مجلة الآداب
للدراسات النفسية والتربوية

OPEN ACCESS
تاريخ الاستلام: 15/ 03/ 2026م
تاريخ القبـول: 30/ 04/ 2026م

الإفصاح عن الذات وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي

د. أسماء محمد مصطفى دفع الله *
mailto:as.dafaalla@qu.edu.sa

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الباحثة المنهج الوصفي العلائقي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبٍ وطالبة، منهم (98) ذكور و(102) إناث. ولجمع بيانات الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الإفصاح عن الذات إعداد عبد المقصود (2021)، إذ بلغ ثبات المقياس (0.73)، ومقياس جودة الحياة المُقتَبَس من إعداد الباحثة في ضوء الإطار النظري لأبو حلاوة (2010) وعدد من المقاييس والدراسات العربية ذات الصلة، إذ بلغ ثبات المقياس (0.74)، وتوصلت الدراسة إلى أن: مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي يتسم بالارتفاع، بينما تتسم جودة الحياة لديهم بدرجة متوسطة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الإفصاح عن الذات وفقًا لمتغيري النوع والعمر.

الكلمات المفتاحية: الإفصاح عن الذات، جودة الحياة، جامعة الإمام المهدي.

* أستاذ الصحة النفسية المساعد، قسم علم النفس، كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية، وقسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية، جامعة بحري، السودان.

للاقتباس: دفع الله، أسماء محمد مصطفى. (2026). الإفصاح عن الذات وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي ، *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية*، 8(2)، 195-231.

© نُشر هذا البحث وفقًا لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو الإضافة إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أُجريت عليه.

OPEN ACCESS
Received: 15-03-2026
Accepted: 30-04-2026

مجلة الآداب
للدراسات النفسية والتربوية

Self-Disclosure and its Relationship to Quality of Life among Students of the Faculty of Arts and Humanities at Imam Al-Mahdi University

Asma Mohammed Mustafa Dafaalla *

mailto:as.dafaalla@qu.edu.sa

Abstract:

This study aimed to examine the relationship between self-disclosure and quality of life among students of the Faculty of Arts and Humanities at Imam Al-Mahdi University. For the study purposes, the descriptive correlational approach was adopted . The study sample consisted of 200 students, including 98 males and 102 females. For data collection, he Self-Disclosure Scale developed by Abdelmaqsood (2021), was utilized, demonstrating a reliability coefficient of 0.73. In addition, a Quality of Life Scale was developed by the researcher based on the theoretical framework of Abu Halawa (2010) and several related Arabic scales and studies; this scale showed a reliability coefficient of 0.74. The findings revealed that the level of self-disclosure among students of the Faculty of Arts and Humanities at Imam Al-Mahdi University was high, whereas their quality of life was at a moderate level. The results also indicated a positive correlational relationship between self-disclosure and quality of life. Furthermore, no statistically significant differences were found in self-disclosure with respect to gender and age variables.

Keywords: Self-disclosure; Quality of life; Imam Al-Mahdi University

* Assistant Professor of Mental Health, Department of Psychology, College of Languages and Human Sciences, Qassim University; and Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Bahri.

Cite this article as:: Dafaalla, Asma Mohammed Mustafa. (2026). Self-Disclosure and its Relationship to Quality of Life among Students of the Faculty of Arts and Humanities at Imam Al-Mahdi University. *Journal of Arts for Psychological & Educational Studies 8*(2) 195-231

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.

مقدمة وخلفية نظرية:

تُعدّ المرحلة الجامعية مرحلة الشباب، وترافقها تغيرات في مختلف جوانب النمو الجسمية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية، وفيها يكتمل النضج، وقد وصفتها Arnett (2000) بأنها مرحلة "البلوغ الناشئ" التي تمتد من أواخر المراهقة حتى منتصف العشرينيات، وهي تُمثّل فترة متميزة من الناحية الديموغرافية والشخصية، إذ تتمحور فيها التحديات التنموية من حيث استكشاف الهوية، والأدوار الاجتماعية؛ إذ يسعى الطالب إلى تطوير الصفات الضرورية للاعتماد على الذات، وتحقيق المكانة الاجتماعية من خلال الانخراط في دائرة التفاعلات الاجتماعية، والعلاقات الناضجة، والملتزمة مع الزملاء، والأساتذة وغيرهم، وتحمّل أدوار الرشد، لا سيما وأن الطالب في هذه المرحلة يتسم بالنشاط والحيوية، فتتسع مداركه وينمو وعيه، إذ تمنح الحياة الجامعية الطالب الفرصةَ لاستكشاف توجهات الحياة في مختلف المجالات، وما يرافق ذلك من تحديات تتطلب التكيف الأكاديمي، والاجتماعي، والنفسي في ذات الوقت.

وفي ظل هذه التحولات، أصبح الاهتمام بالصحة النفسية للطالب الجامعي من أبرز التوجهات البحثية الحديثة، وقد أفضى التحول نحو علم النفس الإيجابي إلى اهتمام متزايد بمفهوم جودة الحياة بوصفها غاية قائمة بذاتها لا مجرد غياب للأعراض المرضية (Ryff, 1989).

ومن المتغيرات النفسية الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية في هذه المرحلة، يبرز مفهوم الإفصاح عن الذات بوصفه سلوكًا حيويًا يؤثر إيجاباً في جودة الحياة (Luo & Hancock, 2020).

إذ شهد مفهوم الإفصاح عن الذات تطوراً دلالياً متراكماً عبر عقود من البحث النفسي أسهم في توسيع، وتعميق نطاقه، فقد عرّفه Jourard & Lasakow (1958) بأنه: " عملية جعل الذات معروفة للآخرين" (ص91) وركّز Jourard (1971) على الطابع الإرادي لهذا الفعل، وعرّفه بأنه: "فعل إظهار الذات بحيث يستطيع الآخرون إدراكها" (ص19)، ثم وسّع كوزبي Cozby (1973) هذا التعريف ليشمل "أي معلومة يُبلّغها الشخص (أ) لفظياً إلى الشخص (ب) عن نفسه" مُضيفاً ثلاثة أبعاد قابلة للقياس هي الاتساع والعمق والمدة الزمنية.(ص73)

ثم أضاف Derlega et al. (1993) بُعدي المحتوى الانفعالي، والمعرفي معاً، وحددوا الإفصاح بأنه: ما يكشفه الأفراد لفظياً عن أنفسهم "بما في ذلك الأفكار، والمشاعر والخبرات".

وأكد Tardy and Dindia (2006) أن الإفصاح يُمثّل: جزءاً لا يتجزأ من جميع العلاقات الإنسانية، ولا يمكن بناء العلاقات، أو تطويرها، أو الحفاظ عليها دون إفصاح متبادل، وقد حدد

Greene et al. (2006) الإفصاح بأنه: "تفاعل بين شخصين على الأقل يعتزم أحدهما الكشف طوعاً عن شيء للآخر"، مُميّزين بين الإفصاح الوصفي الذي يتضمن معلومات واقعية، والإفصاح التقييمي الذي يحمل مشاعرًا، وأحكاماً شخصية.

ويُضيف Ignatius and Kokkonen(2007) أن الإفصاح لا يقتصر على الوسائل اللفظية، بل يشمل أيضاً الوسائل غير اللفظية كتعابير الوجه، ونبرة الصوت، ولغة الجسد، وإن كانت الوسائل اللفظية الأكثر شيوعاً وموثوقية لنقل الأفكار، والمشاعر الداخلية، وتتضمن المعلومات المُفصَح عنها طيفاً واسعاً يمتد من الأفكار، والمشاعر، والأهداف إلى الإخفاقات، والتجارب الشخصية الحميمة، وتتراوح في درجة خصوصيتها من المعلومات السطحية إلى البالغة الحساسية.

وأشار درليغا وجرزلاك (1981، كما ورد في Ignatius & Kokkonen, 2007) إلى الوظائف الرئيسة للإفصاح عن الذات وهي:

-التعبير الانفعالي: ويعمل على تخفيف الألم النفسي، ومنح الحياة معنىً من خلال التعبير الصادق عن المشاعر الداخلية.

-الفاعلية الاجتماعية: إذ تتيح للفرد إظهار إمكاناته، وإبداء آرائه، والإسهام بأعمال ذات قيمة في محيطه الاجتماعي، مما يُعزز شعوره بالكفاءة الاجتماعية، والانتماء.

- تنمية العلاقات الاجتماعية: إذ يؤدي الإفصاح المتبادل بين الأفراد إلى تعميق الروابط الشخصية، وزيادة تبادل الأفكار، والخبرات، والعواطف.

ويتسق هذا مع دراسة Chu et al. (2023) إذ أثبتت أن الإفصاح حين يتسم بالصدق، والإيجابية، يرتبط ارتباطاً موجباً بجودة العلاقات الاجتماعية، والرفاه النفسي.

- الضبط الاجتماعي: إذ يُعبّر الفرد عبر الإفصاح عن حاجاته، وقيمه، والحدود الشخصية في علاقاته مع الآخرين مما يُيسّر التفاوض، والتحاور الاجتماعي، ويُحدد طبيعة العلاقات، وحدودها.

- التوضيح المعرفي: إذ يُسهم التحدث عن الذات مع شخص آخر في توضيح المعتقدات، والأفكار، والاتجاهات، والمشاعر، وإعادة تنظيمها، مما يُعمّق الوعي الذاتي ويُعزز القدرة على اتخاذ القرار.

وتستند دراسة الإفصاح عن الذات إلى ثلاثة أُطر نظرية أولها: نظرية الاختراق الاجتماعي التي تستند إلى مبدأ التدرّج في الإفصاح عن الذات ضمن العلاقات الإنسانية، وتفسر الإفصاحَ عن الذات بأنه:" عملية تنتقل بالعلاقات من السطحية إلى العمق، وتعتمد على تقييم المكاسب مقابل

التكاليف، فالمحبة والثقة قد تقودان الفرد إلى مشاركة معلومات شخصية، وفي المقابل، يمكن للإفصاح أن يعمّق العلاقة ويُعزّز المحبة (Bai et al., 2025).

وقد فسرت النظرية كيفية تطور العلاقات عبر أربع مراحل: التوجيه، والتبادل الوجداني الاستكشافي، والتبادل الوجداني، والتبادل المستقر. ويُسهم الإفصاح المتصاعد في كل مرحلة في بناء الثقة، وتعميق الروابط الاجتماعية (Greene et al., 2006).

ثانيًا: نظرية إدارة خصوصية التواصل: تُعالج هذه النظرية الآليات التي يتخذ بها الأفراد قراراتهم بالإفصاح، أو الكتمان، وتُقدّم الإفصاح بوصفه عملية تفاوضية تتحكم فيها قواعد خصوصية ضمنية، وصريحة في آنٍ واحد. وتُميّز النظرية بين المعلومات الشخصية التي يعدها الفرد ملكاً خاصاً به، والمعلومات التي يُقرّر الكشف عنها لآخرين محددين، مُؤكِّدةً أن انتهاك هذه الحدود يُلحق ضرراً بجودة العلاقة (Petronio, 2002).

