Quality of Life and its Relationship to Self-Esteem Among Students of the Faculty of Education at Thamar University

https://doi.org/10.5281/zenodo.20973861

Ahmed Nasser Al-saeedi ahmed-alsaidi@tu.edu.ye
Akram Abdullah Aladwir akram_aladwir@tu.edu.ye
Department of Psychology and Early Childhood, Faculty of Education, Thamar University, Yemen
Received: 17/02/2026 Accepted: 12/05/2026 Published: 30/06/2026

Abstract

This study aimed to identify the level of both quality of life and self-esteem among a sample of students at the Faculty of Education, Thamar University. To identify the extent of differences among the sample members in quality of life and self-esteem attributed to the variables: gender and place of residence. as well as, to reveal the nature of the relationship between quality of life and self-esteem among sample members. To achieve the objectives of the study, we applied the quality of life scale of Mansi and Kazem (2006) and self-esteem scale of Rosenberg, after confirming their validity and reliability, to a sample of (80) male and female students from the Faculty of Education at Dhamar University. Based on statistical processing of the data using the (SPSS) program, the results showed that sample members had a high level of quality of life and a high level of self-esteem. The results also showed that there were no statistically significant differences in the total score of the quality of life scale and all its dimensions attributed to the gender variable, in contrast to the presence of statistically significant differences in the total score of the self-esteem scale attributed to the gender variable, in favor of females. The results also showed that there were no statistically significant differences in the total score of the quality of life scale and all its dimensions, as well as, in the total score of the self-esteem scale, attributable to the variables place of residence. The results also showed the existence of a statistically significant direct correlation between quality of life and self-esteem among the sample members.

Keywords: quality of life; self-esteem; faculty of education students

جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة ذمار

أحمد ناصر السعيدي ahmed-alsaidi@tu.edu.ye
أكرم عبد الله الأدور akram_aladwir@tu.edu.ye
قسم علم النفس والطفولة المبكرة، كلية التربية، جامعة ذمار، اليمن
الاستلام: 2026/02/17 القبول: 2026/05/12 النشر: 2026/06/30

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى كل من جودة الحياة وتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة ذمار. ومعرفة مدى وجود فروق لدى أفراد العينة في جودة الحياة وتقدير الذات تُعزى لمتغيري: النوع ومكان الإقامة. وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد العينة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسي جودة الحياة لـ منسي وكاظم (2006)، وتقدير الذات لـ روزنبرج Rosenberg، وذلك بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، على عينة مكونة من (80) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة ذمار. وبناءً على المعالجات الإحصائية للبيانات بواسطة برنامج (SPSS) أظهرت النتائج أن لدى أفراد العينة مستوى مرتفعاً من جودة الحياة، ومستوى مرتفعاً من تقدير الذات. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وجميع أبعاده تُعزى لمتغير النوع، في مقابل وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات تُعزى لمتغير النوع، وذلك لصالح الإناث. وأظهرت النتائج كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وجميع أبعاده، وكذلك في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات تُعزى لمتغير مكان الإقامة. وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

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

مقدمة

ننطلق في تحليل موضوعنا من السؤال العام التالي: ما العلاقة القائمة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة ذمار، وما المتغيرات التي تؤثر عليهما؟

إن الجواب عن هذا السؤال يستلزم تأطيرا نظريا معتمدا على الدراسات التي تناولت هذه العلاقة، ودراسة ميدانية سنحاول من خلالها تسليط الضوء على هذه العلاقة والمتغيرات المرتبطة بها لدى أفراد العينة. وعليه، سنؤسس موضوعنا نظريا قبل أن نبسط دراستنا الميدانية. فقد حظي مفهوم جودة الحياة (Quality of life) باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحديثا في مجال علم النفس، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم (Quantity) الذي كانت تسعى إليه جميع المجتمعات باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات مثل جودة الحياة، وجودة الخدمات، وجودة آخر العمر، وجودة المدرسة، وجودة المستقبل.... إلخ، وأصبحت الجودة هدفا للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف الأسمى لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد (Ahmed, 2025؛ هاشم، 2001، ص. 125).

كما يعد مفهوم تقدير الذات (Self-Esteem) من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس و علم الاجتماع منذ ظهور(ديجوري) وغيره من علماء النفس الاجتماعي، بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيرا في سلوك الإنسان لما له من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقه النفسي، فهو الذي جعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم. 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 يعده له (آدم و الجاجان، 2014، ص. 347).

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم وتقدير ذواتهم، وينال بمستوياته المختلفة كثيرا من العناية والاهتمام لما يؤديه من دور مهم في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، حيث تتفاعل الجامعات مع المجتمع في بحث حاجاته وتوفير متطلباته، ومما لا شك فيه أن دخول الشباب إلى عالم المجتمع الجامعي يطرح عليه بشدة التوافق مع هذا المجتمع والتفاعل معه، حيث أنه في ظل الإحساس بجودة الحياة يستطيع الفرد أن يحقق طموحاته واهتماماته، ويتغلب على مشكلات الحياة وتحديد معنى لما يستطيع تحقيقه (دويدة واليازيدي، 2023، ص. 904؛ العردان، 2024). لذا تحاول هذه الدراسة تقصي طبيعة العلاقة المحتملة بين متغيري جودة الحياة وتقدير الذات، وذلك لدى شريحة هامة من المجتمع هي طلبة الجامعة؛ حيث تعد هذه الدراسة خطوة هامة لما يمكن أن تسهم به في فهمنا وتعرفنا على جودة الحياة ومدى تأثيرها على تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة ذمار. ويمكن تلخيص أهمية هذه الدراسة في أربعة مستويات:

- **نظرية:** الكشف عن مضامين مفاهيم الدراسة واستجلاء طبيعة العلاقة القائمة بين متغير جودة الحياة ومتغير تقدير الذات؛
- **عملية:** يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية وتربوية وتقديمها للجهات المعنية في الجامعات بحيث تزيد من مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة؛
- **منهجية:** تتمثل في أن المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة قد تفيد الباحثين في إجراء دراسات أخرى ارتباطا بمتغيرات أخرى، لأنها خضعت لشروط الصدق والثبات؛
- **العينة:** وتتمثل في الطلبة الجامعيين الذي يعدون الركيزة الأساسية في بناء المجتمعات، ولأن الطلبة في مرحلة حرجة تتمثل في إقبالهم على الخروج من دعم الآخرين لهم إلى الاعتماد كلية على النفس في الحياة العملية.

