



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة علوم التربية



## جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة:

د. الزهرة الاسود

إعداد الطالبة:

➤ نقيه بواد

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصف
شوقي ممادي	د. أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر	رئيس
فارس لسعادي	د. أستاذ مساعد أ	جامعة الشهيد حمه لخضر	مناقش
الزهرة الأسود	د. أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمه لخضر	مشرفا ومقررا

السنة الجامعية : 2015-2016م

## شكر وتقدير:

قالى تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ ﴿١٩﴾.

كل الشكر والامتنان لله المنان الذي منّ عليّ بأن أكون طالبة من طلبة العلم، ووفقني وأعانني على إنجاز هذا العمل المتواضع.

ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بوافر الشكر وجزيل الامتنان إلى الدكتورة الفاضلة الزهرة الأسود التي تشرفت بها مشرفة أكاديمية على دراستي، والتي استنهلت من علمها وآرائها السديدة التي كان لها أثرا كبيرا في إتمام هذه الدراسة وإخراجها في صورتها الحالية، جعلك الله لنا فخرا ورمزا من رموز العلم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل من أثرانا بعلمه وفكره، إلى أساتذة قسم العلوم الاجتماعية على وقوفهم بجوارنا معلمين وناصحين ومرشدين طيلة مشوارنا الدراسي مع تمنياتنا لهم بالتوفيق والسداد .

كما أشكر السادة أعضاء اللجنة على قبولهم وتفضلهم لمناقشة هذه الرسالة ورغبتهم في إبداء نصائحهم وتوجيهاتهم من أجل تسديدها.

كما نشكر الأستاذ يعقوب وعبد القادر وحمزة على تنسيقهم لهذه الدراسة وإخراجها في صورتها النهائية.

وفي الأخير أتقدم بالشكر والامتنان إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهني من صعوبات.

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى قياس العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، إضافة إلى قياس الفروق في مستوى فعالية الذات بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة تبعاً لمتغيرات: الجنس، التخصص الدراسي، نظام الإقامة، المستوى التعليمي. وقد طرحت الدراسة الفرضيات الآتية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة.

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي؛ حيث تم استخدام الأسلوب الارتباطي في معالجة الفرضية العامة التي تبحث عن العلاقة بين جودة الحياة وفعالية الذات، والأسلوب المقارن في معالجة الفرضيات الجزئية التي تبحث عن الفروق، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي من كلية العلوم والتكنولوجيا ومعهد العلوم الإسلامية، وقد اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: مقياس جودة الحياة ومقياس فعالية الذات، وتم استخدام معامل بيرسون للتحقق من صحة الفرضية العامة، والأسلوب الإحصائي  $t.test$  لمعالجة الفرضيات الجزئية، حيث تم التوصل إلى إثبات صحة الفرضية العامة ونفي الفرضيات الجزئية، وقد تم تفسير النتائج في ضوء بعض الدراسات السابقة وختمت الدراسة باستنتاج عام إضافة إلى بعض الاقتراحات الموجهة إلى المهتمين بالبحث العلمي.

## Résumé de l'étude:

La présente étude vise à évaluer la relation entre le niveau de qualité de vie et le niveau d'auto-efficacité auprès d'un échantillon d'étudiants universitaires, en plus de évaluer les différences dans le niveau d'auto-efficacité pour eux qui vive la bon qualité de vie, selon les variables suivent: le sexe, la spécialité d'étude, le système de logement, le niveau d'éducation.

L'étude a soulevé les hypothèses suivantes:

1. Il existe une relation statistiquement significative entre le niveau de qualité de vie et le niveau d'auto-efficacité chez les étudiants universitaires.

2. Il existe des différences statistiquement significatives entre les étudiants universitaires de haute qualité de la vie et le niveau d'auto-efficacité pour les différents genres

3. Il existe des différences statistiquement significatives entre les étudiants universitaires de haute qualité de la vie et le niveau d'auto-efficacité en fonction de leur spécialisation d'étude.

4. Il existe des différences statistiquement significatives entre les étudiants universitaires de haute qualité de la vie et le niveau d'auto-efficacité en fonction de régime résidentielle

5. Il existe des différences statistiquement significatives entre les étudiants universitaires de haute qualité de la vie et le niveau d'auto-efficacité en fonction de leur niveau d'éducation.

L'étude a été basée sur une approche descriptive, où a été utilisée la méthode corrélative dans le traitement de l'hypothèse générale qui sont à la recherche de la relation entre la qualité de vie et l'auto-efficacité, et la méthode de comparaison dans le traitement des hypothèses partielles qui sont à la recherche des différences, et l'échantillon choisi au hasard stratifié avec la planéité de la Faculté de l'Institut des sciences et de la technologie la science islamique, l'étude repose sur les outils suivants: la qualité de vie et une évolution d'échelle auto-efficacité ont été utilisés coefficient de Pearson pour valider l'hypothèse générale, et la méthode de t.test statistique pour traiter des hypothèses partielles, qui a été atteint de valider l'hypothèse générale et nier des hypothèses partielles, il a été interpréter les résultats à la lumière de certaines études antérieures et a conclu la conclusion de l'étude, en plus de quelques suggestions adressées aux personnes intéressées par la recherche scientifique

## فهرس المحتويات:

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	ملخص الدراسة باللغة العربية:
ج.....	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية:
د.....	فهرس المحتويات:
ز.....	فهرس الجداول:
ح.....	فهرس الأشكال:
9 .....	مقدمة:

## الجانب النظري

.....12.....	الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة
.....13.....	1- مشكلة الدراسة:
.....16.....	2- تساؤلات الدراسة:
.....16.....	3- فرضيات الدراسة:
.....17.....	4- أهمية الدراسة:
.....18.....	5- أهداف الدراسة:
.....18.....	6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :
.....19.....	7- حدود الدراسة :
.....20.....	الفصل الثاني: جودة الحياة
.....21.....	تمهيد:
.....21.....	1- مفهوم جودة الحياة :
.....25.....	2- التوجهات النظرية لجودة الحياة:
.....28.....	3- مبادئ جودة الحياة:

.....31.....	4- أبعاد جودة الحياة:
.....33.....	5- مظاهر جودة الحياة :
.....36.....	6- معوقات تحقيق جودة الحياة:
.....36.....	7- كيفية الوصول لجودة الحياة :
.....40.....	خلاصة الفصل:
.....41.....	الفصل الثالث: فعالية الذات
.....42.....	تمهيد:
.....42.....	1- مفهوم فعالية الذات:
.....43.....	2- فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا:
.....45.....	3- أبعاد فعالية الذات:
.....47.....	4- مصادر فعالية الذات:
.....51.....	5- الخصائص العامة لذوي فعالية الذات المرتفعة:
.....52.....	6- سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة:
.....53.....	خلاصة الفصل:
الجانب الميداني	
.....54.....	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية
.....54.....	تمهيد:
.....55.....	1- منهج الدراسة :
.....56.....	2- الدراسة الاستطلاعية:
.....57.....	3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:
.....60.....	4- أدوات الدراسة:
.....63.....	5- الأساليب الإحصائية:
.....63.....	خلاصة الفصل:

.....64.....	الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة الأساسية
.....65.....	تمهيد:
.....65.....	1- عرض نتائج الفرضية العامة:
.....65.....	2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
.....66.....	3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
.....67.....	4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:
.....69.....	5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:
.....70.....	خلاصة الفصل:
.....71.....	الفصل السادس: مناقشة وتفسير النتائج
.....72.....	تمهيد:
.....72.....	1- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية العامة:
.....73.....	2- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:
.....74.....	3- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:
.....75.....	4- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:
.....76.....	5- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة:
.....77.....	خلاصة عامة واقتراحات الدراسة:
.....	قائمة المراجع
.....	الملاحق:

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
36	معوقات تحقيق جودة الحياة	01
58	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب جنسهم	02
58	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب تخصصهم الدراسي	03
59	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب نظام الإقامة	04
59	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب مستواهم التعليمي	05
61	نتائج الاتساق الداخلي بين كل بعد والأداة ككل.	06
65	قيمة ودلالة الارتباط بين جودة الحياة وفعالية الذات .	07
66	نتائج الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم	08
67	نتائج الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي	09
68	نتائج الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم.	10
69	نتائج الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي.	11

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
44	نموزج الحتمية التبادلية كما اقترحه " باندورا "	01
45	أبعاد فعالية الذات عند باندورا	02
47	شكل رقم ( 3 ): مصادر فعالية الذات عند باندورا	03

## مقدمة:

إن التأمل في مسيرة حياة البشرية يقود لا محال إلى مقارنة ما كان عليه الإنسان في القدم وما آل إليه في العصر الراهن، وذلك نظرا للفروق الشاسعة بين مراحل حياته، فبعد ما كانت الحياة قديما تتميز ببساطة العيش ومحدودية الوسائل، أصبحت اليوم أكثر تعقيدا في خضم تسارع الأحداث و تدفق المعارف والمعلومات، كما أصبح التنافس للوصول إلى القمة ميزة أساسية تميز إنسان هذا العصر؛ فكل المجتمعات تسعى إلى تحقيق الجودة في مختلف مجالات الحياة، ولعل ما يدل على ذلك هو تعدد استخدامات هذا المصطلح؛ الجودة في الأداء، الجودة في الإنتاج، الجودة في التعليم... الخ، ولكن لتحقيق الجودة لابد من إعداد شخصيات إيجابية مؤهلة لإعطاء أحسن أداء مادام المرمى الأساسي هو الوصول إلى الجودة، ولعلم النفس خاصة الإيجابي دور هام في دراسة السلوك الإنساني وتحسينه باعتباره يسهم في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة بالفرد.

هذا؛ وتعتبر الجامعة بيئة هامة موكلة بإعداد أشخاص مثمرين يقودون مجتمعاتهم إلى مزيد من الرقي والتقدم ليس فقط من الناحية الاقتصادية كما اعتدنا أن نسمع، وإنما من الناحية الفكرية والنفسية المتمثلة في الاستعداد النفسي والفكري الذي يعتبر بدوره منطلقا هاماً لتحقيق أجود إنتاجية.

لذلك لابد من الاهتمام بطلبة الجامعة باعتبارهم مفتاح تقدم وازدهار الأمم أو تأخرها عن الركب؛ فإذا نجحت الجامعة في إعداد هذه الشريحة من المجتمع أحسن إعداد تحقق المراد، وإن أخفقت في ذلك ذهبت كل جهودها سدا وأصبحت هذه الفئة التي تضمها الجامعة عالة على المجتمع في وقت لزم أن تكون سنداً له، ولعل السبيل إلى الاهتمام بهذه الفئة يكمن بالدراسة والبحث؛ وذلك من خلال دراسة المتغيرات النفسية الهامة المتعلقة بالطالب الجامعي.

هذا؛ وتعد جودة حياة الطالب الجامعي من المتغيرات النفسية الهامة التي لقيت رواجاً واهتماماً كبيراً من قبل الباحثين في الآونة الأخيرة، كما يمكن أن تؤثر في أداء الطالب لمهامه وأنشطته التي تتطلبها دراسته الجامعية؛ فإذا كان الطالب راضياً عن حياته ينظر إلى نفسه على أنه يعيش حياة جيدة، قد يساعده ذلك على إعطاء أحسن أداء والعكس إذا كان غير راضٍ عن حياته، كما أن فعالية ذات الطالب تعد هي الأخرى ضمن المتغيرات النفسية

التي تحدد نوعية أداءه؛ فالطالب الذي يعتقد أو يؤمن بقدراته على تحقيق أفضل إنجاز سيعينه ذلك على تجاوز مختلف العقبات والوصول إلى أفضل النتائج، بعكس الطالب الذي يفقد للفعالية الذاتية.

ونظرا لما تتطلبه الدراسة الجامعية من أداء ومهام مختلفة كان لابد من دراسة هاذين المتغيرين \_ جودة الحياة وفعالية الذات\_ باعتبارهما يؤثران على أداء الطالب الجامعي. وانطلاقا من ذلك ؛ جاءت فكرة دراسة العلاقة بين هاذين المتغيرين لأن النتائج التي ستوصل إليها دراسة علاقة جودة الحياة بفعالية الذات لدى الطالب الجامعي ستسهم في إضافة علمية جديدة، كما أنها ستفتح مجالا لبعض الباحثين المهتمين في الانطلاق منها خاصة في بناء البرامج، بحيث يمكن أن ينطلقوا في معالجتهم لمشكلة فعالية الذات المنخفضة لدى الطالب الجامعي من تحسين جودة الحياة في حال إذا ما توصلت الدراسة الحالية إلى وجود العلاقة.

وفي إطار دراسة هذا الموضوع تم الاعتماد على ستة فصول ، حيث تمثل الفصل الأول في تقديم موضوع الدراسة وقد ضم مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها وأهميتها وأهدافها وكذا التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة وحدودها، في حين تمثل الفصل الثاني في متغير جودة الحياة كتأسيس نظري للدراسة وقد ضم هو الآخر سبع عناصر تمثلت في مفهوم جودة الحياة، التوجهات النظرية له، مبادئ جودة الحياة، أبعادها، مظاهرها، معوقات تحقيقها وكيفية الوصول إليها، وقد انتهى الفصل بخلاصة.

أما الفصل الثالث تمثل في فعالية الذات وقد اشتمل على: مفهوم فعالية الذات، فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، أبعادها، مصادرها، الخصائص العامة لذوي فعالية الذات المرتفعة، سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة، ثم إدراج خلاصة للفصل.

في حين تمثل الفصل الرابع في: إجراءات الدراسة وقد تضمن أربع عناصر بدائية من منهج الدراسة مروراً بالدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة، وصولاً إلى الأساليب الإحصائية وإدراج خلاصة للفصل.

هذا؛ وتمثل الفصل الخامس في عرض نتائج الدراسة وقد تم عرض نتائج كل فرضية من الفرضيات الخمس بالترتيب.

أما الفصل السادس والأخير فقد تمثل في مناقشة وتفسير نتائج الدراسة، وقد تم كذلك مناقشة وتفسير نتائج كل فرضية على حدٍ، وانتهت الدراسة بخلاصة عام تمع تقديم بعض الاقتراحات.

## الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أهداف الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- 7- حدود الدراسة

## 1- مشكلة الدراسة:

تعد الدراسة الجامعية من أكثر مراحل التعليم أهمية لما لها من دور رئيسي في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة إلى تزويده بكم كبيرة من المهارات العلمية والعملية والشخصية، ويعمل الطالب فيها على إبراز قدراته وإمكاناته وتوظيفها من خلال الأنشطة التي تتطلبها دراسته الجامعية كل حسب اختصاصه الذي تأهل إليه بفضل هذه القدرات، لذلك فالنجاح في هذه المرحلة الهامة من حياة الطالب الجامعي باعتبارها تعدُّ جسراً يوصل إلى مشروعه المهني يتطلب منه توظيف أقصى ما تسمح به قدراته وإمكاناته واستعداداته، ولكن إذا كانت فعالية الطالب الذاتية لا تعينه على تحقيق ذلك النجاح؛ حيث يعتقد أن قدراته لا تؤهله إلى تحقيق هذا النجاح فقد يبيث ذلك في داخله نوع من الخمول والكسل وعدم المثابرة، مما يؤدي إلى فشله وما يترتب عن ذلك الفشل من نتائج جمة، لأن فعالية الذات كما أشار ( Bandora , 1977 ) تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات المختلفة وفي الإثارة العاطفية، كما أشار أيضا إلى أن ذوي الفعالية المنخفضة يرون أنفسهم عاجزين عن إحداث سلوك له آثاره ونتائجه ( عبد الرحمان ، 1989 ، 396).

