



جامعة القاهرة

معهد الدراسات التربوية

قسم الإرشاد النفسي

## نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة

## والتوكيدية لدى طلبة الجامعة

Quality of life and its relationship with resilience and assertiveness among university students

رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية

(قسم الإرشاد النفسي)

للباحثة

صفاء أحمد محمد حسان

إشراف

أ.د. سميرة علي جعفر أبو غزالة

أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي

معهد الدراسات التربوية

جامعة القاهرة

أ.د. علاء الدين أحمد كفافي

أستاذ متفرغ بقسم الإرشاد النفسي

معهد الدراسات التربوية

جامعة القاهرة

١٤٣٥ - ٢٠١٤ هـ

# P

[إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ  
يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ]

صدق الله العظيم

سورة الرعد (آية ١١)

تشكيل لجنة المناقشة والحكم  
على رسالة الماجستير في التربية  
قسم الإرشاد النفسي

للطالبة / صفاء أحمد محمد حسان

عنوان الرسالة:

**نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة**

قد وافق السيد الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة على تشكيل لجنة المناقشة والحكم على الرسالة على النحو التالي :

مشرفاً ورئيساً

أ.د. علاء الدين أحمد كفافي

أستاذ متفرغ بقسم الإرشاد النفسي بالمعهد

مشرفاً وعضواً

أ.د. سميرة علي جفى أبوغزاله

أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي بالمعهد

عضواً

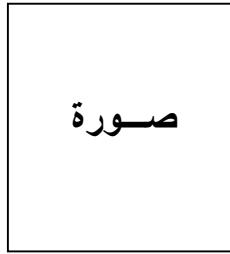
أ.د. شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس كلية التربية - جامعة عين شمس

عضواً

د. محمد السيد صديق

أستاذ مساعد بقسم الإرشاد النفسي بالمعهد



معهد الدراسات التربوية

الجنسية: مصرية

الاسم: صفاء أحمد محمد حسان

تاريخ وجهة الميلاد:

الدرجة: ماجستير

التخصص: الإرشاد النفسي

أ. د/ سميرة علي جعفر أبو غزالة

المشرفون: أ. د/ علاء الدين أحمد كفافي

عنوان الرسالة:

## نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة

مستخلص الرسالة:

تهدف الدراسة إلى التتحقق من العلاقة بين نوعية الحياة وكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القاهرة ، وتنراوح أعمارهم من (٢٦-١٨) سنة . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في هذه الدراسة الحالية، وتكونت نتائج الدراسة إلى الآتي : توجد علاقة موجبة دالة عند مستوى (٠٠١) بين نوعية الحياة وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلبة الجامعة . توجد فروق دالة بين مرتفعي نوعية الحياة ومنخفضي نوعية الحياة في كفاءة المواجهة لصالح مرتفعي نوعية الحياة . توجد علاقة موجبة دالة عند مستوى (٠٠١) بين نوعية الحياة والتوكيدية لدى عينة من طلبة الجامعة. توجد فروق دالة بين مرتفعي نوعية الحياة ومنخفضي نوعية الحياة في التوكيدية لصالح مرتفعي نوعية الحياة. توجد علاقة موجبة دالة عند مستوى (٠٠١) بين كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى عينة من طلبة الجامعة. لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في نوعية الحياة وكفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة. يمكن لمتغيري كفاءة المواجهة والتوكيدية من التنبؤ بنوعية الحياة.

الكلمات الدالة:

