

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: الارشاد والتوجيه

مستوى جودة الحياة وعلاقته بتقدير الذات عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية لطروش جيلالي - مزگران - مستغانم -

مقدمة من طرف

الطالب(ة): بن عطية شيماء

أمام لجنة المناقشة:

رئيسا	أستاذة محاضرة -أ-	عباسة أمينة
مشرفا ومقررا	أستاذة محاضرة -أ-	تواتي حياة
ممتحنا	أستاذ مساعد -أ-	لعريض حسني

السنة الجامعية: 2022-2023



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

قسم العلوم الاجتماعية  
كلية العلوم الاجتماعية  
شعبة علوم التربية

مذكرة ماستر في علوم التربية  
تخصص: التوجيه والارشاد

مستوى جودة الحياة وعلاقته بتقدير الذات عند تلاميذ السنة  
الثالثة ثانوي  
دراسة ميدانية بثانوية لطروش جيلالي - مزهران - مستغانم -

تحت اشراف الطالبة :

الطالبة(ة): شيماء بن عطية

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
عباسة امينة	أستاذ محاضر(أ)	رئيسا
تواتي حياة	أستاذ محاضر(أ)	مشرفا ومقرا
لعريض حسني	أستاذ محاضر(ب)	ممتحنا

السنة الجامعية 2022-2023

ملا ح  
تواتي

تاريخ الإيداع: 09/10/2023. إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

# إِهْدَاء

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد تعب ومشقة وها أنا ذا أختتم بحث تخرجي بكل  
همة ونشاط وأمتن لكل من كان له فضل في مسيرتي وساعدني ولو بيسير لذا أهدي هذا  
البحث إلى:

إلى من ساندتني في صلاتها ودعائها ..... إلى من سهرت الليالي لتتير دربي  
إلى من شاركتني أفراحي وأساتي ..... إلى من منحنتي الإرادة والقوة  
إلى أروع امرأة في الوجود " أمي حنونة."

إلى من علمني أن الدنيا كفاح ..... وسلاحها العلم والمعرفة  
إلى الذي لم يبخل عليا بأي شيء ..... إلى من سعى من أجل راحتني ونجاحي  
إلى أعظم رجل في الكون " أبي حنون "

إلى الذي لطالما كان سندا لي واحتمل انشغالي وارهائي وقلقي طوال فترة الدراسة، ومنحني  
الوقت والجهد والدعاء ووقف بجانبني ودعمني وساعدني في إتمام هذه المذكرة أشكره الشكر  
الجزيل وادعو الله ان يحفظ لي قرّة عيني " زوجي العزيز منير"  
إلى أخي الغالي "أمين" ورفيقات روعي "أحلام ونعيمة وإيمان" الذين وقفوا بجانبني  
ودعوا لي.

إلى عائلة زوجي: "والدة زوجي" و "أخت زوجي هبة"  
إلى براعم العائلة: "ابني أنور" عائشة" هناء " عيسى" أنس " محمد" عبد الإله" "الياس" "  
قيس" صفاء" " صفية" سلمان " جنى".

إلى كافة زملاء الدراسة في شعبة علوم التربية خاصة "هديل وأسماء"  
إلى الكل من العائلة أو الأحبة أو الأصدقاء الى كل من ساندني من قريب أو بعيد شكرا للجميع  
بن عطية شيماء

# شكر وتقدير

قال الله تعالى: {لئن شكرتم لأزيدنكم} إبراهيم 07

فالحمد لله القادر المقدر النافع الحفيظ حمدا كثيرا الذي سدّد خطانا ووقفنا لما فيه الخير ورزقنا العزم والإرادة والصبر لإنجاز هذا البحث المتواضع.

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم: {من لم يشكر الناس لم يشكر الله}. صدق رسول الله

نتفضل بالشكر الجزيل لعينة الدراسة الذين بفضلهم أتممنا هذه المذكرة.

نتوجه بالشكر والعرفان بالجميل للأستاذة الدكتورة "تواتي حياة" المشرفة على هذا العمل

كما نتوجه بالشكر أعضاء لجنة المناقشة "عباسة أمينة" وأستاذ «لعريض حسني» على تفضلهم بمناقشة المذكرة، وتحمل أعباء قراءتها وتقويمها، وتنويرها بأرائهم وملاحظاتهم القيمة، راجين من الله أن يجازيهم خير الجزاء.



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	اهداء
ب	شكر وتقدير
ث	قائمة المحتويات
خ	قائمة الأشكال
د	قائمة الجداول
ر	قائمة الملاحق
ز	ملخص الدراسة
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>	
4	1-الإشكالية
5	2-فرضيات الدراسة
6	3-أهمية الدراسة
6	4-أهداف الدراسة
6	5-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
<b>الفصل الثاني: جودة الحياة</b>	
9	تمهيد
9	1-نبذة تاريخية عن جودة الحياة.
10	2-مفهوم جودة الحياة.
11	3-الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.
14	4-مقومات جودة الحياة.
15	5-معوقات جودة الحياة
16	6-الخطوات التي تساعد على جودة الحياة.
18	7-مبادئ جودة الحياة.
19	8-قياس جودة الحياة.
20	9-أبعاد جودة الحياة.
24	خلاصة
<b>الفصل الثالث: تقدير الذات</b>	
26	تمهيد
27	1-مفهوم الذات.

27	2-تعريف تقدير الذات.
28	3-الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.
29	4-مستويات تقدير الذات.
31	5-أقسام تقدير الذات.
33	6-العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
34	7-النظريات المفسرة لتقدير الذات.
36	8-تقدير الذات لدى المراهق.
39	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
42	تمهيد
<b>أولاً: الدراسة الاستطلاعية</b>	
42	1-أهداف الدراسة الاستطلاعية.
42	2-مكان وزمان اجراء الدراسة الاستطلاعية.
42	3-عينة الدراسة الاستطلاعية.
43	4-أداة الدراسة الاستطلاعية.
44	5-الخصائص السيكو مترية للأداة.
<b>ثانياً: الدراسة الأساسية.</b>	
58	1-منهج الدراسة.
58	2-مكان وزمان اجراء الدراسة الأساسية.
58	3-مجتمع الدراسة الأساسية وعينتها.
58	4-أداة الدراسة الأساسية.
59	5-الأساليب الإحصائية.
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
61	تمهيد.
61	1-عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى.
62	2-عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية.
63	3-عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية العامة.
64	4-تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
65	5-تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
66	6-تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
67	استنتاج عام.
68	خاتمة

68	اقتراحات
69	المراجع والمصادر
76	الملاحق



قائمة الأشكال:

الصفحة	الشكل
14	1-مقومات جودة الحياة
21	2-تصنيف محددات جودة حياة الطالب وفق موقعها الداخلية والخارجية وطريقة قياسها
58	3-دائرة نسبية توضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

## قائمة الجداول:

الجدول	
الجانب النظري	
20	1- طرق قياس جودة الحياة
الجانب التطبيقي	
43	1- توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.
44	2- توزيع عبارات مقياس جودة الحياة على الأبعاد الممثلة له.
44	3- الفقرات التي تم تعديلها والفقرات التي تم حذفها
45	4- صدق المحكمين لمقياس جودة الحياة.
47	5- العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد جودة الحياة
48	6- العلاقة بين الفقرات وبعد جودة المحيط الصحي
48	7- العلاقة بين الفقرات وبعد جودة المحيط الأسري.
49	8- العلاقة بين الفقرات وبعد جودة الحياة المدرسية.
50	9- العلاقة بين الفقرات وبعد الحياة الاجتماعية والوجدانية.
50	10- العلاقة بين الفقرات وبعد جودة الحياة الذاتية
51	11- نتائج ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية
52	12- توزيع عبارات مقياس تقدير الذات على الأبعاد الممثلة له.
53	13- صدق المحكمين لمقياس تقدير الذات
54	14- العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس تقدير الذات
55	15- العلاقة بين الفقرات وبعد تقدير الذات العام
55	16- العلاقة بين الفقرات وبعد تقدير الذات الاجتماعي.
56	17- العلاقة بين الفقرات وبعد تقدير الذات الأسري.
56	18- العلاقة بين الفقرات وبعد تقدير الذات المدرسي
57	19- نتائج ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية
58	20- عينة الدراسة الأساسية من حيث الجنس
59	21- عبارات استبيان جودة الحياة وتقدير الذات في صورتها النهائية مع أبعادها
61	22- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة.
62	23- نتائج اختبار t للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية في مقياس جودة الحياة.
63	24- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تقدير الذات.

63	25-نتائج اختبار t للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية في مقياس تقدير الذات.
64	26-نتائج معامل الارتباط بيرسون لمقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات.

قائمة الملاحق

77	1-الأساتذة المحكمين لاستبيان مقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات.
77	2-مقياس جودة الحياة في صورته الأولية.
83	3-مقياس جودة الحياة في صورته النهائية.
85	4-مقياس تقدير الذات في صورته الأولية.
87	5-مقياس تقدير الذات في صورته النهائية.
88	6-مخرجات spss للدراسة الاستطلاعية.
94	7-مخرجات spss للدراسة الأساسية.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى جودة الحياة و تقدير الذات لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، طبقت على عينة قدر حجمها ب(60) فردا ، بثانوية (طروش جيلالي) بولاية مستغانم ، اختيرت العينة بطريقة عشوائية ، وباستخدام المنهج الوصفي، لجمع البيانات تم الاستعانة بأداتين هما مقياس جودة الحياة من إعداد بحرة كريمة (2014)، ومقياس تقدير الذات من إعداد كوبر سميث (2019) وذلك بعد حساب الخصائص السيكومترية للأداتين، تم تحليل البيانات بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية ( spss v21 )، حيث توصلت النتائج إلى ما يلي:

-مستوى جودة الحياة متوسط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

-مستوى تقدير الذات متوسط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- توجد علاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

**الكلمات المفتاحية:** جودة الحياة -تقدير الذات -تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

**Abstract:**

The current study aims to reveal the relationship between the level of quality of life and self-esteem among a sample of third-year secondary school students whose size was estimated at (60) individuals of both sexes (24 males, 36 females) at (Latrouch Djilali Secondary School, Mostaganem. The sample was selected in a simple random manner and using the descriptive approach. Two tools were used to collect data: the Quality of Life Scale prepared by (**Bahra Karima**) and the Self-Esteem Scale prepared by (Cooper Smith). After calculating the scientific foundations of the two tools, the data was analyzed based on the statistical package program in Social Sciences (SPSS v21), where the results reached the following:

-The level of quality of life is average among third year secondary school students.

The level of self-esteem is average among third-year secondary school students.

- There is a relationship between the level of quality of life and the level of self-esteem among third-year secondary school students.

**Keywords:** quality of life - self-esteem - third year secondary school students.

## مقدمة:

تعد جودة الحياة من أهم الموضوعات التي حظيت بالدراسة حديثاً، وهذا نظراً لما وصلت إليه الحياة في عصرنا الحالي من تعقيدات وأزمات، وهذا لتأثر الحياة غالباً بالعوامل كثيرة والتي تولد حالة الارتباك وعدم الاستقرار من جميع النواحي.

إن مفهوم جودة الحياة يختلف من شخص لآخر، وهذا نظراً إلى تلك العوامل التي تتحكم في مقومات جودة الحياة، بحيث إن سلوكيات الإنسان والتي كانت عبارة عن أفكار أليات ترجمت لتحقيق فعاليته وشعوره بالرضا والتوافق في الحياة، كما أنها من العوامل الأساسية المساعدة على حسن استثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات، وتثر على سعادته وتكيفه واستقراره ومدى إيجابيته.

لقد أصبح موضوع جودة الحياة من المفاهيم الجوهرية في البحوث والدراسات المتنوعة خاصة بالنسبة للتلميذ، إذ أن تقدير الذات يعكس جودة حياة التلميذ داخل المدرسة، فالتقدير الذات يعد من المؤشرات المتعلقة بجودة الحياة، فالاهتمام بالجودة الحياة من خلال الصحة النفسية وتقدير الذات يمثل الشخصية الحقيقية للتلميذ، لذا سنتناول هذه الدراسة العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ومن هذا المنطلق، ستحاول الدراسة الحالية معرفة مستوى جودة الحياة ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتعرف على العلاقة بين جودة حياتهم وتقدير ذواتهم، وقد احتوت على خمسة فصول وهي كالتالي:

-تضمن الفصل الأول تحديداً لمشكلة الدراسة، وضبط الإشكالية التي تفرعت عنها ثالث تساؤلات، وصياغة لفرضيات الدراسة، بعدها تم عرض أهداف الدراسة وأهميتها، ثم التعريف بالمفاهيم المستخدمة في هذه الدراسة إجرائياً، حتى يسهل فهمها من طرف القارئ.

-أما الفصل الثاني فقد تم التطرق فيه إلى موضوع جودة الحياة من حيث مفهومها وتاريخها والاتجاهات النظرية المفسرة لها، كما تم التطرق بالمقومات التي تقوم عليها والمعوقات، إضافة إلى الخطوات التي تساعد على الوصول إلى جودة الحياة ومبادئها وطرق قياسها، خاتمين بأبعادها.

-الفصل الثالث تضمن موضوع تقدير الذات فقد تم في البداية مفهوم الذات وتعريف تقدير الذات والفرق بينهما ثم التعرف على مستويات وأقسام تقدير الذات ثم العوامل المؤثرة عليها ثم عرض النظريات المفسرة لتقدير الذات وفي الأخير تم التطرق إلى تقدير الذات لدى المراهق.

-الفصل الرابع يحتوي على إجراءات الدراسة الأساسية، حيث تم فيه وضع حدود للدراسة القائمة، وذلك بتحديد المنهج المستخدم في الدراسة ووصف العينة بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها، قصد التوصل إلى نتائج تعرض وتفسر في الفصول اللاحقة.

-والفصل الخامس تم فيه عرض النتائج المتوصل إليها، قصد تحليلها والتعليق على مدى تحقيقها لفرضيات الدراسة القائمة وتضمن أيضا تفسير النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، وذلك على ضوء دراسات سابقة، والتي على أساسها وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، أدرجت بعض الاقتراحات.

-وفي الأخير تم عرض مختلف المراجع والملاحق التي اعتمدت عليها الباحثة في إنجاز دراستها.



## مدخل إلى الدراسة

1-الإشكالية

2-فرضيات الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

## الإشكالية:

توافق مرحلة التعليم الثانوي أهم وأخطر المراحل النمائية لدى التلميذ لاتساقها مع مرحلة المراهقة، وهي مرحلة نمائية حرجة بالنظر للتغيرات التي تطرأ فيها على شخصية الفرد (علي، 1990، ص229)، فإن التلميذ كغيره من أفراد المجتمع يخوض تجارب يومية تساهم في بلورة شخصيته بشكل أو بآخر، ومثلما تفتح له هذه الخبرات أفاقا نحو البناء النفسي السليم يمكن أن تترك آثارها السلبية على حاضره ومستقبله.

ونظرا لأهمية الفترة العمرية في حياة التلميذ خصوصا من التعليم الثانوي، باعتبارها مرحلة المراهقة فإن تمثيلات المراهق وإدراكاته الموجهة نحو الذات ونحو محيطه العام تؤثر بشكل مباشر على وضعية الصحة النفسية وعلى أهدافه الدراسية المتعلقة بالتحصيل والنجاح والالتحاق بالجامعة، والبحث عن الارتياح النفسي والشعور بجودة الحياة هو من العوامل المسببة للنجاح والمعززة للدافعية وعملية التعلم. (زقاوة أحمد، 2018، ص40).

ويعد التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدارك التلاميذ لجودة حياتهم، فتلاميذ الثانوية يستعدون للالتحاق بالجامعة التي تعتبر نتائجها ومخرجاتها أساسا لإعداد الكوادر العلمية المتخصصة والتي سوف تساهم في التطور العلمي للمجتمع وما يترتب عن ذلك من اختبارات دراسية قد تحقق لهم طموحاتهم المهنية ومن ثم فإن نظرة التلاميذ لجودة حياتهم قد تؤثر في أدائهم الدراسي ودافعيتهم للإنجاز، فهذا ما جعل الباحثين والعلماء يهتمون بمفهوم جودة الحياة حيث اعتبروها كمفهوم مرتبط بالعلم النفس الإيجابي والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية للحياة كبديل للتركيز على الجوانب السلبية من حياة التلميذ فمن الضروري على المدرسة أن تأخذ دورها في تحقيق جودة الحياة للتلميذ من خلال إثراء البيئة المدرسية ورفقي الخدمات التي تقدم للتلميذ في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية (كاظم ومنسي، 2006، ص65) وهذا بتنمية مداركهم لجودة حياتهم التي بحسب (Feist-Price & Bishop, 2001) ترتبط بالعوامل الذاتية مثل المفهوم الإيجابي للذات والرضا عن الحياة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما ترتبط ببعض العوامل الموضوعية التي تشمل على الإمكانيات المادية المتاحة مثل الحالة الصحية ومستوى التعليم وغير ذلك فإن هذه العوامل الموضوعية والذاتية تجعل تقدير مستوى جودة الحياة للتلميذ في مرحلة التعليم الثانوي مرتفع وهذا ما ينعكس على أدائه وتحصيله فكلما كان التلميذ يتمتع بحياته وطموحاته كلما كان مستوى جودته مرتفعا هذا ما أكدته دراسة إسماعيل بن خليفة (2017) ودراسة زقاوة أحمد (2018) التي أوضحت أن فئة المراهقين تنسم بالأمل والطموح والرغبة الشديدة في تحقيق العلامات المرتفعة والقدرة على التنافس بين بعضهم البعض لتحقيق النجاح الدراسي والافتخار الأسري ومن جهة أخرى أكدت دراسة سليمان (2007) أن انخفاض مستوى جودة حياة التلميذ يرتبط إلى حد كبير برسوب التلاميذ أو ترسبهم من المدرسة وانقطاعهم عن الدراسة وهذا ما يعد هدرا دراسيا وسوء في التوافق الدراسي، وهذا الانخفاض في مستوى جودة الحياة يتنافى مع شعور تلاميذ بانخفاض التقدير الذات، والتلميذ الذي يتمتع بدرجة عالية من التكامل يحظى بدرجة عالية من تقدير الذات.

إن تحقيق تقدير الذات بالنسبة للتلاميذ وجودة حياتهم ضرورة لكل تلميذ، ليعيش حياة يتحقق فيها التوازن الانفعالي والنفسي والصحة النفسية، ويوضح كل من ايزك وولسون أن الأشخاص الذين يحصلون على

درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين بينما الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات فلديهم فكرة متدنية عن ذواتهم ويعتقدون أنهم فاشلون غير جاذبين (بني يونس، 2007، ص86). وبينت دراسة مريم سليم (2003) أن البيئة المدرسية لها تأثير بارز في تكوين وتنمية تقدير الذات الإيجابي عند التلميذ.

فالبيئة المدرسية تتضمن مجموعة عوامل من شأنها أن تؤثر في شعور التلاميذ اتجاه أنفسهم واتجاه طرائق التدريس، وطرق المعاملة وأساليب التقويم إضافة إلى مدى وضوح الإجراءات والقوانين الداخلية للمدرسة والصف، ومن جهة أخرى توصلت دراسة قدوري لحاج (2006) ودراسة شرقي حورية (2022) فإن تقدير الذات متوسط وهذا ما راجعناه هذه الدراسات بالمرحلة التي يعيشونها والتي تتميز بالكثير من التوترات والصعوبات، فالمراهق في هذه المرحلة يكون في إطار بحث عن هويته.

على ضوء ما سبق وماذرك من معطيات ونظرا لأهمية موضوع جودة الحياة والتقدير الذات تعتبر الدراسة الراهنة محاولة معرفة مستوى الجودة الحياة وتقدير الذات وكشف عن العلاقة الموجودة بينهما لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبناء على ما تم التطرق له مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

#### • التساؤل العام

هل توجد علاقة بين مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### • التساؤلات الجزئية:

ما مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ما مستوى تقدير الذات عند التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### 2-فرضيات الدراسة:

#### • الفرضية العامة:

توجد علاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات عند التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### • الفرضية الجزئية:

- مستوى جودة الحياة متوسط عند التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- مستوى تقدير الذات متوسط عند التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### دواعي اختيار الموضوع:

- هذه الدراسة تمديد لدراسة الليسانس.

-إضافة معرفة علمية نظرية وإثارة مسار جديد لبحث علمي آخر.

-محاولة توضيح قيمة جودة الحياة وتقدير الذات لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### 3-أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الموضوع الذي ناقشه والذي يتناول مستوى جودة الحياة وعلاقته بالتقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ولهذا الدراسة أهميتين هما:

#### 3-1-الأهمية النظرية:

- إثراء المعلومات النظرية حول المتغيرين جودة الحياة وتقدير الذات.
- جودة البحث لاسيما عدم وجود دراسات تناولت نفس متغير الموضوع.
- أهمية المرحلة العمرية التي تنسم بمجموعة من التغيرات التي تؤثر على تقدير الذات ومستوى جودة الحياة.

### **3-2-الأهمية التطبيقية:**

- تعكس جودة الحياة وتقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي حالتهم الصحية والنفسية والجسمية.
- قد تفيد نتائج الدراسة في تشخيص وتعامل مع هذه الفئة.
- توفير مقاييس تشخيص للجودة الحياة وتقدير الذات.

### **4-أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى:

- معرفة مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- معرفة مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- معرفة العلاقة بين مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

### **5-التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:**

**جودة الحياة:** هي تمكن طالب البكالوريا من الاستمتاع بمجالات حياته، حيث يتمتع بالصحة النفسية والجسمية الجيدة، ولديه علاقات اجتماعية إيجابية مع افراد المجتمع المحيطين به ويكون راض عن حياته، وهي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس جودة الحياة لبحرة كريمة.