ثالثًا: نظرية الكبت، والإفصاح: تفترض هذه النظرية أن كبت الأفكار، والمشاعر الصعبة يستنزف طاقة معرفية مستمرة تُجهد الجهاز العصبي المركزي والمستقل، وأن الإفصاح اللفظي، أو الكتابي يُعيد معالجة هذه الخبرات ويُحرّرها، مما يُحسّن مؤشرات الصحة النفسية والجسدية معاً (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 1997).

ويؤكد(2018) Fankhauser أن الإفصاح عن الذات يؤثر إيجابيًا على الصحة النفسية، ويساعد في الحصول على الدعم الاجتماعي، وتعزيز احترام الذات، ويفيد في تحسين التعامل مع التوتر، وفي سياق متصل يُعد الإفصاح عن الذات من المقومات الأساسية للصحة النفسية، فهو يساعد على التخلص من الرغبات، والانفعالات السالبة المكبوتة من خلال التعبير عنها، والتنفيس الانفعالي خصوصاً المشاعر المؤلمة والمخجلة (Farber, 2006).

ووفقًا لـ(2024). Yao et al ، فإن الإفصاح عن الذات، سواء من خلال التعبير اللفظي، أو الكتابي عن التجارب، والمشاعر الشخصية، يرتبط بتحسينات واضحة في الصحة النفسية، تتمثل في خفض مستويات القلق والتوتر، وتحسين جودة النوم، وتعزيز الشعور بالرفاه، و رفع جودة الحياة.

وأشار النملة (2015) إلى أن ميل الفرد إلى إخفاء حقيقة الذات عن الآخرين، وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر، والأفكار، قد يظهر لدى الأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي،

وصعوبات التعبير الانفعالي، وهو ما قد يرتبط لديهم بضعف التفاعل الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية.

كما أكدت دراسة Ho et al. (2018) أن الانخراط في الإفصاح الانفعالي عن الذات يُحسّن المزاج العام، ويُقلص المزاج السلبي، ويُعزز الشعور بالتأكيد الذاتي، مما يجعله سلوكاً وقائياً فاعلاً.

وعلى النقيض من ذلك، فإن الإفصاح عن الذات قد ينطوي على قدر من المخاطرة، إذ يتطلب مستوىً من الثقة المتبادلة، والا تحّول إلى أداة للاستغلال، كما أن الإفراط، والمبالغة في الإفصاح يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية تؤثر سلباً على جودة الحياة النفسية للفرد نتيجة انتهاك الخصوصية، أو الرفض الاجتماعي.

وتوصل Pang et al. (2024) إلى أن: انخفاض الإفصاح عن الذات وسط الطلاب يُسهم في الشعور بالوحدة عبر وسيط الخوف من التقييم السلبي، مما يُضعف جودة الحياة الاجتماعية.

وفي المقابل يرتبط الإفصاح عن الذات بعدد من الفوائد الاجتماعية، أبرزها تحسين العلاقات الشخصية، وتعزيز الشعور بالتقارب بين الشركاء، بجانب تنمية الثقة المتبادلة ومشاعر الالتزام بين أطراف العلاقة (Mia, 2023).

وكما هو معلوم فإن الإنسان يسعى بطبيعته إلى الأمن والاستقرار، مدركاً أن جوهر استمراره في الحياة وجودتها لا يقتصر على تلبية الاحتياجات المادية فحسب، بل يمتد ليشمل أبعادًا نفسية، واجتماعية تسهم في تحسين نوعية الحياة، وتحقيق مستوى مرتفع من الرفاه، وجودة الحياة (العارفة والغامدي،2007).

وسعياً للتعرف على الإفصاح عن الذات هدفت دراسة paubel (2018) إلى فحص الدوافع الأساسية للإفصاح عن الذات (التعبير، وتوضيح الذات، والقبول الاجتماعي، وتطوير العلاقات، والضبط الاجتماعي، وتبادل المعلومات) في سياقَي الخطابة العامة والعلاقات الثنائية، مستندةً إلى المنهج الوظيفي للإفصاح عن الذات، وتكوّنت العيّنة من طلاب جامعيين، **واعتمدت** الدراسة على منهج تحليلي مقارن باستخدام مقاييس لقياس أهمية أهداف الإفصاح ومستويات الألفة في السياقَين. وتوصّلت النتائج إلى أن الإفصاح عن الذات سلوك وظيفي متعدّد الأبعاد، يُسهم في تشكيل الهوية، والتعبير الانفعالي، وتخفيف الضيق النفسي، وبناء العلاقات الإنسانية، **وأن** العلاقات الثنائية المقرّبة تُمثّل المجال الأمثل للإفصاح، إذ يحدث على مستويات أعلى من الألفة مقارنةً بالسياقات العامة.

وهدفت دراسة (2021) vijayakumar &pfeifer إلى استكشاف الاتجاهات السلوكية والعصبية للإفصاح عن الذات خلال مرحلة المراهقة، بوصفه عمليةً أساسيةً في التفاعل الاجتماعي تُسهّل بلوغ مراحل النموّ الرئيسية. واعتمدت الدراسة على منهج المراجعة العلمية المنظمة للأدبيات الحديثة، متضمّنةً تحليلاً لأبحاث التصوير العصبي ولدراسات استخدمت نماذج تجريبية مبتكرة تتجاوز مقاييس التقرير الذاتي التقليدية، بهدف فحص نضج بنية ووظيفة مناطق الدماغ التي تدعم العمليات المعرفية الاجتماعية وعمليات المكافأة الكامنة وراء سلوك الإفصاح .وأكّدت نتائج الدراسة المكانة المحورية للإفصاح عن الذات في حياة الفرد، إذ كشفت أن سلوك الإفصاح ذو قيمة جوهرية، وأنه ضروري لتطوير العلاقات الإنسانية، وتكوين الهوية، وتعزيز الشعور بقيمة الذات والرفاهية النفسية بشكل عام، بالإضافة إلى أن بعض جوانب هذا السلوك قد تكيّفت مع البيئات الاجتماعية المتغيّرة، إلا أنها احتفظت بقيمتها الجوهرية في تعزيز الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي للفرد.

وهدفت دراسة حليم (2021) إلى الكشف عن العلاقة بين الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكلٍّ من المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتكوّنت العيّنة من (1443) طالباً وطالبةً من طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق. واستخدمت الباحثة مقياس الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس القلق الاجتماعي وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية، بينما كانت العلاقة سالبة بين كل من الإفصاح عن الذات والقلق الاجتماعي.

تناولت Costello et al. (2024) تطوّر الإفصاح عن الذات في سياق العلاقات الداعمة بين سن (13) و(29) عاماً، بهدف فحص كيفية تشكّل الإفصاح الانفعالي ضمن صداقات المراهقين وعلاقاتهم العاطفية في مرحلة الرشد. وتكوّنت العيّنة من (184) مشاركاً ، واعتمدت الدراسة على منهج الملاحظة الطولية السنوية عبر رصد تفاعلات المشاركين أثناء سعيهم لطلب الدعم وتقديمه لأصدقائهم المقرّبين سنوياً من سن (13) إلى (18)، وأثناء سعيهم للحصول على الدعم من شركائهم العاطفيين من سن (19) إلى (29)، مستخدمةً نماذج اللوحات المتقاطعة ذات التقاطع العشوائي (Random Intercept Cross-Lagged Panel Models)لتحليل مؤشرات التغيّر الفردي في الإفصاح عن الذات، إضافةً إلى نموذج انحدار لاحق لفحص العلاقات المتسلسلة بين الإفصاح في صداقات المراهقة والإفصاح في العلاقات العاطفية لاحقاً، وتم التوصل إلى أن مستوى الإفصاح في مرحلة الشباب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة العلاقات والرفاهية الانفعالية.

وتُعد جودة الحياة من المفاهيم الأصيلة التي تعبر عن رضا الأشخاص عن حياتهم وشعورهم بالطمأنينة والاستقرار النفسي والاجتماعي، لاسيما طلبة الجامعات إذ تتقاطع فيها متغيرات تؤثر في تجربتهم الحياتية والدراسية، وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن مفهوم جودة الحياة يُعد من المفاهيم التي حظيت بانتشار واسع في مجالات البحث العلمي خلال فترة زمنية قصيرة نسبيًا، لا سيما في العلوم النفسية، والاجتماعية، والصحية، ويرجع ذلك إلى ارتباط جودة الحياة بإدراك الفرد لظروف حياته وتقييمه الذاتي لمدى رضاه عن جوانبها المختلفة، وقد أشار Gonsalves et al. (2023) إلى انخفاض في مستويات مؤشرات جودة الحياة لدى طلاب الجامعات مما يجعل فهم العوامل المؤثرة فيها أمراً ذا أولوية بحثية وعملية.

ويُعرِف Ryff (1989) جودة الحياة بأنها: الأداء الإنساني الإيجابي الكامل، الذي يتجلى في ستة أبعاد متكاملة هي: القبول الذاتي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإتقان البيئي، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي.

ويُمكن تصنيف اتجاهات تعريف جودة الحياة في ثلاثة محاور رئيسة:

أولاً: الاتجاه الاجتماعي: الذي يرى جودة الحياة في ضوء الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد، والمتطلبات الحضارية، وتعد منظمة اليونسكو هذا المفهوم شاملاً لكل جوانب الحياة بما يتضمن الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد.

ثانياً: الاتجاه الطبي: الذي اعتمد على تحديد مؤشرات جودة الحياة دون تحديد تعريف واضح للمفهوم، واكتفت الدراسات بالاعتماد على أدوات خاصة لقياس المفهوم من منظور الصحة، والمرض.

ثالثاً: الاتجاه النفسي: الذي يُركز على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقته بالقيم والحاجات النفسية وتحقيق الذات ومستويات الطموح (العنزي، 2023).

ويؤكد Ramón-Arbués et al. (2022) على أن جودة الحياة مفهوم واسع متعدد الأبعاد يُستخدم لدراسة جوانب مختلفة من حياة الأفراد، تشمل الرفاهية الجسدية، والنفسية، والاستقلالية المالية، والعلاقات الاجتماعية، والمعتقدات الشخصية، وبيئة المعيشة.

