مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (36) العدد (5)2014
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (36) No. (5) 2014

جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق)

الدكتورة بسماء أدم*

ياسر الجاجان**

(تاريخ الإيداع 13 / 2 / 2014. قبل للنشر في 28 / 10 / 2014)

□ ملخّص □

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، حسب متغيرات الجنس (ذكر، أنثى)، والتخصص الدراسي (علم النفس، الإرشاد النفسي)، لدى عينة البحث. وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد (منسي وكاظم 2006)، ومقياس تقدير الذات من إعداد (فاكهة جعفر 2007). وبلغ عدد أفراد العينة ككل (100) بينهم (50) من طلبة قسم علم النفس و(50) من طلبة قسم الإرشاد النفسي، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.

2- لا توجد فروق تبعاً للجنس في جودة الحياة.

3- لا توجد فروق تبعاً للتخصص الدراسي في جودة الحياة.

4- لا توجد فروق تبعاً للجنس في تقدير الذات.

5- لا توجد فروق تبعاً للتخصص الدراسي في تقدير الذات.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، تقدير الذات، علم النفس.

* مدرسة – قسم علم النفس – كلية التربية–جامعة دمشق –دمشق – سورية.

** طالب ماجستير – علم النفس النمو– كلية التربية –جامعة دمشق –دمشق – سورية.

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (36) العدد (5)2014
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (36) No. (5) 2014

Quality of life and their relationship to self-esteem

(A field study on a sample of students from the sections psychology and counseling in the College of Education at the University of Damascus)

Dr. bsmha Adam*
Yaser Algagan**

(Received 13 / 2 / 2014. Accepted 28 / 10 / 2014)

□ ABSTRACT □

The current research aims to identify the self-esteem and its relationship to the quality of life among the students of sections of psychology and psychological counseling in the College of Education at the University of Damascus, according to the variables of gender (male, female), and a course of study (psychology, psychological counseling (to identify the relationship between self-esteem and quality life in a sample search I have been using a measure of the quality of life for the students of the University of preparation (and forgotten Kazim 2006) and a measure of self-esteem, Dr. preparation (fruit Jaafar 2007). The number of members of the sample as a whole (100), including 50 of the students in the Department of Psychology and (50) students in the Department of Psychological Guidance.

The study found the following results:

1- No correlation statistically significant differences between the quality of life and self-esteem among the members of the research sample.

2- There were no differences by sex in the quality of life.

3- There are no differences depending on the specialization course in quality of life.

4- There were no differences by sex in self-esteem.

5- There are no differences depending on the specialization course in self-esteem.

Key wards: Quality of life, self-esteem, Psychology

*Assistant Professor, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria.
**Postgraduate Student, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria.

مقدمة:

يسعى الإنسان للحصول على السعادة خلال إشباع جميع حاجاته، دون التعرض لعقبات تحول بينه وبين الحصول عليها لذلك فإن فهم السلوك الإنساني يتطلب الاهتمام بالفرد والبيئة معاً.

لقد اهتم المختصون النفسيون ببناء الفرد اهتماماً ملحوظاً فحاز موضوع جودة الحياة على اهتمامهم لحداثته، كونه مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لأخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية، وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة ، فتتمثل جودة الحياة في حالة المعافاة شبه الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً (نعيسة،2012، 145-181). ومن ناحية أخرى يُعد مفهوم تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع منذ ظهور (ديجوري) وغيره من علماء النفس الاجتماعي، بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثير في سلوك الإنسان لما له من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقه النفسي، فهو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم (حسن،2005، 48). ويعتبر وليم جيمس (1908) من أوائل العلماء الذين اهتموا بعلم الذات ومازالت كتاباته تعتبر مصدرا أساسيا في الحديث عن الذات وتقديرها، حيث اعتبر الذات ظاهرة شعورية تماما ويرى أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يُعدّه له (الضيدان، 2003، 15-23). وبالتالي فإن لدى كل شخص الحاجة إلى التقدير والاعتراف بأهميته منذ نعومة أظافره، وتتجلى ذلك في رغبته في أن يكون موضع تقدير وقبول من الآخرين، وأن يعاملوه كشخص له أهميته حيث تشغل جانبا كبيرا من تفكيره فهو يحتاج إلى المدح والتشجيع عند إنجازه عملا ما، ويلعب المحيطون دورا هاما في إشباع حاجة الفرد إلى التقدير وذلك بتقديم الثناء والتعزيز اللفظي والمادي له لدى إنجازه الدراسي، أو الإبداعي أو العملي، فمن شأن كل ذلك أن يعزز ثقة الفرد بنفسه ورضاه عنها (نادر،2004، 76-79). وكون مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في حياة الأفراد، حيث يشير إلى اعتزازهم، وثقتهم بأنفسهم، كما يرتبط أيضا بتنمية قدراتهم واستعداداتهم وانجازاتهم العملية، ولذلك فإن تنمية هذا الجانب لا تفيد الأفراد فقط، وإنما تفيد نمو وتطور المجتمع بأكمله (عيدان،2009، 1-5).