نوعية الحياة - كفاءة المواجهة - التوكيدية - طلبة الجامعة

## شکر و نقاير

الحمد لله حمدًا لا يوافي نعمه على توفيقه ومنتها على، وما كنا لنهدي لولا أن هدانا الله، وأصلي وأسلم على أفضل الخلق وخاتم المرسلين النبي محمد (صلي الله عليه وسلم)، وبعد فليس أن لي أدعى تقردي بإنجاز هذا العمل دون مساعدة من علماء أجلاء وأصدقاء أو فياء وأهل صابرين مشجعين داعمين وزوجاً مسانداً راعياً فلهم مني خالص الشكر والتقدير. يسعد الباحثة سوقد انتهت من دراستها أن تقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل للأساتذة المشرفين **الأستاذ الدكتور / علاء الدين أحمد كفافي** الأستاذ بقسم الإرشاد النفسي بمعهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة الذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة وشرفت الباحثة بحسن رعايتها وتوجيهاتها السديدة طوال رحلة البحث، ممالة عظيم الأثر في إتمام هذه الدراسة، فله مني جزيل الشكر والاحترام والتقدير وأدعوه لسيادته بوافر الصحة وأن يجزيه الله كل الخير عما قدمه لي ويقدمه لأبنائه من معونة صادقة وعلم فياض فهو بمثابة الأب الروحي لي فأتمنى له دوام الصحة والعافية وأن ينهل كل طلبه من علمه الفياض، وأن يزيده الله علماً. وأنقدم أيضاً بخالص شكري وتقديرني إلى أستاذتي الفاضلة **الأستاذة الدكتورة**

**/سميرة علي جعفر أبو غزاله** أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي بمعهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة التي كان لإشرافها ورعايتها وتوجيهاتها، الأثر الكبير في إنجاز هذه الدراسة، فالله أسأل أن يجزيها عن خير الجزاء وأن يديم عليها الصحة والعافية وأن يبارك لها في عملها وأسرتها، فالله أسأل أن يديم عليها الصحة والعافية، وأن يزيدها علماً ينفع به طلبتها وهي نعم الأستاذة المربيبة.

كما أنقدم بخالص شكري وتقديرني إلى السادة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة على تشريفي بقبولهم مناقشة هذا البحث.

**الأستاذة الفاضلة الدكتورة / شادية أحمد عبد الخالق** أستاذ بقسم علم النفس بكلية البنات، جامعة عين شمس، فهي نعم المربية الفاضلة فلها مني خالص الشكر والتقدير. **والأستاذ الفاضل الدكتور / محمد السيد صديق** أستاذ مساعد الإرشاد النفسي بمعهد البحوث التربوية جامعة القاهرة، فهو نعم المربى الفاضل فله مني خالص الشكر والتقدير. كما أنقدم بالشكر والتقدير إلى السادة الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة الميدانية بالرسالة على حسن توجيههم لي فلهم مني جزيل الشكر والتقدير.

وأُنقدم بالشكر والتقدير لوالدتي الغالية أطّال الله عمرها، التي ساندتني والتي تدفعني  
دوماً إلى التقدّم والجهد.

وأُنقدم بالشكر والعرفان والاحترام إلى زوجي العزيز / أشرف عثمان لما تكبده من  
جهد ومعاناة وصبر معى وما تحمله من أعباء حتى استطعت إنجاز هذا البحث فله مني كل  
الحب والتقدّير وأدعوه الله أن يحفظه ويوفقه في حياته العملية والأسرية.

كما أُنقدم بالشكر لأبنائي الأحباء أحمد وهادي وإنجي لما تكبده معى من مجهد  
وصبر حتى استطعت إنجاز هذا العمل المتواضع.  
وأُنقدم بالشكر إلى عينة البحث لما تحملوه معنى وصبر حتى استطعت إنتهاء هذا  
العمل.

كما أُنقدم بأسمى آيات الشكر والتقدّير لكل من قدم لي يد العون والمساعدة بالقول أو  
بالفعل وشجعني من زملاء وأصدقاء وأقارب لإتمام هذا العمل داعية الله عز وجل أن يجزيهم  
عني خير الجزاء.

