دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية
مجلد 22 العدد 01 السنة 2022 ص ص 34-57

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات

"دراسة وصفية لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة والقبة نموذجا"

Life Quality and its Relationship with Self-Effectiveness "A Descriptive Study amongst the Students of the Superior School of Teachers, Bouzeria and El-koba as a Model"

د. لالوش صليحة [1]

[1] جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله(الجزائر)، salihalallouche@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 13 / 09/ 2021 **تاريخ القبول**: 18 / 05/ 2022 **تاريخ النشر**: 2022/06/30

Abstract:

This study aims to reveal life quality and self-effectiveness levels and to identify the relationship between these two variables with a sample of students from the Superior School of Teachers. In order to achieve the research objective, the descriptive method has been followed with a sample of 139 students from the Superior School of Teachers (Bouzeria and El-Koba) who have been intentionally chosen. The research tools consist on two standards: life quality and self-effectiveness. The data have been analysed using the Statistical Pack for the Social Sciences (SPSS) in order to find the correlation coefficient, (T) exam and K^2 exam.

المؤلف المرسل: لالوش صليحة
البريد الالكتروني:salihalallouche@yahoo.fr

The study has been concluded with the following results:

- Life quality of the Superior School of Teachers' students (Bouzeria and El-Koba) is high.
- The self-effectiveness level of the Superior School of Teachers' students (Bouzeria and El-Koba) is high.
- There is a positive correlation and a statistical significance between life quality and self-effectiveness; whenever life quality is higher, self-effectiveness is.

Keywords: Life Quality - Self-Effectiveness - The Students of Superior School of Teachers.

الملخص:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات، ومعرفة العلاقة بين هذين المتغيرين لدى عينة من طلبة المدرسة العليا للأساتذة، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 139 طالب وطالبة من المدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة – القبة)، وتم اختيارها بطريقة قصدية أما أدوات البحث فتمثلت في مقياسين: مقياس جودة الحياة، ومقياس فعالية الذات، وقد تمّ تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وذلك لإيجاد معامل الارتباط، اختبار (t)، اختبار (ك²)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة – القبة) مرتفعة
- مستوى فعالية الذات لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة – القبة) مرتفع.

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

– توجد علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة وفعالية الذات، بحيث كلما ارتفعت وزادت جودة الحياة كلما ارتفعت فعالية الذات لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة – القبة).
الكلمات المفتاحية: جودة الحياة؛ فعالية الذات؛ طلبة المدرسة العليا للأساتذة.

1. مقدمة

اهتم العلماء والباحثون ببناء الفرد اهتماما بارزا وحظي موضوع علم النفس الإيجابي بالدراسة والبحث من أجل تطويره.

يعد علم النفس الإيجابي "الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية للخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية"[1] لذلك جاء "استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث فيه فشملت الخبرات الذاتية الإيجابية والعادات الإيجابية، والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة[2]. وهذا ما يساعد الفرد على المفهوم الإيجابي للذات والرضا على الحياة، وتحقيق المرونة النفسية، والرفاهية والاستمتاع بالظروف المادية والتمتع بالصحة، والسعي إلى تحقيق مستوى أفضل، والشعور بالسعادة، كل ذلك يعتبر كمؤشرات لجودة الحياة التي تعتبر من المواضيع التي نالت في هذه الآونة الأخيرة قسطا وافرا من البحث والتقصي، وربطها بعدة متغيرات منها الفعالية الذاتية التي يقصد بها المعرفة القائمة حول الذات وتعد إحدى موجهات السلوك.

مما لا شك فيه أن جودة الحياة هي درجة استمتاع الفرد بإمكانياته الهامة في حياته، و شعوره " بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه"[3]، و هذا ما أكده فرانك (2000) أنها "حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاثة محاور هامة هي: التعليم والتثقيف والتدريب[4].

