



جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات

فتحية سالم سالم عجال

قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة سبها، ليبيا

الكلمات المفتاحية:

جودة الحياة
طلاب كلية التربية البدنية
جامعة سبها

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها والفروق تبعاً لمتغيري (النوع، السنة الدراسية)؛ حيث تم استخدام مقياس جودة الحياة من إعداد منسي وكاظم (2010)، على عينة قدرت عينة بحوالي (102) طالباً وطالبة يمثلون نسبة 60% من مجتمع البحث الأصلي وللتحقق من فروض البحث تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين، وتحليل التباين، وأسفرت النتائج عن إن مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها دال إحصائياً بدرجة فوق الوسط في جميع أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغيري النوع، والسنة الدراسية على جميع أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس.

Quality of life among students of the Faculty of Physical Education, Sebha University, in the Light of some Variables

Fatheyha Salem Salem A'jal

Department Psychology, Faculty of Arts, University of Sebha, Libya

Keywords:

quality of life
physical education students
Sebha University

ABSTRACT

The current researcher aimed to identify the standard of quality of life among students of the Faculty of Physical Education, Sebha University. The research concentrates on identifying the differences according to the variables gender and year of study. The researcher used the quality of life scale, prepared by Mansi and Kathem (2010). She used a sample of approximately (102) students, representing 60% of the participants. To verify the research hypotheses, the researcher used the T-test for one group, the T-test for two independent groups, and the analysis of variance . ANOVA. The results are: the level of feeling of quality of life among students of the Faculty of Physical Education at Sebha University is statistically significant in all dimensions of the overall score of the scale. There are no significant differences among students of the Faculty of Physical Education at Sebha University according to the variables gender and year of study, in the dimensions of the quality of life scale and the overall score of the scale.

المقدمة

وقد اهتم علماء النفس لفترات طويلة بالجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية متجاهلين جوانبها الإيجابية غير إن السنوات الأخيرة شهدت اهتماماً متزايداً بدراسة هذه الجوانب منها مفهوم جودة الحياة والمتغيرات المرتبطة به كالرضا عن الحياة والسعادة ومعنى الحياة، وفاعلية الذات، ذلك أن جودة الحياة هي انعكاس للمستوى النفسي للفرد ونوعيته؛ فما حققه الفرد من تحضر وتطور يعكس مستوى جودة الحياة الذي بلغه، كما أنها إحدى أهداف برامج الخدمات المقدمة للفرد⁽²⁾، وقد استخلص مؤتمر جودة

يعد مصطلح جودة الحياة مصطلحاً حديثاً نسبياً، وهو أحد مجالات البحوث، والسياسات الأسرع نمواً، واهتماماً في العالم الحديث باعتباره مقياساً لرفاه الأفراد والمجتمعات؛ حيث يتم الترويج له بشكل متزايد كوسيلة مساعدة لاتخاذ قرارات السياسة والتمويل العام⁽¹⁾، ذلك أن بؤرة اهتمام أي مجتمع وهدفه المنشود هو تحسين مستوى جودة الحياة لأفراده من خلال تحسين أوضاعهم، وحسن توظيف إمكانياتهم العقلية والابداعية، وأثناء شخصياتهم.

*Corresponding author:

E-mail addresses: fat.aejal@sebhau.edu.ly

- 2- دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى).
- 3- دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير السنة الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).

فروض البحث:-

- 1- مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها دال إحصائياً بدرجة الوسط.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير السنة الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بدراسة جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات (النوع، السنة الدراسية) خلال فصل (الربيع) للعام الجامعي 2019-2020، في ضوء أداة البحث مقياس جودة الحياة المعد من قبل منسي وكاظم (2010)، والوسائل الإحصائية المستخدمة.

مصطلحات الدراسة:-

جودة الحياة: تبني الباحثة تعريف منسي وكاظم (2010)⁽⁵⁾ لجودة الحياة والذي يشير إلى شعور الفرد بالرضا، والسعادة، والقدرة على إشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة، ورقى الخدمات التي تقدم في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية مع حسن إدارته الوقت والاستفادة منه، ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب أثناء استجابته على مقياس جودة الحياة المعد من قبل منسي وكاظم (2010).

طلاب كلية التربية البدنية: هم الطلاب الليبيين الدراسون بكلية التربية البدنية جامعة سبها.

جامعة سبها: إحدى مؤسسات التعليم العالي بالمنطقة الجنوبية بليبيا.

الإطار النظري والدارسات السابقة:

مفهوم جودة الحياة: شهد بدايات النصف الثاني للقرن العشرين اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين بمفهوم جودة الحياة كإحدى مفاهيم علم النفس الإيجابي نظراً للاهتمام الكبير الذي كان يوليه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار فشملت الخبرات الذاتية، والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة.

ويرى الغندور (1999)⁽⁶⁾ أن علم النفس له السبق في فهم، وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الإنسان، وقد يرجع ذلك لكون جودة الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة؛ حتى أن تقييم الفرد للمؤثرات الموضوعية في حياته كالدخل، والعمل والتعليم، يمثل في إحدى مستوياته انعكاساً مباشراً لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات والذي يتوقف بدرجة ما على مدة أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة له؛ وذلك في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملاته مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه في حل المشكلات،

الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية 13-14 ابريل 2010 أن جودة الحياة في جوهرها تنمية كمية ونوعية للإنسان في جوانبه الجسمية، والعقلية والوجدانية حتى يصل لإشباع حاجاته المتكاملة حقوقاً وواجبات، والمشاركة الواسعة في حياة مجتمعه، وهي تعنى تمكين الإنسان من تحقيق ذاته في اقتران عادل بين حقوقه وواجباته.⁽³⁾

