم (١٠٥٠ لاجئ) و(٤٥٠ لاجئة) من العام ٢٠٢٠-٢٠٢١م. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس نوعية الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL BREF) (Life of Quality) ومقياس عابنة للامتحان، (٢٠١٥). وقد أظهرت نتائج الدراسة أن نوعية الحياة والامتحان لدى اللاجئيين السوريين كان مرتفعاً. ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتحان تبعاً لأثر النوع في مستوى الامتحان ولصالح الإناث، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين نوعية الحياة والامتحان.

### **منهجية الدراسة وخطوات تنفيذها**

#### **أولاً: منهج الدراسة:**

وفقاً لطبيعة الدراسة الحالية، ومشكلة الدراسة، وتساؤلاتها فقد تم اعتماد المنهج الوصفي بنوعيه الارتباطي والمقارن بهدف التعرف على مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة، وكذلك على مستوى الامتحان لدى أفراد العينة، والوقوف على العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى الامتحان لدى أفراد العينة، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى كل من جودة الحياة والامتحان وفقاً لمتغيرات الدراسة الديموجرافية.

#### **ثانياً: مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب الجامعيين في العالم الافتراضي.

#### **ثالثاً: عينة الدراسة:**

١- عينة التحقق من الخصائص السيكمترية للأدوات: قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالباً جامعياً، وذلك بهدف التأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة ومدى ملاءمة تطبيقها على العينة المستهدفة، والتأكد من فهم ووضوح العبارات لأفراد العينة.

٢- العينة الأساسية: تم اختيار العينة من الطلبة الجامعيين بطريقة كرة الثلج من خلال نشر الاستبانة في العالم الافتراضي ومن خلال رابط إلكتروني -على محرك جوجل google drive- تم إعداده من قبل الباحثين، متضمناً مقياس جودة الحياة من إعداد (محمود منسي، وعلي كاظم/ ٢٠١٠)، ومقياس الامتحان إعداد (ماكولو وزملاؤه / ٢٠٠٢). وبلغت عينة الدراسة (٤٠٢) فرد.

#### **وصف عينة الدراسة:**

وقد جاء وصف العينة كما هو موضح في الجداول التالية:

=(١٣٦) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

### جدول (١) توزيع أفراد العينة على متغير النوع

النوع	العدد	النسبة المئوية %
الذكور	٩٦	٢٣,٩
الإناث	٣٠٦	٧٦,١
الإجمالي	٤٠٢	١٠٠

يبين الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة من الذكور (٢٣,٩%)، بينما بلغت نسبة أفراد العينة من الإناث (٧٦,١%) بما معناه أن نسبة الإناث في هذه الدراسة أكبر من نسبة أفراد العينة من الذكور.

### جدول (٢) توزيع أفراد العينة على متغير الكلية الدراسية

الكلية الدراسية	العدد	النسبة المئوية %
الأداب	١٥٦	٣٨,٨
إدارة الأعمال	٥٤	١٣,٤
الحقوق	٥٨	١٤,٤
الهندسة	٥٥	١٣,٧
العلوم الصحية والتربية الرياضية	٧٩	١٩,٧
الإجمالي	٤٠٢	١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة من كلية الآداب (٣٨,٨%)، ومن كلية إدارة الأعمال (١٣,٤%)، ومن كلية الحقوق (١٤,٤%)، ومن كلية الهندسة (١٣,٧%)، بينما بلغت نسبة أفراد العينة من كلية العلوم الصحية والتربية الرياضية (١٩,٧%).

### رابعاً: أدوات الدراسة:

مقياس جودة الحياة من إعداد (محمود منسي / وعلي كاظم، 2010):

### وصف المقياس:

هو مقياس يتكون من (٦٠) مفردة يمثل كل منها عبارة تقريرية يجيب عليها المفحوص باختيار أحد خمسة احتمالات، هي (كثيراً جداً - كثيراً - إلى حد ما - قليل جداً - أبداً)، وتتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين خمس درجات ودرجة واحدة بمعنى أنه يتم إعطاء (خمس درجات) للإجابة (كثيراً جداً) و(أربع درجات) للإجابة (كثيراً) و(ثلاث درجات) للإجابة (إلى حد ما) و(درجتان) للإجابة (قليل جداً) و(درجة واحدة) للإجابة (أبداً)، وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات، تم وضع عبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تُشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي لجودة الحياة، وبعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة، حيث يُشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة مستوى جودة الحياة والعكس صحيح.

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ (١٣٧):

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

ويمكن تقسيم أبعاد جودة الحياة في هذا المقياس إلى ستة أبعاد على النحو التالي:

- ١- جودة الصحة العامة.
- ٢- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
- ٣- جودة التعليم والدراسة.
- ٤- جودة العواطف (الجانب الوجداني).
- ٥- جودة الصحة النفسية.
- ٦- جودة شغل الوقت وإدارته.

والجدول التالي يوضح العبارات الموجبة والعبارات السالبة بالنسبة للمقياس المستخدم في هذه الدراسة:

جدول (٣) توزيع الفقرات على أبعاد مقياس جودة الحياة

أرقام العبارات السالبة	أرقام العبارات الموجبة	الأبعاد
١٠-٨-٦-٤-٢	٩-٧-٥-٣-١	جودة الصحة العامة
٢٠-١٨-١٦-١٤-١٢	١٩-١٧-١٥-١٣-١١	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
٣٠-٢٨-٢٦-٢٤-٢٢	٢٩-٢٧-٢٥-٢٣-٢١	جودة التعليم والدراسة
٤٠-٣٨-٣٦-٣٤-٣٢	٣٩-٣٧-٣٥-٣٣-٣١	جودة العواطف (الجانب الوجداني)
٥٠-٤٨-٤٦-٤٤-٤٢	٤٩-٤٧-٤٥-٤٣-٤١	جودة الصحة النفسية
٦٠-٥٨-٥٦-٥٤-٥٢	٥٩-٥٧-٥٥-٥٣-٥١	جودة شغل الوقت وإدارته

وقد قام (منسي / وكاظم، ٢٠١٠) باتباع الخطوات التالية للتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس في البيئة الأصلية وهي كالتالي:

١. الصدق الظاهري:

تم عرض الصورة الأولية من المقياس على ستة خبراء من المتخصصين في القياس والتقييم، والإرشاد النفسي، والطب النفسي، وقد طلب منهم الحكم على مدى ملائمة تعليمات الإجابة لطلبة الجامعة، وانتماء الفقرات للمحور الذي وضعت لقياسه، ومدى جودة صياغة الفقرات ووضوحها، كذلك الحكم على بدائل الإجابة ومدى مناسبتها لصياغة الفقرات. أسفرت نتائج تحكيم آراء الخبراء عن اتفاقهم بنسبة (١٠٠%) على صلاحية تعليمات الإجابة، ومقياس التقدير الخماسي الموجود أمام كل فقرة، واتفاقهم بنسبة تتراوح بين (٨٣ - ١٠٠%) على صلاحية الفقرات من حيث صياغتها وانتمائها للمحور الذي وضعت لقياسه، مع اقتراح تعديلات في صياغة (١٠) فقرات تم الأخذ بها جميعها.

