

جامعة ابن خلدون - تيارت -

University ibn khaldoun tiaret



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

Faculty of humanities and social science

قسم علم النفس والفلسفة و الأورطوفونيا

Department of psychology philosophy ans speech therapy.

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.

تخصص علم النفس المدرسي

العنوان

جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات

لدى الطالب الجامعي

إشراف الأستاذ:

د.دوارة أحمد

من إعداد:

❖ حمزاوي رفيدة

❖ جلول مروة

لجنة المناقشة

إسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الصفة
سعد الحاج	أ. التعليم العالي	رئيسا
دوارة احمد	أ. محاضرا	مشرفا ومقررا
منهوم محمد	أ. محاضرا	مناقشا

السنة الجامعية: 2022-2023

شكر و تقدير

نشكر الله و نحمده أن وفقنا لانجاز هذا العمل و يسر لنا الجهد و الوقت لاتمامه،

ان الله على كل شيء قدير. و انطلاقا من قوله

صلى الله عليه وسلم:

(ان أشكر الناس لله عز وجل أشكرهم للناس)

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان للدكتور أحمد دوارة على مجهوداته ونصائحه وعلى صبره معنا لإنجاز هذه
المذكرة.

كما نتقدم بجزيل الشكر المسبق للجنة المناقشة على ما سيقدمونه من ملاحظات وتوجيهات والتي لن
تزيد هذا العمل إلا إتقاناً وجمالاً.

و نشكر كل أساتذة كليتنا على دعمهم وتشجيعهم لنا، دون أن ننسى من مد لنا يد المساعدة من قريب
أو من بعيد.

الاهداء

إذا كان أول الطريق الم فإن آخره تحقيق حلم وإذا كانت أول انطلاقة دمة فنهايتها بسمة وكل بداية لابد لها من نهاية وهاهي السنوات قد مرت والحلم يتحقق فاللهم لك الحمد قبل أن نرضى ولك الحمد بعد الرضا لأنك وفققتني باتمام هذا العمل.

إلى من كلله الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من احمل اسمه بكل افتخار (والدي العزيز)

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمة الحياة وسر الوجود (أمي الحبيبة)

إلى من بهن اكبر وعليهن أعتد .. إلى شمعات متقدمة تثير ظلمة حياتي .. (اخواتي العزيزات)

إلى إخوتي ورفقاء دربي .. هذه الحياة بدونكم لاشئ .. معكم اكون انا (اخوتي الأبناء)

إلى صديقاتي وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون

إلى جميع اساتذتي الكرام ممن لم يتوانوا في مد يد العون

الاهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

إلى والديا الأعزاء حبا و تقديرا..

إلى أهلي وأقاربي فخرا واعتزازا..

إلى أصدقائي شكرا و عرفانا..

إلى كل الأساتذة تحية واحتراما..

إلى كل طلبة علم النفس وبالأخص طلبة ماستر علم النفس المدرسي دفعة 2023

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد.

رفيدة

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات:

البسطة.....	
شكر وتقدير	
إهداء	
قائمة المحتويات.....	
ملخص الدراسة.....	
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.....	
قائمة الجداول.....	
مقدمة.....	أ

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة

الإشكالية:.....	4
الفرضيات:.....	6
أهداف الدراسة:	7
أهمية الدراسة:	7
أسباب اختيار الموضوع:.....	7
التعاريف الإجرائية:	8
الدراسات السابقة:	8
التعقيب على الدراسات السابقة.....	11

الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد:	14
1. تعريف جودة الحياة:	15

2. الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة: 17.....
3. أبعاد جودة الحياة: 19.....
4. مظاهر جودة الحياة: 20.....
5. مقومات جودة الحياة: 22.....
6. مؤشرات جودة الحياة: 23.....
7. معوقات جودة الحياة: 24.....
8. قياس جودة الحياة: 25.....
- الخلاصة: 27.....

الفصل الثالث: تقدير الذات

- تمهيد: 29.....
1. تعريف الذات: 30.....
2. تعريف تقدير الذات: 30.....
3. الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات: 32.....
4. مستويات تقدير الذات: 34
5. أهمية تقدير الذات: 34.....
6. نظريات تقدير الذات: 34.....
7. العوامل المؤثرة في تقدير الذات: 36.....
8. قياس تقدير الذات: 38.....
- خلاصة: 39.....

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.

- أولاً: الدراسة الاستطلاعية: 42.....

52..... ثانيا: الدراسة الأساسية

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

58..... عرض و مناقشة الفرضية الأولى

60..... عرض و مناقشة الفرضية الثانية

62..... عرض و مناقشة الفرضية العامة

65..... خاتمة

65..... توصيات ومقترحات

قائمة المصادر والمراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

- الجدول رقم (01): معوقات تحقيق جودة الحياة.....25
- الجدول رقم (02): يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس.....42
- الجدول رقم(03): درجة مقياس جودة الحياة.....44
- الجدول رقم (04): يبين طول فئات لمقياس جودة الحياة ومستواها.....45
- جدول رقم (05): يوضح صدق الاتساق الداخلي لجودة الحياة.....45
- جدول رقم(06): يوضح ثبات استبيان جودة حياة بطريقة التجزئة النصفية.....47
- جدول رقم (07): يبين مستوى الثبات لمحاور استبيان بطريقة الفا كرونباخ.....47
- الجدول رقم (08): يمثل درجات مقياس تقدير الذات.....48
- الجدول رقم (09) يبين طول الدرجة لمقياس تقدير الذات ومستواه.....48
- جدول رقم (10) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث.....49
- جدول رقم(11): يوضح ثبات استبيان تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية.....50
- جدول رقم (12): يبين مستوى الثبات لمحاور استبيان بطريقة الفا كرونباخ.....50
- الجدول رقم (13): يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس.....52
- الجدول رقم (14): يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي.....53
- الجدول رقم (15): يبين نتائج اختبار T.Test لمقياس جودة الحياة والبيانات الشخصية ..58
- الجدول رقم (16) يبين نتائج اختبار T.Test لمقياس جودة الحياة والبيانات الشخصية ...59
- الجدول رقم (17): يبين نتائج اختبار T.Test لمقياس تقدير الذات والبيانات الشخصية ..60
- الجدول رقم (18): يبين نتائج اختبار T.Test لمقياس تقدير الذات والبيانات الشخصية ..61
- الجدول رقم (19): يوضح معامل الارتباط بين جودة الحياة ومستوى التقدير الذات.....62

الجدول رقم (20): مستوى جودة الحياة و تقدير الذات لدى عينة الدراسة.....63

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و تقدير الذات لدى الطالب الجامعي بقسم العلوم الاجتماعية حسب متغيرات الجنس(ذكر، أنثى) و المستوى التعليمي (أولى ليسانس، ثالثة ليسانس) و لتحقيق أغراض البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم اجراء الدراسة على عينة قدرها 60 طالب و طالبة، و قد اعتمدنا على أداتين لجمع البيانات و هما: مقياس جودة الحياة لصالح الشعراوي و مقياس تقدير الذات لكوبر سميث بالاعتماد على الأساليب الاحصائية(النسب المئوية، معامل غوتمان و سبيرمان، اختبار T ، معامل بيرسون و المتوسط الحسابي).

تم التوصل الى النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة و تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة و تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحيا و تقدير الذات لدى الطالب الجامعي.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة- تقدير الذات - الطالب الجامعي.

Abstract :

The current study aimed to reveal the relationship between the quality of life and self-esteem of the university student in the department of social sciences according to the variables of gender (male,female) and educational level (first bachelor's degree,third bachelor's degree). To achieve the purposes of the research, the analytical descriptive approach was relied on, as the study was conducted on a sample of 60 male and female students, and we relied on two data collection tools :the quality of life scale for Saleh Al-Shaarawy and the self-esteem scale for Cooper Smith based on statistical methods (percentages, Guttman coefficient and Spearman, t-test, Pearson coefficient, arithmetic mean) the following results were reached :

- there are no statistically significant differences in the level of quality of life and self-esteem of the university student due to the gender variable.
- there are no statistically significant differences in the level of quality of life and self-esteem of the university student due to the educational level variable.
- there is a correlation between the quality of life and self-esteem of the university student.

Key words : quality of life and self-esteem and undergraduate studen

الجانب النظري

هنا

لعل ماتمر به المجتمعات من تغيرات في جميع مجالات الحياة وعلى كافة الأصعدة، نتجت عنها حالة من الارتباك وضعف الاستقرار في كافة النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية وتفشي ظاهرة القلق من المستقبل جعلت من الاستمتاع بالحياة أمرا صعبا، والشعور بالتقدير أمرا مرتبطا بمتغيرات ، اختلفت عن ذي قبل ، لذا سعى الانسان للوصول إلى السعادة في الحياة ، حيث قام ببذل كل جهوده الفكرية والمادية لتحسين وتطوير مستوى عيشه، وتطلع إلى بلوغ الرفاهية ، فاستطاع الإنتقال من العيش في العراء إلى العيش في الأكواخ وصولا إلى القصور وركوب السيارات والطائرات وتطور التكنولوجيا والاتصالات وتسهيل الخدمات الصحية والاجتماعية والتحسن المادي.

وبالرغم من التطور الذي عرفته البشرية إلا أنها لم توصل الفرد لشعور بحسن الحال والسعادة والرضا، لذا اهتم علم النفس بجودة الحياة وتبنته بمختلف التخصصات الفرعية فيه، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان. ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة. فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها. فلجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته وان ما بلغه الإنسان اليوم من الرقي، هو انعكاس لسعيه وراء تحقيق مستوى معين من جودة الحياة، ولكي يعيش الإنسان حالة رضا عن حياته ، لابد من توافر مقومات هذه الحياة التي تتصدى لتشمل كل ما يحسن نوعيتها ويتلاءم مع إمتيازه عن باقي المخلوقات ، وعليه فإن الشعور برضا عن الذات وتقديرها ، وإحترام الناس لها يعد من مؤشرات الحياة التي يسعى لها الإنسان.

قد يفقد الإنسان العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره لظروف، في حين قد يربط الإنسان تقديره لذاته لما لديه من مال وعلاقاته الاجتماعية وعمله. فإن فقدتها اهتز تقديره لذاته.

يعد تقدير الذات المحور الأساسي في بناء شخصية الفرد، فتقدير الذات الإيجابي يعد جهاز مناعة للنفس والروح، مما يساعده على مواجهة مشكلات الحياة و التحديات والصعاب، فتقدير الذات يعبر بصورة شاملة عن مجمل الأفكار والمعتقدات التي يحملها الفرد عن ذاته والتقييم

الكلّي لها سواء كان إيجابيا أو سلبيا ويوضح مدى ايمان المرء بنفسه و أهميتها و استحقاقها للحياة، و هو الأساس في شعوره بكفاءة ذاته و قيمتها.

ونخص بذكر طلبة الجامعات لأنهم يمثلون شريحة مهمة في اي مجتمع، باعتبارهم قادة المجتمع في المستقبل و نخبته، كان من الأهمية القياس الجيد لجودة الحياة التي يعيشونها وعلاقة ذلك بتقديرهم لذاتهم، فالمرحلة العمرية التي يمرون بها مرحلة نمائية مهمة، تسبق التحاقهم بالمهنة أو الزواج والاستقرار وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية، فادراكهم لمستوى جودة حياتهم وتقديرهم لذاتهم والعلاقة بينهما بعد من المؤشرات الدالة على الدافعية للانجاز في المستقبل.

ولمحاولة الاحاطة لكل ما سبق تم تقسيم الدراسة الى خمسة فصول وهي:

الفصل الأول: يحتوي على اشكالية الدراسة وتساؤلاتها مع الفرضيات اضافة الى الأهداف و أهمية الدراسة وأسباب اختيارنا الموضوع و كذا المفاهيم و المصطلحات الخاصة بالدراسة واحتوى أخيرا على الدراسات السابقة و على التعقيب.

الفصل الثاني: فقد خصصناه لمتغير جودة الحياة بدءا بتمهيد ثم تعريف حودة الحياة و الاتجاهات النظرية المفسرة لها و أبعادها و مظاهرها و مقوماتها و من ثم المؤشرات و المعوقات و قياس و خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: فشمّل تقدير الذات بدءا بتمهيد ثم تكون من مفهوم الذات و تعريف تقدير الذات و الفرق بين المفهومين السابقين و أهمية و مستويات تقدير الذات و كذا النظريات و العوامل المؤثرة فيه و أخيرا المقياس الخاص بتقدير الذات و خلاصة الفصل .

