البحث السابع :

جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى

إعداد :

أ / فيصل بن طلال عواض العصيمي

حاصل على الماجستير من قسم علم النفس بكلية التربية
جامعة أم القرى بمكة المكرمة

إشراف

أ.د / هشام محمد إبراهيم مخيمر

الأستاذ بقسم علم النفس بكلية التربية
جامعة أم القرى بمكة المكرمة

جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى

أ / فيصل بن طلال عواض العصيمي

حاصل على الماجستير من قسم علم النفس بكلية التربية
جامعة أم القرى بمكة المكرمة

أ.د / هشام محمد إبراهيم مخيمر

الأستاذ بقسم علم النفس بكلية التربية
جامعة أم القرى بمكة المكرمة

• المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى، في ضوء متغيرات التخصص الدراسي (علمي - إنساني) و المستوى الدراسي (الأول – الرابع) ،وتحقيقا لأهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن)، وتمثلت أداتا الدراسة في مقياسين، أحدهما مقياس جودة الحياة الجامعية للطلبة الجامعيين إعداد (منسى وكاظم، ٢٠١٠م)، والآخر مقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد (مخيمر، ٢٠١٤م)، وتم تطبيق المقياسين على عينة تكونت من (٣٠٠) طالبا في مرحلة (البكالوريوس) من طلاب جامعة أم القرى تم اختيارهم بطريقة عشوائية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (١٤٣٧هـ - ١٤٣٨هـ). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى كانت بدرجة متوسطة، وأن مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى كانت بدرجة مرتفعة ،ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات جودة الحياة الجامعية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى تعزى إلى التخصص الدراسي أو المستوى الدراسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى تعزى إلى التخصص الدراسي أو المستوى الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى وكانت الفروق لصالح مرتفعي فاعلية الذات الأكاديمية، وأظهرت النتائج أيضا إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الجامعية من خلال فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى، وأوصت الدراسة ضرورة توفير الأجواء المناسبة والإعانات المادية والمعنوية لطلاب الجامعة حتى يستمتعوا بجودة الحياة الجامعية، وأن تساعد الجامعة الطلاب على وضع استراتيجية للارتفاع بمستوى جودة الحياة الجامعية بجميع أبعادها، ووضع البرامج اللازمة لمساعدة الطلاب على مواجهة الضغوط التي تقلل من شعورهم بجودة الحياة الجامعية، وكذلك برامج تساعد على تحمل المسؤولية وتجاوز العقبات والتغلب على المشكلات مما يزيد من فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الجامعية ، فاعلية الذات الأكاديمية، طلاب الجامعة.

Quality of University Life and its Relationship with Academic Self-Efficiency to the Students of Umm Alqura University.

Abstract

The study aimed to recognize quality of university life and its relationship with academic self-efficiency to the students of Umm Alqura University .In light of study specialty (Science – Humanitarian) and the academic level (First – Forth), and to achieve the study aim, the researcher used the descriptive correlative and comparative approach, and the two functions of study represented in two measures. One of them are quality of university life for the university students prepared by (Mansi & Kadim , 2010), and the second is academic self – efficiency measurement prepared by (Mokhamer , 2014) and the two measurements applied on the sample formed of 300 students of bachelor stage of Umm Alqura university who have been chosen in random way during the first semester of the academic

year (1437-1438).The study findings showed that , the level of quality of university life to the students of Umm Alqura was in middle grade , and the level of academic self-efficiency of the university students was in high grade .Also, there is a positive correlative relationship which is statically significant between the marks of general quality of life and the academic self – efficiency to the students of Umm Alqura University.In addition , there are no statically significant differences about the quality of university life to the students of Umm Alqura University attributed to the study specialization or academic level . There are no statically significant differences about the academic self – efficiency attributed to the study specialization or academic level. There are statistically significant differences in the level significant between the high grades and low grades of the academic self – efficiency of the Umm Alqura University . The differences were tended to high of academic self –efficiency. The findings showed that it is possible to predict the life quality of university through the academic self – efficiency to students of Umm Alqura University .Study recommended the necessity of providing the suitable atmosphere and the financial , material subsides to the university students to enjoy the quality of university life . University should help the student to put a strategy to increase the whole dimensions of the quality of University life.Then , putting the necessary programs to help the students in facing the pressures which decrease the quality of university life .As well , the programs which help to take the responsibility , passing the obstacles and solving the problems which increase the academic self-efficiency to the students .

Key Words : Quality of university life - academic self-efficiency- students University.

• المقدمة:

إن جودة ونوعية الحياة هي إحدى مجالات البحوث الأسرع، التي تلقى الآن اهتماما في العالم حاليا، وهو مفهوم يعد مقياسا لرفاهية الأفراد والمجتمعات والشعوب، ومع تزايد الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية والتي يتناولها علم النفس، ظهر متغير جودة الحياة واتسع ليشمل الصحة النفسية والجسمية والتوافق والتفاؤل بالمستقبل والسعادة والرضا عن الحياة والتعليم والدراسة والعواطف والوجدان والحياة الأسرية والاجتماعية وشغل وقت الفراغ وإدارته وأن جودة هذه الأبعاد يعتبر مؤشرا لجودة الحياة العامة للفرد (أبو راسين، ٢٠١٢).

وتعبّر جودة الحياة عن مدى كفاءة صحة الأنسان الجسدية والنفسية ونظافة البيئة المحيطة وإثرائها، والرضا عن الخدمات التي تقدم له، مثل التعليم والممارسات الديمقراطية والخدمات الصحية والاتصالات والمواصلات، وشيوع روح المحبة والتفاؤل بين الناس فضلاً عن الإيجابية وارتفاع الروح المعنوية، والانتماء والولاء للوطن، والعدالة الاجتماعية، وتتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ووفقا لتعريف منظمة الصحة العالمية، فإن للجودة عناصر عدة هي:

- الصحة الجسدية: هي القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة مثلى من اللياقة البدنية.

- الصحة النفسية: هي القدرة على التعرف المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
- الصحة الروحية: هي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.
- الصحة العقلية: هي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.
- الصحة الاجتماعية: هي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها، والاتصال والتواصل مع الأخرين واحترامهم.
- الصحة المجتمعية: هي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة (نعيسة،٢٠١٢).

وتعتبر جودة الحياة الجامعية إحدى أشكال جودة الحياة، ويعد الطالب أحد مصادر المنوط بها تقييم مستوى هذه الجودة باعتباره الهدف المنشود منها، ومن هنا جاء اهتمام البحوث النفسية بدراسة جودة الحياة الجامعية باعتبارها مؤشرا مهما على مستوى المؤسسة التعليمية، وأهمية تقيم جودة الحياة الجامعية باعتبارها تقيماً لنوعية ومستوى الخدمات الجامعية المختلفة المقدمة للطالب الجامعي وأهمية هذا التقييم في تحقيق التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس من ناحية وبين الطلاب والقائمين على الإدارة الجامعية من ناحية أخرى، وتتعدد عناصر تقييم جودة الحياة لدى طلاب الجامعة فمنها المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية وحسن إدارة الوقت والاستفادة منه (عبدالمطلب، ٢٠١٤).

وعلى الجانب الآخر في الأهمية وهي أن جودة الحياة الجامعية قد تؤثر على فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعات والكليات، مما يؤثر على دافعيتهم في تحقيق أهدافهم المتمثلة في دافع التعلم والإنجاز الأكاديمي، حيث أن فاعلية الذات وتقديرها تعد أحد الأبعاد المهمة للشخصية الفرد ، فلا يمكن أن نحقق فهماً واضحاً للشخصية أو للسلوك الإنساني بشكل عام دون أن نشمل من ضمن متغيراتنا مفهوم فاعلية الذات وتقديرها لدى الأفراد (حمام والهويش ، ٢٠١٠).

وتعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلاب لجودة حياتهم ، حيث أنهم يمرون بمرحلة نمائية مهمة من حيث استعدادهم للالتحاق بالمهن المختلفة ، والزواج والاستقرار الأسري ، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر في أدائهم الدراسي وفي دافعتيهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم (نعيسة، ٢٠١٢).

وبالتالي فإن فاعلية الذات إحدى موجهات السلوك، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد، وتشعره بقدرته على التحكم في البيئة، حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته

وقدرته على التحكم في معطيات بيئة حياته من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (المزروع، ٢٠٠٧).