**تقدير الذات:** هو الاتجاه الذي ينتج عن تقييم التلميذ لذاته في مختلف الجوانب منها الاسرية، الاجتماعية والدراسية وذلك حسب تصوره ومدركاته، ومدى رضاه عن ذاتها وعن جدارتها في مواجهة مختلف المواقف، وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ سنة ثالثة ثانوي من خلال اجابته على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

## الفصل الثاني: جودة الحياة

### تمهيد

- 1-نبذة تاريخية عن جودة الحياة.
  - 2-مفهوم جودة الحياة.
  - 3-الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.
  - 4-مقومات جودة الحياة.
  - 5-معوقات جودة الحياة
  - 6-الخطوات التي تساعد على جودة الحياة.
  - 7-مبادئ جودة الحياة.
  - 8-قياس جودة الحياة.
  - 9-أبعاد جودة الحياة.
- خلاصة.

**تمهيد:**

يعتبر مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية والإنسانية وغيرها ، وحظى بالاستخدام الواسع على مستوى العلمي والعملي ، وأصبحت الجودة الحياة تحتل دورا محوريا وهدفا أسمى لذى برامج الخدمات المقدمة للفرد، حيث يؤدي به الى امتلاك مشاعر إيجابية كالرضا والتفاؤل والحب تجعله يستمتع بحياته، يعيش حاضره بشغف ويستثمر كافة امكانياته وقدراته لتنمية ذاته وتطويرها من ثم تحقيقها، كما تجعله قادرا على مواجهة صعوبات الحياة، ونظرا لهذا الدور المهم لجودة الحياة سنتناولها في هذا الفصل بمختلف جوانبها .

**1-نبذة تاريخية عن جودة الحياة:**

إن استخدام مصطلح جودة الحياة كان مقتصرًا في البداية على الأبحاث العلمية المبنية على حياة المرضى، و استمر توظيف هذا المصطلح في هذا المجال لفترة طويلة من الزمن، من الناحية التاريخية كان أول استخدام المصطلح جودة الحياة ظهر في الفلسفة الإغريقية، و افترض " أرسطو " أن السعادة مشتقة من فعالية و نشاط الروح و بالتالي تتحقق الحياة السعيدة، أما في وقتنا المعاصر فقد اقترح أعضاء من منظمة الصحة العالمية مفهوم ضمني للجودة ، و توجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية عندما تم تعريف الصحة على أنها : "حالة صحية جيدة تشمل الجوانب الفيزيولوجية و العقلية و الاجتماعية و ليس بالضرورة غياب المرض أو المرض". و بقي هذا المصطلح حتى عام 1978 حيث وسعت المنظمة من مفهوم المصطلح وأوضحت أن للأفراد الحق في الرعاية النفسية وجودة حياة كافية وذلك طبعا إضافة إلى الرعاية الفيزيولوجية.

في عام 1975 بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة و أصبح جزءا من المصطلحات الطبية المستخدمة، و بدأ استخدامه بصورة منهجية و منتظمة في أوائل الثمانينات عندما تم استخدام هذا المصطلح مع مرضى الأورام، لما واجه الأطباء مشكلة بأن علاج بعض الأمراض يتطلب تكلفة دفع عالية و ذلك بغرض زيادة المدى المتوقع لعمر هؤلاء المرضى، فجودة الحياة قدمت مساهمة فعالة في الأبحاث المتعلقة بالعناية بالمرضى و تستخدم لتعكس مدى الاحترام المتزايد لأهمية كيفية شعور المريض و رضاه عن الخدمات الصحية المقدمة، بجانب النظرة التقليدية التي تتركز على نتائج المرض . (ابتسام ووسام، 2022، ص17).

## 2- مفهوم جودة الحياة:

**2-1- تعريف الجودة لغة:** أصلها من فعل جاد، الجودة، جاد، جود، جودة، أي صار جيدا وهو ضد الرديء، وجود الشيء أي حسنه وجعله جيدا. (زينب وشريفة، 2021، ص18).

الجودة أصلها فعل ثلاثي جود والجيد طبقا لابن منظور، نقيض الرديء وجاد بالشيء جوده والجودة أي صار جيدا. (كمال وأحمد، 2019، ص22).

جاد جودة، صار جيدا، يقال جاد المتاع وجاد العمل فهو جيد. (أنيس وآخرون، 2004، ص145).

من خلال هذا يمكننا ان نعرف الجودة أنها الدرجة العالية من النوعية أو القيمة.

**2-2- تعريف الحياة لغة:** فنورده في قول الزاوي (1996) الحياة نقيض الموت والحياة الطيبة الرزق الحلال أو الجنة (حياة، 2018، ص129).

**2-3- تعريف جودة الحياة اصطلاحا:** بما أن مفهوم جودة الحياة مفهوم جديد مازال قيد الدراسة فقد تعددت واختلفت تعريفاته نظرا لتعدد وجهات النظر.

حيث عرفها عبد المعطي على أنها: "تعبير عن مدى إدراك الفرد وتقييمه للجوانب المادية وأهميتها في حياته في ظل الظروف التي يعيشها، حيث تتضح في مستويات السعادة والشفاء التي قد تؤثر بشكل كبير في طريقة تعامل الفرد في حياته اليومية". (عبد المعطي، 2005، ص334).

وعرفتها المنظمة الصحة العالمية على أنها: "إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة وسياق الثقافة ونسق القيم التي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم وأنه مفهوم واسع ومعقد يتأثر بصحة الفرد الجسمية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاله وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها". (حرطاني، 2014، ص21).

كما عرفت بانها: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليتته في تحديد وجهة ومسار حياته، ومسارها وإقامته واستمراره في العلاقات الاجتماعية الإيجابية المتبادلة مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية". (تلي، 2020، ص25).

ويرى الأشول (2005) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم لهم لحاجاتهم المختلفة. ولا يمكن ان يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقارب) أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (منسي وكاظم، 2010، ص42).

يتمثل مفهوم جودة الحياة في أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وان يكون قوي الإرادة، ذا كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، راضيا عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققا لحاجاته وطموحاته، منتميا لوطنه ومحبا للخير، وداعا عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلعا إلى المستقبل. (الزهراء مصطفى، 2018، ص164).

ويرى الأنصاري: أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين هما: الرفاه والتنعم، وكذلك يرتبط جودة الحياة بمفاهيم أخرى مثل: التنمية (توسيع الخيارات المتعددة تضم حريات الانسان، حقوق الانسان والمعرفة وتعتبر هذه الخيارات ضرورية لرفاه الانسان والتقدم (التقدمي في حال الانسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي)، والتحسين واشباع الحاجات (الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند اشباع الحاجات والدوافع). (ببئة، ص354).

ويرى ابن سينا (980 هـ) أن جودة الحياة تأتي من خلال قدرات الانسان وتديره للأمور العائلية وأن سياسة النفس أصعب على الانسان من أي سياسة، فهو يقول " إذا ما نجح الرجل في سياسة نفسه فإنه يستطيع أن يأسس مدينة بأكملها". (الكرخي، 2011، ص104).

في حين عرفها روبين: " بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة النفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلا من المكونات الإدراكية والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والتي تشمل السعادة ". (بحرة، 2014، ص28).

وعرفها فيلس (1997) على أن جودة الحياة لمفاهيمها المختلفة ترتبط بالقيم الشخصية للفرد التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياته وما تواجهه من مشكلات للسعي لتحقيق الرضا الذاتي. (شفيفة وقوري، 2020، ص193).

جودة الحياة: تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما أنها ترصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالية في تحديد مسار حياته واستمراره في العلاقات الاجتماعية الإيجابية المتبادلة مع الآخرين والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة.

(مشري، 2014، ص227).

نستخلص مما سبق ذكره بأن ليس لجودة الحياة تعريف واحد يتفق عليه الباحثون وذلك بسبب أن مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد يتضمن العديد من المجالات ويتغير حسب المواقف والمكان والزمان والظروف التي يعيشها كل فرد، فهي شعور الفرد بالرضا والسعادة والرفاه والترفيه والفرح من خلال اشباع حاجاته وتمتع بحياته، وعيش حياة خالية من الاضطرابات السلوكية والنفسية والصحية والعقلية. وبالتالي فهي مفهوم يتضمن الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة وشعور الفرد بالصحة النفسية والاستمتاع بالظروف المادية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية وتقييم الفرد لحياته على أنها متوازنة بين الشعور الذاتي للفرد بالرضا والسعادة ومستوى كفاية ورقي الخدمات المقدمة له، والظروف البيئية الاجتماعية الملائمة المحيطة به.

### 3-الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

لقد تعددت الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة منها الاتجاه النفسي والمعرفي والاتجاه الفلسفي والاجتماعي والديني والتكاملي وغيرها من الاتجاهات سنوضحها فيما يلي:



**3-1-الاتجاه النفسي:**

ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى اشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة بحيث يمكن قياس هذا الاشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية وكلما انتقل الانسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الاشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا (في حالة الاشباع) أو عدم الرضا (في حالة عدم الاشباع) نتيجة لتوافر مستوى من جودة الحياة. (تلي، 2020، ص36)

يركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية واشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الافراد، وبالتالي فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك ومعها بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد. كما يضيف في هذا الخصوص ابرهام ماسلو "إن اشباع الحاجات هو المكون الأساسي لجودة الحياة، ولقد وضحاها في هرم ماسلو للحاجات الإنسانية ورتبها حسب أهميتها من الحاجات الفيزيولوجية وتليها حاجات الأمان إلى الحاجة الاجتماعية وبعدها الحاجة للتقدير وفي الأخير الحاجة لتحقيق الذات، يعني بعد تلبية الحاجات الأساسية يسعى الانسان إلى تحقيق الذات والبحث عن السعادة والإنجاز من أجل الشعور بالرضا، جاء هذا الترتيب بالتسلسل وحسب ما تقتضي الضرورة الخاصة بالإنسان وهذا من منظور ماسلو إذ أن أول ما يحتاجه الفرد هو الحاجات الفسيولوجية والتي تتمثل في التنفس والطعام والنوم والراحة والإخراج وغيرها، بعد اشباع الحاجات الفسيولوجية تظهر الحاجة إلى الأمان والمتمثل في الأمان الأسري والصحي والممتلكات. (حياة تواتي، 2018، ص 150).

**3-2-الاتجاه المعرفي:**

يركز الاتجاه المعرفي المفسرة لجودة الحياة على الجوانب عقلية ومدركات معرفية مرتبطة بالعمليات العقلية وبأسس التفكير السليم للمواقف والمشكلات التي تواجه الفرد في البيئة التي يعيش فيها، هذه المواقف كلما ارتبطت بالعقل والتفكير كلما اتجهت اتجاه المعرفة الواعية المبصرة لمكامن الأشياء، وفي هذا الخصوص تشير **عناد (ب ت) على** "أن هذا الاتجاه ركز على فكرتين أساسيتين في تفسير جودة الحياة ، الفكرة الأولى :ان الطبيعة ادراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة و هذه تتوافق مع الاتجاه النفسي ، والفكرة الثانية: في اطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الافراد ، فان العوامل الذاتية هي الأقوى الأثر من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة " (مبارك ،ب ت ،ص723 ). كذلك يرى **لاتون (1996)** مفهوم طبعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة ، والتي تدور حول الاتي :ان الإدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما: الظرف المكاني: إذ ان هناك تأثيرا للبيئة المحيطة بالفرد على ادراكه لجودة حياته ، و طبعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران احدهما مباشر على الحياة الفرد ، كالتأثير على الصحة ، و الاخر تأثير غير مباشر الا انه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها .اما الظرف الزماني :ان ادراك الفرد لتأثير طبعة البيئة على جودة حياته يكون اكثر إيجابيا كلما تقدم في العمر ، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان اكثر سيطرة على ظروف بيئته، و بالتالي يكون التأثير اكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة .(أمال، 2014، ص91).

**3-3-الاتجاه الفلسفي:**

يؤكد هذا الاتجاه على أن جودة الحياة "حق متكافئ في الحياة والازدهار"، وهناك كثير من المواطنين التي تتطلب الجودة حتى يتحصل الانسان على "جودة الحياة". فمفهوم الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البرجماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على مستوى العملي أو القيمة الفورية وليست المرجأة (النفعية) والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر. وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من الخيال ابداعى ثري، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمسا لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الانسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روعي مفارق لكل قيمة مادية" (بحرة كريمة، 2014، ص24)

يتضح من خلال ما تقدم بأن الاتجاه الفلسفي لجودة الحياة مرتبط بشكل مباشر بالواقعية وهو مقرون بالسعادة التي يحس بها الفرد.

**3-4-الاتجاه الاجتماعي:**

يرتبط الاتجاه الاجتماعي لجودة الحياة بالعلاقات التي تسيّر عمل مجموعة وتنظيمها، ولهذا يشير **هانكس (1984)** أنه "بدأ الاهتمام بالدراسات جودة الحياة منذ فترة زمنية طويلة بحيث ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، ومعدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن العلاقة مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله. (عبد الله حمص، 2010، ص43). وإذا رجعنا إلى الوراء فإننا نجد أن من أوائل من اهتم بموضوع جودة الحياة الاجتماعية **فرانكل (1955-1976)** الذي استلهم منه العجوري في كتاباته والذي أشار بأن " من أوائل المنظرين لجودة الحياة، والذي انبثق فكرة هذه النظريات أثناء معاناته مع مجموعة من المعتقدين في السجون النازية، فقد رأى أن جودة الحياة وليدة للظروف والعوامل المحيطة بالفرد فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة ولكنه يظهر من خلال الاستجابات للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة. ويضيف أن الحب والهوية يأتي بعد الخبرات الصادمة التي يمر بها الفرد." (العجوري، 2013، ص40).

**3-5-الاتجاه الديني:**

هناك أحاديث دينية وسور قرآنية تشير إلى جودة الحياة ويظهر هذا في قول الرسول عليه الصلاة والسلام والذي يشير: «عجبا لأمر المؤمن فإن أمره كله خير فإن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له." (المسلم عن صهيب الرومي) بمعنى أن الصبر هو مفتاح السعادة والطمأنينة أي هو مقوم لجودة الحياة وفي قوله سبحانه وتعالى: (يأيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين) (سورة البقرة-آية-153).

يعتبر الجانب الديني من المعتقدات التي يؤمن بها من تربي عليها وآمن بوجودها ويرتبط هذا بتربية الوسط الذي يعيش فيه. فغرس الإيمان والمعتقد مرتبط بالوسط الذي ولد وترعرع فيه الفرد فيكتسب أولويات العقيدة من تربية البيت ومن السلوكيات والتصرفات التي تكون أمامه من الوالدين والإخوة ثم تنتقل إلى الوسط الخارجي أي الحي والمدرسة والأقران وهكذا فهي تكبر مع كبره وتتطور وتنمو مع ثقافته وتعليمه. ويعتمد هذا الجانب على المواقف والأحاسيس الداخلية التي تنربى عند الفرد فتزيد من حماسه وترتبط بكيونته وتركيبته الداخلية.

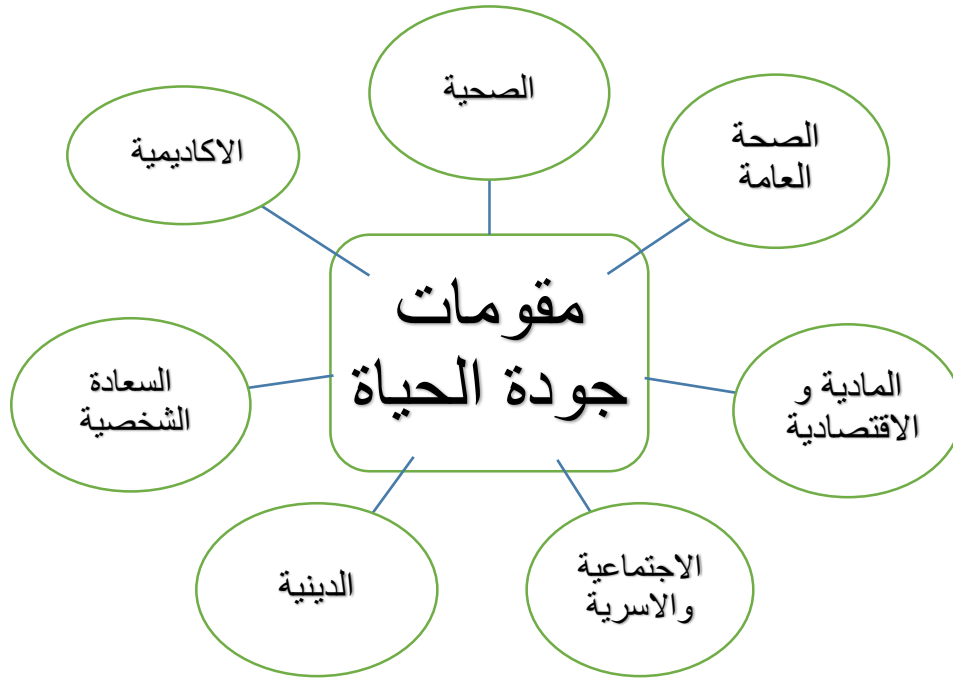
### 3-6-الاتجاه الطبي:

تعتبر جودة الحياة في هذا الاتجاه جانبا إيجابيا حيث تساعد المريض على التصدي والتغلب على الانفعالات السلبية فهي ذات قيمة حاسمة لديه ليس هذا فقط بل تساعده على تحقيق حياة أفضل وإنما تطيل الحياة نفسها.

ومن جهة أخرى فإن جودة الحياة في هذا الاتجاه تعني التقدم الحاصل في حياة الأفراد نتيجة الحصول على الرعاية الخاضعة للبرامج الطبية والعلاجية المختلفة في مراعاة لجوانب التكلفة الاقتصادية وفقا لأوضاع الأفراد الاجتماعية، كما أن قياس جودة الحياة من المنظور الطبي يختلف باختلاف نوعية الحالة او نوعية المعاناة المرضية. ويهدف أيضا إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصي الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم. (تيته، 2019، ص38).

### 4-مقومات جودة الحياة:

يمكن القول بأن تعريف جودة الحياة نسبي نوعا ما يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته وتوجد مقومات كثيرة تتحكم في جودة الحياة ومنها:



الشكل 01: يوضح مقومات جودة الحياة من اعداد الباحثة

يتوضح من خلال الشكل ما يلي:

المقومات الصحية وتشمل:

-**الجسمية:** تتمثل في بناء جسم سليم وخال من العيوب والأمراض المزمنة والإعاقات الجسمية وفي حالة حدوثها يتكيف مع وضعه الصحي.

-**النفسية:** وتتمثل في الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس وحب الذات والقدرة على التوازن بين الغرائز والقيم السائدة في المجتمع

-**العقلية:** تتمثل في القدرة على حل المشكلات في زمن قصير والتخطيط واتخاذ القرار

-**الصحة العامة:** تشمل الرياضة، النظافة، الراحة والنوم، الأكل الصحي.

-**المقومات المادية والاقتصادية:** تتمثل في المسكن، اللباس، الدواء، وسائل النقل ...

-**المقومات الدينية:** وهي كل المبادئ والقيم السائدة في المجتمع والتي يحث عليها ديننا الإسلام كالمواظبة على الصلاة وقراءة القرآن واحترام الغير ...

-**المقومات الاجتماعية والاسرية:** تتمثل في انشاء علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين منها أفراد الأسرة والأقران والجيران وكل أفراد المجتمع مع تبادل الاحترام فيما بينهم.

-**السعادة الشخصية:** وتتمثل في الشعور الداخلي للسعادة وأن الحياة لها معنى والتفاؤل للمستقبل والاستمتاع بالحياة والمرح والطموح.

-المقومات الاكاديمية: تتمثل في توفير الظروف المناسبة للدراسة منها الرغبة وحب الدراسة والقدرة على مزاولتها.  
(حياة، تواتي، 2018، ص143).

### 5-معوقات جودة الحياة:

إن كل ما يخالف ويعاكس مقومات جودة الحياة أو يحول دونها يصبح من لا محالة من معوقاتها والتي تعمل على العرقلة والتوصل لجودة الحياة تشير إليها تواتي حياة (2018 ص 144) يمكننا ذكرها في النقاط التالية:

-الصحة العامة: تتمثل في الإحساس بالألم، قلة النوم، فقدان الشهية، عدم تخصيص وقت للنشاطات الرياضية وغيرها.

-الصحية: وهي الإصابة بالمرض أو وجود إعاقة (حركية أو بصرية أو سمعية ...) عدم تقبل المرض وعدم الرضا عن حالته وعدم التكيف معها.

-العقلية: عدم القدرة على مواجهة المواقف وسوء التخطيط وإدارة الوقت وعدم القدرة على التفكير وحل المشكلات.

-النفسية: وتتمثل في الشعور بالقلق والاكتئاب والخوف والإحباط والوسواس والاندواء وغيرها.

-الحالة الشخصية: الشعور بعدم الكفاءة الشخصية وعدم التمتع بالحياة، الإحباط والتشاؤم، الخوف من المستقبل والشعور بالتعاسة.

-المادية والاقتصادية: تتمثل في عدم توفر السكن واللباس والمأكل والدخل القليل ...

-الأسرية والاجتماعية: نقص المساندة الأسرية، عدم تقبل الاسرة والانتماء إليها، سوء العلاقات مع الآخرين مع عدم كسب تقفهم وعدم الإحساس بتقديرهم.

