جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من طلبة الجامعة
بجامعة البليدة_2___دراسة ميدانية بولاية البليدة_

أ. اليازيدي فاطمة الزهراء
قسم العلوم الاجتماعية
جامعة البليدة 2 لونيسي علي

أ.دويدة أسيه
قسم العلوم الاجتماعية
جامعة البليدة 2 لونيسي علي

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين جودة الحياة وفعالية الذات ومعرفة الفروق في هذه المتغيرات نتيجة اختلاف النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، والمستوى الأكاديمي (طلبة ما بعد التدرج، طلبة التدرج) لدى عينة تمثلت في (231) طالبا وطالبة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة_2_ وهي تمثل حوالي نسبة 10% من المجتمع الأصلي للدراسة حيث اشتملت على (112طالب، 119 طالبة) و(190 طالب من طلبة التدرج، 41 طالب من طلبة ما بعد التدرج)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من: مقياس جودة الحياة من إعداد الطالبة الباحثة، ومقياس فعالية الذات المصمم من طرف 1982) Maddox, Mercandante, Sherer and all) ومن خلال تطبيق المنهج الوصفي بشقيه: الارتباطي والمقارن، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لجودة الحياة بأبعادها المختلفة والدرجة الكلية لفعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، فعالية الذات.

Abstract

This study aimed to reveal the relationship between quality of life and self-efficacy and the knowledge of the differences in these changes as a result of the dissimilarity in the social kind (males, females) and the academic level (past graduation students, graduations).among a sample represented in (231) students from the faculty of social sciences within the university of Blida -2-which represent approximately about 10% of the original community concerned with the study where included(112 male -119 female students) and (140students in graduation degree and 91 students from the post-graduation level .And to achieve the objectives of the study were applied all: quality of life scale prepared by the student researcher and also the scale of the self-efficacy designed in 1982 by Maddox, Mercandante ,Sherer And all and through the application of the descriptive method from its two angels, the attachment and the comparative one and using the appropriate statistic technics, the results :have been as follow - The existence of a relation of relativity statically proves between the global degree of life quality with its different dimensions and the global degree of the self-efficacy of this study.

إن مرحلة التعليم الجامعي إحدى أهم المراحل التعليمية التي تأثر في تنمية مدركات المتعلمين لجودة حياتهم، لأن طلبة الجامعة يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم، فهم يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة والزواج والاستقرار الأسري، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر في أدائهم الدراسي وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي

تهدف إلى إثارة الاهتمام بموضوع جودة الحياة من خلال التعرف على مستوى جودة الحياة والكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وفعالية الذات لدى عينة من المجتمع الجزائري وهي طلبة الجامعة.

1. إشكالية الدراسة:

ازداد الاهتمام بجودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الايجابية للحياة كبديل للتركيز الكبير على الجوانب السلبية من حياة الأفراد حيث يؤكد Picher &Hajiran (2006) أن الحياة الجيدة والسعيدة تنعكس على دور الإنسان في حياته، هذا ما أكدته دراسة شيك (1993) shek حول ارتباط جودة الحياة بالسعادة النفسية، كما تشير مشري سلاف(2014) أن جودة الحياة لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية أيضا، حيث أثبتت بعض الدراسات أن لجودة الحياة دورا مهما في التخفيف من الأثر السلبي للضغوط الحياتية، مثل دراسة عبد الحميد المحرزي وابراهيم (2006) ودراسة جافالا (2005) Gavala.

