جامعة بلحاج بوشعيب – عين تموشنت

كلية الآداب واللغات و العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت

من إعداد وتقديم الطالبتين:

– رامي مروة

– زينة فاطمة الزهراء

تحت إشراف الأستاذة:

أ. سعدون سمية

تاريخ المناقشة: 2023/06/19

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
مقداد أميرة	أستاذ محاضر – أ –	رئيسة
سعدون سمية	أستاذ محاضر – أ –	مشرفة ومقررة
بن سطا علي محمد الامين	أستاذ محاضر – أ –	مناقشا

السنة الجامعية 2023– 2024

بسم الله الرحمن الرحيم

المؤثورات

اللهم إنا نسألك فهم النبيين وحفظ المرسلين والملائكة المقربين

اللهم إجعل ألسنتنا عامرة بذكرك وقلوبنا بخشيتك وأسرارنا بطاعتك
أنك على كل شيء قدير

اللهم انا نستودعك ما قرأنا وما حفظنا وماتعلمنا فرده لنا عند حاجتنا
إليه

اللهم انا توكلنا عليك وسلمنا امرنا اليك

اللهم لا تجعلنا نصاب بالغرور اذا نجحنا ولا باليأس اذا أخفقنا، وذكرنا
ان الإخفاق هو التجربة التي تسبق النجاح

اللهم إذا إعطيتنا نجاحا فلا تأخذ تواضعا وإذا اعطيتنا تواضعا فلا
تأخذ اعتزازنا بكرامتنا

كلمة الشكر

الحمد لله الذي أعاننا و وفقنا لإتمام هذا العمل فلك الحمد ياربي كما ينبغي لجلال

وجهك وعظيم سلطانك والشكر لسيد الخلق رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذتنا المشرفة الدكتورة "سعدون سمية" التي وجهتنا طيلة مسار هذه الدراسة

شكر خالص نرفعه إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء المناقشة لقبولهم مناقشة هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر والإعتراف الجميل إلى جميع الأساتذة قسم علم النفس العيادي.

وإلى كل من مد لنا يد المساعدة من قريب او من بعيد.

إهداء

إلى من قال فيهما الرحمان :

(و إخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربب ارحمهما كما ربياني صغيرا) الاسراء الاية 24

ولديا الغاليان اطال الله في عمرهما

إلى كل إخــوتي

إلى من قاسمتني في إنجاز هذه المذكرة صديقتي العزيزة زينـة فاطمـة الزهـراء

و لكل من علمني حرفا في هذه الحياة .

رامسي مروة

إهداء

أهدي ثمرة عملي هذا.

إلى روح أبي الغالية زينة سعيد تغمده الله برحمته الواسعة.

إلى أمي و أختي العزيزان

وإلى صديقتي العزيزة رامي مروى والتي كانت بمثابة أخت لي قاسمتني في

إنجاز هذه المذكرة وإتمام هذا العمل.

ولكل من ساعدني ولو بكلمة طيبة.

زينة فاطمة الزهراء

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بولاية عين تموشنت (الجزائر)، وكذا التعرف على متغيرات الخلفية الفردية المؤثرة على كل من جودة الحياة و تقدير الذات المثمثلة في الجنس، السن، التخصص، والمستوى التعليمي، وذلك بإتباع المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة ، حيث تم تطبيق مقياسين هما: مقياس جودة الحياة (لمنسي وكاظم) ومقياس تقدير الذات (لكوبر سميث)، على عينة قدرت ب174 طالب وطالبة من الجامعة، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إرتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.
- إرتفاع مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.
- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير السن لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير السن لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.

وتمت مناقشة النتائج على ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة و أقترحت مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة ، تقدير الذات ، الجامعة ، الطالب الجامعي.

Abstrac:

- The study aimed to identify the relationship between quality of life and self-esteem among students of Belhaj Bouchaib University in the wilaya of Ain Temouchent (Algeria), as well as to identify individual background variables affecting both quality of life and self-esteem represented in gender, age, specialization, and educational level, by following the descriptive analytical approach due to its suitability to the nature of the subject of the study, where two measures were applied: Quality of Life Scale (Mansi and Kazim) and Self-Esteem Scale (Cooper Smith), on a sample of 174 male and female students from the university, and the study reached the following results:
- High quality of life among students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.
- High level of self-esteem among students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.
- The existence of a statistically significant correlation between quality of life and self-esteem among students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.

- There were no statistically significant differences in the quality of life according to the age variable among the students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.
- There were no statistically significant differences in the quality of life according to the gender variable among students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.
- There were no statistically significant differences in the quality of life according to the specialization variable among students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.
- There were no statistically significant differences in the quality of life according to the variable of the educational level of the university students of Belhaj Bouchaib Ain Temouchent.
- There were no statistically significant differences in self-esteem according to the age variable among students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.
- There were no statistically significant differences in self-esteem according to the gender variable among students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.
- There were no statistically significant differences in self-esteem according to the specialization variable among students of Belhaj Bouchaib University in Ain Temouchent.
- The existence of statistically significant differences in self-esteem according to the variable of academic level among students of the University of Belhaj Bouchaib in Ain Temouchent.

The results were discussed in the light of the theoretical literature and previous studies and a set of recommendations were proposed.

Keywords: Quality of life, self-esteem, university, university studen

Résume:

L'étude visait à identifier la relation entre la qualité de vie et l'estime de soi chez les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib dans la wilaya d'Ain Temouchent (Algérie), ainsi qu'à identifier les variables de fond individuelles affectant à la fois la qualité de vie et l'estime de soi représentées dans le sexe, l'âge, la spécialité et le niveau d'éducation, en suivant l'approche analytique descriptive en raison de son adéquation à la nature du sujet de l'étude, où deux mesures ont été appliquées: L'échelle de qualité de vie (Mansi et Kazim) et l'échelle d'estime de soi (Cooper Smith), sur un échantillon de 174 étudiants et étudiantes de l'université, et l'étude a abouti aux résultats suivants:

- Haute qualité de vie chez les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib à Ain Temouchent.
- Haut niveau d'estime de soi chez les étudiants de l'Université Belhadj Bouchaib à Ain Temouchent.
- L'existence d'une corrélation statistiquement significative entre la qualité de vie et l'estime de soi chez les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib d'Ain Temouchent.
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans la qualité de vie selon la variable d'âge parmi les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib à Ain Temouchent.

- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans la qualité de vie selon la variable de genre parmi les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib à Ain Temouchent.
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans la qualité de vie selon la variable de spécialisation parmi les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib à Ain Temouchent.
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans la qualité de vie selon la variable du niveau d'éducation des étudiants universitaires de Belhaj Bouchaib Ain Temouchent.
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans l'estime de soi selon la variable d'âge chez les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib à Ain Temouchent.
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans l'estime de soi selon la variable de genre chez les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib à Ain Temouchent.
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans l'estime de soi selon la variable de spécialisation chez les étudiants de l'Université Belhaj Bouchaib à Ain Temouchent.
- L'existence de différences statistiquement significatives dans l'estime de soi selon la variable de niveau académique chez les étudiants de l'Université de Belhaj Bouchaib à Ain Temouchent.

Les résultats ont été discutés à la lumière de la littérature théorique et des études antérieures et une série de recommandations ont été proposées.

Mots-clés : Qualité de vie, estime de soi, université, étudiant universit

قـــــائـــمـة المحتويـات

الموضوع	الصفحة
المؤثورات	أ
كلمة شكر	ب
الإهداء	ت
ملخص البحث باللغة العربية	ث
ملخص البحث باللغة الأجنبية	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الأشكال	ش
قائمة الجداول	ص
مقدمة الدراسة	2
الفصل الاول :الاطار العام للدراسة	
إشكالية الدراسة	6
فرضيات الدراسة	8
دواعي اختيار الموضوع	9
أهمية الدراسة	9
أهداف الدراسة	9
المفاهيم الاجرائية لمصطلحات الدراسة	9
الدراسات السابقة والتعقيب عليها	10
نموذج الدراسة المقترح	23
الفصل الثاني :جودة الحياة	
تمهيد	25
مفهوم جودة الحياة	25
مكونات جودة الحياة	27
أبعاد جودة الحياة	28
عوامل تحقق جودة الحياة	33
الإتجاهات المختلفة المفسرة لجودة الحياة	37
مؤشرات جودة الحياة	39

معوقات جودة الحياة	**39**
خلاصة الفصل	**40**
الفصل الثالث : تقدير الذات	
تمهيد	**42**
أولا – الذات	**42**
مفهوم الذات	**42**
أبعاد الذات	**43**
العوامل المؤثرة في مفهوم الذات	**44**
نظريات مفهوم الذات	**45**
خصائص مفهوم الذات	**48**
أهمية مفهوم الذات	**48**
ثانيا – تقدير الذات	**49**
مفهوم تقدير الذات	**49**
مستويات تقدير الذات	**50**
نظريات تقدير الذات	**51**
أبعاد تقدير الذات	**53**
عوامل تقدير الذات	**55**
أهمية تقدير الذات	**58**
الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات	**58**
خلاصة الفصل	**60**
الفصل الرابع : الجامعة و الطالب الجامعي	
أولا – الجامعة	**62**
تمهيد	**62**
مختلف المفاهيم المتعلقة بالجامعة	**62**
خصائص الجامعة	**62**
أهداف الجامعة	**63**
مهام و وظائف الجامعة	**64**
طرق التدريس الجامعي	**64**
ثانيا – الطالب الجامعي	**65**

تمهيد	**65**
مفهوم الطالب الجامعي	**65**
مسؤوليات الطالب الجامعي	**66**
حاجات الطالب الجامعي	**66**
مشكلات الطالب الجامعي	**67**
علاقة الطالب بالجامعة	**69**
خلاصة الفصل	**70**
الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	**72**
أولا – الدراسة الاستطلاعية	**72**
أهمية و دواعي الدراسة الاستطلاعية	**72**
أهداف الدراسة الاستطلاعية	**72**
المجال الزماني و الجغرافي للدراسة الاستطلاعية	**73**
أداوات الدراسة الاستطلاعية	**73**
مواصفات العينة	**79**
الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	**81**
ثانيا– الدراسة الاساسية	**83**
أهداف الدراسة الأساسية	**83**
المجال الزماني و الجغرافي للدراسة الاساسية	**84**
منهج الدراسة	**84**
عينة الدراسة الأساسية	**84**
خصائص عينة الدراسة الاساسية	**85**
خلاصة الفصل	**88**
الفصل السادس :عرض النتائج	
تمهيد	**90**
عرض نتائج الفرضية الاولى	**90**
عرض نتائج الفرضية الثانية	**91**
عرض نتائج الفرضية الثالثة	**92**
عرض نتائج الفرضية الرابعة	**92**

عرض نتائج الفرضية الخامسة	93
عرض نتائج الفرضية السادسة	93
عرض نتائج الفرضية السابعة	94
عرض نتائج الفرضية الثامنة	95
عرض نتائج الفرضية التاسعة	95
عرض نتائج الفرضية العاشرة	96
عرض نتائج الفرضية الحادي عشر	97
خلاصة الفصل	97
الفصل السابع : مناقشة النتائج	
تمهيد	99
مناقشة نتيجة الفرضية الاولى	99
مناقشة نتيجة الفرضية الثانية	101
مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة	103
مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة	104
مناقشة نتيجة الفرضية الخامسة	106
مناقشة نتيجة الفرضية السادسة	107
مناقشة نتيجة الفرضية السابعة	109
مناقشة نتيجة الفرضية الثامنة	110
مناقشة نتيجة الفرضية التاسعة	111
مناقشة نتيجة الفرضية العاشرة	112
مناقشة نتيجة الفرضية الحادي عشر	114
خلاصة الفصل	116
خاتمة الدراسة	118
التوصيات و الاسهامات العلمية و العملية للدراسة	120
قائمة المراجع	122
الملاحق	132

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	النموذج الإفتراضي للدراسة الحالية	**23**
02	أبعاد جودة الحياة من إعداد الطالبتين	**28**
03	الأبعاد الثلاث لجودة الحياة من إعداد الطالبتين	**29**
04	يبين الأبعاد الاربعة لجودة الحياة من إعداد الطالبتين	**30**
05	يوضح الأبعاد السبعة لجودة الحياة من إعداد الطالبتين	**31**
06	يوضح البعدين الأساسين لجودة الحياة من إعداد الطالبتين	**32**
07	يبين عوامل تحقق جودة الحياة من إعداد الطالبتين	**37**
08	يوضح هرم الحاجات ل "ماسلو"	**47**
09	يوضح أبعاد تقدير الذات من إعداد الطالبتين	**54**
10	يبين عوامل تقدير الذات من إعداد الطالبتين	**57**
11	يبين طرق التدريس حسب العملية البيداغوجية	**65**

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل أبعاد جودة الحياة حسب " كاريج جاكسون"	32
02	يبين معوقات جودة الحياة	39
03	يوضح أرقام بنود أبعاد مقياس جودة الحياة " لكاظم و منسي"	74
04	طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة " لكاظم و منسي"	74
05	يوضح مئينيات مقياس جودة الحياة " لكاظم و منسي"	75
06	يمثل المقاييس الفرعية لمقياس " كوبر سميث"	77
07	يمثل مستويات تقدير الذات	78
08	يبين توزيع العينة في جودة الحياة حسب متغير الجنس	79
09	يبين توزيع العينة في جودة الحياة حسب متغير السن	79
10	يبين توزيع العينة في جودة الحياة حسب متغير المستوى التعليمي	80
11	يبين توزيع العينة في جودة الحياة حسب متغير التخصص	81
12	يبين جميع ابعاد جودة الحياة الدالة عند مستوى الدلالة 0,01	82
13	يبين جميع ابعاد تقدير الذات الدالة عند مستوى الدلالة 0,01	82
14	يبين نتيجة معامل ثبات جودة الحياة	83
15	يبين نتيجة معامل ثبات تقدير الذات	83
16	يبين توزيع العينة في تقدير الذات حسب متغير الجنس	85
17	يبين توزيع العينة في تقدير الذات حسب متغير السن	85
18	يبين توزيع العينة في تقدير الذات حسب متغير المستوى الدراسي	86
19	يبين توزيع العينة في تقدير الذات حسب متغير التخصص	87
20	يبين كيفية تحديد مستويات مقياس جودة الحياة	90
21	يبين كيفية تحديد مستويات مقياس تقدير الذات	91
22	يبين العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة و تقدير الذات	92
23	يبين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس	92

24	يبين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير السن	**93**
25	يبين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص	**93**
26	يبين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي	**94**
27	يبين الفرق في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس	**95**
28	يبين الفرق في تقدير الذات تبعا لمتغير السن	**95**
29	يبين الفرق في تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص	**96**
30	يبين الفرق في تقدير الذات تبعا لمتغير المستوى التعليمي	**97**

مقدمة

مقدمة:

إن المجتمعات على إختلافاتها المتعددة تتفق حول فكرة محاولة التقدم و الإزدهار و أول قطاع يجب الإهتمام به هو مؤسسات التعليم و المعرفة ، خاصة الجامعات كونها مصدر يضم العديد من الشباب بإختلاف أعمارهم و أجناسهم حيث يعتبرون المستقبل، وعملية البناء في كافة المجالات سواء العلمية أو العملية ، فهم شريحة هامة و آمال المجتمع و بصفتهم الجيل الصانع للنهضة و إحداث تغييرات لإبراز مختلف مهاراتهم.

إذ نجد أن الجامعة تعتبر مؤسسة ثقافية فهي تتأثر بما يحيط بها و تؤثر فيه و تعيد تشكيله فهي من صنع المجتمع من ناحية، و أداته في صنع مستقبله و قيادته العلمية ، التقنية ، المهنية ، الفكرية و السياسية من ناحية أخرى. فهناك الكثير من المواهب تدخل الجامعة وتخرج منها دون تعرف عليها إلا بعد خروجهم منها و أغلبهم يضيع في زحمة المشاكل دون أن يلقى الرعاية الكافية و التشجيع(بوخلخال،1992، ص94)

لذلك من مهم تقبل الطالب الجامعي لذاته بما تحمله من خصائص تجعله متفردا ، راضيا عن نفسه محبا لها، ناجحا في علاقاته مع الأخرين ، مستمتعا بوقته، مقبلا على الحياة ومخططا لأهدافه التي تتناسب مع ما يمتلك من قدرات، فمفهوم الذات خطوة مهمة و ركيزة أساسية تمكنهم من تحقيق التغيير المنشود. و عليه يمكن القول أن الجامعة تعلم الطلبة فن الحياة و ليس فقط الدروس فهي تقدم لهم درجات علمية في مختلف التخصصات الأكاديمية، إذ أنها مفتاح العقل البشري الذي تساعده على تنمية قدراته و مواهبه من أجل التطوير ، الإبداع ، و الإبتكار.

فمن خلال ذلك نجد أن الله تعالى أنعم على الإنسان القدرة على معرفة نفسه و وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهله بذلك وعدم معرفته بقدراته يجعله يمنح ذاته تقييما خاطئا فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق ، أو إما أن يقلل منها و الشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يمتلكها الشخص ، فالمشاعر والأحاسيس إتجاهها هي التي تشكل الشخصية القوية . فنجاح الطالب يرفع من تقديره لذاته وشعوره بأهميته وسط بيئته ، أما الفشل فيؤدي به إلى الإحباط الذي يقوده إلى القلق و لاسيما في وقت الإمتحانات فيعتبره كتقرير المصير بالنسبة إليه و لذلك فإن تقبل الذات كما هي منطلق أساسي يستند إليه المرء في حياته .

فتقدير الذات هنا هو التقييم الذي يضعه الفرد حول ذاته أي نظرته عن نفسه، فإذا كان الطالب الجامعي يتميز بتقدير ذاتي مرتفع تكون لديه الرغبة في الدراسة والتحدث مع الأصدقاء و الثقة بالنفس ، بينما التقدير المنخفض للطالب يؤدي به إلى الشعور بأنه عديم القيمة مقارنة مع غيره و أنه لا يستطيع إنجاز أي مهمة بنجاح و يصبح ذو شخصية ضعيفة.

وكل هذه الصفات المجتمعة تمثل عناصر رئيسية لجودة الحياة حسب رأي الباحثين لما تعكسه من نظرة إيجابية للذات و للحياة بصفة عامة و الإقبال عليها بكل حب وتفاؤل ، عزيمة ، إرادة و لعل ما يقوي و يدعم تقدير الذات لدى الطالب الجامعي هو تمتعه بقدر مناسب من جودة الحياة فهذا ينطلق أساسا من معرفة ذاته حق المعرفة فكلما كان تقديره لها بشكل حقيقي و متقبلا لها نجح في تحقيق كل ما هدف له.

فتتجلى أهمية جودة الحياة وتصبح أكثر وضوحا عندما يدور الحديث عن المرحلة العمرية للطالب الجامعي المتمثلة في مرحلة الشباب مع ما يصاحبها من دوافع قوية و تغيرات تطرأ على جوانبه النفسية، العقلية و الجسمية التي تهدف إلى تحقيق الذات و تكوين منظور حول الحياة و رؤية العالم فهي فترة الإلتحاق بعالم الكبار والإندماج الإجتماعي، و هنا يفترض الإهتمام بتنمية شخصية الطالب الجامعي بنفس القدر الذي توليه الجامعة و المجتمع بالتكوين العلمي ، النظري ، و التطبيقي في مجال تخصصاتهم الجامعية من أجل خلق التوافق المطلوب و تحقيق جودة الحياة الجامعية المنشودة. (أعقاب و زرمان،2021، ص 602)

فبهذا تعد جودة الحياة من المتغيرات المؤثرة على حياة الطلاب، فهي تشكل قيمة الحياة في الحاضر و المستقبل فيسعون إلى تحقيق مزيدا من السعادة و الرضا، ايضا يسعون لتطويرها نحو الأفضل، فإن تحسين جودتهم تعتبر من المؤشرات الدالة على تقدم المجتمع و إحساسهم بالسعادة و الرفاهية. (الزهراني ،2020، ص185).

وفي الأخير تعد هذه الدراسة محاولة لفهم عاملين نفسيين هامين هما : جودة الحياة و تقدير الذات لدى طلبة الجامعة و ذلك بالكشف عن العلاقة بينهما، و كذا معرفة الفروق بين الطلبة حسب متغيرات السن، الجنس ، التخصص ، و المستوى التعليمي.

ولذلك قمنا بهذه الدراسة التي بدأنا بها بخطة منهجية قسمنا فيها البحث إلى بابين أحدهما نظري والأخر تطبيقي و كل باب يحتوي على مجموعة من الفصول ، **فالباب الاول** يحتوي على أربع فصول حيث يتضمن **الفصل الاول** الجانب التمهيدي الذي يحتوي على إشكالية الدراسة و فرضياتها و أهميتها و أهدافها و دواعي إختيارها ، كذلك اهم المفاهيم الغجرائية التي ترتكز عليها الدراسة و الدراسات السابقة و التعقيب عليها ، بالإضافة إلى النموذج المقترح.

أما **الفصل الثاني** فتم فيه عرض المتغير الأول من الدراسة ألا و هو **جودة الحياة** حيث تم التطرق إلى تعريفها ، مكوناتها ، أبعادها ، و العوامل التي تحقق جودة الحياة ، كذلك الإتجاهات المختلفة المفسرة لها، بالإضافة إلى المؤشرات الدالة عليها ، و معوقاتها.

اما الفصل الثالث فخصص لدراسة المتغير الثاني و هو **تقدير الذات** والتي تضمن بدوره قسمين قسم خاص **بمفهوم الذات** ، الأبعاد البارزة لمفهوم الذات، العوامل المؤثرة في مفهوم الذات، نظريات مفهوم الذات ، و خصائص مفهوم الذات، و أهمية مفهوم الذات . وقسم خاص **بتقدير الذات** الذي تضمن : مفهوم تقدير الذات ، و مستوياته ، النظريات ، الأبعاد ، العوامل ، و أهمية تقدير الذات ، و الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات .

أما الفصل الرابع الذي تم تناول فيه كذلك قسمين قسم عرض فيه كل ما يخص **الجامعة** من تعاريف، خصائص ، اهداف ، مهام و وظائف ، و طرق التدريس الجامعي ، و قسم عرض فيه **الطالب الجامعي** فهو كذلك يحتوي على التعريف بالطالب الجامعي ، علاقة الطالب بالجامعة ، مسؤوليات الطالب الجامعي، حاجات الطالب الجامعي ، مشكلاته.

أما **الباب الثاني** فهو يحتوي على ثلاث فصول و هي الآتي:

الفصل الخامس الذي إحتوى على الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية و الذي تضمن **الدراسة الإستطلاعية** من أهمية و دواعي المرتبطة بها ، الأهداف ، المجال الزماني و الجغرافي ، الأدوات ، مواصفات العينة و الخصائص السيكومترية، تضمن كذلك **الدراسة الأساسية** و التي تحتوي على أهدافها ، المجال الزماني و الجغرافي لهذه الدراسة بالإضافة إلى منهج و عينة الدراسة و خصائصها. أما **الفصل السادس** و تم فيه عرض جميع نتائج الفرضيات المتوصل اليها. و **الفصل السابع** الذي كان عبارة عن مناقشة نتائج الفرضيات التي عرضت في الفصل السابق.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة

2-صياغة الفرضيات

3-دواعي اختيار الموضوع

4-أهمية الدراسة

5-أهداف الدراسة

6-المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة

7-الدراسات السابقة و التعقيب عليها

8-نموذج الدراسة المقترح

1- إشكالية الدراسة :

تعتبر الجامعة من أهم المؤسسات داخل المجتمع فهي مقر لعملية التعليم و التكوين حيث أنها تستدعي مجموعة عناصر يقومون بتفعيلها و من بينهم الطلبة الجامعيين الذين يمثلون الأغلبية من الشباب (حنة و مراكب ،2021، ص09). فهي بذلك تتمركز موقعا هاما في المؤسسات الإجتماعية لما تخول إليه من مسؤولية تكوين إطارات المجتمع منهم: الأطباء ، المهندسين ، الأخصائيين النفسانيين ، و الأساتذة إلى غير ذلك ، حيث تفتح آفاقا جديدة تمكن الطالب الجامعي من تحديد مكانته في الوسط المجتمعي الذي ينتمي إليه.

و بصفة عامة يمكن القول أن الطلبة يعتبرون زهرة المجتمع لما لهم من أثر في الحياة حيث أنهم فئة مهمة تساهم في تطوير و إزدهار المؤسسات الاجتماعية ، و لكن نجاحهم يعتمد بالدرجة الاولى على تفاعلاتهم مع الاشخاص المحيطين بهم باعتبار الطالب فردا فعالا في المجتمع يعيش مرحلته الجامعية بكل التغيرات التي تطرا على تعليمه الجامعي من حين لآخر حيث يسعى كل طالب لإبراز ذاته و قدراته و ينظر إلى نفسه بنظرة مختلفة عن الأخرين لأنفسهم .

فإذا توافق الطالب أكاديميا فقد حقق ذاته و إذا حدث عكس ذلك أي عدم توافقه ، فقد يؤثر على حياته الجامعية ، كون الجو الجامعي يختلف عن التعليم في المدارس فضلا عن المشكلات الدراسية و الإجتماعية و النفسية التي تعيق مشوارهم الدراسي فإما يكون ذلك برسوبهم أو نجاحهم ، فهذا الأخير يؤدي إلى الحياة و تحقيق كل ما يطمح إليه و يساعده على أن يصبح إنسانا طموحا مثابرا سواء على الصعيد الفردي أو الإجتماعي أو المهني.

لذلك من ضروري أن يسود جو من السعادة و الراحة النفسية التي تدفع الفرد إلى شعوره بالرضا عن حياته و تمتعه بالصحة النفسية و العقلية ، و لا يكون ذلك إلا من خلال تلبية حاجياتهم و إشباعها كما بينه " إبرهام ماسلو" من الحاجات المادية ، الإجتماعية و الفسيولوجية، كذلك الحاجة إلى الأمن، إحترام الذات و غير ذلك فهذا أمر ضروري و لازم للإرتقاء بأنفسهم و الوصول إلى تقدير ذات عالي يمكنهم من تحديد نقاط الضعف و القوة لديهم ، و إقامة علاقات مع الآخرين و الإنسجام مع الذين هم في وسطهم (كالجامعة، العمل ، أي المجتمع ككل)، بينما يكون العكس إذا كان تقدير الذات منخفض كشعورهم بالنقص و العجز و عدم الأمان يؤثر بالدرجة الأولى على حياتهم و علاقاتهم بالمحيط فتتكون

لديهم مشكلات نفسية كالإكتئاب و التوتر و الخجل، فلا شك من خلال ما تم ذكره فإن تقدير الذات يعد متغيرا مهما في التعليم خاصة في المرحلة الجامعية إذ يلعب دورا أساسيا في تنمية قدرات الطالب وفي توجيه سلوكه وذلك بشعوره بقيمته الذاتية و أهمية الدور الذي يقوم به في حياته، فالمشاعر و الأحاسيس التي يكونها إتجاه نفسه تكسبه شخصية قوية متميزة أو تجعله سلبي ، فهو يعتبر من أهم جوانب شخصية الطالب و الطريق لكل أنواع النجاح و تطوير الذات و بهذ فإن تقدير الذات لايولد مع الفرد بل يكتسبه من خلال تجاربه المختلفة.

فإذا أدرك الطالب معنى ذلك فقد حقق ما يعرف بجودة الحياة إذ نجد أنه زاد إهتمام الباحثين بهذا المفهوم منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء إستجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أوله علماء النفس للجوانب السلبية من حياتهم، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار،فشملت الخبرات الذاتية و العادات و السمات الإيجابية للشخصية و كل ما يؤدي الى تحسين جودة الحياة (عطا و أخرون ،2022، ص 54)

و يظهر ذلك بإرتباطها بمؤسسات التعليم العالي فهي تعد من الوسائل المهمة التي تؤدي إلى تنمية أي مجتمع حول العالم. فبذلك تسمح بتوظيف المهارات ، المعلومات و القدرات لتحقيق التحسن المستمر و الإرتقاء و يكون بخلال تعاون هيئة التدريس و الطلبة و ما تحتويه الجامعة من المناهج ، المقرارات ، البرامج و التخصصات التعليمية التي تسمح بإبراز ماهو دفين لدى كل طالب داخل الوسط الجامعي.

و مما سبق ذكره توحلنا دراستنا إلى طرح التساؤلات الرئيسية التالية :

- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت؟
- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة و تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت ؟

أما التساؤلات الفرعية الخاصة بالدراسة فهي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكر– انثى) لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير السن لدى طلبة الجامعة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي إلى متغير الجنس (ذكر- انثى) لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي إلى متغير االسن لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي إلى متغير التخصص لدى طلبة الجامعة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي إلى متغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة ؟

2- فرضيات الدراسة :

- بما أن السؤالين الأوليين يعتبران إستكشافيين فلا يحتاجان إلى فرضية .
- توجد علاقة إرتباطية بين جودة الحياة و تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكر- انثى) لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير السن لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي إلى متغير الجنس (ذكر- انثى) لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي إلى متغير السن لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذت تعزي إلى متغير التخصص لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي إلى متغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة.

3-دواعي اختيار الموضوع :

- ❖ الفضول العلمي لمعرفة علاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت
- ❖ الميل والرغبة للبحث في هذا الموضوع لتنمية المعرفة
- ❖ الرغبة في إثراء الدراسات السابقة
- ❖ الرغبة في دراسة متغير جودة الحياة و تقدير الذات دراسة إحصائية

4- أهمية الدراسة :

- ❖ أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطالب وتحديد مستقبله المهني و تزويده بكم هائل من المهارات العلمية و العملية التي تساهم في بناء مفهوم إيجابي عن ذاته و تقديرها.
- ❖ أهمية تقدير الذات في حياة الطالب الجامعي فهو الذي يوجه أفعاله في المواقف المختلفة و يعمل على تحقيق التواصل بين سلوكه و أفعاله ، نظرته تجاه نفسه و الأخرين المحيطين به.
- ❖ أهمية جودة الحياة والتي أصبحت ضرورية لتكوين الفرد نفسيا وهي بمثابة عامل لإشباع الحاجات الطالب الجامعي و إرضاء طموحاته الشخصية.

5- أهداف الدراسة :

- ❖ التعرف على العلاقة بين جودة الحياة و تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت
- ❖ التعرف على الفروق من حيث جودة الحياة تبعا لمتغيرات (السن، الجنس، التخصص، المستوى التعليمي)
- ❖ التعرف على الفروق من حيث تقدير الذات تبعا لمتغيرات (السن، الجنس، التخصص، المستوى التعليمي)

6-المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

1-جودة الحياة :

- هي كل ما يتمتع به الطالب من جودة في الصحة العامة و في الحياة الأسرية و الإجتماعية و كذلك في التعليم و في الجانب الوجداني ، الصحة النفسية ، شغل الوقت و إدراته.
- أو هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس جودة الحياة.

2- تقدير الذات :

- هو تقييم الطالب في جانب الذات العامة ، الذات الإجتماعية سواء في المنزل أو الوالدين أو العمل
- أو هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس تقدير الذات لكوبر سميث.

3- الجامعة :

- فهي تعتبر مؤسسة علمية تضم العديد من الطلبة الذين لهم مؤهلات تمكنهم من الإنضمام إليها في مختلف الأعمار.
- أو تعرف بأنها تلك المرحلة الدراسية التي يصل إليها كل طالب ناجح في شهادة الباكلوريا لإتمام دراسته في تخصص معين حسب جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.

4- الطالب الجامعي :

- هم مجموعة من الأفراد اللذين يواصلون دراستهم في جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت لمدة 3-5 سنوات فأكثر و تكون لهم إمكانيات علمية في مختلف التخصصات الجامعية المتوفرة.

7- الدراسات السابقة :

I. الدراسات المحلية :

1. دراسة " **بوعيشة امال**" **(2013)** بعنوان : جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر حيث هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين رتب الهوية الأربعة و مستوى جودة الحياة بأبعادها المختلفة لدى عينة من ضحايا الإرهاب في الجزائر ، بالإضافة إلى معرفة درجة الفروق بين الأفراد الذين تعرضوا لعنف إرهابي مباشر و الأفراد الذين تعرضوا لعنف إرهابي غير مباشر لدى عينة من ضحايا الإرهاب بالجزائر في مستوى تشكل الهوية النفسية، كذلك هدفت لمعرفة درجة الفروق بين الأفراد الذين تعرضوا لعنف إرهابي مباشر والأفراد الذين تعرضوا لعنف إرهابي غير مباشر على عينة من ضحايا الإرهاب بالجزائر في الإحساس بمستوى جودة الحياة، أيضا التعرف على درجة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى تشكل الهوية النفسية لدى عينة من ضحايا الإرهاب بدائرة براقي، كذلك التعرف على درجة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة لدى عينة من ضحايا الإرهاب بالجزائر. أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي و المقارن، حيث وصل عدد أفراد العينة

30 فرد ممن عاشوا الأحداث الإرهابية في منطقة براقي (بن طلحة ، بوقرة ، سيدي موسى، وسط براقي) ، و تراوحت أعمارهم ما بين **18سنة** إلى **57 سنة** حيث تم إختيارهم بطريقة كرة الثلج وهذا لصعوبة التعامل مع الأفراد الذين عاشوا الأحداث الإرهابية ولحساسية موضوع الدراسة. فنجد الأدوات التي أستعملت في هذه الدراسة هي مقياس التعرض للعنف الإرهابي الذي أعدته الباحثة "فاطمة الزهراء البازيدي" في دراستها **2010**، مقياس موضوعي لرتب الهوية والذي أعده " آدمز" ومعاونوه وترجمه للعربية "محمد السيد عبد الرحمان" **(1998)** مقياس جودة الحياة لضحايا الارهاب و الذي تم إعداده من طرف الباحثة "بوعيشة أمال"، حيث حصلت هذه الدراسة على العديد من النتائج التي تبينت في وجود علاقة إرتباطية عكسية بين درجات إضطراب الهوية و درجات بعد الصحة الجسدية بعد العلاقات الاجتماعية، وبعد الصحة النفسية ، أيضا من نتائجها عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات إضطراب الهوية وبعد الجانب الإنفعالي و بعد الأنشطة والأعمال اليومية، كذلك توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين درجات رتبة تحقيق الهوية ودرجات بعد الصحة النفسية ودرجات بعد العلاقات الاجتماعية، ودرجات بعد الحياة المهنية على مقياس جودة الحياة، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة إرتباطيه بين رتبة الهوية المحققة وبعدي الصحة الجسدية والجانب الإنفعالي، كذلك وجود علاقة إرتباطية موجبة بين درجات رتبة الهوية المؤجلة ومقياس جودة الحياة، أيضا لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات رتبة الهوية المنغلقة ودرجات مقياس جودة الحياة، و كذلك لا توجد فروق بين الجنسين ذكور واناث من ضحايا الإرهاب على مقياس الهوية النفسية ومقياس جودة الحياة لضحايا الإرهاب.