مشكلة البحث:

يرى الباحث أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وأن تحقيق تقدير الذات بالنسبة للإنسان وجودة حياته ضرورة لكل فرد، ليعيش حياة يتحقق فيها التوازن الانفعالي والنفسي والصحة النفسية. ولقد أحسَّ الباحث في حياته الجامعية خلال احتكاكه وتواجده ضمن مجتمع طلبة الجامعة، وذلك عبر تدريسه لمادة التربية العملية لقسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية، بانخفاض الشعور بتقدير الذات لدى الطلبة، وبخاصة في هذه المرحلة العصيبة التي يمر بها المجتمع السوري والتي تؤدي إلى صعوبات مع الذات ومع المجتمع، وتؤثر في كلٌ من الجنسين، وهذا الشعور السلبي ينعكس بصورة أو بأخرى على كثير من جوانب شخصياتهم، وقد يكون سبباً في حدوث بعض الاضطرابات النفسية، حيث يعتبر(فروم) أن تقدير الذات المنخفض شكلاً من أشكال العصاب(حمام والهويش،2010، 64-98). فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير

الذات لديهم مرتفع، أما إذا كان لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم فيكون تقدير الذات لديهم منخفضاً (مرجع سابق، 15-23).

وهذا الشعور بانخفاض تقدير الذات يتنافى مع أسباب جودة الحياة وبهجتها. ويتوقف القياس الجيد لجودة الحياة على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، ومن ثم فإن نظرة الطلبة لجودة الحياة تؤثر في أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، وتعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في مدركات الطلبة لجودة الحياة، حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة، والزواج والاستقرار الأسري (مرجع سابق، 145-181). ونتيجة لذلك حاول الباحث أن يتحرى ويبحث عن هذا الموضوع حيث لم يجد أي دراسة محلية تطرقت بدراسة كلا المتغيرين لدى طلبة الجامعة وذلك في حدود علم الباحث، ومن ناحية أخرى وجد بعض الدراسات الاجنبية والعربية ومنها دراسة (Monbourquette,2003) ودراسة (أوسماعيل،2004) التي أشارت إلى أن انخفاض تقدير الذات يؤدي إلى اضطرابات عصابية ناتجة عن سوء التكيف كالمخاوف والوساوس، ويكون مرتبطاً بالإحساس بالفشل والاكتئاب والعزلة وقلة الثقة بالنفس. وهنا يكمن الدور الفاعل التي تقوم به الجامعة في توعية الطالب وتنمية مداركه ليكون مشاركاً وفعالاً لنفسه وللمجتمع، كونها تُعد اللبنة الأساسية في تطور المجتمع وتقدمه، وتمثل محور البناء، والدعم الحقيقي لتطور شخصية الطالب الايجابية، فهي مؤسسة أوجدها المجتمع لتؤدي دوراً اجتماعياً ثقافياً يهدف إلى إعداد الطالب للحياة العملية. وبناءً على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطلاب لجودة الحياة وإدراكهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها وعليه تكمن مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي :

ما علاقة جودة الحياة بتقدير الذات لدى عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق ؟

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث:

- جدة البحث لاسيما على المستوى المحلي في حدود علم الباحث.
- أنه يحاول الكشف عن مستوى جودة الحياة، وقياس درجة ارتباطها بتقدير الذات لدى شريحة هامة من شرائح المجتمع السوري وهم طلبة المرحلة الجامعية، والتي تعد شريحة جديرة بالاهتمام والتقدير.
- تعكس جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعات حالتهم الصحية والنفسية والجسمية.
- قد تفيد نتائج البحث الأخصائيون النفسيون والمرشدون التربويون في جميع المؤسسات النفسية والتربوية، والقائمين على رعاية الأسرة بصفة عامة، والباحثون في المجالين النفسي والتربوي .
- استثمار نتائج البحث في بناء برامج إرشادية وتربوية وتقديمها للجهات المعنية في الجامعات بحيث تزيد من مستوى تقدير الذات وجودة الحياة لدى الطلبة .

أهداف البحث:

- تعرف العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.
- الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث تبعاً للجنس .
- الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث تبعاً للتخصص الدراسي.
- الكشف عن الفروق في مستوى تقدير الذات ت لدى أفراد عينة البحث تبعاً للجنس.

- الكشف عن الفروق في مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث تبعاً للتخصص الدراسي.

فرضيات البحث:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات .

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس جودة الحياة تبعاً للجنس .

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس جودة الحياة تبعاً للتخصص الدراسي .

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس تقدير الذات تبعاً للجنس.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس تقدير الذات تبعاً للتخصص الدراسي .

منهجية البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، إذ يفيد المنهج الوصفي في رصد ظاهرة البحث كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة. (عباس وآخرون،2007، 74).