ناهيك عن ارتباط جودة الحياة بالتحصيل، التخصص والجنس، كدراسة الفرا و النواجحة (2012)، كاظم والبهادلي (2006) كريدي والعادلي (2006)، شاهر خالد سليمان (بدون سنة نشر)، ودراسة رغداء نعيسة (2012)، مما يؤكد على أهمية الرؤية التي يبنيها الطلبة لأنفسهم حول محيطهم وعالمهم والتي تتطور إلى تصورات ذهنية و اجتماعية تلعب فيها الذات المثالية والفعالة دورا كبيرا في بلورة خطة حياتهم، إذ يعد مفهوم فعالية الذات self-efficacy من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه بندورا Bandura (1988) ويؤكد أن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيرا في حياتهم اليومية وأكثر تأثيرا في اختيارهم، فيكونون إما سلبيين أو ايجابيين في تقييمهم لذاتهم، لذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية منخفضة. وذلك من شأنه أن يسهم في تخطي العقبات بصلابة وعزيمة وإصرار مما يؤدي إلى زيادة القدرة على التحكم في ضغوط الحياة وخفضها. ولا تقف الآثار الايجابية للفعالية الذاتية عند هذا الحد بل تزداد لتصل إلى الوقاية من الاكتئاب والتوتر كما جاء في دراسة حمدي وداود (2000) وحكيمة آيت حمودة (2005) وعلي عائشة حسين (2001). كما ارتبطت فعالية الذات بالتحصيل الأكاديمي، حيث يفسر نجاح الفرد بأنه نتاج عن قدرته وجهده في زيادة توقعاته عن فعالية الذات، وأن أداءه الجيد يمكنه من التغذية الراجعة والتشجيع المستمر من قبل الآخرين مما يزيد من مستوى فعالية الذات. لذا فإن بؤرة اهتمام أي مجتمع وهدفه المنشود هو الرقي بمستوى جودة الحياة لأفراده وبالتالي أصبحت جودة الحياة هدفا للدراسة والبحث باعتبارها حاجة وطموح كل البشر وخاصة الطلبة الجامعيين،، ولهذا يتمحور موضوع الدراسة حول جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات، وعلى ضوء ذلك يكمن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة و فعالية الذات لدى عينة من طلبة الجامعة ؟

والذي تتفرع منه التساؤلات الفرعية التالية:

1.1 ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 ؟

2.1 ما مستوى فعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2؟

3.1 هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعادها المختلفة بالدرجة الكلية لفعالية الذات؟

4.1 هل تختلف جودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس والمستوى الأكاديمي) ؟

5.1 هل تختلف فعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس والمستوى الأكاديمي) ؟

2. فرضيات الدراسة

1.2 يظهر طلبة كلية العلوم الاجتماعية مستوى مرتفع من جودة الحياة.

2.2 يظهر طلبة كلية العلوم الاجتماعية مستوى مرتفع من فعالية الذات.

3.2 توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعادها المختلفة وفعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2.

4.2 توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2.

5.2 توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 الجامعة.

6.2 توجد فروق دالة إحصائيا في فعالية الذات تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2.

7.2 توجد فروق دالة إحصائيا في فعالية الذات تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2.

3. تحديد مفاهيم الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية في تناولها للمتغيرات التالية: جودة الحياة فعالية الذات.

1. جودة الحياة: Quality of life "

اصطلاحا: _تعرف منظمة الصحة العالميةWHO (1995) جودة الحياة بوصفها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه توقعاته، اهتماماته المتعلقة بصحته البدنية حالته النفسية مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته.

إجرائيا: هي مجموعة الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة والمعد من طرف الباحثة، وتتمثل في مجموعة تقييمات الطالب لجوانب حياته المختلفة التي تتضمن مدى إدراكه لصحته العامة وشعوره بتحسن حالته الصحية والنفسية ورضاه عن حياته وعلاقاته بمحيطه الاجتماعي ثقته بمستواه الأكاديمي وتحقيقه للنجاح مع حسن إدارته للوقت واستمتاعه بشغل فراغه، والتي تقاس بمقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة المتضمن الأبعاد التالية: (الصحة العامة، الرضا عن الحياة، العلاقات الاجتماعية والأسرية، النجاح الأكاديمي، الصحة النفسية شغل أوقات الفراغ)."

2. فعالية الذات: Self-efficacy"

اصطلاحا: هي إدراك الفرد المعرفي للقدرات والكفايات الشخصية والخبرات المتعددة والتي تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، وتشير إلى مدى اقتناع الفرد بفعاليته الشخصية وثقته بإمكانياته التي يقتضيها الموقف.

إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس فعالية الذات المعد من طرف Maddox and all والتي تعبر عن ما يملكه الطالب من معتقدات عن نفسه فيما يتعلق بإدراكه لقدرته على تنظيم وتنفيذ مجموعة من الأعمال أو المهام الضرورية، ثقته بنفسه وقدرته على التعامل مع المواقف الضاغطة. وهي ما يقيسه مقياس فعالية الذات.