2. دراسة " **شيخي مريم**" **(2013)** بعنوان : طبيعة العمل و علاقتها بجودة الحياة حيث أن الأهداف المرجوة تبينت في أثر المتغيرات المتعلقة بطبيعة العمل على درجات جودة الحياة، كذلك معرفة مستوى جودة الحياة لدى فئة الأساتذة الجامعيين التعرف على أثر متغيرات الجنس الحالة الاجتماعية التخصص و سنوات الخبرة و الفئة على مجالات جودة الحياة من نظرة الأستاذ الجامعي، التعرف على الفروق الموجودة بين الأساتذة بإختلاف الكليات في درجة طبيعة ظروف العمل عن وجدت هذه الفروق، أستخدم في هده الدراسة المنهج الوصفي التحليلي في توصيف الظاهرة المراد دراستها و التعرف على حقيقتها على أرض الواقع، إد بلغ أفراد عينة **100** أستاد جامعي يعملون في كليات جامعة أبو بكر بلقايد بتلمسان أختير منها **4** كليات ذات تخصص مختلف بطريقة عشوائية و من هذه الكليات اختيرت عينة الاساتذة و بالطريقة ذاتها، أستخدمت أداتين في هده الدراسة هما استبيان مصادر طبيعة العمل ، و

مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية **(whoqol)** ، و بهذا أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين مصادر طبيعة العمل الخاصة بالأستاذ الجامعي وجودة الحياة بمختلف مجالاتها، و أنه لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية **0.05** في مصادر طبيعة العمل في متوسطات الأستاذ الجامعي تعزى لمتغير الجنس ما عدا بعد الحوافز والترقية لصالح الدكور ولم تثبت فروق في مصادر طبيعة العمل في متوسطات الأساتذة تعزى لمتغير الأقدمية والتخصص والفئة ، كدلك من نتائج تبين أنه لم يوجد فرق دال إحصائي **0.05** في جودة الحياة بمجالاتها الستة تعزى لمتغير الجنس ما عدا المجال الجسمي و مجال الاستقلالية و لم تثبت فروق في جودة الحياة بمجالاتها تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ما عدا بعد العلاقات والاستقلالية والأقدمية عند مستوى دلالة **0.05** .

II. الدراسات العربية :

1. دراسة " **نغم سليم جمال**" **(2015)** بعنوان : جودة الحياة و علاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، و التي هدفت الى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى افراد العينة و عن مستوى الحاجات الإرشادية ، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والحاجات الارشادية لدى أفراد العينة ، أيضا الى التعرف على الفروق ودلالتها في جودة الحياة لدى أفراد العينة في متغيري الجنس و الإقامة، كدلك تعرف إلى الفروق ودلالتها في الحاجات الإرشادية لدى أفراد العينة في متغيري الجنس و الاقامة ، إستخدم المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغ عدد افرادها **321 طالبا و طالبة** من طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة السويداء للعام الدراسي **2015/2016** ، استعملت أداتين في هده الدراسة مقياس جودة الحياة لطلبة المرحلة الثانوية و مقياس الحاجات الإرشادية لطلبة المرحلة الثانوية، و بهدا أسفرت الدراسة لنتائج تبينت من خلال تقييم الطلبة لجودة حياتهم في مستوى المتوسط بمتوسط حسابي الذي بلغ **(2,90)** كذلك جاء تقييم الطلبة لمستوى حاجاتهم الارشادية في المستوى الجيد بمتوسط حسابي بلغ**(3,43)** أيضا توجد علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة و الحاجات الارشادية لدى افراد العينة ، كما تبين انه توجد فروق دلالة في جودة الحياة بين الذكور والإناث من أفراد العينة لصالح الاناث، و وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة بين الطلبة المقيمين والطلبة الوافدين من أفراد العينة لصالح الطلبة المقيمين ، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة في الحاجات الارشادية بين الذكور والاناث من أفراد العينة، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحاجات الإرشادية بين الطلبة المقيمين والطلبة الوافدين وذلك لصالح الطلبة الوافدين.

2. دراسة " **أفنان أحمد حسين السلامين** " **(2018)** بعنوان : جودة الحياة و علاقتها بالطموح المستقبلي لدى عينة من طلبة عرب النقب الدارسين في كلية التربية في جامعة بابل، حيث هدفت الى معرفة شكل و قوة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة ومستوى الطموح المستقبلي لدى عينة من الطلبة الدراسين في البرنامج العادي والمكثف في كلية التربية في جامعة الخليل ، بالاضافة الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى عينة من الطلبة الدراسين في البرنامج العادي و المكثف في كلية التربية في جامعة الخليل ، كذلك التعرف على مستوى الطموح المستقبلي لدى عينة من الطلبة الدراسين في البرنامج العادي في كلية التربية في جامعة الخليل، والتعرف على الاختلاف في مستوى جودة الحياة لدى عينة من الطلبة الدراسين في البرنامج العادي والمكثف في كلية التربية في جامعة الخليل حسب متغيرات الجنس والمعدل التراكمي و القسم و المستوى الدراسي، ايضا هدفت للتعرف على الاختلاف في مستوى الطموح المستقبلي لدى عينة من الطلبة الدراسين في البرنامج العادي والمكثف في كلية التربية في جامعة الخليل حسب متغيرات الجنس والمعدل التراكمي والقسم والمستوى الدراسي، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي لعينة عشوائية طبقية بلغت **507 طالب و طالبة** في البرنامجين العادي و المكثف في قسمي أصول التربية و علم النفس، حيث بلغ عدد طلبة البرنامج المكثف **184 طالب و طالبة** منهم **143 طالب و طالبة** في قسم أصول التربية و **41 طالب و طالبة** في قسم علم النفس في حين بلغت عينة طلبة البرنامج العادي 323 طالبا و طالبة، منهم **245 طالبا و طالبة** من قسم اصول التربية ، و **77** من قسم علم النفس. كانت الأدوات المستعملة عبارة عن مقياسين : مقياس جودة الحياة و مقياس الطموح المستقبلي. إذ توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : أن هناك علاقة موجبة طردية بين جودة الحياة والطموح المستقبلي لدى طلبة البرنامجين، حيث كان معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية**(0,754)** وهي قيمة عالية، كما أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة البرنامج المكثف أعلى منها لدى طلبة البرنامج العادي حيث بلغت الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي لطلبة البرنامج المكثف **(4,00)** في حين بلغت لدى طلبة البرنامج العادي **(3,77)**، كذلك فيما يتعلق بمستوى الطموح إذ تبين أنّ طلبة البرنامج المكثف لديهم مستوى طموح أعلى حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية **(4,00)** في حين بلغ لدى طلبة البرنامج العادي **(3,85)** كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق في جودة الحياة لدى طلبة البرنامج العادي تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث بمتوسط حسابي **(3,80)** والقسم لصالح علم النفس بمتوسط حسابي **(3,85)** والمعدل لصالح المعدل العالي **(ممتاز)** بمتوسط حسابي **(3,88)** والمستوى الدراسي لصالح طلبة (السنة الأولى) بمتوسط حسابي **(3,93)**، ولم تظهر فروق لدى طلبة البرنامج المكثف تبعا

لمتغير الجنس والقسم وظهرت فروق تبعا لمتغير المعدل لصالح المعدل العالي بمتوسط حسابي **(4,02)** ، والمستوى الدراسي لصالح سنه اولى بمتوسط حسابي**(3,94)** أما على مستوى الطموح فقد تبين وجود فروق لدى طلبة البرنامج العادي تبعا لمتغيرات الجنس لصالح الاناث بمتوسط حسابي **(3,87)** والمعدل لصالح المعدل العالي بمتوسط حسابي **(3,91)**، والمستوى الدراسي لصالح سنه اولى بمتوسط حسابي **(4,00)**، في حين لم تظهر أي فروق تبعا لمتغير القسم، أما لدى طلبة البرنامج المكثف، لم يكن هناك اي فروق تبعا لمتغيرات الجنس القسم المستوى الدراسي وظهرت فروق تبعا لمتغير المعدل لصالح المعدل العالي بمتوسط حسابي **(4,19)**.

III. الدراسات الاجنبية :

1. دراسة " **سيدام**" (**Sedam 2015**) بعنوان : التنبؤ بمدى جوده الحياة عند طلبه الجامعة الذين يعانون نقص في الانتباه وفرط الحركة، وهدفت إلى معرفة ما فائدة نتائج الاضطراب الوظيفي التي جمعت بمقياس باركلي للاضطراب الوظيفي **(BFIS)** لقياس التعديل الاجتماعي والشخصي للأشخاص الذين تجاوزوا سن المراهقة، ويعانون من نقص الانتباه وفرط الحركة، وأيضا كيفيه ضبط جودة و الكفاءة الذاتية الجامعية والتردد في اختيار المهنة وعدم الرضا، و قد استخدم المنهج الوصفي التحليلي ، و بلغت العينة حوالي **150 طالبا** من المسجلين بمركز مصادر الطلاب ذوي الإعاقة بجامعه فلوريدا، أما أدواتها فقد تم جمع البيانات عن طريق استبيان مرسل بالبريد الالكتروني، ولخصت إلى النتائج الآتية: وجود علاقه عكسية بين الإدراك الذاتي للاضطراب الوظيفي، وجودة الحياة لدى الطلاب الذين يعانون نقص الانتباه وفرط الحركة، وجود علاقة عكسية بين الإدراك الذاتي للاضطراب الوظيفي والكفاءة الذاتية الجامعية عند هؤلاء الطلاب ، الارتباط العكسي بين الكفاءة الذاتية الجامعية وإدراك الاضطراب الوظيفي ولكنه ارتباط ضعيف، عدم تحقق الفرضية الثالثة التي بينت أن هناك ارتباط بين مستوى التردد في اختيار المهنة وإدراك الاضطراب الوظيفي، كدلك اوضت النتائج وجود علاقة طردية بين درجه عدم الرضا عن اختيار المهنة ومستوى إدراك الاضطراب الوظيفي والكفاءة الذاتية الجامعية وتقرير المهنة حيث يمثلون متغيرات ذات دلالة للتنبؤ بجودة الحياة لدى الطلاب الذين يعانون من نقص الانتباه وفرط الحركة.

2. دراسة " **شميدت و باور** " **(Schmidt et Power 2006)** بعنوان: محددات جودة الحياة و الصحة النفسية في المجتمع الأوروبي، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة محددات جودة الحياة والصحة

النفسية في المجتمع الأوروبي، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ، إذ تكونت عينة الدراسة من **(4849)** من الراشدين في عشرة دول في أوروبا الغربية والشرقية، و استخدم مقياس جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الرعاية الصحية والصحة النفسية وجودة الحياة كما وجدت فروق في مستوى جودة الحياة بين دول أوروبا العربية و الشرقية تعود للرعاية الصحية و الفروق الثقافية وأسلوب الحياة وأن الصحة النفسية عامل قوي للتنبؤ بمستوى جودة الحياة .

التعقيب على الدراسات السابقة لجودة الحياة :

- **من حيث الهدف :** تنوعت اهداف كل دراسة و ذلك حسب كل موضوع التي تم كل باحث التطرق إليه فالاهداف تختلف من باحث الى اخر .

- **من حيث المنهج :** معظم الدراسات التي تم التطرق اليها اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي و نجد دلك في دراسة "**شيخي مريم** "**(2013)** و دراسة "**نغم سليم جمال**" **(2015)** و دراسة "**سيدام**"**(2015)** و دراسة "**شميدت**" **و** "**بارو**" **(2006)** ، اما دراسة "**بوعيشة أمال**" **(2013)** استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي و المقارن ، و دراسة "**أفنان احمد حسين السلامين**" **(2018)**استخدم كدلك المنهج الوصفي الارتباطي و بدلك ندرك أن المنهج الوصفي هو المنهج الدي يخدم معظم الدراسات .

- **من حيث العينة :** نجد اختلاف واضح في عينة كل دراسة فكل واحدة منها حددت عدد معين و دلك يكون حسب الموضوع المراد البحث فيه حيث في دراسة "**بوعيشة امال**" بلغت عينتها 30 فردا،و في دراسة "**شيخي مريم**" 100 استاد ، و في دراسة "**نغم سليم جمال**" 321 طالب و طالبة ، و دراسة "**افنان احمد حسين السلامين**" 507 طالب و طالبة ، اما دراسة "**سيدام**" فقدرت ب 150 طالبا ، و في الدراسة الاخيرة ل "**شميدت و بارو**" كانت حوالي 4849 من الراشدين في عشر دول اروبية.

- **من حيث الأدوات :**تنوعت ادوات كل دراسة و دلك لاعتمادها على متغيرين و لكن المتغير المتفق عليه هو جودة الحياة فنجد ان معظم الادراسات اعتمدت على مقياس جدة الحياة بغض النظر عن مصدر كل مقياس مثل دراسة" **بوعيشة امال**" اعتمدت على المقياس من اعدادها ، و في دراسة "**شيخي مريم**" مقياس جودة الحياة من اعداد منظمة الصحة العالمية ، الا دراسة " **سيدام**" الدي جمع بيانات الدراسة عن طريق استبيان مرسل بالبريد الالكتروني

- **من حيث النتائج :**أسفرت معظم نتائج الدراسات على وجود علاقة بين متغيري الدراسة سواء ارتباطية كما في دراسة " **بوعيشة امال**" و دراسة " **شيخي مريم**" او علاقة طردية كما في دراسة "**سيدام**"

ودراسة " **افنان احمد حسين السلامين**" ، كما اظهرت النتائج كدلك فروق بين متغيرات مثل دراسة " **نغم سليم جمال**" و دراسة " **شميت و بارو**" و تبقى كل دراسة تختلف في نتائجها و دلك حسب المنهج و الاهداف و الادوات المستخدمة.

❖ دراسات سابقة عن تقدير الذات:

I. الدراسات المحلية :

1. دراسة دراسة " **مريم بن كريمة**" (2015) : بعنوان علاقة تقدير الذات بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى الطلبة المعيدين في شهادة البكالوريا، هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى الطلبة المعيدين في شهادة البكالوريا بورقلة ، ودراسة الاختلافات تبعا لمتغيرات الجنس، التخصص، عدد مرات الإعادة وعلى ضوء اهداف هذه الدراسة تم الإعتماد على المنهج الوصفي العلائقي ، طبقت الدراسة على عينة بلغ تعدادها**(277)** طالبا وطالبة من المعيدين في شهادة البكالوريا ببعض الثانويات التي أختيرت بطريقة عشوائية بسيطة من منطقة ورقلة الكبرى، وتم الاعتماد على أداتين هما: تقدير الذات " لكوبر سميث " و مقياس مستوى الطموح المصمم من طرف الطالبة، حيث أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومستوى الطموح لدى طلبة المعيدين في شهادة البكالوريا، لا تختلف علاقة تقدير الذات بمستوى الطموح باختلاف الجنس ذكور، إناث لدى الطلبة المعيدين،توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلبة المعيدين في شهادة البكالوريا.

2. دراسة دراسة " **لقوقي دليلة**" (2015) : بعنوان مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في اسرة بديلة دراسة حالة لمراهقين مكفولين، حيث هدفت لمعرفة مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب والمكفول في اسر بديلة ومحاولة الإجابة عن التساؤلات التالية (مامستوى تقدير الذات للمراهق مجهول النسب المكفول في اسرة بديلة– ماهو مستوى تقدير الذات لدى المراهقة المكفولة)، تم الاعتماد على المنهج العيادي باستخدام تقنية دراسة حالة ، طبقت الدراسة على عينة مكونة من **04** مراهقين مجهولي النسب مكفولين **02 ذكور و02 اناث** تكفلت بهم اسر بديلة بعد اخدهم من مراكز الطفولة المسعفة وهم حديثي الولادة تم اختيارهم بطريقة قصدية، واعتمدت في الدراسة على أدوات التالية المقابلة نصف الموجهة، الملاحظة المباشرة ، مقياس تقدير الذات لروزنبرغ ، و قد أسفرت النتائج

إلى إرتفاع مستوى تقدير الذات لدى المراهق المكفول في اسرة بديلة، يكون مستوى تقدير الذات لدى المراهقة المكفولة في اسرة بديلة بين متوسط ومرتفع.

II. الدراسات العربية :

1. دراسة " **محمد جواد** " (2013) : بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظات غزة، حيث هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين تقدير الذات والأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى دعاة من خطباء ووعاظ مكلفين من وزارة الأوقاف وغيرها تبعا للمتغيرات التصنيفية(الحالة الاجتماعية متزوج وغير متزوج ، التصنيف الوظيفي، المؤهل العلمي، المستوى الاقتصادي، مكان السكن، سنوات الخدمة)، و إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي واتبع الباحث الطريقة العشوائية والتي إشتملت على **(124)** داعية كعينة من اصل مجتمع الدراسة **(255)** داعية من وزارة الأوقاف وغيرهم ، من الأدوات التي استخدمت في هذه الدراسة هم عبارة عن ثلاثة مقاييس مقياس تقدير الذات " لاحمد صالح" و مقياس الافكار العقلانية و اللاعقلانية " لسليمان الريحاني" و مقياس المهارات الحياتية من اعداد الباحث ، وقد توصلت النتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لتقدير الذات والدرجة الكلية للأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الدعاة في محافظات غزة، توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لتقدير الذات ومقياس المهارات الحياتية ومهارة اتخاد القرار لدى الدعاة في محافظات غزة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة لتقدير الذات تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية، التصنيف الوظيفي، المؤهل العلمي سنوات الخدمة.

2. دراسة " **الحميدي محمد**" (2003) : بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، حيث هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة و تحديد مدى العلاقة بين تقدير الذات العائلي وأبعاد السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، تحديد مدى العلاقة بين تقدير الذات المدرسي و أبعاد السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، تحديد العلاقة بين تقدير الذات الرفاقي(جماعة الأصدقاء) وأبعاد السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وإعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، و على أسلوب العينة العنقودية العشوائية من طلاب الصف الثالث المتوسط موزعين على **14** مدرسة بواقع مدرستين وقد أصبح أفراد عينة الدراسة

(897) طالبا بواقع **58**طالبا تم إختيارهم بصورة عشوائية من الصف الثالث المتوسط لكل مدرسة بنسبة**(8.2)** والمقيدين بالدراسة خلال العام الدراسي **2003** وقد إستجاب منهم**(511)** طالبا الذين تم توزيع الاستبيانات عليهم، وإعتمد الباحث في الدراسة على أداتين رئيسيتين هما: مقياس تقدير الذات " لبروس ارهير" ومقياس السلوك العدواني من إعداد " معتز عبد الله" و " سيد أبو عباة" ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الذات العائلي و تقدير الذات المدرسي منبئان للسلوك العدواني و أشارت النتائج إلى أن تقدير الذات العائلي يعتبر أكثر إسهاما في التنبؤ بالسلوك العدواني من تقدير الذات المدرسي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تقدير الذات والسلوك العدواني، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ووظيفة ولي أمر من جهة والسلوك العدواني من جهة أخرى لدى طلبة.

III. الدراسات الاجنبية :

1. دراسة " **ellis.s.j** " (2010) : بعنوان مفهوم تقدير الذات عند المراهقين دراسة نيوزيلندية حيث تهدف هذه الدراسة الى بحث عن أساليب تقدير الذات عند المراهقين ومعرفة إلى أي مدى تتوافق آراؤهم أو تتعارض مع النظريات الحالية لعلماء النفس في تقدير الذات، ثم الاعتماد على المنهج العيادي واستخدم الباحث في دراسته أسلوب المقابلة من خلال الحصول على الموافقة مع الأبوين في المشاركة الطلاب في المقابلة، وتكونت عينة الدراسة من **(24)** طالبا في عمر **(14-15)** سنة من مدرستين ثانويتين في مقاطعة وايكاتو بنيوزيلاندا، وذلك لمعرفة مفهومهم عن تقدير الذات ، وقد أسفرت نتائج الدراسة إقتراح **(19)** طالبا أن سلوك الفرد في المدرسة يتعلق بتقديره لذاته، كما إقترح **(8)** طلاب أن الحصول على درجات مرتفعة أو النجاح في المدرسة يعطي للفرد تقدير ذات مرتفع، ويرى**(5)** من طلاب أن تقدير الذات يعتمد على العوامل الداخلية للفرد ، وبالتالي فيعتبر بعيدا عن أي عوامل الاجتماعية ويرى اخرين أن تقدير الذات يرتبط بالمقارنة مع الاخرين.

2. دراسة " **بال واخرون**" (1985) : بعنوان مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية من ذوي الإنجاز العالي والانجاز المنخفض ، كما هدفت الى التعرف على التاثير كل من متغير الجنس ، الحالة الاجتماعية و الاقتصادية على مستوى الطموح ، تكونت عينة الدراسة من **(240)** طالبا من طلاب المرحلة الثانوية ، وإستخدم الباحث مقياس " راستوجي" لمفهوم الذات ومقياس " سينج وتيوان"

لمستوى الطموح، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب ذوي الإنجاز العالي كان عندهم مفهوم الذات أفضل من ذوي الإنجاز المنخفض ، كذلك تؤثر كل من الجنس والحالة الاجتماعية الاقتصادية والانجاز الدراسي تأثيرا دالا على مستوى الطموح، و أن الطلاب ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المتوسط كان طموحهم أفضل من غيرهم.

التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بتقدير الذات :

- **من حيث الهدف** : حيث نجد دراسة " **محمد جواد** " هدفت للتعرف على أفكار العقلانية واللاعقلانية بينما دراسة " **الحميدي محمد** " هدفت إلى تحديد العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة ، بينما دراسة " **مريم بن كريمة** " هدفت إلى كشف عن العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة المعيدين ، دراسة " **لقوقي دليلة** " هدفت لمعرفة مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب والمكفول في أسرة بديلة ، " **ellis.s.j** " هدفت إلى بحث عن أساليب تقدير الذات عند المراهقين وأخيرا دراسة "**بال واخرون**" هدفت إلى التعرف عن مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة ثانوية.

- **من حيث المنهج** : تشابه المنهج المستخدم في الدراسات وهو المنهج الوصفي عند كل من دراسة "**محمد جواد**" ودراسة " **الحميدي محمد**" ودراسة "**مريم بن كريمة**" إلا في دراسة " **ellis.s. j** " إستخدم المنهج العيادي.

- **من حيث العينة** : إختلف حجم عينات الدراسة وذلك تبعا لنوع العينة و الموضوع فقد كانت أكبر عينة في الدراسة "**حميدي محمد**" ثم تليها دراسة "**مريم بن كريمة**" و "**بال واخرون**" و "**محمد جواد**" ، حيث كانت أصغر عينة في دراسة " **ellis.s.j**" وتماثلت في نوع العينة المستخدمة في كل من دراسة "**مريم**" و "**بال**" والتي تناولت الطور الثانوي.

- **من حيث الأدوات** : تشابهت أدوات القياس وذلك نظرا لسعيهم للوصول إلى قياس تقدير الذات فقد إستخدموا مقياس تقدير الذات ومقياس مستوى الطموح في كل من دراسة " **مريم بن كريمة**" و دراسة "**حميدي محمد** "، بينما إختلفت في دراسة " **ellis.s.j**" والتي تناول في دراسته على أسلوب المقابلة، و دراسة " **بال و اخرون**" أستخدم فيها أداتين هما : مقياس " راستوفي" لمفهوم الذات، مقياس " بيينج ويتوان" لمستوى الطموح، بينما دراسة " **محمد جواد** " أستخدم أداة أخرى إختلفت حسب كل دراسة.

- **من حيث النتائج :** تماثلت النتائج المتوصل إليها في الدراسات ، فقد توصلت معظمها إلى وجود علاقة بين تقدير الذات و متغيرات أخرى حسب كل دراسة.

- **دراسات متعلقة بالعلاقة بين المتغيرين (جودة الحياة و تقدير الذات) :**

1. دراسة " **أبوشمالة رجاء** " **(2016)** بعنوان : جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات و المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة ، و التي هدفت إلى التعرف على درجة كل من جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية، دراسة العلاقة التنبؤية بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة، دراسة الفروق لجودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية تبعا للمتغيرات الآتية: العمر، المكان ، النمط السكني، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة. المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو الوصفي التحليلي، و كانت عينة الدراسة تتمثل في زوجات شهداء حرب **2014** حيث بلغ عددهن **(1039)** زوجة شهيد و بلغت عينة الدراسة الفعلية **(211)** زوجة شهيد من جميع قطاع غزة، وقد تم سحبها بطريقة العينة الطبقية العشوائية، و من الادوات التي إعتمدت في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة، مقياس تقدير الذات من إعداد " أماني سمور"، مقياس المهارات الحياتية إعداد الباحثة المقابلة الفردية إعداد الباحث، و أهم النتائج المتوصل إليها تمثلت في متوسط درجة جودة الحياة، تقدير الذات، المهارات الحياتية مرتفعة. زيادة الدرجة الكلية لجودة الحياة يؤدي لإرتفاع المهارات الحياتية وتقدير الذات والعكس صحيح بالإضافة إلى وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لجودة الحياة، تقدير الذات و المهارات الحياتية تعزى لمكان السكن لصالح منطقة الوسطى، المستوى التعليمي لصالح من لديهن شهادة دبلوم فما فوق، مستوى الدخل الشهري مرتفع، تقدير الذات المهارات الحياتية تُعزى لنمط السكن لصالح المستقلة عدد الأبناء لصالح من لديها ثلاث أبناء فأكثر، جودة الحياة تُعزى العدد سنوات الزواج لصالح عشر سنوات فأقل، عدد الأبناء لصالح ثلاث / خمس أبناء، تقدير الذات تُعزى للعمر لصالح ثلاثين سنة فأقل، المهارات الحياتية تعزى للعمر لصالح ثلاثين سنة فأكثر، عدد سنوات الزواج لصالح سنة خمسة سنوات ، وجود فروق جوهرية في أبعاد جودة الحياة و تقدير الذات

2. دراسة " **بسماء أدم**" **و** " **ياسر الجاجان** " **(2014)** بعنوان : جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات (دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة

دمشق) حيث هدفت إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، حسب متغيرات الجنس **(ذكر، أنثى)**، والتخصص الدراسي (علم النفس الإرشاد النفسي) لدى عينة البحث، حيث إعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وبلغ عدد أفراد العينة ككل **(100)** بينهم **(50)** من طلبة قسم علم النفس و **(50)** من طلبة قسم الإرشاد النفسي، وقد تم إستخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد " منسي وكاظم 2006" ومقياس تقدير الذات من إعداد "فاكهة جعف"ر **(2007)** ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث ، توجد فروق تبعاً للجنس في جودة الحياة، لا توجد فروق تبعاً للتخصص الدراسي في جودة الحياة، لا توجد فروق تبعاً للجنس في تقدير الذات، لا توجد فروق تبعاً للتخصص الدراسي في تقدير الذات.

التعقيب على الدراستين :

- **من حيث الاهداف** :إختلفت الدراستين من حيث الهدف، حيث نجد دراسة " **أبو شمالة رجاء**" هدفت إلى التعرف على درجة جودة الحياة و تقدير الذات و المهارات الحياتية، كما هدفت لمعرفة فروق جودة الحياة و تقدير الذات و المهارات الحياتية ، و دراسة العلاقة التنبؤية بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة، بينما دراسة " **بسماء ادم**" و " **ياسر الجاجان**" والتي هدفت إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة قسمي علم النفس و الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق.

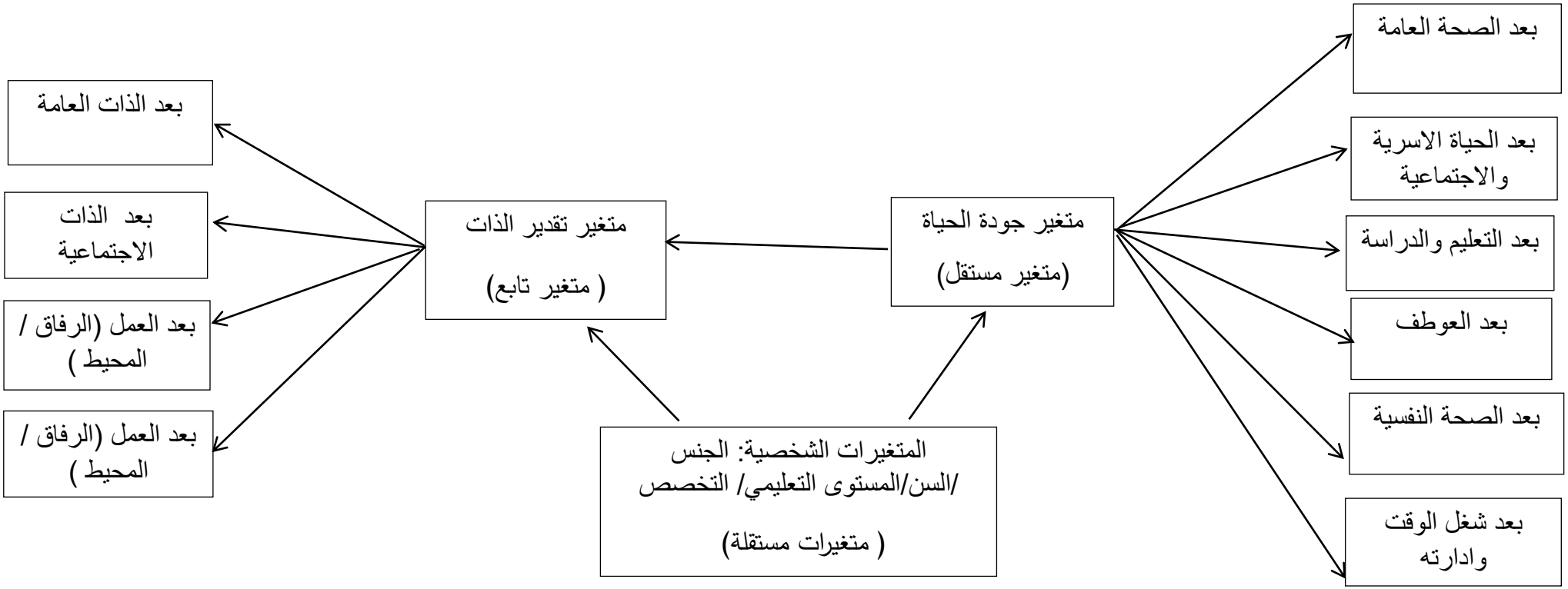
- **من حيث المنهج** : تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته موضوع الدراسة لدى الباحثين " **أبو شمالة رجاء**" و " **بسماء**" **و** " **ياسر**".

- **من حيث العينة:** اختلف حجم عينات الدراسة وذلك تبعا لنوع العينة والموضوع فقد كانت اكبر عينة في دراسة " **أبو شمالة رجاء**" والتي بلغت **(1039)** زوجة شهيد، و أصغر عينة كانت لدراسة " **بسماء**" **و** "**ياسر**" والتي بلغت عدد أفراد العينة **(100)** من طلبة قسم علم النفس و قسم الإرشاد النفسي.

- **من حيث الاداوات :**إختلفت أدوات القياس حيث نجد دراسة " **أبو شمالة رجاء**" إستخدمت في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة ومقياس تقدير الذات من إعداد " أماني سمور"، ومقياس المهارات الحياتية من إعداد كذلك الباحثة، بينما دراسة " **بسماء**" **و** "**ياسر**" تم إستخدام مقياس جودة الحياة من إعداد " منسي وكاظم" ، ومقياس تقدير الذات من إعداد " فاكهة جعفر".

- **من حيث النتائج:** توصلت دراسة " **أبو شمالة رجاء**" إلى وجود فروق جوهرية في أبعاد جودة الحياة وتقدير الذات و المهارات الحياتية تعزى لمتغيرات العمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة ، بينما دراسة " **بسماء**" **و** "**ياسر**" تم التوصل إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة و تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، كذلك توصلت إلى وجود فروق تبعاً للجنس في جودة الحياة، عدم وجود فروق تبعاً للتخصص الدراسي في جودة الحياة و تقدير الذات ، أيضا عدم وجود فروق تبعاً للجنس في تقدير الذات.

7- نموذج الدراسة المقترح :



الشكل رقم 01 النموذج الافتراضي للدراسة الحالية

الفصل الثاني : جودة الحياة

تمهيد

مفهوم جودة الحياة

مكونات جودة الحياة

ابعاد جودة الحياة

عوامل تحقق جودة الحياة

لاتجاهات المختلفة المفسرة لجودة الحياة

مؤشرات جودة الحياة

معوقات جودة الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعد جودة الحياة من أهم المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي فهي تتضمن شعور الفرد بالحب و الأمن و الرضا عن الحياة مما تؤدي به إلى تحقيق التكامل النفسي و الإجتماعي حيث يجعله قادرا على إقامة العلاقات مع الأخرين و يصبح أكثر إيجابية في تفاعلاته معهم سواء كانت عائلته أو أصدقائه أو غير دلك ، و بصفة عامة فإنها تشير إلى الرفاهية التي يعيشها الفرد و في هذا الفصل سنحاول عرض كل ما يتعلق بجودة الحياة من تعريف و كيفية تحقيق الجودة و غيرها من العناصر.

❖ تعريف جودة الحياة (Qualité de vie)

تعدد الباحثين رغم إختلاف تخصصاتهم و إهتماماتهم البحثية حول مفهوم جودة الحياة و أشار العديد منهم صعوبة وضع تعريف محدد له. (عبد الفتاح و حسين، 2006 ، ص11)

لكن رغم الإختلافات التي شابت البحوث النفسية في مجال جودة الحياة و ما عرفته من تباين في تحديد مفهومها بدقة، إلا أن ذلك لم يمنع من محاولة الإتفاق على جملة من المفاهيم المرتبطة بها مما جعل الأدبيات النفسية تزخر بالكثير من التعريفات المحددة لمفهوم جودة الحياة، نذكر منها: (بلقاسمي و مسعودي، 2021،ص 249)

1- التعريف اللغوي :

أ- **معجم العين:** جاد الشئ يجود جودة فهو جيد، و جاد الفرس بجوده جودة فهو جواد (الفراهيدي و هنداوي،2003،ص 272)

ب - **المعجم الوسيط:** – جاد– جودة صار جيدا [يقال جاد المتاع و جاد العمل فهو جيد] (إبراهيم و أخرون، 2004، ص 145)

ت - **المنجد في اللغة :** جاد جودة صار جيدا و هو ضد الردئ، فعل الجيد، جود الشيء حسنه جعله جيدا (لويس، 1952، ص 109)

ث - و من الناحية اللغوية أيضا يرتبط مفهوم الجودة (QUALITY) بالكلمة اللاتينية (QUALITAS) والتي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء و تعني الدقة و الإتقان. (بورزق وشلالي، 2016، ص85)

2- التعريف الإصطلاحي :

في البداية لابد من الإشارة إلى الإختلاف الموجود بين الباحثين في تحديد تعريف علمي موحد لجودة الحياة وذلك للأسباب التالية :

- إختلاف تخصصات الباحثين وذلك لارتباط جودة الحياة بمجالات وميادين عدة.
- إهتمام جودة الحياة بالجانب المرضي والإيجابي للفرد .
- حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي.
- مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وحالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية (دحماني،2020، ص118)

حيث أن جودة الحياة تتمثل عامة في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والإجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة (السويكري،2013، ص62)

كذلك نجد أن جودة الحياة تتضمن الإستمتاع بالظروف المادية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، والحياة العاطفية الإيجابية إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولا إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع. (مسعودي، 2015 ، ص 205)

و يمكن التطرق لمفهوم جودة الحياة حسب الباحثين أو المفكرين و المنظمات الدولية و هي كالتالي :

- و يعرفها " **الكرخي**" بأنها شعور الفرد بالرضا و السعادة و بالقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية و الموضوعية و التي تشمل النمو الشخصي و السعادة المادية و الإندماج الاجتماعي. (العزيزي،2019 ، ص21)
- كذلك تعرف " **زينب محمود شقير**" جودة الحياة هو أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعا بصحة بدنية وعقلية و إنفعالية على درجة من القبول و الرضا، وأن يكون قوي الإرادة أمام العقبات التي تواجهه ، ذو كفاءة ذاتية و إجتماعية عالية، راضيا عن حياته الأسرية ، المهنية و الاجتماعية محققا لحاجاته وطموحاته.(فاضل و سعادي ،2022،ص76)

- نجد "**روبن**" **rubin** يرى أن جودة الحياة هي الدمج و التكامل بين عدة إتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية و النفسية و الإجتماعية متضمنة كلا من المكونات الإدراكية و الذي يشمل الرضا و المكونات العاطفية و التي تشمل السعادة (بوعافية و مأمون ،2017، ص 288)
- يعرف "**Veen Hoven** " **(1997)** جودة الحياة بأنها هي الدرجة التي يقيم بها الشخص حياته بشكل إيجابي. (BOUDOUDA,2013,p57)
- و يعرف " **باتريك**" **و** " **إريكسون**" جودة الحياة على أنها الرضا الذي يشعر به الإنسان في مجالات مختلفة من حياته.(meynard,2009 ,p19)
- تعرف "**منظمة الصحة العالمية**" جودة الحياة بأنها تصورات الأفراد لمكانتهم في الحياة في سياق الثقافة و أنظمة القيم التي يعيشون فيها و فيما يتعلق بأهدافهم ، توقعاتهم ، معاييرهم و إهتماماتهم .(who,1998,p11)
- أما "**منظمة اليونسكو**" فتعتبر جودة الحياة مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الافراد و هو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية و الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته. (عبد القادر ،2005، ص94)

- من خلال توضيح مفهوم جودة الحياة (QOL) نجد أنها تعبر عن مفهوم يتكامل بطريقة معقدة بعدة أبعاد حيث يتعلق الأمر بتصور الفرد لمكانته في الوسط الذي يعيش فيه و ستظل جودة الحياة دائما التجربة الذاتية التي يتمتع بها الشخص في حياته الخاصة.