الفصل الرابع: بدءا بالدراسة الاستطلاعية و مكان اجراء الدراسة و مدتها و من ثم المنهج المتبع و العينة و الأدوات المستخدمة.

الفصل الخامس: فقد تناول عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها و ختمنا الدراسة بخلاصة ثم قائمة المراجع مع الاشارة الى الملاحق التي تم توظيفها في هذه الدراسة.

الفصل الأول:

الإطار المنهجي لدراسة

الإشكالية:

يحتل التعليم العالي مكانة هامة في حياة المجتمعات لما له من دور في تطويرها وتطورها ، فهو من ركائز التقدم في المجتمع، لذا أصبح أداة لتقدم المجتمع والارتقاء به، كما يساهم في تنمية القوى البشرية وتكوين الطالب فهي تعمل على التأهيل النفسي وفهم حقائق الحياة، والقدرة على مقاومة الصدمات ومواجهة الصعوبات.

فالجامعة تعتبر المرحلة الأمثل لتحصيل الطالب ، لأنه سيجد نفسه أمام مجموعة من التحديات سواء علمية، إدارية أو انسانية، فهي تساهم في إعداده علميا ونفسيا، فهذه الفئة تتمتع بالحيوية والنشاط، والقدرة على اكتساب كل ما هو جديد واكتساب أي معرفة أو مهارة ،مما يكسبه القدرة على التواصل الاجتماعي الذي يؤدي بدوره إلى جودة الحياة فتجعله يشعر بالرضا عن نفسه .

فجودة الحياة تتحقق عندما يستطيع ويتمكن الطالب من حل صراعاته والتغلب على تحديات حياته ، وتفاعله مع بيئته ،بحيث يعد مفهوم جودة الحياة أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي التي لاقت اهتماما كبيرا، وتعتبر عن حسن صحة الحياة الجسدية والنفسية للإنسان ونظافة البيئة المحيطة به، والرضا عن الخدمات التي تقدم له.

عرفت زينب الشقير جودة الحياة هي أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وان يكون قوي الإرادة، صامداً أمام الضغوط التي تواجهه ، ذو كفاءة اجتماعية عالية راضيا عن واجباته الأسرية والمهنية والمجتمعية ، محقق لحاجاته وطموحاته، واثقا من نفسه غير مغرور ومقدرا لذاته مما يجعله يعيش شعور السعادة. (مخولف، 2022، 308).

وعليه فإن شعور بالسعادة والرضا عن الذات وتقديرها واحترام الناس لها بعد من مؤشرات جودة الحياة التي يسعى إليها الإنسان. فمن نعم الله على العبد أن وهبه القدرة على معرفة ذاته ، والقدرة على وضعها في المواضيع اللاتئة بها ، حيث أن جهل الإنسان لنفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا ، وتقييم الخاطئ لذات يعد مؤشرا سالباً على جودة الحياة،

فاذا أعطى الإنسان نفسه أكثر مما تستحق ائقل كاهلها ،وإذا قلل من قيمتها اسقطها. (عزات القدومي، مصطفى الاعمر،2020، 115)

وعليه يمكن القول ان تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الفرد فحينما يكون تقدير الذات مرتفع يشعر الفرد بالقدرة على الصمود والتحمل، ويكون أقل عرضة لتوتر ولقلق، فالشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بتقدير ذات عالي، وان تحقيق تقدير الذات بالنسبة لطالب وجودة حياته ضرورية ليعيش حياة يتحقق فيها التوازن الانفعالي والنفسي وكذا الصحة النفسية، حيث يرى سنج في كتابه تعزيز الجودة الشخصية بأن تقدير الذات يمثل تقييم الشخص لذاته بطريقة إيجابية او سلبية .فهو شعور المرء عموما بكفاءته الذاتية وقيمتها ويضيف بأن تقدير الذات هو محصلة للكفاءة الذاتية باعتبارها تعني الثقة بالنفس والايان بأنه يستطيع أن يتكيف مع التحديات الأساسية في الحياة.(محمد عامر،2017، 217).

ونظرا لأهمية جودة الحياة وتقدير الذات في حياة الشباب والمجتمعات تعددت الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية من بينها دراسة خولة عزات القدومي ورسمية مصطفى الاعمر بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية هدفت إلى التعرف على درجة تقدير عينة من طلبة الجامعات الأردنية (إربد الأهلية ،والاسراء)لمستوى جودة الحياة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات، ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي حيث طورتا مقياسين، الأول جودة الحياة وتكون من (34) فقرة، والثاني تقدير الذات وتكون من (24)فقرة وشملت العينة (279) طالبا وطالبة، أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة جاء بدرجة مرتفعة ،وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ونوع الكلية ، ماعدا في مجال (جودة الحياة الاجتماعية) وكانت الفروق لصالح الإناث (الطالبات) وفي مجال (جودة الحياة الصحية) لصالح الكليات العلمية. كما أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات جاء بدرجة مرتفعة وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في تقدير الذات، لكن وجدت فروق تعزى لمتغير نوع الكلية لصالح (الكليات الإنسانية). (عزات القدومي ،مصطفى الاعمر ،2020، 114).

وفي ضوء الإشكالية السابقة تأتي دراستنا للإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي باختلاف الجنس (ذكر، انثى)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي باختلاف المستوى (أولى ليسانس وثالثة ليسانس) قسم العلوم الاجتماعية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي باختلاف المستوى (أولى ليسانس وثالثة ليسانس) قسم العلوم الاجتماعية؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي؟

الفرضيات:

تمت صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى (أولى ليسانس، ثالثة ليسانس) قسم العلوم الاجتماعية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى (أولى ليسانس، ثالثة ليسانس) قسم العلوم الاجتماعية.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.

أهداف الدراسة:

- كل دراسة علمية تقوم وتتأسس على أهداف معينة تسعى إلى تحقيقها وهدفت هذه الدراسة إلى:
- الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.
- التعرف على الفروق في مستوى جودة الحياة ومستوى تقدير الذات باختلاف الجنس.
- التعرف على الفروق في مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي باختلاف المستوى.

أهمية الدراسة:

- تبرز الدراسة موضوع جودة الحياة الذي هو من المواضيع الأساسية التي تهدف إلى استثمار وتنمية أهمية متغيراتها لدى شريحة مهمة من المجتمع ألا وهي طلبة الجامعة.
- إضافة للتراث النظري من خلال ماتقدمه من معلومات لكلا المتغيرين.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين.
- أهمية النتائج المتحصل عليها.

أسباب اختيار الموضوع:

- هناك عدة أسباب دفعتنا لإختيار هذا الموضوع من بينها:
- حداثة موضوع جودة الحياة وأهميته خاصة لدى الطلبة الجامعيين.
- نقص الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة معا.
- محاولة التحكم أكثر في أدوات وتقنيات البحث العلمي.

التعاريف الإجرائية:

- **جودة الحياة:** هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس جودة الحياة والتي تعكس شعوره بالرضا والسعادة عن حياته، أي أنها حالة شعورية تجعل الطالب يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته من خلال مايتوافر لديه من قدرات وإمكانيات في ضوء الظروف المحيطة به.

- **تقدير الذات:** درجة التقييم التي يعطيها الطالب لذاته، وتمييزها ككيان مستقل عن الأفراد المحيطين به، بما في ذلك درجة قبوله وإحترامه لها والتي يمكن قياسها من خلال إجاباته على مجموعة من العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات.

الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة:

- **دراسة رغداء علي نعيسة (2012):** بعنوان "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين" يهدف البحث إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد (المحافظة) دمشق واللاذقية والنوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والتخصص (علوم نظرية، علوم تطبيقية) للتعرف على جودة الحياة لدى عينة من هاتين الجامعتين وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد (منسي وكاظم 2006) و بلغ عدد أفراد العينة ككل (360) طالبا بينهم (180) طالبا من جامعة دمشق و(180) طالبا من جامعة تشرين، ومن أهم النتائج وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين، و عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

- **دراسة بوعيشة أمال (2013):** بعنوان جودة الحياة لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر هدفت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين درجة التعرض للعنف الإرهابي و جودة الحياة لدى

عينة من ضحايا الإرهاب في دائرة البراقي عددها (30) فرد واستخدم المنهج الوصفي والنظام الاحصائي spss13 وفي الأخير توصلت لمجموعة من النتائج:

- لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة لدى ضحايا الإرهاب كما أكدت الدراسة وجود فروق على مقياس جودة الحياة حسب السن وحسب المستوى التعليمي.

- دراسة أرلاين برونزاف (1996): قامت بدراسة حول إرشاد الأطفال للحصول على السعادة، توصلت إلى أن الذكور تحصلوا على درجة أكبر من الرضا عن الحياة الأسرية وتوضح أن الأفراد الذين لديهم إنجاز أكاديمي مرتفع لهم مستوى عالي من الصحة النفسية والجسمية والرضا عن الحياة، وتوصلت إلى أن جودة الحياة الأسرية لها أثر إيجابي على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء.

- دراسة ديوهوينر (1994): بعنوان جودة الحياة لدى المراهقين، طبقت على عينة من (222) طالبا من الصف الثامن والعاشر والثاني عشر من مدراس الولايات المتحدة الأمريكية. طبق مقياس الرضا عن الحياة وبعض المقاييس الشخصية مختارة. توصلت إلى النتائج التالية:

- وجود ارتباط جوهري بين المراهقين ودرجة رضاهم عن حياتهم وكانت الفروق في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالنوع، ومتأثرة بالمستوى الاجتماعي والإقتصادي للأسرة. (علي نعيمة، 2012، 160).

الدراسات التي تناولت متغير تقدير الذات:

- دراسة رباب عبد الفتاح أبو الليل محمد (2019): بعنوان القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات والثبات الإنفعالي لدى عينة من مرضى القلق، والتي كان هدفها هو معرفة أثر القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات والثبات الإنفعالي عند عينة من مرضى القلق الاجتماعي تكونت من (60) قسمت (30) من مرضى القلق الاجتماعي المترددين على المستشفيات بمدينة الطائف و(30) من الأسوياء، والتي استخدم فيها المنهج الوصفي المقارن بين الأسوياء والمرضى وطبق عليهم مقياس القلق الاجتماعي ومقياس تقدير الذات ومقياس الثبات الإنفعالي وقد توصلت إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرضى القلق الإجتماعي والأسوياء في كل من تقدير الذات والثبات الانفعالي.
- لا توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والثبات الإنفعالي.
- توجد علاقة إرتباطية سالبة بين كل من القلق الإجتماعي والثبات الإنفعالي.
- لا توجد علاقة بين القلق الإجتماعي وتقدير الذات.
- **بن دهنون سامية شيرين و ماحي ابراهيم (2014):** بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقد بلغت عينة الدراسة (156) طالبا وطالبة يدرسون بالسنة الأولى والثالثة ل.م.د بجامعة وهران ،وقد استخدم الباحثان مقياسين أحدهما لقياس الوحدة النفسية لراسل «Russel» والآخر لقياس تقدير الذات لروزنبارغ «Rosenberg» حيث اخضعتا لدراسة سيكومترية تحققت فيها شروط الصدق والثبات وبعد تحليل معطيات البحث أسفرت النتائج على مايلي :
- يوجد إرتباط سالب بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات.
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في متغير الشعور بالوحدة النفسية.
- توجد فروق في متغير تقدير الذات بين الجنسين لصالح الذكور.
- لا توجد فروق بين طلبة السنة الأولى والثالثة في متغير الشعور بالوحدة النفسية في حين توجد فروق في متغير تقدير الذات بين السنة الأولى والثالثة لصالح السنة الثالثة.
- **دراسة كاواش وآخرين (1985) kawash,etal:** بعنوان تقدير الذات لدى الأطفال كدلالة إدراك السلوك الوالدي، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدراك الأطفال للسلوك الوالدي من قبل الأم والأب وتقدير الذات لدى الأطفال. تكونت العينة من (126) طفل من الصف الخامس والسادس وكانو مقيمين مع أهاليهم، تم استخدام مقياس كوبر سميث لتقدير الذات وقائمة "شايفر" لتقدير الأطفال لسلوك الوالدين، أهم النتائج كانت:

- وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين إدراك الأبناء (ذكور، إناث) للقبول من كلا الوالدين وتقدير الذات لديهم.

- وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين إدراك الأبناء (ذكور) للضبط (التأديب) من قبل كلا الوالدين وتقدير الذات لديهم.

- وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين إدراك الأبناء (ذكور، إناث) لتحكم من قبل كلا الوالدين وتقدير الذات لديهم.

- دراسة روبرتس وباتسا ليفون (1997): بعنوان التهديدات المتعلقة بتقدير الذات وأثرها كمتغير وسيطي في عنف الطلاب حيث من بين أهداف الدراسة معرفة إستجابة الطلاب الذين لديهم تقدير ذات مرتفع وتقدير ذات منخفض بأسلوب مختلف لمستويات العنف ومن بين النتائج المتوصل إليها: إستجابة الطلاب الذين لديهم تقدير ذات مرتفع ومنخفض بأسلوب مختلف مع مستويات العنف وأشارت أن الطلاب الذين لديهم تقدير الذات منخفض أقل عنفا من من لديهم تقدير ذات مرتفع.

- التعقيب على الدراسات السابقة:

-الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة:

من خلال إستعراضنا للدراسات السابقة، تقع أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية فيما يلي:

- رغداء علي نعيسة(2012): تشابهت مع الدراسة الحالية في كل من الهدف والمنهج والأداة.

- بوعيشة أمال (2013): يوجد تشابه في المنهج وإختلاف في عينة الدراسة (ضحايا الإرهاب) وأداة القياس فقد كان من إعداد الباحثة وإختلفت أيضا في الهدف.

- دراسة أرلاين برونزاف (1996): إختلفت مع الدراسة الحالية في كل من العينة والهدف.

- دراسة ديوهوينر (1994): اختلفت في كل من العينة والهدف والمقياس.

- الدراسات التي تناولت متغير تقدير الذات:
- دراسة رباب عبد الفتاح أبو الليل محمد(2019): توافقت مع الدراسة الحالية من حيث المنهج المستخدم (المنهج الوصفي) وكذا الهدف وهو التعرف على مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة وكان الاختلاف في العينة والأداة.
- دراسة بن دهنون ساسية شرين وماحي ابراهيم (2014): تشابهت من حيث العينة والمنهج والهدف واختلفت في أداة القياس استخدمت مقياس (Rosenberg) لقياس تقدير الذات.
- دراسة كاواش وآخرين (1985): اختلفت في العينة والهدف، وتم استخدام نفس المقياس.
- دراسة روبرتس وباتسا ليفون(1997): تشابهت في العينة واختلفت في الهدف.

الفصل الثاني

جودة الحياة

تمهيد:

يعتبر مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا في مجال علم النفس، حيث زاد اهتمام الباحثين لمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي الذي يولي أهمية كبيرة النظرة الإيجابية لحياة الأفراد بدل الجوانب السلبية. و أصبح للجودة هدفا أساسيا لدى برامج الخدمات المقدمة للفرد فهي تؤدي إلى تحقيق الذات والشعور بالرضا.

ومن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى جودة الحياة بمختلف جوانبها.

1) تعريف جودة الحياة:

- **تعريف منظمة الصحة العالمية:** إدراك الأفراد لمواقعهم في الحياة في سياق نظام الثقافة، والقيم التي يعيشونها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى استقلالته وعلاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقاته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته. (زواني، 2020، 159)

- **عرف Goode 1994:** جودة الحياة بأنها درجة إستمتاع الفرد بإمكانياته المهمة في حياته، أو بمعنى آخر إلى أي حد يرى الفرد حياته جيدة. وأن جودة الحياة تعكس مواقف الحياة المرغوب فيها لدى الفرد في العمل، والصحة، والحياة الأسرية المجتمعية. (محمد القحطاني، 2017، 12)

- **يعرف محمود منسي وعلي كاظم 2006:** جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (محمد زيدان، 2017، 50).

- **حبيب 2006:** إنها درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمرضية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينهما، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسب للعمل والانجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد والاهتمام بالابداع والابتكار والتعلم التعاوني لما ينمي مهاراته. (حسين السلامين، 2018، 14)

- **تعريف بونومي وباتريك وبوشنيل:** يرون أن جودة الحياة تمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى

الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها. (مسعودي، 2017، 132).

- **تعريف دينيز Deniz:** هي الإدراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي. (بن غضبان، 2015، 54،

- جودة الحياة هي إشباع للحاجات الأساسية للإنسان يمكن قياسها من خلال مؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية، تعرف أيضا بأنها الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية والنفسية، تعبر عن نمط حياة يتميز بالرضا وجودة الحياة هي درجة الإستمتاع بالظروف المادية والبيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، إضافة إلى إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية، وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع. (سليمان مصطفى، 2020، 34).

- **تعريف صبيرة وإسماعيل (2017):** مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وما يقوم به من نشاطات وقدرات لتحكم فيما يدور حول مستقبله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، ومنها: ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد، والصراع الداخلي الذي يشعر به بسبب ضعف الإنجاز الذي حققه، وعدم القدرة على التحكم بالظروف الخارجية، إذ أن أكثر ما يحتاج إليه الفرد هو القدرة على الإنجاز والتحصيل الدراسي ومواكبة المسيرة التعليمية الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساس الفرد بجودة حياته. (صالح ضميري، 2019، 16).

عبارة عن الوعي والإدراك الذاتي لنوعية الحياة وطريقته في تقييم مجالات الحياة كالدخل والعمل والتعليم والصحة والعلاقات. وهذا التقييم يظهر أثره على مستوى الرضا عن الحياة أو الشقاء الذي يكون عليه، ويظهر في تفاعلات الفرد الاجتماعية وأسلوبه في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة. (ابراهيم، 2018، 106).

- جودة الحياة تشير إلى تلك القيم الشخصية التي تتفاعل مع الظروف الحياتية والرضا عنها لتحديد جودة الحياة، ويتحدد القياس الموضوعي والذاتي لجودة أي مجال من المجالات. (صالح عيد، 2018، 63).

- تعرف جودة الحياة على أنها شعور الفرد بالسعادة النفسية عبر مراحل حياته المختلفة والمنبثقة من جهوده الإيجابية في الإستقلالية، الكفاية الذاتية، النمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبل الذات لتحقيق أهدافه في الحياة. (Ryff et ,Al,2006).

- وتعرف على أنها احساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية وأنها تتأثر بأحداث الحياة، وتغير حدة الوجدان والشعور، وأن إرتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد. (Reine et , Al,2003,297).

من خلال التعريفات السابقة نلاحظ أنه لا يوجد مفهوم موحد لجودة الحياة، حيث اختلفت التعريفات باختلاف وجهات النظر الباحثين في هذا المجال، لاحظنا أيضا توسع مفهوم جودة الحياة ليشمل كل جوانب الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والمادية، وبالرغم من تعدد التعريفات نستنتج أن جودة الحياة هي إدراك الفرد بوضعه وشعوه بالسعادة والرضا مما لديه من قدرات وإمكانيات إضافة إلى القدرة على مواجهة ومحاربة تحديات وضغوط الحياة.

(2) الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

أ) **الإتجاه الطبي:** يؤكد (العارف بالله) أهمية موضوع جودة الحياة في المجال الطبي. إذ أن مفهوم جودة الحياة أصبح موضوعا هاما في مجال الصحة والخدمات الإجتماعية والسياسية، ويهتم مديرو المستشفيات والباحثون في مجال العلوم الإجتماعية بتعزيز ودفع نوعية الحياة لدى المرضى. وإستنادا إلى تدرج الحاجات الإنسانية من الفيسيولوجية إلى النفسية والإجتماعية والمعرفية وغيرها، يمكن القول بأن جودة الحياة الصحية الجيدة لدى الفرد هي القاعدة الأساسية التي إذ ما تحققت لدى الفرد بالمستوى المطلوب بما يتضمن له المحافظة على صحته وجودتها. (سليم جمال، 2016، 15).

يهدف هذا الإتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسدية مختلفة، أو نفسية أو عقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة. (سند ابراهيم، 2016، 17)

(ب) الإتجاه النفسي: يرى أصحاب الإتجاه النفسي أن الإدراك هو المحدد أساسي لجودة الحياة، فجودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد. فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها كما أن جميع متغيرات المنحنى الاجتماعي كالدخل، المسكن، العمل، التعليم، تمثل إنعكاسا مباشر لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظروف معينة، ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه. (مصطفى، الاسود، 2021، 854).

ويرتبط بمفهوم الجودة العديد من المفاهيم النفسية منها القيم والإدراك، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، الطموح المتوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمنهج أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبراهام ماسلو. (عبيد، د س ن، 357).

(ج) الاتجاه الاجتماعي: الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد 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 من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية 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 الفرد عن عمله. (مسعودي، 2015، 206)

(د) الاتجاه الفلسفي: يؤكد في هذا الإتجاه على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والإزدهار، وهناك الكثير من المواطنين التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على "جودة الحياة" ومفهومها حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية

البراغماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى إعتقاد إلا إذا أثبت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية ليست المرجاة (النفعية) والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر، وهذا المفهوم لب إهتمام الفلاسفة خلال قرون، كارسطو، سقراط، أبيقور، الذين ركزوا على مفهوم السعادة الذي كان الموضوع الرئيسي لإهتمامهم عبر تساؤلات عديدة ماهو، هل يمكن الوصول إليه، وكيف. (بوعيشة، 2014، 67، 68).

(3) أبعاد جودة الحياة:

تعددت أبعاد وجوانب جودة الحياة وسنستعرض لبعض هذه التصنيفات من قبل الباحثين:

يشير حسن مصطفى إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي:

أ) جودة الحياة الموضوعية: وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الإجتماعية الشخصية للفرد

ب) جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (عبيد، د س ن، 355).

ج) جودة الحياة الذاتية: تعني كيف يشعر كل فرد تجاه الحياة التي يعيشها، ومدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بيها. (عبد المطلب ياغي، 2022، 984).

تعرف موسوعة علم النفس: جودة الحياة على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ولخصتها في سبعة أبعاد تمثل في مجموعها جودة الحياة، وذلك لأغراض تيسير البحث والقياس وهي كما يلي:

(1) التوازن الإنفعالي ويعني ضبط الإنفعالات كالحزن والقلق والكآبة وغيرها.

(2) الحالة الصحية للجسم.

(3) الإستقرار المهني، حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعدا هاما في جودة الحياة.

(4) الإستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

(5) إستمرارية وتواصل العلاقات الإجتماعية خارج نطاق الأسرة.

(6) الإستقرار الإقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي بعينه على مواجهة الحياة.

(7) التوائم الجسمي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام. (معمرية، 2020، 21).

ومما سبق نستنتج أن جودة الحياة تشمل على بعد موضوعي وبعد ذاتي حيث أنه إذ كان الفرد مستقلا بقرراته وراضيا عن حياته تبين ذلك بالايجاب في حياته المهنية والدراسية والاجتماعية وعليه يحقق أهدافه .

4 مظاهر جودة الحياة:

يشير عبد المعطي 2005 في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالاتي:

- الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.

-العوامل المادية الموضوعية: والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الإجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة. (العمرى، 2023، 47).

-حسن الحال: ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يقترحونها لأحد. (نفس المرجع السابق).

- الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.

-إشباع وتحقيق الحاجات: يعتبر أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام، والمسكن، والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة إلى الأمن، والانتماء، والحب والقوة، والحرية وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد، والتي يحقق من خلالها جودة حياته. (عبد الحفيظ، 2015، 38).

-الرضا عن الحياة: ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا، فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته يشعر حينها بالرضا.

- الحلقة الثالثة: تشمل على إدراك الفرد للقوى والتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة.

- القوى والمتضمنات الحياتية: قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشو حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلو بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة. (مصطفاوي ، 2018 ، 22).

- معنى الحياة: يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازاته ومواهبه وأن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقادا للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة. (ساسي، 2018، 33).

- الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة.

-الصحة والبناء البيولوجي: تعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي وإن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة سليمة.

-السعادة: وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي الشعور بالبهجة والإستمتاع واللذة وهي النشوة التي يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية. (ساسي، قداوي، 2018، 33).

- الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية.

تعتبر الوحدة الموضوعية لجودة الحياة وهي الأكثر عمقا داخل الإنسان، وباحساس الفرد بوجوده وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد الى إحساسه بمعنى الذي يعد محور وجودنا فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي من خلالها يستطيع تحقيق وجوده. (عبد الحفيظ، 2016، 40).

