جودة الحياة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق

الدكتور: صفوان شبلي - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة دمشق.

المخلص

هدف البحث إلى تعرّف مستوى جودة الحياة ومستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. إضافةً إلى دراسة العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث. والكشف عن الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة وعلى مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغيري: (الجنس، السنة الدراسية). تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي، وقد بلغت عينة البحث (250) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة من إعداده، ومقياس تقدير الذات من إعداد بروس آر هير (Bruss. R. Hair)، ومن ترجمة تونسية (2012). من أبرز النتائج التي توصل اليها: وجود مستوى متوسط لجودة الحياة لدى أفراد عينة البحث، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة (2.98)، وإنّ مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة من الطلبة الجامعيين في كلية التربية بجامعة دمشق على الدرجة الكلية للمقياس كانت متوسطة بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.33)، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات. كما أشارت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الدراسية الرابعة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، تقدير الذات، طلبة كلية التربية.

Quality of life and its relation to the level of self-esteem in a sample of students of the Faculty of Education, Damascus University

Abstract

The research aimed to identify the level of quality of life and the level of self-esteem among the research sample members from the students of the Faculty of Education at Damascus University. In addition to studying the relationship between quality of life and self-esteem among the research sample members. And to reveal the differences between the average scores of the research sample members' answers on the quality of life scale and the self-esteem scale according to the variables: (gender, academic year). The descriptive approach was relied upon, and the research sample amounted to (250) male and female students from the students of the Faculty of Education at Damascus University. The researcher used the quality of life scale prepared by him, and the self-esteem scale prepared by Bruce R. Hair, and from a Tunisian translation (2012). The most prominent results reached by the research: There is an average level of quality of life among the research sample members, as the arithmetic mean of the research sample members' response on the quality of life scale was (2.98), and the level of self-esteem among the members of a sample of university students in the Faculty of Education at Damascus University on the total score of the scale was average with an arithmetic mean of (3.33), and the presence of a positive correlation with statistical significance between the scores of the research sample members from the students of the Faculty of Education on the quality of life scale and their scores on the self-esteem scale. The research results also indicated that there were no statistically significant differences between the average scores of the research sample members' responses on the quality of life scale and the self-esteem scale according to the gender variable, and there were statistically significant differences between the average scores of the research sample members' responses on the quality of life scale and the self-esteem scale according to the academic year variable in favor of fourth-year students.

Keywords: quality of life, self-esteem, students of the Faculty of Education.

أولاً: مقدمة:

شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماماً كبيراً بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد أن كان اهتمام علماء النفس منصباً على دراسة المتغيرات السلبية، حتى تحول اهتمامهم مؤخراً إلى دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية وبخاصة ضمن الاتجاه الذي يعرف بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology، حيث يرى العديد من الباحثين أن هذا العصر هو عصر علم النفس الإيجابي.

ويعد مفهوم جودة الحياة Quality of Life من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، والتي لاقت اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين في علم النفس في السنوات الأخيرة؛ وجودة الحياة تعبر عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية وتقبله للخدمات المقدمة له مثل التعليم والصحة والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفاهل بين الناس فضلاً عن الإيجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن (منسي وكاظم، 2006، 62).

وإذا تأملنا حياة الأفراد وسلوكهم نجد أنهم لا يتساوون جميعاً من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن أنفسهم، ومن حيث قدرتهم على التوفيق بين مختلف أهدافهم واهتماماتهم ونزعاتهم، ومن حيث نجاحهم في إقامة العلاقات الصحية والتوافق مع الأشخاص المحيطين بهم، ومع مطالب البيئة الاجتماعية والمادية نرى أن هناك أفراداً يغلب على حياتهم الرضا والسعادة وآخرين يغلب على حياتهم الضيق والتعاسة وهذا ما ينعكس على مستوى تقديرهم لذاتهم (Morse, 2000, 3).

إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد، ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة، وتكيفهم الاجتماعي، ورفع مستوى تقديره عن ذاته.

ولا شك أنّ ما يحمله الفرد من مفهوم حول ذاته له دور كبير في تحديد سلوكه وشخصيته، حيث إنّ تقدير الذات هو الذي يميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية الأخرى. فالإنسان هو الوحيد الذي يمكنه إدراك ذاته، كما أنّ صورة الفرد عن ذاته لها أهمية كبيرة في مستقبل حياته، من خلال ما تعكسه من تصور وروية الفرد لذاته واحترامه وتقبله لها؛ فكلما كان ذلك المفهوم إيجابياً؛ فذلك يعني قرب الفرد من الصحة النفسية. وتعد الوظيفة الأساسية لتقدير الذات السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله ذا هوية تميزه عن الآخرين.

إنّ مفهوم الفرد عن ذاته ينمو نتيجة تفاعله مع البيئة الاجتماعية، وبالتالي فهذا المفهوم من وجهة نظر روجرز (Rogers, 1981) هو المسؤول عن سلوك الفرد حيث إنّ الخبرات التي تتطابق مع مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية تؤدي إلى الارتياح والتوافق النفسي، فيما تشكل تلك الخبرات التي تتعارض مع المعايير الاجتماعية ومفهوم الذات تهديداً يؤدي إلى سوء التوافق وانخفاض مستوى الطموح للفرد (دويدار، 1999، 34). ومرحلة الشباب الجامعي هي نتائج وامتداد لمرحلة هامة وأساسية في حياة الفرد هي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، فتقدير الذات هو بمثابة ما يحمله الفرد من أفكار عن نفسه، وهي مجموعة الصفات التي تعتبر مهمة بالنسبة له، والتي تتضمن مجالات عديدة منها: الذات الجسمية، الذات العقلية، الذات الأسرية، الذات الانفعالية، الذات الأكاديمية؛ وكذلك فإنّ تقدير الذات هو الأساس الذي تركز عليه الشخصية، ويتكون من تجارب الفرد وتفاعله مع الأفراد المحيطين به، ومع بيئته الخارجية في الجامعة، وتظهر الذات عندما يكون الفرد اجتماعياً.

ومما سبق نجد أنّ مستوى جودة الحياة قد يكون لها دوراً هاماً في نظرة الفرد لذاته إيجابياً أم سلبياً، فالفرد الذي لديه بصيرة وتفكير لمستقبل مهني زاهر وعلاقات اجتماعية طيبة مع المحيطين به، يدفعه ذلك إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياة، بينما الشخص الذي ينظر للمستقبل بمنظور سلبي أي أنّ نظرته لمستقبله المهني تكون نظرة متشائمة؛ فإنّ ذلك يدفعه إلى الكسل والتراخي والهروب من الحياة، وبالتالي انخفاض مستوى تقدير الذات لديه.

1 . مشكلة البحث ومسوغاته:

إنّ تقدير الذات يمثل محوراً ومقوماً مهماً من مقومات أسس الصحة النفسية، فمن خلال فهم الأشخاص لذواتهم يتمكنون من الوصول إلى بصيرة ووعي أفضل بأفكارهم ومشاعرهم

وأفعالهم وإمكاناتهم وقدراتهم، وكذلك بأفكار ومشاعر وأفعال الآخرين، وبهذا الفهم وهذا الشعور أيضاً يكونون أكثر وعياً وأكثر واقعية مع أنفسهم ومع الآخرين، وأكثر قوة وقدرة على حل مشكلاتهم التي تعترضهم ويعيشونها يومياً، وأكثر سعياً نحو تحقيق أهدافه، ورضاً عن الحياة، وأقدر على إشباع حاجاته، من خلال ما يتوفر لديهم من إمكانيات وما يتم تقديمه إليهم من خدمات صحية واجتماعية وتعليمية ونفسية. وهذا ما يؤكد أن مستوى جودة الحياة يقوم بدور هام وأساسي، يتعذر تجاهله أو إنكاره خصوصاً في رفع مستوى تقدير الذات لدى الفرد. كما يرى (منسي وكاظم، 2006، 65) أن جودة الحياة تتمثل في شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه، وهذا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى تقديره لذاته.

ويتفق أكثر المختصين كروجرز (Rogers, 1981)، وألبورت (Allport, 1952)، ومحمد الطيب (1996) على أن الجامعة لها دور كبير في تنمية خبرات الفرد وعلاقاته بالآخرين، ومن ثم فهي المسؤولة عن إكسابه المعايير، والأنماط السلوكية السليمة، فعن طريقها يتعلم التواصل، والتفاعل الاجتماعي، وتكوين الإدراكات، والمفاهيم المرتبطة بجودة حياته وتكوين الاتجاهات الإيجابية عن ذاته ونفسه، وبالتالي رفع مستوى تقديره لذاته (البدراي، 2012).

كما أكدت نتائج الدراسات والأبحاث السابقة وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة كدراسة: عبد الله (2010)، العامرية (2014)؛ التي أظهرت نتائجها وجود علاقات إيجابية بين كل من جودة الحياة ومستوى تقدير الذات، وتأثير جودة الحياة في ارتفاع أو انخفاض مستوى تقدير الذات للأفراد، وزيادة قدرتهم على التعامل الصحيح مع الضغوط الحياتية المحيطة بهم، ولكن ما زال الموضوع بحاجة إلى مزيد من البحث، فضلاً عن تأثيرهما في شخصية الفرد وانعكاسهما على اتجاهاته وعلى جوانب شخصيته.

ويؤكد (عبد الله، 2010) على جودة الحياة، والتي تشمل جودة الحياة الوالدية وجودة العلاقة بين الأبناء وجودة الحياة الانفعالية، وتشمل الرضا عن الحياة وتقدير الذات والتفائل لدى الأفراد.

وقام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عدد من طلبة السنة الثانية في قسم الإرشاد النفسي بكلية التربية في جامعة دمشق، بلغ عددهم (20) طالباً وطالبة، من خلال طرح السؤال الآتي عليهم: ما مستوى تقدير الذات ومستوى الرضا عن الحياة لديكم؟ ومن خلال مقابلات الطلبة، واستخراج النسب المئوية لإجابات الطلبة، وجد الباحث بأنَّ تقدير الذات لدى (80%) من الطلبة يتسم بالانخفاض، وأنَّ إدراك الطلبة لخصائصهم العقلية والاجتماعية والانفعالية، وما يستطيعون القيام به، وما لا يستطيعون القيام به ليس بالصورة المطلوبة، فضلاً عن وجود ضعف في إدراك الطلبة لذواتهم، وانخفاض في مستوى الرضا عن الحياة لديهم بنسبة (65%)، وأنَّ (60%) وعيهم وإدراكهم لمشاعرهم وقدراتهم ونقاط الضعف والقوة لديهم دون المستوى المطلوب؛ ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث من خلال الإجابة عن السؤال الآتي:

- ما علاقة جودة الحياة بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق؟

2. أهمية البحث: تتجلى أهمية البحث في النقاط الآتية:

1. أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي مرحلة المراهقة المتأخرة، وما يتخللها من تغيرات وتحولات بيولوجية ونفسية وعقلية واجتماعية يمكن أن تؤثر في تقدير الذات لدى الفرد.
2. تعرّف مجموعة من العوامل والمؤثرات التي تؤدي دوراً فاعلاً في ارتفاع وانخفاض مستوى تقدير الذات لدى الطلبة، مما يوفر قاعدة من المعلومات والبيانات التي يُمكن أن تثري المجال النفسي في التعليم الجامعي.
3. قد تفيد نتائج البحث الحالي في وضع برامج إرشادية مستقبلاً لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وبالتالي تحسين مستوى تقدير الذات لديهم.
4. الكشف عن أهمية الدور الإيجابي لجودة الحياة حتى يتمكن الطلبة من النجاح في الحياة، والقدرة على مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل.
5. قد تفيد نتائج البحث الحالي المهتمين بالمجال النفسي والتربوي بجامعة دمشق بمعلومات عن جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، مما يزيد من قدرتهم على ترسيخ وتعزيز هذا المفهوم لما له من نتائج إيجابية في تحسين مستوى تقدير الذات.

6. يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد البرامج الإرشادية الفردية والجماعية لتحسين جودة الحياة لدى فئة من طلاب الجامعة الذين يعانون من كثرة الضغوط والإحباطات في كافة مجالات حياتهم.

3. أهداف البحث: يسعى البحث إلى تعرّف:

1. مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة التربية بجامعة دمشق.
2. مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة التربية بجامعة دمشق.
3. العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة التربية بجامعة دمشق.

4. الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغيري: (الجنس، السنة الدراسية).

5. الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغيري: (الجنس، السنة الدراسية).

4. أسئلة البحث: يحاول البحث الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة التربية بجامعة دمشق؟

2- ما مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة التربية بجامعة دمشق؟

5. فرضيات البحث: يسعى البحث إلى اختبار الفرضيات الآتية:

(1) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.

(2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

(3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

(4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس.

(5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

6 . متغيرات البحث:

. المتغيرات التصنيفية: وهي: الجنس: (ذكور، إناث).

السنة الدراسية: (سنة أولى، سنة رابعة).

. المتغير التابع: إجابات أفراد عينة البحث عن مقياس جودة الحياة، ومقياس تقدير الذات.

7 . حدود البحث:

أ- الحدود البشرية: شملت عينة من طلبة السنتين الدراسيتين: (الأولى والرابعة) في التخصصات الدراسية: (علم النفس، إرشاد نفسي، معلم صف، رياض أطفال، تربية خاصة، تربية حديثة) في كلية التربية بجامعة دمشق.

ب- الحدود المكانية: تمّ تطبيق أدوات البحث في كلية التربية بجامعة دمشق.

ت- الحدود الزمانية: جرى تطبيق أدوات البحث من يوم الثلاثاء بتاريخ (2024/4/2م) إلى يوم الاثنين بتاريخ (2024/4/15م).

ث- الحدود العلمية أو الموضوعية: دراسة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة ومستوى تقدير الذات.

8 . التعريف بمصطلحات البحث نظرياً وإجرائياً:

1 - جودة الحياة (Quality of Life): "هي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، فضلاً عن إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع" (عبد الفتاح وحسين، 2006، 191).

ويعرف جودة الحياة إجرائياً في الدراسة بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب من أفراد عينة البحث على كلّ بند من بنود المقياس الذي تمّ إعداده لهذا الغرض في البحث الحالي، حيث تشير الدرجة العليا إلى مستوى عالٍ من جودة الحياة، فيما تشير الدرجة المنخفضة إلى فقدانها أو انخفاض مستواها.

2- تقدير الذات (Self-Concept): "هو مفهوم افتراضي مدرك يتشكل من خلال المتغيرات البيئية والأسرية الكثيرة، التي لا يمكن الفصل بينها تماماً، فهي تشترك بدرجات متفاوتة مع بعضها، إذ يؤثر كل منها في الآخر، فأى تحسن في أي متغير من المتغيرات التي تشكله سيصب في تقدير الذات العام" (الظاهر، 2004، 7).

ويُعرف تقدير الذات بأنه: "مجموعة من الأفكار والمشاعر والاتجاهات المدركة التي يكونها الفرد حول نفسه نتيجة خبراته الشخصية والاجتماعية، والتي تنعكس على سلوكه وتصرفاته ونظرته إلى نفسه ونظرة الناس له" (الغامدي، 2009، 15).

ويُعرف تقدير الذات إجرائياً في البحث بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب ضمن أفراد عينة البحث في الأبعاد التي يقيسها مقياس تقدير الذات، والمشملة على الأبعاد التالية:

أ- **تقدير الذات الرفاعي (Comradely self-concept):** وتتجسد من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين، والذي يحدد من خلاله درجة التقبل والقبول، حيث يتفرع إلى مفهوم تقبل الذات، ومفهوم القبول الاجتماعي، وقبول الأقران (القطناني، 2011، 36).

ب- **تقدير الذات العائلي (Family self-concept):** هي فكرة الفرد عن نفسه كما يعتقد أنّ أفراد أسرته يرونها، فإذا ما تكون لدى الفرد انطباعاتاً بأنّ أفراد أسرته يعتقدون بأنه غير مقبول أسرياً واجتماعياً، فيتكون لديه اتجاهات سلبية نحو ذاته، أما إذا رأى أنّ لأفراد أسرته فكرة إيجابية عن شخصيته فإنه سوف يتخذ اتجاهات إيجابية نحو ذاته (البشر، 2009، 22).

ت- **تقدير الذات الأكاديمي (Academic self-concept):** وترتبط بالقدرة العقلية التي يجسدها بشكل أساسي الجانب الدراسي (القطناني، 2011، 36).

9. دراسات سابقة:

9/1. دراسات عربية:

.دراسة نعيمة (2012)، سورية: بعنوان: (جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين).

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد (المحافظة): (دمشق، واللاذقية)، والجنس: (ذكر، أنثى)، والتخصص: علوم نظرية، علوم تطبيقية)، للتعرف على جودة الحياة لدى عينة من هاتين الجامعتين. بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (360) طالباً وطالبة. تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد منسي وكاظم (2006)، ومن أهم نتائج الدراسة: وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين. التأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية

الثلاثة معاً في جودة الحياة. عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

- دراسة العجمي (2015)، السعودية: بعنوان: (جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية "دراسة عاملية").

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية في كل من جودة الحياة ومجالاتها الجسمية والنفسية والاجتماعية والبيئية، والتوجه المستقبلي المهني والأسري، ومكوناتها الدافعية والمعرفية والسلوكية، ودراسة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتوجهات طلاب كلية الدراسات العليا نحو مستقبلهم المهني والزواجي متغيرات الدراسة. تكوّنت عينة الدراسة من (214) طالباً وطالبة من طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. قام الباحث بتطبيق مقياسي: جودة الحياة، والتوجه المستقبلي المهني والأسري. ومن أبرز نتائج الدراسة: وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الجنسين في الدرجة الكلية للمكون الدافعي المهني للتوجه المستقبلي نحو المهنة لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الدرجة الكلية للمكون المعرفي المهني للتوجه المستقبلي نحو المهنة. ووجود علاقة ارتباطية بين تقييم جودة الحياة، ومكونات التوجه المستقبلي المهني والأسري.

- دراسة حني (2015)، الجزائر: بعنوان: (جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي").

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي، كذلك التعرف على علاقة كل من جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي بالجنس والتخصص. بلغت عينة الدراسة (100) طالب وطالبة من الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة حمه لخضر بالوادي. جرى تطبيق مقياس منسي وكاظم (2006). من أبرز نتائج الدراسة: لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في جودة الحياة لديهم باختلاف تخصصاتهم الجامعية. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث

في الرضا عن التخصص الدراسي باختلاف تخصصاتهم الجامعية. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وطلبة كلية العلوم والتكنولوجيا في جودة الحياة لديهم. توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وطلبة كلية العلوم والتكنولوجيا في الرضا عن تخصصهم الدراسي.

. دراسة الزعبي (2015)، سورية: بعنوان: (الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية - جامعة دمشق).

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة طلبة كلية التربية - جامعة دمشق، وما إذا كانت توجد فروق دالة جوهرياً في متوسطات درجات الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين الذكور والإناث عند عينة الدراسة، وكذلك بين طلاب وطالبات السنة الأولى والسنة الخامسة. تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة، منهم (140) طالباً و(160) طالبة. وقد استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده ميخائيل (2010)، كما استخدم مقياس تقدير الذات الذي طوره الزعبي (2005)، وقد استخرج للمقياسين معاملات الصدق والثبات اللازمة. وأهم النتائج التي أسفر عنها البحث، وجود مستويات إيجابية متوسطة في كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة. كما وجدت علاقة إيجابية دالة عند مستوى (0.01) بين الرضا عن الحياة وبين تقدير الذات. كما لم يلاحظ وجود فروق دالة جوهرياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وكذلك بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الخامسة.

. دراسة القدومي والأعمر (2020)، الأردن: بعنوان: (جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية).

هدفت الدراسة التعرف على درجة تقدير عينة من طلبة الجامعات الأردنية (إربد الأهلية، والإسراء) لمستوى جودة الحياة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات، ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي، حيث طورنا مقياسين، الأول: جودة الحياة، وتكون من (34) فقرة، والثاني، تقدير الذات، وتكون من (24) فقرة، وشملت العينة (279) طالباً وطالبة أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة جاء بدرجة مرتفعة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ونوع الكلية، ما عدا 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).

9/2 . دراسات أجنبية:

دراسة . Henning, M; Krägeloh, C; Hawken, S; Zhao, Y; Doherty, I. (2010)، الولايات المتحدة الأمريكية: بعنوان:

Quality of life and motivation to learn: A study of medical students.

(جودة الحياة والدافع للتعلم: دراسة لطلاب الطب).

هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين جودة حياة الشباب والدافع للتعليم، وطبقت على عينة من طلاب الطب في السنة الرابعة والخامسة من جامعة أوكلاند، (6) من طلاب السنة الرابعة، و(14) من طلاب السنة الخامسة، واستخدمت الدراسة طريقة مجموعة التركيز، وهي إحدى طرق البحث النوعي، ومن أهم نتائج الدراسة: يعاني طلاب السنة الرابعة الذين شاركوا في مجموعة التركيز من مشكلات بالنوم، ومن خلال الإعداد السريري يكونون قلقين، ولديهم خوف وقلق من تلقي تقارير سلبية عن أدائهم، مما أثر سلباً على حالتهم النفسية، وقد أجمعوا على أنّ علاقاتهم الاجتماعية تخدم فقط تطوير المناخ العلمي والتعليمي، بينما لا تأخذ العلاقات الشخصية القدر الكافي من الاهتمام، وأجمع الطلاب على وجود بعض المشكلات مثل: المواصلات، ومواقف السيارات، والدخول للمكتبات.