وعليه، تكون أهداف هذه الدراسة كامنة في معرفة مستوى كل من جودة الحياة وتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة ذمار، ومعرفة مدى وجود فروق لدى أفراد العينة في جودة الحياة وتقدير الذات تُعزى لمتغيري: النوع و مكان الإقامة. وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

على مستوى التأسيس النظري للموضوع، فقد أشار كل من (كاظم والبهادلي، 2006، صص. 251-252) إلى أن علم النفس كان من بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان. حيث عرف عبد المعطي (2005، ص. 16) جودة الحياة بأنها: تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد، وتقييمه للنواحي المادية المتوافرة في حياته ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في الوقت المحدد، وفي ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، ويؤثر بدورة على تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية. كما عرفها منسي وكاظم (2006) بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (ص.65). وتعرفها منظمة الصحة العالمية (1995) بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومدى استقلاليته وعلاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة (WHOQOL group, 1995, p.7). ونعرف جودة الحياة إجرائياً بأنها: مقدار الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

ينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد ومتعدد الجوانب، ويرجع ذلك إلى تعدد المجالات التي تستخدمها، وهذه الطفرة الأخيرة والحديثة نسبيا في بحث ودراسة متغير جودة الحياة في الحقول العلمية المختلفة، مثل الطب والاقتصاد وعلم الاجتماع وبرامج الإرشاد وإعادة التأهيل أكدت أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد، فكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات، وهي مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقا للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها، فحينما يرتبط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ومن ثم يتم تلبية إشباع هذه الحاجات، حينها تمثل هذه الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد (Bishop & Feist-Price, 2002؛ الراسبي، 2006، ص. 135).

يشير عبد المعطي (2005، ص. 17) إلى ثلاث أبعاد لجودة الحياة: **1. جودة الحياة الموضوعية:** وتعني ما يوفره المجتمع من إمكانات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد. **2. جودة الحياة الذاتية:** وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها. **3. جودة الحياة الوجودية:** وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

من ناحية أخرى يعد تقدير الذات من المفاهيم التي اهتم بها علماء النفس والصحة النفسية، وذلك لأهميته في تكوين الشخصية، وأثره الكبير في مراحل حياة الفرد المختلفة، ولا شك في أن تقدير الذات من المتغيرات المهمة في العلوم السيكولوجية عامة، والصحة النفسية خاصة، وله تأثير كبير في فهم الفرد لذاته وفق تقويمه لنفسه، ورؤية المجتمع المحيطة به (الريماوي، 2013؛ السعدي، 2019؛ السهلاوي، 2025). حيث عرف المعايطة (2007) تقدير الذات بأنه: التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وتوقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف الحياة (عايدة، 2010، ص. 77؛ المغيرة، 2024). كما عرفه الدسوقي (2004) بأنه: ذلك الشعور الذي يدركه الفرد من الآخرين والذي يعكس مشاعر الثقة والكفاءة والفاعلية والتقبل الاجتماعي والإحساس بالقيمة (ص. 8). ونعرف تقدير الذات إجرائياً بأنه: مقدار الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

يرتبط تقدير الذات ارتباطا وثيقا بشخصية الفرد وتكاملها، بل ويعد أحد الأبعاد الهامة في تشكيل الشخصية، إذ يؤثر في تحديد سلوكه، ومن ثم في تكوين سمات شخصيته والجوانب الانفعالية لها، كما أنه يعد الدافع لتأكيد الذات، وتحقيق النجاحات الشخصية؛ لأنه يسهم بصورة إيجابية في استنهاض قدرات الأفراد واستعداداتهم في الميادين كافة، فتقدير الذات المرتفع يقود إلى مزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط الحياتية (Abel, 1996, p. 64). ويبدأ تقدير الذات بالتطور منذ فترة الرضاعة، وتقوم ممارسات الوالدين والإخوة والمحيطين بالطفل بدور مهم في هذا التطور، إذ أن شعور الطفل بالاهتمام، والرعاية من خلال حصوله على الطعام، وإحساسه بالدفء والحب والحنان يعطيه شعورا بقيمته، وأهميته مما يساعده في أن يطور تقديرا إيجابيا لذاته (الخطيب، 2004). كما يشكل تقدير الذات حاجة نفسية مهمة، صنفها ماسلو (Maslow) في نظريته ضمن هرم الحاجات العليا المهمة بعد الحاجات الفردية الأساسية والحاجة إلى الانتماء، وأن إشباع الحاجة إلى تقدير الذات يؤدي إلى شعور الفرد بقيمته وثقته بذاته، في حين أن عجز الفرد عن إشباع هذه الحاجة قد يؤدي إلى الإحساس بالإحباط، والضعف، والدونية، وانخفاض مستوى أدائه ونشاطه (الكندري والمغربي واللوغاني، 2013).