وتتجلى العلاقة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة في كون الإفصاح بوصفه آلية نفسية اجتماعية تُسهم في تعزيز جودة الحياة عبر مسارات متعددة ومتداخلة، إذ لا يستطيع الآخرون تقديم الدعم الحقيقي للفرد دون معرفة احتياجاته، ومن هنا يكتسب الإفصاح عن الذات أهميته

بوصفه بوابةً للدعم الاجتماعي الذي يُعدّ من أقوى المنبئات بجودة الحياة.، وقد بيّنت مراجعة منهجية شملت (51) دراسة، أن الدعم الاجتماعي يؤثر في جودة الحياة للطلاب بآثار مباشرة وغير مباشرة(Ruihua et al., 2025)

كما يُسهم الإفصاح المتبادل في تنمية وتعميق الروابط الاجتماعية التي تُشكّل أحد المجالات الرئيسة لجودة الحياة وفق مقياس منظمة الصحة العالمية، بجانب أن الإفصاح في بيئاته المختلفة يرتبط بفوائد اجتماعية متعددة تنعكس إيجاباً على مستوى جودة الحياة الكلي للفرد (Surariu et al., 2025).

كما أن الإفصاح يؤثر في جودة الحياة عبر آلية التنظيم الانفعالي، وقد أوضح Stevic et al. (2024) أن الإفصاح اللفظي، أو الكتابي يُتيح إعادة معالجة الخبرات الصعبة، ويمنحها معنىً، مما يُخفّف من الاجترار الانفعالي، ويُحسّن جودة الحياة بأبعادها المتعددة، كما أن نوعية الإفصاح وصدقه (لا كميته) هما المنبئان الحقيقيان بتحسن جودة الحياة.

كما أشار Gonsalves et al. (2023) في تحليل منهجي شامل للإفصاح بوصفه مكوّناً فاعلاً في التدخلات العلاجية للشباب (14–24 سنة) أنه: قد يكون فاعلاً في خفض أعراض الاكتئاب في هذه الفئة، مما يُرسّخ أهمية دراسته في الفئة الجامعية تحديداً. فقد هدفت دراسة الفوزان وعبد المعطي (2020) إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الزوجية وبين الإفصاح عن الذات لدى المتزوجين والمتزوجات في مدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (902) منهم (404) من الأزواج و (498) من الزوجات، وتوصلت إلى: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الزوجية وبين الإفصاح عن الذات لدى الزوجين.

وفي ذات السياق هدفت دراسة حميد الدين (2024) إلى التعرف على دور الإفصاح عن الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والرفاه النفسي لدى عينة من الأزواج والزوجات السعوديين، وتكونت العينة من (479) منهم (271) زوجًا، و(208) زوجة، وأسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة الزوجية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا وفقاً لمتغير الجنس.

وتُعد جامعة الإمام المهدي بمدينة الجزيرة أبا، بجمهورية السودان، من الجامعات الحكومية التي تستقطب شريحة واسعة من الشباب السوداني من مناطق مختلفة وبخلفيات اجتماعية،

وثقافية متنوعة، إذ يُضفي السياق الأفريقي العربي الذي تنتمي إليه هذه الجامعة خصوصيةً ثقافية مميزة على موضوع الدراسة.

وعلى الرغم من الاهتمام الواسع الذي حظي به كلا المتغيرين في الأدب النفسي العربي، إذ تناولت دراسات عربية عديدة مفهوم جودة الحياة، وأبعادها، واتجاهاتها المفسرة (العنزي، 2023)، كما أسهمت بعض الدراسات في بناء أدوات قياس للإفصاح عن الذات، وتقنينها على البيئات العربية (عبد الرحمن والسيد، 2023)، فإن الدراسات التي تجمع المتغيرين معاً في سياق عربي، أو سوداني تحديداً تكاد تكون نادرة في حدود اطلاع الباحثة، وهذه الفجوة البحثية تُعزز وتُرسّخ حاجة البيئة العلمية العربية لهذه الدراسة على أمل أن تُوفّر قاعدةً علمية محلية تُسهم في تطوير استراتيجيات دعم نفسي واجتماعي تُحسّن من صحة الطلبة النفسية وأدائهم الأكاديمي وجودة حياتهم بوجه عام.

مشكلة الدراسة:

تنبثق مشكلة هذه الدراسة من ملاحظة الفجوة بين حاجة الطالب الجامعي إلى التعبير عن ذاته، والإفصاح عن مشاعره وأفكاره، وبين مستوى استقراره النفسي، وشعوره بالرضا عن حياته، وتزداد هذه الفجوة حدةً في ضوء الأوضاع الراهنة للمجتمع السوداني الذي يعيش في ظل التداعيات الاجتماعية، والنفسية للصراعات العسكرية؛ مما يجعل المرحلة الجامعية بمثابة بيئة مشحونة بعدم الاستقرار، والضغوط الأكاديمية والنفسية. وقد أثبتت المراجعة المنهجية- شملت (37) دراسة - أن الضغوط الأكاديمية تُؤثر تأثيراً مباشراً، وشاملاً في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وأن هذا التأثير يتجلى في محاور رئيسة تشمل التكيف مع التغيير والتوازن بين الحياة الأكاديمية، والشخصية، والمتغيرات الاجتماعية الانفعالية (Wong Aitken, et al., 2024).

ويُعدّ الإفصاح عن الذات سلوكاً نفسياً اجتماعياً حيوياً يُسهم في تحقيق التوازن الانفعالي، والنفسي لدى الفرد، وقد وأوضحت دراسة Hofstra et al. (2021) على طلاب الجامعة، أن عدم الإفصاح يحرم الطلاب من الدعم الذي يحتاجونه، وأن الإفصاح عن الذات يُمثّل أحد العوامل المحورية في الحفاظ على الصحة النفسية، وأن الطلاب يعانون باستمرار من توتر بين حاجتهم للإفصاح وبين الوصمة الاجتماعية المرتبطة به، وهو ما يدفعهم أحياناً إلى تجنب الإفصاح حتى حين يحتاجون إليه بشدة.

في المقابل، فإن انخفاض الإفصاح عن الذات قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية، والاغتراب النفسي؛ مما ينعكس سلباً على جودة حياة الطالب، وقد أثبتت دراسة حديثة على طلاب

جامعيين أن انخفاض الإفصاح عن الذات يرتبط إيجابياً بالشعور بالوحدة النفسية عبر مسار يتضمن الخوف من التقييم السلبي، مما يُضعف جودة الحياة للطالب (Pang et al., 2024).

كما كشفت دراسة أخرى أن صعوبات الإفصاح عن الذات تُعدّ من أبرز الحواجز التي تحول دون طلب المساعدة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأن الإحجام عن الإفصاح يُفضي إلى تفاقم الضائقة النفسية، وتراجع جودة الحياة (Hyseni Duraku, et al., 2023).

وأوضحت مراجعة منهجية شاملة أن الدعم الاجتماعي المرتبط بالإفصاح يُعدّ عاملاً وقائياً يُسهم في التخفيف من وطأة الضغوط الأكاديمية، والاجتماعية (Ruihua, et al., 2025).

وعلى الرغم من الاهتمام الواسع الذي حظي به كلا المتغيرين في الأدبيات النفسية العربية والأجنبية، فإن الدراسات التي تجمع بينهما في سياق طلاب الجامعات العربية عامة والسودانية خاصة، تكاد تكون نادرة - في حدود اطلاع الباحثة- ، فضلاً عن غياب الدراسات التي تتناول أثر متغيرَي النوع، والعمر في هذه العلاقة في البيئة السودانية تحديداً، وعليه فإن الدراسة الحالية تسعى للتحقق ما إذا كان الطالب الذي يمتلك مهارة الإفصاح عن ذاته يتمتع بجودة حياة أفضل من أقرانه الذين يميلون إلى عدم الإفصاح، وهل يتباين هذا النمط وفقًا لمتغيرَي النوع، والعمر، من هناء تتبلور مشكلة الدراسة الحالية بالتساؤل الرئيس الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الإمام المهدي؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى التعرف إلى:

1. مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي.
2. مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي.
3. طبيعة العلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي.
4. الفروق في الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي وفقًا لمتغيري النوع (ذكور، إناث).

5. الفروق في الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي وفقًا لمتغيري العمر.

أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

- قد تثري المكتبة العلمية السودانية، والعربية بدراسة علمية تناولت متغيرات ذات أهمية في البيئة الجامعية؛ لاسيما وأن هناك ندرة في الدراسات المحلية التي تناولت الإفصاح عن الذات، وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- قد تزود جهات الاختصاص مثل: عمادة شؤون الطلاب، والمرشدين النفسيين بالجامعات ببيانات واقعية يمكن أن تساعدهم في وضع التدابير الإرشادية، والبرامج المتعلقة بتعزيز الصحة النفسية، والتواصل الاجتماعي.
- مساعدة وتوعية الطلبة على فهم أهمية التعبير عن الذات كمؤشر إيجابي في تحسين جودة حياتهم النفسية، والاجتماعية؛ مما يفيد ذلك في استقرارهم النفسي، والدراسي.
- تنوير الباحثين بأهمية دراسة متغيرات الدراسة الحالية، وتعميمها على فئات أخرى مثل المرحلة الثانوية.
- حداثة متغيرات الدراسة وندرة الدراسات التي أجريت في النطاق المحلي في حدود علم الباحثة.
- رفد المكتبة السودانية بأداة سيكو مترية تسهم في قياس الإفصاح عن الذات، وأخرى لقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي، الجزيرة أبا، ولاية النيل الأبيض-السودان.

الحدود الزمنية: العام الدراسي 2024 – 2025.

الحدود البشرية: طلبة كلية الآداب- جامعة الإمام المهدي.

مصطلحات الدراسة:

الإفصاح عن الذات Self-Disclosure :

يُعدّ **Jourard (1971)** صاحب التأسيس النظري لهذا المفهوم، إذ عرّفه بأنه: فعل إظهار الذات وجعلها مرئية بحيث يستطيع الآخرون إدراكها كما يعرف إجرائياً بأنه: مجموع الدرجات التي

يحصل عليها الطالب الجامعي بعد تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات بأبعاده الأربعة: (التعبير والإيضاح، العلاقات مع الآخرين، التجارب الشخصية، والآراء والاتجاهات)، المستخدم في هذه الدراسة.

جودة الحياة (Quality of Life)

عرّفتها منظمة الصحة العالمية بأنها: "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة والنظم القيمية التي يعيش فيها، وفي ضوء أهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته (World Health Organization [WHO], 2012, p. 1). "

وتعرف إجرائياً: بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب الجامعي بعد تطبيق مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة، المكون من (30) عبارة.

فروض الدراسة:

- يتسم مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي بالارتفاع.
- يتسم مستوى جودة الحياة النفسية لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي بالارتفاع.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الإمام المهدي وفقًا لمتغير النوع (ذكور، إناث).
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الإمام المهدي وفقًا لمتغير النوع (ذكور، إناث).

منهجية الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي العلائقي الارتباطي، لملاءمته لطبيعة أهداف الدراسة التي تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في طلاب جامعة الإمام المهدي، وانحصر المجتمع في طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية (ذكور، إناث) بمختلف الأعمار، البالغ (975) طالبًا وطالبةً.