دراسة Norouzi (2012)، إيران: بعنوان:

Relationship of Quality of Life and Achievement Motivation with Under Graduated Student's Anxiety.

(العلاقة بين جودة الحياة ودافع التحصيل مع قلق الطلاب الجامعيين).

هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين جودة الحياة والرغبة في النجاح مع القلق، وطبقت أدوات الدراسة على عينة من طلاب الإجازة الجامعية باستخدام أسلوب العينة العشوائية بلغ عددهم (159) طالباً وطالبة، منهم (77) طالبة من الإناث، و(82) طالباً من الذكور، عن طريق تطبيق نموذج لقياس جودة الحياة، ونموذج تعزيز الإنتاج، وأهم نتائج الدراسة: هناك علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والقلق عند الذكور، بينما تعزيز الإنجاز لا يحد من القلق عند الذكور، وهناك أيضاً علاقة سلبية بارزة بين جودة الحياة وتعزيز الإنجاز والقلق عند الإناث.

.دراسة Stevanovic (2013)، الولايات المتحدة الأمريكية: بعنوان:

Impact of emotional and behavioral symptoms on quality of life in children and adolescents.

(تأثير الأعراض النفسية والسلوكية على جودة الحياة لدى الأطفال والمراهقين).

هدفت الدراسة إلى تعرّف تأثير الأعراض النفسية والسلوكية في جودة الحياة لدى الأطفال والمراهقين. وبلغت عدد أفراد عينة الدراسة (237) من الأطفال والمراهقين، الذين تتراوح أعمارهم ما بين (8 - 18) عاماً. وتم تطبيق مقياس جودة الحياة، ومقياس الأعراض النفسية والسلوكية، ومن أهم نتائج الدراسة: إنّ القلق والاكتئاب يؤثران في مستوى جودة الحياة لدى الأطفال والمراهقين، والأعراض السلوكية غير مؤثرة في مستوى جودة الحياة.

3/9 . موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة: من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وجد الباحث أن البحث الحالي يختلف عن الدراسات السابقة في أنه: حُصص لدراسة جودة الحياة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق ولم يتم تناول هذا البحث محلياً - في حدود علم الباحث-.

10 . الإطار النظري:

1/10 - مفهوم جودة الحياة:

تتحقق جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل: الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد "عبد الله" بأن "شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة" (عبد الله، 2008، 139). "إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة وتتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً" (نعيسة، 2012، 146).

كما أن جودة الحياة هي "شعور الطلبة بالرضا والسعادة، وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال ما يتوفر لديهم من إمكانيات، وما يتم تقديمه إليهم من خدمات صحية واجتماعية وتعليمية ونفسية" (بخش، 2006، 3).

ومما سبق يمكن القول إنَّ جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ويختلف من فرد لآخر وفقاً لأسلوب إدراكه لجوانب الحياة المختلفة فالمصطلح يشير إلى شعور الفرد بذاته ويتضمن أبعاد دينية واجتماعية ونفسية وجسمية كما يمكن الاستدلال عليه من خلال مؤشرات ذاتية وموضوعية إلا أنه يمكن تعريف جودة الحياة على أنها قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية.

أبعاد جودة الحياة: يوجد إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة هي:

أ. جودة الحياة الموضوعية: وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية والشخصية للفرد.

ب. جودة الحياة الذاتية: وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة التي يعيشها ومدى الرضا والقناعة عن

الحياة والسعادة بها.

ت. جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة ووجود أهداف واضحة لحياة الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل للحد المثالي من إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية كما يعيش في توافق مع الأقطار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع (عبد الله، 2010، 17).

مؤشرات جودة الحياة: تمَّ تحدّد مؤشرات جودة الحياة وهي:

أ. الإحساس بجودة الحياة : حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

ب. المؤشرات النفسية: وتتمثل في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا.

ت. المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلاً عن ممارسة الفرد الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

ث. المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

ج. المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية (منسي وكاظم، 2006).

كما أضافت (شقيير، 2010، 774) عدد من مؤشرات لجودة الحياة تمثل جميعها أهم مجالات حياة الفرد وهي: السعادة الانفعالية، والعلاقات بين الشخصية، السعادة، النمو الشخصي، تقرير المصير، الاندماج والمشاركة المجتمعية، والحقوق الإنسانية والقانونية، والعمليات الواجبة.

2/10- تقدير الذات:

. بعض المصطلحات المرتبطة بتقدير الذات:

مفهوم الذات: "إنه مفهوم مركب ينطوي على مكونات عديدة، نفسية معرفية وجدانية اجتماعية وأخلاقية ... تعمل متناغمة متكاملة فيما بينها، ويساير هذا المفهوم في نموه وتطوره المراحل النمائية، ويبدأ في التكون منذ السنة الأولى من عمر الطفل، ثم يرتقي تدريجياً بفعل عمليات النضج والخبرة والتعلم والتنشئة الاجتماعية" (الأحمد، 2004، 33).

تقبل الذات: "هو رضا الفرد عن نفسه، وعن صفاته، وقدراته، وإدراكه لحدوده، وهو اتجاهه نحو ذاته وسماته الشخصية، فهناك تعرف موضوعي وغير انفعالي على قدرات وحدود فضائله ونقائصه من غير إحساس لا لزوم له بالفخر أو لوم النفس" (زبيدة، 2007، 25).

الشعور بالذات: يعرفه فاخر عاقل بأنه: "الوعي بالذات لا سيما في العلاقات الاجتماعية، وهو التبصير بالأسباب التي دفعت بالفرد إلى سلوك معين أو فهم الفرد لنفسه" (نقلًا عن زبيدة، 2007، 24).

تحقيق الذات: يرى أدلر Adler أن تحقيق الذات يعني "السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال التام" (زبيدة، 2007، 24).

تأكيد الذات: "هو حافز للسيطرة أو التفوق أو البروز، وهو ذلك الدافع الذي يجعل الإنسان في حاجة إلى التقدير، والاعتراف، والاستقلال، والاعتماد على النفس، وهو أيضاً ذلك الرغبة في السيطرة على الأشياء، والرغبة في التزعم، والسعي الدائم لإيجاد المكانة والقيمة الاجتماعية" (زبيدة، 2007، 25).

. أنواع تقدير الذات:

إنَّ الذات هي أساس الصحة النفسية بالنسبة للفرد، وأنه يسعى إلى تحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة، وبمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه قدر مقبول من مفهوم الذات، أي صورة الفرد عن نفسه يحبها ويرضاها، وعندئذ يتكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته بدرجة مرتفعة، ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدي بالتالي إلى تقدير إيجابي أو سلبي عن الذات:

- التقدير الإيجابي عن الذات: إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية، وتخدم الذات الإنسانية، وتكشف عن قدراتها، وطاقاتها، وتحارب فيها عوامل الشعور بالإحباط.
- التقدير السلبي عن الذات: إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية، وبسوء مفهومه لذاته (أبو هويشل، 2013، 46).

. أشكال تقدير الذات:

إنَّ أشكال تقدير الذات ترتبط فيما بينها إرتباطاً وثيقاً وتتأثر بعضها البعض، ويمكن تحديد أشكال تقدير الذات، كما يلي:

- تقدير الذات الإجتماعية: تصور الفرد لتقويم الآخرين له معتمداً في ذلك علي تصرفاتهم وأقوالهم، ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين قد كونوها عنه.
- تقدير الذات الأكاديمي: إتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل الدراسي من مواضيع معينة يتعلمها الفرد.
- تقدير الذات المدرك: ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته، وهو عبارة عن إدراك الفرد لنفسه علي واقعها وليس كما يرغبها.
- تقدير الذات المثالي: ويسمي بذات الطموح وهو عبارة عن الحالة التي يتمنى أن يكون عليها الفرد.
- تقدير الذات المؤقت: مفهوم غير ثابت يمتلكه الفرد لفترة وجيزة ، ثم يتلاشي بعدها ويكون مرغوب فيه حسب المواقف التي يجد الفرد نفسه فيها (المحاميد، 2003، 169).

ورغم تنوع أشكال تقدير الذات التي يُمكن تحديدها لدى الفرد، إلا أنه يمكن القول إنّ أشكال تقدير الذات متداخلة مع بعضها، ومرتبطة جيداً ببعضها، وتكتمل بعضها، فلا يمكن لفرد أن يكون تقدير الذات اديه في شكل من الأشكال مرتفع، وفي الوقت نفسه يكون مستوى تقدير الذات في شكل آخر منخفض.

. العوامل المؤثرة في تشكيل تقدير الذات:

لا شك أنّ تقدير الذات هو مفهوم مكتسب تؤدي عوامل عديدة دوراً في تشكيله، بحيث يكون إما تقديراً إيجابياً أو سلبياً حسب تلك العوامل وأثرها في الفرد، وسوف يستعرض الباحث هنا بعض العوامل ودورها في تشكيل تقدير الذات:

1) الأسرة: إنّ الأسرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل شخصية الفرد باعتبارها الجماعة الأولى التي يتفاعل معها الفرد منذ ولادته والأسلوب الذي يعامل به الفرد من قبل أسرته يحدّد إدراكه لكيفية تقييم أسرته له وبالتالي إدراكه لذاته، وعندما يُعطى الطفل حب واحترام ودعم وتقدير حقيقيين، يُصبح أكثر دافعية لمباشرة الجديد من الاكتشافات وأكثر قدرة على تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته، كما سيكون أكثر قدرة على أخذ المبادرة، ولقد أكّدت سميث (Smith, 1967) على أهمية المناخ العائلي في تكوين مفهوم الذات، وحدّدت ثلاثة شروط لتقييم الطفل لذاته، وهي: دفء الوالدين، التعامل باحترام، والضوابط الواضحة. فطريقة معاملة الوالدين وقبولهم لخصائص الطفل وقدرته تؤثر بشكل كبير على قبوله لذاته، وبالمقابل فإنّ عدم قبولهم أو رفضهم وخيبة أملهم تَعَمّ الطفل الشعور السلبي تجاه ذاته (David, et. Al, 2002, 1048).

2) الخبرات الجامعية: من المصادر المهمة في تشكيل مفهوم الذات الخبرات الجامعية، فالمدرس له دور كبير في تشكيل مفهوم الطالب لذاته، من خلال الطرائق والأساليب التربوية الحديثة، كما أنّ النجاح والفشل الدراسي يؤثران في الطريقة التي ينظر بها الطلبة إلى أنفسهم، فالطلبة ذوي التحصيل المرتفع من المحتمل أن يطوروا مشاعر إيجابية نحو ذاتهم وقدراتهم والعكس صحيح (Clare, et. Al, 2003, 152).