وتشير الدراسات (بخوش و حميداني، 2016) إلى وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة لدى طلاب الجامعة والذي بدوره يعكس حاجة هذه الفئة إلى المزيد من الاهتمام، ذلك أن تنمية الموارد البشرية وفرص التمكين للشباب يعد مطلباً إنسانياً وعالمياً وهي مؤشر حيوي على تقدم الدولة، وسلامة أبنائها ورفاهيتهم، والإنسان هو غاية التنمية ومنطلقها، وأهم روافدها؛ فطلاب الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، ومرحلة التعليم الجامعي هي من المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلاب لجودة حياتهم؛ فالشباب شريحة تحتل قطاعاً كبيراً من حجم المجتمع الليبي، ولا يقاس أثرها بقدر حجمها فقط بل يرتفع هذا القدر بقدر الطاقة الكامنة فيها باعتبارها فئة عمرية تتميز بحيويتها وقدرتها على العطاء⁽⁴⁾، وبناء عليه تبين ضرورة دراسة جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات.

مشكلة البحث: من خلال ما تم الحصول عليه من دراسات سابقة عن جودة حياة الطالب لاحظت الباحثة وجود تعارض في نتائج هذه الدراسات؛ حيث أشارت بعض الدراسات إلى وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة لدى الطلاب كدراسة نعيصة (2012)، بينما أشارت دراسات أخرى إلى مستوى عالٍ من الإحساس بجودة الحياة لدى الطلاب كدراسة دراسة محسن (2018)، عليه تتبلور مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي:

- ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها؟

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث الحالي في التالي:

- 1- إن جودة الحياة تساعد على تقييم أي تغيير في العوامل التي تعكس الحالة الاجتماعية والنفسية، والاقتصادية، والعمرانية، والثقافة والصحية للسكان، وفي فهم كيفية التصرف على المستوى الفردي والجماعي، عليه نظر لها كمدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية والنمو السليم المتكامل لجميع جوانب الشخصية الانسانية النفسية، والاجتماعية، والجسمية من خلال عمليات التعلم المستمر للعادات والمهارات، والاتجاهات، الإيجابية.
- 2- إن طلاب الجامعة طاقة بشرية لها دور أساسي في بناء المجتمعات وتطورها، وإن إغفال هذه الطاقة أو تجاهلها قد يحولها إلى طاقات تدميرية، تدمر ذاتها ومجتمعها في آن واحد.
- 3- يُعد هذا البحث هو الأول في تناوله جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها "حسب علم الباحثة".
- 4- يُمثل الإطار النظري لهذه البحث إطاراً معرفياً قد يفيد الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي، ويثري المكتبة النفسية الليبية.

أهداف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 1- مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها.

عن حياته، وتحقيق ذاته، وإدراكه لقيمة الحياة التي يعيشها، إضافة إلى تأثير جودة الحياة ببعض الإمكانيات المادية.
مكونات جودة الحياة:

يذكر الراسبي (2006)⁽¹⁴⁾ أن مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد عليه لابد من النظر إليه من عدة زوايا مختلفة، فهو مفهوم نسبي لدى الفرد ذاته وفقاً للمراحل العمرية، والظروف، والمواقف التي يعيشها، كما يجب ربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية، والاجتماعية، والروحية، والبدنية والعقلية، ويتم إشباع هذه الحاجات عندما تمثل الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد.

وقد حصر عبد الكريم (2006)⁽¹⁵⁾ مكونات جودة الحياة في التالي:

- 1- جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل في ما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
 - 2- جودة الحياة الذاتية: والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا عن الحياة والقناعة بها، ومن ثم الشعور بالسعادة والاستمتاع بالحياة، والاستقرار، والطمأنينة النفسية.
 - 3- 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.
- بينما حدد أبو حلاوة (2010)⁽¹⁶⁾ لجودة الحياة ثلاث مكونات رئيسة تتمثل في:

- 1- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد؛ حيث يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، بينما يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية، أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية، وإدراك وتقييم الفرد.
 - 2- قدرة الفرد على رعاية الذات والالتزام، والوفاء بالأدوار الاجتماعية، أو عجزه عن ذلك.
 - 3- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية والمادية، و معيار الحياة وتوظيفها بشكل إيجابي.
- مؤشرات جودة الحياة: حدد نور الدين (2019)⁽¹⁷⁾ مؤشرات جودة الحياة في التالي:

- 1- المؤشرات النفسية: وتظهر في شعور الفرد بالقلق، والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
 - 2- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
 - 3- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع هذه المهام.
 - 4- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.
- مجالات جودة الحياة: صنفت مجالات جودة الحياة إلى:
- المجال الجسبي: (الألم، النشاط، والتعب، النوم والراحة، والوظائف الحسية).
- المجال النفسي: (المشاعر الإيجابية، التفكير، التعلم التذكري، التركيز، تقدير الذات، صورة الجسم، والمشاعر السلبية)

ومواجهة المواقف الضاغطة.
ولمصطلح جودة الحياة كثير من التعريفات منها:

اشتق لفظ الجودة في اللغة العربية من الفعل الثلاثي جود، والجيد نقيض الرديء وجاد- بالشيء جوده وجوده؛ أي صار جيداً.⁽⁷⁾

تعريف عبد المعطي (2005)⁽⁸⁾ رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والزروع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه .

كما عرفه الأنصاري (2006)⁽⁹⁾ بأنه الرغبة في الحياة أو العزوف عنها؛ فالفرد في مناخ الرغبة في الحياة يكون دائم التفكير في حياته، ويكشف العبرة من رسالة تواجهه بصورة ثرية جداً، وتكون الأعمال اليومية مصدر رضا وسرور، أما مناخ العزوف عن الحياة فعندها يفكر الفرد في الحياة مقابل التساؤل لماذا وجد، وينحصر تفكيره في التخلص من حياته وتصبح الأعمال اليومية مصدر ألم وحيرة، وضجر، وتولد السأم.