وهذا قد يؤثر على أدائهم بشكل سلبي؛ لأن الأداء الجيد أو تحقيق أعلى مستوى من الأداء لا يتحقق فقط من خلال ما يمتلكه الفرد من معارف ومهارات، وإنما لابد له أن يتسلح أيضا بالإحساس بالفعالية الذاتية، فالطالب الذي لا يقتنع ولا يعترف بفعاليتيه الشخصية ولا يثق بإمكاناته وقدراته في إطار إقباله على إنجاز عمل ما سيقوده ذلك إلى الاستسلام لأول وهلة أمام أي عقبة تواجهه، وبالتالي التراجع عن المهمة أو الهدف الذي كان يرجو تحقيقه، وقد يزعزع ذلك ثقته في ذاته ويؤثر على تقديره لها أيضا، كما قد يشعر بالإحباط حتى أنه قد يعمم نتائج تلك التجربة التي فشل فيها على باقي المواقف الأخرى في حياته، مما يترتب عنه امتناعه عن الخوض في أي تجربة مماثلة أو عدم الإقبال على إنجاز أي مهام أخرى، وبالتالي عدم تحقيق أهدافه في الحياة، حيث أكد ( Beethe , 1984 ) و (Harrs , 1990) أن فعالية الذات تؤثر في اختيار المتعلم لأنشطة ومهام التعلم، كما تؤثر في استمرار الجهد والمثابرة التي يقوم بهما المتعلم لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها أثناء عملية التعلم، وبالتالي فإن الأفراد الذين يمتلكون فعالية منخفضة للذات لا يفضلون المواقف الصعبة ويسعون إلى تجنب الفشل. (عن المخلافي، 2010، 487)

هذا؛ وقد أكدت أيضا نتائج البحوث والدراسات أن الطلاب ذوي الإحساس المنخفض بالفعالية الذاتية والكفاية الشخصية يتجنبون الأعمال الأكاديمية التي تتطلب التحدي الذهني، ويستغرقون وقت أطول في فهم واستدكار دروسهم ولا يستطيعون ممارسة الاستراتيجيات التي تركز على عمليات عقلية عليا. (Thomas, 1986, 9)

إذ أن الفعالية الذاتية تلعب دورًا هامًا في اكتساب المعرفة والاحتفاظ بها باعتبارها المحرك و الموجه التي بدونها لا يمكن أن تتم عملية التعلم. (نشواتي، 1997، 206)

إلا أنه أحيانا يكون مستوى الإثارة الانفعالية لا يتناسب مع قدرات واستعدادات الطالب، وبالتالي يؤدي عدم تحقيقه للنتائج التي كان ينظر إلى نفسه على أنه قادر على تحقيقها إلى إصابته بالإحباط وخيبة الأمل وذلك نتيجة الفعالية الذاتية المفرطة لديه، لذلك فإن الإفراط والتفريط في الفعالية الذاتية يؤدي إلى الاضطراب النفسي؛ فالتنشيط المفرط للفعالية قد يؤدي إلى القلق، وضعف أو انعدام التنشيط يؤدي إلى انخفاض شدة الاستجابة الاقترانية، فيفشل الفرد اجتماعيا وتربويا، أو يعاني سلوكه من العدوانية ونقص السيطرة الداخلية، وكل ذلك كان بالمقدور تجاوزه إذا توفرت لدى الطالب فعالية إيجابية متوازنة مع قدراته تعطيه القدرة على الأداء الجيد تحت مختلف الظروف.

هذا؛ وقد أجرى (williams, 1996) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير فعالية الذات على الانجاز الأكاديمي في كل من الرياضيات والعلوم والدراسات الاجتماعية والقراءة حيث أجريت على عينة قدرها 75 طالبا، وقد وصلت الدراسات إلى عدة نتائج أهمها أنه يوجد ارتباط بين زيادة استخدام هذه الاستراتيجيات في التعلم (فعالية الذات) والانجاز الأكاديمي في المواد الدراسية الأربعة السابقة الذكر. (عن الحجار وأبو معلا، د ت، 8)

إضافة إلى أنه حينما تنخفض فعالية الذات لدى الطلاب فإنهم يفقدون الدافعية للتعلم ولإنجاز أي عمل، كما أشارت دراسة (hccoach and siegle .zoot) والتي هدفت إلى معرفة فيما إذا كان المعلمين الذين تم تعليمهم استراتيجيات فعاليات الذات في الصف يؤثرون في فعاليات طلبتهم في الرياضيات، وقد كانت من بين النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة أن الطلاب الذين تلقى معلومهم تدريبا في فعاليات الذات، قد اظهروا علاقة أقوى بين الاختبار البعدي لفعاليات الذات و الاختبار البعدي للإنجاز الأكاديمي و الدافعية للإنجاز بالمقارنة مع أولئك الطلاب الذين لم يتلق معلومهم التدريب

(الزعيبي وآخرون، 2010، 210، 247)، مما يعني أن فعالية الذات تؤثر في دافعية

الطالب للإنجاز إما بالسلب أو بالإيجاب حسب مستوى الفاعلية.

وبناء على ما سبق، يتبين أن فعالية الذات قد تؤثر في الكثير من المتغيرات النفسية التي لها علاقة بذات الفرد، لذلك لابد من دراستها لعل ذلك يسهم في التغلب على المشكلات الناجمة عن انخفاضها لدى الفرد، إلا أن فعالية الذات قد تتأثر بعوامل أخرى بما في ذلك جودة الحياة، فقد وردت دراسة قامت بها كل من (عبد المقصود وشند، 2010، 519) تمثلت في جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، حيث كانت من بين النتائج المتوصل إليها أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة إدراك الأبناء لجودة الحياة الأسرية وفعالية الذات لديهم.

ومن هنا أتت فكرة أن جودة حياة الطالب الجامعي قد تؤثر أيضا على فعاليته الذاتية لذلك يستلزم اخذ ذلك الأمر بعين الاعتبار في صدد المساهمة في معالجة مشكلة فعالية الذات المنخفضة، فالطالب الجامعي يأمل دائما أن تكون حياته جديرة بالعيش من مختلف جوانبها، وأن يكون لها معنى لأن الذي ليس لحياته معنى يضيع في متاهات لانهاية لها، حيث أعتبر (Frank-1969) أن مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا، فالحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف وان هذا المعنى في حالة دائمة من التغير إلا انه يضل موجودا دائما. ( عن شيخي، 2014، 99 )

وفقا لذلك يمكن القول أن فرانك يرى بأنه حتى يتمتع الفرد بجودة الحياة - أي يعيش حياة جيدة - يجب أن يكون هناك معنى لحياته، ولكن في ظل بعض الظروف الصعبة التي قد يمر بها الطالب الجامعي وكثرة الضغوط والصراعات يصبح البعض يعيش حياة بلا جودة مليئة بالثغرات، مما يجعله يسأم من العيش ويفقد معنى الحياة، وهذا قد يترتب عنه أحيانا الشعور باللامبالاة وانخفاض فعالية الذات التي بدورها تفقده القدرة على الانجاز إضافة إلى نمو النظرة التشاؤمية أو السوداوية إذ تقوده هذه الأخيرة إلى الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، لذلك جاءت الدراسة الحالية للبحث عن علاقة جودة الحياة بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة.

## 2- تساؤلات الدراسة: تضمنت الدراسة التساؤلات التالية:

### \* التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة ؟

### \* التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي الجودة الحياتية المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي الجودة الحياتية المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي ؟

### 3- فرضيات الدراسة:

#### \* الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة .

#### \* الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي .

#### 4- أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المفاهيم التي تتناولها سواء من حيث أهميتها أو جودة البحث فيها، إذ يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم ذات الأولوية التي لاقت اهتماما متزايدا سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، فمفهوم جودة الحياة تنبثق أهميته من كون جودة الحياة تعتبر المرمى الأساسي لأي مجتمع، فكل مجتمع يهدف إلى تحقيق أحسن جودة في كل مجالات الحياة .

هذا، وتعكس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة حالتهم النفسية، بالإضافة إلى أن استخدام مقياس جودة الحياة له نتائج تقييمية للحالة النفسية للطلاب الجامعي مما قد يسهم في تحسينها فيما بعد، وبالتالي تكون الدراسة الحالية قد أسهمت في الوقوف على هدف من أهداف التنمية البشرية لأي مجتمع؛ إذ انبثق مفهوم جودة الحياة من علم النفس الايجابي الذي يؤكد على الجوانب الايجابية للشخصية وتمييزها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة أنها غياب المرض، وعلى ذلك تغيرت التوجهات كما يقرر (lynch,2006-8) من الاستغراق في علاج الاضطرابات النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من الاستخدامات الكامنة ( عن فؤاد صالح ، د ت ، 6). كما أن جودة الحياة تدعم دافعية الطالب للإنجاز والعمل والاستمرارية حتى الوصول إلى الهدف المنشود؛ لأن الطالب الذي ينظر إلى الحياة بتفاؤل بعيدا عن السوداوية أو النظرة التشاؤمية يواجه ضغوط الحياة بصدر رحب ويتعامل معها بشكل سليم وبالتالي شعوره بمتعة التحدي والمقاومة رغم ما قد يحيط به من مصاعب، أما متغير فعالية الذات فتنبثق أهميته من الدور الذي يلعبه في تحقيق التوافق النفسي للطلاب الجامعي ومن ثم انعكاس ذلك على أدائه في الجامعة، كما تعد - أي فعالية الذات - المحدد الأساسي للنجاح والتفوق (multon ok etal,1991)، كما تمثل عاملا أساسيا في رفع الأداء والانجاز (Ban ,2001) ( dura ) وخفض القلق والضغوط (dura Ban,2000,Rode bau gh,2004) (jersalem z Mittage, ورد عن عبد المقصود وشند،2010، 496).

## 5- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على ما إذ كانت توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة .

- التعرف على ما إذ كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم .

- التعرف على ما إذ كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي.

- التعرف على ما إذ كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم.

- التعرف على ما إذ كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي.

## 6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

### \* جودة الحياة:

جودة الحياة تعني تمكّن الطالب الجامعي من العيش حياة جيدة؛ حيث يحسن إدارة وقته بشكل صحيح ويتمتع بصحة جسدية ونفسية جيدة، لديه أهداف محددة بشكل واضح في الحياة، وكذلك علاقات اجتماعية إيجابية مع الأفراد المحيطين به، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها طلاب معهد العلوم الإسلامية وطلاب كلية العلوم والتكنولوجيا في مقياس جودة الحياة.

### \* فعالية الذات:

يقصد بفعالية الذات اعتقاد الطالب الجامعي بقدرته على إنجاز عمل ما، ويعبر عن فعالية الذات بالدرجة التي يتحصل عليها طلاب معهد العلوم الإسلامية وطلاب كلية العلوم والتكنولوجيا في مقياس فعالية الذات.

## 7- حدود الدراسة:

\* الحدود الزمنية: تمت الدراسة الميدانية خلال الموسم الدراسي: 2015/2016.

\* الحدود المكانية: جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

\* الحدود البشرية: طلبة معهد العلوم الإسلامية وكلية العلوم والتكنولوجيا.

# الجانب النظري

## الفصل الثاني: جودة الحياة

- 1 - مفهوم جودة الحياة
- 2 - التوجهات النظرية لجودة الحياة
- 3 - مبادئ جودة الحياة
- 4 - أبعاد جودة الحياة
- 5 - مظاهر جودة الحياة
- 6 - معوقات تحقيق جودة الحياة
- 7 - كيفية الوصول لجودة الحياة
- 8 - خلاصة الفصل

## تمهيد:

تطمح الجامعة كأى مؤسسة أخرى إلى إعداد أشخاص يمتازون بجودة الأداء، حيث تعمل على تأهيلهم إلى أن يصبحوا متكوّنين في مجال تخصصهم، قادرين على العمل البناء بكفاية وإتقان، وقادرين على خدمة المجتمع بوعي ومسؤولية، لكن هذا قد يحتاج إلى تمتع الطالب بجودة حياته الجامعية أولاً حتى يستطيع إعطاء أداء جيّد، لذلك سيتم التطرّق في هذا الفصل إلى بعض العناصر التي لا بد من الوقوف عليها في سبيل تحقيق جودة حياة الطالب الجامعي.

### 1- مفهوم جودة الحياة :

يعدّ مفهوم جودة الحياة من المهام الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، حيث أكد ( Rogersom, 1999, 969 - 986 ) إلى أنّ جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد؛ فالعوامل البيئية تعتبر من المحددات الأساسية لإدراك الفرد بجودة الحياة، وهذا يبدوا في تركيز العديد من الدراسات على جودة الحياة في بيئات محددة، كما أنّ الاهتمام بجودة الحياة لن يتوقف بل سيزداد بصورة ملحوظة.

وتحلّ جودة الحياة دوراً محورياً في مجالات الخدمات المتعددة التي تقدم لأبناء المجتمع، كما أنّ العنصر الأساسي في كلمة جودة Quality يتّضح في العلاقة الانفعالية القويّة بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، كما يؤكّد على أهمية دور البيئة والعوامل الثقافية كمحددات لجودة الحياة .

ولذلك يرى ( Lio , 2001, 22 ) أنّه توجد صعوبة في التوصل إلى اتّفاق حول

التعريفات الإجرائية لجودة الحياة بين الباحثين . (عن الهنداوي، 2011، 30 )

ويمكن إرجاع إشكالية تعريف جودة الحياة إلى اختلاف وجهات النظر بين الباحثين باختلاف تخصصاتهم واهتماماتهم في البحث، وكذلك إلى طبيعة هذا المفهوم وحدائه تناوله على المستوى العلمي، وبناء على ذلك سيتم عرض مجموعة من التعريفات لجودة الحياة تختلف باختلاف الباحثين المتناولين لها، حيث كلُّ ينظر إلى هذا المفهوم من زاوية معيّنة .

## 1-1/- الجودة لغة:

الجودة من الفعل جَادَ، جَوَدَ، جَوْدَةً، أي صار جيِّدًا، وهو ضد الرَّذَى، وجَوَدَ الشيء: أي حسنه وجعله جيِّدًا (البستاني، د.ت، 98).

## 1-2/- تعريف جودة الحياة اصطلاحًا:

تعتبر منظمة اليونسكو أنّ مفهوم جودة الحياة مفهومًا شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد، وهو مفهوم يتسع للإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فإنّ جودة الحياة من هذه الرؤية لها ظروف موضوعيّة ومكوّنات ذاتيّة. (اليونسكو، 1983، 17.16)

تعرف كذلك جودة الحياة على أنها مفهوم يشير إلى السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيِّدة (410. Andalamn.etab 1999). (ورد عن أبو يونس، 2013، 65)

ويشير (Frank, 2000, 24) أن جودة الحياة تعني حسن توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمتها الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع، ويتم هذا من خلال الأسرة المدرسية والجامعة وبيئة العمل، ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي: التعليم والتثقيف والتدريب.

## (ورد عن شيخي، 2014، 73)

ومن خلال ذلك يمكن القول أن فرانك ربط جودة حياة الفرد بقدرته على توظيف إمكانياته أحسن توظيف: ودعا إلى الاهتمام بالتعليم والتثقيف والتدريب لتحقيق جودة الحياة. كما أشار (عبد المعطي، 2005، 17) على أن جودة الحياة تعني رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو الحياة التي تتميز بالرفاهة، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه.

إن عبد المعطي يرى جودة حياة الفرد ترتبط بمستوى رقي المجتمع الذي يعيشه فيه، حيث يركز على تأثير العوامل المادية في جودة الحياة .

ويتفق (الأشول، 2005، 3-11) مع "عبد المعطي" في الرأي حيث يرى أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، ويذكر أيضا بأنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثل

(الأصدقاء، الزملاء، الأشقاء والأقارب وغيرهم)؛ أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد .

إن "الأشول" كذلك يربط جودة حياة الفرد بمستوى الخدمات المقدمة له في مجتمع ما، ويؤكد على أهمية الأفراد المحيطين به في إدراكه لجودة هذه الخدمات.

ويعرف (Bognar,2005, 561) جودة الحياة بأنها تمثيل للرفاهية الحياتية بالنسبة للإنسان بصفة عامة، والعوامل المؤثر في حياته بصفة خاصة.

بينما يشير (الخنجي،2006، 229) أن جودة الحياة قد تعني أموراً مختلفة لأفراد

مختلفين، فهي قد تعني العيش في أعلى درجات الرفاهية المادية لأشخاص، بينما تعني العيش بأمان وكفاف لآخرين وبغض النظر عن معناها فإن علم النفس باستطاعته المساهمة في تبنيها وتوضيحها ودراستها، فلأفراد تجاربهم وسماتهم وكيفية تنميتها، بالإضافة إلى بيئتهم ومحيطهم وكيفية تأثيرها إيجابياً في تعريف دور جودة الحياة والطريق الموصل إليها، وعلم النفس الإيجابي هو من أنسب العلوم النفسية للقيام بهذا الدور شبه الغائب عن معظم فروع علم النفس الأخرى.

وانطلاقاً من ذلك يتضح أن "الخنجي" يركز على نسبية هذا المفهوم، حيث يرى أنه

يختلف بحسب اختلاف الأفراد وبشاركه في هذا الرأي (العادلي،2006، 38) حيث يرى أن جودة الحياة قد تتمثل لدى البعض في امتلاك الثروة التي تحقق له السعادة، في حين يرى البعض الآخر أن الحياة الجيدة هي التي يتوافر فيها فرص العمل والدراسة، وبراها آخرون بالحياة التي يتمكن فيها الفرد من الحصول على مبتغاه دون عناء أو جهد، ويصفها البعض الآخر بالحياة الخالية من الغش والخداع، وقد يحددها آخرون بالحياة المفعمة بالصحة الجسمية والنفسية الخالية من الأمراض والاضطرابات، ويضيف أيضاً بأنه مهما يكن المراد بالمفاهيم، فإن المهم هو مدى إحساس الفرد وشعوره وإدراكه بتوافر المدلول الاتفاقي لذلك المفهوم من عدمه، فإدراك الفرد لجودة الحياة يعتبر مؤشراً للرضا عمّا توافر له، ويعتبر أيضاً مؤشراً على مستوى قدرته على إشباع حاجاته الأساسية والثانوية .

ويعرّف (العادلي،2006، 110) جودة الحياة على أنها حالة شعورية تجعل الفرد يرى

نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

أما (95-85, 2006, Ryff et al) فيروا أنّ جودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمشورات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عاموسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستغلاله في تحديد وجهة مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية. (ورد عن شيخي، 2014، 73)

وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) جودة الحياة على أنّها قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية حتى لو كان لديه ما يعرقل ذلك (ورد عن أبو يونس، 2013، 66).