ولذلك تعد الفاعلية الذاتية الأكاديمية للطلاب جزءاً لا يتجزأ من فاعليتهم كأفراد، فالفاعلية الذات الأكاديمية نظام معقد من عواطف الطلبة، واتجاهاتهم، وقيمهم، واعتقاداتهم (Knoblauch,2004)، وتؤدي إلى تكوين اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو العملية التعليمية، ونتاجات تعلم طلبتهم

(Ross & Gray,2004) ، وقد أوضح (عبدالقادر ، ٢٠٠٣) أن فاعلية الذات هي المحدد الرئيسي لإختيار الناس للأنشطة وتحديد المجهود اللازم لإتمامها والكيفية التي تتم بها، ولذا فإن الفاعلية الذاتية لدى الفرد تعتبر أحد المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة أو عوامل المقاومة التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها .

وممكن القول أن فاعلية الذات الأكاديمية من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية ، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته لها دور مهم في تحسين بيئته ، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز ، ونجاحه في الأداء (أبو غالي ، ٢٠١٢).

وتشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعين قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي (زيدان،٢٠٠١).

- **مشكلة الدراسة وتساؤلاتها**:

ترتبط جودة الحياة الجامعية بأسلوب حياة الفرد وبما يقوم به من نشاطات، وقدرته على التحكم بما يدور حوله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة منها ضغوط الحياة التي يواجها الفرد، والصراع الداخلي الذي يشعر به بسبب ضعف الإنجاز وعدم القدرة على التحكم، وأكثر ما يحتاجه طلاب الجامعة هو القدرة على الإنجاز والتحصيل الدراسي ومواكبة المسيرة العلمية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساسهم بجودة الحياة والمتمثلة في القدرة على التخطيط للأهداف ومراقبة تحقيقها، والفاعلية الذاتية وتقدير الذات وتنظيم الذات، وغير ذلك من المعتقدات الذاتية التي تعرف بالتعلم القائم على التنظيم الذاتي (إبراهيم وصديق،٢٠٠٦)، وقد رأى باندورا أن فاعلية الذات تعتبر مؤشر للتحكم في أفعال الفرد، فالفرد الذي يتمتع بفاعلية ذاتية عالية يكون قادرا على مواجهة تحديات بيئته، وتحسين نوعية حياته واتخاذ القرارات ووضع أهداف ذات مستوى عالي، بينما الشعور بنقص الفاعلية يرتبط بالاكتئاب والقلق وامتلاك أفكار تشاؤمية (السيد ،٢٠١٣)، وقد أشارت نتائج دراسة باندورا (Bandura,1999) إلى أن المراهقين الذين لديهم فاعلية ذات

اجتماعية وفاعلية ذات أكاديمية عالية كان لديهم إنجاز أكاديمي أعلى، وسلوك جانح أقل، ومستوى منخفض من الاكتئاب، وكذلك العكس إذا كان لديهم فاعلية ذات اجتماعية وأكاديمية منخفضة كان لديهم مستوى أعلى من الاكتئاب وعدم رضا عن الحياة، وكذلك قدّم معيني وشافعي و هيدارنيا وبابويي وبيراتشك والله فيرديبور (Moeini, Shafii, Hidarnia, Baboii, Birashk & Allah verdipour,2008) دراسة حول الضغط المدرك وفاعلية الذات وعلاقتهما بجودة الحياة، وأجريت على عينة قوامها (١٤٨) من المراهقين الذكور بالصف الثاني عشر الثانوية بطهران، وأسفرت نتائجها إلى أن الفاعلية الذاتية أحد العوامل المهمة التي تؤثر على الصحة النفسية سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وتنعكس معتقدات فاعلية الذات على الأهداف والتطلعات ، وفي دراسة أوزكان وهاتك (O¨ zkan & Hatice,2016) التي أسفرت نتائجها أن المراهقين لا يختلفون تبعا لرضا الحياة أو الفاعلية الذاتية ، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا إلى إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الفاعلية الذاتية لدى الطلاب.

وهنا يكمن الدور الفاعل الذي تقوم به الجامعة في توعية الطالب وتنمية مداركه ليكون مشاركا وفعالا لنفسه وللمجتمع، كونها تُعد اللبنة الأساسية في تطور المجتمع وتقدمه، والداعم الحقيقي لتطور شخصية الطالب الإيجابية، فهي مؤسسة أوجدها المجتمع لتؤدي أدوارا اجتماعية وثقافية، وتهدف إلى إعداد الطالب للحياة العملية، ومن هذا المنطلق انبعثت مشكلة الدراسة الحالية مما دفع الباحث إلى تناول هذا الموضوع لأهميته من جهة، ولندرة الدراسات من جهة أخرى ، وبناءً على ذلك فقد سعت الدراسة الحالية إلى تناول موضوع جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى .

وبالتالي فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في التساؤلات الآتية:

- ما مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى ؟.
- ما مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى؟.
- ما العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى؟.
- هل توجد فروق في جودة الحياة الجامعية تعزى إلى كل من المستوى الدراسي (الأول -الرابع) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني) لدى طلاب جامعة أم القرى ؟.
- هل توجد فروق في فاعلية الذات الأكاديمية تعزى إلى كل من المستوى الدراسي (الأول -الرابع) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني) لدى طلاب جامعة أم القرى ؟.
- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى ؟.

- هل هناك إمكانية للتنبؤ بجودة الحياة الجامعية من خلال فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى ؟.

- **أهداف الدراسة**:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى.
- التعرف على مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى.
- التحقق من وجود علاقة في جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى.
- الكشف عن الفروق في جودة الحياة الجامعية تعزى إلى كل من المستوى الدراسي(الأول -الرابع) والتخصص الدراسي (علمي / إنساني) لدى طلاب جامعة أم القرى.
- الكشف عن الفروق في فاعلية الذات الأكاديمية تعزى إلى كل من المستوى الدراسي (الأول -الرابع) والتخصص الدراسي (علمي / إنساني) لدى طلاب جامعة أم القرى.
- التحقق من وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى.
- الكشف عن إمكانية للتنبؤ بجودة الحياة الجامعية من خلال فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى.

- **أهمية الدراسة**:

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة وهي المرحلة الجامعية ، وهي مرحلة لها أثر بالغ الأهمية في تكوين الشخصية ، ولهذا فهي تحظى باهتمام الباحثين والتربويين وسيتم عرض أهمية الدراسة من جانبين:

- **الأهمية النظرية**:-

- تعد الدراسة الحالية إضافة للمكتبة العلمية من خلال إلقاء الضوء على الأطر النظرية والتي من خلالها تقوم بوصف وتفسير العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وفاعليةِ الذاتِ الأكاديمية .
- تضيف الدراسة تأصيلاً نظرياً لمفهوم جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية.
- قلة الدراسات السابقة على حد علم الباحث التي تناولت العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية، والتي قد توجه نتائج هذه الدراسة اهتمام الباحثين لدراسة جوانب أخرى لموضوع جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية بطريقة علمية تسهم في تحقيق الرقي المعرفي والبحث العلمي.

- يمكن أن تحقق هذه الدراسة إضافة علمية جديدة لواقع جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية .

- **الأهمية التطبيقية**:

- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه نظر المربين والمشرفين والأكاديميين على التعليم الجامعي للاستفادة من مقترحات الدراسة لتحسين جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة عن طريق إقامة دورات تدريبية للطلاب وتشجيعهم على أن يكونوا موجهين داخلياً ومشاركين نشطين في أثناء عملية تعلمهم.
- يمكن لمتخذي القرار وأهل الاختصاص الاستفادة من نتائج الدراسة في معرفة مواطن الضعف في جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الجامعية وتصميم بعض البرامج التربوية التي تستهدف تنميتهما.

- **مصطلحات الدراسة**:

- **جودة الحياة الجامعية**

ذكر تايلور وبجدان (Taylor & Bogdan,1990) تعريفاً لجودة الحياة الجامعية بأنها الوصول إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاح الفرد في الحياة وشعوره بالسعادة والرضا والتميز وشعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية.

ويعرف كل من منسي وكاظم (٢٠١٠) جودة الحياة الجامعية بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه" (ص٤٥).

وإجرائياً: تقدر جودة الحياة الجامعية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة الجامعية المستخدم في الدراسة الحالية.

- **فاعلية الذات الأكاديمية** :

عرف باندورا (Bandura , 1977: 79) فاعلية الذات بأنها : "حكم يكونه الفرد عن قدراته على تنظيم وتأدية مجموعة من الأعمال المطلوبة لتحقيق أنماط معينة من الأداء" .

ويعرف مخيمر (٢٠١٤) فاعلية الذات الأكاديمية : بأنها "إدراك الطالب الجامعي لقدرته على أداء مهام أكاديمية محددة بمستويات مرغوب فيها وبكفاءة، والمثابرة في أداء هذه المهام، والثقة في قدرته على التغلب على ما يصادفه من عقبات، والتحكم في الأحداث والمواقف الدراسية المؤثرة"(ص١٨).