❖ مكونات جودة الحياة:

تشمل جودة الحياة كافة جوانب الحياة التي يدركها الفرد ، و يرى (**schalock، 2002**) أن مكونات جودة الحياة عبارة عن ثلاث محاور و هي :

أ. **المكونات الذاتية** : تظهر من خلال تقييم الشخصي من خلال الرضا و السعادة.

ب. **المكونات الموضوعاتية** : هي التقييم الوظيفي و ملاحظة المشاركة ، و الظروف و الأحداث البيئية، التفاعل في الأنشطة اليومية ، تقرير المصير، التحكم الشخصي ، أوضاع الدور، التعلم، المهنة و السكن

ت. **المكونات الخارجية** : تتمثل في المنبهات الاجتماعية ، مستوى المعيشة ، مستوى العمل و توقعات الحياة . (جفال و قوارح، 2021 ، ص 211)

❖ **أبعاد جودة الحياة : كما إختلف الباحثين في وضع تعريف محدد لجودة الحياة نجد كذلك أنه هنالك إختلاف في وضع الأبعاد منهم من يرى أن هناك 6 أبعاد و هي :**

1. **جودة الحياة العامة و الجسدية:** و يتمثل هذا البعد في الجوانب الصحية و الفيسيولوجية للفرد من حيث الطعام، النوم ، الطاقة و النشاط ، ممارسة الرياضة ، الشعور بالألم ، أي القيام بوظائف الجسم و الرضا عن الصحة بشكل عام.

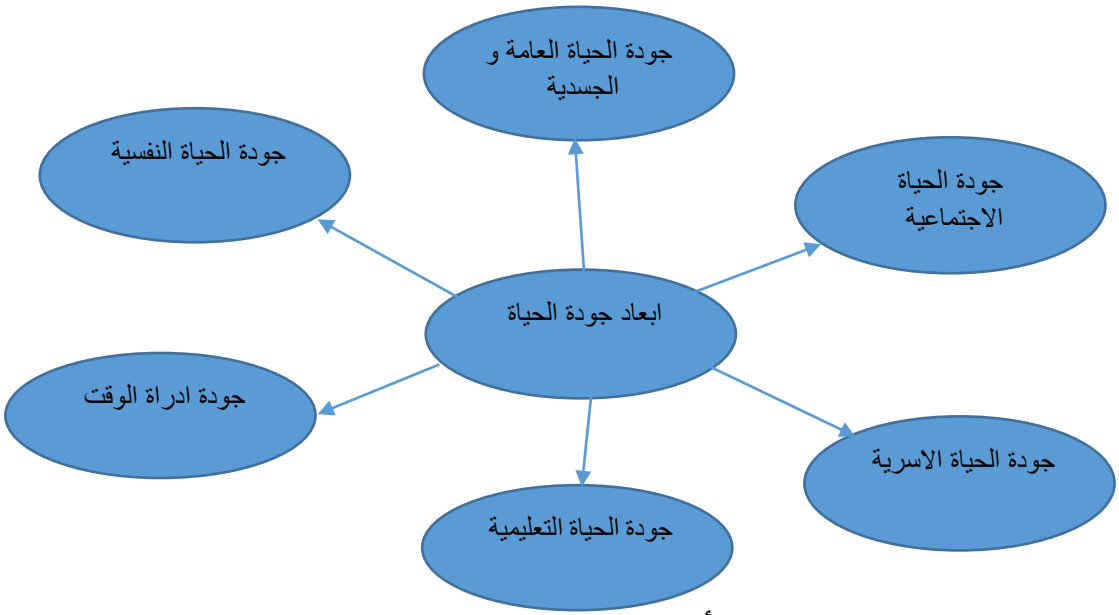
2. **جودة الصحة النفسية** : و يتمثل هذا البعد في الجوانب النفسية التي تتعلق بشعور الفرد بثقته بنفسه، و الشعور بالأمل ، السعادة، و الرضا عن النفس و التحكم فيها.

3. **جودة الحياة الإجتماعية** : و يتمثل في علاقة الفرد بالأخرين و التواصل معهم و إحترامهم و تقديرهم و الإنتماء إليهم.

4. **جودة الحياة الأسرية** : من حيث علاقة الفرد مع والديه و مع باقي أفراد الأسرة.

5. **جودة إدارة الوقت** : و يتمثل في مدى إستفادة و إدارة الفرد لأوقات فراغه.

6. **جودة الحياة التعليمية** : و يتمثل هذا البعد في الحياة الجامعية من ناحية التخصص الدراسي و الجو الدراسي، و الأنشطة الطلابية في البيئة الجامعية.(عليان،2014، ص79).



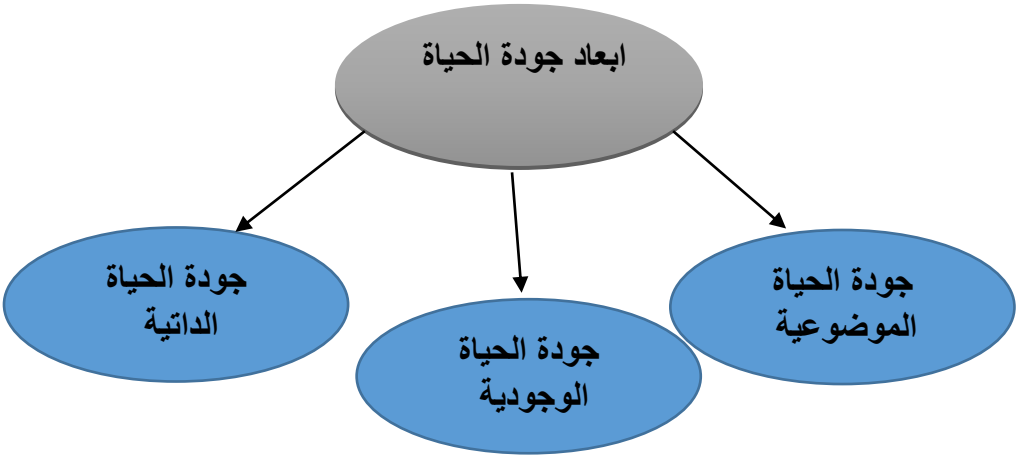
الشكل رقم (2) أبعاد جودة الحياة من إعداد الطالبتين

- **و منهم من يرى أن هناك ثلاث أبعاد تتمثل في :**

1- جودة الحياة الموضوعية : وتشمل هذه الفئة الجوانب الإجتماعية لجودة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

2- جودة الحياة الذاتية : ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

3- جودة الحياة الوجودية : وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، وإستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته و مجتمعه (العروقي،2014، ص36).



الشكل رقم (3) الأبعاد الثلاث لجودة الحياة من إعداد الطالبتين

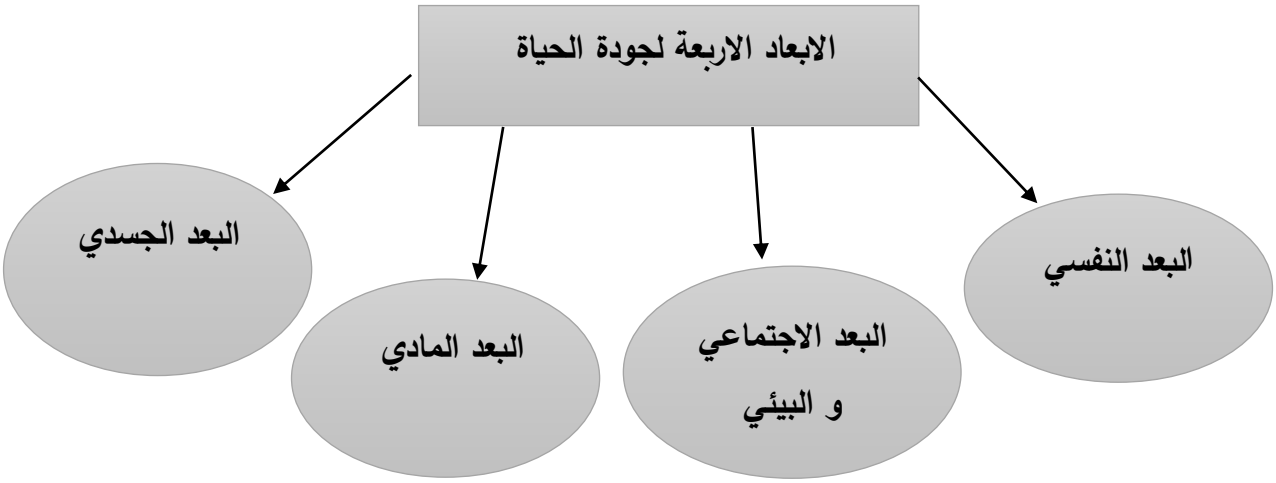
- **تعتبر جودة الحياة مفهوم واسع جدا حيث يتأثر بطريقة معقدة بعوامل فردية و بيئية متعددة ، و الواقع الأن أن جودة الحياة تدور حول أربعة أبعاد رئيسية :**

1- البعد المادي : و يتمثل في مستوى النشاط و درجة الاستقلالية و غير دلك

2- البعد الجسدي :و يتمثل في الالم

3- البعد النفسي :يتمثل في القلق، المزاج ،صورة الدات

4- البعد الاجتماعي و البيئي : و يتمثل من خلال شبكة الدعم من طرف الاسرة و الاصدقاء ، النشاط الجنسي، الأداء المهني ، و الترفيه(Muller , 2018 , p22)



شكل رقم (4) يبين الأبعاد الأربعة لجودة الحياة من إعداد الطالبتين

- **بينما يرى "بيترمان" و"سيلا " بأن أبعاد جودة الحياة عبارة عن سبعة أبعاد يمكن من خلالها قياس جودة الحياة لدى الفرد وهي:**

1- التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والسلبية كالحزن و كآبة والقلق وغيرها من الانفعالات.

2- الحالة الصحية العامة للجسم.

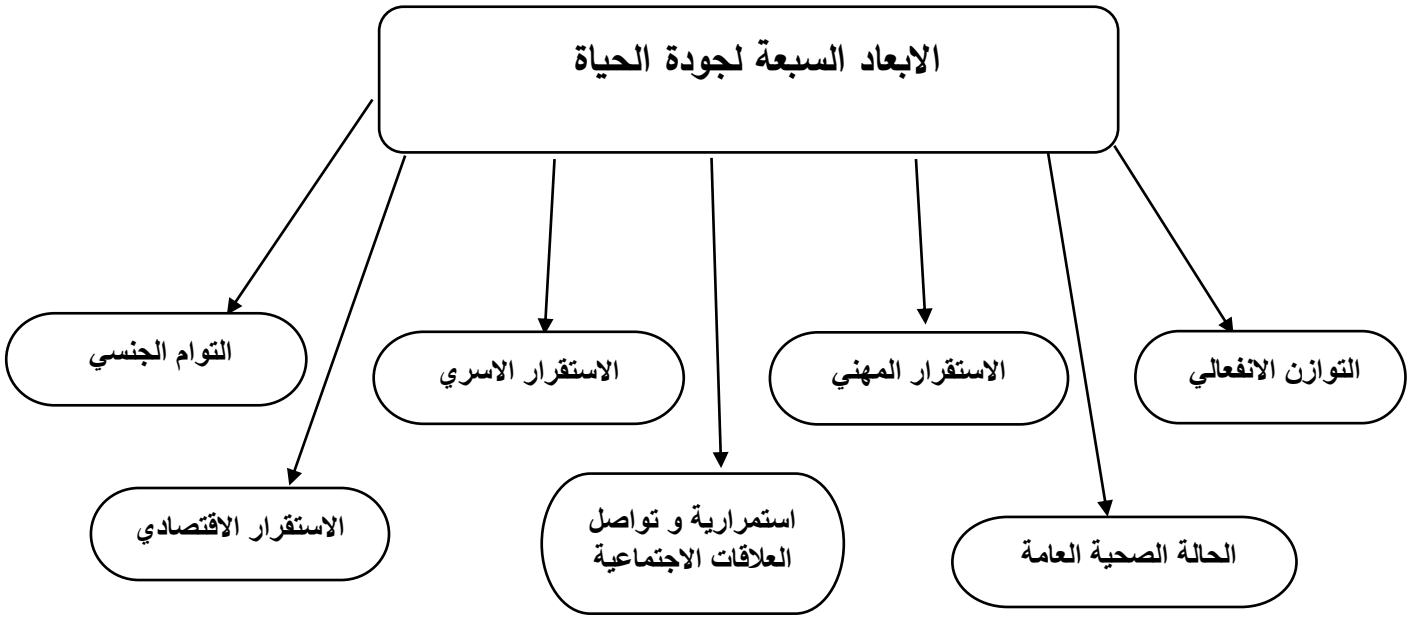
3- الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاما في جودة الحياة .

4- استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة .

5- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي

6- الاستقرار الاقتصادي و هو ما يرتبط يدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

7- التوأم الجنسي و يرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم و حالة الرضا عن المظهر و الشكل العام(أبو يونس،2013، ص69)

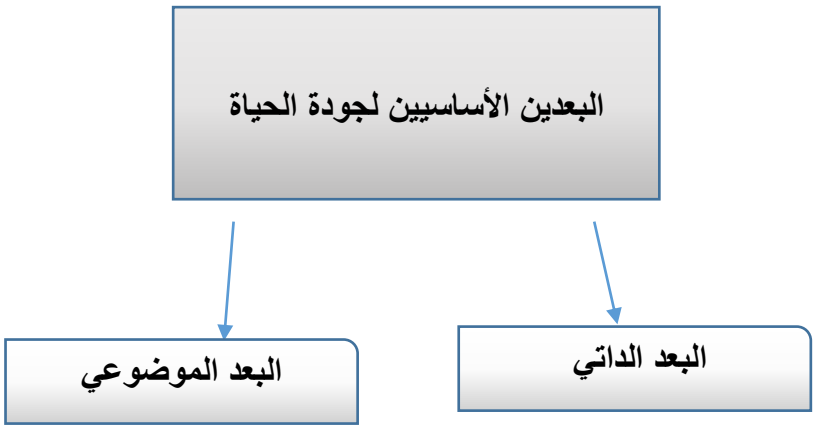


الشكل رقم (5) يوضح الأبعاد السبعة لجودة الحياة من إعداد الطالبتين

- تعرف جودة الحياة بأنها إستجابات الفرد الموضوعية و الذاتية إزاء مواقف ذات أهمية له في المجالات المادية ، الصحية ، العاطفية ، الإنتاجية ، العلاقة بالأخرين و السلامة و المكانة في المجتمع (محمد و محفوظ ،2019، ص267) ، و بهذا ركزت معظم الدراسات على بعدين أساسيين هما: البعد الذاتي، البعد الموضوعي

أ. **البعد الذاتي** : و يتضمن الرفاهية الشخصية العامة ، الرضا عن الحياة ، و السعادة الشخصية كما يعتمد على تقييم الفرد لحياته.

ب. **البعد الموضوعي** : حيث يعتمد على تلبية الإحتياجات الأساسية و الإجتماعية مثل : أوضاع العمل، مستوى الدخل ، المكانة الإجتماعية و الإقتصادية، و الحجم المتاح من شبكة العلاقات الإجتماعية(البرلسي و عفت،2019، ص76).



شكل رقم (6) يوضح البعدين الأساسيين لجودة الحياة من إعداد الطالبتين

-و نجد " **كاربيج جاكسون**" **(Craig Jackson)** وصف ابعاد جودة الحياة ضمن ما يسمى ب : **الثلاثة بي The 3 B's** وهدا مايوضحه الجدول الاتي :

جدول رقم (1) يمثل ابعاد جودة الحياة حسب " كاربيج جاكسون" (حمزة، 2018 ، ص 144)

الابعاد الرئيسية	الابعاد الفرعية	الامثلة
الكينونة الوجود being	الوجود البدني physical Being	أ. القدرة البدنية على التحرك و ممارسة الأنشطة الحركية. ب. أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة.
	الوجود النفسي psychological Being	أ. التحررمن القلق والضغوط ب. الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح /عدم ارتياح)
	الوجود الروحي spiritual Being	أ. وجود أمل في المستقبل ب. أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ
الانتماء belonging	الانتماء المكاني (البدني)physical Belonging	أ. المنزل أوالبيت الدي أعيش فيه ب. المحيط الدي يحتوي الفرد
	الانتماء الاجتماعي Social Belonging	أ. القرب من أفراد ألاسرة التي أعيش معهم. ب. وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة العلاقات الاجتماعية القوية)

	الانتماء المجتمعي Community Belonging	**أ.** توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، اجتماعية،...الخ) **ب.** الامان المالي
السيرورة becoming	السيرورة العملية Practical Becoming	أ. القيام بأشياء منزلية. ب. العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة
	السيرورة الترفيهيةLeisure Becoming	أ. الأنشطة الترفيهية الخارجية كالتنزه ب. الأنشطة الترفيهية داخل المنزل كألعاب الفيديو
	السيرورة التطورية (الإرتقائية)Groth Becoming	أ. تحسين الكفاءة البدنية والنفسية ب. القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة

❖ عوامل تحقق جودة الحياة :

أصبح الإهتمام بكيفية تحقيق جودة الحياة بمختلف أبعادها و مجالاتها أمرا ضروريا، و ذلك بالتركيز على الجوانب الإيجابية لدى الأفراد و تنميتها حتى يحدث توازن بين الجوانب النفسية ، الجسمية ، الاجتماعية و يزيد رضا الفرد عن حياته (بن خنيش،2021، ص84) . إذ أن جودة الحياة ترتكز على العديد من العوامل و هي كالآتي:

1. تحقيق الفرد لذاته :

يعرف كلا من "**عبد الحميد**" و " **كفافي**" مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف و إستحقاق شخصية. و تذكر " **فرغلي**" أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها تحديد الدور، المركز، المعايير الإجتماعية، التفاعل الإجتماعي، اللغة، و العلاقات الإجتماعية فيجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، و أن لا يقلل من قيمتها جاهدا على تحقيقها ، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة لذلك فيجب ان يعمل على نفسه و لا يستسلم لها ، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور و الإحساس برضا عن الذات و من ثم شعوره بجودة الحياة (بخوش و حميداني،2015، ص34) .

2. إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة :

يرى البعض أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الإقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف " **ماسلو**" للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.
- الحاجة للأمن
- الحاجة للانتماء
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة لتقدير الذات(الخلقي ،2022، ص 1209)

3. الوقوف على معنى ايجابي للحياة :

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما هاما جدا، ويعتبر " **فارنكل Frankl** " الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف ، و أن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجودا دائما، ويرى " **فارانكل**" أن الإنسان يستطيع إكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي كالتالي:

أ. عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما

ب. تجربة خيرات وقيم سامية مثل: الخير والحق و الجمال

ت. الإلتقاء بإنسان أخر في أوج تفرده الإنساني (فواطمية،2015، ص10)

4. وجود علاقات اجتماعية و دعم اجتماعي :

حيث أن العلاقات الإجتماعية مهمة جدا للشباب بصفة عامة و للطلبة بصفة خاصة ، فمن خلالها يشعرون بمدى أهميتهم و قيمتهم في حياتهم و في حياة الاخرين، فتعزز ثقتهم بأنفسهم و يستطيعون تفريغ همومهم و آلامهم و التعبير عن آمالهم و طموحاتهم و بذلك يتعزز لديهم الشعور بالأمن و الطمأنينة، و كذا النظر بتفاؤل و أمل تجاه الحياة و المستقبل ، و من ثم شعورهم بجودة الحياة.(بداوي،2014،ص 85)

5. الرضا عن الحياة :

يعد الرضا عن الحياة عاملا أساسيا في توافق الفرد النفسي وتقبله للأحداث الحياتية، لذلك فإن إنخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة(غرغوط و بن حسين ،2017، ص328) و أيضا يعني تحمس الفرد للحياة و الإقبال عليها و الرغبة الحقيقية في أن يعيشها، حيث تشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعاد مختلفة و هذا التقييم يكون في جانبين :

- **الجانب المعرفي** : يتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا الزواجي أو الرضا عن العمل.
- **الجانب التقييمي** : يتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة ، الفرح أو التوتر ، القلق و الإكتئاب، و من ثم الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة. (جبر و منشد، 2015، ص 125)

6. توافر الصلابة النفسية :

تعتبر الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة ، و تجعل الفرد أكثر مرونة و تفاؤلا و قابلية للتغلب على مشاكله ، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الإضطرابات النفسية. (صيفي،2015، ص58).

حيث تعرف بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الإجتماعية و هي خصال تضم الإلتزام و التحدي و التحكم ، التي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة و التصدي لها و كذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية و التي تمكنه من التعايش معها بنجاح (رحماني،2021 ، ص 29) .

7. التدين :

إن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن التدين يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط

وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب، حيث يشير " **حبيب**" إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد من خلالها الوصول إلى جودة الحياة وتتمثل فيما يلي:

- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.
- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير.
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية (عبيد ،2017، ص 360)

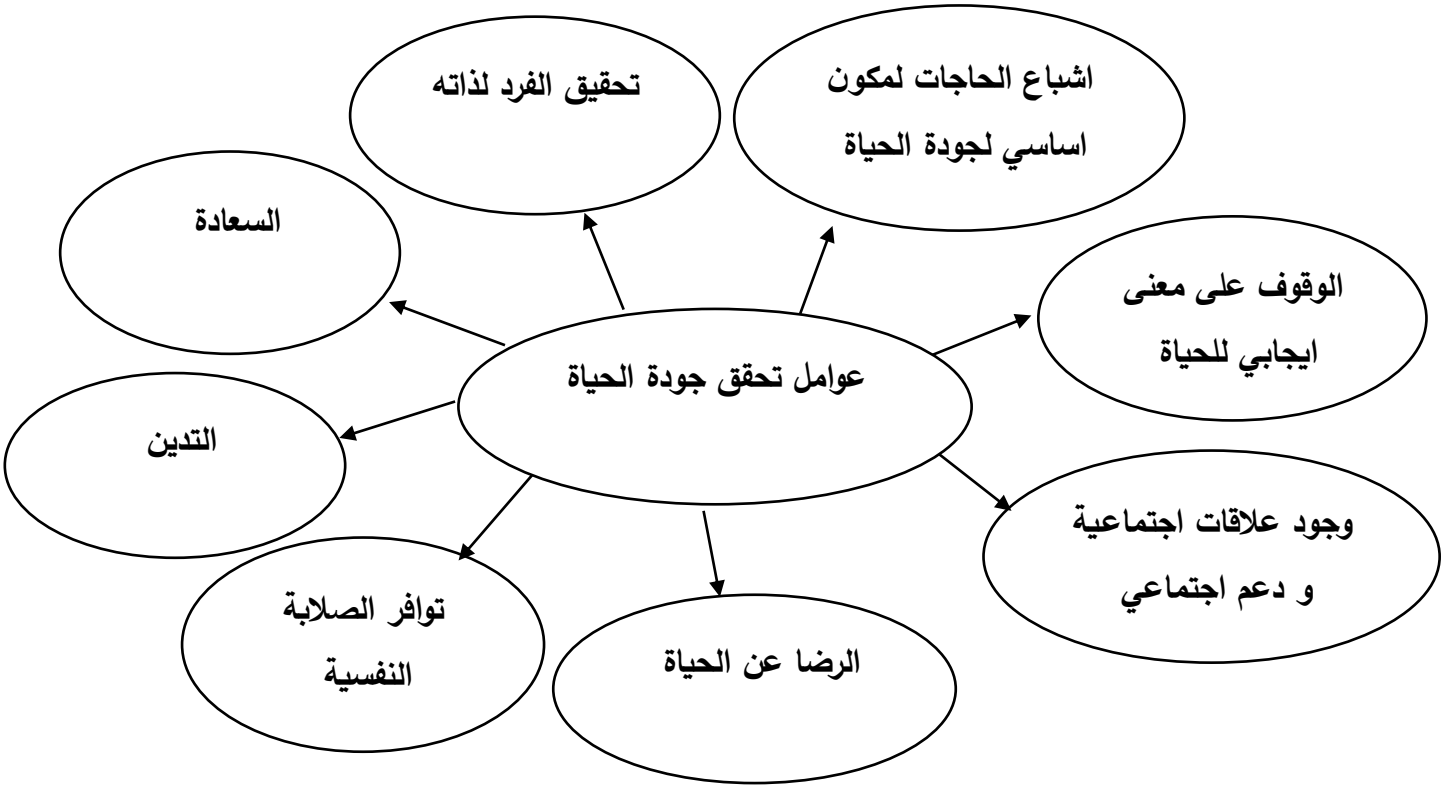
فالدين بما يضع من أسس إعتقادية و عملية يقدم أسلوب حياة صحية صحيحة، فعن طريق الدعاء يخفف من القلق والضغوط النفسية، و يفتح للناس أبواب الأمل والرجاء يضفي على الحياة معنى وهدف.(طالح مخطاري،2014، ص323)

ويعد كذلك من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة ، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلًا من أشكال التدين، ويمثل لهم محددا لهويتهم، وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون (جعفر ،2018، ص251)

8. السعادة :

تعرف السعادة بأنها هي الشعور بالرضا وطمأنينة النفس، البهجة ،الاستمتاع و إضافة إلى تعريفها على أنها نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ذاته وحياته مع الإستمتاع بالصحة الجسمية (محمد و لعيس،2021، ص51)

ويعرفها " **فينهوفن**" (1994) بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته بوجه عام، وبمعنى آخر تشير السعادة إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، وقد دلت بحوث كثيرة على أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته(منصوري،2020، ص 36)



الشكل رقم (7) يبين عوامل تحقق جودة الحياة من إعداد الطالبتين

❖ الاتجاهات المختلفة المفسرة لجودة الحياة :

أولا – الاتجاه الاجتماعي :

إن الاهتمام بدراسة جودة الحياة بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل: معدلات المواليد، الوفيات ، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى أخر 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 التي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله (هبيته و حمزة ،2020، ص 147)

- حيث يرى الإتجاه الإجتماعي أنه يجب الإهتمام أكثر بنوعية العلاقات الإجتماعية أكثر من الاهتمام بالكمية من العلاقات. (أبو بكر،2015، ص52)

ثانيا – الاتجاه النفسي :

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل ، المسكن ، العمل ، والتعليم يمثل إنعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها : القيم ، الإدراك الذاتي ، الحاجات ، مفهوم الإتجاهات ، مفهوم الطموح ، مفهوم التوقع ، إضافة إلى مفاهيم الرضا ، التوافق ، الصحة النفسية، و يرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لها ، وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية " **إبرهام ماسلو**"(الهمص،2010، ص43)

حيث يمكن قياس هذا الإشباع إما بمؤشرات موضوعية أو ذاتية ، حيث أنه بإنتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى جديدة من مراحل حياته يفرض عليه متطلبات وحاجات جديدة تتطلب الإشباع بشدة، مما يجعل الفرد مجبرا على مواجهة هذه المتطلبات الجديدة للحياة، مما يؤدي إلى ظهور الرضا والسعادة في حال الإشباع وعدم ظهورهما في حالة عدم الإشباع أو بشكل آخر توفر مستوى من مستويات جودة الحياة.(مسعودي ،2015، ص206)

ثالثا – الإتجاه الطبي :

وهذا الإتجاه كان إعتماده على تحديد مؤشرات جودة الحياة حيث أنه لم يضع تعريفا واضحا لهذا المفهوم ، وقد زاد إهتمام الأطباء والمتخصصين في الشؤون الإجتماعية والباحثين في العلوم الإجتماعية بتعزيز و رفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والإجتماعي لهم (حرارة،2017، ص 59)

فحسب منظمة الصحة العالمية للصحة العامة فإنه يشير إلى حالة من الكمال للراحة، فهو يهدف إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية و ذلك عن طريق البرامج الإرشادية و العلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي و تطوير الصحة الجسمية و البدنية و النفسية.(إبراهيم،2016، ص 17)

❖ **مؤشرات جودة الحياة :** حدد " **فلوفيد**" (Fallowfield،1990) مؤشرات جودة الحياة فيما يلي :

- **المؤشرات الجسمية البدنية:** و تتمثل في في رضا الفرد عن حالته الصحية و التعايش مع الآلام و النوم و الشهية في تناول الغداء و القدرة الجنسية .
- **المؤشرات النفسية:** وتتمثل في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو الشعور بالسعادة والرضا.
- **المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، و كذلك من خلال ممارسة الفرد للانشطة الاجتماعية والترفيهية
- **المؤشرات المهنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.(عايدي،2019، ص417).

❖ **معوقات جودة الحياة :**

يتضمن البناء النفسي كل من مكامن القوة و بواطن الضعف و إذا أردنا أن نحسن من جودة الحياة للإنسان علينا أن لا نركز فقط على المشكلات بل بتعيين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة وإستخدام وتوظيف القدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة.

ويجب عند وصف هذه الأخيرة أن نميز بين الظروف الداخلية والخارجية ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية و الإجتماعية للأفراد، أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثير الأخرين أو البيئة التي يعيش فيها الفرد.

جدول رقم (2) : يبين معوقات جودة الحياة(بن عطية و عيدة ،2016،ص59-60)

	المعوقات	**القدرات**
الظروف	المرض	المهارات
الداخلية	- الاعاقات - الخبرات الحياتية الماضية	- الخبرات الحياتية الايجابية - الحالة المزاجية - السعادة
الخارجية	- نقص المساندة الاجتماعية و الانفعالية - ظروف الحياة و المعيشة - سوء الاختيار	- توفر مختلف المساندات الايجابية - وجود برامج توجيه و ارشاد

خلاصة الفصل :

من خلال عرضنا للجانب النظري لجودة الحياة يتبين أنها تعتبر من المفاهيم النسبية التي لقت العديد من الإهتمام من مختلف العلوم و هذا ما جعل صعوبة في إيجاد تعريف موحد لها ، ومما جعل كذلك العديد من الإختلافات في الأبعاد و لكن أهم بعدين إرتكز عليهما هما البعد الذاتي و البعد الموضوعي، و في هدا الفصل تطرقنا الى تعريف جودة الحياة من تعريف لغوي و اصطلاحي و حسب المفكرين و المنظمات الدولية، بالاضافة الى مكونات و ابعاد و عوامل تحقق جودة الحياة ، و مختلف الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة و مؤشرات و معوقات جودة الحياة.

و عليه يمكن القول انه لتقييم جودة الحياة يجب مراعاة : مجموعة التصورات الشخص و احاسيسه و عواطفه و افكاره و جميع اعماله و انشطته و كل نجاحاته و كل الاحداث و الأفعال التي تؤثر عليه و على المحيطين به.

الفصل الثالث : تقدير الذات

تمهيد

أولا- مفهوم الذات

تعاريف مفهوم الذات

أبعاد مفهوم الذات

العوامل المؤثرة في مفهوم الذات

نظريات مفهوم الذات

خصائص مفهوم الذات

أهمية مفهوم الذات

ثانيا- تقدير الذات

مفهوم تقدير الذات

مستويات تقدير الذات

نظريات تقدير الذات

أبعاد تقدير الذات

عوامل تقدير الذات

أهمية تقدير الذات

الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يمكن تقسيم إدراك الذات الى عنصرين هما مفهوم الذات وتقدير الذات.

يشير بناء مفهوم الذات الى ما يفكر فيه الأشخاص عن أنفسهم، بينما يعكس تقدير الذات كيف يشعرون تجاه مفهومهم الذاتي (التقسيم الإيجابي والسلبي للذات) بناءا على أراء الشخصية ، والتقسيم الذاتي للشخص ولقيمته والتي يشمل على مشاعر قبول الذات و احترامها ، حيث أن معظم ينظرون إلى تقدير الذات هو جزء من مفهوم الذات ولكن جميع يعتبرونه أحد المفاهيم الأساسية في الحديث عن الذات ، وقد حضي مبحث تقدير الذات في السنين الأخيرة إهتماما كبيرامن طرف الباحثين والدارسين في المجال علم النفس لكونه يراه البعض من أهم و أكثر في تأثير السلوك الإنساني ، بينما مفهوم الذات من خلال دراسات التي تناولتها النفس التي تعبر عن الذات وماهيتها ركز أصحابها على أهمية مفهوم الذات في تكوين شخصية السوية للفرد ونموها ، وعليه يمكننا تعريفهما على النحو التالي :

I. مفهوم الذات(concept de soi)

❖ تعاريف مفهوم الذات:

- يعرف بأنه هو الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه أو هو مجموعة من الأبعاد والتصورات التي يراها الفرد في نفسه من خلال مجموعة من الصفات أو السمات، أو الخصال الشخصية ، الإنفعالية، الدينية والإجتماعية و التحصيلية، وسمات الإنجاز و الإرتباط ، القيادة ، المشاركة الإجتماعية و الأسرية (القطناني،2011، ص28).

- نجد " **سيد غنيم**" عرفه : على انه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه، فيما يتضمن من جوانب الجسمية والإجتماعية و الأخلاقية التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين و تفاعلهم معها (عبد العالي،2003، ص25).

- كما نجد " **أمل الأحمد**" تعرف : الذات على أنه مفهوم مركب ينطوي على مكونات عديدة (النفسية، الاجتماعية، المعرفية و الوجدانية) تكون متناغمة ومتكاملة فيما بينها ويساعد هذا المفهوم في نموه وتطوره على المراحل النمائية ويبدأ في التكوين منذ السنة الأولى من عمر الطفل ثم يرتقي تدريجيا بفعل عمليات النضج والخبرة (منصر،2017، ص38).