4. **أهداف الدراسة:** تتلخص أهداف الدراسة الحالية في التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة للوقوف على مدى رضا الطلبة عن حياتهم بصفة عامة وتقديرهم لمستواهم الأكاديمي. وتحديد مستوى الفاعلية الذاتية و الكشف عن ما تعكسه من أثر إيجابي على جودة الحياة. بالإضافة إلى الكشف عن العلاقات القائمة بين كل من جودة الحياة وفعالية الذات

5. أهمية الدراسة: تستمد الدراسة الحالية أهميتها من خلال ارتكازها على محورين هما: مدى أهمية وحداثة متغيراتها (جودة الحياة وفعالية الذات)، وأهمية العينة التي تتناولها الدراسة وفي أهمية التعرف على نظرة الشباب الجامعي لما تعنيه لديهم جودة الحياة بوصفها من المؤشرات المعبرة عن مدى التوافق والرضا عن الواقع. والتعرف على العوامل والمقومات المرتبطة بجودة الحياة قصد توفيرها وإتاحتها في البيئة الجامعية للطلبة.

الجانب الميداني للدراسة

1. **الدراسة الاستطلاعية** وهدفت إلى التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة والصعوبات التي ربما تواجه الباحثة في تطبيق أدوات الدراسة والتأكد من خصائصها السيكومترية. وقد تمثلت في مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة والذي تم بناؤه من طرف الباحثة وتم عرضه على المحكمين، ومقياس فعالية الذات المعد من طرف MADDOX and all (1982)، وتمثلت عينة تم اختيارها بالاعتماد على أسلوب العينة المقصودة، ومثلت (85) طالبة من مختلف كليات جامعة البليدة 2، حيث تم في هذه الدراسة الاستطلاعية التأكد من تمتع أدوات الدراسة بالخصائص السيكومترية التي تعطينا الثقة لاستخدامها.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة

_ **الصدق:** الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): حيث تم مقارنة درجات الثلث الأعلى للمقياس بدرجات الثلث الأدنى وذلك بحساب الفرق بين المتوسطين، وقد أثبت دلالة إحصائية عند مستوى 0.00، مما يدل على صدق المقياس.

جدول رقم (01) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة

العينة	المجموعة العليا ن=23		المجموعة الدنيا ن= 23		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية	228.04	9.80	171.86	14.94	15.07	0.00

يتضح من الجدول رقم (01) أن قيمة (ت) المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.00) بين المجموعتين على الدرجة الكلية للاستبيان، مما يعني أن المقياس يتمتع بالقدرة التمييزية بين المجموعتين الطرفيتين في جودة الحياة.

_**الثبات:** _ الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم التحقق من الاتساق الداخلي لبنود مقياس جودة الحياة بواسطة استخراج معامل ألفا كرونباخ، والذي أسفر عن معامل مقداره 0.94. مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. (جدول رقم2)

البنود ككل	معامل ألفا كرونباخ

0.94	56

جدول رقم (02) يوضح نتائج معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل.

يتضح أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس بلغ (0.94) وهي قيمة مرتفعة، تدل أن المقياس يتمتع بالثبات.

الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات

_**الصدق**: – الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية): حيث تم مقارنة درجات الثلث الأعلى للمقياس بدرجات الثلث الأدنى وذلك بحساب الفرق بين المتوسطين، وقد أثبت دلالة إحصائية عند مستوى 0.00، مما يدل على صدق الاستبيان.

جدول رقم (03) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس فعالية الذات.

العينة	المجموعة العليا ن=23		المجموعة الدنيا ن= 23		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية	59.26	2.98	38.21	4.35	19.09	0.00

يتضح من الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.00) بين المجموعتين على الدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن المقياس يتمتع بالقدرة التمييزية بين المجموعتين الطرفيتين في فعالية الذات.

_الثبات: _ الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم التحقق من الاتساق الداخلي لبنود استبيان جودة الحياة بواسطة استخراج معامل ألفا كرونباخ، حيث قدر ب 0.94. مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات. كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح نتائج معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل.

البنود ككل	معامل ألفا كرونباخ
17	0.79

2. الدراسة الأساسية

1.2 منهج الدراسة: تم في الدراسة الحالية اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الملائم لهذا النوع من الدراسات.

2.2 **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (231) طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية، حيث اشتملت على (112) طالب و (119) طالبة متوزعين على كل المستويات، (الطلبة التدرج (190) طالبا (41) طالبا ما بعد التدرج.