وإجرائياً: تقدر فاعلية الذات الأكاديمية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية المستخدم في الدراسة الحالية.

- **حدود الدراسة**

تتحدد الدراسة بالمحددات التالية :

- الحدود الموضوعية :تحددت الحدود الموضوعية للدراسة بالموضوعات التي تبحثها الدراسة وهي جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية والتي تشكل المتغيرات الأساسية للدراسة.
- الحدود المكانية: تحددت الدراسة على طلاب جامعة بأم القرى بمكة المكرمة .
- الحدود البشرية: تتحدد الدراسة على طلاب المرحلة الجامعية (البكالوريوس) بالمستوى الدراسي(الأول -الرابع) والتخصص الدراسي (علمي / إنساني) بجامعة بأم القرى بمكة المكرمة.
- الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الأول من ١٤٣٧/١٤٣٨هـ.
- الحدود الأدائية : تتحدد الدراسة بالمقاييس المستخدمة فيها وهي :
  - ✓ مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعين (منسي وكاظم،٢٠١٠) .
  - ✓ مقياس فاعلية الذات الأكاديمية (مخيمر،٢٠١٤).
  - ✓ وتتحدد كذلك بالأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة بيانات الدراسة.

- **منهج وإجراءات الدراسة**
- **منهج الدراسة**:

تم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي و المقارن) وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة الحالية ، فالمنهج الوصفي الارتباطي لبحث العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية، أما المنهج الوصفي المقارن للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول جودة الحياة الجامعية وفاعلية الذات الأكاديمية وفقا لمتغيرات الدراسة .

- **مجتمع الدراسة**:

استعان الباحث بالإحصائيات الجديدة للعام الدراسي الحالي (١٤٣٧هـ - ١٤٣٨هـ)، والصادرة عن إدارة جامعة أم القرى بمكة المكرمة، للحصول على البيانات العلمية المتعلقة بطلاب المرحلة (البكالوريوس) في كليات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، ومن أجل تحديد المجتمع الأصلي للدّراسة، وبعد الحصول على البيانات العلمية اللازمة تكوّن مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب مرحلة (البكالوريوس) في كليات جامعة أم القرى بمكة المكرمة والبالغ عددهم (٣١٦٤٠) طالبا، منهم (٢٥٩٥٠) طالبا في التخصصات الإنسانية، و(٥٦٩٠) طالبا في التخصصات العلمية.

- **عينة الدّراسة**:

نظرا لأن حجم مجتمع الدّراسة الأصلي كبير نسبياً، فقط قام الباحث بإختيار عينة الدّراسة من عدد (٣٠٠) طالبا من طلاب جامعة أم القرى تم اختيارهم بطريقة عشوائية والذين يدرسون خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (١٤٣٧هـ -١٤٣٨هـ).

- **أدوات الدراسة**:

◄◄ مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين إعداد (منسى وكاظم، ٢٠١٠م)

◄◄ مقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد (مخيمر، ٢٠١٤م).

- **أولا: مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين**:

- **وصف المقياس**:

استخدم الباحث مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) الذي أعده (منسى وكاظم، ٢٠١٠م)، بهدف قياس التعرف على جودة الحياة للطلبة الجامعيين بجامعة أم القرى بمكة المكرمة، واستخدم الباحث هذا المقياس لتشابه خصائص العينة مع عينة الدراسة الحالية، والذي تكوّن من ستة أبعاد تضمنت (٦٠) فقرة.

وتضمن مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) في صيغته النهائية ستة أبعاد، وتضمن كل بعد (١٠) فقرات منها خمس فقرات سالبة وخمس فقرات موجبة، وذلك على النحو التالي:

◄◄ البعد الأول: جودة الصحة العامة، وتضمن (١٠) فقرات، وأخذت الأرقام (١ - ١٠).

◄◄ البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وتضمن (١٠) فقرات، وأخذت الأرقام (١١ -٢٠).

◄◄ البعد الثالث: جودة التعليم والدراسة، وتضمن (١٠) فقرات، وأخذت الأرقام (٢١ -٣٠).

◄◄ البعد الرابع: جودة العواطف (الجانب الوجداني)، وتضمن (١٠) فقرات، وأخذت الأرقام (٣١ -٤٠).

◄◄ البعد الخامس: جودة الصحة النفسية، وتضمن (١٠) فقرات، وأخذت الأرقام (٤١ -٥٠).

◄◄ البعد السادس: جودة شغل الوقت وإدارته، وتضمن (١٠) فقرات، وأخذت الأرقام (٥١ -٦٠).

◄◄ أعطى الباحث لكل فقرة وزنا مدرجاً وفق مقياس ليكرت الخماسي لتقدير وجهة نظر أفراد عينة الدراسة حول مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) بدرجة (كثيرا جدا، كثيرا، إلى حد ما، قليل جدا، أبدا) حيث أعطيت الفقرات موجبة التصحيح الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وعددها (٣٠) فقرة وهي الفقرات ذات الأرقام الفردية.

◄◄ أعطى الباحث لكل فقرة وزنا مدرجاً وفق مقياس ليكرت الخماسي لتقدير وجهة نظر أفراد عينة الدراسة حول مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) بدرجة (كثيرا جدا، كثيرا، إلى حد ما، قليل جدا، أبدا) حيث أعطيت الفقرات سالبة التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وعددها (٣٠) فقرة وهي الفقرات ذات الأرقام الزوجية.

- **الخصائص السيكومترية للمقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) في الدراسة الحالية:**
- **أولا الصدق:**
- **صدق الاتساق الداخلي:**

تم التَحَقق من صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة، والتأكد من عدم التداخل بين الأبعاد، قام الباحث بتطبيق مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) على عينة استطلاعية خارج العينة الدراسية، وبلغت (٥٠) طالبا من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة (بواقع (٢٥) طالب من كل تخصص دراسي)، وتم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation. وقد جاءت جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلّية للبعد الأول موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثاني موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبين درجة كل فقرة والدرجة الكلّية للبعد الثالث موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الرابع موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الخامس موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبين درجة كل فقرة والدرجة الكلّية للبعد السادس موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لجميع فقرات المقياس. كما أن أبعاد مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٥٥٧) للبعد الأول، (٠.٥٣٨) للبعد الثاني، (٠.٥٦١) للبعد الثالث، (٠.٧٤٠) للبعد الرابع، (٠.٦٧٤) للبعد الخامس، (٠.٦٤٨) للبعد السادس، مما يشير إلى تمتع مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) بدرجة عالية من الصدق تجعلنا على ثقة من نتائجه.

- **ثانيا الثبات:**

للتحقق من ثبات مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) ومعرفة مدى صلاحية استخدامه في قياس جودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، تم حساب ثبات المقياس من خلال تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالبا من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، باستخدام نوعين من الثبات، وهما:

- أ) **إعادة التطبيق** Test – Retest Reliability:

قام الباحث بتطبيق مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) على العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالبا من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، ثم أعاد الباحث التطبيق على نفس العينة الاستطلاعية بعد (١٥) يوما، وقام الباحث بمقارنة نتائج التطبيق الأول مع نتائج إعادة التطبيق، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام Pearson Correlation. حيث إن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) في التطبيقين الأول والثاني تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، حيث بلغت قيمة

معامل ارتباط بيرسون (٠.٦٧٣) للبعد الأول، (٠.٦٧٦) للبعد الثاني، (٠.٧٥٢) للبعد الثالث، (٠.٦٥٠) للبعد الرابع، (٠.٥٩٧) للبعد الخامس، (٠.٦٦٩) للبعد السادس، (٠.٨٨٣) للمقياس ككل، مما يشير إلى تمتع مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) بدرجة عالية من الصدق تجعلنا على ثقة من نتائجه.

- **ب) ألفا كرونباخ** Cronbach's Alpha.

قام الباحث بحساب ثبات مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) على العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالبا من طلاب جامعة أم القرى، لتحديد درجة ثبات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha للاتساق الداخلي. حيث إن أبعاد مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠.٤٥٤) للبعد الأول، (٠.٥٢٣) للبعد الثاني، (٠.٦٣١) للبعد الثالث، (٠.٥٤٩) للبعد الرابع، (٠.٥٢٥) للبعد الخامس، (٠.٥٦٧) للبعد السادس، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس كله (٠.٧١٤)، مما يشير إلى تمتع مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) بدرجة مقبولة من الثبات تجعلنا على ثقة من نتائجه.