والمتفحص للأدبيات التربوية التي تناولت جودة الحياة في علاقتها ببعض المتغيرات نجد أنها ركزت على عدة متغيرات منها مفهوم فعالية الذات التي تعد من المفاهيم الهامة التي أخذت موقعا جوهريا في البحث السيكولوجي الحديث، وينظر إليه كجزء يؤثر على الفرد وعلى البيئة الاجتماعية ويتأثر بها، فهو مصطلح وضعه العالم ألبرت بندورا Albert Bandura تحت اسم "توقعات فعالية الذات والتي يقصد بها معتقدات الفرد عن قدراته لإنجاز بنجاح سلوكًا معينًا أو مجموعة من السلوكات في مواقف تتسم بالغموض أو مواقف ضاغطة، هذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد ومشاعره وأدائه"[5]. كما يعد "إدراك المتعلم لقدرته حول إنجاز النشاطات المتعلقة بالجانب الأكاديمي بمستوى معين من الأداء"[6] وهي "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكات معينة"[7] إذ تعكس الثقة التي يملكها الأفراد في قدراتهم، كما أن الإحساس بالفعالية محددا أساسيا لنجاح الفرد أو فشله في مختلف النشاطات التي يقوم بها، علما أن إدراك الفرد لقدراته الشخصية، وإقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح لا يكفي حسب بندورا في غياب الإحساس بالفعالية الذاتية لأن "الشعور بفعالية الذات ينشئ بناءات معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

للفعالية، لذا نجد أن الأفراد ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة لهم القدرة على الأداء الجيد تحت مختلف الظروف"[8]، وهذا كله يساهم في جودة حياتهم.

ومن الملاحظات المرصودة أن مستوى ودرجة جودة الحياة وكذا درجة فعالية الذات تختلف باختلاف شرائح المجتمع، و"طلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم، إذ يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم، و يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة، والزواج والاستقرار الأسري، ومن ثمّ فإن نظرتهم لجودة الحياة تؤثر في أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للإنجاز، وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، وبناء على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطلاب لجودة الحياة وإدراكهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها وبالتالي التمتع بالصحة النفسية[9]، علما أن الحياة السعيدة تنعكس على الدور الذي يلعبه الطالب في حياته إذ تعمل على تنمية النواحي الإيجابية لديه. ويشير جودGood (1994) إلى أهمية البيئة الجامعية في تحديد جودة الحياة لدى الطلبة وتحسين ما لديهم من خلال ما تتيحه لهم من تحديات مفيدة من خلال المناهج والفعاليات كالمرح والاستمتاع بأوقات الفراغ، وإتاحة الفرصة لتحقيق إنجازات إيجابية كإشباع الرغبات في حب الاستطلاع والاستقلالية، والإحساس بقيمة الذات[10]. إلا أنه قد يواجه طلبة الجامعة بعض المشكلات التي قد تعرقل تكيفهم مع الحياة الجامعية وتقلل من جودة الحياة لديهم، وتحقيق أهدافهم مثل "المشكلات النفسية، مشكلات تكوين العلاقات الإيجابية مع الزملاء أو أعضاء هيئة التدريس أو مشكلات دراسية مثل تدني المستوى الأكاديمي أو الوقوع تحت الملاحظة الأكاديمية والتي يصعب في بعض الأحيان تخطيها وبالتالي يتعرض الطلبة للفصل من الجامعة، وكذلك مشكلة إدارة الوقت بالإضافة إلى بعض المشكلات الصحية التي تؤثر على

تحصيلهم الدراسي، ومشكلات وقت الفراغ وكيفية التعامل معها، والمشكلات المتصلة بمواقع التواصل الاجتماعي، والتعامل مع الشبكة العنكبوتية، الأمر الذي يؤثر على جودة حياة الطلبة الجامعيين[11].

وهذا يعني أن الطالب الذي يتمتع بجودة الحياة ستكون فعاليته الذاتية مرتفعة والعكس صحيح أي "الذين لديهم إحساس مرتفع بفعالية الذات يضعون خططا ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية يكونون أكثر ميل للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر"[12].

