Sana'a University Journal of Human Sciences مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية
Vol. 5 | No. 6 | Page 181 – 207 |2026 | https://journals.su.edu.ye/index.php/jhs
ISSN : 2958-8677

The Quality of Psychological Life and Its Relationship with Self-Affirmation among Female Students at the Faculty of Education, Sana'a University

Saba Nasser Ali ALKomaim [1,*]

[1] Psychological Counseling , Faculty of Education - Sana'a University, Sana'a, Yemen.

***Corresponding author:** *ba188551@gmail.com*

Keywords

1. Quality of Psychological life
2. Self-affirmation
3. Faculty of Education

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between the quality of psychological life and self-affirmation among Female Students at the Faculty of Education ,Sana'a University. The study adopted a descriptive correlational approach. The study sample consisted of (452) students, which represented 20% of the original population of (2411) female students from all academic levels. The study tools included a Self-Affirmation Scale and a Quality of Psychological Life Scale. The data was statistically analyzed using the Pearson Correlation Coefficient, One Sample t-Test, Two Independent Samples t-Test, and Multiple Linear Regression. The results indicated a positive relationship between the two variables and also revealed a high level of both quality of psychological life and self-affirmation among female students. However, there were no differences in the level of quality of life and self-affirmation attributed to the academic specialization variable (Theoretical- Applied). The results of the multiple linear regression analysis confirmed the predictive ability of self-affirmation on the quality of psychological life of female Students at the Faculty of Education through two dimensions: (opinion expression & the ability to object). However, the dimensions of "communication ability", "expressing emotions", and "the ability to ask for help" did not show a significant effect in this model.

Sana'a University Journal of Human Sciences
مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية
Vol. 5 | No. 6 | Page 182 – 207 | 2026
https://journals.su.edu.ye/index.php/jhs
ISSN : 2958-8677

جودة الحياة النفسية وعلاقتها بتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء

سبأ ناصر علي الكميم[1]،*

[1] إرشـــاد نفســـي ، كلية التربيـــة - جامعة صنعاء ، صنعاء ، اليمن.

***المؤلف:** ba188551@gmail.com*

الكلمات المفتاحية

1. جودة الحياة النفسية
2. توكيد الذات
3. كلية التربية

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت عينة الدراسة على (452) من الطالبات اللاتي تم اختيارهن، ويمثلن نسبة 20%من المجتمع الأصلي المكون من (2411) من جميع المستويات الدراسية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس توكيد الذات، ومقياس جودة الحياة النفسية، وتم تحليل البيانات إحصائيًا باستخدام معامل الارتباط بيرسون، واختبار – ت لعينة واحدة واختبار – ت لعينتين مستقلتين، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين المتغيرين، وكشفت أيضًا عن ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى الطالبات، بينما لا توجد فروق في مستوى جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات يُعزى لمتغير التخصصات (نظري – تطبيقي)، وأكدت نتائج تحليل الانحدار الخطي المُتعدد القدرة التنبؤية لتوكيد الذات بجودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية من خلال بُعدين، هما (التعبير عن الرأي، والقدرة على الاحتجاج)، أما الأبعاد "القدرة على التواصل، والتعبير عن المشاعر، والقدرة على الطلب" فلم يظهر لأي منها تأثير معنوي في هذا النموذج.

المقدمة:

تعد قضايا الشباب من القضايا الأساسية التي شغلت علماء النفس والتربية على مر العصور القديمة والحديثة، ويعد طلبة الجامعة من الفئات المُهمة التي تمثل الشباب في أي مجتمع، حيث إن اتجاهاتهم ومشاعرهم، والعوامل المؤثرة فيها محل اهتمام علماء النفس والتربية على حدٍّ سواء، كما تعد جودة الحياة النفسية من الموضوعات التي حظيت باهتمام كبير في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي لما لها من أهمية في تحقيق التوازن النفسي للأفراد؛ فجودة الحياة النفسية تشير إلى الحالة العامة التي يعيشها الفرد من حيث قدرته على مواجهة التحديات، وضغوط الحياة اليومية، وتمكنه من العلاقات الإيجابية مع الآخرين وقدرته على تأكيده لذاته.

وتعد النظرية البنائية التي أسسها (فونت: 1861) في بداية النصف الثاني من القرن التاسع عشر أول من تطرق إلى نفسية الأفراد ومشاعرهم من أحاسيس وصور ذهنية التي تشكل البناء النفسي لهم، وتحدد مدى إدراكهم ورضاهم عن حياتهم (عبد الخالق وعيد، 2008)، وفي الثمانينات من القرن الماضي ظهر اهتمام علماء النفس الإنساني بمفهوم السعادة الروحية التي تعتبر من المحددات الأساسية لشعور الفرد بجودة حياته، كما أشاروا إلى أهمية الإبداع والأمل والتفاؤل ولعب الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وأهمية ذلك في شعور الفرد بجودة حياته في مراحل لاحقة (المراهقة والشباب)، ولكنهم لم يستطيعوا جذب الباحثين في علم النفس لعمل الأبحاث العلمية للجوانب الإيجابية في حياة الناس بشكل واضح (حجازي، 2012)، بنفس الوضوح الذي اتبعه علم النفس الإيجابي، الذي توجه نحو العوامل المؤثرة إيجاباً على الفرد في شعوره بجودة حياته أكثر من الاهتمام بالعوامل السلبية التي اهتم بها علم النفس الكلاسيكي المتمثلة في الاضطرابات النفسية المعقدة، وذلك من خلال تقوية جوانب الشخصية الفطرية الإيجابية، وتعزيز الأمل والتفاؤل والمشاركة (Seligman & Mihaly, 2000).

وأشار الصبوة والتمار (2012) إلى أن منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية عززتْ ما جاء به علم النفس الإيجابي عن أهمية الكفاءة الذاتية، وأهمية أن يكون الأفراد منتجين، وتأثير ذلك على شعورهم بجودة الحياة التي يعيشونها؛ فلم يعد التقدم العلمي والتكنولوجي من المحددات الأساسية والوحيدة في تحسين جودة حياة الأفراد؛ إذْ قد ظهرت مُحددات جديدة أساسية ومكملة للمحددات السابقة قام بنشرها مجموعة من علماء النفس والباحثين، كما ورد في جودة (2010) بأن دايفنس (1988) قد أشار إلى خمس محددات لجودة الحياة، وهي: (السعادة العامة، والعلاقات الشخصية، واللعب والترفيه، والعمل، والعلاقات في العمل)، وتوصلت رايف Ryff (1989) إلى ستّ محددات لجودة الحياة، وهي: (الاستقلالية، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والهدف من الحياة، وتقبل الذات)، كما ترى (رايف) بأن شعور الفرد بجودة الحياة هو انعكاس لدرجة إحساسه وتمكنه من المحددات السابقة.

وحدد ستشلوك Schalock (2002) سبع مؤشرات لجودة الحياة، وهي: (السعادة الانفعالية،

والعلاقات الشخصية، والسعادة، والنمو الشخصي، وتقرير المصير، والاندماج والمشاركة الاجتماعية، والحقوق الانسانية والقانونية)، وأشارت شقير (2010) إلى مجموعة من المحددات لجودة الحياة، والمتمثلة في: (المحددات البيئية، والشخصية، والصحية)، كما أكدت شقير أنّ أهم جوانب جودة الحياة لدى الشباب تتمثل في جودة معيشتهم.

وقد ارتبط مفهوم جودة الحياة The Quality of Life برضا الفرد وسعادته وقدرته على إشباع حاجاته من خلال جودة البيئة، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، والذي يعكس شعور الفرد بالتفاؤل أو التشاؤم، وعلى حالته الصحية والنفسية، فجودة الحياة تعكس نظرة الفرد للحياة والإقبال عليها والشعور بالكفاءة الذاتية والإبداع وتقديم أفضل ما لديه (خرموش، 2023)، كما أشير أيضاً إلى مفهوم جودة الحياة من خلال مستوى التقبل والرضا عن مؤسسات المجتمع المحلي والحياة الثقافية والاجتماعية والعلاقات مع الآخرين والقدرة على التعبير عن الذات (العجمي والعنيزات، 2023)، وأشارت منظمة اليونسكو إلى أنه مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة الذاتية والموضوعية كما يدركها الأفراد (المالكي، 2023)، وأشار الدرابكة وأخرون (2023) إلى اختلاف المتخصصين في علم النفس على تحديد أولوية وأهمية محددات جودة الحياة، فالبعض يرى الرفاهية المادية أولوية أساسية في محددات الشعور بجودة الحياة، ومنهم من يرى الأمان النفسي الذاتي في أولوية محددات الشعور بجودة الحياة، أما تايلور وبوجدان Taylor & Bogdan (1997) فقد أكدا على أن جودة الحياة تتمثل في الصحة الجسدية، والنفسية، وجودة التعليم، وجودة السكن.