عينة الدراسة:

بلغ حجم عينة الدراسة (200) طالبٍ وطالبةً، منهم (98) ذكور، و(102) إناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة الحالي.

أدوات الدراسة:

مقياس الإفصاح عن الذات:

تم استخدام مقياس الإفصاح عن الذات الذي أعدّه عبد المقصود (2021)، الذي يتكّون في صورته الأولية من (36) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد هي: التعبير والإيضاح، والعلاقات مع الآخرين، والتجارب الشخصية، والآراء والاتجاهات، وقد تم اختيار هذا المقياس لملاءمته لأهداف الدراسة، ولاستخدامه في البيئة العربية، بما ينسجم مع الخصائص الثقافية، والاجتماعية السائدة، كما يتمتع المقياس بمؤشرات سيكومترية جيدة، إذ بلغ معامل الثبات (0.75)، مما يجعله مناسبًا للتطبيق في الدراسة الحالية.

طريقة تصحيح المقياس:

يختار المفحوص أحد ثلاثة بدائل: (دائماً = 3، أحياناً = 2، لا يحدث = 1)، وإذ إن جميع فقرات المقياس ذات صياغة موجبة، تُجمع الدرجات مباشرةً، لتتراوح الدرجة الكلية بين (36 – 108) درجة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الإفصاح عن الذات:

الصدق الظاهري:

وللتحقق من ذلك تم عرض المقياس على (5) محكمين[1] من أساتذة علم النفس في بعض الجامعات السودانية، وذلك لإبداء آرائهم العلمية حول مدى ملاءمة فقرات المقياس، وصياغتها، وشمولها. وقد أجمع المحكمون على صلاحية الأداة، مع التوصية بإجراء بعض التعديلات، التي تم إجراؤها، ليظهر المقياس في صورته النهائية الصالحة للتطبيق.

[1] د. يحيى موسى، علم النفس، جامعة أم درمان الإسلامية
د. مالك يوسف مالك، علم النفس، جامعة أم درمان الإسلامية
د. نادية إدريس، الصحة النفسية، جامعة القصيم
د. ابتسام محمد نعيم، الصحة النفسية، جامعة بحري
د. أيمن طه، إرشاد نفسي، جامعة الخرطوم

وتم تطبيق المقياس في صورته المعدلة وفق توجيهات المحكمين، على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) طالبًا وطالبةً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وتم إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة، وذلك على النحو الآتي:

صدق الاتساق الداخلي: وقد تم حسابه من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس من خلال الجدول رقم (1):

جدول 1

يوضح معاملات الارتباط:

التعبيروالإيضاح		العلاقات مع الآخرين		التجارب الشخصية		الآراء والاتجاهات	
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	0.323*	1	0.327*	1	0.412**	1	0.418*
2	0.488*	2	0.511*	2	0.344*	2	0.522**
3	0.387*	3	0.392**	3	0.667*	3	0.430*
4	0.499**	4	0.405*	4	0.517*	4	0.337**
5	0.403*	5	0.558**	5	0.422*	5	0.599*
6	0.511**	6	0.402*	6	0.492**	6	0.493*
7	0.477*	7	0.399*	7	0.528*	7	0.662*
8	0.403*	8	0.513*	8	0.401*	8	0.503**
9	0.611*	9	0.442*				

يوضح جدول (1) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية (001. –005.) وأن جميع الفقرات موجبة الإشارة وتتمتع بصدق اتساق داخلي مناسب مع الدرجة الكلية للمقياس فبينت نتائج هذا الإجراء تشبع (36) فقرة تمثل الصورة النهائية، وبذلك يُعد المقياس صادقاً لما وضع لقياسه.

ثبات المقياس:

جدول 2

معامل ألفا كرونباخ ومعامل سيبرمان براون

المقياس	العدد	معامل ألفا كرونباخ	معامل سيبرمان براون
التعبير والإيضاح	10	0.715	0.682
العلاقات مع الآخرين	10	0.733	0.714

المقياس	العدد	معامل ألفا كرونباخ	معامل سيبرمان براون
التجارب الشخصية	8	0.724	0.698
الآراء والاتجاهات	8	0.732	0.718
الدرجة الكلية	36	0.726	0.703

يتضح من الجدول (2) أن الثبات الكلي للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (0.726)، والثبات بمعامل سيبرمان براون كان (0.703) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

ثانياً: مقياس جودة الحياة:

تم اقتباس فقرات مقياس جودة الحياة في ضوء الإطار النظري لمفهوم جودة الحياة كما عرضه أبو حلاوة (2010)، ومراجعة عدد من المقاييس والدراسات العربية ذات الصلة بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ومنها: مقياس منسي وكاظم (2010)، ومقياس جودة حياة الطالب الجامعي لتواتي وعمراني (2023)، فضلاً عن الاسترشاد بالدراسات الميدانية التطبيقية على طلبة الجامعة، كدراسة بن يحي وبشلاغم (2022)، ودراسة قمر (2023).

طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة:

يختار المفحوص أحد ثلاثة بدائل: (دائماً = 3، أحياناً = 2، لا يحدث = 1)، وجميع صياغات الفقرات موجبة وبالتالي تجمع درجات المفحوص على المقياس وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (30– 90) درجة.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

الصدق الظاهري:

وللتحقق من ذلك تم عرض المقياس على عدد (5) محكمين من أساتذة علم النفس في بعض الجامعات السودانية للإشارة بما يرونه مناسبًا من حذف أو تعديل أو إضافة. إذ أجمع المحكمون على صلاحية الأداة، وأوصوا بتعديل بعض الفقرات.

وتم تطبيق المقياس في صورته المعدلة وفق توجيهات المحكمين المكونة من (30) فقرة على عينة استطلاعية حجمها (30) طالبًا وطالبةً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وتم إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة، وذلك على النحو الآتي:

صدق الاتساق الداخلي:

تم حسابه من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول 3

يوضح معاملات الارتباط

البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	0.422*	7	0.416*	13	0.581*	19	0.486*	25	0.664**
2	0.397*	8	0.477*	14	0.611**	20	0.551*	26	0.632*
3	0.572**	9	0.601*	15	0.499*	21	0.691**	27	0.488*
4	0.603*	10	0.619**	16	0.591*	22	0.721*	28	0.606*
5	0.491*	11	0.692*	17	0.552*	23	0.492*	29	0.588**
6	0.488**	12	0.577*	18	0.492*	24	0.631*	30	0.482*

يوضح الجدول (3) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية (0.01 – 0.05) وأن جميع الفقرات موجبة الإشارة وتتمتع بصدق اتساق داخلي جيد مع الدرجة الكلية للمقياس فبينت نتائج هذا الإجراء تشبع (30) فقرة تمثل الصورة النهائية للمقياس. ملحق (1).

ثبات مقياس جودة الحياة:

جدول 4

معامل ألفا كرونباخ ومعامل سيبرمان براون

المقياس	العدد	معامل ألفا كرونباخ	معامل سيبرمان براون
جودة الحياة	30	0.748	0.715

يتضح من الجدول (4) أن الثبات الكلي للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (0.748)، والثبات بمعامل سيبرمان براون كان (0.715) هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقه على العينة النهائية للبحث وهذا يعني أن هذه الأداة لو أعيد تطبيقها على أفراد الدراسة أنفسهم أكثر من مرة لكانت النتائج مطابقة تقريباً، ويطلق على نتائجها بأنها ثابتة. ملحق (2).

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة تمثلت في الآتي:

اختبار (ت) لعينة واحدة، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي، معامل ارتباط بيرسون، الفا كرونباخ، سبيرمان براون.

الاعتبارات الأخلاقية للدراسة:

التزمت الباحثة بالضوابط، والمعايير الأخلاقية المنبثقة من البحث العلمي وذلك لضمان حماية حقوق الطلاب وتتمثل الضوابط في الآتي:

- الموافقة المستنيرة من خلال تنوير الطلاب المشاركين على الهدف من الدراسة وطبيعة المعلومات المطلوبة وأن المشاركة طوعية وغير إجبارية.
- السرية والخصوصية: من خلال عدم كتابة اسم الطالب، أو أي معلومات تدل على هويته.
- عرض النتائج بصورة تجميعية لا تكشف إجابات المفحوصين بشكل شخصي.
- حرصت الباحثة على ألا تسبب المقاييس المستخدمة أي أذى نفسي، أو مشاعر سلبية للطلاب.
- التزمت الباحثة بالأمانة العلمية في نقل استجابات الطلاب، وتحليلها إحصائياً دون تحريف، أو تزييف.
- تم البدء في إجراءات الدراسة بعد الحصول على الإذن الرسمي من إدارة الكلية.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض نتيجة الفرض الأول مناقشتها:

نص الفرض الأول على أنه: " يتسم مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي بالارتفاع "

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار(ت) للعينة الواحدة فأظهر النتائج الآتية:

جدول 5

يبين اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة مستوى الإفصاح عن الذات

السمة	العدد	المتوسط المحكي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التعبير والإيضاح	200	15	24.0500	4.57187	27.994	199	0.000	تتسم بالارتفاع

السمة	العدد	المتوسط المحكي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
العلاقات مع الآخرين	200	15	22.2500	5.20219	19.709	199	0.000	تتسم بالارتفاع
التجارب الشخصية	200	12	17.3050	5.29264	14.175	199	0.000	إيجابية
الآراء والاتجاهات	200	12	21.7950	5.37844	25.755	199	0.000	إيجابية
الدرجة الكلية	200	54	85.5250	10.77030	41.394	199	0.000	تتسم بالارتفاع

من الجدول (5) يُلاحظ أن قيمة (ت) للدرجة الكلية بلغت (41.394) عند مستوى دلالة (0.000) فهي دالة إحصائيا مما يشير الى تحقق الفرض، وبناءً على ذلك تشير النتيجة إلى أن مستوى الإفصاح عن الذات بجميع أبعاده لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي يتسم بالارتفاع.

تعزو الباحث هذه النتيجة إلى الخصائص النمائية لطلبة الجامعة، إذ يميل الأفراد في هذه المرحلة إلى تكوين الهوية الشخصية، والاجتماعية حسب نظرية (اريكسون النمائية)، كما أن الإفصاح عن الذات هو الأداة الرئيسة لبناء الروابط الحميمة، والحصول على القبول الاجتماعي، وارتفاع مستواه لدى أفراد العينة، يعكس الرغبة في تأكيد الذات، ومشاركة التجارب الشخصية كوسيلة للنمو النفسي وتجاوز أزمات الهوية، وقد أشار Chu, et al. (2023) إلى أن الإفصاح عن الذات يرتبط إيجابياً بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات، وأن مستويات الإفصاح لدى الشباب مرتفعة بشكل عام نظراً لحاجتهم إلى بناء الهوية الاجتماعية، وتكوين الروابط الاجتماعية.