أولى الباحثون والعلماء في علم النفس الإيجابي اهتماما كبيرا لموضوع جودة الحياة وعلاقته بفعالية الذات ويؤكد سارفون وبيك ((Cervone et Peake 1986 أنه "كلما تزايدت ثقة الأفراد في فعاليتهم الذاتية تزايدت مجهوداتهم وإصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات، أما الأفراد الذين لديهم شكوك في مقدرتهم الذاتية على حل المشكلات فإنهم لا يستطيعون بذل المجهود اللازم لذلك، وبل يحاولون حل مشكلاتهم بطرق غير ناجحة[13]، ويشير " ليو (Liu 2004) عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات، وثقة الفرد بنفسه، وبقدراته على إنجاز السلوك، وكذلك بمستويات المناقشة لأن الفعالية الذاتية تؤثر في الثقة بالنفس والتي بدورها تحدد مستوى الفعالية لدى الطلبة في عمليات البحث والدراسة والإدراك والتدريب"[14]. في حين يرى Tong Song (2004) أنه يوجد "ارتباط موجب دال إحصائيا بين فعالية الذات وجودة الحياة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة المنتظمين بالصين"[15].

ويبدو أن البحث في موضوع جودة الحياة وعلاقته بفعالية الذات مازال حديثا في البيئة الجزائرية ولم ينل الاهتمام اللازم من الباحثين على حد علم الباحثة، وعليه بناء على ما تقدم تم طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (القبة – بوزريعة).

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

- ما مستوى فعالية الذات لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (القبة – بوزريعة).
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة وفعالية الذات لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (القبة – بوزريعة) .

للإجابة على التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية:

- مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (القبة – بوزريعة) مرتفع.
- مستوى فعالية الذات لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (القبة – بوزريعة) مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة وفعالية الذات لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (قبة – بوزريعة).

2-. أهداف وأهمية البحث

- تحديد مستوى جودة الحياة وكذا مستوى فعالية الذات لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (القبة –بوزريعة).
- الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وفعالية الذات لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (القبة – بوزريعة).
- تقصي الدراسات والبحوث التي تناولت متغيري جودة الحياة وفعالية الذات في الجامعات بصفة عامة والمدارس العليا للأساتذة بصفة خاصة.
- أهمية الفئة التي تناولتها الدراسة ألا وهي فئة طلبة الأساتذة بالمدرسة العليا للأساتذة التي تعتبر من أكثر العناصر قدرة على التفاعل والتحاور في

المؤسسة الجامعية، والذي يؤثر ويتأثر بالجو الاجتماعي المحيط به، وعليه أصبح من الضروري الاهتمام بهذه الفئة.

- تنبع أهمية الدراسة من خلال أهمية متغيري البحث: جودة الحياة وفعالية الذات باعتبارهما مرتكزات أساسية في الصحة النفسية، ومن المواضيع المفيدة والبحث فيه ينشد الارتقاء نحو الأفضل.
- حث الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تناولت جودة الحياة من جهة وفعالية الذات من جهة أخرى وربطها بمتغيرات أخرى.

3. إجراءات الدراسة

1.3. منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي "يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره، بتحديد العلاقات التي توجد بين الوقائع والحقائق[16]. على اعتباره الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة ورصد الحقائق رصدا واقعيا.

2.3.عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 139 طالب وطالبة منهم 69 من طلبة المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة و70 من طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالقبة، واختيرت بالطريقة القصدية.

3.3. أدوات الدراسة

اعتمدنا على مقياسين هما:

1.3.3مقياس جودة الحياة

أعدّ هذا المقياس من طرف محمود عبد الحليم منسي، وعلي مهدي كاظم سنة (2006) بهدف قياس جودة الحياة عند الطلبة، يتكون المقياس من 60 مفردة، وأمام كل مفردة خمسة اختيارات (أبدًا – قليلاً جدًا– إلى حد ما – كثيرًا – كثيرًا جدًا)

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

وتصحح وفق (1-2-3-4-5) للمفردات الموجبة، في حين أعطيت عكسها للمفردات السالبة

صدق و ثبات المقياس: اعتمدت الباحثة لدراسة الصدق طريقة الاتساق الداخلي لفقرات مقياس جودة الحياة، حيث قامت بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، يتكون المقياس من ستون (60) بند مرقمة من (1) إلى (60)، قيمة معاملات الارتباط البنود (3) ، (5) ، (9) ، (16) ، (17) ، (52) سالبة و صفرية مما يستوجب حذفها، بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط البنود المتبقية بين 0.11 و0.65 وهي قيم موجبة و غير صفرية و مقبولة ، وهكذا يتبين من دراسة الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، أن فقرات مقياس جودة الحياة في فقراته الأربعة وخمسون المتبقية (54) تتمتع بصدق بناء واتساق داخلي مقبول، مما يدل على أن مقياس صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ولقد استخدمت الباحثة لقياس ثبات مقياس جودة الحياة طريقة ألفا كرونباخ. على عينة من الطلبة (ن = 142)، و توصلت إلى أن معامل ثبات مقياس جودة الحياة مرتفع، مما يؤكد ثبات مقياس جودة الحياة.

