

البحث التاسع :

جودة الحياة وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضـم

إلـمـداد :

أ. محمد رمضان احمد المالكي

موجه طلابي بتعليم أضـم باحث ماجستير في علم النفس التربوي

تخصص توجيه وإرشاد تربوي كلية الدراسات العليا التربوية

جامعة الملك عبدالعزيز المملكة العربية السعودية

أ.د. يوسف جلال أبو المعاطي

استاذ علم النفس التربوي بقسم علم النفس كلية الدراسات العليا التربوية

جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية

جودة الحياة وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم

أ. محمد رمضان احمد المالكي

موجه طلابي بتعليم أضم باحث ماجستير في علم النفس التربوي
تخصص توجيه وإرشاد تربوي كلية الدراسات العليا التربوية
جامعة الملك عبدالعزيز المملكة العربية السعودية

أ.د. يوسف جلال أبو المعاطي

استاذ علم النفس التربوي بقسم علم النفس كلية الدراسات العليا التربوية
جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية

• المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التحقق من وجود علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة والثقة بالنفس (مرتفع - متوسط - منخفض) لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم. وكذلك هدفت للتحقق من امكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الثانوية من خلال الثقة بالنفس. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وقد أجريت الدراسة على عينة بلغ حجمها (201) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم. طبق عليهم كل من مقياس جودة الحياة من إعداد فاطمه الزهراني (٢٠٢١)، ومقياس الثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدي (٢٠٠٩). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين جودة الحياة والثقة بالنفس. كما بينت النتائج أن الثقة بالنفس تفسر (٣٨.١%) من جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم. وبناء على ما توصلت إليه من نتائج أوصت الدراسة. بضرورة الاهتمام بتعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوفير بيئة تعليمية تتيح لطلاب حرية المشاركة والتعبير وتبادل الأفكار، وتوفير فرص المسؤولية الذاتية، وتعزيز فرص الاستقلال والاعتماد على الذات.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة - الثقة بالنفس - طلاب الثانوية

Quality of Life and its Relationship with Self among secondary School Students in Adham Governorate

Mohammad Ramadan Ahmed Al-Maliki & Dr. Youssef Jalal Abu Al-Maati

Abstract

This study aimed to investigate the significance of the relationship between quality of life, self-confidence, among high school students in Adham Governorate. according to the level of self-confidence (high - medium - low) among high school students. It also aimed to verify the possibility of predicting levels of quality of life among high school students through self-confidence. The descriptive correlation approach was adopted. It was conducted on a sample of (201) secondary school students in Adham Governorate. The quality of life scale prepared by Fatima Al-Zahrani (2021), the self-confidence scale prepared by Saleh bin Yahya Al-Ghamdi (2009), were applied to them. The study concluded that there is a statistically significant (0.01) medium (positive) correlation between quality of life and self-confidence,. The results also showed that self-confidence explain (38.1%) of the levels of quality of life among secondary school students in Adham

Governorate. Based on the findings of the study, the study recommended attention to enhancing self-confidence among secondary school students, and to provide an educational environment that allows students freedom of participation, expression and exchange of ideas, and provides opportunities for self-responsibility, and enhances opportunities for independence and self-reliance.

Key words: *Quality of life - self-confidence - high school students*

• المقدمة:

تمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغيير في جميع مجالات الحياة وعلى كافة الأصعدة، تولدت عنها حالة من الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي الاجتماعية والاقتصادية، والشعور بالتوجس من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً صعب المنال لكل فئات وشرائح المجتمع.

ولقد تبين أن مواجهة هذه التحديات التي يعرفها العصر وتحقيق مستويات عالية من الجودة الإنتاجية، كما وكيفا تقتضي جودة الأداء الإنساني، أي لا بد أن يلازمها وحتى أن يسبقها بناء الإنسان؛ بمعنى جودة الإنسان من داخله والتي تنعكس على إنتاجيته وأدائه، والذي يمتلك القدرات والمهارات والإمكانات التي يمكنه بممارستها التعامل مع التقدم المعرفي والتقني المتسارع، والنجاح في مواجهة أعباء ومتطلبات الحياة اليومية التي تتسم بالتعقيد المتزايد، بحيث يتم تحويل كل ما لدى الفرد من معلومات واتجاهات وقيم ومعتقدات إلى سلوكيات تحقق فعاليتها وشعوره بالرضا والتوافق والنجاح في الحياة في إطار ما يطلق عليه "جودة الحياة". (بخوش وحמידاني، ٢٠١٦)

وفي هذا السياق، أصبح ينظر لإدراك الفرد لجودة حياته من المنظور النفسي كقضية تتداخل مع أبعاد جودة الحياة من المنظورات الأخرى، باعتبارها من العوامل الأساسية المساعدة على حسن استثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات تؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتوافقية واستقراره ومدى إيجابيته أو إعاقته عن أداء أدواره الطبيعية في الحياة. (مشري، ٢٠١٤).

وتأتي أهمية جودة الحياة من حيث أن هذا المفهوم هو من أهم المفاهيم الرئيسية لعلم النفس الإيجابي Psychology Positive، فقد أشار إيكمان (١٩٧١) Ekman، إلى أن جودة حياة الفرد تتضمن شعوره بالحب والأمن والرضا النفسي، وهي تؤدي به إلى تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي وهذا التكامل الذي يجعله قادراً على تحدي الضغوط النفسية وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية في تفاعلاته بعائلته أو أصدقائه (الجميل، ٢٠٠٨). وقد أوضح بولينغ وآخرون (٢٠٠٢) Bowling, et al.، أن المؤشرات الذاتية هي الأكثر أهمية في تحديد جودة الحياة من المؤشرات الموضوعية، فالجوانب الاجتماعية الدالة على الترابط

الاجتماعي والقيم الاجتماعية والمعتقدات الدالة على السلوك الاجتماعي وغيرها من المتغيرات النفسية هي من العوامل التنبؤية لجودة الحياة عند الأفراد .

وتعد الثقة بالنفس مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتوافق والصحة النفسية للفرد وقدرته على علي التأثير في البيئة من حوله، وهي من المفاهيم المحورية في مجال الصحة النفسية، فهي قوة مهمة في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي، وميزة أساسية من ميزات الشخصية السوية التي لا تقتصر على مجال محدد من مجالات التوافق وإنما ترتبط بالتوافق العام، فمعظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد كالاستقلال وتحقيق الذات والطموح والإنجاز لا تنمو إلا بنمو الثقة بالنفس. (قاسم وعبدالله، ٢٠١٨)

وتشير (داود، ٢٠١٥) إلى أن الثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية، وهي أساس كل نجاح و إنجاز، ومفتاح الثقة بالنفس هو أن يحدد الفرد ماذا يريد، وأن يتصرف و كأنه من المستحيل أن يفشل، وأن الخوف و الشك هما العدوان الرئيسيان لكل نجاح وتفوق، فبدون ثقة الفرد بنفسه لن يستطيع متابعة حياته بشكل طبيعي. وعدم الثقة بالنفس ينتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة كما أنه لا يستطيع وضع هدف يسعى لتحقيقه في الحياة.