أدوات البحث:

استخدام البحث الحالي مقياسين لإجراء الدراسة هما:

1. اعتمدت الدراسة **مقياس جودة الحياة** لدى (منسي وكاظم 2006) لتطبيقه على طلبة الجامعة في البيئة السورية. وقد اختبرت (رغداء نعيسة 2012) سابقاً الخصائص السيكومترية لهذا المقياس في البيئة السورية، كما قام الباحث باختبار خصائصه السيكومترية أيضاً، على عينة مؤلفة من(40 طالبًا وطالبة)مسجلين في السنة الثالثة في كلية التربية للعام الدراسي2013–2014 وكانت النتائج على النحو الآتي:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس على البيئة السورية على النحو الآتي :

–**صدق المحتوى** : تم التحقق من صدق المحتوى خلال عرض المقياس على خمسة محكمين من كلية التربية– في جامعة دمشق، ولم يتم أي تعديل له وأبقي عليه بصياغته، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة السورية.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس على النحو الآتي :

– **الثبات بالإعادة:** بعد الحصول على نتائج التطبيق الأول جرى تطبيق ثانٍ(إعادة) على العينة ذاتها، وذلك بعد مضي (15 يوماً) من التطبيق الأول بهدف التحقق من معامل ثباته، فكانت قيمة هذا المعامل بالإعادة بين التطبيق الأول والثاني (0.873).

– **ألفا كرونباخ:** تم حساب ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ على عينة قوامها (40) طالبا وطالبة حيث بلغ (0.654).

– **التجزئة النصفية:** بلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية (**0.721**) وقد أظهر المقياس درجة عالية من الصدق والثبات، مما جعله صالحاً للتطبيق في البيئة السورية، ويظهر الجدول رقم (1) معاملات ثبات المقياس.

الجدول رقم (1): قيم معاملات ثبات مقياس جودة الحياة

درجة ثبات مقياس	معامل ثبات ألفا	معامل ثبات التجزئة النصفية	معامل ثبات الإعادة
جودة الحياة	0.654	0.721	0.873

2. كما اعتمدت الدراسة **مقياس تقدير الذات** لدى (فاكهة جعفر،2007) لمعرفة علاقة هذا المتغير بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. وقام الباحث باختبار خصائصه السيكومترية أيضاً، على عينة مؤلفة من(40 طالبًا وطالبة)مسجلين في السنة الثالثة في كلية التربية للعام الدراسي2013-2014 .وكانت النتائج على النحو الآتي

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس على البيئة السورية على النحو التالي:

- **صدق المحتوى** : تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض المقياس على خمسة محكمين من كلية التربية في جامعة دمشق، ولم يتم أي تعديل له وأبقي عليه بصياغته، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للبيئة السورية.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس على النحو التالي:

- **الثبات بالإعادة:** بعد الحصول على نتائج التطبيق الأول جرى تطبيق ثانٍ(إعادة) على العينة ذاتها، وذلك بعد مضي (15 يوماً) من التطبيق الأول بهدف التحقق من معامل ثباته، فكانت قيمة هذا المعامل بالإعادة بين التطبيق الأول والثاني (0.866).

- **ألفا كرونباخ:** تم حساب ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ على عينة قوامها (40) طالبا وطالبة حيث بلغ (0.632)

- **التجزئة النصفية:** بلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية (0.746)

وقد أظهر المقياس درجة عالية من الصدق والثبات، مما جعله صالحاً للتطبيق في البيئة السورية، ويظهر الجدول رقم (2) معاملات ثبات المقياس.

الجدول رقم (2): قيم معاملات ثبات مقياس تقدير الذات

درجة ثبات مقياس	معامل ثبات ألفا	معامل ثبات التجزئة النصفية	معامل ثبات الإعادة
تقدير الذات	0.632	0.746	0.866

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من جميع طلبة السنة الثالثة في قسمي (علم النفس، والإرشاد النفسي) في كلية التربية- جامعة دمشق للعام الدراسي (2013-2014). ووفقاً لسجلات الطلبة في قسم شؤون الطلاب في كلية التربية بجامعة دمشق للعام الدراسي 2013-2014 فإن عدد طلاب قسم علم النفس يبلغ (255 طالبا وطالبة)، ويبلغ عددهم في قسم الإرشاد النفسي (195 طالبا وطالبة)، وبالتالي فإن العدد الكلي هو (450 طالباً وطالبة). وقد تمّ اختيار طلبة السنة الثالثة فحسب لأنها السنة المتوسطة من الدراسة الجامعية، ممّا يفترض وصول الطالب إلى مجموعة من الخبرات العملية، والعلمية في المسح والتعرف.

الجدول رقم(3): المجتمع الأصلي وعدد أفراد العينة ونسبة السحب

الأقسام العلمية	علم النفس	الإرشاد النفسي	المجموع
المجتمع الأصلي	255	195	450
ذكور	25	25	50
إناث	25	25	50
عينة البحث	50	50	100
نسبة السحب	%11	%11	%22

عينة البحث:

تألفت العينة من (100طالباً وطالبة)، منهم (50 طالباً وطالبة) من قسم علم النفس، و(50 طالباً وطالبة) من قسم الإرشاد النفسي من السنة الثالثة، وهي عينة عرضية، وذلك بنسبة سحب مئوية بلغت (22%) تقريباً. حيث أن النسب المئوية التي تشير إليها الدراسات الإحصائية لا تؤخذ بمعزل عن أفراد المجتمع الأصلي، فإذا كانت نسبة 3% كافية حين يكون المجتمع الأصلي في حدود عشرة ألاف، أما إذا كان عدد أفراد المجتمع الأصلي ألفا مثلاً فإن هذه النسبة ليست كافية (الرفاعي 1986، 189).