- اما تعريف الذات حسب " **فرويد**": هي آنا التي تتكون من مجموعة العمليات السيكولوجية التي تخدم أغراض الغرائز الفطرية بالقدر الذي يسمح لها بأن تحكم الشخصية حكما عاقلا فالغرائز المتمثلة في الهو تتغلب على الانا، فتجعل سلوك الشخص يغلب طابعه الاندفاعية والبدائية ولا يصبح التحكم في الآنا الأعلى فتكون للمعايير المثالية الغلبة بحيث يجد الشخص نفسه في إحباط مستمر قد ينتهي به إلى الشعور بالاكتئاب والفشل (البدر و آخرون ،2018، ص154).

- أيضا عرف " **كارل روجرز**" الذات على أنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، حيث يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته نشأ من خلال تفاعل الفرد مع بيئته وتعمل على المحافظة على السلوك الفرد .(مصطفاوي و الأسود ،2021،ص29).

- يعرف "**L'écuyer** " (1990) مفهوم الذات على أنه فكرة يشير مباشرة إلى هوية الفرد و ترتبط بدقة بالنظام متعدد الأبعاد المكون من مجموعة متنوعة من التصورات التي يمتلكها اللأفراد عن أنفسهم (Paré , 2013,p35)

❖ أبعاد الذات:

إن كيفية تفحص الفرد لذاته تتدخل فيها عوامل عديدة وهذه الأخيرة ترتبط خصوصا بالفروق الفردية والظروف الشخصية لكل فرد، ولكن هناك سلم متدرج لتقييم الذات وتقديرها وهذا السلم يتضمن ثلاث أبعاد بارزة لمفهوم الذات كما يتصورها كل فرد وهي :

1) الذات الواقعية:

وتتمثل في الصورة الحقيقية والوضعية العامة التي يوجد عليها الفرد، ويقتنع بتطابقها مع واقعه الذاتي من خلال عمليات تحليله وتقييمه لأوضاعه الذاتية، فالذات الواقعية تتمثل خصوصا في الصورة المتضمنة لمعطيات الذات المطابقة للواقع، بمعنى أن الفرد يكون فكرة عن ذاته من خبراته المتعددة بعد إقتناعه بها على أنها تتطابق مع الواقع الذي يعيش فيه.

2) الذات الممكنة:

وتتمثل في الصورة التي يعتقد الفرد انه من الممكن الوصول إليها، ببذل الجهود أو تصحيح بعض المواقف، وفي هذه الحالة يعتبر الفرد أن صورة ذاته الواقعية الحالية لا تعبر عن جدارته ومختلف قدراته

و إمكانيته ويعتقد بالتالي أنه بإمكانه الإرتقاء نحو الأفضل، ويقصد بالذات الممكنة أن الفرد يسعى من أجل الوصول إلى الصورة التي يريد أن يكون عليها ليحقق ذاته وذلك ببذل الجهد (العطا،2014، ص15).

3) الذات الإجتماعية:

هو مفهوم الفرد و إدراكه لعلاقاته مع الأخرين ومكانته بينهم سواء كانوا زملاء، أو الأصدقاء، الأفراد أسرته، أو من الجنس ومدى شعوره بإحترام الأخرين وثقتهم وتقبلهم له و قدرته على تكوين الصدقات (القطناني،2011، ص35)

4) الذات الجسمية:

هو مفهوم الفرد و إدراكه لمظهره الجسمي، ويتضمن القدرات و الخصائص الجسمية لها إعتبار الاجتماعي مثل هيئته العامة ومدى شعوره بالرضا لما هو عليه من صفات وقدرات جسمية، وبالنسبة لهذا البعد فانه ذا أثر إيجابي في رؤية الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو إلى إستجابات القبول والرضا و الإستحسان (علي صوشة،2018، ص37).

❖ العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات والتي تؤدي إلى مفهوم ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد وهي:

1) الرعاية الأسرية:

حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ، ومستقر أيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع، فقد تؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته .

2) العوامل الناشئة عن المواقف الجارية:

ويتمثل ذلك في العيوب الجسمية وضالة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير أو الترفع أو الرفض من قبل الأخرين وصرامة المثل والشعور بالذنب (بن طاطة،2021، ص12-13).

3) القدرة العقلية :

تلعب القدرة العقلية دورا هاما في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد فقد يكشف الطفل وخاصة المراهق أن المدرسيين في معظم المدراس، يعطون أهمية بالغة للتحصيل العقلي لذلك ينظر المراهق إلى نفسه من حيث ضعفه أو سرعة أو توسيط فهمه وتحصيله (قاسي،2009، ص36).

4) المعايير الاجتماعية:

يتضمن كل مفهوم الذات حكما من أحكام القيمة فالفرد عندما يحكم على نفسه فهو يحمل على نفسه صفة من الصفات بدرجة معينة وبالنسبة لمعيار معين مشقة الفرد من المعايير الإجتماعية ومستويات السلوك التي وضعها له المجتمع ليسلك وفق مقتضياتها.

ويتضح إذ أننا نحمل في عقولنا تأثير المعايير الإجتماعية على آمالنا و أهدافنا فهي التي تحدد المستوى الذي نهدف إليه والأداء الذي نرضى به(زيد،2007، ص33-34).

❖ **نظريات مفهوم الذات :**

✓ **نظرية التحليل النفسي (فرويد) :**

وضح العالم " فرويد" أن الاضطراب في الشخصية هو نتيجة كبث في الطفولة المبكرة مع إحباط شديد في الكبر. حيث كان أول من وجه النظر إلى حقيقة العلاقة بين التنظيم الشخصي للكبير وبين تربيته وطريقة معاملته في الطفولة.

إنها محاولة لتصوير الشخص المكتمل الحي الذي يعيش جزئيا في العالم الواقع وجزئيا من عالم الوهم تحاصره الصراعات والتناقضات الداخلية، وبرغم هذا فهو قادر على التفكير والعمل العقلي، وتحركه قوى لا يعرف عنها إلا القليل وطموح لا طاقة له على بلوغه، آنا تختلط الأمور عليه و آنا الاخر يصفو ذهنه ويتقاذفه الإحباط والإشباع، الأمل، اليأس، الأثرة والإيثار أي أنه بإيجاز كائن بشري معقد (المرتظي،2018، ص841).

✓ **نظرية التعلم الاجتماعي (باندورا) :**

يرى " باندورا " أن تنظيم الشخصية الأساسي الذي كان مرتبطا بمقاومة ضغوط الحياة يتضمن متغيرات الفعالية الذاتية بمدى كفاءة الفرد في إمكانية تنفيد سلسلة من الأفعال الضرورية للتعامل مع المواقف الضاغطة ، و إستنتج أن الفاعلية الذاتية تبدأ بمدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة ، تشتمل على سلوك و الانضباط الذاتي في مواجهة ضغوط الحياة، فإن مفهوم الفرد على فاعليته الذاتية يظهر من خلال إدراك المعرفي لقدرات الفرد الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها الفرد حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في تغلب على الضغوط التي تواجهه وهذه المؤثرات المعرفية قد تأخد أشكالا مختلفة منها سلوك الفرد ، أهدافه الشخصية، تفسيره لذاته، الثقة بالنفس، وبناء على التطوير الذي قدمه " باندورا" في نظريته للتعلم الاجتماعي فإن الأفراد يمتلكون نظاما ذاتيا هو الذي يمكنهم من ممارسة السيطرة على أفكارهم ، مشاعرهم ، إنفعالاتهم و تقييم الموافق و من ثم التوقعات عن النجاح أو الفشل في المهام (عزوني،2013، ص19).

✓ **النظرية الإنسانية:**

ترى هذه النظرية أن الفرد لا يولد بمفهوم جاهز عن ذاته، و إنما يتكون نتيجة للخبرات التي يمر بها في مراحل حياته المختلفة إبتداء من شعوره بذاته مستقلا عن الأخرين فيجد نفسه في مجال شعوري مدرك و يسلك بناء على إدراكه هذا المجال ، ويتكون ما يسمى بالمجال الظاهري من عالم الخبرة المتغير و يتضمن المدركات الشعورية للفرد في بيئته.

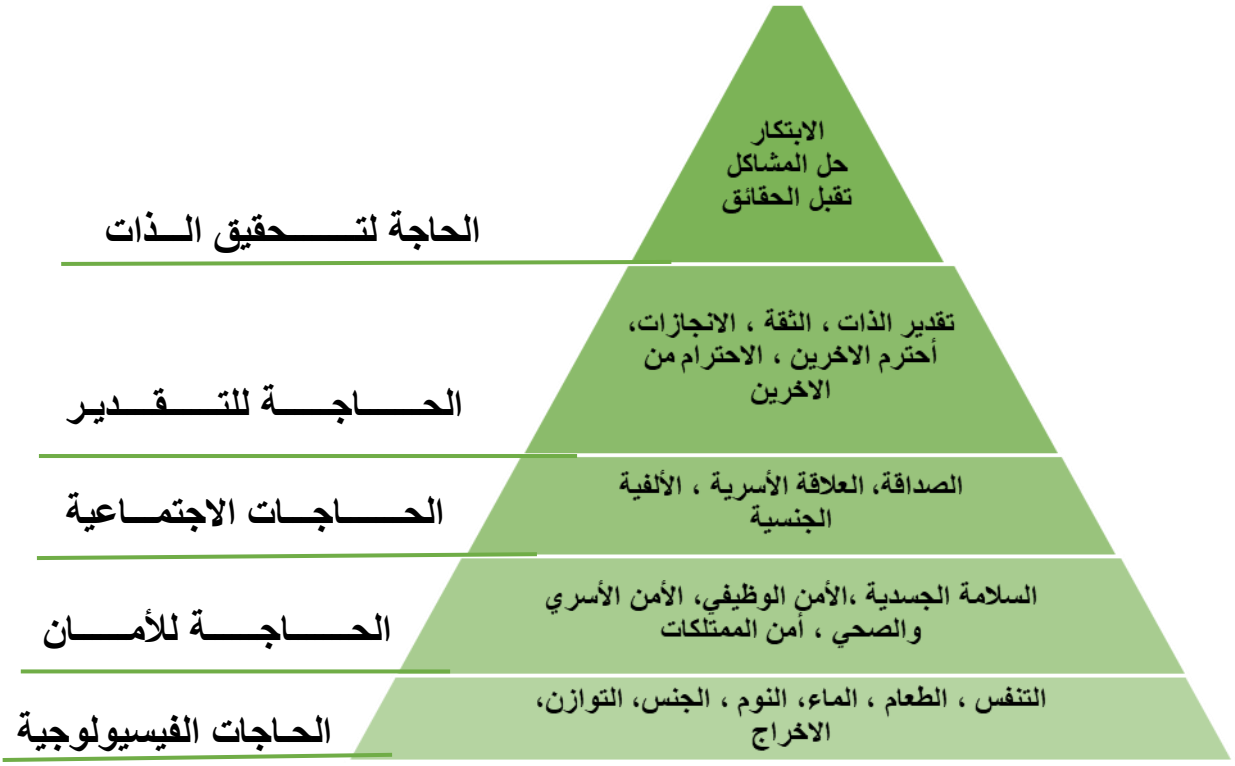
ويفترض أصحاب هذه النظرية أن الفرد يكافح بشكل فطري للحصول على الأشياء التي تؤدي لإشباع الذات، ويرى "روجرز" أن كل فرد لديه ميل للمكافحة لتحقيق وتحسين ذاته ، والشخص الذي يستطيع أن يطور ذات مميزة بإعتباره فردا فعالا و السلوك يتأثر بنظرة الفرد للعوامل الإجتماعية والعالم الخارجي ويتضمن الذات الحقيقية والمثالية ، وبالمقابل إهتم " ماسلو" بعملية تحقيق الذات و هي العملية التي يهدف الفرد فيها إلى أن يكون ما يريد ويطمح اليه، ويرى بأن الحاجات الإنسانية مرتبة بشكل هرمي فهي التي تدفعه إلى تطوير نفسه وتحقيق ذاته(جواس،2022، ص953).

و من خلال ما سبق أوضح " ماسلو" مفهوم تقدير الذات في تنظيمه للحاجات الإنسانية ، والتي تتضمن شقين أساسين و هما :

الأول: يتضمن حاجات التقدير وإحترام الذات، ويحتوي على خصائص شخصية مثل الرغبة القوية في الإنجاز ، الجدارة ، الكفاءة و الثقة بالنفس.

الثاني: يتضمن التقدير من الآخرين، ويشمل المكانة ، التقبل ، الإنتباه ، المركز ، الشهرة ، الهيبة والإعجاب.

حيث وضع القائمة الأتية حسب أسبقيتها في شكل هرمي، و يتكون هذا الهرم من : الحاجات الفيزيولوجية، الحاجة للأمان، حاجات الاجتماعية، حاجات للتقدير و حاجات تحقيق الذات كما هي مبينة في الهرم التالي:



شكل رقم (8) يوضح هرم الحاجات لماسلو (حمزاوي،2016، ص 93)

كان ماسلو يعتقد أن معضم المشاكل النفسية ناتجة عن "علة في الروح" ومنها إفتقار لمعنى الحياة، أو القلق بشأن الإحتياجات التي لم يتم إشباعها، ولا يستطيع معضم الناس أن يعرفوا وجود هذه الإحتياجات لديهم، ومع ذلك فإن إشباع هذه الحاجات أمر لازم و ضروري للعيش هنيئا(نفس المرجع السابق).

❖ خصائص مفهوم الذات:

لقد حدد "**روزنبرج** " أهم خصائص الذات كما يلي :

- أن الذات تنمو من تفاعل الفرد مع البيئة.
- أن الذات قد تمتص قيم الاخريين و تدركها بطريقة مشوهة
- أن الفرد يسلك بطريقة تتفق مع الذات
- الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات
- قد تتغير الذات نتيجة النضج والتعلم (لقوقي، 2015، ص51).

❖ أهمية مفهوم الذات : وتتمثل أهمية مفهوم الذات فيما يلي

مفهوم الذات يؤثر على الأهداف التي يصيغها الفرد لنفسه والسلوك الذي يعتبر ملائما، فمفهوم الذات يؤثر عمليا في كل شيء نفعله، بل أن نجاح الطالب في الجامعة يعتمد إلى حد كبير على نوع مفاهيم الذات التي يمتلكها حيال ذاته.

يعتبر مفهوم الذات من أهم العناصر الشخصية، وتكوين نفسي هام في فهم كثير من أنماط سلوكية عديدة لدى الفرد في المجال الأكاديمي وغير الأكاديمي، كما أنه متعدد أبعاد يتألف من عناصر إيجابية أو سلبية إعتمادا على نوع المعاملة التي يتلاقها، كما أن جانب من جوانب الذات التي تمثل التنظيم المعرفي والوجداني المستمر والمعبر عن وعي الكائن لوجوده والمنسق بين خبرته في الماضي مع أماله وتوقعاته في المستقبل.

و يعد كذلك مؤشرا هاما على مدى الجودة والصحة النفسية للفرد، فهو مكتسب ويمكن تغييره و تعديله تحت ظروف خاصة على الرغم من ثباته إلى حد كبير، كما في نظرية الذات " لروجرز" الذي

يؤمن بأن أفضل طريقة لأحداث التغيير في السلوك يكون بحدوث تغيير في مفهوم الذات، وهذا ما يبرز أهمية وتأثير التنشئة الإجتماعية في تشكيل مفهوم الذات، و بالمقابل فإنه يؤثر على التنشئة الإجتماعية (الشرقي و المداح، 2021، ص20).

II. تقدير الذات:

❖ مفهوم تقدير الذات:

- يعرف " **كوبر سميث**" تقدير الذات: هو تقييم يضعه الانسان لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن إتجاهات الفرد الإيجابية و السلبية نحو ذاته كما يوضح مدى إعتقاد الفرد أنه قادر و هام و كفاء.

- ويعرفه " **كاتل**" : هو حكم شخصي لقيمة الذات حيث يقع بين نهايتين إحداهما موجبة والأخرى السالبة (زرداني ،2022، ص13).

- في حين نجد "**هامشاك**" يرى : أن تقدير الذات هو حكم الفرد عن ذاته، وشعوره بأهميته وقيمته، فالأشخاص الذين لديهم تقدير الذات مرتفع يعتقدون أنهم ذوا قيمة واهمية وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير، كما أنهم يثقون بصحة أفكارهم، أما الأشخاص الذين لديهم تقدير الذات منخفض فلا يرون قيمة و أهمية لأنفسهم ويعتقدون أن الأخرون لا يقبلونهم (موساوي ،2016، ص15).

- و عرفه "**هوفمان**" : أن تقدير الذات يتمثل في القيمة التي يضعها الأفراد لذواتهم، ومدى توقعهم النجاح فيما يفعلونه (عبد المحسن،2020، ص259).

- بالإضافة الى " **زيلر**" يرى : أنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط و أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الإجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته (أدم و الجاجان ،2014، ص353).

- أيضا عرفه "**عبد الرحيم بخيت**" : بأنه مجموعة من إتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وبالتالي فإن تقدير الذات هو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم و التقدير بالموافقة أو الرفض (سني ،2015،ص40)

- حيث نجد "**الشيخ خليل**" يعرفه : بأنه الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه و بنفسه سواء كان حكما إيجابيا أو سلبيا، ويترتب على هذا الحكم طبيعة الفرد ونشاطه وكفاءته، ومدى توافقه مع نفسه ومع المجتمع من حوله (خليل و سمور،2015، ص11).

- و بهذا فإن تقدير الذات هو تقييم شامل لقيمة واحدة من خلال وجود توجه إيجابي أو سلبي تجاه الذات فيعرف بإسم إحترام الذات، و يعتبر عموما مكونا للذات أو عنصرا تقديريا أو عاطفي (Ramesh et Jain ,2018 ,p01)

- كما يمكن تعريف تقدير الذات على أنه الحكم الذي يمتلكه المرء عن نفسه، حيث يتعلق الأمر بالعلاقة بين ما نحن عليه كأفراد (المظهر الخارجي، النجاح الاجتماعي) وما نود ان نكونا عليه. وبالتالي يرتبط تقدير الذات بالإعتراف بالقيم الأخلاقية للفرد مثل: الكرم، الإخلاص، الصداقة و التعاون (Barthel et Eyemann,2014,p09)

❖ مستويات تقدير الذات:

تتغير مستويات تقدير الذات بين المرتفع و المنخفض و المتوسط ، ولكل مستوى من هذه المستويات مميزات خاصة به والتي يتم ذكرها على النحو التالي :

1/ تقدير الذات المرتفع:

يعتبر الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه إذ يشعر الإنسان بأنه ناجح و جدير بالتقدير و تنمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد حلول لمشكلاته و لا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة، كما نجد أيضا أن الأشخاص الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم الأكثر الإنتاجية والأكثر سعادة ورضا بحياتهم، ومن بديهي أنهم لا يتحكمون في كل شيء ولكنهم يتحكمون في مشاعرهم و إستجاباتهم تجاه القضايا و الأحداث، ولا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائما إيجابية، ولكن لابد أن تكون مستمرة.

كما يؤكد " جين" و"مورفال" أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع ينظرون إلى أحاسيس الاخرين بنظرة إيجابية ويميلون أكثر إلى حب الغير، وغالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية ويحبون المشاركة في النشاطات والمنافسة مع الجماعة كما يميلون إلى تأثير في الاخريين، كما تظهر عليهم صفات تميزهم بذلك (إسماعيلي، 2015، ص54).

- يسيطرون على أنفسهم ويضعون أهدافا لحياتهم.
- إجتماعيين ويحبون مساعدة الاخرون.
- أكثر رضا بحياتهم وأكثر مقاومة لاضطرابات النفسية.

بناء على ما سبق يمكن القول أن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات فردا إجتماعيا يمتاز بالثقة في النفس والتعبير عن آرائه، شخصيته قوية يمتاز بالإرادة فهو شخص متكيف مع مختلف ظروف الحياة.

2/ تقدير الذات المنخفض :

يعتبر الأشخاص أنفسهم غير هامين جدا وغير محبوبين و هم غير قادرين على فعل الأشياء التي يودون فعلها مثل الأخرين، وهنا يعتبرون أن ما يكون لدى الأخرين أفضل مما لديهم من إمكانيات و قدرات و إستعدادات و كفاءات.

ويذكر (جبريل 1983) بعض خصائص التي تميز الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض ومنها:

- **الحساسية نحو النقد** يرون في النقد تأكيد لصحة شعورهم بالنقص.

- **الشعور بالإضطهاد** حيث ان الفشل تخطيط من قبل الأخرين، وهكذا يتم إنكار الضعف الشخصي والفشل، ويتم إسقاط اللوم على الأخرين.

- **الميل إلى العزلة والإبتعاد عن التنافس** وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره. (مقيرحي، 2017، ص 33).

نظريات تقدير الذات:

لقد تعددت النظريات التي تناولت تقدير الذات وإختلفت بإختلاف توجيهات ومناهج الباحثين و كانت كالتالي:

-نظرية "روزنبرغ " (rosenberg , 1989) :

تدور أعمال "روزنبرج "حول محاولته دراسة نمو و إرتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، و قد إهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم و

أوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض او المتدني يعني رفض الذات او عدم الرضا عنها.

وقد اهتم "روزنبرج" بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في المرحلة المراهقة، و إهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوكات الإجتماعية للطلبة مستقبلا.

و المنهج الذي إستخدمه "روزنبرج" هو الإعتماد على مفهوم الإتجاه بإعتباره أداة محورية تربط بين السابق و اللاحق من الأحداث و السلوك، و إعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس إتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة ان الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخيرها، و ما الذات إلا أحد الموضوعات و يكون الفرد اتجاها لا يختلف كثيرا عن اتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأحرى و لو كانت أشياء بسيطة يود إستخدامها و لكنه فيما بعد عاد و إعترف بأن إتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى(ماموني و بوفادي،2020، ص 41-42).

- **نظرية " زيلر" (ziller,1973):**

يعتبر " زيلر" تقدير الذات ما هو إلا البناء الإجتماعي للذات و أنه مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من الناحية وقدرة الفرد على ان يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية الأخرى.

فهو يفترض أن الشخصية التي تتمتع بالتكامل تحظى بدرجة مرتفعة من تقدير الذات وهذا يساعدها على أن تؤدي وظائفها بقدر عالي من الكفاءة في الوسط الإجتماعي الذي توجد فيه ، كما أكد " زيلر" على أهمية العامل الإجتماعي بالنسبة للفرد مما إبتكر مفهوم جديد يعرف بتقدير الذات الاجتماعي. (سمور، 2015، ص23)، و هذه الأخيرة تعرف حسب " ج.ميشو" (j.michaud) هو الحكم عن الكفاءة الإجتماعية المدركة و مدى الشعور بالقيمة الإجتماعية(بن طاهر و مزيان،2017، ص 140)

- **نظرية " كوبر سميث" (cooper smith, 1981) :**

تمثلت أعمال " كوبر سميث" في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية و على عكس "روزنبرج" ، لم يحاول أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر و أكثر شمولا و لكنه ذهب إلى

أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، و لذا فإن علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، حيث يؤكد بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية ، وإذ كان تقدير الذات عند " روزنبرج" ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها إتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند " كوبر سميث "ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كل من عمليات تقييم الذات، ردود الفعل أو الإستجابات الدفاعية، و إذا كان تقدير الذات يتضمن إتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الإتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة .

ويذهب " كوبر سميث" إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجة العالية و أصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فإن هناك ثلاث من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي :

1- تقبل الأطفال من جانب الأباء
2- تدعيم الأطفال الإيجابي من جانب الأباء
3- إحترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الأباء. (سايح، 2014، ص43)

أبعاد تقدير الذات:

هناك خمسة إتجاهات رئيسية، و ضرورية للإرتفاع بتقدير الذات وهي:

1- الشعور بالأمن: the sense of security

عندما يشعر الطلاب بالأمن، فإنهم يتمتعون براحة كافية، ويصبح لديهم الرغبة في التعبير عن آرائهم، ويبذلون الجهد الإضافي اللازم للنجاح.

2- الشعور بالهوية the sense of identity:

تشير الهوية على حجم الإدراكات، أو الآراء لدى الفرد إتجاه نفسه.

3- الشعور بالإنتماء the sense of affiliation:

تزداد أهمية الشعور بالإنتماء مع بداية المراهقة حينما تظهر الحاجة إلى القبول من الأقران، ولكن قد يواجه بعض المراهقين إزدواجا، فهم يحتاجون إلى الشعور بالتفرد، لكنهم يحتاجون كذلك إلى الشعور بالإرتباط الذي يأتي من خلال جماعة ينتمون إليها، وتشعرهم بالقبول الإجتماعي.

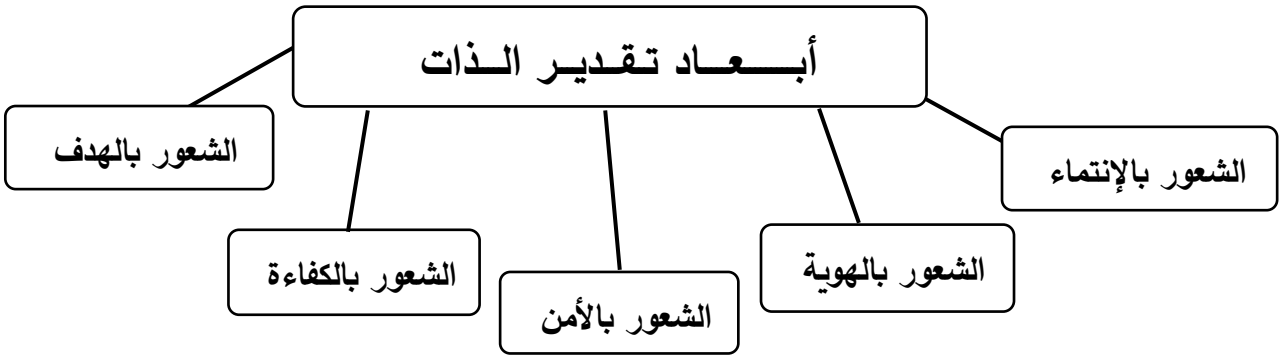
4- الشعور بالهدف the sense of purpose:

يشعر الأفراد في المراحل العمرية المختلفة بأن لهم هدفا في الحياة يرغبون في تحقيقه ويرغب بعض طلاب الجامعات في التخرج من الجامعة، والحصول على وظيفة، بينما البعض الآخر لا ينمو لديهم شعور الوعي

بالهدف المتعلق بالأعمال الجامعية، ويرون أنه لا توجد علاقة بين هذه الأعمال، وبين ما يعتبرونه هدفهم الرئيسي في الحياة.

5- الشعور بالكفاءة الشخصية the sense of personal competence:

يأتي الشعور بالكفاءة، أو القوة الشخصية من الإعتقاد بأن الفرد يستطيع التغلب على المشكلات، وتحقيق النجاح الذي يحلم به. (سعيدي و بن صابر، 2014، ص41)



الشكل رقم (9) يوضح أبعاد تقدير الذات من إعداد الطالبتين

عوامل تقدير الذات:

1- المظهر :

أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات، وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات و آراء الأخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرنا ، فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لأن يحبوا مقارنة بالأشخاص غير الجذابين، وغالبا ما يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين ومعاملتهم الحسنة والتفضيلية.

وجميع الجوانب المادية للذات (الطول، الوزن، الشعر، لون الجلد، لون البشرة) لها علاقة بشعورنا باللياقة الشخصية، فمثلا: التقييمات الذاتية للرجال وجد أنها ترتبط بقوة العضلات، كذلك أظهرت الأبحاث أن مظهرنا، خصوصا عندما يتعلق الأمر بطرفي مقياس الجمال (الجمال المدهش أو القبح اللافت للنظر)، يكون له تأثير على تقديرنا لذاتنا، وبوجه عام فإن الأشخاص الذين لديهم مشاعر و أحاسيس إيجابية عن مظهرهم يكون لديهم في الغالب مستوى أعلى من تقدير الذات (مالهي و ريزنر، 2005، ص19).

2- العوامل النفسية و الإنفعالية:

قام العديد من العلماء بدراسة المتغيرات النفسية و الإنفعالية وعلاقتها بتقدير الذات، ولعل من أهم العوامل المؤثرة في تقدير الذات خلو الفرد من القلق أو عوامل عدم الإستقرار النفسي، فإذا كان الفرد قلقا وغير مستقر نفسيا إنعكس ذلك على تقديره لذاته سلبا والعكس من ذلك إذا تمتع الفرد بالإستقرار النفسي فإن ذلك سينعكس إيجابيا على تقديره لذاته.

ويشير " دبيس" إلى أن الأشخاص الذين يتسمون بسرعة الإنفعال يحدثون إنطباعا سيئا على أنفسهم، وتكون ردود الأفعال التي يقوم بها الأخرون قائمة على الرفض للأسلوب الخاطئ في التعبير عن الإنفعال، فيشعر الفرد بعدم تقبلها لذاتها وينعكس ذلك سلبا على تقديره لذاته ، والعكس من ذلك فإن الأشخاص الذين يعبرون عن إنفعالاتهم بشكل مناسب وفي اللحظة المناسبة فإنهم يحدثون إنطباعا جيدا عن أنفسهم مما ينعكس إيجابيا نحو تقديرهم لذواتهم(عزوني، 2013، ص 71).

3- العوامل البيئية :

هي عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية أو المجتمع الذي يعيش فيه و منها ظروف التنشئة الإجتماعية والظروف التي تربي الفرد فيها ونوع التربية فتقدير الفرد لذاته لا يكون أمر مستقلا عن علاقته بالآخرين فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه وبالأفراد المحيطين به ويعيش بينهم ومن بين هذه العوامل البيئية ما يلي:

أ. العوامل المتعلقة بالأسرة:

تعتبر الأسرة بمثابة الوسيط الأول المؤثر في شخصية الفرد ونشأته و بناء ذاته وهي التي تمده بالتراث البيولوجي و الاجتماعي الذان يطلقان ملكاته و قواه، كما أنها أول مجال تشبع فيه حاجاته الجسمية والنفسية .

ب. الاصدقاء :

يذهب " **تراوتوين**" إلى أن تقدير الفرد لذاته و إعتباره لها يرتفع عندما يتكون إحساس بالإنتماء و عندما يشعر بالإستحقاق ، الجدارة و عندما يشعر بأنه متقبل و مكتفي حيث ينمو لديه الإحساس بالإنتماء عندما يرى الفرد نفسه عضوا في جماعة، لأن هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة بالنسبة للأخرين.

4- العوامل الاجتماعية:

تتمثل في المواقف الأفراد المحيط الإجتماعي إتجاه الفرد و كيفية معاملتهم له و تقديرهم لشخصيته، حيث يقيم الفرد نفسه من خلال تقييم الاخريين له ويستعين الفرد بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في ضوء المنبهات الاجتماعية والتي من بينها:

أ. خصائص العلاقات الاجتماعية:

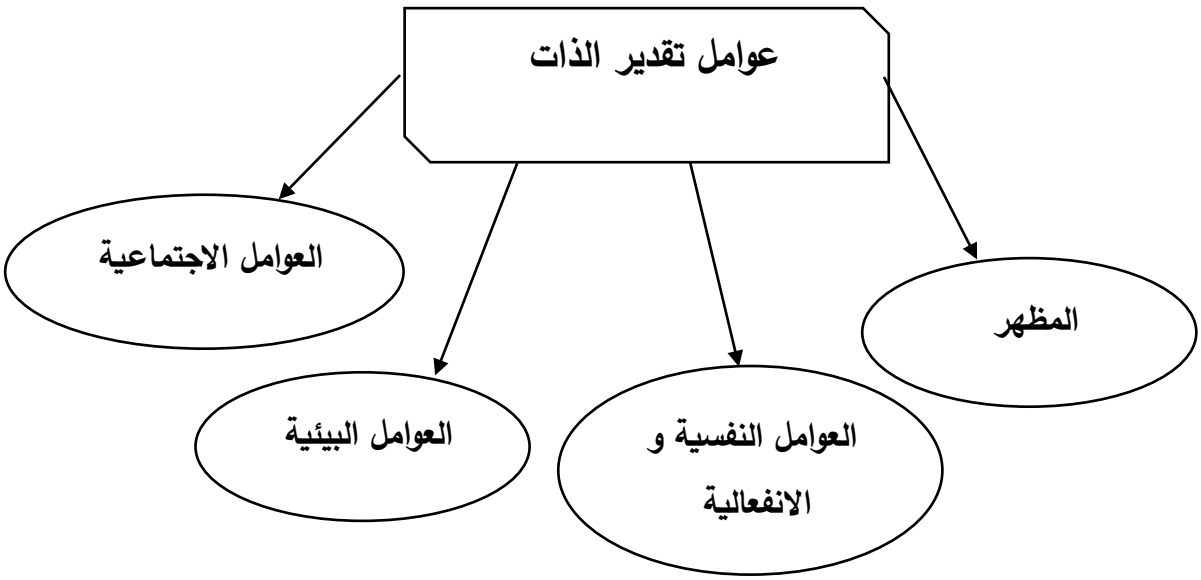
تكمن في العلاقة بين الافراد الاسرة وكيفية معاملة الاسرة لابنها مبنية على التقبل الوالدي من رعاية واهتمام وحب وحنان، أي لا افراط ولا تفريط، مما يساعد على نمو السليم للذات على عكس الطفل الذي يعامل بأسلوب الرفض الوالدي الذي قوامه التهميش والحرمان والشعور بالنقص ورفض الذات.

ب. المقارنات الاجتماعية:

وهي ان يقارن الفرد نفسه مع الاخرين مما يؤثر على تقديره لذاته، مثلا إذا وقع أحدنا في ورطة كان يلتحق بالعمل في احدى الشركات لكونه رياضيا يتمتع بموهبة جيدة، اذ يفاجئ باحد اقرباءه بالمشاركة في نفس الشركة، هنا تقع وفي نفس الوقت تلك المقارنات الاجتماعية مع قريبه لانهما في فريق واحد.

ج.الحاجة للحب والحنان:

فالصداقة والأمومة والتقبل في الجماعة والانتماء لكل هذه العناصر مساهمة بقدر كبير في عملية تقدير الذات ويتأثر بها وهذا حتما يؤدي الى احتقار الذات كما يرى" بيلر" بان إدراك الفرد لذاته يتحدد الى حد كبير بعلاقاته مع الاخرين ونمط عاداته واتجاهاته التي اكتسبها من البيئة. (بركات، 2015، ص37).



الشكل رقم (10) يبين عوامل تقدير الذات من اعداد الطالبتين

أهمية تقدير الذات:

إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية، هي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري و بمعنى آخر فإن كل شخص مهم جدا في نظر نفسه، و هذا يعني شيئا كبيرا من سلوكنا مدفوع بنظراتنا إلى أنفسنا و نحن حين نتصرف نأخذ بعين الإعتبار ذواتنا و تأثير هذا التصرف بالنسبة إليها، فمنا الممكن التأكد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير و إهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي مشاعر دونية.

فحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى هذا الفرد، فعندما يبدأ الفرد في إحداث التغيرات في البيئة المحيطة به فإن أصابه الفشل عاود المحاولة فيما هو أكثر تعقيدا أو مخاطرة فنتيجة ما يصل إليه الفرد من موازنة بين ما أصاب محاولاته من نجاح وفشل في معالجة أمور البيئة و التحكم فيها فإنه يكتسب الأقدامية عن مثل هذه المحاولات.(أمزيان،2007، ص50).