ويعرّفها (سليمان، 2009، 122) على أنّها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته، من خلال إثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه .

ويقدم (ديني، 2009، 33) أيضا تعريفاً لجودة الحياة مفاده أن جودة الحياة هي الإدراكات الحسية للفرد اتجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي. (ورد عن شيخي، 2014، 23)

ويعرف (عكاشة وعبد العزيز، 2010، 8) جودة الحياة على أنّها مفهوم يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكوّنها، فضلا عن علاقاته بالبيئة التي يعيش فيها.

وتعرف (شقيير، 2010، 777) جودة الحياة تعريفاً شاملاً: أنّ يعيش الفرد حالة جيّدة متمتّعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة اجتماعية عالية، راضيا عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية محققاً لحاجاته وطموحاته وأثقا من نفسه، غير مغرور مقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، بما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله، و متمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية، منتمياً لوطنه ومحباً للخير، ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلّعاً للمستقبل.

وتشير (المالكي، 2011، 253) إلى أن جودة الحياة مفهوم يشير إلى الصحة

والسعادة والرضا عن الحياة وفعالية الذات والتمتع بالصحة النفسية.

بينما يرى (الحري والنجار، 2013، 44) بأن جودة الحياة مفهوم يشير إلى تمتع الفرد

بالصحة النفسية والجسميّة، وجودة العلاقات الاجتماعية والعائلية، والشعور بالأمن النفسي في الحياة.

وبناء على ما سبق، يمكن القول أن جودة الحياة تعني شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة

والراحة النفسية مما يجعله راضي عن حياته وعن ما يقدم له من خدمات من جهة ، وعنما

يقدمه من خدمات من جهة أخرى، مع تمكنه من إشباع حاجاته ومتطلبات حياته

الأساسية والتي تتمثل في توفر السكن والغذاء والأمن وتقدير الذات والاحترام من قبل

الآخرين إلى غير ذلك من الحاجات التي يعتقد الفرد بأنّ إشباعها يحقق له جودة حياته،

إضافة إلى تمتعه بالصحة النفسية والجسمية ونجاحه في تكوين علاقات إيجابية مع الأفراد

المحيطين به، وامتلاكه لبعض القيم السامية التي تضي على حياته معنى إيجابيا مع إيمانه

الصادق بها، ووضوح أهدافه من الحياة واستقلالته عن الآخرين.

## 2- التوجهات النظرية لجودة الحياة:

إنّ الاختلاف في وجهات النظر بين الأشخاص أمر معترف به ولا يمكن تجاهله،

ولعل ما يبين ذلك هو انبثاق النظريات أو التوجهات النظرية التي تفسر كل منها مفهوما

انطلاقا من منطلقات النظرية الخاصة بها، ومفهوم جودة الحياة باعتباره مفهوما واسعا

يحمل جوانب متعددة كان لابدّ من التطرق للتوجهات النظرية له، حيث يساعد الاطلاع

عليها في زيادة فهم جودة الحياة.

2-1/- التوجه المعرفي: يرتكز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: أنّ طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة.

الثانية: في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإنّ العوامل الذاتية هي الأقوى

أثرا من العوامل الموضوعيّة في درجة شعورهم بجودة الحياة.

ووفق ذلك، وفي هذا المنظور تبرز نظرية حديثة في تفسير جودة الحياة؛ هي نظرية

لاوتن (Lawton theory , 1997)، حيث طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة، ليوضح فكرته

عن جودة الحياة وهي تدور حول الآتي:

- إنّ إدراك الفرد لموضوعيّة حياته يتأثر بظرفين:

\* **الظرف المكاني** : أن هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وطبعاً البيئة في الظرف المكاني لها تأثيرات أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلاً والآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها .

\* **الظرف الزمني**: إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابية كلما تقدم في العمر؛ فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته .

(Argyle 1999 ,353-363).

ومن خلال هذا التوجه يمكن القول أن إدراك الفرد هو الذي يقوده إلى جودة حياته أو يبعده عنها، إلا أن الإدراك بالنسبة لأصحاب هذا التوجه يتأثر بطبيعة البيئة التي يعيش فيها الفرد حيث تؤثر في مستوى إدراك الفرد لجودة حياته.

## 2-2- التوجه الإنساني:

يرى المنظور الإنساني أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائماً الارتباط الضروري بين

عنصرين لاغنى عنهما:

(1)-وجود كائن حي ملائم.

(2)-وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن؛ ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من

خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين.

توضح هذه النظرية أن الفرد يؤثر ويتأثر ببيئته، لذلك فحتى تتوفر لديه جودة حياة لابد

أن تكون البيئة التي يعيش فيها بيئة جيدة تؤهله إلى تلك الحياة الجيدة.

وفي هذا المنظور جاءت نظرية رايف ( Ryff the ory,1999)؛ وتدور "نظرية رايف"

حول مفهوم السعادة النفسية، إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه

بالسعادة التي حددها رايف بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط

التقاطع لتحديد معنى السعادة النفسية .

**البعد الأول:** الاستقلالية وتمثل قدرة الشخص على اتخاذ القرارات، ويكون مستقلاً بذاته.

**البعد الثاني:** التمكن البيئي.

**البعد الثالث:** النمو الشخصي.

**البعد الرابع:** العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

البعد الخامس: تقبل الذات.

(Ryff,1989,971)

البعد السادس: الهدف من الحياة

ولقد بيّن رايف أنّ جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة.

إذن؛ حسب نظرية رايف يمكن القول أن الفرد الذي يتمتع بجودة الحياة هو الفرد الذي يكون مستقلاً بذاته، ويملك القدرة على السيطرة على بيئته ويعمل باستمرار على تنمية كل جوانب شخصيته، متقبل لذاته ولديه علاقات إيجابية مع الآخرين.

2-3/- التوجه التكاملي:

-نظرية أندرسون (Ander son ,2003)

قدم "أندرسون" شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى إطاراً نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة، فإن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة كما يلي:

-أن نضع أهدافاً واقعية نكون قادرين على تحقيقها.

-أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.

-أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة.

( شيخي،2014، 86،84 )

وبناء على ما سبق، يمكن القول أن التوجه المعرفي يركز على إدراك الفرد لتحقيق

جودة حياته، لذلك فلا بد من إحداث استبصار عند الفرد عن مزايا واقعه المعاش حتى

يتسنى له أن يشعر بجودة حياته،أمّا التوجه الإنساني فيربط جودة حياة الفرد بالبيئة أو

المحيط الذي يعيش فيه ويركز على تأثير الفرد وتأثره بالبيئة، في حين يشير التوجه الإنساني

أنّه لتحقيق جودة الحياة لابد من تضافر مجموعة من العوامل منها ما يتمثل في العوامل

الموضوعية كتوفر البيئة الجيدة مثلاً، علاقات اجتماعية إيجابية، ومنها عوامل ذاتية تتعلق

بذات الفرد كشعور بالسعادة، وأن يكون لحياته معنى، وأن يكون واقعي.

### 3- مبادئ جودة الحياة:

في إطار تحسين جودة حياة الطالب الجامعي كان لابد من التطرق لمبادئ جودة الحياة لأخذها بعين الاعتبار أثناء السعي إلى تحقيق جودة الحياة أو الرفع من مستواها. وقد أوضح (Goode, 1990, 41-85) بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

1- أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان، ويمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

2- أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية؛ بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر ومن عائلة إلى أخرى، ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني إلى آخر.

3- أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة بالبيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذلك.

4- أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به.

وتوصل (Goode, 1994) إلى بعض الحقائق الخاصة بجودة الحياة منها:

- يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية، وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسية.

- ترتبط جودة حياة الفرد بجودة حياة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في البيئة نفسها.

- جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الاجتماعية.

- تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي.

(الهنداوي، 2011، 37)

وباعتبار أن جودة الحياة مرتبطة بالاحتياجات الرئيسية كما يوحى المبدأ الأول من

بمبادئها، كان لابد من تحديد احتياجات الطالب الجامعي باعتباره المستهدف في هذه الدراسة.

## - احتياجات الطالب الجامعي:

لكل فرد حاجات أساسية لا يمكن أن يعيش دون إشباعها وهي تتبع من تكوينه البيولوجي والنفسي والاجتماعي... وتأتي أهمية إشباع الحاجات في المقام الأول لدى العلماء في أنها تؤثر على تحقيق التكيف النفسي للفرد الذي يؤدي بدوره إلى التكيف الاجتماعي، فإذا نجح الفرد في إشباع حاجته وتحقيق أغراضه، أصبح سوية نفسيا واجتماعيا منتجا إيجابيا في مجتمعه، ويمكن تصنيف الحاجات لدى الطالب الجامعي في شكل ثلاثي:

1/- الحاجات الفسيولوجية العضوية التي تتبع من طبيعة التكوين الجسدي وما يتطلبها نمو الجسم وتوازنه وصحته (الحاجة إلى الطعام - الهواء - النشاط).

2/- الحاجات النفسية المتصلة بتنظيم الفرد النفسي ويتطلب إرضاءها تكامل شخصيته وتوازنه النفسي (الحاجة إلى الحب، الاستجابة العاطفية، الرضا).

3/- الحاجات الاجتماعية التي تتبع من الحياة في مجتمع وثقافة معينين لهما مطالبهما الخاصة من الفرد الذي يعيش فيها إذا ما أراد أن يكون عنصرا متكيفا معها، وأيا كان عدد هذه التصنيفات والأنواع المستخدمة في تقسيم الحاجات لدى الشباب، فإنه علينا أن نعتبر تقسيم الحاجات الإنسانية إليها ليس تقسيما خالياً من التداخل من التأثير المتبادل بين الحاجات المنطوية تحت الأنواع المختلفة، بل هو تقسيم نسبي تقريبي يسمح بالتداخل أو بالتأثير المتبادل بين الفصائل المختلفة. (البرعي وبدران، 2002، 331)

### أ أهم الحاجات النفسية:

1/- الحاجة إلى التعبير الإبتكاري والحركة والنشاط :حيث يحتاج الطالب إلى الفرص المناسبة للتعبير عن قدراته، فمن خلال الأنشطة الثقافية ؛مثل كتابة المسرحيات أو القصص أو عن طريق الفنون اليدوية ... الخ، حيث يجد الشباب العديد من الفرص لاستثمار قدراتهم وإمكانياتهم والتعبير عن آرائهم وأنفسهم وبذلك يشبعون حاجاتهم إلى الإبداع والابتكار، وباعتبار الطالب الجامعي ينتمي إلى فئة الشباب فهم في هذه المرحلة مشحونون بشحنة كبيرة من الطاقة التي لا بد من إفراغها، والأنشطة المختلفة تتيح لهم الفرصة المناسبة لإفراغ تلك الطاقة.

2/- الحاجة إلى الانتماء :هذه الحاجة يتم إشباعها عن طريق الجماعات المختلفة التي ينتسب إليها الإنسان.

3/- **الحاجة إلى المنافسة** : ويتم إشباع هذه الحاجة من خلال جماعات الأنشطة؛ فالأنشطة الرياضية والثقافية والفنية يتنافس فيها الشباب من خلال الميول والهوايات المختلفة.

4/- **الحاجة إلى خدمة الآخرين** : إنَّ الإنسان خير بفطرته يحب الناس ويسعى إلى خدمتهم، لذلك نجد الشباب يشتركون في جماعات الخدمة العامة التي يضحون فيها بوقتهم وجهدهم على سبيل خدمة الآخرين.

5/- **الحاجة إلى الشعور بالأهمية** : وهي من أهم الحاجات الإنسانية للشباب في تلك المرحلة التي يشعرون في بدايتها بمشكلات أزمة الهوية التي يسأل فيها كل شاب من أنا؟ ويتم إشباع تلك الحاجة من خلال الأنشطة التي يأخذ الشاب دورا فيها، فيشعر من خلالها بأنه هام وذو قيمة. (فهيم، 2008، 252-254)

6/- **الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة** : يرى "ناش" "Nash" أن هناك خبرات جديدة يجب على الإنسان أن يتعلمها ، ويمارسها ويبحث عنها لكي يملأ حياته بالإشراق والسعادة التي هي بمثابة حمام الأمان الذي يخلص الإنسان من الضغوط العصبية والنفسية التي صاحبت التطور النفسي.

في حين أن "جون" يرى أن الشباب في حاجة الآن وأكثر من أي وقت مضى لكي يكون لديهم أدوار لها معنى في المجتمع حتى يرتبطوا بصورة قوية بالمؤسسات الاجتماعية القائمة، وأن يتوفر لديهم حرية الإرادة والثقة بالذات التي تساعدهم على خلق قاعدة مستقرة لنموهم السيكولوجي والتعليمي والذاتي. (ورد عن مخنفر، 2013، 192)

**ب- بعض الحاجات العضوية:**

1/- **الحاجة إلى تكوين جسم سليم ولياقة بدنية جيّدة**، ويمكن إشباع هذه الحاجة عن طريق التعليم الصحيّ وبتث الوعي الصحي بين الشباب.

2/- **الحاجة إلى قبول التغيرات الجسميّة والفسولوجية السريعة والطارئة في الفترة الأولى من بلوغه**، إلى تحقيق التكيف مع هذه التغيرات. (البردعي و بدران، 2002، 331-332)

وفي الأخير ينبغي الإشارة إلى أن ترتيب هذه الحاجات يختلف من طالب إلى آخر حسب أهمية الحاجة بالنسبة له، إلاَّ أنّه يبقى إشباع هذه الحاجات أمر ضروري للمساهمة في تحقيق جودة الحياة؛ لأنَّ عدم نجاح الفرد على إشباعها يؤدي إلى القلق والتوتر، لذلك يستحسن وضع برامج وأنشطة تسهم في إشباع حاجات الطالب الجامعي، مع ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

#### 4- أبعاد جودة الحياة:

إنّ الاطلاع على أبعاد جودة الحياة يبين الجوانب التي يجب التركيز عليها في تحسين جودة الحياة، فبعد تحديد هذه الأبعاد والعمل على تحقيقها تتحسن جودة حياة الفرد، يكفي فقط أن تكون هذه الأبعاد تنتمي بالفعل إلى مفهوم جودة الحياة، لذلك سيتم عرض عدة تصنيفات لأبعاد جودة الحياة بناءً على وجهات نظر بعض الباحثين حول مفهوم جودة الحياة.

وقد أشار (الراسبي، 135، 2006) إلى أن الباحثين والدارسين قد أكدوا بأنّ مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد ومتعدد الجوانب، فكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات؛ وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقاً للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها، ويضيف أيضاً بأنّه حينما يرتبط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ومن ثمة يتم تلبية هذه الحاجات، حينها تمثل هذه الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد.

ويرى كلا من (Greenly & Greenberg, 1997) أنّ غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد وتتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد، ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية (SQOL)، وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية (OQOL)، إلا أنّ العديد من الدراسات تركز على أهمية الجوانب الذاتية في قياس جودة الحياة، وبعض الدراسات تُهمل تماماً الجوانب الموضوعية.

(عن الهنداوي، 2011، 38)

- وتضيف (مجدي، 2009، 63) إلى أنّ هناك ثلاث أبعاد لجودة الحياة وهي كالتالي :
- جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
- جودة الحياة الذاتية: والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها ومدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثمّ الشعور بالسعادة.
- جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته

البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

ويشير (أبو سريع وآخرون، 2006، 206) أن جودة الحياة تقوم على تكامل المؤشرات أو المقومات الموضوعية والذاتية للسعادة الشخصية مع مراعاة أن تأثير الجوانب الموضوعية يعتمد على التقييم الذاتي، ولقياس الجانب الموضوعي تجري المقارنة بين الوضع القائم والمتاح وبين الحد الأدنى من الظروف المعيشية المناسبة، ويضيفوا أيضا أن مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد ويشمل خمس مجالات على الأقل وهي: الرضا البدني والمادي والاجتماعي والروحي والنشاط الشخصي .

ويرى (Rosen , 1995) أن جودة الحياة تتضمن أربع أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي: الضغط النفسي المدرك، العاطفة، الوحدة النفسية، الرضا. ويقدم كلا من ( Felce&beryy , 1995 ) نموذجا لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة، وللقيم الفردية ويتضمن هذا النموذج خمس أبعاد أساسية هي: الصلاحية الجسمية والرفاهية المادية، والرفاهية الاجتماعية والصلاحية الانفعالية والنمو والنشاط.

ويشير كل من (Cummins&McCabe , 1994) إلى أن المؤشرات الموضوعية والذاتية ترتبط ارتباطا قويا بجودة الحياة، لذلك يرى الباحثان أنه يجب عدم إهمال الجوانب الموضوعية، وبالتالي فالجوانب الذاتية والجوانب الموضوعية أسلوبان متكاملان، ولا يمكن أن يتم الفصل بينهما أو استغناء أحدهما عن الآخر، فكلاهما يلعبان دورا مهما في حياة الفرد، كما أن لجودة الحياة جانبا إيجابيا يتضح في الرضا عن الحياة وجودة المعيشة وإنجاز الأهداف وتحقيق الطموحات.