وفي النهاية لا أدعّي أنني قد بُلّغت الكمال، أو عصمت من الخطأ فالكمال لله وحده  
وهذا جهدي المتواضع أتمنى أن ينال القبول والله أعلم عز وجل أن يجزيكم عنّي خيراً، وآخر  
دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	آية قرآنية
ج	شكر وتقدير
هـ	قائمة المحتويات
ل	قائمة الجداول
م	قائمة الملحق
٨-١	<b>الفصل الأول</b>
	<b>مدخل إلى الدراسة</b>
٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة
٥	هدف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٦	مصطلحات الدراسة
٧	حدود الدراسة
٨	الأساليب الإحصائية
٨	فروض الدراسة
٩١-٩	<b>الفصل الثاني</b>
	<b>الإطار النظري والبحثي</b>
١٠	أولاً: نوعية الحياة
١١	تعريف نوعية الحياة
١٣	تطور مفهوم نوعية الحياة
١٤	المصطلحات ذات العلاقة بمفهوم نوعية الحياة
١٤	علم النفس الإيجابي
١٥	معني الحياة
١٦	الرضا عن الحياة
١٧	القيم

رقم الصفحة	الموضوع
١٨	مفهوم الحاجات
١٩	السعادة
١٩	نوعية الحياة وبعض المتغيرات الديموغرافية
١٩	النوع
٢٠	التعليم
٢٠	المستوى الاقتصادي والاجتماعي
٢٠	المشاركة الاجتماعية
٢١	نوعية الحياة والمناخ الأسري
٢٢	نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة
٢٣	نظريات علم النفس التي تناولت نوعية الحياة
٢٦	المداخل النظرية لدراسة نوعية الحياة
٢٩	مؤشرات نوعية الحياة
٢٩	أبعاد نوعية الحياة
٣٢	<b>ثانياً: كفاءة المواجهة</b>
٣٢	تعريف كفاءة المواجهة
٣٥	نشأة مفهوم كفاءة المواجهة
٣٨	أصل مصطلح كفاءة المواجهة
٣٩	أسباب دراسة كفاءة المواجهة
٣٩	علاقة كفاءة المواجهة ببعض المتغيرات النفسية
٣٩	السعادة
٤٠	الأمل
٤٠	العصابة
٤٠	مفاهيم ذات علاقة بكفاءة المواجهة
٤٠	علم النفس الإيجابي
٤١	التفكير الإيجابي
٤٢	الصلابة النفسية
٤٣	الكفاءة
٤٣	المرونة

رقم الصفحة	الموضوع
٤٤	التوافق
٤٤	مواجهة الضغوط
٤٤	الرضا عن الحياة
٤٤	الإيجابية
٤٥	علاقة كفاءة المواجهة ببعض المتغيرات الديموغرافية
٤٥	النوع
٤٥	التعليم
٤٦	المستوى الاقتصادي والاجتماعي
٤٦	المساندة الاجتماعية
٤٦	العمر
٤٦	كفاءة المواجهة كعامل وقائي للصحة النفسية
٤٧	كفاءة المواجهة كسمة شخصية
٤٨	كفاءة المواجهة كخاصية متعلمة وقابلة للنمو
٥٠	أهمية المناخ الأسري في بناء كفاءة المواجهة لدى الأبناء
٥٢	أهمية كفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة
٥٣	النظريات المفسرة لكفاءة المواجهة
٥٤	نماذج عملت على دراسة كفاءة المواجهة
٥٥	مكونات كفاءة المواجهة
٥٦	عوامل تساعد على كفاءة المواجهة
٥٧	مصادر كفاءة المواجهة
٥٧	استراتيجيات كفاءة المواجهة
٥٧	طرق بناء كفاءة المواجهة
٥٨	صفات الأفراد ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة
٥٩	<b>ثالثاً: التوكيدية</b>
٦٠	تعريف التوكيدية
٦٣	تطور مفهوم للتوكيدية
٦٤	الفرق بين التوكيدية وبعض المتغيرات
٦٤	الإيجابية