أو ربما ترجع هذه النتيجة إلى الظروف الراهنة التي يمر بها السودان، المتمثلة في التحديات الأمنية، والاقتصادية، والسياسية، وبلا شك أن لها تداعيات على التعليم، والاستقرار النفسي، والاجتماعي للطلاب، ما قد يزيد الميل نحو الإفصاح كآلية دفاعية.

كما قد يشير ارتفاع الإفصاح عن الذات إلى حاجة الطالب لمشاركة مخاوفه، وآماله، وتطلعاته في ظل الظروف الراهنة التي يمر بها المجتمع، إذ يصبح الإفصاح وسيلة لتخفيف الضغوط النفسية، والأكاديمية.

كذلك قد تشير إلى طبيعة التكافل الاجتماعي في المجتمع السوداني، الذي يتمتع أفراده بالنزعة الجمعية، والتواصل الفعال بين مكوناته، وتعد جامعة الإمام المهدي بيئة معززة للتفاعل الاجتماعي، إذ يلاحظ أن غالبية طلابها ينحدرون من مجتمعات ريفية، ويُعد التواصل الحميمي فيها من القيم الأصيلة، مما يشجع الطلاب على الإفصاح المتبادل لتقوية نسيج الدعم المتبادل.

تتسق هذه النتيجة مع دراسة الطريفي (2018) التي بينت أن الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعات يرتبط إيجابياً بمهارات التواصل الاجتماعي، وأن الطلبة الذين يمارسون الإفصاح عن مشاعرهم، وأفكارهم يظهرون تكيفاً اجتماعياً أفضل، إضافة إلى أن طبيعة التخصصات الأدبية، والإنسانية غالباً ما تشجع على النقاش، والحوار، والتفكير النقدي، مما يعزز مهارات الإفصاح والانفتاح على الآخرين (في: العنزي، 2023).

كما أن الثقافة الجامعية في البيئة السودانية، وخاصة في الكليات النظرية، قد تتسم بقدر من القبول الاجتماعي للتعبير اللفظي، والمشاركة الفكرية، وهو ما يعزز ممارسة الإفصاح الآمن ضمن إطار العلاقات الأكاديمية، والاجتماعية، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه(Jourard,1971) ، أن البيئة الاجتماعية المشجعة تسهم في تنمية الإفصاح عن الذات بشكل صحي ومتوازن.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة اللحياني (2022) التي توصلت إلى مستوى منخفض من الإفصاح لدى طلبة جامعة أم القرى، وقد يُعزى ذلك إلى اختلاف السياق الثقافي والبيئة الجامعية بين البيئتين السعودية والسودانية.

عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

- نص **الفرض الثاني** على أنه: "يتسم مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي بالارتفاع".

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار(ت) للعينة الواحدة فأظهر النتائج الآتية:

جدول 6

اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة مستوى جودة الحياة

العدد	المتوسط المحكي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
200	45	45.32	10.818	0.425	199	0.671	تتسم بالمتوسط

من الجدول (6) لاحظت الباحثة أن قيمة (ت) للدرجة الكلية بلغت (0.425) عند مستوى دلالة (0.671) فهي غير دالة إحصائيًا مما يشير الى عدم تحقق الفرض، وبناءً على ذلك تشير النتيجة إلى أن مستوى جودة الحياة النفسية لطلبة كلية الآداب، والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي يتسم بدرجة متوسطة.

تعد هذه النتيجة منطقية، وتعبر بدقة عن واقع المجتمع والجامعة، وقد تشير إلى أن أفراد العينة لا يعيشون حالة من الرفاهية التامة، وفي الوقت ذاته لم ينحدروا إلى مستويات متدنية من الصحة النفسية، بل هم في حالة من التكيف الحرج، لاسيما وأن أغلبهم ينحدرون من ولايات أخرى، وأنهم يواجهون تحديات اجتماعية، واقتصادية، ونفسية نتيجة للبعد من أسرهم؛ مما يعزز فرضية معاناتهم من الضغوط العامة؛ مما يؤثر على جودة حياتهم.

كما تشير الدرجة المتوسطة إلى وجود حالة من التوازن القلق بين المتطلبات المتمثلة في (الضغوط الاقتصادية، الأكاديمية، والسياسية) وبين الموارد (الدعم الأسري، التدين، والمرونة النفسية).

ويمكن تفسير النتيجة أيضا بأن الطلاب (أفراد العينة) قد يمتلكون آليات مواجهة قوية مستمدة من الثقافة، والمجتمع الذي يتشبع بالكرم، والتواصل الإيجابي بين أفراده، والمروءة، والعطف، مما يمنع جودة الحياة من الانهيار التام، ويجعلها تستقر في المنطقة الوسطى.

وقد يكون لمحدودية الإمكانيات التقنية والمادية التي تعاني منها الجامعة في ظل الظروف الراهنة دور كبير في وسطية جودة الحياة.

كما لاحظت الباحثة أن الإنسان السوداني، في ظل الظروف الراهنة وتحديداً طالب الجامعة، يتميز بقدرة عالية على التعايش، والتكيف مع الحد الأدنى من الخدمات، والظروف الصعبة المفروضة عليه، هذه القناعة، أو الرضا بالموجود يجعل من الطالب يقيم جودة حياته بأنها متوسطة لأنه يقارن واقعه بأسوأ الظروف، والاحتمالات، وليس أفضلها.

وفي المقابل تعد هذه النتيجة بمثابة جرس إنذار لصناع القرار في الجامعة، فالدرجة المتوسطة تعني وجود قابلية للتدهور في ظل الظروف، والأزمات الحرجة، ما يدعو إلى ضرورة تهيئة البيئة الجامعية بصورة أفضل، مع تفعيل وحدات الإرشاد النفسي، والاجتماعي بالجامعة لبرامجها التي تنقل الطلبة من منطقة "المتوسط" إلى منطقة الجودة المرتفعة.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد الرحمن والسيد(2023) التي أوضحت أن جودة الحياة لدى طلبة الجامعات السودانية تتراوح بين المتوسط، والمنخفض، وتتسق النتيجة كذلك مع ما توصّلت إليه دراسة Galgam et al. (2025) التي أُجريت على عيّنة من (349) طالباً وطالبة في جامعة أفريقيا العالمية بالخرطوم، إذ أظهرت أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة جاء متوسطاً (بمتوسط بلغ 67.5%)، وهو ما يعكس واقع الطلبة الجامعيين في البيئات ذات الموارد المحدودة، إذ تُلقي التحديات الاقتصادية والاجتماعية بظلالها على مختلف أبعاد جودة الحياة لديهم، بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة قمر (2022) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية كان أعلى من المتوسط، واختلفت مع نتيجة دراسة مصطفي ويوسف (2018) التي أظهرت أن جودة الحياة لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة المسيلة مرتفع، واختلفت كذلك مع نتيجة دراسة آسية واليازيدي (2023) التي أظهرت مستوى متدن من جودة الحياة، هذا التباين في النتائج يمكن تفسيره بالاختلافات الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية بين البيئات الجامعية، إذ إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يتأثر بالعوامل المادية (كالأمن المالي، والبيئة الدراسية) والعوامل النفسية (كالرضا الذاتي، والتفاعل الاجتماعي).

عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه:" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي".

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون فأظهر النتائج الآتية:

جدول 7

اختبار بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة

المقياس	العدد	الارتباط مع جودة الحياة	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التعبير والإيضاح	200	-0.108	0.128	غير دالة إحصائية
العلاقات مع الآخرين	200	0.143	0.011	توجد علاقة موجبة
التجارب الشخصية	200	0.339	0.001	توجد علاقة موجبة
الآراء والاتجاهات	200	0.234	0.004	توجد علاقة موجبة
الدرجة الكلية	200	0.442	0.001	توجد علاقة موجبة

من الجدول (7) لاحظت الباحثة أن معامل الارتباط للدرجة الكلية بلغ (0.442) عند مستوى دلالة (0.01) فهي دالة إحصائيًا مما يشير إلى تحقق الفرض، وبناءً على ذلك، تُظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي.

تفسر العلاقة الموجبة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة النفسية، بأن الإفصاح عن الذات يعمل كقناة لتصريف الضغوط النفسية، لا سيما عندما يقوم الطالب بمشاركة أفكاره، ومخاوفه مع الآخرين، فهو يحصل على الدعم من قبل الآخرين، وهذا بدوره قد يقلل من حدة التوتر الداخلي، ما يؤدي إلى تحسين أو تعزيز جودة الحياة، إذ يشعر الطالب بأنه مفهوم، ومقبول من الآخرين.

في السياق المحلي وفي ظل الظروف العامة التي يمر بها المجتمع السوداني، يمثل الإفصاح أداة لبناء "رأس مال اجتماعي" فالطالب الذي يفصح عن ذاته يبني شبكة علاقات أعمق، وأقوى، وهذه الشبكة تعمل كمصدات صدمات، ضد الضغوط، والأزمات الاقتصادية، والأمنية، والدراسية، أي بمعنى كلما زادت قدرة الطالب على الإفصاح كلما زاد تدفق الدعم النفسي إليه، وبالتالي ارتفع مؤشر جودة حياته.

فالإفصاح ليست مجرد فضفضة، بل هو استراتيجية مواجهة نشطة، فالارتباط الموجب بين المتغيرين يعطي مؤشرات على أن الطلاب الذين لم ينكفئوا على أنفسهم بالرغم من صعوبة الواقع وظلوا قادرين على الانفتاح والتواصل، استطاعوا الحفاظ على مستويات أعلى من جودة الحياة مقارنة بهؤلئك الذين لجأوا للصمت والعزلة.

إذن العلاقة بين المتغيرين هي علاقة تعزيز تبادلي.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دارسة كل من (الفوزان وعبد المعطي 2020) ودراسة (حميد الزين 2024) إذ بينت نتائج دراستيهم إيجابية العلاقة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة لأفراد العينة.

وفي السياق ذاته، أشارت الأدبيات النفسية المعاصرة إلى أن الإفصاح عن الذات يُعد من الآليات النفسية الفاعلة في تحسين وتعزيز الصحة النفسية، لما يسهم به في تحسين تنظيم الخبرات الانفعالية، .وكذلك تخفيف الضغوط الانفعالية. وقد أوضح Fankhauser (2018) أن الإفصاح عن الذات يسهم في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي، في حين كشف Cheng, et al. (2024) عن أن

الإفصاح عن الخبرات السلبية يؤدي إلى إعادة تنظيم الانفعالات وبالتالي تحسين المزاج العام، بما يعزز التوافق النفسي الإيجابي.

يتضح مما سبق أن الإفصاح عن الذات يعد عاملاً محورياً في تعزيز جودة الحياة، كما أنه يعمل كآلية نفسية أساسية للتخفيف من الضغوط، وبناء المرونة، كما أنه يعد بمثابة أداة اجتماعية لإنشاء وتوطيد العلاقات الداعمة.

