

Quality of life and psychological compatibility in light of the precautionary measures of the Corona pandemic from the point of view of a sample of individuals in the city of Makkah Al-Mukarramah

Mrs. Badryah Faisal Alghamdi^{1*}, Mrs. Sawsan Mohammed Neyaz¹, Mrs. Wafa Ahmed Alomari¹

¹ College of Education | Umm Al-Qura University | KSA

Received:
04/06/2022

Revised:
15/06/2022

Accepted:
11/06/2022

Published:
30/08/2023

* Corresponding author:
soleimantweeg@hotmail.com

Citation: Alghamdi, B. F., Neyaz, S. M., & Alomari, W. A. (2023). Quality of life and psychological compatibility in light of the precautionary measures of the Corona pandemic from the point of view of a sample of individuals in the city of Makkah Al-Mukarramah. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 7(32), 97 – 111. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.S040622>

2023 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: The study aimed to identify the level of both quality of life and psychological compatibility among a sample of individuals in the city of Makkah Al-Mukarramah in light of the precautionary measures for the Corona pandemic, and to examine the extent to which there are statistically significant differences between the averages of the sample answers regarding quality of life and the level of psychological compatibility due to the gender variable (males - females). And the extent of a statistically significant relationship between the quality of life and the level of psychological compatibility of individuals in the city of Makkah Al-Mukarramah in light of the precautionary measures for the Corona pandemic. The researchers used the descriptive approach, and the tool consisted of two scales; The first: the quality of life scale prepared by Bushra Ismail (2008), and the scale consists of (26) phrases, divided into (4) dimensions, and the second is the psychological compatibility scale prepared by Zainab Shukair (2003), and it consists of (80) phrases in (4) Dimensions, and they were applied to a sample of (50) individuals who were randomly selected from the residents of the city of Makkah Al-Mukarramah, Kingdom of Saudi Arabia (ages between 18-60 years). The analysis was carried out using the statistical program (SPSS), and the results showed the following:

The dimension of mental health in the axis of quality of life got the highest average (2.29), then physical health, and the environment, both of them with an average of (2.25), and fourthly, social relations with an average of (2.15), and the dimension of health compatibility in the axis of psychological compatibility got the highest average (3.00) at a level of (high). then social adjustment with an average of (2.44), and thirdly, personal-emotional with an average of (2.43) and fourthly, family with an average of (2.29).

There are differences in the averages according to gender between males and females in the impact of the level of quality of life related to each of the axis (physical health - social relations - environment) that are attributed in favor of females.

Keywords: quality of life, psychological compatibility, the holy city of Makkah, Corona pandemic.

جودة الحياة والتوافق النفسي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا من وجهة نظر عينة من الأفراد بمدينة مكة المكرمة

أ. بدرية فيصل الغامدي^{1*}، أ. سوسن محمد نياز¹، أ. وفاء احمد العمري¹

¹ كلية التربية | جامعة أم القرى | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من جودة الحياة والتوافق النفسي لدى عينة من الأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، وفحص مدى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات إجابات العينة بخصوص جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، ومدى وجود علاقة دالة إحصائية بين جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي للأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا. واستخدمت الباحثات المنهج الوصفي، وتمثلت الأداة في مقياسين؛ الأول: مقياس جودة الحياة من إعداد بشرى إسماعيل (2008)، ويتكون المقياس من (26) عبارة، مقسمة على (4) أبعاد، والثاني: مقياس التوافق النفسي من إعداد زينب شكير (2003)، ويتكون من (80) عبارة في (4) أبعاد، وتم تطبيقهما على عينة بلغت (50) فرداً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من سكان مدينة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية (تتراوح أعمارهم بين 18-60 سنة). وتم التحليل باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وقد أظهرت النتائج التالي: حصل بُد جودة الحياة على أعلى متوسط (2.29) ثم الصحة الجسمية، والبيئة وكلاهما بمتوسط (2.25) ورابعاً العلاقات الاجتماعية بمتوسط (2.15)، وحصل بُد التوافق الصحي في محور التوافق النفسي على أعلى متوسط (3.00) بمستوى (مرتفع)، ثم التوافق الاجتماعي بمتوسط (2.44)، وثالثاً الشخصي-الانفعالي بمتوسط (2.43) ورابعاً الأسري بمتوسط (2.29). وجود فروق في المتوسطات باختلاف الجنس بين الذكور والإناث في أثر مستوى جودة الحياة الخاص بكلٍ من محور (الصحة الجسمية - العلاقات الاجتماعية - البيئة) تعزى لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، التوافق النفسي، مدينة مكة المكرمة، جائحة كورونا.

مقدمة.

فرض تطبيق الإجراءات الاحترازية للوقاية من جائحة كورونا حالة من الإرباك في النواحي الاقتصادية والاجتماعية لدى الأفراد، حيث تطلبت هذه الأزمة اتخاذ إجراءات وتدابير وقائية هامة وضرورية لضمان حماية أفراد المجتمع مثل: إقرار الحجر الصحي، والحظر المنزلي، والتباعد الجسدي، وتعطيل الحضور إلى مقرات العمل والمدارس، والإغلاق التام لمراكز التسوق والترفيه، وذلك بغرض تقليل فرص انتشار الوباء وحماية أفراد المجتمع، وعكست هذه الظروف والقيود المفروضة على أفراد المجتمع سلوكيات ومشاعر وأنماط تفكير تراوحت ما بين الإيجابية كما ذكرت الدراسة التي قام بها مركز المبدعون للدراسات والاستشارات والتدريب بجامعة الملك عبد العزيز (2020) والتي تمثلت في تطور وتحسن العلاقات داخل الأسرة، وحدث مزيد من التقارب والتفاهم والتواصل بين أفرادها، أو على العكس فأظهرت جانباً سلبياً ظهر في زيادة الخلافات الأسرية والعنف والاضطرابات النفسية وزيادة حجم المخاوف والقلق والعزلة.

وأشارت دراسة المحمدي والعتيبي (2021) إلى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة بانتظام، وذوي النظام الغذائي المتوازن، والذين ينامون بشكل كاف، والممارسين لهواياتهم، والذين يقضون وقت كاف مع عائلاتهم، والذين يشعرون أن لديهم الوعي الصحي الكافي عن الوقاية من فيروس كورونا، والذين لم تتأثر أعمالهم أو وظائفهم خلال هذه الأزمة، يتمتعون بمستويات أعلى من جودة الحياة مقارنة بنظرائهم الذين لا يمارسون هذه السلوكيات.

وقد أشارت دراسة مشري (2014) إلى أن مواجهة تحديات العصر وتحقيق مستويات عالية من الجودة الإنتاجية كماً وكيفاً تقتضي جودة الأداء الإنساني، أي لا بد أن يلازمها وحتى أن يسبقها بناء الإنسان؛ بمعنى جودة الإنسان من داخله والتي تنعكس على إنتاجيته وأدائه، وأن يمتلك القدرات والمهارات والإمكانات التي يمكنه بممارستها من التعامل مع التقدم المعرفي والتقني المتسارع، والنجاح في مواجهة أعباء ومتطلبات الحياة اليومية التي تتسم بالتعقيد المتزايد، بحيث يتم تحويل كل ما لدى الفرد من معلومات واتجاهات وقيم ومعتقدات إلى سلوكيات تحقق فعاليتها وشعوره بالرضا والتوافق والنجاح في الحياة.