- **ثانياً: مقياس فاعلية الذات الأكاديمية** : (**مخيمر،٢٠١٤**)
- **وصف المقياس**:

قام الباحث بإستخدام مقياس فاعلية الذات الأكاديمية الذي أعده (مخيمر،٢٠١٤) بهدف قياس مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وقد اعتمد معد المقياس على مقياس (فاعلية الذات) سبق له إعداده في دراسة سابقة (مخيمر،٢٠٠٧)، وتعد فاعلية الذات الأكاديمية تمثل أحد الجوانب المنبثقة من فاعلية الذات العامة حيث قام باعداد الصورة الأولية للمقياس متضمنة التعريف الإجرائي لفاعلية الذات الأكاديمية ، ثم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس لإبداء الرأي . ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) مفردة يتم الإجابة عليها من خلال مقياس تقرير خماسي متدرج متكون من خمس بدائل (لا يحدث أبدا ، يحدث نادرا ، يحدث أحيانا ، يحدث عادة ، يحدث دائما) ، وتقدر الدرجة من خلال اختيار المفحوص لأحد البدائل الخمسة ، وتتراوح الدرجة على المفردة بين (١ -٥) درجات طبقا لاتجاه قياس المفردة والعبارات السلبية هي (٢، ١٢ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٠) كما يوجد كراسة للأسئلة والتعليمات وورقة إجابة للمقياس.

- **الخصائص السيكومترية لمقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) في الدراسة الحالية**:
- **أولا الصدق**:
- **صدق الاتساق الداخلي**:

تم التَحَقق من صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) ، والتأكد من عدم التداخل بين الأبعاد، فقط قام الباحث بتطبيق

مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) على عينة استطلاعية خارج العينة الدراسية، وبلغت (٥٠) طالباً من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة (بواقع (٢٥) طالب من كل تخصص دراسي) ، وتم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation. حيث تبين أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلّية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لجميع فقرات مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية).

- **ثانيا الثبات**:

للتحقق من ثبات مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) ومعرفة مدى صلاحية استخدامه في قياس جودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، تم حساب ثبات المقياس من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) من طلاب جامعة أم القرى، باستخدام نوعين من الثبات، وهما:

- أ) **إعادة التطبيق** Test – Retest Reliability:

قام الباحث بتطبيق مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) على العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالبا من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، ثم أعاد الباحث التطبيق على نفس العينة الاستطلاعية بعد (١٥) يوما. وقام الباحث بمقارنة نتائج التطبيق الأول مع نتائج إعادة التطبيق، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام Pearson Correlation.حيث تبين أن مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) في التطبيقين الأول والثاني يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٨١١)، مما يشير إلى تمتع مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) بدرجة عالية من الصدق تجعلنا على ثقة من نتائجه.

- ب) **ألفا كرونباخ** Cronbach's Alpha.

قام الباحث بحساب ثبات مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) على العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالبا من طلاب جامعة أم القرى، لتحديد درجة ثبات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha للاتساق الداخلي. حيث تبين أن مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٩٦)، مما يشير إلى تمتع مقياس (فاعلية الذات الأكاديمية) بدرجة مقبولة من الثبات تجعلنا على ثقة من نتائجه.

- **مقياس التصحيح ومعيار الحكم**:

ولأغراض تفسير النتائج، والخروج باستنتاجات نهائية حول تساؤلات هذه الدراسة التي هدفت إلى التعرف على جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، اعتمد الباحث المحك المعياري التالي: لتحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) تم حساب

المدى (٥ -١=٤)، ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (٤÷٥ =٠,٨٠) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي:

جدول (١) : الحدود الدنيا والعليا لمقياس ليكرت الخماسي

درجة الموافقة	طول الخلية (المتوسط الحسابي)
أبدا/ لا يحدث أبدا.	أقل من ١,٨٠
قليل جدا/ يحدث نادرا.	من ١,٨٠ إلى أقل من ٢,٦٠
إلى حد ما/ يحدث أحيانا.	من ٢,٦٠ إلى أقل من ٣,٤٠
كثيرا/ يحدث عادة.	من ٣,٤٠ إلى أقل من ٤,٢٠
كثيرا جدا/ يحدث دائما.	من ٤,٢٠ فأكثر

• عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

• الإجابة عن أسئلة الدراسة:

• **للإجابة عن التسؤال الأول الذي نصه: ما مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ؟**

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى جودة الحياة للطلبة الجامعيين لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب المتوسطات الحسابية.

• **البعد الأول: جودة الصحة العامة:**

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة حول جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة

رقم الفقرة	ترتيبها	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٣	١	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا.	٣.١٧	١.٠٥	إلى حد ما
١	٢	لدي إحساس بالحيوية والنشاط.	٣.٠١	٠.٩٣	إلى حد ما
٧	٣	أنام جيدا.	٢.٩٦	٠.٩٦	إلى حد ما
٢	٤	أشعر ببعض الآلام في جسمي.	٢.٥٣	١.٠٢	قليل جدا
٩	٥	نادرا ما أصاب بالأمراض.	٢.٤٧	٠.٩٧	قليل جدا
٤	٦	تتكرر إصابتي بنزلة برد.	٢.١٦	٠.٩٥	قليل جدا
٨	٧	أعاني من ضعف في الرؤية.	٢.٠٩	١.٢١	قليل جدا
٥	٨	لا أشعر بالغثيان.	١.٨٨	١.٠٤	قليل جدا
٦	٩	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.	١.٧٣	٠.٩٨	أبدا
١٠	١٠	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبير على أسرتي.	١.٧١	١.١٠	أبدا
المجموع الكلي للبعد الأول			٢.٤٧	١.٠٢	قليل جدا

يوضح الجدول (٢) أن درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة كانت بدرجة منخفضة (قليل جدا) وهي الفئة الرابعة من فئات الاختيار بمتوسط حسابي (٢,٤٧) وانحراف معياري (١,٠٢).

وقد تراوحت المتوسطات الحسابية حول جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بين (٣,٧٩ - ١,٥٨)، وكان أعلى متوسط حسابي (٣,١٧) للعبارة رقم (٣) وهي (أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا)،

وكان أقل متوسط حسابي (١,٧١) للعبارة رقم (١٠) وهي (كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبير على أسرتي) وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة الثانية والثالثة والرابعة والتي تشير إلى درجة موافقة (إلى حد ما - قليل جدا - أبدا) على المقياس الخماسي المستخدم في أداة الدراسة.

وقد تراوحت الانحرافات المعيارية بين (٠,٩٣ - ١,٢١) وهي قيم متدنية مما يدل على تجانس استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكان أقل انحراف معياري (٠,٩٣) للعبارة رقم (١) وهي (لدي إحساس بالحيوية والنشاط) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري (١,٢١) للعبارة رقم (٨) وهي (أعاني من ضعف في الرؤية) مما يدل على أنها أكثر عبارة اختلفت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

ويمكن أن نستخلص من ترتيب العبارات في الجدول أن أعلى عبارتين استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، هما: العبارة رقم (٣) وهي (أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا) بمتوسط حسابي (٣,١٧)، والعبارة رقم (١) وهي (لدي إحساس بالحيوية والنشاط) بمتوسط حسابي (١.٧١). بينما كانت العبارة رقم (١٠) وهي (كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبير على أسرتي) بمتوسط حسابي (١,٧١) هي الأقل استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى حول جودة الصحة العامة.

وفيما يلي وصفا لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

كانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٣) عبارات من بين العبارات التي تقيس جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (إلى حد ما) وهي العبارات (٣ -١ -٧)، وجاءت في الترتيب من (الأول) إلى (الثالث).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٥) عبارات من بين العبارات التي تقيس جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (قليل جدا) وهي العبارات (٢ -٩ -٤ -٨ -٥)، وجاءت في الترتيب من (الرابع) إلى (الثامن).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (إلى حد ما) وهي العبارات (٦ -١٠)، وجاءت في الترتيب (التاسع) و(العاشر).

ويفسر الباحث النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة منخفضة (قليل

جدا) إلى أن بعض طلاب جامعة أم القرى يعانون من بعض الآلام في أجسامهم، وقد يصاب البعض بالأمراض وخاصة نزلات البرد التي يعانون منها مرارا، كما يعاني بعضهم من ضعف في النظر، وأن بعض الطلاب يعاني من أعراض جانبية للأدوية التي يتناولها نتيجة المرض، وأن تكرار الإصابة بالأمراض يمثل عبء على أسر الطلاب.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة منخفضة (قليل جدا) مع دراسة نعيسة (٢٠١٢م) التي أشارت إلى وجود مستوى متدني من جودة الصحة العامة لدى طلاب جامعتي دمشق وتشرين، ودراسة العبيدي (٢٠١٣م) التي أشارت إلى أن طلبة الجامعة أظهروا مستوى منخفضا من جودة الصحة العامة.

وتختلف مع دراسة سليمان (٢٠١٠م) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة في بعد الصحة العامة كان متوسطا، ودراسة الشريف (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الصحة العامة جاء بدرجة متوسطة.