كذلك نجد كلما ينمو الطفل تزداد حاجته الى التقدير ممن حوله في المدرسة مع اقرانه فيعمل في المجلات كثيرة حتى يلفت اليه الأنظار ، كذلك نجد عند البالغين حيث يميل الفرد الى ان يثاب على عمل اجاده او مشروع قام به اثابة مادية ، كحصول على علاوة من رئيسه او على درجة او على تشجيع (بن فرحات وحمودة،2017، ص35).

❖ الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

بعد العرض كل من مفهوم الذات و تقدير الذات، يتضح أن كل مفهوم يحمل خصوصية معينة فالأول له مرجعية نحو المعرفة و وصف الذات، في حين تقدير الذات مفهوم التقييم (ما هو الشعور الخاص بي) ويتضح إذن أن مفهوم الذات عبارة عن المعلومات عن صفات الذات، بينما تقدير الذات فهو فهم إنفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.

فقد قدم " كوبر سميث" تعريفا للتفرقة بين مفهوم الذات و تقدير الذات، فالأول شرح فيه أن مفهوم الشخص لآراءه عن نفسه، بينما المفهوم الثاني يتضمن التقييم الذي يضعه و ما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع إعتباره لذاته (حسيني،2018، ص 15).

وبهذا فإن تقدير الذات يعبر عن إتجاه القبول أو الرفض و يشير إلى المعتقدات الفرد إتجاه ذاته، وبإختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى الصلاحية ، معبرا عنها بواسطة الإتجاه الذي يحمله نحو ذاته فهو الخبرة الذاتية التي ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية و يعبر عنها بالسلوك الظاهر(حماني ،2010، ص 25)

ومما سبق يتضح أن تقدير الذات هو إتجاه الفرد نحو ذاته و نحو الأخرين و شعوره بأهميته و قيمته و يتضمن هذا التقييم إتجاهات الفرد الإيجابية و السلبية لنفسه مما يجعله يشعر بالرضا التام عن نفسه أو أنه يحتقرها و هذا ضمن الحاجات التي الفرد بحاجتها كالحرية ، الاستقلالية ، النجاح و تحقيق ذاته بجدارة وصولا إلى تقديره لها.

خلاصة الفصل :

بعد عرض كل من مفهوم الذات و تقدير الذات يتضح أن كل منهما يحمل خصوصية معينة فالأول له مرجعية نحو المعرفة ، و الثاني هو الشعور بالقيمة الذاتية للفرد.

فمن خلال ذلك تم التطرق إلى مفهوم الذات، و أبعاده المتمثلة في (الذات الواقعية، الممكنة، الإجتماعية، الجسمية) ، إضافة إلى العوامل المؤثرة فيه و النظريات المفسرة له ، أيضا أهم خصائصه و أهميته.

كما تم تناول أيضا تقدير الذات الذي عرض فيه جملة من التعاريف التي يتضح منها أن تقدير الذات هو بمثابة تقسيم عام للفرد لنقاطه الحسنة ، السيئة ، لقدراته و درجة كفاءته الشخصية، كما تم التطرق إلى مستوياته (منخفض، مرتفع)، و إلى ذكر العديد من النظريات المفسرة له كل حسب إتجاهاته النظرية و المنهجية في إثبات المتغير و ذلك بدءا بنظرية " روزنبرغ " ثم نظرية " كوبر سميث " إنتهاءا بنظرية "زيلر" ، ثم إلى الأبعاد و عوامل تقدير الذات ، ثم خصائصة و اهميته .

حيث تم التعرف في الأخير أيضا على الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات .

الفصل الرابع : الجامعة و الطالب الجامعي

أولا– الجامعة :

تمهيد

مختلف المفاهيم المتعلقة بالجامعة

خصائص الجامعة

اهداف الجامعة

مهام و وظائف الجامعة

طرق التدريس الجامعي

ثانيا – الطالب الجامعي :

تمهيد

مفهوم الطالب الجامعي

مسؤوليات الطالب الجامعي

حاجات الطالب الجامعي

مشكلات الطالب الجامعي

علاقة الطالب بالجامعة

خلاصة الفصل

I. الجـــــــــــــامـــــــــعـــــــــة :

تـــــــمـــــهـــيـــد :

تعد الجامعة الركيزة الأساسية في أي مجتمع، يطمع لتنمية قدراته فهي نظام مفتوح بالتبادل و الإتصال و لا يمكنها أن تتطور دون أن تحقق وظائفها التكوينية التي تسعى من خلالها للمحافظة على المعرفة العلمية التي تتميز بالاستقلالية في تحقيق أهدافها لإنتاج المعرفة و بهذا الصدد سنتناول بعض العناصر التي لها علاقة بالجامعة.

1- مختلف المفاهيم المتعلقة بالجامعة:

اشتق مصطلح جامعة (UNIVERSITY) من اللفظ اللاتيني (UNIVERSITAS) وفي آواخر القرن الثاني عشر و أوائل القرن الثالث عشر أصبح هذا اللفظ يطلق على الإتحاد العلمي أو النقابة التي تنظم عدد من رجال العلم سواء كانوا أساتذة أو طلابا، و مع مرور الزمن أصبحت الكلمة تعني إتحاد أو جمعية من الطلاب او المعلمين معا، أطلق عليها المعهد العلمي الذي يستخدم أساتذة وتعليم طلابا (رحمين، 2014، ص82).

كما نجد أن " **المشروع الجزائري**" عرف الجامعة على أنها مؤسسة عمومية ذات طابع إداري تساهم في تعميم نشر المعارف و إعدادها و تطويرها و تكوين الإطارات اللازمة لتنمية البلاد.(بوعموشة وبشتة،2021،ص262).

أيضا نجد " **تركي رابح**" يعرفها بأنها عبارة عن جماعة من الناس يبذلون جهدا مشتركا في البحث عن الحقيقة و السعي لإكتساب الحياة الفاضلة للأفراد و المجتمعات(غالي،2013، ص50).

2- خصائص الجامعة :

تتصف الجامعة بإعتبارها مؤسسة التعليم العالي بمجموعة من الصفات التي لا تتصف بها باقي المؤسسات التعليمية و الإجتماعية الأخرى و فيما يلي أبرز خصائصها :

– الجامعة قبل أن تكون بنيانا هي مؤسسة تعليمية، و مركز بحث و منارة للإستطلاع تعكس مستوى حضاري بحيث يكون هذا مستوى دائم الحركة، دائم الفعل، دائم النظر، الى ماهو أفضل .

– الجامعة مساحة لتنمية الطاقات المكونة و المحركة لوعي المتعلم، وعيا بالنفس ، المحيط و مكوناته و بما يظهر به العالم من حوله، و وعيا بهموم الحاضر و تحسبا لإحتمالات المستقبل و تغيراته.

– تعتبر أيضا الجامعة عناصر التميز في إعداد النخب و اعتبار ذلك مهمة أساسية من مهماتها في المنظومة التعليمية و في السياق المجتمعي العام.

– الجامعة ملتقى تبحث فيه القضايا الإقليمية ، الوطنية ، الدولية و تجد الحلول لمشكلاتها، ويتم ذلك كله بروح النقد العالمية البناءة.

– الجامعة مجتمع يعمل أعضائها متعاونين بصدق و بإستمرار للبحث عن الثقة و حماية حقوق الانسان و الديمقراطية ، العدالة الاجتماعية ، التسامح ، المشاركة ونشر ثقافة الإسلام بين الشعوب .

– فيها تلتقي جماعة الأساتذة معلمين موجهين ، ممثلون فريقا علميا في مجال تخصصهم ويسهرون على خدمة طلابهم تعليما و تعلما، محاضرة و مناقشة، كما يعملون على خدمة مجتمعهم من خلال انتاج المعرفة ونشرها وتقديم المشورة و العمل على حل المشكلات(هاشمي، 2016، ص63).

3– أهداف الجامعة :

إن الجامعة مؤسسة إنتاجية تسعى لتحقيق اهداف علمية وتنموية و بالتالي فإن الهدف الرئيسي للجامعة هو البحث و المعرفة حيث تسعى الى :

- ❖ نشر الثقافة و المعارف و اعدادها بخلق فرد قادر على التحليل والنقد.
- ❖ رفع مستوى البحث العلمي وتنمية الروح العلمية بتوفير الإمكانيات المناسبة للباحث و محاولة تلبيتها.
- ❖ اعداد إطارات بمهارات وامكانيات علمية وعملية من شأنها قيادة حركة التنوير و الفكر و التجديد في المجتمع.
- ❖ إحداث توازن بين الدراسة النظرية و الميدانية.
- ❖ تعمل على استقرار المجتمع و تخطي مشكلاته.
- ❖ السعي لتحقيق التطبيع الإجتماعي و الثقافي للفرد، من اجل تكامل شخصيته و تحقيق توافق مع ذاته ومحيطه.(بلغالم، 2020، ص55).

4- مهام ووظائف الجامعة: للجامعة مجموعة من الوظائف والمهام الرئيسية المتكاملة نذكر منها مايلي:

أ. اعداد القوى البشرية ذات المهارات الفنية من المستوى العالي في مختلف التخصصات التي يحتاجها المجتمع.

ب. القيام بدور أساسي في البحث العلمي في مختلف المجلات المعرفة الإنسانية و تطبيقاتها العلمية و التكنولوجية و العمل على تطويرها.

ت. المشاركة في تحقيق التناسق و التكامل بين التعليم الجامعي و مراحل التعليم العام من جهة و بين التعليم الفني التكنولوجي من جهة أخرى و ذلك بهدف الوصول الى توازن مرن مناسب بين مدخلات مراحل المختلفة ومخرجاتها.

ث. إنفتاح التعليم على العالم الخارجي و اهتمامه بالشؤون القضايا الدولية لتعميق التفاهم و الحوار مع شعوب العالم.

ج. اعداد القوى البشرية وتدريبيها للعمل في القطاعات المختلفة وعلى كافة المستويات والمهن و تزويدها بالمعارف والقيم اللازمة للعمل المستهدف. (برتيمة ،2019 ، ص26)

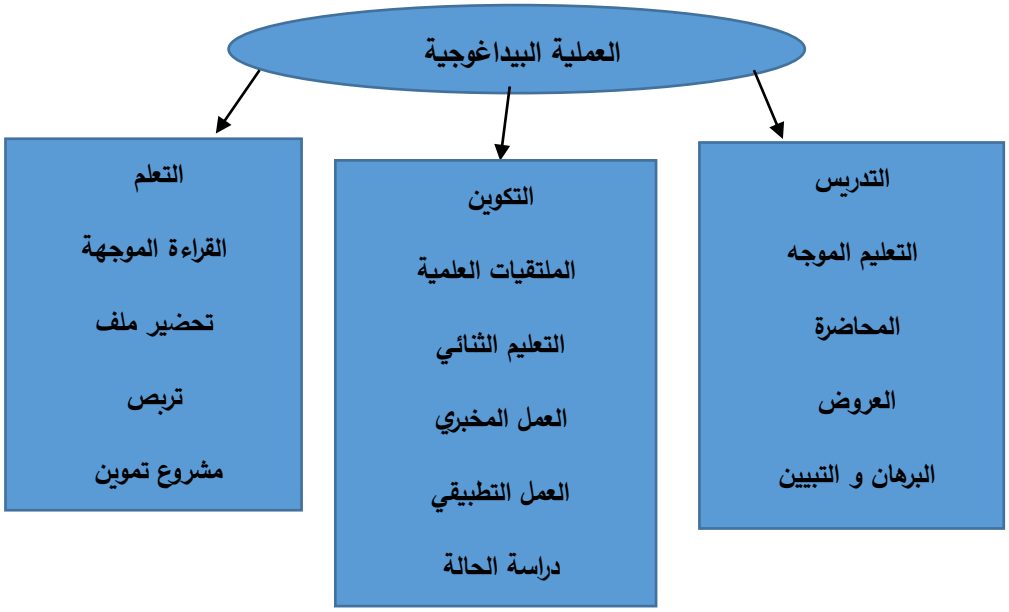
5- طرق التدريس الجامعي :

وتنقسم طرق التدريس المتبعة حسب العملية البيداغوجية إلى ثلاث :

1- **التدريس** : وهذه العملية ترتكز على أشكال مختلفة من البحوث (كالتعليم الموجه ، المحاضرات، العروض، البرهان والتبيين)

2- **التكوين** : يعتمد على المناقشة والعمل الجماعي (كالملتقيات العلمية ، التعليم الثنائي، العمل المخبري ، العمل التطبيقي ، دراسة حالة .....الخ)

3- **التعلم** : هذه العملية ترتكز على التعلم الفردي (كالقراءة الموجهة، العمل التطبيقي، تحضير ملف تربص، مشروع تموين .....الخ)



الشكل رقم (11) يبين طرق التدريس حسب العملية البيداغوجية (مرابطي،2006، ص117-118)

II. الطالب الجامعي :

تمهيد :

ان الطلبة الجامعيين من ركائز البيئة الجامعية التي ينبغي الاهتمام بهم و توفير كل ما يساهم و يساعد في ابراز ذواتهم و تحقيق مستقبلهم سواء على الصعيد المهني او على الصعيد المجتمعي و في هدا الجانب سيتم عرض كل العناصر التي تتتعلق بالطالب الجامعي من مفهوم ، مسؤوليات ، حاجات ، مشاكل و علاقة الطالب بالجامعة.

1- مفهوم الطالب الجامعي :

1- يعرف بأنه هو الذي يتلقى دروس و محاضرات و التدريب على كيفية الحصول على المعلومات في مؤسسة التعليم العالي للحصول عل شهادة جامعية(مزيش،2008، ص 24)

2- و نجد "**محمد علي محمد** " يعرف الطلبة الجامعيين بأنهم جماعة أو شريحة من المثقفين في المجتمع بصفة عامة، إذ يتركز المئات والآلاف من الشباب في نطاق المؤسسات التعليم(بوعموشة و بشته،2021، ص 261)

2- مسؤوليات الطالب الجامعي :

أ. مسؤولية الإلتزام بالقوانين الجامعية :

على الطالب الجامعي إحترام القوانين ، الانظمة ، التشريعات الجامعية و الالتزام بما، و عدم القيام بأي فعل يخالف هذه القوانين .

ب. مسؤولية التفوق الدراسي :

إن أهم مسؤولية تقع على عاتق الطالب الجامعي في هذه المرحلة هي مسؤولية التفوق الدراسي، و الحصول على أعلى معدلات النجاح و التسلح الكامل بالعلم و المعرفة.

ت. مسؤولية بناء الذات :

رسالة الطالب الجامعي لا تقف عند الحصول على العلم في تخصص معين بل تتعدى الى أبعد من ذلك ، فمن مسؤولياته الاستفادة مما تقدمه الحياة الجامعية في بناء شخصيته القيادية القوية القادرة على تحمل المسؤولية والإبداع (الحديثي ،2013، ص13)

3- حاجات الطالب الجامعي :

أ. حاجات الطالب الجامعي إلى جودة البحث :

هنالك مسؤولية مشتركة بين الجامعة واعضاء هيئة التدريس و التي تتمثل في إشباع حاجات الطالب الجامعي فيما يخص بناء العقل الباحث، و ذلك بتعليم الطلبة أصول البحث العلمي و مراحله و طرق جمع المادة و تصنيفها ، توثيقها ، تحليلها ، كذا تدريب و إرشاد الطلبة إلى المصادر والمراجع الأساسية لأبحاثهم، إلى جانب تشجيع الطلبة على القيام بالأبحاث المشتركة مما يشجع روح الفريق في البحث العلمي لديهم.

ب. حاجات الطالب الجامعي إلى جودة البيئة والعلاقات الإجتماعية:

تلعب المؤسسة الجامعية دورا هاما في إعداد الطالب الجامعي للإندماج داخل المجتمع ومساعدته على اكتشاف دوره في البيئة المحيطة به و أداء هذا الدور على أعلى مستوى من الكفاءة و الفعالية، إذ أن الشباب الذين لا يقومون بأي دور في المجتمع يفشلون في اكتساب الإحساس بالمسؤولية، فتتبدد طاقاتهم، وقد تتجه إلى إتجاهات مضادة للمجتمع، لذا فالمسؤولية الأساسية للإدارة الجامعية هي تهيئة

الأجواء النفسية و الإجتماعية المساعدة على التعلم، فكلما اتصف المناخ الإداري بالمرونة و التفهم و الإنفتاح، إنعكس ذلك إيجابا على المتعلمين وأدائهم. كما أن الإدارة الجامعية مطالبة باستحداث الهياكل التي تعنى بمسألة التنسيق و الترتيب لربط الدارسين بالمجتمع و مواقع العمل والإنتاج. (عتوتة،2006، ص 89)

ت – الحاجة إلى تنمية الاهتمامات الخارجية والمساهمة في تقدم الجماعة التي ينتمي إليها:

إن الطالب الجامعي بحكم تكوينه العلمي والثقافي نجده كثير التفكير في أوضاع مجتمعه فيتحسس طريقه إلى الفاعلية في هذا المجتمع، وهو في سبيل ذلك يحاول فهم مشكلات المجتمع من خلال مناقشتها مع زملائه وأساتذته، ويحاول أن يقارن أوضاع مجتمعه بمجتمعات أخرى من خلال ما يطالعه من جرائد ، كتب ،مجلات و ما يشاهده من أخبار و معارف عبر تلفزيونات عالمية، ويمتد الطموح ببعضهم إلى المشاركة في السلطة فتجدهم ينشطون سياسيا، وقد تتسع آمال الطالب في الرقي و التقدم بمجتمعه، و بقدر ما يتفهم المجتمع و المحيط الجامعي بالأخص هذه الرغبات بقدر ما تتوجه هذه الحاجة نحو خير مجتمعه وتطور بلاده، أما إذا همشت وأحيطت بالسخرية فإنه قد يصبح مصدر القلق والتوتر لدى الطالب وينعكس ذلك على المجتمع سلبا.

ج – الحاجة إلى تنمية المهارات و الميول و المواهب:

وتتمثل هذه الحاجة في الإستعمال الحكيم لأوقات فراغ الطالب فيما يلبي و يشبع ميولاته حيث نجد النشاط التربوي و الرياضي المتكامل خارج أوقات الدراسة و البحث يعود على الطالب بالفائدة، و عليه فمن الواجب توفير مؤسسات شبابية و معاهد رياضية و نوادي تستغل كل هذه المواهب استغلالا رشيدا (محيمدات،2013، ص93).

4- مشكلات الطالب الجامعي :

1) المشكلات النفسية :

حيث ان الجانب النفسي يلعب دورا هما في استقرار الطالب ووضوح اهدافه، و تحقيق طموحاته فهي تعرف بأنها تلك المشكلات التي تتعلق بالنفس و إنفعالاتها و قد تنعكس آثارها على الفرد و تسبب

له اضطرابات انفعالية تختلف شدتها بإختلاف حدة المشكلات و إختلاف طبيعتها، و من هذه المشكلات عدم القدرة على تحمل المسؤولية، الإهمال، ضعف العزيمة و الارادة.(شراك،2021،ص 144)

و بذلك يتضح أن المشكلات النفسية لها تأثير كبير على الطلبة الجامعين فهي تفقدهم ثقتهم بأنفسهم ، و تجعل علاقاتهم مع زملائهم، و مع أساتذتهم، و مع جميع المحيطين بهم تتسم بالإضطراب.

2) **المشكلات الإجتماعية :**

حيث لها أثر عميق على سلوك الشباب فقد ينخرط بعضهم برفاق السوء مما يدفعهم لك لإرتكاب سلوكات انحرافية مثل: السرقة ، شرب الخمور ، معاكسة الجنس الآخر، و ربما ارتكاب بعض الجرائم. كما يعتبر ضعف مستوى الدخل من أكبر المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها الطلبة الجامعيين و ذلك بسبب ارتفاع مستوى طموحه و قلة إنجازه مما يؤدي به إلى معاناة اجتماعية و نفسية تتمثل في عدم وجود المسكن الملائم ، الحرمان من التنقل، و كذلك عدم القدرة على توفير المتطلبات الضرورية التي يفرضها عليه الواقع كشاب ، فكل ذلك قد يؤدي به إلى سلوكات انحرافية كرد فعل لمعاناته وتعبيرا عن بأسه، ومن أهم المشكلات الاجتماعية التى تواجه الشباب الجامعي أيضا القضية الجنسية و هذه الأخيرة تسبب العقد و الكتمان مما يعقد في بعض الأحيان ما يسمى بالزواج العرفي ويأتي ذلك نتيجة تضارب قوة المثيرات و المفاهيم المغلوطة عن الجنس و الفراغ الفكري من ناحية و عدم القدرة على تحمل المسؤولية من ناحية أخرى

3) **المشكلات التعليمية :**

تتعلق عموما في التوجيه منذ البداية، فالشاب يأتي إلى الجامعة وكله طموح وأمل لكن يتلقونه من مناهج دراسية وبين ما يتطلبه الواقع من مهن ووظائف والشاب في هذه الحالة سرعان ما يصطدم أغلبيتهم بالتوجيه نحو الاختصاص غير المرغوب فيه وهذا ما يسبب لديه ضعف التحصيل والملل وانعدام الرغبة، كما يجد الطلاب عدم وجود علاقة بين ما لا يجد التحفيز الكافي ليتفوق في دراسته. (رباحي ،2009، ص89-91)

5- علاقة الطالب بالجامعة :

1- الاستفادة من الخدمات التي تقدمها الجامعة للطلاب بوازع أخلاقي، فلا يتقدم الطالب لطلب خدمة أو مكافاة دون حاجة إليها، ليترك الفرصة لمن يكون أحق بها.

2- الامتناع عن كل ما من شأنه تعكير الهدوء اللازم في مرافق الجامعة المختلفة، سواء أثناء الدراسة أو في غير ذلك من الأوقات توفيرا للمناخ المناسب لأداء الجامعة لرسالتها وتوفيرا لدورها في خدمة العلم والعلماء.

3- المحافظة على منشآت الجامعة والتعامل معها على أنها أمواله الخاصة، فلا يسعى لتخريبها وينهى غيره إن حاول القيام بذلك.

4- التقدم لطلب المكافأة الاجتماعية في حالة استحقاقه لها فعليا، والتوقف عن الاستمرار في صرفها من تلقاء نفسه إذا تحسنت أحواله المالية، أو فقد شرطا من شروط الاستحقاق.

5- الاعتدال والالتزام باللياقة عند إجراء الدعاية الانتخابية، وعدم المساس بمنشآت الجامعة والحرص على الحصول على التراخيص اللازمة قبل لصق أو تعليق أي مطبوعات.

6- الاشتراك في الأنشطة التي تنظمها الجمعيات العلمية وإقامة صلات والتعارف والاشتراك في الحوار بإيجابية والبعد عن السلبية

7- الاستخدام الصحيح لحرية الصحافة والنشر التي كفلتها لائحة النشرات العلمية بالجامعة، والنظر إلى هذه الحرية باعتبارها سلطة ومسؤولية في الوقت ذاته، وأنها قيمة كبرى ينبغي عدم الإساءة إليها بالممارسات الخاطئة (الكبيسي و أخرون،2012، ص95).

خلاصة الفصل :

تعتبر الجامعة مؤسسة تعليمية راقية مهمتها نشر العلم والمعرفة واعداد إطارات سامية تهدف من خلالها الى تحقيق التنمية في مختلف المجلات لما لها دور كبير في تنمية جودة الحياة لدى الطالب الجامعي ، وتحقيق لذاته وقدراته ، حيث قمنا بتقسيم هذا الفصل الى قسمين قسم الاول خاص بالجامعة والتي تطرقنا فيها الى عرض مجموعة من المفاهيم المتعلقة بالجامعة ، ثم الى خصائصها حيث ان لديها مجموعة من الصفات لا تتصف بها باقي المؤسسات التعليمية والاجتماعية الأخرى ثم عرضنا الى اهداف الجامعة ومهامها و وظائفها، ثم قمنا برسم مخطط يبين كيفية الطرق التدريس في الجامعة حسب العملية البيداغوجية و التي تنقسم الى ثلاثة أقسام (التدريس، التكوين، التعلم)، أما بخصوص القسم الثاني قمنا بعرض الطالب الجامعي من خلال تعريف ، ومسؤولياته وحاجاته وكذلك المشكلات التي تعيقه خلال مسيرته الدراسية، و اخيرا ختمنا هدا الفصل بعلاقة تربط الطالب بالجامعة.

تمهيد

اولا : الدراسة الاستطلاعية

اهمية و دواعي الدراسة الاستطلاعية

أهداف الدراسة الاستطلاعية

المجال الجغرافي للدراسة الاستطلاعية

اداة الدراسة الاستطلاعية

الاستبيان

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

الخصائص السيكومترية لاداة الدراسة

صدق الاستبيان

ثبات الاستبيان

اولا : الدراسة الاساسية

أهداف الدراسة الأساسية

عينة الدراسة الاساسية

خصائص عينة الدراسة الاساسية

اجراءات الدراسة الاساسية

الحدود الزمانية و المكانية

الاداة المستخدمة في الدراسة الاساسية

تطبيق اداة البحث و تفريغ درجاتها

الاساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة الاساسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تطرقنا الى الجانب النظري للدراسة والتي شملت على مدخل الدراسة ومفاهيم أولية حول جودة الحياة وتقدير الذات من تعريفات ونظريات واهمية والعوامل المساهمة في ذلك ، ثم اعقبناه بفصل حول الجامعة والطالب الجامعي، وسنورد في هذا الفصل الجانب الميداني الذي يعتبر الجزء المتمم للجانب النظري و الذي يشمل على الدراسة الاستطلاعية وعناصرها أولا ثم الدراسة الأساسية وعناصرها ثانيا.

أولا : الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى التعرف على الميدان الدراسة الأساسية والكشف عن الصعوبات التي تعترض الباحثة اثناء التطبيق، كما تهدف الى التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وقدرتها على قياس ما أعدت لقياسه من المتغيرات.

1-أهمية ودواعي الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية غاية في الأهمية كونها تمكن من تقديم صورة واضحة، والتعرف على عينة الدراسة والتي تمكن الباحث من حساب الخصائص السيكومترية لأدوات بحثه ومن خلالها يتحاشى الصعوبات التي قد يتعرض لها.

2-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف هذه الدراسة الى تحقيق مايلي:

- التأكد من صدق والثبات مقاييس الدراسة.
- اكتساب خبرة التطبيق.
- التعرف على مجتمع الدراسة.
- التعرف على الظروف الدراسة الأساسية.
- التعرف على الميدان الدراسة الأساسية والتعرف على صعوبات الميدان.
- لتيقن من جدوى اجراء الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها

3-المجال الزمني و الجغرافي للدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية في الجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت والتي انشات بموجب المرسوم التنفيدي رقم8_205 المؤرخ في 9_07_2008 حيث فتحت أبوابها في شهر نوفمبر من السنة الجامعية2009 _2010 بثلاثة معاهد وهي (معهد العلوم والتكنولوجيا، معهد الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير ،معهد الآداب واللغات)، وفي عام 2016 تم إعادة تقسيم معهد العلوم والتكنولوجيا الى معهدين وبالتالي اصبح عدد المعاهد أربعة والمتكونة بدورها من عدة اقسام ، وفي السنة 2021 تمت ترقية المركز الجامعي بلحاج بوشعيب حسب المرسوم التنفيدي رقم 20_338 الصادر بالجريدة الرسمية تحت رقم71انشاء جامعة عين تموشنت .

4- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

يعد الاستبيان من اكثر الأدوات استخداما واستعمالا في البحوث الإنسانية والاجتماعية، فهو عبارة عن مجموعة من العبارات حول موضوع معين تهدف الى جمع معطيات حول حقائق معينة او اراء او اتجاهات او اعتقادات اشخاص معينين حيث تم الاعتماد في هده الدراسة على مقياسسين مقياس جودة الحياة و مقياس تقدير الدات

1) مقياس جودة الحياة " كاظم و منسي" حسب ما وضحه عبد الحفيظي:

قام " **محمود عبد الحليم منسي**" و "**علي مهدي كاظم**" ببناء وتقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين وذلك مراجعة و الإستعانة ببعض المقاييس الاجنبية الموجودة لجودة الحياة مثل مقياس جودة الحياة " لمنظمة الصحة العالمية"، مقياس " ميكنيا" لجودة الحياة لدى المسنين ، مقياس " فوكس" لجودة الحياة ... إلخ وفيمايلى وصف المقياس وكيفية تصحيحه:

- **التعريف بالمقياس:**

يتألف المقياس من 60 بندا تقيس درجة شعور الطالب الجامعي بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي: جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الأسرية والإجتماعية ، جودة التعليم والدراسة ، جودة العواطف ، جودة الصحة النفسية ، جودة شغل الوقت وإدارته.

جدول رقم (3) يوضح ارقام بنود ابعاد مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي

ابعاد المقياس	ارقام البنود
جودة الصحة العامة	**10-1**
جودة الحياة الأسرية والإجتماعية	**20-11**
جودة التعليم والدراسة	**30-21**
جودة العواطف	**40-31**
جودة الصحة النفسية	**50-41**
جودة شغل الوقت وإدارته	**60-51**
مقياس جودة الحياة بشكل عام	60-1

وتمت صياغة 10 بنود لكل بعد من أبعاد جودة الحياة بواقع 05 بنود سالبة و 05 بنود موجبة ووضع أمام كل بند مقياس تقدير خماسي : أبدا ، قليلا جدا ، إلى حد ما ، كثيرا ، كثيرا جدا.

- **طريقة تصحيح المقياس :**

عطيت الفقرات الموجبة والتي تحمل الارقام الفردية الدرجات 1.2. 3.4.5 في حين اعطت عكس الميزان السابق للفقرات السالبة و التي تحمل أرقام زوجية أي 1.2.3.4.5

جدول رقم (4) طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لكاظم و منسي

البدائل	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
البند الدي البند الدي يحمل ارقام سالبة	1	2	3	4	5
البند الدي يحمل ارقام موجبة	5	4	3	2	1

قسمت جودة الحياة إلى 3 مستويات /مرتفع / متوسط / منخفض/ لكل بعد من الأبعاد الستة المكونة للمقياس حيت يحدد مستوى جودة الحياة من خلال الدرجات التالية :

- مستوى مرتفع لجودة الحياة للحاصلين على المئين 75 فاكثر
- مستوى منخفض لجودة الحياة للحاصلين على المئين 25 فاقل
- مستوى متوسط للحاصلين على المئين الذي يتراوح بين المئنين السابقين.

جدول رقم (5) يوضح مئينيات مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي

المئينيات و الدرجة الخام ابعاد المقياس	1	25	50	75	99
الصحة العامة	15	31	34	37	47
الحياة الاسرية و الاجتماعية	20	36	41	45	50
التعليم و الدراسة	17	32	36	40	50
العواطف	13	27	31	36	50
الصحة النفسية	22	29	31	34	48
شغل الوقت و ادراته	15	31	37	41	50

الخصائص السيكومترية للمقياس : للتحقق من صدق وبنات المقياس ثم استخدام الإجراءات التالية:

- **صدق المحتوى:** عرض المقياس على ستة خبراء من المتخصصين في القياس والتقويم، الارشاد النفسي و الطب النفسي للتعرف على مدى ملاءمة تعليمات الإجابة لطلبة الجامعة و إنتماء البنود للابعاد الى وضعت فيها. ومدى جودة صياغتها ووضوحها و بعد الآخذ بإقتراحاتهم في تعديل صياغة 10 بنود التي تحمل الارقام (11.19.25.30.33.41.45.48.55.59) حصل المقياس على مؤشر هذا النوع من الصدق خلال اتفاقهم بنسبة تراوحت بين 83 و 100 بالمئة على أن بنود مقياس جودة الحياة
- **تحليل النبود :** تم التعرف على القدرة التمييزية لكل بند من بنود المقياس ، بإستخدام إختبارات ت لدلالة الفروق بيت متوسطي البند عند المجموعتين الطرفيتين بعد سحب اعلى و أدنى 27% من

العينة على أساس الدرجة الكلية لكل بعد وأظهرت النتائج أن قيم ت المحسوبة تراوحت بين 2.69 و 15,69 وقد تمتعت جميع هذه القيم بالدلالة الاحصائية.

- **صدق البناء** : لتقدير هذا النوع من الصدق تم التعرف على علاقة البند بالبعد الذي ينتمي إليه البند من جهة ، وعلاقة الابعاد الفرعية مع بعضها من جهة أخرى ، وفيما يلي عرض عام للنتائج المتوصل إليها :

– **علاقة البند بالدرجة الكلية للبعد:** تم حساب معامل الإرتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمى إليه البعد وأسفرت النتائج عن تمتع جميع قيم معاملات الارتباط بالدلالة الاحصائية عند مستوى لا يقل عن 0,05

– **علاقة درجة كل بعد بدرجات الابعاد الآخرى** : تم حساب نفس معامل الارتباط السابق بين أبعاد المقياس قد تراوحت قيم الارتباطات بين 0.32 و 0,70 و جميعها دالة إحصائيا عند مستوى لا يقل عن 0.01

- **الصدق التلازمي:** التقدير هذا النوع من الصدق استخدم الدخل الشهري كمحك موضوعي لجودة الحياة و تم حساب دلالة الفروق في جودة الحياة بين ذوي الدخل المنخفض وذوي الدخل المرتفع، بإستخدام إختبار ت لعيينتين مستقلتين ، و بينت النتائج ان ت بلغت القيمة 2,34 و هي دالة إحصائيا لمصلحة ذوي الدخل المرتفع.
- **ثبات المقياس** : للتحقق من الثبات تم حساب معدل الإتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ لكل بعد من ابعاد المقياس الستة ، وقد تراوحت قيم معاملات ثباتها بين 0,62 و 0.85 بوسيط قدره 0,85 وللمقياس ككل 0.91 ، أما الخطأ المعياري فتراوحت قيمته بين(0,53/ 3,21) لأبعاد الستة، فى حين بلغ 7,44 للمقياس ككل.
- **المعايير** : تم اشتقاق المئينيات(percentiles) كمعايير للدرجات الخام لكل بعد من أبعاد المقياس الستة (عبد الحفيظي،2015، ص 80–82)

2) مقياس تقدير الذات " كوبر سميث":

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث سنة 1967 وهذا المقياس هو اتجاه تقييمي نحو الذات في المجلات الاجتماعية ، الاكاديمية، العائلية، والشخصية ومن خلال هذا المقياس يمكن الحصول على عدة نتائج والمقارنة بينها، فهو يمثل الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته ومايجب ان

يكون وكيف يدركه الاخرون ويحتوي المقياس على25 عبارة اعدت لقياس تقدير الذت وهي الصورة الخاصة بالكبار الذين يتجاوزون سن16.