عرض نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها:

نص الفرض الرابع على أنه: " توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الإمام المهدي وفقًا لمتغير النوع (ذكور، إناث) "

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فأظهر النتائج الآتية:

جدول 8

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الإفصاح عن الذات وفقاً للنوع (ذكور/ إناث)

المقياس	المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الدرجة الكلية	ذكر	98	85.2449	11.50890	-0.360	198	0.163	لا توجد فروق
	أنثى	102	85.7941	10.05956				

من الجدول (8) لاحظت الباحثة أن قيمة (ت) للدرجة الكلية بلغت (-0.360) عند مستوى دلالة (0.163) فهي غير دالة إحصائيًا مما يشير إلى عدم تحقق الفرض، وبناءً على ذلك، تُظهر النتيجة عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الإفصاح عن الذات لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي وفقًا لمتغير النوع.

تعد كلية الآداب بيئة خصبة لتعزيز مهارات التواصل الاجتماعي، والتعبير عن الذات للذكور والإناث، إذ تضم أقساماً علمية مثل (علم النفس، اللغة العربية، الفلسفة، التاريخ)، قد تسهم مناهج تلك الأقسام في تقليل الفجوة النمطية في الإفصاح عن الذات، كما أن طبيعة الدراسة في تلك الأقسام قد تشجع الطالب "الذكر" على كسر القوالب النمطية (التي تفرض عليه الكتمان) وتدفعه للتعبير عن آرائه، ومشاعره بمستوى يضاهي الإناث، مما يؤدي ذلك إلى تلاشي الفروق الإحصائية بين النوعين.

تشير النتيجة إلى حدوث تقارب في الأدوار الجندرية داخل المجتمع الجامعي في السودان في الآونة الأخيرة، لاسيما وأن هذا الجيل بدأ يتجاوز النظرة التقليدية التي ترى أن إفصاح الرجل عن مشاعره ضعفاً.

كما قد يكون للمساواة في الفرص التعبيرية، وتوفر مساحة متساوية من الحرية الأكاديمية، والاجتماعية للطلاب والطالبات؛ مما جعل سلوك الإفصاح مرتبطاً ب "الموقف الجامعي" أكثر من ارتباطه ب "النوع الاجتماعي".

وعندما يكون الإفصاح عن الذات مرتفعاً لدى الجنسين، فهذا يشير إلى أن عينة الدراسة تمتلك وعياً مرتفعاً بأهمية "التنفيس الانفعالي" وطلب المساندة الاجتماعية كضرورة للتكيف داخل الجامعة، لاسيما وأنهم يقضون معاً فترات طويلة في الاستراحات، وأماكن النشاط الطلابي أثناء العام الدراسي، وفي السياق ذاته كشفت دراسة **Herbert, et al. (2021) عن عدم وجود تأثيرات تُذكر لمتغيري الشخصية، أو الجنس على مستوى إفصاح المشاركين عن معلوماتهم الشخصية والصحية.**

كما أن غياب الفروق بين الجنسين أفراد العينة في الإفصاح عن الذات، قد يعكس نضجاً اجتماعياً، وحداثة في قيم التواصل، فالبيئة الجامعية في كلية الآداب عملت "كبوتقة" صهرت الفوارق التقليدية؛ مما جعل الإفصاح سلوكاً إنسانياً عاماً يهدف إلى التكيف، وتحقيق التوازن النفسي، والاجتماعي.

وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة السيد وآخرين (2020) من عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الإفصاح عن الذات بين الذكور، والإناث، وكذلك مع ما أسفرت عنه دراسة حميد الدين (2024) من نتائج مماثلة في هذا الشأن.

في المقابل، جاءت هذه النتيجة مخالفةً لعدد من الدراسات التي رصدت فروقاً دالة بين الجنسين في الإفصاح عن الذات؛ إذ توصلت دراسة خطاب (2011) ودراسة Batool and Zubair (2018) إلى تفوق الذكور على الإناث في مستوى الإفصاح.

مما سبق يتضح أن هذا التباين يعكس تأثير السياق الثقافي، والبيئة الأكاديمية في تشكيل أنماط الإفصاح بين الجنسين.

عرض نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها:

نص الفرض الخامس على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في الإفصاح عن الذات لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الإمام المهدي وفقًا لمتغير العمر".

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ف) لتحليل التباين فأظهر النتائج الآتية:

جدول 9

اختبار (ف) لمعرفة الفروق في الإفصاح عن الذات وفقاً لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
بين المجموعات	162.490	4	40.622	0.346	0.847	لا توجد فروق
داخل المجموعات	22921.385	195	17.546			
المجموع	23083.875	199				

لاحظت الباحثة من الجدول (9) أعلاه أن قيمة(ف) للدرجة الكلية بلغت (0.346) عند مستوى دلالة (0.847) فهي غير دالة إحصائيًا مما يشير إلى عدم تحقق الفرض، وبناءً على ذلك، تُظهر النتيجة عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الإفصاح عن الذات لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الإمام المهدي وفقًا لمتغير العمر.

يمكن تفسير غياب الفروق في الإفصاح عن الذات حسب العمر من خلال الآتي:

- أن طلبة كلية الآداب، بغض النظر عن تفاوت أعمارهم ومستوياتهم الدراسية، يعيشون في بيئة أكاديمية، واجتماعية متجانسة، يلاحظ ذلك كثيراً في الجامعات الولائية، كما أن الاحتكاك اليومي، والمناقشات في أركان النقاش السياسي، والقاعات الدراسية، والمشاركة في الأنشطة الثقافية، تكسر الحواجز العمرية وتخلق ثقافة فرعية مشتركة تشجع على التعبير عن الرأي، والمشاعر.
- ارتفاع الإفصاح عن الذات لجميع الأعمار يشير إلى أن المناخ الجامعي لاسيما في كلية الآداب يتسم بالانفتاح، والدعم الاجتماعي، مما يجعل الطالب يشعر بالأمان النفسي للمشاركة بالمعلومات الشخصية.
- قد تعود النتيجة إلى تأثير العصر، إذ يُرجَّح أن الأجيال الحالية، رغم التفاوت البسيط في أعمارهم، إلا انهم نشأت في ظل ثورة المعلومات، واتساع شبكات التواصل الاجتماعي، التي جعلت من الإفصاح الذاتي ممارسة يومية معتادة، مما يُقلّص الأثر التقليدي للعمر (Luo & Hancock, 2020).
- غياب الفروق يشير إلى أن الطلاب الأقل عمراً قد اكتسبوا أيضاً مهارات تواصلية تضاهي

من هم أكبر سناً نتيجة الانخراط المبكر في مجتمع الكلية، كما أن جامعة الإمام المهدي بتركيبتها الاجتماعية، تعكس قيم الترابط، والتكافل؛ إذ ينظر للإفصاح عن الهموم، أو التجارب الشخصية كنوع من المؤانسة، والتنفيس الانفعالي، وطلب المشورة، وهي ثقافة لا تفرق بين صغير، أو كبير، بل تعزز من الروابط الإنسانية بين الزملاء، والأصدقاء.

- النتيجة تشير إلى أن الموقف الاجتماعي أقوى من المتغير البيولوجي في توجيه سلوك الإفصاح لدى الطلبة أفراد العينة، ولم تعثر الباحثة على نتيجة من نتائج الدراسات السابقة تتفق أو تختلف مع هذه النتيجة.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة يمكن تقديم بعض التوصيات التي تهدف إلى توظيف الإفصاح عن الذات لرفع جودة الحياة من خلال ما يأتي:

- أن تقوم الجامعات الحكومية ممثلة في الإدارات الخاصة بشؤون الطلاب في السودان بتفعيل وحدات التوجيه والإرشاد النفسي، والاجتماعي من خلال استثمار رغبات الطلبة في الإفصاح من خلال عقد جلسات فردية وجماعية.
- على مراكز البحوث تصميم وبناء برامج تدريبية تركز على الذكاء العاطفي وتنمي مهارات التواصل الفعال لضمان أن يكون الإفصاح عن الذات متوازناً ويؤدي إلى بناء علاقات اجتماعية ترفع مستوى جودة حياة الطلبة.
- بما أن جودة الحياة متوسطة، يجب على جهات القرار المتمثلة في إدارة الجامعة تحسين الخدمات حتى تتواكب مع احتياجات الطلاب.
- أن تتولى شؤون الطلاب بالجامعات السودانية تعزيز الإفصاح عن الذات من خلال تدريب طلبة الجامعة على التمييز بين الإفصاح الذي يؤدي إلى الاستقرار والدعم الاجتماعي وبين (الاجترار) أو الشكوى التي قد لا تسهم في رفع مستوى جودة الحياة.

المقترحات:

- إجراء دراسة تبين مستوى الإفصاح عن الذات عبر منصات التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية.
- إجراء دراسة شبه تجريبية من خلال بناء برنامج إرشادي مستند إلى الإفصاح عن الذات لتنمية جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة.

المراجع:

اولاً: المراجع العربية

أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد .(2010) .جودة الحياة: المفهوم والأبعاد *[ورقة عمل مقدمة في المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية]*. جامعة كفر الشيخ، مصر.https://2u.pw/qlgJ42

آسية، دويدة، واليازيدي، فاطمة الزهراء. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة بالبليدة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، *9* (1)، 902 – 926. https://asjp.cerist.dz/en/article/219972

بن يحيى، بومدين، وبشلاغم، يحيى. (2022). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان .*مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي*، 9(3)، 736- 754. https://asjp.cerist.dz/en/article/216521

تواتي، حياة، وعمراني، أمال. (2023). بناء مقياس جودة حياة الطالب الجامعي .*مجلةAleph* ، *10* (2-4) ، 381-403. https://asjp.cerist.dz/en/article/236600

حليم، شيري مسعد. (2021). الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس* 45 (1)، 15-102. https://doi.org/10.21608/jfeps.2021.180062

حميد الدين، رضية محمد. (2024). الإفصاح عن الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والرفاه النفسي لدى عينة من الأزواج والزوجات السعوديين. *مجلة كلية التربية*، (4)، 118 – 196.

خطاب، كريمة سيد محمود. (2011). فعالية الذات كمحدد نفسي لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين .مجلة دراسات عربية، 10 (1)، 119-154. http://search.mandumah.com/Record/106745

السيد، ولاء حنفي عبد الفتاح &محمد السيد عبد الرحمن &عجاجة، صفاء أحمد. (2020). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع .*المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، 4(10) ص. 1- 34. https://search.emarefa.net/detail/BIM-98027

العارفة، عبد اللطيف عبد الله، والغامدي، أحمد بن عبد الله عطية قران. (2007). معوقات تطبيق الجودة في التعليم العام من وجهة نظر المسؤولين والمشرفين التربويين ومديري المدارس في منطقة الباحة التعليمية .في *اللقاء السنوي الرابع عشر: الجودة في التعليم العام* (ص 15 - 69). الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، كلية التربية، جامعة الملك سعود. http://search.mandumah.com/Record/34053

عبد الرحمن، محمد السيد، والسيد، ولاء حفني عبد الفتاح .(2023) .مقياس الإفصاح عن الذات .**المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية**، 7(33)، 379–404. https://doi.org/10.21608/jasep.2023.293227

عبد المقصود، أحمد محمد خليفة. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس الإفصاح عن الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، 7* (11)، 29-53.