- **البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية:**

جدول (٣) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة حول جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة

رقم الفقرة	ترتيبها	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٩	١	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	٤.٥٥	٠.٩١	كثيرا جدا
٥	٢	أشعر بأن والديّ راضيان عني.	٤.٠٢	٠.٩٧	كثيرا
٣	٣	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.	٣.٤٨	١.٣٢	كثيرا
٦	٤	لديّ أصدقاء مخلصين.	٣.٣٢	١.٢٢	إلى حد ما
١	٥	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.	٣.٢٠	١.٣٣	إلى حد ما
٤	٦	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.	٢.٢٣	١.١٧	قليل جدا
٨	٧	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني.	٢.١٨	١.١٩	قليل جدا
٢	٨	أشعر بالتباعد بيني وبين والديّ.	٢.٠٢	١.٢٣	قليل جدا
٧	٩	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.	١.٧٣	١.٠١	أبدا
١٠	١٠	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.	١.٦٢	١.١٢	أبدا
		المجموع الكلي للبعد الثاني	٢.٨٤	١.١٤	إلى حد ما

يوضح الجدول (٣) أن درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة كانت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) وهي الفئة الثالثة من فئات الاختيار بمتوسط حسابي (٢,٨٤) وانحراف معياري (١,١٤). وقد تراوحت المتوسطات الحسابية حول جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بين (٤.٥٥ - ١.٦٢)، وكان أعلى متوسط حسابي (٤.٥٥) للعبارة رقم (٩) وهي (أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي)، وكان أقل متوسط حسابي (١,٦٢) للعبارة رقم (١٠) وهي (لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي) وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة الأولى الثانية والثالثة والرابعة والخامسة والتي تشير إلى درجة موافقة (كثيرا جدا - كثيرا - إلى حد ما - قليل جدا - أبدا) على المقياس الخماسي المستخدم في أداة الدراسة.

وقد تراوحت الانحرافات المعيارية بين (٠,٩١ - ١,٣٣) وهي قيم متدنية مما يدل على تجانس استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكان أقل انحراف معياري (٠,٩١) للعبارة رقم (٩) وهي (أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري (١,٣٣) للعبارة رقم (١) وهي (أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي) مما يدل على أنها أكثر عبارة اختلفت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

ويمكن أن نستخلص من ترتيب العبارات في الجدول أن أعلى عبارتين استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، هما: العبارة رقم (٩) وهي (أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي) بمتوسط حسابي (٤.٥٥)، والعبارة رقم (٥) وهي (أشعر بأن والديّ راضيان عني) بمتوسط حسابي (١.٧١). بينما كانت العبارة رقم (١٠) وهي (لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي) بمتوسط حسابي (١,٦٢) هي الأقل استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى حول جودة الحياة الأسرية.

وفيما يلي وصفا لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

كانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (١) عبارات من بين العبارات التي تقيس جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (كثيرا جدا) وهي العبارة (٩)، وجاءت في الترتيب (الأول).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (كثيرا) وهي العبارات (٥ -٣)، وجاءت في الترتيب (الثاني) و(الثالث).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (إلى حد ما) وهي العبارات (٦ -١)، وجاءت في الترتيب (الرابع) و(الخامس).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٣) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (قليل جدا) وهي العبارات (٤ -٨ -٢)، وجاءت في الترتيب من (السادس) إلى (الثامن).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (أبدا) وهي العبارات (٧ -١٠)، وجاءت في الترتيب (التاسع) و(العاشر).

ويفسر الباحث النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) إلى أن بعض طلاب جامعة أم القرى يجد صعوبة في التعامل مع الآخرين، وأن البعض منهم قد لا يحصل على دعم من أصدقائه وجيرانه، وبعضا منهم يشعر بالتباعد بينيه وبين والديه، وأن علاقات بعض الطلاب بزملائهم رديئة للغاية، وأن بعض الطلاب ثقته ضعيفة في أهله وأفراد أسرته.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) مع دراسة يو وآخرون (Yu,et al.,2008) التي أشارت إلى توافر مستوى متوسط في بعض مكونات جودة الحياة الجامعية بالإضافة إلى وجود عدة عوامل ذات أثر قوي على جودة الحياة الجامعية منها الخدمات التربوية والإدارية والعلاقات السائدة والتسهيلات والخدمات المقدمة أثناء الدراسة، ودراسة الشريف (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية جاء بدرجة متوسطة.

وتختلف مع دراسة سليمان (٢٠١٠م) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة كان منخفضا في بعد الحياة الأسرية، ودراسة نعيسة (٢٠١٢م) التي أشارت إلى وجود مستوى متدني من جودة الحياة الأسرية لدى طلاب جامعتي دمشق وتشرين، ودراسة العبيدي (٢٠١٣م) التي أشارت إلى أن طلاب الجامعة أظهروا مستوى منخفضا من جودة الأسرية.

- **البعد الثالث**: **جودة التعليم**:

جدول (٤) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة حول جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة

رقم الفقرة	ترتيبها	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٩	١	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.	٣.٨٦	١.١٥	كثيرا
٧	٢	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	٣.٣٩	١.١٩	إلى حد ما
١٠	٣	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.	٣.١٧	١.٤٢	إلى حد ما
١	٤	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.	٣.٠٣	١.٤٧	إلى حد ما
٥	٥	الأساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.	٢.٩٧	١.١٤	إلى حد ما
٢	٦	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.	٢.٨٥	١.٣١	إلى حد ما
٦	٧	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.	٢.٨٣	١.٤٠	إلى حد ما
٨	٨	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.	٢.٥٠	١.٣٤	قليل جدا
٣	٩	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.	٢.٣٠	١.١٢	قليل جدا
٤	١٠	لديّ إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي.	٢.٢٨	١.٢٣	قليل جدا
		المجموع الكلي للبعد الثالث	٢.٩٢	١.٢٨	إلى حد ما

يوضح الجدول (٤) أن درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة كانت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) وهي الفئة الثالثة من فئات الاختيار بمتوسط حسابي (٢,٩٢) وانحراف معياري (١,٢٨). وقد تراوحت المتوسطات الحسابية حول جودة التعليم لدى طلاب جامعة

أم القرى بمكة المكرمة بين (٣.٨٦ - ٢.٢٨)، وكان أعلى متوسط حسابي (٣.٨٦) للعبارة رقم (٩) وهي (أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية)، وكان أقل متوسط حسابي (٢.٢٨) للعبارة رقم (٤) وهي (لديّ إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي) وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة الثانية والثالثة والرابعة والتي تشير إلى درجة موافقة (كثيرا - إلى حد ما - قليل جدا) على المقياس الخماسي المستخدم في أداة الدراسة.

وقد تراوحت الانحرافات المعيارية بين (١.١٢ - ١,٤٧) وهي قيم متدنية مما يدل على تجانس استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكان أقل انحراف معياري (١.١٢) للعبارة رقم (٣) وهي (أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري (١,٤٧) للعبارة رقم (١) وهي (اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه) مما يدل على أنها أكثر عبارة اختلفت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

ويمكن أن نستخلص من ترتيب العبارات في الجدول أن أعلى عبارتين استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، هما: العبارة رقم (٩) وهي (أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية) بمتوسط حسابي (٣.٨٦)، والعبارة رقم (٧) وهي (أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة) بمتوسط حسابي (٣.٣٩). بينما كانت العبارة رقم (٤) وهي (لديّ إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي) بمتوسط حسابي (٢.٢٨) هي الأقل استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى حول جودة التعليم.

وفيما يلي وصفا لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

كانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (١) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (كثيرا) وهي العبارة (٩)، وجاءت في الترتيب (الأول).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٦) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (إلى حد ما) وهي العبارات (٧ -١٠ -١ -٥ -٢ -٦)، وجاءت في الترتيب من (الثاني) إلى (السابع).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٣) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (قليل جدا) وهي العبارات (٨ -٣ -٤)، وجاءت في الترتيب من (الثامن) إلى (العاشر).

ويفسر الباحث النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) إلى أن بعض طلاب جامعة أم القرى يرون أن بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراته، وأن بعض الطلاب يعتبر الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت، وأن بعضهم يشعر أن الدراسة بالجامعة لن تحقق طموحاته المهنية التي يريدها، وأن بعض الطلاب لا يحصل على الدعم الأكاديمي المناسب من أساتذته في الجامعة، وكذلك هناك طلاب لديهم إحساس بأنهم لن يستفيدوا من تخصصاتهم الدراسية.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة التعليم لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) مع دراسة الغنبوصي (٢٠٠٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة المناخ الجامعي متوسط، ودراسة يو وآخرون (Yu, , 2008) التي بينت توافر مستوى متوسط في بعض مكونات جودة الحياة الجامعية، ودراسة الشريف (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة التعليم جاء بدرجة متوسطة.