وللثقة بالنفس مقومات وجدانية تتمثل في الاتزان الانفعالي الذي يؤثر فيه الجهاز العصبي والغدد الصماء. ومقومات اجتماعية تتمثل في تحقيق كيانه النفسي وفكرته عن نفسه والتي لا تنفصل عن المجتمع فقد يلجأ فاقد الثقة في نفسه إلى أحد أساليب التعويض وقد يكون التعويض إيجابيا وقد يكون سلبيا فيمارس القوة والضعف والشدة لكي يغطي ما يعتدل في نفسه من مشاعر النقص وقد يبالغ في أساليب جذب الانتباه. (علي، ٢٠١٦)

من جهة ثانية، ترتبط الثقة بالنفس بالاعتقاد الذي يحمله الفرد بخصوص قدراته الفعلية والفعالة في التصرف (موقع النشاط) وهي ترتبط بمفهوم الإعجاب بالذات الذي يرتبط برضاه كفرد عن أعماله، أي قدرته على تقييم نشاطه، فبدون احترامه لذاته لن يتمكن من عيش النجاحات التي تتحقق بفضل جهوده (نصار، ٢٠٠٨). وتعد الثقة بالنفس طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، فكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير. (علي، ٢٠١٦)

ولقد أشارت عاتكة (٢٠١٦) إلى أن الثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها، فالثقة

بالنفس من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي والقدرة على التغلب على الصعاب والكفاح الدؤوب، لتحقيق النجاح وبلوغ معايير الامتياز، وبالتالي كان الاهتمام بدراستها لدى الطلاب في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الثانوية بشكل خاص.

وبناءً على ما سبق فقد جاءت هذه الدراسة كمحاولة للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم

• مشكلة الدراسة:

تحددت مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ◀ هل توجد علاقة بين جودة الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم؟
- ◀ هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم من خلال الثقة والنفس؟

• أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف الآتية:

- ◀ التحقق من وجود علاقة بين جودة الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم.
- ◀ التحقق من امكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم من خلال الثقة والنفس.

• أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في مجموعة من النقاط أهمها:

- ◀ أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة (جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس.
- ◀ تمثل هذه الدراسة إثراء للمكتبة التربوية والنفسية حول المتغيرات التي تناولتها، حيث من الممكن الاستفادة من الإطار النظري لهذه الدراسة من قبل الباحثين فيما يتعلق بجودة الحياة والثقة بالنفس.
- ◀ يتوقع أن تساعد نتائج هذه الدراسة في اقتراح المزيد من الأبحاث، وبناء المزيد من البرامج النفسية التي تركز على رفع مستويات جودة الحياة لدى طلاب الثانوية ورفع مستويات ثقتهم بأنفسهم وبالتالي تحقيق أهداف العملية التعليمية.

• مصطلحات الدراسة:

• جودة الحياة:

يعرفها كل من الفراء والنواجحة (٢٠١٢، ٦٦) على أنها "حالة إيجابية عامة يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة، والارتياح والرضا، وحسن الحالة الصحية النفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي.

وجود الحياة هي الإحساس الداخلي بالرضا، وحسن الحال، والقدرة على رعاية الذات، والاندماج بالأدوار الاجتماعية بيجابية والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل ايجابي، وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية. (إعداد فاطمه الزهراني، ٢٠٢١)

• الثقة بالنفس

يعرفها الغامدي (١٣، ٢٠٠٩) بأنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة." (إعداد صالح الغامدي، ٢٠٠٩)

والثقة بالنفس هي قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ قراراته وتمتعته بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية من حيث الإقبال على الآخرين والتفاعل معهم وكفاءته الأكاديمية من حيث استمرار اكتساب الخبرات وكفاءته الجسمية وحسن استثماره لها وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب في مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة الحالية.

• محددات الدراسة:

- ◀ الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على متغيرات جودة الحياة والثقة بالنفس.
- ◀ الحدود المكانية: تقتصر الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمحافظة أضم.
- ◀ الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٣ - ١٤٤٤ هـ.

• الإطار النظري:

• أولاً: جودة الحياة.

• مفهوم جودة الحياة:

لغة: أصلها من فعل جاد، الجودة، جاد، جود، جودة، أي صار جيداً، وهو ضد الرديء، وجود الشيء أي حسنه وجعله جيداً.

اصطلاحاً: هي جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه النفسي والجسمي والمعرفي ودرجة توقعاته مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي. (شخي، ٢٠١٤: ٨٥)

وترى منظمة الصحة العالمية (OMS) أن "جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد، علاقاته الاجتماعية، مستوى تحكمه في ذاته، بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته". (بهلول، ٢٠٠٨: ٣٨)

ويعد هذا التعريف من التعاريف الشاملة لجودة الحياة كونه قد جمع بين جميع جوانب الجودة في حياة الفرد على اختلافها وتنوعها.

ويرى علماء الاجتماع بأن جودة الحياة تتحدد بالوضعية أو الحالة الاجتماعية للجماعات من جهة، وهي هدف التطور الاجتماعي من جهة أخرى، فالرضا أو عدم الرضا عن جودة الحياة له علاقة بشروط العيش الجيدة، كما له علاقة بشروط العيش السيئة، فالهدف من التطور أو التقدم الاجتماعي هو تحقيق وتلبية احتياجات أفراد المجتمع والجماعات قدر الامكان. (بهلول، ٢٠٠٨)

وجودة الحياة هي "كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور، وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية". (مصطفى حسن، ٢٠٠٤ : ١٥)

ويرى روف (Ruff) أن جودة الحياة هي "الإحساس الايجابي بحسن الحال، كما يقصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامته لعلاقات إجتماعية ايجابية مع الآخرين كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية". (شيخي، ٢٠١٤ : ٧٣)

• مظاهر جودة الحياة:

يمكن أن نجمل مظاهر جودة الحياة في خمسة مظاهر ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالتالي:

(١) العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

«العوامل المادية الموضوعية: والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد عن مدى التوافق مع هذه الثقافة. «حسن الحال: ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهراً سطحياً للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يخزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

(٢) إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

«إشباع وتحقيق الحاجات: وهو أحد المظاهر الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط

بالعلاقات الاجتماعية، كالحاجة للامن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته. الرضا عن الحياة: الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

(٣) إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

القوى والمتضمنات الحياتية: قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالإنسان يعيش حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

معنى الحياة: يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازاته ومواهبه، وأن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقارا للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

(٤) الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

الصحة والبناء البيولوجي: وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للإنسان، والصحة الجسمانية تعكس النظام البيولوجي، لأن أداء خلايا الجسم وظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

السعادة: وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمانية.

(٥) جودة الحياة الوجودية:

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق لمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده. ومن ثم الشعور بالسعادة والطمأنينة والاستمتاع بالحياة، والرضا عن أنفسهم وعن الحياة التي يعيشونها، وصولا إلى التوافق والتكيف مع الإعاقة والمجتمع. (لينداوي، ٢٠١١)

• مجالات جودة الحياة:

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى عدة مجالات لجودة الحياة وصنفتها على النحو التالي:

◀◀ المجال الجسمي : ويتضمن (الألم، النشاط والتعب، النوم والراحة، والوظائف الحسية).

◀◀ المجال النفسي: ويتضمن (المشاعر الإيجابية، التفكير، التعلم، التذكر، التركيز، تقدير الذات، صورة الجسم، والمشاعر السلبية).

◀◀ مستوى الاستقلالية: ويتضمن (الحركة والتنقل، النشاطات اليومية، الاعتماد على المواد الدوائية وغير الدوائية، القدرة على التواصل، والقدرة على العمل).

◀◀ العلاقات الاجتماعية: وتتضمن (العلاقات الشخصية، المساندة الاجتماعية، نشاطات تقديم المساعدة والدعم).

◀◀ البيئة: وتتضمن (الحرية، السلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، الموارد المالية، الصحة والرعاية الاجتماعية، فرص اكتساب المعلومات، المشاركة في النشاطات الترويحية، والبيئة الطبيعية).

◀◀ التدين: المعتقدات الشخصية: وتتضمن (جودة الحياة إجمالاً ومدركات الصحة العامة). (التلوي، ٢٠١٣)

• أبعاد جودة الحياة:

تشير العديد من الدراسات إلى أن جودة الحياة مرادفة للدرجة أو المستوى وأن جودة الحياة بوجه عام تشير إلى الحياة النفسية، حتى على الرغم من تضمين الظروف البيئية في بعض التعريفات وبالتالي، فإن هذا المفهوم المركب يتم تقييمه بثلاث ظروف هي:

◀◀ من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع)
◀◀ التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة (العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين).