يرى سميث (Smith, 1989) أنه يمكن تقسيم تقدير الذات إلى ثلاثة مستويات هي: **1. ذوو تقدير الذات المرتفع**: هؤلاء الأفراد يعتبرون أنفسهم هامين، ومستحقين للاحترام والتقدير والاعتبار ويكون لديهم فكرة كافية عما يظنونه صحيحا، ودائما يتمتعون بالتحدي ولا يخافون أو يبتعدون عن الشدائد. **2. ذوو تقدير الذات المتدني**: هؤلاء الأفراد يعتبرون أنفسهم غير هامين جدا، وغير محبوبين، وغير قادرين على فعل الأشياء التي يودون فعلها كما يفعلها الآخرون، ويعدون ما لدى الآخرين أفضل مما لديهم من إمكانات وقدرات واستعدادات وكفاءات. **3. ذوو تقدير الذات المتوسط:** وهؤلاء يقعون بين النوعين السابقين وهي فئة الأشخاص ذوي التقدير المتوسط للذات؛ إذ ينمو تقدير الذات لديهم بقدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم، كما أن إنجازاتهم تكون متوسطة (الصمادي والسعود، 2018، صص. 254-255).

وبناء على ما سبق، نتساءل: ما مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة ذمار، وما طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لديهم؟ سنجيب عن هذا السؤال المركب من خلال دراستنا الميدانية وفق خطواتها المنهجية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

لغرض تحقيق أهداف هذه الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويجمع المعلومات والبيانات عنها ويقوم بتصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها كميا وكيفيا، بحيث يؤدي ذلك إلى الوصول إلى فهم لعلاقات هذه الظاهرة مع غيرها من الظواهر، ويؤدي أيضا إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع وتطويره (عبيدات وعدس وعبد الخالق، 2007، ص. 276).

فرضيات الدراسة

- يوجد مستوى مرتفع من جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة؛
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات تُعزى للمتغيرات التالية: النوع (ذكور، إناث)، مكان الإقامة (ريف، حضر)؛
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (80) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة ذمار، ويوضح الجدول (1) خصائص عينة الدراسة.

جدول 1

توزيع أفراد عينة الدراسة وفق النوع، مكان الإقامة

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
النوع	ذكور	40	%50
	إناث	40	%50
	المجموع	**80**	**%100**
الإقامة	ريف	35	%43.8
	حضر	45	%56.2
	المجموع	**80**	**%100**

أدوات الدراسة

مقياس جودة الحياة

تم استخدام مقياس جودة الحياة من إعداد منسي وكاظم (2006). وقد تم اختيار هذا المقياس لتناسب أبعاده، واتفاق عباراته مع طبيعة مجتمع الدراسة الحالية، كما تم تطبيقه في عدة دراسات سابقة مما يؤكد صلاحية استخدامه. ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (60) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: جودة الصحة العامة (10 فقرات)، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية (10 فقرات)، جودة التعليم والدراسة (10 فقرات)، جودة العواطف (الجانب الوجداني) (10 فقرات)، جودة الصحة النفسية (10 فقرات)، جودة شغل الوقت وإدارته (10 فقرات). وقد وضعت خمسة بدائل للإجابة على فقرات المقياس وهي: كثيرا جدا، كثيرا، إلى حد ما، قليلا جدا، أبدا. ويتم تصحيح الفقرات في اتجاه الشعور بجودة الحياة بحيث يشير البديل (كثيرا جدا) إلى الدرجة (5)، ويشير البديل (أبدا) إلى الدرجة (1)، مع مراعاة عكس الدرجات للفقرات المعكوسة. وقد خضع هذا المقياس لإجراءات الصدق والثبات كالتالي:

صدق المقياس. للتحقق من صدق مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية قمنا بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس واللغة العربية، من أجل استطلاع آرائهم عن مدى صلاحية الفقرات في قياس جودة الحياة، ومدى جودة الصياغة اللغوية للفقرات، وكذلك اقتراح التعديلات المناسبة على الفقرات إن وجدت. ثم قمنا بعد ذلك بتطبيق مقياس جودة الحياة على عينة استطلاعية قوامها (30) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الدراسة الأصلي، وذلك للتحقق من صدق البناء (الاتساق الداخلي) للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك درجة ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس، وقد أشارت النتائج إلى أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع فقرات وأبعاد مقياس جودة الحياة قد تراوحت ما بين (0.49) و(0.68) وهي معاملات ارتباط موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويؤكد على أن فقراته صادقة، وتقيس ما وضعت لقياسه.

ثبات المقياس. من خلال نتائج تطبيق مقياس جودة الحياة على العينة الاستطلاعية تم حساب معامل الثبات لتقدير مدى الاتساق الداخلي للمقياس؛ حيث تم حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمجموع فقرات كل بعد من أبعاد المقياس على حدة، وكذلك حساب المعامل لمجموع فقرات المقياس ككل، وقد أشارت النتائج إلى أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس تراوحت بين (0.69)، و(0.81)، كما أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجموع فقرات المقياس ككل بلغ (0.87)، وهذا يؤكد على أن مقياس جودة الحياة يتمتع بدرجة عالية من الثبات تزيدنا اطمئناناً لتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

وبعد استكمال الإجراءات السابقة والتحقق من صدق مقياس جودة الحياة وثباته، تكوَّن مقياس جودة الحياة بصورته النهائية من (60) فقرة، وقد تم اعتماد مقياس ليكرت (Likert) الخماسي للإجابة على فقرات المقياس، بحيث

تكون أعلى درجة (5) للبديل (كثيرا جدا)، وأقل درجة (1) للبديل (أبدا) للفقرات الموجبة (التي تحمل الأرقام الفردية)، وتعكس درجات الفقرات السالبة (التي تحمل الأرقام الزوجية).