5) مقومات جودة الحياة:

تعتبر جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من اعتبارات تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

1. القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
2. القدرة على التحكم.
3. الصحة الجسمانية والعقلية.
4. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
5. المعتقدات الدينية، القيم الثقافية والحضارية.
6. الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها. (بوعيشة، 2014، 53)

حسب منظمة الصحة العالمية:

الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة الجسم من اللياقة البدنية.

الصحة النفسية: القدرة على تعرف على المشاعر، والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

الصحة الروحية: وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والإستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة. (نعيسة، 2012، 146).

وإذ تحدثنا عن مقومات جودة الحياة من الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواحي أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان وعلى نموه، كما أنها تتفاعل مع بعض:

1. الناحية الجسمانية.

2. الناحية الشعورية.

3. الناحية العقلية.

4. الناحية النفسية. (شهاوى، 2018، 165)

وفي الأخير يمكن القول ان جودة الحياة هي سلامة كل من الجوانب النفسية والجسمية والعقلية وروحية وكذا الاجتماعية والاقتصادية، وزيادة على ذلك تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به.

6 مؤشرات جودة الحياة:

لقد حدد فلوفيد مؤشرات قياس جودة الحياة فيما يلي:

أ) **المؤشرات النفسية:** تتبدى في شعور الفرد بالقلق والإكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة أو الرضا.

ب) **المؤشرات الاجتماعية:** تتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

ج) **المؤشرات المهنية:** تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق. (chouikhi,2018,315)

د) **المؤشرات الجسمية والبدنية:** تتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.

هـ) **الإحساس بجودة الحياة:** هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية، المكتسبة) والإستمتاع بالظروف المحيطة به. (آدم ،الجاجان، 2014، 352)

وعليه يمكن أن نحدد مؤشرات جودة الحياة وهي: الصحة الجسمية والعقلية والعلاقات الاجتماعية والأوضاع الاقتصادية بالإضافة إلى أخذ والتحكم في القرارات.

7 معوقات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل من مكامن قوة ومواطن ضعف، وإذا أردنا أن نحسن جودة الحياة للإنسان علينا أن لانركز فقط على المشكلات (مواطن الضعف)، بل يتضمن تركيز كذلك على كل أبعاد الحياة واستخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لحسن جودة الحياة.

يجب أن نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية، ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص. (شيخي، 2014، 94).

ويوضح الجدول بعض الأمثلة:

- معوقات تحقيق جودة الحياة (بوعيشة، 2013، 98)

المعوقات	التقدرات	
المرض	المهارات	الظروف
الاعاقات	الخبرات الحياتية الايجابية.	الداخلية
الخبرات الحياتية السلبية	الحالة المزاجية الذهنية.	
	الايجابية والسرور.	
نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية.	توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية.	الخارجية
ظروف الحياة والمعيشة السيئة.	الانفعالية و تعدد المانحين لها.	
سوء الاختيار.	توافر نماذج رعاية جيدة أو طيبة.	
	وجود برامج توجيه و ارشاد.	

الجدول رقم (01)

8) قياس جودة الحياة:

يعتبر قياس جودة الحياة من المجالات التي لا زالت تحتاج إلى جهد كبير من المتخصصين، فعلى الرغم من وجود العديد من المقاييس إلا أن أغلبها ليست شاملة وتواجه

العديد من الانتقادات بمرور الوقت، ويصنف تورجرسون turgerson هذه المقاييس إلى ثلاثة مجموعات:

المقاييس النوعية: وهي المقاييس المرتبطة بمواقف وظروف وعينات محددة، وأهداف محددة.

المقاييس العامة أو الشاملة: وهي التي تتضمن أسئلة حول الصحة العامة للفرد ومجالات حياته المختلفة.

المقاييس المؤسسة على النفع والفائدة: وهي التي تتضمن تفضيل الفرد في فترات معينة. (ابوشماله، 2016، 27).

وقسم ويكلاند وآخرون أنواع قياس جودة الحياة إلى ثلاثة أنواع:

القياس العالمي: صمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة. وهذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم طرحه على الفرد لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له، مثل مقياس "فلانجان" لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالاً من مجالات الحياة. (شيخي، 2014، 92).

القياس العام: له أمور مشتركة مع القياس العالمي، وصمم من أجل مهام وظيفية في الرعاية الصحية ثم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى. ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان والميزة الكبرى لهذا المقياس تغطيته. (شيخي، 2014، 92).

وكذلك حقيقة أنه يسمح بعمل مقارنة مجموعات مختلفة من المرضى، أما عيوب هذا المقياس فإنه لا تعطي عناوين ذات صلة بمرض معين. (فواظمية، 2018، 94)

المقياس الخاص بالمرضى: تم تطويره لمراقبة ردة الفعل للعلاج في حالات خاصة وهذه الخطوات محصورة لمشكل حساسية للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف جودة الحياة. (صالح اسماعيل، 2010، 51).

الخلاصة:

وعليه تبين أن جودة لها أهمية كبيرة في حياة الفرد فهي عبارة عن الصحة النفسية والجسدية وهي هي السعادة ورضا الفرد نحو ذاته ونحو الحياة والآخرين، ومواجهة التحديات والأزمات والضغوطات التي تواجهه والتغلب عليها مع قدرته على التكيف مع المحيط الذي يعيش فيه والنظرة الإيجابية للظروف المحيطة به.

الفصل الثالث

تقدير الذات

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم التي يكتسبها الفرد من خلال تعامله مع الافراد المحيطين به، منذ الطفولة الى غاية مراحل نموه المختلفة، فهي من أهم المفاهيم النفسية التي يجب دراستها بعمق لأنها تمثل القاعدة الأساسية للصحة النفسية للفرد.

ومن خلال هذا الفصل سنقوم باستعراض أهم النقاط المتعلقة بتقدير الذات والتي تخدم هذه الدراسة، وقبل التطرق اليها سنتعرف أولاً على الذات التي تعتبر اساس فهم تقدير الذات.

1) تعريف الذات:

- **التعريف اللغوي:** يرى (ابن منظور) أن كلمة الذات مرادفة لكلمة النفس أو الشيء، تعتبر أن الذات أشمل من الشخص لأن الذات تشير إلى الشخص والآخرين، بينما يشير الشخص إلى الجسد فقط. (الظاهر قحطان، 21، 2004).

- **التعريف الاصطلاحي:** هناك عدة تعريفات من بينها:

يعرفها ليوين: LEWIN يخدم مفهوم الذات كمجال روحي يحدد المعتقدات الحالية عن الذات. (خير الله، 11، 1981).

- الوسيلة المثالية لفهم السلوك التي يمكن وصفها من خلال مجموعة من الانفعالات و العمليات التأملية، التي يستدل عليها سلوك يمكن ملاحظته، أو من خلال الاطار الداخلي للفرد. (يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس، 377، 2002).

- يتم تعريفها على أنها التصورات و القيم الناشئة عن تفاعل الفرد مع البيئة، وتكون الذات في حالة نمو وتغير نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهري، و يكون الفرد أكثر من ذات: الواقعية، المثالية. (حسن شحاتة، 24، 2008).

- مصطلح يستخدم أحيانا للدلالة على الشخصية أو الأنا، وعادة ما يشير الى إحساس الفرد ووعيه لهويته ووجوده. (طلعت منصور، 484، 1989).

2) تعريف تقدير الذات:

تعددت تعاريف تقدير الذات من طرف الباحثين و الدارسين في مجال علم النفس، على النحو التالي:

تشق كلمة تقدير الذات من الكلمة اللاتينية *estimo* والتي تعني أنني ذو قيمة إنها تعني تقدير أنفسنا وشعورنا نحوها و معرفة أننا الأفضل، و هذا يعني أنني أستطيع أن أقول بثقة أنني أفضل ما كنت عليه دائماً. (الفرحاتي السيد محمود، 167، 2012).

- يعرفها روزنبرغ: أنه مفهوم يعكس موقف الفرد اتجاه نفسه، وأن يكون اتجاهها نحو جميع الموضوعات التي يتعامل معها، و الذات هي إحدى هذه الموضوعات. فالإتجاه نحوها يختلف عن جميع الموضوعات الأخرى، ويرى أن تقدير الذات العالي للفرد يعني شعوره بأهمية نفسه و إحترامه لذاته في صورتها التي هي عليها. (أبو مغلي,108,2002).

- تعريف كوبر سميث: تقييم يضعه الفرد لنفسه و يحاول الحفاظ عليه, ويتضمن هذا التقييم الاتجاهات الايجابية و السلبية للفرد نحو ذاته، وهو مجموع الاتجاهات و المعتقدات التي يطبقها الفرد عندما يواجه العالم من حوله، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل و القبول وقوة الشخصية. (عايدة ذيب عبد الله محمد,76,2010).

- تعريف ويليام جيمس (1890): عرف مفهوم تقدير الذات بأنه التعارض القائم بين الذات الحقيقية المدركة و الذات المثالية. (عبد الكريم قاسم أبو الخير,142,2004).

- يعرفه المجلس الوطني الأمريكي على النحو التالي: شعور الفرد بأنه قادر على مواجهة صعوبات الحياة و أنه يستحق السعادة. (عبد اللطيف بن يوسف القرن,5,2008).

- تعريف ماسلو: حاجة الفرد إلى الشعور بالمكانة الاجتماعية المرموقة والاحترام، وكذا الشعور بالتقدير والقوة والثقة والمقدرة و الكفاءة. (محمود عبد الحليم,283,2001).

- تعريف جارارد Gurard: نظرة الفرد إلى نفسه، بمعنى أن ينظر إلى ذاته نظرة تتضمن ثقة كافية بالنفس، و يشمل أيضا إحساس الفرد بالكفاءة و القيمة و الاستعداد لقبول التجارب الجديدة. (خليل المعاينة,89,2000).

- تعريف زيلر: Ziller القيمة التي يضعها الفرد لنفسه مقارنة بالآخرين. (يعقوب ,87,2002).

- تعريف بورن Born: الأحكام أو التقييمات التي نضعها لأفعالنا و رغباتنا و تركز هذه الأحكام على القيم التي يعيش ضمنها الفرد و يؤمن بها و يتبناها. (محمد الطاهر عبد الله المحمودي,2006).

- **تعريف معاينة** : أن تقدير الذات هو تقييم الفرد العام لذاته ككل و خصائصها: العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و الاخلاقية و الجسدية, كما يتجلى في مواقف الحياة المختلفة، و ينعكس في ثقته بذاته، و مشاعره اتجاهها، و فكرته عن أهميتها و توقعاته منها. (عبد الله محمد، 2010، 77).

- تقييم الشخص نفسه في حدود الطريقة التي ينظر بها الآخرين له. (محمد عاطف غيث، 2006، 375).

- يشير إلى تصور الفرد أو تقييمه الشخصي لذاته، ومدى وجود آراء ايجابية و سلبية عن ذاته. (Ahmed, Abdel khalek, 2017, 02).

3) الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

يتضح مما سبق أن مفهوم الذات هو مجموعة من الآراء التي يشكلها الفرد نفسه، بينما تقدير الذات هو ذلك التقييم من الفرد. وميز هاشيك بين المصطلحات الثلاثة المتمثلة في الذات وهي الجانب الشعوري من النفس، ومفهوم الذات وهي مجموع الأفكار المنظمة الناشئة عن تجارب حول أنفسنا، وتقدير الذات وهو الجانب الانفعالي من النفس. كما وضح كليمس أن مفهوم الذات مرتبط بالجانب الإدراكي للشخصية فهي الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد عن ذاته أما تقدير الذات فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الشعور بالرضا عن الذات أو عدمه. (حافظ بطرس، 2008، 479).

4) مستويات تقدير الذات:

أ) **المستوى المرتفع**: ويشار إليه بعدة تسميات كالذات الايجابية، ويتمثل بقبول الذات والرضا عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي صورة واضحة يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، أي أن الشخص الذي يتمتع بتقدير عالي لذاته لديه صورة واضحة يمكن التعرف عليها من خلال الاتصال و التفاعل معه. (حافظ بطرس، 2008، 479).

حسب كوبر سميث يرى الأشخاص من الذين يتمتعون بتقدير كبير للذات أنفسهم كأشخاص مهمين يستحقون الاحترام و الاعتبار بالاضافة إلى أن لديهم رأياً محددًا و كافياً لما يظنونه

صواباً، كما أنهم يفهمون نوع شخصيتهم جيداً و يستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند مواجهة الصعوبات. (سليم،2003،16).