- **يتكون من العبارات الموجبة التالية** 1_4_5_8_9_11_14_19_20
- **العبارات السالبة التالية**2_3_6_7_10_12_13_15_16_17_18_21_22_23_24_25
- **طريقة التصحيح :**

يمكن الحصول على درجات مقياس كوبر سميث باتباع الخطوات التالية :

1) إذا كانت الإجابة(لاتنطبق) على العبارات السالبة تمنح للمفحوص (1)
2) اما اذاكانت الإجابة(تنطبق) على العبارات الموجبة تمنح المفحوص (0)
3) اذا كانت الاجابة(تنطبق)على العبارات الموجبة تمنح المفحوص (1) اما ادا كانت الاجابة (لا تنطبق) تمنح المفحوص (0)
4) يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع عدد العبارات الصحيحة وضرب التقدير الكلي في العدد (4)

- **المقاييس الفرعية لكوبر سميث :** يحتوي هذا المقياس على 4 مقاييس فرعية كما هو موضح في الجدول الآتي :

جدول رقم (6) يمثل المقاييس الفرعية لمقياس " كوبر سميث"

المقاييس الفرعية	ارقام العبارات	المجموع
الذات العامة	25/24/19/18/15/13/12/10/7/4/3/1	12
الذات الاجتماعية	21/14/8/5	04
الذات العائلية	22/20/16/11/9/6	06
العمل	23/17/2	03

- **مستويات تقدير الذات :**

بعد تطبيق هذا المقياس نتحصل على واحد من مستويات تقدير الذات الموضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (7) يمثل مستويات تقدير الذات

الرقم	المستوى	الفئة
01	د.منخفضة	40-20
02	د.متوسطة	60-40
03	د.مرتفعة	80-60

- وتعتبر الدرجة الكلية المرتفعة على المقياس مؤشر للتقدير العالي للذات والعكس صحيح أي ان الدرجة المنخفضة تعتبر مؤشر للتقدير الوطيء للذات
- ويجب ان تعلم انه قد تم تطبيق الصورة العربية للمقياس والتي أعدتها ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ للبيئة العربية، وهي صورة تتصف بدرجة عالية من الثبات و الصدق حيث قامت الباحثة ليلى عبد الحميد بحساب تاثبات بطرقتين :
  - **طريقة التجزئة النصفية** :وقدر معامل الارتباط ب0.80
  - **طريقة إعادة الاختبار** : وقدر معامل الارتباط ب0.86
  - وللحصول على صدق الاختبار تم حسابهما بطرقتين ايضا وهما :

1- **صدق المضمون** : وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على مدى ملائمة عبارات الابعاد التي تقسيمها من 80% الى 100%في الابعاد المختلفة.

2- **الصدق التلازمي**: وذلك بحساب معاملات ارتباطه بالمقاييس الخارجية للمحك، وقدر معامل ارتباطه عند الذكور 0.65 اما عند الاناث 0.69 وهي معاملات دالة عند مستوى 0.01 (يحياوي،2017، ص177)

5- مواصفات العينة:

أ. توزيع العينة حسب الجنس:

جدول رقم (8) يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	10	**20%**
انثى	40	**80%**
المجموع	50	**100%**

من خلال الجدول رقم (8) أعلاه الدي يبين مواصفات العينة التي تتمثل في الجنس أي (ذكر و أنثى) فنلاحظ ان نسبة التكرار بالنسبة للذكور تقدر ب 10 أما بالنسبة للإناث فهي تقدر ب 40 من مجموع 50 ، أما النسب المئوية للذكور فكانت حوالي 20% و للإناث حوالي 80% من مجموع 100% و بدلك نستخلص أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور .

ب.توزيع العينة حسب السن:

جدول رقم (9) يبين توزيع العينة حسب متغير السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
18	4	**8,0%**
19	1	**2,0%**
20	7	**14,0%**
21	4	**8,0%**
22	7	**14,0%**
23	12	**24,0%**
24	3	**6,0%**
25	4	**8,0%**
26	1	**2,0%**
27	3	**6,0%**

28	1	**2,0%**
30	2	**4,0%**
42	1	**2,0%**
المجموع	50	**100,0%**

يبين الجدول أعلاه صفات العينة التي تتمثل في متغير السن حيث نجد تفاوت واضح في النسب المئوية بالنسبة لكل عمر، إذ أن سن 23 يمثل أكبر نسبة و التي حددت ب 24,0% (أي 12 طالب) ، و يليه سن 20 و الذي قدر ب 14,0% (أي 7 طلاب) و سن 22 و الدي قدر كدلك ب 14,0% (اي 7 طلاب ايضا) ، ثم سن 18 و سن 21 و سن 25 و الدي قدرت نسبتهم ب8,0% (اي 4 طلاب)، بعدها نجد سن 24 الدي بلغت نسبته حوالي6,0% (اي 3 طلاب) و سن 27 يمثل كدلك نفس النسبة6,0%

(اي 3 طلاب) ، ثم سن 30 التي نسبته 4,0% (اي طالبان)،و في الاخير نجد نسب متباينة بين الاعمار 19 و 26 و 28 و 42 حيث انها قدرت ب 2,0% (اي طالب واحد) من مجموع 50.

أ. توزيع العينة حسب المستوى الدراسي:

جدول رقم (10) يبين توزيع العينة حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
ماستر 2	29	**58,0%**
ماستر 1	3	**6,0%**
ليسانس 3	9	**18,0%**
ليسانس 2	5	**10,0%**
ليسانس 1	4	**8,0%**
المجموع	50	**100%**

يتبين من خلال الجدول أعلاه ان المستوى الدراسي لطلبة ماستر2 (29طالبا)هم اكثر طلبة نسبة والتي قدرت نسبتهم(58,0%)، ثم تليها طلبة السنة الثالثة ليسانس (9 طالبا) والتي قدرت ب(18,0%)، ثم تأتي بعدها طلبة السنة الثانية ليسانس(5 طالبا) قدرت نسبتهم ب(10,0%) والطلبة السنة الأولى ليسانس(4 طالبا) قدرت ب (8,0%) ، وأخيرا طلبة السنة الأولى ماستر(3) وكانت نسبتهم ضئيلة جدا قدرت ب(6,0%).

ب.توزيع العينة حسب التخصص :

جدول رقم (11) يبين توزيع العينة حسب متغير التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
كلية الآداب	31	**62,0%**
كلية الحقوق	3	**6,0%**
كلية العلوم الاقتصادية	11	**22,0%**
كلية العلوم التكنولوجية	5	**10,0%**
المجموع	50	**100%**

يتبين من خلال الجدول أعلاه ان تخصص كلية الآداب هم اكبر فئة والتي قدرت ب(62,0%) ثم تأتي كلية العلوم الاقتصادية والتي قدرت ب(22,0%) ، ثم تليها كلية العلوم والتكنولوجيا قدرت نسبتهم (10,0%)، وأخيرا تأتي كلية الحقوق قدرت نسبتهن ب(6,0%).

6- الخصائص السيكومترية:

أولا -الصدق:

- **صدق مقياس جودة الحياة:**

عن طريق حساب الاتساق الداخلي: والذي يوضح علاقة كل بعد بالمؤشر العام، ولقد تم اعتماد معامل الارتباط (بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يبين جميع الأبعاد جودة الحياة الدالة عند مستوى الدلالة (0,01)

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
جودة الصحة العامة	0,641**	0,01
جودة الحياة الأسرية والإجتماعية	0,725**	
جودة التعليم والدراسة	0,700**	
جودة العواطف	0,788**	
جودة الصحة النفسية	0,893**	
جودة شغل الوقت وإدارته	0,650**	

- **صدق مقياس تقدير الذات:**

عن طريق حساب الاتساق الداخلي: والذي يوضح علاقة كل بعد بالمؤشر العام، ولقد تم اعتماد معامل الارتباط (بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (13) يبين أن جميع الأبعاد تقدير الذات الدالة عند مستوى الدلالة (0.01)

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذات العامة	0,910**	0,01
الذات الاجتماعية	0,593**	
الذات العائلية	0,739**	
العمل	0,639**	

ثانيا- الثبات: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرومباخ، حيث أسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (14) يبين نتيجة ثبات جودة الحياة

المتغير	معامل الثبات
جودة الحياة	0,895

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات لمتغير **جودة الحياة** باستخدام ألفا كرومباخ، بلغت: 0,895 وهو ثبات مقبول.

جدول رقم (15) يبين نتيجة ثبات تقدير الذات

المتغير	معامل الثبات
تقدير الذات	0,831

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات لمتغير **تقدير الذات** باستخدام ألفا كرومباخ،حيث بلغت 0,831 وهو ثبات مقبول.

ثانيا: الدراسة الاساسية

بعد التأكد من صلاحية صدق، الثبات اداتي الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية جاء دور تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

1- أهداف الدراسة الأساسية:

تهدف الدراسة الأساسية الى اثبات او نفي فرضيات البحث، وهذا باستعمال أداة البحث التي تم التأكد من خصائصها السيكومترية في الدراسة الاستطلاعية.

2- المجال الزماني و الجغرافي للدراسة الاساسية:

لقد تم اجراء الدراسة الاساسية ابتداءا من يوم 17 فيفري 2023 الى غاية 17 مارس 2023 و ذلك بجامعة بلحاج بوشعيب التي مقرها بولاية عين تموشنت .

3- منهج الدراسة :

حيث يعرف المنهج بانه الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة و الذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث (المحمودي،2019، ص35)

حيث لا يكاد تخلوا اي دراسة من المنهج فهو يعتبر من اهم الشروط التي يجب توفرها حيث يعتبر الطريقة التي تساعد الباحث في الكشف و التفسير الدقيق و الوصف الظواهر من اجل استخلاص و الوصول لنتائج محددة، حيث ان المناهج في العلوم الانسانية و الاجتماعية متعددة و لكن طبيعة الموضوع هي التي تفرض نوع المنهج الذي يجب استخدامه لذلك اعتمدنا في دراسة جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة على المنهج الوصفي التحليلي.

الذي يعرف بانه المنهج الذي يجب أن يكون قاصرا ومختصا بالبحث عن الظواهر والوقائع في الوقت الراهن، كما أنه يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتصلة بمجموعة من الأوضاع والأحداث أو الناس. (فروجة،2011، ص198)

4- عينة الدراسة الاساسية:

تكونت عينة الدراسة من 174 طلاب جامعيين منهم دكور و منهم اناث و من مختلف الكليات و الاعمار و المستويات الدراسية ، و التي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خلال ملئ استبيان الالكتروني الخاص بجودة الحياة و تقدير الدات .

5- خصائص عينة الدراسة الاساسية :

مواصفات العينة:

5) توزيع العينة حسب الجنس:

جدول رقم (16) يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	35	**20,1%**
انثى	139	**79,9%**
المجموع	174	**100%**

يتبين من خلال الجدول رقم(16) ان نسبة الاناث أعلى من نسبة الذكور والتي تقدر نسبتهن 79,9% مقارنة بالذكور التي تقدر نسبتهم20,1%

توزيع العينة حسب السن :

جدول رقم (17) يبين توزيع العينة حسب متغير السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
18	16	**9,2%**
19	19	**10,9%**
20	31	**17,8%**
21	24	**13,8%**
22	22	**12,6%**
23	29	**16,7%**
24	11	**6,3%**
25	8	**4,6%**
26	1	**6%**

27	5	**2,9%**
28	1	**6%**
30	3	**1,7%**
33	1	**6%**
42	1	**6%**
45	1	**6%**
46	1	**6%**
المجموع	174	**100%**

يتبين من خلال الجدول رقم(17) ان الفئة العمرية لعينة الدراسة تتراوح مابين 18و46 سنة بنسب متفاوتة بحيث نجد اعلى نسبة تنتمي الى فئة 20 والتي قدرت بنسبة17,8%، ثم تليها فئة 23 والتي قدرت ب16,7%، ثم الفئة 21 والتي قدرت ب13,8%، ثم فئة22 والتي قدرت ب12,6%، ثم بعدها فئة19 بنسبة 10,9%، ثم تليها فئة18 بنسبة9,2% ، ثم الفئة العمرية التي تتراوح مابين(24،33،46،45،42،26،28) قدرت نسبتهم 6%، ثم فئة 25 قدرت 4,6%، وفئة 27 ب2,9%، وفئة أخيرة 30 قدرت ب1,7%.

توزيع العينة حسب المستوى الدراسي:

جدول رقم (18) يبين توزيع العينة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
ماستر2	52	**29,9 %**
ماستر1	22	**12,6 %**
ليسانس 3	44	**25,3 %**
ليسانس 2	24	**13,8 %**
ليسانس 1	32	**18,4 %**
المجموع	174	**100%**

يتبين من خلال الجدول رقم(18) ان الطلبة ماستر2 هم فئة اكثر انتشارا والتي قدرت ب29,9 % ، ثم تليها طلبة السنة الثالثة ليسانس بنسبة25,3 %، ثم بعدها طلبة السنة أولى ليسانس قدرت ب18,4 %،ثم تليها طلبة السنة الثانية ليسانس بنسبة13,8 %، وأخيرا طلبة السنة الاولى ماستر قدرت ب12,6 %.

توزيع العينة حسب التخصص:

جدول رقم (19) يبين توزيع العينة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
كلية الاداب	89	**51,1 %**
كلية الحقوق	13	**7,5 %**
كلية العلوم الاقتصادية	34	**19,5 %**
كلية العلوم التكنولوجية	38	**21,8 %**
المجموع	174	**100 %**

يتبين من خلال الجدول رقم(19) ان طلبة كلية الاداب اعلى نسبة والتي قدرت ب51,1 %، اما كلية العلوم التكنولوجية قدرت بنسبة مئوية 21,8 %، ثم تليها كلية العلوم الاقتصادية بنسبة19,5 %، ثم كلية الحقوق قدرت بنسبة7,5 %.

خلاصة الفصل:

عرض في هدا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية ، و التي قسم فيها الى دراستين : دراسة استطلاعية و دراسة اساسية و التي من خلالهما تم التطرق الى اهمية الدرستين و اهدافهما بالاضافة الى صفات العينة و المنهج المستخدم و اهم الادوات التي ساعدت في خدمة الدراسة و تم التأكد من صدق و ثبات فاعليتهما من اجل التاكد من النتائج ، و في الفصل الاتي سيتم عرض هذه النتائج.

الفصل السادس : عرض النتائج

تمهيد

عرض نتيجة الفرضية الاولى

عرض نتيجة الفرضية الثانية

عرض نتيجة الفرضية الثالثة

عرض نتيجة الفرضية الرابعة

عرض نتيجة الفرضية الخامسة

عرض نتيجة الفرضية السادسة

عرض نتيجة الفرضية السابعة

عرض نتيجة الفرضية الثامنة

عرض نتيجة الفرضية التاسعة

عرض نتيجة الفرضية العاشرة

عرض نتيجة الفرضية الحادي عشر

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد عرض في الفصل السابق اجراءات الدراسة الميدانية سيتم في هدا الفصل التطرق الى عرض نتائج الدراسة المتحصل عليها من خلال تحديد مستويات مقياس جودة الحياة و مقياس تقدير الذات.

عرض نتائج الفرضية الأولى :

- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب

جدول رقم (20) يبين كيفية تحديد مستويات مقياس جودة الحياة

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المستوى
جودة الصحة العامة	32,63	4,105	10X3 =30	مرتفع
جودة الحياة الأسرية والإجتماعية	37,01	5,438	10X3 =30	مرتفع
جودة التعليم والدراسة	32,67	7,399	10X3 =30	مرتفع
جودة العواطف	30,41	6,558	10X3 =30	مرتفع
جودة الصحة النفسية	32,30	7,238	10X3 =30	مرتفع
جودة شغل الوقت وإدارته	29,43	4,520	10X3 =30	مرتفع
جودة الحياة	194,44	/	10X6 =60	مرتفع

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هنالك تقارب بين المتوسطات الحسابية لدى أفراد عينة الدراسة في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب (الصحة العامة /الحياة الاسرية والاجتماعية / التعليم والدراسة/ العواطف/الصحة النفسية/ شغل الوقت) حيث جاءت الفروق طفيفة بينها و قد بلغت المتوسطات الحسابية (63/37,01/32,67/30,41/32,30/29,43, 32)، كذلك وجود فرق طفيف في معيار الانحراف حيث نجد على الترتيب (4,105/5,438/7,399/6,558/7,238/4,520)

في حين أن المتوسط الافتراضي نفسه 30 ، الا انه نجد ان معيار جودة الحياة مرتفع مقارنة مع باقي المعايير بحيث نجد المتوسط الحسابي قدره 194,44 مع متوسط افتراضي 60 الا انه يبقى المستوى مرتفع على كل المقاييس.

عرض نتائج الفرضية الثانية :

- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب

- **جدول رقم (21) يبين كيفية تحديد مستويات مقياس تقدير الذات**

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المستوى
الذات العامة	6,91	2,730	0.5X12= 6	مرتفع
الذات الاجتماعية	2,92	1,109	0.5X4=2	مرتفع
الذات العائلية	3,98	1,707	0.5X6=3	مرتفع
العمل	1,71	1,052	0.5X3=1,5	مرتفع
تقدير الذات	13,81	/	0.5X25=12,5	مرتفع

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة من 1,71 للعمل وهو معدل منخفض مع انحراف معياري قدره 1.052 و متوسط افتراضي 1,5 ، في المرتبة الثانية نجد الذات الاجتماعية بمتوسط حسابي قدره 2,92 انحراف معياري 1,109 و متوسط افتراضي2 في المرتبة الثالثة والرابعة نجد معياري الذات العائلية والعامة بمتوسط حسابي قدره3,98 و 6,91 على التوالي و انحراف معياري 1,707 و 2,730 مع المتوسط الافتراضي 3 و 6 ، في الاخير نجد تقدير الذات ب 13.81 كمتوسط حسابي و 12.5 متوسط افتراضي من خلال الجدول نلاحظ أن مستوى تقدير الذات يعتبر هو الأعلى مقارنة مع باقي المعايير.

عرض نتائج الفرضية الثالثة :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة و تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت

جدول رقم (22) يبين العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة و تقدير الذات

	قيمة "ر" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات	0,766**	172	دالة عند مستوى الدلالة 0,01

يشير الجدول أعلاه الذي يبين العلاقة بين جودة الحياة و تقدير الذات أن قيمة "ر" المحسوبة تساوي 0,766 عند مستوى الدلالة 0,01، وعليه تم قبول فرضية البحث ورفض الفرض البديل، أي يوجد علاقة ارتباطية بين بين جودة الحياة وتقدير الذات. وبالتالي ترى الطالبتين بأن الفرضية التي مفادها وجود علاقة ارتباطية بين بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت قد تحققت.

عرض نتائج الفرضية الرابعة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكر- انثى) لدى طلبة الجامعة.

جدول رقم (23) يبين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
جودة الحياة	1	35	198,66	23,951	1,137	غير دال
	2	139	193,37	26,866		

يشير الجدول أعلاه الذي يبين الفرق بين الذكور والإناث من جودة الحياة أن قيمة "ت " المحسوبة تساوي 1.137 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,01 و عليه تم رفض فرضية البحث و قبول الفرض الصفري، أي لا يوجد فرق بين الذكور و الإناث من حيث جودة الحياة، و عليه فإن الفرضية لم تتحقق.

عرض نتائج الفرضية الخامسة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير السن لدى طلبة الجامعة

جدول رقم (24) يبين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير السن

	مصادر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	التباين بين المجموعات	9061,701	604,113	0,861	15	غير دالة
	التباين داخل المجموعات	110829,103	701,450		158	
	التباين الكلي	119890,805			173	

يشير الجدول أعلاه الذي يوضح الفرق من حيث جودة الحياة تبعا لمتغير السن أن قيمة "ف" المحسوبة تساوي0,861 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,01، وعليه تم رفض فرضية البحث وقبول الفرض الصفري، وهو ما يؤكد عدم تحقق الفرضية.

عرض نتائج الفرضية السادسة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة الجامعة

جدول رقم (25) يبين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص

-	مصادر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	التباين بين المجموعات	6137,214	1534,304	2,279	4	غير دالة
	التباين داخل المجموعات	113753,590	673,098		169	
	التباين الكلي	119890,805			173	

يشير الجدول أعلاه الذي يوضح الفرق من حيث جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص أن قيمة "ف" المحسوبة تساوي 2,279 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,01، وعليه تم رفض فرضية البحث وقبول الفرض الصفري، وهو ما يؤكد عدم تحقق الفرضية.

عرض نتائج الفرضية السابعة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة

جدول رقم (26) يبين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي

-	مصادر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	التباين بين المجموعات	5190,845	1730,282	2,164	3	غير دالة
	التباين داخل المجموعات	114699,960	674,706		170	
	التباين الكلي	119890,805			173	

يشير الجدول أعلاه الذي يوضح الفرق من حيث جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص أن قيمة "ف" المحسوبة تساوي 2,164 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,01 ، وعليه تم رفض فرضية البحث و قبول الفرض الصفري، وهو ما يؤكد عدم تحقق الفرضية.

عرض نتائج الفرضية الثامنة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزي الى متغير الجنس (ذكر- انثى) لدى طلبة الجامعة

جدول رقم (27) يبين الفرق في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
تقدير الذات	1	35	14,20	4,255	0,60	غير دال
	2	139	13,71	4,451		

يشير الجدول أعلاه الذي يبين الفرق بين الذكور والإناث من جودة الحياة أن قيمة "ت " المحسوبة تساوي 0,60 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,01. و عليه تم رفض فرضية البحث وقبول الفرض الصفري، أي لا يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث تقدير الذات، وعليه فإن الفرضية لم تتحقق.

عرض نتائج الفرضية التاسعة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزي الى متغير السن لدى طلبة الجامعة

جدول رقم (28) يبين الفرق في تقدير الذات تبعا لمتغير السن

	مصادر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تقدير الذات	التباين بين المجموعات	115,597	7,706	0,376	15	غير دالة
	التباين داخل المجموعات	3241,145	20,514		158	
	التباين الكلي	3356,741			173	

يشير الجدول أعلاه الذي يوضح الفرق من حيث تتبعا لمتغير السن أن قيمة " **ف**" المحسوبة تساوي**0,376**، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة **0,01**، وعليه تم رفض فرضية البحث وقبول الفرض الصفري، وهو ما يؤكد عدم تحقق الفرضية.

عرض نتائج الفرضية العاشرة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزي الى متغير التخصص لدى طلبة الجامعة

جدول رقم (29) يبين الفرق في تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص

-	مصادر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تقدير الذات	التباين بين المجموعات	95,817	31,939	1,665	3	غير دالة
	التباين داخل المجموعات	3260,925	19,182		170	
	التباين الكلي	3356,741			173	

يشير الجدول أعلاه الذي يوضح الفرق من حيث تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص أن قيمة "ف" المحسوبة تساوي 1,665 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,01، وعليه تم رفض فرضية البحث وقبول الفرض الصفري، وهو ما يؤكد عدم تحقق الفرضية.

عرض نتائج الفرضية الحادية عشر :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزي الى متغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة

جدول رقم (30) يبين الفرق في تقدير الذات تبعا لمتغير المستوى التعليمي

	مصادر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تقدير الدات	التباين بين المجموعات	96,669	24,167	1,253	4	غير دالة
	التباين داخل المجموعات	3260,072	19,290		169	
	التباين الكلي	3356,741			173	

يشير الجدول أعلاه الذي يوضح الفرق من حيث جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص أن قيمة "ف" المحسوبة تساوي 1,253 ، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01، وعليه تم قبول فرضية البحث ورفض الفرض الصفري، وهو ما يؤكد تحقق الفرضية.

- **خلاصة الفصل:**

تم التطرق في هدا الفصل من إلى عرض بيانات و معلومات الدراسة حيث تم توضيح العلاقة بين المتغيرات جودة الحياة و تقدير الدات و كدلك تم التعرف على مستويهما الدي تبين انه مرتفع في كلاهما ايضا تم عرض نتائج الفرضيات التي اكدت انه لا توجد علاقة دات دلالة احصائية في جميع المتغيرات المستقلة من الجنس، السن ، التخصص و المستوى التعليمي و في الفصل الآتي سيتم مناقشة كل فرضية على حدى.

الفصل السابع: مناقشة النتائج

تمهيد

عرض نتيجة الفرضية الاولى

مناقشة نتيجة الفرضية الثانية

مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

مناقشة نتيجة الفرضية الخامسة

مناقشة نتيجة الفرضية السادسة

مناقشة نتيجة الفرضية السابعة

مناقشة نتيجة الفرضية الثامنة

مناقشة نتيجة الفرضية التاسعة

مناقشة نتيجة الفرضية العاشرة

مناقشة نتيجة الفرضية الحادي عشر

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التعرض في فصل السابق إلى عرض نتائج الدراسة و تم التحقق منها، سنتعرف في هذا الفصل إلى أهم المراحل في الدراسة وهي مناقشة النتائج وفق الفرضيات التي تخدم هذه الدراسة.

1- مناقشة نتيجة الفرضية الأولى : مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب.

حسب ما بينه الجدول السابق رقم (20) إرتفاع قيم المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لدى مستوى جودة الحياة لطلبة جامعة بلحاج بوشعيب.

مما بين كذلك إرتفاع جميع أبعاد جودة الحياة لدى الطلبة المتمثلة في جودة الصحة العامة ، الحياة الأسرية و الإجتماعية ، التعليم و الدراسة ، العواطف ، الصحة النفسية ، شغل الوقت و إدارته.

حيث نجد أن الطلبة الذين يتسمون بقدر عالي من الرضا عن حياتهم ينعكس ذلك في نظرتهم الإيجابية نحو مستقبلهم خاصة أن الحياة الجامعية تعتبر المرحلة التحضيرية للحياة المهنية . بالإضافة إلى تقبلهم لذواتهم و شخصيتهم في المحيط الجامعي رغم إختلافهم عن بعضهم فالجو الجامعي نجده يختلف كل الإختلاف عن المدراس ، فهذا يعزز من ثقتهم و شغفهم في مواجهة العقبات و حل المشكلات التي تخلق في نفسيتهم الرغبة في مواصلة التعليم الجامعي و وضع بصمة و إثبات أنهم ذوي شخصية قوية، يتمتعون بكريزما تمكنهم من تحقيق ما يطمحون إليه خاصة أن الطلبة الجامعيين أغلبهم يتميزون بمواهب تستحق التقدير و التشجيع لذلك يجدون الجامعة فرصة تسمح لهم بتنمية هذه المواهب التي ربما تكون دفينة في داخلهم.

تعتبر الجامعة مكان تتوفر فيه أساسيات تساعد في رفع مستوى الجودة لدى الطلبة مثل: وسائل النقل، المنح الدراسية ، الإيواء أو الإقامة الجامعية ، المكتبات ، الأطباء ، توفر الأجهزة الإلكترونية و الكتب و كل الوسائل التي تمكن الطلاب من إنجاز البحوث ، بالإضافة إلى أنها تحتوي على أساتذة متمكنين في المجال العلمي الذي يرفع من مستوى مؤهلات طلاب العلم .

و بذلك نجد العديد من الدراسات التي إتفقت مع النتيجة التي مفادها إرتفاع مستوى جودة الحياة كدراسة "**طهيري وفاء**"(2022) بعنوان جودة الحياة لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات و التي أسفرت نتائجها وجود إرتفاع في مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة الجزائر 2 بالجذع المشرك بقسم العلوم الاجتماعية و بقسم علوم التربية ، كذلك نجد دراسة " **لالوش صليحة**" (2022) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بفعالية الذات حيث تبين أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتدة بوزريعة و القبة مرتفع و الذي قدر ب (74,1%) ، بالإضافة لدراسة " **بعلي مصطفى**" و "**جغلولي يوسف**" (2018) بعنوان مستوى جودة الحياة لدى طلبات جامعة مسيلة التي أقرت نتائجها ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى الطلبات ، نجد دراسة "**هيثم محمد النادر**" (2017) بعنوان جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية حيث أشارت النتائج بتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية لكلا الجنسين و ممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوى مرتفع ، و دراسة " **أمباركة مصطفاوي**" و " **الزهرة الأسود**" (2020) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة الوادي حيث أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع في جودة الحياة ، كما نجد دراسة "**عمر حسيني**" و " **أسماء خلاف**" (2019) بعنوان تأثير الرياضة على جودة الحياة لدى عينة من الطلاب الممارسين و غير الممارسين حيث بينت النتائج إرتفاع مستوى جودة الحياة لدى عينة من الطلاب الممارسين للرياضة، و دراسة " **مخلوف بلقاسم**" (2022) بعنوان مستوى جودة الحياة و الثقة بالنفس عند طلبة معهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة نتائجها أسفرت إلى إرتفاع مستوى جودة الحياة ، كذلك نذكر دراسة " **حكيم بوعمامة**" (2017) بعنوان جودة الحياة لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة تيبازة أقرت نتائجها لإرتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل أبعاد المقياس (الصحة العامة، الحياة الاسرية التعليم، و دراسة الحياة الوجدانية ، الصحة النفسية، ادارة الوقت).

و قد نجد عكس ما سبق ذكره أن مستوى جودة الحياة منخفض لدى الطلبة و يكون ذلك من خلال غياب المؤشرات الضرورية التي تؤدي بهم إلى نظرة سلبية مما تؤثر على عدة جوانب في حياتهم كالجانب النفسي الذي يبرز من خلال تكون مشاعر الغضب ، الشعور بالإحباطات و التشاؤم، حتى الجانب الجسدي يتأثر فيكون عرضة للإصابة بالأمراض كالضغط النفسي ، الأرق ، التوتر العصبي و غيرها ، مما يحدث للطلبة سوء التكيف ، نقص الشعور بقيمة الذات ، قلة العلاقات الإجتماعية و عدم القيام بالنشاطات، عدم القدرة على التركيز و صعوبة إدارة الوقت فيؤدي كل ذلك لتدني التحصيل دراسي.

و هذا ما أكدته بعض الدراسات التي كانت نتائجها إنخفاض مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة كدراسة " **أحمد بلول**" و "**علة عيشة**" (2016) التي بعنوان أبعاد جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة ، و كذلك دراسة " **محمد محمد نور احمد الطيب**" (2020) بعنوان العلاقة بين القلق و جودة الحياة لدى عينة من طلاب السنة النهائية بجامعة الخرطوم حيث أشارت نتائجها ان مستوى جودة الحياة لديهم منخفض،" **دويدة أسية**" و " **اليازيدي فاطمة الزهراء**" (2023) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة بحيث أكدت وجود مستوى متدني من جودة الحياة لدى الطلبة بالبليدة، و دراسة " **أميرة محمد أحمد**" و " **عمرو فكري**" (2023) بعنوان تأثير الإعلام الرياضي على جودة الحياة لدى طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل إذ أسفرت نتائجها إنخفاض مستوى جودة الحياة لدى الطالبات.

2- مناقشة نتيجة الفرضية الثانية: مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب.

تبين من خلال قيم المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية حسب الجدول(21) أن تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت جاء مرتفعا وأن هذه النتيجة تعكس مشاعرهم الإيجابية نحو ذواتهم من خلال تقبلهم لها وإحترامهم ورضاهم عن أنفسهم، فعندما نتحدث عن تقدير الذات لدى الطالب ما فإننا نشير إلى حكمه الشخصي بأهمية نفسه أو عدم أهميتها، وبتقبل الاخرين له أو عدم تقبلهم والذي يعبر عنه الفرد بما لديه من اتجاهات نحو نفسه ، فالطلبة الذين لديهم تقدير عال للذات يعتقدون انفسهم انهم ذو قيمة واهمية ، وانهم جديرون بالاحترام والتقدير ولا يصابون بالإحباط عندما تواجه جهودهم الفشل في مواجهة الصعوبات التي تعيق حياتهم بطريقة تحقق لهم التقدير الإيجابي من الاخرين، والتي تجعلهم يمتلكون حظا وافرا من الثقة في مداركهم واحكامهم ، ودائما ما يتصفون بالنشاط والحيوية و يتميزون بقدرة على تكوين صدقات بسهولة ، كذلك عدم شعورهم بالذنب، ولديهم استعداد جيد للتعامل مع المواقف المختلفة، وشعورهم بالمسؤولية إتجاه انفسهم و أخرين و تكون نظرة إلى أنفسهم بشكل إيجابي ، و العناية بالنفس ، يتميزون بالتفكير الإيجابي المتفائل بعيدا عن التشاؤم والإحباط والشكوى ، يرون أنفسهم بشكل واقعي و قادرون على التعرف على مواضع قوتهم والاعتراف بمواضع ضعفهم في المجلات الدراسية، يملكون القدرة على التفكير بوضوح، و لديهم فلسفة شخصية و إحساسا واضحا بالقيم التي توجه أفعالهم داخل المجتمع الدراسي، وهذا ما نجده عند تعريف " **جوزيف موتان بطرس**" الذي

عرف تقدير الذات المرتفع بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه اذ يشعر بانه انسان ناجح وجدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة (إسماعيلي،2015، ص54).

وعلى عكس من ذلك فإن تقدير المنخفض للذات لا يرون قيمة لأنفسهم ، وعدم تقبلهم للأخرين، كذلك لا ينظرون الى انفسهم على انهم ذلك النوع الذي يمكنه ان يعمل ما يود عمله فعلا ، وانهم حتى لو حاولوا اجادة ما يعملون فلن يصلوا إلى مستوى الجودة المطلوب بل يركنون الى ما هو معلوم و ماهو آمن لأنهم لا يؤمنون بأن لديهم قدرا كبيرا من السيطرة على شؤون حياتهم، وفي تعريف " **كوبر سميث** " نجد بأنها تقييم يضعه الفرد لنفسه و بنفسه و يعمل على الحفاظ عليه، و يحاولون الإنكماش على انفسهم و لا يريدون أن يروهم الآخرين، كما أنهم يركزون على عيوبهم و نقائصهم و صفاتهم الغير الجيدة فهم أكثر ميلا للتأثر بضغوط الجماعة كما تشير الدراسات حسب "عبد اللطيف حسين فرج" أن قرابة **95%** من الناس الذين يقللون من ذواتهم و هم بهذا يدفعون الثمن عمليا في كل حقل يعملون فيه فالذين يقارنون أنفسهم بالآخرين من قدرات و طاقات قد يؤدي بهم ذلك إلى عديد من الأمراض كالإكتئاب و القلق ، و هذا ما أكدته دراسة الصحة العقلية لدى الطلبة والتي أشارت النتائج التي قام بها كل من "**مازي**" **و**" **فارلياك** " (2013) حيث يكون الطالب الجامعي عرضة لضغط أكبر في مواجهة الدخول إلى الجامعة (قدي،2019، ص106) فالطلبة عند حصولهم على شهادة البكالوريا تزيد طموحاتهم من خلال الإنفتاح على العالم الثاني و الاستفادة من البيئة المحيطة و ذلك بتحقيق الإستقلالية التامة و شعورهم بالمسؤولية مع قدرة على إتخاد القرارات و التوجه إلى عالم الشغل و تطوير الذات بإعتبار الجامعة البيئة المشجعة و المناسبة لتلبية إحتياجاتهم كما بينها " **إبراهم ماسلو**" في شكل هرمي والتي تتكون من (الحاجات الفيزيولوجية، الحاجة للأمن ، الحاجة للحب ، الإنتماء، الحاجة لتقدير الذات، و الحاجة تحقيق الذات) حيث أن إشباعها أمر ضروري للعيش هنيئا، الحصول على التحصيل الأكاديمي من الأساتذة و على شهادة الجامعية لرسم المستقبل و معايشة الحياة المهنية و هذا ما أكدت عليه في دراسة التي أجراها " **الحراشة** " **(2012)** و التي بعنوان مستوى تقدير الذات و التحصيل الأكاديمي للطلبة الضباط في أكاديمية العلوم الشرطية بالشارقة، والتي أسفرت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات و مستوى التحصيل الاكاديمي للطلبة.

3-مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة: توجد علاقة الارتباطية بين جودة الحياة و تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت.

حسب ما بينه الجدول السابق رقم (22) أن قيم (ر) لمحسوبة تساوي (0,766) عند مستوى الدلالة (0,01) و عليه تم قبول الفرضية و رفض الفرض البديل أي أن الفرضية تقر بوجود علاقة إرتباطية بين جودة الحياة و تقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت قد تحققت.