حدود البحث:

- **الحدود البشرية:** طلبة السنة الثالثة في كلية التربية بجامعة دمشق قسمي: (علم النفس، والإرشاد النفسي) من العام الدراسي (2013-2014م).
- **الحدود الزمانية:** الفصل الأول من العام الدراسي (2013-2014م).
- **الحدود المكانية:** كلية التربية بجامعة دمشق .
- **الحدود العلمية:** جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات، وقياسهما خلال الأدوات المستخدمة في البحث .

عاشراً: مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

1- جودة الحياة: عرفها(منسي وكاظم 2006) بشعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته عبر ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن أدارته للوقت والاستفادة منه(مرجع سابق، 145-185).

ويعرف الباحث مصطلح جودة الحياة إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

2- تقدير الذات: هو نظرة الفرد الايجابية إلى نفسه بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية وتتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة(الشناوي وآخرون،2001، 124-25). **ويعرف الباحث مصطلح تقدير الذات إجرائياً** بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية .

الإطار النظري :

أولاً: جودة الحياة:

زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين، كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد (جبر،87،2005-93). وقد تعددت الآراء حول تحديد هذا المفهوم، فقد عرَف **تايلور و روجان** (Taylor & Bogdan,1990) جودة الحياة: بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة، والشعور بالراحة والسعادة كما عرَفه **جود** (Good, 1990) بأنها امتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى(مرجع سابق، 145-181). ويرى **العارف والغندور** (1999) أن جودة الحياة: تمثل البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق (العارف والغندور،1999، 66). إلا أنه يمكن القول: بأن مفهوم جودة الحياة مفهوم واسع يمثل إشباع الحاجات جزءاً مهماً فيه بما يحقق التوافق النفسي للفرد، وهو المعنى الذي تتبناه منظمة اليونسكو(عبد المعطي،2005، 13-23).

ولقد حددت مؤشرات جودة الحياة فيما يأتي :

1- الإحساس بجودة الحياة: هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

2- المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

3- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

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

5- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية (Fallowfield، 1990).

ويمكن تمييز جودة الحياة عبر ثلاثة أبعاد:

1- جودة الحياة الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع خلال ما يقدمه من مستلزمات مادية، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، والقدرة على الأخذ والعطاء معهم .

2- جودة الحياة الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة وشعور الفرد بجودتها، و قدرته على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته.

3- جودة الحياة الوجودية: وتمثل الحد الأقصى لإشباع حاجات الفرد واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه، بحيث يكون متكيف مع كل ما يحيط به (مرجع سابق،13-23).

ثانياً: تقدير الذات :

تحتل الذات مكان القلب من الشخصية الإنسانية والمحور الأساس لها، وقد اتخذت منها معظم الدراسات النفسية التي دارت حول هذه الشخصية الإنسانية محوراً لها.

ويعتبر مفهوم تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان، بل ويعده العلماء من أكثر الأبعاد أهمية وتأثير في سلوك الإنسان، فيرى**(كفافي)**: أن تقدير الذات يشير بدرجة أساس إلى حسن تقدير المرء لذاته، وشعوره بجدارته وكفاءته. كما يشير**(جيرجن)**: إلى أن تقييم أو تقدير الفرد لذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه (الضيدان،15،2003-23).

أما **(المجلس الوطني الأمريكي)** يراه: شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع التحديات، والشعور بأنه يستحق السعادة (المقرن،2009، 1).

وفي **(الموسوعة النفسية)** بأنه: سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته فهو يتحدد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي نشعر بها(زبيدة،2007، 34).

ويرجع تقدير الذات إلى القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه، وسلوكه ولكيفية شعوره بتكوينه الشخصي، وحكمه عليها سلبياً أو إيجابياً، فهو يعكس إلى أي درجة يحترم المرء نفسه عبر سلسلة من النشاطات، وأية قيمة يعطيها لذاته كما يدركها هو(جبريل،1983، 50).

وتوجد نظريات وآراء عديدة تناولت مفهوم تقدير الذات من حيث نشأته، و نموه وتأثيره على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف تلك النظريات والآراء تبعاً لاتجاهات أصحابها :

- فيرى **(روجرز)** مثلاً أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها، كما يعدها الإطار الرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني وأن الحاجة إلى تقدير الذات تنشأ مع نشوء مفهوم الذات وهو يعبر عن النزعة إلى تحقيق الذات(مرجع سابق،50).

- 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(مرجع سابق،15-23).

- وأوضح **(روزنبرج)** أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات، فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويُقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها. معنى ذلك أن روزنبرج يؤكد على أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد، ويحتفظ به عادة لنفسه، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض (مرجع سابق،15-23).