رقم الصفحة	الموضوع
٦٦	المجراة
٦٦	الإفصاح
٦٧	علاقة التوكيدية وبعض المتغيرات النفسية
٦٧	السعادة
٦٧	العدوان
٦٨	القلق
٦٩	العصبية
٦٩	الاكتئاب
٦٩	علاقة التوكيدية وبعض المتغيرات الديموغرافية
٦٩	النوع
٦٩	التعليم
٧٠	العمر
٧٠	الثقافة
٧٠	السلوك التوكيدية ونوعية الحياة
٧٢	أهمية تأكيد الذات في مواجهة الضغوط
٧٣	التوكيدية كسمة شخصية
٧٣	التوكيدية كمهارة اجتماعية
٧٥	المناخ الأسري وعلاقته بالتوكيدية
٧٦	أهمية مهارة التوكيدية لدى طلبة الجامعة
٧٦	النظريات التي اعتمدت عليها التوكيدية
٧٩	أنماط التوكيدية
٨٠	أبعاد التوكيدية
٨٥	ملامح الشخص التوكيدي
٨٦	<b>رابعاً: طلبة الجامعة</b>
٨٦	مرحلة الشباب لدى طلبة الجامعة
٨٦	خصائص طلبة الجامعة النفسية
٨٩	ضرورة الاهتمام بطلبة الجامعة
٩٠	تعليق عام على الإطار النظري

رقم الصفحة	الموضوع
١٢١-٩٢	<b>الفصل الثالث</b>
	<b>الطريقة والإجراءات والمنهج</b>
٩٣	منهج الدراسة
٩٣	عينة الدراسة
٩٤	أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية
١٢٠	إجراءات الدراسة
١٢١	الأساليب الإحصائية
١٥٦-١٢٢	<b>الفصل الرابع</b>
	<b>نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
١٢٥	عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والثاني.
١٣٢	عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والرابع .
١٤١	عرض ومناقشة نتيجة الفرض الخامس.
١٤٤	عرض ومناقشة نتيجة الفرض السادس.
١٤٩	عرض ومناقشة نتيجة الفرض السابع.
١٥٦	-نوصيات الدراسة.
١٥٦	-بحوث مقرحة
١٨٢-١٥٧	<b>المراجع</b>
١٥٨	أولاً: المراجع العربية
١٧٠	ثانياً: المراجع الأجنبية
١٨٢	ثالثاً: الواقع الإلكتروني
٢٠٥-١٨٣	<b>الملاحق</b>
٤-١	ملخص الدراسة باللغة العربية
٥-١	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(١/٣)	خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس والكلية والنسبة المئوية.	٩٤
(٢/٣)	إجراءات تعديلات بنود مقياس نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة.	١٠١
(٣/٣)	صدق التحليل العاملی لمقياس نوعية الحياة.	١٠٢
(٤/٣)	معامل ألفا كرونباخ لمقياس نوعية الحياة.	١٠٣
(٥/٣)	الاتساق الداخلي ومعاملات ارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة.	١٠٤
(٦/٣)	أبعاد مقياس نوعية الحياة في صورته النهائية.	١٠٦
(٧/٣)	صدق التحليل العاملی لمقياس كفاءة المواجهة.	١٠٨
(٨/٣)	معامل ألفا كرونباخ لمقياس كفاءة المواجهة.	١٠٩
(٩/٣)	الاتساق الداخلي ومعاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة	١٠٩
(١٠/٣)	إجراءات تعديلات بنود مقياس التوكيدية لدى طلبة الجامعة.	١١٦
(١١/٣)	صدق التحليل العاملی لمقياس التوكيدية.	١١٧
(١٢/٣)	معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوكيدية.	١١٨
(١٣/٣)	الاتساق الداخلي ومعاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية.	١١٨
(١٤/٣)	أبعاد مقياس التوكيدية في صورته النهائية.	١١٩
(١/٤)	معاملات ارتباط بيرسون بين نوعية الحياة وكفاءة المواجهة.	١٢٣
(٢/٤)	اختبار(ت) الفروق بين مرتفعي ومنخفضي نوعية الحياة في كفاءة المواجهة لدى الذكور والإناث.	١٢٤
(٣/٤)	معاملات ارتباط بيرسون بين نوعية الحياة والتوكيدية.	١٣٢
(٤/٤)	اختبار(ت) الفروق بين مرتفعي ومنخفضي نوعية الحياة في التوكيدية لدى الذكور والإناث.	١٣٣
(٥/٤)	اختبار (ت) الفروق بين الذكور والإناث في نوعية الحياة وكفاءة المواجهة والتوكيدية.	١٤١
(٦/٤)	معاملات ارتباط بيرسون بين التوكيدية وكفاءة المواجهة.	١٤٣
(٧/٤)	تحليل تباين الانحدار المتعدد للتعرف على متغيرات كفاءة المواجهة والتوكيدية التي تسهم في التنبؤ بدرجة نوعية الحياة.	١٤٨
(٨/٤)	نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير نوعية الحياة على كفاءة المواجهة والتوكيدية.	١٤٩