جدول رقم (1): يبين نتائج حساب ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.

المقياس	معاملات الارتباط
مقياس جودة الحياة	0.88

2.3.3.مقياس فعالية الذات

صمم المقياس من طرف الباحث العدل سنة (2001)، بهدف قياس فعالية الذات لدى الطلبة، يتكون المقياس من 50 فقرة، أمام كل فقرة مقياس تقدير رباعي (نادرًا – أحيانًا – غالبًا – دائمًا) أعطيت الفقرات الموجبة الدرجات 21-3-4-5، في حين أعطي العكس للفقرات السالبة.

صدق و ثبات المقياس: اعتمدت الباحثة لدراسة الصدق طريقة الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الفعالية الذاتية، حيث قامت بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد، يتكون مقياس الفعالية الذاتية من خمسون (50) بند مرقمة من (1) إلى (50) قيمة معاملات الارتباط البنود (4)، (15)، (17)، (22)، (23)، (39)، (46)، (49) سالبة و صفرية مما يستوجب حذفها، بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط البنود المتبقية بين 0.12 و 0.58 وهي قيم موجبة و غير صفرية ومقبولة وهكذا يتبين من دراسة الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، أن فقرات مقياس الفعالية الذاتية في فقراته الاثنين والأربعون المتبقية (42) تتمتع بصدق بناء واتساق داخلي مقبول، مما يدل على أن مقياس يتمتع بالصدق أما فيما يخص ثبات مقياس فعالية الذات لقد استخدمت الباحثة لقياس ثبات مقياس الفعالية الذاتية طريقة ألفا كرونباخ على عينة من الطلبة (ن = 139)، و توصلت إلى أن معامل ثبات مقياس الفعالية الذاتية مرتفع، مما يؤكد ثبات مقياس الفعالية الذاتية.

جدول رقم (2): يبين نتائج حساب ثبات مقياس الفعالية الذاتية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.

المقياس	معاملات الارتباط
مقياس الفعالية الذاتية	**0.88**

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

4.3.الأساليب الإحصائية

للتحقق من الفرضيات تمّ استخدام الأساليب التالية:

-حساب معامل الارتباط: بيرسون لدراسة دلالة العلاقة بين جودة الحياة وفعالية الذات .

-إيجاد اختبار (ت)، T test لعينة واحدة، واختبار ك^2 لدراسة دلالة الفروق في مستويات جودة الحياة ومستويات فعالية الذات.

4. عرض ومناقشة النتائج

1.4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس العليا مرتفع (بوزريعة، القبة)

جدول رقم(3): يبين نتائج تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق في متوسط جودة الحياة بين المتوسط الافتراضي و متوسط العينة.

جودة الحياة	حجم العينة	المتوسط الافتراضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري للعينة	قيمة(ت) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (ت) المجدولة	الدلالة الاحصائية
	139	162	176.59	24.1	7.14	138	2.62	دال عند 0.01

يتبين من نتائج الجدول رقم(3)، ومن تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق في متوسط جودة الحياة بين المتوسط الافتراضي ومتوسط العينة، أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة والمساوية (7.14) أكبر من قيمة(ت) المجدولة و المساوية (2.62)، حيث أن متوسط العينة (176.59) أكبر من المتوسط الافتراضي (162)، و هذا يعني أن متوسط جودة الحياة لدى طلبة المدارس العليا (القبة، بوزريعة) مرتفعة.

جدول رقم (4): يبين نتائج تطبيق اختبار كا2 لدراسة دلالة الفروق في مستويات نوعية الحياة (المنخفضة ، المرتفعة) .