مقياس تقدير الذات

تم استخدام مقياس تقدير الذات لـ روزنبرج (Rosenberg)، وقد تم اختيار هذا المقياس لتناسب أبعاده، واتفاق عباراته مع طبيعة مجتمع الدراسة الحالية، كما تم تطبيقه في عدة دراسات سابقة مما يؤكد صلاحية استخدامه. ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (10) فقرات، وقد وضعت أربعة بدائل للإجابة على فقرات المقياس وهي: أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة، ويتم تصحيح الفقرات في اتجاه الشعور بتقدير الذات بحيث يشير البديل أوافق بشدة إلى الدرجة (3)، ويشير البديل لا أوافق بشدة إلى الدرجة (0)، مع مراعاة عكس الدرجات للفقرات المعكوسة. وقد خضع المقياس بدوره لإجراءات الصدق والثبات كالتالي:

صدق المقياس. للتحقق من صدق مقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية قمنا بعرضه على المجموعة نفسها من المحكمين الذين عُرض عليهم مقياس جودة الحياة، ثم قمنا بعد ذلك بتطبيق مقياس تقدير الذات على العينة الاستطلاعية المشار إليها سابقاً، وذلك للتحقق من صدق البناء (الاتساق الداخلي) للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد أشارت النتائج إلى أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع فقرات مقياس تقدير الذات قد تراوحت ما بين (0.51) و(0.72) وهي معاملات ارتباط موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويؤكد أن فقراته صادقة، وتقيس ما وضعت لقياسه.

ثبات المقياس. من خلال نتائج تطبيق مقياس تقدير الذات على العينة الاستطلاعية تم حساب معامل الثبات لتقدير مدى الاتساق الداخلي للمقياس؛ حيث تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمجموع فقرات المقياس ككل، وقد أشارت النتائج إلى أن معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوي (0.89)، وهذا يؤكد على أن مقياس تقدير الذات يتمتع بدرجة عالية من الثبات، تزيدنا اطمئناناً لتطبيقه على عينة الدراسة.

وبعد استكمال الإجراءات السابقة والتحقق من صدق مقياس تقدير الذات وثباته، تكون المقياس في صورته النهائية من (10) فقرات، وقد تم اعتماد مقياس ليكرت (Likert) الرباعي للإجابة على فقرات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة (3) للبديل (أوافق بشدة)، وأقل درجة (0) للبديل (لا أوافق بشدة) للفقرات الموجبة، وتعكس درجات الفقرات السالبة، علماً أن نصف فقرات المقياس موجبة، والنصف الآخر فقرات سالبة.

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى على: "يوجد مستوى مرتفع من جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة". وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ثم تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات عند درجة حرية (79) والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول 2

نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة مستوى جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة

المقياس	العينة	المتوسط الفرضي [1]	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة الحياة	80	180	201.93	22.76	8.62	0.000	دال
تقدير الذات	80	15	20.34	4.51	10.58	0.000	دال

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة، حيث بلغت قيمة (ت) (8.62) بمستوى دلالة (0.000)، وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وعند مقارنة المتوسطات، نجد أن الفروق كانت لصالح المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة. وهذا يدل على أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من جودة الحياة. وقد يرجع ذلك إلى قدرة طلبة الجامعة على المواجهة والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة وأحداثها الإيجابية والسلبية، فجودة الحياة دلالة على القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، حيث أن التعليم والتدريب والتجارب التي يمر به الطالب داخل الجامعة تدفع به لإدراك قواعد جودة

[1] تم الحصول على المتوسط الفرضي عن طريق حاصل جمع المدى النظري للمقياس مقسوماً على (2) كما هو موضح في المعادلة التالية: أعلى درجة للمقياس + أدنى درجة للمقياس (الدغيش، 2003، ص. 177).

الحياة، مما يعكس شعورا من القدرة على إشباع الحاجات والرضا عن الذات، كما أن التنشئة الأسرية والرعاية والاهتمام يلعبان دورا هاما في تعزيز الإحساس بجودة الحياة، حيث ينعكس ذلك من خلال تكوين القيمة الذاتية للفرد وتعزيزها، والتي بدورها تؤدي إلى الإحساس بالانتماء. كذلك ما يشعر به الطلبة من اهتمام في مجال التعليم والدراسة تتمثل في تحقيق تطلعاتهم وطموحهم نحو المستقبل. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات العادلي (2006)، كاظم والبهادلي (2007) و المشاقبة (2015) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراستي نعيسة (2012)، ودويدة واليازيدي (2023) التي أشارت إلى انخفاض مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

كما يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات، حيث بلغت قيمة (ت) (10.58) بمستوى دلالة (0.000)، وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وعند مقارنة المتوسطات، نجد أن الفروق كانت لصالح المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة. وهذا يدل على أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البيئة الجامعية تسهم في إبراز المواهب واستعراض القدرات والمهارات وصقل الشخصية، وتتيح للطلبة فرصا للتفاعل الاجتماعي وللخبرات الشخصية، وكلها تسهم في زيادة مستوى تقدير الذات، كما قد يكون ارتفاع تقدير الذات نتاج لخبرات النجاح الأكاديمي التي حققها الطلبة أثناء دراستهم الجامعية، وقد يرجع كذلك للاستقرار الأسري مما يكسبهم ثقة زائدة بالنفس واستقرار وجداني وعاطفي، وبالتالي يشعرون بدرجات عالية من السعادة والرضا. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات قاسم (2021)، الصويلح والردعان (2014)، أحمد (2020)، و الغامدي (2016) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة. بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الصمادي والسعود (2018) التي أشارت إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على: "لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات تُعزى للمتغيرات التالية: النوع (ذكور، إناث)، مكان الإقامة (ريف، حضر)". وقد تم تناول نتائج هذه الفرضية لكل متغير على حدة كما يلي:

نتائج الفروق في مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات حسب متغير النوع

للتحقق من صحة الفرضية الثانية بالنسبة لمتغير النوع تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ثم تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات حسب متغير النوع عند درجة حرية (78)، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول 3

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة في مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات حسب متغير النوع (ن = 80)