وذكر (Widar , 2003 , 497-508) أن هناك إجماعا على وجود أربع أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

\***البعد الجسمي:** وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

\***البعد الوظيفي:** وهو خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسمي.

\***البعد الاجتماعي:** وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.

\***البعد النفسي:** وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية والإدراك العام للصحة

النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة. (الهنداوي، 2011، 40)

أمّا (Shalock , 1996) فيشير إلى أنّه ليس هناك حاجة إلى تصنيف متغيرات جودة الحياة إلى بعدين (موضوعي وذاتي) بل اعتبره تصنيفاً تتقصره بعض المرونة، حيث توجد متغيرات متنوعة لمفهوم جودة الحياة، والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها وفقاً لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة، والأبعاد الثمانية كالتالي:

1-/ **جودة المعيشة الانفعاليّة:** وتشمل الشعور بالأمان، والجوانب الروحيّة، والسعادة، والتعرض للمشقة، ومفهوم الذات والرضا أو القناعة.

2-/ **العلاقات بين الأشخاص:** وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية والعلاقات الأسريّة، والتفاعل والمساندة الاجتماعية.

3-/ **جودة المعيشة الماديّة:** وتشمل الوضع المادي، وعوامل الأمن الاجتماعي، وظروف العمل والممتلكات، والمكانة الاجتماعية والاقتصاديّة .

4-/ **الارتقاء الشخصي:** ويشمل مستوى التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الانجاز .

5-/ **جودة المعيشة الجسميّة:** وتشمل الحالة الصحيّة، والتغذية والاستجمام، والنشاط الحركي، ومستوى الرعاية الصحيّة، والتأمين الصحي، ووقت الفراغ، ونشاطات الحياة اليومية.

6-/ **محددات الذات:** وتشمل الاستقلاليّة والقدرة على الاختيار الشخصي، وتوجيه الذات، والأهداف والقيم .

7-/ **التضمين الاجتماعي:** ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة، وخصائص بيئة العمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، والدور الاجتماعي، والنشاط التطوعي، وبيئة المسكن .

8-/ **الحقوق:** وتشمل الخصوصية، والحق في الانتخاب والتصويت، وأداء الواجبات، والحق في الملكيّة (إبراهيم، 2005، 70-71).

وبناء على هذه التصنيفات يمكن القول بأنّ مفهوم جودة الحياة متنوع الأبعاد ولعلّ ذلك راجع لنسبيته؛ حيث كلُّ فرد ينظر إليه من زاوية معيّنة حتى أنّه يعتبر نسبي بالنسبة للفرد الواحد نتيجة التغيرات التي تطرأ على حياته .

## 5- مظاهر جودة الحياة :

إن ما يساعد على الحكم على شخص ما بأنّه يتمتع بجودة الحياة أم لا -إن كان ذلك بشكل مبدئي فقط أو يحتاج إلى التدعيم بالقياس- هو مظاهر جودة الحياة، لذلك لا بد من

التطرق إليها باعتبارها أيضا يمكن أن تسهم في الفصل بين جودة الحياة وبعض المفاهيم الأخرى التي قد تتشابك معها.

هذا ويشير (عبد المعطي، 2005، 13-23) في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسية لجودة

الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية؛ وهي كالتالي:

**5-1/ الحلقة الأولى:** العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

1/-العوامل المادية الموضوعية: **objective factors** والتي تشمل الخدمات المادية التي

يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية،

حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة إذ ترتبط بثقافة

المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

2/- حسن الحال: **wellbeing** ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك

مظهرًا سطحيًا للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم

يخزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

**5-2/ الحلقة الثانية:** إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

1/-إشباع وتحقيق الحاجات **fulfillment of needs**: وهو أحد المؤشرات الموضوعية

لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك

حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء كالتغذية والسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات

الاجتماعية؛ كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي

يحتاجها الفرد والتي تحقق من خلالها جودة حياته .

2/-الرضا عن الحياة **satisfaction of life**: يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية

لجودة الحياة، فكونك راضيًا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل

توقعاته واحتياجاته ورغباته يشعر حينها بالرضا.

**5-3/ الحلقة الثالثة:** إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

1/-القوى والمتضمنات الحياتية **life potentials**: قد يرى البعض أن إدراك القوى

والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد

لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الإبتكارية الكامنة داخلهم من أجل القيام بتنمية

العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على

التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

2/- معنى الحياة **Henning life**: يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلمة شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين وشعر بإنجازاته وموآبه، وأن شعوره قد يسبب نقصاً أو افتقاراً للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى جودة الحياة.

#### 5-4/ الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة.

1/- الصحة والبناء البيولوجي **health and biological state**: تعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي؛ لأن أداء خلايا الجسم، ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

2/- السعادة **happi Ness**: تتمثل في الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمه ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

#### 5-5/ الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية:

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقاً داخل النفس وإحساس الفرد بوجوده؛ وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده. (عن الهنداوي، 2011، 43)

وفي الأخير ينبغي الإشارة إلى أنه قد نلاحظ بعض المظاهر على شخص ما في حين لا تتوفر لديه جودة الحياة؛ وذلك لأن جودة الحياة كما سبق الذكر مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر؛ فمثلاً توفر العوامل المادية الجيدة قد لا يعني أن الحياة جيدة عند بعض الأشخاص على خلاف البعض الآخر، كما أنّ هذه المظاهر السابقة الذكر تختلف من حيث درجة تعبيرها عن جودة حياة الأفراد، فمثلاً جودة الحياة الوجودية قد تكون أكثر عمقاً أو أكثر تعبيراً عن جودة حياة الفرد من العوامل المادية.

وفي إطار تحسين جودة الحياة لدى الطالب الجامعي لأبد من التطرق إلى معوقات تحقيق جودة الحياة لأخذها في الحسبان، حيث تمكننا من استشراف ما قد يصادفنا من عقبات في طريق تحقيق جودة الحياة.

## 6- معوقات تحقيق جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي كل من مكامن قوة ومواطن ضعف، وإذا أردنا أن نحسن جودة حياة الإنسان علينا أن لا نركز فقط على المشكلات، بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة واستخدام وتوظيف القدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة. ويجب عند وصف هذه الأخيرة أن نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية، ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، أمّا الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثير الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص.

### الجدول (1): معوقات تحقيق جودة الحياة (شيخي، 2004، 102)

الظروف	المعوقات	القدرات
الظروف	المرض	المهارات
الداخلية	-الإعاقة. -الخبرات الحياتية السلبية.	-الخبرات الحياتية الإيجابية. -الحالة المزاجية الذهنية. -الإيجابية والسرور.
الخارجية	- نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية. - ظروف الحياة أو المعيشة السيئة. -سوء الاختيار.	-توافر مختلف المصادر المساندة الاجتماعية. -توافر نماذج رعاية جيدة أو طبية. -وجود برامج توجيه وإرشاد.

## 7- كيفية الوصول لجودة الحياة :

ترى (مجدي، 2009، 71) أنه كي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها لابد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل تتمثل فيما يلي:

### 7-1/-تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

يعرف كلا من (عبد الحميد وكفافي، 1995، 34-38) مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما يشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي.

وتذكر (فرغلي، 1994، 13-15) أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل أهمها (تحديد الدور، المركز، المعايير الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي، اللغة والعلاقات الاجتماعية).

ويرى كلا من (كورت وتواري، 1999، 3) (نقلا عن مجدي، 2009، 73) أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتشير (مجدي، 2009) إلى علاقة تحقيق الذات بجودة الحياة فقد قام (vitero 2004) بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على (264) من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، حيث أسفرت نتائج دراسته عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى. ويمكن القول أن تحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات، وبالتالي فهو يؤدي إلى الشعور بجودة الحياة، لذلك على الفرد أن يعمل جاهداً على تحقيق ذاته بناء على ما يملك من طاقات وقدرات.

#### 7-2/- إشباع الحاجات كمكون أساسي لجود الحياة:

يذكر (الغندور، 1999، 30) أن البعض قد يرى أنّ لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف "ماسلو" للحاجات الإنسانية يشتمل على خمس مستويات متدرجة حسب أولوياتها وهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.

- الحاجة للأمن.

- الحاجة للانتماء.

- الحاجة للمكانة الاجتماعية.

- الحاجة لتقدير الذات.

وحتى يستطيع الفرد التمتع بجودة حياته لا بد من إشباع حاجاته، مع أنها قد تتفاوت من فرد إلى آخر من حيث درجة تحقيقها وإشباعها، إلا أنّها تبقى حاجات ضرورية يسعى الكل إلى تحقيقها.

### 7-3/-الوقوف على معنى إيجابي للحياة :

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهومًا هامًا جدًا، ويعتبر فرانكل ( 1969 ) أن مفهوم معنى الحياة يجب أن يكون له معنى تحت كل الظروف، وأنَّ هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلاَّ أنه يظل موجودًا دائمًا، ويرى " فرانكل " أنَّ الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي كالتالي:

\* عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.

\* تجربة خبرات وقيم شاملة مثل الخير والحق والجمال.

\* الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني.

ولقد حدد " فرانكل " ثلاث مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته

وهي كالتالي:

1/-القيم الإبداعية: وتتضمن كل ما يمكن أن يتحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة بالحب أو الصداقة .

2/-القيم الاتِّجَاهية: وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الآلام والمعانات التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة. (مجدي، 2009، 76-77)

يضيف كلا من (سليمان وفوزي، 1999، 135) أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه، أو التهيئة لأفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها؛ لأنَّ هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته، وهدفًا وقيمةً يتوجه إليها، ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش .

### 7-4/-وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي:

ويذكر (عثمان، 2001، 160) أنَّ العلاقات الجيدة تعتبر من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجًا زيجة سعيدة، وله أصدقاء، وأن تكون علاقاته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج الفرد إلى التدريب على المهارات الاجتماعية

التي تجلب له السعادة، ويمكن القول أن العلاقات الاجتماعية الجيدة تسهم في إشباع الحاجات وتزرع الثقة المتبادلة بين الأفراد، حيث يشعر الفرد من خلالها بالأمن والطمأنينة، والنظر نظرة تفاؤل إلى الحياة والمستقبل وبالتالي شعوره بجودة حياته.

#### 7-5- الرضا عن الحياة :

يعرف (الدسوقي، 1998، 158) الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب لحياته، ويعتبر موضوع الرضا عن الحياة وما يتعلق بها من الجوانب الأخرى، من الموضوعات الهامة التي تحظى باهتمام العاملين في مجال الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حد سواء، كذلك يعتبر الشعور بالرضا عن الحياة مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، فالرضا يدفع الفرد إلى الحياة ويزيد من رغبته فيها.

ويشير (أرجايل، 1993، 10) أن الشعور بالرضا والسعادة هو ما يتمناه المرء؛ فالناس قد يصفون السعادة على أنها شعور بالرضا والإشباع أو طمأنينة النفس، أو تحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، فحينما يصل الفرد إلى مرحلة الرضا الشامل فهذا يعني أنه يتمتع بحياة جيدة، فالرضا الشامل يعني: الرضا عن العمل والزواج والصحة والقدرات الذاتية وتحقيق الذات.

ويمكن القول أن الرضا عن الذات من الأمور الهامة والضرورية لتحقيق جودة الحياة، وقد يعني تقبل الفرد لذاته وظروف حياته التي يعيشها وتقبله كذلك للآخرين المحيطين به.

#### 7-6- توافر الصلابة النفسية:

ويعرفها (حمزة، 2002) بأنها مجموعة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.

ويمكن القول في هذا الصدد أن الصلابة النفسية تعني التحدي والصمود أمام الظروف والوقائع المؤلمة التي قد يعيشها الفرد بحيث تظهر في امتلاك الفرد القدرة على التحمل وقوة عزمته في مواجهة تحديات الحياة وعد الاستسلام أو الانهيار أمامها.

## 7-7/-التدين :

ترى (مجدي، 2009، 85) أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن التدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

ويمكن القول أن توفر الوازع الديني لدى الفرد يبيث فيه معنى إيجابي للحياة، ويجعله أكثر قدرة على التكيف والتوافق ومواجهة الصعاب.

### خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق، يمكن القول أن جودة الحياة تعني العيش حياة جيدة وفقا لمعيار الجودة الذي يتبناه الفرد في حياته، وأن السعي إلى تحقيق جودة الحياة يتطلب الانطلاق من ذلك المعيار وأن يتم تحديد احتياجات الفرد بدقة مع وضع خطة لإشباع هذه الحاجات، إلا أنه قد تصادف الفرد بعض العوائق التي قد تعرقل جودة حياته منها الإعاقات والخبرات السلبية التي تلقاها في مرحلة الطفولة أو في مرحلة أخرى من مراحل حياته، إضافة إلى الظروف السيئة، لذلك ينبغي أخذ هذه المعوقات في الحسبان والتعامل معها بشكل صحيح من خلال محاولة تغيير ما يمكن تغييره وتقبل ما هو خارج عن نطاق الفرد أو يستحيل تغييره، إضافة إلى ضرورة سعي الفرد إلى تحقيق ذاته وتكوين معنى إيجابي لحياته وعلاقات إيجابية ومحاولة الرضا والافتناع بالواقع وتقبله وتعلم الصمود أمّا الشدائد، كل ذلك وغيره يمكن أن يسهم في تحسين جودة الحياة لدى الأفراد.

## الفصل الثالث: فعالية الذات

تمهيد:

- 1 - مفهوم فعالية الذات
  - 2 - فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا
  - 3 - أبعاد فعالية الذات
  - 4 - مصادر فعالية الذات
  - 5 - الخصائص العامة لذوي فعالية الذات المرتفعة
  - 6 - سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة
- خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعتبر فعالية الذات من بين المفاهيم الهامة في مجال علم النفس حيث تؤثر على حياة الفرد بشكل واضح، فاعتقاد الفرد بقدراته وإمكانياته الذاتية يؤثر في أدائه، لذلك اهتم الباحثون بهذا المفهوم باعتبارهاحتل مركزا رئيسيا في تحديد وتفسير القوة الإنسانية. هذا، ويرى (Bandura, 1997, 22-37) أن المعتقدات الشخصية حول فعالية الذات تعد المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد، لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن مخالفته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناتج والكفاء مع أحداث الحياة. (ورد عن عبد الرحمان، 2011، 45)

### 1- مفهوم فعالية الذات:

عرف (Kirsch, 1985) فعالية الذات بأنها: " ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز".

أما (Bandura, 1986, 39) فأشار إلى فعالية الذات بأنها: أحكام الأفراد على قدراتهم لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء.

ويرى (Cervone & Peake, 1986) أن معتقدات الأشخاص حول فعالية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذلون هفي أعمالهم، وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والمشكلات، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فعالية الذات تزيد مجهوداته ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في قدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة.

وعرّف (Sayers et al, 1987) فعالية الذات على أنها: مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص، والتي تقوم على الخبرة الماضية وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة.

ويشير (Gist & Mitchell, 1992): إلى أن أحكام فعالية الذات تتضمن أحكام الأفراد على مدى قدرتهم على إنجاز مهمة، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فعالية الذات أثناء اكتساب الفرد للمعلومات والقيام بالتجارب، بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك السلوك بطريقة مباشرة.

وعرف (Halinan&Danaher, 1994) فعالية الذات بأنها: اعتقاد الأفراد في قدراتهم على الأداء في مجالات معينة وعلى إحراز الأهداف وإنجاز " السلوك".

وعرّف (Vasil, 1996) فعالية الذات بأنها: إدراك الفرد لقدرته على أداء سلوك ما بنجاح والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية.

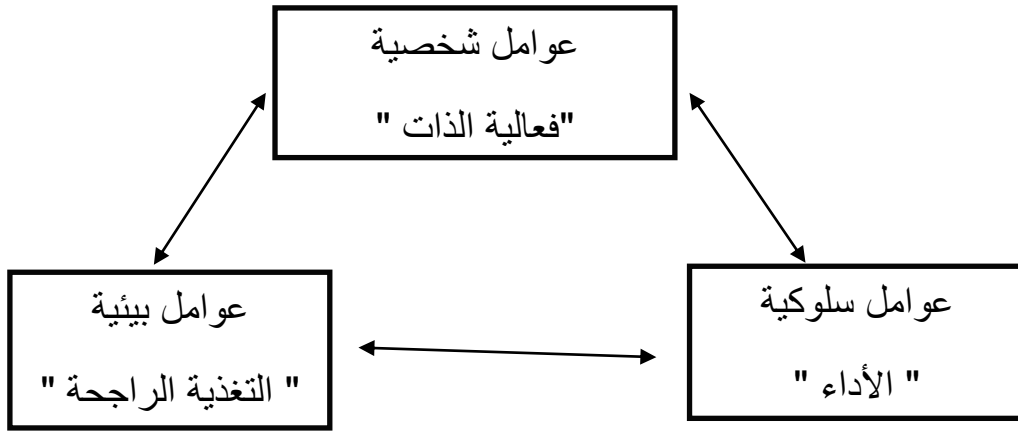
وعرّف (Bandura, 1997) فعالية الذات بأنها: توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتتعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك.