■ (١٣٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢



== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

## ٢. الصدق المرتبط بمحك:

تم حساب الدخل الشهري للأسرة كمحك موضوعي لجودة الحياة حيث يعد الدخل أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، ولكن هذا المؤشر يعتبر أحد المؤشرات الموضوعية التي يختلف عليها الباحثين في مجال القياس النفسي، فقد يكون تأثير الدخل المرتفع (أحياناً) عكسياً على جودة الحياة كما قال (Cummins, 1997) لذلك تم حساب دلالة الفروق في جودة الحياة بين ذوي الدخل المنخفض (أدنى ٣٠ طالباً وطالبة) وذوي الدخل المرتفع (أعلى ٣٠ طالباً وطالبة) باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢,٣٤٤) وهي دالة إحصائياً (ح-٠,٠٢٣) لمصلحة ذوي الدخل المرتفع. وعليه فإن دلالة الفروق في جودة الحياة بين ذوي الدخل المرتفع وذوي الدخل المنخفض لمصلحة ذوي الدخل المرتفع، يشير إلى أن ذوي الدخل المرتفع يشعرون بمستوى مرتفع لجودة الحياة مقارنة بذوي الدخل المنخفض، مما يؤكد على أن الدخل المرتفع يؤثر إيجابياً على جودة الحياة، حيث يرتبط بها ارتباطاً دالاً إحصائياً.

## ٣. الصدق الداخلي للمحاور:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس الستة، وقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٣٢٠ - ٠,٧٠٣) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذه النتيجة مؤشر على قياس جميع محاور المقياس الشيء نفسه، وهو جودة الحياة، وبذلك يتوافر في المقياس الحالي مؤشر لصدق المفهوم.

## ٤. الثبات:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لدرجات كل محور من محاور المقياس الستة، وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٦٢ - ٠,٨٥) بوسيط قدره (٠,٧٥) وللمقياس ككل (٠,٩١). وهذا يعني بأن المقياس يتمتع بمستوى ثبات كبير.

**وللتحقق من صدق وثبات مقياس (جودة الحياة) في الدراسة الحالية** قام الباحثون في الدراسة بتطبيق المقياس في البيئة المحلية على العينة الاستطلاعية، والتي بلغت (٣٠) من الذكور والإناث، ثم قاموا بالتحقق من صدق وثبات المقياس عن طريق:

## أ- الاتساق الداخلي:

تم حساب البناء (التكوين) Intercorrelation among cluster scale من خلال حساب الارتباطات الداخلية بين أبعاد المقياس مع درجته الكلية من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون، والجدول (٤) يوضح ذلك:

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ (١٣٩):

الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

#### جدول (٤) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية

م	أبعاد مقياس جودة الحياة	معاملات الارتباط
١	جودة الصحة العامة	**0.793
٢	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	**0.661
٣	جودة التعليم والدراسة	**0.705
٤	جودة العواطف (الجانب الوجداني)	**0.725
٥	جودة الصحة النفسية	**0.827
٦	جودة شغل الوقت وإدارته	**0.689

#### \*\* دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول (٤) أن جميع الأبعاد مرتبطة طردياً بشكل دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على صدق المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

ب- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس جودة الحياة تم حساب طريقة التجانس الداخلي لاستخراج معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وذلك لكل بُعد من أبعاد مقياس جودة الحياة، ومقياس جودة الحياة ككل كما يوضح الجدول (٥):

#### جدول (٥) التجانس الداخلي لأبعاد مقياس جودة الحياة بطريقة معامل ألفا كرونباخ

أبعاد مقياس جودة الحياة	عدد العبارات	ثبات ألفا كرونباخ
جودة الصحة العامة	١٠	0.718
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	١٠	0.509
جودة التعليم والدراسة	١٠	0.789
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	١٠	0.740
جودة الصحة النفسية	١٠	0.776
جودة شغل الوقت وإدارته	١٠	0.539
المقياس ككل	٦٠	0.897

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha) مقبولة إحصائياً، لمقياس جودة الحياة، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات مقبول. وبعد استخراج صدق الأداة وثباتها أصبحت الأداة مستوفية للشروط العلمية في البحث الحالي وقابلة للتطبيق النهائي على أفراد عينة البحث الأساسية.

== د /أماني عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==  
مقياس الامتتان من إعداد (ماكولو وزملاؤه، ٢٠٠٢) / (McCullough et al., 2002):  
وصف المقياس:

هو مقياس يتكون من (٦) مفردات يجب عليها المفحوص باختيار أحد سبعة احتمالات، هي (موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، محايد، غير موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة)، وتتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين سبع درجات ودرجة واحدة بمعنى أنه يتم إعطاء (سبع درجات) للإجابة (موافق بشدة) و(ست درجات) للإجابة (موافق) و(خمس درجات) للإجابة موافق إلى حد ما و(أربع درجات) للإجابة (محايد) و(ثلاث درجات) للإجابة (غير موافق إلى حد ما) و(درجتان) للإجابة (غير موافق) و(درجة واحدة) للإجابة (غير موافق بشدة)، وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات، تم وضع عبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تُشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للامتتان وعددهم عبارتين، وبعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة، حيث يُشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة مستوى الامتتان والعكس صحيح.

وقد قام (ماكولو وزملاؤه، ٢٠٠٢) بإتباع الخطوات التالية للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الأصلية وهي كالتالي:

#### ١. الصدق العاملي:

أشار التحليل العاملي الاستكشافي بأن بنية نزعة الامتتان أحادية البعد التي تم التثبت منها بواسطة التحليل العاملي التوكيدي (McCullough et al., 2002).

#### ٢. الصدق التمايزي:

قام ماکولو وزملاؤه بالتثبت من الصدق التمايزي في (ضوء التحليل العاملي التوكيدي) من خلال التأكد من استقلالية فقرات المقياس عن المقاييس الأخرى ذات الصلة ببنية الامتتان مثل الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي والسلبي، والسعادة، والتفاؤل؛ إذ ظهر لنا ارتباطات معتدلة بين مقياس الامتتان والمقاييس الأنفة الذكر بواقع (٠,٣١ إلى ٠,٥٣).

#### ٣. الثبات:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمقياس الامتتان، والذي بين أن المقياس يتمتع بثبات داخلي مرتفع يتراوح بين (٠,٧٦ - ٠,٨٧). كما تم حساب الثبات أيضاً بطريقة إعادة الاختبار باستقرار زمني على مدى ثلاثة أشهر بمعامل ارتباط (٠,٥٩ و ٠,٧٣) على عينتين من طلبة الجامعة، وهذا يعني بأن المقياس يتمتع بمستوى ثبات مقبول.