وقد صاغ روجرز مجموعة من المحكات التي تدل على ان الفرد يتمتع بتقدير مرتفع:

- **التطابق التام بين الخبرة و مفهوم الذات:** وهو ما يحميه من التهديد و القلق، و يزيل الحاجة إلى الدفاع و يسمح لجميع الخبرات بالتعبير عنها بشكل رمزي في الوعي.

- **الانفتاح الكامل على الخبرة:** الشخص الذي يتمتع بتقدير عالي على استعداد لإجراء عمليات التقييم العضوية بدلاً من المماثلة و تقديم الأعذار للآخرين.

- **إعادة تصميم الاختيارات:** وذلك باستبعاد الحلول السيئة للأخطاء بعد اكتشافها، وتعمل اتجاهات تحقيق الذات و الوعي بالواقع معا في انسجام لتحقيق القدرات الكامنة للفرد و إمكاناته الفطرية.

- **الشعور بالأهمية:** لأن الفرد محبوب من قبل الآخرين و يمكنه أن يكون لديه حب عميق للآخرين و يمكنه أن يلبي حاجاته من الإعتبار الايجابي، من خلال إقامة علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين.

- **العيش بحرية و تكامل في كل لحظة:** يتفاعلون تلقائياً مع تجاربهم و يكيفون ذواتهم و شخصياتهم وفقاً لذلك، كما يتوقعون مستقبل جيداً و يحاولون التحكم فيه و التخطيط له. (السيد،417-416،1998).

(ب)- **المستوى المنخفض:** يسهل تمييز الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات لأنهم يهتمون أكثر بالحفاظ على احترامهم لذاتهم أو بالفشل بكرامة أكثر من إهتمامهم بالمحاولة و النجاح، و ينخرطون في سلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة مدى شعورهم بعدم الكفاءة أو عدم الأمان، و لذلك يلجأون لآليات دفاعية كثيرة منها: الكذب، الغش، الانسحاب، اتباع أساليب الهروب، المقاومة، التمرد، تعاطي المسكرات و المخدرات. (مريم سليم،15،2003).

و من أهم سمات الشخص ذو التقدير المتدني أنه لا يثق بقدراته، ولا يستطيع حل مشاكله، و يعتقد أن العديد من محاولاته ستفشل، و يعتقد أنه لا يمكنه القيام إلا ببعض الأعمال الجيدة. (خير الله، 108، 1981).

من السهل تمييز الأفراد الذين يتمتعون بتقدير متدن للذات فهم: خجولون، مترددون، يفتقرون لقبول الذات، يشعرون أنهم غير جديرين بالحب، يلومون الآخرين على جوانب قصورهم الشخصية، تدني طموحاتهم، متشائمون، يفتقرون لروح المبادرة، يخافون من المنافسة و التحديات، لا يتمتعون بالحزم. (سينج مالهي و روبرت دابليو، 13، 2005).

(5) أهمية تقدير الذات:

تتبع أهمية تقدير الذات مما يفعله الفرد اتجاه نفسه، ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه و اتجاهاته، و استجاباته نحوه و نحو الآخرين. ويقول عبد الرؤوف: أن الذات هي أساس التوافق للفرد، أي أنه يحاول الوصول لذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة، بما لا يتعارض مع احتياجات و ظروف البيئة المحيطة به، و تنمية درجة مرتفعة من تقدير الذات، و يختلف الأفراد في الحفاظ على التوازن الذي يعمل على الاختلاف في تقديرهم لذاتهم سواء كان مرتفعا أو منخفضا، ولا يظل ثابتا في المواقف المختلفة، إلا أنه يختلف باختلاف المواقف، إذ يتأثر بالظروف البيئية، فيكون تقدير الذات ايجابيا اذا كانت مثيرات البيئة ايجابية، أما إذا كانت محبطة و كان الفرد ينظر لها نظرة متشائمة و أن لا قيمة له، فعندئذ يشعر بالدونية و يقلل من شعوره لذاته. (يونسي تونسية، 83-84، 2012).

(6) نظريات تقدير الذات:

(أ) نظرية ألفرد أدلر: كان للعالم النفساني ألفرد أدلر تأثير على البحث في تقدير الذات، فقد اعتقد أن الشخصية تنمو و تتطور خارج الإطار الاجتماعي، وأن هذا السياق الاجتماعي يعزز الشعور بالاتحاد و العضوية الجماعية التي تمكن الأفراد من تقييم أنفسهم للآخرين. (عبد الرحمن الأزرق، 212، 2000).

ب) نظرية روزنبرغ: تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته لفحص نمو و تطور سلوك التقييم الذاتي للفرد، والسلوك من حيث المعايير السائدة في البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، و كان مهتما بشكل خاص بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم. وقام لاحقا بتوسيع اهتماماته لتشمل ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة. و اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، و عمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد. (عبد الله محمد، 2010، 81).

واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وقدم فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو جميع الموضوعات التي يتعامل معها، و ما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ومع ذلك، عاد لاحقا وقبل أن اتجاه الفرد نحو ذاته قد يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (محمد الشناوي، 2001، 126-127).

ج) نظرية زيلر: تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ماهو إلا البناء الاجتماعي للذات، فتقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي، أي ضمن الاطار الاجتماعي للبيئة التي يعيش فيها الفرد، لذا ينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، و يؤكد أن تقدير الذات في معظم الحالات لا يحدث خارج الاطار المرجعي الاجتماعي، ويعرف زيلر تقدير الذات بأنه التقدير الذي يصنعه الفرد لذاته و يلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يحتل المنطقة المشتركة بين الذات و العالم الواقعي. (سميح ابو مغلي، 2002، 111-112).

د) نظرية كوبر سميث: اشتق نظريته من خلال دراسته لتقدير الذات لدى أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، ويرى أن تقدير الذات يشمل كلا من التقييم الذاتي و ردود الأفعال و الاستجابات الدفاعية، وتوصل إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، لذلك لا ينبغي أن نعتمد على منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل يجب أن نستفيد منها جميعا لشرح الجوانب المتعددة لهذا المفهوم. ويؤكد كوبر على أهمية تجنب الفرص الغير ضرورية، وينقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى جزئين: (التعبير الذاتي) وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، و (التعبير

السلوكي) والذي يشير إلى الأساليب السلوكية التي تكشف عن تقدير الفرد لذاته، والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. (محمد الشناوي، 2001، 127).

7) العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

- **العوامل الذاتية:** عوامل متعلقة بالناحية الجسمية من حيث النمو و الصحة العامة، أو عاهات الحواس حيث يمكن لهذه العاهات أن يكون لها آثار في اكتساب تقدير الذات. (خليفة بركات، 1979، 86).

- **العوامل الخارجية:** وتشمل العوامل الإجتماعية و الأسرية مثل الوضع المادي و المستوى الثقافي للبيئة التي يدركها الفرد، فاضطراب الحياة المنزلية هو نتيجة العديد من النزاعات و المشاحنات من قبل الوالدين لمعاملتهم مع أبنائهم. (بركات، 1979، 86).

- **العوامل النفسية:** تعتبر حلقة وصل للطفل للتعبير عن ميوله أو مشاعره، فهي تتمثل في الحرمان أي حرمان الطفل من والديه بشكل خاص، و حرمانه من حنان و عطف والديه بشكل عام. و هذا له علاقة طردية بالتكيف الاجتماعي لأن الأخير يؤدي إلى اضطرابات الالتزام العاطفي لدى الطفل و انعدام الثقة بالنفس، وهما عاملان يؤثران على الطفل اجتماعيا. (حسين عمر، 1972، 40).

- **عوامل اقتصادية و اجتماعية:** تلعب دورا مهما في تقدير المرء لذاته، ويعزو بعض الباحثين هذا إلى حقيقة أن المستوى الاجتماعي مؤشر على المكانة و النجاح، وأن الأشخاص الذين يتمتعون بمكانة أعلى في النظام الاجتماعي، يتمتعون عموما بوظائف و مناصب أفضل و يكسبون دخلا أعلى، و يتمتعون بمستوى معيشي مرتفع و ينظر إليهم على أنهم أكثر نجاحا و يرون أنفسهم أكثر أهمية. (آيت مولود بسمينة، 2019، 56).

و توسع كل من مالهي و ريزنز في كتابهما (تعزيز تقدير الذات) في ضبط العوامل المؤثرة في تقدير الذات و هي كالاتي :

- عوامل تتعلق بالفرد:

1- الأفكار الذاتية: يتم تحديد تقديرنا لذاتنا من خلال أفكارنا الذاتية أو صورتنا التي نرسمها لذاتنا، خاصة خلال فترة البلوغ و الأفكار الذاتية هي الأفكار الموجودة في أذهاننا و التي نقبلها على أنها حقيقة، فعندما تكون صورتنا الذاتية ايجابية يزداد إحساسنا بالكفاءة و التقدير.

2-التطلعات الشخصية: تؤثر مستويات التطلعات الشخصية على الشعور بتقدير الذات، فما يمثل نجاحا لشخص ما قد يكون فشلا لشخص آخر. و يرتفع مستوى تقدير الذات لدى الشخص إذا كان إنجازه يلبي أو يفوق تطلعاته الشخصية في جانب قيم من جوانب السلوك. (آيت مولود بيسمينة,57,2019).

3-البراعة في المهام و الإنجازات: يتأثر تقدير الذات بكفاءة الشخص في أداء المهام و الانجازات السابقة، و كما يقول ليون تيك، وهو طبيب نفسي مشهور: " بدون الشعور بالإنجاز، و بدون الشعور بأنه بمقدورنا أن نكون فعالين في سلوكياتنا، تصبح الثقة الحقيقية بالنفس و تقدير الذات من الأمور المستحيلة". و البراعة في أداء المهام تعزز شعور الفرد بقيمة ذاته، فهي تجعل المرء يشعر بأهميته و هذا يقوي من تقديره لذاته. فمثلا: إذا كان الفرد يقدر عمله بدرجة عالية، فان الكفاءة في العمل يمكن أن تزيد من تقدير المرء لذاته.

4-الإنجاز الأكاديمي: تنمي الدرجات الأكاديمية الجيدة إحساس الفرد بالقيمة و الكفاءة، و يبدو أن تقدير الذات والإنجاز الأكاديمي مرتبطان ارتباطا وثيقا بين سن السابعة و الخامسة عشر. كما يقول "اومالي و باكمان": " النجاح التعليمي يصبح أقل مركزية و تأثيرا في تقدير الذات أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية و السنوات التي تعقبها". (آيت مولود بيسمينة,57,2019).

5-المظهر: أظهرت الدراسات أن مظهر الفرد عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات، وهذا راجع بشكل أساسي إلى حقيقة أن تقييمات و آراء الآخرين غالبا ما تستند إلى مظهرنا، فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لأن يحبوا مقارنة بالأشخاص غير الجذابين، و يتلقون عموما المزيد من الحب و المعاملة الجيدة و التفضيلية من الآخرين.

- عوامل تتعلق بالبيئة الاجتماعية:

1- البيئة الأسرية: يبدأ نمو تقدير الذات منذ الميلاد، و اتفق علماء النفس عموما على أن التجارب المبكرة في الطفولة و المراهقة لها تأثير كبير على تنمية تقدير الذات، و الأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية، لأنها تزود الطفل بالمؤشرات الأولى حول ما إذا كان مقبولا أم غير مقبول، محبوبا أو غير محبوب، جديرا بالثقة لو غير جدير بها. (آيت مولود يسمينة، 57، 2019).

2- آراء الآخرين: يتأثر مستوى تقدير الذات أيضا بكيفية معاملة الآخرين لنا، فالأفراد الذين يعاملون بإحترام و إهتمام من قبل الأشخاص المهمين في حياتهم، مثل معلمهم و زملائهم، غالبا ما يتمتعون بمستويات عالية من تقدير الذات. (سينج مالهي و روبرت دابليو، 20، 19، 2005).

(8) قياس تقدير الذات:

تعود بدايات دراسة تقدير الذات إلى ستانلي كوبر سميث (1967-1968). و الذي طور سلسلة من خمسين بندا عن تقدير الذات لأطفال الصف الخامس و السادس، كما طلب من المعلمين تقييم سلوكيات الأطفال المتعلقة بتقدير الذات و هكذا تمكن كوبر من ضمان تقديرين لكل طفل، إحداهما ذاتي والآخر سلوكي، و تم جمع معلومات من خلال مقابلة استمرت ساعتين و نصف مع أم كل طفل، و سئل كل طفل أيضا عن مواقف والديهم و ممارساتهم. (روبرت واطسون، 2004).