◀◀ البيانات الديموجرافية بالنسبة لجودة الحياة (المؤشرات الاجتماعية والموارد أو العوائق).

وعادة ما تتحدد جودة الحياة في مؤشرين أو بعدين (البعد الذاتي و البعد الموضوعي) إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ويتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل أوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية والاقتصادية وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية، ومع ذلك تظهر نتائج البحوث أن التركيز على المؤشرات لجودة الحياة إلا في جزء صغير من التباين في التقديرات الكلية لجودة الحياة. ومن هنا يتحدد بعدين لجودة الحياة:

◀◀ البعد الذاتي: ويقصد به مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة، شعور الشخص بالسعادة.

◀◀ البعد الموضوعي: ويشمل (الصحة البدنية - العلاقات الاجتماعية - الأنشطة المجتمعية - العمل فلسفة الحياة - وقت الفراغ - مستوى المعيشة - العلاقات الأسرية - الصحة النفسية - التعليم). (شيخي، ٢٠١٤) في حين يرى باحثون آخرون وجود ثلاث أبعاد لجودة الحياة:

◀◀ جودة الحياة النفسية: أحد مكونات جودة الحياة العامة (الناحية الذاتية - التقييم الشخصي من خلال الرضا والسعادة) الناحية الموضوعية: التقييم الوظيفي.

◀◀ الظروف الخارجية: المنبهات الاجتماعية. (Schalock, 2003)

ويحدد (عبد المعطي، ٢٠٠٥) خمسة أبعاد لجودة الحياة وهي :

◀◀ العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.

◀◀ إشباع الحاجات والرضا عن الحياة، واحساس الفرد بمعنى الحياة.

◀◀ إدارة الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية.

◀◀ الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة.

◀◀ جودة الحياة الوجودية، وهي الوحدة الموضوعية والذاتية لجوانب الحياة، كما أنها تمثل جودة الحياة الأكثر عمقا داخل النفس.

بينما يرى بيترمان وسيلا بأن أبعاد جودة الحياة عبارة عن سبعة أبعاد يمكن من خلالها قياس جودة الحياة لدى الفرد وهي: (Peterman & Cella, 2000)

◀◀ التوازن الإنفعالي: ويتمثل في ضبط الإنفعالات الإيجابية والسلبية كالخوف والكآبة والقلق وغيرها من الإنفعالات.

◀◀ الحالة الصحية العامة للجسم.

◀◀ الإستقرار المهني: حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاماً في جودة الحياة.

◀◀ استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة .

◀◀ الإستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

◀◀ الإستقرار الإقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

◀◀ التواءم الجنسي: ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام.

• قياس جودة الحياة:

يعتبر قياس جودة الحياة من المجالات التي لازالت تحتاج إلى جهد كبير من المتخصصين فعلى الرغم من وجود العديد من المقاييس إلا أن غالبيتها ليست شاملة وتواجه العديد من الانتقادات بمرور الوقت، ويصنف تورجرسون (Torgerson, 1999, p;114) هذه المقاييس إلى ثلاثة مجموعات:

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

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

« المقاييس المؤسسة على النفع والفائدة: وهي التي تتضمن تفاصيل حول تفضيلات الفرد في فترات معينة.

ويرى البعض بأن جودة الحياة يمكن أن تقاس من خلال مجموعتين من المؤشرات التي تشير إلى ارتفاع/ انخفاض جودة الحياة، والمجموعة الأولى عبارة عن إدراك الرضا عن الحياة باعتبارها دالة شخصية يمكن تحديدها من وجهة النظر الشخصية، ويطلق عليها مجموعة جودة الحياة الذاتية، أما المجموعة الثانية فهي تتضمن خصائص الفرد في وضعه الحالي، ويمكن قياسها بصورة موضوعية، و يطلق عليها جودة الحياة الموضوعية. (هاشم، ٢٠٠١)

ولقد لاحظ الباحث بأن معظم المقاييس تتبع المجموعة الثانية، وهي تقيس جودة الحياة بصورة موضوعية، ومن هذه المقاييس على سبيل الذكر لا الحصر:

« مقياس لوتن وزملاؤه (Lawton M, et al. 1999)

« مقياس روجرسون (Rogerson, R.J, 1999)

« مقياس ليمان (Lehman, A.F, 1988)

« مقياس باري وكروسبي (Barry, M.M and Crosby, C, 1993)

« مقياس مانشستر المختصر إعداد (Priebe, s, 1999) وهو من أكثر المقاييس استخداماً وانتشاراً.

• النظريات المفسرة لجودة الحياة

• المدخل الاجتماعي لجودة الحياة:

يركز المنظور الاجتماعي على المجتمع المفيد النافع، وعلى الرفاه الاجتماعي كهدف للثروة، والقدرة على الوصول إلى مصدرها مما يمكن الأفراد من التحكم في مستوى معيشتهم اعتماداً على المال والمعرفة والملكية والصحة الجسدية، والعلاقات الاجتماعية، والأمن وغيرها من المؤشرات، الأقرب إلى ترجمة البعد الاجتماعي لذلك تعتمد على المؤشرات الموضوعية. (زعطوط، ٢٠١٤)

لذا نجد أن الباحثين وفق هذا المدخل يركزون على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة" ويتضمن المدخل الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: أوضاع العمل مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية . (Bishop ET Feist-Price, 2001)

• المدخل النفسي لجودة الحياة:

يفترض المدخل النفسي أن جودة الحياة هي نتيجة لعدد من المحددات، أولها ما يتعلق بالمفاهيم النفسية كالقيم و مفهوم الحاجات والإدراك الذاتي والاتجاهات و مفهوم الطموح و التوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، والتوافق والصحة النفسية. (إبراهيم والصديق، ٢٠٠٦) وأن مفهوم القيم يتشكل من خلال مركز الدائرة التي تتمحور حولها مؤشرات جودة الحياة، وذلك للأسباب الآتية:

« أهمية القيم في تفسير الطموحات والتوقعات الخاصة بالأفراد.

« إسهام القيم في تحديد مستويات الأهمية النسبية لمجالات الحياة المتعددة.

« أهمية القيم في تقدير الفرد لقيمة الحياة في جوانبها المختلفة. (بكر، ٢٠١٣)

بذلك فإن للقيم الدور الأساسي في تفسير الطموحات والتوقعات الخاصة بالأفراد، وهي مؤشر نفسي دال على تقدير الفرد لقيمة الحياة، أما المحدد الثاني فهو الإدراك، إذ أن فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الفرد هي ما يدركه منها. (إبراهيم والصديق، ٢٠٠٦)

فجودة الحياة هي "تعبير عن الإدراك الذاتي لها، أي أن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه عنها، وأن تقويم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالتعليم والمسكن والعمل والدخل يمثل في أحد مستوياته انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد، إذ أن العوامل النفسية تتدخل في التقويمات الاجتماعية والاقتصادية. أما المحدد الآخر فهو مرتبط بالحاجات الإنسانية باعتبار أن تلبيتها يمثل جوهر جودة الحياة." (بكر، ٢٠١٣ : ٥١)

• المدخل التكاملية:

يرى أصحاب هذا المدخل أن مفهوم جودة الحياة بدلالة الجوانب الموضوعية، كما يعبر عنها بالمؤشرات الموضوعية مفهوم ضيق، كما أن مفهوم جودة الحياة بدلالة التقويم الذاتي كما يعبر عنها بالمؤشرات الذاتية مفهوم قاصر، ومن ثم يرى أصحاب هذا الاتجاه، أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، على اعتبار أنها تعد أساساً لفهم حدود القياس الموضوعي. لذا ترى المالكي أن مفهوم جودة الحياة انتقل من كونه مرتبطاً بالرفاهية والتكامل للظروف المعيشية في حياة الإنسان إلى كونه مفهوماً يعبر عن التكامل الحادث في حياة الإنسان المادي منها والمعنوي والذي يؤدي به إلى السعادة والرضا. (مشري، ٢٠١٤)

وجودة الحياة مفهوم شامل، يشمل كل جوانب الحياة المادية كإشباع الحاجات الأساسية واللامادية كتحقيق الذات، وبالتالي فإن مفهوم جودة الحياة يشمل كلا من الجانب المادي والموضوعي كما ترصده المؤشرات الموضوعية،

والإدراك الذاتي لهذا الواقع كما ترصده المؤشرات الذاتية. وهي نتاج لكل من العوامل الاجتماعية (دخل، خدمات صحية، مسكن وتعليم،) والعوامل النفسية التي تتبلور في نوعية إدراك الفرد لمدى مناسبة هذه العوامل الاجتماعية له، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها جودة الحياة. (عبد الحفيظ، ٢٠٠٨)

ويشير أبو حلاوة (٢٠١٠) إلى أن جودة الحياة تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الايجابي، فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعبر عنها بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لها لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى.