المقياس	الأبعاد	ذكور (ن=40)		إناث (ن=40)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
		م [2]	ع	م	ع			
جودة الحياة	جودة الصحة العامة	31.60	6.05	32.30	4.60	-0.58	0.562	غير دال
	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	34.10	4.49	35.90	4.57	-1.78	0.080	غير دال
	جودة التعليم والدراسة	38.20	7.01	35.93	7.67	1.39	0.170	غير دال
	جودة العواطف (الجانب الوجداني)	34.78	519	33.75	5.51	0.86	0.395	غير دال
	جودة الصحة النفسية	34.38	7.16	33.55	6.88	0.53	0.601	غير دال
	جودة شغل الوقت وإدارته	31.73	5.53	29.60	5.06	1.79	0.077	غير دال
	الدرجة الكلية لجودة الحياة	204.63	24.36	199.23	21.00	0.34	0.292	غير دال
تقدير الذات	الدرجة الكلية لتقدير الذات	19.05	4.30	21.63	4.41	-2.65	0.010	دال

يتضح من الجدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) لدى أفراد عينة الدراسة في مقياس جودة الحياة وجميع أبعاده حسب متغير النوع؛ حيث بلغت قيم (ت) (0.58-، 1.78-، 1.39، 0.86، 0.53، 1.79، 0.34) على التوالي، وجميع هذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في مقياس جودة الحياة تُعزى لمتغير النوع. وقد يرجع ذلك إلى أن الطلبة الجامعيين يتعايشون مع نفس الظروف داخل حرم الجامعة، وبالتالي فإن مدى رضاهم عن جودة الحياة يكون متقاربا جدا بغض النظر عن جنسهم، وربما يرجع ذلك إلى أن جميع الخدمات الصحية والتربوية والاجتماعية المقدمة للطلبة في المجتمع الجامعي يستفيد منها جميع

[2] م: المتوسط الحسابي، ع: الانحراف المعياري.

الطلبة بشكل متساوي سواء كانوا ذكورا أو إناثا، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق بينهم في مستوى جودة الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة آدم والجاجان (2014) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير النوع. بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراستي كاظم والبهادلي (2007)، و حمايدية وخلاف وبوزيدي (2018) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى الذكور أعلى من الإناث.

كما يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) لدى أفراد عينة الدراسة في مقياس تقدير الذات حسب متغير النوع؛ حيث بلغت قيمة (ت) (2.65-)، وهذه القيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01). وعند مقارنة متوسطي المجموعتين، نجد أن الفروق كانت لصالح المتوسط الحسابي للإناث. وهذا يدل على أن مستوى تقدير الذات لدى الإناث أعلى من الذكور. ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدد من العوامل المحتملة، فقد يكون تفوق الإناث في التحصيل الأكاديمي في الجامعة على الذكور أحد العوامل المهمة التي تعطي الإناث ثقة أكبر بالنفس، فينعكس ذلك إيجابا على تقديرهن لذواتهن، ومن المعروف أن التحصيل المرتفع والنجاح أحد العوامل المهمة في تقدير الذات. أما بالنسبة للذكور، فإضافة إلى عامل التحصيل الأقل نسبيا مقارنة بالإناث، فقد يكون العامل الاقتصادي وفرص العمل المحبطة مستقبلا أحد أهم الأسباب لانخفاض تقدير الذات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة (قاسم، 2021؛ Naderi, Abdullah, Aizan & Sharir, 2009)، التي توصلت إلى أن مستوى تقدير الذات لدى الإناث أعلى من الذكور. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج إحدى الدراسات السابقة (Damota, Ibrahim, Woldemariam & Kifle, 2019) التي توصلت إلى أن مستوى تقدير الذات لدى الذكور أعلى من الإناث. كما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى (عربيات والزغلول، 2008؛ Geletko, 2006؛ الصويلح والردعان، 2014؛ آدم والجاجان، 2014) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير النوع.

نتائج الفروق في مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات حسب متغير مكان الإقامة

للتحقق من صحة الفرضية الثانية بالنسبة لمتغير مكان الإقامة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ثم تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات حسب متغير مكان الإقامة عند درجة حرية (78)، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول 4

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة في مقياسي جودة الحياة وتقدير الذات حسب متغير مكان الإقامة (ن = 80)

المقياس	الأبعاد	ريف (ن=35)		حضر (ن=45)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
		م	ع	م	ع			
جودة الحياة	جودة الصحة العامة	30.80	6.06	32.84	4.59	-1.72	0.090	غير دال
	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	34.09	5.43	35.71	3.73	-1.59	0.117	غير دال
	جودة التعليم والدراسة	37.71	7.02	36.56	7.70	0.70	0.490	غير دال
	جودة العواطف (الجانب الوجداني)	33.77	5.30	32.91	5.87	0.68	0.500	غير دال
	جودة الصحة النفسية	33.83	7.45	34.07	6.69	-0.15	0.881	غير دال
	جودة شغل الوقت وإدارته	30.69	4.57	30.64	5.98	0.03	0.973	غير دال
	الدرجة الكلية لجودة الحياة	200.89	23.32	202.73	22.55	-0.36	0.721	غير دال
تقدير الذات	الدرجة الكلية لتقدير الذات	19.26	4.30	21.18	4.54	-1.92	0.059	غير دال

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) لدى أفراد عينة الدراسة في مقياس جودة الحياة وجميع أبعاده حسب متغير مكان الإقامة؛ حيث بلغت قيم (ت) (1.72-، 1.59-، 0.70، 0.68، 0.15-، 0.03، 0.36-) على التوالي، وجميع هذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في مقياس جودة الحياة تُعزى لمتغير مكان الإقامة. وقد يرجع ذلك إلى أن الأوضاع في المجتمع اليمني لا تختلف بين الريف والحضر على حد سواء، أضف إلى ذلك التطور الحالي في مجال التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي الذي جعل الجميع يعيش وكأنه في قرية واحدة، يعيشون نفس الظروف ونفس المتغيرات. ولم نجد أي دراسة في حدود علمنا تناولت الفروق في جودة الحياة حسب متغير مكان الإقامة.