3.2 **مكان وزمان الدراسة الأساسية:** أجريت على مستوى كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 (2015_2016)

5.2 **أدوات الدراسة:**

_**مقياس جودة الحياة:** صمم هذا المقياس من طرف الباحثة ، تكون المقياس من (56) بندا موزعين على 6 محاور وهي: (الصحة العامة، الرضا عن الحياة، العلاقات الأسرية والاجتماعية، الصحة النفسية، النجاح الأكاديمي، شغل أوقات الفراغ).

- **طريقة التصحيح:** إجابة المفحوص على كل بند من بنود المقياس، وذلك تبعا لبدائل: أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة. لها أوزان متدرجة: 5،4،3،2،1 بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية .

_**مقياس فعالية الذات:** صمم من طرف Sherer وMercandaute، وMaddox وآخرون سنة (1982) والذي يتكون من 17 عبارة تتوزع إلى بنود مباشرة وغير مباشرة تضم البنود المباشرة العبارات رقم 1، 3، 8، 9،13، 15، أما البنود غير المباشرة تشمل العبارات رقم 2، 4، 5، 6، 7، 10، 11، 12، 14،16 و17.

-**طريقة التصحيح:** تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات من1 إلى 4 كما يلي: أرفض تماما، أرفض دون حماس أوافق دون حماس، أوافق تماما، على الترتيب في حالة العبارات الإيجابية والعكس في العبارات السلبية.

الأساليب الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، و بعض الأساليب والاختبارات الإحصائية: المتوسطات الحسابية، النسب المئوية، معامل الارتباط بيرسون، معامل الاتساق الداخلي، ، معادلة سبيرمان براون، اختبارT عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

_عرض نتائج الدراسة:

- **عرض نتائج الفرضية الأولى:** يظهر طلبة كلية العلوم الاجتماعية مستوى مرتفع من جودة الحياة. وللتحقق من الفرضية تم حساب اختبار (ت) للعينة الواحدة .

الجدول رقم(05): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسط الحسابي المتوسط الفرضي (النظري)

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	اختبار ت	مستوى الدلالة	القرار
231	198.66	168	18.91	0.00	دالة إحصائيا

نلاحظ من الجدول أن متوسط استجابات العينة يساوي198.66 وهو أكبر من المتوسط الفرضي (168)، وقد جاءت نتائج اختبار (ت) تساوي 18.91 وهي دالة عند مستوى 0.00، مما يؤكد صحة الفرضية.

- **عرض نتائج الفرضية الثانية:** يظهر طلبة كلية العلوم الاجتماعية مستوى مرتفع فعالية الذات. وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب اختبار ت للعينة الواحدة .

الجدول رقم(06): يوضح نتائج اختبار ت للفروق بين المتوسط الحسابي المتوسط الفرضي (النظري)

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	اختبار ت	مستوى الدلالة	القرار
231	50.56	42.5	14.15	0.00	دالة إحصائيا

نلاحظ أن متوسط استجابات العينة يساوي50.56 وهو أكبر من المتوسط الفرضي (42.5)، وقد جاءت نتائج اختبار (ت) تساوي 14.15 وهي دالة عند مستوى 0.00 ، وهذا يدل على تحقق الفرضية.

- **عرض نتائج الفرضية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لجودة الحياة بأبعادها المختلفة وفعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (07) يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في كل من جودة الحياة وفعالية الذات			
		فعالية الذات	القرار
الصحة العامة	معامل الارتباط	0.31**	دال عند 0.01
الرضا عن الحياة	معامل الارتباط	0.53**	دال عند 0.01
العلاقات الأسرية والاجتماعية	معامل الارتباط	0.45**	دال عند 0.01
الصحة النفسية	معامل الارتباط	0.51**	دال عند 0.01
النجاح الأكاديمي	معامل الارتباط	0.42**	دال عند 0.01
شغل أوقات الفراغ	معامل الارتباط	0.41**	دال عند 0.01
الدرجة الكلية لجودة الحياة	معامل الارتباط	.610**	دال عند 0.01

من خلال الجدول يتضح الارتباط بين الدرجة الكلية للأفراد في جودة الحياة ودرجاتهم الكلية في مقياس فعالية الذات هو ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت الدرجات في المقياس الأول من جودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية ارتفعت درجاتهم في مقياس فعالية الذات والعكس صحيح، وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه تحققت الفرضية.