العنزي، سالم غزاي. (2023). جودة الحياة "الأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة." **مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، 15** (1) 65- 78. https://doi.org/10.21608/fjssj.2023.233033.1172

الفوزان، رحاب عبد الله، وعبد المعطي، السعيد عبد الخالق. (2020). جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في مدينة الرياض. **مجلة كلية التربية**، *78*(2)، 468–509.

قمر، أحمد محمد أحمد. (2022). جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دنقلا كلية التربية بالسودان في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة السلام للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 6* (2)، 36. https://search.emarefa.net/detail/BIM-1512399

اللحياني، مريم حميد أحمد. (2025). بناء مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة: نسخة قصيرة. *المجلة الدولية للأبحاث التربوية، 49*(3)، 290- 324.

مصطفي، بعلي، ويوسف، جغلولي (2018). مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 3(1)، 413- 431. https://asjp.cerist.dz/en/article/5659

النملة، عبد الرحمن بن سليمان (2015). الإفصاح عن الذات، *مجلة فكر*، (12)، 28-29. http://search.mandumah.com/Record/824046

منسي، محمود عبد الحليم حامد، وكاظم، علي مهدي. (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. *مجلة الأكاديمية العربية الأمريكية للعلوم والتكنولوجيا (أمارابك)*، 1 (1)، 41 https://search.mandumah.com/Record/121009

Arabic References

Abū Ḥalāwah, Muḥammad al-Saʿīd ʿAbd al-Jawād. (2010). Jawdat al-ḥayāh: al-mafhūm wa-al-abʿād [Working paper presented at the annual scientific conference of the Faculty of Education]. Kafr al-Shaykh University, Egypt. https://2u.pw/qlgJ42

Āsiyah, Duwīdah, & al-Yāzīdī, Fāṭimah al-Zahrāʾ. (2023). Jawdat al-ḥayāh waʿalāqatuhā bi-al-tawajjuh naḥw al-mustaqbal ladā ʿayyinah min ṭalabat al-jāmiʿah bi-al-Blīdah. Majallat al-Jāmiʿ fī al-Dirāsāt al-Nafsiyyah wa-al-ʿUlūm al-Tarbawiyyah, 9(1), 902–926. https://asjp.cerist.dz/en/article/219972

Bin Yaḥyā, Būmadīn, & Bashlāgham, Yaḥyā. (2022). Jawdat al-ḥayāh ladā ṭalabat al-jāmiʿah: dirāsah maydāniyyah ʿalā ʿayyinah min ṭalabat Jāmiʿat Tilimsān. Majallat al-ʿUlūm al-Insāniyyah li-Jāmiʿat Umm al-Bawāqī, 9(3), 736–754. https://asjp.cerist.dz/en/article/216521

Tuwātī, Ḥayāh, & ʿUmrānī, Āmāl. (2023). Binaʾ miqyās jawdat ḥayāt al-ṭālib al-jāmiʿī. Majallat Aleph, 10(4-2), 381–403. https://asjp.cerist.dz/en/article/236600

Ḥalīm, Shīrī Musʿad. (2021). al-Ifṣāḥ ʿan al-dhāt ʿabr mawāqiʿ al-tawāṣul al-ijtimāʿī wa-al-musānadah al-ijtimāʿiyyah wa-al-qalaq al-ijtimāʿī ladā ʿayyinah min ṭalabat al-jāmiʿah. Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, Jāmiʿat ʿAyn Shams, 45(1), 15–102. https://doi.org/10.21608/jfeps.2021.180062

Ḥamīd al-Dīn, Raḍiyyah Muḥammad. (2024). al-Ifṣāḥ ʿan al-dhāt ka-mutaghayyir wasīṭ fī al-ʿalāqah bayna jawdat al-ḥayāh al-zawjiyyah wa-al-rifāh al-nafsī ladā ʿayyinah min al-azwāj wa-al-zawjāt al-Suʿūdiyyīn. Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, (4), 118–196.

Khiṭāb, Karīmah Sayyid Maḥmūd. (2011). Fāʿiliyyat al-dhāt ka-muḥaddid nafsī li-kull min al-ifṣāḥ ʿan al-dhāt wa-anmāṭ al-sulūk al-ṣiḥḥī ladā ʿayyinah min al-rāshidīn. Dirāsāt ʿArabiyyah, 10(1), 119–154. http://search.mandumah.com/Record/106745

al-Sayyid, Walāʾ Ḥanafī ʿAbd al-Fattāḥ, Muḥammad al-Sayyid ʿAbd al-Raḥmān, & ʿAjjājah, Ṣafāʾ Aḥmad. (2020). al-Ifṣāḥ ʿan al-dhāt wa-ʿalāqatuhu bi-al-qalaq al-ijtimāʿī ladā al-murāhiqīn ḍuʿāf al-samʿ. al-Majallah al-ʿArabiyyah li-ʿUlūm al-Iʿāqah wa-al-Mawhibah, 4(10), 1–34. https://search.emarefa.net/detail/BIM-980271

al-ʿĀrifah, ʿAbd al-Laṭīf ʿAbd Allāh, & al-Ghāmidī, Aḥmad ibn ʿAbd Allāh ʿAṭiyyah Qarān. (2007). Muʿawwiqāt taṭbīq al-jawdah fī al-taʿlīm al-ʿāmm min wajhat naẓar al-masʾūlīn wa-al-mushrifīn al-tarbawiyyīn wa-mudīrī al-madāris fī manṭiqat al-Bāḥah al-taʿlīmiyyah. In: al-Liqāʾ al-Sanawī al-Rābiʿ ʿAshar: al-Jawdah fī al-Taʿlīm al-ʿĀmm (pp. 15–69). Jāmiʿat al-Malik Saʿūd.

ʿAbd al-Raḥmān, Muḥammad al-Sayyid, & al-Sayyid, Walāʾ Ḥanafī ʿAbd al-Fattāḥ. (2023). Miqyās al-ifṣāḥ ʿan al-dhāt. al-Majallah al-ʿArabiyyah li-al-ʿUlūm al-Tarbawiyyah wa-al-Nafsiyyah, 7(33), 379–404. https://doi.org/10.21608/jasep.2023.293227

ʿAbd al-Maqṣūd, Aḥmad Muḥammad Khalīfah. (2021). al-Khaṣāʾiṣ al-sīkomitriyyah li-miqyās al-ifṣāḥ ʿan al-dhāt ladā ʿayyinah min ṭullāb al-jāmiʿah. Majallat al-Irshād al-Nafsī, 11(7), 29–53.

al-ʿAnzī, Sālim Ghazzāy. (2023). Jawdat al-ḥayāh: al-anwāʿ wa-al-abʿād wa-al-muʾashshirāt wa-al-ittijāhāt al-mufassirah. Majallat Mustaqbal al-ʿUlūm al-Ijtimāʿiyyah, 15(1), 65–78. https://doi.org/10.21608/fjssj.2023.233033.1172

al-Fawzān, Riḥāb ʿAbd Allāh, & ʿAbd al-Muʿṭī, al-Saʿīd ʿAbd al-Khāliq. (2020). Jawdat al-ḥayāh al-zawjiyyah wa-ʿalāqatuhā bi-al-ifṣāḥ ʿan al-dhāt ladā al-muta-zawwajīn fī Madīnat al-Riyāḍ. Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, 78(2), 468–509.

Qamar, Aḥmad Muḥammad Aḥmad. (2022). Jawdat al-ḥayāh ladā ʿayyinah min ṭalabat Jāmiʿat Dungulā Kulliyat al-Tarbiyah bi-al-Sūdān fī ḍawʾ baʿḍ al-mutaghayyirāt. Majallat al-Salām li-al-ʿUlūm al-Insāniyyah wa-al-Ijtimāʿiyyah, 6(2), 1–36.

al-Luḥyānī, Maryam Ḥamīd Aḥmad. (2025). Binaʾ miqyās al-ifṣāḥ ʿan al-dhāt ladā ṭalabat al-jāmiʿah: nuskha qaṣīrah. al-Majallah al-Dawliyyah li-al-Abḥāth al-Tarbawiyyah, 49(3), 290–324.

Muṣṭafā, Buʿlī, & Yūsuf, Jaghūlī. (2018). Mustawā jawdat al-ḥayāh ladā ṭālibāt Jāmiʿat al-Masīlah. Majallat al-Jāmiʿ fī al-Dirāsāt al-Nafsiyyah wa-al-ʿUlūm al-Tarbawiyyah, 3(1), 413–431.

al-Namlah, ʿAbd al-Raḥmān ibn Sulaymān. (2015). al-Ifṣāḥ ʿan al-dhāt. Majallat Fikr, (12), 28–29.

Mansī, Maḥmūd ʿAbd al-Ḥalīm Ḥāmid, & Kāẓim, ʿAlī Mahdī. (2010). Taṭwīr wa-taqnīn miqyās jawdat al-ḥayāh ladā ṭalabat al-jāmiʿah fī Sulṭanat ʿUmān. Amārābāk Journal, 1(1), 1–41

ثانياً: المراجع الانجليزية

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. **American Psychologist, 55**(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Bai, Q., Dan, Q., Choi, Y., & Luo, S. (2025). Why We Disclose on Social Media? Towards a Dual-Pathway Model. *Behavioral Sciences*, *15*(4). https://doi.org/10.3390/bs15040547

Batool, F., & Zubair, A. (2018). Role of shyness and perceived social support in self-disclosure among university students. **Pakistan Journal of Psychological Research, 33**(1), 35–54. https://psycnet.apa.org/record/2019-36966-003

Cheng, X., Wang, S., Guo, B., Wang, Q., Hu, Y., & Pan, Y. (2024). How self-disclosure of negative experiences shapes prosociality. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 19*(1), nsae003. https://doi.org/10.1093/scan/nsae003

Chu, T. H., Sun, M., & Crystal Jiang, L. (2023). Self-disclosure in social media and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, *40*(2), 576-599. https://doi.org/10.1177/02654075221119429

Costello, M. A., Bailey, N. A., Stern, J. A., & Allen, J. P. (2024). Vulnerable self-disclosure co-develops in adolescent friendships: Developmental foundations of emotional intimacy. *Journal of social and personal relationships*, *41*(9), 2432–2454. https://doi.org/10.1177/02654075241244821

Cozby P. C. (1973). Self-disclosure: a literature review. *Psychological bulletin*, *79*(2), 73–91. https://doi.org/10.1037/h0033950

Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure.* Sage Publications, Inc. https://psycnet.apa.org/record/1993-98061-000