ويرى حسام (2009)⁽¹⁰⁾ أن جودة الحياة هي درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة، ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته، وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي، والأنشطة، ومدى إنجاز الفرد للمواقف.

بينما يعرفه الهنداوي (2011)⁽¹¹⁾ بأنه المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية، والرضا عن النفس، وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص، والتأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس في الحكم على جودة حياته.

أما شقير وآخرون (2012)⁽¹²⁾ فتعرفه بأن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية، وعقلية، وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أمام ضغوط الحياة التي تواجهه، وذا كفاية ذاتية، واجتماعية عالية وراضياً عن حياته الأسرية والمهنية، والمجتمعية محققاً لحاجاته، وطموحاته وواثقاً من نفسه، ومقدراً لذاته بما يجعله سعيداً ومتفانلاً لحاضره ومستقبله.

بينما تعرفه منظمة الصحة العالمية⁽¹³⁾ على أنه تصور الفرد لوضعه في الحياة في سياق نظم الثقافة والقيمة التي يعيشون فيها، وفي ما يتعلق بأهدافه وتوقعاته، ومعايير، واهتماماته.
مما سبق تلاحظ الباحثة:

1- انحصار مفهوم جودة الحياة، والمؤشرات التي يتضمنها في بعدين أساسيين لكل منهما مؤشرات معينة، وهما البعد الموضوعي كتعريف عبد المعطي (2005) والذي يتضمن مجموعة من المؤشرات كأوضاع العمل، ومستوى الدخل، والمكانة الاجتماعية، والاقتصاد، والتعليم، والبعد الذاتي كتعريف شقير وآخرون (2012) والذي يتضمن رضا الفرد بالقدر وشعوره بالراحة، والسعادة، وإدراكه لقيمة الحياة.

2- إن العنصر الأساسي في جودة الحياة هي العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر الفرد ومدركاته؛ فالمؤشرات النفسية وخاصة الإدراك تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد، عليه يمكن النظر إلى مفهوم جودة الحياة من خلال شعور الفرد بالرضا

أولاً/ المنظور المعرفي: يركز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على:

1- إن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة حياته.

2- إن العوامل الذاتية هي الأقوى في درجة شعور الفرد بجودة الحياة.

ووفقاً للمنظور المعرفي تبرز نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة هما:

نظرية لاوتن (1996): طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة لتوضح فكرته عن جودة الحياة، والتي تشير إلى أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

أ- الظرف المكاني: إن البيئة المحيطة بالفرد تؤثر على إدراكه لجودة حياته، ونلاحظ تأثير طبيعة البيئة في الظرف المكاني على حياة الفرد كتأثيرها على صحته مثلاً؛ فكلما كانت البيئة مشبعة للحاجات الأساسية للفرد: ماء نقي، وصرف صحي، وعلاج وتعليم، ومسكن مريح، وبيئة غير ملوثة كلما كان أكثر رضى على البيئة المحيطة به.

ب- الظرف الزمني: إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر باعتباره أكثر سيطرة على ظروف بيئته عليه يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة (20).

نظرية شالوك (2002): قدم شالوك تحليلاً شاملاً لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمان مجالات، يوضحها الجدول أدناه.

جدول (1) يوضح مجالات جودة الحياة عند شالوك

المجالات							
السعادة الوجدانية	العلاقات بين الشخصية	السعادة المادية	النمو الشخصي	السعادة البدنية	تقرير المصير	الاندماج الاجتماعي	الحقوق البشرية والقانونية
الرضا	التفاعلات	الحالة المادية	التعليم	الصحة	الاستقلالية	التكامل	الحقوق الفردية
مفهوم الذات	العلاقات	العمل	الكفاءة الشخصية	الأنشطة اليومية	الاهداف	التراطبات الاجتماعي	حقوق الجماعة
انخفاض الضغوط	الاسناد	المسكن	الاداء	وقت الفراغ	الاختيارات	الأدوار المجتمعة	القانون والعمليات الواجبة

ونستخلص من الجدول السابق أن مجالات جودة الحياة ومؤشراتها تكمن في:

1- الناحية الذاتية: التقييم الوظيفي كقياس المدى "مستوى الوظيفة، وملاحظة المشاركة، واستبيانات الظروف، والأحداث البيئية، والتفاعل في الأنشطة اليومية، وتقرير المصير، والتحكم الشخصي، وأوضاع الدور (التعليم، المهنة، المسكن) وأن الأثر الأكبر للأبعاد الذاتية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، غير أن طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته هي العامل الأساسي في شعوره بجودة الحياة.

2- الظروف الخارجية، والمنهات الاجتماعية، مستوى المعيشة، ومستوى العمل. (21)

ثانياً / المنظور الانساني: أعتمد هذا المنظور في تفسير جودة الحياة على الربط بين عنصرين أساسيين هما: وجود كائن حي ملائم، ووجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن؛ ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين؛ فالبيئة الطبيعية والمتمثلة في الموارد الطبيعية تشكل مقومات حياة الفرد، وكما أن البيئة الاجتماعية هي التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات طبقاً للمعايير السائدة في المجتمع؛ فجودة البيئة الاجتماعية تتحقق بمقدار امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم عنها، إضافة إلى البيئة الثقافية التي تقاس جودتها بقدرتها الفرد على صنع بيئة حضارية مادياً أو معنوياً. (22)

نظرية رايف (1999): تعد من أكثر النظريات حداثة في تفسير مفهوم جودة الحياة، وتدور هذه النظرية حول مفهوم السعادة النفسي؛ إذ إن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس على درجة إحساسه بالسعادة التي حددها في ستة أبعاد، يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين حياته خلال مراحلها المختلفة، وهذه الأبعاد هي:

الاستقلالية: أن يكون الفرد قادراً على تقرير مصيره بنفسه، مستقلاً بذاته، مقاوماً للضغوط الاجتماعية منظمياً في سلوكه، مقيماً ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية، والتصرف بطرائق مناسبة.