3) صورة الجسم: يلعب جسم الفرد وصفاته العضوية دوراً كبيراً في تشكيل صورته عن نفسه وفكرته عن كيفية ظهوره في أعين الآخرين.

4) جماعة الرفاق: لجماعة الرفاق أثر على تنشئة الطفل فهي تؤثر في معايير الاجتماعية والفرد يتعلم أن يعدّل سلوكه مثلما يفعل رفاقه، وأن ينظر إلى نفسه مثلما ينظرون إليه (الظاهر، 2004، 47).

5) مستوى الطموح: "سمة ثابتة ثباتاً نسبياً تشير إلى أنّ الشخص الطموح هو الذي يتسم بالنفاؤل والمقدرة على وضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط" (معوض وعبد العظيم، 2005، 3).

6) الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: يعني إحساس الفرد بقيمته، وتوفر ما لديه من إمكانيات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب.

7) التفاعل الاجتماعي: ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة (الطيب والبهاص، 2009، 34).

ومما سبق نجد أنّ هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تشكّل مستوى تقدير الذات لدى الفرد في مرحلة التعليم الجامعي، فمنها ما يتعلّق بالعوامل الأسرية والمناخ الأسري القائم على المحبة والتعاون والتفاهم والتواصل الدائم بين أفراد الأسرة الواحدة، ومنها ما يتعلّق بالخبرات الحياتية المكتسبة عن طريق الجامعة أو عن طريق الأصدقاء وزملاء الجامعة، إضافةً إلى عوامل أخرى عديدة تعمل جميعها على تكوين إحساس الفرد بقيمته، وتزيد من قدرته الذاتية على مواجهة صعوبات الحياة اليومية وضغوطاتها.

11 . إجراءات البحث الميدانية:

11/1 . منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي الذي يحاول "وصف طبيعة الظاهرة موضع البحث، فالمنهج الوصفي يساعد على تفسير الظواهر التربوية الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر" (حمصي، 2003، 86)، يضاف إلى ذلك أنه يساعد الباحث في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذه الظواهر استناداً إلى حقائق الواقع، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع معلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتقيم وتفسر .

11/2 . المجتمع الأصلي للبحث:

تكوّن المجتمع الأصلي من جميع الطلبة المسجلين في الاختصاصات الدراسية لكلية التربية التالية: (علم النفس، إرشاد نفسي، معلم صف، رياض أطفال، تربية خاصة، تربية حديثة) للعام الدراسي (2023-2024م) والبالغ عددهم (6105) طالباً وطالبة بحسب الإحصائية الصادرة عن مديرية الإحصاء في جامعة دمشق.

12. عينة البحث: لتحقيق أهداف البحث تمّ اعتماد أسلوب العينة العشوائية الطبقية في السحب، لأنّ المجتمع الأصلي غير متجانس من حيث الخصائص العمرية والمستويات الدراسية، وهي العينة التي يتم فيها تقسيم المجتمع إلى فئات أو طبقات تمثل خصائص المجتمع، ثمّ يتم الاختيار العشوائي ضمن كل فئة أو طبقة، إذ إن هذه العينة (الطبقية) تعطي نفس النسب الموجودة في مجتمع الدراسة. وتمّ اختيار العينة بعد الرجوع إلى مديرية الإحصاء في جامعة دمشق التي سُحبت العينات العشوائية (الطبقية) منها، وسُجِبَ عدداً من الطلبة عشوائياً، بحيث يكون كل طالب أو طالبة في كل اختصاص دراسي من الاختصاصات الدراسية سابقة الذكر مرشحاً لتطبيق المقياس عليه، وعليه يُمكن القول: إن الاختيار تمّ بطريقة طبقية (الاختصاص الدراسي)، وبطريقة عشوائية (طالب أو طالبة)، وسُحبت عينة بنسبة تمثّل بلغت (4.09%) من المجتمع الأصلي بواقع (250) طالباً وطالبة، ويمكن توضيح نسبة السحب من المجتمع الأصلي، وتوزع أفراد عينة البحث وفق متغيرات البحث من خلال الجداول الآتية:

الجدول (1) المجتمع الأصلي لعينة البحث ونسبة العينة المسحوبة

م	التخصص الدراسي س1	المجتمع الأصلي	نسبة السحب	العينة المسحوبة	التخصص الدراسي س4	المجتمع الأصلي	نسبة السحب	العينة المسحوبة
1.	علم النفس	742	4.04 %	30	231	4.32 %	10	
2.	إرشاد نفسي	531	4.14 %	22	295	4.06 %	12	
3.	معلم صف	1641	4.02 %	66	789	4.05 %	32	

جودة الحياة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق

	%			%			
7	4.40 %	159	15	4.14 %	362	رياض أطفال	4.
3	4.83 %	62	14	4.03 %	347	تربية خاصة	5.
12	4.18 %	287	27	4.09 %	659	تربية حديثة	6.
76	4.16 %	1823	174	4.06 %	4282	المجموع الكلي	

الجدول (2) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

المتغير	الفئة	عدد الطلبة	النسبة
الجنس	ذكور	70	% 28
	إناث	180	% 72
	المجموع الكلي	250	% 100

الجدول (3) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير السنة الدراسية

المتغير	الفئة	عدد الطلبة	النسبة
السنة الدراسية	سنة أولى	174	% 69.6
	سنة رابعة	76	% 30.4
	المجموع الكلي	250	% 100

11/4 - أدوات البحث:

أ- مقياس جودة الحياة: اتبع الباحث الخطوات الآتية في بناء أداة البحث:

. مرحلة الاطلاع واختيار أبعاد المقياس:

جرى فيها الاطلاع على بعض مقاييس الدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة، وكان الهدف من الرجوع إليها معرفة بنود مقياس مستوى جودة الحياة التي تناولها الباحثون في

دراساتهم كدراسة كلٍّ من: منسي وكاظم (2006)، نعيسة (2012)، العجمي (2015)، حني (2015). وبعد الاطلاع على المقاييس السابقة بما تتضمنه من بنود لقياس جودة الحياة، تمّت صياغة (50) بنوداً موزعة وفق الآتي:

الجدول (4) توزع بنود مقياس جودة الحياة

أرقام البنود	عدد البنود	أبعاد مقياس جودة الحياة
1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10	10	البُعد الأول: (جودة الصحة العامة).
11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20	10	البُعد الثاني: (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية).
21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30	10	البُعد الثالث: (جودة التعليم والدراسة).
31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40	10	البُعد الرابع: (جودة العواطف).
41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50	10	البُعد الخامس: (جودة إدارة الوقت).

تمت الإجابة على عبارات المقياس بوحدة من الإجابات التالية حسب مقياس ليكرت: (أبداً، قليل جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً). فالعبارات تُعطى درجاتها وبالترتيب السابق على النحو التالي: (1-2-3-4-5) للعبارات السلبية، والعكس للعبارات الإيجابية.

☒ الدّراسة السيكومترية لمقياسي البحث:

بهدف التّحقق من وضوح بنود المقياسين وتعليماتهما، قام الباحث بدراسة استطلاعية، تمّ تطبيق المقياسين على عينة صغيرة من الطلبة بلغت (32) طالباً وطالبة في كلية العلوم بجامعة دمشق (تخصص قسم الكيمياء) - ولم تشملهم عينة البحث الأساسية -، ونتيجة للدراسة الاستطلاعية، بقيت بنود المقياسين كما هي، وكذلك التّعليمات المتعلقة بهما، حيث

تبين أنها واضحة تماماً ومفهومة. كما تمَّ تعديل بعض البنود من حيث الصياغة والأخطاء اللغوية.

. صدق مقياس جودة الحياة:

1) الصدق الظاهري: بهدف التحقق من صلاحية بنود مقياس الطموح عُرض المقياس على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية في جامعة دمشق بلغ (6) مُحكِّمين، لبيان رأيهم في صحة كلِّ بند، ودرجة ملاءمته للبعد الذي ينتمي إليه، فضلاً عن ذكر ما يروونه مناسباً من إضافات أو تعديلات، وبناءً على الآراء والملاحظات لم يتم استبعاد أيِّ بند من المقياس، لكن تمَّ تعديل بعضها من حيث الأسلوب والصياغة، وبالتالي بلغ المجموع النهائي لبنود هذا المقياس بصورته النهائية (50) بنداً تمَّ توزيعها بصورة منتظمة على أبعاده.

2) صدق البناء الداخلي: وهو يبين الارتباط بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية، وتمَّ إجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، وجاءت النتائج كما يظهر في الجدول (5):

الجدول (5) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية لمقياس

جودة الحياة

أبعاد مقياس جودة الحياة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
البعد الأول: (جودة الصحة العامة).	** 0,554	0,000
البعد الثاني: (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية).	** 0,713	0,000
البعد الثالث: (جودة التعليم والدراسة).	** 0,769	0,000
البعد الرابع: (جودة العواطف).	** 0,382	0,000
البعد الخامس: (جودة إدارة الوقت).	** 0,590	0,000

يلاحظ من الجدول (5) أنَّ ارتباط المجموع الكلي مع الأبعاد الفرعية مرتفع، الأمر الذي يدل على أنَّ مقياس جودة الحياة صادق في قياس الغرض الذي وضع من أجله.

الجدول (6) معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

رقم الفقرة	معامل الارتباط								

**0.303	41.	**0.268	.31	**0.516	21.	**0.287	11.	**0.206	.1
**0.333	42.	**0.217	32.	**0.604	22.	**0.244	12.	**0.369	.2
**0.396	43.	**0.271	33.	**0.594	23.	**0.285	13.	**0.177	.3
**0.472	44.	**0.313	34.	**0.602	24.	**0.181	14.	**0.370	.4
**0.530	45.	**0.191	35.	**0.610	.25	**0.238	.15	**0.387	.5
**0.530	46.	**0.274	36.	**0.579	.26	**0.366	.16	**0.232	.6
**0.523	.47	**0.312	.37	**0.536	.27	**0.550	.17	**0.371	.7
**0.432	.48	**0.224	.38	**0.523	.28	**0.580	.18	**0.312	.8
**0.495	.49	**0.283	.39	**0.464	.29	**0.483	.19	**0.307	.9
**0.409	.50	0.271	.40	**0.408	.30	**0.503	.20	**0.354	.10

. ثبات مقياس جودة الحياة: تمّ اعتماد في حساب ثبات المقياس على الطرق الآتية:

. الثبات بالإعادة:

إنّ إعادة تطبيق الاختبار يدلّ على الاستقرار عبر الزمن لذلك تمّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين بفارق زمني أسبوعين، وتمّ حساب معامل الارتباط (بيرسون) حسب الإعادة، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (7):

الجدول (7) نتائج الثبات بالإعادة لمقياس جودة الحياة

القرار	مستوى الدلالة	الثبات الإعادة	أبعاد مقياس جودة الحياة
دال عند (0,01)	0,000	0,765	البُعد الأول: (جودة الصحة العامة).
دال عند (0,01)	0,000	0,748	البُعد الثاني: (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية).
دال عند (0,01)	0,000	0,739	البُعد الثالث: (جودة التعليم والدراسة).
دال عند	0,000	0,790	البُعد الرابع: (جودة العواطف).