-الدينية: نقص الوازع الديني وعدم التقيد بالأخلاق والالتزام بالقيم والمبادئ السائدة في المجتمع وإيذاء الآخرين والحقد والكره.

-الأكاديمية: عدم القدرة على التكوين الأكاديمي المناسب، عدم توفير الظروف اللازمة للدراسة.

(حياة تواتي، 2018، ص144)

### 6-الخطوات التي تساعد على جودة الحياة:

هنالك عوامل كثيرة ومتعددة تمكننا من الوصول إلى جودة الحياة والشعور بها وتتمثل فيما يلي:

فلكي يستطيع الانسان حسب (مجدي، 2009) الشعور بالجودة الحياة والوصول إليها لابد أن تتوفر مجموعة من العوامل تتمثل كالتالي:

#### -اشباع الحاجات:

إن الحاجات الإنسانية حسب سلم "ماسلو" هي الحاجات الفيزيولوجية، الحاجة للأمن، الحاجة للانتماء، الحاجة للمكانة الاجتماعية، الحاجة للتحقيق الذات، وحتى يستطيع الفرد التمتع بجودة الحياة لابد من اشباع

حاجاته، من أنها قد تتفاوت من فرد إلى آخر من درجة تحقيقها واشباعها، الا تبقى حاجات ضرورية يسعى الكل إلى تحقيقها.

(مصطفاوي، 2019، ص24 )

#### -تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

يعرف مفهوم الذات على انه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما تشمل عليه من قدرات واستحقاق شخصي.

(محمد، ب.ت، ص10)

ويذكر فرغي "أن مفهوم الذات يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها: تحديد الدور والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية".

(أبو بكر، 2015، ص60)

ويرى كل من كوارت وتواري أن السعي وراء تحقيق الذات هو بالمثابة الهدف الأسمى للطموح الإنساني، وتشير مجدي إلى علاقة الذات بالجودة الحياة فيرسو (2004) بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على (264) من الطلبة مرحلة الثانوية والجامعة، حيث اسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى.

(الهنداوي، 2011، ص44)

#### -الوقوف على معنى إيجابيا للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما مهما ويشير «فرانك» "على ان الحياة يجب ان تكون لها معنى تحت كل ظروف، وان هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، الا انه يظل موجودا دائما".

(مريم، 2014، ص99)

فقد لاحظ فرانك ان نسب كانت مرتفعة بين طلاب بعض الجامعات الامريكية، وان الذين أقدموا على الانتحار كانوا في معظمهم من الطلاب الذين ينتمون الى أسر ميسورة، وعلاقتهم الاجتماعية طيبة، وحتى مستوى تحصيلهم الأكاديمي كان مرتفعا الى حد كبير، أي ان ظروفهم المحيطة بهم تبدو جيدة، ولا توحى بان هؤلاء الطلاب قد يصل بهم اليأس والإحباط الى حد يدفعهم الى التخلص من حياتهم. وتبين أن نسبة كبيرة من الناجين من محاولة الانتحار، اقررو فيما بعد أنهم فعلو ذلك لأن الحياة لم تكن تحمل لهم أي معنى، وهي بذلك لم تكن حياة تستحق أن تعاش.

(معمرية، 2012، ص87)

حيث يرى ان الانسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي:

-عمل شيء جديد او القيام بعمل ما.

-تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

-الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني.

وقد حدد فرنكر ثلاثة مصادر يستطيع الانسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

-القيم الإبداعية: تتمثل في كل ما يستطيع الفرد إنجازه فقد يكون الإنجاز عملا فنيا او اكتشافا عمليا.

-القيم الخيراتية: تتضمن كل ما يحصل عليه الانسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة، وتتكون من الموقف الذي يتخذه الانسان.

-القيم الاتجاهية: تتكون من الموقف الذي يتخذه الانسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو الموت أو المرض.  
(عائشة بيه، ب.ت، ص359)

-توافر الصلابة النفسية:

يرى جمال السيد ان "الصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك الفرد ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، فالصلابة النفسية سمة ذات ثلاث ابعاد، الالتزام والتحكم والتحدى، يستطيع الانسان من خلالها مواجهة الصعاب والأزمات التي تقف عائق بينه وبين التمتع بالحياة، والرضا عنها والشعور بمعناها. (تفاحة، 2009، ص 274)

-التدين:

تري مجدي أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الانسان من رضا عن الحياة، كما أن التدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

ويضيف حسن مصطفى ان الارشاد الديني يستخدم لخفض الاحساس بضغوط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة.

ويشير حبيب الى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد من خلالها الوصول الى جودة الحياة وتتمثل فيما يلي:  
-بناء الوعي بضرورة الحاجة الى التحسين والتطوير.

-تحديد الأهداف، التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.

-تنفيذ جوانب جودة الحياتية. (الهنداوي إبراهيم، 2011، ص48،49)

-التوجه نحو المستقبل:

تشير شقير 2005 إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشمل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل الخوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي الى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة.

وتشير أيضا إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدي الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

(كبوس، 2022، ص43).

نستنتج مما سبق أن الخطوات التي تساعد على جودة الحياة هي من خلال اشباع حاجات الفرد الأساسية، فالحب يصنع المعجزات فتندفق طاقة الإيجابية من داخل الفرد نحو المحيطين به، و الانتماء يصنع

الحاضر و بيني المستقبل ، و الامل يوفر السلام و الاطمئنان ، و هي مجتمعية تمثل أسسا للحياة الإيجابية تسمح للفرد بأن يرتقي في حياته للأحسن و الأفضل ، أي يصبح لحياة الفرد معنى من خلال هدف الذي يسعى اليه حيث انه يوظف كل قدراته و مهاراته و إمكاناته للوصول اليه ، و لذلك عليه ان يدرك أولا ذاته و أسرته و مجتمعه ، كما أن معايشة المقربين بالأخلاق الخيرة و التسامح و إقامة علاقات اجتماعية مع المحيط مبنية على التعاون و التضامن و العطاء ويسهم في الوصول الى جودة الحياة .

### 7-مبادئ جودة الحياة:

تعتبر مبادئ جودة الحياة من الأمور المشتركة بين كل الافراد فهي ذات مستوى محدد وثابت نسبيا مهما اختلف الأشخاص وتعددت المواقف. قام جودي (1990) بتحديد مبادئ جودة الحياة (سمية ومنال، 2019، ص22) والتي تتمثل فيما يلي:

- أن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص المعاق والغير المعاق.
- أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.
- أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية بمعنى أنها تختلف من شخص الى آخر ومن عائلة الى أخرى ومن برنامج تأهيلي الى آخر ومن شخص مهني الى آخر.
- أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الانسان.
- أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به.
- تصنيف حياة تواتي (2018 ص154) مجموعة من المبادئ لجودة الحياة نذكرها في النقاط التالية
- مبادئ المشتركة: المتمثلة في الرضا، القناعة، التفاؤل ...وهي مشتركة تختلف في درجة لكن وجودها أكيد عند كل فرد.
- مبدأ الحاجة الأساسية: تتمثل في الراحة والاكل ...
- مبدأ تحقيق الأهداف: وهو مرتبط بما يضعه الفرد في حياته سواء تعلق بالهدف القريب أو الهدف البعيد ...
- مبدأ الاختلاف: جودة الحياة مفهوم مرتبط بالشخص والبيئة التي يعيش فيها ليس مفهوم ثابت عند كل شخص.
- مبدأ الانتماء: جودة الحياة تعطينا نظرة عن الانتماء الثقافي للفرد كما أنها تعبر عن ميوله ورغباته كل حسب درجته.

### 8-قياس جودة الحياة:

من الصعب قياس جودة الحياة بشكل دقيق و هذا نظرا لعدم وجود تعريف ثابت لها ، و كذلك لتعدد مجالاتها و ميادينها ، بالإضافة لاختلاف النظريات المفسرة لها و الميادين و المجالات التي تعالجها يجعل من قياسها يتبع ميدان التخصص و خصوصياته .لكن بالرغم من هذا قام عديد من الباحثين بإعداد و استخدام مقاييس مختلفة حسب كل مجال و ميدان بحيث تذكر بحرة كريمة ان هناك بعض الأمور التي



يمكن من خلالها قياس جودة الحياة وهي أمور يمكن قياسها مثل الحالة الصحية، قابلية الحركة ، جودة المنزل و غيرها ، و هناك أمور أخرى لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقة عن حياة الشخص أو مدى كفاءة و فعالية النظام الذي يحياه الانسان مثل توزيع الدخل، توفر الوصول إلى الخدمات الصحية و غيرها . (كريمة بحرة، 2014، ص39) و يضيف صالح إسماعيل ان هناك سؤال اخر عن قياس جودة الحياة و يكون هذا القياس مستندا على القيمة الجودة مثل مدى قدرة الانسان على الاستقلالية و التحكم ، تعتبر مؤشرا على جودة الحياة جيدة او و قد توصف لبعض الأشخاص و ليس الجميع .و ذكر ان في الماضي كثير من الباحثين قاموا بقياس الأمر من جانب واحد مثل الوظائف الفسيولوجية ، الاعتبار الاقتصادية ، او الوظائف الجنسية . ( صالح إسماعيل ، 2010، ص48) و يضيف بهلول بانه لا توجد أداة قياس عامة ذات معيار علمي لقياس جودة الحياة ، و على هذا الأساس وضع نوعان من المقاييس منها الخاصة و أخرى عامة . ومن هذا المنطلق تم اعداد مقاييس لجودة الحياة منها الخاصة والتي تعد للمرضى وذوي الاحتياجات الخاصة وحتى كبار السن، والعامة التي تعد للأفراد العاديين دون التقيد بالخصائص المرتبطة بالأفراد وقياس جودة الحياة من وجهة نظرهم، منهم طلاب في المراحل المختلفة وللنساء والأطفال وغيرهم، بحيث تشمل مجالات وجوانب مختلفة. (أشواق، 2009، ص57).

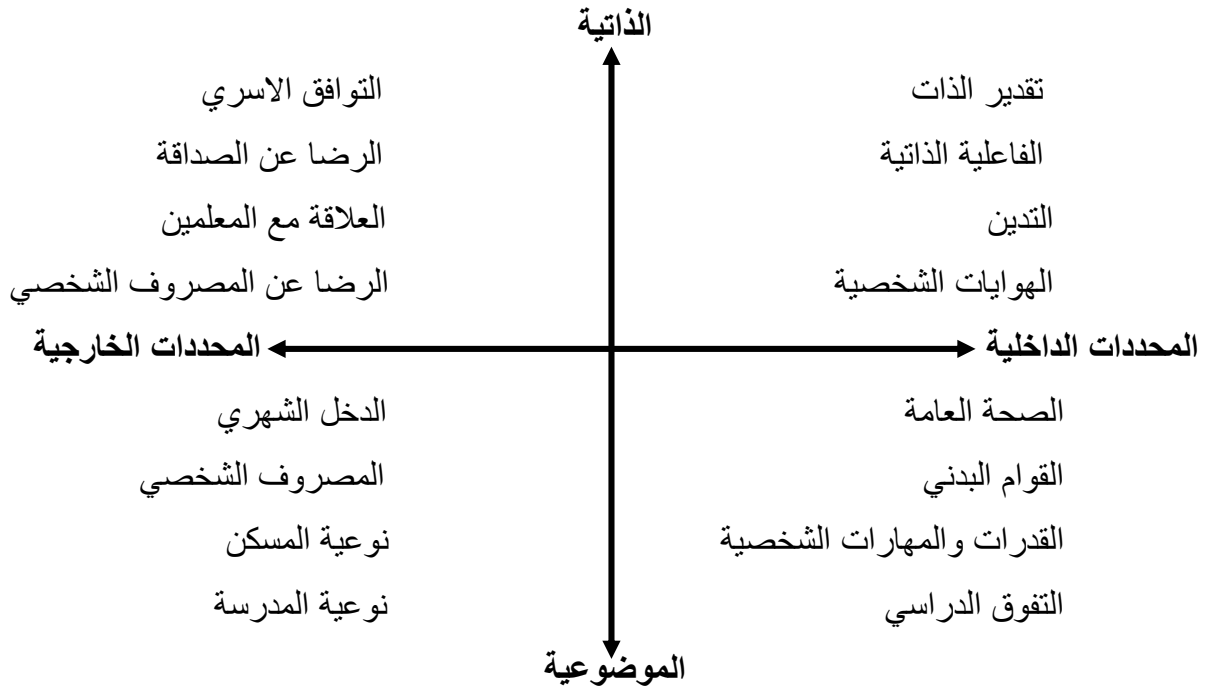
الجدول رقم (01): طرق قياس جودة الحياة (بحرة كريمة، 2014، ص40).

النظرة	التركيز	التعريف
الطب	الأشخاص والامراض	جودة الحياة تمثل التأطير الوظيفي للمرض وتبعات العلاج على المرض كما ينظر إليها المريض. (Schooper and others, 1990)
أمور تتعلق بالصحة	أشخاص مع أمراض أو إعاقات	جودة الحياة تفهم كمعنى يمثل استجابة الأفراد الجسدية، العقلية والاجتماعية للمرض على الوظائف الحياتية اليومية وتمتد لتشمل مدى رضا الانسان بظروف الحياة المحيطة التي يمكن إنجازها (Bowling, 1991)
التشخيص الاجتماعي	الأشخاص في المجتمعات	التكيف والرضا عن الحياة (Green & Kreuter, 1991)
التركيز على تطوير الصحة	لكل الاشخاص	الدرجة التي يستمتع فيها الانسان بكل الأماكن المتاحة (Rootmannad and others, 1992)

## 9-أبعاد جودة حياة التلميذ:

يقترح أبو سريع و شوقي و أنور مرسي (2006) نموذجا لتفسير و تقدير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في تشكيل جودة الحياة موزعة على بعدين متعامدين ، يشمل البعد الأفقي قطبي توزيع محددات جودة الحياة حسب كمونها داخل الشخص او خارجه ، و تسمى "بعد المحددات الشخصية الداخلية في المقابل المحددات الخارجية " و يمثل البعد الرأسي توزيع تلك المحددات وفق أسس قياسها و تقدير مدى تحققها ، و التي تتوزع مابين أسس ذاتية يقدرها الفرد من منظوره الشخصي كما يدركها ويشعر بها ، إلى أسس موضوعية تشمل الاختبارات والمقاييس ومقارنة الشخص بغيره أو

بمتوسط جماعته المعيارية ، أو اعتمادا على معايير كمية وكيفية أخرى مثل الملاحظة ومقاييس التقدير ، ويسمى " بعد الذاتية في مقابل الموضوعية " ويتضمن الشكل التالي بعض الأمثلة لمحددات جودة الحياة (كاظم وبهادلي، 2007، ص17).



**الشكل رقم (2):** تصور أبو سريع وآخرين (2006) تصنيف محددات جودة حياة الطالب وفق موقعها الداخلية والخارجية وطريقة قياسها (ذاتية، موضوعية).

### 9-1- جودة الصحة والمحيط الصحي:

تمثل جودة الحياة الصحية توجهها اجتماعيا بيو فيزيائي نحو مفهوم الصحة ولكن لا يوجد تعريف واحد موحد حول جودة الحياة الصحية، في حين ترى الباحثة بحرة كريمة أن جودة الصحة والمحيط الصحي هي مدى توافر واحترام شروط البيئة لتمتع باللياقة الصحية، وعند التلميذ خصوصا تتمثل في مؤشرات التغذية السليمة والعناية الطبية وممارسة الرياضة والعيش في بيئة نظيفة.

### 9-2- جودة المحيط المدرسي:

أشارت منظمة الصحة العالمية مؤخرا (2007) إلى تعزيز صحة الطلاب في السياق المدرسي وخلق بيئة صحية تحترم رفاه وكرامة التلميذ وتوفر له العديد من الفرص للنجاح وهذا التعزيز يعكس تنامي الوعي بالعلاقة بين صحة الطلاب والأداء المدرسي، وقد أظهرت دراسات وجود علاقة هامة بين نظرة الطلاب إلى جودة حياتهم والارتياح النفسي (مواقف مدرسية) والعلاقة بين المدرسين والتحصيل الدراسي (الرضا عن المدرسة).

**9-3- جودة الحياة النفسية:**

يعد مصطلح جودة الحياة النفسية من المصطلحات المعقدة نسبياً إذ يساهم فيه مجموعة من المكونات، ويواجه المراهقون الكثير من التحديات والمصاعب والتي ربما تؤثر بصورة دالة على جودة حياتهم النفسية بل وعلى إحساسهم الشخصي بنوعية وطبيعة حياتهم النفسية من حيث الرضا وعدم الرضا وغير ذلك من المؤشرات المتعلقة بالصحة النفسية بصفة عامة. وتعرف الباحثة بحرة كريمة جودة الحياة النفسية على أنها تتبنى بالمفهوم الإيجابي وتمثلها بمتصل أحد طرفيه سالبة الآخر موجب ويتوسطه الارتياح النفسي والذي يزداد بزيادة مؤشرات السعادة والرضا عن الحياة. (كريمة بحرة، 2014، ص56)

**9-4- الارتياح النفسي:**

يشير في معظمه إلى الحالات العاطفية (الوجدانية، السعادة والرضا عن الحياة) أما لفظ جودة الحياة يشمل البعد المعرفي وينطوي على العلاقة بين شروط العيش الموضوعية والتقييم الذاتي لها.

( كريمة بحرة، 2014، ص69).

ارتبط مفهوم الارتياح النفسي كثيراً بمفهوم الصحة النفسية، فمع ظهور علم النفس الإيجابي الذي هو مجال للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية والسمات الفردية والمناحي الأخلاقية. (خالد محمد، 2006، ص229)

**9-5- جودة الحياة الأسرية:**

يعرف سميث (Smith. B 2005) جودة الحياة الأسرية بأنها " الحاجة إلى الترابط القوي بين أفراد الأسرة ".

ترى الباحثة بحرة كريمة أن جودة الحياة الأسرية تتضمن بعدان أساسيان وهما:

- 1- الأسلوب أو الاتجاهات الوالدية في تنشئة أبنائهم.
- 2- نمط الاتصال والتفاعل الاسري (الأم مع الاب / الأم والأب مع الأطفال /الأطفال مع الأطفال).

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم التعرف على كل جوانب مفهوم جودة الحياة ، وما يمكن قوله انه مفهوم تعددت تعاريفه من قبل العلماء و الباحثين ، كل واحد منهم ينظر اليه من زاوية معينة ، و هذا نظرا لاختلاف التخصصات التي تناولته منها العلوم الاجتماعية والنفسية واللغات وغيرها، وتعدد مجالاتها فمنها المجال الطبي والاجتماعي والنفسي والديني وغيره، حيث أنها تتميز ببعض المؤشرات منها الموضوعية والذاتية ولها عوامل ومقومات تساعد الفرد في ان يرتقي بجودة الحياة وبعض المعوقات التي تساهم في تدنيها ويتم قياسها ببعض المقاييس الخاصة بجودة الحياة.

من خلال دراستنا وما تطرأنا إليه يمكننا القول بأن جودة الحياة هي عبارة عن الصحة النفسية والجسدية والمشاعر الإيجابية المتمثلة في الرضا والسعادة والاستمتاع بالحياة، مما يعطي للتلميذ القوة لمواجهة الصعاب وتحدي العقبات وتمكنه من بناء علاقات إيجابية مع الافراد المقربين منه ومع البيئة التي يعيش فيها مما يسمح له بتنمية ذاته وقدراته والمشاركة بفعالية في الحياة الاجتماعية وبناء المجتمع الذي يعيش فيه والمساهمة في تنميته.

## الفصل الثالث:

### تمهيد

- 1- مفهوم الذات.
- 2- تعريف تقدير الذات.
- 3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.
- 4- مستويات تقدير الذات.
- 5- أقسام تقدير الذات.
- 6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
- 7- النظريات المفسرة لتقدير الذات.
- 8- تقدير الذات لدى المراهق.

### خلاصة

**تمهيد:**

تطور علم النفس عبر سنوات عديدة وهذا بظهور العديد من النظريات التي عالجت جوانب مختلفة من حياة الأفراد، وقد تجلى هذا التطور في ظهور عدة مجالات من علم النفس كعلم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة الأمور التي تزيد وتساعد من قوة الفرد في مواجهة مختلف المواقف الحياتية كالمسائل الشخصية التي تعتبر عامل مهم في نجاح الفرد ووصوله الى صحة نفسية كتقدير الذات.

من خلال هذا الفصل سنسلط الضوء على أهم النقاط المتعلقة بتقدير الذات، ولنتوصل الى مفهوم جيد لتقدير الذات لابد أن نمر بمفهوم الذات نظرا للعلاقة الواضحة بينهما كما سنطراً إلى الفرق بينهما.

**1- مفهوم الذات:**

**أ- لغويًا:** يذكر لويس معلوف في المنجد أن الذات في اللغة مفرد مؤنث. المذكر منها "ذو" والمثنى ذاوتان. وذات الشيء تعني نفسه وعينه وجوهره. (المختار، 2016، ص 26).

**ب- اصطلاحًا:**

الذات هي صاحبة الخطة والمشروع وحاملة الذاكرة. (عزة، 2002، ص32). هو تكوين معرفي في منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية. والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفًا نفسيًا لذاته. ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية. (عبد الحافظ، 2007، ص53).

عرف أرسطو (Aristote) الذات بأنها مجموعة صفات وحالات معينة وهذا المعنى كان يوحد بين الذات ومفهوم الجوهر، وقد أخذت الذات ثلاثة معاني وهي الذات، الأنا والروح، وقد اختلفت باختلاف التيارات الفلسفية. (عطا الكريم، 2014، ص49).