التمكن البيئي: أن يكون الفرد قادراً على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته، والإفادة من الفرص المتاحة لديه واتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية، إضافة إلى الكفاية الذاتية والقدرة على اختبار قيمه الشخصية والتصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه. (23).

النمو الشخصي: شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر، إدراكه لتطور ذاته، انفتاحه للتجارب الجديدة، إحساسه الواقعي بالحياة، شعوره بتحسين ذاته وتطور سلوكه يوماً بعد آخر، سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين: رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية، ثقته بالآخرين من حوله، قناعته برفاهية الآخرين، قدرته على التعاطف والتودد

، وأبعاد جودة الحياة.

- دراسة حتي، خديجة (2015) (27): جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي): هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي، وعلى علاقة كل من جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي والجنس واستخدام أدوات مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم (2006) ومقياس الرضا عن التخصص الدراسي ليوسف (2008) على عينة بلغت (100) طالب وطالبة من الطلبة المقبلين على التخرج، واستخدام تحليل التباين ثنائي الاتجاه واختبار (ت)، وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في جودة الحياة لديهم باختلاف تخصصاتهم الجامعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الرضا عن التخصص الدراسي باختلاف تخصصاتهم الجامعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة كلية العلوم الاجتماعية، والإنسانية وطلبة كلية العلوم والتكنولوجيا في جودة الحياة ووجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، وطلبة كلية العموم والتكنولوجيا في الرضا عن تخصصهم الدراسي.

- دراسة بخوش، نورس وحמידاني، خرفية (2016) (28): جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور بالجلفة حسب متغيرات السن، السنوات الدراسة التخصص (علمي، أدبي) الإقامة (داخلي، خارجي) استخدام الباحثان المذكوران أعلاه مقياس جودة الحياة لطالبات الجامع، ومقياس الصحة النفسية على عينة قدر قوامها بـ (100) طالبة، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طالبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات التخصص العلمي، وطالبات التخصص الأدبي في جامعة زيان عاشور في مستوى جودة الحياة لصالح طالبات التخصص الأدبي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طالبات زيان عاشور باختلاف المستوى الدراسي لصالح طالبات السنوات الجامعية الأولى، لا توجد فروق بين طالبات زيان عاشور المقيمت وغير المقيمت في مستوى جودة الحياة، وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

- دراسة محسن، إبراهيم نعيم (2018) (29): جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، والفروق في جودة الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي استخدم مقياس جودة الحياة إعداد الخزعلي (2016)، على عينة قدر عدد بـ (80) طالباً وطالبة، (40) طالباً و (40) طالبة، مستخدماً الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى عالٍ من جودة الحياة، عدم وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة لدى الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس، والتخصص الدراسي.

التعليق على الدراسات:

للآخرين، اهتمامه بالتبادل الاجتماعي، إظهاره للسلوك التواصلي مع الآخرين. تقبل الذات: إظهار الفرد توجهاً إيجابياً نحو ذاته ولحياته الماضية، والمستقبلية، قبوله بالسمات المكونة لذاته (السلبية والإيجابية)، وشعوره بخصائص ذاته المميزة، والنقد الإيجابي لذاته.

الهدف من الحياة: أن يمتلك الفرد المعتقدات التي تعطي معنى لحياته الماضية والحاضرة، وأن يضع أهدافاً تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها، وأن يسعى لتحقيقها، وأن تكون قادراً على توجيه أهداف حياته، وأن يكون مدركاً لها، وأن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة (24) وتلاحظ الباحثة أن كل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية النمو والارتقاء؛ حيث نجدهم يسعون للتمسك بالاتجاهات الإيجابية حول ذواتهم بالرغم من وعيمهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات اجتماعية دافئة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) وتعديل بيئتهم لكي تلبى حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (التمكن البيئي)، والبحث عن الإحساس بتقرير المصير، بالإضافة إلى القدرة على مقاومة ضغوطات الحياة (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم، وتحدياتهم (الهدف من الحياة)، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي).

ثالثاً: المنظور التكاملي: قدم اندرسون (2003) شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة ومعناها، معتمداً على عدة مفاهيم كالسعادة، ونظام المعلومات البيولوجي، وتحقيق الحاجات والحياة الواقعية فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى كإطار نظري تكاملي لتفسير جودة الحياة.

ويشير اندرسون (2003) إلى أن إدراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصياً ما يدور حوله، الأمر الذي يساعده في الوصول إلى الرضا عن الحياة من خلال ذلك الإدراك؛ فشعور الفرد بجودة الحياة يظهر من خلال ثلاث سمات مجتمعة معاً، تتمثل في التالي:

- 1- وضع أهداف واقعية قابلة لتحقيق، والسعي إلى تغيير المحيط لكي يتناسب مع الأهداف.
- 2- إن اشباع الفرد لحاجاته ليس بالضرورة أن يؤدي إلى الرضا عن الحياة وشعوره بوجودها، ذلك أنه أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد وبيئاتهم التي يعيشون فيها.
- 3- إن الإحساس بالحياة والشعور بوجودها يرتبط ارتباطاً وثيقاً باستغلال الفرد لإمكانياته في نشاطاته ووضع أهداف ذات معنى، وبعائلة تبث فيه الإحساس بالحياة، وبالعلاقات الاجتماعية الجيدة. (25)