(0,01)			
دال عند (0,01)	0,000	0,782	البُعد الخامس: (جودة إدارة الوقت).
دال عند (0,01)	0,000	0,799	الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول (7) أنّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

- ثبات التجزئة النصفية: تمّ حساب معامل الارتباط (سبيرمان) بين استجابات الأفراد حسب التجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (8):

الجدول (8) نتائج الثبات بالتنصيف لمقياس جودة الحياة

القرار	مستوى الدلالة	الثبات بالتنصيف	أبعاد مقياس جودة الحياة
دال عند (0,01)	0,000	0,615	البُعد الأول: (جودة الصحة العامة).
دال عند (0,01)	0,000	0,680	البُعد الثاني: (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية).
دال عند (0,01)	0,000	0,562	البُعد الثالث: (جودة التعليم والدراسة).
دال عند (0,01)	0,000	0,593	البُعد الرابع: (جودة العواطف).
دال عند (0,01)	0,000	0,647	البُعد الخامس: (جودة إدارة الوقت).
دال عند (0,01)	0,000	0,696	الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول (8) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

ب- مقياس تقدير الذات:

☒ مرحلة الاطلاع واختيار بنود المقياس:

تمَّ استخدام مقياس تقدير الذات من إعداد بروس آر هير (Bruss. R. Hair)، ومن ترجمة تونسية (2012)، ويتكون المقياس من ثلاثين بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي: تقدير الذات العائلي، تقدير الذات الدراسي، تقدير الذات الرفاعي (جماعة الأصدقاء). والجدول الآتي يوضح توزع بنود المقياس على الأبعاد الثلاثة:

الجدول (9) توزع بنود مقياس تقدير الذات

م.	أبعاد المقياس	عدد البنود	أرقام البنود
1.	البعد الأول: (تقدير الذات الرفاعي).	10	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10
2.	البعد الثاني: (تقدير الذات العائلي).	10	11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20
3.	البعد الثالث: (تقدير الذات الدراسي).	10	21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30

☒ طريقة تصحيح مقياس تقدير الذات:

تتم الإجابة على بنود مقياس تقدير الذات بوحدة من الإجابات الأربعة التالية: (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة). فالبنود الإيجابية تُعطى درجاتها وبالترتيب السابق على النحو التالي: (1، 2، 3، 4). البنود الإيجابية هي: (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20، 22، 24، 26، 28، 30).

في حين كانت البنود السلبية هي: (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19، 21، 23، 25، 27، 29). وتشير الدرجة العالية للمقياس إلى ارتفاع درجة تقدير الذات عند الفرد، والعكس صحيح، أي تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة تقدير الذات لدى الفرد، حيث

أدنى درجة هي (30) درجة، وأعلى درجة للمقياس هي (120) درجة، والدرجة المتوسطة تتراوح بين الدرجة (60-90) درجة.

☒ صدق مقياس تقدير الذات:

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين): بهدف التحقق من صلاحية بنود مقياس تقدير الذات عُرض المقياس على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية في جامعة دمشق بلغ (5) أعضاء هيئة تدريسية، لبيان رأيهم في صحة كل بند، ودرجة مناسبته للبعد الذي ينتمي إليه. فضلاً عن ذكر ما يرونه مناسباً من إضافات أو تعديلات، وبناءً على الآراء والملاحظات تمّ تعديل بعضها من حيث الأسلوب والصياغة، وبالتالي بلغ المجموع النهائي لبنود هذا المقياس بصورته النهائية (30) بنداً.

- صدق البناء الداخلي: تمّ إجراء ارتباط الدرجة الكلية بالأبعاد الفرعية، كما يظهر في الجدول (10):

الجدول (10) الارتباطات بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات

تقدير الذات الدراسي	تقدير الذات العائلي	تقدير الذات الرفاعي	الارتباط	الدرجة الكلية لتقدير الذات
0.582**	0.795**	0.615**	ارتباط بيرسون	
0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة	
10	10	10	عدد البنود	

يلاحظ من الجدول (10) أنّ ارتباط الدرجة الكلية مع الأبعاد الفرعية تراوح بين (0.582) و (0.795)، وهو ارتباط مرتفع يدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. صدق الفقرة: تمّ إجراء ارتباط الدرجة الكلية بالبنود الفرعية، كما يظهر في الجدول (11):

الجدول (11) الارتباطات بين الدرجة الكلية والعبارات الفرعية لمقياس تقدير الذات

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.398	21.	**0.421	11.	**0.238	.1
**0.402	22.	**0.481	12.	**0.219	.2
**0.408	23.	**0.439	13.	**0.351	.3
**0.295	24.	**0.441	14.	**0.347	.4
**0.267	.25	**0.430	.15	**0.389	.5
**0.213	.26	**0.552	.16	**0.449	.6
**0.177	.27	**0.486	.17	**0.437	.7
**0.295	.28	**0.389	.18	**0.476	.8
**0.210	.29	**0.486	.19	**0.446	.9
**0.254	.30	**0.454	.20	**0.448	.10

يلاحظ من الجدول (11) أن ارتباط الدرجة الكلية مع الفقرات الفرعية تراوح بين (0.177 و 0.552)، وهو ارتباط مقبول يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

- ثبات مقياس تقدير الذات: اعتمد في حساب ثبات المقياس على الطرائق التالية:
الثبات بالإعادة: وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (12):

الجدول (12) نتائج الثبات بالإعادة لمقياس تقدير الذات

القرار	مستوى الدلالة	الثبات بالتنصيف	أبعاد مقياس تقدير الذات
دال عند (0,01)	0,000	0.807	البعد الأول: (تقدير الذات الرفاعي).
دال عند (0,01)	0,000	0.794	البعد الثاني: (تقدير الذات العائلي).

البعد الثالث: (تقدير الذات الدراسي).	0.768	0,000	دال عند (0,01)
الدرجة الكلية	0.820	0,000	دال عند (0,01)

يلاحظ من الجدول (12) أنّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

. ثبات التجزئة النصفية: وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (13):

الجدول (13) نتائج الثبات بالتنصيف لمقياس تقدير الذات

أبعاد مقياس تقدير الذات	الثبات بالتنصيف	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (تقدير الذات الرفاعي).	0.549	0,000	دال عند (0,01)
البعد الثاني: (تقدير الذات العائلي).	0.631	0,000	دال عند (0,01)
البعد الثالث: (تقدير الذات الدراسي).	0.655	0,000	دال عند (0,01)
الدرجة الكلية	0.673	0,000	دال عند (0,01)

يلاحظ من الجدول (13) أنّ جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

12 . عرض نتائج أسئلة البحث وتفسيرها:

12/1 . ما مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة التربية بجامعة دمشق؟
لحساب مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق تم حساب المتوسطات الحسابية لكل بند ثم لكل بُعد وتحديد المستويات كما يلي:

الجدول (14) تقدير مستوى / جودة الحياة/ لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية
بجامعة دمشق

المستوى	درجات الطلبة	المتوسط
ضعيف جداً	90 - 50	1.8 - 1
ضعيف	130 - 91	2.60 - 1.81
متوسط	170 - 131	3.40 - 2.61
مرتفع	210 - 171	4.20 - 3.41
مرتفع جداً	250 - 211	5 - 4.21

وتمّ ذلك بالاعتماد على استجابات المقياس $0.8 = 5 \div 1-5$

الجدول (15) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لإجابات
أفراد عينة البحث في مقياس جودة الحياة

م	أبعاد مقياس جودة الحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المتوسط الحسابي الرتبي	تقدير المستوى
1.	البُعد الأول: (جودة الصحة العامة).	27.21	6.060	5	2.72	متوسط
2.	البُعد الثاني: (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية).	28.61	6.215	4	2.86	متوسط
3.	البُعد الثالث: (جودة التعليم والدراسة).	30.56	7.624	3	3.05	متوسط
4.	البُعد الرابع: (جودة العواطف).	30.65	7.459	2	3.06	متوسط
5.	البُعد الخامس: (جودة إدارة الوقت).	30.97	9.362	1	3.09	متوسط

متوسط	2.98	22.024	149.00	الدرجة الكلية
-------	------	--------	--------	---------------

يلاحظ من الجدول (15) أنّ متوسط الأبعاد جميعها، ومتوسط بنود كلّ بُعد يشير إلى درجة متوسطة لمستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابة أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة (2.98). فقد تبين من وجهة نظر أفراد عينة البحث أنّ أكثر الأبعاد تحقّقاً لدى الطلبة هو البعد الخامس: (جودة إدارة الوقت)، الذي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط بلغ (3.09) وهو مستوى متوسط، يليه في المرتبة الثانية بُعد جودة العواطف بمتوسط بلغ (3.06)، يتبعه في المرتبة الثالثة بُعد جودة التعليم والدراسة بمتوسط بلغ (3.05)، ثمّ جاء في المرتبة الرابعة بُعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية بمتوسط بلغ (2.86)، وأخيراً جاء في المرتبة الخامسة بُعد جودة الصحة العامة بمتوسط بلغ (2.72).

وقد يعزى ذلك إلى صعوبات الحياة التي تواجه الطلبة الجامعيين في أثناء إشباع حاجاتهم الاجتماعية والاقتصادية، وهذا أدى إلى ضعف العلاقات الاجتماعية وتراجعها نتيجة الأزمة التي يمرّ فيها المجتمع السوري، وضعف الدعم والمساندة الاجتماعية؛ فجودة الحياة هو الشعور الذي يبديه الفرد نحو ذاته، ونحو الحياة الاجتماعية، والعائلية، والتعليمية، والصحة، والثروة، والتطور النفسي، ووسائل الإعلام، والخدمات العامة، والعناية الصحية، والبيئة، والسلامة العامة (Seik, 2000, 35). ويقيم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم في جانبين الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل: الرضا عن الحياة. والثاني تقييم الأفراد لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب؛ وبالتالي الشعور بجودة الحياة أو عدم الشعور بدرجاته المختلفة (Pravet & Dienr, 1993, 168).

وهذا ما يختلف مع نتيجة دراسة نعيصة (2012) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين.