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧ المجلد الثاني والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢٢ (١٤١):

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. وللتحقق من صدق وثبات مقياس (الامتحان) في الدراسة الحالية قام الباحثون في الدراسة بتطبيق المقياس في البيئة المحلية على عينة بلغت (٣٠) من الذكور والإناث، ثم قاموا بالتحقق من صدق وثبات المقياس عن طريق:

#### أ- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم أخذ الدرجة الكلية لمقياس الامتحان المستخدم في هذه الدراسة محكاً للحكم على صدق مفرداته، فتم ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً وأخذ أعلى وأدنى (٢٧%) من الدرجات لتمثل أعلى (٢٧%) من استجابات الأفراد المرتفعة، وتمثل أدنى (٢٧%) من استجابات الأفراد المنخفضة، وباستخدام اختبار (ت) في المقارنة بين المتوسطات لمعرفة معاملات التمييز بين استجابات الأفراد المرتفعة واستجابات الأفراد المنخفضة كما هو موضح في الجدول (٦):

#### جدول (٦) نتائج اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية المجموعة العليا، والمجموعة الدنيا في الدرجة الكلية لمقياس الامتحان

المقياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مقياس الامتحان	المجموعة الدنيا	3.8542	0.25877	-14.281	0.000
	المجموعة العليا	5.7292	0.26633		

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات المجموعة العليا ومتوسطات المجموعة الدنيا في الدرجة الكلية لمقياس الامتحان مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

#### ب- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس الامتحان تم حساب طريقة التجانس الداخلي لاستخراج معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمقياس الامتحان كالتالي:

#### جدول (٧) التجانس الداخلي لمقياس الامتحان بطريقة معامل ألفا كرونباخ

أداة القياس	عدد العبارات	ثبات ألفا كرونباخ
مقياس الامتحان	٦	0.703

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات لمقياس الامتحان مقبول إحصائياً حيث بلغ (٠,٧٠٣)، الأمر الذي يشير إلى ثبات عال في هذه الأداة.

ونستخلص من نتائج اختباري الصدق والثبات لمقياس الامتحان صادقة في قياس ما وضعت لقياسه، كما أنها ثابتة بدرجة مقبولة وعالية، مما يؤهلها لتكون أداة قياس مناسبة وفاعلة لهذه الدراسة ويمكن تطبيقها بثقة على عينة الدراسة.

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

### خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم حساب التكرارات والنسبة المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبنود أدوات الدراسة، كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المقاييس المستخدمة في الدراسة للتأكد من صدقها، وكذلك تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقاييس، كما تم حساب العلاقة الارتباطية من خلال معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة وبين الامتتان لدى أفراد العينة، كما تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين، واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة وفي مستوى الامتتان باختلاف المتغيرات الديموغرافية.

### نتائج الدراسة

وفيما يلي عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية:

#### أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى إدراك جودة الحياة لدى أفراد العينة؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على أبعاد المقياس لمعرفة مستوى جودة الحياة لديهم، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨) نتائج استجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس جودة الحياة

م	أبعاد المقياس	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المستوى
١	جودة الصحة العامة	الثالث	3.4780	0.52666	69.56	مرتفع
٢	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	الثاني	3.4816	0.48097	69.63	مرتفع
٣	جودة التعليم والدراسة	الأول	3.5493	0.69315	70.98	مرتفع
٤	جودة العواطف (الجانب الوجداني)	الخامس	3.0341	0.62747	60.68	متوسط
٥	جودة الصحة النفسية	الرابع	3.3353	0.73978	66.70	متوسط
٦	جودة شغل الوقت وإدارته	السادس	2.8634	0.52125	57.26	متوسط
	المقياس ككل		3.2902	0.42971	65.80	متوسط

\* تم حساب الأهمية النسبية من خلال المعادلة التالية: { المتوسط الحسابي ÷ سقف الدرجة (٥)

$$100 \times \{$$

\* تم حساب المستوى عن طريق حساب طول مدى المتوسطات الحسابية النحو التالي:

طول مدى المتوسطات الحسابية = ١-٥ = ٤، طول المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة =

$$(0, 80) = 5 \div 4$$

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ (١٤٣)؛

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

وبالتالي يكون مدى درجات المستوى الأول =  $1 + (0,80) = (1,80)$ ، وبالتالي يتم تقسيم المستويات كما يلي:

- المستوى المنخفض جداً = مدى الدرجات من (1,00) إلى أقل من (1,80).
- المستوى المنخفض = مدى الدرجات من (1,80) إلى أقل من (2,60).
- المستوى المتوسط = مدى الدرجات من (2,60) إلى أقل من (3,40).
- المستوى المرتفع = مدى الدرجات من (3,40) إلى أقل من (4,20).
- المستوى المرتفع جداً = مدى الدرجات من (4,20) إلى (5,00).

يتبين من نتائج الجدول أعلاه بأن المستوى الكلي لجودة الحياة عند أفراد العينة كان متوسطاً حيث بلغ متوسطه الحسابي (3,2902) وأهميته النسبية (65,80%) مما يدل على أن المستوى الكلي لأبعاد المقياس وفق تقديرات واستجابات أفراد العينة كانت بدرجة متوسطة، كما أن المتوسطات الحسابية للأبعاد الستة المكونة لمقياس جودة الحياة وفق استجابات أفراد العينة تراوحت بين (2.8634 - 3.5493) فقد أظهرت نتائج الجدول السابق وفق قيمة المتوسط الحسابي ترتيب أبعاد مقياس جودة الحياة كالتالي: (جودة التعليم والدراسة - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - جودة الصحة العامة - جودة الصحة النفسية - جودة العواطف (الجانب الوجداني) - جودة شغل الوقت وإدارته) حيث بلغ متوسط جودة التعليم والدراسة (3.5493) وأهمية نسبية (70.98%) في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط جودة الحياة الأسرية والاجتماعية (3.4816) وأهمية نسبية (69.63%) في المرتبة الثانية بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط جودة الصحة العامة (3.4780) وأهمية نسبية (69.56%) في المرتبة الثالثة بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط جودة الصحة النفسية (3.3353) وأهمية نسبية (66.70%) في المرتبة الرابعة بمستوى متوسط، وبلغ متوسط جودة العواطف (الجانب الوجداني) (3.0341) وأهمية نسبية (60.68%) في المرتبة الخامسة بمستوى متوسط، وبلغ متوسط جودة شغل الوقت وإدارته (2.8634) وأهمية نسبية (57.26%) في المرتبة السادسة بمستوى متوسط، وهذه النتيجة تُشير إلى أن مستوى جودة الحياة بأبعادها الستة الكلي كان بدرجة متوسطة.

#### ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما مستوى الامتحان لدى أفراد العينة؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الامتحان لمعرفة مستوى الامتحان لديهم، والجدول التالي يوضح ذلك:

== د /أماني عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

جدول (٩) نتائج استجابات أفراد العينة على مقياس الامتتان

الرتبة	سلم العبارة على المقياس	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	مستوى الامتتان
١	١	لدي الكثير من نعم الحياة التي أكون شاكرًا لها	٥,٤٤٧٨	٠,٩٩٠٤٨	٧٧,٨٢	مرتفع
٢	٣	عندما أنظر الى العالم، فإني أرى الكثير من الأشياء التي أكون ممتن لها	٥,٢٠٨٠	١,٤٥٤٢٧	٧٤,٤٠	فوق المتوسط (جيد)
٣	٥	كلما تقدمت في العمر أجد نفسي أكثر قدرة على تقدير الناس الأحداث والمواقف التي هي جزء من تاريخ حياتي	٥,٠١٤٩	١,٢٣٧٣٢	٧١,٦٤	فوق المتوسط (جيد)
٤	٢	إذا قمت بعمل قائمة للأشياء التي أشعر بالامتنان اتجاهها، فإن القائمة ستكون طويلة جدًا	٤,٨٠٨٥	١,٢٠٧٠٦	٦٨,٦٩	فوق المتوسط (جيد)
٥	٤	أنا ممتن لمجموعة واسعة من الناس	٤,١٥١٧	١,٤٨١١٧	٥٩,٣١	متوسط
٦	٦	يمكن أن تمضي فترات طويلة من الزمن قبل أن أشعر بالامتنان إلى شخص أو شيء ما	٤,١٠٧٠	١,٤١٨٠٩	٥٨,٦٧	متوسط
		المقياس ككل	٤,٧٨٨٧	٠,٧٧٥٣١	٦٨,٤١	فوق المتوسط (جيد)

\* تم حساب الأهمية النسبية من خلال المعادلة التالية: { المتوسط الحسابي ÷ سقف الدرجة (٧) } × ١٠٠

\* تم حساب المستوى عن طريق حساب طول مدى المتوسطات الحسابية نحو التالي:  
طول مدى المتوسطات الحسابية = ٧ - ١ = ٦، طول المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة =  
٦ ÷ ٧ = (٠,٨٦)

وبالتالي يكون مدى درجات المستوى الأول = (٠,٨٦) + ١ = (١,٨٦)، وبالتالي يتم تقسيم المستويات كما يلي:

- المستوى المنخفض جدًا = مدى الدرجات من (١,٠٠) إلى أقل من (١,٨٦).
- المستوى المنخفض = مدى الدرجات من (١,٨٦) إلى أقل من (٢,٧٢).
- المستوى المقبول = مدى الدرجات من (٢,٧٢) إلى أقل من (٣,٥٨).
- المستوى المتوسط = مدى الدرجات من (٣,٥٨) إلى أقل من (٤,٤٤).

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ (١٤٥):

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

- المستوى فوق المتوسط (الجيد) = مدى الدرجات من (٤,٤٤) إلى أقل من (٥,٣٠).
- المستوى المرتفع = مدى الدرجات من (٥,٣٠) إلى أقل من (٦,١٦).
- المستوى المرتفع جداً = مدى الدرجات من (٦,١٦) إلى (٧,٠٠).

يتبين من نتائج الجدول السابق أن متوسط عبارات مقياس الامتحان تراوحت بين (٤,١٠٧٠-٥,٤٤٧٨)، حيث جاءت العبارة "لدي الكثير من نعم الحياة التي أكون شاكرًا لها" والمشار إليها في مضمون العبارة (١) في مقياس الامتحان في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٥,٤٤٧٨) وأهمية نسبية (٧٧,٨٢%)، وفي المرتبة الثانية العبارة "عندما أنظر الى العالم، فإنني لا أرى الكثير من الأشياء التي أكون ممتن لها" والمشار إليها في مضمون العبارة (٣) في مقياس الامتحان بمتوسط حسابي (٥,٢٠٨٠) وأهمية نسبية (٧٤,٤٠%)، وفي المرتبة الثالثة العبارة "كلما تقدمت في العمر أجد نفسي أكثر قدرة على تقدير الناس الأحداث والمواقف التي هي جزء من تاريخ حياتي" والمشار إليها في مضمون العبارة (٥) في مقياس الامتحان بمتوسط حسابي (٥,٠١٤٩) وأهمية نسبية (٧١,٦٤%)، وفي المرتبة الرابعة العبارة "إذا قمت بعمل قائمة للأشياء التي أشعر بالامتنان اتجاهها، فإن القائمة ستكون طويلة جداً" والمشار إليها في مضمون العبارة (٢) في مقياس الامتحان بمتوسط حسابي (٤,٨٠٨٥) وأهمية نسبية (٦٨,٦٩%)، وفي المرتبة الخامسة العبارة "أنا ممتن لمجموعة واسعة من الناس" والمشار إليها في مضمون العبارة (٤) في مقياس الامتحان بمتوسط حسابي (٤,١٥١٧) وأهمية نسبية (٥٩,٣١%)، وفي المرتبة السادسة والأخيرة العبارة "يمكن أن تمضي فترات طويلة من الزمن قبل أن أشعر بالامتنان إلى شخص أو شيء ما" والمشار إليها في مضمون العبارة (٦) في مقياس الامتحان بمتوسط حسابي (٤,١٠٧٠) وأهمية نسبية (٥٨,٦٧%)، وهذا يعني أن عبارات هذا المقياس تراوحت ما بين المتوسط وفوق المتوسط (الجيد) والمرتفع، والتي بينت من خلال نتائج العبارات أن مستوى الامتحان الكلي لدى أفراد العينة كان بمستوى فوق المتوسط (جيد) حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجة الامتحان الكلي (٤,٧٨٨٧) وأهمية نسبية (٦٨,٤١%).

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:** "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة وبين درجاتهم على مقياس الامتحان؟"

وللكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة وبين درجاتهم على مقياس الامتحان تم حساب معاملات ارتباط بيرسون للتعرف على دلالة العلاقة، والجدول التالي يوضح هذه العلاقة:



== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

جدول (١٠) قيم معاملات ارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين جودة الحياة والامتنان لدى أفراد العينة

الامتنان	مقياس الامتنان
	مقياس جودة الحياة
**٠,٢٦٦	جودة الصحة العامة
**0.256	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
**٠,٣٣٦	جودة التعليم والدراسة
**٠,٢٧٦	جودة العواطف (الجانب الوجداني)
**٠,٣٩٤	جودة الصحة النفسية
**٠,١٨٦	جودة شغل الوقت وإدارته
**٠,٤١١	جودة الحياة الكلية

\*\* دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من نتائج الجدول السابق ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين جودة الحياة والامتنان لدى عينة الدراسة، وذلك على جميع مكونات مقياس جودة الحياة، فقد بلغت قيمة ارتباط مقياس الامتنان مع جودة الصحة العامة (٠,٢٦٦)، ومع جودة الحياة الأسرية والاجتماعية (٠,٢٥٦)، ومع جودة التعليم والدراسة (٠,٣٣٦)، ومع جودة العواطف (الجانب الوجداني) (٠,٢٧٦)، ومع جودة الصحة النفسية (٠,٣٩٤)، ومع جودة شغل الوقت وإدارته (٠,١٨٦)، ومع الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (٠,٤١١)، وهذه العلاقة مؤشر على أن المستويات العالية من الامتنان ترتبط بالمستويات المرتفعة والعالية من جودة الحياة، فالزيادة في مستوى الامتنان يصحبها زيادة في مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، والعكس صحيح.

**رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:** "هل يختلف مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة باختلاف المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في: النوع، الكلية؟"

أ- الفروق حسب النوع:

تم حساب اختبار ت (t-test) للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول (١٧) يوضح قيمة (ت) ودلالاتها في كل محور كالتالي:

الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.  
جدول (١٧) نتائج اختبارات للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد المقياس ودرجته

#### الكلية

مستوى الدلالة		قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة	الأبعاد
دالة	0.008	2.669	0.50735	3.6022	96	الذكور	جودة الصحة العامة
			0.52737	3.4390	306	الإناث	
غير دالة	0.140	1.478	0.41546	3.5448	96	الذكور	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
			0.49873	3.4618	306	الإناث	
دالة	0.028	-2.209	0.66199	3.4135	96	الذكور	جودة التعليم والدراسة
			0.69826	3.5918	306	الإناث	
دالة	0.000	4.450	0.55602	3.2771	96	الذكور	جودة العواطف (الجانب الوجداني)
			0.63003	2.9578	306	الإناث	
دالة	0.003	3.037	0.70765	3.5333	96	الذكور	جودة الصحة النفسية
			0.73983	3.2732	306	الإناث	
غير دالة	0.157	1.418	0.43405	2.9292	96	الذكور	جودة شغل الوقت وإدارته
			0.54475	2.8428	306	الإناث	
دالة	0.015	2.445	0.37792	3.3832	96	الذكور	المقياس ككل
			0.44126	3.2611	306	الإناث	

يتضح من الجدول السابق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الجنسين (ذكور / إناث) في البعد الأول وهو (جودة الصحة العامة) لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور / إناث) في البعد الثاني وهو (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الجنسين (ذكور / إناث) في البعد الثالث وهو (جودة التعليم والدراسة) لصالح الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الجنسين (ذكور / إناث) في البعد الرابع وهو (جودة العواطف / الجانب الوجداني) لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الجنسين (ذكور / إناث) في البعد الخامس وهو (جودة الصحة النفسية) لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور / إناث) في البعد السادس وهو (جودة شغل الوقت وإدارته).

== د /أماني عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الجنسين (ذكور / إناث) في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لصالح الذكور.
- ب- الفروق حسب الكلية:

تم حساب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للتعرف على دلالة الفروق بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الكلية في أبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول (١٨) يوضح متوسطات المجموعات والانحرافات المعيارية، في حين أن الجدول (١٩) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي كالتالي:

جدول (١٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية وفقاً لمتغير الكلية

الأبعاد	الآداب		إدارة الأعمال		الحقوق		الهندسة		العلوم الصحية والتربية الرياضية	
	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
جودة الصحة العامة	٠,٥٣	٣,٤٨	٠,٤٦	٣,٤٧	٠,٦٠	٣,٤٣	٠,٥٢	٣,٤٩	٠,٥٠	٣,٤٨
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	٠,٤٨	٣,٤٦	٠,٤٩	٣,٥٦	٠,٥٣	٣,٤٣	٠,٣٩	٣,٥٤	٠,٤٧	٣,٤٥
جودة التعليم والدراسة	٠,٧١	٣,٥٧	٠,٦٨	٣,٢٥	٠,٥٨	٣,٧٦	٠,٧٨	٣,٣٩	٠,٥٨	٣,٦٣
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	٠,٦٠	٣,٠٢	٠,٦٥	٣,٠٣	٠,٧١	٣,٠٣	٠,٥٩	٣,٠٥	٠,٦٢	٣,٠٣
جودة الصحة النفسية	٠,٦٧	٣,٣٦	٠,٧١	٣,٤١	٠,٨٦	٣,٢٧	٠,٨٣	٣,٣٣	٠,٧١	٣,٢٧
جودة شغل الوقت وإدارته	٠,٥١	٢,٩٠	٠,٤١	٢,٨١	٠,٥٨	٢,٨٤	٠,٥١	٢,٧٨	٠,٥٦	٢,٨٨
المقياس ككل	٠,٤١	٣,٣٠	٠,٣٨	٣,٢٥	٠,٥٠	٣,٢٩	٠,٤٤	٣,٢٦	٠,٤٢	٣,٢٩

جدول (١٩) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على دلالة الفروق وفقاً لمتغير الكلية

الأبعاد	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى دلالة ف	
					غير دالة	غير دالة
جودة الصحة العامة	٠,١٢٧	٤	٠,٠٣٢	٠,١١٤	٠,٩٧٨	غير دالة
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	٠,٧٦٣	٤	٠,١٩١	٠,٨٢٣	٠,٥١١	غير دالة
جودة التعليم والدراسة	٩,٥٤٥	٤	٢,٣٨٦	٥,١٧٣	٠,٠٠٠	دالة
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	٠,٠٢٨	٤	٠,٠٠٧	٠,٠١٧	٠,٩٩٩	غير دالة
جودة الصحة النفسية	٠,٩٨٦	٤	٠,٢٤٦	٠,٤٤٨	٠,٧٧٤	غير دالة
جودة شغل الوقت وإدارته	٠,٨٢٤	٤	٠,٢٠٦	٠,٧٥٧	٠,٥٥٤	غير دالة
المقياس ككل	٠,١٢٢	٤	٠,٠٣٠	٠,١٦٣	٠,٩٥٧	غير دالة

يتضح من الجدولين السابقين ما يلي:

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ (١٤٩)؛

- الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الكلية في البعد الثالث وهو بُعد (جودة التعليم والدراسة).
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الكلية في باقي الأبعاد الخمسة (الأول - الثاني - الرابع - الخامس - السادس) ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند الدرجة الكلية للمقياس.

وقد تم حساب اختبار (شيفيه) لعقد مقارنات ثنائية بين أزواج المتوسطات في البعد الثالث (جودة التعليم والدراسة) وذلك على النحو التالي:

- اتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية بين (كلية إدارة الأعمال) و(كلية الحقوق) في جودة التعليم والدراسة عند مستوى (٠,٠١) لصالح (كلية الحقوق).

- اتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية بين (كلية إدارة الأعمال) و(كلية العلوم الصحية والتربية الرياضية) في جودة التعليم والدراسة عند مستوى (٠,٠١) لصالح (كلية العلوم الصحية والتربية الرياضية).

**خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:** "هل يختلف مستوى الامتحان لدى أفراد العينة باختلاف المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في: النوع، الكلية؟"

أ- الفروق حسب النوع:

تم حساب اختبار ت (t- test) للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في الدرجة الكلية لمقياس الامتحان، والجدول (٢٠) يوضح قيمة (ت) ودلالاتها في كل محور كالتالي:

جدول (٢٠) نتائج اختبار ت للتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في الدرجة الكلية للمقياس

المقياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مقياس الامتحان (الدرجة الكلية)	الذكور	96	٤,٧٣٧٨	٠,٦٦٦٥٥	-٠,٧٣٧	٠,٤٦٢
	الإناث	306	٤,٨٠٤٧	٠,٨٠٦٧٥		
	غير دالة					

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور / إناث) عند الدرجة الكلية لمقياس الامتحان.