وتختلف مع دراسة سليمان (٢٠١٠م) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعد جودة الحياة التعليمية، ودراسة نعيسة (٢٠١٢م) التي أشارت إلى وجود مستوى متدني من جودة التعليم لدى طلاب جامعتي دمشق وتشرين. ودراسة العبيدي (٢٠١٣م) التي أشارت إلى أن طلاب الجامعة أظهروا مستوى منخفضا من جودة التعليم.

- **البعد الرابع**: **جودة العواطف**:

جدول (٥) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة حول جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة

رقم الفقرة	ترتيبها	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٩	١	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	٣.٦٤	١.٠٧	كبيرة
١	٢	أنا فخور بهدوء أعصابي.	٣.٥٢	١.٣٠	كبيرة
٣	٣	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	٣.٢٦	١.١٥	إلى حد ما
٨	٤	أقلق لتدهور حالتي.	٢.٩٣	١.٣٣	إلى حد ما
٤	٥	أشعر بأنني عصبي.	٢.٨١	١.١٨	إلى حد ما
٧	٦	من الصعب استثارتي انفعاليا.	٢.٨٠	١.١٠	إلى حد ما
٥	٧	لا أخاف من المستقبل.	٢.٧١	١.٣١	إلى حد ما
٢	٨	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	٢.٦٧	١.٣٠	إلى حد ما
٦	٩	أقلق من الموت.	٢.٥٨	١.٤١	قليل جدا
١٠	١٠	أشعر بالوحدة النفسية.	٢.٥٧	١.٣٨	قليل جدا
		المجموع الكلي للبعد الرابع	٢.٩٥	١.٢٥	إلى حد ما

يوضح الجدول (٥) أن درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة كانت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) وهي الفئة الثالثة من فئات الاختيار بمتوسط حسابي (٢,٩٥) وانحراف معياري (١,٢٥). وقد تراوحت المتوسطات الحسابية حول جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بين (٣.٦٤ – ٢.٥٧)، وكان أعلى متوسط حسابي

(٣.٦٤) للعبارة رقم (٩) وهي (أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار)، وكان أقل متوسط حسابي (٢.٥٧) للعبارة رقم (١٠) وهي (أشعر بالوحدة النفسية) وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة الثانية والثالثة والرابعة والتي تشير إلى درجة موافقة (كثيرا - إلى حد ما - قليل جدا) على المقياس الخماسي المستخدم في أداة الدراسة.

وقد تراوحت الانحرافات المعيارية بين (١.٠٧ - ١,٤١) وهي قيم متدنية مما يدل على تجانس استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكان أقل انحراف معياري (١.٠٧) للعبارة رقم (٩) وهي (أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري (١,٤١) للعبارة رقم (٦) وهي (أقلق من الموت) مما يدل على أنها أكثر عبارة اختلفت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

ويمكن أن نستخلص من ترتيب العبارات في الجدول أن أعلى عبارتين استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، هما: العبارة رقم (٩) وهي (أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار) بمتوسط حسابي (٣.٦٤)، والعبارة رقم (١) وهي (أنا فخور بهدوء أعصابي) بمتوسط حسابي (٣.٥٢). بينما كانت العبارة رقم (١٠) وهي (أشعر بالوحدة النفسية) بمتوسط حسابي (٢.٥٧) هي الأقل استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى حول جودة العواطف.

وفيما يلي وصفا لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

كانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (كثيرا) وهي العبارات (٩ -١)، وجاءت في الترتيب (الأول) و(الثاني).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٦) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (إلى حد ما) وهي العبارات (٣ -٨ -٤ -٧ -٥ -٢)، وجاءت في الترتيب من (الثالث) إلى (الثامن).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (قليل جدا) وهي العبارات (٦ -١٠)، وجاءت في الترتيب (التاسع) و(العاشر).

ويفسر الباحث النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما)

إلى أن بعض طلاب جامعة أم القرى يرون أنهم لديهم درجة من العصبية، وأن بعضهم يصعب استثارته انفعاليا، وأن بعضهم لا يخشى المستقبل، ويشعر بعضهم بالحزن دون أسباب واضحة، وينتاب بعضهم القلق من الموت، ويشعر بعضهم بالوحدة النفسية.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة العواطف لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) مع دراسة الغنبوصي (٢٠٠٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة العواطف كان متوسطا، ودراسة يو وآخرون (Yu,et al.,2008) التي بينت توافر مستوى متوسط في جودة العواطف كأحد مكونات جودة الحياة الجامعية، ودراسة الشريف (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الجانب العاطفي والمزاجي جاء بدرجة متوسطة.

وتختلف مع دراسة سليمان (٢٠١٠م) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة كان منخفضا في بعد جودة العواطف، ودراسة نعيسة (٢٠١٢م) التي أشارت إلى وجود مستوى متدني من جودة العواطف لدى طلاب كل من جامعتي دمشق وتشرين، ودراسة العبيدي (٢٠١٣م) التي أشارت إلى أن طلاب الجامعة أظهروا مستوى منخفضا من جودة الجانب العاطفي والمزاجي.

- **البعد الخامس**: **جودة الصحة النفسية**:

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة حول جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة

رقم الفقرة	ترتيبها	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٧	١	أشعر بالأمن.	٤.١٦	١.٠٩	كثيرا
٥	٢	أشعر بأنني محبوب من الجميع.	٣.٣٤	٠.٩٨	إلى حد ما
٣	٣	أستطيع ضبط انفعالاتي.	٣.٣١	٠.٩٦	إلى حد ما
٩	٤	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	٣.٢١	١.١١	إلى حد ما
١	٥	أشعر بأنني متزن انفعاليا.	٣.١٦	١.٠٣	إلى حد ما
١٠	٦	أشعر بالقلق.	٢.٧٦	١.٢١	إلى حد ما
٨	٧	روحي المعنوية منخفضة.	٢.٣٨	١.١٦	قليل جدا
٤	٨	أشعر بالاكتئاب.	٢.٣٠	١.٢٠	قليل جدا
٢	٩	أنا عصبي جدا.	٢.٢٧	١.١٧	قليل جدا
٦	١٠	أنا لست شخصا سعيدا.	٢.٠٣	١.١٧	قليل جدا
المجموع الكلي للبعد الخامس			٢.٨٩	١.٢٢	إلى حد ما

يوضح الجدول (٦) أن درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة كانت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) وهي الفئة الثالثة من فئات الاختيار بمتوسط حسابي (٢,٨٩) وانحراف معياري (١,٢٢).

وقد تراوحت المتوسطات الحسابية حول جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بين (٤.١٦ - ٢.٠٣)، وكان أعلى متوسط حسابي (٤.١٦) للعبارة رقم (٧) وهي (أشعر بالأمن)، وكان أقل متوسط حسابي (٢.٠٣) للعبارة رقم (١٠) وهي (أنا لست شخصا سعيداً) وهذه المتوسطات الحسابية تقع

ضمن فئات الاستجابة الثانية والثالثة والرابعة والتي تشير إلى درجة موافقة (كثيرا - إلى حد ما - قليل جدا) على المقياس الخماسي المستخدم في أداة الدراسة.

وقد تراوحت الانحرافات المعيارية بين (٠.٩٦ - ١.٢١) وهي قيم متدنية مما يدل على تجانس استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكان أقل انحراف معياري (٠.٩٦) للعبارة رقم (٣) وهي (أستطيع ضبط انفعالاتي) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري (١.٢١) للعبارة رقم (١٠) وهي (أشعر بالقلق) مما يدل على أنها أكثر عبارة اختلفت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

ويمكن أن نستخلص من ترتيب العبارات في الجدول أن أعلى عبارتين استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، هما: العبارة رقم (٧) وهي (أشعر بالأمن) بمتوسط حسابي (٤.١٦)، والعبارة رقم (٥) وهي (أشعر بأنني محبوب من الجميع) بمتوسط حسابي (٣.٣٤). بينما كانت العبارة رقم (٦) وهي (أشعر بالقلق) بمتوسط حسابي (٢.٠٦) هي الأقل استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى حول جودة الصحة النفسية.

وفيما يلي وصفا لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

كانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (١) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (كثيرا) وهي العبارة (٧)، وجاءت في الترتيب (الأول).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٥) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (إلى حد ما) وهي العبارات (٥ -٣ -٩ -١ -١٠)، وجاءت في الترتيب من (الثاني) إلى (السادس).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٤) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (قليل جدا) وهي العبارات (٨ -٤ -٢ -٦)، وجاءت في الترتيب من (السابع) إلى (العاشر).