ويرى (Murphy, 1997) أن فعالية الذات هي: ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، واستخدامه إمكانيته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة؛ وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في الأداء. (عن عبد الرحمان، 2011، 46)

وعرف (العدل، 2001، 161، 178): فعالية الذات بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته، يعبر عنها من خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة وبناء على ما سبق، يمكن القول أن فعالية الذات تعني اعتقاد الفرد في قدرته على أداء سلوك ما أو عدم قدرته، وبالتالي هذا الاعتقاد أو التوقع يقوده إلى اختيار نشاط معين دون آخر، كما أن المعتقدات أو التوقعات التي يحملها الفرد عن أدائه تتأثر بخبرته الماضية وما قد مر به من تجارب سابقة، ففشله في مواقف معينة قد يجعله يعتقد بأنه سيفشل في أداء ما مقبل على إنجازها والعكس.

## 2- فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا:

تعتبر فعالية الذات من المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية ( Social )  
(cogoutivetheory) لـ" باندورا " والتي افترضت أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية باندورا يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاث مؤشرات هي: العوامل الذاتية - والعوامل السلوكية - والعوامل البيئية، وأطلق على هذه المؤثرات نموذج الحتمية التبادلية وبيوضحها الشكل التالي:



شكل ( 1 ): نموذج الحتمية التبادلية كما اقترحه " باندورا "

وطبقا لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة ( شخصية، سلوكية، بيئية)، وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته، أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما، وعوامل البيئة تشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الطفل ومنهم الآباء، والمعلمين والأقران. (Zimm et man, 1989, 330)

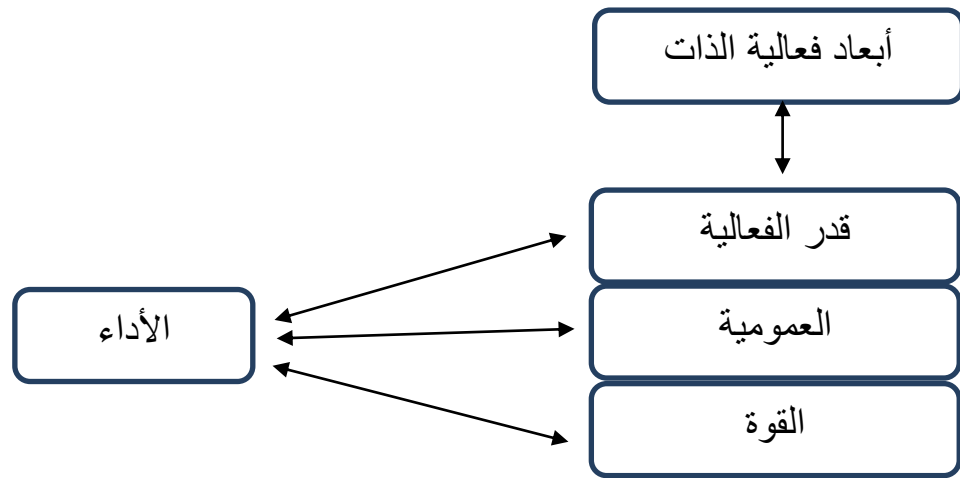
ويشير ناندورا (1977) إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وأن كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى " بالتوقعات أو الأحكام" سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراءات السلوك أو الناتج النهائي له، وهو ما سماه " باندورا " بـ **" بفعالية الذات "** ونجد أن "باندورا" قدم نظرية متكاملة لفعالية الذات مؤكدا أنها نتاج لعشرين عاما من البحث السيكولوجي امتدت من (1977 حتى 1997)، وعبر عن فعالية الذات بأنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة، وأن إدراك الفعالية الذاتية يسهم في فهم وتحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي والمتضمنة في التغيرات، وفي سلوك المثابرة الناتج عن حالات الأفراد المختلفة، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية وضبط الذات، والمثابرة من أجل الإنجاز، ونمو الاهتمامات في مجالات خاصة، والاختبار المهني. (عن أبو هاشم، 2005، 36، 37).

بناء على ما سبق يمكن القول أن الفرد يحمل أحكاما ومعتقدات تؤثر وتتأثر بأدائه وبالعوامل البيئية، وتعني هذه الأخيرة الأدوار التي يقوم بها الأفراد المحيطون بالفرد والمهمون

بالنسبة له، فالنشاط الذي أنجزه الفرد يترك أثرا في شخصيته يتمثل في قدرته أو عدم قدرته على القيام بنشاط آخر، وكذلك معتقداته تتحكم في اختياره لنشاط ما وطريقة أداء هذا النشاط، وكل ذلك يتأثر بطريقة تعامل الآباء والمعلمين والأقران مع الفرد.

### 3- أبعاد فعالية الذات:

يحدد باندورا ثلاثة أبعاد لفعالية الذات مرتبطة بالأداء، ويرى أن معتقدات الفرد عن فعالية ذاته تختلف تبعا لهذه الأبعاد، ويبين الشكل رقم (2) أبعاد الفعالية الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد:



شكل (2): أبعاد فعالية الذات عند باندورا

### 3-1- قدر الفعالية:

ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والموافق المختلفة، ويختلف هذا المستوى تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويبدو قدر الفعالية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة.

( أبو هاشم، 1994، 48 )

ويرى (الزيات، 2001) أن قدر الفعالية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها: مستوى الإبداع أو المهارة، ومدى تحمل الإجهاد، ومستوى الدقة والإنتاجية، ومدى تحمل

الضغوط، والضبط الذاتي المطلوب، ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد وتقديره لذاته بأن لديه قدر من الفعالية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً وليس أحياناً. ومن خلال ذلك نستخلص أن قدر الفعالية تعني مستوى الدافعية التي تتوفر لدى الفرد لأداء نشاط ما، وهذا المستوى يختلف حسب طبيعة الموقف، إلا أن قوة الدافع لا تكفي للخوض في مواقف التحدي إذا كان الفرد يمتلك مستوى متدني من الخبرة والمعلومات السابقة، كما أن قدر الفعالية تتحكم فيه عوامل عديدة منها: مستوى الإبداع، المهارة، مدى تحمل الإجهاد، مستوى الدقة والإنتاجية، فكلما توفرت هذه العوامل لدى الشخص كلما ارتفع قدر الفعالية لديه.

### 3-2-العمومية:

ويشير هذا البعد إلى انتقال فعالية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة.

(Bandura, 1977 ,85)

وتتباين درجة العمومية ما بين اللامحدودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة، وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية: درجة تمثل الأنشطة، وسائل التعبير عن الإمكانية، " سلوكية - معرفية - انفعالية"، والخصائص الكيفية للمواقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك.

(الزيات، 2001، 510)

وبناء عليه؛ يمكن القول أن العمومية تعني قدرة الفرد على تعميم النجاح الذي حققه في إنجاز نشاط ما إلى مواقف أو نشاطات أخرى، بحيث يدعم هذا النجاح اعتقاده بقدرته على تحقيق النجاح أيضاً في أداء مهام مشابهة وغير مشابهة لكن كلما كانت المهام والمواقف أكثر تشابهاً كلما كانت درجة العمومية أعلى.

### 3-3- القوة أو الشدة:

فالمعتقدات الضعيفة عن الفعالية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه (مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أدائه ضعيفاً فيها)، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفعالية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف " فعالية الذات لديه

مرتفعة " والآخر أقل قدرة " فعالية الذات لديه منخفضة " (الشعراوي، 2000، 293) وتتحدد قوة فعالية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملاءمتها للمواقف.

(Bandura, 1977, 85)

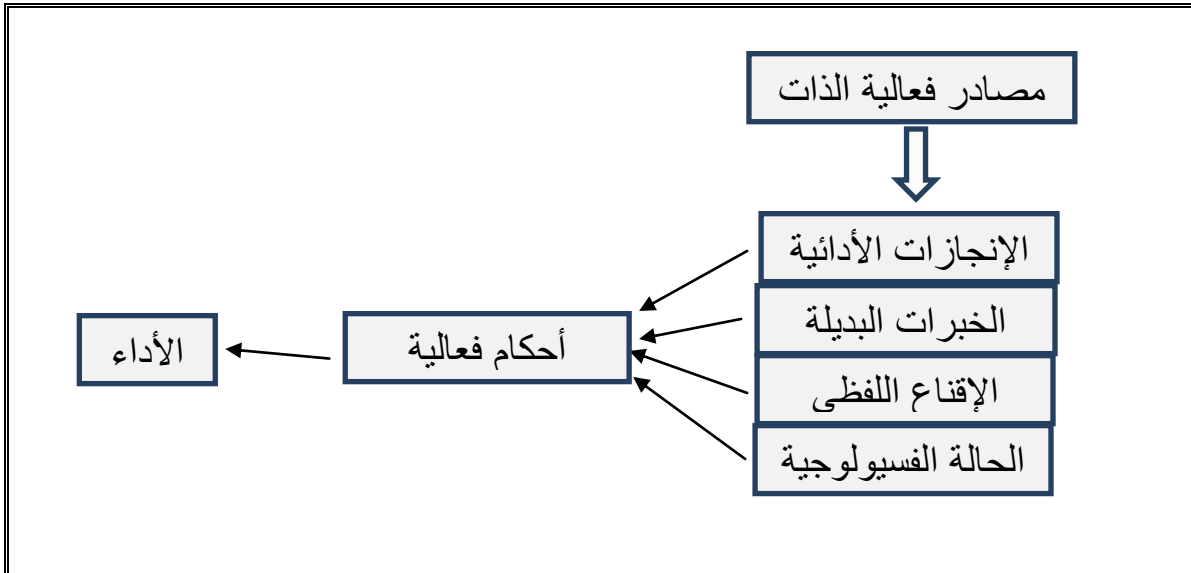
ويشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفعالية الذاتية؛ بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس، ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف جدا (الزيات، 2001، 510).

إذن القوة أو الشدة تعني قوة اعتقاد الفرد بقدرته على تحقيق إنجاز ما أو أداء مهمة معينة تحت كل الظروف.

#### 4- مصادر فعالية الذات:

إن معرفة مصادر فعالية الذات تعين على الرفع منها، فاللجوء إلى مصدر الشيء يعني التحكم فيه من خلال معرفة من ماذا ينتج هذا الشيء؟ لذلك سيتم التطرق في هذا العنصر إلى أربع مصادر رئيسية يمكن من خلال احتوائها رفع فعالية الذات لدى الفرد.

اقترح "ألبرت باندورا" (1997) أربعة مصادر لفعالية الذات، ويبين الشكل رقم ( 3 ) هذه المصادر وعلاقتها بأحكام فعالية الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء.



شكل رقم ( 3 ) : مصادر فعالية الذات عند باندورا

#### 4-1 \* الإنجازات الأدائية:

يعد هذا المصدر الأكثر تأثيراً في فعالية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفعالية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، والمظاهر السلبية للفعالية مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الإخفاق على الفعالية الشخصية يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلي للخبرات، وتعزيز فعالية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى، والإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالفعالية الذاتية لدى الفرد وأن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفعالية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون إلى إدراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم، والأداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم، حيث يعززون الإخفاق إلى نقص قدرتهم وضعف مجهوداتهم في المواقف الصعبة مما يؤخر استرداد الإحساس بفعالية الذات عقب الإخفاق، وعلى العكس؛ الأشخاص الذين لديهم إحساس مرتفع بفعالية الذات يقترّبون من المهام الصعبة كتحدٍ، وترتفع مجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الإحساس بفعالية الذات عقب الإخفاق (عن عبد الرحمان، 2011، 51).

ويشير (عبد الحميد، 1990، 412) إلى ما يلي:

- أ- أن النجاح في الأداء يزيد من مستوى فعالية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.
  - ب- أن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد معتمداً على نفسه تكون أكثر تأثيراً على فعالية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة الآخرين.
  - ج- إن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض فعالية الذات، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد.
- ومن خلال ذلك يتضح أنه يستلزم لرفع أو تحسين فعالية الذات لدى الطالب الجامعي الحرص على الإقدام على تحقيق بعض الإنجازات وإن كانت بسيطة، ومن المستحسن الانطلاق من المهام السهلة وصولاً إلى المهام الصعبة حتى يمكن تعميم النجاح في الأداء إلى مهام أخرى وبالتالي ترتفع فعالية الذات لديه.

## 4-2 الخبرات البديلة:

يشير هذا المصدر إلى الخبرات غير المباشرة التي يحصل عليها الفرد، فرؤية أداء

الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة والرغبة في المثابرة مع الجهود، ويطلق على المصدر " التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين"، فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام الملاحظات لتقدير فعاليتهم الخاصة.

(Bandura, 1982, 140)

كما أن الخبرات البديلة من العمليات التي تؤثر على التقييم الذاتي لفعالية الذات، ومن

هذه العمليات المقارنة الاجتماعية حيث أن أداء الأفراد الآخرين المشابه لأداء الفرد يشكل مصدرا مهما للحكم على قدرة الفرد الذاتية (Bandura, 1997, 87). (ورد عن عبد الرحمان، 2011، 52)

والتعلم بالملاحظة تتحكم فيه أربع عمليات فرعية وهي:

أ - **عملية الذاكرة** : حيث تقوم بتحويل وبناء المعلومات التي تتعلق بالأحداث، ليعاد تمثيلها في الذاكرة على هيئة قواعد وتصورات، وتتولى التصورات السلوكية إنتاج القواعد التي تعمل على بناء الأحداث المناسبة للظروف المتغيرة.

ب- **عملية الانتباه** : وهي تحدد الملاحظة الانتقالية في ضوء المعلومات المستخلصة من الأحداث المشاهدة، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على اكتشاف وفحص النماذج في البيئة الاجتماعية والرمزية، ومنها العمليات المعرفية والتصورات السابقة، وقيم الملاحظ، والتكافؤ الفعال، والجاذبية والقيم الوظيفية والأنشطة الملاحظة.

ت- **عملية الدافعية** : حيث يتأثر أداء السلوك الناتج عن الملاحظة بثلاثة أنواع من الدوافع المحفزة وهي: النتائج المباشرة، والخبرات البديلة، والإنتاج الذاتي، والأفراد يميلون إلى أداء السلوك إذا كان يؤدي إلى نتائج قيمة مباشرة، حيث أن نجاح الآخرين يعطي الفرد دفعة للقيام بسلوك مماثل بينما الإخفاق والسلوكيات ذات العواقب الوخيمة تؤدي إلى كف السلوك.

ث- **عملية إنتاج السلوك** : حيث يتم تعديل السلوك في ضوء المعلومات المقارنة بالنموذج التصوري للإنجاز، وهناك ارتباط بين الفعل والتصورات المسبقة، وكلما امتلك الفرد العديد من المهارات الفرعية كلما كان من السهل استخدام هذه النماذج التصورية لإنتاج سلوك جديد (الجوبان، 2003، 53).

وتكتسب تلك الخبرات من خلال ملاحظة الفرد لأداء الآخرين وأنشطتهم الناجحة والتي ترجع إلى النماذج المختلفة وتولد توقعات عن أدائه، فملاحظة الآخرين وهم ينجحون يزيد من فعالية الذات، أما ملاحظة فرد آخر بنفس الكفاءة وهو يخفق في أداء المهام الموكلة إليه يؤدي إلى انخفاض فعالية الذات، والخبرات البديلة يكون لها تأثير أقوى عندما تكون خبرة الفرد السابقة بالنشاط قليلة (عبد السلام، 2002، 96)

وانطلاقاً من ذلك يتبين أنه يستلزم كذلك على الطالب الجامعي ملاحظة أو الاطلاع على سير الناجحين أو من تمكّنوا من أداء المهام الصعبة بنجاح لأخذ العبرة منهم ولتدعيم وتعزيز اعتقادهم بالقدرة على تجاوز الصعاب وتحقيق النجاح في أداء مهامهم وتحقيق أهدافهم للرفع من فعالية الذات لديهم.

#### 4-3 \* الإقناع اللفظي:

إن الإقناع اللفظي يعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والاقتران بها من قبل الفرد، أو معلومات تأتي الفرد لفظياً عن طريق الآخرين تكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، وأن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تقديم الإحساس بفعالية الذات (Bandura, 1997, 200). والإقناع الاجتماعي يضم عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، فالآخرون في بيئة التعليم يمكنهم إقناع المتعلم لفظياً عن قدراته على النجاح في مهام خاصة، وقد يكون الإقناع اللفظي داخلياً حيث يأخذ الحديث الإيجابي مع الذات (Bandura, 1995, 125). (ورد عن عبد الرحمان، 2011، 52)

ويذكر (عبد الحميد، 1996، 440) أنه لكي ينجح أسلوب الإقناع اللفظي في رفع فعالية الذات ينبغي أن يؤمن الفرد بالشخص القائم بالإقناع والنصائح أو التحذيرات، لما لها من تأثير أكبر في فعالية الذات عن تلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به وأن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلته هذا الفرد السلوكية على نحو واقعي وذلك أنه لا يوجد إقناع لفظي يستطيع أن يغير حكم شخص على فعاليته وقدرته على القيام بعمل يستحيل أدائه في ظل مقتضيات الموقف الفعلي.