عرض نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 تعزى إلى متغير الجنس. وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (08) يوضح الفروق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة

درجات الأفراد على مقياس جودة الحياة		اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
جودة الحياة	ذكور	0.596	441,0	112	28.198	25.63	229	-0.11	9110,	غير دال 0,05
	إناث			119	64.198	23.30				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت في مقياس جودة الحياة (0.596)، وهذه القيمة غير دالة إحصائيا مما يسمح لنا باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.
وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت(0.11-) نلاحظ أنها غير دالة احصائيا أي نرفض الفرضية .

عرض نتائج الفرضية الخامسة: توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (09): يوضح الفروق في المستوى الأكاديمي في جودة الحياة

درجات الأفراد على مقياس جودة الحياة		اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
جودة الحياة	التدرج	0.030	863,0	140	87.195	24.40	229	-2.022	0440,	دالة 0,01
	مابعد التدرج			91	202.47	23.99				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت في مقياس جودة الحياة (0.030)، وهذه القيمة غير دالة إحصائيا مما يسمح لنا باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.
وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت (2.022-) نلاحظ أنها دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه يمكن القول بأنه توجد فروق في مستوى جودة الحياة وذلك لصالح طلبة مابعد التدرج، وهذا دليل على صحة وتحقق الفرضية.

- **عرض نتائج الفرضية السادسة:** توجد فروق في مستوى فعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 تعزى إلى متغير الجنس، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (10) يوضح الفروق بين الجنسين في مستوى فعالية الذات										
درجات الأفراد على مقياس فعالية الذات		اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
فعالية الذات	ذكور	0.051	821,0	112	50.89	8.90	229	0.554	5800,	غير دال 0,05
	إناث			119	50.26	8.44				

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت في مقياس فعالية الذات (0.051)، وهذه القيمة غير دالة إحصائيا مما يسمح لنا باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت (0.554) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05) وبالتالي لم تتحقق الفرضية، ومنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى فعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2

- **عرض نتائج الفرضية السابعة:** توجد فروق في مستوى فعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 تعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) يوضح الفروق في المستوى الأكاديمي في فعالية الذات										
درجات الأفراد على مقياس جودة الحياة		اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
فعالية الذات	التدرج	4.37	038,0	140	49.06	9.00	214.22	-3.467	0010,	دالة 0,01
	مابعد التدرج			91	52.87	7.57				

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس(F) والتي بلغت (4.37)، وهذه القيمة دالة إحصائيا مما يسمح لنا باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين غير متجانستين. كما نلاحظ أن قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت (3.467-) دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه توجد فروق في مستوى فعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 تعزى إلى المستوى الأكاديمي وذلك لصالح طلبة ما بعد التدرج.

_ تفسير ومناقشة النتائج:

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:** تنص على: يظهر طلبة كلية العلوم الاجتماعية مستوى مرتفع من جودة الحياة.

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن طلبة كلية العلوم الاجتماعية يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلبة كلية العلوم الاجتماعية يعيشون في بيئة جامعية غير ضاغطة بل مشجعة ومناسبة لاستعداداتهم وقدراتهم وإمكاناتهم، وتخلو من المشاكل لذلك هم يتمتعون بمستوى عال من جودة الحياة. كما قد تعود إلى وعي الطلاب صحيا أو تمتعهم بحياة أسرية وعلاقات اجتماعية مميزة حيث يشعرون بالأمن والفخر لانتمائهم لأسرهم، مما يعكس شعورا من القدرة على إشباع الحاجات والرضا عن الذات والواقع. وقد تعود إلى أن مستوى الخدمات التي تقدمها جامعة البليدة_ 2_ قادرة على إشباع فضول الشباب الجامعي نحو المعرفة بطرق تلبي طموحاتهم وتحقق إشباعا لديهم من حرص على تقديم الدعم والتشجيع وإشباع حاجاتهم الاجتماعية وتكوين فضاءات علمية تحثهم على العمل وتبث الثقة في نفوسهم.

يمثل وجود مستوى مرتفع في جودة الحياة انعكاسا لما يشعر به طلبة الجامعة من جوانب في الحياة الأسرية والاجتماعية تتمثل في شعورهم بالرضا عن أسرهم وبحصولهم على دعم عاطفي من أسرهم وأصدقائهم، كما يعكس ما يشعرون به من جوانب في مجال النجاح الأكاديمي وتتمثل في تحقيق الجامعة لطموحهم الدراسية وإحساسهم بالرضا عن التخصص الذي اختاروه وحصولهم على الدعم الأكاديمي من أساتذتهم، كما قد تعكس شعورهم بمدى اهتمامهم بالأنشطة الاجتماعية والترفيهية وحسن إدارتهم للوقت واستثماره بشكل حسن، من خلال تخصيص وقت كاف للمذاكرة وإنجاز الأعمال في وقتها المحدد، وشعورهم بالحيوية والنشاط والرضا عن صحتهم الجسمية وسيطرتهم على انفعالاتهم وقدرتهم على حل المشكلات والشعور بالروح المعنوية.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص على: يظهر طلبة كلية العلوم الاجتماعية مستوى مرتفع من فعالية الذات.

يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن المرحلة الدراسية التي يمر بها الطلبة بالجامعة تتطلب منهم بذل أقصى جهد لتحقيق أهدافهم المرجوة سعيا وراء النجاح وتحسين الظروف المعيشية، يمكن أن تعود نتيجة هذه الفرضية إلى الأحداث والظروف التي يمر بها الطلبة، وإلى دور الجامعة بصفة عامة في تنمية فعالية الذات لدى الطلاب وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم سواء من خلال السير الجيد للإدارة أو لكفاءة الأطر التدريسية وكفاءة التوجيه وفتح الآفاق والتطلعات نحو المستقبل من خلال الأنشطة التي تتلاءم مع قابليات الطلبة وقدراتهم، ولعل هذا يتفق مع الطرح النظري للنظرية المعرفية الاجتماعية التي تؤكد الدور المهم للأحداث البيئية على استجابات الأفراد وسلوكياتهم حيث يحتاج الطالب إلى مجموعة من العوامل والتي تتمثل في معتقداته حول قدراته الذاتية بالإضافة إلى عوامل البيئة الخارجية من دعم وتشجيع أو إحباط وفشل، حيث يؤكد بندورا Bandura (1997) أن قوة الشعور بالفعالية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدى بنجاح.

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة وتنص على:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لجودة الحياة بأبعادها المختلفة والدرجة الكلية لفعالية الذات: من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك ارتباطا إيجابيا بين جودة حياة الطالب الجامعي وفعاليته الذاتية، أي أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة يرتفع كلما ارتفعت فعاليتهم الذاتية، وقد يعود ذلك إلى أن جودة الحياة وسعادتها 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، أي الاعتقاد بقدرة المرء على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة تحديات وشعوره بالإنجاز وتحقيق النجاح، يحقق له كل ذلك الشعور بجودة الحياة، لأن صورة الإنسان لذاته توضح إمكانيات الفرد وما يدركه في قرارة نفسه بنفسه، هذه الصورة التي تكونت في أعماق الفرد نتيجة التجارب والخبرات السابقة من نجاح وفشل.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها إلى أن فعالية الذات تعمل بمثابة محركات للسلوك الإيجابي للفرد في علاقته بنفسه وبالبيئة المحيطة به، وهي ضرورية لنموه في ميادين الحياة ونجاحه فيها بكفاءة عالية يزيد من إدراكه لجودة الحياة، فتمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الإنجاز والعمل الجاد المتواصل والمثابرة وبذل الجهد في أي عمل يقوم به، والقيام بالمهام الصعبة، والقدرة على توظيف ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانات، يجعل منه إنسانا ناجحا وفعالا في حياته الدراسية والأسرية وفي علاقاته الاجتماعية. ويشير في هذا الصدد لوكاس (1986) Lucas إلى أن الطلاب ذوي القيم الإنجازية يشعرون بجودة الحياة وسعادتها وارتياح في الأيام التي يكون فيها إنجازهم الدراسي جيدا، ، فالفرد القادر على الإنجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالسعادة والرضا عن حياته. ويؤكد بندورا (1989) Bandura أن الأفراد ذوي المعتقدات الإيجابية أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم. وعليه يتضح أن العوامل الداخلية المتعلقة بفعالية الذات تشكل مصدرا من مصادر الشعور بجودة الحياة.