ويفسر الباحث النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) إلى أن بعض طلاب جامعة أم القرى يشعرون بالقلق، وأن بعضهم يعاني من

انخفاض الروح المعنوية، ويشعر عدد من الطلاب بالاكتئاب، علاوة على أن عدد من الطلاب يشعر بالعصبية، وبعض الطلاب يشعر بالتعاسة.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) مع دراسة الغنبوصي (٢٠٠٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الصحة النفسية للطلاب كان متوسطا، ودراسة يو وآخرون (Yu,et al. , 2008) التي بينت توافر مستوى متوسط في مجال الصحة النفسية. ودراسة الشريف (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الصحة النفسية جاء بدرجة متوسطة.

وتختلف دراسة سليمان (٢٠١٠م) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة كان منخفضا في بعد الصحة النفسية. ودراسة نعيسة (٢٠١٢م) التي أشارت إلى وجود مستوى متدني من جودة الصحة النفسية لدى طلاب جامعتي دمشق وتشرين، ودراسة العبيدي (٢٠١٣م) التي أشارت إلى أن طلبة الجامعة أظهروا مستوى منخفضا من جودة الصحة النفسية.

- **البعد السادس**: **جودة شغل الوقت**:

جدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة حول جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة

رقم الفقرة	ترتيبها	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٦	١	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	٣.٣١	١.٢٦	إلى حد ما
٩	٢	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	٣.١٦	١.٠٩	إلى حد ما
١٠	٣	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	٣.٠٥	١.٤٧	إلى حد ما
٣	٤	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	٢.٩٥	١.١٤	إلى حد ما
٤	٥	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	٢.٩٠	١.١٥	إلى حد ما
٧	٦	لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	٢.٨٢	١.٠٦	إلى حد ما
٢	٧	ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار.	٢.٦٨	١.١٦	إلى حد ما
٨	٨	ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	٢.٦٠	١.١٥	إلى حد ما
٥	٩	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	٢.٥٠	١.١١	قليل جدا
١	١٠	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	١.٩٥	١.١٣	قليل جدا
		المجموع الكلي للبعد السادس	٢.٨٠	١.١٧	إلى حد ما

يوضح الجدول رقم (٧) أن درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة كانت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) وهي الفئة الثالثة من فئات الاختيار بمتوسط حسابي (٢,٨٠) وانحراف معياري (١,١٧).

وقد تراوحت المتوسطات الحسابية حول جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بين (٣.٣١ - ١.٩٥)، وكان أعلى متوسط حسابي (٣.٣١) للعبارة رقم (٦) وهي (تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية)، وكان أقل متوسط حسابي (١.٩٥) للعبارة رقم (١) وهي (أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي) وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة الثالثة والرابعة والتي تشير إلى درجة موافقة (إلى حد ما - قليل جدا) على المقياس الخماسي المستخدم في أداة الدراسة.

وقد تراوحت الانحرافات المعيارية بين (١.٠٩ - ١,٤٧) وهي قيم متدنية مما يدل على تجانس استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكان أقل انحراف معياري (١.٠٩) للعبارة رقم (٩) وهي (أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري (١,٤٧) للعبارة رقم (١٠) وهي (لا يوجد لديّ برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية) مما يدل على أنها أكثر عبارة اختلفت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

ويمكن أن نستخلص من ترتيب العبارات في الجدول أن أعلى عبارتين استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، هما: العبارة رقم (٦) وهي (تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية) بمتوسط حسابي (٣.٣١)، والعبارة رقم (٩) وهي (أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد) بمتوسط حسابي (٣.١٦). بينما كانت العبارة رقم (١) وهي (أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي) بمتوسط حسابي (١.٩٥) هي الأقل استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى حول جودة شغل الوقت.

وفيما يلي وصفا لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

كانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٨) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (إلى حد ما) وهي العبارات (٦ -٩ -١٠ -٣ -٤ -٧ -٢ -٨)، وجاءت في الترتيب من (الأول) إلى (الثامن).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢) عبارة من بين العبارات التي تقيس جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (قليل جدا) وهي العبارات (٥ -١)، وجاءت في الترتيب (التاسع) و(العاشر).

ويفسر الباحث النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) إلى أن بعض طلاب جامعة أم القرى ليس لديه وقت فراغ حيث يقضي معظم وقته في الاستذكار والدراسة، وأن بعض الطلاب ليس لديه وقت للترويح عن النفس، وبعض الطلاب لا يهتم بتوفير وقت للأنشطة الاجتماعية، والبعض من الطلاب لا يستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات الفراغ.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة شغل الوقت لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) مع دراسة الغنبوصي (٢٠٠٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة إدارة الوقت لدى

الطلاب في الجامعة كان متوسطا، ودراسة يو وآخرون (Yu, et al.,2008) التي أشارت إلى أن مستوى جودة إدارة الوقت لدى الطلاب في الحياة الجامعية جاء متوسطا. ودراسة الشريف (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة شغل الوقت وإدارته جاء بدرجة متوسطة.

وتختلف مع دراسة سليمان (٢٠١٠م) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعد جودة إدارة الوقت، ودراسة نعيسة (٢٠١٢م) التي أشارت إلى وجود مستوى متدني من جودة إدارة الوقت لدى طلاب جامعتي دمشق وتشرين، ودراسة العبيدي (٢٠١٣م) التي أشارت إلى أن طلاب الجامعة أظهروا مستوى منخفضا من جودة إدارة الوقت.

ويمكن ترتيب أبعاد جودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة كما في الجدول التالي:

جدول (٨): ترتيب أبعاد جودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة

رقم البعد	الرتب	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة
٤	١	البعد الرابع: جودة العواطف.	٢.٩٥	١.٢٥	٥٩.٠٪	إلى حد ما
٣	٢	البعد الثالث: جودة التعليم.	٢.٩٢	١.٢٨	٥٨.٤٪	إلى حد ما
٥	٣	البعد الخامس: جودة الصحة النفسية.	٢.٨٩	١.٢٢	٥٧.٨٪	إلى حد ما
٢	٤	البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية.	٢.٨٤	١.١٤	٥٦.٨٪	إلى حد ما
٦	٥	البعد السادس: جودة شغل الوقت.	٢.٨٠	١.١٧	٥٦.٠٪	إلى حد ما
١	٦	البعد الأول: جودة الصحة العامة.	٢.٤٧	١.٠٢	٤٩.٤٪	قليل جدا
المجموع الكلي لمقياس جودة الحياة			٢.٨١	١.١٨	٥٦.٢٪	إلى حد ما

يوضح الجدول (٨) أن موافقة أفراد عينة الدراسة على جودة الحياة لطلاب جامعة أم القرى كانت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) بمتوسط حسابي العام (٢.٨١)، وانحراف معياري (١.١٨)، وجاء ترتيب أبعاد جودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى كما يلي:

- البعد الرابع: جودة العواطف بمتوسط حسابي (٢.٩٥) ووزن نسبي (٥٩.٠٪).
- البعد الثالث: جودة التعليم بمتوسط حسابي (٢.٩٢) ووزن نسبي (٥٨.٤٪).
- البعد الخامس: جودة الصحة النفسية بمتوسط حسابي (٢.٨٩) ووزن نسبي (٥٧.٨٪).
- البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية بمتوسط حسابي (٢.٨٤) ووزن نسبي (٥٦.٨٪).
- البعد السادس: جودة شغل الوقت بمتوسط حسابي (٢.٨٠) ووزن نسبي (٥٦.٠٪).
- البعد الأول: جودة الصحة العامة بمتوسط حسابي (٢.٤٧) ووزن نسبي (٤٩.٤٪).

ويفسر الباحث النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول جودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت (إلى حد ما) إلى أن جميع أبعاد

مقياس (جودة الحياة للطلبة الجامعيين) قد جاءت بدرجة متوسطة مما أثر على النتيجة النهائية لشعور الطلاب بجودة الحياة بصفة عامة، حيث جاء شعور الطلاب بجودة الحياة العاطفية في المركز الأول، وجودة التعليم في المركز الثاني، وجودة الصحة النفسية في المركز الثالث، وجودة الحياة الأسرية في المركز الرابع، وجودة شغل الوقت في المركز الخامس، وجودة الصحة العامة في المركز السادس والأخير.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة متوسطة (إلى حد ما) دراسة الغنبوصي (٢٠٠٦) التي أشارت إلى أن مستوى جودة المناخ الجامعي متوسط، ودراسة يو وآخرون (Yu,et al. , 2008) التي بينت توافر مستوى متوسط في بعض مكونات جودة الحياة الجامعية بالإضافة إلى وجود عدة عوامل ذات أثر قوي على جودة الحياة الجامعية منها الخدمات التربوية والإدارية والعلاقات السائدة والتسهيلات والخدمات المقدمة أثناء الدراسة.