نوعية الحياة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	درجة الحرية	قيمة كا2 المجدولة	الدلالة الاحصائية
منخفضة	36	%25.9	32.29	1	6.63	دال عند 0.01
مرتفعة	103	%74.1				
المجموع	139	%100				

يتبين من تطبيق اختبار كا2 لدراسة دلالة الفروق في مستويات جودة الحياة (المنخفضة، المرتفعة)، أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند 0.01 ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة و المساوية (32.29) أكبر من قيمة كا2 المجدولة و المساوية(6.63)، و هذا يعني أن نسبة طلبة المدارس العليا ذوي جودة حياة عالية (مرتفعة) (74.1%) أكبر من نسبة الطلبة ذوي المستوى المنخفض (25.9%).

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة – القبة) مرتفع.

تفسر الباحثة هذه النتيجة أن هؤلاء الطلبة يشعرون بتحقيق طموحاتهم بفخر واعتزاز خاصة وأن هذه الشريحة تمثل فئة مميزة في المجتمع إذا ما قورنت بطلبة الجامعات الأخرى لأن توجيههم وانتقاءهم يكون بمعدلات جيدة، وتوظيفهم مؤكد مباشرة بعد التخرج، وهذا ما أدى إلى الاستجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياتهم، إذ يشعرون بارتفاع الأداء والإنجاز لديهم، وكذا المعنى الإيجابي للحياة ،والرضا إلى تحقيق الذات في ضوء الظروف الحياتية التي يعيشونها، وبالتالي الوصول إلى جودة الحياة بمختلف أبعادها المتمثلة في جودة الصحة العامة والنفسية وجودة الجانب الوجداني وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وكذا جودة الدراسة والتعليم وجودة شغل الوقت وإدارته، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة رامي طشطوس محمد القشار (2017) الذي توصل إلي أن مستوى نوعية الحياة وتقدير الذات لدى مرضى السكري جاء ضمن المستوى المرتفع[17] و تتفق مع نتائج دراسة علي كاظم والبهادلي (2006) التي أكدت أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا عند طلبة جامعة عمان وليبيا، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد والنوع[18].

ولا تتفق مع دراسة رغداء علي نعيسة (2010) بوجود مستوى متدن في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين (دمشق وتشرين).

2.4.عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: مستوى فعالية الذاتية لدى طلبة المدارس العليا مرتفع (بوزريعة، القبة).

جدول رقم(5): يبين نتائج تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق في متوسط الفعالية الذاتية بين المتوسط الافتراضي ومتوسط العينة.

الفعالية الذاتية	حجم العينة	المتوسط الافتراضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري للعينة	قيمة(ت) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (ت) المجدولة	الدلالة الاحصائية
	139	105	119.71	14.33	12.108	138	2.62	دال عند 0.01

يتبين من نتائج الجدول رقم(5)، ومن تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق في متوسط الفعالية الذاتية بين المتوسط الافتراضي ومتوسط العينة، أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة والمساوية (12.108) أكبر من قيمة(ت) المجدولة والمساوية (2.62)، حيث أن متوسط العينة (119.71) أكبر من المتوسط الافتراضي (105)، وهذا يعني أن متوسط الفعالية الذاتية لدى طلبة المدارس العليا (القبة، بوزريعة) مرتفعة.

جدول رقم (6): يبين نتائج تطبيق اختبار كا2 لدراسة دلالة الفروق في مستويات الفعالية الذاتية (المنخفضة، المرتفعة)

الفعالية الذاتية	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	درجة الحرية	قيمة كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
منخفضة	23	%16.5	62.23	1	6.63	دال عند 0.01
مرتفعة	116	%83.5				

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

المجموع	139	%100				

يتبين من تطبيق اختبار كا2 لدراسة دلالة الفروق في مستويات الفعالية الذاتية (المنخفضة، المرتفعة)، أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند 0.01، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة و المساوية (62.23) أكبر من قيمة كا2 المجدولة والمساوية(6.63)، و هذا يعني أن نسبة طلبة المدارس العليا ذوي مستوى مرتفع في الفعالية الذاتية (83.5%) أكبر من نسبة الطلبة ذوي المستوى المنخفض (16.5%).

وعليه أسفرت نتائج الفرضية على أن مستوى فعالية الذات لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة (بوزريعة – القبة) مرتفع.

تفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كلما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع مستوى جودة الحياة والعكس صحيح لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة وهذا يعني أن الطالب ذوي فعالية الذات المرتفعة غالبا ما يشعر بأنه إنسان ناجح في الحياة وجدير بالتقدير، والاحترام ولديه الرغبة في المثابرة والسعي إلى تحقيق طموحاته في المستقبل خاصة وأن المدارس العليا للأساتذة يتخرج منها الطالب ويلتحق مباشرة بوظيفته ولا يعاني من البطالة، وهذا ما يزيد في تنمية فعالية الذات لديه وتعزيز قدرته وثقته بنفسه.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة المشيخي (2009) إلى أن الطلاب أكثر إيجابية من إدراكهم لذواتهم حيث ينظر الطلاب إلى ذواتهم والعالم والمستقبل بشكل إيجابي وبتفاؤل وهذا يزيد إحساسهم بالنجاح وأنهم قادرون على إنجاز الأعمال الصعبة وحل المشكلات والاعتماد على النفس في تحقيق الأهداف والمثابرة والإصرار مما يزيد ثقتهم بأنفسهم وبالتالي الإحساس بالقيمة الذاتية[19].

كما تتفق مع نتائج دراسة Barbeau Montini (1997) أن "مستوى فعالية الذات يؤثر على مستوى الجهد المبذول ونوعيته، فذوي الفعالية الذاتية يبذلون جهدًا أكبر ويظهرون مثابرة في حل المشكلات مقارنة بذوي الفعالية الذاتية المنخفضة[20].

3.4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين جودة الحياة والفعالية الذاتية لدى طلبة المدارس العليا (القبة، بوزريعة).

جدول رقم (7): يبين نتائج تطبيق معامل ارتباط برسون لدراسة دلالة العلاقة بين جودة الحياة وفعالية الذات.

العلاقة	قيمة معامل الارتباط المحسوب	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة الفعالية الذاتية	0.368	دال عند 0.01

يتبين من نتائج تطبيق معامل الارتباط برسون لدراسة دلالة العلاقة بين جودة الحياة والفعالية الذاتية أنه توجد علاقة موجبة (طردية) و دالة إحصائيا عند مستوى ألفا (0.01) بين جودة الحياة و الفعالية الذاتية، حيث أن قيمة (r) المحسوبة و المساوية (0.368) أكبر من قيمة (r) المجدولة. وهذا يعني أنه كلما ارتفعت وزادت جودة الحياة كلما زادت الفعالية الذاتية لدى طلبة المدارس العليا.

أسفرت نتائج البحث أن هناك ارتباطا إيجابيا بين جودة الحياة وفعالية الذات لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة – القبة) أي أنه كلما ارتفع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ارتفعت فعاليتهم الذاتية، "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

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

التحديات وشعوره بالإنجاز وتحقيق النجاح، يحقق له كل ذلك الشعور بجودة الحياة لأن صورة الإنسان لذاته توضح إمكانيات الفرد وما يدركه في قرارة نفسه بنفسه"[21].

وهذه النتائج تتفق مع نتائج ما توصل إليه أبو النور (2000) أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الهدف من الحياة وكل من الطموح والمرغوبية الاجتماعية وتأكيد الذات[22]، وتتفق مع نتائج دراسة هويدة وفوزية (2010) عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

كما تتفق مع نتائج دراسة Tong Song (2004) عن وجود "ارتباط موجب دال إحصائيا بين فعالية الذات وجودة الحياة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة المنتظمين بالصين"[23]، وتتفق مع دراسة بخش (2006) عن وجود علاقة دالة موجبة بين مفهوم الذات وجودة الحياة لدى عينة العاديين والمعاقين بصريا[24].

و تتفق معنتائج دراسة اليازيدي فاطمة الزهراء ودويدة آسيا عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لجودة الحياة بأبعادها المختلفة والدرجة الكلية لفعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية جامعة البليدة2، و كذا نتائج دراسة الهادلي وكاظم(2006) الذي توصل إلى أن مستوى جودة الحياة مرتفعا لدى طلبة الجامعة بعمان خاصة في بعدين من أبعاد جودة الحياة هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة[25]، و تتفق مع نتائج دراسة شاهر خالد سليمان (2008) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية ومنخفضا في بعدين هما جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت ومتوسط في بعد الصحة العامة. كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة تعزي لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي[26]، وتتفق مع دراسة

رامي طشطوس (2017) عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين مستوى نوعية الحياة ومستوى تقدير الذات لدى مرضى السكري في الأردن.