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة وتنص على:** توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية : جاءت هذه النتيجة مخالفة لما افترضته الباحثة، حيث دلت النتائج على عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في مستوى جودة الحياة، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين يتعايشون مع نفس الظروف داخل حرم الجامعة، وبالتالي فإن مدى رضاهم عن جودة الحياة يكون متقاربا جدا، وقد تعود هذه النتيجة إلى الأدوار المحددة اجتماعيا والعلاقات بين الذكور والإناث، بمعنى أن طبيعة المجتمع الذي نحن نعيش فيه أصبح يعادل أو يقارب بين الجنسين في دور كل من الذكر والأنثى في المجتمع، وترتبط أيضا بالمساواة والتكافؤ بين الطلبة والطالبات، والمساواة بين الجنسين لا تعني أن يصبح الرجال كالنساء أو العكس، ولكن تعني أن تكون فرصهم في الحياة واحدة من خلال أدوارهم الدراسية والمهنية والاجتماعية. وترى الباحثة أن جودة الحياة تعتبر إلى حد ما ظاهرة ذاتية تتأثر بخبرات الفرد، وربما يرجع ذلك إلى أن جميع الخدمات الصحية والتربوية والاجتماعية المقدمة للطلبة في المجتمع الجامعي يستفيد منها جميع الطلبة بشكل متساو سواء كانوا ذكورا أم إناثا، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق بينهم في مستوى جودة الحياة.
- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة وتنص على:** توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية: حيث أظهرت النتائج وجود تباين بين الطلبة على مقياس جودة الحياة وكانت الفروق لصالح طلبة المستويات الأعلى (طلبة ما بعد التدرج) ، وفي هذا إشارة إلى أن الطالب كلما تقدم في العمر وحقق نجاحا يكتسب مبررات أكبر للثقة في الذات ودافعية متزايدة لبذل الجهد مما ينعكس على مستوى جودة حياته. وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ثقافة وخصائص عينة الدراسة، حيث أن طلبة ما بعد التدرج أكثر إقبالا على الحياة وأكثر حرصا على التعلم والنجاح الأكاديمي، مما يؤثر على توقعاتهم المستقبلية والتفاعل بطريقة إيجابية، حيث يتوقع طلبة ما بعد التدرج أحداثا إيجابية في حياتهم، كما أن الطريق مفتوح أمامهم للحصول على الوظيفة وهذا أمر يتمناه كل طالب ويطمح إليه، حيث يتمتعون بفرص وخيارات وظيفية أكثر مقارنة بطلبة التدرج الذين هم في بداية مسيرة حياتهم، كما يتمتعون بتحسن الأوضاع المعيشية بجانب السند الأسري والاجتماعي، كما يمكن أن تفسر هذه النتيجة على أساس أن طلبة ما بعد التدرج أقدر على التفاعل بشكل أفضل مع الحياة، ويرجع ذلك إلى خبرتهم في الحياة بصورة عامة والحياة الجامعية.
- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:** وتنص على: توجد فروق دالة إحصائيا في فعالية الذات تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية: جاءت نتائج هذه الفرضية مخالفة لما تم فرضه مسبقا، حيث لم تشر النتائج إلى وجود فروق

جوهرية بين الذكور والإناث في فعالية الذات. وترى الباحثة أن هذه النتيجة متوافقة مع طبيعة المجتمع الذي أصبح فيه التعليم من أهم استثماراته لتحقيق التنمية الشاملة، وهذا ما يتنافس عليه كلا الجنسين من خلال المثابرة والتخطيط للمستقبل والإنجاز والتقدم نحو الأهداف، وقد يرجع ذلك إلى تشابه الظروف الجامعية الأكاديمية بين جميع الطلبة، فجميعهم يشعرون بأهمية الجهد والاجتهاد والتفوق. كما قد تعود إلى أن مصادر فعالية الذات لكل من الذكور والإناث واحدة فكلاهما مر بخبرات مباشرة في المراحل التعليمية السابقة، وترى الباحثة أن الطلبة والطالبات ربما يجاهدون ويثابرون على الدراسة الأكاديمية ليشعروا بكيانهم الشخصي، فقد وصلوا إلى مرحلة المقارنة في الأداء بينهم وبين أقرانهم ويفهمون جيدا معنى التقدم والتفوق والتأخر وما يتركه ذلك من تأثير عليهم، و كلاهما لديه القدرة على تحمل المسؤولية وبالتالي لم يكن للنوع أي دور في التمييز بينهما.