فكلما كانت جودة الحياة عالية كان تقدير الذات مرتفعا، والعكس كلما كان مستوى جودة الحياة منخفضا كلما قل مستوى تقدير الذات، أي أن هذا التغير يسير في إتجاه واحد في كلا المتغيرين سواء كان ذلك التغير في إتجاه الزيادة أو في إتجاه النقصان، لابد من الإعتراف بأن جودة الحياة ضرورية ، لكي يتم تقدير الذات و بالتالي يؤذي هذا تقدير إلى زيادة الثقة بالنفس و تقديرها، و كل منهما يغذي الآخر لتكوين علاقة متناسقة بين الحاجات الذاتية و جودة الحياة، وبما أن تقدير الذات يحقق نوعا من الإشباع لدى الطالب الجامعي فإنه يدفعه و يشجعه على التقدم في الدراسة مستقبلا، و هذا ما يوفر له جودة في حياته الجامعية ، فيستبصر ذاته بجودة لائقة تجعله يمتلك القدرة على مواجهة المواقف وتحقيق أهدافه التي تعيقه خلال مسيرته الجامعية فكلما كان تقدير ذاته قريب من قدراته المناسبة و إمكانياته التي يحسن إستغلالها كان قريبا من جودته و قدرته في التحكم بمحيطه و ما يقوم به من النشاطات التي تساعده على حسن الإستثمار.

و يمكن القول أن الطلاب الذين يشعرون برضا أكبر عن حياتهم يعيشون حياة أكثر صحة، سعادة، و رفاهية، و يكونون أكثر عرضة لتطوير من ذواتهم ، على عكس الذين يشعرون بعدم الرضا عن حياتهم والذين يعيشون حياة أقل صحية، و أقل سعادة ، رفاهية قد يكونون أقل عرضة لتطوير تقدير جيد للذات.

فالعلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات تعتمد على العوامل العديدة، مثل الصحة النفسية و الجسدية، و العلاقات الاجتماعية، الرضا عن العمل، التحصيل الأكاديمي، الأهداف المهنية والشخصية، وغيرها. يمكن أن يؤثر الشعور بالرضا أو العدم رضا عن هذه العوامل على تقدير الذات. لذلك من الممكن أن يكون الشعور بالرضا عن جودة الحياة عاملًا مساعدًا في تطوير تقدير جيد للذات، والعكس صحيح. و هذا ما إتفقت عليه العديد من الدراسات منها دراسة " **بسماء أدم**" و "**ياسر الجاجان**" (2014) و التي بعنوان جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي

علم النفس و الارشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق فقد توصلت دراستهما إلى نتيجة مفادها انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد العينة ، والتي تشابهت مع دراسة " **الزهراء مصطفى محمد مصطفى**" (2018) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات و التوافق الأسري لدى طفل ما قبل المدرسة كذلك توصلت نتيجتها على وجود علاقة ذات دلالة الإحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات.

4- مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكر- أنثى) لدى طلبة الجامعة.

حسب ما وضحه الجدول السابق رقم (23) أن الفرضية لم تتحقق و هذا يعني أنه لا يوجد فروق بين الذكور و الإناث تعزي لمتغير الجنس.

و عليه فإن جودة الحياة تعد من أهم العوامل التي تجعل الطلبة يشعرون بالرضا و السعادة في حياتهم فهي تتأثر بعوامل مختلفة مثل: الصحة ، العلاقات الاجتماعية ، الأمان ، التعليم ، الثقافة ، البيئة و بذلك فإدراك الجودة لا يختلف بين الذكر و الأنثى خصوصا أن الوقت الذي نعيشه يوفر جميع إحتياجات الأفراد خاصة الطلبة الذين هم محور هذه الدراسة حيث يتشاركون في جميع حقوق التعليم المتاح في الجامعات كالحصول على الدعم الأكاديمي ، المشاركة في الأنشطة الطلابية ، التعبير عن آرائهم و المشاركة في إتخاد القرارات المتعلقة بحياتهم الجامعية كما يحق لهم الإستفادة من الخدمات العامة مثل: المواصلات و الخدمات الغذائية ، و الحصول على الدعم المالي ، المنح الدراسية و كل هذا يؤدي إلى زيادة جودة الحياة لدى كلا الجنسين سواء ذكور أو إناث خاصة أن الجامعات تتبنى سياسة التشجيع على المساواة و توفر بيئة آمنة و مريحة للطلاب من جميع الأعراق و الجنسيات، كذلك فهي تؤمن أن الجميع يستحقون نفس الفرص كما أنها تعزز الإستجابة للتحديات و تعزز التعاون و التضامن بين الطلاب و أعضاء هيئة التدريس فهي تعلم الطلاب تطوير مهارات التفاوض ، التعاون ، العمل الجماعي و تعلمهم كيفية التفكير بشكل مستقل و تحليلي و هذا يمكن أن يكون مفيدا لهم في حياتهم المهنية و الشخصية و عليه أكدت بعض الدراسات لما سبق ذكره و التي من بينها دراسة " **زروق ياسمينة**" (2022) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي بجامعة محمد الصديق بن يحي بولاية جيجل حيث أسفرت نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في جودة الحياة لدى الطلبة. و نجد كذلك دراسة " **مريم بداوي**" (2014) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين بجامعة أبو قاسم سعد الله بالجزائر و

التي دلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى جودة الحياة. كما نجد أيضا دراسة " **اليازيدي فاطمة الزهراء**" و " **دويدة أسية** " (2016) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة بحيث تبين من نتائجها على عدم وجود فروق بين الطلبة و الطالبات في مستوى جودة الحياة. بالاضافة إلى دراسة " **نعيمة برابح**" و " **عزوز كتفي** " **(2020)** بعنوان مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة حيث اتفقت نتائجها مع الدراسة الحالية اذ أسفرت أنه لا توجد فروق دات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزي لمتغير الجنس. كذلك نذكر دراسة " **بزاراوي نور الهدى**" (2022) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي لطلبة السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي و التي وجدت غياب فروق بين الجنسين في جودة الحياة.

و على عكس ذلك نجد أن بعض الدراسات تشير إلى أنه توجد فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة و ذلك لأن الإناث يواجهن تحديات أكثر في بعض المجالات مثل: الحصول على فرص العمل ، الحصول على التعليم و الرعاية الصحية، و يمكن أن يتعرضن لمستوى أعلى من التمييز ، العنف ، التحرش الجنسي. و على الجانب الآخر يواجه الذكور تحديات أخرى مثل الضغوط الاجتماعية للتحلي بالقوة ، الشجاعة و تحقيق النجاح المهني و التعامل مع مشاعرهم و التعبير عنها بطريقة صحية مناسبة. حيث تبين ذلك في دراسة " **أحمد محمد احمد قمر**" (2022) التي بعنوان جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دنقلا بكلية التربية بالسودان في ضوء بعض المتغيرات حيث لاحظ الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إستجابة الطلبة على مقياس جودة الحياة تعزي لمتغير الجنس ، و نجد دراسة " **بن يحي بومدين** " و " **بشلاغم يحي**" (2022) بعنوان جودة الحياة لدى طلبة الجامعة بجامعة تلمسان و اللذان أسفرت نتائجهما إلى وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة بإختلاف الجنس. بالاضافة إلى دراسة " **علي حمايدية و أخرون**" (2018) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالتفاءل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د) التي نصت بوجود فروق في مستوى جودة الحياة تعزي الى متغير الجنس. و دراسة " **وناسه تيته**" (2018) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالحاجات الإرشادية لدى الطلبة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي حيث تبين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس .

5- مناقشة نتيجة الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير السن لدى طلبة الجامعة.

حسب ما وضحه الجدول السابق رقم (24) الذي بين الفرق في جودة الحياة تبعا لمتغير السن أن ف المحسوبة تساوي (0,861) و هي غير دالة عند مستوى الدلالة(0,01) و عليه تم رفض فرضية الدراسة التي تنص على أنه توجد فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير السن ، و تم قبول الفرض الصفري الذي أكد عدم تحقق الفرضية ، إذ تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير السن لدى طلبة الجامعة.

و بهذا فإن السن قد يؤثر في كيفية تعامل الأفراد مع الضغوط الحياتية إلا أن الأساليب التي يستخدمونها و الموارد المتاحة لهم يمكن أن تساعدهم على تحسين جودة حياتهم بغض النظر عن سنهم و ذلك بإتباع أساليب صحية و تعلم مهارات إدارة الضغوط و تحديد الأولويات للتعامل مع العلاقات الإجتماعية ، التفكير الإيجابي ، الإستمتاع بالهوايات ، النشاطات التي تساعدهم على الإسترخاء و الاستمتاع بالحياة، بالإضافة يمكن العناية بصحتهم العامة و ذلك بإتباع نظام غذائي صحي و ممارسة التمارين الرياضية بإنتظام و الحصول على قسط كاف من النوم .

أي ببساطة العمر ليس عائقا أمام تحسين جودة الحياة على الرغم من أنه يؤثر على الجسم و العقل حيث يمكن لجميع الطلبة أن يتمتعوا بجودة حياة جيدة من خلال مواجهة التحديات الأكاديمية عن طريق التركيز على المهام الأكثر أهمية و العمل على تحسين مهاراتهم الدراسية ، و أيضا يمكن للطلاب البحث عن مصادر إضافية للمعرفة مثل: الكتب ، المواد الإلكترونية ، حضور الندوات و ورش العمل المتعلقة بتخصصاتهم فكل هذه الفعليات تضمن للطلبة مهما بلغت أعمارهم السعادة و الرضا الشخصي و تقلل من المشاكل النفسية كالتوتر ، القلق ، الشعور بالوحدة و العزلة ، و تعمل كذلك على تحسين الصحة العقلية و العاطفية التي تدفع بهم للتفكير الإيجابي ، التواصل الفعال ، التعاون مع الغير، نجد دراسة " **بن عطية نوال**" و " **عيدة ايمان**" (2016) تؤكد على نتيجة فرضية الدراسة الحالية و التي بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الإجتماعية بجامعة زيان عاشور بالجلفة حيث تقر نتيجتها بعدم وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزي لمتغير السن. و نجد دراسة " **بشرى عناد مبارك**" (2012) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالسلوك الإجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج بحيث تمت التوصل كذلك إلى عدم وجود فروق في جودة الحياة وفق متغير العمر، بالاضافة إلى دراسة " **دقيش رحمة**"(2020) بعنوان جودة الحياة لدى المصابين بحبسة بروكا

وفق مقياس SAQAL-39 و علاقتها ببعض المتغيرات إذ أسفرت نتائجها عدم وجود فروق في جودة الحياة تعزي لمتغير السن . كذلك دراسة " **نعيمة يوسفي**" (2017) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالتفاؤل الغير الوقعي لدى المعاقين حركيا بولاية الوادي حيث أوجدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير السن .

و قد نجد على عكس ما تم التوصل إليه أن العمر يمكن أن يلعب دورا كبيرا في جودة الحياة فقد يؤثر على الإهتمامات و التحديات التي يواجهها الشخص ، على سبيل المثال قد يشعر الطلاب الأصغر سنا بالضغط النفسي لتحقيق النجاح الأكاديمي ، و كيفية إدارة وقتهم بين الدراسة و الأنشطة الإجتماعية و الرياضية . في حين أن الطلاب الأكبر سنا قد يكون لديهم مسؤوليات أسرية و مهنية إضافية لذلك فإن العمر نجده يؤثر على كيفية تقييم الشخص لجودة حياته و هذا ما أكدته دراسة " **طوبال فطيمة** " (2018) بعنوان الكفاءة الوجدانية للمعلم و علاقتها بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات التي توصلت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة وفقا لمتغير السن، و نجد دراسة " **راندا حسيني عبد الرزاق متولي**" (2018) بعنوان الأمن النفسي و علاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة حيث أوجدت فروق في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة تعزي لمتغير العمر، فرأت أنه ترجع هذه النتيجة إلى تغير نظرة الطلبة لذواتهم و فهمهم للحياة و تحديدهم للأهداف التي يريدون تحقيقها.

6- مناقشة نتيجة الفرضية السادسة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة الجامعة.

يتبين من خلال ما تم تحليله في الجدول السابق رقم (25) أنه " ف" المحسوبة تساوي2,279 و هي غير دالة عند مستوى الدلالة 0,01 و عليه تم رفض فرضية البحث و قبول الفرض الصفري الذي أكد عدم تحقق الفرضية.

بشكل عام، تم التأكد من أنه لا يوجد فروق بين جودة الحياة و التخصص الجامعي ، ذلك من خلال أن الطلاب الذين يتمتعون بجودة حياة أكاديمية مريحة و ممتعة الإستفادة بشكل أفضل من تخصصاتهم و تحقيق نجاحات أكبر في مجالاتهم المهنية في المستقبل.

و ذلك عن طريق العمل بجد و الإستمتاع بالتحديات و الفرص التي تقدمها الحياة الأكاديمية، و التعامل بطريقة إيجابية مع الصعوبات ، الضغوطات و التفكير في النجاحات التي حققوها و التعلم من الأخطاء التي إرتكبوها، الاستمتاع بالحياة الإجتماعية ، الترفيهية و الصحية خارج الجامعة.

فالتخصص لا يحدد جودة حياة الطالب فهذا الأخير إذا كان يتمتع بجودة حياة عالية يمكنه التأقلم مع كل تخصصات الجامعة بعد دراستها عن طريق البحث عن موارد الدعم الأكاديمي و الإجتماعي في الجامعة ، العمل على بناء علاقات مع الأساتدة ، الطلاب الآخرين ضمن نفس التخصص، العمل على تحسين الذات ، التفكير الإيجابي حيال التخصص و القدرات الشخصية ، الإهتمام بالصحة العقلية و الجسدية للحفاظ على التوازن و التركيز في الدراسة، فكل هذه العوامل المذكورة سابقا تلعب دورا مهما في رفع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة حيث نجد العديد من الدراسات تؤكد عدم وجود فروق في جودة التخصص منها دراسة " **خديجة محمد حسن أبو حمدة** " (2017) التي بعنوان أساليب حل المشكلات و علاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة فأسفرت نتيجة فرض الدراسة بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة بين أفراد العينة تعزي لتخصص الكلية (كليات علمية– كليات ادبية) لدى افراد العينة. كذلك دراسة " **سعدي سامية**" (2022) بعنوان الصلابة النفسية في المؤسسة الجامعية و علاقتها بجودة الحياة لطلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة لونسي علي بالبليدة فإستنتجت الباحثة أنه لا وجود لفروق دالة في درجات جودة الحياة تعزي لمتغير التخصص. بالإضافة إلى دراسة " **غفران احمد الدهني**" **(2018)** بعنوان جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي يرموك و حائل في المملكة العربية السعودية و التي أشارت نتائجها عدم وجود فروق في جودة الحياة تبعا للتخصص. نجد أيضا دراسة "**حليمة السعدية بن دحمان**" و " **حفصة زايكو**" (2021) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة أدرار و اللذان توصلا إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا في جودة الحياة يعزي لمتغير التخصص.

و على مثيل ذلك يمكن القول أنه توجد فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص فقد يؤدي إختيار تخصص جامعي معين إلى وظيفة مرتبطة به في المستقبل و بالتالي يتحدد مستوى الرضا الذي يشعر به الفرد في عمله ، و قد يؤدي كذلك إختيار تخصص معين لساعات طويلة من الجهد و العمل في بيئات مرهقة مما يمكن أن يؤثر على مستوى جودة حياة الطلاب ، و منه نجد دراسة "**سميرة خرموش**" و " **لويزة فرشان**" (2021) بعنوان جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة و التي أسفرت لوجود فروق جودة الحياة بالنسبة للتخصص ، حيث فسرت هذه النتيجة ضمن إطار تنبؤ الطالب الجامعي بإنخفاض أو إرتفاع فرصة توظيفه و التي تختلف من تخصص إلى أخر، فكل هذا يدفع بالطالب الجامعي للتوافق مع مهاراته و ميولاته مما يؤدي به إلى تحسين جودة حياته في المستقبل.

7-مناقشة نتيجة الفرضية السابعة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة

تم رفض فرضية البحث التي تقر بوجود فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي، و قبول الفرض الصفري الذي أكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة و هذا ما وضحه الجدول رقم (26).

و ذلك من خلال أن المستوى التعليمي له تأثير كبير على جودة الحياة ، فالطلاب الذين يحصلون على تعليم جيد بغض النظر عن مستواهم الدراسي عادة ما يتمتعون بجودة حياة أفضل حيث يمكن للتعليم أن يساعد في تحسين الصحة العقلية ، الجسدية ، تحسين الوعي ، المعرفة و الفهم ، أيضا يمكن الطلاب من حل المشكلات و إتخاد القرارات المناسبة.

بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تؤثر البيئة المحيطة بالطلاب ، بما فيها الأسرة بإعتبارها العامل الأول و المدرسة ، المجتمع الذي يعيشون فيه فهذه المؤثرات إذا كانت صحية و داعمة للطالب تعزز من ثقته بنفسه و بقدراته التي تمكنه من التقدم في المراحل التعليمية من السنة الأولى ليسانس إلى اخر مرحلة التي هي ماستر و هو يتمتع بنفس الحماس و الابداع في محاولة إستكشاف الوحدات التعليمية من محاضرات و مشاريع و إختبارات و غيرها ، كما يصبح يمتلك القدرة على التعامل مع الضغوط الدراسية و حتى الحياتية بشكل إيجابي و بكل مرونة، و هذا ما أكدته دراسة " **أميرة بريص**" و " **هاجر بريص**" (2021) بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بجودة الحياة الجامعية في ظل بعض المتغيرات حيث أوضحت نتيجة دراستهما وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج بإختلاف المستوى الدراسي. و دراسة " **مروان عدنان قاسم**" (2022) بعنوان العلاقة بين جودة الحياة و التنمر الأسري في البيئة الإجتماعية لقطاع غزة الذي توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير المستوى الجامعي.

و قد نجد عكس ماتم التوصل إليه في النتيجة السابقة أي أنه يوجد فروق في جودة الحياة تعزي لمتغير المستوى التعليمي لدى الطلبة الجامعيين.

و ذلك من خلال أن الأشخاص ذوي المؤهلات الأكاديمية العالية يعتبرون أكثر رضا عن جودة حياتهم و أكثر قدرة على الحصول على فرص وظيفية و تحقيق النجاح في حياتهم المهنية في المستقبل ،

كما يتمكن من توسيع دائرة المعارف و تعزيز الثقافة العامة و بالتالي تحسين العلاقات الإجتماعية و التواصل مع الأخرين بشكل أفضل فهذا يساعد في تطوير الذات و التعرف عليها بشكل أفضل و بالتالي تحسين جودة الحياة ، هذا يضمن بيئة تعليمية صحية آمنة و داعمة، و مع ذلك فإن الطلبة الذين يعانون من تدني المؤهلات التعليمية قد يجدون صعوبة في مواجهة الصعوبات التي من ضمنها صعوبة مواكبة المنهج الدراسي و فهمه بشكل جيد خاصة لدى طلبة السنة الأولى ليسانس مما تؤدي بهم لضغوط دراسية و الديون الطلابية التي ربما تأخر تخرجهم و رفع من مستوى جودة حياتهم.

8-مناقشة نتيجة الفرضية الثامنة : توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزي الى متغير الجنس (ذكر- انثى) لدى طلبة الجامعة.

نصت هذه الفرضية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكر_انثى) لدى طلبة جامعة عين تموشنت وهي فرضية لم تتحقق وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

وتفسير ذلك يكون من خلال قيمة(ت) المحسوبة الموضحة في الجدول السابق رقم (27) حيث تم رفض فرضية البحث وقبول الفرض الصفري، وهذا راجع الى ان كلا الجنسين لهما نفس التطلعات والآمال المستقبلية والغايات والاهداف المرجوة تحقيقها، فهم غالبا ما يبدون نفس التكيف والثقة بالنفس وهذا راجع إلى الدور الذي تؤديه البيئة الجامعية من تطوير القدرات الشخصية وتحسين التحصيل الدراسي لديهم وكذلك تكوين وتنمية التقدير لديهم فأنماط التدريس مبنية على أسس علمية صحيحة وطرق المعاملة السليمة.

فالمجتمع في الوقت الحالي أصبح منفتحا فالفتاة لها حقوق وواجبات وعليها مسؤوليات وتكليفات، وأصبح التفريق بين الذكر والانثى نادر الحدوث لا سيما في التعليم، فالفتاة من حقها أن تتعلم وأن تعمل وفق شروط معينة كممارسة الوضائف التي ترغب بها كالشغل في جميع الميادين(كالقضاء، الشرطة، الحماية المدنية، الدرك الوطني...إلخ)، فالنظرة الإيجابية للفتاة من قبل المجتمع رفع من مستوى تقديرها لذاتها أي ان الزمن فك تلك القيود التي كانت سائدة في الوقت الماضي، وهذا ما جعلها تتعادل مع الذكور في تحديد مصيرها مما يؤدي الى زيادة المشاعر الإيجابية نحو الذات لديها من ثقة بالنفس والإرادة، والنجاح، الاكتفاء، إحترام الذات، التفاؤل ، الحكمة، الراحة النفسية، وكل هذه المشاعر تؤدي بهم إلى التمتع بالصحة الجسدية، إضافة الى ذلك وجود وسائل الاعلام والتطور العلمي و وسائل الاتصال الحديثة، كل ذلك سهل من مهمة الفتيات على التعليم وكل هذه العوامل أدت الى فتح الطريق أمامها

لتتعلم وتتثابر وتعمل، وهذا الذي جعل كل من الجنسين بأهميتهم وإحترامهم لذواتهم وتقديرهم لها وذلك للانسجام مع الحياة الجامعية.

وعلى عكس ذلك نجد قديما الجنسين (الذكر، الانثى) لايتمتعان بكامل حقوقهما خاصة الفتاة لاتستطيع الدراسة والسفر إلى خارج مثلا او حتى لايحق لها ان تعمل في أي المجال من المجلات و هذا مايجعل مستوى تقدير لذواتهم متدني. ومن خلال ما تم ذكره نجد أن تقدير الذات يعتبر من أهم العوامل التي تدفع الطلبة رغم اختلاف جنسيهما أي لديهما نفس المسعى الذي يؤدي بهما إلى الدخول للجامعة فهذه الأخيرة تمنح الطلاب من تجارب ومعارف مختلفة بالإضافة تساعدهم على إكتساب مؤهلات المهنية من اجل الاستفادة منها مسبقا.حيث نجد العديد من الدراسات التي تؤكد على وجود فروق بين الجنسين منها دراسة " **بيرنت و أندرسون وهيبز**" (1995) والتي كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين النمط الذكوري والنمط الانثوي ومستوى تقدير الذات، دراسة " **بسماء ادم**" و " **ياسر الجاجان**" (2014) بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتي أسفرت نتائجها على أنه لا توجد فروق تبعا للجنس في تقدير الذات لدى عينة من طلبة قسمي علم النفس والارشاد النفسي بجامعة دمشق، دراسة " **كاشف زايد**" (2002) بعنوان دراسة مقارنة لمستوى تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس و من أهم النتائج المتوصل إليها أنه لاتوجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين تعزي لمتغير الجنس.

9-مناقشة نتيجة الفرضية التاسعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي إلى متغير السن لدى طلبة الجامعة.

حسب ما توضح الجدول أعلاه رقم(28) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزي لمتغير السن لدى طلبة الجامعة فالعمر ليس عاملا محددا في تقدير الذات ولكن الخبرات التي يمر بها الشخص في مراحل مختلفة من حياته يمكن ان تؤثر على طريقة تقديره لنفسه حيث يعتبر تقدير الذات هو الشعور الشخصي بالقيمة والاهمية ، ويمكن ان يؤثر على الصحة النفسية والعاطفية والاجتماعية للفرد كما يمكن للطلاب في الجامعة تحسين من تقديرهم عن طريق تطوير مهارات الاتصال الاجتماعي والتواصل مع الاخرين بشكل فعال، كما يمكنهم تحسين وكذلك من خلال تحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية والاجتماعية و المهنية ، و الاستفادة من الدعم الإجتماعي و المشاركة في الأنشطة التي تعزز الشعور بالإنجاز والرضا الذاتي يمكن ان يؤدي التقدم في العمر الى تغيرات في الجسم والعقل

والعواطف، وقد يؤثر ذلك على تقدير الذات ومع ذلك يمكن للأفراد تعلم مهارات جديدة وتطوير أنماط جديدة من السلوك والتفكير

وذلك بغض النظر عن العمر لذلك يمكن للأفراد في جميع الاعمار ان يعملوا على تعزيز تقدير الذات وتحسينه.

تقدير الذات لدى الطلاب يمكن ان يتأثر بعدة العوامل بما في ذلك العمر ومع ذلك لا يمكن القول بان العمر هو العامل الوحيد الذي يؤثر عليه يمكن للأطفال والمراهقين والشباب والبالغين وكبار السن جميعا تحسين تقديرهم للذات عن طريق العمل على تعزيز الصحة العقلية والجسدية والتفاعل الاجتماعي والتعلم المستمر.

وعلى عكس ذلك لا يوجد علاقة مباشرة بين تقدير الذات والسن، حيث يمكن للطلاب في جميع الاعمار عمل على تحسين تقديرهم لانفسهم من خلال العمل على تحديد الأهداف الواقعية والعمل نحو تحقيقها والتحدث بالايجابية والعناية بشكل العام.

مما سبق نستنتج ان كل شخص فريد ومختلف عن الاخرين لذلك لا يمكن التعميم فيما يتعلق بتقدير الذات والعمر، لكن يمكن للجميع تحسين تقديرهم للذات عن طريق العمل على تعزيز الصحة العقلية والجسدية.

10- مناقشة نتيجة الفرضية العاشرة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزي الى متغير التخصص لدى طلبة الجامعة.

نصت الفرضية العاشرة بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة في تقدير الذات تعزى الى التخصص، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة(1.665) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0 ,01)، وعليه تم رفض فرضية البحث وقبول الفرض الصفري وهذا ما يؤكد عدم تحقق الفرضية.

ويمكن إرجاع هذه النتائج الى طبيعة الانسان بوصفه كائنا بشريا متميزا وفريدا من نوعه له خصائصه الإيجابية كما ان تقدير الذات مهم جدا من حيث انه البوابة لكل النجاحات والتغلب على العوائق في جميع المجالات وخاصة الجانب الأكاديمي حيث يعتبر وسيلة في نجاح الطالب في مستقبله واحساسه بالرضا و الثقة بالنفس وبالتالي يمكنه التعامل بشكل أفضل مع التحديات والصعوبات التي تعيقه خاصة في مرحلته الجامعية.

وترجع الطالبة عدم وجود فروق بين درجات الطلاب في تقدير الذات حسب التخصص الى تقدير الطلبة لذواتهم ووثوقهم من أنفسهم ومن تخصصات التي قاموا بحرية اختيارها حيث تجده مقتنعا بالتخصص الذي يدرسه فنجده متوافقا نفسيا، على عكس الطالب الذي يكون غير واثق من تخصص الذي يريده ولم تكن لديه رغبة بدراسته بكل حرية ويرى انه لا يتوافق مع قدراته. بالإضافة الى ان لديهم نفس الآمال والاهداف التي يسعون الى تحقيقها بكل تفاؤل ويميلون الى التفوق في الدراسة ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والانجاز الاعمال التي تعطى لهم. فالبيئة التعليمية التي يتلقى فيها الطالب تعليمه فاذا كانت تساعد الطلبة في الوصول الى ما يطمحون اليه و الى التفكير والحرية في اختيار ما يرونه مناسبا لهم وهذا ما يدفعهم الى الرغبة في مواصلة الدراسة والاهتمام بها.

ومن خلال ما سبق نستنتج أن التخصص يساهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، فهو يمثل المستقبل بالنسبة إليهم وهو المجال الذي يستطيع من خلاله إثبات ذاته وتكوين رؤية مستقبلية عن حياته المهنية، كذلك للأهل دور كبير في توجيه أبنائهم وإتاحة لهم الفرصة في إختيار التخصص الذين يرغبون فيه دون ضغط عليهم، وهذا يعني ان تخصص لم يؤثر على مستوى تقدير الذات لديهم.

وعلى عكس ذلك نجد أن التخصص قد يؤثر على تقدير الذات وهذا ما يجعل الطلبة شعورهم بالرضا عن أنفسهم خاصة اذا كانوا يدرسون في مجال يستمتعون به ويشعرون بالكفاءة فيه والعمل على تعزيز مهاراتهم الشخصية والتفكير الإيجابي . بالإضافة الى ذلك يمكن للطلاب الجامعة ان يحسنوا تقديرهم لانفسهم من خلال العمل على تحقيق أهدافهم الشخصية والأكاديمية ، ويمكن للطلاب الذين يشعرون بالقلق بشان تخصصهم المساعدة من المستشارين الاكاديمين او المهنيين لتحديد المسار الأفضل لهم. وقد اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع نتائج الدراسات متشابهة منها دراسة " **قدوري الحاج**" (2016) بعنوان تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي ولتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات تقدير الذات باختلاف الجنس والتخصص، وكذلك دراسة " **أدم**" **و** " **ياسر الجاجان**" ، (2014) ، بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات و التي أظهرت نتائج دراستها على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الطلبة على مقياس تقدير الذات تبعا للتخصص ، دراسة " **أوشن نادية**" (2015) بعنوان التوجيه الجامعي و علاقته بتقدير الذات و قلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات و التي توصلت نتائج دراستها بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص. دراستين " **بوكليوة الهام**" و " **بولخمير مروى**"

(2021) بعنوان الدافعية للتعلم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة و التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص.

11- مناقشة نتيجة الفرضية الحادي عشر: توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزي الى متغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة.

نصت الفرضية الحادية عشر على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة **(ف)** المحسوبة تساوي **(1.253)** وهي دالة عند مستوى الدلالة **0.01**، وعليه تم قبول فرضية البحث ورفض الفرض الصفري، وهو ما يؤكد تحققها.

حيث أن الطلبة على اختلاف مستوياتهم لا يتشابهون في مستوى تقدير الذات لتحقيق الأهداف المنشودة والنجاحات الفائقة في الحياة الجامعية وبما ان الطلاب في بداياتهم الاولى داخل الجامعة فإنهم لا يتأقلمون ولا يندمجون بسرعة خاصة ان الجو الجامعي يختلف عن باقي القطاعات التعليمية الاخرى، و لا يستطيعون تكوين علاقات اجتماعية مع باقي الطلاب ويرجع ذلك الى ظروف التمدرس التي تحيط بكلا الجنسين إضافة الى وجود اختلاف على مستوى قدراتهم العقلية والادراكية، كذلك يعود تفسير ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب في هذا السن نتيجة التغيرات الجسمية والانفعالية مما يجعله بحاجة الى خدمات نوعية تسمح له بفهم ذاته وفهم البيئة التي يعيش فيها فحاجات الطلاب تختلف حسب كل مرحلة دراسية ، فالطلاب السنة الأولى يختلفون كثيرا عن طلاب السنة الثانية والثالثة في تفاعلاتهم مع زملائهم و مع اساتذتهم. اذ ان شعور الطلاب بتقدير ذاواتهم عال يساعدهم على تخطي المشكلات الاكاديمية وضغوط الحياة الجامعية التي يواجهها بإيجاد حلول مناسبة وتحقيق مستوى دراسي جيد، وعلى عكس فان انخفاض تقدير الذات يفقد الطالب الجامعي ثقته بنفسه ويحد من قدراته التعليمية ويزيد من ضغوطه النفسية التي تصل به الى ضعف مستوى الدراسي لديه.

وعلى عكس ذلك نجد أن المستوى الدراسي يؤدي دورا هاما في تكوين الطلبة لذواتهم في جميع المستويات فتتشكل لديهم النضرة الإيجابية وتعدد الخبرات والكفاءات من خلال احتكاك فيما بينهم لتحقيق تقدير ذات متقارب ، وأن طلبة على إختلاف مستوياتهم كلهم يتشابهون في مستوى تقدير لتحقيق نجاحات باهرة في الحياة الجامعية وبالإضافة إلى العديد من العوامل المساعدة على ذلك مثل زيادة الثقة بالنفس، والتشجيع المستمر، والإهتمام بهم وتوفير الإمكانيات اللازمة والأساسية والمساواة في المعاملة بين المستويات وذلك من خلال البرامج التعليمية والأنشطة المناسبة لكل منهما، كما أن المحيط الجامعي يتخذ

صورة من الترابط و تفاعل لتحقيق إستمرار ونجاح لدى الطلبة جميعا ، مما جعل التباين في المستوى الدراسي لا يفرض بالضرورة تباينا في مستوى تقدير الذات.

ومن المهم الإشارة الى أن تقدير الذات ليس مرتبطا فقط بالمستوى التعليمي بل يتاثر بعدة جوانب في الحياة منها العلاقات الاجتماعية والتجارب الحياتية والمهارات الشخصية، ومن تم لم يتبين لعامل المستوى الدراسي أثر واضح في إحداث الفروقات ذات دلالة الاحصائية لدى الطالب الجامعي في تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

كما أن المستوى التعليمي له تاثير كبير على تقدير الذات وذلك أن الشخص المتعلم تكون عنده تقدير الذات إيجابي لنفسه أكثر من الشخص الأمي يكون تقديره لذاته سلبي خاصة في الأعمال التي تتطلب العلم. ومن خلال ذلك نجد دراسة " **حمزة فاطيمة**" (2018)، بعنوان تقدير الذات لدى المراهق وعلاقته بالتحصيل الدراسي التي توصلت نتائج دراستها الى وجود فروق دالة الإحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الدراسي. دراسة " **عواد لعلجة**" و " **بن عيسى فاطمة الزهراء**" (2017)، بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من كبار السن المتقاعدين والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة الإحصائية في تقدير الذات تعزى للمستوى التعليمي.

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم مناقشة جميع فرضيات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة و الإطار النظري، و تم التوصل الى النتائج التالية :

1- إرتفاع مستوى جودة الحياة و تقدير الذات لدى طلبة الجامعة

2- وجود علاقة الارتباطية ذات دلالة الإحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير السن لدى طلبة الجامعة

4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة

5- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة الجامعة

6- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي لدى طلبة الجامعة

7- عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير السن لدى طلبة الجامعة.

8- عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة.

9- عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة الجامعة

10- يوجد فروق ذات دلالة الإحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة الجامعة

و بناءا على ما تم التوصل إليه فإن الفرضية العامة للدراسة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة و تقدير الدات لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب بولاية عين تموشنت قد تحققت بنسبة جيدة، اما الفرضيات الجزئية التي تتعلق بوجود فروق في متغيرات السن و الجنس و التخصص و المستوى التعليمي لم تتحقق بالنسبة لجودة الحياة و تقدير الدات ماعدا فرضية تقدير الذات التي تعزي لمتغيرر التخصص فقد تحققت .

الـخـــاتـمـة

الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، حيث اننا ركزنا على هذه الفئة نظرا لما لها أهمية في المجتمع بصفة عامة والمجال الدراسي بصفة خاصة، فقد تم تخصيص هذه الدراسة بجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت.