ووجد علماء النفس في النصف الأول من القرن العشرين أنه لا يمكن الكتابة في علم النفس دون الاهتمام بالذات، ومنذ العقد الرابع من هذا القرن أخذت الذات مكانها الطبيعي في دراسات علم النفس، وأصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية بالغة ويحتل مكان القلب في الارشاد والعلاج النفسي.

(زهرا، 1980، ص82).

عرفه ابن المنظور: "الذات بأنه الشيء حقيقته وخاصته". (الغامدي، 2009، ص55).

"الذات مصطلح نفسي يعبر عن مفهوم افتراضي يشمل جميع الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه ويشمل المعتقدات والقيم والقناعات والطموحات المستقبلية التي تتأثر بحد كبير بالنواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية." (العامرية، 2014، ص90).

عرفه **المعاطية** على أنه هو الشعور والوعي بكيونة الفرد، تتكون نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتسعى للتوافق والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم. (سليمان، 2009، ص 42).

وقد رأى **حامد زهران (1975)** أن مفهوم الذات الموجب يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي، وأن تقبل الذات يرتبط ارتباطاً جوهرياً موجباً بتقبل الآخرين وقبولهم، وأن فهمها يعتبر بعداً رئيسياً في التوافق الشخصي وإعادة التوافق وإن تكون مفهوم الذات يتأثر بالعوامل الاجتماعية، مثل اتجاهات الفرد نحو الآخرين، واتجاهات الآخرين نحو الفرد. (ميزاب، 2013، ص 67).

وهذا ما أشار إليه **Roger** بحيث أن مفهوم الذات يتكون خلال تفاعل الفرد مع بيئته والتفاعل الهام الذي يؤدي إلى تكوين مفهوم الذات هو ذلك الذي يتضمن طريقة تقويم الآخرين للطفل.

(جابر، 1990، ص 544).

نستنتج مما سبق من التعريفات أن مفهوم الذات يتلخص في مجموعة الأفكار والاتجاهات التي يحملها الفرد حول سلوكه وقدراته الجسمية وقيمه كفرد، وهذا التقدير إما يكون إيجابياً فيؤدي بالفرد إلى مواجهة التحديات والصعاب والوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي، إما أن يكون سلبياً فيؤدي به إلى الشعور بالفشل والهزيمة وعدم التوافق النفسي والاجتماعي.

## 2-تعريف تقدير الذات:

**أ-لغة:** قدر بمعنى اعتبر، ثمن، اعطى الخطوة. (أمزيان، 2007، ص 31).

**ب-اصطلاحاً:** يمكن تعريف تقدير الذات على أنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية، إنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة، وببساطة تقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها. (برينات وزينب، 2020، ص 18).

يرى **مصطفى كامل 1993** تقدير الذات بأنه "نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من نواحي مختلفة كالدور والمركز الاسري والمهني، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع"

(كامل، 2003، ص 5).

ويقول **كوبر سميث** نقد تقدير الذات: بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه، ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية.

(عبد الله، 2010، ص 76).

ويشير **كفاي** أن تقدير الذات يشير بدرجة أساس إلى حسن تقدير المرء لذاته، وشعوره بجدارته وكفاءته كما يعتبر **جيرجن** أن تقدير الذات هو تقييم أو تقدير الفرد لذاته يلعب دوراً أساسياً في تحديد سلوكه.

(الضيدان، 2013، ص 23).

ويصف **زيلر** تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، وأنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته.

(جاجان، 2014، ص 353).

وأوضح **بورن Born** أن مفهوم الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته بناء على القيم التي يؤمن بها، أما تقدير الذات فهو تقييم الفرد لذاته بناء على القيم التي تبناها خلال مراحل التنشئة الاجتماعية ويكون هذا التقييم إيجابيا أو سلبيا كما أن تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث مجموع من الاحكام التي يطلقها الافراد المهمون في حياة الفرد. (أبو زيد، 1987، ص53).

ويعرف **كاميلو ناتالي (2001)** تقدير الذات أنه الحكم والتقييم الذي يضعه الفرد لنفسه، وتقدير كفاءته وشعوره بأهمية نفسه واحترامه لذاته في صورتها كما هي ومقارنة بالأفراد الآخرين.

(صرداوي وعمور، 2017، ص118).

وأشار **قدوري الحاج (2016)** أن تقدير الذات يمثل مفهوما مهما في العملية التعليمية على اعتبار رؤية التلميذ لذاته بصورة حسنة وتقديره لها تقديرا إيجابيا يسلمهم في استنهاض قدراته وإمكاناته بما يحقق به التوافق الدراسي والاجتماعي. (قدوري الحاج، 2016، ص254).

عرفه **كوبر سميث (1967)** على "انه هو ذلك التقييم الذي يقوم به الفرد ويحافظ عليه بالنسبة لنفسه، ويعبر عنه في سلوكه ويوافق عليه أو لا يوافق، كما يحدد معتقداته وتنوعها في نفسه وقدراته على الأداء."

(قدي، 2018، ص20).

نستنتج من خلال التعاريف السابقة أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه خلال المواقف التي يتعرض لها اثناء تفاعله مع الآخرين أو هو النظرة السلبية أو الإيجابية لذاته فيكون إما راضيا أو ساخطا على ذاته وذلك من خلال التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته.

### 3-الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

قد يجد الكثير من الباحثين صعوبات في التفريق بين مفهوم الذات وتقدير الذات فمفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات، بينما تعبير الذات فهو تقييم لهذه الصفات، ومفهوم الذات يتضمن فهما موضوعيا أو معرفيا للذات.

وفي الأبحاث التي قام بها **فوكس Fox (1990)** بين الاصطلاح النفسي والإصلاح الوجداني العاطفي لمفهوم الذات، فيقول في تعليقه: "إن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلاله استخدام سلسلة من الجمل الإخبارية مثل "أنا طالب – أنا إنسان – أنا رجل"، وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب، أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات، حيث أن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها، وببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار التجربة المثيرة، فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة، وهذه القيمة الوجدانية تتمثل في تقدير الذات".

ويذكر **محمد نبيل الفحل (2000)** في الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، أن مفهوم تقدير الذات يعبر عن الاتجاهات القبول والرفض للذات، أما مفهوم الذات فهو الصورة التي يقدمها الفرد عن نفسه دون تقييم لها. (قدي، 2019، ص22).

وتعرف **سعاد جبر سعيد** مفهوم الذات على أنه "منظومة تصورات الفرد اتجاه أفكاره ومشاعره وسلوكه ومظهره الخارجي، وطبيعة رؤية الآخرين له، وما يطمح أن يكونه في ضوء انطباعاته عن واقعه".



فمفهوم الذات يقوم على فكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بنفسه من خلال ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية، بالإضافة إلى القيم والمعايير الاجتماعية التي ينتمي إليها.

إذن، وبالرجوع لما سبق يتضح الفرق بين المفهومين، فمفهوم الذات يعبر عن المعلومات لصفات الذات تتضمن فهما شاملا و عاما لها، بينما تقدير الذات تقييما لهذه الصفات. (سارة، 2012، ص 17).

ميّز هامشيك بين مصطلحي مفهوم الذات وتقدير الذات، حيث ان الأول يشير إلى مجموعة الأفكار والاتجاهات التي نكونها من ذواتنا في أي لحظة من الزمن، أي أنها ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من الوعي بأنفسنا، بينما يمثل تقدير الذات الجزء الانفعالي منها. (عمور، 2018، ص 144).

ومنه فإن تقدير الذات يختلف عن مفهوم الذات، فالأول يشير إلى تقدير الشخص لذاته عال أو منخفض، بينما مفهوم الذات واسع، ويشمل إدراك الفرد لخصائصه وقدراته وعلاقته مع الآخرين، وبالبيئة المحيطة به، وخبراته في الحياة وأهدافه الشخصية.

#### 4-مستويات تقدير الذات:

تتأرجح مستويات تقدير الذات بين المرتفع والمنخفض المتوسط، ولكل مستوى من هذه المستويات مميزات وخصائص نذكرها على النحو التالي:

##### 4-1-تقدير الذات المرتفع:

يعتبر "دليل على الرضا والتقبل الذات، وعن تكوين صورة إيجابية عن النفس و الثقة بالنفس والشعور بالأهمية، هذا المستوى المرتفع من الذات إنما هو متأثر بالتنشئة الاجتماعية في الطفولة المبكرة والخبرات التي يمر بها الفرد خلال نموه، لها أثر في إبراز ذاته، وكلما كانت التنشئة سليمة فيها اشباع لاحتياجاته الأساسية سواء العاطفية أو الفيزيولوجية كلما كان الأثر في تبلور الذات واعتبارها ذات إيجابية، ويعود ذلك على شخصية الفرد حيث يظهر المفهوم الإيجابي للذات لكل من يتعامل معه وتبدو من خلال أسلوب معاملته مع الآخرين، الثقة بالنفس، واحترام الذات والوصول إلى المكانة الاجتماعية المرموقة، والعمل على المحافظة عليها والسعي لتحقيق أهداف في حياته والتمسك باستقلاله الذاتي، كما أن التجارب الإيجابية وتحقيقه للنجاح في مسيرته تساعده أيضا في تكوين هذا المستوى المرتفع من تقديره لذاته".

(نور اليقين، 2020، ص 25).

ويرى حامد زهران أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي يذكر أيضا أن تقبل الذات مرتبط ارتباطا جوهريا بتقبل الآخرين "وتقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق النفسي". (زهران، 1997، ص 72)

ويرى (block & morith) (2005) أن "الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي لتقدير الذات تكون لديهم بعض الخصائص نذكر. (عبد الله محمد، 2010، ص 38).

-يشعرون بالأهمية.

-يشعرون بالمسؤولية اتجاه أنفسهم واتجاه الآخرين.

-لديهم إحساس قوي بالنفس ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.

-يغتفرون بقدراتهم ومواهبهم كما انهم فخورين بما يفعلونه.

- يؤمنون بأنفسهم ف لديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات.
- لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط.
- يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات.
- يشعرون بالتواصل مع الآخرين كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل.
- يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم.

#### 4-2- تقدير الذات المتوسط:

يقع هذا المستوى من تقدير الذات بين المستوى المرتفع لتقدير الذات والمستوى المنخفض منه، فأصحاب هذا المستوى يكونون متماشيين مع إمكاناتهم وطموحاتهم وقدراتهم إلا أنهم يجتهدون في الوصول إلى المرتفع حيث يحاولون الاستفادة من خبراتهم السابقة من أجل تفادي الوقوع أو إعادة نفس الأخطاء، وهم يتميزون بالتفكير المنطقي والواقعية ويسعون لكسب محبة الناس ويشعرون باحترام الآخرين لهم وهم أيضا يبادلونهم باحترام فلا يكونون ذوي التبعية ولا التعصب.

يعتبر أشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات (تقدير الذات المرتفع والمنخفض) ويتحدد تقدير الذات لديهم من قدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم.

(نور اليقين بن ظاهر، 2020، ص39).

#### 4-3- تقدير الذات المنخفض:

تشير الدراسات أن قرابة 95% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عمليا في كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم ببسر الفهم، بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات، وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق والأمراض التي لها علاقة بالازدراء الذاتي. وعادة الأشخاص الذين لديهم ازدراء الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى الطريقتين:

- الشعور بالنقص تجاه أنفسهم: يشكون من قدراتهم، لذلك يبذلون القليل من الجهد في أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم، وغالبا ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث النجاح وعند الثناء عليهم يشعرون بالارتباك في قبول هذا الثناء، فالممدح يؤثر سلبا عليهم لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون، وهذا الشعور مدمر لهم فعند شتمهم لا يدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك.

- الشعور بالغضب وإرادة الثأر من العالم: فهم غالبا ما يعانون من مشاكل في أعمالهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرضا نفسيا وعضويا ورغبة في محاولة الانتقام من العالم، وتراهم دائما يبحثون عن الأخطاء ولا يرون إلا السلبيات ويجدون سرورا غامرا لأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

#### (بترس، 2008، ص490).

ومن الناحية الاجتماعية يرى روزنبورغ وشوتز أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية ولا يتقلدون مناصب ريادية ويظهرون أحيانا الميل إلى أن يكونوا خاضعين ومسيّرين إلى جانب أنهم يمتازون بالخجل والحساسية المفرطة والميل إلى العزلة والوحدة.

وفي دراسة قام بها **كوبر سميث** على عدد من الذكور وجد أن عددا من التلاميذ ذوي تقدير منخفض يتميزون بالاكتئاب والقلق ولا يستطيعون التعبير عن أنفسهم، وليس لديهم أي ثقة نحو قدراتهم.

(غالب، 2010، ص160).

وتشير **مريم سليم** في هذا الصدد أن الذين لديهم تقدير الذات متدني يمكن تمييزهم بسهولة حيث يبدو عليهم اهتمامهم بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات، أو الفشل بشرف أكثر من اهتمامهم ببذل الجهد لإحراز النجاح، وينشغلون بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة القصور، أو عدم الأمان الذي يشعرون به كالتنمر، الكذب، الغش، الشك في الآخرين، الانسحاب، الخجل، الاستغراق في أحلام اليقظة...

(مريم، 2005، ص18).

### 5- أقسام تقدير الذات:

يذكر **طيار (2018 ص11)** بأن علم النفس يقسم تقدير الذات إلى قسمين:

**أ- تقدير الذات مكتسب:** هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الفرد خلال انجازاته، فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فهنا بناء تقدير الذات على ما يحصله من إنجازات.

**ب- تقدير الذات الشامل:** يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبني على مهارات محددة أو إنجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام حتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب، والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يمكن في التحصيل والانجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول أن: الانجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي بينما فكرة الشامل والتي هي أعم من حيث المدارس تقول أنّ التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والانجاز.

### 6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

أكد **Rosenberg** أن الطفل ليس لديه أي سيطرة على بيئته، وبما أن صورته عن ذاته غير منتظمة إلى حد كبير، فإن تأثير الآباء والمعلمين سيكون واسع الانتشار.

وذهب **عبد الفاتح (1987)** إلى القول أنّ العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، فإن نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الفرد وقدراته وسماته الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها.

(حورية، 2020، ص 68).

لهذا فتقدير الذات لا ينتج عن عامل واحد فقط بل من تكامل مجموعة عوامل قد تتعلق بقدرات الفرد أو البيئة التي نشأ فيها ومن بين هذه العوامل ما يلي:

### 6-1- عوامل خاصة بالفرد:

إن الأفراد الأكثر ذكاءً يفسرون مشاعر ومواقف الآخرين نحوهم بشكل أفضل من الأفراد الأقل ذكاءً، وهذا الشعور يؤثر بدوره على تقدير الأفراد لذواتهم.

**(الجبروي والعيدي، 2013، ص 270).**

لذا فإن حقيقة الاحترام والتقدير رغم تأثرها بالعوامل المحيطة إلا أنها بداية تتبع من النفس، والانسان الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن ينبع الشعور بالتقدير من الذات الفرد وليس من مصدر خارجي.

**(إبراهيم، 2014، ص 235).**

كما ثبت أيضاً أن درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته.

**(أبو اسعد، 2015، ص 149).**

إضافة لذلك فصورة الجسم تلعب دوراً كبيراً في تحديد مفهوم الفرد عن ذاته الجسمية كأحد أبعاد مفهوم الذات عموماً، وتشوه صورة الجسم قد تكون أحد العوامل التي تعوق الفرد عن التوافق ذاته وبيئته، وقد يكون هذا سبباً في معاناة من اضطرابات سلوكية تعكس سوء توافقه.

**(سليمان إبراهيم، 2014، ص 234).**

## 6-2- عوامل خاصة بالأسرة:

إن للأسرة تأثير قوي في تنمية تقدير الذات عند الطفل، فقد قام كوبر سميث بإجراء بحث على 85 طفل في السنتين الخامسة والسادسة ابتدائي، ووجد أن آباء الأطفال الأعلى في تقدير الذات لديهم تتميز علاقاتهم ب:

-التقبل التام لأطفالهم.

-إقامة حدود واضحة لما يكون أن يصدر من أطفالهم من أفعال.

-الإصرار على فرض الحدود، وإن كان يسمح في داخلها بحرية التغيير وبدرجة من الحياد عن السلوك التقليدي، أكثر مما تسمح به العائلات التي ينتمي إليها الأطفال من ذوي التقدير للذات المنخفض.

**(إسماعيل، 1989، ص 135).**

ومن خلال هذا أكد كوبر سميث أن الحب والتقبل يمثلان نمطاً أوسع للعلاقات الأسرية الموجبة التي تحدد مكانة الطفل في الأسرة ويكون هذا الحب مصحوباً بالاهتمام بما يفعله الطفل واحترام الطفل كشخص، وإظهار علامات تدل على العطف والدفء نحوه، فيعطي هؤلاء الأطفال تشجيعاً على مواجهة العالم والتفاعل مع الآخرين ليأخذ مكانة مناسبة في المجتمع.

كما أشار علاء الدين كفاي (2008) إلى أن ما تضعه البيئة الأولى للفرد من لبنات فيما يتعلق في مفهوم الذات وتقدير الذات هو الأساس المتين لإدراكات الفرد لنفسه، أي أن الأسرة هي التي تزود الطفل بالإمدادات الأساسية لبناء تقدير الذات.

**(كفاي، 2008، ص 319).**

وحسب **الفرحاتي (2012)** فتقدير الذات المنخفض قد ينشأ نتيجة للظروف الحياتية غير المواتية ترافق الطفل كطلاق الوالدين وتفكك الأسرة، أو نتيجة المعاملة السيئة من زوج الأم أو الأب، أو أن يكون هناك عدم استقرار في حياة الطفل واضطراره للتنقل لأسرة أخرى بسبب تفكك أسرته والمعاملة السيئة أو الحرمان العاطفي من الأسرة الجديدة.

**(الفرحاتي محمود السيد، 2012، ص151).**

لهذا فالأسرة هي العامل الأول والأساسي في توصل الطفل إلى تقدير ذاته أو عدمه، حيث يتم انخراط الشخص في المجتمع واكتسابه لخبرات من التجارب والمواقف التي تواجهه في مسيرة حياته، ويبدأ بالاندماج مع الأقارب والأصدقاء ويحاول إيجاد نقطة وصل بينه وبينهم وفتح قنوات الاتصال مع المجتمع المحيط به، فالطفل يواجه في مراحل نموه أزمات نفسية واجتماعية عليه أن يحلها بنجاح فتقديره لذاته مرهون بنجاحه أو إخفاقه في حلها.

**(بطرس، 2008، ص480).**

### 6-3- عوامل خاصة بالمدرسة:

تعتبر المدرسة المجال أو المكان الذي يتم فيه قياس وتقويم قدرات الفرد وكفاءاته، وتعتبر أهم الوسائل التي تتيح لنا اختبار مدى حضور أو غياب تقدير الذات لدى التلاميذ ودرجة قوته أو ضعفه ومستويات تأثيره السلبي أو الايجابي على أدائهم الدراسي.

**(علوي، 2017، ص87).**

كما أن المدرسة توفر للتلميذ فرصا لاختبار قواه واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وقصوره ففيها يتعرض للفشل والنجاح، يتقبل شخصيته أو يرفضها برغم ما لها من صفات وسمات ولا شك أن نتائج العمل المدرسي تنعكس على مجمل حياته، فتجعله يشعر بالاعتزاز بنمو قدراته ومهاراته وتعرفه على مرارة الهزيمة، وتخلق لديه إحساسا بالخجل من نفسه ومن الآخرين لعجزه عن استغلال فرص العمل المتاحة له فيها.

**(شريم، 2009، ص281).**

المدرسة لها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

### 6-4- عوامل خاصة بالبيئة:

نقصد بالعوامل التي تتعلق بالبيئة ظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية.

وأشار **Flickr** إلى أن أعظم العوامل تأثيرا في نمو تقدير الذات هو نوعية علاقات الفرد بالأشخاص من ذوي الأهمية النفسية لديه وهم الذين يحتك بهم باستمرار وبكثرة أو الذين يدركهم بوصفهم أفرادا حائزين على القوة والنفوذ أو الذين يملكون تقديم الثواب له وإيقاع العقاب عليه أو كل ذلك.

كما أن للعلاقات الاجتماعية أثرا في إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي، وهذا النجاح يشمل الاعتراف في المظهر والنجاح العلمي والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر ايجابية حول نفسه، ويرى نفسه ناجح في عيون الآخرين، كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين.

وقد أوضحت بعض الدراسات أن تقدير الذات هو نتيجة نجاح الأفراد في مجالات مختلفة مثل العلاقات، العمل والصحة.

وهذا ما تطرق إليه **W.James** بحيث أنه كلما حققنا المزيد من النجاح وقلنا توقعاتنا زاد تقدير الذات، ويمكننا أن نشعر بأننا في حال أفضل إما بتحقيق المزيد من النجاح في العالم أو بالحد من آمالنا. وعلاوة على ذلك، فالتنشئة والخبرات التي يمر بها الفرد منذ طفولته المبكرة والتجارب والخبرات الحياتية المؤثرة خلال نموه لها أثرها الكبير في بلورة تقدير الذات، فكلما كانت التنشئة سليمة في جو يكفل للطفل احتياجاته الأساسية العاطفية والفيزيولوجية والأمنية، كلما كان تقدير الذات ايجابيا وانعكس ذلك على شخصية الفرد باديا في اعتداده بنفسه، وثقته في ذاته التي تدفعه لتحقيق أهدافه في الحياة، كما أن التجارب الايجابية التي تحقق النجاح المتكرر تسهم في دعم تقدير الذات.