ويعد مفهوم جودة الحياة مفهوم واسع، يشمل الصحة النفسية، والتوافق، والتفاؤل بالمستقبل، والسعادة، والرضا عن الحياة، والحياة الأسرية، والاجتماعية، وذلك تماشياً مع النظرة الإيجابية للحياة التي يشملها علم النفس الإيجابي، كما أصبح مفهوم جودة الحياة في الآونة الأخيرة بؤرة ارتكاز للعديد من الدراسات والبحوث، وقد أصبح العلماء ينظرون إليها بوصفها مفهوماً أوسع من مفهوم الصحة النفسية (ضميري، 2019، ص3).

كما يعد التوافق النفسي من أكثر المفاهيم شيوعاً يعلم النفس بصفة عامة، والصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولة من جانبه لتحقيق توافقه، إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، كذلك فإن مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيراً عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه (كفاي، 2005، ص95).

مشكلة الدراسة:

في ظل وجود العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية نتيجة لانتشار وتفشي فيروس كورونا (كوفيد- 19) مما أثر بشدة على حياة جميع الأفراد، من جميع الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، والتي بدورها أدت إلى ظهور الكثير من التأثيرات النفسية السلبية كما أظهرت دراسة شويخ (2020)، بالإضافة إلى تعرض الأفراد إلى مشكلات تسهم في إعاقة تكيفهم وتحد من تحقيق أهدافهم، مما يؤثر على توافقه النفسي وبالتالي مستوى جودة الحياة لديهم. ونظراً لأهمية البحث في الوقت الحالي في أزمة كورونا حتى يعطي وضوحاً وفهماً أفضل للآثار المترتبة على الأزمة وما بعدها كما أشارت تلعب (2020).

أسئلة الدراسة:

تظهر مشكلة الدراسة وتبلور في السؤال الرئيس التالي:

هل توجد علاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا من وجهة نظر عينة من الأفراد بمدينة مكة المكرمة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

1- ما مستوى كل من جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي للأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؟

2- ما مدى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$) بين متوسطات إجابات العينة بخصوص جودة الحياة ومستوى

التوافق النفسي للأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا باختلاف الجنس (ذكور - إناث)؟

3- ما مدى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$) بين جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي للأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التالي:

1. التعرف على مستوى كل من جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي للأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؟
2. فحص مدى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات إجابات العينة بخصوص جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي للأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
3. التعرف على مدى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$) بين جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي للأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

أهمية الدراسة:

• الأهمية النظرية:

- تناولت الدراسة مفهوم جودة الحياة والذي يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، والذي يلاقي اهتماماً متزايداً، فهو يعتني بالجانب الإيجابي للسلوك سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، لما له من أهمية في تحسين التوافق النفسي لدى الأفراد، لذا نجد أن هناك حاجة ملحة لدراسة هذا الأثر على الأفراد بمدينة مكة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.
- تمثل الدراسة إضافة نظرية إلى البحوث النفسية العربية في مجال أزمة كورونا.
- إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم جودة الحياة والتوافق النفسي، وأبعاده، وتحديد الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة والتوافق النفسي، لدى الأفراد بمدينة مكة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا والانتفاع بها.

• الأهمية التطبيقية:

- يتوقع أن تسهم نتائج الدراسة الحالية بمساعدة الأكاديميين لفتح أفق لإجراء دراسات مستقبلية في تناول مداخل جديدة لتعزيز مستويات جودة الحياة وأثرها على التوافق النفسي للأفراد، إلى جانب وضع برامج إرشادية لتحسين مستويات جودة الحياة لدى الأفراد لما تقدمه الدراسة من نتائج تفيد في تأكيد الدور النفسي / الاجتماعي.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: جودة الحياة والتوافق النفسي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.
- الحدود البشرية: عينة عشوائية من الأفراد (تتراوح أعمارهم بين 18-60 سنة).
- الحدود المكانية: مدينة مكة المكرمة المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1442هـ الموافق 2021م

مصطلحات الدراسة:

- جودة الحياة: تُعرف جودة الحياة بأنها: "حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة، والارتياح والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي" (الفرا، النواجحة، 2012، ص66).
- وتُعرف جودة الحياة إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الفرد بعد استجابته لمقياس جودة الحياة من إعداد بشرى إسماعيل (2008).
- التوافق النفسي: يُعرف التوافق النفسي على أنه: "عملية دينامية تتناول السلوك والبيئة "الطبيعية والاجتماعية" بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلباته" (الجماعي، 2013، ص77).
- ويُعرف التوافق النفسي إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الفرد بعد استجابته لمقياس التوافق النفسي من إعداد زينب شقير (2003).

- الإجراءات الاحترازية: تُعرف الإجراءات الاحترازية بأنها: "مجموعة من التدابير والأعمال المنجزة الوقائية، يراد بها القضاء على الحالة الخطرة، أو تجنب مفعولها" (الدليجان، 2021، ص386).
- كورونا (كوفيد-19): تُعرف منظمة الصحة العالمية كورونا (كوفيد-19) بأنه: "مرض معد يسببه فيروس كورونا سارس-2، وهو أحد العوامل المُمرضَة التي تصيب الجهاز التنفسي. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس الجديد لأول مرة من خلال الحالات التي حدثت في يوهان بجمهورية الصين الشعبية في 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019".

2-الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري.

2-1-1- مفهوم جودة الحياة:

يطلق مفهوم الجودة في الأساس على الجانب المادي والتكنولوجي، لكن تم استخدامه للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، فالمتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ اهتماماً ملحوظاً بمفهوم الجودة بشكل عام، وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص، إذ زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي (مشري، 2014).

وهناك عدة تعاريف لمفهوم جودة الحياة، وقد يرجع عدم اتفاق الباحثين حول تعريف جودة الحياة واختلافهم في المؤشرات الدالة عليها كما ذكر عبد الحفيظي (2016) إلى تباين الاتجاهات النظرية التي ينطلقون منها، وفيما يلي عرض لهذه الاتجاهات:

1. تفسير جودة الحياة في ضوء الاتجاه الفلسفي: تناول الفلاسفة مفهوم جودة الحياة بوصفه دافعاً أساسياً للسلوك الإنساني، حيث قدموا أفكاراً تتفق حول معنى هذا المفهوم على أنه يأتي من خلال وجوده مع أشخاص آخرين أو نقيض ذلك وهو العزلة والتفكير الفردي المنعزل، وأشار أرسطو بأن على الفرد أن يتحلى بالفضائل حتى يصل بحياته إلى السعادة ويشعر بوجودها، ويرى أن للإنسان مجموعة كبيرة من القدرات يستعملها للوصول إلى غايته في الحياة، أما الفلاسفة العرب والمسلمين أشاروا إلى أن جودة الحياة هي السعادة التي ترتبط بالمال والحياة للوصول بالإنسان إلى غاياته وملذاته التي اعتبرها الفربي ملذات زائلة، وأشار ابن سينا إلى أن جودة الحياة تأتي من خلال قدرات الفرد وتدبره لأمواله العائلية (عمرون، 2017، ص31).
2. تفسير جودة الحياة في ضوء الاتجاه الاجتماعي: الاهتمام بجودة الحياة بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله (الهمص، 2010، ص43).
3. تفسير جودة الحياة في ضوء الاتجاه النفسي: يرى "فرويد" صاحب مدرسة التحليل النفسي أن مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عمليات الجهاز النفسي، وعدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته يتولد عنها صراعات وتوترات نفسية متعددة، واعتقد فرويد أن غريزة الحياة أو مبدأ السرور هو دافع لديمومة الحياة والرضا عنها، وأضاف أن خبرات الطفولة الأولى بشقها المؤلم والسهل تكون مهمة في التأسيس لحياة المستقبل، بينما يرى "ادلر" أن الأفراد يبحثون عن الرفقة والانسجام فالحياة النفسية للفرد تتحدد تبعاً للغاية التي يتجه الفرد إليها، وينبع ذلك من حاجة الكائن الحي للتوافق مع البيئة التي يعيش فيها، وأكد أن للناس توجه نحو المستقبل وأن جميع جوانب الفرد تدور حول هدف مشترك، هدف موجود في المستقبل عليه تحقيقه وهي تعمل في وئام مع بعضها البعض ومع المجتمع الذي تعيش فيه (مصطفاوي، 2019، ص16).
4. تفسير جودة الحياة في ضوء الاتجاه الطبي: ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة. كما أن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضاً تقييم احتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة. إلي جانب أن جودة الحياة مؤشرات للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية وذلك في غياب علاج حالي أو الاحتياج للخدمات (عمرون، 2017، ص33).

5. تفسير جودة الحياة في ضوء الاتجاه التكاملية: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن مفهوم جودة الحياة بدلالة الجوانب الموضوعية كما يعبر عنها بالمؤشرات الموضوعية مفهوم ضيق، كما أن مفهوم جودة الحياة بدلالة التقييم الذاتي النفسي كما يعبر عنها بالمؤشرات الذاتية هي مفهوم قاصر؛ ومن ثم يرى أصحاب هذا الاتجاه أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، على اعتبار أنها تعد أساساً لفهم حدود القياس الموضوعي (يوسف، 2020، ص22).

وهناك ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي:

1. جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
2. جودة الحياة الذاتية: والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة.
3. جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية، والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع (بخوش، حميداني، 2016، ص26).

2-1-2- مفهوم التوافق النفسي:

يرتبط مفهوم التوافق بمفهوم الشخصية المتزنة السوية ارتباطاً وثيقاً، وتُعرف الشخصية المتوافقة بأنها الشخصية التي لديها المقدرة على المواءمة بين الاحتياجات والرغبات النفسية للفرد وبين ما هو متاح وموجود في البيئة مع استمرار المقدرة على العمل المنتج الفعال واستثمار الطاقات الشخصية بكفاءة مما يجعل الشخص نافعا في محيطه الاجتماعي (الكحوت، 2011، ص13).

ويمكن تعريف التوافق النفسي بأنه: تعديل وتغيير سلوك الفرد وفق متطلبات البيئة المحيطة به الطبيعية والاجتماعية، حيث يكون الفرد قادراً على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وبالتالي شعوره بالرضا والتلاؤم مع وسطه الداخلي والخارجي نتيجة شعوره بتطبيق الإشباع لحاجاته الداخلية وتخلصه من الضغط دون إلحاق ضرر بالوسط الخارجي (بلمخي، غوماري، 2020، ص25).

مؤشرات التوافق النفسي:

يمكن تحديد المؤشرات التي تشير إلى التوافق النفسي كالتالي:

1. أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.
2. أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته.
3. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
4. أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها: الثبات الانفعالي واتساق الأفق والتفكير العلمي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة، وأن يكون مفهومه عن ذاته متطابقاً مع واقعه أو كما يدركه الآخرون عنه.
5. أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية. (الداهري، 2008، ص17).

أبعاد التوافق النفسي:

هناك أبعاد مختلفة للتوافق النفسي ومن هذه الأبعاد ما يلي :

1. التوافق الشخصي: ويتمثل في إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وفهمه لذاته فهماً واقعياً، وتقبله لذاته واحترامها، وثقته بنفسه، تحمله المسؤولية، وقدرته على اتخاذ القرار، حل مشكلاته، وتحقيق أهدافه.
2. التوافق الانفعالي: أي قدرته على السيطرة على الانفعالات، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض.
3. التوافق الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع، مسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والعمل لخير الجماعة. (دوسة، أبكر، 2018، ص10).

3-1-2- جهود المملكة في مواجهة جائحة كورونا:

انطلاقاً من إيمان المملكة العربية السعودية بأن الأسرة المتماسكة تشكل نواة لمجتمع متماسح وحاضن لشتى فئاته، كانت الأسرة مستهدفاً رئيسياً في مختلف المبادرات والخطط والاستطلاعات التي أطلقتها المملكة ضمن إجراءاتها في مواجهة جائحة كورونا، فقد بذلت المملكة جهوداً وتدابير احترازية للتخفيف من آثار الجائحة على الصعيدين المحلي والدولي، التي كان لها أثر مباشر وغير مباشر على الأسرة خلال الجائحة، وتشمل عدة مجالات أبرزها المجال الصحي والاجتماعي والاقتصادي والتعليمي والعلمي.

- المجال الصحي: حرصت المملكة على تقديم أفضل الخدمات الصحية لكافة أفراد الأسرة، وأكدت بذلك أن سلامة أفراد المجتمع تعد على رأس أولوياتها، حيث برزت تلك الجهود من خلال تقديم رعاية صحية مجانية في جميع المنشآت الصحية لجميع المواطنين والمقيمين، كما كثفت الوزارة الحملات التوعوية لتصل لجميع فئات المجتمع.

- المجال الاجتماعي: أطلقت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية عدد من المبادرات بهدف مساعدة الأسر المتضررة جراء تفشي فيروس كورونا، للتخفيف من هذه الأزمة، كما أطلقت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية مبادرات تسهم في الحد من الآثار النفسية والاجتماعية للجائحة، عن طريق تفعيل مبادرة الاستشارات والإشاد والمقابلات عن بُعد، وكذلك تقديم الجلسات الحوارية والمحاضرات للجمهور.
- المجال الاقتصادي: في إطار التخفيف من آثار الجائحة المالية والاقتصادية، دعا مكتب خطة تحفيز القطاع الخاص المستثمرين والشركات والمنشآت الصغيرة والمتوسطة إلى الاستفادة من المبادرات التي أطلقها المكتب للتخفيف من أثر الجائحة، تنفيذاً لتوجيهات حكومة خادم الحرمين الشريفين. وقدمت وزارة التجارة والاستثمار دعماً للمنشآت الصغيرة والمتناهية الصغر والأعمال الحرة بالتعاون مع الهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة "منشآت" يتمثل في حزمة من المبادرات لمواجهة الآثار الاقتصادية والمالية خلال جائحة كورونا.
- المجال التعليمي: اتخذت وزارة التعليم إجراءات احترازية للوقاية من انتشار فيروس كورونا، حيث سارعت إلى الاستعداد المسبق لضمان استمرارية التعليم لمواجهة تفشي محتمل لفيروس كورونا، وبدأت بوضع خطط للطوارئ وحملات للتوعية لتنفيذها بعد تعليق الدراسة وإغلاق المؤسسات الأكاديمية، كما عملوا على دعم وتطوير المحتوى التعليمي والحلول التقنية والرقمية وغيرها من الوسائل التي تسهم في تيسير استمرارية التعليم، كما دعمت المملكة بمختلف مؤسساتها العلمية والبحثية الكثير من مبادرات البحوث العلمية لجائحة كورونا.
- المجال القضائي والعدلي: رغم ما نتج عن أزمة تفشي وباء كورونا من آثار سلبية في أداء بعض مؤسسات المجتمع على المستوى الدولي، إلا أن المرفق القضائي في المملكة استمر في تقديم خدماته بشكل فعال ضمن إنجاز المهام بكل سلاسة ويسر. (مركز المدعون للدراسات والاستشارات والتدريب بجامعة الملك عبد العزيز، 2020).