الدراسات السابقة:

- دراسة نعيمة رغداء علي (2012) (26): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين، هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين حسب متغيرات المحافظة (دمشق واللاذقية)، والنوع الاجتماعي (ذكر، أنثى)، والتخصص (علوم نظرية، علوم تطبيقية)، وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد منسي وكاظم (2006)، قدر عدد أفراد العينة بـ (360) طالباً بينهم (180) طالباً من طلبة جامعة دمشق، و (180) طالباً من طلبة جامعة تشرين، وقد أسفرت النتائج عن وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق و تشرين، التأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة معاً في جودة الحياة، عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة

الجدول (3) يوضح توزيع عينة البحث

المجموع	الاناث	الذكور	الجنس	المستوى الدراسي
27	10	17		السنة الأولى
20	8	12		السنة الثانية
20	9	11		السنة الثالثة
35	23	12		السنة الرابعة
102	50	52		المجموع

أداة البحث:- مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة إعداد (منسي وكاظم، 2006)، والذي يتكون من (60) فقرة، والجدول (4) يوضح ذلك، وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبداً، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً)، وتتوزع فقرات المقياس على ستة أبعاد، (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) بشكل متساوٍ، بواقع 10 فقرات في كل بُعد (5 فقرات موجبة، و5 فقرات سالبة)، أُعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين أُعطيت الفقرات السالبة (5، 4، 3، 2، 1).

جدول (4) يوضح أبعاد مقياس جودة الحياة

م	أبعاد مقياس جودة الحياة	الفقرات
1	الصحة العامة	1 إلى 10
2	الحياة الأسرية والاجتماعية	11 إلى 20
3	التعليم والدراسة	21 إلى 30
4	العواطف (الجانب الوجداني)	31 إلى 40
5	الصحة النفسية	41 إلى 50
6	شغل الوقت وإدارته	51 إلى 60

صدق وثبات المقياس:

1- صدق المقياس:- للتحقق من صدق المقياس تم حسابه بأكثر من طريقة، ويمكن توضيح مؤشرات على النحو التالي:

أ- الصدق الظاهري: قامت الباحثة بعرض مفردات المقياس على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة قسم علم النفس (كلية الآداب) في جامعة سبها "انظر قائمة بأسماء المحكمين الملحق (أ) استقرت آراؤهم بنسبة (80%) على صلاحية البنود لقياس ما وضعت له، وانتمائها إلى كل بعد من أبعاد المقياس.

ب- صدق المقارنة الطرفية: طبقت الباحثة مقياس جودة الحياة على عينة قوامها (60) طالباً، (30) منهم ذكور و(30) إناث، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين وفقاً لنظام الربعيات (27%): فالربع الأول يمثل الحاصلين على الدرجات المنخفضة، والربع الثالث يمثل الحاصلين على الدرجات المرتفعة، ثم استخدام الاختبار التائي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (5) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	مجموعي المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
منخفضي الدرجة	16	184.062	15.851	2.856	30	0.008
مرتفعي الدرجة	16	200.875	17.412			

أظهر الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الدرجة على الدرجة الكلية للمقياس، والفارق دال تجاه المجموعة الثانية وهي مجموعة مرتفعي الدرجة، الأمر الذي يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتضادة.

أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة:

موضوع البحث: اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في دراسة جودة الحياة، غير أنها تناولتها في علاقتها ببعض المتغيرات كدراسة (بخوش وحميداني (2016) جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، ودراسة حني خديجة (2015) جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي، بينما تناولت الدراسة الحالية جودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات ودراسات نعيصة (2012) ومحسن، إبراهيم نعيم (2018).

العينة: اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عينة الدراسة (طلاب الجامعة) كدراسي نعيصة (2012) وحني (2015).

أدوات الدراسة: اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة كدراسة محسن (2018) استخدم مقياس جودة الحياة إعداد الخزعلي (2016)، ودراسة بخوش وحميداني (2016) استمارة من إعدادهما بينما استخدمت الدراسة الحالية، ودراسات نعيصة (2012) وحني (2015) مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم (2010).

الوسائل الإحصائية: اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة كدراسة نعيصة (2012) وحني (2015) وبخوش وحميداني (2016)؛ حيث استخدمت الاختبار التائي (t)، ومعامل الارتباط، بينما استخدمت الدراسة الحالية ودراسة محسن (2018) الاختبار التائي (t) وتحليل التباين.

المنهج والإجراءات:-

منهج البحث: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي (المسح بالعينة): لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث الحالي، والذي يتطلب جمع البيانات بشكل منظم حول الظاهرة موضوع البحث، ثم تنظيمها وتحليلها للخروج بمؤشرات ونتائج (30).

مجتمع البحث: ينحصر مجتمع البحث في طلاب كلية التربية البدنية بجامعة سبها خلال العام الدراسي 2019-2020 "فصل الربيع"، والذي قدر بـ (170) طالباً وطالبة، ويوضح الجدول أدناه توزيع مجتمع البحث وفق متغيرات البحث (النوع، السنة الدراسية).

الجدول (2) يوضح توزيع مجتمع البحث

المجموع	الاناث	الذكور	الجنس	المستوى الدراسي
45	17	28		السنة الأولى
34	13	21		السنة الثانية
33	15	18		السنة الثالثة
58	37	21		السنة الرابعة
170	82	88		المجموع

عينة البحث: حددت الباحثة نسبة تمثيل العينة لمجتمع البحث بنسبة (60%)، وعلى ضوء هذه النسبة تم اختيار عينة عشوائية طبقية نسبية، والذي قدر حجمها بـ (102) طالب وطالبة، والجدول أدناه يوضح توزيع العينة وفق متغيري البحث (النوع والسنة الدراسية).