#### 4-4 \* الحالة النفسية والسيولوجية:

وهي تمثل المصدر الأخير للحكم على فعالية الذات، ويشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع أخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل القدرة المدركة للنموذج والذات وصعوبة المهمة والجهد الذي يحتاجه الفرد والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء (Bandura, 1997, 100).

ويرى (الزيات، 2001، 490) أن البنية السيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على الفعالية الذاتية للفرد، وعلى مختلف المجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية، والحسية والعصبية لدى الفرد، ويرجع ذلك لثلاثة أساليب رئيسية من شأنها زيادة أو تفعيل إدراك فعالية الذات؛ وهي تعزيز أو تنشيط الهيئة البدنية والصحية وتخفيض مستويات الضغوط والنزعات أو الميول الانفعالية السالبة، وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترض الجسم.

كما أشار (عبد الحميد، 1990، 445، 446) إلى أن الأفراد الذين يتعرضون إلى خوف شديد أو قلق حاد يغلب أن تكون فعاليتهم منخفضة.

إذن؛ يتضح مما سبق أن الحالة النفسية والسيولوجية التي يمر بها الفرد تؤثر على فعاليته الذاتية فكلما كانت حالته جيدة ارتفعت فعاليته الذاتية، أما إذا كان يعاني مرضاً ما نفسي كان أم جسدي فإن ذلك يؤثر على فعاليته الذاتية سلباً.

#### 5- الخصائص العامة لذوي فعالية الذات المرتفعة:

إن معرفة الخصائص العامة لذوي فعالية الذات المرتفعة يساعد على التشخيص للمساعدة على التنمية والتطوير وكذلك تعميم هذه الخصائص على ذوي فعالية الذات المنخفضة، لذلك لا بد من تحديد خصائص ذوي فعالية الذات المنخفضة أيضاً لتمييزهم عن الآخرين قصد محاولة العمل على رفعها لديهم.

#### 5-1- الثقة بالنفس وبالقدرات:

الواثق من نفسه يقوم بأصعب الأعمال ببسر بالغ، والفرد الفعال لديه القدرة على أن يثق فيما يسعى إليه ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه، والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

## 5-2- المثابرة:

المثابرة سمة فعالة روحها السعي؛ وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود، والمثابرة تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتر همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة.

### 5-3- القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين:

تعتمد فعالية الفرد على تكوين علاقة قوية وسليمة مع الآخرين، فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال، وكلما كانت علاقات الفرد قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي.

### 5-4- القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية:

تحمل المسؤولية أمر له قيمته، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهياً انفعاليا لتقبل المسؤولية، ويبدع عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته ويقدم على التأثير في الآخرين، يتخذ قراراته بحكمة، ويثق الآخرون فيه وفي قدرته على تحمل المسؤولية وفي كونه يمكن الاعتماد عليه مستقبلاً ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذها، ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئية ويحكم سلوكه بالالتزام الخلقى.

### 5-5- البراعة في التعامل مع المواقف:

تعتبر من مظاهر فعالية الذات المرتفعة فالفرد ذو الفعالية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة من وإيجابي وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة، فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال (صديق، 1986، 21).

### 6- سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة:

- يخجلون من المهام الصعبة.
- يستسلمون بسرعة.
- لديهم طموحات منخفضة.
- ينشغلون بنقائصهم ويهملون المهام المطلوبة.
- يركزون على النتائج الفاشلة.

-ليس من السهل أن ينهضوا من النكسات.

-يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب (Bandura, 1997,38).

( ورد عن عبد الرحمان، 2011، 67 )

إن للرفع من فعالية الذات لدى الفرد لابد من العمل على رفع ثقته بنفسه وقدراته من خلال إبطاره وإقناعه بما يملك من قدرات وكذلك حثه على المثابرة وبذل الجهد في إنجاز المهام لتحقيق النجاح، والقدرة على تقبل وتحمل المسؤولية، وتعليمه أيضا كيفية التعامل مع المواقف وكيف يستفيد من تجاربه السابقة، دون أن تشكل عائق أو مثبط لفعاليته الذاتية.

### خلاصة الفصل:

يتضح من خلال ما تم استعراضه أن فعالية الذات تعني الأحكام أو المعتقدات التي يحملها الفرد عن قدراته وإمكاناته الشخصية لأداء سلوك أو نشاط ما، لذلك فهي تؤثر على اختياره لنشاطاته فالأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة يختارون المهام والنشاطات الصعبة، أما ذوي الفعالية المنخفضة فيفضلون المهام السهلة حتى وإن كانت قدراتهم تسمح بأكثر من ذلك، كما أن فعالية الذات تنبع من إنجازات الفرد الأدائية، خبراته البديلة، اقتناعه بما يقال عن قدراته وعن إمكانية إنجازه لأداء ما، وكذلك حالته النفسية والفسولوجية.

## الجانب الميداني

### الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

#### تمهيد

1 -منهج الدراسة

2 -الدراسة الاستطلاعية

3 -مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

4 -أدوات الدراسة

5 -الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة ، سيتم تناول إجراءات الدراسة الميدانية باعتبارها وسيلة هامة من أجل معالجة فرضيات الدراسة ، كما أنها تمكّن الباحث من الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق ، وهي تعدّ قاعدة أساسية لأي بحث علمي ، وفي هذا الصدد سيتم التطرق في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة انطلاقاً من منهج الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية باستعراض أهدافها ونتائجها مع وصف عينتها، ثم الحديث عن مجتمع وعينة الدراسة الأساسية ، و بعد ذلك التطرق إلى أدوات الدراسة و التأكد من خصائصها السيكومترية، ثم يتم في الأخير توضيح الأساليب الإحصائية التي تم إتباعها.

### 1- منهج الدراسة :

المنهج هو السبيل والكيفية المنظمة التي سترسم للباحث جملة من المبادئ والقواعد المنطلق منها في دراسة مشكلة البحث ، والتي تساعد في الوصول إلى النتائج الدقيقة والصحيحة ( محمد وحسين، 2006، 83).

ولأنه من المعروف أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم فيها، وبما أن الدراسة الحالية تتناول العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وفعالية الذات لدى الطالب الجامعي، بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات تبعاً لمتغير الجنس، التخصص، المستوى التعليمي ونظام الإقامة ، فإنه قد تمّ إتباع المنهج الوصفي الارتباطي " الذي يهتم بدراسة علاقة التلازم في التغير بين متغيرين أو أكثر، وقياس درجة العلاقة بينهما باستخدام معاملات الارتباط (الأزرق، 2000، 249). كما أعتمد أيضاً الأسلوب المقارن في معالجة الفرضيات الجزئية للدراسة .

هذا ؛ و يعرف المنهج الوصفي بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها والوصول لنتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث، وعلى الرغم من أن الوصف الدقيق المتكامل هو الهدف الأساسي للبحوث الوصفية إلا أنها كثيراً ما تتعد الوصف إلى التفسير، وذلك في حدود الإجراءات المنهجية المتّبعة وقدرة الباحث على التفسير والاستدلال (شحاتة، 2006، 337).

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات الميدانية في البحوث العلمية ؛ وهي تهدف في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي ، وكذلك التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (عبد المجيد، 2000، 38).

هذا؛ وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لهذه الدراسة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، في منتصف شهر جانفي 2016، حيث شملت الدراسة 50 طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

### 2.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

لقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق مايلي:

. التعامل المباشر مع أفراد العينة والتعرف على مدى تجاوبهم مع إجراءات الدراسة وتحديد الزمن اللازم لتطبيق الأدوات المستعملة.

. التحقق من مدى ملائمة المقاييس ومدى فهم الطلبة لمصطلحاتها.

. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة ومقياس فعالية الذات.

. التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في تطبيق أدوات الدراسة.

. اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقاييس لتفاديها في إجراء الدراسة الأساسية.

ولتحقيق هذه الأهداف تم الاتصال بأفراد العينة الاستطلاعية بعد معرفة توزيعهم الزمني ، ومن ثم تطبيق أدوات الدراسة عليهم.

### 2.2. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية تم التوصل إلى ما يلي :

. تحديد مجتمع الدراسة وضبط العينة .

. التأكد من تمتع أدوات الدراسة بالخصائص السيكومترية التي تعطينا الثقة لاستخدامها.

. تقدير الوقت اللازم لإجراء الدراسة الأساسية والفترة الزمنية المناسبة لذلك .

. وضع خطة لتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية.

### 3.2. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي للموسم الجامعي: 2015 - 2016، وقد تكوّنت العينة من 50 طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية.

### 3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

تتطلب دراسة ظاهرة أو مشكلة ما توفر بيانات ومعلومات ضرورية عن هذه الظاهرة أو المشكلة لتساعد الباحث في اتخاذ قرار أو حكم مناسب حيالها ، لذلك لا بد من التحديد الواضح لمجتمع الدراسة والذي يقصد به جميع العناصر والمفردات التي سيدرسها الباحث. ( عليان وغنيم، 2000، 137 )

وعليه، فقد تمثل مجتمع الدراسة الحالية في طلاب جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، ونظرا لما يترتب على دراسة المجتمع الأصلي بأكمله من تكاليف باهظة يتعذر معها تنفيذ الدراسة يلجأ الباحث إلى اختيار عينة من الأفراد المستهدفين بالدراسة ، حيث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي .

وتعرف العينة بأنها مجموعة جزئية ممثلة لمجتمع له خصائص مشتركة.

### ( أبوعلام، 2004، 148 )

هذا؛ وقد اختيرت العينة في هذه الدراسة بطريقة التوزيع المتساوي؛ حيث يوزع حجم العينة بطريقة التوزيع الكلي على مختلف الطبقات بالتساوي دون النظر إلى حجم الطبقات.

### ( عطية، 1999، 27 )

وقد اقتصرَت الدراسة الأساسية على معهد العلوم الإسلامية وكلية العلوم والتكنولوجيا، وقد ضُمَّت 120 طالب وطالبة، منهم المقيمين بالحي الجامعي وغير المقيمين وطلاب السنة الأولى والسنة الثالثة جامعي، والجداول المولية توضح تفصيل ذلك.

الجدول رقم (2): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب جنسهم

النسبة المئوية	عدد الطلبة	الجنس
50	60	الذكور
50	60	الإناث
100	120	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم ( 2 ) أن عدد الطلبة الذكور يقدر بـ 60 طالبا بنسبة 50% ، وأن عدد الإناث يقدر بـ 60 طالبة بنسبة 50% ، مما يشير إلى أن عدد الطلبة الذكور مساويا لعدد الطالبات الإناث.

الجدول رقم ( 3 ) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب تخصصهم الدراسي

النسبة المئوية	عدد الطلبة	التخصص الدراسي
50	60	معهد العلوم الإسلامية
50	60	كلية العلوم والتكنولوجيا
100	120	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن عدد طلبة معهد العلوم الإسلامية يقدر بـ 60 طالبا وطالبة بنسبة 50% ، وأن عدد طلبة كلية العلوم والتكنولوجيا يقدر بـ 60 طالبا وطالبة بنسبة 50% ، مما يشير إلى أن عدد طلبة معهد العلوم الإسلامية مساويا لعدد طلبة كلية العلوم والتكنولوجيا.

الجدول رقم (4): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب نظام الإقامة

النسبة المئوية	عدد الطلبة	نظام الإقامة
50	60	المقيمون بالحي الجامعي
50	60	غير المقيمين بالحي الجامعي
100	120	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن عدد الطلبة المقيمين بالحي الجامعي يقدر بـ 60 طالبا وطالبة بنسبة 50%، وأن عدد الطلبة غير المقيمين بالحي الجامعي يقدر بـ 60 طالبا وطالبة بنسبة 50 %، مما يشير إلى أن عدد الطلبة المقيمين مساويا لعدد الطلبة غير المقيمين.

الجدول رقم(5): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب مستواهم التعليمي.

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى التعليمي
50	60	السنة الأولى
50	60	السنة الثالثة
100	120	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن عدد طلبة سنة أولى يقدر بـ 60 طالبا وطالبة بنسبة 50%، وأن عدد طلبة سنة ثالثة يقدر بـ 60 طالبا وطالبة بنسبة 50%، مما يشير إلى أن عدد طلبة السنة الأولى جامعي مساويا لعدد طلبة السنة الثالثة الجامعي.

#### 4- أدوات الدراسة:

تختلف أدوات البحث ووسائله من دراسة إلى أخرى، وتتحدد أداة الدراسة في ضوء الأهداف المناسبة لها وفرضياتها والأسئلة التي يسعى الباحث للإجابة عنها، وقد يحتاج الباحث إلى أكثر من أداة حتى يتمكن من الإجابة عن جميع الأسئلة التي تطرحها الدراسة بدقة. (نوفل، 2010، 245)

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على أداتي قياس هما:

. مقياس جودة الحياة من إعداد (صالح الشعراوي، د ت).

. مقياس فعالية الذات من إعداد (العدل، 2001).

وقد تم تطبيق أداتي الدراسة في الوقت نفسه وذلك لطبيعة الدراسة، حيث أن الغرض الأساسي منها هو البحث عن العلاقة بين مستوى جودة الحياة وفعالية الذات لدى أفراد العينة، ولذلك تم تقديم الأداتين معا.

#### 4-1- مقياس جودة الحياة:

##### \* وصف المقياس:

قام بإعداد هذا المقياس صالح الشعراوي قصد قياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة،

وقد تكوّن المقياس من 40 مفردة موزعة على خمس أبعاد أساسية هي:

1. البعد الجسمي: ويشمل أرقام البنود ( 9، 6، 17، 25، 31، 35 ).
  2. بعد الصحة النفسية: ويشمل أرقام البنود ( 2، 5، 7، 10، 11، 13، 18، 16، 20، 21، 23، 26، 28، 33، 34، 37، 40 ).
  3. بعد العلاقات الاجتماعية : ويشمل أرقام البنود(3، 4، 8، 15، 19، 27، 29، 32، 38، 39).
  4. بعد إدارة الوقت: ويشمل أرقام البنود(14، 24، 30، 36).
  5. بعد القيم: ويشمل أرقام البنود(1، 12، 22).
- تقدير درجات المقياس الخماسي كما يلي: (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة).

ويتكون من الدرجات موزعة بالترتيب ( 5، 4، 3، 2، 1)، والدرجة القصوى للمقياس (200) درجة، والدرجة الدنيا (40) درجة.

\*صدق وثبات المقياس:

- الصدق:

يعتبر المقياس صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه فعلا ، وقد اعتمدت الباحثة على صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على درجة الارتباط بين درجات الأفراد على المقياس ودرجاتهم عندأبعاد المقياس.

الجدول رقم (6): يوضح نتائج الاتساق الداخلي بين كل بعد والأداة ككل.

الأبعاد	القيمة المحسوبة	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	0.28	دالة عند 0.05
بعد الصحة النفسية	0.82	دالة عند 0.01
بعد العلاقات الاجتماعية	0.62	دالة عند 0.01
بعد إدارة الوقت	0.57	دالة عند 0.01
بعد القيم	0.59	دالة عند 0.01

من خلال البيانات الموضحة في الجدول أعلاه يتبين أن الأبعاد تنتمي إلى المقياس ؛ وبالتالي فالمقياس صادق.

كما تم حساب الصدق الذاتي للمقياس وقدرت قيمه ب: **0.93** وهو معامل مناسب ويعبر عن صدق المقياس.

## - الثبات:

يقصد بثبات المقياس مدى الدقة والاتساق والاستقرار في نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين في نفس الظروف تقريبا.

(عبد الحفيظ، 2003، 152)

هذا؛ وقد تم تطبيق معامل ألفا كرونباخ في حساب الثبات على اعتبار أن المقياس مبني على أساس مقياس "رنسيس ليكرت" للاتجاهات، لذلك تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ (ملحم، 2007، 334). في إطار ما يعرف بثبات الاتساق الداخلي، وقد تم التوصل إلى أن  $r = 0.87$ ؛ وبناء على ذلك يمكن القول أن المقياس ثابت.

## 4-2- مقياس فعالية الذات:

### \* وصف المقياس:

أعد هذا المقياس (العدل، عادل، 2001)، وقد أعتمد في إعداده على عدة مقاييس تقيس فعالية الذات من بينها مقياس (ويلرولاد، 1982)، وكذلك مقياس أعده (سكوارزر وآخرون، 1997).

هذا؛ وقد تكوّن المقياس من 50 مفردة اشتمل على عبارات سلبية وأخرى إيجابية، والعبارات السلبية تمثلت في المفردات التي أرقامها على التوالي: (1، 4، 5، 7، 9، 12، 15، 17، 19، 22، 23، 24، 26، 27، 30، 34، 35، 37، 39، 41، 44، 46، 49، 50).

أما بدائل الإجابة فقد تمثلت في: نادرا، أحيانا، غالبا، دائما.

.تقدير الدرجات على المقياس؛ بالنسبة للمفردات الإيجابية توضع 1، 2، 3، 4 بالترتيب، في حين أن المفردات السلبية تقدر درجاتها بـ 4، 3، 2، 1 بالترتيب كذلك.