ثانياً- الدراسات السابقة:

- في سياق الدراسة الحالية أجرت سيبان (2021) دراسة ميدانية هدفت للكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة فيها مجموعة من الأدوات المتمثلة في: مقياس جودة الحياة، ومقياس التوافق النفسي، على عينة مكونة من (60) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بولاية مستغانم للسنة الدراسية (2018/2017)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة والتوافق النفسي للتلميذ في المرحلة المتوسطة، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة في التوافق النفسي يُعزى لمتغير الجنس.
- كما أجرت الباحثتان بلمخي، وغوماري (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة المدرسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمنطقة أدرار، واستخدما المنهج الوصفي، كما أُستخدم في الدراسة أداتين لجمع البيانات هما مقياس جودة الحياة المدرسية ومقياس التوافق النفسي، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من 34 تلميذ وتلميذة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة المدرسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- وقامت يوسف (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي، ولتحقيق هذا الغرض اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين لكازم ومنسي، ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير على عينة بلغت (37) طالب، وأظهرت النتائج أن طلبة علم النفس العيادي يتمتعون بمستوى جودة حياة متوسط، وبمستوى توافق نفسي مرتفع.
- وقام الباحثان حملوي، ووعيل (2019) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة، واستخدما في الدراسة المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياسي جودة الحياة لكازم منيسي (2006) ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003)، وقد اختيرت عينة الدراسة بطريقة عرضية (الصدفة)، وبلغ عدد أفرادها (80) طالباً منهم عدد (44) طالبة و(36) طالب، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين متغيري الدراسة، وتمتع أغلب طلبة جامعة البويرة بمستوى متوسط من جودة الحياة والتوافق النفسي، مع كون الذكور يتفوقون على الإناث في كلا المتغيرين.
- وأجرت عبد الوهاب وآخرون (2017) دراسة هدفت إلى تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية لدى والدي الأطفال المعاقين عقلياً من خلال برنامج تدريبي معد لذلك وأثر ذلك على مستوى التوافق النفسي لأبنائهم، وذلك من خلال إعداد برنامج إرشاد جماعي خاص بتحسين جودة الحياة الأسرية للأمهات، وبرنامج خاص بالأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم يهدف إلى تحسين مستوى التوافق النفسي لديهم واستخدام مقياسي جودة الحياة الأسرة تقنين أماني عبد المقصود (2015) ومقياس التوافق النفسي للأطفال إعداد أماني عبد المقصود (2014)، على عينة مقدارها (49) أم من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، و(49) طفل مما يعانون

من الإعاقة العقلية والقابلين للتعلم، وأظهرت النتائج أن الاحتياجات المادية كانت الاحتياج الأول والأهم، يليها الاحتياجات النفسية والاجتماعية، وأخيراً تأتي الاحتياجات المعرفية في المرتبة الأخيرة. كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أمهات الأطفال المعاقين قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات درجاتهن بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي لمستوى جودة الحياة الأسرية على مقياس جودة الحياة الأسرية (الأبعاد والدرجة الكلية). "وجود تأثير دال لمتغير النوع/ الجنس والمعالجة والتفاعل بينهما على تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي.

- كما قامت الجيني (2013) بدراسة هدفت إلى المقارنة بين المصابات بسرطان الثدي وغير المصابات في جودة الحياة والتوافق النفسي، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين المتغيرين لدى المصابات بسرطان الثدي. واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، كما قامت باستخدام مقياسين؛ الأول هو مقياس جودة الحياة، والثاني هو مقياس التوافق النفسي، وتم تطبيق الدراسة على عينة شملت (45) من المصابات بسرطان الثدي، و(45) من غير المصابات بأية أمراض جسدية أو نفسية. وبينت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المصابات بسرطان الثدي وغير المصابات في مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي، إلى جانب وجود علاقة دالة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المصابات بسرطان الثدي.

- دراسة (Baumann et al, 2011) هدفت تقييم الجودة النفسية للحياة (QoL) وتحليل ارتباطاتها بمهارات التوظيف الأكاديمي (AES) بين طلاب كلية اللغة والآداب والعلوم الإنسانية والفنون، والتعليم، Walferdange Luxembourg (F1)، الدورات المهنية / التطبيقية في الغالب)؛ كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، لبيج، بلجيكا (F2)، الدورات العامة بشكل أساسي)؛ وكلية الخدمة الاجتماعية، ياش، رومانيا (F3)، الدورات المهنية / المهنية بشكل أساسي). تم استبعاد الطلاب الذين ضاعفوا أو درسوا في جامعات أخرى. تمت دعوة 355 طالبًا مسجلين حديثًا في السنة الأولى (145 من F1 و 125 من F2 و 85 من F3) لإكمال استبيان عبر الإنترنت (بالفرنسية أو الألمانية أو الإنجليزية أو الرومانية) يغطي البيانات الاجتماعية والاقتصادية، ومقياس AES و QoL-العلاقات النفسية و QoL-Social و QoL-environment المقاييس الفرعية كما تم قياسها باستخدام استبيان جودة الحياة القصير لمنظمة الصحة العالمية (WHOQoL-BREF). تضمنت التحليلات ارتدادات متعددة مع التفاعلات. كانت درجات QoL-psychology و QoL-Social و QoL-environment هي الأعلى في F1 (لوكسمبورغ)، وكانت درجة QoL النفسية في F2 (بلجيكا) أقل. كانت درجة AES أعلى في F1 منها في F3 (رومانيا). تم العثور على ارتباط إيجابي بين QoL-psych و AES ل F1 (معامل الارتباط 0.29، $p < 0.01$) و F3 (معامل الارتباط 0.30، $p < 0.05$)، لكن الارتباط كان سالبًا ل F2 (معامل الارتباط -0.25، $p < 0.01$). يرتبط QoL النفسي بشكل إيجابي مع العلاقات الاجتماعية QoL (معامل الانحدار 0.31، $p < 0.001$) و QoL- البيئة (معامل الانحدار 0.35، $p < 0.001$). ترتبط جودة الحياة النفسية باكتساب المهارات التي تزيد من فرص العمل من الكليات التي تقدم دورات مهنية / تطبيقية / مهنية في لوكسمبورغ ورومانيا، ولكن ليس نظرائهم البلجيكين ذوي التوجه الأكاديمي. في سياق تطوير منطقة التعليم العالي الأوروبية، تعد هذه القياسات مؤشرات رئيسية يمكن استخدامها كدليل لتعزيز البرامج الموجهة نحو تقديم المشورة وتحسين البيئة الاجتماعية والخدمات للمساعدة في العمل الجامعي وتسهيل إنجاز المشاريع المهنية المستقبلية