12/2 . ما مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة التربية بجامعة دمشق؟

قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي لبنود مقياس تقدير الذات، والتي تبين مستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، واعتمد

الباحث معياراً للحكم على درجات الطلبة من خلال المتوسطات الحسابية، إذ يمكن تقسيم الدرجات إلى أربعة مستويات وهي على النحو التالي:

الجدول (16) الدرجة المعيارية للحكم على مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث

المستوى	درجات الإجابة	المتوسط
ضعيف	52 - 30	1.75 - 1
متوسط	75 - 53	2.50 - 1.76
مرتفع	97 - 76	3.25 - 2.51
مرتفع جداً	120 - 98	4 - 3.26

وتمّ ذلك بالاعتماد على استجابات المقياس $0.75 = 4 \div 1-4$

الجدول (17) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث في مقياس تقدير الذات

م .	أبعاد مقياس تقدير الذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المتوسط الحسابي الرتبي	تقدير المستوى
1.	البعد الأول: (تقدير الذات الرفاعي).	38.29	5.404	1	3.82	مرتفع
2.	البعد الثاني: (تقدير الذات العائلي).	32.18	6.083	2	3.21	متوسط
3.	البعد الثالث: (تقدير الذات الدراسي).	29.57	4.666	3	2.95	متوسط
	الدرجة الكلية	100.04	10.852		3.33	متوسط

يتضح من الجدول (17) أنّ مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة من الطلبة الجامعيين في كلية التربية بجامعة دمشق على الدرجة الكلية للمقياس كانت متوسطة بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.33). وجاء في المرتبة الأولى بُعد (تقدير الذات الرفاعي) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (3.82)، يليه في المرتبة الثانية بُعد (تقدير الذات العائلي) بمتوسط حسابي رتبي بلغ

(3.21)، ثم جاء في المرتبة الثالثة بُعد (تقدير الذات الدراسي) بمتوسط حسابي رتبي بلغ (2.95).

وقد يعزى حصول تقدير الذات الرفاعي على درجة مرتفعة في المرتبة الأولى إلى أنّ الطالب في هذا العمر وهذه المرحلة التعليمية يعتمد بصورة كبيرة على أصدقائه وأقرانه في الجامعة أو في الحي في تفسير وإدراك ما حولهم، وقليلًا ما يتجه إلى أسرته أو أخوته في المنزل، وترى الباحث بأنه لا شك بأنّ جميع الأبعاد لها الأثر على الفرد، ولكن بنسب مختلفة حسب حالة الفرد النفسية والعضوية، وعلاقاته الاجتماعية، ومدى إشباعه لدوافعه الأولية وحاجاته الثانوية، ومن ثمّ فهو حالة من التوافق الذاتي، والتوافق الاجتماعي، تتأثر بحالة الفرد النفسية، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية، والثقافية المحيطة به، وأيضاً التنشئة الاجتماعية، وحالة الفرد النفسية والجسمية والصحية، والمهارات التي يمتلكها، والخبرات والمواقف التي يمر فيها الفرد أو يتعرض لها، والخدمات التي تقدّم للفرد.

وحصول الذات الأسرية على المرتبة الثانية في درجات أفراد عينة البحث يؤكد أهمية الأسرة في تشكيل شخصية الفرد، فدورها هام في مراحل نموه وتطوره، وترجع الأهمية في ذلك إلى أنّ الفرد يتعرف على العالم من حوله من خلال أسرته، والأسلوب والطريقة التي تتعامل بها الأسرة مع الفرد لها دور كبير في أن يحدّد الفرد نظرة الأهل له وبالتالي ينعكس ذلك على مفهومه لذاته، وبالتالي فإنّ الأسرة الحاضنة لابنها والتي تشعره بمدى حبهم واحترامهم ودعمهم له يؤدي ذلك إلى أن يكون الفرد مفهوم إيجابي عن ذاته، والمناخ العائلي من العوامل الهامة في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد، والذي يُساعد على أن يكون الفرد أكثر قدرة على المبادأة، وكلما كانت الأسرة خاصةً الوالدين يتعاملون باحترام وقبولهم لخصائص ابنهم، وأن يكون هناك ضوابط واضحة لهذه الأسرة في تعاملها، فإنّ ذلك كله يؤدي إلى قبول الفرد لذاته (الغامدي، 2009، 67).

13. نتائج فرضيات البحث ومناقشتها وتفسيرها:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات، وجاءت النتائج كالتالي:

الجدول (18)

معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات

أبعاد مقياس جودة الحياة	ارتباط بيرسون	تقدير الذات الرفاعي	تقدير الذات العائلي	تقدير الذات الدراسي	الدرجة الكلية لتقدير الذات
جودة الصحة العامة	ارتباط بيرسون 0.202**	0.222**	0.168*	0.229**	
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	ارتباط بيرسون 0.292**	0.225**	0.144*	0.218**	
جودة التعليم والدراسة	ارتباط بيرسون 0.308**	0.282**	0.164**	0.209**	
جودة العواطف	ارتباط بيرسون 0.205**	0.215**	0.217**	0.302**	
جودة إدارة الوقت	ارتباط بيرسون 0.132*	0.296**	0.228**	0.219**	
الدرجة الكلية لجودة الحياة	ارتباط بيرسون 0.267**	0.256**	0.147*	0.192**	

تفسير ومناقشة الفرضية: كما هو موضح في الجدول (18) فإن قيمة ($r = 0.192^{**}$) وهو يعني ارتباط إيجابي، أي توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات عند مستوى الدلالة (0.01).

وتعدُّ هذه النتيجة منطقية وطبيعية لأنَّ جودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد، وهي تعبير عن مدى إشباع الفرد لحاجاته الأساسية، وبالتالي تنمية وتحسين السلوك الإنساني، وهذا ما يُسهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى الفرد.

ويواجهون طلبة المرحلة الجامعية عديداً من هذه المشكلات سواء كانت مشكلات أسرية واجتماعية وعاطفية واقتصادية، أو مشكلات دراسية التي تؤثر في مستوى جودة جودة الحياة لديهم، وفي جميع هذه الأحداث يكون الفرد مطالباً بإنجاز الكثير من المهمات التي تفوق قدراته، وقد يتعرض الطلبة إلى أحداث أخرى كالضغوط الوالدية التي تكبح حريتهم، مما يعرضهم للعديد من الاضطرابات النفسية الاجتماعية كالعزلة الاجتماعية، والوحدة النفسية، والشعور بالاغتراب، والعدوانية، لذلك فإن الاهتمام بالطلبة في مرحلة التعليم الجامعي، وتقديم الدعم المناسب لهم، أمر مهم جداً لبناء وتطوير المجتمع، فالدول تهتم بشبابها لتحل مكانة مرموقة بين الأمم، ويتمثل هذا الاهتمام بما تقوم به المجتمعات من أعمال وجهود ودعم ومساندة لتحسين جودة الحياة لدى فئة الطلاب، وبالتالي رفع مستوى تقدير الذات لديهم بأشكالها كافة، الرفاقية، أم العائلية، أم الدراسية.

وتعبّر جودة الحياة عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية ونظافة البيئة المحيطة به وراثتها والرضا عن الخدمات التي تقدم له مثل التعليم والصحة والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفائل بين الناس فضلاً عن الإيجابية وارتفاع الروح المعنوية وارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الفرد (منسي وكاظم، 2006، 63).

وينظر (عبد الله، 2008، 139) إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل: الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة، وتؤدي جميع العوامل السابقة عند تحققها إلى رفع مستوى تقدير الذات لدى الفرد.

حيث تشير دراسة (عبد الله، 2008) إلى أن تنمية الصحة النفسية للفرد يؤدي إلى تحسين جودة الحياة حيث أن الصحة النفسية تعد المحور الأساسي في جودة الحياة، وهذا ما ينعكس إيجاباً على مستوى تقدير الذات لدى الفرد.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس: (ذكور، إناث)، وذلك باستخدام اختبار (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (19):

الجدول (19) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدى أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس

أبعاد مقياس جودة الحياة	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
جودة الصحة العامة	ذكور	70	27.39	5.969	248	0.282	0.778	غير دال
	إناث	180	27.14	6.110				
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	ذكور	70	28.24	5.704	248	0.624	0.372	غير دال
	إناث	180	27.97	6.304				
جودة التعليم والدراسة	ذكور	70	30.26	8.116	248	1.207	0.108	غير دال
	إناث	180	29.91	7.342				
جودة العواطف	ذكور	70	36.23	7.524	248	0.767	0.444	غير دال
	إناث	180	35.42	7.442				
جودة إدارة الوقت	ذكور	70	35.71	8.651	248	1.848	0.066	غير دال
	إناث	180	34.29	9.561				
الدرجة الكلية	ذكور	70	157.83	22.952	248	1.554	0.082	غير دال
	إناث	180	154.73	21.290				

كما هو ملاحظ من خلال الجدول (19) بأن قيمة ت = (1.554)، عند درجة حرية = (248)، والقيمة الاحتمالية (0.082)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05). وهذا يدل على

عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية، وفي الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة بين متوسط درجات الطلبة الذكور ومتوسط درجات الطالبات الإناث.

وقد تُعزى تلك النتيجة إلى أن الظروف التي يعيشها مجتمعنا هي ظروف اقتصادية صعبة للغاية، من حيث صعوبة توفير المتطلبات الضرورية للحياة، وغلاء المعيشة، وصعوبة إشباع الحاجات الأساسية للفرد سواء أكان ذكراً أم أنثى، ومتطلبات بناء وتكوين الأسرة وتحمل مسؤولياتها، وكذلك ندرة فرص الحصول على عمل في ظل الظروف الراهنة التي يمرُّ فيها المجتمع السوري، وقلة الاستقرار الأسري، وصعوبة مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، فهذا قد يجعل الذكور والإناث يطمحون في الحصول على العمل، ويسعون للحصول على مستوى جيد من الدخل، إذ يعتقدون بأنهم من خلال حصولهم على العمل المناسب قد يعيشون بوضع أفضل في جودة حياتهم؛ فضلاً عن تشابه قدراتهم العقلية الكامنة، وتشابه الظروف والبيئة التعليمية التي يخضع لها الطلبة، والتشابه في المناهج الدراسية، وطرائق التدريس. حيث يدرّسهم نفس أعضاء الهيئة التدريسية، ويخضعون لنفس الإدارة، فضلاً عن دور الأهل الإيجابي في التعامل مع الجنسين في الدعم والتحفيز، مما يقلل من الفوارق الجنسية بين الطلبة.