- أما **(جاراردJ)** يرى أن التقدير الذات: هو نظرة الفرد إلى نفسه بصورة إيجابية تتضمن الثقة، والكفاءة و الجدارة، ويرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن النمو (مرجع سابق،76-79).

ومن ثم تميز الأفراد بسمات عامة تختلف فيما بينهم تبعاً لمستوى تقدير الذات **فيتميز مثلاً ذوي تقدير الذات المرتفع:** بسرعة الاندماج والانتماء، والشعور بالقيمة الذاتية، والقدرة على مواجهة التحديات، والقدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم، والسعادة والرضا بحياتهم والتفاؤل والواقعية وغيرها.

أما ذوي تقدير الذات المنخفض: فيتميزون باحتقار الذات، والشعور بالذنب، والاعتذار المستمر ورفض الآخرين، والشعور بالغربة عن العالم، والتشاؤم والانكماش والانكفاء على النفس وغيرها (بلكيلاني،2008 ،34-35).

بناءً على ما سبق، يرى الباحث أن الإنسان بطبيعته يبحث عما يثري حياته بالراحة والسعادة، ويعود عليه بالأمان والاستقرار، وحياة أفضل لها قيمة ومعنى، ومن ثم تقدير إيجابي للذات، ومن هنا كان لابد من أن تختلف نظرة

الإنسان عن الحياة وجودتها باختلاف المرحلة النمائية التي يمر بها، وذلك تبعاً لاختلاف حاجاته وطرق إشباعها، وباختلاف المنظور والمجال الذي يعيشه الفرد فيه، ولذلك تنوعت الاتجاهات بتنوع مجال البحث والتطبيق.

الدراسات السابقة:

أ. الدراسات العربية:

1- دراسة العادلي (2006) سلطنة عمان بعنوان: مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات.

هدفت الدراسة: إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية بالرستاق في سلطنة عمان، ومعرفة طبيعة الفروق بين طلبة كلية التربية بالرستاق فى مدى الإحساس بالجودة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي. شملت الدراسة (51) طالباً و(147) طالبة. واعتمد مقياس أعد لهذا الغرض، وأظهرت النتائج: أن متوسط درجات إحساس أفراد العينة ككل بجودة الحياة، وكذلك أفراد العينة من الذكور والإناث بشكل منفرد يفوق المتوسط النظري للمقياس الذي يعكس مستوى عالياً من الإحساس بجودة الحياة، ووجود فروق إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس الإحساس بجودة الحياة وفق التخصص الدراسي لصالح طلبة الدراسات الاجتماعية.

2 - دراسة كاظم و البهادلي (2006) سلطنة عمان بعنوان: مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة

هدفت الدراسة: إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجماهيرية الليبية، ودور متغير البلد والنوع والتخصص الدراسي في جودة الحياة. تم تطبيق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد الباحثين، وتكونت العينة من 400 طالب جامعي ،(182 من ليبيا، و218 من عمان). توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين، هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ومتوسطاً في بعدين هما جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ ، ومنخفضاً في بعدين هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي. كما أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً في جودة الحياة تبعاً لمتغير البلد والنوع الاجتماعي (ذكر، أنثى)، والتخصص (علوم نظرية، علوم تطبيقية)،وبين النوع ،والتخصص لصالح طلبة عمان.

3- دراسة (نعيسة، 2012)، سورية بعنوان: جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين

هدفت الدراسة: إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، ودور متغير المحافظة والجنس والتخصص الدراسي في جودة الحياة. تكونت العينة من 380 طالب جامعي، (180 من دمشق، و180 من تشرين). توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى جودة الحياة الجامعية كان متدني في كل من جامعتي دمشق وتشرين.

4- دراسة جعفر (2007)، سوريا بعنوان: الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعتي دمشق وعدن.

هدفت الدراسة: الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخجل وتقدير الذات والوحدة النفسية ، والكشف عن الفروق وفق الجنس والتخصص والسنة الدراسية والكلية والتحصيل الدراسي. وبلغ حجم العينة: (2453) طالباً وطالبة من جامعة دمشق وعدن، استخدمت الدراسة: مقياسي الخجل وتقدير الذات من إعداد الباحثة، ومقياس الوحدة النفسية من إعداد راسل وآخرين تعريب وتقنين خضر الشناوي (1988)، توصلت الدراسة: إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين

الخجل وتقدير الذات والوحدة النفسية لدى طلبة جامعتي دمشق وعدن، ووجود فروق في الخجل والوحدة النفسية لصالح طلبة جامعة دمشق بينما في تقدير الذات لصالح طلبة جامعة عدن.

5- دراسة عثمان (2007)، مصر بعنوان: الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب.

هدفت الدراسة: التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب، كما تهدف إلى استجلاء درجة التباين بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة، وكذلك استجلاء درجة التباين بين طلبة المرحلة الجامعية الأولى وطلبة الدراسات العليا على متغيرات الدراسة. وبلغ حجم العينة: (350) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدمت الدراسة: مقياس الاكتئاب لدى الشباب (إعداد الباحث)، ومقياس تقدير الذات (إعداد محمد ابراهيم عيد 1990)، ومقياس معنى الحياة (إعداد كروميباخ ترجمة وتقنين محمد ابراهيم عيد 1983). توصلت الدراسة: إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى بين الاكتئاب ومعنى الحياة وبين الاكتئاب وتقدير الذات، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياسي معنى الحياة والاكتئاب لصالح الذكور.