(حورية شرقي، 2020، ص71).

## 7- النظريات المفسرة لتقدير الذات.

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات نظرا أهميته مما جعل تباين وجهات النظر لكل عالم في هذا الموضوع وفسره بمنظوره هو لذا سنتطرق الى بعض أهم النظريات نذكر منها:

**-نظرية روزنبرج (1965):** تعتبر هذه النظرية من النظريات الأوائل التي وضعت تفسير تقدير الذات وتوضيحه وذلك من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته في ضوء عدة عوامل وتشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي والديانة وظروف التنشئة فوضع ثلاثة تصنيفات للذات وهي:

-الذات الحالية : أو الموجودة وهي كما يرى الفرد نفسه وينفعل بها.

- الذات المرغوبة : وهي التي يجب أن يكون عليها الفرد.

- الذات المقدمة: وهي الذات التي تحاول الفرد أن يوضحها أو يصورها للآخرين.

(نور اليقين بن ظاهر، 2020، ص25)

إن اهتمام روزنبرج بفئة المراهقين جعله يلقي الضوء على دينامية تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، كما اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا.

(تلمساني، 2015، ص93)

إضافة إلى أنه أشار إلى أن تقدير الذات يستعمل بوصفه اتجاها من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته، وخبرته الشخصية معها، وهو بمثابة عملية فينومولوجية، يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية مستجيبا لها سواء في صورة انفعالية أم في صورة سلوكية، وعلى ذلك فإن تقدير الذات عبارة عن تقييم من الفرد لذاته في سعي منه نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمنه من ايجابيات تدعوه إلى احترام ذاته، مقارنة نفسه بالآخرين، وبما يتضمنه هذا التقييم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه إلى التخلص منها.

(معمريه بشير، 2012، ص140).

**-نظرية كوبر سميث:**

في عام (1967) أعلن سميث كوبر وهو أحد أطباء النفس المتحمسين المناهضين للأفكار التقليدية في جامعة كاليفورنيا في "ديفيس" أن تقدير الذات يعتبر أحد الدعائم الأساسية لتربية الطفل، وكان هدفه الأساسي قياس تقدير الذات، فابتكر اختبارا يركز على المشاعر الايجابية أي الشعور الجيد المتولد عن تقدير الذات مع تحديد المفهوم في إطار الحكم الشخصي للفرد عن القيمة الشخصية.

## (مارتن سليجمان وآخرون، 2006، ص41)

تقوم هذه النظرية على دراسة تقدير الذات عند الأطفال قبل سن التمدرس، كما تسعى إلى فهم عمليات تقويم الذات وردود أفعالها واستجاباتها الدفاعية، وتميز هذه النظرية بين تقدير الذات الحقيقي عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أن لهم قيمة ايجابية وتقدير الذات الدفاعي حيث يعتقدون أنهم لا يتوافقون على هذه القيمة.

كما اعتبر **كوبر سميث (1967)** تقدير الذات عامل أساسي لبناء شخصية الطفل، فقد أشار إلى أن تقدير الذات عبارة عن التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه، والذي يتضمن اتجاهات رفض أو قبول الذات، كما أشار إلى المدى الذي يعتقد فيه الفرد بأنه مهم وناجح وقادر وله قيمة. (**الفرحاتي محمود، 2012، ص166**).

**-نظرية زيلر:**

يشير **علاء الدين كفاي 1985** إلى أن نظرية **زيلر** في تقدير الذات ثالث شهرة أقل من نظريتي **روزنبرغ وكوبر سميث**، وحظيت بدرجة أقل منها من حيث الانتشار لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديدا وأشد خصوصية أي أن **زيلر** يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات.

وينظر **زيلر** إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد بذاته تبعا لذلك.

ويرى **عبد الرحمن سليمان 1999** أن تقدير الذات طبقا ل**زيلر** مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات.

(**برينات ونعاسة، 2020، ص20**).

**-نظرية التحليل النفسي:**

تقوم نظرية التحليل النفسي على مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها، أن السنوات الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيرا في سلوكه في المراحل التالية من حياته سواء كان سلوكا سويا أو شادا، وثانيها، أن الدفعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه، وثالثها، أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية قد أعطى **Freud** مكانة بارزة للأنا في بناء الشخصية و يرى **الشهري 1999** أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، إضافة إلى أنها، تحدد الغرائز لتقوم بإشباعها، وتحدد أيضا إلى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم أيضا بمنع تفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها، وتقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية، وبين الدوافع الطبيعية، ولها القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير.

يرى **الشناوي** أن هناك مفهومين في نظريته ويذكر أن:

–الشخصية والغرائز: فيرى أن الطاقة النفسية لا تختلف عن الطاقة البدنية، لأن كل منهما يمكن أن يتحول إلى صورة أخرى .

–الشعور واللاشعور: فيرى جانبا من حياة الفرد يقع خارج نطاق وعيه، وهو أن الشخصية تتألف من ثالث أنظمة رئيسية، أطلق عليها فرويد مسميات الهو والأنا، والأنا الأعلى، وأن هذه الأنظمة على الرغم من استقلاليتها، إلا أنها تتفاعل مع بعضها تفاعلا يصعب معه فهم تأثير كل منها.

(طيار فاطمة الزهراء، 2018، ص13).

### -نظرية التعلم الاجتماعي Bandura:

اتخذ مفهوم كفاءة الذات وضعاً محوريا كجزء من نظرية Bandura ، وتتعلق الكفاءة الذاتية بالقدرة التي يدركها الفرد لتعايشه مع مواقف محددة، وهي ترتبط بأحكام الأفراد التي تتعلق بقدراتهم على مواجهة مطالب محددة في مواقف بعينه.

فقد عرف تقدير الذات بأنه الطريق الوحيد للشعور بذات الفرد متضمنا درجات من احترام الذات وقبول الذات، فهو شعور الفرد بقيمته وكفاءته التي يلحقها بمفهومه عن ذاته فهو الشعور بالقيمة والكفاءة الذاتية الذي يربطه الفرد بمفاهيمه وتصوراته عن ذاته.

ولهذا رأى Bandura أن عملية الحكم على الذات تساعد على تنظيم سلوك الأفراد عن طريق عملية التوسط المعرفي ونحن نعي ذاتنا ونأملها، بل ونحكم على قيمة الفعل على أساس الأهداف التي وضعناها لأنفسنا وعلى نحو أكثر تحديدا تتوقف عملية الحكم على المعايير الشخصية والأداءات المرجعية وتقييم النشاط وعزو الأداء.

(حورية شرقي، 2020، ص74).

### 8-تقدير الذات لدى المراهق:

تقدير الذات احدى جوانب المفهوم الأوسع والأقدم وهو مفهوم الذات أو هو على الأصح أحد مشتقات هذا المفهوم ويشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفايته مع بداية البلوغ فإن معظم المراهقين يبدوون في إعادة تقييم أنفسهم ويقارنون ببناءهم الجسمي ومعلوماتهم ومهارتهم ومواهبهم مع تلك الصفات التي يمتلكها أقرانهم وعند الآخرين الذين يعجبون بهم وكلما تقدم النمو يحاول المراهقون أن يسدوا الثغرة من بين الذات المدركة والذات المثالية.

وتوضح نتائج الدراسات التي تمت حول تقدير الذات لدى المراهق أن المراهقين ذوي التقدير المنخفض للذات يكون من تأثرهم بالآخرين ويحدث ذلك فيتجزأ منه بسبب أنهم يريدوا أن يحبهم الآخرون ويوافقون على سلوكهم ويؤيدونهم في مواقفهم، وفي جزء منه أنه ينقصهم تقدير الذات اللازم لعمل القرارات الخاصة بهم، كذلك فإن التقدم التحصيلي في الدراسة يتأثر بمفهوم المراهقين نفسه وتقديره لذاته، فأصحاب المفهوم الإيجابي للذات والذين يقدرون أنفسهم تقديرا عاليا أو معقولا يحققون إنجازات مدرسية أفضل من الآخرين من ذوي التقدير المنخفض للذات أو أصحاب المفهوم السالب للذات كما أن تقدير الذات المرتفع هو أحد المفاهيم الأساسية للتوافق في مختلف مجالات الحياة، وإن تأثيرات البيئة المبكرة هي التي تخلق تقدير المرء لذاته، وهي التي تضع البذرة الأولى لمفهوم الفرد لذاته، وبالطبع فإن هذه المفاهيم قابلة للتغير والتذبذب بين الارتفاع والانخفاض ولكن ما تضعه البيئة الأولى للفرد من لبنات فيما يتعلق بمفهوم الذات وتقديرها هو الأساس المتين لإدراكات الفرد لنفسه وبالطبع فإن التأثيرات البيئية الأولية تنحصر في الأسرة



إذن فإن الامتدادات الأساسية التي يبنى عليها أساس تقدير الذات يأتي من الأسرة. وقد اتضح أن الأبناء الذين لديهم علاقات وثيقة مع الآباء المحبين والعطوفين والمدعمين والمتسقين في معاملاتهم وكذلك البنات اللاتي يتوحدن مع الأمهات الدافئات المحبات الراعيات المعتدلات يميلون جميعا إلى أن يكون لديهم تقدير ذات مرتفع.

(دليلة، 2016، ص 68)

فالمرهقين الذين يحبون أنفسهم تجدهم سعداء بينما المرهقين الذين تقديرهم لذواتهم منخفض تجدهم مكتئبين لا يشعرون بالأمن في علاقاتهم بالآخرين، ويشعرون بالقلق نحو أنفسهم، فتقدير الذات المتدني في مرحلة المراهقة يرتبط بالمسايرة، وبتعاطي المخدرات والجروح والاكتئاب والأفكار الانتحارية وكذلك الشعور بأنهم غير مهمين ... وعلى الرغم من أن تقدير الذات سواء كان إيجابيا أم سلبيا مستقر عبر الزمن لغالبية الناس إلا أنه ينخفض ويرتفع تبعا للظروف التي يعيشها الفرد، والملاحظ عدم الاستقرار في تقدير الذات شائعا لدى المرهقين خاصة عند أولئك الحساسين للتقييم أو الذين لديهم وعي للذات.

وأشارت الدراسات على أن تقدير الذات يصبح أكثر سلبية ما قبل مرحلة المراهقة، وأثناء مرحلة المراهقة المبكرة، ويميل إلى الاستقرار خلال المراهقة المتوسطة ويبدو عليه التحسن خلال المراهقة المتأخرة وبداية مرحلة الشباب.

هذا يعني أن شعور الإيجابي نحو الذات يحدث غالبا عند الأطفال، والمراهقة المتأخرة والشباب وتحصل اضطرابات تقييم الذات في المراهقة المبكرة حيث يصل تقييم الذات إلى أدنى مستوياته في سن 13، ويعزى ذلك إلى تأثير الأقران، والشعور بالعزلة وتحديات المدرسية والتغيرات الجسمية التي تحصل للمراهق.

(مرورة، 2019، ص 24)

فتقدير الذات صورة يحملها كل مراهق حول نفسه، وهي الطريقة التي يراها وكيف يقيّمها إما بالسلب أو بالإيجاب، وخاصة أن المراهق يسعى دائما إلى تكوين مفهوم الذات إيجابي فهو مطلب أساسي بالنسبة إليه، حيث يعتدل مفهوم الذات ويعاد تنظيمه وتكامله وتعديل صورة الذات المثالية في المرحلة المراهقة.

هذا يعني أن المراهق الذي يتقبل مجابهة الحياة ببعدها السلبي والإيجابي بواقعية، ويشعر بقدرته وبتحرره على فعل ما يراه ملائما دون تردد، ويكون واثقا من ذاته يمتلك القدر الكافي من الحرية الداخلية التي تمكنه من المغامرة والجرأة، وممارسة تجربته الانفعالية بحرية، أما الرفض لذاته فهو غير مرتاح لنفسه ولا يثق في ذاته، يلومها ولا يقيّمها أو حتى يكرهها، وتبدو في التقليل من أهمية ما يحققه من نجاح والشك بقدراته وعدم الثقة بالآخرين من حوله.

(نبيلة وحسنا، 2021، ص 24)

كما أشارت فضيلة عروج أن تقدير الذات عند المراهق يمر بمرحلتين وهما كالتالي:

**-مرحلة تميز الذات (12 18 سنة):** إن هذه المرحلة هي مرحلة تمايز الذات وإعادة تنظيمها حيث تحدث تغيرات داخلية وخارجية تؤدي إلى أن تصبح صورة الذات أكثر تأثيراً وغير مستقرة، ويظهر هذا النضج الجسدي والتغيرات الفيزيولوجية التي تعمل على تغيير اتجاهات المراهق نحو نفسه وذاته، فعلى المراهق هنا أن يتقبل هذه التغيرات ويكون معها، أي إعادة الصورة الجسدية وبالتالي تقييم الذات وتأكيد هوية المراهق من أول نماذج التمايز (الأبوين) وهذا التخلي يحرمه من هويته ويجعله يحس بالفراغ، ومن أجل هذا الفراغ يبحث عن جماعة أفراد من نفس بيئته ويعيشون في نفس المشاكل وهنا يحس بالأمان والطمأنينة وأن هؤلاء الرفاق يفهمونه فيندمج ويتمثل معهم وهنا يكون المراهق هويته ويؤكد ذاته، فالتمايز الأول: الذات واللذات ويكون دائماً متبوعاً بتمايز ثاني وهو: الذات والآخرين وكل هذه التغيرات والتطورات توضح معنى الذات، فحسب "اريكسون" العوامل تحدث ما نسميه بأزمة الهوية، كما تسمح هذه المرحلة بوصول المراهق إلى الإحساس بالذات المدمجة وبهوية مستقرة .

**-مرحلة النضج والرشد (20 60 سنة):** في هذه المرحلة مفهوم الذات لا يتطور فقط إلى أعلى مستوى من التنظيم والتكوين وإنما يمكن أن يتغير نتيجة لعدة متغيرات وأحداث في حياة الشخص، ويكون هنالك تركيز كبير على خارج الذات أي الجانب الاجتماعي. فيمكن أن يكون موضوعاً لإعادة التشكيل بالنسبة للتغيرات والأحداث التالية: المهنة المختارة، الكفاءة والنجاح والفشل في الزواج، المكانة الاجتماعية والاقتصادية الصورة الجسدية حسب تغيرات الصحة، التكيف والزواج والعزوبية فدرجة النجاح والفشل في الزواج والطلاق يؤثران على نمو مفهوم الذات وعلى مستوى تطور الذات في السنوات بين الأربعين والخمسين داخل الشخصية بحيث أنه في عمر الرشد تركز إلى أقصى خارج الذات حول المجتمع فهذا النسق بين 50 و 60 سنة بالتمركز أكبر حول السياق الداخلي ويعطي زيلر نتائج أخرى تبين تقديرات الذات تزيد في سن الأربعين ليبدأ في التقمص بعد ذلك.

(عروج، 2016، ص42).

## الخلاصة:

من خلال العرض السابق لمفهوم تقدير الذات يتبين أنه نال اهتمام العديد من الباحثين فقد كان محور العديد من الدراسات العربية والأجنبية، لما له من أهمية كبيرة في إكساب الأفراد الصحة النفسية والتوافق النفسي، إضافة إلى أنه يعتبر مفتاح من مفاتيح النجاح، فالفرد الذي له تقدير عالي لذاته يستطيع الوصول إلى أهدافه وتخطي عقبات الفشل بكل كفاءة وجدارة.

كما أنّ لتقدير الذات دور كبير ومهم بالنسبة للمراهق بشكل خاص، فتقدير الذات دليل على إحساس المراهق بالثقة والاطمئنان في الأوقات الأكثر نضجا، أما الضعف في تقدير الذات فهو مرتبط بالقلق وعدم الاتزان الانفعالي والعاطفي وما ينتج عنه هو عدم التكيف مع المحيط، فالمراهق لا يستطيع تحديد دور محدود ولا هوية واضحة، فيعيش في حالة عدم الاستقرار، فكل هذه الاضطرابات تنعكس على سلوكه فتؤدي إلى اختلال اندماجه داخل المجتمع، مما يترتب عليه عدم قدرته على مواجهة المواقف الاجتماعية فيفضل الانطواء والعزلة.

# الجانِب التَطْبِيقِي

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

-تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2- مكان وزمان اجراء الدراسة الاستطلاعية.

3- عينة الدراسة الاستطلاعية.

4- أداة الدراسة الاستطلاعية.

5- الخصائص السيكومترية

ثانياً: الدراسة الأساسية.

1- منهج الدراسة.

2- مكان وزمان اجراء الدراسة الأساسية.

3- مجتمع الدراسة الأساسية وعينتها.

4- أداة الدراسة الأساسية.

5- الأساليب الإحصائية.

**تمهيد:**

لكل دراسة علمية جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي، ويعتبر الجزء التطبيقي مكملاً للجزء النظري والهدف منه التحقق من الفرضيات من خلال جمع المعلومات وتصنيفها وتحليلها من أجل استخلاص النتائج، تشمل الدراسة الميدانية مجموعة من الخطوات المنهجية التي لا بد منها في كل بحث علمي، ثم اختيار العينة فالمنهج المتبع وصولاً إلى الأدوات المستخدمة في جمع المعلومات وشرح طريقة عرض وتحليل وتفسير ومناقشة البيانات.

**أولاً: الدراسة الاستطلاعية:****1-الهدف من الدراسة الاستطلاعية:**

تهدف الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية إلى:

- التأكد من التصميم العام للبحث وتجريب أدوات الدراسة
- الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة والأبحاث التي تناولت موضوع الدراسة والنتائج المترتبة عنها
- تحديد متغيرات البحث وضبطها
- التدريب على استخدام الأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة
- التأكد من صدق وثبات ادوات الدراسة
- التعرف على المعوقات والأخطاء ومختلف الاضطرابات التي قد تصادفنا أثناء تطبيق الدراسة
- التعرف على مجتمع الدراسة وعينته.

**2-مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:**

أجريت الدراسة الاستطلاعية بثانوية لطروش الجبالي مزغران مستغانم، ابتداء من تاريخ 21 مارس إلى غاية 28 مارس

**3-عينة الدراسة الاستطلاعية:**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 30 تلميذ(ة) من السنة الثالثة الثانوي وذلك لدراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الأساسية، تتوزع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

النسبة المئوية %	التكرار	الجنس
20%	6	ذكور
80%	24	إناث
100%	30	المجموع

4-تقنين أدوات الدراسة: اعتمدنا في دراستنا على جمع المعلومات من خلال اداتان هما: مقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات، وفيما يلي التعريف بأداتي الدراسة:

- **مقياس جودة الحياة:** هو من تصميم بحرة كريمة ويطلق عليه اسم المقياس جودة الحياة كأداة لقياس مستوى جودة الحياة، والذي اعتمده الباحثة بحرة كريمة (2014) في دراستها للحصول على شهادة ماجستير في تخصص التنمية البشرية وفعالية الأداءات بعنوان **جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.**

- **الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة لدراسة بحرة كريمة:**

-**صدق الاتساق الداخلي:** توصلت الباحثة إلى أن أبعاد المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 فقد تراوحت معاملات ارتباط بين (0.71 و 0.83) وهذا دليل على أن أبعاد المقياس تتمتع بصدق عالي

-**الصدق التلازمي:** قامت الباحثة بتطبيق مقياس عبد الخالق على عينة من تلاميذ المتوسط وحساب معاملات ارتباطها مع المقياس الذي وضعته وخرجت النتائج ب (0.70) عند مستوى الدلالة (0.01)

-**الصدق التمييزي:** بحيث كان معامل "ت" للعينة قدر ب (37.28) وهي قيمة تبين وجود فرق دال بين المرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة. مما يجعله يتصف بمستوى عال من الصدق.

-**الثبات:** وتم حسابه بمعامل الفا كرومباخ وكانت قيمة معامل الثبات (0.92) وهي قيمة عالية تدل على أن الاختبار ثابت.

يتكون المقياس جودة الحياة من 60 فقرة موزعة على (5) أبعاد (بعد المحيط الصحي، بعد جودة الحياة المدرسية، بعد جودة الحياة الأسرية وبعد الحياة الاجتماعية وبعد الحياة الذاتية منقسم إلى الارتياح النفسي وجودة الحياة النفسية) نحصل على نتيجة جودة الحياة الكلية عن طريق جمع نتائج كل بند، وتدل الدرجة

الكلية المرتفعة على جودة حياة مرتفعة، تكمن نقطة قوة هذا المقياس في أنه يعطي درجة كلية لجودة الحياة وكذلك يقيس مقاييس فرعية هامة من جودة الحياة.

**جدول رقم (2):** يوضح توزيع عبارات مقياس جودة الحياة على الأبعاد الممثلة له.

الرقم	الأبعاد	رقم البند	المجموع
1	جودة المحيط الصحي	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	10
2	جودة المحيط الاسري	11-12-13-14-15-16-17-18-19-20	10
3	جودة الحياة المدرسية	21-22-23-24-25-26-27-28-29-30	10
4	جودة الحياة الاجتماعية والوجدانية	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40	10
5	جودة الحياة الذاتية	الارتياح النفسي 41-42-43-44-45-46-47-48-49-50	10
		جودة الحياة النفسية 51-52-53-54-55-56-57-58-59-60	
60	المجموع الكلي		

تتم الإجابة على بنود المقياس باختيار أحد البدائل الثلاثة: (نعم، لا، تقريبا). ويتم تصحيح الاستجابات على النحو التالي: تعطى الدرجة 2 لنعم والدرجة 0 ل لا والدرجة 1 لتقريبا وفي حالة العبارات العكسية تعكس الدرجات.