### \* صدق وثبات المقياس:

## - الصدق:

اعتمدت الباحثة على صدق المقارنة الطرفية؛ حيث يعتمد هذا النوع من أنواع الصدق على مقارنة درجات الثلث الأعلى بدرجات الثلث الأدنى في الاختبار، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية بين متوسطين، فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة للفرق بين متوسطي الثلث الأعلى والثلث الأدنى يمكن القول أن الاختبار صادق.

(عبد الرحمان، 1998، 191)

قدرت قيمة الصدق بـ 4.14؛ وهي دالة عند 0.01 مما يدل على أن مقياس فعالية الذات صادق.

كما تم حساب الصدق الذاتي للمقياس، وقد قدرت قيمته بـ 0.88 وهو معامل مناسب ويعبر عن صدق المقياس.

#### - الثبات:

لحساب ثبات هذه الأداة تم الاعتماد على معامل ألفا كرونبا خلاتساقالداخلي، حيث تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى.

(ثورندايك وهيجن، 1989، 79)

وقد تم التوصل إلى أن  $r = 0.78$ ؛ ومنه فالمقياس ثابت.

#### - 5- الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في معالجة البيانات على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.

- اختبار " T . test " لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين متساويتين.

#### خلاصة الفصل:

بناء على ما تم عرضه في هذا الفصل يتبين أن أدوات الدراسة قد حققتا درجات عالية من الصدق والثبات، مما يطمئن استخدامهما في الدراسة الأساسية، وسيتم معالجة الفرضيات المطروحة بالأساليب الإحصائية المدرجة أعلاه.

## الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة الأساسية

### تمهيد

1\_ عرض نتائج الفرضية العامة

2\_ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3\_ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4\_ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

5\_ عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

خلاصة الفصل

## تمهيد:

بعدما تم تحديد أفراد عينة الدراسة وتطبيق أدوات جمع البيانات المعتمدة في الدراسة عليهم، ومن ثمة تفرغها وإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة؛ حيث تم الاعتماد على معالم بيرسون لمعرفة دلالة العلاقة والأسلوب الإحصائي tes.t لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتين متساويتين في العدد، سيتم في هذا الفصل عرض ما تم التوصل إليه من نتائج الفرضيات .

### \* عرض نتائج الدراسة :

#### 1- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة.

وقد تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (7): يوضح قيمة ودلالة الارتباط بين جودة الحياة وفعالية الذات .

المتغيرات	م الإحصائية	ن	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	دلالة الارتباط
جودة الحياة	120	0.38	0.01	دالة	
فعالية الذات					

ينتضح من خلال النتيجة المدونة بالجدول أعلاه أن (  $r = 0.38$  ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، مما يؤكد تحقق صحة هذا الفرض وبالتالي يمكن القول بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة جامعة الوادي.

#### 2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم.

وللتحقق من دلالة الفروق تم تطبيق اختبار ت، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في

الجدول التالي:

جدول رقم ( 8 ) يوضح نتائج الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى  
فعالية الذات باختلاف جنسهم

دلالة الارتباط	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الجنس	فعالية الذات
غير دالة	0.10	81.86	135.51	58	ذكور	
		79.17	133.96	58	إناث	

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن متوسط الذكور الذي قدر ب: **135.5** أكبر من متوسط الإناث الذي قدر هو الآخر ب: **133.96**، كما أن الانحراف المعياري للذكور الذي قدر ب: **81.86** أكبر كذلك من الانحراف المعياري للإناث حيث قدر هذا الأخير ب: **79.17**، ومنه (ت = **0.10**) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق ليثبت عكسها والذي يوحي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم.

### 3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي. وللتحقق من دلالة الفروق تم تطبيق اختبار "ت"، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم: (9) يوضح نتائج الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي

دلالة الارتباط	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	التخصص الدراسي	فعالية الذات
غير دالة	0.03	80.06	135.25	58	طلبة معهد العلوم الإسلامية	
		83.03	134.68	58	طلبة كلية العلوم التكنولوجية	

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن متوسط درجات طلبة معهد العلوم الإسلامية الذي قدر بـ **135.25** أكبر من متوسط درجات طلبة كلية العلوم والتكنولوجيا الذي قدر هو الآخر بـ **134.68**، كما أن الانحراف المعياري لمجموعة العلوم الإسلامية الذي قدر بـ **80.06** أقل من الانحراف المعياري لمجموعة العلوم والتكنولوجيا حيث قدر هذا الأخير بـ **83.03**، ومنه ( $t = 0.03$ ) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق ليثبت عكسها والذي يوحي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي.

#### 4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم. وللتحقق من دلالة الفروق تم تطبيق اختبار "ت"، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم ( 10): يوضح نتائج الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم.

دلالة الارتباط	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	نظام الإقامة	فعالية الذات
غير دالة	0.06	80.50	134.37	58	مقيمين بالحي الجامعي	
		82.87	135.29	58	غير مقيمين بالحي الجامعي	

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن متوسط درجات طلبة الجامعة غير المقيمين الذي قدر ب: **135.29** أكبر من متوسط درجات طلبة الجامعة المقيمين الذي قدر هو الآخر ب: **134.27**، كما أن الانحراف المعياري للطلبة غير المقيمين الذي قدر ب: **82.87** أكبر من الانحراف المعياري للطلبة المقيمين حيث قدر هذا الأخير ب: **80.50**، ومنه (**ت = 0.06**) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق ليثبت عكسها والذي يوحي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم.

## 5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي. وللتحقق من دلالة الفروق تم تطبيق اختبار "ت"، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي :

جدول رقم ( 11): يوضح نتائج الفروق بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي.

المستوى التعليمي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	دلالة الارتباط
سنة أولى	58	137.31	85.48	0.35	غير دالة
سنة ثالثة	58	132.06	69.75		

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن متوسط درجات طلبة سنة أولى جامعي الذي قدر ب: **137.31** أكبر من متوسط درجات طلبة سنة ثالثة جامعي الذي قدر هو الآخر ب: **132.06**، كما أن الانحراف المعياري لطلبة سنة أولى جامعي الذي قدر ب: **85.48** أكبر من الانحراف المعياري لطلبة سنة ثالثة جامعي حيث قدر هذا الأخير ب: **69.75**، ومنه (ت = 0.35) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الرابعة لم تتحقق ليثبت عكسها والذي يوحي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي.

## خلاصة الفصل:

في ضوء النتائج الإحصائية التي توصلت إليها الدراسة الحالية، تم نفي الفرضيات الجزئية التي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات وفق متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، التخصص الدراسي ونظام الإقامة ليثبت عكسها، أمّا الفرضية العامة فقد تم إثباتها بناءً على النتائج الإحصائية كذلك؛ حيث أسفرت عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة .

وسيتم مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها في الفصل الموالي.

## الفصل السادس: مناقشة وتفسير النتائج

### تمهيد

- 1\_ مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية العامة
- 2\_ مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
- 3\_ مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
- 4\_ مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة
- 5\_ مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة

## تمهيد:

بعد ما تم عرض نتائج الدراسة الأساسية سيتم في هذا الفصل تفسير هذه النتائج بناء على ما توصلت إليه كل فرضية على حدا، وسيكون ذلك على النحو الآتي:

### 1- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة، ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( 7 ) أظهرت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة، ويمكن تفسير ذلك في كون أن الحياة الجيدة أو توفر جودة الحياة لدى الطالب الجامعي تجعله يؤدي مهامه بنجاح، وتحقيقه للنجاح في مهمة ما أو موقف معين قد يقوده إلى تعميم النجاح إلى مواقف أخرى مما يجعله يعتقد بقدرته على تجاوز المواقف الصعبة وتحقيق النجاح وبالتالي ترتفع فعاليته الذاتية .

كما أن الطالب الجامعي مرّ بأصعب المراحل التعليمية، ووجوده في الجامعة يعني اجتيازه وتغلبه على المعوقات والصعوبات التي واجهته وتحقيقه للنجاح في كل هذه المراحل التي مرّ بها والوصول إلى أهدافه، وهذا يولد بداخله رضاه عن حياته الجامعية ويدعم تمتعه بوجودتها، كما يولد له ثقة بقدراته وإمكاناته في تحقيق المزيد من النجاحات والانجازات وهذا ما يدعم فعاليته الذاتية أيضاً، مما يوحي بأن توفر جودة الحياة لدى الطالب أو إحساسه وشعوره بالحياة الجيدة يدعم فعاليته الذاتية من خلال ما توفره الحياة الجيدة من استعداد وقابلية في أداء المهام والنشاطات مع الثقة في القدرات والإمكانات، فالشخص الذي يعيش حياة جيدة بنظره يقبل على أعماله وهو يحمل توقعات إيجابية عن نتائج أعماله بعكس الشخص الذي لا يشعر بجودة الحياة فيقبل على أداء الأعمال وهو غير واثق من قدراته واستعداداته لأنّ عدم رضاه عن الحياة التي يعيشها قد شغل تفكيره .

هذا؛ وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (عبد المقصود

وشند، 2010)، والتي تبحث في العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وفعالية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، حيث كانت من بين النتائج التي توصلت إليها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية وفعالية الذات.

## 2-مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم، وقد أثبتت نتائج الدراسة عدم صحة هذه الفرضية، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف الجنس .

وبناء على ما تم التوصل إليه في الفرضية العامة التي تقول بأنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وفعالية الذات لدى طلبة الجامعة، وبناءً على التفسيرات التي تم ذكرها في هذا الصدد، فإنه يمكن تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى بكون أن الطلبة ذوي جودة الحياة المرتفعة متشابهون في مستوى جودة الحياة فكلهم يقعون في فئة مرتفعي جودة الحياة فلا بد أن يتشابهوا أيضاً في فعالية الذات بحكم أن فعالية الذات لها علاقة بجودة الحياة، وبالتالي فلا توجد فروق بينهم في فعالية الذات.

بالإضافة إلى أنه في الجامعة يتبادل الطلاب الخبرات والمعلومات والمعارف سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً مما يجعلهم يتشابهون في فعالية الذات، فكما أشار (محمد، 2010، 136) أن الخبرات البديلة تعتبر أهم مصادر فعالية الذات؛ وهي تعني التعلم بالملاحظة حيث يميل الفرد إلى ملاحظة غيره من الناس لكي يتعلم أو يستفيد من خبراتهم، لأنّ ملاحظة الآخرين وتقليدهم وخاصة النماذج الإيجابية منهم يعلمنا مهارات مفيدة وينقل إلينا الشعور والإحساس بالفعالية، فمثلاً قد يشعر شخص ما بإحساس متزايد بفعالية الذات فيما يخص قدرته على مزاوله برنامج ما أو نشاط معين على مدى شهر إذا رأى صديقاً له يتمتع بإمكانيات مماثلة بأنه قد نجح في ذلك، وفي الوقت نفسه فشل الآخرين في الأداء قد يقلل من فعالية الذات بدرجة كبيرة، وهكذا يعتبر تبادل الخبرات البديلة بين طلبة الجامعة سبباً في حصولهم على مستويات متقاربة من فعالية الذات .

كما يمكن إرجاع عدم الاختلاف بين الجنسين في فعالية الذات أيضاً إلى كون أن طبيعة المهام والنشاطات الأكاديمية التي يقومون بها في الجامعة لا تفرق بين الجنسين، أي ليست خاصة بالذكور على الإناث ولا العكس، لذلك فهم يواجهون نفس الصعوبات والعقبات تقريباً مما يجعلهم يتقاربون في مستوى فعالية الذات .

هذا؛ وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة ( إبراهيم وعبداللطيف،

د.ت) الموسومة بعنوان: الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب

الجامعة ، حيث كانت من بين النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات بين طلاب وطالبات الجامعة .

واتفقت أيضا مع نتائج دراسة (حمادة وتيسير، 2014) والتي كانت تبحث في الفروق في مستوى فعالية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقين سمعياً في جامعة اليرموك، وكانت من بين النتائج التي توصلت إليها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة من الطلبة المعوقون سمعياً في جامعة اليرموك باختلاف النوع الاجتماعي (الجنس).

### 3- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم الدراسي، وقد أثبتت نتائج الدراسة عكس ذلك مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف التخصص الدراسي، ويمكن إرجاع السبب في عدم وجود الفروق إلى أن طلاب معهد العلوم الإسلامية وكلية العلوم والتكنولوجيا يواجهون نفس الصعوبات والضغوط الأكاديمية تقريباً؛ فكما أن العلوم الإسلامية تتطلب حفظ وفهم معمق لما يدرس مع غزارة المعلومات والمعارف التي يجب استيعابه ، كذلك العلوم والتكنولوجيا تتطلب فهم معمق وتطبيق ومراجعة يومية لما يتلقاه الطالب من معلومات.

كما أن التخصصات تؤثر في فعالية ذات الفرد بنفس المقدار تقريباً؛ لأن معظم الطلاب يختارون التخصص بأنفسهم ولذلك لا يقارنون بين اختصاصهم الدراسي واختصاص آخر وإنما ينظرون إلى قدراتهم واستعداداتهم في نطاق تخصصهم الدراسي فقط، فالطالب الذي يدرس في كلية العلوم والتكنولوجيا يعتقد بأن قدراته تؤهله إلى الدراسة في هذه الكلية ويثق بها، والأمر نفسه ينطبق على الطالب الذي يدرس في معهد العلوم الإسلامية. إضافة إلى أن جلّ التخصصات العلمية تحمل امتيازات وصعوبات في الوقت نفسه، ولها نفس الأهمية تقريباً باعتبارها تؤهل الطالب الجامعي إلى الالتحاق بمهنة معينة، لذلك فمستوى التأثير في فعالية ذات الطالب سيكون بمستوى متقارب تقريباً، خاصة اختصاصي العلوم والتكنولوجيا والعلوم الإسلامية نظراً لتشابه خصائص الاختصاصين.

هذا؛ وقد اختلفت هذه النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (النشاوي، 2006) التي حملت عنوان: فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية، وقد كان من بين ما توصلت إليه هذه الدراسة هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات بين تخصص الموسيقى وتخصص الاقتصاد المنزلي لصالح شعبة الموسيقى، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات بين تخصص إعلام واقتصاد لصالح شعبة الإعلام.

ولعل الاختلاف بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج دراسة (النشاوي، 2006) إلى شدة اختلاف خصائص الاختصاصات التي اتخذها مجالاً للمقارنة.

#### 4- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم، ولقد أثبتت نتائج الدراسة عكس ذلك، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام الإقامة.

ويمكن إرجاع السبب في عدم وجود الفروق في كون أن نظام الإقامة لا يؤثر على فعالية ذات الطالب الجامعي؛ لأن قوة الفعالية الذاتية لدى الفرد هي التي تتحكم في مقدار تأثيره بالعوامل التي ترفع أو تخفض فعالية الذات، كما أشار (محمد، 2008، 87) أن المعتقدات الضعيفة عن الفعالية يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه ويتابعه، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفعالية الذات في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا من الممكن أن يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهنا تكون فعالية الذات لديه مرتفعة، والآخر لا يستطيع ع مواجهة الموقف وذلك تكون فعالية الذات لديه منخفضة، وبضيف أن قوة فعالية الذات لدى الفرد تتحدد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملاءمتها للموقف، مما يعني أن نظام الإقامة لا تتحدد من خلاله فعالية ذات الطالب فالخبرات السابقة والمواقف التي يتعرض لها الطالب الجامعي المقيم هي نفسها تقريباً التي يتعرض لها الطالب غير المقيم، يعني لا توجد خبرات سابقة ومواقف تختص بالطالب المقيم عن الطالب غير المقيم، أي كما أشرنا سابقاً جميعهم ينتمون إلى الجامعة ويتبادلون الخبرات ويتعرضون إلى المواقف نفسها تقريباً.

## 5- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي، لكن نتائج الدراسة أثبتت عكس ذلك مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف المستوى التعليمي، ويمكن تفسير ذلك في كون أن المستويين (سنة أولى جامعي وسنة ثالثة جامعي) لهم الأثر نفسه في فعالية ذات الطالب؛ فإذا كان الطالب الذي يدرس سنة أولى جامعي ينظر إلى نفسه بأنه حقق هدفه ووصل إلى مبتغاه بالتحاقه بالجامعة مما قد يعزز فعاليته الذاتية، فكذلك الطالب الذي يدرس السنة الثالثة جامعي ينظر إلى نفسه بأنه على وشك إكمال هذه المرحلة أو الارتقاء إلى مستوى آخر مما قد يدعم فعاليته الذاتية أيضاً، وهذا ما قد جعلهم يتشابهون في فعالية الذات، بالإضافة إلى أن انتمائهم إلى نفس المرحلة التعليمية (مرحلة الجامعة) يجعلهم يعيشون نفس الظروف تقريباً ويمرون بنفس المواقف وهذا الأمر كذلك قد يؤدي إلى عدم وجود الفروق في مستوى فعالية الذات بينهم .