ب- الفروق حسب الكلية:

تم حساب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للتعرف على دلالة الفروق بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الكلية في الدرجة الكلية لمقياس الامتحان، والجدول (٢١) يوضح

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==  
متوسطات المجموعات والانحرافات المعيارية، في حين أن الجدول (٢٢) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي كالتالي:

**جدول (٢١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وفقاً لمتغير الكلية**

الأبعاد	الآداب		إدارة الأعمال		الحقوق		الهندسة		العلوم الصحية والتربية الرياضية	
	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
مقياس الامتحان (الدرجة الكلية)	٤,٧٨	٠,٨٢	٤,٧٤	٠,٧٤	٤,٧٨	٠,٧٤	٤,٧٨	٠,٧٤	٤,٨٣	٠,٧٤

**جدول (٢٢) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على دلالة الفروق وفقاً لمتغير الكلية**

الأبعاد	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى دلالة ف
مقياس الامتحان (الدرجة الكلية)	٠,٣٣٤	٤	٠,٠٨٣	٠,١٣٨	٠,٩٦٨
					غير دالة

يتضح من الجدولين السابقين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الكلية عند الدرجة الكلية لمقياس الامتحان.

### مناقشة النتائج

أولاً: جودة الحياة: أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة في الأبعاد الثلاث التالية: جودة التعليم والدراسة وجودة الحياة الأسرية وجودة الصحة العامة في حين كان مستوى جودة الحياة الكلي متوسطاً.

وقد اتسقت هذه النتيجة مع دراستي (كاظم والبهادلي، ٢٠٠٧، الربيع وعابنة، ٢٠١٨) في درجة المستوى الكلي لجودة الحياة الذي قدر بدرجة متوسطة وكذلك بقية أبعاد جودة الحياة باستثناء جودة الحياة الأسرية وجودة التعليم في الدراسة الحالية الذي اظهر ارتفاعاً.

ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء الإحساس الإيجابي لحسن الحال، والرضا عن الحياة بشكل عام، والإحساس بالسكينة والطمأنينة النفسية الذي اتسم به شعور طلبة الجامعة في مملكة البحرين، حيث تزامنت فترة تطبيق المقياس مع جائحة كورونا وقد كانت السياسات المتعلقة بالتعليم والصحة العامة ذات أولوية قصوة الأمر الذي أشعر الطلبة بالطمأنينة لنوعية الخدمات المتزامنة مع هذا الحدث، وأثر على شعورهم بالرضا وجودة الحياة. كما كانت الترابطات الاجتماعية في تلك الفترة سواء على المحيط التعليمي أو في المحيط الأسري ذات إيجابية متوافقة مع الحدث مما أثر على شعور الفرد بالأمان النفسي والطمأنينة الذي أثر بدوره على شعور الطالب بجودة حياته. (المحجوب، الجنيد، عبدالمنعم، الشيراوي، ٢٠٢١)

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين .

ثانياً: بالنسبة للامتحان: أشارت النتائج إلى أن مستوى الامتحان ككل كان فوق المتوسط، أما أعلى متوسط لبند مقياس الامتحان فتمثلت في التعبير "بالشكر لكثير من نعم الحياة" حيث كان مستوى متوسط هذا البند مرتفع، وتعكس هذه الدرجة المرتفعة لمستوى الامتحان؛ الشعور العام الإيجابي الذي يشعر بها الطالب الجامعي في مملكة البحرين بغض النظر عن حصوله على أي إحسان أو معروف أو خدمات من الآخرين وتنسق هذه النتيجة مع ما أشار إليه وود وآخرون (Wood et al. (2010) من أن المعنى الشامل للامتحان لا يرتبط بصنيع الآخرين فقط بل يمتد الى تقدير الجوانب الإيجابية للحياة . ويرى الباحثون أن هذه النتيجة منطقية فقد عكست نتائج الدراسة أيضاً، ارتفاع عام في تقييم جودة الحياة العلمية والصحية والأسرية فهناك تعدد لمصادر الرضا التي يمكن من خلالها أن يشعر الطالب بالامتحان.

ثالثاً: أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين جودة الحياة والامتحان لدى عينة الدراسة.

واتسقت هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي أوضحت العلاقة القوية (سواء الارتباطية أو السببية) بين الامتحان وجودة الحياة. (Anas, Aijaz & Nazam, 2015; Ansari, 2014; Harbaugh, 2014; Gruszecka, Jamshidian, Maghsoudi & Pouragha, 2019; 2015 للربيع و عبابنة، ٢٠١٨). وتعتبر هذه النتيجة منطقية حيث انعكست الدرجة المرتفعة للامتحان على تقييم الطالب لجوانب متعددة في حياته في حياته بشكل إيجابي، فالامتحان له تأثير في تفكير الطالب الإيجابي عبود ويحيى (٢٠١٩). والذي انعكس بدوره على تقييمه جميع جوانب حياته وخبراته بشكل إيجابي. فالامتحان يتضمن الوعي بالجوانب الإيجابية للحياة (Wood, Froh & Geraghty, 2010)

ونظرا للعلاقة التبادلية في التأثير، يمكن عزو قوة العلاقة الارتباطية إلى استئثار الطالب في المرحلة الجامعية بجودة الخدمات المقدمة إليه في المجالات العلمية والصحية والأنشطة الاجتماعية الامر الذي انعكس على ارتفاع تقديره وامتنانه. فالمشاعر الإيجابية تحفز سلوكيات وأفكار إيجابية أخرى، فوفقا لما فسرتة نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية التي طوّرتها باربرا فريديركسون (١٩٩٨) التي تمثل استكشاف للوظيفة المتطورة للمشاعر الإيجابية، تفترض أن المشاعر الإيجابية (مثل المتعة والسعادة والبهجة، وربما الاهتمام والترقب والامتحان) توسع وعي الشخص وتشجع الأفكار والأعمال المبتكرة والمتنوعة والاستكشافية. بعكس المشاعر السلبية، التي

== د /أماتي عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==  
تثير سلوكيات ضيقة وفورية وموجهة نحو النجاة. فمثلاً، تؤدي مشاعر القلق السلبية إلى استجابة كر  
وفر محددة للنجاة الفورية (في: Fredrickson, 2004)

رابعاً: أظهرت النتائج فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث لصالح الذكور في جودة الحياة  
الكلية وجودة الصحة العامة وجودة العواطف وجودة الصحة النفسية في حين أظهر الإناث تفوق  
ذو دلالة على الذكور في جودة التعليم بينما لم تظهر النتائج فروق بين الجنسين في جودة الحياة  
الأسرية والاجتماعية وجودة شغل الوقت وإدارته.

وقد اتسقت هذه النتيجة مع الربيع والعبانة (٢٠١٨) وأيضاً اتسقت هذه النتيجة مع كاظم  
والبهادلي (٢٠٠٧) اللذان فسراها في ضوء ما يتمتع به الطلبة الذكور من خصائص، قد تختلف  
عنها لدى الإناث، وخاصة القيم والمعايير الاجتماعية، التي قد تعطي الحرية والفرصة لدى الذكور  
بجوانب معينة، ولا تعطيها للإناث. كما يمكن تفسير تفوق الإناث في جودة التعليم الى ما نلاحظه  
دوماً من اهتمام الإناث بالتحصيل الدراسي أكثر من الذكور وغالباً ما تحصل الإناث على المراكز  
الأولى في التقديرات العلمية، مما أسهم في وجود هذا الاختلاف في مستوى جودة الحياة تبعاً  
لاختلاف متغير الجنس. وقد اتسقت هذه النتيجة مع دراسة الشربيني (٢٠٠٧).