• **ثانياً : الثقة بالنفس :**

• **مفهوم الثقة بالنفس :**

وتُعد الثقة بالنفس متغيراً من متغيرات الشخصية، التي لها دور في مساعدة الفرد على مواجه تحديات الحياة، والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من قدرة على اتخاذ القرارات ، وقدرة عن التعبير عن الذات، والإفصاح عن الرأي والاتجاه، ومن ثم يمكن ان تعتبر في كثير من الحالات مفتاحاً للنجاح في مجالات عدة كالعامل، والدراسة، والعلاقات الاجتماعية. (جودة، ٢٠٠٧)

وأساس الثقة بالنفس هو الاحترام، احترام الشخص لذاته ، فكلما كان احترامه لذاته أكبر كانت ثقته بنفسه أكبر ، والثقة بالنفس هي عملية توافق وانسجام وتوازن بين ثلاثة أبعاد للشخصية، وهي رؤية الشخص لنفسه، ورؤية الآخرين له، وكما هو على حقيقته فإن رأى الشخص نفسه او، شعر بذاته أكثر من حقيقته وأكثر مما يراه الناس، أصابه الشعور بالعظمة، وما يصاحبه من غرور وتعال، وإن رأى الشخص نفسه وشعر بذاته أقل من حقيقته أصابه الشعور بالانقص والدونية وما يصاحبه من قلق وخجل، فالثقة بالنفس إذن فضيلة تقع وسطاً ما بين طرفين نقيضين من الرذائل، هما الشعور بالعظمة والشعور بالانقص. (جودة، ٢٠٠٧)

فالثقة بالنفس من أسس بناء الشخصية، وتمكن صاحبها من استكشاف الخبرات والتعرض لها وتجربتها، والثقة بالنفس لها أهمية كبرى في تدعيم الجوانب المعرفية والثقافية والاجتماعية والعلمية للطالب، فثقة الفرد بنفسه

تعد منطلقاً لفهم الحياة وتقبلها، وتحمل مسؤولياتها المختلفة، في الوقت نفسه لا نهمل دور العملية التربوية التعليمية والتنشئة الاجتماعية والأسرية وأهميتها في دعم هذا المفهوم وتنميته لدى الأبناء، لما له من أهمية بالغة في توفير الدعم والمساندة لهم لدخول معترك الحياة، ونستنتج مما سبق أهمية العوامل الخارجية المؤثرة في الثقة بالنفس، ومنها المدرسة والأسرة والمجتمع ودورهم في تنمية مفهوم الثقة بالنفس في المرحلة الثانوية بالذات كونها مرحلة استشراف للمستقبل. (العنزي والكندي، ٢٠٠٤)

وترتبط الثقة بالنفس بمجالات التكيف العام ولا ترتبط بالتكيف في مجال واحد فحسب، وقد توصل " جيلفورد" الى اعتبار الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي فقط، وأيده في ذلك "كاتل" الذي أشار الى أن الثقة بالنفس تقع ضمن مجموعة من السمات التي تحدد درجة التكامل الدينامي للشخصية أو التكيف العام والتي تتعلق بمفهوم الذات، كما ربط بين ضعف الثقة بالنفس وسوء التكيف والميول العصابية، وقد بين ايزنك العلاقة بين الميل العصابي وعدم الاتزان الانفعالي ومظاهر ضعف الثقة بالنفس. (العنزي والكندي، ٢٠٠٤)

• تعريف الثقة بالنفس :

الثقة في اللغة: هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقه وثقة أي ائتمنه. والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد بشد به الأسير أو الدابة. (ابن منظور، ٢٠٠٣، ٤٤٧)

الثقة بالنفس عبارة عن "سمة شخصية يشعر الفرد معها بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة، مستخدماً أقصى ما تنتجه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزيج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي، والوصول بالفرد الى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي". (الديك، ٢٠١٢)

وتعرف الثقة بالنفس اصطلاحاً على أنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة". (شروجر، 1990، ٢)

أما أمل المخزومي (٢٠٠١، ١٢٣) اعتبرت أن الثقة بالنفس هي "إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقاوماته العقلية والجسمية والنفسية".

ويذكر الدسوقي (٢٠٠٨، ١٩) بأنها "إدراك الفرد لكفاءته، ومهارته، وقدرته على أي يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها".

وعرفها الناطور (٢٠١١، ٢٦) بأنها "الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان وهي ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، وانعدامها يؤدي لعدم تعرف الفرد على ما معه من إمكانيات وينشأ الفرد مهزوز الشخصية لا يقوى على اتخاذ القرار".

• أهمية الثقة بالنفس:

تتضح أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها، فالشخص قليل الثقة بنفسه تجده مهزوزا وهو عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات حيث إنه لا يثق فيما لديه من معلومات وإمكانات وقدرات. فالتقدير الذاتي هو الذي يدفع الفرد للتعلم والتميز بالأخلاق والفكر. (أبو سعد، ٢٠٠٩)

ويشير العنزي (٢٠١٢) إلى أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية:

◀ تحقيق التوافق النفسي.

◀ استمرار اكتساب الخبرة.

◀ النجاح في العمل.

◀ حب الآخرين.

◀ مواجهة الصعاب والمشكلات.

ويرى الباحث أن الثقة بالنفس مهمة للفرد، فهي الداعم الذي يعطيه إحساساً بالارتياح حال النجاح أو الفشل، والوائق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوما ما ويتفوق.

• أسباب فقدان الثقة بالنفس:

أشار الناطور (٢٠١١) أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها:

◀ الطفولة البائسة: إذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته، يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاجز الخوف.

◀ الشعور بالنقص: ويقصد به الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين، فيفقد ثقته بنفسه تماما.

◀ المكاسب الوهمية: في كثير من الأحيان قد يشعر الفرد أو يصور لنفسه أنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه.

◀ الصورة الذهنية: عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون، لقد أصدر حكما على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.

◀ التعبيرات الخطأ: عندما نصف الشخص فاقد الثقة بنفسه، بأنه مؤدب، شديد الخجل، عاطفي، مسالم وفي المقابل قد نصف الشخص الوائق بنفسه، بأنه مغرور، أو أناني أو غير مؤدب، أو أنه لا يحترم الآخرين.

• **مستويات الثقة بالنفس:**

تظهر الثقة بالنفس على مستويين احدهما نقيض الآخر ، فالأول مستوى مرتفع للثقة بالنفس يتضح من خلال كفاءة الفرد في التصرف أثناء المواقف المختلفة في الحياة، وتمتعه بالصحة النفسية، والآخر هو انخفاض مستوى الثقة بالنفس يدل على عدم تمكن الفرد من التصرف بكفاءة في المواقف المختلفة، مما يؤثر في صحته النفسية ،وتوافقه الاجتماعي. (الغامدي، ٢٠٠٩)

• **مقومات الثقة بالنفس:**

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة وقد ذكرها (العنزي، ٢٠١٢) كالتالي:

«المقومات الجسمية: إن تمتع الشخص بصحة جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بنفسه.