Farber, B.A. (2006). Self-disclosure in psychotherapy. Guilford press. https://2u.pw/r0IixL

Fankhauser, P. (2018). Novel Findings on Gender Differences in Self-Disclosure: The Sharing of Personal Information in Japanese Students' Close Friendships. **Vienna Journal of East Asian Studies**, **10**(1), 1-30. https://doi.org/10.2478/vjeas-2018-0001

Galgam, F. A., Abdalla, A., Shahin, M., Yousif, M., Abdulrahman, N., Alamoudi, F., Ahmad, M., Yahia, A., Sidiq, M., Chahal, A., Ahmad, F., Shaphe, M. A., Nambi, G., Rizvi, M. R., & Kashoo, F. (2025). Assessing the quality of life among African medical and health science students using the WHOQOL-BREF tool. *PeerJ*, *13*, e18809. https://doi.org/10.7717/peerj.18809

Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), **The Cambridge handbook of personal relationships** (pp. 409–427). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.023

Gonsalves, P. P., Nair, R., Roy, M., Pal, S., & Michelson, D. (2023). A Systematic Review and Lived Experience Synthesis of Self-disclosure as an Active Ingredient in Interventions for Adolescents and Young Adults with Anxiety and Depression. *Administration and policy in mental health*, *50*(3), 488–505. https://doi.org/10.1007/s10488-023-01253-2

Herbert C, Marschin V, Erb B, Meißner D, Aufheimer M and Bösch C (2021) Are You Willing to Self-Disclose for Science? Effects of Privacy Awareness and Trust in Privacy on Self-Disclosure of Personal and Health Data in Online Scientific Studies—An Experimental Study. Front. Big Data 4:763196. **https://doi.org/10.3389/fdata.2021.763196**

Ho, A., Hancock, J., & Miner, A. S. (2018). Psychological, Relational, and Emotional Effects of Self-Disclosure After Conversations With a Chatbot. *The Journal of communication*, *68*(4), 712–733. https://doi.org/10.1093/joc/jqy026

Ignatius, E., & Kokkonen, M. (2007). Factors contributing to verbal self-disclosure. **Nordic Psychology, 59**(4), 362–391. https://doi.org/10.1027/1901-2276.59.4.362

Hofstra, J., Boonstra, N., & Korevaar, E. L. (2021). To tell or not to tell about your mental health problems? An intervention for students. **Journal of Further and Higher Education, 45**(7), 987–998. https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1870943

Hyseni Duraku, Z., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education. *Frontiers in public health*, *11*, 1220614. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614

JOURARD, S. M., & LASAKOW, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of abnormal psychology*, *56*(1), 91–98. https://doi.org/10.1037/h0043357

Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure; an experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience. http://catalog.hathitrust.org/api/volumes/oclc/136662.html

Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current opinion in psychology*, *31*, 110–115. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019

Mia B. F. (2023*). How self-Disclosure Affects Relationship*: Example & Benefits. Simply Psychology, Ltd.

Pang, T., Wang, H., Zhang, X., & Zhang, X. (2024). Self-Concept Clarity and Loneliness among College Students: The Chain-Mediating Effect of Fear of Negative Evaluation and Self-Disclosure. **Behavioral Sciences**, **14**(3), 194. https://doi.org/10.3390/bs14030194

Paubel, L. (2018). Driving Forces in Disclosure: Self-Disclosure Goals and Intimacy at the Podium. Theses. 329. https://irl.umsl.edu/thesis/329

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. **Journal of Abnormal Psychology,** **95**(3), 274–281. https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. **Psychological Science,** **8**(3), 162–166. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x

Petronio, S. (2002). *Boundaries of Privacy: Dialectics of Disclosure*. State University of New York Press. http://www.jstor.org/stable/jj.18255126

Ramón-Arbués, E., Echániz-Serrano, E., Martínez-Abadía, B., Antón-Solanas, I., Cobos-Rincón, A., Santolalla-Arnedo, I., Juárez-Vela, R., & Adam Jerue, B. (2022). Predictors of the Quality of Life of University Students: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, **19**(19), 12043. https://doi.org/10.3390/ijerph191912043

Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PloS one*, *20*(7), e0325212. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology, 57**(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology, 69**(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Stevic, A., Koban, K., & Matthes, J. (2024). Tell me more: Longitudinal relationships between online self-disclosure, co-rumination, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108540

Șurariu, C., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (2025). The social benefits of self-disclosure and self-presentation through social media: a systematic review. *Behaviour & Information Technology*, 1–45. https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2590096

Tardy, C. H., & Dindia, K. (2006). Self-disclosure: Strategic revelation of information in personal and professional relationships. In O. Hargie (Ed.), **The handbook of communication skills** (3rd ed., pp. 229–266). Routledge. https://psycnet.apa.org/record/2006-07883-008

Vijayakumar, N., & Pfeifer, J. H. (2020). Self-disclosure during adolescence: exploring the means, targets, and types of personal exchanges. *Current opinion in psychology*, *31*, 135–140. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.005

Wong Aitken, H. G., Rabanal-León, H. C., Saldaña-Bocanegra, J. C., Carranza-Yuncor, N. R., & Rondon-Eusebio, R. F. (2024). Variables Linked to Academic Stress Related to the Psychological Well-Being of College Students Inside and Outside the Context of the COVID-19 Pandemic. **Education Sciences**, **14**(7), 739. https://doi.org/10.3390/educsci14070739

World Health Organization. (2012). **The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)** (WHO/HIS/HSI Rev.2012.03). https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03

Yao, T., Li, J., Su, W., Li, X., Liu, C., & Chen, M. (2024). The effects of different themes of self-disclosure on health outcomes in cancer patients—A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, *59*(2), 267-278. https://doi.org/10.1002/ijop.13091

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الإفصاح عن الذات: إعداد: أحمد محمد خليفة عبد المقصود

م	العبارة	دائمًا	أحيانا	لا يحدث
	المحور الأول: التعبير والإيضاح			
1	أعرض رأيي بسهولة في المجالات المختلفة.			
2	أنخرط في الحوارات الفكرية والعلمية.			
3	أقدم الحلول لأهم الصعاب التي قد يتعرض لها الآخرون.			
4	أعبر عن رأيي ولا أخشى الآخرين.			
5	أتناقش مع من يخالفني الرأي مناقشة موضوعية.			
6	أقنع الآخرين بوجهة نظري على الرغم من اختلافهم معي.			
7	أنخرط في حديث الآخرين حول المشكلات العامة.			
8	أستخدم أكثر من طريقة للتعبير عن رأيي للآخرين.			
9	أعرض أفكاري ومعتقداتي مع مراعاة أفكار ومعتقدات الآخرين.			
10	أشارك في النقاش في الحوارات العامة التي يجريها الأصدقاء			
	المحور الثاني: العلاقات مع الآخرين:			
11	أتهرب من الإجابة عن أسئلة الآخرين التي تتعلق بشخصيتي.			
12	أشعر بالضيق عند الحديث عن الماضي.			
13	أخجل من الحديث عن بعض المواقف في حياتي.			
14	أشعر بالقلق من قدر المعلومات التي يعرفها الآخرون عني.			
15	أخفي مشاعري الداخلية ولا أظهرها لأي شخص.			
16	أناقش الأصدقاء في أمور حياتهم ولا أستطيع بالمثل عني.			
17	أغير مجرى الحديث عندما لا أرغب في الحديث عن موضوع ما			
18	أجد صعوبة في إقناع الآخرين برأيي.			
19	أخفي الآراء السياسية لنفسي ولا أبديها لأحد.			
20	أعطي معلومات خاطئة عن نفسي عند مقابلة أشخاص للمرة الأولى			
	المحور الثالث: التجارب الشخصية			
21	أتحدث عن الأمور التي تسبب لي الاكتئاب والضيق والحزن			
22	أظهر الأمور التي أثرت في حياتي وغيرتها.			
23	أفضل الذهاب للمختص عندما أشعر بالضيق.			
24	أعرض رؤيتي في حياتي الأسرية المستقبلية.			

25	أعبر عن نفسي جيدًا أمام الآخرين.
26	أفصح عن تجاربي الماضية دون خجل أو ضيق.
27	أظهر المحن التي حولتها إلى منح.
28	أبادر بالكلمة الأولى لفتح حديث مع الآخرين.
المحور الرابع: الآراء والاتجاهات	
29	أفضل الحديث مع من أشعر تجاههم بالراحة والأمان.
30	أستفيض في عرض الأمور التي تشعرني بالسرور والفرح.
31	أشعر بالراحة عند الحديث عن الأهداف التي أتمناها.
32	أظهر تطلعاتي للمستقبل في ظل الظروف المعاصرة.
33	أخجل عند الحديث عن هواياتي المفضلة.
34	أبدي الرأي فيما يطلب منى
35	أبدي ذوقي ورأيي في الملبس والمأكل والمشرب ولا أخجل منه.
36	أظهر اعتقادي الفكري والديني بسهولة ويسر

ملحق (2)

مقياس جودة الحياة

إعداد: أسماء محمد مصطفى دفع الله

الرقم	العبارة	دائما	أحياناً	لا يحدث
.1	أشعر بالحيوية والنشاط			
.2	لدي رغبة في النوم			
.3	أمارس النشاطات الرياضية			
.4	أشعر بالتعب بسرعة			
.5	راض بما وصلت إليه في تعليمي			
.6	يعاملني أساتذتي باحترام			
.7	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد			
.8	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي			
.9	أجتهد لإرضاء والدي			
.10	أتحلي بالصبر عند وفاة أحد أقاربي			
.11	تتميز أسرتي بالتماسك			
.12	أشعر بالسعادة بوجود أصدقائي			
.13	أعُدُّ تواجدي بين الناس من أعظم الأشياء التي تسعدني			
.14	أواجه صعوبات في التعامل مع أفراد أسرتي			

15.	لدي عدد كبير من الأصدقاء أتبادل معهم الزيارات والآراء
16.	أكون متحمساً حينما أقوم بأي عمل يطلب مني
17.	أشارك الآخرين اهتماماتهم وميولهم
18.	أتعاطف مع الآخرين الذين يتعرضون لمواقف صعبة
19.	أفضل العمل الفردي على العمل الجماعي
20.	أستمتع بالحياة
21.	أستطيع تحمل نتائج قراراتي
22.	أتقبل نفسي
23.	أفضل الاعتماد على نفسي في مواجهة مشاكلي
24.	أشعر بأني شخص جدير بالاحترام
25.	أشعر بأن لي قيمة في هذه الحياة
26.	أتظاهر بالفرح عند نجاح الآخرين
27.	أشعر بأني محبوب من الآخرين
28.	أفضل الابتعاد عن الآخرين بسبب نظرتهم لي
29.	أتصرف بخشية وحذر في المواقف الاجتماعي
30.	اشعر بالارتباك عند الحديث أمام زملائي