#### خامساً: أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الامتحان

أما من حيث عدم وجود فروق بين الجنسين في الامتحان، فقد اتسقت نتائج هذه الدراسة مع  
نتائج دراسة كل من ياسين، الحديني وعلي (٢٠٢٠) وكذلك الربيع وعبانة (٢٠٢٠) بينما اختلفت  
مع دراسة يو (٢٠٢٠) Yoo التي كشفت عن تفوق الإناث على الذكور في مستوى الامتحان. ويمكن  
عزو هذا الاختلاف الى اختلاف المتغيرات والمؤثرات الثقافية التي تحكم الامتحان والتي قد يكون  
لها أثر في تباين النتائج. وقد يكون لتشابه المؤثرات التي يتعرض لها الطلبة الذكور والإناث في  
البيئة الجامعية دور في عدم اختلاف مستوى التقدير والامتحان.

سادساً: جودة الحياة تبعاً للتخصص العلمي: أظهرت النتائج وجود فروق دالة  
إحصائياً بين (كلية إدارة الأعمال) و(كلية الحقوق) في جودة التعليم والدراسة عند مستوى  
(٠,٠١) لصالح (كلية الحقوق). كذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين (كلية إدارة الأعمال)  
(كلية العلوم الصحية والتربية الرياضية) في جودة التعليم والدراسة عند مستوى (٠,٠١)  
لصالح (كلية العلوم الصحية والتربية الرياضية).

وقد اتسقت هذه النتيجة مع ما أشارت إليه إحدى الدراسات بأن الرياضة تسهم بشكل  
كبير في تعزيز جودة حياة الطالب، لما لها من تأثير في التفريغ النفسي وتعزيز للصحة النفسية .  
(Irtelli, Durban & Taukeni, 2020) بينما أظهرت دراسة الربيع وعبانة (٢٠١٨) تفوق

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧٧ المجلد الثاني والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢٢ (١٥٣):

■ الامتحان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. التخصصات الإنسانية على التخصصات العلمية وقد اعزى ذلك لعدة أسباب منها طبيعة التخصصات وما تتطلبه من جهد و حد من التفاعلات الاجتماعية الأمر الذي يحد من توظيف أثرها في تقييم جودة الحياة.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن تخصص الحقوق قد يبنى في الطالب سمات نفسية متمثلة في التعبير عن الذات وتأكيد الأمر الذي يؤثر في اهتمامه بتحقيق احتياجاته والحصول على أفضل الخدمات المستحقة وتبعاً يشعره بنوع من الرضا عن الحياة ومن ثم جودتها. وعلى الجانب الآخر تتوافر بالجامعة لتخصص التربية الرياضية مجالات متعددة في الجامعة لممارسة الأنشطة الرياضية المتعلقة بتخصصه كالملاعب الرياضية والأجهزة الرياضية وغيره مما يشعره بجودة المحيط الذي يدرس به.

### توصيات الدراسة

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يوصي الباحثون بما يلي:

- توجيه البرامج والمناهج الجامعية إلى تضمين متغيرات مثل جودة الحياة والامتحان.
- طرح مقرر جودة الحياة كمتطلب جامعي لما له من أثر في تعزيز جودة حياة الطالب.
- تفعيل دور المحاضرات والبرامج التعليمية الإرشادية بهدف إكساب الطلبة استراتيجيات تحقيق جودة الحياة والامتحان.
- تقييم جودة الخدمات المقدمة للطلاب الجامعي.

### بحوث مقترحة:

- فعالية برنامج إرشادي قائم على الامتحان في تحسين الرضا عن الذات والآخر لدى عينة من الطلاب.
- العلاقة بين الامتحان والتسامح لدى عينة من المتزوجين في مملكة البحرين.
- دراسة مقارنة في الامتحان والحياة الطيبة بين النساء المتزوجات والمطلقات.
- أثر برنامج إرشادي تكاملي في تنمية جودة الحياة وأثره في تعزيز مؤشرات الصحة النفسية.

### المراجع

أبو ذويب، أحمد مسلم. (٢٠٢٢). العلاقة بني نوعية الحياة والامتحان لدى اللاجئين السوريين مخيم الزعتري بالمملكة الأردنية الهاشمية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، ٣٠ (١) ٨٠-١٠٠.

=(١٥٤) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢



== د /أماني عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

أرنوط، بشرى؛ عبود، خديجة؛ يحيى، فاطمة. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتتان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، *مجلة الفتح*، ٧٨، ٦٥-١٠١.

الأنصاري، بدر محمد. (٢٠٠٦). استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس: سلطنة عمان.

الربيع، فيصل خليل؛ عبابنة، كوكب يوسف. (٢٠١٨). الامتتان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة البرموك في ضوء بعض المتغيرات، *دراسات المجلة التربوية*، الجامعة الأردنية، ٤٥ (٤) ٦٧٢-٦٥٣.

زيدان، باسل. (٢٠٠١). المعجم الجامع، (ط. ١). جامعة النجاح الوطنية. نابلس: فلسطين

السيد كامل، الشربيني. (٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٥٧ (١٧)، ١-٦٦.

الشيراوي، أماني عبد الرحمن قاسم. (٢٠١٥). الفروق في نوعية الحياة والتحصيل الأكاديمي تبعاً لمستوى مهارات الحياة لدى طلبة المرحلة الجامعية في مملكة البحرين، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين، ١٦ (٤)، ١٣-٤٩.

المحجوب، سامي؛ الجنيد، شيخة، عبد المنعم، توفيق؛ الشيراوي، أماني عبد الرحمن (٢٠٢٢). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم في ظل الإجراءات الاحترازية للتعامل مع جائحة كورونا بمملكة البحرين، *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، جامعة الملك سعود، ١، ٢٠-١.

مسعودي، محمد. (٢٠١٥). بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، المركز الوطني للبحوث، (٢٠) ٢٠٣-٢٢٠.

تقرير منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية، المكتب الاقليمي للشرق الأوسط، القاهرة.

كاظم، علي؛ البهادلي، عبد الخالق. (٢٠٠٧). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة"، *المجلة الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك*، ٣، ٦٧-٨٧.

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢٢ (١٥٥)؛

■ الامتتان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

عبدالخالق، أحمد. (٢٠٢٢). نموذج بنائي للعلاقات المثلى بين التدرين والحياة الطيبة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١٤ (٣٢)، ٢٠-١.

قاسم، عبدالمريد؛ عبد الجابر، محمد. (٢٠٢٠). النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الطيبة والامتتان والتعاونية في الشخصية لدى المراهقين والراشدين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٨)، ١٧٩-٢٣٥.

محمد، رشا عصام الدين محمد. (٢٠١٤). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتتان والسعادة والتسامح: دراسة نمائية، مجلة السلوك البيئي، جمعية جودة الحياة المصرية، ٢ (١)، ١١٢-١٦١.