كما تُعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة من كلا الجنسين الذكور والإناث يعيشون نفس الظروف الفيزيقية داخل حرم الجامعة التي تؤثر في مستوى جودة الحياة لديهم، بالإضافة إلى تحمّلهم الأعباء الأكاديمية نفسها، ومواجهتهم للمشكلات العاطفية، ومشكلات إدارة الوقت نفسها. كما أن انفتاح الأسرة السورية والمجتمع السوري الذي سمح للإناث بالتعلّم، والالتحاق بالجامعة، ومواصلة مشوارها التعليمي، أدى ذلك إلى رفع مستوى جودة الحياة لدى الإناث أسوة بالذكور.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة حني (2015) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تعزى إلى متغير السنة الدراسية: (سنة أولى، سنة رابعة)، وذلك باستخدام اختبار (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (20):

الجدول (20) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدى أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير السنة الدراسية

أبعاد مقياس جودة الحياة	متغير السنة الدراسية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
جودة الصحة العامة	سنة 1	174	26.72	6.053	248	1.937	0.043	دال (0.05)
	سنة 4	76	28.33	5.965				
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	سنة 1	174	27.76	6.043	248	3.336	0.001	دال (0.01)
	سنة 4	76	30.55	6.204				
جودة التعليم والدراسة	سنة 1	174	29.17	8.353	248	4.555	0.000	دال (0.01)
	سنة 4	76	33.76	4.140				
جودة العواطف	سنة 1	174	35.42	7.930	248	2.732	0.008	دال (0.01)
	سنة 4	76	38.17	6.264				
جودة إدارة الوقت	سنة 1	174	33.72	9.456	248	1.969	0.049	دال (0.05)
	سنة 4	76	35.25	8.968				
الدرجة	سنة 1	174	156.79	23.118	248	2.427	0.009	دال

(0.01)				18.44 7	162.07	76	سنة 4	الكلية
--------	--	--	--	------------	--------	----	-------	--------

كما هو ملاحظ من خلال الجدول (20) بأن قيمة $t = (2,427)$ ، عند درجة حرية = (248)، والقيمة الاحتمالية (0,009)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,01). وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية، وفي الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة بين متوسط درجات طلبة السنة الأولى، ومتوسط درجات طلبة السنة الرابعة لصالح طلبة السنة الدراسية الرابعة.

ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة السنة الدراسية الرابعة الذين أصبحوا على أبواب التخرج والانتهاؤ من مرحلة التعليم الجامعي، فهم مطالبون بالبحث عن فرص عمل مناسبة لهم مستقبلاً بعد الانتهاء من مرحلة الدراسة الجامعية، تؤمن لهم الاستقرار المادي والأسري، وتُساعدهم على مقاومة ضغوط الحياة الاجتماعية والاقتصادية؛ بينما طلبة السنة الأولى لم يواجهوا بعد التحديات والمهام الصعبة، وليس لديهم فكرة لتخطيط مستقبلهم المهني.

وقد يعود ذلك بأن الطلبة عندما ينتقلون إلى السنة الدراسية الرابعة في مرحلة التعليم الجامعي يشعرون بأنهم ينتقلون من مرحلة نمائية (المراهقة المتأخرة) إلى مرحلة أخرى (مرحلة الرشد) الأمر الذي يزيد من إحساسهم بالمسؤولية، ويرفع من مستوى الحياة الاتفاعلية لديهم، فضلاً عن زيادة رضاهم عن مستوى الخدمات التي تقدّم لهم في الجامعة، وشيوع روح المحبة والتفاؤل لديهم؛ لذلك يبذلون جهداً أكبر من الجهد الذي كانوا يبذلونه في المرحلة السابقة مما ينعكس إيجابياً على أدائهم التحصيلي العام، وتحقيق المزيد من النجاح، ما يؤدي إلى تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية وجودة الحياة لديهم. وهذا ما ذكره العيد (2007) أن طلبة السنة الجامعية الأولى يتصفون بعدم الكفاية والتوتر النفسي، أي أن طلبة السنة الأولى أقل كفاية وأقل مستوى في جودة الحياة، وأكثر توتراً من طلبة السنة الرابعة.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات تعزى إلى متغير الجنس: (ذكور، إناث)، وذلك باستخدام اختبار (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (21):

الجدول (21) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدرجات الطلبة على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	متغير الجنس	أبعاد مقياس تقدير الذات
غير دالة	0.781	0.278	248	5.043	29.70	70	الذكور	البعد الأول: (تقدير الذات الرفاعي).
				4.525	29.52	180	الإناث	
غير دالة	0.702	0.384	248	5.564	31.94	70	الذكور	البعد الثاني: (تقدير الذات العائلي).
				6.286	32.27	180	الإناث	
غير دالة	0.330	0.976	248	5.358	37.76	70	الذكور	البعد الثالث: (تقدير الذات الدراسي).
				5.422	38.50	180	الإناث	
غير دالة	0.562	0.581	248	9.858	99.40	70	الذكور	الدرجة الكلية
				11.231	100.29	180	الإناث	

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (21) يُلاحظ أن قيمة (ت) ستبدينت بلغت (0.581) والقيمة الاحتمالية (0.562)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي لا توجد فروق بين متوسط درجات إجابات الطلبة على مقياس تقدير الذات تُعزى إلى متغير الجنس.

وتُعزى هذه النتيجة إلى تساوي المثبرات والخبرات التي يتعرض لها كل من الذكور والإناث في مرحلة التعليم الجامعي، أو البيئة النمطية والتنشئة الأسرية التي أصبحت لا تفرق بين الذكور والإناث داخل الأسرة أو المجتمع. فضلاً عن تشابه الظروف الاقتصادية والسياسية والثقافية والاجتماعية لأسر الطلبة الذكور والإناث في مجتمع البحث الحالي.

كما أنّ الطلبة يسيرون بشكل متوازي في فهمهم لذواتهم وتقديرها، حيث أنّ طبيعة الجنس لم تشكّل عائق في فهم الذات لدى أفراد العينة، خاصةً وأنهم في نفس المرحلة

التعليمية، والذي يؤدي دوراً هاماً في تكوين الفرد لفكرته عن ذاته. وهذا ما أكدته دراسة (دندي، 2010) التي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين الجنسين. وهذا يشير إلى أنّ مشاعر الفرد وتغيرها وأفكاره واتجاهاته نحو ذاته يحتاج إلى فترة زمنية طويلة، كما يأتي تدريجياً على ضوء توقعات الآخرين وتقويماتهم وعوامل النجاح والفشل. ويسعى الطلبة الذكور والإناث إلى الانخراط في المجتمع الجامعي، الذي يفرض عليهم تحدياً كبيراً من أجل إثبات دورهم في المجتمع، وإثبات قابليتهم لأداء أدوار اجتماعية، بما يتوافق مع نداءات المجتمع المحلي وحاجاته، وإبراز دورهم الفاعل في بناء المجتمع.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات تعزى إلى متغير السنة الدراسية: (سنة أولى، سنة رابعة)، وذلك باستخدام اختبار (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (22):

الجدول (22) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدرجات الطلبة على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير السنة الدراسية

أبعاد مقياس تقدير الذات	متغير السنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (تقدير الذات الرفاعي).	سنة 1	174	28.30	4.011	248	7.090	0.000	دالة عند (0.01)
	سنة 4	76	32.46	4.796				
البعد الثاني: (تقدير الذات العائلي).	سنة 1	174	31.13	6.027	248	4.285	0.000	دالة عند (0.01)
	سنة 4	76	34.59	5.533				
البعد الثالث:	سنة 1	174	38.03	5.367	248	3.166	0.025	دالة

عند (0.01)				5.476	40.89	76	1	تقدير الذات (الدراسي).
							سنة 4	
دالة عند (0.01)	0.000	6.086	248	9.609	97.46	174	1	الدرجة الكلية
				11.278	105.95	76	سنة 4	

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (22) يُلاحظ أن قيمة (ت) ستوبونت بلغت (6.086) والقيمة الاحتمالية (0.000)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)؛ وبالتالي توجد فروق بين متوسط درجات إجابات الطلبة على مقياس تقدير الذات تُعزى إلى متغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة.

وتعزى هذه النتيجة إلى أنّ طلبة السنة الدراسية الرابعة أصبحوا يمتلكون تصوراً كلياً منظماً من إدراكات الفرد لذاته بمفردها، أو لذاته في علاقاتها بالأشخاص الآخرين والأشياء الموجودة في البيئة، أكثر من طلبة السنة الدراسية الأولى.

كما أنّ طلبة السنة الرابعة أكثر نضجاً بفضل التعلّم والتنشئة الاجتماعية، كما اتسعت رقعة بيئة الفرد التي يعيش فيها، وزادت معها محتويات مفهومه لذاته، لتشمل الصفات الجسمية، والنفسية، والأكاديمية، والعلاقات الاجتماعية، والقيم والاهتمامات، والرغبات، ودور الفرد في الحياة. فضلاً عن أنّ طلبة السنة الدراسية الرابعة يحملون مستوى ثقافياً وفكرياً أعلى من مستوى طلبة السنة الدراسية الأولى، وهذا ما ينعكس على مفهوم الذات عندهم. في حين أنّ طلبة السنة الأولى لم تتضح ملامح تقدير الذات لديهم، كما أنّ قراراتهم لا تزال غير مسؤولة مقارنةً بطلبة السنة الدراسية الرابعة.

ويعود أيضاً ارتفاع مستوى سلوك تقدير الذات الرفاقي والدراسي والعائلي لدى الطلبة في السنة الدراسية الرابعة إلى قدرتهم على مواجهة أي مواقف خارجية يتعرضون لها، وقدرتهم على الدفاع عن النفس والحقوق المشروعة، والقدرة على بدء الحديث مع الأقران، وقدرتهم على المشاركة الإيجابية في الحديث والحوار والأنشطة المدرسية والاجتماعية.

14 . مقترحات البحث: في ضوء نتائج البحث يقترح الباحث الآتي:

14/1 - من الضروري إجراء برامج واختبارات علمية حديثة سنوياً لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى الطلبة، ومستوى تقدير الذات لديهم، من أجل العمل على إشباع حاجات الطلبة النفسية والاجتماعية والدراسية التي من شأنها تعزيز تقدير الذات الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

14/2 - العمل على تقديم برامج إرشادية لطلبة السنة الأولى والسنة الرابعة لتحسين الصحة النفسية لديهم للوقاية من تطور العديد من المشكلات النفسية كالقلق والتشاؤم والاكنتاب المرتبطة بالاختفاق أمام التوترات الحياتية وضغوطاتها، وبالتالي تحسين مستوى تقدير الذات لديهم.

14/3- أن تعمل إدارة الجامعة على توفير برامج تعليمية وتربوية لتعزيز تقدير الذات لدى الطلبة في المرحلة الجامعية، ويمكن أن يكون ذلك من خلال المناهج الدراسية، والأنشطة الطلابية.

14/4- الاهتمام بتدريس مقرر علم النفس الإيجابي للطلبة الجامعيين، من أجل تحقيق الوجود الأفضل لهم، فمما لا شك فيه أنّ المجتمع السوري، وما يعانيه من ظروف صعبة نتيجة الأزمة التي مرّ فيها، في أمس الحاجة إلى الأخذ بكافة المتغيرات الإيجابية، سواء أكان على المستوى الفردي، أم على المستوى المجتمعي، ليس من أجل المساعدة في تخفيف المعاناة النفسية والاجتماعية فقط، وإنما أيضاً لرفع مستوى تقدير الذات لديهم، والعمل على تحسين كفاءتهم في مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها اليومية.