كما يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) لدى أفراد عينة الدراسة في مقياس تقدير الذات حسب متغير مكان الإقامة؛ حيث بلغت قيمة (ت) (1.92-)، وهذه القيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في مقياس تقدير الذات تُعزى لمتغير مكان الإقامة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بطبيعة الحياة في الريف والحضر، حيث يتمتع الطلبة بدرجة كبيرة من الحرية والاستقلالية والاعتماد على الذات منذ الصغر، وقد تتاح لهم فرص العمل والسفر وتكوين الصداقات فيما بينهم على اختلاف مناطق سكنهم. ولم نجد أي دراسة في حدود علمنا تناولت الفروق في تقدير الذات حسب متغير مكان الإقامة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

نصت الفرضية الثالثة على: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة العلاقة الارتباطية بين مقياس جودة الحياة وجميع أبعاده وبين مقياس تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول 5

نتائج معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة (ن = 80)

المقياس	جودة الصحة العامة	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	جودة التعليم والدراسة	جودة العواطف (الجانب الوجداني)	جودة الصحة النفسية	جودة شغل الوقت وإدارته	الدرجة الكلية لجودة الحياة
تقدير الذات	0.43**	0.33**	0.26*	0.32**	0.41**	0.24*	0.52**

** دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)؛

* دالة إحصائيا عند مستوى (0.05).

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01، 0.05) بين مقياس جودة الحياة وجميع أبعاده وبين مقياس تقدير الذات؛ حيث بلغت قيم معامل الارتباط (0.43، 0.33، 0.26، 0.32، 0.41، 0.24، 0.52) على التوالي، وجميع هذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى (0.01، 0.05)، وهذه النتائج تدل على أنه كلما ارتفع مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة ارتفع مستوى تقدير الذات لديهم والعكس صحيح. وقد يرجع ذلك إلى أن كلا المتغيرين يكمل بعضهما الآخر ويرتبط به ارتباطا وثيقا، إذ أن ارتفاع تقدير الذات قد سبب لدى الطلبة استقرار نفسي ساعدهم في تحسين جودة حياتهم، وقد يعود ذلك إلى أن جودة الحياة تتحقق للطالب حينما يحقق ذاته، أي حينما يكون الطالب أكثر إنجازا وثقة بنفسه، حيث أن جودة حياة الإنسان تنشأ من إنتاجه وإحساسه بالطاقة الحيوية الفياضة ومن حماسه وجديته في الحياة، فالطالب الذي يشعر بالثقة في النفس والكفاءة والجدارة يكون أقدر على التحكم بمجريات حياته ويكون أكثر رضا عنها، فتقدير الذات يعمل بمثابة محركات للسلوك الإيجابي للفرد في علاقته بنفسه وبالبيئة المحيطة به، وهو ضروري لنموه ونجاحه في ميادين الحياة المختلفة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراستي حامد (2019)، والدليمي وزملاؤها (2012) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة آدم والجاجان (2014) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

خلاصة

في الأخير نؤكد على ضرورة الالتفات إلى موضوع جودة الحياة وتكثيف الأبحاث فيه، نظرا للتطورات والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يشهدها المجتمع، وكذلك ترسيخ موضوع جودة الحياة في حياتنا اليومية، ليس كمفهوم مرتبط بالراحة المادية، بل كمفهوم معنوي مجرد يشعر به الفرد في حياته وأثناء أدائه لمختلف نشاطاته اليومية وأثناء تواجده مع مختلف الجماعات التي ينتمي إليها، كونها في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد لحياته، وكون الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة يشعر فيها بالسعادة والرضا. وقد أكدت الدراسة الحالية على أن جودة الحياة تتأثر بتقدير الذات حيث أن ارتباط جودة الحياة بتقدير الذات وبالمعتقدات والأفكار والمشاعر الإيجابية تجعل الفرد يفكر بطريقة إيجابية، ويتوقع النجاح، ويثق في قدراته، وينظر إلى الجانب المشرق في حياته ويتعامل مع أحداث الحياة على أنها مصدر للسرور.

المراجع

آدم، ب.، & الجاجان، ي. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات - دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، *36*(5)، 345-361.

أحمد، م. م. (2020). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية البحر الأحمر مدينة - بورتسودان. *مجلة الدراسات العليا*، *15*(3)، 496-504.

حامد، و. ا. (2019). جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، *5*(2)، 144-160. https://doi.org/DOI:10.31559/EPS2019.5.2.4

حمايدية، ع.، خلاف، أ.، & بوزيدي، د. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د). *مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية*، *9*(2)، 194-217.

الخطيب، ب. (2004). *معايير تقدير الذات للأعمار 13-17 سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية* [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية.

الدسوقي، م. م. (2004). *دليل تقدير الذات (دليل التعليمات)*. مكتبة الأنجلو المصرية.

الدغيش، ط. م. ن. (2003). الاتجاهات نحو المعوقين عند طلبة التربية الخاصة في كلية التربية جامعة إب. *مجلة بحوث جامعة تعز: سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، (3)، 145-192.

الدليمي، ن. ع. ز.، حسن، إ. م.، عز الدين، إ. ع.، & عباس، آ. ك. (2012). تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل. *مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية*، *20*(4)، 1126-1142.

دويدة، آ.، & اليازيدي، ف. ز. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة بالبليدة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، *8*(1)، 902-926.

ذيب، ع ع ا م. (2010). *الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة*. دار الفكر.

الراسبي، خ. س. (2006، ديسمبر17-19). تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المعلمين بمدارس السلطنة [عرض ورقة علمية]. *ندوة علم النفس وجودة الحياة*، جامعة السلطان قابوس، مسقط، سلطنة عمان.

الريماوي، ع. (2013). مفهوم تقدير الذات لدى الطلبة الأيتام في مدارس ضاحية القدس. *مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية*، *4*(1)، 95-110.