حيث كان (0.80): الأمر الذي يعني دقة المقياس، واتساقه، واطراده فيما يزيد به من بيانات لقياس جودة الحياة لدى الطلاب وكذلك عدم تناقضه مع نفسه.

ب- الاتساق الداخلي: تم إيجاده عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بند من البنود، والبعد الذي ينتهي له، وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول أدناه يوضح ذلك.

2- ثبات المقياس: للتحقق من ثبات المقياس تم حسابه بأكثر من طريقة، ويمكن توضيح مؤشرات على النحو التالي:

أ- معامل ألفا كرونباخ: يظهر الجدول أدناه معامل ألفا كرونباخ.

الجدول (6) معامل ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة

معامل ألفا كرونباخ	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
0.854	

أظهر الجدول (6) ارتفاع معامل ثبات الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة:

جدول (7) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة

م	معاملات ارتباط البند بالبند	م	معاملات ارتباط البند بالبند	م	معاملات ارتباط البند بالبند
الصحة العامة					
1	0.440	4	**0.421	7	*0.263
2	**0.402	5	**0.528	8	**0.311
3	**0.525	6	**0.405	9	**0.373
		10	**0.371		
الحياة الأسرية والاجتماعية					
11	0.187	14	**0.615	17	*0.281
12	**0.679	15	*0.329	18	**0.539
13	0.195	16	**0.497	19	**0.467
		20	**0.452		
التعليم والدراسة					
21	**0.424	24	**0.663	27	**0.379
22	**0.479	25	**0.552	28	**0.562
23	**0.552	26	**0.687	29	**0.434
		30	**0.290		
العواطف (الجانب الوجداني)					
31	**0.474	34	**0.402	37	0.072
32	0.049	35	**0.372	38	**0.659
33	0.253	36	*0.300	39	**0.448
		40	**0.735		
الصحة النفسية					
41	**0.328	44	**0.559	47	**0.502
42	**0.425	45	**0.577	48	**0.738
43	**0.459	46	**0.541	49	**0.529
		50	**0.560		
شغل الوقت وإدارته					
51	**0.404	54	0.126	57	**0.612
52	0.003	55	**0.256	58	**0.403
53	0.085	56	**0.520	59	**0.407
		60	**0.527		

** مستوى الدلالة عند 0.01 * مستوى الدلالة عند 0.05

الأبعاد التي تنتهي لها يوضحها الجدول أدناه.

الجدول (8) يوضح البنود المحذوفة وفق الإبعاد التي تنتهي لها

البيد	رقم البيد	البعد
لدي إحساس بالحيرة والنشاط.	1	الحياة الأسرية والاجتماعية
اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.	11	العواطف (الجانب الوجداني)
احصل على دعم عاطفي من أسرتي.	13	
أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	32	
أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	33	الصحة العامة
من الصعب استشارتي انفعالياً.	37	
ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقض في الاستذكار.	52	
أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	53	شغل الوقت وإدارته
أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	54	

يتضح مما سبق أن مقياس جودة الحياة يتكون بصورته النهائية من (51)

بند "انظر الملحق (ب)" موزعة على أبعاد المقياس كما في الجدول أدناه.

أظهر الجدول (7) وجود قيم معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية أقل من (0.01) لجميع أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، الحياة الأسرية، والاجتماعية، التعليم والدراسة العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) في ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس كما أظهر وجود قيم معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية أقل من (0.01) بين كل بند، والبعد الذي ينتهي له، ما عدا البند (7) المنتهي إلى الصحة العامة، والبند (15، 17) المنتهي إلى الحياة الأسرية، والاجتماعية، والبند (36) المنتهي إلى جودة العواطف (الجانب الوجداني) حيث كان دال إحصائياً عند مستوى معنوية أقل من (0.05)، كما إن البنود (1، 11، 13، 32، 33، 37، 52، 53، 54) كانت غير دالة إحصائياً؛ حيث بلغت معاملات ارتباطها مع الأبعاد المنتمية لها على التوالي (0.440، 0.187، 0.195، 0.049، 0.253، 0.072، 0.003، 0.085، 0.126) مما استوجب حذفها؛ ذلك إن استبعاد البنود التي يكون ارتباطها غير دال بالدرجة الكلية للبعد أو المقياس يؤدي إلى زيادة صدق المقياس، والبنود المحذوفة وفق

الجدول (9) يوضح مقياس جودة الحياة بصورته النهائية

المجموع	العبارات السلبية	العبارات الايجابية	ابعاد المقياس
9	9, 7, 3, 2, 1	8, 6, 5, 4	الصحة العامة
8	17, 15, 14, 11, 10	16, 13, 12	الحياة الأسرية والاجتماعية
10	27, 25, 23, 21, 19	26, 24, 22, 20, 18	التعليم والدراسة
7	34, 32, 31, 29	33, 30, 28	العواطف (الجانب الوجداني)
10	44, 42, 40, 38, 36	43, 41, 39, 37, 35	الصحة النفسية
7	51, 49, 47	50, 48, 46, 45	شغل الوقت وإدارته

فروض البحث:

الفرض الأول: مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها دال إحصائياً بدرجة الوسط، واختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة الاختبار التائي للمجموعة الواحدة، والجدول أدناه يظهر نتيجة الفرض.