«المقومات العقلية: وتندرج تحتها ثلاثة دعائم هي : الذكاء وقوة الذاكرة والخيال.

«المقومات الوجدانية: إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإيمانه، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة. ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي على الشخص الي فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها. المقومات الاجتماعية: لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع ، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول ولا يجاب أو بالرفض والسب.

«المقومات الاقتصادية: توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد.

• **صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم:**

يذكر لند نفييلر (٢٠١٠) أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم:

« محبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.

« متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم يهتمون.

« يعرفون ما يريدون ، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.

« يفكرون بطريقة ايجابية.

« لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

« يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

• أساليب تنمية الثقة بالنفس:

إن موضوع تنمية الثقة بالنفس أمر في غاية الأهمية ، ولا نستطيع أن نبني شخصيه سوية واثقة بنفسها إلا من خلال تعزيز مفهوم الذات. وقد ذكر الدوسري (٢٠١٠) أن من أهم الأساليب التي تنمي الثقة بالنفس لدى المراهقين:

« التشجيع وإعطاءه الفرصة لإبداء رأيه في الموضوعات التي تخصه وتحيط به.

« إسناد بعض المسؤوليات لهم وتعويدهم على تحمل المسؤولية.

« عدم توبيخهم أو وصفهم بصفات غير مرغوب فيها.

« إتاحة الفرصة لهم أن يعتمدوا على أنفسهم في أداء بعض الأعمال التي تخصهم.

« إتاحة الفرصة لهم في أن يتحدثوا عما يجول في أذهانهم دون ردهم .

• النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً ، وقد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم، حتى وإن كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى أو ضمن سياقات أخرى إلا أن مفهوم الثقة بالنفس إجمالاً قد حظي باهتمام العديد من النظريات النفسية ومنها:

• نظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق. (الفرحي، ٢٠٠٤)

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران (٢٠٠٢) حيث يشير إلى أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لابد أن يكون متوازناً حتى تسير الحياة سيراً سوية ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى ، فإذا نجح كان الشخص سوية. وجاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد للنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق. ولذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي والاجتماعي

المتفوق. وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فرويد.

ويؤكد العزة و عبد الهادي (٢٠٠٠) أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولته إلى الوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليحتل مكانة مرموقة في المجتمع. وتنادي نظرية أدلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهماً شاملاً لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم

إذا فالإنسان بالنسبة لأدلر مخلوق اجتماعي بدلاً من كونه مخلوقاً جنسياً ، وبناءً على وجهة نظر أدلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة والأعراف، ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها. (الفرحي، ٢٠٠٤)

• النظرية الإنسانية:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ ، ولذلك لا تذكر الثقة بالنفس إلا ويرتبط بها إسهامات كارل روجرز و إبراهيم ماسلو. حيث يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفق الاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد. (داوود، ٢٠١٥)

والمتتبع لفكرة روجرز الشهيرة التي تشير إلى " أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه" يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى روجرز. وبناءً على مرثيات روجرز فإن الشخص الذي يؤدي ويوظف طاقاته كاملة يتميز بالانفتاح على الخبرات والعيش الوجودي والثقة التامة والحرية التجريبية والإبداع. ويعطي روجرز الثقة بالنفس أهمية بالغة ، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه و اختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه "الإنسان الصحي" الذي يعمل بنشاط وفعالية. (الفرحي، ٢٠٠٤)

وجاءت إسهامات ماسلو متفقة مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية . وبهذا يقرر ماسلو بأنه "يتمتع الأفراد الذين حققوا ذواتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولاً

بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها". (داؤود، ٢٠١٥)

• الدراسات السابقة:

دراسة (بلقاسم، ٢٠٢٢) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن المستوى بين جودة الحياة والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة، وهذا بتطبيق مقياسي جودة الحياة، والثقة بالنفس على عينة مكونة من (١٤٥) وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس كان مرتفعا لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة في الدرجة الكلية ما عدا في بعد تقبل الذات في جودة الحياة النفسية حيث كان المستوى متوسطا. كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس وهي علاقة طردية ومتوسطة. مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية وبعض الأبعاد الأخرى بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية للثقة بالنفس ويعدي الاعتماد على النفس والثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.

دراسة (عبد العزيز، ٢٠١٩) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لشباب الجامعي من خلال كفاءة نظام المناعة النفسي لديهم والثقة بالنفس، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٨٦) طالب وطالبة من كلية التربية - جامعة عين شمس ١٥٧ من الذكور بمتوسط عمري (١٩,٨٨٧) وانحراف معياري (١,٢٦٨)، و ٢٢٩ إناث بمتوسط عمري (١٩,٦٤٠) وانحراف معياري (١,٣٨٧)، واستخدمت الدراسة مقياس كفاءة نظام المناعة النفسي (إعداد أولاه، ٢٠٠٥: ترجمة وإعداد الباحث)، ومقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحث)، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحث) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين جودة الحياة وكلا من كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس، بالإضافة لعدم وجود تأثير لمتغير النوع (ذكور وإناث) والتخصص الدراسي (علمي وأدبي) في الأبعاد والدرجة الكلية علي أدوات الدراسة كما اتضح أنه يمكن التنبؤ بمستوي جودة الحياة من خلال درجات أفراد العينة في كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس.

دراسة (قاسم وعبدالله، ٢٠١٨) هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف علي طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعا لاختلاف النوع (ذكور إناث)، إلي جانب التعرف علي مقدار إسهام كل من المرونة- المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثان

مقياسين : أحدهما لقياس المرونة المعرفية والآخر لقياس الثقة بالنفس، كما تم استخدام قائمة السعادة النفسية تعريب " أحمد عبد الخالق " (2003) وتكونت عينة الدراسة من (297) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا . وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم علي مقياسي المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا علي مقياس السعادة النفسية، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا علي مقياسي المرونة المعرفية والثقة بالنفس بأبعادهما الفرعية، كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة.

• فرضا الدراسة:

- ◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين جودة الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم.
- ◀ يمكن التنبؤ بمستويات جودة الحياة لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم من خلال الثقة والنفس.

• الطريقة والإجراءات

• أولاً: منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي قصد تحليل ودراسة الإشكالية التي تم طرحها والمنهج الوصفي يعبر عن جميع البيانات بنوعها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى وصولاً إلى تعميمها. (بوفاتح، ٢٠٠٧، ١١). وقد تم الاعتماد على أسلوب الدراسات الارتباطية لبيان العلاقة بين جودة الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم.

• ثانياً: مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية، بالمدارس الحكومية بمحافظة أضم بمنطقة مكة المكرمة.

• ثالثاً: عينة الدراسة:

كوّنت عينة الدراسة من (201) من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. بالصف الأول ثانوي والثاني ثانوي بثانوية سعود الفيصل وثانوية أضم بمحافظة أضم .

• رابعاً: أدوات الدراسة:

(١) مقياس جودة الحياة:

• وصف المقياس:

أعدت المقياس فاطمه الزهراني (٢٠٢١)، ويتكون من (٣٠) عبارة. تم تصميمه بغرض قياس جودة الحياة لدى الطلاب في المرحلة المتوسطة، وقامت الباحثة بتطبيقه على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة بالمملكة العربية السعودية.