6- دراسة حسين وعبد اليمة (2011)، العراق بعنوان: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

هدفت الدراسة: معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية، وبلغت عينة الدراسة: (120) طالباً، ينتمون إلى أربع مراحل دراسية من أصل (295) طالباً، واستخدمت الدراسة: مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ومقياس تقدير الذات من إعداد محمد العربي، وماجدة اسماعيل. وتوصلت الدراسة: إلى أن هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي الاجتماعي وفي واقع تقدير الذات لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل عل اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وامكانياتهم.

ب. الدراسات الأجنبية:

1. دراسة Shek (1993) الصين بعنوان: جودة الحياة والسعادة النفسية لطلبة الجامعة quality of life and psychological well for university

هدفت الدراسة: معرفة العلاقة بين الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة: من (500) من طلبة الجامعة، وأعد الباحث مقياسي الدراسة، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية.

2. دراسة Dio and Hubner (1994) بعنوان: جودة الحياة لدى المراهقين، بحث استكشافي Adolescents Perceived guality of:An exploratory investingation

أهداف الدرا سة: وفيها تحرى الباحثان الخصائص السيكومترية المرتبطة بمقياس الرضا عن الحياة لدى الطلبة (SLSS) Students life Satsfaction Scele، وتم اختيار العينة: من (222)طالبًا من الصفوف الثامن، والعاشر، والثاني عشر من مدارس المنطقة الشمالية الشرقية بالولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت الدراسة: ان تقديرات المراهقين لدرجة رضاهم عن حياتهم مرتبطة ارتباطاً جوهرياً بتقديرات أبائهم لهم، وكانت الفروق الفردية في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالنوع ، ولكنها متأثرة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة بدرجة متوسطة،

وكان مفهوم الذات الأسري تنبأ بالرضا عن الحياة لدى المراهق أكثر من أبعاد مفهوم الذات (الأكاديمية ومفهوم الذات المرتبطة بالأقران) بالنسبة لمراحل المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة على حد سواء

(Seligman & Csikszenimihalyi, 2000 ,p41)

3. دراسة فور Furr (2005)، الولايات المتحدة الامريكية بعنوان: تمايز الشعور بالسعادة وتقدير الذات . Differentiating happiness and self- esteem

هدفت الدراسة: التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات، والكشف عن الفروق في الشعور بالسعادة وتقدير الذات وفق جنس الطلبة، وبلغت عينة الدراسة: (146) طالباً من طلبة كلية (Wake Forest) بكلفورينا الشمالية في الولايات المتحدة منهم (82) من الاناث، و(64) من الذكور ، واستخدمت الدراسة: مقياس الشعور بالسعادة إعداد فورديس Fordyce (1988)، ومقياس تقدير الذات إعداد روزنبرغ Rosenberg (1965). توصلت الدراسة: إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات، ووجود فروق دالة احصائياً في الشعور بالسعادة وفي تقدير الذات لصالح الذكور.

تعقيب عام على نتائج الدراسات السابقة (العربية والأجنبية):

اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة من حيث دراسة العينة من طلبة الجامعة ما عدا دراسة (Dio and Hubner 1994) التي درست عينة من طلبة المدارس، وأيضاً من حيث تناول متغيري الجنس والتخصص الدراسي مثل دراسة (جعفر2007)،(العادلي2006)،(كاظم والبهادلي2006)،(نعيسة2012).

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة التي وجدت فروق في جودة الحياة أو تقدير الذات تبعاً للجنس والتخصص الدراسي كدراسة دراسة (جعفر2007)،(العادلي2006)،(كاظم والبهادلي2006)، (نعيسة2012)، (Furr 2005). وإن قلة الدراسات التي تناولت جودة الحياة وعلاقته بتقدير الذات شكلت دافعاً قوياً للباحث من أجل دراسة هذين المتغيرين معاً للوصول إلى فهم أفضل لهذا الموضوع.

نتائج البحث :

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات.

الجدول رقم (4) يبين قيمة معامل الارتباط بين درجات جودة الحياة ودرجات تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث

العدد	قيمة معامل الارتباط	القرار
100	-0,112	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة معامل الارتباط (0.112)غير دال و بالتالي نقبل الفرضية. ويرى الباحث إن أساليب التنشئة الاجتماعية وكيفية إدراك الطلبة لجودة حياتهم ،قد يساعدهم على مواجهة المواقف الصعبة خلال مستوى تقدير الذات لديهم، وإن مستوى تقدير الأفراد لشخصياتهم يتأثر بالكيفية التي يعاملهم بها الآخرون. مما يؤكد ضرورة الأخذ بما أوصت به دراسة (العادلي 2006) التي شددت على ضرورة تعزيز شعور الطلبة بجودة الحياة وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. وهذا يتناقض مع معظم الدراسات السابقة التي أظهرت علاقة ارتباط ايجابي أو سلبي، كدراسة (جعفر 2007) ودراسة (عثمان 2007) (نعيسة 2012).