منسي، محمود عبد الحليم؛ كاظم، علي مهدي. (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ١ (١)، ٤١-٦٠.

محمد، هاني؛ سعيد حسن (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتتان في التنبؤ بالسعادة لدى طالب الجامعة: دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ٢٤ (٢)، ١٤٣-١٨٤.

بسيوني، سوزان صدقة؛ الكشكي، مجده السيد. (٢٠٢١). التدين كمتغير معدل للعلاقة بين جودة الحياة والتطرف الأيديولوجي لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين. إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)، جامعة أسيوط، ٣٧ (١٠)، ٣٢١-٣٧٠.

رمضان، هالة؛ عبد اللطيف، محمد. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعددة المكونات لعلم النفس الإيجابي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٥٤ (٥٤)، ٢٥١-٢٨٠.

ياسين، حمدي؛ الحديني، وفاء؛ علي، دعاء (٢٠٢٠). الامتتان والسعادة محددان للعفو لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠٨ (٣٠).

Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. Conshohocken, PA: John Templeton Foundation.

■ (١٥٦) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢

- Anas, Mohammad Aijaz, Asiya and Nazam, Fauzia. (2015). Relationship between gratitude and psychological well-being among youths. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(5), 517-519.
- Ansari, S. (2014). Examining sex differences in gratitude, psychological wellbeing, and negative affectivity. (Master thesis submitted). Faculty of the Graduate School at Middle Tennessee State University.
- Crouch, T., A., Verdi, E., K., & Erickson, T., M. (2020). Gratitude is positively associated with quality of life in multiple sclerosis, *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 231-238.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An Experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fraser E., Misener K., & Libben M. (2022). Exploring the impact of a gratitude-focused meditation on body dissatisfaction: Can a brief auditory gratitude intervention protect young women against exposure to the thin ideal? *Body Image*. 20, (41) 331-341. doi: 10.1016/j.bodyim.2022.04.002.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions, *Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359 (1449) 1367–1378.
- Gruszecka, E. (2015). Appreciating Gratitude: Is Gratitude an Amplifier of Well-Being, *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 186-196.
- Harbaugh, C, N. (2014). *Gratitude and Well-being: Replication and Extension of the Benefits of a Gratitude Exercise and Investigation of Potential Moderators and Mediators*. (Phd Dissertation). Graduate Program in Psychology .The Ohio State University.
- Hazlett, L. I., Moieni, M., Irwin, M. R., Haltom, K. E. B., Jevtic, I., Meyer, M. L., Breen, E. C., Cole, S. W., & Eisenberger, N. I. (2021). Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 95, 444–453.
- Jamshidian, M, J., Maghsoudi, J & Pouragha, B. (2019). Effectiveness of gratitude on psychological well-being and quality of life among

■ الامتنان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

hospitalized substance abuse patients *Electronic Journal of General Medicine*, 16(2) 128

Jina,G., & Wangb, Y. (2019). The influence of gratitude on learning engagement among adolescents: The multiple mediating effects of teachers' emotional support and students' basic psychological needs, *Journal of Adolescence* (77), 21-31.

Khaing, A., M., & Phyo, P. (2020). Gratitude and Life Satisfaction of University Students, *Myanmar Acad*, XVIII, (9B), 441-452.

Lin, C. (2016). The roles of social support and coping style in the relationship between

gratitude and well-being, *Personality and Individual Differences*, 89 , 13-18.

Irtelli, F., & Durbano, F. , & Taukeni, S. G. (2020). Quality of Life - Biopsychosocial Perspectives. *IntechOpen*. 987(1), 284. DOI10.5772/intechopen.77627

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266.

[McCullough, M.E. & Emmons, R.A. & Tsang, Jo-Ann. \(2002\). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. \*Journal of Personality and Social Psychology\*. 82\(1\).112-127.](#)

Renshaw, T., L., & Hindman, M., L. (2017). Expressing gratitude via instant communication technology: A randomized controlled trial targeting college students, *Mental Health & Prevention*, 7, 37-44.

Renshaw, T., L. & Rock, K., D. (2019). Effects of a brief grateful thinking intervention on college students, [Mental Health & Prevention](#), 9, 19-24.

Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well-being: The benefits of appreciation, *Psychiatry*, 7(11), 18–21

Upton, D., Upton, P. (2015). Quality of Life and Well-Being. In: *Psychology of Wounds and Wound Care in Clinical Practice*. Springer, Cham. DOI 10.1007/978-3-319-09653-7

Valikhani, A., Ahmadnia, F., Karimi, A., & Mills, P., J. (2019). The relationship between dispositional gratitude and quality of life: The mediating role of perceived stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 141, 40-46

■ (١٥٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - اكتوبر ٢٠٢٢

== د /أماني عبد الرحمن الشيراوي& د/ سامي محمد المحجوب& د/ خالد عبد الله الصياح .==

Van Dusen, J. P. (2014). Relationships amongst Gratitude, Well-Being and Depression. (Master's thesis) University of Toledo: Ohio link electronic theses and dissertations center.

Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905

Yoo, J. (2020). Gratitude and Subjective Well-Being among Koreans, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22) 8467-8477.

Ziskis, A., S. (2010). The relationship between personality, gratitude, and psychological well-being. (Phd Dissertation).Graduate School-New Brunswick Rutgers. The State University of New Jersey.

■ الامتنان وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدي عينة من الطلبة الجامعيين.

## **Gratitude and its relationship to Quality of life regarding some demographic variables among a sample of University Students in the Kingdom of Bahrain**

**Dr. Amani AL-Shirawi**

Associate Professor

Faculty of Arts- University of Bahrain

**&**

**Dr. Sami Mohammed Al-Mahjoob**

Assistant Professor

Faculty of Arts- University of Bahrain

**&**

**Dr. Khaled Abdullah Al-Sayah**

Director of Guidance Services Unit

Education Office – Dammam

The aim of the study was to reveal the level of gratitude and quality of life among university students in the Kingdom of Bahrain and to recognize the degree of difference in the level of gratitude and quality of life among university students in light of some variables such as gender, and the academic specialization .Also, detect the correlation between the level of gratitude and quality of life among university students in the Kingdom of Bahrain the study was applied to a sample of the university students in the Kingdom of Bahrain number (402) students (96 males, 306 females) selected in a snowball way through cyberspace. For the purpose of the study, the Quality of Life Measure (Mansy, Kazem, 2010) and the Gratitude Scale (McCullough, et al. 2002) were used, and the measures were standardized on the local environment. The results indicated a high quality of life in the following three dimensions: quality of education, study, quality of family life and overall health quality, while the overall quality of life was average and for the gratitude variable, the results indicated that the level of gratitude was above average.

The results showed statistically significant differences at the level (0.05) between males and females in favour of males in overall quality of life, overall health quality, quality of emotions and quality of mental health (at the level of indication 0.01), while females showed significant superiority over males (at the 0.01 indication level) in the quality of education, while the results did not show gender differences in the quality of family and social life and the quality of time occupancy and management. The study did not show statistically significant differences between males and females in the level of gratitude.

**Keywords:** Gratitude, Quality of Life, University Students

■ (١٦٠) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - اكتوبر ٢٠٢٢