5. الخاتمة

حاولنا من خلال هذه الدراسة الإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من الفرضيات وذلك بإتباع مجموعة من الخطوات العلمية، والتي توصلنا إلى نتائج هامة استوقفتنا عند علاقة جودة الحياة وفعالية الذات عند طلبة المدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة – القبة) وتوصلنا إل نتيجة أن مستوى جودة الحياة وفعالية الذات مرتفعة لديهم وأن هناك علاقة موجبة دالة إحصائيا بين المتغيرين، وهذا ما أكدته الكثير من الدراسات، وهذا البحث يفتح آفاق جديدة لبحوث أخرى تتطلب الدراسة والتوسع فيها من قبل الباحثين الآخرين، وذلك من أجل فهم مختلف الأبعاد التي لها علاقة بالمشكلة، وبغية توسيع أطر الدراسات في هذا المجال واستنادا إلى ما أسفرت عنه الدراسة الحالية تقترح الباحثة ما يلي:

- فتح المجال لدراسات أخرى تضم مختلف المراحل العمرية قصد إثراء هذا النوع من البحوث.
- مد جسور البحث بين الباحثين بموضوع علم النفس الإيجابي بصفة عامة وجودة الحياة بصفة خاصة وربطها بمختلف المتغيرات.
- إدخال مصطلح جودة الحياة في بعض وحدات علم النفس في الجامعة لأن ذلك يساعد في إدراك الطالب لأبعاد أو معايير جودة الحياة.
- إجراء المزيد من البحوث تبحث في إمكانية تصميم مقاييس خاصة بجودة الحياة وفعالية الذات مستمدة من البيئة الجزائرية.

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

- تنمية شعور الطالب الجامعي بأهمية علم النفس الإيجابي من خلال بناء تصور واضح ومحدد عن معنى الحياة.
- تقديم برنامج إرشادي مقترح للعمل على تحسين مفهوم جودة الحياة لدى الطلبة بصفة عامة وطلبة المدرسة العليا بصفة خاصة، ومرافقتهم بإكسابهم أساليب صحيحة بهدف تنمية ذات إيجابية وتحقيق الجودة في الحياة.

6. قائمة المراجع

1. أبو النور محمد عبد التواب معوض، **الهدف من الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة**، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 2000.
2. أبو هاشم محمد، **النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 81، ص ص269-350، 2010.
3. الجاسر البندري عبد الرحمن محمد، **الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول، الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى**، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2007.
4. رامي طشطوس محمد القشار، **نوعية الحياة وتقدير الذات لدى مرضى السكري في الأردن**، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13، عدد 2، -151 133، 2017.

5. رغداء علي نعيسة، **جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول، 145-181، 2012.
6. شاهر خالد سليمان، **قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها**، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 117، 2008.
7. الشعراوي علاء محمد، **فعالية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، مجلة كلية التربية، العدد 44، جامعة المنصورة، 2000.
8. عبد الرحمن صوفي عثمان، محمود محمد إبراهيم، **جودة الحياة المدركة وعلاقتها بمواجهة المشكلات الاجتماعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس: دراسة تنبؤية**، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني ، ص ص1-56، 2017.
9. علي كاظم مهدي، عبد الخالق نجم الهادلي، **جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة**، المجلة العلمية العربية، العدد 03، 2006.
10. محمد حامد إبراهيم الهنداوي، **الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة**، جامعة الأزهر، 2011.
11. محمد منير مرسي، **البحث التربوي وكيف نفهمه**، مصر: عالم الكتب، 1994.
12. محمد نجيب أحمد الصبوة، **علم النفس الايجابي- تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له**، القاهرة، 2008.
13. محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم، **مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة**، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، 2003.
14. مريم شيخي، **طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل المتغيرات**، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر، 2013-2014.