السعدي، س. ع. م. (2019). الذكاء العاطفي وعلاقته بجودة الحياة لدى المرشدين النفسيين في لواء قصبة إربد. *مجلة الآداب*، *1*(12)، 304-329. https://doi.org/10.35696/.v1i12.623

السهلاوي ع. ع. م. (2025). الذات والآخر بين المفقود والمأمول في المتخيل السردي في رواية "أين المفر" لخولة حمدي. *الآداب للدراسات اللغوية والأدبية*، *7*(4)، 149-168. https://doi.org/10.53286/arts.v7i4.2937

الصمادي، م. ع.، & السعود، ل. ع. ا. (2018). تقدير الذات وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية. *مجلة كلية التربية*، *2*(42)، 247-290.

الصويلح، ب. غ.، والردعان، د. ع. ا. ف. (2014). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت. *مجلة العلوم التربوية*، *22*(3)، 73-97.

العادلي، ك. ك. (2006، ديسمبر17-19). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات [عرض ورقة علمية]. *ندوة علم النفس وجودة الحياة*، جامعة السلطان قابوس، مسقط، سلطنة عمان، 37-47.

عبد المعطي، ح م. (2005، مارس 15-16). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر [عرض ورقة علمية]. *المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة*، جامعة الزقازيق، مصر، 13-23.

عبيدات، ذ.، عدس، ع. ا.، & عبد الخالق، ك. (2007). *البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه* (ط.5). دار أسامة.

عربيات، أ.، & الزغول، ع. (2008). الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. *مجلة العلوم التربوية والاجتماعية*، *9*(1)، 37-53.

العردان، أ. ع. (2024). جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالعدالة التوزيعية لدى الإداريين بجامعة حائل. *مجلة الآداب*، *12*(4)، 224-247. https://doi.org/10.35696/arts.v12i4.2208

الغامدي، ع. ب. س. (2016). تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، *5*(2)، 1-16.

قاسم، م. س. ع. (2021). تقدير الذات لدى طلبة جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي. *مجلة العلوم التربوية*، *18*، 54-83. https://doi.org/10.29117/jes.2021.0061

كاظم، ع. م.، & البهادلي، ع. ا. ن. (2007). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين - دراسة ثقافية مقارنة. *مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك*، *2007(3)*، 67-87.

الكندري، أ.، المغربي، م.، & اللوغاني، أ. (2013). *التعلم بين النظرية والتطبيق*. مكتبة الطالب الجامعي.

المشاقبة، م. أ. خ. (2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، *10*(1)، 33-49.

المغيره، ح. ب. ع. (2024). جودة الحياة للتلاميذ ذوي الإعاقة الفكرية في ضوء رؤية المملكة 2030. *مجلة الآداب*، *12*(4)، 874-893. https://doi.org/10.35696/arts.v12i4.2238

منسي، م. ع. ا.، & كاظم، ع. م. (2010). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، *20*(3). 43-81.

نعيسة، ر. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق وتشرين. *مجلة جامعة دمشق*، *28*(1)، 145-181.

هاشم، س. م. (2001). جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (13). 125-180.

Abdel-Mo'ti, H. M. (2005, March 15–16). Psychological counseling and quality of life in contemporary society [Conference presentation]. *Third Scientific Conference: Psychological and Educational Development of the Arab Individual in Light of Quality of Life*, Zagazig University, Egypt, 13–23. (In Arabic)

Abel, M. H. (1996). Self-esteem moderator or mediator between perceived stress and expectancy of success. *Psychological Reports, 79*(2), 635-641. https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.2.635

Adam, B., & Al-Jajjan, Y. (2014). Quality of life and its relationship to self-esteem: A field study on a sample of students from the Departments of Psychology and Counseling, Faculty of Education, University of Damascus. *Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies, 36*(5), 345–361. (In Arabic)

Ahmed, M. M. (2020). Self-esteem and its relationship to mental health among secondary school students in Red Sea State (Port Sudan). *Journal of Graduate Studies, 15*(3), 496–504. (In Arabic)

Ahmed, M. R. A. (2025). Accreditation and Quality Assurance: Exploring Impact and Assessing Institutional Change in the US and Saudi Arabian Higher Education Institutions. *Arts for Linguistic & Literary Studies*, *7*(1), 626-639. https://doi.org/10.53286/arts.v7i1.2419

Aida, D. A. M. (2010). *Belonging and self-esteem in childhood*. Dar Al-Fikr. (In Arabic)

Al-Adili, K. K. (2006, December 17–19). Students' perception of quality of life at Rustaq College of Education and its relationship to some variables [Conference presentation]. *Symposium on Psychology and Quality of Life*, Sultan Qaboos University, Muscat, Oman, 37–47. (in Arabic)

Al-Ardan, A. A. (2024). Quality of work life and its relationship with distributive justice among administrators at Hail University. *Journal of Arts*, *12*(4), 224-247. (In Arabic) https://doi.org/10.35696/arts.v12i4.2208

Al-Dughaish, T. M. N. (2003). Attitudes toward persons with disabilities among special education students at the Faculty of Education, University of Ibb. *Taiz University Journal of Research: Humanities Series, 3*, 145–192. (In Arabic)

Al-Dulaimi, N. A. Z., Hassan, I. M., Izz Al-Din, I. A., & Abbas, A. K. (2012). Self-esteem and its relationship to quality of life among female students at the University of Babylon. *University of Babylon Journal for Humanities, 20*(4), 1126–1142. (In Arabic)

Al-Dusuqi, M. M. (2004). *Self-esteem manual (Instruction guide)*. Anglo-Egyptian Bookshop. (In Arabic)

Al-Ghamdi, A. (2016). Self-esteem and its relationship to some variables among students of the Department of Physical Education at Umm Al-Qura University. *International Specialized Educational Journal, 5*(2), 1–16. (In Arabic)