- دراسة (Ezra, et al, 2009) تقيس الدراسة ما يقدمه المشروع الوطني للحياة الاجتماعية والصحة والشيخوخة (NSHAP) سبعة مؤشرات لنوعية الحياة (QoL) والصحة النفسية. المقاييس المستخدمة للسعادة واحترام الذات والاكتمال والشعور بالوحدة راسخة في الأدبيات. على العكس من ذلك، تم تعديل مقاييس القلق والتوتر والصحة العاطفية المبلغ عنها ذاتيًا لاستخدامها في هذا المشروع الفريد. الغرض من هذه الورقة هو تقديم (أ) نظرة عامة على تقييم NSHAP لجودة الحياة و (ب) دليل على كفاية التدابير المعدلة. حيث تم الخصائص السيكومترية للقياسات المعدلة. ثانيًا، تم استخدام مقاييس QoL المحددة لفحص الصلاحية المتزامنة للتدابير المعدلة. أخيرًا، تم فحص الفروق بين الجنسين والفئة العمرية لكل مقياس معدل. أظهر مؤشر القلق موثوقية داخلية جيدة وصلاحية متزامنة. تمشيا مع الأدبيات، هيكل عامل واحد يناسب البيانات بشكل أفضل. كان الإجهاد مرضيًا من حيث الصلاحية المتزامنة ولكن مع الاتساق الداخلي العادل فقط. أظهرت الصحة العاطفية المبلغ عنها ذاتيًا صلاحية متزامنة جيدة وصلاحية خارجية معتدلة. تميز المؤشرات المعدلة المستخدمة في NSHAP إلى إظهار موثوقية داخلية جيدة وصلاحية متزامنة. يمكن استخدام هذه المقاييس بثقة في استكشاف QoL والصحة النفسية في الحياة اللاحقة وما يرتبط بها من العديد.

- دراسة Bishop (2005) تصف هذه المقالة وتقدم تحليلًا أوليًا لنموذج قائم على جودة الحياة للتكيف النفسي الاجتماعي مع المرض المزمن والإعاقة. يمثل هذا النموذج، المسمى مركزية الإعاقة، توليفة مفاهيمية ونظرية للعديد من النظريات والنماذج الموجودة، المستمدة من جودة الحياة، واستشارات إعادة التأهيل، وأدب علم نفس إعادة التأهيل. تم تحليل النموذج في تحليل مقطعي باستخدام البحث القائم على المسح بين 72 طالب جامعي من ذوي الإعاقة. دعمت النتائج العلاقات المفترضة في النموذج المقترح. يتم عرض الآثار المترتبة على الممارسة السريرية والمزيد من البحوث المتعلقة بعملية التكيف النفسي والاجتماعي.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد مراجعة ما أمكن الحصول عليه من دراسات لها صلة بموضوع الدراسة الحالية بهدف جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية، وجدت الباحثات أنه متغيري: جودة الحياة والتوافق النفسي تم التطرق لها من بعض الدراسات السابقة، مع وجود تفاوتت في هذه الدراسات من حيث الأهداف والفرضيات والسؤالات، بالإضافة إلى التفاوت في الأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية وكذلك اختلاف نتائجها، وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تناولها جودة الحياة والتوافق النفسي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة فيروس كورونا، مما يساهم في إلقاء الضوء على الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على الأزمة.

ما استفادت منه الباحثات في الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

- 1- الاطلاع على منهجية الدراسات وأدواتها المتبعة في كل دراسة.
- 2- الاطلاع على النتائج والمقترحات التي توصلت إليها تلك الدراسات.

3-منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي المسحي لأنه الأكثر ملاءمة لطبيعة الدراسة الحالية.

عينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: الأفراد الذين (تتراوح أعمارهم بين 18-60 سنة) في مدينة مكة المكرمة.

تكونت عينة الدراسة الحالية من (50) فرداً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من سكان مدينة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية (تتراوح أعمارهم بين 18-60 سنة). ويوضح جدول (1) توصيف عينة الدراسة:

جدول (1) توصيف عينة الدراسة

النسبة المئوية	العمر	الجنس
%26	38-18	الذكور
%24	48-39	
%10	60-49	
%16	38-18	الإناث
%12	48-39	
%12	60-49	

ثالثاً: أدوات الدراسة:

1- مقياس جودة الحياة من إعداد بشرى إسماعيل (2008)

أ- وصف المقياس: يتكون المقياس من (26) عبارة، منها عبارتين عن جودة الحياة العامة والصحة العامة، و(24) عبارة مقسمة إلى أربعة أبعاد:

- بعد الصحة الجسمية ويضم (7) عبارات.
- بعد الصحة النفسية ويضم (6) عبارات.
- بعد العلاقات الاجتماعية ويضم (3) عبارات.
- بعد البيئة ويضم (8) عبارات.

ويتم الإجابة عليه وفقاً لمقياس مدرج تتراوح الدرجات عليه ما بين خمس درجات إلى درجة واحدة وذلك في حالة الإجابة الإيجابية حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع في جودة الحياة، وتعكس هذه الدرجات في حالة الإجابات السلبية. ويتم حساب درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة، بمتوسط مجموع درجات الفرد على البنود المكونة لكل بعد، ثم بعد ذلك تجمع متوسط درجات الفرد على الأبعاد الأربعة للحصول على الدرجة الكلية ولكن بعد تحويل هذه الدرجة الكلية، كما في المعادلة التالية: الدرجة المحولة = (الدرجة - 4) × (16/100).

2- مقياس التوافق النفسي من إعداد زينب شقير (2003).

أ- وصف المقياس: يتكون المقياس من (80) عبارة مقسمة إلى أربعة أبعاد:

- بعد التوافق الشخصي الانفعالي ويضم (20) عبارة.
 - بعد التوافق الصحي (الجسمي) ويضم (20) عبارة.
 - بعد التوافق الأسري ويضم (20) عبارة.
 - بعد التوافق الاجتماعي ويضم (20) عبارة.
- وصمم هذا المقياس على طريقة "ليكرت" وذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (موافق، محايد، معارض) حيث أعطت الباحثة لها الدرجات (2، 1، 0) وهذا في حال كان اتجاه التوافق إيجابيا، أما إذا كان اتجاهه سلبيا فتمنح الإجابات الدرجات (0، 1، 2) ومنه فإن:
- أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة (2) سواء في فقرات الإيجابية أو السلبية.
 - متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي (80) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل أحيانا الذي يأخذ الدرجة (1).
 - أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (0) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة (0) سواء في فقرات الإيجابية أو السلبية.

رابعا: الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة والتوافق النفسي:

يوضح جدول (2) توزيع عبارات مقياس جودة الحياة والتوافق النفسي

جدول (2) توزيع عبارات مقياس جودة الحياة والتوافق النفسي حسب المحاور.

المجموع الكلي	عبارات المقياس	أبعاد المقياس	المحور
2	1، 2	جودة الحياة والصحة العامة	جودة الحياة
7	18، 17، 16، 15، 10، 4، 3	الصحة الجسمية	
6	19، 26، 11، 7، 6، 5	الصحة النفسية	
3	22، 21، 20	العلاقات الاجتماعية	
8	.25، 24، 23، 14، 13، 12، 9، 8	البيئة	
26	26	إجمالي عدد العبارات	التوافق النفسي
20	1 إلى 20	التوافق الشخصي الانفعالي	
20	من 21 إلى 40	التوافق الصحي الجسمي	
20	من 41 إلى 60	التوافق الأسري	
20	من 61 إلى 80	التوافق الاجتماعي	
80	80	إجمالي عدد العبارات	

وللتحقق من صدق وثبات المقياس تم استخدام الإجراءات التالية:

- الثبات: لقد تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ"، ويوضح جدول (3) وجدول (4) معاملات ثبات ألفا لمحوري جودة الحياة والتوافق النفسي.