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس جودة الحياة تبعاً للجنس.

جدول (5): نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين إجابات أفراد عينة البحث (الذكور والإناث) على مقياس جودة الحياة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	قيمة الاحتمال(p)
ذكور	50	80.280	14.593	1.541	0 .130
إناث	50	74.880	9.6967		

أن القيمة الاحتمالية وهي (0.130) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومن ثم نقر بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة. وهذه نتيجة منطقية وتعود برأي الباحث إلى الظروف المحيطة بالطلبة في البيئة السورية، وهذه النتيجة تناقض دراسة (العادلي 2006) التي أظهرت مستوى عالياً من الإحساس بجودة الحياة لدى أفراد العينة ككل، سواء أكانوا ذكورا أم إناث، كما تناقض نتائج دراسة (كاظم والبهادلي 2006) التي أكدت على الفروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس، لكنها اتفقت مع نتائج دراسة (نعيسة 2012) في البيئة سورية والتي أكدت أن مستوى جودة الحياة الجامعية كان متدني في كل من جامعتي دمشق وتشرين.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس جودة الحياة تبعاً للتخصص الدراسي.

جدول (6): نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين إجابات أفراد عينة البحث تبعاً للتخصص الدراسي على مقياس جودة الحياة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	قيمة الاحتمال(p)
علم النفس	50	73.080	21.222	-.810	0.422
الارشاد النفسي	50	77.160	13.545		

إن القيمة الاحتمالية وهي (0.422) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومن ثم نقر بعدم وجود فروق على مستوى جودة الحياة تبعاً للتخصص الدراسي (الإرشاد النفسي و علم النفس). وهذه نتيجة منطقية تبعا للظروف الحالية المحيطة بالطلبة في البيئة السورية. بالإضافة إلى طبيعة الشخص وصفاته وما يتميز به من خصائص، وإلى دافعيته للإنجاز ومستوى طموحه، والعوامل الأسرية والاجتماعية المحيطة به. وهذا يناقض دراسة (العادلي 2006) والتي وجدت فروقا في ذلك تعزى للتخصص الدراسي. ودراسة (كاظم والبهادلي 2006) التي أكدت على الفروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس تقدير الذات تبعاً للجنس

جدول (7): نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين إجابات أفراد عينة البحث (الذكور والإناث) على مقياس تقدير الذات

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	قيمة الاحتمال(p)
ذكور	50	67.96	23.38	-.096	0.924
اناث	50	68.60	23.79		

أن القيمة الاحتمالية وهي (0.924) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومن ثم نقر بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات. وهذه النتيجة منطقية تبعاً للظروف الحالية المحيطة بالطلبة في البيئة السورية، ويرجع الباحث عدم وجود فروق إلى الظروف المتشابهة التي يمرون بها، وإلى أساليب التنشئة الاجتماعية، بالإضافة إلى الأدوار والمسؤوليات التي يقومان بها، وهذا يناقض دراسة (فور Furr 2005) التي أظهرت فروق دالة احصائياً في تقدير الذات لصالح الذكور. ودراسة (عثمان 2007)، (جعفر 2007)، (شاهين وحمدي2008) .

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس تقدير الذات تبعاً للتخصص الدراسي .

جدول (8): نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين إجابات أفراد عينة البحث تبعاً للتخصص الدراسي على مقياس تقدير الذات

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	قيمة الاحتمال(p)
علم النفس	50	64.76	24.89	-.843	0.403
ارشاد نفسي	50	70.36	21.98		

أن القيمة الاحتمالية وهي **(0.403)** أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومن ثم نقر بعدم وجود فروق على مستوى تقدير الذات تبعاً للتخصص الدراسي (الإرشاد النفسي و علم النفس). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير البحث : (التخصص الدراسي). وذلك بسبب الظروف المتشابهة التي يمرون بها، وأساليب التنشئة الاجتماعية التي تعد تميزا بين هذه التخصصات الدراسية وهذا يناقض دراسة (جعفر 2007) والتي أظهرت فروقاً في تقدير الذات لصالح طلبة جامعة عدن.

الاستنتاجات والتوصيات:

- نظراً لعدم وجود دراسات محلية تناولت متغيرات الدراسة (جودة الحياة وتقدير الذات) مجتمعة معاً – حسب علم الباحث– نقترح إجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية من قبل الباحثين بمراحل دراسية مختلفة.

- توفير البيئة الجامعية المناسبة خلال العمل على تطوير برامج تسهم في تعليم الطلبة حل المشكلات التي تواجههم يومياً والمتعلقة بالنواحي الأكاديمية والاجتماعية والنفسية أو المادية .
- تعزيز الشعور بتقدير الذات لدى الطلبة عبر عقد الندوات والدورات وبرامج الدعم النفسي التي يكتسب من خلالها الطالب ومهارات تعزز الثقة بالنفس وبالآخرين ومواجهة الأزمات والضغوطات التي يتعرض لها في الحياة.
- إدخال مفهوم جودة الحياة في بعض مقررات علم النفس في الجامعة ليساعد في إدراك الطلبة لمعايير جودة الحياة.