#### 5- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

##### 5-1- صدق المحكمين

قمنا بإجراء عرض المقياس على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (5) محكمين بجامعة مستغانم للأخذ بأرائهم كما هو موضح في الملحق رقم (1)، وكانت ملاحظاتهم تدور حول تعديل بدائل المقياس كما هو موضح في الملحق رقم (2) وبعض البنود وحذف بعض الفقرات التي كانت متكررة.

**الجدول رقم (3):** يبين الفقرات التي تم تعديلها والفقرات التي تم حذفها

الفقرات المحذوفة	الفقرات المعدلة
55-6	8-10-15-17-31-32-35-44

كما اعتمدنا على معادلة "لوشي" لحساب الأهمية النسبية لصدق المحكمين، وهي كالتالي:

$$س = \frac{\text{عدد المحكمين الموافقين}}{\text{عدد الكلي المحكمين}} * 100$$



الجدول رقم(4): يبين صدق المحكمين لمقياس جودة الحياة.

الفقرات	مناسبة	النسبة %	غير مناسبة	النسبة %
1	5	100	0	0
2	5	100	0	0
3	5	100	0	0
4	5	100	0	0
5	5	100	0	0
6	1	20	4	80
7	5	100	0	0
8	4	80	1	20
9	5	100	0	0
10	5	100	0	0
11	5	100	0	0
12	5	100	0	0
13	5	100	0	0
14	5	100	0	0
15	5	100	0	0
16	5	100	0	0
17	5	100	0	0
18	3	60	2	40
19	5	100	0	0
20	5	100	0	0
21	4	80	1	20
22	4	80	1	20
23	4	80	1	20
24	5	100	0	0
25	5	100	0	0
26	5	100	0	0
27	5	100	0	0

0	0	100	5	28
0	0	100	5	29
20	1	80	4	30
0	0	100	5	31
0	0	100	5	32
20	1	80	4	33
0	0	100	5	34
0	0	100	5	35
0	0	100	5	36
0	0	100	5	37
0	0	100	5	38
20	1	80	4	39
0	0	100	5	40
0	0	100	5	41
0	0	100	5	42
0	0	100	5	43
20	1	80	4	44
0	0	100	5	45
0	0	100	5	46
0	0	100	5	47
0	0	100	5	48
0	0	100	5	49
0	0	100	5	50
0	0	100	5	51
0	0	100	5	52
0	0	100	5	53
0	0	100	5	54
60	3	40	2	55
0	0	100	5	56

0	0	100	5	57
20	1	80	4	58
0	0	100	5	59
0	0	100	5	60
6	18	94	282	المجموع

ومن خلال تطبيق المعادلة أظهر المقياس صدقها 94% وهي نسبة مرتفعة من الصدق.

5-2- صدق الاتساق الداخلي: حساب صدق مقياس جودة الحياة عن طريق حساب الاتساق الداخلي.

أولاً: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة والأبعاد الممثلة له.

الجدول رقم (5): يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد جودة الحياة

مستوى الدلالة	العلاقة بين الدرجة الكلية والبعد	البعد
0.000	0.678**	جودة المحيط الصحي
0.000	0.823**	جودة المحيط الأسري
0.000	0.781**	جودة الحياة المدرسية
0.000	0.814**	الحياة الاجتماعية والوجدانية
0.000	0.896**	جودة الحياة الذاتية

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن أبعاد المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 فقد تراوحت معاملات ارتباط بين (0.678 إلى 0.896) وهذا دليل على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعامل صدق عالي

الجدول رقم (6): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد جودة المحيط الصحي

مستوى الدلالة	العلاقة بين الفقرة والبعد	الفقرات
0.013	0.447*	ف1

0.006	0.489**	ف2
0.000	0.717**	ف3
0.000	0.734**	ف4
0.035	0.386*	ف5
0.018	0.429*	ف6
0.000	0.716**	ف7
1.000	0.000	ف8
0.000	0.672**	ف9

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد المحيط الصحي والدرجة الكلية جملها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 والفقرات ف1-ف5-ف6 فهي دالة عند 0.05 ماعدا الفقرة ف8 فهي غير دالة وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

الجدول رقم (7): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد جودة المحيط الأسري.

مستوى الدلالة	العلاقة بين الفقرة والبعد	الفقرات
0.000	0.598**	ف10
0.044	0.371*	ف11
0.240	0.221	ف12
0.000	0.738**	ف13
0.000	0.711**	ف14
0.001	0.575**	ف15
0.000	0.734**	ف16
0.000	0.701**	ف17
0.001	0.572**	ف18
0.016	0.438*	ف19
0.001	0.592**	ف20

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (7) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد المحيط الأسري والدرجة الكلية جلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 والفقرتين ف11- ف19 فهي دالة عند 0.05 ماعدا الفقرة ف12 فهي غير دالة وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

الجدول رقم (8): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد جودة الحياة المدرسية.

الفقرات	العلاقة بين الفقرة والبعد	مستوى الدلالة
ف21	0.725**	0.000
ف22	0.528**	0.003
ف23	0.485**	0.007
ف24	0.629**	0.000
ف25	0.563**	0.001
ف26	0.399*	0.029
ف27	0.680**	0.000
ف28	0.481**	0.007
ف29	0.670**	0.000
ف30	0.594**	0.001
ف31	0.604**	0.000
ف32	0.221	0.240
ف33	0.629**	0.000

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (8) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد الحياة المدرسية والدرجة الكلية جلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 والفقرة ف26 فهي دالة عند 0.05 ماعدا الفقرة ف32 فهي غير دالة وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

الجدول رقم (9): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد الحياة الاجتماعية والوجدانية.

الفقرات	العلاقة بين الفقرة والبعد	مستوى الدلالة
ف34	0.552**	0.002
ف35	0.607**	0.000
ف36	0.662**	0.000
ف37	0.759**	0.000
ف38	0.558**	0.000
ف39	0.402*	0.028
ف40	0.460*	0.011

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (9) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد الحياة الاجتماعية والوجدانية والدرجة الكلية جُلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 والفقرتين ف39-ف40 فهي دالة عند 0.05 وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

الجدول رقم (10): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد جودة الحياة الذاتية

الفقرات	العلاقة بين الفقرة والبعد	مستوى الدلالة
ف41	0.632**	0.000
ف42	0.644**	0.000
ف43	0.742**	0.000
ف44	0.391*	0.033
ف45	0.636**	0.000
ف46	0.535**	0.002
ف47	0.717**	0.000
ف48	0.694**	0.000
ف49	0.360	0.051
ف50	0.232	0.216
ف51	0.393*	0.032
ف52	0.461*	0.010

0.001	0.571**	ف53
0.022	0.417*	ف54
0.001	0.555**	ف55
0.207	0.237	ف56
0.004	0.508**	ف57
0.001	0.565**	ف58

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد جودة الحياة الذاتية والدرجة الكلية جُلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 والفقرات ف44-ف51-ف52-ف54 فهي دالة عند 0.05 ماعدا الفقرات ف49-ف50-ف56 فهي غير دالة وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

من خلال دراسة صدق الأداة بطريقة صدق الاتساق الداخلي يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق لأنها محصورة بين (0.678 إلى 0.896)

**5-3- الثبات عن طريق التجزئة النصفية:** ويعتمد في هذه الطريقة على تقسيم الاختبار الواحد إلى نصفين الأول يحوي البنود الفردية، والثاني يحوي البنود الزوجية، وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

**الجدول رقم (11):** يوضح نتائج ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل الثبات بعد تصحيحه
0.883	0.938

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الفقرات الفردية ومجموع الفقرات الزوجية يساوي (0.883) وبعد تصحيحه بلغت قيمته (0.938) وهي تدل على درجة ثبات عالية للاختبار. وهذا يعني أن مقياس جودة الحياة يتمتع بمعامل ثبات وصدق عالي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

- **مقياس تقدير الذات:** أعد هذا التصميم كوبر سميث (Cooper Smith) وهو مكون من صورتين (أ) و(ب)، الصورة (أ) طويلة والصورة (ب) قصيرة، وقد ذكر كوبر سميث أن معامل الارتباط بين

الصورتين هو (0.88)، ولهذا يمكن الاقتصار على استخدام الصورة القصيرة في البحوث التي تجرى على تقدير الذات توفيراً للجهد والوقت والمال، والذي اعتمده الباحثة شرقي حورية (2020) في دراستها للحصول على شهادة الدكتوراه LMD في علوم التربية تخصص الارشاد والتوجيه بعنوان تقدير الذات و علاقته بالصلابة النفسية والضبط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي (التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا).

يتكون المقياس من (25) بند مقسمة على (4) أبعاد، نحصل على نتيجة تقدير الذات الكلي عن طريق جمع نتائج كل بند، وتدل الدرجة الكلية المرتفعة على تقدير الذات العالي، تكمن نقطة قوة هذا الاستبيان في أنه يعطي درجة كلية لتقدير الذات وكذلك يقيس مقاييس فرعية هامة من تقدير الذات.

**جدول رقم (12):** يوضح توزيع عبارات مقياس تقدير الذات على الأبعاد الممثلة له.

الرقم	الأبعاد	الفقرات	المجموع
01	تقدير الذات العام	1-3-4-7-10-12-13-15-18-19-24-25	12
02	تقدير الذات الاجتماعي	5-8-14-21	4
03	تقدير الذات الأسري	6-9-11-16-20-22	6
04	تقدير الذات المدرسي	2-17-23	3
25	المجموع الكلي		

تتم الإجابة على بنود المقياس باختيار أحد البدائل الثلاثة: (لا، قليلاً، كثيراً). ويتم تصحيح الاستجابات على النحو التالي: تعطى الدرجة 0 لـ 1 و 1 لقليل و 2 لكثيراً وفي حالة العبارات العكسية تعكس الدرجات.

وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0) كأدنى درجة و(52) كأقصى درجة، وهي مقسمة لثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع)، كما يلي:

- مستوى منخفض: (0) - (17) :

- مستوى متوسط: (18) - (34)

- مستوى مرتفع: (35) - (52)

- الخصائص السيكو مترية لمقياس تقدير الذات:

**1- صدق المحكمين:**



قمنا بإجراء عرض المقياس على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (5) محكمين بجامعة مستغانم للأخذ بأرائهم كما هو موضح في الملحق رقم (3)، وذلك لاستطلاعهم حول صلاحية الأداة من حيث مدى تغطية الفقرات للأداة ومدى ملائمة العبارات والبدائل.

بعد الاطلاع على آراء الأساتذة المحكمين قمنا بتعديل البدائل مع ترك العبارات كما هي كونها ملائمة للمقياس.

الجدول رقم(13): يبين صدق المحكمين لمقياس تقدير الذات.

الفقرات	مناسبة	النسبة %	غير مناسبة	النسبة %
1	5	100	0	0
2	5	100	0	0
3	5	100	0	0
4	5	100	0	0
5	5	100	0	0
6	5	100	0	0
7	5	100	0	0
8	5	100	0	0
9	5	100	0	0
10	5	100	0	0
11	5	100	0	0
12	5	100	0	0
13	5	100	0	0
14	5	100	0	0
15	5	100	0	0
16	5	100	0	0
17	5	100	0	0
18	5	100	0	0
19	5	100	0	0

0	0	100	5	20
20	1	80	4	21
0	0	100	5	22
0	0	100	5	23
20	1	80	4	24
0	0	100	5	25
1.6	2	98.4	123	المجموع

من خلال تطبيق المعادلة أظهر المقياس صدقا قيمته 98.4% وهي نسبة مرتفعة من الصدق.

## 2- صدق الاتساق الداخلي: حساب صدق مقياس جودة الحياة عن طريق حساب الاتساق الداخلي.

أولاً: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات والأبعاد الممثلة له.

الجدول رقم (14): يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس تقدير الذات

مستوى الدلالة	العلاقة بين الدرجة الكلية والبعد	البعد
0.000	0.907**	تقدير الذات العام
0.000	0.676**	تقدير الذات الاجتماعي
0.000	0.722**	تقدير الذات الأسري
0.000	0.737**	تقدير الذات المدرسي

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن أبعاد المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 فقد تراوحت معاملات ارتباط بين (0.676 إلى 0.907) وهذا دليل على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعامل صدق عالي

الجدول رقم (15): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد تقدير الذات العام

مستوى الدلالة	العلاقة بين الفقرة والبعد	الفقرات
0.408	0.175	ف1
0.003	0.529**	ف3
0.148	0.271	ف4

0.007	0.485**	ف7
0.000	0.616**	ف10
0.005	0.495**	ف12
0.001	0.558**	ف13
0.000	0.751**	ف15
0.001	0.585**	ف18
0.001	0.593**	ف19
0.001	0.580**	ف24
0.477	0.135	ف25

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد تقدير الذات العام والدرجة الكلية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ما عدا الفقرات ف1-ف4-ف25 فهي غير دالة وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

الجدول رقم (16): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد تقدير الذات الاجتماعي.

الفقرات	العلاقة بين الفقرة والبعد	مستوى الدلالة
ف5	0.700**	0.000
ف8	0.834**	0.000
ف14	0.406*	0.026
ف21	0.730**	0.000

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد تقدير الذات الاجتماعي والدرجة الكلية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 والفقرة ف14 فهي دالة عند 0.05 وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

الجدول رقم (17): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد تقدير الذات الأسري.

الفقرات	العلاقة بين الفقرة والبعد	مستوى الدلالة
ف6	0.730**	0.000
ف9	0.736**	0.000
ف11	-0.113	0.551
ف16	0.753**	0.000
ف20	0.760**	0.000
ف22	0.533**	0.002

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد تقدير الذات الأسري والدرجة الكلية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ما عدا الفقرة ف11 فهي غير دالة وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

الجدول رقم (18): يوضح العلاقة بين الفقرات وبعد تقدير الذات المدرسي

الفقرات	العلاقة بين الفقرة والبعد	مستوى الدلالة
ف2	0.571**	0.001
ف17	0.387*	0.035
ف23	0.812**	0.000

\*\*دالة عند 0.01

\* دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (18) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل فقرة من فقرات بعد تقدير الذات المدرسي والدرجة الكلية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 والفقرة ف17 فهي دالة عند 0.05 وهذا يدل على اتساق هذا البعد.

من خلال دراسة صدق الأداة بطريقة صدق الاتساق الداخلي يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق لأنها محصورة بين (0.676 إلى 0.907).

3- الثبات عن طريق التجزئة النصفية: ويعتمد في هذه الطريقة على تقسيم الاختبار الواحد إلى نصفين الأول يحوي البنود الفردية، والثاني يحوي البنود الزوجية، وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (19): يوضح نتائج ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل الثبات بعد تصحيحه
0.725	0.840

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الفقرات الفردية ومجموع الفقرات الزوجية يساوي 0.725 وبعد تصحيحه بلغت قيمته 0.840 وهي تدل على درجة ثبات عالية للاختبار. وهذا يعني أن مقياس تقدير الذات يتمتع بمعامل ثبات وصدق مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1-منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة وذلك لأنه يلائم أهدافها، ويعرف على أنه "المنهج الذي يقوم فيه الباحث بالوصف المنظم الدقيق للظواهر الاجتماعية أو الطبيعية كما هي، مستخدما التحليل والمقارنة والتصنيف والتفسير والتقويم من أجل الوصول إلى تعميمات يزيد بها الرصيد المعرفي حول الظاهرة موضوع الدراسة بغية التنبؤ والتخطيط للمستقبل." (حورية شرقي، 2020، ص160).

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الذي يوفر بيانات ومعلومات تساعد بشكل كبير على وصف الظاهرة المدروسة، ويتضمن تفسيراً لهذه البيانات، مما يساعد على فهم الظاهرة واستخلاص دلالاتها

2-مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية بثانوية لطروش الجيلالي مزگران مستغانم، ابتداء من تاريخ 25 أبريل 2023 إلى غاية 10 ماي 2023.

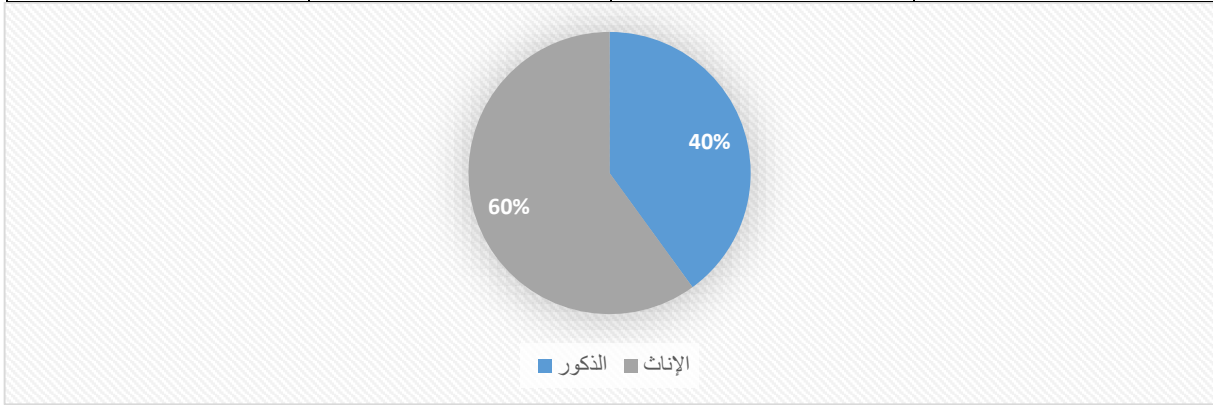
3-مجتمع الدراسة الأساسية وعينها:

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث قدر عددهم ب 354 تلميذ وتلميذة يدرسون في ثانوية لطروش جيلالي مزگران مستغانم

3-1- عينة الدراسة الأساسية: تم سحب عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية بسيطة حيث قدرت ب 60 تلميذا وتلميذة يتوزعون حسب الجنس كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (20): يوضح عينة الدراسة الأساسية من حيث الجنس:

العينة	الذكور	الإناث	المجموع
التكرار	24	36	60
النسبة	%40	%60	%100



الشكل رقم(5): دائرة نسبية توضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

#### 4-أداة الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بصياغة المقياس بصورته النهائية (أنظر الملحق(4) والملحق (6) والجدول التالي يوضح أبعاد الاستبيانين مع عدد العبارات وترقيما:

الجدول رقم (21): يوضح عبارات استبيان جودة الحياة وتقدير الذات في صورتها النهائية مع أبعادها

المجموع	رقم البند	الأبعاد	الاستبيان
8	8-7-6-5-4-3-2-1	المحيط الصحي	جودة الحياة
10	-16-15-14-13-12-11-10-9 18-17	المحيط الأسري	
12	-25-24-23-22-21-20-19 30-29-28-27-26	جودة الحياة المدرسية	
7	37-36-35-34-33-32-31	جودة الحياة الاجتماعية	
15	-44-43-42-41-40-39-38 52-51-50-49-48-47-46-45	جودة الحياة الذاتية	

52	المجموع		
9	24-16-15-12-10-9-8-5-2	تقدير الذات العام	تقدير الذات
5	18-13-11-6-3	تقدير الذات الاجتماعي	
4	19-17-7-4	تقدير الذات الأسري	
3	20-14-1	تقدير الذات المدرسي	
21	المجموع		

5- الأساليب الإحصائية: قامت الباحثة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spssv20)

لحساب ما يلي:

- معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياسين.
- معامل سييرمان براون لتقدير الثبات بالتجزئة النصفية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى جودة الحياة وتقدير الذات.
- اختبار "ت" للعينة الواحدة.



## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد

- 1- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى.
  - 2- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية.
  - 3- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية العامة.
  - 4- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
  - 5- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
  - 6- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
- استنتاج عام.

**تمهيد:**

بعد تفريغ استجابات أفراد عينة الدراسة على الأدوات المعتمدة في البحث الحالي، قامت الباحثة بتنظيم البيانات وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية المذكورة سابقاً، وبالاستعانة ببرنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss 21)، قامت الباحثة بإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة حسب متغيرات الدراسة وفرضياتها، هذا ما سيأتي تفصيله في الفصل الحالي.

**1- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى**

**نص الفرضية:** "مستوى جودة الحياة متوسط عند التلاميذ السنة الثالثة ثانوي." لاختبار والتحقق من صحة الفرضية الأولى للدراسة تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب مستوى درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس جودة الحياة المتكونة من (60) تلميذ.

أعلى درجة:  $156=3*52$

أدنى درجة:  $52=1*52$

$34.6=3/(52-156)$

وعليه فالمستويات كالتالي:

[86-52] منخفض

[121-87] متوسط

[156-122] مرتفع

**جدول رقم (22):** يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
13.255	90.4167	60	مقياس جودة الحياة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن قيمة المتوسط الحسابي المتحصل عليه يقدر ب (90.4167) بانحراف معياري قدره (13.255) وعند إجراء مقارنة بين المتوسط المحسوب مع معيار الحكم نلاحظ أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال [121-87] أي المستوى المتوسط.

**جدول رقم (23):** يوضح نتائج اختبار t للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية في مقياس جودة الحياة.

اختبار "ت" لعينة واحدة						
المتوسط الافتراضي=90						
مجموع بنود المقياس	ت	درجة الحرية	القيمة Sig (الاحتمالية)	فرق المتوسط	مستوى الثقة	
					الدنيا	القصى
جودة الحياة	-7.839	59	0.000	-13.5833	-17.0076	-10.1591

من خلال الجدول رقم (23) يتبين أن قيمة (ت) بلغت (-7.839) وقيمة الدلالة المحسوبة هي (0.000) وهي أصغر من القيمة المعتمدة (0.05) وبالتالي فهي دالة احصائيا وهذه النتيجة تدل على وجود فروق بين متوسطات درجات لأفراد عينة الدراسة.