جدول (3) معامل "ثبات الفاكرونباخ" لأبعاد قسم جودة الحياة بالمقياس والدرجة الكلية.

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات الفاكرونباخ
1	الصحة الجسمية	7	0.727
2	الصحة النفسية	8	0.772
3	العلاقات الاجتماعية	3	0.805
4	البيئة	8	0.819
5	الدرجة الكلية	26	0.921

تشير النتائج الموضحة بالجدول (3) إلى أن قيمة معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع بالجزء الخاص بجودة الحياة حيث بلغ (0.921) لإجمالي عبارات المقياس، فيما تراوح ثبات المحاور ما بين (0.727) كحد أدنى، وبين (0.819) كحد أقصى وهذا يدل على ثبات مرتفع.

جدول (4) معامل "ثبات الفاكرونباخ" لأبعاد قسم التوافق النفسي بالمقياس والدرجة الكلية.

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات الفاكرونباخ
1	التوافق الشخصي-الانفعالي	20	0.830
2	التوافق الصحي	20	0.851
3	التوافق الأسري	20	0.842
4	التوافق الاجتماعي	20	0.847
5	الدرجة الكلية	80	0.904

يتضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول السابق أن قيمة معامل الثبات العام لمحاو الدراسة مرتفع بالجزء الخاص بالتوافق النفسي حيث بلغ (0.904) لإجمالي عبارات المقياس، فيما تراوح ثبات المحاور ما بين (0.830) كحد أدنى، وبين (0.851) كحد أقصى وهذا يدل على ثبات مرتفع كما يمكن الاعتماد على هذا المقياس.

- الصدق: تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة من عبارات المحاور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة. والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الأبعاد والدرجة الكلية للمحور.

جدول (5) نتائج معاملات الارتباط لمعامل بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور لعبارات مقياس جودة الحياة والتوافق النفسي لدى عينة من الأفراد بمدينة مكة المكرمة.

الدرجة	قيمة R	البعد (1)	الدرجة	قيمة R	البعد (2)	الدرجة	قيمة R	البعد (3)	الدرجة	قيمة R	البعد (4)
جودة الحياة	0.00	3	0.00	1	0.083	20	.798	8	0.00	0.761	8
	0.00	4	0.00	2	0.00	21	.878	9	0.00	.606	9
	0.00	10	0.00	5	0.00	22	.870	12	0.00	.645	12
	0.00	15	0.00	6	0.00			13	0.00	.611	13
	0.00	16	0.00	7	0.00			14	0.00	.727	14
	0.00	17	0.00	11	0.00			23	0.00	.837	23
	0.00	18	0.00	19	0.00			24	0.00	.544	24
	0.00		0.00	26	0.00			25	0.00	.557	25
التوافق النفسي	0.00	1	0.00	1	.265	1	0.545	1	0.00	0.723	1
	0.00	2	0.00	2	$\alpha \leq 0.05$	2	0.5	2	0.00	0.618	2
	0.00	3	0.00	3	0.14	3	0.499	3	0.00	0.688	3
	0.00	4	0.00	4	0.12	4	0.505	4	0.00	0.645	4
	0.00	5	0.00	5	0.17	5	0.421	5	0.00	0.654	5
	0.00	6	0.00	6	0.23	6	0.405	6	0.00	0.606	6
	0.00	7	0.00	7	0.54	7	0.527	7	0.00	0.462	7
	0.00	8	0.00	8	0.25	8	0.585	8	0.00	.660	8
	0.00	9	0.00	9	0.00	9	0.412	9	.003	0.555	9
	0.00	10	0.00	10	0.00	10	0.313	10	.027	0.557	10
	0.00	11	0.00	11	0.00	11	0.27	11	.058	.603	11
	0.00	12	0.00	12	0.00	12	0.19	12	.187	0.603	12
	0.00	13	0.00	13	0.00	13	0.451	13	.001	0.649	13
	0.00	14	0.00	14	0.00	14	0.34	14	.016	.755	14
	0.037	15	0.39	15	0.00	15	0.336	15	.017	0.612	15

البعد	قيمة R	الدالة الإحصائية	البعد	قيمة R	الدالة الإحصائية	البعد	قيمة R	الدالة الإحصائية	البعد	قيمة R	الدالة الإحصائية
(1)			(2)			(3)			(4)		
16	.040	0.78	16	.463	0.00	16	0.361	.010	16	0.253	0.018
17	.076	0.59	17	.433	0.00	17	0.462	.001	17	.296	.069
18	.208	0.14	18	.676	0.00	18	0.453	.001	18	0.335	0.54
19	.065	0.56	19	.625	0.00	19	0.467	.001	19	0.259	0.029
20	.304	0.03	20	.280	0.04	20	0.391	.005	20	0.089	..76

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات البعد الأول، والثاني، والثالث والرابع لجزء جودة الحياة بالمقياس والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.00. كما أن معظم معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات البعد الأول، والثاني، والثالث، والرابع لجزء التوافق النفسي بالمقياس والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.00. وعليه فإن معظم عبارات الأبعاد متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور مقياس جودة الحياة والتوافق النفسي.

الإساليب الإحصائية للدراسة:

قامت الباحثات باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية المناسبة وفق البرنامج الإحصائي (spss). من أجل تحليل وتفسير فرضيات الدراسة والوصول إلى الهدف والمناقشة لربط النتائج مع نتائج الدراسات السابقة، ومن ثم قامت الباحثات بإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من استبانات الدراسة باستخدام الآتي:

1. التكرارات والنسب المئوية للبيانات: لإعطاء صورة سريعة عن عينة الدراسة بشكل مختصر وبمبسطة. والكشف عن مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي للأسر.
2. اختبار (ت): لدراسة الفروق في مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي للفروق بين متوسطات عينة يعزى لمتغير الجنس.
3. إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة.
4. معامل الارتباط بيرسون: لدراسة العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي. والتأكد من صدق وثبات المقياس.
5. معامل ألفا كرومباخ.

4-نتائج الدراسة ومناقشتها.

- نتيجة السؤال الأول: "ما مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي لأفراد العينة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات المقياس، كما تم حساب المتوسط الحسابي العام على كامل المحور وتم الحصول على النتائج التالية:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات المقياس

معايير المقياس	المجالات بكل محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
جودة الحياة	الصحة الجسمية	2.25	0.62	متوسطة
	الصحة النفسية	2.29	0.59	متوسطة
	العلاقات الاجتماعية	2.15	0.90	منخفضة
	البيئة	2.25	0.68	منخفضة
التوافق النفسي	المتوسط العام لكافة المجالات	2.24		منخفض
	التوافق الشخصي-الانفعالي	2.43	0.57	نادرا
	التوافق الصحي	3.00	0.56	نادرا
	التوافق الأسري	2.29	0.58	نادرا
	التوافق الاجتماعي	2.44	0.56	نادرا
	المتوسط العام لكافة المجالات			

قيمة "ت" الجدولية عند 0.01 تساوي 2.66.