- **تفسير ومناقسة نتائج الفرضية السابعة وتنص على:**

توجد فروق دالة إحصائيا في فعالية الذات تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية: أظهرت النتائج تحقق الفرضية، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن طلبة ما بعد التدرج هم أكثر قدرة على تنظيم معلوماتهم وخبراتهم، فهم يشرعون في القيام بالمهام الصعبة ويثابرون لمدة أطول ويحققون نجاحا، وإدراكهم يكون أكثر لأهمية الوقت وقيمته، وهم أكثر توجها نحو الهدف كما يمتلكون درجة إتقان مميزة ولديهم توجهات مستقبلية ترتبط بإحساس عال بالمسؤولية الاجتماعية. ويمكن القول أن طلبة ما بعد التدرج يستطيعون بسرعة استعادة إحساسهم بالفعالية عقب الفشل وينسبونه إلى عدم كفاية الجهد ويبذلون جهدا في مواجهة الفشل. كما أنهم غالبا ما يلقون احتراما وتقديرا وتشجيعا من جميع المحيطين بهم، ويحظون بمكانة اجتماعية وأسرية مميزة مقارنة بطلبة التدرج. بينما طلبة التدرج فربما هم أقل قدرة على استثمار ما لديهم من طاقات، والأسرع إلى الاستسلام والتراجع عند مواجهة الصعاب.

اقتراحات الدراسة:

بناء على ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة الميدانية، تم التوصل إلى جملة من الاقتراحات منها:

- العمل على زيادة الاهتمام بالطلبة الجامعيين من قبل وزارة التعليم العالي وأولياء الأمور والجهات المعنية من أجل الارتقاء بمستوى جودة حياة الطالب سواء بالمؤسسات الأكاديمية أو بالبيئة المحلية، لما لمتغير جودة الحياة من تأثير إيجابي على الفعالية الذاتية لدى الطالب الجامعي.
- العمل على توفير المناخ الأكاديمي الإيجابي الذي يسهم برفع فعالية الطالب المعرفية والانفعالية،
- إقامة الندوات والملتقيات بهدف التعريف بجودة الحياة وطرق الوصول إليها وارتباطها الإيجابي بالصحة النفسية للفرد وبدافعيته وفعاليته في القيام بأدواره الاجتماعية والتعليمية المختلفة.
- تفعيل دور الجامعة في شغل أوقات فراغ الطلاب من خلال الأنشطة الطلابية لتحقيق التوازن النفسي لديهم.

خاتمة:

إن جودة الحياة واحدة من أهم القضايا في حياة الأفراد والمجتمعات. وإذا كان من المفاهيم التي يتم تناولها في علوم مختلفة فإن تناوله من المنظور النفسي يعتبر ضرورة ملحة، كونها هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد بحد ذاته لحياته وكون الغاية الأساسية لعم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة يشعر فيها بالسعادة والرضا. ومما سبق يتضح أن إحساس الفرد بجودة

الحياة ظاهرة متشعبة ولا يمكن إرجاعها إلى سبب واحد، وقد برهنت هذه الدراسة على أن جودة الحياة كمتغير تابع يتأثر كثيرا بفعالية الذات حيث أن ارتباط جودة الحياة بالفعالية الذاتية وبالمعتقدات والأفكار والمشاعر الإيجابية يجعلها بإرادة الإنسان، عليه أن يفكر بطريقة إيجابية، أن يتوقع النجاح، أن يثق في قدراته، أن ينظر إلى الجانب المشرق في حياته ويتعامل مع أحداث الحياة على أنها مصدر للسرور.

قائمة المراجع:

1. حسن عبد اللطيف: الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الكويت: المجلة التربوية. العدد43. المجلد11. 1997.
2. حسن، عبد الحميد سعيد والمحرزي، راشد بن سيف وإبراهيم، محمود محمد. (2006). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى الدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. الأردن: جامعة السلطان قابوس.
3. عادل عز الدين الأشول: نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة. مصر: جامعة الزقازيق. 2005.
4. محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم: تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. أماراباك: مجلة علمية محكمة. المجلد 1. العدد1. 2010.
5. محمود، هويدة حنفي و الجمالي، فوزية عبد الباقي. (2010).فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا.أماراباك مجلة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا. المجلد1. العدد1.
6. هشام إبراهيم عبد الله: جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية. مجلة جامعة الزقازيق. العدد 4. 2008.

7. Bandura , A.(1988) : self-efficacy . Con caption of anxiety .Anexiety research.
8. Bandura. A. (1989): Human Agency in social cognitive theory American psychologist,.
9. Bandura. A. (1993): Regulation of cognitive Processes through Perceived self Efficacy. Develop menental psychology.,
10. WHO group: The development of world health organization quality of life assessment instrument the (WHOQOL).In orley, j. &Kuyken, W. quality of life assessment international perspectives. Berlin: springer- verlag. 1994.p 41.