وقد اتفقت شقير (2010)، وعلي وآخرون (2021)، ومحمد (2023) على أن جودة الحياة تمثل مفهومًا واسعًا يتأثر بجوانب متداخلة من المحددات الذاتية والموضوعية، وأهم هذه المحددات تتمثل في الصحة النفسية، والاستقلال الذي يتمتع به الفرد، والعلاقات الاجتماعية، والمحددات البيئية، ومن جهةٍ أخرى أشار بوس Buss (2000) إلى أن معوقات جودة الحياة تتمثل في الغيرة الشديدة بين الأفراد، والتنافسات السلبية.

وفي عام (1998) ظهر علم النفس الإيجابي الذي اتجه في كل جوانبه نحو دراسة العوامل الإيجابية التي تؤثر إيجابًا على بناء نفسية إيجابية لدى الأفراد، فقد اهتم مؤسس هذا العلم (Martin Seligman) بتعزيز الصفات الإيجابية الفطرية، من نقاط قوة الشخصية، كالخير، والعدل، والصبر، واحترام الآخرين، والسعي نحو تحقيق الذات، وتقدير الذات، والتفاؤل، كما أوضح أن دور علم النفس والإرشاد النفسي هو الوقاية والحماية من نقاط الضعف في شخصية الإنسان التي تحرمه من الثقة بالنفس وتقدير الذات والسعادة ممّا يؤثر على شعوره بجودة حياته في مرحلة المراهقة والشباب (حجازي، 2012)، وبشكل عام توصل علماء النفس إلى مكونات جودة الحياة بجانبيها الذاتية، ويقصد بها ما يدركه الفرد من شعور بالرضا والسعادة في اتساق مع الثقافة التي يعيش فيها، والموضوعية والتي تشير إلى ما يمتلكه الفرد من ممتلكات مادية واقتصادية (باظه، 2012).

وقد أكد ميرس Myers (2000) على أهمية ربط أهداف الحياة بعناصر حقيقية، كالإيمان بالله والقَدَر والمعتقدات الدينية، وكذلك بالتقييمات الذاتية، وأشار إلى أهمية ذلك في شعور الفرد بالأمن النفسي وجودة

حياته، وقد اتفقت معه باظه (2012) على أهمية تشجيع الأبناء على التقييمات الذاتية الإيجابية وإعطائهم مساحة من الاستقلالية، ودعمهم في مواجهة التحديات؛ لأن ذلك يعد مصدراً مباشراً لجودة الحياة، كما يرى كل من دينر (2000) Diener، وبيترسون (2000) Peterson، وماسيمني وديل (2000) Massimini & Delle بأن دعم الشباب في تحقيق طموحاتهم واحترام تفكيرهم واستنتاجاتهم المعرفية، والكفاءة الذاتية، والانتماء للأسرة، يزيد من شعورهم الإيجابي بجودة حياتهم.

وقد استحوذ مفهوم جودة الحياة على اهتمام الباحثين في مجالات الصحة النفسية نظراً لارتباطه بأسلوب الحياة، والذي أشار إليه (إدلر) في نظرية علم النفس الفردي؛ إذ يرى أن لكل فرد أسلوباً فريداً يختلف عن الآخرين، فجودة الحياة مرتبطة بقيمة حياة الإنسان ومدى رضاه عنها، كما أن (إدلر) استخدم مصطلح نمط الحياة ليؤكد على الطبيعة الذاتية لكفاح الفرد من أجل تحقيق أهدافه التي يسعى من خلالها لتحقيق التميّز والكمال (المعايطة والهواري، 2023)، وفي ضوء تطور الدراسات والأبحاث في موضوع جودة الحياة اكتسب المفهوم من المنظور النفسي أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار لحقيقة أنّ جودة الحياة لا تقاس بالأرقام، وإنما هي في حقيقتها استنتاجات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي، وارتفاع متوسط دخل الفرد، وما يقدم له من خدمات ورفاهية لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجات الفرد المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وتأكيد قيمته الإنسانية (مشري، 2014).

وتزداد أهمية هذا المفهوم بشكل خاص لدى فئة طلبة الجامعة؛ إذْ يُعتبرون من الفئات الأكثر عرضة للتغيرات النفسية والاجتماعية نتيجة للانتقال من مرحلة المدرسة إلى مرحلة التعليم العالي، وما يرافقها من مسؤوليات أكاديمية وشخصية، فمرحلة الحياة الجامعية تعد بداية الحياة الحقيقية للشباب، فتتشكل فيها شخصية الطالب الأكاديمي للتوافق مع متطلبات الحياة الجامعية للتواصل بفاعلية مع البيئة الجديدة، كون بيئة الجامعة تسهم بشكل كبير في تشكيل مشاعر الطالب الجامعي نحو العملية التعليمية، وجودة الحياة النفسية تساعد الطالب في إدارة الوقت، وإحساسه بتقدير الآخرين له (السيد، 2019)، ويعد الشباب من فئات المجتمع الفاعلة، كما أنه عنصر مهم من عناصر التطور والنمو من خلال إنجازاته الأكاديمية التي تخول له الفرصة في الرقي الاقتصادي والاجتماعي (صالحي وأخرون، 2018).

ويُعَد توكيد الذات من أهم السمات الشخصية التي تمكّن الطالب الجامعي من التعبير عن مشاعره وحقوقه بطريقة مناسبة دون الإضرار بحقوق الآخرين (عبد الخالق، 2015)، كما تؤكد نتائج العديد من الدراسات أنّ الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من توكيد الذات يكونون أكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي، ومواجهة التحديات، والتكيف مع ضغوط الحياة الجامعية، مما ينعكس بوضوح على جودة حياتهم النفسية (Nejati et al., 2014)، وأن تحقيق الأفراد للكفاءة الذاتية والانتماء والاستقلالية تزيد من جودة حياتهم الشخصية، وتزيد بالتالي من التنمية الاجتماعية (Ryan & Deci, 2000).

وقد أشار سالتر Salter (1949) إلى أن توكيد الذات مرتبط بنوعية العلاقات الاجتماعية التي تمثل جانبًا أساسيًّا في الشعور بجودة الحياة، ومن جانب آخر يرى بعض علماء النفس أن ضعف توكيد الذات من الأسباب الأساسية لبعض الاضطرابات النفسية (إبراهيم، 1998)، كما أكد على ذلك بعض الدراسات في مجال علم النفس كدراسة عاكوب (2018)، وأشارت باظه (2012) أن الباحثين في مجال علم النفس يرون أن مفهوم جودة الحياة النفسية يتجسد في مستوى الرضا والاستقلال والعلاقات الإيجابية والطمأنينة النفسية، وهي الهدف الذي يسعى إليه عامة الناس والمثقفين أيضًا.

ومما سبق يمكن القول بأن جودة الحياة النفسية تتأثر بتفاعل عوامل متعددة، بدءًا من الصحة الجسدية والنفسية، مرورًا بالدعم الاجتماعي والوضع الاقتصادي، وصولًا إلى البيئة المحيطة ومستوى الوعي الشخصي، وأن التعامل مع هذه العوامل بطريقة متوازنة وفعالة يلعب دورًا مهمًّا في تعزيز جودة الحياة النفسية للفرد، ومن هنا، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طلبة الجامعة، خاصةً في ظل التحديات الأكاديمية والاجتماعية التي يواجهها الطالب الجامعي، والتي قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على صحته النفسية، ومدى شعوره بالرضا عن حياته، ومن المتوقع أن تُسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم رؤى نفسية وتربوية يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج إرشادية فاعلة تعزز من جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات بين طلبة الجامعة.

مشكلة الدراسة:

تعد جودة الحياة النفسية بشكل عام من القضايا المهمة في حياة الأفراد والمجتمعات؛ كونها تمثل قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترض الفرد والمجتمع معاً، وقد حثت دراسة تسوس وآخرون Tsos et al. (2013) على أهمية دراسة مفهوم جودة الحياة، وأشارت إلى أن دراسة جودة الحياة لأي مجتمع تعد سمة مميزة لرفاهية الدولة وشعبها، كما أكد كل من عبد الخالق (2008)، ونجاتي وأخرون Nejati et al. (2014) أنه في الوقت نفسه، يُعتبر توكيد الذات أحد العوامل النفسية الأساسية التي تُسهم في تحسين قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتعامل الإيجابي مع مختلف المواقف الحياتية، حيث يرتبط توكيد الذات بتعزيز مشاعر الكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على التعبير عن الحقوق والمشاعر بشكل مناسب.