تفسير ومناقشة السؤال الأول:

- يتضح من خلال نتائج الجدول السابق أن أكثر الأبعاد بجزء جودة الحياة بالمقياس قد استحوذت على رضا الباحثين لصالح البعد المتعلق بالصحة النفسية الذي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط بلغ (2.29) وهو مستوى متوسط. وجاء في المرتبة الثانية بُعد الصحة الجسمية وبُعد البيئة بمتوسط بلغ (2.25) يليه في المرتبة الأخيرة بُعد العلاقات الاجتماعية بمستوى منخفض وبمتوسط بلغ (2.15). وهذا يدل على أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة في ظل جائحة كورونا جاء بدرجة عالية.
- كما يتضح أيضاً من خلال أبعاد الجزء الخاص بالتوافق النفسي بالمقياس أن أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضا الباحثين البُعد المتعلق بالتوافق النفسي الذي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط بلغ (3.00)، وجاء في المرتبة الثانية مجال التوافق الاجتماعي بمتوسط بلغ (2.44) يليه في المرتبة الثالثة مجال التوافق الشخصي-الانفعالي بمتوسط بلغ (2.43) وفي المرتبة الأخيرة جاء مجال التوافق الأسري بمستوى نادراً وبمتوسط بلغ (2.29). وهذا يدل على أن مستوى التوافق النفسي لدى الأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل جائحة كورونا جاء بدرجة عالية.
- نتيجة السؤال الثاني: "هل هناك فروق في مستوى جودة الحياة وفي مستوى التوافق النفسي باختلاف الجنس (ذكور - إناث) لدى أفراد العينة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؟
للتحقق من صحة هذه الفرضيات قامت الباحثات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للجنسين، وعلى النحو

التالي:

جدول (7) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للجنسين

المجالات	المجال	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة	التفسير
جودة الحياة	الصحة الجسمية	ذكر	20	1.94	0.55	-3.20	0.002	توجد فروق
		أنثى	30	2.47	0.57			
	الصحة النفسية	ذكر	20	2.21	0.64	-0.75	0.45	لا يوجد دلالة
		أنثى	30	2.34	0.57			
	العلاقات الاجتماعية	ذكر	20	1.68	0.63	-3.54	0.00	توجد فروق
		أنثى	30	2.47	0.93			
البيئة	ذكر	20	1.94	0.47	-3.04	0.00	توجد فروق	
	أنثى	30	2.47	0.73				
التوافق النفسي	التوافق الشخصي-الانفعالي	ذكر	20	2.39	0.46	-0.47	0.63	لا يوجد دلالة
		أنثى	30	2.46	0.64			
	التوافق الصحي	ذكر	20	3.08	1.02	0.75	0.37	لا يوجد دلالة
		أنثى	30	2.96	0.70			
	التوافق الأسري	ذكر	20	2.20	0.59	-0.89	0.38	لا يوجد دلالة
		أنثى	30	2.35	0.58			
التوافق الاجتماعي	ذكر	20	2.31	0.39	-1.29	0.20	لا يوجد دلالة	
	أنثى	30	2.52	0.65				

قيمة "ت" الجدولية عند 0.02 تساوي 2.66.

تفسير ومناقشة السؤال الثاني:

يلاحظ من نتائج الجدول السابق أنه توجد فروق دالة احصائياً في المتوسطات باختلاف الجنس بين الذكور والإناث في أثر مستوى جودة الحياة الخاصة بالمحاور الاتية (الصحة الجسمية - العلاقات الاجتماعية - البيئة) والفروق في الثلاث محاور تعزى لصالح الإناث.

كما يتضح من النتائج أنه لا توجد فروق في المتوسطات باختلاف الجنس بين الذكور والإناث في أثر مستوى جودة الحياة الخاص بالمحور الثاني الصحة النفسية.

كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق في المتوسطات باختلاف الجنس بين الذكور والإناث في أثر مستوى التوافق النفسي بالمحاور الأربعة وهم (التوافق الصحي – التوافق الأسري – التوافق الاجتماعي – التوافق الشخصي الانفعالي) مما يظهر عدم وجود أثر لمستويات التوافق النفسي باختلاف الجنس بين الذكور والإناث لأفراد العينة في ظل جائحة كورونا. ونستنتج مما سبق أن الإناث كانت أكثر تأثراً من الذكور بمستوى جودة الحياة الخاصة بمحاور (الصحة الجسمية - العلاقات الاجتماعية – البيئة) في ظل جائحة كورونا. مما يعني أنه لا بد من الاهتمام بهذه المحاور لدى الإناث. بهدف رفع مستويات جودة الحياة لديهم بالمجتمع السعودي.

• نتيجة السؤال الثالث: "هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي لأفراد عينة الدراسة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؟

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثات بحساب معامل بيرسون، وجاءت على النحو التالي:

جدول (8) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين محاور جودة الحياة ومحاور التوافق النفسي (العينة=49)

جودة الحياة	التوافق النفسي			
	1- الشخصي-الانفعالي	2- الصحي	3- الأسري	4- الاجتماعي
محور 1 الصحة الجسمية	معامل الارتباط *0.340	-0.164	*0.299	*0.283
	مستوى الدلالة 0.017	0.260	0.044	0.049
محور 2 الصحة النفسية	معامل الارتباط **0.423	-0.260	0.183	**0.465
	مستوى الدلالة 0.002	0.071	0.209	0.001
محور 3 العلاقات الاجتماعية	معامل الارتباط **0.367	-0.159	0.234	**0.476
	مستوى الدلالة 0.009	0.276	0.105	0.001
محور 4 البيئة	معامل الارتباط *0.327	-0.329*	0.204	*0.315
	مستوى الدلالة 0.022	0.021	0.159	0.027

تفسير ومناقشة السؤال الثالث:

يتضح من الجدول السابق

- وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ضعيفة بين التوافق الانفعالي مع كل من محاور الجودة الجسمية وجودة البيئة. بينما يرتبط بعلاقة ارتباطية موجبة (طردية) ومتوسطة مع الجودة النفسية والاجتماعية.
- كما أن التوافق الأسري يرتبط إيجابياً بعلاقة ضعيفة مع كل من الجودة (النفسية والجسمية والاجتماعية وجودة البيئة).
- بينما يرتبط التوافق الاجتماعي إيجابياً (طردياً) بعلاقة ضعيفة مع الجودة الجسمية وجودة البيئة وعلاقة متوسطة مع الجودة النفسية والجودة الاجتماعية.
- كما تظهر النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المحور الثاني الصحة النفسية لمستوى جودة الحياة ومحاور مستوى التوافق النفسي الأربعة وقد يرجع ذلك إلى أنه كلما ارتفع مستوى جودة الحياة فإن ذلك يؤدي بدوره إلى ارتفاع مستوى التوافق النفسي. حيث نستنتج مما سبق أنه لا بد من الاهتمام برفع مستويات جودة الحياة الخاصة بمحاور (الصحة الجسمية – العلاقات الاجتماعية - البيئة). لما له من أثر على التوافق النفسي للأفراد من خلال النتائج السابقة مما قد يؤدي بدوره إلى رفع مستوى التوافق النفسي لدى الأفراد بمدينة مكة المكرمة في ظل جائحة كورونا.
- وهذا ما تؤيده الدراسات السابقة مثل دراسة بلمخي وغازماري (2020) ودراسة حملاوي ووعيل (2019) والتي أكدت نتائجها وجود علاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي.