## قائمة الملاحق

رقم الملحق	اسم الملحق	الصفحة
١	قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقياس نوعية الحياة والتوكيدية	١٨٤
٢	مقياس نوعية الحياة.	١٨٦
٣	مقياس التوكيدية.	١٩٧
٤	الخطاب الرسمي الخاص بالموافقة على التطبيق الميداني للدراسة الحالية.	٢٠٤

# الفصل الأول

## مدخل إلى الدراسة

٧ مقدمة

٧ هدف الدراسة

٧ مشكلة الدراسة

٧ أهمية الدراسة

٧ مصطلحات الدراسة

٧ حدود الدراسة

٧ الأساليب الإحصائية

٧ فروض الدراسة

# الفصل الأول

## مدخل إلى الدراسة

### مقدمة:

يعد مصطلح نوعية الحياة Quality of life من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس والذي يمثل بؤرة الاهتمام بما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وينسجم هذا التوجه مع دعوة سيليجمان (Seligman) إلى أن يعمل علم النفس على دراسة ما يجعل الحياة جديرة بالعيش من خلال شعور الفرد بجودتها أو معناها لاستثمار وجوده الأصيل في بناء وابتكار ما يفيد الأجيال الحاضرة واللاحقة. (Seligman, 1998)

فجد أن الاهتمام بالفرد باعتباره القيمة العليا في المجتمع والتركيز على منع حدوث الاضطرابات بدلاً من انتظار حدوثها كي يبدأ العلاج، وكذلك فإن مسائل الوقاية تحظى بالاهتمام الأكبر وخاصة في عصرنا الحديث بسبب زيادة الوعي وانتشار المعارف والرغبة في تجنب وقوع المشكلات مع الآخرين عن طريق التدريب والمران بسبب كثرة التحديات التي يواجهها الفرد، لكل هذه الأسباب ازداد الاهتمام بنوعية الحياة لدى الفرد، والاهتمام بتحقيق أهدافه في المجتمع والعيش بحياة أكثر جودة لتحسين وتطوير ما لديه من إمكانيات وقدرات من أجل استغلالها بالشكل الأمثل في مواكبة التغيرات المستمرة والضغوط الدائمة، والاستجابة لمثيرات الحياة المختلفة وغير المتوقعة.

**ونوعية الحياة هي حالة من المرح والهباء والرضا وإشباع الدوافع وتستمر إلى مستوى الرضا النفسي.** (جابر وكفافي: ١٩٩٠)

وبالرجوع للدراسات السابقة دراسة (Hitomi Lina,chu: 2006) ودراسة (kobayashi:2007) وجد أن مصطلح نوعية الحياة مرتبط بعدة مهارات شخصية وحياتية منها **كفاءة المواجهة والتوكيدية** وهذه المهارات الحياتية تعد هامة جداً لكي يستطيع الفرد العيش بسعادة أكثر وهناء. **فكفاءة المواجهة** وهي قدرة الشخص على الإرتداد بعد المحن بسرعة وهي متواجدة في تراثنا العربي مثل: (أن الضربة التي لاتكسرني تقويني) فإن اكتساب الفرد لهذه المهارة تساعد على أن يحيا حياة طيبة بقوه وثقة في النفس وأن يكون إنساناً منتجًا برغم وجود صعوبات ومحن فإنه يظل ثابتاً أبداً لا ينهرم أمام المحن وإنما ينحني لها ثم يخطاها ليصبح أقوى من ذي قبل.

**فكفاءة المواجهة** تعني قدرة الفرد على التغلب على مواقف الحياة الصعبة والأزمات