الجدول (10) يوضح الاختبار التائي للمجموعة الواحدة لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة سبها (ن=102)

الاستنتاج	مستوى الدلالة α	درجة الحرية	قيمة t	الوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العبارات	ابعاد مقياس جودة الحياة
فوق الوسط	0.000	101	11.229	27	3.464	30.852	9	الصحة العامة
فوق الوسط	0.000	101	19.520	24	3.530	30.823	8	الحياة الأسرية والاجتماعية
فوق الوسط	0.000	101	14.424	30	5.793	38.274	10	التعليم والدراسة
فوق الوسط	0.000	101	18.240	21	2.442	25.411	7	العواطف (الجانب الوجداني)
فوق الوسط	0.000	101	10.281	30	5.951	36.058	10	الصحة النفسية
فوق الوسط	0.000	101	6.467	21	3.138	23.009	7	شغل الوقت وإدارته
فوق الوسط	0.000	101	17.484	153	18.330	184.431	51	الدرجة الكلية للمقياس

والهدف من الحياة؛ فطلاب الجامعة على أعتاب التخرج وفي مرحلة النمو والارتقاء المستمر، وتطوير الذات والانفتاح على التجارب الجديدة؛ فهم أكثر توجهاً إيجابياً نحو ذاتهم، وحياتهم، وأكثر قبولاً بالسلمات (السلبية واليجابية)، وشعوراً بخصائص الذات المميزة، أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم الأمر الذي يجعل حياتهم ذات معنى، ويزيد في إدراكهم أن صحتهم النفسية تكمن في إحساسهم بمعنى الحياة، كما أشار لاونتن (1996) إلى أن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر، باعتباره أكثر سيطرة على ظروف بيئته، عليه يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى)، واختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين، والجدول أدناه يظهر نتيجة الفرض.

جدول (11) يوضح دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلاب جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع

الاستنتاج	مستوى الدلالة α	درجة الحرية	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مجموعتي المقارنة	ابعاد مقياس جودة الحياة
غير دال احصائياً	0.374	100	0.893	3.632	31.153	52	ذكر	الصحة العامة
غير دال احصائياً	0.536	100	2.122	3.290	30.540	50	أنثى	الصحة العامة
غير دال احصائياً	0.536	100	2.122	3.707	31.538	52	ذكر	الحياة الأسرية والاجتماعية
غير دال احصائياً	0.536	100	2.122	3.206	30.080	50	انثى	الحياة الأسرية والاجتماعية
غير دال احصائياً	0.078	100	3.688	5.707	40.230	52	ذكر	التعليم والدراسة
غير دال احصائياً	0.078	100	3.688	5.196	36.240	50	أنثى	التعليم والدراسة
غير دال احصائياً	0.067	100	1.853	2.261	25.846	52	ذكر	العواطف (الجانب الوجداني)
غير دال احصائياً	0.067	100	1.853	2.563	24.960	50	أنثى	العواطف (الجانب الوجداني)
غير دال احصائياً	0.065	100	2.856	5.368	37.653	52	ذكر	الصحة النفسية
غير دال احصائياً	0.065	100	2.856	6.124	36.400	50	أنثى	الصحة النفسية
غير دال احصائياً	0.362	100	1.884	3.339	23.576	52	ذكر	شغل الوقت وإدارته
غير دال احصائياً	0.362	100	1.884	2.829	22.420	50	أنثى	شغل الوقت وإدارته
غير دال احصائياً	0.174	100	0.896	17.195	190.000	52	ذكر	الدرجة الكلية
غير دال احصائياً	0.174	100	0.896	17.451	188.640	50	أنثى	الدرجة الكلية

الباحثة نتيجة الفرض إلى أن الطلاب يعيشون في البيئة نفسها، والمواقف والمرحلة العمرية، والظروف الدراسية.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، واختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي، والجدول أدناه يظهر نتيجة الفرض.

جدول (12) يوضح دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير السنة الدراسية

الاستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	مصدر التباين	ابعاد مقياس جودة الحياة
غير دالة احصائيا	0.156	10.391	97.562	3	392.685	بين المجموعات	الصحة العامة
			9.389	98	920.110	داخل المجموعات	
			19.068	101	1212.794	المجموع	
غير دالة احصائيا	0.205	1.555	12.261	3	57.203	بين المجموعات	الحياة الأسرية والاجتماعية
			12.261	98	1201.621	داخل المجموعات	
			243.026	101	1558.824	المجموع	
غير دالة احصائيا	0.075	8.949	27.155	3	829.078	بين المجموعات	التعليم والدراسة
			27.155	98	2661.236	داخل المجموعات	
			11.635	101	3390.314	المجموع	
غير دالة احصائيا	0.118	2.008	5.794	3	34.906	بين المجموعات	العواطف (الجانب الوجداني)
			5.794	98	867.800	داخل المجموعات	
			321.466	101	602.706	المجموع	
غير دالة احصائيا	0.071	12.055	26.666	3	964.397	بين المجموعات	الصحة النفسية
			26.666	98	2613.250	داخل المجموعات	
			56.248	101	3577.647	المجموع	
غير دالة احصائيا	0.234	6.672	8.431	3	168.745	بين المجموعات	شغل الوقت وإدارته
			8.431	98	926.246	داخل المجموعات	
			3069.978	101	994.990	المجموع	
غير دالة احصائيا	0.065	12.489	345.764	3	9208.134	بين المجموعات	الدرجة الكلية للمقياس
			345.764	98	24084.886	داخل المجموعات	
			33293.020	101	33293.020	المجموع	

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، الحياة الأسرية، والاجتماعية، التعليم والدراسة العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته)، والدرجة الكلية للمقياس.

تتفق نتيجة الفرض مع دراستي حتي (2015) ومحسن (2018)، وترجع

والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته)، والدرجة الكلية للمقياس.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) في أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) والدرجة الكلية للمقياس.

التوصيات والمقترحات:

ومن أهم التوصيات:

- 1- إقامة الندوات والورش العلمية التي تضم المختصين في مختلف المجالات لمناقشة جودة الحياة، وتبادل الخبرات لزيادة مستوى الوعي والإدراك لمفهومها.
- 2- تطوير الخطط الدراسية بما يواكب العصر ومستجداته كإدراج جودة الحياة في بعض المقررات الدراسية في الجامعة ليساعد في إدراك الطلاب لمعايير جودة الحياة.