اذ ان التعليم هو عامل مهم في تحسين جودة الحياة و تقدير الذات لدى الطلبة ، حيث يمنح المهارات و المعرفة اللازمة لتحقيق أهدافهم وتحسين حياتهم، وبالتالي يمكن أن يؤدي بهم إلى زيادة فرص العمل و الحصول على دخل افضل بالاضافة الى تحسين الصحة والرفاهية النفسية والجسدية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية و الثقافية فمن خلاله يمكن للطلبة أيضا ان يكونوا أعضاء فعالين في المجتمع ويساهمون في تطوره ، وبذلك فان جودة الحياة تشمل على عدة العناصر منها الصحة العامة والسعادة والازدهار الشخصي والعلاقات الاجتماعية والثقافة والتعليم والتوظيف والدخل والسكن والأمن وهذا ما جاءت به منظمة الصحة العالمية والتي عرفت جودة الحياة على " انها ادراك فردي او تقدير للحياة الشخصية و الثقافية و الاجتماعية و الاقتصادية و البيئية " فهي تؤثر على الطلبة بشكل كبير فهم الدين يعيشون حياة سعيدة ومستقرة و يميلون الى الاستمتاع بالحياة الاكاديمية وتحقيق النجاحات ، على عكس الذين يعانون من ضغوط الحياة وتحدياتها وشعورهم بالإحباط والذين يعانون من صعوبة في العمل الاكاديمي، و يمكن ان يؤدي ذلك بهم الى تدهور مستوى التحصيل الدراسي.

كما يمكن القول ان تقدير الذات مهم جدا من حيث انه بوابة كل النجاحات والتغلب على العوائق في جميع المجالات وخاصة في المجال الاكاديمي باعتباره الوسيلة الأولى لنجاح الطالب في مستقبله وهو الاحساس بالرضا الشخصي والثقة بالنفس وهو العنصر الأساسي في الصحة العقلية والنفسية، حيث يؤثر تقدير الذات على سلوك الطلبة، اذ نجد الذين يملكون تقديرا إيجابيا لأنفسهم يتمتعون بثقة اكبر في قدراتهم ويعملون بجدية لتحقيق النجاح الاكاديمي، بينما الذين يعانون من تقدير الذات منخفض يميلون الى الاستسلام وعدم المحاولة، ويمكن ان يؤدي ذلك الى تدهور أدائهم الاكاديمي.

و من خلال ما سبق ذكره نجد العديد من الدراسات تشير الى ان تقدير الذات لدى الطلاب يرتبط بشكل كبير بجودة حياتهم، حيث يشعرون بالتحفيز لتحقيق المزيد من النجاحات في المستقبل وتجاوز التحديات بكفاءة اكبر.

الإقتراحات و
الاسهامات العلمية و
العملية

- **الإقتراحات و الإسهامات العلمية و العملية :**

1-التوصيات العلمية :

يمكن إجراء بحوث عن نفس متغيرات الدراسة في ميدان آخر، أو يمكن اجراء بحوث عن متغيرات لم تشملها الدراسة و تتمثل في :

- فعالية البرنامج التدريبي للطلبة الجامعة لتنمية جودة الحياة و تقدير الذات لديهم
- يمكن إجراء دراسات مماثلة عن جودة الحياة و تقدير الذات لمستويات مختلفة من طلبة الجامعة او المدرسين او حتى خارج البيئة الجامعية
- تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة
- الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي
- تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة
- دراسة حول جودة الحياة و علاقتها بالرضا عن تخصص معين مثلا

2-التوصيات العملية:

- الاهتمام أكثر بمجال جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعيين.
- توفير البيئة الجامعية المناسبة خلال العمل على تطوير برامج تساهم في تعليم الطلبة على حل المشكلات التي تواجههم.
- تعزيز الشعور بتقدير الذات لدى الطلبة عبر عقد الندوات و الدورات و برامج الدعم النفسي التي تكسبهم من خلالها الثقة بالنفس و كيفية مواجهة الازمات والضغوطات التي يتعرض لها في الحياة.
- إدخال مفهوم جودة الحياة في بعض مقررات علم النفس في الجامعة من اجل مساعدة الطلبة ادراك معايير جودة الحياة.
- الاهتمام بطلاب الجامعة وتوفير كل الإمكانيات التي تمكنهم من تبيان مواهبهم او مشكلاتهم من اجل مساعدتهم على التأقلم والشعور بمستوى عالي من جودة الحياة وتقدير لذواتهم.
- تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الطلاب الجامعيين المختلفة.
- الاهتمام بتنمية الجوانب الشخصية كافة وخصوصا تقدير الذات وجودة الحياة لما لهما من علاقة ايجابية في توازن الشخصية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- مراجع باللغة العربية:

أ- الكتب:

1- إبراهيم، أنيس و أخرون.(2004). **المعجم الوسيط مجمع اللغة العربية.** (ط 4) . القاهرة : مكتبة الشروق الدولية.

2 - إبراهيم، صفاء.(2016) . **جودة الحياة و الصحة النفسية طريقك إلى السعادة.**(ط1) . مصر: دار النشر يسطرون.

3- الحديثي ، بلال. (2013). **الطالب الجامعي الى القمة.** (ط1). دار البداية للنشر و التوزيع. عمان.

4- الفراهيدي، الخليل و هنداوي، عبد الحميد.(2003) . **العين مرتبا على حروف المعجم** . دار الكتب العلمية. بيروت

5 - الكبيسي، عبد الواحد و آخرون. (2012) . **أخلاقيات و أداب مهنة التدريس الجامعي.** مركز ديبونو لتعليم التفكير. العراق

6 - لويس، معلوف.(1952). **المنجد في اللغة.**(ط19).المطبعة الكاثوليكية. بيروت.

7- المحمودي، محمد.(2019) . **مناهج البحث العلمي.** (ط3) . دار الكتب الجمهورية اليمنية. صنعاء.

8- مالهي، رانجيت سينج و ريزنر، روبرت دبيليو .(2005). **تعزيز تقدير الذات.**(ط1). مكتبة جرير للنشر والتوزيع.السعودية

ب- الأطروحات و المذكرات:

1- أبو يونس، إيمان .(2013). **الذكاء الاجتماعي و علاقته بالتفكير الناقد و جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي بمحافظة خان يونس.** رسالة ماجستير منشورة . الجامعة الإسلامية غزة. فلسطين.

2- أسماعيلي، مديحة. (2015). **تقدير الذات لدى المرأة ضحية العنف الزوجي**. رسالة ماستر منشورة. جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي.

3- أمزيان، زبيدة.(2007). **علاقة الذات للمراهق بمشكلات والحاجات الارشادية**. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الحاج لخضر. باتنة.

4- أبو بكر،أمل.(2015).**الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري**. رسالة ماجستير منشورة. جامعة السودان.

5- بن عطية، نوال و عيدة، إيمان. (2016). **جودة الحياة و علاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية**. رسالة ماستر منشورة . جامعة زيان عاشور. الجلفة.

6 - بداوي، مريم .(2014) . **جودة الحياة و علاقتهما بقلق االمستقبل لدى الطلبة الجامعيين**. رسالة ماجستير منشورة . جامعة أبو القاسم سعد الله . الجزائر .

7- بن طاطة، عبد القادر.(2021). **الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بالتوافق النفسي الاجتماعي والدراسي لدى المراهق**.رسالة ماستر منشورة . جامعة الجزائر(2).

8- بن فرحات، أمينة و حمودة ، وفاء. (2017). **علاقة تقدير الذات بتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي**. رسالة ماستر منشورة. جامعة الوادي.

9- بركات، صباح.(2015). **تقدير الذات وعلاقته بالاكتئاب لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي**.رسالة ماستر منشورة ، جامعة محمد بوضياف. المسيلة.

10- بوخلخال ، عبد الله .(1992) . **الجامعة الجزائرية و وظيفتها البيداغوجية** . جامعة قسنطينة . زرالدة.

11- بن خنيش، امينة .(2021) . **دور المساندة الاجتماعية في تسيير الانفعالات و تحسين مستوى جودة الحياة**. رسالة دكتوراه منشورة . جامعة02. الجزائر.

12- بلغالم ، عبد الناصر.(2020). **الجامعة و علاقتها بالمستوى الإبداعي لدى الأستاذ الجامعي** . رسالة ماستر منشورة. جامعة العربي بن مهيدي . أم البواقي.

13- برتيمة، أميرة .(2019) . **تواؤم التكوين الجامعي مع سوق العمل** . رسالة ماستر منشورة . جامعة محمد خيضر . بسكرة.

14- بخوش، نورس و حميداني، خرفية.(2015). **جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات.** رسالة ماستر منشورة. جامعة زيان عاشور .الجلفة.

15- حرارة ، ناهض.(2017) . **الحاجات النفسية و الاجتماعية و علاقتهما بجودة الحياة لدى اللاجئين السورين في محافظات غزة.** رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة .

16- حامني، كمال. (2010). **مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم.** رسالة ماستر منشورة. جامعة محمد خيضر .بسكرة.

17- حسيني، سمية. (2018). **تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة المتوسط.** رسالة ماستر منشورة . جامعة قاصدي مرباح. ورقلة

18- حمزاوي، زهية. (2016). **صورة الجسد و علاقتها بتقدير الذات عند المراهق.** رسالة دكتوراه منشورة. جامعة محمد بن أحمد . وهران.

19- خليل ، أماني و سمور، محمود.(2015). **تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتاخرات في الزواج.** رسالة ماجستير منشورة . الجامعة الإسلامية. غزة.

20- رحماني، إبتسام.(2021). **جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.** رسالة ماستر منشورة. جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي.

21- رحمين، أمينة. (2014). **قلق المستقبل عند طلاب الجامعة** . رسالة ماجستير منشوورة. جامعة الجزائر.

22- رباحي، مراد.(2009).**الضبط الديني وعلاقتـه بالسلـوك الاجتماعي للشباب الجامعي.** رسالة ماجستير منشورة . جامعة الحاج لخضر. باتنة.

23- زرداني، سعاد.(2022).**الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الحرم الجامعي.** رسالة ماستر منشورة . جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي.

24- زيد ، موفق . (2007). **مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي.** رسالة تخرج منشورة . جامعة دمشق.

25- السويكري، رمزي.(2013). **الأمن النفسي و علاقته بالاستقلال / الاعتمادية و جودة الحياة لدى المعاقيين بصريا لدى محافظات غزة.رسالة ماجستير منشورة.** الجامعة الاسلامية. غزة.

26- سعيدي، أمينة و بن صابر، فاطمة الزهراء.(2014). **تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى الأطفال المطلقون الاوليائهم.** رسالة ماستر منشورة. جامعة يحي فارس. المدية.

27- سني، احمد. (2015). **تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن.** رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد بن احمد. وهران.

28- سايح، زوليخة .(2014). **علاقة تقدير الذات و وجهة الضبط بالتحصيل الدراسي.** رسالة ماجستير منشورة.جامعة ابي بكر بلقايد. تلمسان.

29- الشرقي، ذهبية و مداح، مريم.(2021). **مفهوم الذات وأثره على التوافق النفسي للمراهق المتمدرس.** رسالة ماستر منشورة . جامعة العقيد احمد دراية. أدرار.

30- شراك ، حمزة.(2021) . **مشكلات العمل المصرفي للطالب الجامعي في ظل نظام ل.م.د.** رسالة دكتوراه منشورة . جامعة العربي التبسي . تبسة.

31- صيفي، فيصل. (2015) . **الصلابة النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي لدى مرضى السكري.** رسالة ماجستير منشورة. جامعة ابوقاسم سعد الله . الجزائر.

32- طالح مخطاري، نصيرة. (2014) .**الإتجاه نحو التدين و علاقته بالامن النفسي و التوافق الاجتماعي.** رسالة دكتوراه منشورة. جامعة الجزائر.

33- العروقي، إسمهان.(2014) . **الإغتراب النفسي وجودة الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة ضمن صفقة وفا الأحرار.** رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الاسلامية . غزة .

34- عليان، وفاء.(2014) . **الجمود الفكري و قوة الانا و علاقتهما بجودة الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة.** رسالة ماجستير منشورة. جامعة الازهر.غزة.

35 – العطا، عايدة .(2014). **تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.** رسالة ماجستير منشورة. جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.السودان.

36 – عبد العالي، مهند .(2003). **مفهوم الذات واثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.** رسالة ماجستير منشورة . جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.

37– عبد الحفيظي، يحي. (2015). **تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي و علي كاظم على الطلبة الجامعيين.** رسالة ماجستير منشورة.جامعة قاصدي مرباح.ورقلة.

38– غالي، مريم.(2013) **الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.** رسالة ماستر منشورة. جامعة وهران.

39– فروجة ، بلحاج. (2011) . **التوافق النفسي الإجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق.** رسالة ماجستير منشورة. جامعة مولود معمري. تيزي وزو.

40– القطناني، علاء .(2011). **الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.** رسالة ماجيستر منشورة . جامعة الأزهر. غزة.

41– قاسمي ، فيصل.(2009). **مفهوم الذات و علاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم.** رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد خيضر . بسكرة.

42– لقوفي، دليلة.(2015). **مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في الاسرة بديلة.** رسالة ماستر منشورة. جامعة محمد خيضر. بسكرة.

43 – مقيرحي ، شيماء.(2017). **علاقة دافعية التعلم ومستوى الطموح بتقدير الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا.** رسالة ماستر منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.

44 – ماموني، أسماء و بوفادي، حليمة.(2020). **تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة.** رسالة ماستر منشورة. جامعة أحمد دراية. أدرار.

45– مزيش، مصطفى.(2008). **مصادر المعلومات و دورها في تكوين الطالب الجامعي و تنمية ميوله.** رسالة دكتوراه منشورة. جامعة منتوري. قسنطينة.

46- محميدات، سلمى . (2013). **دور الجامعة في التغير القيمي للطالب الجامعي** . رسالة ماجستير منشورة . القطب الجامعي تاسوست. جيجل.

47- مرابطي ، عادل . (2006). **مواقف الصدمة النفسية لدى الطالب الجامعي**. رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد خيضر. بسكرة.

48- منصوري، بثينة.(2020). **المساندة الاجتماعية و علاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين**. رسالة ماستر منشورة. جامعة الشهيد حمة لخضر. الوادي.

49 - محمد، إبراهيم و لعيس، أيمن.(2021).**الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط** . رسالة ماستر منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر.الوادي.

50 - منصر، نجيبة.(2017). **مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالب الجامعي**. رسالة ماستر منشورة. جامعة الوادي.

51 - موساوي، عتيقة .(2016). **تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا** . رسالة ماستر منشورة . جامعة أحمد دراية. أدرار.

52-الهمص، عبد الفتاح. (2010).**الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا**. رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الاسلامية.غزة.

53-هاشمي ، رميصة .(2016).**صورة الجامعة العربي بن مهيدي لدى تلاميذ الاقسام النهائية**. رسالة ماستر منشورة. جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي.

54- يحياوي، محمد حبيب . (2017). **التدخل المعرفي السلوكي لتعديل مفهوم الذات لدى الحدث الجانح** . رسالة دكتوراه منشورة. جامعة الحاج لخضر . باتنة .

ج- المجلات العلمية:

1- أعقاب، نور الدين و زرمان، كريم.(2021). **جودة الحياة و المسؤولية الإجتماعية** . مجلة العلوم الإنسانية. 08(03)،ص 589-605

2- آدم، بسماء و جاجان ، ياسر.(2014) . **جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات** . مجلة جامعة تشيرين بحوث و دراسات علمية. 36(05) ، ص345-361 .

3- البرلسي، لبنى و عفت، نهى . (2019). **مؤشرات جودة الحياة ودورها في زيادة المشاركة المجتمعية في عمليات الحفاظ الحضري** . المجلة الدولية في العمارة والهندسة والتكنولوجيا، 02 (02)، 75-86.

4- بوعافية، نبيلة و مامون ، عبد الكريم .(2017) . **علاقة التفاءل و التشاءم بجودة الحياة لدى المراهق مجهول النسب**. مجلة الدراسات النفسية و تربوية . 08 (15) ، 284-299

5- البدر، احمد و اخرون. (2018). **مفهوم الذات وصورة الاخر لدى عينة من الاحداث المودوعين بمؤسسات الاحداث بالقاهرة الكبرى**. مجلة العلوم البيئة. 44 (02) ، 143-179

6- بلقاسمي، بوعبد الله و مسعودي، امحمد . (2021) . **جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل ثاتير جائحة الكوفيد19**. مجلة دراسات نفسية و تربوية .14 (02) ، ص08-31

7- بن طاهر، طاهر و مزيان ، محمد.(2017). **تقدير الذات الاجتماعية لدى فئة الشباب الجامعي**. مجلة التنمية البشرية .02 (08)، ص 137-166 .

8- بورزق ، كمال و شلالي، لخضر.(2016) . **جودة الحياة لدى المراهقين الايتام دراسة ميدانية بمدينة الاغواط الجزائر**. مجلة العلوم القانونية و الاجتماعية .01 (04)، ص 77-112.

9- بوعموشة، نعيم و بشتة، حنان . (2021) . **اتجاهات الطالب الجامعي نحو التعليم عن بعد في الجامعة الجزائرية**. مجلة دراسات في التنمية و المجتمع .6 (3) ، ص 258-270 .

10- جواس، احمد جمال.(2022). **مفهوم الذات الاكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية**. مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية . 06(01)، ص970-946.

11- جفال، عايدة و قوارح ، محمد.(2021). **مستوى جودة الحياة العمل لدى العمال الإداريين**. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع. 05(04) ، ص207-219.

12- جبر، عدنان و منشد،حسام.(2015).**الرضا عن الحياة و علاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة**. مجلة الأستاذ.02(214) ،ص123-156.

13- جعفر،علي.(2018) .**الرضا عن الحياة لدى الأبناء**. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال.05(02)،ص241-274.

14- حنة ، عبد القادر و مراكب، سهى.(2021).**التوجيه الجامعي و جودة الحياة لدى الطالب الجامعي**. مجلة جودة الخدمة العمومية للدراسات السوسيولوجية و التنمية الإدارية.04(02)،ص08-17.

15- حمزة، فاطيمة.(2018) . **تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العاملية**. مجلة العلوم الإجتماعية.07(31)، ص139-157.

16- الخلقي ، هاجر .(2022) . **جودة الحياة لدى الابناء** . مجلة التربية الطفولة المبكرة. 9 (02)، ص 1193-1219.

17- دحماني، مريم.(2020) . **جودة الحياة لدى تلاميد الثانوية و علاقتها ببعض المتغيرات**. مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية. 12(07) ، ص 115 -128

18- الزهراني، شروق.(2020). **المساندة الاجتماعية و فعالية الذات و علاقتهما بجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة**. مجلة جامعة الملك عبد العزيز الاداب و العلوم الاجتماعية.38(02)، ص 138-203 .

19- العزيزي، محمود. (2019) . **تصور مقترح لتطوير اداء الجامعات اليمنية في ضوء اقتصاد المعرفة**. مجلة الاندلس للعلوم الانسانية و الاجتماعية.06 (22) . ص 8 - 35.

20- عايدي، نادية.(2019). **مستوى جودة الحياة الصحية لدى طلبة الجامعة**. مجلة العلوم الانسانية لجامعة ام البواقي . 06(02) ، ص 415-42

21- عبيد، عائشة .(2017). **جودة الحياة و سبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي** . مجلة تاريخ العلوم. 03 (06) . ص352-362.

22 - عبد المحسن، مروى .(2020). **الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطفل ما قبل المدرسة**. مجلة دورية محكمة تصدر من كلية التربية. 26، ص252-289 .

23 - عطا ، دعاء و آخرون. (2022) . **العوامل الإجتماعية و الإقتصادية المرتبطة بالإصابة بأمراض القلب في ضوء جودة الحياة** . مجلة العلوم البيئية.51(8) ، ص 53-88.

24- عبد الفتاح، فوقية و حسين، محمد.(2006) .**العوامل الأسرية و المدرسية و المجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف.** بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية . بجامعة بني سويف.

25 - عبد القادر، أشرف. (2005) . **تحسين جودة الحياة كمنبئ للحد من الاعاقة** . ندوة تطوير الاداء في مجال الوقاية من الاعاقة. الرياض.

26- غرغوط ، عاتكة و بن حسين، يونس. (2017) . **عن الحياة و تقدير الذات و علاقتهما بقلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي.** مجلة دراسات نفسية و تربوية.04(16)، ص 327-346 .

27- فواطمية، محمد.(2015) . **التوجهات النظرية لجودة الحياة.** مجلة الحوار الثقافي . 04(02)، ص 309- 317 .

28- فاظل، سعدية و سعادي، وردة.(2022). **نوعية الحياة وعلاقتها بمؤشرات رفاهية لدى عينة من الاساتدة التعليم الثانوي.** مجلة دراسات نفسية وتربوية. 38 (01)، ص 72- 86

29- قدي، سومية.(2019).**دور الجامعة في تنمية الجوانب الوجدانية لدى الطالب الجامعي.** مجلة الدراسات النفسية و التربوية.12(03)،ص18-26.

30- المرتظي، إلهام . (2018). **مفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.** مجلة الطفولة. 29 ، ص 733-751

31- مصطفاوي، أمباركة و الأسود، الزهرة . (2021). **جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات.** مجلة العلوم الإنسانية. 08(01) ، ص851-868.

32 - محمد،أحمد و محفوظ ، راندا.(2019). **جامعات الجيل الثالث مدخل لتحسين جودة الحياة لدى الكبار من المسنين**.المجلة العلمية.35(03)، ص257-306.

33- مسعودي، امحمد. (2015) . **بحوث جودة الحياة في العالم العربية دراسة تحليلية.** مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية.07(20)، ص 203-220 .

34- هبيته، نريمان و حمزة،أحلام.(2020). **جودة الحياة: قراءة في المفهوم الأبعاد و القياس**.05(04)، ص142-150.

- المراجع باللغة الأجنبية :

a- Revues scientifiques:

1- Meynard,aline.(2009).**Vécu du syndrome néphrotique idiopathique et qualite de vie chez ladolescent**.docteur en medecine.

2- Ramesh,anirudh and Jain, vandana.(2018).**self esteem among pre university students**.the international journal of indian psychology.

3 - Who.(1998). Programme on mental health hwoql use manual.**world health organization**.98(01).

b- Théses:

1-BOUDOUDA,Nejem Eddine.(2013).**Les immigrés maghrébins à l'épreve du vieillissement: concept de soi et qualité de vie**,Nancy université.

2- Barthel, Léa et Eyermann, Cynthia . 2014. **Estime de soi et confiance en soi des collégiens qui bégaient : création d'une échelle d'auto-évaluation et mise en pratique d'activités au sein d'un groupe thérapeutique**. l'Université de Lorraine.

3- Muller,ophélie.(2018).**qualite de vie et determinant de son evolution au cours de la prise en charge ambulatoire de patients dependants aux substances psychoactives : résultats de la SUBUSQOL** ,Faculté de médecine de nancy,Université de Lorraine.

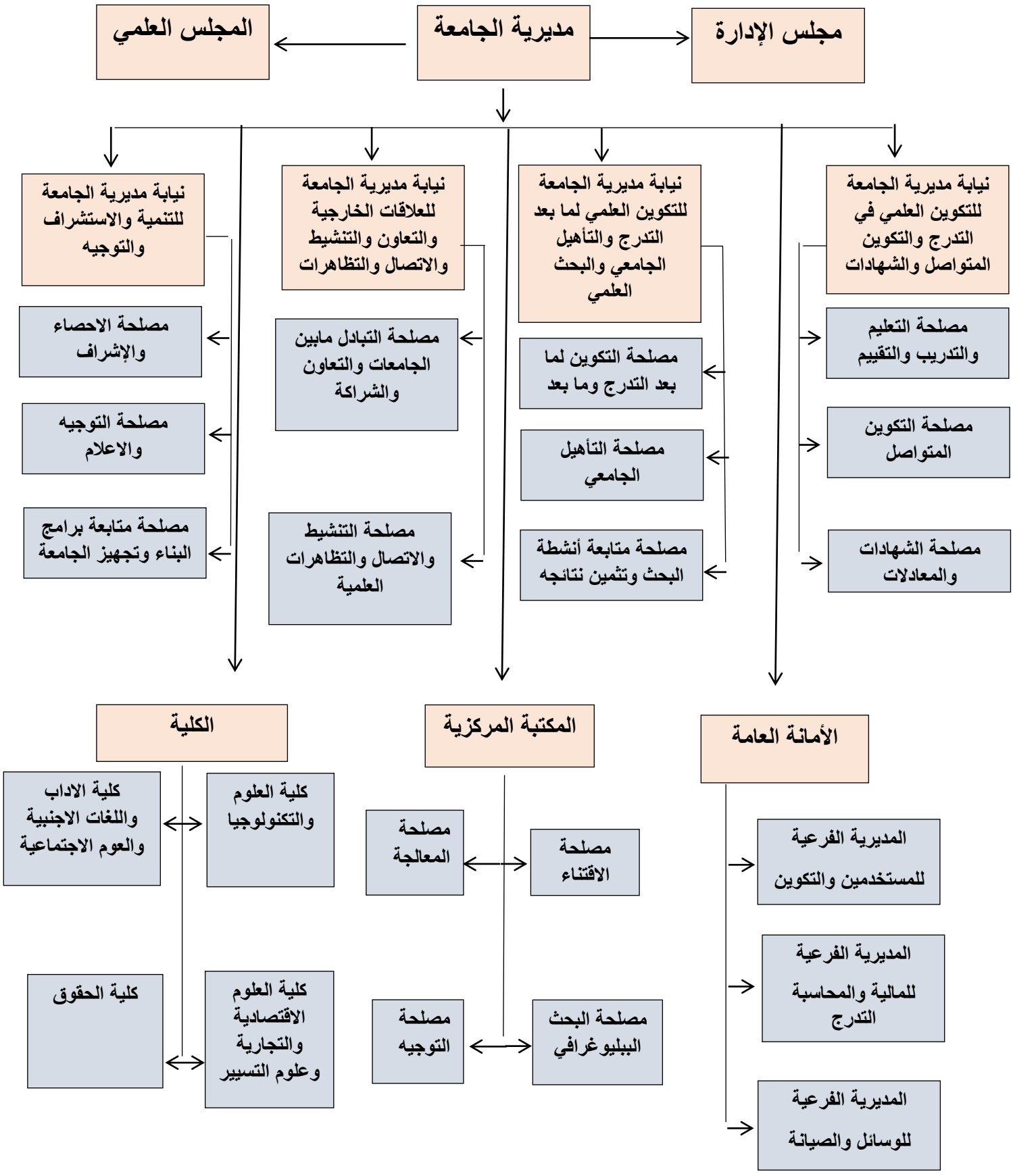
4- Paré,Matthieu.(2013). **Intervention musicale et eoncept de soi ehez les jeunes de la rue**. Mémoire présenté à la Faculté d'éducation. UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE.

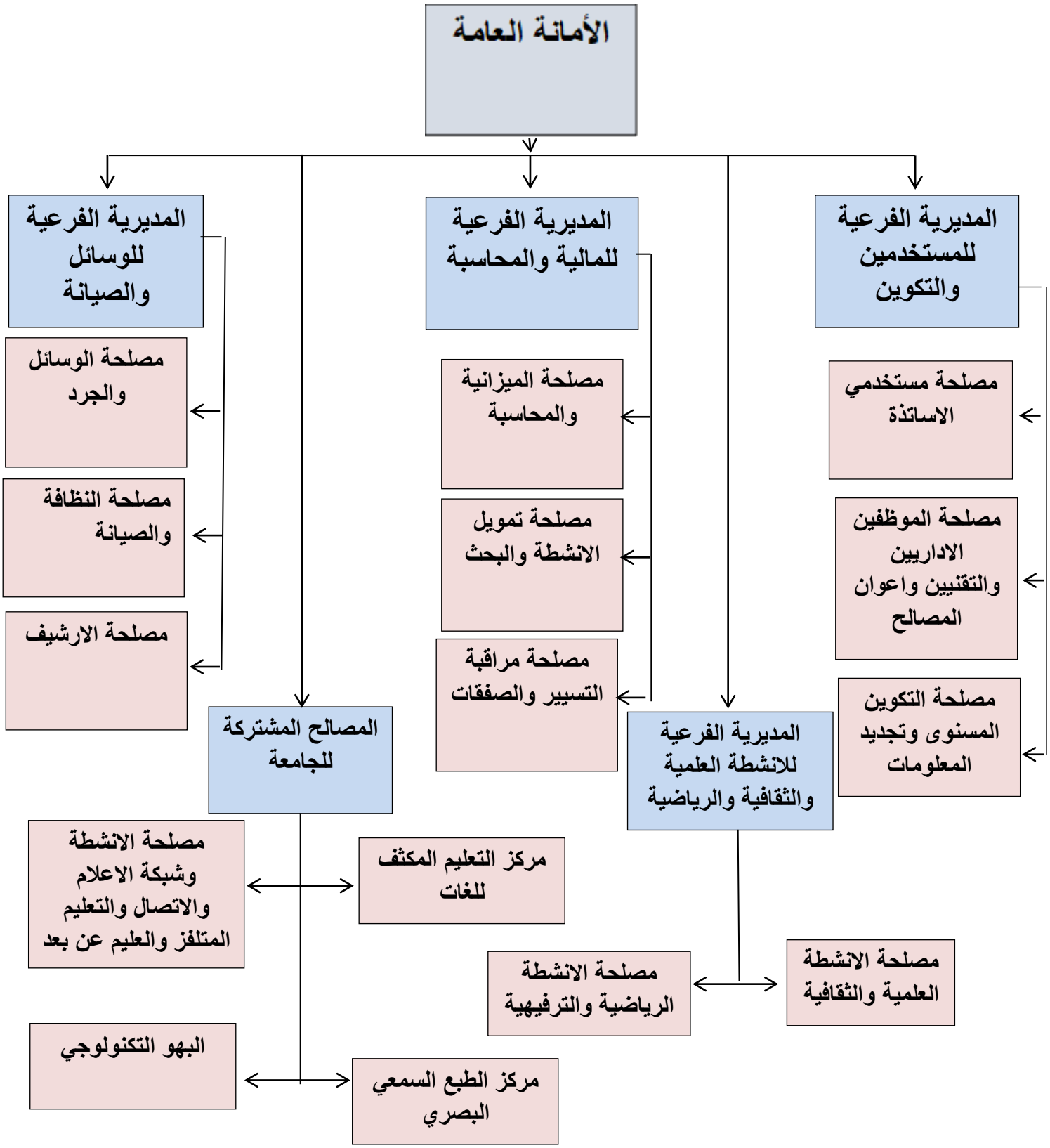
قائمة الملاحق

قـــــــــــائمة الملاحـــــــــــــــق

- ملحق رقم (01) يبين الهيكل التنظيمي لجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت
- ملحق رقم (02) يبين أدوات الدراسة

الملحق رقم 01 الهيكل التنظيمي لجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت




الأمانة العامة
المديرية الفرعية للوسائل والصيانة
المديرية الفرعية للمالية والمحاسبة
المديرية الفرعية للمستخدمين والتكوين
مصلحة الوسائل والجرد
مصلحة النظافة والصيانة
مصلحة الارشيف
مصلحة الميزانية والمحاسبة
مصلحة تمويل الانشطة والبحث
مصلحة مراقبة التسيير والصفقات
مصلحة مستخدمي الاساتذة
مصلحة الموظفين الاداريين والتقنيين واعوان المصالح
مصلحة التكوين المسنوى وتجديد المعلومات
المصالح المشتركة للجامعة
المديرية الفرعية للانشطة العلمية والثقافية والرياضية
مصلحة الانشطة وشبكة الاعلام والاتصال والتعليم المتلفز والعليم عن بعد
مركز التعليم المكثف للغات
مصلحة الانشطة الرياضية والترفيهية
مصلحة الانشطة العلمية والثقافية
البهو التكنولوجي
مركز الطبع السمعي البصري

الملحق رقم02 ادوات الدراسة

في إطار إعداد مذكرة تخرج قبل شهادة ماستر في تخصص علم النفس العيادي نضع بين أيديكم هذا الإستبيان بغرض جميع المعلومات المتعلقة ببحثنا راجين منكم التعاون بوضع (x) أمام العبارة التي تناسبك مع العلم أنه لا توجد إجابة خاطئة و أخرى صحيحة وستحلل النتائج بسرية تامة و تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط ، و شكرا على تعاونكم مسبقا.

الجنس: **السن :** ☐

ذكر ☐

انثى ☐

المستوى الجامعي :

السنة الاولى ليسانس ☐

السنة الثانية ليسانس ☐

السنة الثالثة ليسانس ☐

السنة الاولى ماستر ☐

السنة الثانية ماستر ☐

التخصص:

كلية الأداب و العلوم الإجتماعية ☐

كلية الحقوق ☐

كلية العلوم الاقتصادية ☐

كلية العلوم التكنولوجية ☐

م	الاســـــــــــــئـــــــــــــلـــــــــة	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
01	لدي احساس بالحيوية و النشاط					
02	اشعر ببعض الالام في جسمي					
03	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا					
04	تتكرر إصابتي بنزلة البرد					
05	لا أشعر بالغثيان					

06	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					
07	انام جيدا					
08	أعاني من ضعف في الرؤية					
09	نادرا ما أصاب بالأمراض					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي					
11	اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي					
12	اشعر بالتباعد بيني و بين والدي.					
13	احصل على دعم عاطفي من أسرتي					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
15	اشعر بان والدي راضيان عني.					
16	لدي أصدقاء مخلصين					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.					
18	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني					
19	أشعر بالفخر لائتماني لأسرتي.					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي					
24	لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي					
25	الأساتذة يرحبون بي و يجيبونني عن تساؤلاتي					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					
27	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة					
28	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية					
29	اشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية					
30	اجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الاكاديمي					
31	انا فخور بهدوء اعصابى					
32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح					
33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة و هدوء أعصاب					
34	اشعر بانني عصبي					

35	لا اخاف من المستقبل					
36	اقلق من الموت					
37	من الصعب استثارتي انفعاليا					
38	اقلق لتدهور حالتي					
39	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار					
40	اشعر بالوحدة النفسية					
41	أشعر بأنني متزن الفعاليا					
42	انا عصبي جدا					
43	استطيع ضبط الفعالاتي					
44	أشعر بالاكتئاب					
45	أشعر بأنني محبوب من الجميع					
46	أنا لست شخصا سعيدا					
47	أشعر بالأمن					
48	روحي المعنوية منخفضة					
49	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات					
50	أشعر بالفلق					
51	استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي					
52	ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار					
53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط					
54	اتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة					
55	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية					
56	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية					
57	لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي					
58	ليس لدي وقت للترويح عن النفس					
59	انجز المهام التي اقوم ها في وقت محدد					
60	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					

رقم	البـــــــــــــــــــــــــــــــند	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة		
02	أجد من الصعب على أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.		
03	اود لو استطعت ان اغير اشياء في نفسي		
04	لا أحد صعوبة في اتخاد القرارات بنفسي		
05	يسعد الأخرون بوجودهم معي.		
06	أتضايق بسرعة في المنزل.		
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.		
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.		
09	تراعي عائلتي مشاعري أحيانا		
10	أستسلم بسهولة		
11	نتوقع مني عائلتي الكثير		
12	من الصعب جدا أن أظل كما أنا.		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكاري عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل.		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا.		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.		
19	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة.		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء		
23	لا ألقي التشجيع فيما أقوم به من أعمال		
24	أرغب كثيرا لو أكون شخصا أخر		
25	لا يمكن للأخرين الاعتماد عليا		