روزنبرغ: يختص بتقدير الفرد لذاته و من مميزاته أنه مقياس يستخدم للكبار و يلخص و يقيس التقدير الكلي للذات. (بن سالم الحجري، 18، 2011).

خلاصة:

من خلال ما تقدم نستخلص أن تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الفرد، و من أكثر الأبعاد أهمية و فعالية في سلوكه، إذ يؤثر إيجابا في حياة الفرد إذا ما كان تقدير المرء لنفسه عاليا، و يتجلى ذلك في ثقته بنفسه و إستقلالية قراراته و تحمله المسؤولية و قدرته على إقامة علاقات سوية مع الآخرين، أما إذا كان تقديره لذاته متدنيا فهو أكثر عرضة للقلق و الوحدة و الإنعزال، و يؤثر في قدرته على أداء المهمات.

و مما سبق يمكن القول، أن تقدير الذات الايجابي يلعب دورا مهما في استمرارية النمو و توافق الفرد مع متطلبات الحياة، و دليل على استقراره و نضجه و كذا ضمان نجاحه في مختلف مجالات الحياة.

الجانب الميكانيكي

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية لدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

المكان والمدة:

تم توزيع الاستبيان التجريبي على 30 مفردة تدرس علاقة جودة الحياة بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين وبعد استرجاعها قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ للتأكد من مدى صدق الداخلي للاستبيان التي يمكن الاعتماد عليها في جمع بيانات الدراسة.

العينة المتاحة وخصائصها:

استخدمت الدراسة الراهنة عينة عشوائية من 30 طالب من الطلبة الجامعيين كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية جامعة ابن خلدون.

الخصائص الشخصية لمفردات عينة الدراسة الاستطلاعية:

الجدول رقم (02) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية%
الذكور	07	%23.33
الإناث	23	%76.67
المجموع	30	%100

تبين النتائج المتعلقة بمتغير الجنس في الجدول بأن أكبر نسبة هي من فئة الإناث وتمثل نسبة %76.67 وهي نسبة مرتفعة جدا مقارنة بنسبة الذكور التي تمثل %23.33 من عينة الدراسة.

أدوات جمع البيانات:

وصف أداة جمع البيانات:

الاستبيان:

تم استخدام في الدراسة الحالية استبيان يحدد جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات داخل الوسط الجامعي، وقد اعتمدنا في بناء الإستبيان على الأدب النفسي و الدراسات السابقة:

- مقياس جودة الحياة: تم تبني مقياس صالح فؤاد محمد الشعراوي (2014) الذي أعده ضمن دراسته "فعالية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي" يتكون من 40 فقرة تغطي خمسة أبعاد و تم التعديل فيه إلى 23 فقرة بما يتناسب مع خصائص العينة وحذف بعض العبارات.

- مقياس تقدير الذات: الذي أسسه الباحث الأمريكي كوبر سميث (1967)، ويحتوي على 25 عبارة قد تم التعديل عليه بما يتناسب مع عينة الدراسة إلى 21 عبارة .

بحيث تكون الإستبيان من ثلاث محاور موزع كالتالي:

- المحور الأول: محور البيانات الشخصية: الجنس، المستوى التعليمي.

- المحور الثاني: مقياس جودة الحياة ومتكون من 23 عبارة.

- المحور الثالث: مقياس تقدير الذات ومتكون من 21 عبارة.

وقد تم إعداد الاستبيان وفقا لمقياس (ليكرت الخماسي) حيث تم توزيع الاستبيان التجريبي على عينة قدرها 30 مفردة تحديد التجانس الداخلي ومدى فهم عينة البحث لعباراتها ثم قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج spss للتأكد من مدى الصدق الداخلي للاستمارة.

تصحيح أداة القياس المحور الثاني: مقياس جودة الحياة:

استخدم في المقياس " خماسي ليكرت " (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة)

الجدول رقم (03) يمثل درجات مقياس جودة الحياة

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الدرجة الفقرة إيجابية
01	02	03	04	05	

للتأكد من فرضيات الدراسة ومعالجة بيانات الاستمارة تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية اصدار 21.0 لأنه الأكثر ملائمة لمعالجة موضوعنا والحصول على نتائج أكثر عمق وأكثر دقة، حيث تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي وحساب طول الخلايا كالتالي:

- حساب المدى بطرح أكبر درجة من أقل درجة من المقياس كالتالي:

$$\text{الحد الأعلى (5) - الحد الأدنى (1) = 4.}$$

- لتحديد طول الفئة تمت العملية التالية: المدى (4) - عدد الفئات (5) = 0.8

- ومنه فإن طول الفئة الأولى لقيم المتوسط الحسابي = 0.8+1 = 1.8

- طول الفئة الثانية لقيم المتوسط الحسابي = 0.8+1.8 = 2.6

- طول الفئة الثالثة لقيم المتوسط الحسابي = 0.8+2.6 = 3.4

- طول الفئة الرابعة لقيم المتوسط الحسابي = 0.8+3.4 = 4.2

- طول الفئة الخامسة لقيم المتوسط الحسابي = 0.8+4.2 = 5.0

كما موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يبين طول فئات لمقياس جودة الحياة ومستواها

المتوسط المرجح	الاستجابة	المستوى
من 1 الى 1.8	معارض بشدة	ضعيف جدا
من 1.8 الى 2.6	معارض	ضعيف
من 2.6 الى 3.4	محايد	متوسط
من 3.4 الى 4.2	موافق	مرتفع
من 4.2 الى 5.0	موفق بشدة	مرتفع جدا

صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة:

وقد تم إعداد الاستبيان وفقا لمقياس جودة الحياة حيث تم توزيع الاستبيان التجريبي على عينة قدرها 30 مفردة تحديد التجانس الداخلي ومدى فهم عينة البحث لعباراتها ثم قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج spss vr21.0 للتأكد من مدى صدق الداخلي للاستمارة.

جدول رقم (04) يوضح صدق الاتساق الداخلي جودة الحياة

رقم العبارة	العلاقة ما بين الفقرة والبعد	العلاقة بين البعد والدرجة الكلية
01	**0.663	**0.863
02	**0.515	
03	**0.847	
04	**0.951	
05	**0.953	

الجانب الميداني:

	**0.876	06
	**0.877	07
	**0.751	08
	**0.764	09
	**0.748	10
	**0.760	11
	**0.741	12
	**0.963	13
	**0.802	14
	**0.805	15
	**0.840	16
	**0.653	17
	**0.752	18
	**0.958	19
	**0.678	20
	**0.741	21
	**0.707	22
	**0.739	23

في الجدول رقم (03) تم حساب صدق الاتساق الداخلي وعرضه أين توصلنا إلى أن جميع عبارات مقياس جودة الحياة صادقة ودالة احصائيا عند 0.01 و0.05، وهي صادقة وتؤكد على صلاحية المقياس.

جدول رقم (05) يوضح ثبات استبيان جودة حياة بطريقة التجزئة النصفية

معامل سبيرمان براون Coefficient De Spearman- Brown	معامل غوتمان Coefficient De Guttman Split-half
0.951	0.946

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين يتمتع بدرجة عالية من الثبات أي أنه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سبيرمان العالية.

ثبات استبيان جودة الحياة بطريقة الفا كرونباخ:

جدول رقم (06) يبين مستوى الثبات لمحاور استبيان بطريقة الفا كرونباخ:

المقاييس	عدد الفقرات	الثبات
المقياس الأول: جودة الحياة	23	0.950

اعداد الطالبتان مخرجات spss vr 21

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن مقياس جودة الحياة له مستوى عالي من الثبات وهي تدل على أن مقياس ثابت وصالح للقياس.

بلغت قيمة الثبات 95.00% مما يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة وثبات عال ومرتفع جيد، بحيث تزيد هاته النسبة عن النسبة المقبولة 60%، مما يؤكد وجود علاقة ترابط واتصال بين عبارات الاستبيان.

تصحيح أداة القياس المحور الثالث: مقياس تقدير الذات:

استخدم في المقياس "كوبر سميث" (تنطبق، لا تنطبق)

الجدول رقم (07) يمثل درجات مقياس تقدير الذات

لا تنطبق	تنطبق	الدرجة الفقرة
00	01	درجة +

يتم الحصول على الدرجة النهائية في هذا المقياس بجمع درجات المبحوثين في جميع البنود

- تفسر نتيجة المبحوثين على المقياس لمعرفة مستوى تقدير الذات لديه وفقا للمعيار الآتي:

الجدول رقم (08) يبين طول الدرجة لمقياس تقدير الذات ومستواه

مستوى تقدير الذات	درجة
تقدير ذات منخفض	07 - 00
تقدير ذات متوسط	14 - 08
تقدير ذات مرتفع	21 - 15

يوضح مستويات مقياس تقدير الذات

صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات:

وقد تم إعداد الاستبيان وفقا لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث حيث تم توزيع الاستبيان التجريبية على عينة قدرها 30 مفردة تحديد التجانس الداخلي ومدى فهم عينة البحث لعباراتها ثم قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج spss vr21.0 للتأكد من مدى صدق الداخلي للاستمارة.

جدول رقم (09) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث

العلاقة بين البعد والدرجة الكلية	العلاقة ما بين الفقرة والبعد	رقم العبارة
** 0.826	**0.701	01
	**0.732	02
	**0.931	03
	**0.774	04
	**0.881	05
	**0.670	06
	**0.774	07
	**0.823	08
	**0.764	09
	**0.465	10
	**0.731	11
	**0.744	12
	**0.842	13
	**0.951	14
	**0.486	15
	**0.473	16

الجانب الميداني:

	**0.745	17
	**0.768	18
	**0.645	19
	**0.475	20
	**0.741	21

في الجدول رقم (03) تم حساب صدق الاتساق الداخلي وعرضه أين توصلنا الى ان جميع عبارات مقياس تقدير الذات صادقة ودالة احصائيا عند 0.01 و 0.05، وهي صادقة وتؤكد على صلاحية المقياس.

جدول رقم(10) يوضح ثبات استبيان تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية

معامل سبيرمان براون	معامل غوتمان
Coefficient De Spearman– Brown	Coefficient De Guttman Split–half
0.791	0.785

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ان مقياس تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين يتمتع بدرجة عالية من الثبات أي أنه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سبيرمان العالية.

ثبات استبيان بطريقة الفا كرونباخ:

جدول رقم (11) يبين مستوى الثبات لمحاور استبيان بطريقة الفا كرونباخ

المقاييس	عدد الفقرات	الثبات
المقياس الثاني: تقدير الذات لكوبر سميث	21	0.783

اعداد الطالبتان مخرجات spss vr 21

الجانب الميداني:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن مقياس تقدير الذات له مستوى عالي من الثبات وهي تدل على أن مقياس ثابت وصالح للقياس.

بلغت قيمة الثبات 78.30% مما يعني ان الاستبيان يتمتع بدرجة وثبات عال ومرتفع جيد، بحيث تزيد هاته النسبة عن النسبة المقبولة 60%، مما يؤكد وجود علاقة ترابط واتصال بين عبارات الاستبيان.

ثانيا: الدراسة الأساسية

تمهيد:

تعتبر الدراسة الأساسية الخطوة الثانية بعد الدراسة الاستطلاعية بحث نتطرق فيها إلي المنهج المستخدم وعينة الدراسة وحدودها البشرية والزمنية بالإضافة إلي الأساليب الإحصائية المتبعة.

منهج الدراسة الأساسية: تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي بهدف جمع البيانات والحقائق التي تتعلق بطبيعة الدراسة.

ويعني المنهج الوصفي الكشف عن الحقائق الراهنة التي تتعلق بظاهرة او موقف او مجموعة من الافراد مع التسجيل دلالاتها وخصائصها وتصنيفها وكشف ارتباطها بمتغيرات اخرى ولقت النظر الى أبعادها المختلفة.

وصف عينة الدراسة الأساسية:

تكون مجتمع الدراسة طلبة من جامعة ابن خلدون كلية العلوم العلوم الانسانية والاجتماعية و تكونت عينة الدراسة الاساسية من 60 طالب جامعي من قسم العلوم الاجتماعية. وقد تم تطبيق أدوات البحث على العينة

1. الخصائص الشخصية لمفردات عينة الدراسة:

الجدول رقم (12) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية%	التكرارات	الجنس
31.67%	19	الذكور
68.33%	41	الإناث
100%	60	المجموع

الجانب الميداني:

تبين النتائج المتعلقة بمتغير الجنس في الجدول بأن فئة الاناث وتمثل نسبة 68.33% وهي نسبة مرتفعة جدا مقارنة بنسبة الذكور التي تمثل 31.67% من عينة الدراسة، ما يمكن تفسيره بأن قسم العلوم الاجتماعية لكلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة ابن خلدون تيارت اغلب طلبته من جنس الاناث.