ومن أهم المقترحات: إجراء دراسة تستهدف الكشف عن:

- 1- طبيعة العلاقة بين جودة الحياة ومتغيرات كالضغوط النفسية، والسمات الشخصية ومفهوم الذات.

يتضح من الجدول (12) عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) في أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني) الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته)، والدرجة الكلية للمقياس.

وتختلف نتيجة الفرض مع دراسة بخوش وحמידاني (2016) في وجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطالبات باختلاف المستوى الدراسي لصالح طالبات السنوات الجامعية الأولى وترجع الباحثة نتيجة الفرض إلى أن الطلاب يعيشون في البيئة الدراسية نفسها، والمواقف والمرحلة العمرية.

نتائج البحث:-

توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- 1- إن مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها دال إحصائياً بدرجة فوق الوسط في جميع أبعاد المقياس (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته)، والدرجة الكلية للمقياس.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، الحياة الأسرية،

- 2- جودة الحياة في ضوء متغيرات أخرى مكان الإقامة والجنسية، والتخصص الدراسي، وصفة قيد الطالب (نظامي، انتساب).
- 3- جودة الحياة لدى فئات عمرية أخرى كطلاب المرحلة الإعدادية أو الثانوية.
- 4- جودة الحياة لدى شرائح المجتمع الأخرى كالأساتذة الجامعيين، أو موظفي المصارف أو الأطباء.
- المراجع:**
- [1]- سلامة، صفات، جودة الحياة كيف تحققها: (جريدة الشرق الأوسط. الثلاثاء 4 صفر 1434هـ، العدد 12439، <http://Classic.aawsat.com>، الدخول الأربعاء 2015/4/1.
- [2]- هشام إبراهيم عبد الله (2008): جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية، المجلد 14، العدد 4، الزقازيق، 173.
- [3]- توفيق، صلاح الدين (2010): جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية، المؤتمر العلمي السابع (28 ابريل)، كلية التربية جامعة كفر الشيخ، مصر.
- [4]- أعجال، فتحية سالم (2016): الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب جامعة سبها، مجلة جامعة سبها للعلوم الانسانية، العدد الأول، 3.
- [5]- منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، على المهدي (2010): تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، مجلة أماربالك: تصدر عن الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، العدد الأول، 41-60.
- [6]- الغندور، العارف بالله (1999): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة نظرية المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جودة الحياة توجيه قومي للقرن الحادي والعشرين، جامعة عين شمس، 70-71.
- [7]- ابن منظور أبو الفضل جمال الدين (1993): لسان العرب، ط1، الجزء 1، بيروت: لبنان، 272.
- [8]- عبد المعطي، حسن مصطفى (2005): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، 13-23.
- [9]- الأنصاري، بدر محمد (2006): استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس: سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر، ص 2.
- [10]- جسام، سناء أحمد (2009): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها لدى عينة من المسنين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية العراق، 33.
- [11]- الهنداوي، محمد حامد (2011): الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: غزة، 56.
- [12]- الكرخي، في ونوري، خنساء (2011): جودة الحياة لدى المرشدين التربويين، وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى: العراق، 2.
- [13]- شقير، زينب محمود وآخرون (1996): جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة، وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ASEPK العدد 32، 96.
- [14]- الراسبي، خمس سالم (2006): تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17-19 ديسمبر، 135.
- [15]- عبد الكريم، مجدي (2006): فاعلية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدي عينات من الطلاب العمانيين، مقدم لندوة علم النفس وجودة الحياة (17-19 ديسمبر)، مسقط جامعة سلطان قابوس، 81.
- [16]- أبو حلاوة، محمد السعيد (2010): جودة الحياة: المفهوم والأبعاد، ورقة عمل ضمن إطار فعاليات مقدمة المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية، 10.
- [17]- نور الدين، صليحة محمد (2019): علم النفس الإيجابي، القاهرة: مكتبة المعرفة، 142.
- [18]- التلوي، رفيق عبد المعط (2013): فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات المواجهة ودافعية الإنجاز وأساليب العزو، وأثرها على التوافق النفسي وجودة الحياة، والأداء الأكاديمي لدى عينة من مصابي الحرب على غزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، غزة.
- [19]- داهم، فوزية (2015): جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة في علوم التربية: جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، 43.
- [20]- مبارك، بشرى عناد (ب ت): جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، العدد 95، 714-771.
- [21]- عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن (2007): استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للبهنات العاملة في رعاية الصم، تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع.
- [22]- عيسى، مصطفى محمد (2016): الصحة النفسية المنصورة: مكتبة القلم، 56.
- [23]- رضوان، فوقيه حسن (2006): علم النفس التطبيقي وجودة الحياة وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، 17-19 ديسمبر.
- [24]- محمد، على عبد السميع (2019): الصحة النفسية، سوسه: مكتبة الامل، 23.

- [25]- شيخي مريم (2013): طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تلمسان: الجزائر، 65.
- [26]- نعيمة، رغداء علي (2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول، 146-181.
- [27]- حفي، خديجة (2015): جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية العموم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة عموم التربية.
- [28]- نورس، بخوش وخرافية، حميدان (2016): جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة زيان عاشور الجلفة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية.
- [29]- محسن، إبراهيم نعيم (2018): جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، بحث مقدم إلى قسم علم الدراسات التربوية والنفسية كجزء من متطلبات البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة القادسية.
- [30]- موسى سلامة (2010): مناهج البحث العلمي، تونس: مكتبة المعرفة.