ومن خلال عمل الباحثة في الميدان التربوي لاحظت انخفاض دافعية بعض الطالبات نحو التعلم، ومحدودية طموحاتهن في الحياة وانخفاض قدرتهن على تأكيد ذاتهن، ومن خلال الحوار المفتوح معهن، توصلت الباحثة إلى بعض الأسباب الجوهرية التي كانت دافعاً لإجراء هذه الدراسة، والتي تمثلت في ضعف المساندة الوالدية والمجتمعية، وغير الكافية لتعزيز جانب الصحة العامة والصحة النفسية، التي تساعدهن على القيام بمهامهن وأدوارهن، وتحقق لهن الاستقلال المادي والوجداني الذي يمكنهن من تقرير مصيرهن بأنفسهن، ويشعرهن بجودة حياتهن.

كما لاحظت الباحثة ندرة في الدراسات المحلية لمفهومي جودة الحياة وتوكيد الذات بشكل عام ولدى طلبة الجامعة بشكلٍ خاص، والذي يقابله اهتمام واسع في المجتمعات الأخرى (العربية، والأجنبية على حدٍّ سواء)، فلم تعثر الباحثة إلا على دراستين: إحداهما تناولت توكيد الذات، أجريت على البيئة اليمنية، وهي

دراسة حسين (2023)، والأخرى دراسة الخميسي (2024) التي تناولت مفهوم جودة الحياة، كما أن جودة الحياة النفسية تؤثر بشكل مباشر على نجاح الطلبة الأكاديمي والاجتماعي؛ إذْ إن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من جودة الحياة النفسية قد يكونون أكثر قدرة على التكيف مع البيئة الجامعية، وأكثر مرونة في مواجهة التحديات المرتبطة بالتعلم، وهذا يعني أن مستوى جودة الحياة يعد مؤشراً للنجاح والتكامل في كل جوانب الحياة، وهذا ما أكدت عليه دراسة عكاشة (2015) ، كما أن الهدف الذي ينشده أي مجتمع من دراسة هذه المتغيرات هو السعي لتحسين جودة الحياة لدى الأفراد من خلال الإلمام بالعوامل المؤثرة على رفاهية الأفراد، ورغم وجود العديد من الدراسات التي تناولت كلًّا من جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات كل على حدة، إلا أن القليل من الأبحاث اهتمت بدراسة العلاقة بين هذين المتغيرين تحديدًا لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية.

وفي ضوء ما سبق سعت الدراسة الحالية لمعرفة نوع العلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.

أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء ؟
2. ما مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء؟
3. هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء تبعًا لمتغير التخصص (نظري – تطبيقي)؟
4. هل توجد فروق في مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء تبعًا لمتغير التخصص (نظري – تطبيقي)؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء؟
6. هل يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة النفسية من خلال مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء؟

أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة في الآتي:

1. تهدف هذه الدراسة إلى توفير فهم أعمق للعلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات؛ ممّا يُسهم في إثراء الأدبيات العلمية في مجال علم النفس الإيجابي.
2. تكمن أهمية الدراسة في تناولها لدراسة العلاقة بين متغيري البحث لدى فئة الشباب وهم الفئة الأساسية في بناء المستقبل.
3. يمكن أن تُسهم نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج تدريبية لتطوير مهارات توكيد الذات لدى طالبات الجامعة؛ ممّا يُساعد في تحسين جودة حياتهن النفسية وتعزيز قدرتهن على مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية.
4. قد تكون هذه الدراسة إضافة للتراث النفسي المعرفي للمكتبة اليمنية.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.

2. التعرف على مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.
4. الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة النفسية، وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء تبعاً لمتغير التخصص.
5- الكشف عن التنبؤ بمستوى جودة الحياة النفسية من خلال مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

الحدود الموضوعية: تتحدد هذه الدراسة في موضوعها الذي يقتصر على دراسة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات.

الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على عينة من طالبات كلية التربية– جامعة صنعاء.

الحدود المكانية: كلية التربية – جامعة صنعاء.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2025–2026).

مصطلحات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المصطلحات الآتية:

جودة الحياة النفسية:

عرف منسي وكاظم (2006) جودة الحياة النفسية بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة، والقدرة على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والتعليمية والنفسية مع حسن الاستفادة من الوقت".

وعرفها لانج وجاكوبوكسي (1976) Lang & Jacubowskبأنها: التعبير عن الذات وعن الحقوق الإنسانية الأساسية دون التعدي على حقوق الآخرين (Jaradat & Pipas, 2010).

وتعرف الباحثة جودة الحياة النفسية بأنها شعور الفرد بجودة الصحة العامة، والصحة النفسية، وترابط العلاقات الأسرية والاجتماعية، والتمكن من الاستقلال المادي، وحرية تقرير المصير.

وتعرف جودة الحياة النفسية إجرائيًّا: أنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس جودة الحياة النفسية في هذه الدراسة.

توكيد الذات:

عرف عبد الخالق (2015) توكيد الذات بأنه: " تعبير الفرد عن مشاعره وأفكاره وآرائه وحقوقه بشكل واضح ومباشر وملائم، دون قلق أو تردد، ودون الاعتداء على حقوق الآخرين" (ص. 23).

ويعرف توكيد الذات إجرائيًّا: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

أولًا : جودة الحياة النفسية:

تُعدّ جودة الحياة النفسية من القضايا المركزية في مجال علم النفس الإرشادي والتربوي، لما لها من دور أساسي في تعزيز الصحة النفسية وتحسين التوافق الأكاديمي والاجتماعي لدى الطلبة في المرحلة الجامعية؛ فالجامعة تمثل مرحلة انتقالية تتسم بالتحديات والضغوط النفسية والاجتماعية؛ ممّا يجعل الطالبات أكثر حاجة إلى امتلاك مهارات نفسية تساعدهن على التكيف، ومن أهم هذه المهارات مهارة *توكيد الذات* التي ترتبط بالقدرة على التعبير عن

الاحتياجات والمشاعر بطريقة إيجابية ومتوازنة، دون اعتداء أو خضوع.

مفهوم جودة الحياة النفسية:

تُعرّف جودة الحياة النفسية بأنها تقييم الفرد لمستوى رفاهيته النفسية وإحساسه بالرضا عن حياته، بما يتضمن الجوانب العاطفية، والاجتماعية، والوظيفية، ومستوى الإشباع النفسي الذي يعيشه (Diener, 2000) كما يشير رايف Ryff (1989)إلى أن جودة الحياة النفسية تشمل جوانب متعددة مثل النمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والغاية من الحياة، والاستقلالية، والسيطرة على البيئة، كما شمل مفهوم جودة الحياة النفسية مفهوم التوافق، والتفاؤل بالمستقبل، والسعادة والرضا عن الحياة (شكري، 2004)، وقد تناول الباحثون مفهوم جودة الحياة من اتجاهات متعددة، أهمها:

الاتجاه النفسي: يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن جودة الحياة النفسية تكمن في شعور الفرد بالرضا والسعادة في ظل ظروف معينة (يوسف، 2020).

الاتجاه الاجتماعي: فسر أصحاب هذا الاتجاه جودة الحياة النفسية من خلال الخدمات التي يقدمها المجتمع للفرد، مثل المساواة والعوائد المالية، والأمن النفسي (المالكي، 2023).

الاتجاه المعرفي: يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن المعرفة عامل أساسي في الشعور بجودة الحياة، وأكدوا بأن الأفراد الذين يمتلكون المعرفة هم أقل عرضة للمشاكل التي تؤثر على جودة حياتهم في كل الجوانب (مبارك، 2010).

أهمية جودة الحياة النفسية:

- تعزيز الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط.
- تحسين مستوى الأداء الأكاديمي.
- بناء علاقات اجتماعية مستقرة.
- الحد من الأعراض النفسية مثل القلق والاكتئاب. (Ruff, 1989)

ثانياً: توكيد الذات:

تزايدت في العقود الأخيرة الأبحاث التي تهتم بجودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، وفي هذا الإطار برز مفهوم توكيد الذات Self–affirmationكأحد التدخلات النفسية القصيرة الفعّالة في تعزيز الكفاءة الذاتية والحماية من التهديدات النفسية، ممّا ينعكس إيجاباً على جودة الحياة النفسية.