الجدول رقم (13) يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية%	التكرارات	المستوى التعليمي
61.67%	43	أولى ليسانس
28.33%	17	ثالثة ليسانس
100%	60	المجموع

من خلال الإحصاءات المبيّنة في الجدول (13) يتضح لنا أن معظم أفراد العينة محل الدراسة هم طلبة سنة أولى ليسانس وهذا يمثل بنسبة تقدر بـ 61.67% وهي أعلى نسبة مقارنة بطلبة السنة الثالثة والتي تمثل بنسبة تقدر بـ 28.33% من عينة الدراسة، وهذا يعني ان تخصصات قسم العلوم الاجتماعية أصبحت توجه جديد لطلبة البكالوريا وتحضى بقاعدة طلابية تتسع.

حدود الدراسة الأساسية:

الحدود المكانية: تم اختيار عينة الدراسة تكون مجتمع الدراسة طلبة من جامعة ابن خلدون كلية العلوم العلوم الانسانية والاجتماعية طلاب قسم العلوم الاجتماعية.

الحدود البشرية: تم اختيار عينة مكونة 60 طالب جامعي من قسم العلوم الاجتماعية يختلفون من حيث الجنس والمستوى التعليمي.

الحدود الزمانية: وقد تم جمع بيانات هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 17-19 أفريل 2023.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لقد تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية في هذه الدراسة و التي تمكننا من وصف المتغيرات و دراسة الفروق حسب ما تشير إليه فرضيات البحث، و قد قمنا بمعالجتها بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية **spss**.

• التكرارات و النسب المئوية.

• معامل غوتمان و سبيرمان براون.

• إختبار ت T.Test

• معامل بيرسون

• المتوسط الحسابي.

خلاصة الفصل:

لقد تم في هذا الفصل التطرق إلي أهم الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال إعطاء صورة شاملة لكل مرحلة من مراحل الدراسة الاستطلاعية والأساسية، بحيث استفدنا من الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال التعرف على عينة الدراسة وكيفية تطبيق أدوات البحث بعد التأكد من صدقها وثباتها حيث كان هدفها تسهيل البحث. ثم تلتها الدراسة الأساسية للتعرف على المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي، ومعرفة الأساليب الإحصائية المتبعة لمعالجة البيانات التي تم جمعها في هذه الدراسة بهدف عرضها وتحليل نتائجها.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي اسفرت عندها الدراسة و مناقشتها من خلال تفريغ و تحليل البيانات التي توصلت اليها دراستنا , و التي بموجبها سيتم حصر كافة البيانات و المعلومات التي جمعناها عن طريق جميع المفردات التي شملتها الدراسة . حيث ان عملية التفريغ و التحليل سوف تشمل كافة البيانات المتعلقة بفرضيات الدراسة الاولى و الثانية و الفرضية العامة و هذه العملية ستساعدنا إلى الوصول لأهم النتائج و الأهداف التي سعت هذه الدراسة لتحقيقها.

- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

لإختبار هذه الفرضيات تم استخدام الإختبارات:

T.Test -

تحليل الفرضية الفرعية الأولى:

والتي مفادها: هل توجد فروق بين إجابات الطلبة الجامعيين لقسم العلوم الاجتماعية حول مقياس جودة الحياة تعزى إلى الجنس والمستوى التعليمي؟

لغرض التحقق من هذا التساؤل تم استخدام اختبار **T.Test** عينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق تعزى لمتغير الجنس و المستوى التعليمي.

الجدول رقم (14) يبين نتائج اختبار T.Test لمقياس جودة الحياة والبيانات الشخصية

نتيجة الفرضية	Sig.	t.test	dll	N	محاور البيانات الشخصية	الانحراف	المتوسط	المقياس
مرفوضة	0.186	38.536	59	19	ذكر	0.7458	3.7418	جودة الحياة
				41	انثى			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار **T.Test** سجلت قيمة احتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 = \alpha$) وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق بين إجابات الطلبة الجامعيين لقسم العلوم الاجتماعية حول مقياس جودة الحياة تعزى إلى الجنس.

ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما أنه لا توجد فروق.

الجدول رقم (15) يبين نتائج اختبار T.Test لمقياس جودة الحياة والبيانات الشخصية

نتيجة الفرضية	Sig.	t.test	dll	N	محور البيانات الشخصية	الانحراف	المتوسط	المقياس
مرفوضة	0.512	31.949	59	4	سنة	0.7458	3.7418	جودة الحياة
				3	اولى			
				1	سنة			
				7	ثالثة			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار **T.Test** سجلت قيمة احتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق بين بين إجابات الطلبة الجامعيين لقسم العلوم الاجتماعية حول مقياس جودة الحياة تعزى إلى المستوى التعليمي.

ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما أنه لا توجد فروق.

مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

تتفق هذه النتائج مع دراسة بوعيشة أمال (2013) والتي عنونت: "جودة الحياة و علاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر" و التي من نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس جودة الحياة ترجع لمتغير الجنس و المستوى التعليمي، و انفتحت أيضا مع ما توصلت اليه دراسة محمد عبدالله إبراهيم و سيدة صديق (2006) بعنوان دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس و توصلت الى عدم وجود تأثير دال في متغير الجنس بين الطلبة. كما تعارضت مع دراسة سامي محمد موسى هاشم (2011) و التي خلصت بوجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين. وإختلفت أيضا مع دراسة بخوش نورس و حميداني خرفية (2015) التي درست جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور و التي خلصت لوجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى الطالبات باختلاف المستوى الدراسي.

تحليل الفرضية الفرعية الثانية:

والتي مفادها: هل توجد فروق بين إجابات الطلبة الجامعيين لقسم العلوم الاجتماعية حول مقياس تقدير الذات تعزى إلى الجنس والمستوى التعليمي؟

لغرض التحقق من هذا التساؤل تم استخدام اختبارات **T.Test** عينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق تعزى لمتغير الجنس و المستوى التعليمي.

الجدول رقم (16) يبين نتائج اختبار **T.Test** لمقياس تقدير الذات والبيانات الشخصية

نتيجة الفرضية	Sig.	t.test	dll	N	محاور البيانات الشخصية	الانحراف	المتوسط	المقياس
مرفوضة	0.727	11.970	59	19	ذكر	1.125	18.5	تقدير الذات
				41	انثى			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار **T.Test** سجلت قيمة احتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق بين إجابات الطلبة الجامعيين لقسم العلوم الاجتماعية حول مقياس تقدير الذات تعزى إلى الجنس.

ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما أنه لا توجد فروق.

الجدول رقم (17) يبين نتائج اختبار **T.Test** لمقياس تقدير الذات والبيانات الشخصية

نتيجة الفرضية	Sig.	t.test	dll	N	محور البيانات الشخصية	الانحراف	المتوسط	المقياس
مرفوضة	0.734	09.176	59	43	سنة أولى	1.125	18.5	تقدير الذات
				17	سنة ثالثة			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة اختبار **T.Test** سجلت قيمة احتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق بين إجابات الطلبة الجامعيين لقسم العلوم الاجتماعية حول مقياس تقدير الذات تعزى إلى المستوى التعليمي.

ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما أنه لا توجد فروق.

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

أظهرت نتائج اختبار هذه الفرضية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس و المستوى الدراسي و تتوافق هذه النتيجة مع دراسة جرادات عبد الكريم و محمد سليمان (2006) حيث خلصت بعدم وجود فروق دالة احصائيا بين الطلبة الذكور و الاناث، و اتفقت أيضا مع الدراسة التي أجراها فرحات عبد الرحمن و رتيمي أمينة (2020) و كان من نتائجها عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، كما اتفقت ودراسة سليمان بن محمد آل جابر (2020) حيث خلصت نتائجها الى عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تنسب للمتغيرات الديمغرافية و التي من بينها الجنس و المستوى التعليمي. في حين اختلفت نتيجة الفرضية مع النتيجة المتوصل لها من قبل دهنون سامية و ماحي إبراهيم (2014) حيث توصلا بوجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

اختبار وتحليل الفرضية العامة:

والتي مفادها: توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة ومستوى التقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين لقسم العلوم الاجتماعية.

و لغرض التحقق من هذا التساؤل تم حساب معامل ارتباط بيرسون.

الجدول رقم (18) يوضح معامل الارتباط بين جودة الحياة ومستوى التقدير الذات

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة الحياة	3.7418	0.7458	0.915**	0.01	دال احصائيا
التقدير الذات	18.5	1.125			

بين نتائج الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين بنية العمل ومستوى التوافق المهني يساوي 0.915** وأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.01)، وهذا ما يفسر وجود علاقة طردية قوية بين

الجانب الميداني:

جودة الحياة ومستوى التقدير الذات لدى طلبة قسم العلوم الاجتماعية وهذا يعني أن كلما كانت جودة الحياة أفضل، كانت تقدير الذات أعلى، والعكس صحيح أيضًا.

مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الحياة	3.7418	0.7458
التقدير الذات	18.5	1.125

يوجد مستوى عال

تحليل الفرضية العامة:

أقرت نتائج اختبار صحة الفرضية العامة بوجود علاقة طردية قوية بين جودة الحياة و مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم العلوم الاجتماعية، و هذا يعني أنه كلما كانت جودة الحياة أفضل ارتفع معها تقدير الذات، و عليه فان الفرضية العامة تحققت. و اتفقت هذه النتيجة مع الدراسة التي قام بها كل من خزلة عزات القدومي و رسمية مصطفى الأعر (2020) و التي خلصت بوجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة و تقدير الذات.

خاتمة

تمحور موضوع دراستنا حول جودة الحياة وتقدير الذات، فالأول مفهوم له أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع، فهي تشير إلى مثل أعلى يسعى الفرد لتحقيقه والسعي إلى تحقيق الأمن والاطمئنان والرضى عن الحياة والذات والوصول إلى السعادة، أما المتغير الثاني تقدير الذات يشكل علاقة دينامية لحياة الفرد مع البيئة المحيطة به الذي يسمح له بأشباع حاجاته في تحقيق ذاته والرضا عنها وهو ما ينتج عنه الاندماج والتفاعل الاجتماعي. ومرورا منه إلى عينة الدراسة المتمثلة في الطالب الجامعي الذي يعتبر ركيزة من ركائز المجتمع وعنصر أساسي وفعال في العملية التربوية، يرغب في تحقيق كل التغيرات الطارئة عليه والمسماة بالحاجة.

توصلت الدراسة الحالية إلى أنه لا توجد فروق في كل من مستوى جودة الحياة و تقدير الذات بالنسبة للذكور والإناث وكذا المستوى الدراسي. ووجود علاقة طردية قوية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين.

- توصيات و مقترحات:

- تهيئة البيئة الجامعية التي يشعر من خلالها الطالب بقيمته و أهميته في المجتمع الذي يعيش فيه مما يساهم في تحسين مستوى جودة الحياة لديه.
- ربط متغيرات الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى كالتوافق النفسي، المرونة النفسية، الدافعية للإنجاز و التحصيل الدراسي.
- إدخال مفهوم جودة الحياة في بعض المناهج الدراسية بالجامعة لمساعدة الطلاب في إدراك معايير جودة الحياة.
- إجراء دورات تدريبية من طرف اساتذة علم النفس المتمرسين لتعلم مهارات لرفع مستوى تقدير الذات و إستغلال مهارات الطلبة الشباب و تطويرها.

قائمة المراجع

- الكتب:

- إبراهيم يونس (2018). نمو ما بعد الصدمة "النظرية والقياس والممارسة" رؤية في علم النفس الإيجابي في الإرشاد والعلاج النفسي للصدّات، مصر، دار النشر يسطرون.
- بطرس حافظ بطرس (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- حسن شحاتة (2008). الذات والآخر في الشرق والغرب. القاهرة. دار العالم العربي.
- حسين عمر (1972). موسوعة الاصطلاحات الاقتصادية. دار الفكر العربي.
- خليفة بركات (1979). علم النفس التعليمي، الكويت. دار القلم.
- خليل المعاينة (2000). علم النفس الاجتماعي. عمان. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- خير الله سيد (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية. بيروت. دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
- روبرت واطسون، هنري كلاي ليند جرين (2004). سيكولوجية الطفل والمراهق. (ترجمة داليا عزت مؤمن. تقديم فرج أحمد فرج). القاهرة. مكتبة مدبولي.
- سليم مريم (2003). تقدير الذات والثقة بالنفس. لبنان. دار النهضة العربية.
- سميح أبو مغلي (2002). التنشئة الاجتماعية للطفل. عمان. دار اليازوري.
- السيد محمد عبد الرحمن (1998). نظريات الشخصية. مصر. دار قباء لنشر والتوزيع.
- سينج مالهي رانجيت و ديليو ريزنز روبرت (2005). تعزيز تقدير الذات. حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير.
- صفاء صلاح سند ابراهيم. (2016). جودة الحياة والصحة النفسية طريقك إلى السعادة. مصر. دار النشر يسطرون.
- طارق عبد الرؤوف محمد عامر (2017). مفهوم وتقدير الذات. القاهرة. دار العلوم للنشر والتوزيع.