كما أن ارتفاع أو انخفاض فعالية الذات لا يقتصر على طلاب السنة الأولى أو طلاب السنة الثالثة جامعي وإنما يرجع إلى شخصية الطالب والمواقف التي تصادفه؛ فما يؤثر في فعالية ذات طالب معين قد لا يؤثر على آخر، ومستوى السنة الأولى جامعي لا يضم شخصيات معينة ولا مواقف تختلف عن مستوى السنة الثالثة جامعي.

هذا؛ وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كل من ( الحجار وأبومعلا، د.ت) التي تبحث في المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض، وكانت من بين النتائج التي توصلت إليها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات لدى أفراد العينة تعزى للمستوى الدراسي (الأول/الرابع).

## خلاصة عامة واقتراحات الدراسة:

نستخلص مما سبق أن جودة الحياة مفهوم نسبي؛ فهو يعني الحياة الجيدة لكن هذه الأخيرة تختلف من شخص إلى آخر، فهناك من يرى الحياة الجيدة في توفر وسائل الرفاهية المادية، وهناك من يراها في التمكن من خدمة المجتمع وراحة الضمير كل حسب وجهة نظره، كما أنه مفهوم متعدد الأبعاد ولعل ذلك راجع إلى نسبيته عكس مفهوم فعالية الذات الذي اتفقت معظم المراجع على أبعاده الثلاثة المذكور سابقا ( قدر الفعالية، العمومية، القوة)، ولكن ذلك الاختلاف بين المفهومين لم يمنع من وجود العلاقة بينهما، فمهما اختلف الأفراد في تفسيرهم لجودة حياتهم إلا أنها تبقى دائما تعني درجة شعور الفرد بجودة حياته انطلاقا من المفهوم الذي يحمله عن الحياة الجيدة، وبالتالي هذا الشعور قد يؤثر في فعاليته الذاتية.

وعلاوة على ذلك توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف جنسهم.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف تخصصهم.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف نظام إقامتهم.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى فعالية الذات باختلاف مستواهم التعليمي.
- كما يتبين كذلك من خلال النتائج المتوصل إليها أن أفراد العينة يتمتعون بجودة حياة وفعالية ذات مرتفعة تقريبا لأن معظم الطلاب يقعون في فئة مرتفعي جودة الحياة وفعالية الذات أيضا.
- وبناء على ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن اقتراح ما يلي:

- بما أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وفعالية الذات، فإنه يمكن اقتراح الموضوع الآتي للدراسة والبحث: تحسين جودة الحياة كمدخل للرفع من مستوى فعالية الذات.

- محاولة تقديم حصص إرشادية لطلبة الجامعة لتصحيح الأحكام والمعتقدات السلبية التي قد يحملها بعض الطلاب عن قدراتهم الذاتية، لأن هذه المعتقدات والأفكار السلبية قد تؤثر على أداء الطالب بشكل سلبي، ومنه يمكن اقتراح موضوع آخر دراسة العلاقة بين الأفكار (العقلانية واللاعقلانية) وفعالية الذات.

# المراجع

## قائمة المراجع:

- إبراهيم، سلوى سلامة (2005). **نوعية الحياة المميزة للمبدعين في الأدب** . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة عين شمس.
- إبراهيم، هشام وعبد اللطيف، عصام. (د. د. ت). **الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة**.
- أبوسريع، أسامة وأنور، عبير محمد ومرسي، صفاء إسماعيل. (2006). **أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى**، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس.
- أبوعلام، رجاء محمود. (2004). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية** . (ط. 4). مصر: دار النشر للجامعات.
- أبو هاشم، السيد محمد. (2005). **مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا**، مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- أبو يونس. إيمان محمود. (2014). **الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس**. الجامعة الإسلامية غزة.
- أرجايل، مايكل. (1993). **سيكولوجيا السعادة علم المعرفة**. العدد 175، الكويت.
- الأزرق، عبد الرحمان صالح. (2000). **علم النفس التربوي للمعلمين**. (ط. 1). ليبيا: دار الكتب الوطنية.
- الأشول، عادل عز الدين. (2005). **نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي** : وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة. جامعة الزقازيق بمصر. الفترة من 15-16 مارس.
- البرعي، وفاء محمد وبدران، شبل. (2002). **دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري** . (ط. 1). مصر: دار المعرفة الجامعية.
- ثورندايك، روبرت وهيجن، اليزابيث. (1989). **القياس والتقويم في علم النفس والتربية**. (ترجمة: عبد الله الكيلاني وعبد الرحمان عدس). الأردن: مركز الكتب الأردني.

- جامعة الأزهر: فلسطين. - الجويان، هذاب. (2003). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض مظاهر السلوك الانفعالي والاجتماعي . رسالة ماجستير غير منشورة. قسم التربية وعلم النفس. جامعة الملك سعود.
- الحجار، بشير إبراهيم وأبومعلا، طالب صالح. (د. ت). المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لدى طلبة كليات التمريض . الجامعة الإسلامية غزة. فلسطين.
- الحربي، عبد الله بن مزعل والنجار، أروى بنت يحيى. (2013). الأداء المهني وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي التعليم العام بحفز الباطن.
- حمادنة، برهان محمود وشرادقة، ماهر تيسير. (2014). الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقون سمعياً في جامعة اليرموك . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. العدد(5). 177-208.
- حمزة، جيهان. (2002). دور الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية وتقدير الذات فيإدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة القاهرة:مصر.
- الخنجي، خالد محمد. (2006). علم النفس الايجابي وتجويد الحياة . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس بعمان. الفترة من 17-19 ديسمبر.
- الدسوقي، مجدي. (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من صغار السن والراشدين . المجلة المصرية للدراسات النفسية. مجلد 8. العدد20. سبتمبر. 158.
- الراسبي، خميس سالم. (2006). تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة . ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس. الأردن. الفترة 17-19 ديسمبر 2006.
- الزعبي، أحمد محمد وهيلات، مصطفى قسم وشريفات، نور أحمد . (2010). أثر أنماط التعلم المفضلة على فاعلية الذات لدى طالبات قسم العلوم التربوية في كلية الأميرة عالية الجامعية. مجلو العلوم التربوية والنفسية. المجلد 11 العدد1 مارس.

- الزيات، فتحي محمد. (2001). **البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها**. سلسلة **علم النفس المعرفي**. الجزء 2. مدخل ونماذج ونظريات. (د.ط). مصر: دار النشر للجامعات.
- سليمان، حنان مجدي صالح. (2009). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق**. دراسة سبكه متتابة اكلينكية. رسالة ماجستير غير منشورة.
- سليمان، عبد الرحمان وفوزي، إيمان. (1999). **معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين**. المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي: الإرشاد في عالم متغير.
- شحاتة، محمد ربيع. (2006). **أصول الصحة النفسية**. (ط.6). مصر: الأنجلو المصرية.
- الشعراوي، علاء. (2000). **فاعلية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى الطلاب الثانوية**. مجلة كلية التربية بالمنصورة. العدد (44). سبتمبر. 287-325.
- شقير، زينب محمود. **جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب**. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس. رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين. الفترة من 29 سبتمبر 1 ديسمبر 2010.
- شيخي، مريم. (2014). **طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أبي بكر بالقائد. تلمسان. الجزائر.
- صديق، عمر الفاروق. (1986). **الفعالية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس. مصر.
- العادلي، كاظم كريدي. (2006). **مدى إحساس طلبة كلية التربية بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات**. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان. الفترة من 17-19 ديسمبر.
- عبد الحفيظ، مقدم. (2003). **الإحصاء والقياس النفسي والتربوي**. (ط. 4). مصر: ديوان النشر.
- عبد الحميد، جابر وكفافي، علاء الدين. (1995). **معجم علم النفس والطب النفسي**. (الجزء 7). مصر: دار النهضة العربية.

- عبد الحميد، جابر. (1990). نظريات الشخصية البناء، الدينامية، النمو، طرق البحث والتقويم. (د. ط). مصر: دار النهضة العربية.
- عبد الرحمان، نيفين. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة.
- عبد السلام، محمد. (2002). الاتجاهات الحديثة في النفسية. العدد (36). يوليو.
- عبد المجيد، مروان. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. (ط. 1). الأردن: مؤسسة الوراقة للنشر والتوزيع.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة. ص 13-23 كلية التربية. جامعة الزقازيق. الفترة من 15-16 مارس 2005
- عبد المقصود، أماني وشند، سميرة محمد. (2010). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. (ط. 1). مصر: دار الفكر العربي.
- العدل، عادل. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلات الاجتماعية و كل من فعالية الذات. الجزء الأولى. العدد 25 .
- عطية ، عبد الحميد . (1999). استخدامات التحليل الإحصائي في بحوث الخدمة الاجتماعية. (د. ط) مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- عكاشة، محمود فتحي وعبد العزيز، إبراهيم سليم . (2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية . المؤتمر العلمي السابع: جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية. كلية التربية بجامعة كفر الشيخ. الفترة من 12-14 أبريل 2010.
- عليان، ربحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق. (ط. 1). الأردن: مؤسسة الوراقة للنشر و التوزيع.
- الغندور، العارف بالله محمد. (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة . دراسة نظرية. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي: جودة الحياة توجه قومي للقرن الواحد والعشرين. جامعة عين شمس. القاهرة.

- فرغلي، أمال فهمي. (1994). مفهوم الذات وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلاب الكلية العلمية والنظرية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة.
- فؤاد، صالح. (د.ت). فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. جامعة بنها.
- المالكي، حنان عبد الرحيم عبدالله. (2011). الاكثاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. الجزء الثالث. العدد 145.
- مجدي، حنان. (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكر. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق.
- محمد، غالب. (2008). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم القرى. مكة المكرمة.
- محمد، مفتاح. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة . (ط.1). الأردن: دار وائل للنشر. - بوحوش عمار. (1990). دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية . (د.ط). الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- المخلافي، عبد الحكيم. (2010). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة. مجلة جامعة دمشق. المجلد 26. 481\_514.
- مخنفر حفيظة . (2013). خطاب الحياة اليومية لدى الطالب الجامعي . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة سطيف 2..

#### المقالات ( المجالات ):

- ملحم، سامي محمد. (2007). مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ط. 5). الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- النشاوي، كمال. (2006). فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية. جامعة المنصورة.
- نشواني، عبد المجيد. (1997). علم النفس التربوي. لبنان: مؤسسة الرسالة.

- نوفل، إبراهيم.(2001). **علاقة التحصيل التعليمي بالنجاح الاجتماعي** . رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق. سوريا.
- الهنداوي، محمد حامد. (2011). **الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة** . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: فلسطين.

الملاحق

## ملحق رقم (1): نموذج لمقياس جودة الحياة:

جامعة حمه لخضر الوادي.  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.  
قسم العلوم الاجتماعية.

### تعليمة المقياس:

زملائي الطلبة زميلاتي الطالبات ؛ نقدم لكم هذه الاستمارة ونرجو منكم التكرم بالإجابة على بنودها من خلال وضع الإشارة ( X ) في الخانة التي ترونها مناسبة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعوركم الحقيقي، كما نؤكد لكم أن إجاباتكم ستستخدم لأغراض علمية فقط، لذا نطلب منكم قراءة كل عبارة بعناية وتمعن والإجابة بكل صراحة وصدق، ونشكركم على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، وتقبلوا منا فائق التحيات.

### البيانات الشخصية:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	1-الجنس: ذكر
<input type="text"/>	<input type="text"/>	2- التخصص: علوم إسلامية علوم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	3- نظام الإقامة: مقيم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	4- المستوى التعليمي: سنة أولى

### إليك النموذج التالي:

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق بشدة
1	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.		X		

الرقم	المفردات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	سلوكياتي نابعة من أن الرقيب هو الله					
2	أنا شخص سعيد في حياتي					
3	لدي علاقات سوية مع الجنس الآخر					
4	أشعر بالثقة في كفاءتي الشخصية في التحصيل والإنجاز					
5	حياتي مليئة بالأمل والتفاؤل					
6	أتمتع بصحة جيدة					
	أنا شخص راضي عن حياتي					
7	أشعر بالسعادة لانتمائي لأسرتي					
8	أحافظ على الفحص الطبي بانتظام					
9	أنا شخص مستمتع بالحياة					
10	أنا متفائل بالأيام المقبلة					
11	أشعر بالسعادة في ممارسة الشعائر الدينية					
12	أنا متقبل لذاتي					
13	لدي جدول منظم لحياتي اليومية					
14	علاقاتي مع أفراد الأسرة جيدة					
15	حياتي مليئة بالمعاني الجيدة					
16	الخدمات الصحية المقدمة لي جيدة					
17	أفكر في أمور حياتي بهدوء					
18	تواصلني داخل الأسرة أساسه الحب والحميمة					
19	أغير من أسلوب حياتي بناء على ما أمر به من مواقف					

					20	لدي هدف ومعنى في الحياة
					21	ألتزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع الأفراد الآخرين
					22	الصمود أمام الصعاب شيء محبب في حياتي
					23	أجد أصدقائي وقت الشدة بجانبني
					24	أتمتع بنوم هادئ
					25	أستطيع أن أميز بين المشاعر السارة وغير السارة
					26	أحرص على تبادل الزيارات مع أقاربي
					27	يمكنني التحكم في انفعالاتي
					28	أحافظ على علاقاتي الطيبة مع زملائي
					29	أخصص وقت للعمل ووقت للراحة
					30	أتناول الطعام في مواعيد منتظمة
					31	أحب مساعدة أصدقائي
					32	أتغلب على الصعاب التي تواجهني
					33	أنجز ما يسند إليّ من أعمال
					34	أنا متقبل لذاتي الجسمية
					35	أعيش الحاضر وأخطط للمستقبل بناء على الاستفادة من خبرات الماضي
					36	أختياراتي في الحياة نابعة من ذاتي
					37	أصدقائي لا يمكنهم الاستغناء عني
					38	أستمتع بقضاء وقت الفراغ
					39	لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وفقاً لقدراتي
					40	لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وفقاً لقدراتي.

## ملحق رقم (2): نموذج لمقياس فعالية الذات

جامعة حمه لخضر الوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة علوم التربية

### تعلیمة المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى معرفة مستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة، ويحتوي على مجموعة من العبارات، ولكل عبارة أربع بدائل للإجابة ( نادرًا، أحيانًا، غالبًا، دائمًا). والمطلوب منك عزيزي(تي) الطالبة(ة) أن تقرأ كل عبارة منها بتمعن، ثم تحدد الإجابة التي تمثل رأيك الخاص بالنسبة لكل عبارة، وذلك بوضع علامة ( X ) في الخانة المقابلة للإجابة التي تختارها، وتأكد بأن إجابتك ستحاط بالسرية التامة وستستخدم لأغراض البحث فقط، ونشكركم على حسن تعاونكم معنا وتقبلوا منا فائق التحيات.

### بيانات عامة:

<input type="text"/>	الجنس:	ذكر	<input type="text"/>	أنثى:	<input type="text"/>
<input type="text"/>	التخصص:	علوم إسلامية	<input type="text"/>	علوم وتكنولوجيا	<input type="text"/>
<input type="text"/>	نظام الإقامة:	مقيم	<input type="text"/>	غير مقيم	<input type="text"/>
<input type="text"/>	المستوى التعليمي:	سنة أولى:	<input type="text"/>	سنة ثالثة	<input type="text"/>

### المثال التوضيحي:

الرقم	العبارة	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أقيم المواقف بمهارة ودقة		X		

الرقم	العبارة	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	لايمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
2	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
3	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني				
4	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				
5	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي				
6	يسهل عليا الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا				
7	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي				
8	يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم				
9	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب عليا حلها				
10	ثقة زملائي في مهاراتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إلي.				
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة .				
12	لا أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة .				
13	سيكون لي مستقبل باهرا .				
14	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها.				
15	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب .				
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما.				

				يصعب عليا إقناع أي إنسان بأي شيء.	17
				أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة.	18
				لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان.	19
				يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي.	20
				يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي.	21
				أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع .	22
				التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على إتباع نفس الأسلوب.	23
				يصعب عليا التفكير في حل أي مشكلة تواجهني	24
				أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لمل يواجهني من مشكلات .	25
				أرى نظرات الصخرية بقدراتي في عيون زملائي	26
				يصعب عليا الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي .	27
				عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حولا كثيرة.	28
				يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة.	29
				يصعب عليا التوافق مع أي مجتمعات جديدة .	30
				أعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات.	31
				نظرا لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها.	32

				33	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا.
				34	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية.
				35	إذا أعاقني أي إنسان يصعب عليا التغلب عليه.
				36	أنتصر لنفسي في كثير من المواقف.
				37	يصعب عليا إيقاف أي إنسان عند حده .
				38	لا أترك حقي مهما كان مع أي إنسان.
				39	ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية .
				40	على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك .
				41	لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجأة .
				42	سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع
				43	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد.
				44	ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد.
				45	أستطيع تحمل كثير من المسؤوليات.
				46	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة.
				47	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم .
				48	وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا ومشوقا .
				49	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به.
				50	يكلفني القليل ممن حولي بالأعمال السهلة .