14/5- ينبغي العمل على خلق جو في البيئة الجامعية يشجّع على رفع فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين عموماً، وطلبة الكليات النظرية خصوصاً، وبث روح الشعور بالسعادة، والنظرة الإيجابية للحياة.

15/5- أن يتم العمل على تصميم برامج نفسية وإرشادية تُساهم في تعزيز تقدير الذات لدى الطلبة.

قائمة المراجع

. المراجع العربية:

- أبو هويشل، رائد أحمد. (2013). الشخصية السيكوباتية وعلاقتها بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى السجناء المودعين بسجن غزة المركزي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، عمادة الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الأحمد، أمل. (2004). مشكلات وقضايا نفسية. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- بخش، أمير طه. (2006). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعايدين بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- البدراني، محمود مطر. (2012). الدافع المعرفي الرياضي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل. المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، ص. ص: 294- 317.
- البشر، سعاد عبد الله. (2009). مفهوم الذات وعلاقته بسوء التوافق النفسي والاجتماعي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد (10)، العدد (2)، المنامة، ص. ص: 13- 36.
- حمصي، أنطون. (2003). أصول البحث في علم النفس. ط 3، منشورات جامعة دمشق، دمشق.
- حني، خديجة. (2015). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر.
- دندي، إيمان رافع. (2010). أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بمفهوم الذات والسلوك العدوانى لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام بمدارس محافظة دمشق الرسمية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق.
- دويدار، عبد الفتاح. (1999). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- زبيدة، أمزيان. (2007). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية "دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج بخضر - باتنة-، الجزائر.
- الزعبي، أحمد محمد. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية - جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، 37(14)، 53-90.
- شقير، زينب محمود. (2010). جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، كلية التربية، جامعة طنطا، (11/19 - 2010/12/1م)، ص. ص: 773-790.
- الطيب، محمد؛ والبهاص، سيد. (2009). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- الظاهر، قحطان أحمد. (2004). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة.
- العامرية، منى عبد الله. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- عبد الفتاح، فوقية أحمد السيد؛ حسين، محمد حسين سعيد. (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني ذي اكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة، كلية التربية، جامعة بني سويف، 3-4 مايو، ص. ص: 187-270.
- عبد الله، محمد قاسم. (2010). مدخل إلى الصحة النفسية. ط5، عمان: دار الفكر.
- عبد الله، هشام إبراهيم. (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد الرابع عشر، العدد الرابع، مصر.
- العجمي، سعيد رفعان. (2015). جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية "دراسة عملية". رسالة دكتوراه

غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

- العيد، فقيه. (2007). أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي "دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة -جامعة تلمسان- الجزائر". مجلة جامعة دمشق، المجلد (23)، العدد (2)، ص.ص: 273-298.

- الغامدي، غرم الله. (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

- القدومي، خولة عزات؛ الأعر، رسمية مصطفى. (2020)؟ جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية. مجلة جامعة الخليل للبحوث- العلوم الإنسانية، 15(1)، 114-118.

- القطناني، علاء سمير. (2011). الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، عمادة الدراسات العليا، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

- المحاميد، شاكر. (2003). علم النفس الاجتماعي. عمان: دائرة المكتبة الوطنية.

- معوض، محمد؛ عبد العظيم، سيد. (2005). مقياس مستوى الطموح. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- منسي، محمود عبد الحليم؛ كاظم، علي مهدي. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17-19 كانون الأول، سلطنة عمان.

- نعيمة، رغداء علي. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، المجلد (28)، العدد (1)، دمشق، ص. ص: 145-181.

.المراجع الأجنبية:

- Clare, M, S., et, al. (2003). Marital conflict and children`s Adjustment: Parental Hostility and children`s interpretations as Mediators. *social development*, 12, 2, 149-161.

- David, C., Donn, M., James, M. (2002) Parent-daughter transmission of the androgen receptor gene as an explanation of the effect of father absence on age of menarche, *Child Development*, vol. 73, 4, 1046-1051.
- Hair, Bruss. R. (2005). A Leadership Framework: The Effect Of Leaders' Behaviors On Followers' Self-Concept. Allied Academies International Conference. *Academy of Organizational Culture, Communications and Conflict*. Proceedings, Cullowhee, Vol. 13, Iss. 2.
- Henning, M; Krägeloh, C; Hawken, S; Zhao, Y; Doherty, I. (2010). Quality of life and motivation to learn: A study of medical students. *Issues in Educational Research*, 20 (3) , P. P: 244- 256.
- Morse, G. L. (2000). *The Relationships Among Cultural Affiliation, Perceived Quality of Life and Mental Health in a Native American Population*. Pro. Quest Information and Learning.
- Norouzi, M. (2012). Relationship of Quality of Life and Achievement Motivation with Under Graduated Student's Anxiety. *Open Access Scientific Reports*, 1-4. P. P: 1- 114.
- Pravet, William & Dienr, Ed. (1993). Review of Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, Vol. (5). No (2). P. p: 164-172.
- Seik, Tuan. (2000). Subjective Assessment Of urban Quality of Life in Singapore. *Habitat International*, p.p: 31- 49.
- Smith, D. (1967). Introspective Data following childhood joss of a parent, *A chives of General psychology*, No.13.
- Stevanovic, D. (2013). Impact of emotional and behavioral symptoms on quality of life in children and adolescents. *Qual Life Res*, 23, March, 22, P. P: 333–337.

ملاحق البحث

الملحق (1) مقياس جودة الحياة

م.	بنود المقياس	خيارات الإجابة			
		أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً جداً
1.	تشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي تتناوله.				
2.	تنام جيداً.				
3.	تضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً.				
4.	تتكرر إصابتك بنزلة برد.				
5.	تشعر بالغثيان.				
6.	نادراً ما تُصاب بالأمراض.				
7.	كثرة إصابتك بالأمراض تمثل عبئاً كبيراً على أسرته.				
8.	تعاني من ضعف في الرؤية.				
9.	تمتلك إحساس بالحيوية والنشاط.				
10.	تشعر ببعض الآلام في جسمك.				
11.	تشعر بأنك قريب جداً من صديقك الذي يقدم لك الدعم الرئيسي.				
12.	علاقاتك بأصدقائك رديئة للغاية.				
13.	لا تحصل على دعم من أصدقائك وجيرانك.				
14.	تجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.				
15.	تشعر بأن والدتك راضيان عنك.				
16.	لديك أصدقاء مخلصين.				

					17. تشعر بالتباعد بين وبين والديك.
					18. تحصل على دعم عاطفي من أسرتك.
					19. تشعر بالفخر لانتمائك لأسرتك.
					20. لا تجد من تثق فيه من أفراد أسرتك.
					21. تقفخر باختيارك لتخصص الذي يناسبك في الجامعة.
					22. تشعر بأنّ دراستك الجامعية لن تحقق طموحاتك المهنية.
					23. تشعر بأنك تحصل على دعم أكاديمي من أساتذتك.
					24. لديك إحساس بأنك لم تستفد شي من تخصصك.
					25. يرحّب الأساتذة بك ويجيبون عن تساؤلاتك.
					26. الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.
					27. تشعر بأنّ الدراسة الجامعية مفيدة للغاية.
					28. تجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من أحد في الكلية.
					29. تختار التخصص الدراسي الذي تحبّه.
					30. بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتك.
					31. تمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.
					32. تشعر بالوحدة النفسية.
					33. تواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.
					34. تشعر بأنك عصبي.

					35. لا تخاف من المستقبل.
					36. تفتخر بهدوء أعصابك.
					37. تشعر بالحزن بدون سبب واضح.
					38. تقلق لندهور حالتك.
					39. تقلق من الموت.
					40. من الصعب استثارتك انفعالياً.
					41. تستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغك.
					42. ليس لديك وقت فراغ، فكل وقتك تقضيه في الاستذكار.
					43. تقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.
					44. تُنجز المهام التي تقوم بها في الوقت المحدد.
					45. لا يوجد لديك برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.
					46. تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.
					47. لديك الوقت الكافي لاستذكار محاضراتك.
					48. ليس لديك وقت للترويح عن النفس.
					49. تتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.
					50. تهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.

الملحق (2) مقياس تقدير الذات

خيارات الإجابة				بنود المقياس	م
لا	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة		
				لدي أصدقاء كثيرون في نفس عمري.	1.
				لست محبوباً مثل الآخرين الذين هم في نفس عمري.	2.
				ليست لدي علاقات كثيرة مثل الآخرين الذين هم في نفس عمري.	3.
				يسخر مني زملائي أحياناً.	4.
				بعض زملائي يعتقدون أنني مرح كثيراً وأنه من الممتع أن أكون معهم.	5.
				عادةً ما أتجنب الآخرين لأنني مختلف عنهم.	6.
				يتمنى الآخرون أن يكونوا مثلي.	7.
				أتمنى لو كنت شخصاً مختلفاً حتى يكون عندي أصدقاء كثيرون.	8.
				في حالة انتخاب مجموعة الرفاق ممثلاً لهم سأكون في المرتبة الأولى.	9.
				عندما يكون هناك مشكلة فلست الشخص الذي يلجأ إليه الرفاق للمساعدة.	10.
				والداي فخوران بي.	11.
				لا أحد يهتم بي في البيت.	12.
				لدى والدي إحساس بأنه يمكن الاعتماد علي.	13.
				والداي يتخليان عني.	14.

				15. يحاول والداي فهم وجهة نظري في الأعمال التي أقوم فيها.
				16. يتوقع والداي من الكثير.
				17. أنا شخص مهم في أسرتي.
				18. أحس بأنني شخص غير مرغوب فيه في المنزل.
				19. والداي يعتقدان بأنني سأكون شخصاً ناجحاً في المستقبل.
				20. أتمنى لو كنت ولدت في عائلة أخرى.
				21. المدرسون يتوقعون مني الكثير.
				22. مقارنة بزملائي في القسم أنا أتقن القيام بالأنشطة كافة.
				23. أشعر بأنني عديم الفائدة في الجامعة.
				24. أنا فخور بنتائجي.
				25. المدرسة أكثر صعوبة لي مما هي عليه بالنسبة لزملائي الآخرين.
				26. المدرسون عادةً ما يقدرّون أدائي.
				27. معظم المدرسون لا يفهمونني.
				28. أنا شخص مهم في كليتي الدراسية.
				29. يبدو أنني مهما بذلت من الجهد فإنني لا أحصل على الدرجات التي أستحقها.
				30. منذ بداية المراحل الدراسية استطعت أن أكتسب رضا أساتذتي.