التوصيات والمقترحات.

- 1- وضع برامج للتدريب يتوافق مع تحسين مستوى جودة الحياة بتنمية الفعالية الذاتية.
- 2- تهيئة الظروف المادية والنفسية والاجتماعية بما يضمن الرضا والطمأنينة والراحة النفسية للأفراد.
- 3- تنظيم وتكثيف الدورات التدريبية لرفع مستوى التوافق النفسي.
- 4- العمل على إزالة جميع المعوقات والمشكلات التي تعوق تحسين مستوى جودة الحياة لدى الأفراد بالمجتمع السعودي.

- 5- ضرورة الاهتمام بالتوافق النفسي بين الأفراد والعمل على فتح مكاتب للاستشارة النفسية التي تُعني بمشكلات الأفراد.
- 6- ضرورة الاهتمام بأبعاد الصحة الجسمية والعلاقات الاجتماعية والبيئة لمستوى جودة الحياة للإنانث.
- 7- ضرورة الاهتمام بارتفاع مستويات جودة الحياة لأثرها على محاور التوافق النفسي (التوافق الصحي – التوافق الاجتماعي – التوافق الشخصي-التوافق الشخصي الانفعالي).
- 8- انتقاء أهم برامج وسائل الإعلام التي تساهم في استثمار النواحي الإيجابية للأفراد.
- 9- إجراء العديد من البحوث التي تتناول جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي للأفراد بالمجتمع السعودي.
- 10- تفعيل دور مراكز الأحياء في عقد المحاضرات التوعوية بأهمية جودة الحياة وأبعادها المختلفة.
- 11- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث الميدانية على الأفراد بالمجتمع السعودي للوقوف على مشكلاتهم التي تقف أمام تنمية مستويات جودة حياتهم وتوافقهم النفسي والعمل على مساعدتهم.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد. (2008). الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة. مجلة رابطة التربية الحديثة، مج 1، ع 2، 313 - 389. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/42569>
- بخوش، نورس، حميداني، خرفية (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور- دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجزائر. مسترجع من <http://dspace.univ-djelfa.dz:8080/xmlui/handle/123456789/364>
- بلمعي، فتحية؛ غوماري، رشيدة (2020). جودة الحياة المدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية. مسترجع من <https://dspace.univ-adrar.edu.dz/jspui/handle/123456789/4689>
- تعلق، صبرين صالح (2020). الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات. مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، العدد 44، الجزء 3، ص ص 187- 282. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1117465>
- الجماعي، صلاح الدين أحمد، (2013). الاغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
- الجبتي، ياسمين سعد (2013). جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المصابات وغير المصابات بسرطان الثدي: دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- حملوي، إسماعيل. وعيل، سعيدة (2019). جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أكلي محند أولحاج-البويرة، الجزائر.
- الدايري، صالح حسن (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الدليجان، إنعام منصور (2021). أدلة مشروعية جهود المملكة العربية السعودية وإجراءاتها الاحترازية لمواجهة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19": دراسة تأصيلية. مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (29)، العدد (1)، ص ص 383-401. DOI:10.4197/Art.29-1.13
- دوسة، مدينة حسين، أبكر، موسى صالح حسن (2018). التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية (الانبساط والعصاب) لدى طلاب وطالبات بالمرحلة الثانوية النازحين. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (3)، ص ص 1-41. DOI: 10.33850/1803-000-003-001
- سيسيان، فاطيمة الزهراء (2021). جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالتوافق النفسي. مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد (14)، العدد (1)، ص ص 91-108. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/147340>
- شقير، زينب محمود (2003). مقياس التوافق النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة طنطا، القاهرة.
- شوخي، هناء أحمد محمد (2020). إدراك جائحة كوفيد . 19 كحدث صدمي وأثره في بعض الاختلالات النفسية لدى عينة من المصريين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 109، المجلد 30، ص ص 42-78. DOI: 10.21608 / ejcj.2020.118112

- ضميري، مهني ياسر صالح (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة.
- عبد الحفيظي، يحي (2016). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح/ ورقلة، الجزائر. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/935728>
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود، شعبان، عبيد عبد الله، عمار، إيمان حمدي، يس، سماح حلبي، سلامة، مصطفى (2017). فاعلية برنامج لتحسين مستوى جودة الحياة الأسرية للوالدين وتحسين التوافق النفسي لأبنائهم المعاقين عقليا القابلين للتعلم. مجلة كلية التربية- جامعة المنوفية، المجلد (32)، العدد (1)، ص ص 119 - 172. DOI: 10.21608/MUJA.2017.108463.172
- عمرون، دليلة (2017). مستوى الطموح وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف- المسيلة، الجزائر.
- الفراء، اسماعيل صالح، النواجحة، زهير عبد الحميد (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. مجلة جامعة الأزهر، المجلد (14)، العدد (2)، ص ص 57-90. مسترجع من <http://dspace.alazhar.edu.ps/xmlui/handle/123456789/3089>
- فروجة، بلحاج (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة مولود معمري، الجزائر.
- الكحلوت، أماني حمدي شحاته (2011). دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية- غزة.
- كفاقي، علاء الدين (2005). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الرياض: دار النشر الدولي.
- المحمدي، إيمان علي، العتيبي، نجوى ثواب (2021). الفروق في جودة الحياة وفقا لبعض العادات الصحية والسلوكية أثناء الحجر المنزلي خلال جائحة فيروس كورونا المستجد لدى عينة من السعوديين. المجلة العلمية لكلية الآداب جامعة أسيوط، المجلد (24)، العدد (77)، ص ص 333-376. DOI: 10.21608/aakj.2021.142030
- مركز المبدعون للدراسات والاستشارات والتدريب بجامعة الملك عبد العزيز (2020). تداعيات الحظر الكلي والجزئي على الأسرة في المجتمع السعودي في ظل جائحة كورونا. مركز المبدعون: جامعة الملك عبد العزيز.
- مشري، سلاف (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية- جامعة الوادي، العدد (8)، ص ص 215-237. <http://dspace.univ-eloued.dz/handle/123456789/6630>
- مصطفىاوي، امباركة (2019). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي، الجزائر.
- منظمة الصحة العالمية (2020م). مرض فيروس كورونا (كوفيد-19). [https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-\(19\)-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19](https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-(19)-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19). بتاريخ 1/ 3/ 2021
- الهمص، صالح إسماعيل (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية- غزة.
- يوسف، انتصار (2020). جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، الجزائر.

ثانيا- المراجع بالإنجليزية:

- Baumann, M., Ionescu, I. & Chau, N. Psychological quality of life and its association with academic employability skills among newly-registered students from three European faculties. BMC Psychiatry 11, 63 (2011). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-63>
- Sharon Shiovitz-Ezra, Sara Leitsch, Jessica Graber, Amelia Karraker, Quality of Life and Psychological Health Indicators in the National Social Life, Health, and Aging Project, The Journals of Gerontology: Series B, Volume 64B, Issue suppl_1, November 2009, Pages i30–i37, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn020>
- Bishop, Malachy. (2005). Quality of Life and Psychosocial Adaptation to Chronic Illness and Disability. Rehabilitation Counseling Bulletin - REHABIL COUNS BULL. 48. 219-231. 10.1177/00343552050480040301.