• تصحيح المقياس:

يتكون مقياس جودة الحياة من (٣٠) عبارة، وتتم الإجابة على المقياس من خلال خمسة اختيارات تتمثل في (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وتقدر درجة المفحوص بإعطائه درجة تتراوح بين (1-5) على كل فقرة بناء على مفتاح تصحيح الاختبار، ثم تجمع درجة المفحوص على الأبعاد الأربعة للمقياس لتشكل الدرجة الكلية للمفحوص، وتتمثل أبعاد المقياس فيما يلي:

جدول (١) توزيع العبارات على أبعاد مقياس جودة الحياة

الرقم العبارات في المقياس	البعد
٨-١	بعد الصحة الجسمية
١٣-٩	بعد الصحة النفسية
٢١-١٤	بعد التفاعل الاجتماعي
٣٠-٢٢	بعد أنشطة الحياة اليومية

• الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأصلية:

• صدق المقياس:

قامت فاطمه الزهراني (٢٠٢١) بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين هما صدق المحتوى وصدق الاتساق الداخلي .

• ثانياً: ثبات المقياس:

تحققت عدة المقياس من ثبات مقياس جودة الحياة، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وبينت النتائج أن مقياس جودة الحياة يتمتع بثبات جيد، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية ألفا (٠.٨٢٢)، والتجزئة النصفية بعد تصحيحه عن طريق معامل جتمان (٠.٨١٠)، وهي درجات ثبات عالية يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة.

• الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٤٥) طالباً من خارج عينة البحث الأصلية وجاءت النتائج كما هي موضحة تالياً.

• صدق المقياس:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة على فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والنتائج في الجدول التالي:
جدول (٢) معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس جودة الحياة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الصحة الجسمية				الصحة النفسية				التفاعل الاجتماعي				أنشطة الحياة اليومية			
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
م	.493(**)	م	.609(**)	م	.693(**)	م	.769(**)	م	.875(**)	م	.762(**)	م	.762(**)	م	.762(**)
م	.746(**)	م	.652(**)	م	.788(**)	م	.628(**)	م	.486(**)	م	.419(*)	م	.419(*)	م	.419(*)
م	.658(**)	م	.649(**)	م	.632(**)	م	.876(**)	م	.753(**)	م	.576(**)	م	.576(**)	م	.576(**)
م	.672(**)	م		م	.727(**)	م	.680(**)	م		م	.591(**)	م	.591(**)	م	.591(**)
م	.659(**)	م		م	.635(**)	م	.775(**)	م		م	.802(**)	م	.802(**)	م	

◆◆ معامل الارتباط دال عند (٠.٠١)

من الجدول (٢) نجد أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس جودة الحياة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت جيدة ودالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) أو مستوى (٠.٠٥)، وهي درجات موجبة ومقبولة. ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) لأبعاد المقياس مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (٣) ارتباط ابعاد مقياس جودة الحياة مع بعضها ومع الدرجة الكلية

الأبعاد	الصحة الجسمية	الصحة النفسية	التفاعل الاجتماعي	أنشطة الحياة اليومية	الدرجة الكلية
الصحة الجسمية	1	.824(**)	.826(**)	.754(**)	.931(**)
الصحة النفسية		1	.745(**)	.617(**)	.844(**)
التفاعل الاجتماعي			1	.796(**)	.939(**)
أنشطة الحياة اليومية				1	.899(**)

◆◆ معامل الارتباط دال عند (٠.٠١)

من الجدول (٣) نجد أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦١٧ - ٠.٩٣٩) كانت دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) وقد كانت قيم الارتباط موجبة ومقبولة، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق والتماسك الداخلي.

• ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب الثبات لمقياس جودة الحياة عن طريق معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية (معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة

م	أبعاد المقياس الفرعية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
				(سبيرمان براون)	(معادلت جتمان)
١	بعد الصحة الجسمية	8	٠.٧٩٧	٠.٨١٣	٠.٨١٣
٢	بعد الصحة النفسية	5	٠.٧٢٩	٠.٦٦٩	٠.٦٥٠
٣	بعد التفاعل الاجتماعي	8	٠.٨٧٥	٠.٨٦٢	٠.٨٦٢
٤	بعد أنشطة الحياة اليومية	9	٠.٨٣٤	٠.٨٦٦	٠.٨٦٣
	الدرجة الكلية للمقياس	30	٠.٩٤٤	٠.٨٩٧	٠.٨٩٤

من الجدول السابق يلاحظ أن قيمة معامل الثبات حسب ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس جودة الحياة تراوحت بين (٠.٧٢٩ - ٠.٨٧٥) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٩٤٤). كما وُجد أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس جودة الحياة حسب التجزئة النصفية معادلة (سبيرمان - براون) تراوحت بين (٠.٦٦٩ - ٠.٨٦٦) وبلغت القيمة للمقياس ككل (٠.٨٩٧) أما حسب معادلة جتمان فقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (٠.٦٥٠ - ٠.٨٦٣) وبلغت للمقياس ككل (٠.٨٩٤) وهى قيم مرتفعة، تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مقبولة.

(٢) مقياس الثقة بالنفس

• وصف المقياس:

أعد هذا المقياس صالح الغامدي (٢٠٠٩)، ويتكون المقياس من (٢٢) عبارة تقيس جوانب الثقة بالنفس المختلفه كالطلاقة اللغوية ، والجانب الاجتماعي ، والجانب النفسي، والجانب الفسيولوجي، والاستقلالية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وقد قام (عواد بن صغير العتري، ٢٠١٢) بإعادة تطبيقه على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

• تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في الصورة التي طبقها (العنزي، ٢٠١٢) من (٢٢) عبارة لقياس الثقة بالنفس ، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائماً، أحياناً، نادراً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاثة درجات ودرجة واحدة وذلك بإعطاء (دائماً=٣ درجات)، (أحياناً=٢ درجات) (نادراً=١ درجة واحدة)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (٢٢ - ٦٦) درجة. ويحدد المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي:

- ◀◀ ثقة بالنفس منخفضة عند حصول المفحوص على (من ٢٢ - ٤٤ درجة).
- ◀◀ ثقة بالنفس مرتفعة عند حصول المفحوص على (من ٤٥ - ٦٦ درجة).

• الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأصلية:

قام الغامدي (٢٠٠٩) بتطبيق المقياس على البيئة السعودية، وقام بالتأكد من دلالات صدقه وثباته بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأصلية، على النحو التالي:

• صدق المقياس:

قام الغامدي (٢٠٠٩) بالتحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس بثلاث طرق هي: صدق المحكمين، والصدق العاملي، والاتساق الداخلي، حيث تبين صدق المقياس.

• ثبات المقياس:

قام الغامدي (٢٠٠٩) بحساب ثبات مقياس الثقة بالنفس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) وكانت الدرجة الكلية للمقياس (٠.٧٥٠) وهي مرتفعة ومقبولة وتدل على ثبات المقياس وصلاحيته لإجراء الدراسة.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

• الاتساق الداخلي:

قام الباحث بالتحقق الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الثقة بالنفس، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٥) صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس (ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس)

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	.716(**)	٧	.520(**)	١٣	.680(**)	١٨	.459(*)
٢	.472(**)	٨	.545(**)	١٤	.563(**)	١٩	.498(**)
٣	.470(**)	٩	.560(**)	١٥	.740(**)	٢٠	.410(*)
٤	.613(**)	١٠	.610(**)	١٦	.517(**)	21	.397(*)
5	.475(**)	١١	.541(**)	١٧	.618(**)	22	.406(*)
٦	.551(**)	١٢	.566(**)				

◆◆ معاملات الارتباط دالة عند (٠.٠١)

من الجدول السابق نجد ان جميع قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس كانت دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) أو مستوى (٠.٠٥) وهي قيم ارتباطات موجبة وجيدة في معظمها، وبالتالي هذا يشير إلى أن المقياس يتسم بالاتساق الداخلي في جميع عباراته.

• ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب الثبات لمقياس الثقة بالنفس عن طريق معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (٦) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الثقة بالنفس

المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الثقة بالنفس	٢٢	٠.٨٨٦	٠.٦٦٠ (سبيرمان براون)
			٠.٦٥٠ (معادلة جتمان)

من الجدول السابق نجد أن قيمة معامل الثبات حسب ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس بلغت (٠.٨٨٦). كما نجد أن معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس

حسب التجزئة النصفية معادلة (سبيرمان - براون) بلغ (٠.٦٦٠) أما حسب معادلة جتمان فقد بلغت (٠.٦٥٠) وهى قيم جيد، تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مقبولة.

• عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

• النتائج المتعلقة بمستويات كل من جودة الحياة والثقة بالنفس:

للتحقق من مستويات كل من جودة الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجات أفراد العينة على كل من مقياس جودة الحياة ومقياس الثقة بالنفس على النحو التالي:

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للتحقق من مستويات كل من جودة الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم

الرقم	المقياس	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الوزن النسبي	المستوى
1	جودة الحياة	89.74	15.78	2.99	59.83%	متوسطة
2	الثقة بالنفس	41.67	6.98	1.89	63.13%	متوسطة

يتبين من جدول (٧) أن:

◀ المتوسط العام لجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم بلغ (٨٩.٧٤) بانحراف معياري (١٥.٧٨) درجة، وبلغ الوزن النسبي لهذه الدرجة (٥٩.٨٣٪) وهذه الدرجة تشير إلى أن درجة جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم متوسطة.

◀ المتوسط العام لدرجات الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم بلغ (٤١.٦٧) بانحراف معياري (٦.٩٨) درجة، وبلغ الوزن النسبي لهذه الدرجة (٦٣.١٦٪) وهذه الدرجة تشير إلى أن درجة الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم متوسطة.

• النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين درجات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم" وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وجودة الحياة وأبعادها المختلفه لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٨) معاملات ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس وجودة الحياة وأبعادها لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم

الأبعاد	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للثقة بالنفس	المستوى
بعد الصحة الجسمية	.390(**)	ارتباط طردي متوسط
بعد الصحة النفسية	.362(**)	ارتباط طردي متوسط
بعد التفاعل الاجتماعي	.428(**)	ارتباط طردي متوسط
بعد أنشطة الحياة اليومية	.327(**)	ارتباط طردي متوسط
الدرجة الكلية لجودة الحياة	.491(**)	ارتباط طردي متوسط

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للثقة بالنفس والدرجة الكلية لجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم بلغ (٠.٤٩١) وهو معامل ارتباط موجب ودال احصائياً عند (٠.٠١) مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم. كما نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للثقة بالنفس وجودة الحياة بأبعادها المختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم كانت ارتباطات موجبة ودالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) وقد تراوحت بين (٠.٣٢٧ - ٠.٤٢٨).

وتأتي هذه النتيجة متوافقة مع ما توصلت إليه دراسة (بلقاسم، ٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس وهي علاقة طردية ومتوسطة. ودراسة (عبد العزيز، ٢٠١٩) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين جودة الحياة وكلا من كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس.

من الجدول السابق نجد أنه توجد علاقة ايجابية طردية بين بعد الصحة الجسمية والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم، وهذه النتيجة تشير إلى أن ارتفاع بعد الصحة الجسمية له تأثير ايجابي على مستويات الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الثقة بالنفس مرتبطة بجوانب من الصحة الجسدية. حيث إن مواجهة لاطالب لموقف مرهق ولكن لدسه الاعتقاد بأن لديه القدرة على النجاح يعزز من قدرته على تجاوز هذا الموقف، كما أن الشعور بالثقة بشأن مستوى الأداء البدني يزيد أيضاً من ثقته بنفسه، ويقلل من مقدار الانزعاج الذي يشعر به عند دفع نفسه إلى الأمام.

وتشير العلاقة الايجابية بين بعد الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم، إلى أن الصحة النفسية لها تأثير ايجابي على

مستوى الثقة بالنفس. فالصحة النفسية كما هو معلوم تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الانتاجية والعطاء والسعادة، التي تعكس احساس الفرد بقيمته بنفسه وبمن حوله، فيترجم هذه السمات أو المظاهر إلى ثقة بالنفس، تجعله يشعر بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستعملاً أقصى ما تتيح له امكانياته وقدراته لتحقيق اهدافه المرجوة.

كذلك أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية طردية بين بعد التفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهذه النتيجة يمكن تفسيرها بأن التفاعل الاجتماعي هو من أهم مقومات الثقة بالنفس حيث ذكر (العنزى، ٢٠١٢) أنه التفاعل الاجتماعي من العوامل الرئيسية المؤدية لارتفاع الثقة بالنفس أو انخفاضها لدى الأفراد حيث إنه لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول ولا يجاب أو بالرفض.

أما العلاقة الإيجابية بين بعد أنشطة الحياة اليومية ومستويات الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية فيمكن تفسيرها بأن الثقة بالنفس هي عماد النجاح حيث إنها تجعل الفرد يندفع نحو انجاز العمل دون تردد أو خوف، بحيث يتجرد من كل الجوانب السلبية وعناصر الضعف فعندما يثق الطالب في قدراته، فمن المرجح أن يسعى لتحقيق النجاح والوصول إليه. كما يمكن أن تساعده على تولى المهام الصعبة أو التغلب على العقبات. زتمده بالشجاعة والتحفيز لمواجهة أي تحد يأتي في طريقه ايمانا بنفسه وقدراته.

ويشير الباحث إلى أن الثقة بالنفس تتحدد بشكل عام بتوافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع، واحساسه بقدرته على مواجهة تحدياته اليومية، حيث يشعر بالكفاءة والقدرة إزاء مواقف الحياة وممارستها، وهذه كلها مؤشرات تؤثر و تتدخل في جودة الحياة حيث تقتصر هذه الأخيرة على مدى شعور الفرد بالسعادة التي تتضمن الحالة الاجتماعية والاقتصادية.

• النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه "يمكن التنبؤ بمستويات جودة الحياة لدى طلاب الثانوية بمحافظة أضم من خلال الثقة بالنفس" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد. لتحديد مدى اسهام الثقة والنفس في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم.

الجدول (٩) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال الثقة والنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم

النموذج	معادلة الانحدار غير المعيارية Unstandardized Coefficients		معادلة الانحدار المعيارية Standardized Coefficients	
	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة (ت)
الثابت	22.279	6.207		3.589
الثقة بالنفس	.655	.143	.289	4.565

الجدول السابق يمثل ملخص لمعلومات نموذج دالة الانحدار للمتغير المستقل على المتغير التابع ومنه نجد أن قيم (T) للمتغير المستقل (الثقة بالنفس) المضمنة في النموذج كانت دالة احصائياً عند (٠.٠١) مما يشير إلى معنوية تأثيرها على المتغير التابع، كذلك كانت قيم معاملات نموذج الانحدار (β) كلها أقل من الواحد الصحيح مما يشير إلى سلامة نموذج الانحدار وقدرته على التنبؤ بالمتغير التابع (مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم).

كذلك نجد أن قيمة معامل التحديد (R^2) بلغت (٠.٣٨١) مما يعني أن الثقة بالنفس تفسر (٣٨.١%) من مستويات جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم. وبالتالي تكون معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التنبؤ بمستويات جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أضم من خلال درجات الثقة بالنفس. وتأتي هذه النتيجة متوافقة مع ما توصلت إليه دراسة دراسة (عبد العزيز، ٢٠١٩) التي أظهرت أنه يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال درجات أفراد العينة في الثقة بالنفس. ودراسة (قاسم وعبدالله، ٢٠١٨) والتي بينت أن إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائية في التنبؤ بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

• التوصيات:

- ◀ ضرورة الاهتمام بقياس الثقة بالنفس لدى المعلمين وتحسين مستوياتها حيث أظهرت النتائج علاقتها الايجابية بجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ◀ على المعلمين الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة التي تساعد طلاب المرحلة الثانوية على التوافق مع المتطلبات المعرفية والاجتماعية للبيئة المدرسية من خلال تشجيعهم على تكوين علاقات فعالة مع المحيطين بهدف رفع مستوى جودة الحياة لديهم.
- ◀ تعزيز دور الارشاد بمدارس المرحلة الثانوية من خلال التوجه نحو مساعد الطلاب الذين يعانون من انخفاض مستويات الثقة بالنفس كما بينت نتائج هذه الدراسة.