## 2- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

**نص الفرضية:** "مستوى تقدير الذات متوسط عند التلاميذ السنة الثالثة ثانوي."  
 لاختبار والتحقق من صحة الفرضية الثانية للدراسة تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب مستوى درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس تقدير الذات المتكونة من (60) تلميذ.

أعلى درجة:  $63=3*21$

أدنى درجة:  $21=1*21$

$14=3/(21-63)$

وعليه فالمستويات كالتالي:

[35-21] منخفض

[49-36] متوسط

[63-50] مرتفع

جدول رقم (24): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تقدير الذات.

مقياس تقدير الذات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس تقدير الذات	60	37.6833	5.63130

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن قيمة المتوسط الحسابي المتحصل عليه يقدر ب (37.6833) بانحراف معياري قدره (5.63130) وعند اجراء مقارنة بين المتوسط المحسوب مع معيار الحكم نلاحظ أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال [36-49] أي المجال المتوسط.

جدول رقم (25): يوضح نتائج اختبار t للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية في مقياس تقدير الذات.

اختبار "ت" لعينة واحدة						
المتوسط الافتراضي =						
مجموع بنود المقياس	ت	درجة الحرية	القيمة Sig (الاحتمالية)	فرق المتوسط	مستوى الثقة	
					الدنيا	القصى
تقدير الذات	-7.313	59	0.000	-5.31667	-6.7714	-3.8619

من خلال الجدول رقم (25) يتبين أن قيمة (ت) بلغت (-7.313) وقيمة الدلالة المحسوبة هي (0.000) وهي أصغر من القيمة المعتمدة (0.05) وبالتالي فهي دالة احصائيا وهذه النتيجة تدل على وجود فروق بين متوسطات درجات لأفراد عينة الدراسة.

### 3- عرض نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية العامة.

لاختبار الفرضية العامة والتي نصت على أنه توجد علاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن العلاقة.

**جدول رقم (26):** يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون لمقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات.

	جودة الحياة	تقدير الذات
معامل الارتباط بيرسون	1	0,540**
جودة الحياة	(القيم الاحتمالية) Sig.	0,000
العينة	60	60
معامل الارتباط بيرسون	0,540**	1
تقدير الذات	(القيمة الاحتمالية) Sig.	0,000
العينة	60	60

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون لمقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات بلغت (0.540\*\*) وقيمة الدلالة المحسوبة (0.000) وهي قيمة دالة احصائيا وبالتالي توجد علاقة بين مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

#### 4- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

بعد عرض نتائج فرضيات الدراسة سنتطرق إلى مناقشتها وتفسيرها تحت ضوء نتائج الدراسات السابقة.

#### 4-1- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية: "مستوى جودة الحياة متوسط عند التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في (لطروش جيلالي مزهران ولاية مستغانم) من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الجدول رقم (22) نلاحظ أن قيمة متوسط المحسوبة قدرت ب (90.4167) وهي تقع في المجال المتوسط، والانحراف المعياري قدره (13.255) وهذا يدل على أن مستوى جودة الحياة متوسط لدى عينة الدراسة ويمكن تفسير ذلك بأن رضا وإدراك التلاميذ لظروف معيشتهم ومستوى تعليمهم والخدمات المقدمة لهم هي متوسطة كذلك تسلط الضوء على المرحلة التي يمر بها التلاميذ ألا وهي مرحلة المراهقة يبدأ بالميل إلى تحقيق ذاته وتقبلها ويستقطب الدعم من الأهل من ناحية والأصدقاء من ناحية أخرى، فيعيش في حالة من التذبذب بين حاجاته المختلفة للاستقلال والأمن وبين شعوره بالحاجة إلى المساندة من قبل الآخرين، ومعاملته كشخص راشد يشعر بنموه الشخصي، كذلك لا ننسى المرحلة الثالثة من التعليم الثانوي وهي مرحلة جد حساسة لأن يكون فيها نوع من الضغط والتوتر لأنهم مقبلين على اجتياز امتحان مصيري ألا وهو امتحان البكالوريا، فهذا ما يجعله يدرك جودة حياته وقيمتها بمستوى متوسط، وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة (مريم دحماني 2020) التي توصلت إلى مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ الثانوية متوسط، ودراسة (نغم سليم

**جمال (2016)** التي توصلت إلى تقييم الطلبة المرحلة الثانوية لجودة حياتهم متوسطة، ونفس النتيجة توصلت إليها دراسة **(عائشة قروي و كحول شفيقة 2020)** إلى مستوى لأبأس به من جودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج كذلك دراسة **(عباسي زينب وعباسي شريفة 2021)** التي أظهرت مستوى جودة الحياة ومستوى الطموح لدى التلاميذ الثالثة ثانوي متوسط في حين هناك دراسات أخرى مخالفة لنتائج دراسة الحالية مثل: **(كاظم والبهادلي 2006)** التي أسفرت نتائجها عن مستوى عال من الجودة الحياة ودراسة **(سعاد بن بردي 2021)** التي توصلت إلى مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية مرتفع، ومنه نقبل الفرضية التي مفادها أن مستوى جودة الحياة متوسط لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### 4-2- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

**تنص الفرضية:** مستوى تقدير الذات متوسط عند التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في (لطروش جيلالي مزهران ولاية مستغانم) من خلال النتائج التي تم التوصل عليها في الجدول رقم (24) نلاحظ أن قيمة متوسط المحسوبة قدرت ب(37.6833) وهي تقع في المجال المتوسط، والانحراف المعياري قدره (5.63130) وهذا يدل على أن مستوى تقدير الذات متوسط لدى عينة الدراسة ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى كون التلميذ في مرحلة حساسة مليئة بالتوتر والانفعالات نتيجة التغيرات السريعة التي تحدث له في الجوانب العقلية والانفعالية والجسمية، فكل هذا يجعل التلميذ يشعر بالخوف من عدم تقبل الآخرين له سواء الوالدين أو جماعة الأقران، فهو في محاولة دائمة لإيجاد تطابق بين ذاته الواقعية وما يتوقعه الآخرون منه، وهذا ما يؤثر بطبيعة الحال على مستوى تقديره لذاته، ومن جانب آخر نجد أن التلميذ معرض للقلق آخر متمثل في امتحان البكالوريا الذي يعد في حد ذاته من بين أكبر الضغوط المدرسية التي تعرض لها التلميذ من بداية السنة حتى تاريخ ظهور النتيجة، فإن كل هذه الضغوط التي يمر بها التلميذ في هذه المرحلة تجعل تقييمه لذاته يقل وتقييمها بالمتوسط، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **(شرقي حورية 2021)** التي توصلت إلى مستوى تقدير الذات عند التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا متوسط ودراسة **(أميرة زمرد 2017)** ودراسة **(أحمد جويدة 2018)** ودراسة **(الهام برينات وزينب نعاسة 2020)** التي توصلت إلى مستوى تقدير الذات لدى المراهق الراسب في شهادة البكالوريا متوسط في حين توجد دراسات عكس ما توصلت إليه الدراسة الحالية مثل دراسة **(لطيف مكي وبراء حسن 2011)** ودراسة **(Frédéric, Amélie 2013)** التي أسفرت نتائجها أن مستوى تقدير الذات مرتفع. ومنه نقبل الفرضية التي مفادها أن مستوى تقدير الذات متوسط لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

### 4-3- تحليل و تفسير ومناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية العامة:

نصت على أنه توجد علاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة، من خلال تطبيق معامل الارتباط بيرسون على المقياسين والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بجملة من العوامل منها: -أن جودة الحياة هي المشاعر الإيجابية التي يشعر بها الفرد كالحب والرضا والسعادة نحو ذاته والآخرين أولها تلك التي يحس بها الفرد نحو ذاته، كالرضا وحب الذات، الذي يعتبر أساس تقبل الذات وبالتالي فإن تقبل التلميذ لذاته الناتج عن المشاعر الإيجابية التي يمتلكها نحو ذاته، تؤدي به إلى تحسينها أي تنميتها وتطويرها.

-أن الصحة النفسية والبدنية الجيدة التي يتمتع بها التلميذ، تؤثر بقوة على تصور وفكره عن نفسه، وبالتالي تكون نظرته إيجابية نحو ذاته.

-أن العلاقات الاجتماعية الجيدة داخل الثانوية تجعل التلميذ يستمتع بحياته وبوقته، ومن خلالها يحس بقيمته، وبوجوده أثناء تفاعله مع الآخرين، وبالتالي تعود بالإيجاب على مفهوم تقدير الذات لديه، ويصبح أكثر تقبلا لها.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (مباركة مصطفىاوي 2019) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، ودراسة (المضي 2017) والتي أفرت بوجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين، ودراسة (عالية عاشور 2021) حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات وجودة الحياة النفسية لدى المراهق المتمدرس إضافة إلى دراسة (وائل السيد حامد السيد 2019) التي أسفرت على وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة الجامعية وتقدير الذات. وهناك دراسات توصلت إلى عدم وجود علاقة بينهما مثل دراسة (ياسر الجاجان 2014).

### استنتاج عام:

نستنتج من خلال نتائج الدراسة أن:

-مستوى جودة الحياة متوسط لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

-مستوى تقدير الذات متوسط لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

-وجود علاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.



**خاتمة:**

إن جودة الحياة من المفاهيم الأساسية التي يجب أن تنمى لدى الفرد عامة والتلميذ خاصة لما لها أهمية بالغة في النجاح الأكاديمي ومواجهة المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته، أما تقدير الذات بناء على ما سبق يمكن القول أن هناك علاقة وثيقة بينها وبين جودة الحياة وأن كل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر، فإذا كان هدفنا نحن الآباء والمعلمين الأساسي هو تحسين جودة حياة أبنائنا وتلاميذنا فإنه يجب علينا مساندتهم وتقديم الدعم المادي والمعنوي وأن نتواصل معهم ونحس بإحساسهم ونشاركهم آمالهم وطموحاتهم وتطلعاتهم ونرى الحياة من منظورهم الشخصي أو الذاتي لا من منظورنا نحن وقتها فقط يمكن ان نتفهم مسار نموهم وما يؤثر في تكوينهم النفسي والعقلي والاجتماع .

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية وما أشارت إليه الدراسات السابقة، خلصنا الى جملة من التوصيات، نذكر أهمها كالتالي:

-ضرورة الاهتمام جودة الحياة وتقدير الذات من طرف المؤسسات التربوية والتعليمية وذلك بإعداد مناهج تعليمية مناسبة لقدراتهم وتكثيف الأنشطة الصفية حسب امكانياتهم، لأجل المساهمة في نمو المفهوم الإيجابي لذواتهم.

-العمل على إزالة كافة المعوقات والمشكلات التي تحول دون تحقيق جودة الحياة للمتمدرس.

-مرافقة المراهقين المتمدرسين ومتابعتهم بهدف تقديم المساعدة لهم لتجاوز كل الحواجز والمشاكل التي تقف عائق اماما تقدير ذاتهم وجودة حياتهم.

-الاهتمام بالتلاميذ في الأطوار النهائية وتشجيعهم على تحقيق أفضل النتائج وبلوغ أهدافهم وتحقيق طموحاتهم.

-العمل على بناء تصور واضح ومحدد لمعنى الحياة لدى التلاميذ بما ينمي شعورهم بجودة الحياة.

-إلزامية تعزيز دور الارشاد النفسي في الثانوية لتمكين التلاميذ من اكتشاف ذواتهم وتحقيق تطلعاتهم بما يرفع من مستوى جودة حياتهم.

-برمجة مفهوم جودة الحياة في المناهج الدراسية.

-القيام بدراسات مماثلة للدراسة الحالية على مستويات تعليمية أخرى لمعرفة مستوى جودة الحياة ومستوى تقدير الذات لديهم.

## قائمة المراجع والمصادر:

### -القرآن الكريم

- ابتسام، رحمانى ووسام، عداد. (2022). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. [ مذكرة ماستر منشورة ]. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي الجزائر.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). الصحة النفسية من المنظور الجديد. (ط1). دار المسيرة.
- أبو بكر، أمل إبراهيم. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري. [ رسالة ماستر منشورة ]. جامعة السودان.
- أبو زيد، إبراهيم. (1987). سيكولوجية الذات والتوافق. دار المعرفة الجامعية.
- إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف. (2014). الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية. (ط1). دار الوراق للنشر والتوزيع.
- أحمد، زقاوة. (14، 2018 سبتمبر). جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. شمةة. <http://search.shamaa.ag>
- إسماعيل، محمد عماد الدين. (1989). الطفل من الحمل إلى الرشد. (ط1). دار القلم.
- أشواق، بهلول سادة. (2009). سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة الحاج لخضر باتنة.
- الجبدوي، أزهار يوسف الخلف والعبيدي، صباح مرشود منفوخ. (2013). تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة التكوين للعلوم، 20(5)، 256-303.
- الضيدان، الحميدي محمد. (2013). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة. [ رسالة ماستر منشورة ]. جامعة أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.

- العامرية، منى بنت عبد الله بنهان. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوطات النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة أم القرى السعودية.
- العجوري، أحمد حسين إبراهيم. (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الأزهر غزة.
- الغامدي، بن صالح وعبد الرزاق، عزم الله. (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات والدافعية للإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين. [رسالة دكتوراه منشورة]. جامعة أم القرى السعودية
- الكرخي، خنساء خلف نوري رحيم. (2011). جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة ديالي.
- المختار، الفار خالد. (2016). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات. (ط1). دار جزيرة الورد.
- الهنداوي، محمد حامد إبراهيم. (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الأزهر غزة.
- أمال، بوعيشة. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر. [رسالة دكتوراه منشورة]. جامعة حيدر بسكرة.
- أمزيان، زبيدة. (2007). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الحاج لخضر باتنة.
- أمينة، حرطاني. (2014). جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة وهران الجزائر.
- أنيس، إبراهيم ومنتصر، عبد الحليم، والصوالحي، عطية، وأحمد، محمد خلف الله. (2004). معجم الوسيط (ط4). دار مكتبة الشروق الدولية.
- بريانات، إلهام وزينب، نعاسة. (2020). مستوى تقدير الذات لدى المراهق الراسب في شهادة البكالوريا. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.

- بطرس، حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. (ط1). دار المسيرة.
- بني يونس، محمد محمود. (2007). سيكولوجية الدافعية والانجاز. (ط1). دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بية، عبید عائشة. (ب.ت). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. مجلة تاريخ العلوم. العدد (6). 362-352. <http://www.wasjp.cerict.dz/on/doromarticle/348/3/6/12207>
- تفاحة، جمال السيد. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية. العدد(19)، 274-144.
- تلمساني، فاطمة. (2015). الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات. [رسالة دكتوراه منشورة]. جامعة وهران الجزائر.
- تلي، سهام. (2020). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم على عينة من طلاب سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- تيتة، وناسة. (2019). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة الجامعة. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
- جابر، عبد الحميد. (1990). نظريات الشخصية. دار النهضة
- جاجان، ياسر. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، (5)، 361-345.
- <http://journal.tishreen.edu.sy/index.php/humlitr/article/view/1220>
- حمزاوي، إكرام. (2020). مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي الجزائر.
- حورية، شرقي. (2020). تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضببط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي. [أطروحة دكتوراه منشورة]. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- حياة، تواتي. (2018). مستوى المهارات الحياتية وعلاقتها بجودة الحياة عند الطالب الجامعي. [رسالة دكتوراه منشورة]. جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان.

- خالد محمد، فرج قاسم الخنجي. (17-19 ديسمبر 2006). علم النفس الإيجابي وجودة الحياة. مقدم لندوة: علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس مسقط.
- دليلة، لقوفي. (2016). مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب في الأسرة البديلة. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة خيضر بسكرة.
- زهران، حامد عبد السلام. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي، (ط2). دار عالم الكتب.
- زينب، عباسي وشريفة، عباسي. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. [مذكرة ماستر منشورة]. جامعة أحمد دراية أدرار.
- سارة، حمري. (2012). علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة وهران.
- صرداوي، دنزيم وعمور، ربيحة. (2017). الفروق في مستوى تقدير الذات بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا في السنة الثالثة ثانوي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، عدد(12)، 116-136.
- <http://www.asjp.cerist.dz/en/article56195>
- سمية، بنية ومنال، عبادة. (2019). تمثلات جودة الحياة لدى الطالب وعلاقتها بقلق المستقبل المهني. [رسالة ماستر غير منشورة]. جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.
- شريم، رغدة. (2009). سيكولوجية المراهقة. (ط1). دار المسيرة.
- شفيقة، كحول وتروي، عائشة. (2020). مستوى جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- صندوق، فريحة. (2015). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى عينة من المراهقين الثانويين بالأغواط. [مذكرة ماجستير منشورة]. جامعة عمار تليجي الأغواط.
- طيار، فاطمة الزهراء. (2018). تقدير الذات لدى المراهق الذي يعاني من البدانة. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- عبد الحافظ، سلامة. (2007). علم النفس الاجتماعي. دار المازوري العلمية للنشر والتوزيع.

- عبد الله الهمص سالم إسماعيل. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية غزة وعلاقتها بجودة الحياة. [رسالة ماستر منشورة]. الجامعة الإسلامية غزة.
- عبد الله محمد، عاندة ذيب. (2010). الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة. (ط1). دار الفكر.
- عروج، فضيلة. (2016). فاعلية برنامج تدريسي في رفع مستوى تقدير الذات لدى المراهق. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- عزة، قرني. (2002). الذات ونظرية الفعل. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- علي، براجل. (1990). اصلاح التعليم الثانوي ودوره في التنمية الاجتماعية والاقتصادية. دراسة ميدانية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر (2) الجزائر.
- عوي، إسماعيل مولاي. (2017). تقدير الذات والصحة النفسية. مجلة الطفولة العربية، 18(70)، 89-81.
- غالب، مصطفى. (2010). سيكولوجية الطفل والمراهقة. (ط الأخيرة). دار الهلال.
- فرحاتي، محمود السيد. (2012). علم النفس الإيجابي للطفل (تعلم العجز، تقدير الذات، الأمن النفسي، الثقة بالنفس، المهارات الاجتماعية). دار الجامعة الجديدة.
- قدي، سمية. (2019). تقدير الذات وعلاقته بصعوبات تعلم القراءة. (ط1). دار أسامة للنشر والتوزيع.
- كاظم، علي مهدي، محمود عبد الحليم. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس. مسقط 17-18 ديسمبر.
- كاظم، علي مهدي والبهادلي، عبد الخالق نجم. (2007). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين. المجلة العلمية للأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك. العدد (3)، 1-21.
- كامل، وحيد مصطفى. (2003). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة الزقازيق مصر.
- كريمة، بحرة. (2014). جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة وهران الجزائر.
- كفاقي، علاء الدين. (2008). الارتقاء النفسي للمراهق. دار المعرفة الجامعية.

- كمال، مسيلي وأحمد، سخري. (2019). الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة. [مذكرة ماستر منشورة]. جامعة ألكلي أحمد أولحاج البويرة.
- لحاج، قدوري. (2016). تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (26)، 245-256.
- <http://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/119/8/26/40215>
- مبارك، بشرى عناد. (ب.ت). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب. عدد(99)، 714-771.
- <http://www.iasj.net/jusj/pdf92a5a48142400ae>
- محمد مصطفى، الزهراء مصطفى. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الأسري لدى الطفل ما قبل المدرسة. مجلة البحث العلمي في التربية، عدد (19)، 159-182.
- <http://jsre.journals.ekb.eg/article-19768-44>
- محمد، فواظمية. (ب.ت). التوجهات النظرية لجودة الحياة. جامعة مستغانم.
- مروة، لعروسي قرين. (2019). تقدير الذات لدى المراهقين الصم. [ أطروحة ماستر منشورة ]. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- مريم، سليم. (2005). الثقة بالنفس. دار الاسراء.
- مريم، شيخي. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. [رسالة ماستر غير منشورة]. جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان
- مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. دراسة تحليلية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد(8)، 215-237
- مصطفىوي، مباركة. (2019). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
- معمريّة، بشير. (2012). معنى الحياة مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي. مجلة العربية للعلوم النفسية. العدد(34-35)، 86-104.

- منسي، محمود عبد الحليم، كاظم، علي مهدي. (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. المجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أماراباك)، مج1، (1)، 41-60. <http://search.mandumah.com/record/121009>

- ميزاب، ناصر. (2013). إشكالية مفهوم الذات عبر مقاربات نفسية مختلفة. (ط1). دار وائل.

- نبيلة، نينة وحسنا، عبادلي هديل. (2021). مستوى تقدير الذات لدى المراهق المدمن على المخدرات. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة خيضر بسكرة.

- نور اليقين، بن ظاهر. (2020). تقدير الذات وعلاقته بمستوى الاكتئاب لدى التلاميذ المعيدين للسنة الثالثة ثانوي. [رسالة ماستر منشورة]. جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج.

- وفاء، علي سليمان. (2009). الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا. [رسالة ماستر منشورة]. الجامعة الإسلامية غزة.

- ربيحة، عمور. (2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. [أطروحة دكتوراه منشورة]. جامعة مولود معمري تيزي وزو.

#### المراجع الأجنبية:

- Bishop, m & Feist-Price, s (2001). Quality of life in rehabilitation counselling  
Mabing the philosophical practical. Rehabilitation education. 15(3). 201-212.