مفهوم توكيد الذات:

يُعرف توكيد الذات بأنه قدرة الفرد على التعبير عن آرائه ومشاعره وحقوقه بطريقة مباشرة وواضحة، دون تعدٍّ على حقوق الآخرين (Alberti & Emmons, 2017)وهو سلوك تواصلي يوازن بين الخضوع والعدوانية، ويعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على ضبط انفعالاته.

مكونات توكيد الذات:

حدد لازورس Lazarus (1973) أبعاد توكيد الذات كما يأتي:

- القدرة على قول "لا".
- القدرة على طلب الخدمات أو تقديم الطلبات.
- القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية.

- القدرة على بدء محادثة عامة ومواصلتها وانهائها (Jaradat, Pipas, 2010, p. 650) .

أهمية توكيد الذات:

ورد في فرج (2002) عدد من النقاط التي تؤكد على أهمية توكيد الذات للأفراد، ونوجز أهمها كما يلي:

- يدعم التفاعل الاجتماعي الإيجابي.
- يقلّل من الضغوط النفسية الناتجة عن الخجل أو الخضوع.
- يساعد في بناء صورة ذاتية صحية.
- يعزز القدرة على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.

محددات توكيد الذات:

- **القلق الاجتماعي:** يرى كل من بافلوف وسالتر وجود علاقة تبادلية بين القلق وتوكيد الذات المرتفع، فالقلق المرتفع يؤدي إلى خفض السلوك التوكيدي، والسلوك التوكيدي المرتفع يخفض القلق الذي يحد من تصرف الأفراد بأسلوب إيجابي، وقد أكدت نتائج بعض الدراسات كدراسة خرساني وآخرين (2015) Khorasani et al. على وجود علاقة بين توكيد الذات والقلق الاجتماعي.
- **المعتقدات المشوهة للذات:** يعد سلوك الفرد خلاصة لمعتقداته حول نفسه والعالم المحيط به، فالمعتقدات المشوهة تؤدي إلى خفض السلوك التوكيدي لدى الفرد وتضعف من شعوره بثقته بنفسه، وشعورة بجودة حياته (إبراهيم، 2019).
- **نقص المهارات التوكيدية:** أكد علماء النفس والتربية بأن اكتساب المهارات التوكيدية يحمي الأفراد من بعض المشكلات النفسية، والسلوكية والانفعالية، كما أن التدرب على المهارات السلوكية التوكيدية من الجوانب المهمة في الإرشاد النفسي (أبو زعيزع، 2009).
- **المحددات الأسرية:** تتمثل في التنشئة الوالدية منذ الطفولة المبكرة التي تعزز ثقة الطفل بنفسه وتدربه على السلوك التوكيدي (الخواجه، 2010)

أهم النظريات المفسرة لجودة الحياة النفسية وعلاقتها بتوكيد الذات:

تعددت نظريات علم النفس التي فسرت جودة الحياة النفسية، وبالرغم من اختلاف توجهاتها العلمية إلا أنها اتفقت بأن توكيد الذات وتقدير الذات من العوامل الأساسية للشعور بجودة الحياة النفسية لدى الأفراد، وفيما يلي توضيح لأهم النظريات المفسرة للعلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات:

1. نظرية الرفاهية النفسية:

تُعدّ هذه النظرية من أكثر الأطر شيوعًا في تفسير جودة الحياة النفسية، وتشير النظرية إلى أن الأفراد الذين يمتلكون شعورًا قويًّا بالاستقلالية والقدرة على إدارة البيئة، يتمتعون عادة بمستوى أعلى من جودة الحياة، وهي خصائص ترتبط مباشرةً بمهارات **توكيد الذات**، فالشخص القادر على التعبير عن احتياجاته واتخاذ قراراته بثقة هو أكثر قدرة على تنظيم حياته وتحقيق أهدافه، وبالتالي يملك جودة حياة نفسية أفضل (Ryff, 1989).

2. نظرية تقرير المصير:

تؤكد هذه النظرية أن جودة الحياة النفسية تتحقق من خلال إشباع ثلاثة حاجات نفسية أساسية: **(الاستقلالية – الكفاءة – العلاقة بالآخرين)**، وترتبط هذه الحاجات مباشرة بتوكيد الذات؛ فالفرد الذي يُعبّر عن رأيه بوضوح ويدافع عن حقوقه، يمتلك مستوى

أعلى من الاستقلالية، وهذا يعزز شعوره بالكفاءة والانتماء، ممّا يؤدي في النهاية إلى تحسين جودة الحياة النفسية (Deci & Ryan, 2000)، ولدى طالبات الجامعة، تُعد القدرة على التعبير عن الذات واتخاذ القرارات من العوامل الأساسية التي تؤثر على الصحة النفسية والرفاهية.

3. النظرية المعرفية السلوكية في توكيد الذات:

تُفسّر هذه النظرية توكيد الذات بوصفه مهارة سلوكية– معرفية مكتسبة، تقوم على قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره بطريقة مباشرة ومحترمة، وتفترض أن السلوك التوكيدي يسهم في:

- خفض مستويات القلق.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- تحسين العلاقات الاجتماعية.

وهي جميعها عوامل ترتبط بشكل وثيق بجودة الحياة النفسية، وترى النظرية أن غياب توكيد الذات يؤدي إلى الخضوع أو العدوانية، ممّا ينعكس سلبيًّا على الصحة النفسية، بينما يؤدي السلوك التوكيدي المتوازن إلى تحسين الرفاهية وجودة الحياة، وهو ما ينطبق بشكل خاص على الطالبات الجامعيات اللاتي يواجهن ضغوطًا أكاديمية واجتماعية (Alberti & Emmons, 2017).

4. نظرية تقدير الذات:

تربط هذه النظرية بين توكيد الذات وجودة الحياة النفسية من خلال مفهوم تقدير الذات؛ إذ تشير إلى أن ما يأتي:

- الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى سلوكيات توكيد الذات.
- ما يعزز قدرتهم على التكيف الاجتماعي والنفسي.
- ينعكس إيجابيًّا على مستوى الرفاهية وجودة الحياة.

وفي السياق الجامعي، ترتبط مهارات توكيد الذات بارتفاع تقدير الذات، وهو ما يعزز الشعور بالكفاءة والرضا عن الحياة (Rosenberg, 1965).

5. نظرية ماسلو (الحاجات الأساسية):

تعد من أكثر النظريات في علم النفس التي أكدت على إشباع الحاجات الأساسية والثانوية للإنسان وتأثير ذلك الإشباع على توازن دوافعه وشخصيته، والذي يؤدي إلى تحقيق شعوره بجودة حياته، حيث كان تحقيق الذات في أعلى الهرم لسلم الاحتياجات لماسلو (مؤمنون، 2020).

الدراسات السابقة:

دراسة حسين (2023):

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى توكيد الذات وعلاقته ببعض المتغيرات (النوع، والتخصص) لدى طلبة كلية التربية بجامعة ذمار، وبلغت عينة الدراسة (192) طالبًا وطالبة، طُبق عليهم مقياس توكيد الذات من إعداد الباحث، وأشارت النتائج إلى أن مهارات توكيد الذات لدى طلبة كلية التربية مرتفعة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق تبعاً لمتغيري النوع والتخصص في توكيد الذات.

دراسة العمار (2019):

هدفت الدراسة إلى معرفة السلوك التوكيدي لدى طلبة الاختصاصات النفسية في كلية التربية – جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات: السنة الدراسية، الاختصاص، الجنس، الوضع الاقتصادي، الوضع

الاجتماعي، بلغت عينة الدراسة (444) طالبًا، طبق عليهم مقياس توكيد الذات من إعداد الباحث، أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين السلوك التوكيدي والوضع الاقتصادي والتخصص، بينما وجدت فروق تبعاً لمتغير النوع في السلوك التوكيدي لصالح الذكور.

دراسة جاسم (2018):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة البصرة، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من جامعة البصرة، طبق عليهم مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائجها إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بجودة حياة نفسية مرتفعة، وفسرت الباحثة هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة في هذه المرحلة العمرية والتعليمية يتميزون بالاستقلال والسيطرة على حياتهم الشخصية، والثقة بالنفس، وبالقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وبارتفاع مستوى تقدير الذات.