« ضرورة الاهتمام بتعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوفير بيئة تعليمية تتيح للطلاب حرية المشاركة والتعبير وتبادل الأفكار، وتوفير فرص المسؤولية الذاتية، وتعزيز فرص الاستقلال والاعتماد على الذات.

• المقترحات:

- « إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول متغيرات (جودة الحياة- الثقة بالنفس) على عينات أخرى من المراحل التعليمية المختلفة
- « إجراء دراسة مقارنة بين الجنسين حول الثقة بالنفس وتأثيرها على مستويات جودة الحياة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.
- « إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة متغير جودة الحياة ، و متغير الثقة بالنفس بعدد من المتغيرات الأخرى.

• المراجع:

• أولاً: المراجع العربية:

- ابن منظور، ابو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (٢٠٠٣) لسان العرب. الجزء (١٥)، بيروت، دار صادر.
- إسماعيل، ياسر يوسف (٢٠٠٩). المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من بيئتهم الأسرية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين.
- بخوش، نورس وحميداني، خرفية (٢٠١٦). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور، دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجزائر.
- بلقاسم ، مخلوف (٢٠٢٢) : مستوى جودة الحياة والثقة بالنفس عند طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد : ٩ ، العدد ٣ ، ص ٣٠٣ - ٣٢١.
- جودة، امال (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للابحاث، العلوم الإنسانية، مجلد ٢١ ع، ٣، ١١٦ - ١٢٢.
- حباب، علي وأبو مرق، جمال (٢٠٠٩). التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، (٢٣) فلسطين.
- حلاوة، باسم (٢٠١١). دور الوالدين في تكوين الشخصية الاجتماعية عند الأبناء (دراسة ميدانية في دمشق). كلية التربية، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27 ، العدد 3 .
- حوحو، ريان، وعمار، غرايسة (٢٠٢٠). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية من منظور علم النفس الفردي، مسائل الحياة أنموذجاً. أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر - الأبعاد والتحديات ٤ - ٥ فبراير. جامعة محمد خيضر بسكر.
- خياط خالد (٢٠١٤). محاضرات في علم النفس المرضي للطفل والمراهق، مقدمة لطلبة علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- الداهري، صالح حسن أحمد (٢٠٠٨). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. الطبعة الأولى، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- داود، شفيقة (٢٠١٥). العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد ١٢، ١١١-١٢١.

- الديك، علي يوسف (٢٠١٢). الأمن النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة بعض الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة. عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- راشد، محمد يوسف أحمد (٢٠١١). الثقة بالنفس والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين. دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى. مجلة جامعة دمشق، (٢٧)، ٧٠١ - ٧٤٠.
- سرايية، الهادي. (٢٠١٤). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، دراسة ميدانية على عينته من طلبة السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. العدد (١٥)، ١٦١ - ١٧٢.
- السعدي، سحر عبدالله. (٢٠١٨). الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربية لواء بني كنانة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية (٨)، ١٠٣ - ١٢٦.
- السلمي، خالد عواض رشدان. (٢٠٢٢). قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة الأسرية لدى عينته من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز. قسم علم النفس. المملكة العربية السعودية: جدة.
- شاهين، جودة السيد جودة (٢٠١٠). التنبؤ بالذكاء الشخصي من الثقة بالنفس واتخاذ القرار لدى عينته من طالبات كلية التربية بالمملكة العربية السعودية. مجلة دراسات نفسية، ٢٠(٢)، ٣٥٧ - ٣٩٦.
- الشهراني، عبدالله محمد مطيحن (٢٠٢٠). درجة ممارسة الأنشطة المدرسية وعلاقتها بالتوافق المدرسي لدي الطلاب المي وهوبين في محافظة بيشة. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسبوط، المجلد - 63 العدد السابع.
- صولي، أروى سارة (٢٠١٣). صورة الأم لدى الطفل المسعف من خلال تطبيق اختبار رسم العائلة للويس كورمان دراسة إكلينيكية لثلاث حالات بمركز الطفولة المسعفة عين تونة بالنتنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية.
- عبد الباقي، سلوى محمد (٢٠١١). فن التعامل مع الطفل. مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، بدون طبعة.
- عبد العزيز، حرزني (٢٠١٧). الثقة بالنفس وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، دراسة ميدانية بمتوسطة عبد بن عمر بولاية مستغانم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم
- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد (١٩٩٠). الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية.
- عبد الواحد، إبراهيم سليمان (٢٠١٢). الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسات التربوية للمعلم والمتعلم. الأردن: دار المناهج.
- عبدالعزيز، عبدالعزيز محمود . (٢٠١٩). كفاءة نظام المناعة النفسي والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدي عينته من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ع(٦٠)، ٤١٧ - ٤٦٥، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي: مصر.
- العتري، عواد بن صغير (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة. برنامج الدراسات العليا التربوية، ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي، جامع الملك عبد العزيز بجده
- العجمي، نجلاء محمد (٢٠٠٤). بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود، الرياض.

- علي، أشرف محمد أحمد (٢٠١٦). الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي، العدد (٨)، ٢٤٥-٢٨٢.
- علي، قيس محمد والبياتي، محاسن احمد (٢٠٠٩). الحرمان من عاطفة الأبوين وعلاقته بالسلوك العدائي لدى المراهقين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. المجلد ٩ ، العدد ٣. كلية التربية، جامعة الموصل.
- العلمي، ماجدة هليل شغيدل (٢٠٠٨). قلق المستقبل لدى الأطفال في دور الدولة. مجلة كلية التربية بجامعة المستنصرية. العراق، العدد (٤)، ٣٨٠-٤٤٢.
- العنزي، فرح عويد والكندي، عبد الله عبد الرحمن (٢٠٠٤). التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها. مجلة العلوم الاجتماعية، مج ٣٢، ٢، ٧٦-٨٢ .
- عوض، عباس محمود (١٩٩٦). الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، السويس.
- عون، علي ولهزيل محمد (٢٠٢٠). فوبيا المدرسة وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بولاية الجلفة. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد (٦) العدد (٢) ١٣٠-١٤٢.
- قاسم، آمنه قاسم إسماعيل عبد اللاه، سحر محمود محمد (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينت من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، العدد الثالث والخمسون، ٧٩ -
- قاسم، أنس محمد أحمد (٢٠٠٢). أطفال بلا أسر. الطبعة الأولى، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية :مركز الإسكندرية للكتاب.
- القريطي، عبد المطلب (٢٠٠٣). في الصحة النفسية. (ط٣). القاهرة : دار الفكر العربي.
- النجار، حسني زكريا السيد (٢٠١٠). بروفيالات أساليب التفكير المفضلة لدى التلاميذ الموهوبين وذوي صعوبات التعلم والعاديين وعلاقتها بالثقة بالنفس والتحصيل الأكاديمي. مجلة كلية التربية. ٢٠ (٣)، ١٦٠-٢٨٤.
- نجمة، بلال (٢٠١٨). الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة بدولة الجزائر. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة السلطان قابوس، المجلد (٩) العدد (٣)، ٨٠-٩٣.
- هداية، بن صالح (٢٠١٥) الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس ، دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمدة لخضر، الوادي العدد 11، ٨٦-٩٧.