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

15. مسعودي امحمد، **بحوث جودة الحياة في العالم العربي**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 20، ورقلة، سبتمبر 2015.
16. المشيخي غالب بن محمد علي، **ملف المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف**، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2009.
17. هويدة حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي، **فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا**، أماراباك: مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الأول، العدد الأول، 61-115، 2010.
18. اليازيدي فاطمة الزهراء، دويدة آسيا، **جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من طلبة الجامعة بجامعة البليدة -2-، دراسة ميدانية بولاية البليدة**، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، العدد 12، جامعة البليدة2، الجزائر، 2015.
19. Alber Bandura, **Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory**, Prentice Hall, New York, 1986.
20. Albert Bandura, **Human Agency in social cognitive theory American psychologis,** 1989.
21. Albert Bandura, **Self Efficacy, the Exercises of Control**, New York, W, H, Freeman, 1997.
22. Barbeau, D. Montini A, **Comment favoriser la motivation scolaire**, Pedagogie Collegiale Montreal College Dubois de Boulogne, V11, N°1, 1997.

23. Bong, N, **Generality of academic Self Efficacy judgment**, British journal of educational psychology, V89, N°02, 1997.

7. الهوامش:

[1] محمد نجيب أحمد الصبوة، **علم النفس الايجابي– تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له**، القاهرة، 2008، ص20.

[2] محمد حامد إبراهيم الهنداوي، **الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة**، جامعة الأزهر، 2011، ص29.

[3] محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم، **مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة**، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، 2003، ص63.

[4] مريم شيخي، **طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل المتغيرات**، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر، 2013-2014، ص06.

[5] Alber Bandura, **Social Foundation of Thought and Action**: **A Social Cognitive Theory**, Prentice Hall, New York, 1986, P64.

[6] Bong, N, **Generality of academic Self Efficacy judgment**, British journal of educational psychology, V89, N°02, 1997, P19.

[7] الشعراوي علاء محمد، **فعالية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، مجلة كلية التربية، العدد 44، جامعة المنصورة، 2000، ص297.

[8] Albert Bandura, **Self Efficacy**, **the Exercises of Control**, New York, W, H, Freeman, 1997, P153.

[9] رغداء علي نعيسة، **جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول، 145-181، 2012، ص147.

ISSN : 2602-7402
EISSN: 2676-1637

[10] أبو هاشم محمد، **النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 81، ص ص269-350، 2010، ص141.

[11] عبد الرحمن صوفي عثمان، محمود محمد إبراهيم، **جودة الحياة المدركة وعلاقتها بمواجهة المشكلات الاجتماعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس: دراسة تنبؤية**، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني، ص ص1-56، 2017، ص05.

[12] Albert Bandura, **Human Agency in social cognitive theory American psychologist**, 1989, P175.

[13] الجاسر البندري عبد الرحمن محمد، **الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول، الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى**، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2007، ص28.

[14] هويدة حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي، **فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا**، أماراباك: مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الأول، العدد الأول، 61-115، 2010، ص63.

[15] هويدة حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي، **مرجع سابق**، ص76.

[16] محمد منير مرسي، **البحث التربوي وكيف نفهمه**، عالم الكتب، مصر، 1994، ص270.

[17] رامي طشطوس محمد القشار، **نوعية الحياة وتقدير الذات لدى مرضى السكري في الأردن**، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13، عدد 2، 133-151، 2017، ص133.

[18] علي كاظم مهدي، عبد الخالق نجم البهادلي، **جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة**، المجلة العلمية العربية، العدد 03، 2006، ص67.

[19] المشيخي غالب بن محمد علي، **ملف المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف**، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2009، ص202.

[20] Barbeau, D. Montini A, **Comment favoriser la motivation scolaire**, Pedagogie Collegiale Montreal College Dubois de Boulogne, V11, N°1, 1997, P204.

[21] اليازيدي فاطمة الزهراء، دويدة آسيا، **جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من طلبة الجامعة بجامعة البليدة –2–، دراسة ميدانية بولاية البليدة**، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، العدد 12، جامعة البليدة2، الجزائر، 2015.

[22] أبو النور محمد عبد التواب معوض، **الهدف من الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة**، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 2000، ص ص113-143.

[23] هويدة حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي، **مرجع سابق**، ص76.

[24] مسعودي امحمد، **مرجع سابق**، ص208.

[25] مسعودي امحمد، **مرجع سابق**، ص208.

[26] شاهر خالد سليمان، **قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها**، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 117، 2008، ص17.