المراجع:

. المراجع العربية:

1. أوسماعيل، صفية: تقدير الذات وانعكاسه على السلوك العدواني. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة الجزائر،2004.
2. بكيلاني، إبراهيم: تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل، رسالة ماجستير،الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك،الدانمارك، 2008 ص31-35 .
3. جبر، جبر محمد: علم النفس الإيجابي. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر،2005 ص87-93.
4. جبريل، موسى عبد الخالق: تقدير الذات والتكيف المدرسي، رسالة دكتوراه ، جامعة دمشق، دمشق،1983 ص50.
5. جعفر، فاكهة:الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية،جامعة دمشق، 2007 ص17-40.
6. حسن، ثائر: تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير،الأردن،2005 ص40.
7. حسين، علي وعبد، اليمة: "التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء". مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،المجلد (11)، العدد (3)، 2011،ص177- 193.
8. حمام، فاديه كامل والهويش، فاطمة خلف: الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية،المجلد الثاني،العدد الثاني، مصر،2010، ص64-98.
9. الرفاعي، نعيم: التقويم والقياس. منشورات جامعة دمشق، كلية التربية، سوريا،1986 ص189.
10. زبيدة، أمزيان:علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر،2007 ص34.
11. شاهين، محمد وحمدي، محمد: "درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين: علاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج الإرشادي عقلاني في تحسينها" رسالة ماجستير منشورة، جامعة القدس المفتوحة،2008.
12. الشناوي، محمد حسن، وآخرون: التنشئة الاجتماعية للطفل. دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1،عمان،2001، ص 124-125.

13. الضيدان،الحميدي: تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، السعودية، 2003 ص15-35.
14. العادلي، كاظم كريدي. مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة **ذلك** ببعض المتغيرات. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص 37-47). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر،2006 ص37-47.
15. العارف بالله محمد، محمد الغندور: جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين (66. 82)، المؤتمر الدولي السادس، المركز الإرشاد النفسي _جامعة عين شمس ، 10 _12نوفمبر،مصر،1999 ص66-88.
16. عباس، محمد ونوفل، محمد والعبسي، محمد وأبو عواد، فريال: *مدخل إلى منهاج البحث في التربية وعلم النفس. ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع*، عمان، الأردن، 2007، ص 74.
17. عبد المعطي، حسن مصطفى: الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، 13،2005-23 .
18. عثمان، محمد سعد: "الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب". رسالة ماجستير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية، مصر،2007.
19. عيدان، أيوب: تقدير الذات البعد الخفي لمستوى الطموح ، مجلة الدار،العدد 439، ص1-5 .
20. كاظم، علي مهدي والبهادلي، عبد الخالق نجم: مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17- 19 ديسمبر 2006، ص25.
21. المعشني، أحمد بن علي: حاجات الجودة الشخصية والمهنية للشباب العماني. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس 17. 19 ديسمبر 2006،ص 14-19.
22. المقرن،عبد اللطيف::تنمية الثقة في النفس و تقدير الذات.منشورات مركز الإرشاد والتوجيه،السعودية،2009، 1.
23. منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، علي مهدي: مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر،2006، ص 63-78.
24. نادر، نجوى:غياب الأب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الأبناء. رسالة ماجستير غير منشورة، دمشق،2004، ص 76-79 .
25. نعيسة، رغداء: جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق وتشرين". مجلة جامعة دمشق، المجلد (28)، العدد (1)، 2012، ص،145- 181.

. المراجع الأجنبية:

1. Fallowfield, L. *The Quality of Life: the Missing Measurement in Health Care.* Human Horizons Series. London: Souvenir Press(1990) .
2. Furr, R. M. Differentiating Happiness and self- esteem Journal. Individual Differences Research, vol (3) (2), .(2005), (105-133).
3. Dew, T. & Huebner, E. S. Adolescents perceived quality of life: An exploratory investigation. Journal of School Psychology 32, (1994). 185-199.
4. Goode, D. Thinking about and discussing quality of life. In R. Schalock & M. J. Bogale (Eds.), Quality of life: Perspectives and issues (pp. 41-58). Washington, DC: American Association of Mental Retardation(1990).

5. Seligman & Csikszenimihaly, positive psychology: An Introduction Rich, Journal of Humanistic Psychology , (2000) , 41: 8-1.
6. Shek, D. T. The Chinese purpose in life test and Psychological well-being in Chinese college students. International Forum for Logotherapy, v 16(11), (1993). 35-42. **7**.Taylor,H.R&Bogdan,RQuality Of lif and the individual perspective. In: R. L. Schalok & M. Begab (eds.) ,*Quality of life*.(1990)
8. Monbourquette, J. DO l estime do soi a l estime do soi , Canada, Beyard. (2003). 75.