دراسة عاكوب (2018):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين توكيد الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وبلغت عينة الدراسة (665) طالبًا وطالبة، طُبق عليهم مقياس توكيد الذات من إعداد الباحث، ومقياس الأمن النفسي إعداد العوض (2013)، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض توكيد الذات والأمن النفسي، ووجود علاقة بين توكيد الذات والأمن النفسي لدى الطلبة.

دراسة خرساني وآخرين Khorasani et al. (2015)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد الشخصية (الانطوائية والانفتاحية) وتوكيد الذات مع القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (360) طالبًا وطالبة، طُبق عليهم مقياس آيزنك للشخصية Eysenck Personality scale، ومقياس توكيد الذات Self– Assertiveness scale، ومقياس القلق الاجتماعي Social Anxiety Scale، أظهرت الدراسة وجود علاقة بين توكيد الذات والقلق الاجتماعي، وأنّ انخفاض توكيد الذات كان مؤشراً أقوى للقلق الاجتماعي من أبعاد الشخصية.

دراسة منسي، وكاظم (2006):

هدفت الدراسة إلى تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (220) طالباً وطالبة، حيث طبق على أفراد العينة المقياس المطور لجودة الحياة من قبل الباحثين، وتوصلت فيما يتعلق بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة إلى ستة محاور، هي: جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم، وجودة العواطف الوجدانية، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته، وكان الدخل الشهري للأسرة هو المحك الموضوعي لجودة الحياة لمصلحة ذوي الدخل المرتفع، وفسر الباحثان هذه النتيجة بأنها إحدى المؤشرات الموضوعية التي يختلف فيها الباحثون في مجال علم النفس، فقد يكون تأثير الدخل المرتفع أحيانا عكسيًّا على جودة الحياة.

مناقشة الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث تناولها لمتغيري الدراسة وعلاقتها بمتغيرات أخرى، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة جاسم (2018) في الكشف عن مستوى جودة الحياة النفسية، كما اتفقت مع دراسة حسين (2023)، والعمار (2019)، ودراسة عاكوب (2018)، ودراسة خرساني

وآخرين Khorasani et al. (2015) كونها هدفت للكشف عن مستوى توكيد الذات، ولكنها اختلفت مع الدراسات السابقة من حيث المتغيرات، فقد تناولت بعض الدراسات متغير جودة الحياة مع متغيرات أخرى، وكذلك توكيد الذات، أي: إنه توجد ندرة في الدراسات التي تناولت كلا المتغيرين كعلاقة ارتباطية بشكل مباشر، وهذا يؤكد على أهمية دراسة المتغيرين معًا لمعرفة نوع العلاقة بينهما والقدرة التنبؤية للمتغير المستقل، كما أنها اتفقت مع الدراسات السابقة من حيث العينة، وهم طلبة الجامعة.

أما من حيث الأدوات فقد سعت الدراسة الحالية إلى إعداد أدوات الدراسة والتحقق من الخصائص السيكومترية لها، وقد اتفقت بذلك مع الدراسات السابقة كدراسة حسين (2023)، ودراسة خرساني وآخرين Khorasani et al. (2015)، ودراسة العمار (2019)، وعاكوب (2018)، وجاسم (2018) حيث تم الاعتماد فيها على أدوات أعدت من قبل الباحثين.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في إجراء الدراسة على المنهج الوصفي؛ إذْ تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية الارتباطية، لأنها تدرس العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وتوكيد الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.

مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في طالبات كلية التربية بجامعة صنعاء للعام الدراسي 2025– 2026، والبالغ عددهم (2411)، وبلغ عدد الطالبات الملتحقات بالتخصصات النظرية (1509) طالبة، وعدد الملتحقات في التخصصات التطبيقية (902) طالبة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية بنسبة (20%) من المجتمع الأصلي، وبلغ حجم عينة الدراسة(482) من الطالبات، وقامت الباحثة باستبعاد الاستبانات غير الصالحة، والبالغ عددها (30)، فأصبح حجم العينة (452) طالبة موزعة على التخصصات كما هو موضح في الجدول (1)

جدول (1): توزيع أفراد العينة بحسب التخصص

م	التخصصات	إجمالي عدد الطلبة	العينة بحسب النسبة 20%	العدد بعد استبعاد الاستبيانات التالفة
1	النظرية	1509	302	281
2	التطبيقية	902	180	171
المجموع الكلي للطالبات بعد الاستبعاد (452)				

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على أداتين مناسبتين لقياس متغيري الدراسة، وهما:

أ. **مقياس جودة الحياة النفسية** (إعداد الباحثة)

يتكون المقياس من (40) فقرة موجبة انتظمت في أربعة أبعاد، واشتمل كل بعد على (10) فقرات، وذلك على النحو الآتي:

1. **بعد الصحة العامة:** وقد اشتمل على النشاط الجسمي، والقوة والإجهاد الرياضي، والمشاكل الصحية البصرية، والنوم والراحة، والقدرة على التنقل، ومزاولة الأعمال دون عناء، ومزاولة الهوايات دون تعب.

2. **بعد الصحة النفسية:** وقد شمل المظهر العام، والمشاعر الإيجابية، والاستمتاع بالطبيعة، والمعتقدات الدينية والروحية، والنمو والتطور، والقلق، والثقة بالنفس، وتقدير الذات، والخوف.

3. **بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية:** وقد شمل العلاقات الشخصية، والمساندة الاجتماعية، والعلاقات مع الأسرة والأقارب، والمشاركة في المناسبات العامة، والاهتمام بالعلاقات الوجدانية، والاهتمام بالأسرة، ومشاركة الجيران أفراحهم وأحزانهم.

4. **بعد جودة الاستقلالية وتقرير المصير:** وقد شمل المستوى المالي، وحرية اتخاذ القرار، والتمكن من شؤون الحياة، والمصروف الشهري، وإتاحة الرعاية الصحية، وإتاحة وسائل الترفيه، وإتاحة فرص التعلم، والمساندة العائلية، والرحلات الترفيهية مع الصديقات.

وتتمثل الاستجابة على الفقرات في البدائل الآتية: (كثير جدًا، كثير، إلى حدٍّ ما، قليلا جدًّا، أبداً) وتعطى الدرجات (1,2,3,4,5) على الترتيب.

الخصائص السيكو مترية للمقياس:

فقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استخدام الطرائق الآتية:

أولاً: صدق الأداة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس جودة الحياة النفسية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مقدارها (90)، وتم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون – Pearson بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة، وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح نتيجة هذا الإجراء الجداول (7/ 6/ 5/ 4 /3 /2)

جدول (2) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	.289**	0.01	**15**	.276**	0.01	**29**	.481**	0.01
2	.457**	0.01	**16**	.391**	0.01	**30**	.314**	0.01
3	.298**	0.01	**17**	.237**	0.01	**31**	.514**	0.01
4	.477**	0.01	**18**	.286**	0.01	**32**	.438**	0.01
5	.330**	0.01	**19**	.323**	0.01	**33**	.471**	0.01
6	.314**	0.01	**20**	.343**	0.01	**34**	.422**	0.01
7	.509**	0.01	**21**	.510**	0.01	**35**	.384**	0.01
8	.440**	0.01	**22**	.432**	0.01	**36**	.468**	0.01
9	.443**	0.01	**23**	.355**	0.01	**37**	.416**	0.01
10	.421**	0.01	**24**	.373**	0.01	**38**	.410**	0.01
11	.246**	0.01	**25**	.569**	0.01	**39**	.540**	0.01
12	.256**	0.01	**26**	.545**	0.01	**40**	.294**	0.01
13	.349**	0.01	**27**	.419**	0.01			

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
14	.344**	0.01	**28**	.415**	0.01			

يوضح الجدول (2) أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.237) و (.569)، مما يشير إلى أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، وهذا يدل على صدقه البنيوي.

جدول (3) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الأول (الصحة العامة)

م	الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1		.343**	0.01
2		.548**	0.01
3		.446**	0.01
4		.511**	0.01
5		.534**	0.01
6		.412**	0.01
7		.555**	0.01
8		.575**	0.01
9		.492**	0.01
10		.436**	0.01

يوضح الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيًّا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.343) و (.575)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الأول متسقة داخليًّا مع البعد الذي تنتمي له ممّا يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الأول.

جدول (4) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الثاني (الصحة النفسية)

م	الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
11		.374**	0.01
12		.405**	0.01
13		.387**	0.01
14		.509**	0.01
15		.274**	0.01
16		.366**	0.01
17		.579**	0.01
18		.535**	0.01
19		.549**	0.01
20		.581**	0.01

يوضح الجدول (4) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيًّا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.274) و (.581)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الثاني متسقة داخلياً مع البعد الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثاني.