- طلعت منصور، أنور الشراوي، عادل عز الدين. فاروق أبو عوف (1989). أسس علم النفس العام. مصر. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الظاهر قحطان. (2004). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. عمان. دار وائل للنشر والتوزيع.
- عايدة ذيب، عبد الله محمد. (2010). الانتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة، عمان: دار الفكر.
- عبد الكريم قاسم أبو الخير. (2004). النمو من الحمل الى المراهقة. عمان. دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع.
- عبد اللطيف بن يوسف المقرن. (2008). تنمية الثقة بالنفس و تقدير الذات (PDF).
- الفرحاتي السيد محمود. (2012). علم النفس الايجابي للطفل. القاهرة. دار الجامعة الجديدة.
- فؤاد بن غضبان. (2015). جودة الحياة بالتجمعات الحضرية تشخيص مؤشرات التقييم. عمان. الدار المنهجية.
- محمد الشناوي. (2001). التنشئة الاجتماعية للطفل. عمان. دار صفاء للنشر و التوزيع.
- محمد ظافر سلمان العمري. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، اندونيسيا. شركة ناشأ اكساندنغ مناجمنت. عضو رسمي بهيئة النشر الوطنية.
- محمد عاطف غيث. (2006). قاموس علم الاجتماع. مصر. دار المعرفة الجامعية.
- محمود عبد الحليم منسي . عفاف بنت محضر. (2001). علم النفس النمو. مصر. مركز الاسكندرية للكتاب.
- هناء ابراهيم شهاوى. (2018). اضطراب قصور الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد. دليل المعلم والوالدين في التعامل معهم. مكتبة الأنجلو المصرية.

- يوسف قطامي. عبد الرحمن عدس. (2002). علم النفس العام. عمان. دار الفكر للنشر والتوزيع.

- يعقوب نافذ نايف رشيد. (2002). علاقة فلسفة التربية الاسلامية و مركز الضبط و تقدير الذات بالعدوان. الأردن. دار الكندي.

- المجالات:

- امباركة مصطفى. الزهرة الاسود (2021،2020). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة الوادي. مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 5. العدد 1 ص 851 . 868.

- إيمان عبد المطلب باغي. صفاء معيلي المحمادي(2022). الرضا عن جودة الحياة الجامعية في ضوء الإتصال الأكاديمي في جامعة الملك عبدالعزيز. المجلة العربية للنشر العلمي، العدد40. ص976. 1013.

- بسماء ادم. ياسر الجاجان(2014) جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. المجلد 36. العدد 5. ص345. 361.

- بوعيشة آمال(2013). جودة الحياة لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر دراسة ميدانية بدائرة البراقي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد13. ص47. 56.

- خولة عزات القدومي. رسمية مصطفى الاعمر(2020). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية. مجلة جامعة الخليل للبحوث. المجلد 15. العدد 1. ص144. 148.

- رغداء علي نعيسة(2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، المجلد 28. العدد1. ص181. 145.

- ظافر بن محمد القحطاني(2017). جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى الطلاب الجامعيين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد45..

- عبد الرحمن الأزرق (2000). الدافعية للتدريس عند أساتذة التربية البدنية في مرحلة المتوسط. دراسة ميدانية على بعض المتوسطات ولاية المسيلة. العدد 25. الجزائر.
- عبید عائشة بية (ب س ن). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. مجلة تاريخ العلوم. العدد 6. ص 356. 362.
- مسعودي امحمد (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 20 ص 203. 220.
- مسعودي محمد (2017). جودة الحياة النفسية، مجلة روافد. العدد 1. ص 127. 148.
- مخلوف بلقاسم (2022). مستوى جودة الحياة والثقة بالنفس عند طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة، مجلة المنظومة الرياضية المجلد 9. العدد 3، ص 303. 321.
- نانسي كمال صالح عيد (2018) مقياس جودة الحياة للمراهقين ضعاف السمع. لنيل درجة الدكتوراه لفلسفة التربية. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 19 ص 59. 78

- الأطروحات و المنكرات:

- أفنان أحمد حسين السلامين (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالطموح المستقبلي لدى عينة من طلبة غرب النقب الدارسين في كلية التربية في جامعة الخليل (دراسة مقارنة). قدمت استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي بكلية الدراسات. جامعة الخليل.
- أمال بوعيشة (2013. 2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر، دراسة ميدانية ببلدية براقبي دائرة الحراش. مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس. جامعة محمد خيضر بسكرة.

- أماني محمد زيدان(2016.2017). أثر جودة حياة العمل في مستوى الولاء التنظيمي. دراسة حالة مشفى الأسد الجامعي. بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في إدارة الأعمال. كلية الاقتصاد. جامعة دمشق
- امباركة مصطفى (2018.2019). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر. جامعة حمة لخضر الوادي.
- آيات علي سليمان مصطفى (2020). التوافق الزوجي وعلاقته بجودة الحياة في الأسرة السودانية بمحلية أم درمان. بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة النيلين
- آية مولود يسمينة (2012). تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدواني لدى النساء المتأخرين في الزواج. رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر2.
- رجاء محمد عبد الهادي أبو شمالة (2016) جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة. بحث استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة
- ساسي سارة. قداوي نزيهة(2017-2018). جودة الحياة لدى النساء المتأخرات عن سن الزواج، دراسة ميدانية حول النساء العاملات والماكثات في البيت. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر. غير منشورة. جامعة ابن خلدون تيارت.
- شيخي مريم(2013-2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة . دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات . مذكرة لنيل شهادة الماجستير. جامعة ابي بكر بلقايد. تلمسان

- صالح اسماعيل عبد الله الهمص (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في محافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. أطروحة لنيل شهادة الماجستير. الجامعة الإسلامية. فلسطين.

- عبد الحفيظ يحي (2015-2016). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية. جامعة قاصدي مرباح. جامعة ورقلة.

- فواظمية محمد (2017-2018). الاتصال التنظيمي وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي. دراسة ميدانية ببعض المدارس التعليم الابتدائي بولاية مستغانم. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه (ل م د) جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم.

- مهند ياسر صالح ضميري (2019). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. قدمت الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. جامعة القدس المفتوحة. فلسطين.

- نغم سليم جمال (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة مرحلة الثانوية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي العام في محافظة السويداء، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي . جامعة دمشق.

- يونسى تونسية (2011) . تقدير الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين. دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو و الجزائر العاصمة. رسالة ماجستير. جامعة مولودي معمرى. الجزائر.

- الملتقيات:

- بشير معمريّة (2020). جودة الحياة وتعريفاتها ومحدداتها مظاهرها أبعادها. اعمال الملتقى الوطني الأول، جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر. الأبعاد والتحديات. جامعة محمد الامين دباغين. سطيف2.

- نزيهة زواني(2020). جودة الحياة لدى مرافقي الاشخاص المصابين بمرض الفصام في ضوء بعض المتغيرات. أعمال الملتقى الوطني الأول جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر. الأبعاد والتحديات.

- المراجع الأجنبية:

-Ahmed,M Abdelkhalek-Introduction. To the psychology of self Esteem. Alexandria. University on 17january 2017.

-Amel chouikhi (2018). Quality of live of university students, Route educational and social science journal, volume 5(5) p , 310,326 Ryfl et .c.d.Love. G .D . Uryy. H

-Reine, G.Lancon.c.tucci.S.sapin.C,and Auquier p,(2003),depression and subjective Quality of life in chronic phase schizopherinie patients.

-.C.D.Love.G.D.uryy.H.L.muller.D.RossenKranzM.A.2006.psychologic-Al well-being and ill-being.psychotherapy and psychosomatics.

الملاحق

جامعة ابن خلدون تيارت

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس المدرسي

استبيان جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي

اخي الطالب اختي الطالبة

في اطار اعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في تخصص علم النفس المدرسي بعنوان:

جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي

فاننا نضع بين ايديكم الاستبيان التالي:

وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي توافق رأيكم و نعدكم بالسرية التامة.

في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

الملاحق

مقياس جودة الحياة: لصالح الشعراوي (2014) بعد تكيف المقياس

الجنس: انثى () ذكر ()

المستوى التعليمي: اولى ليسانس () ثلاثة ليسانس ()

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا بشدة
01	أنا شخص سعيد في حياتي					
02	أشعر بالثقة في كفاءتي الشخصية في التحصيل والانجاز					
03	حياتي مليئة بالأمل و التفاؤل					
04	أتمتع بصحة جيدة					
05	انا شخص راض عن حياتي					
06	أشعر بالسعادة لأنتمائي لأسرتي					
07	أنا شخص مستمتع بالحياة					
08	أنا متفائل بالأيام المقبلة					
09	أنا متقبل لذاتي					
10	علاقاتي مع أفراد الأسرة جيدة					
11	حياتي مليئة بالمعاني الجيدة					
12	أغير من أسلوب حياتي بناء على ما أمر به من مواقف					
13	لدي هدف ومعنى في الحياة					

الملاحق

					أجد أصدقائي وقت الشدة بجانبني	14
					يمكنني التحكم في انفعالاتي	15
					أحافظ على علاقاتي الطيبة مع زملائي	16
					أخصص وقت لدراسة و وقت للراحة	17
					أحب مساعدة أصدقائي	18
					أنجز ما يسند اليا من أعمال	19
					أعيش الحاضر و أخطط للمستقبل	20
					أصدقائي لا يمكنهم الاستغناء عني	21
					أستمتع بقضاء وقت الفراغ	22
					لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وفقا لقدراتي	23

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

الرقم	العبارات	تتطبق	لا تتطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة		
02	أجد من الصعب عليا التحدث أمام مجموعة من الناس		
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أضايق بسرعة في الجامعة		
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب من الأشخاص من نفس سني		
09	تتوقع عائلتي مني الكثير		
10	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
11	يتبع الناس أفكاري عادة		
12	لا أقدر نفسي حق قدرها		
13	أود كثيرا لو أترك المنزل		
14	أشعر بالضيق من الدراسة غالبا		
15	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
16	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فأنني أقوله عادة		
17	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
18	أشعر عادة كما لو أن عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
19	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من أعمال		
20	أرغب كثيرا في أن أكون شخصا آخر		

		لا يمكن للأخرين الاعتماد عليا	21
--	--	-------------------------------	----



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و الأطفونيا و الفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بلوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

الطالب (ة) جلول مروة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 20888888888888888888 والصادرة بتاريخ: 2023/10/10

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: العلوم الاجتماعية

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

جودة الحياة و علاقتها بتعدد المذات لدى الطالب

الجاهل

شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس قديرا (المعروف)

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

06 جوان 2023

التاريخ

إمضاء المعني



عن رئيس المجلس العلمي
وبتفويض
رئيس

عون مكتب للإدارة الإقليمية
كسال عزالدين



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و الأطفونيا و الفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بتوقية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

الطالب (ة) حمزوي ربيعة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 209258529 والصادرة بتاريخ : 2023 / 05 / 26

المسجل (ة) بكلية : العلوم الإنسانية والاجتماعية : علم اجتماعية

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنونها :

..... جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات

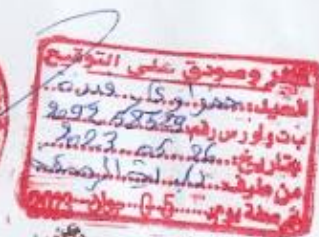
..... لدى الطالب الجامعي

شعبة : علم النفس تخصص : علم النفس المدرسي

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ 2023 / 06 / 05

امضاء المعني



عون رئيس المجلس الإقليمي
و يقوم بتوقيع مذكرات
امضاء الشيفر : بلعاج بخالد
عون رئيس الإدارة الإقليمية

