



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 كفاقي

أستاذ متفرغ بقسم الإرشاد النفسي

معهد الدراسات التربوية

جامعة القاهرة

١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م

P

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

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 كفاي

أستاذ متفرغ بقسم الإرشاد النفسي بالمعهد

مشرفاً وعضواً

أ.د. سميرة علي جفى أبوغزالة

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

صورة



معهد الدراسات التربوية

الجنسية: مصرية

الاسم: صفاء أحمد محمد حسان

تاريخ وجهة الميلاد:

الدرجة: ماجستير

التخصص: الإرشاد النفسي

المشرفون: أ. د/ علاء الدين أحمد كفاي

أ. د/ سميرة علي جعفر أبو غزالة

عنوان الرسالة:

نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة

مستخلص الرسالة:

تهدف الدراسة إلي التحقق 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 ، وتتراوح أعمارهم من (١٨-٢٦) سنة . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في هذه الدراسة الحالية، وتكونت نتائج الدراسة الى الآتي : توجد علاقة موجبة دالة عند مستوي (٠,٠١) 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 مستوي (٠,٠١) 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 مستوي (٠,٠١) 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

الشكر والثناء

الحمد لله حمداً لا يوافي نعمه علي توفيقه ومنته عليّ، وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، وأصلي وأسلم علي أفضل الخلق وخاتم المرسلين النبي محمد (صلي الله عليه وسلم)، وبعد فليس أن لي أدعي تفردني بإنجاز هذا العمل دون مساعدة من علماء أجلاء وأصدقاء أوفياء وأهل صابرين مشجعين داعمين وزوجاً مسانداً راعياً فلهم مني خالص الشكر والتقدير. يسعد الباحثة -وقد انتهت من دراستها- أن تتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل للأساتذة المشرفين **الأستاذ الدكتور/ علاء الدين أحمد كفاي** الأستاذ بقسم الإرشاد النفسي بمعهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة الذي تفضل بالإشراف علي هذه الرسالة وشرفت الباحثة بحسن رعايته وتوجيهاته السديدة طوال رحلة البحث، مماله عظيم الأثر في إتمام هذه الدراسة، فله مني جزيل الشكر والاحترام والتقدير وأدعو لسيادته بوافر الصحة وأن يجزيه الله كل الخير عما قدمه لي ويقدمه لأبنائه من معونة صادقة وعلم فياض فهو بمثابة الأب الروحي لي فأتمني له دوام الصحة والعافية وأن ينهل كل طلبته من علمه الفياض، وأن يزيده الله علماً.

وأنتقدم أيضاً بخالص شكري وتقديري إلي أستاذتي الفاضلة **الأستاذة الدكتورة**

/سميرة علي جعفر أبو غزالة أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي بمعهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة التي كان لإشرافها ورعايتها وتوجيهاتها، الأثر الكبير في إنجاز هذه الدراسة، فאלله أسأل أن يجزيها عني خير الجزاء وأن يديم عليها الصحة والعافية وأن يبارك لها في عملها وأسرتها، فאלله أسأل أن يديم عليها الصحة والعافية، وأن يزيدها علماً ينتفع به طلبتها فهي نعم الأستاذة المربية.

كما أنتقدم بخالص شكري وتقديري إلي السادة الأفاضل **أعضاء لجنة المناقشة علي** 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 المربي الفاضل فله مني خالص الشكر والتقدير. كما أنتقدم بالشكر والتقدير إلي السادة الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة الميدانية بالرسالة علي حسن توجيههم لي فلهم مني جزيل الشكر والتقدير.

وأُتقدم بالشكر والتقدير **لوالدتي الغالية** أطال الله عمرها، التي ساندتني والتي تدفعني دوماً إلي التقدم والجهد.

وأُتقدم بالشكر والعرفان والاحترام إلي **زوجي العزيز/ أشرف عثمان** لما تكبده من جهد ومعاونة وصبر معي وما تحمله من أعباء حتى استطعت إنجاز هذا البحث فله مني كل الحب والتقدير وأدعو الله أن يحفظه ويوفقه في حياته العملية والأسرية.

كما أُتقدم بالشكر لأبنائي **الأحباء أحمد وهايدي وإنجي** لما تكبدوه معي من مجهود وصبر حتى استطعت إنجاز هذا العمل المتواضع.

وأُتقدم بالشكر الي **عينة البحث** لما تحملوه معني وصبر حتى استطعت إنهاء هذا العمل.

كما أُتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير 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 أدعي أنني قد بلغت الكمال، أو عصمت من الخطأ فالكمال لله وحده وهذا جهدي المتواضع أتمني أن ينال القبول والله أسأل عز وجل أن يجزيكم عني خيراً، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة

قائمة المحتويات

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

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

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

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

الفصل الثالث

٩٢-١٢١

الطريقة والإجراءات والمنهج

٩٣

منهج الدراسة

٩٣

عينة الدراسة

٩٤

أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية

١٢٠

إجراءات الدراسة

١٢١

الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع

١٢٢-١٥٦

نتائج الدراسة ومناقشتها

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

-توصيات الدراسة.

١٥٦

-بحوث مقترحة

١٥٧-١٨٢

المراجع

١٥٨

أولاً: المراجع العربية

١٧٠

ثانياً: المراجع الأجنبية

١٨٢

ثالثاً: المواقع الإلكترونية

١٨٣-٢٠٥

الملاحق

٤-١

ملخص الدراسة باللغة العربية

٥-١

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

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

قائمة الملاحق

رقم الملحق	اسم الملحق	الصفحة
١	قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقياسي نوعية الحياة والتوكيدية	١٨٤
٢	مقياس نوعية الحياة.	١٨٦
٣	مقياس التوكيدية.	١٩٧
٤	الخطاب الرسمي الخاص بالموافقة علي 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 سليجمان (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)

فنجد أن الاهتمام بالفرد باعتباره القيمة العليا في المجتمع والتركيز على منع حدوث الاضطرابات بدلاً من انتظار حدوثها كى 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 والهناء والرضا وإشباع الدوافع وتستمر إلى مستوى الرضا النفسي. (جابر وكفاي: ١٩٩٠)

وبالرجوع للدراسات السابقة دراسة (Lina,chu: 2006) ودراسة Hitomi (kobayashi:2007) وُجد أن مصطلح نوعية الحياة مُرتبط بعدة مهارات شخصية وحياتية منها **كفاءة المواجهة والتوكيدية** وهذه المهارت الحياتية تُعد هامة جداً لكي يستطيع الفرد العيش بسعادة أكثر وهناء. **فكفاءة المواجهة** وهي قدرة الشخص على الإرتداد بعد المحنة بسرعة وهي متواجدة في تراثنا العربي مثل: (أن الضربة التي لاتكسرني تقويني) فإن اكتساب الفرد لهذه المهارة تساعد علي أن يحيا حياةً طيبةً بقوة وثقة في النفس وأن يكون إنساناً منتجاً برغم وجود صعوبات ومحن فإنه يظل ثابتاً أبياً لا ينهزم أمام المحن وإنما ينحني لها ثم يتخطاها ليصبح أقوى من ذي قبل.

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