جدول (5) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الثالث (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية)

م	الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
21		.655**	0.01
22		.549**	0.01
23		.452**	0.01
24		.465**	0.01
25		.599**	0.01
26		.619**	0.01
27		.549**	0.01
28		.474**	0.01
29		.553**	0.01
30		.288**	0.01

يوضح الجدول (5) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.274) و (.581)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الثالث متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي له ممّا يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثالث.

جدول (6) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الرابع (جودة الاستقلال وتقرير المصير)

م	الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
31		.590**	0.01
32		.399**	0.01
33		.568**	0.01
34		.681**	0.01
35		.612**	0.01
36		.582**	0.01
37		.591**	0.01
38		.514**	0.01
39		.558**	0.01
40		.480**	0.01

يوضح الجدول (6) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.399) و (.681)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الرابع متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي له ممّا يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الرابع.

جدول (7) معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعـاد	الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
	معاملات الارتباط	
الصحة العامة	.821**	0.01
الصحة النفسية	.641**	0.01
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	.850**	0.01
جودة الاستقلال وتقرير المصير	.781**	0.01

يوضح الجدول (7) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الأربعة للمقياس والدرجة الكلية جميعها دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.641 – .850)، مما يشير إلى وجود أتساق داخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يؤكد على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: ثبات الأداة:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا – كرونباخ، ويوضح الجدول (8) النتائج

جدول (8) يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
40	.858

تشير النتائج الموضحة في الجدول (8) إلى أن للمقياس ثباتًا عاليًا؛ إذْ كانت قيمة معامل (ألفا = 858.)، وتعد قيمة مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس.

ب. مقياس توكيد الذات لراتوس (1973) Rathus

قامت الباحثة بالتحقق من صلاحية المقياس ومدى ملاءمته للبيئة اليمنية وطبيعة العينة، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة لمعرفة مدى ملاءمتها وصلاحيتها للاستخدام.

يتكون المقياس من (28) فقرة (11) فقرة موجبة، و(17) فقرة سالبة، انتظمت في خمسة أبعاد، واشتمل كل بعد على عدد من الفقرات، وذلك على النحو الآتي:

1. **بعد التعبير عن الرأي:** يتمثل في التحدث عن الرأي بكل حرية دون انتهاك حقوق الآخرين، ويتكون من (7) فقرات.

2. **التعبير عن المشاعر:** يتمثل في التحدث عن المشاعر الإيجابية أو السلبية باستخدام الجمل التي تصف المشاعر دون الحكم على الآخرين، أو لومهم أو تقييمهم، ويتكون من (6) فقرات.

3. **القدرة على الطلب:** تتمثل في القدرة على التحدث عن الطلبات بلغة سهلة واضحة ومباشرة، ويتكون من (4) فقرات.

4. **القدرة على الاحتجاج:** يتمثل في طريقة الرفض الفعال واختيار البديل الأنسب، ويتكون من (6) فقرات.

5. **القدرة على التواصل:** يتمثل في التفاعل في العلاقات مع الآخرين دون ما خوف أو خجل أو تردد، ويتكون من (5) فقرات.

وتتمثل الاستجابة على الفقرات في البدائل الآتية: (دائماً، غالبًا، أحيانا، نادراً، أبدًا)، وتعطى الدرجات (1،2،3،4،5) للعبارات الموجبة، و(5,4,3,2,1) للعبارات السالبة، وهي: (1,2,3,4,8,10,11,12,13,14,15,17,21,22 .,24,27,28)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استخدام الطرق الآتية:

أولاً: صدق الأداة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس توكيد الذات من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مقدارها (90)، صدق الاتساق الداخلي، وذلك بإيجاد معامل ارتباط بيرسون – Pearson بين كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية، وارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح نتيجة هذا الإجراء الجداول (15/14/13/12/11/10//9).

جدول (9) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	.343**	0.01	11	.472**	0.01	21	.590**	0.01

2	.285**	0.01	12	.549**	0.01	22	.376**	0.01
3	.284**	0.01	13	.486**	0.01	23	.386**	0.01
4	.573**	0.01	14	.445**	0.01	24	.302**	0.01
5	.399**	0.01	15	.335**	0.01	25	.290**	0.01
6	.274**	0.01	16	.349**	0.01	26	.346**	0.01
7	.359**	0.01	17	.329**	0.01	27	.446**	0.01
8	.277**	0.01	18	.362**	0.01	28	.380**	0.01
9	.436**	0.01	19	.328**	0.01			
10	.435**	0.01	20	.325**	0.01			

يوضح الجدول (9) أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.274) و (.590)، مما يشير إلى أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، وهذا يدل على صدقه البنيوي.

جدول (10) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الأول (التعبير عن الرأي)

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	.374**	0.01
6	.462**	0.01
7	.409**	0.01
8	.557**	0.01
16	.423**	0.01
18	.355**	0.01
27	.493**	0.01

يوضح الجدول (10) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.355) و (.557)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الأول متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي له ممّا يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الأول.

جدول (11) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الثاني (التعبير عن المشاعر)

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
3	.471**	0.01
10	.487**	0.01
13	.612**	0.01
19	.517**	0.01
22	.529**	0.01
24	.513**	0.01

يوضح الجدول (11) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.471) و (.612)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الثاني متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثاني.

جدول (12) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الثالث (القدرة على الطلب)

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
5	.569**	0.01
12	.561**	0.01
14	.533**	0.01
25	.553**	0.01

يوضح الجدول (12) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.533) و (.569)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الثالث متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي له ممّا يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثالث.

جدول (13) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الرابع (القدرة على الاحتجاج)

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
4	.532**	0.01
17	.520**	0.01
20	.582**	0.01
21	.577**	0.01
23	.576**	0.01
26	.512**	0.01

يوضح الجدول (13) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.512) و (.582)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الرابع متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي له ممّا يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الرابع.

جدول (14) معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الخامس (القدرة على التواصل)

رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
2	.528**	0.01
9	.296**	0.01
11	.628**	0.01
15	.568**	0.01
28	.579**	0.01

يوضح الجدول (14) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الخامس والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (.296) و (.628)، وعليه فإن جميع فقرات البعد الخامس متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الخامس.

جدول (15) معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعـاد	الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
	معاملات الارتباط	
التعبير عن الرأي	.811**	0.01
التعبير عن المشاعر	.740**	0.01
القدرة على الطلب	.714**	0.01
القدرة على الاحتجاج	.780**	0.01
القدرة على التواصل	.660**	0.01

يوضح الجدول (15) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الأربعة للمقياس والدرجة الكلية جميعها دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت

معاملات الارتباط بين (660.) و (811.)، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يؤكد على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: ثبات الأداة:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا – كرونباخ، والجدول (16) يوضح النتائج

جدول (16) يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
28	.803

تشير النتائج الموضحة في الجدول (16) إلى أن للمقياس ثباتًا عاليًا؛ إذْ كانت قيمة معامل (ألفا = 803.)، وتعد قيمة مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة عدد من الأساليب الإحصائية المناسبة موضحة كما يلي:

1. اختبار– ت لعينة واحدة لمعرفة كل من مستوى توكيد الذات وجودة الحياة النفسية لدى الطالبات.
2. اختبار– ت لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في توكيد الذات وجودة الحياة النفسية لدى الطالبات بحسب متغير التخصص.
3. معامل الارتباط بيرسون لمعرفة نوع العلاقة بين متغيري الدراسة.
4. تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة القدرة التنبؤية لتوكيد الذات بجودة الحياة النفسية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء ؟

للإجابة عن السؤال الثاني قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة أفراد العينة على مقياس جودة الحياة النفسية، كما استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين متوسط جودة الحياة لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمجتمع، وكانت النتائج كما في جدول (17):

جدول (17) يوضح نتائج اختبار ت – لعينة واحدة لدلالة الفروق بين متوسط العينة في جودة الحياة والمتوسط الفرضي للعينة

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
جودة الحياة النفسية	120	125.21	18.47	451	6.004	.000

يتضح من الجدول (17) أن الفروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (.01) بمتوسط (125.21) وانحراف معياري (18.47)، أي: أن متوسط درجات جودة الحياة النفسية أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (120)، مما يدل على ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة صنعاء.