# الملاحق

**الملحق رقم (1):** يمثل الأساتذة المحكمين لاستبيان مقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات.

الأستاذ	الرتبة	التخصص
تواتي حياة	محاضر أ	علم النفس
عباسة أمينة	محاضر أ	علم النفس التربوي
بلخير حفيظة	محاضر أ	توجيه وإرشاد
جناة محمد	محاضر أ	علم النفس
دحمون سيداحمد	محاضر أ	علم النفس التربوي

**الملحق رقم (2):** يمثل مقياس جودة الحياة في صورته الأولية.

**جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم**

**كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية**

**شعبة علوم التربية**

**تخصص إرشاد وتوجيه**

**الموضوع: تحكيم مقياس جودة الحياة**

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 2 تخصص إرشاد وتوجيه بعنوان مستوى جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

**ملاحظة:**

نرجو من سيادتكم إعطائنا ملاحظتكم فيما يخص الأداة لبحرة كريمة حول مقياس جودة الحياة علما أنه كان موجهًا لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، وهو يتكون من (60) بندًا و (5) أبعاد وهي (جودة المحيط الصحي، جودة المحيط الأسري، جودة الحياة المدرسية جودة

الحياة الاجتماعية والوجدانية، مجال الحياة الذاتية ويضم بعدين هما الارتياح النفسي وجودة الحياة النفسية). البدائل كانت في المقياس الأصلي نعم / لا / تقريبا، وتم اقتراح تعديل هذه البدائل إلى دائما / أحيانا / أبدا. نرجو إعطائنا كل الملاحظات والتعديلات التي ترونها مناسبة والتي تتعلق بالبدائل والفقرات والتعليمية.

من إعداد الطالبة:

بن عطية شيماء.

تحت إشراف:

د. توتي.

السنة الجامعية: 2023/2022

مفتاح الاجابة الأصلي:

البدائل	نعم	لا	تقريبا
الدرجة	2	0	1

التعديل المقترح:

البدائل	دائما	احيانا	ابدا	الملاحظة
الدرجة	3	2	1	

الابعاد	الفقرات	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة
جودة المحيط الصحي	10	5 فقرات	5 فقرات
جودة المحيط الاسري	10	5 فقرات	5 فقرات
جودة الحياة المدرسية	10	5 فقرات	5 فقرات
جودة الحياة الاجتماعية والوجدانية	10	5 فقرات	5 فقرات
الارتياح النفسي	10	5 فقرات	5 فقرات

5 فقرات	5 فقرات	10	جودة الحياة النفسية
---------	---------	----	---------------------

### تعلیمة المقياس المقترحة:

تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ماستر 2 تخصص إرشاد وتوجيه حول دراسة مستوى جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

يرجى من أعضائنا التلاميذ التفضل والتكرم بقراءة المقياس والإجابة عنه بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (X) أمام كل فقرة تنطبق عليكم. علما أن إجاباتكم ستعامل بشكل سري ولغايات البحث العلمي فقط.

وشكرا.

### البيانات الشخصية:

ذكر ( ) أنثى ( )

### هل التعلیمة مناسبة:

نعم ( ) لا ( )

التعديل المقترح إذا كانت التعلیمة غير مناسبة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الرقم	الفقرات	تناسب	لا تناسب	تعديل
<b>جودة المحيط الصحي</b>				
01	أشعر بالحيوية والنشاط.			
02	يحرص ولي أمري على صحتي.			
03	نهتم بنظافة الحي.			
04	أتناول وجبات غذائية صحية ومتوازنة.			
05	أشعر بآلام جسمية تمنعني من القيام بأعمالي.			
06	تسبب لي المحفظة آلاما في الظهر.			
07	تزيد ممارستي للرياضة من حيويتي ونشاطي			
08	نعاني من الروائح الكريهة لعدم وجود قنوات صرف المياه.			
09	أشعر بالتعب والإرهاق.			
10	الأنشطة الترفيهية متنوعة ومناسبة لي.			
<b>جودة المحيط الأسري</b>				
11	مستوانا المعيشي جيد.			
12	أسكن قريبا من المدرسة.			
13	لدي غرفة مجهزة بكل الوسائل:			
	1-مكتبة			
	2-جهاز			
	3-انترنت			
14	يوفر لي ولي أمري كل ما أحتاجه في دراستي.			
15	أحصل على الأشياء التي تفيديني بسهولة.			

			أجد صعوبة في الاتصال مع الأبوين: 1-الأب 2-الأم	16	
			1- مشاكل بين الأبوين 2- مشاكل مالية	أجد صعوبة في مراجعة دروسي لكثرة المشاكل في البيت:	17
				18	
			نعاني من صعوبات مالية كثيرة.		
				19	
			أعمل لأوفر حاجياتي المدرسية.		
				20	
			لا أشعر بالراحة والانسجام عندما أدخل إلى المنزل.		
<b>جودة الحياة المدرسية</b>					
				21	
			يدرسني أحسن الأساتذة في المتوسط/الثانوية.		
				22	
			طريقة الجلوس تشعرني بالراحة.		
				23	
			وسيلة النقل المدرسية جيدة.		
				24	
			استعمال الزمن مناسب لي.		
				25	
			طريقة الأستاذ تشعرني بالملل.		
				26	
			قاعة الرياضة جاهزة وأمنة.		
				27	
			الخدمات المقدمة لنا في المكتبة جيدة.		
				28	
			أجد صعوبة في التواصل مع الفريق التربوي.		
				29	
			أستفيد من وقت استراحتي كما ينبغي.		
				30	
			أعاني من التمييز في القسم.		

جودة الحياة الاجتماعية والوجدانية			
		1- الأب	أشعر بأنني مقرب من والديا:
		2- الأم	
			31
			32
			يعاملني أساتذتي معاملة حسنة.
			33
			يحبني أصدقائي وجيراني.
			34
			أعاني من ضغوطات عائلية.
			35
			يضايقني زملائي في القسم.
			36
			احصل على دعم معنوي من أسرتي.
			37
			أشعر بالراحة عند تواجدي مع زملائي.
			38
			علاقاتي مع الآخرين جيدة.
			39
			يكرهني الآخرون.
			40
			علاقتي سيئة مع إخوتي.
<b>جودة الحياة الذاتية</b>			
<b>الإرتياح النفسي</b>			
			41
			أنا أستمتع بحياتي.
			42
			أشعر بالأمان في حياتي اليومية.
			43
			أنا راض على اهتمام والديا بي.
			44
			أشعر بالراحة في المدرسة.
			45
			أنا راض على حياتي المادية.
			46
			أنا راض على المكان الذي نساكن فيه.
			47
			أنا راض على طريقة المعاملة في المدرسة.

			أشعر بالسعادة والارتياح.	48
			أنا راض على حياتي بشكل عام.	49
			أشعر بالاطمئنان نحو مستقبلي.	50
<b>جودة الحياة النفسية</b>				
			أشعر بالقلق.	51
			أحس بأنني وحيد.	52
			ينتابني الإحساس بالاكئاب دون سبب.	53
			أتحكم في أعصابي.	54
			أنا عصبي جدا.	55
			أمر بسيط يحبطني.	56
			أخاف من ردة فعل الأستاذ عند الإجابة على الأسئلة.	57
			لا أتكيف مع الأمور الجديدة بسرعة.	58
			أنا هادئ.	59
			أحس بالضيق والملل.	60

**الملحق رقم (3):** يمثل مقياس جودة الحياة في صورته النهائية.  
مفتاح التصحيح للأداة الأولى: مقياس جودة الحياة في صورته النهائية.

البدائل	دائما	أحيانا	أبدا
الدرجة	3	2	1



الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
01	أشعر بالحيوية والنشاط.			
02	يحرص ولي أمري على صحتي.			
03	نهتم بنظافة الحي.			
04	أتناول وجبات غذائية صحية ومتوازنة.			
05	أشعر بالأم جسدية تمنعني من القيام بأعمالي.			
06	تزيد ممارستي للرياضة من حيويتي ونشاطي.			
07	تنبعت الكثير من الروائح الكريهة في محيطنا.			
08	يتوفر محيطنا على فضاء متنوع للترفيه والتسلية.			
09	مستوانا المعيشي جيد.			
10	أشعر بأنني مقرب من والديا:	1-الأب		
		2-الأم		
11	لدي غرفة مجهزة بكل الوسائل:	1-مكتبة		
		2-جهاز		
		3-انترنت		
12	يوفر لي ولي أمري كل ما أحتاجه في دراستي.			
13	أحصل على الأشياء التي تفيدني في حياتي بسهولة.			
14	أجد صعوبة في التماور مع الأبوين.	1-الأب		
		2-الأم		
15	أجد صعوبة في مراجعة دروسي في البيت لكثرة المشاكل بين الأبوين.			
16	نعاني من صعوبات مالية كثيرة.			
17	أعمل لأوفر حاجياتي المدرسية.			
18	لا أشعر بالراحة والانسجام عندما أدخل إلى المنزل.			
19	يدرسنني أحسن الأساتذة في الثانوية.			
20	يضايقني زملائي في القسم.			
21	أشعر بالراحة في المدرسة.			
22	طريقة الجلوس تشعرني بالراحة.			
23	وسيلة النقل المدرسية جيدة.			
24	استعمال الزمن مناسب لي.			
25	طريقة الأستاذ تشعرني بالملل.			
26	قاعة الرياضة جاهزة وأمنة.			
27	الخدمات المقدمة لنا في المكتبة جيدة.			
28	أجد صعوبة في التواصل مع الفريق التربوي.			
29	أستفيد من وقت استراحتي كما ينبغي.			
30	يعاملني أساتذتي معاملة حسنة.			

			يحبني أصدقائي وجيراني.	31
			أعاني من ضغوطات عائلية.	32
			احصل على دعم معنوي من أسرتي.	33
			أشعر بالراحة عند تواجدي مع زملائي.	34
			علاقاتي مع الآخرين جيدة.	35
			يكرهني الآخرون.	36
			علاقتي سيئة مع إخوتي.	37
			أنا أستمتع بحياتي.	38
			أشعر بالأمان في حياتي اليومية.	39
			أنا راض على اهتمام والديا بي.	40
			أنا راض على حياتي المادية.	41
			أنا راض على المكان الذي نساكن فيه.	42
			أنا راض على طريقة المعاملة في المدرسة.	43
			أشعر بالسعادة والارتياح.	44
			أنا راض على حياتي بشكل عام.	45
			أحس بأنني وحيد.	46
			ينتابني الإحساس بالاكئاب دون سبب.	47
			أتحكم في أعصابي.	48
			أمر بسيط يحبطني.	49
			أخاف من ردة فعل الأستاذ عند الإجابة على الأسئلة.	50
			أنا هادئ.	51
			أحس بالضيق والملل.	52

الملحق رقم (4): يمثل مقياس تقدير الذات في صورته الأولية.

مفتاح الاجابة الأصلي:

كثيرا	قليل	لا	البدائل
2	1	0	الدرجة

التعديل المقترح:

لا تنطبق	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق	البدائل
1	2	3	الدرجة

الرقم	العبارات	لا	قليلا	كثيرا
<b>بعد تقدير الذات العام</b>				
01	لا تضايقتني الأشياء عادة.			
03	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.			
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي.			
07	احتاج إلى وقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة.			
10	أستسلم بسرعة.			
12	من الصعب جدا أن أظل كما أنا.			
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي.			
15	لا أقدر نفسي حق قدرها.			
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.			
19	إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة.			
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر.			
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.			
<b>بعد تقدير الذات الاجتماعي</b>				
05	يسعد الآخرون معي.			
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سن.			
14	يتبع الناس أفكارني عادة.			
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني.			
<b>بعد تقدير الذات الأسري</b>				
06	أتضايق بسرعة في المنازل.			
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة.			
11	تتوقع عائلتي مني كثيرا.			
16	أود كثيرا لو أترك المنزل.			
20	تفهمني عائلتي.			
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني للأشياء.			
<b>بعد تقدير الذات المدرسي</b>				
02	أجد من الصعب على أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.			
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا.			
13	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من أعمال.			

**الملحق رقم (5):** يمثل مقياس تقدير الذات في صورته النهائية.

مفتاح التصحيح للأداة الأولى: مقياس تقدير الذات في صورته النهائية.

لا تنطبق		تنطبق بدرجة متوسطة		تنطبق	البدائل
1		2		3	الدرجة
لا تنطبق	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق	الفقرات		الرقم
			يصعب عليّ التحدث أمام مجموعة من الناس.		01
			أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.		02
			يسعد الآخرون معي.		03
			أتضايق بسرعة في المنزل.		04
			أحتاج إلى وقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة.		05
			أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.		06
			تراعي عائلتي مشاعري.		07
			أستسلم بسرعة.		08
			من الصعب جدا أن أظل كما أنا.		09
			تختلط الأشياء كلها في حياتي.		10
			يتبع الناس أفكارني.		11
			لا أقدر نفسي حق قدرها.		12
			أود كثيرا لو أترك المنزل.		13
			أشعر بالضيق من عملي غالبا.		14
			مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		15
			إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله.		16
			تفهمني عائلتي.		17
			معظم الناس محبوبون أكثر مني.		18
			أشعر أن عائلتي تدفني للقيام بأشياء عديدة.		19
			لا ألقى التشجيع فيما أقوم به من أعمال.		20
			أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر.		21

الملحق رقم (6): يمثل مخرجات spss للدراسة الاستطلاعية.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة:

		البعد الثاني
	Corrélation de Pearson	1
البعد الثاني	Sig. (bilatérale)	
	N	30
	Corrélation de Pearson	,598**
10ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,371*
11ف	Sig. (bilatérale)	,044
	N	30
	Corrélation de Pearson	,221
12ف	Sig. (bilatérale)	,240
	N	30
	Corrélation de Pearson	,738**
13ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,711**
14ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,575**
15ف	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,734**
16ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,701**
17ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,572**
18ف	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,438*
	Sig. (bilatérale)	,016
19ف	N	20ف
	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30

		البعد الاول
	Corrélation de Pearson	1
البعد الاول	Sig. (bilatérale)	
	N	30
	Corrélation de Pearson	,447*
1ف	Sig. (bilatérale)	,013
	N	30
	Corrélation de Pearson	,489**
2ف	Sig. (bilatérale)	,006
	N	30
	Corrélation de Pearson	,717**
3ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,734**
4ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,386*
5ف	Sig. (bilatérale)	,035
	N	30
	Corrélation de Pearson	,429*
6ف	Sig. (bilatérale)	,018
	N	30
	Corrélation de Pearson	,716**
7ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,000
8ف	Sig. (bilatérale)	1,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,672**
9ف	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30

Corrélations		البعد الرابع
	Corrélation de Pearson	1
البعد الثالث	Sig. (bilatérale)	
	N	30
	Corrélation de Pearson	,552**
ف34	Sig. (bilatérale)	,002
	N	30
	Corrélation de Pearson	,607**
ف35	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,662**
ف36	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,759**
ف37	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,758**
ف38	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,402*
ف39	Sig. (bilatérale)	,028
	N	30
	Corrélation de Pearson	,460*
ف40	Sig. (bilatérale)	,011
	N	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

	Corrélation de Pearson	1
البعد الثالث	Sig. (bilatérale)	
	N	30
	Corrélation de Pearson	,725**
ف21	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,528**
ف22	Sig. (bilatérale)	,003
	N	30
	Corrélation de Pearson	,485**
ف23	Sig. (bilatérale)	,007
	N	30
	Corrélation de Pearson	,629**
ف24	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,563**
ف25	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,399*
ف26	Sig. (bilatérale)	,029
	N	30
	Corrélation de Pearson	,680**
ف27	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,481**
ف28	Sig. (bilatérale)	,007
	N	30
	Corrélation de Pearson	,670**
ف29	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,594**
ف30	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,604**
ف31	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,221
ف32	Sig. (bilatérale)	,240
	N	30
	Corrélation de Pearson	,629**
ف33	Sig. (bilatérale)	,000

		البعد الخامس
	Corrélation de Pearson	1
البعد الخامس	Sig. (bilatérale)	
	N	30
	Corrélation de Pearson	,632**
ف41	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,644**
ف42	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,742**
ف43	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,391 <sup>†</sup>
ف44	Sig. (bilatérale)	,033
	N	30
	Corrélation de Pearson	,636**
ف45	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,535**
ف46	Sig. (bilatérale)	,002
	N	30
	Corrélation de Pearson	,717**
ف47	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,694**
ف48	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,360
ف49	Sig. (bilatérale)	,051
	N	30
	Corrélation de Pearson	,232
ف50	Sig. (bilatérale)	,216
	N	30
	Corrélation de Pearson	,393 <sup>†</sup>
ف51	Sig. (bilatérale)	,032
	N	30
	Corrélation de Pearson	,461 <sup>†</sup>
ف52	Sig. (bilatérale)	,010
	N	30
	Corrélation de Pearson	,571**
ف53	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30

	Corrélation de Pearson	,417*
ف54	Sig. (bilatérale)	,022
	N	30
	Corrélation de Pearson	,555**
ف55	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,237
ف56	Sig. (bilatérale)	,207
	N	30
	Corrélation de Pearson	,508**
ف57	Sig. (bilatérale)	,004
	N	30
	Corrélation de Pearson	,565**
ف58	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30

الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة:

#### Statistiques de fiabilité

	Partie 1	Valeur	,882
		Nombre d'éléments	29 <sup>a</sup>
Alpha de Cronbach	Partie 2	Valeur	,830
		Nombre d'éléments	29 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	58
Corrélation entre les sous-échelles			,883
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,938
	Longueur inégale		,938
Coefficient de Guttman split-half			,922

a. Les éléments sont : ف1, ف3, ف5, ف7, ف9, ف11, ف13, ف15, ف17, ف19, ف21, ف23, ف25, ف27, ف29, ف31, ف33, ف35, ف37, ف39, ف41, ف43, ف45, ف47, ف49, ف51, ف53, ف55, ف57.

b. Les éléments sont : ف2, ف4, ف6, ف8, ف10, ف12, ف14, ف16, ف18, ف20, ف22, ف24, ف26, ف28, ف30, ف32, ف34, ف36, ف38, ف40, ف42, ف44, ف46, ف48, ف50, ف52, ف54, ف56, ف58.



صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات:

		المحور الاول
	Corrélation de Pearson	1
المحور الاول	Sig. (bilatérale)	
	N	30
	Corrélation de Pearson	,157
ع1	Sig. (bilatérale)	,408
	N	30
	Corrélation de Pearson	,529**
ع3	Sig. (bilatérale)	,003
	N	30
	Corrélation de Pearson	,271
ع4	Sig. (bilatérale)	,148
	N	30
	Corrélation de Pearson	,485**
ع7	Sig. (bilatérale)	,007
	N	30
	Corrélation de Pearson	,616**
ع10	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,496**
ع12	Sig. (bilatérale)	,005
	N	30
	Corrélation de Pearson	,558**
ع13	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,751**
ع15	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
	Corrélation de Pearson	,585**
ع18	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,593**
ع19	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,580**
ع24	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
	Corrélation de Pearson	,135
ع25	Sig. (bilatérale)	,477
	N	30

		المحور الثاني
المحور الثاني	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30
ع5	Corrélation de Pearson	,700**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
ع8	Corrélation de Pearson	,834**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
ع14	Corrélation de Pearson	,406*
	Sig. (bilatérale)	,026
	N	30
ع21	Corrélation de Pearson	,730**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30

		المحور الثالث
المحور الثالث	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30
ع6	Corrélation de Pearson	,730**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
ع9	Corrélation de Pearson	,736**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
ع11	Corrélation de Pearson	-,113
	Sig. (bilatérale)	,551
	N	30
ع16	Corrélation de Pearson	,753**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
ع20	Corrélation de Pearson	,760**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30
ع22	Corrélation de Pearson	,533**
	Sig. (bilatérale)	,002
	N	30

		المحور الرابع
المحور الرابع	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30
ع2	Corrélation de Pearson	,571**
	Sig. (bilatérale)	,001
	N	30
ع17	Corrélation de Pearson	,387*
	Sig. (bilatérale)	,035
	N	30
ع23	Corrélation de Pearson	,812**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	30

الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات:

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,710
		Nombre d'éléments	13 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,671
		Nombre d'éléments	13 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			26
Corrélation entre les sous-échelles			,725
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,840
	Longueur inégale		,840
Coefficient de Guttman split-half			,840

a. Les éléments sont : ع23, ع21, ع19, ع17, ع15, ع13, ع11, ع9, ع7, ع5, ع3, ع1, ع46.

b. Les éléments sont : ع24, ع22, ع20, ع18, ع16, ع14, ع12, ع10, ع8, ع6, ع4, ع2, ع25.

**الملحق رقم (7):** يمثل مخرجات spss للدراسة الأساسية.

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة:

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
الحياة_جودة	60	90,4167	13,25537
Valid N (listwise)	60		

-اختبار t للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية في مقياس جودة الحياة.

#### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الحياة_جودة	60	90,4167	13,25537	1,71126

#### One-Sample Test

	Test Value = 104					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الحياة_جودة	-7,938	59	,000	-13,58333	-17,0076	-10,1591

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تقدير الذات.

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
الذات_تقدير	60	37,6833	5,63130
Valid N (listwise)	60		

-اختبار t للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الأساسية في مقياس تقدير الذات.

#### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الذات_تقدير	60	37,6833	5,63130	,72700

#### One-Sample Test

	Test Value = 43					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الذات_تقدير	-7,313	59	,000	-5,31667	-6,7714	-3,8619

-معامل الارتباط بيرسون لمقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات.

		1_الحياة_جودة	1_الذات_تقدير
1_الحياة_جودة	Pearson Correlation	1	,540**
	Sig. (2-tailed)		,000
1_الذات_تقدير	Pearson Correlation	,540**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