Al-Kandari, A., Al-Maghribi, M., & Al-Loughani, A. (2013). *Learning between theory and practice*. University Student Library. (In Arabic)

Al-Khatib, B. (2004). *Self-esteem norms for ages 13–17 based on a scale adapted for the Jordanian environment* (Unpublished doctoral dissertation). University of Jordan. (In Arabic)

Al-Mashaqbah, M. A. K. (2015). Quality of life as a predictor of future anxiety among students of the Faculty of Education and Arts at Northern Border University. *Taibah University Journal of Educational Sciences, 10*(1), 33–49. (In Arabic)

Al-Moghyrah, H. B. A. (2024). Quality of Life for Students with Intellectual Disabilities and Kingdom's Vision 2030. *Journal of Arts*, *12*(4), 874-893. (In Arabic) https://doi.org/10.35696/arts.v12i4.2238

Al-Rasbi, K. S. (2006, December 17–19). The experience of the Ministry of Education in enhancing teachers' quality of life in Omani schools [Conference presentation]. *Symposium on Psychology and Quality of Life*, Sultan Qaboos University, Muscat, Oman. (In Arabic)

Al-Rimawi, O. (2013). The concept of self-esteem among orphan students in the schools of Jerusalem suburb. *Journal of the Faculty of Arts and Social Sciences, 4*(1), 95–110. (In Arabic)

Al-Saadi, S. A. M. (2019). Emotional intelligence and its relation with the quality of life of mental counselors in the district of Irbid. *Journal of Arts*, *1*(12), 304-329. (In Arabic) https://doi.org/10.35696/.v1i12.623

Al-Sahlawi, A. A. M. (2025). Self and other between the lost and the hoped-for in the narrative imaginary of Khawla Hamdi's novel Ayna al-Mafar. *Arts for Linguistic & Literary Studies*, *7*(4), 149-168. (In Arabic) https://doi.org/10.53286/arts.v7i4.2937

Al-Samadi, M. O., & Al-Saud, L. A. (2018). Self-esteem and its relationship to social responsibility among a sample of female students at Princess Alia University College. *Journal of the Faculty of Education, 42*(2), 247–290. (In Arabic)

Al-Suwailih, B. G., & Al-Rad'an, D. A. F. (2014). Self-esteem and its relationship to academic achievement among a sample of male and female students at the College of Basic Education in Kuwait. *Journal of Educational Sciences, 22*(3), 73–97. (In Arabic)

Arabyat, A., & Al-Zghoul, E. A. (2008). Differences in self-esteem levels among Mu'tah University students according to gender, specialization, and academic level. *Journal of Educational and Social Sciences, 9*(1), 37–53. (In Arabic)

Bishop, M & Feist-Price, S. (2002). Quality of life assessment in the rehabilitation counseling: Strategies and measures. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling, 33*(1), 5-13.

Damota, M., Ibrahim, E., Woldemariam, H., & Kifle, G. (2019). The relationship between self-esteem and academic achievement among Addis Ababa university undergraduate psychology students. *Journal of Education and Practice*, *10*(4), 26–33. https://doi.org/10.7176/JEP/10-4-03

Dweida, A., & Al-Yazidi, F. Z. (2023). Quality of life and its relationship to orientation towards the future among a sample of university students in Blida. *Al-Jami' Journal of Psychological and Educational Studies, 8*(1), 902–926. (In Arabic)

Geletko, J. (2006). *Relationship between self-esteem and academic achievement among college undergraduates* (Publication No. 2743) [Doctoral dissertation, West Virginia University]. Research Repository @ WVY. https://doi.org/10.33915/etd.2743

Hamed, W. E. S. (2019). Quality of university life as a mediator between psychological alienation and self-esteem among students of King Saud University. *International Journal of Educational and Psychological Studies, 5*(2), 144–160. (In Arabic) https://doi.org/DOI:10.31559/EPS2019.5.2.4

Hashim, S. M. M. (2001). Quality of life among physically disabled persons, the elderly, and university students. *Journal of Psychological Counseling, 9*(13), 125–180. (In Arabic)

Humaidiya, A., Khallaf, A., & Bouzidi, D. (2018). Quality of life and its relationship to optimism among a sample of doctoral (LMD) students. *Journal of the Research Unit for Human Resources Development, 13*(2), 194–217. (In Arabic)

Kazem, A. M., & Al-Bahadli, A. N. (2006, December 17–19). Quality of life among Omani and Libyan university students: A cross-cultural comparative study. *Journal of the Arab Open Academy in Denmark, 2007(3), 67-87*. (In Arabic)

Mansi, M. A. H., & Kazem, A. M. (2010). A quality of life scale for university students. *Journal of the Faculty of Education, Alexandria University, 20*(3), 43-81. (In Arabic)

Na'isa, R. (2012). Quality of life among students of Damascus and Tishreen Universities: A field study. *Damascus University Journal for Educational and Psychological Sciences, 28*(1), 145-181. (In Arabic)

Naderi, H., Abdulla, R., Aizan, H., & Sharir, J. (2009). Self-esteem, gender and academic achievement of undergraduate students. *American Journal of Scientific Research*, *3*, 26–37.

Obeidat, D., Adas, A., & Abdel-Khaleq, K. (2007). *Scientific research: Its concept, tools, and methods* (5th ed.). Osama House for Publishing. (In Arabic)

Qasim, M. S. A. (2021). Self-esteem among students of the University of the Holy Quran and Islamic Sciences and its relationship to academic achievement. *Journal of Educational Sciences, 18*, 54–83. (In Arabic) https://doi.org/10.29117/jes.2021.0061

WHOQOL Group (1995). The development of World Health Organization Quality of Life assessment instrument (The (WHOQOL). In J. Orley & W. Kuyken (Eds), *Quality of life assessment: International perspectives* (pp. 41-57). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-79123-9