السؤال الثاني: ما مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء ؟

للإجابة عن السؤال الثاني قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة أفراد العينة على مقياس توكيد الذات، كما استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين متوسط توكيد الذات لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمجتمع، وكانت النتائج كما في جدول (18):

جدول (18) يوضح نتائج اختبار ت – لعينة واحدة لدلالة الفروق بين متوسط العينة في توكيد الذات والمتوسط الفرضي

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
توكيد الذات	84	95.23	14.80	451	16.132	.000

يتضح من الجدول (18) أن الفروق دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (.01) بمتوسط (95.23) وانحراف معياري (14.80)، أي: أن متوسط درجات توكيد الذات أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (84)، مما يدل على ارتفاع مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية بجامعة صنعاء.

السؤال الثالث: هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء تبعًا لمتغير التخصص (نظري– تطبيقي)؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ت– لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة النفسية لأفراد العينة بحسب متغير التخصص ويوضح الجدول (19) نتائج هذا الإجراء:

جدول (19) اختبار ت– لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى الحياة النفسية تبعاً لمتغير التخصص

جودة الحياة النفسية	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
	نظري	281	125.71	19.72	411.37	0.771	.441
	تطبيقي	171	124.39	16.22			

تشير النتائج المبينة في الجدول (19) إلى عدم وجود فرق معنوي بين متوسطي درجات الطالبات على مقياس جودة الحياة النفسية تبعاً لمتغير التخصصات؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للتخصصات النظرية (125.71)، بانحراف معياري (19.72)، والتطبيقية (124.39) بانحراف معياري (16.22)، وبلغت قيمة ت (0.771) عند مستوى دلالة (.441).

السؤال الرابع: هل توجد فروق في مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء تبعًا لمتغير التخصص (نظري– تطبيقي)؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ت– لعينتين مستقلتين ويوضح الجدول (20) نتائج هذا الإجراء:

جدول (20) اختبار ت– لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى توكيد الذات تبعاً لمتغير التخصص

	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
توكيد الذات	نظري	281	95.30	15.37	387.57	0.131	.896
	تطبيقي	171	95.12	13.87			

تشير النتائج المبينة في الجدول (20) إلى عدم وجود فرق معنوي بين متوسطي درجات الطالبات على مقياس توكيد الذات تبعاً لمتغير التخصصات؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للتخصصات النظرية (95.30)، بانحراف معياري (15.37)، والتطبيقية (95.12) بانحراف معياري (13.87)، وبلغت قيمة ت (0.131) عند مستوى دلالة (.896).

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء؟

للإجابة عن السؤال تمّ استخراج معامل الارتباط بيرسون – Pearson وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (21)

جدول (21) يوضح العلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات

جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	.533	**.000**

يوضح الجدول (21) أن معامل الارتباط بيرسون دال إحصائيًا، وقيمته (**.533**) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.

السؤال السادس: هل يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة النفسية من خلال مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة معامل الانحدار الخطي المتعدد لمعرفة القدرة التنبؤية لتوكيد الذات بجودة الحياة، وذلك من خلال تمثيل العلاقة بين جودة الحياة النفسية (متغيرًا تابعًا)، وتوكيد الذات وأبعادها (متغيرات مستقلة) كما في الجدول (22)

جدول (22) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لبيان أثر مجالات توكيد الذات على مستوى جودة الحياة النفسية

مصدر التباين	القيمة المطلقة (B)	معامل الانحدار (β)	قيمة t – المحسوبة	مستوى دلالة t	معامل التحديد (R^2)	الارتباط المتعدد (R)	قيمة ف (F)	دلالة ف (F)
التعبير عن الرأي	.459	1.909	9.198	.000	٥٦		٥٠٥	٠٥

التعبير عن المشاعر	.007	.033	.174	.862	
الطلب	.037	.202	.806	.421	
الاحتجاج	.230	.906	4.626	.000	
التواصل	-.076	-.398	-1.644	.101	

يوضح جدول (22) أن نموذج الانحدار يشير إلى علاقة ارتباطية قوية وإيجابية بين المتغيرات المستقلة ككل والمتغير التابع، وذلك من خلال قيمة معامل الارتباط المتعدد (R) البالغة (.606)، وقيمة (F) البالغة (51.882)، بدلالة معنوية (.000)، أي: أن النموذج ككل له تأثير معنوي على التنبؤ بجودة الحياة النفسية، وتشير النتائج إلى أن المتغيرات المستقلة توضح أن (36.8%) من التباين في جودة الحياة يمكن تفسيره بشكل جماعي من خلال أبعاد توكيد الذات الخمسة، وذلك بالنظر إلى معامل التحديد (R^2)، الذي بلغ (.368)، وعند فحص التأثير الفردي لكل بعد، من خلال القيم المطلقة Beta تبين أن الأبعاد (التعبير عن الرأي، والقدرة على الاحتجاج) لها تأثير معنوي وإيجابي على جودة الحياة على التوالي، أما الأبعاد "**القدرة على التواصل، والتعبير عن المشاعر، والقدرة على الطلب**" فلم يظهر لأي منها تأثير معنوي في هذا النموذج، ويُعد بعد "**التعبير عن الرأي**" هو الأقوى تأثيرًا في التنبؤ بجودة الحياة.

مناقشة النتائج:

أشارت النتائج المتعلقة بدور التخصص الذي تلتحق به الطالبات (التطبيقية والنظرية) إلى عدم وجود فروق تُعزى لمتغير التخصص في مستوى توكيد الذات وفي مستوى جودة الحياة النفسية، وتفسر الباحثة النتيجة إلى ما جاء في نظرية السعادة Happiness Theory(2000) بأن قدرة الفرد عن التعبير عن مهاراته وقدراته الفطرية التي تميزه عن الآخرين، وكذلك تعبيره عن الرضا عن الذات مهم في الشعور بجودة الحياة (أبو حلاوة، 2014)، كما كان الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية في جامعة صنعاء، وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج تتمثل في وجود علاقة طردية بين المتغيرين، فإن هذه النتيجة تتفق مع تفسير نتائج دراسة عاكوب (2018) التي أشارت إلى أن الانخفاض في مستوى توكيد الذات يقابله انخفاض في مستوى الأمن النفسي، وفي الدراسة الحالية كان ارتفاع مستوى توكيد الذات مؤشراً على ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية، كما اتفقت مع نتائج دراسة جاسم (2018) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وأن التفسير لذلك يتمثل في أن الطلبة الجامعيين في هذه المرحلة العمرية والتعليمية يتميزون بالاستقلال، والسيطرة على حياتهم الشخصية، والثقة بالنفس، وبالقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وهذا التفسير يتفق مع النتائج التي أشارت إليها القدرة التنبؤية لأبعاد توكيد الذات، والمتمثلة في بُعد التعبير عن الرأي، والقدرة على

الاحتجاج، كما أن هذه النتيجة جاءت متفقة مع تفسير بعض نظريات علم النفس الإيجابي المعاصرة كنظرية الطلاقة النفسية Psychological (1997) Fluency Theory التي ربطت جودة الحياة بالجوانب المعنوية أكثر من الجوانب المادية، واعتبرت (القدرة على التعبير) عن الرغبات والاحتياجات من الجوانب الأساسية في حياة الأفراد، والتي يسعون إليها لتحقيق الشعور بجودة الحياة النفسية (Csikszentmihalyi, 2014).

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية يمكن استنتاج ما يلي:

1. ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.
2. ارتفاع مستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.
3. لا توجد فروق في مستوى جودة الحياة النفسية، ومستوى توكيد الذات لدى طالبات كلية التربية تعزى لمتغير التخصصات (نظرية – تطبيقية).
4. وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.
5. يوجد دور لأبعاد توكيد الذات (التعبير عن الرأي، والقدرة على الاحتجاج) في مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية – جامعة صنعاء.

التوصيات:

توصي الدراسة الحالية بعدد من التوصيات كما يلي:

1. أهمية تفعيل مراكز الإرشاد النفسي في الجامعة لتقديم جلسات إرشادية تُعزز الصحة النفسية وجودة الحياة للطلبة.
2. توعية الطلبة بأهمية توكيد الذات كعامل أساسي في تحقيق التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي.
3. إعداد كتيبات أو مطويات توعوية داخل الجامعة تتناول طرق التفكير الإيجابي وتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة.
4. إجراء دراسات مماثلة على كليات أخرى وجامعات يمنية لمقارنة النتائج وتعزيز إمكانية تعميمها.

المقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يمكن تقديم المقترحات الآتية:

1. دراسة للتعرف على الفروق بين جودة الحياة النفسية وتوكيد الذات لدى الطالبات في جامعات أخرى؟
2. دراسة لاختبار القدرة التنبؤية لمتغيرات نفسية واجتماعية أخرى على جودة الحياة النفسية.
3. دراسة نوعية تجارب الطالبات في بناء توكيد الذات وعلاقته بجودة الحياة النفسية.
4. دراسة العلاقة بين الضغوط الجامعية وجودة الحياة وتوكيد الذات.

المراجع العربية:

[1] أبو حلاوة، محمد عبدالجواد. (2014). علم النفس الإيجابي: ما هيته، منطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. دار الكتاب العربي للعلوم النفسية، العدد (34). http://www.arabsyfound.com

[2] أبو زعيزع، عبدالله. (2009). أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. دار يافاف العلمية للنشر والتوزيع.

[3] إبراهيم، حيدر معن. (2019). اليقظة الذهنية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها. دار كلك مش للطباعة والنشر.

[4] إبراهيم، عبد الستار. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. عالم المعرفة، (39).

[5] باظة، آمال عبد السميع. (2012) جودة الحياة النفسية، مكتبه الأنجلو المصرية، القاهرة.

[6] جاسم، سارة جبار سلمان (2018): جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، العدد 43 (3).

[7] جودة، آمال عبد القادر. (2010). التفاؤل والأمل وعلاقتهما بالسعادة لدى عينه من المراهقين في محافظة غزة. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، (67)،639.

[8] حجازي ، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي. دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

[9] حسين، فؤاد محمد. (2023). توكيد الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة ذمار، مجلة الآداب، للدراسات النفسية والتربوية ، 5(1)،40 –9.

[10] خرموش، سميرة. (2023). الإحساس بجودة الحياة وعلاقتها بالنظرة التفاؤلية أو التشاؤمية وأثرها على الصحة النفسية. مجلة العلوم الإنسانية، 34(2)، 354 –335.

[11] الخميسي، سمية محمد. (2024). جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية من منظور علم النفس الإيجابي لدى طلبة جامعة صنعاء. [رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية]، جامعة صنعاء.

[12] الخواجه، عبدالفتاح. (2010). أساليب الإرشاد النفسي. دار البداية ناشرونوموزعون.

[13] الدرابكة، محمد، الرشيدي، عبد المجيد، العتيبي، نوف. (2023). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، 39(1)، 67 –28.

[14] السيد، وائل السيد. (2019). جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 5(2)، 160 –144.

[15] https://search.shamaa.org/home?page=Search&SearchValueTBX=% %

[16] شقير، زينب محمود. (2010). جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، 790– 773.

[17] شكري، مايسة. (2004). السلوك الصحي بين الفردي والالتزام القومي. مؤتمر قسم علم النفس الأول، كلية التربية – جامعة طنطا.

[18] صالحي، سعيدة، وحبوش، آيت، وشريفي، هناء. (2018). علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: دراسة ميدانية مقارنة على طلبة جامعة الجزائر. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 4 (3)، 395 – 384.

[19] Http://www.refaad.com.

[20] الصبوة، محمد نجيب أحمد، والتمار، شاهة مساعد. (2010). الفروق بين مرضى السكر من الأطفال والأصحاء من الجنسين في الغضب والاكتئاب والسعادة ونوعية الحياة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، 469 – 509.

[21] عاكوب، منى. (2018). تأكيد الذات وعلاقته بالأمن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 40 (2)،247–267.

[22] عبد الخالق، أحمد محمد. (2015). علم نفس الشخصية (ط2). مكتبة الأزهر المصرية.

[23] عبد الخالق، أحمد، عيد، غادة خالد. (2008). حب الحياة ومدى استقلاليته وارتباطه بمتغير الهناء النفسي. مجلة دراسات نفسية، 18 (4)، 587- 600.

[24] العجمي، جابر عبدالله، والعنيزات، صباح حسن. (2023). تقييم مستوى التسهيلات البيئية في المباني والمنشآت العامة وعلاقتها بجودة الحياة لذوي الإعاقة في دولة الكويت. [أطروحة دكتوراه منشورة]، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإنسانية.

[25] عكاشة، أحمد (2015). الطريق إلى السعادة، القاهرة، الكرمة للنشر والتوزيع.

[26] علي، زينب، العتيق، أحمد، عوض، مصطفى. (2021). الخصائص الاجتماعية والاقتصادية والنفسية لساكني المناطق العشوائية في ضوء مؤشرات جودة الحياة واحتياجاتهم إلى المجتمعات الجديدة: دراسة ميدانية في عزبة أبو قرن وعزبة أبو السعد في حي مصر القديمة. مجلة بحوث3(1)، 80- 140.

[27]العمار، خالد. (2019). دراسة السلوك التوكيدي لدى طلبة الاختصاصات النفسية في كلية التربية–جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، 3(2)، 50-27.

[28] فرج، طريف شوقي. (2002). توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

[29] المالكي، محمد رمضان. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب الثانوية بمحافظة اضم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (148)، 304 -273.

[30] مبارك، بشرى عناد. (2010). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب، (99)، 771-714.

[31] محمد، فاطمة مسعود. (2023). التسامح وعلاقته بجودة الحياة الروحية لدى المتزوجين. مجلة جامعة سبها، 22 (1)، 9 -1.

[32] مشري، سلاف (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية– جامعة الوادي، (8)، 215- 237.

[33] المعايطة، مجد ذياب، والهواري، لمياء صالح. (2023). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية بجودة الحياة الشخصية والشفقة بالذات لدى كبار السن في دور الرعاية. [أطروحة دكتوراه منشورة]، جامعة مؤته.

[34] منسي محمود عبد الحليم، وكاظم على (2006). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان – مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا.

[35] مؤمنون، عامر. (2020). مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية.[رسالة ماجستير، منشورة]، جامعة عبد الحميد بن باديس.

[36] يوسف، انتصار. (2020). جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الثانية. [رسالة ماجستير منشورة، علم النفس العيادي]، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.

المراجع الأجنبية:

[1] Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (10th ed.). Impact Publishers

[2] Buss, D. M. (2000). The Evolution of Happiness, *American Psychologist, 55*, 15 – 23.

[3] Csikszentmihalyi, M. (2011). Flow and the Foundations of Positive Psychology. *Springer Science Business*. http://doi.1010071978-94-017-90988-8.

[4] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

[5] Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: the Science of Happiness and a Proposal for a National Index, *American Psychologist, 55*, 34 – 43.

[6] Jaradat, M. & Pipas, D. M., (2010). *Assertive Communication skills*. Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica, 648- 657.
[7] Khorasani, P. T., Rezaei, N., & Ostovar, S. (2015). The Relationship between Personality Dimensions (Introversion, Extroversion) and Self- Assertiveness with Social Anxiety among University Students, Biological Forum – . *An International Journal,* 7(2), 134-139.
[8] Massimini, F. & Delle Fare, A. (2000). Individual Development in A Bio-Cultural Perspective, *American Psychologist*, 55, 24 – 33.
[9] Myers, D. G..(2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People, *American Psychologist*, 55, 56 – 67.
[10] Peterson, C..(2000). The Future of Optimism, American Psychologist, 55, 44 – 55.
[11] Rathus, Spencer A. (1973). A 30- Item Schedule for Assessing Assertive Behavior. Behavior Therapy, 4, 398 – 406.
[12] Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
[13] Ryan, R. M. & Deci E. L..(2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, *American Psychologist*, 55, 68 – 78.
[14] Ryff, C. D..(1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well – Being, *Journal of Personality & Social Psychology, 57*(6).
[15] Schalock, N.,(2002). *Handbook of Quality of Life for Human Service Practitoners,* American Association of Mental Retardation, Washington.
[16] Seligman, M. E. P. & Mihaly, C..(2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psycholoist*, 55(1), 5 – 14.
[17] Tsos A., Homych A., Sabirov O. (2013), The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students. *Human and Health*, *7* (2), 8-12.
[18] Taylor, S. & Bogdan, R..(1997). Quality of Life and the Individual's Perspective in Siperstein, Quality of Life Conceptualization and Measurement, *American Association of Mental Retardation*, 1, 11 – 22.
[19] Nejati, V., Jamshidi, F., & Nouri, M. (2014). The relationship between quality of life and assertiveness among students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences,* 159, 19-23.