وتختلف مع دراسة سليمان (٢٠١٠م) التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودةٍ الحياة هما: جودة الحياة التعليمية، وجودة إدارة الوقت، ومستوى منخفضا في بعد جودة الصحة العامة بدرجة متوسطة، ودراسة نعيسة (٢٠١٢م) التي أشارت إلى وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين، ودراسة العبيدي (٢٠١٣م) التي أشارت إلى أن طلبة الجامعة أظهروا مستوى منخفضا من جودة الحياة، ودراسة تونج وسونج (Tong , Song, 2004) التي أشارت إلى وجود انخفاض دال إحصائيا لأداء الطلبة الأقل انتظاما في جودة الحياة.

وتؤكد النتائج التي انتهت إليها الدراسة الحالية على أهمية المرحلة الجامعية، لما لها من أثر كبير في نمو الطلاب وتنمية قدراتهم واستعداداتهم الجسمية أو العقلية أو النفسية، مما يلزم المربين أن يولون اهتماما خاصا من جهودهم ودراساتهم لهذه المرحلة باعتبارها الأساس الأول في بناء المرحلة المهنية من حياة الطلاب ورسم خطوط شخصياتهم وبيان ملامحها المستقبلية (Judith , 2001)، وأن على الطالب الجامعي أن يتمتع بأبعاد جودة الحياة حتى يمكننا رفع مستوى جودته التعليمية بأقل جهد وتكلفة وتحقيق الأهداف التربوية التعليمية، وأهداف المجتمع وسد حاجة سوق العمل من الكوادر المؤهلة علميا، وتحقيق الهدف الأساسي للجودة، ألا وهو رضا الطلاب وأعضاء هيئة التدريس وأولياء الأمور والمجتمع المحلي، كما تؤدي إلى التحسين المستمر في عناصر العملية التعليمية (البكري، ٢٠٠٢).

ومن ثم فإن منظومة التعليم الجامعي أصبحت في حاجة ماسة إلى التحسين الذي يستند على مخرجات التعليم بغض النظر عن مكان وبيئة التعليم، وأن أهم أهداف التعليم الجامعي تركز على تحقيق مستوى جودة أفضل لحياة

المتعلمين، ومن ثم أصبحت جودة الحياة الجامعية من القضايا الهامة في التعليم على المستوى المحلى والعالمي (Janicek, 2003)، وأن تحقيق جودة الحياة الجامعية تُمكن الطلاب من إعادة إدارته لحياتهم بشكل صحيح، ومساعدتهم على حل المشكلات، واتخاذ القرار، والتوجه نحو المستقبل (Maddi,2004)، وأن نجاح المجتمعات يقاس من خلال التعليم وأن أي جامعة تنشد الكفاءة والجودة في ظل الظروف الحالية التي تخضع فيها كافة المؤسسات المجتمع - ولا سيما المؤسسات التعليمية - إلى الاعتماد لابد وأن تهتم بالعناصر البشرية (الطلاب) المكونة للنظام، من حيث كفاءة الإعداد والقدرة على العطاء والرغبة في العمل والرضا عنه (خميس ،٢٠١٠).

وتتمثل أبعاد إمكانية تقييم جودة الحياة لكل طالب بغض النظر عن تصوراته ورؤيته الشخصية في: السلامة البدنية العامة، الشعور بالسلامة والأمن، الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية، الحياة المنظمة المقننة، الإحساس بالانتماء للأخرين، المشاركة الاجتماعية، أنشطة الحياة اليومية الهادفة، الرضا والسعادة الداخلية. وأن هذه الأبعاد ليس لها تنظيم محدد أو ثابت، بل ينظم كل طالب هذه الأبعاد في بناء خاص وفق أولوياته ورؤاه الذاتية لأهمية كل قيمة بالنسبة لجودة حياته الجامعية، وأن ترتيب هذه الأبعاد لدى الطالب يعتمد على الخبرات الذاتية وعلى الثقافة التي يعيش فيها، ومن ثم يمكن وجود تشابه في الترتيب لهذه الأبعاد لدى الطلاب الذين يعيشون في ثقافات أو جماعات اجتماعية واحدة إذ يتعرض مثل هؤلاء الطلاب إلى ظروف حياة مشتركة وبالتالي خبرات حياتية متشابهة (باعبد الله، ٢٠١٣).

يرى الباحث أن جودة الحياة الجامعية توجه وطني لأي مجتمع، يسعى إلى تحقيقه كل مؤسسات المجتمع المهتمة بالتنمية الاجتماعية والاقتصادية بشكل عام والمؤسسات التعليمية بشكل خاص. فجودة الحياة الجامعية تجعل الطلاب قادرين على النهوض بمؤسسات عملهم وجعلها أكثر قدرة على المنافسة الإقليمية والدولية مما يحقق الجودة الشاملة لمجتمعه.

- **للإجابة عن التساؤل الثاني الذي نصه: ما مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ؟**

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب المتوسطات الحسابية. ويوضح الجدول (٩) أن درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة كانت بدرجة مرتفعة (يحدث) وهي الفئة الثالثة من فئات الاختيار بمتوسط حسابي (٣.٤٣) وانحراف معياري (١.٠٨). وقد تراوحت المتوسطات الحسابية حول مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بين (٤.١٧ - ٢.١٢)، وكان أعلى متوسط حسابي (٤.١٧) للعبارة رقم (٥) وهي (أسعي للتفوق في دراستي الجامعية)، وكان أقل

متوسط حسابي (٢.١٢) للعبارة رقم (٢٦) وهي (أشعر أن أصدقائي يسخرون من قدراتي) وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة الثانية والثالثة والرابعة والتي تشير إلى درجة موافقة (يحدث - يحدث أحيانا - يحدث نادرا) على المقياس الخماسي المستخدم في أداة الدراسة.

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة حول مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة

رقم الفقرة	ترتيبها	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٥	١	أسعي للتفوق في دراستي الجامعية	٤.١٧	١.١١	يحدث
١١	٢	أبذل قصارى جهدي لأتجنب الفشل في دراستي	٤.١١	١.١٠	يحدث
٢٩	٣	لدي القدرة علي تحمل المسئولية	٤.٠٨	١.٠٩	يحدث
٢٠	٤	أستطيع أن أحقق مكانة لائقة بين الآخرين	٣.٨٥	١.١٦	يحدث
٢٨	٥	أعتمد علي نفسي في حل ما يعترضني من مشكلات	٣.٨٠	١.٠٩	يحدث
١٩	٦	أمتلك من القدرات ما يؤهلني لأن أكون سعيدا	٣.٧٩	١.١٨	يحدث
٧	٧	أجتهد وأثابر أثناء عملية التعليم	٣.٧١	١.١٩	يحدث
٢١	٨	أستطيع مساعدة أي صديق يتعرض لمشكلة	٣.٦٨	١.٠٣	يحدث
١٨	٩	أشعر بأن مستقبلي سيكون حافلا بالإنجازات	٣.٦٥	١.٢٧	يحدث
٩	١٠	أخطط لتحقيق أهدافي الدراسية بطريقة جيدة	٣.٦٣	١.٢٥	يحدث
٢٣	١١	لدي ثقة كبيرة في شخصيتي تجعل أصدقائي يقتنعون بآرائي.	٣.٦٢	١.١٤	يحدث
١٤	١٢	أضع أهدافا تتناسب مع قدراتي وإمكاناتي	٣.٦١	١.٢٢	يحدث
٨	١٣	أستمر في انجاز المهام الدراسية مهما كانت صعبة	٣.٥٧	١.١٩	يحدث
٣٠	١٤	لدي القدرة علي قيادة أصدقائي لتحقيق هدف معين	٣.٥٢	١.١٥	يحدث
٦	١٥	أنجز أعمالي الدراسية بكل عزيمة وإصرار	٣.٤٩	١.٢٢	يحدث
١٦	١٦	أتعامل بكفاءة مع المواقف الدراسية اليومية المعتادة	٣.٤٧	١.٠٨	يحدث
٢٤	١٧	أستطيع التفكير بطريقة عملية في المواقف الصعبة	٣.٤٧	١.١٠	يحدث
٣٣	١٨	أتمتع بقدرات ايجابية تساعدني في توقع نتائج الحلول التي أصل إليها	٣.٤٧	١.٠٨	يحدث
٣٨	١٩	أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث الجديدة	٣.٤٦	١.٠١	يحدث
٣٧	٢٠	لدي القدرة علي إقناع الآخرين بآرائي	٣.٤٤	١.٠٤	يحدث
٢٢	٢١	ألجأ إلي أصدقائي لمساعدتهم ثقة منهم في مهاراتي	٣.٤٢	١.١٠	يحدث
٢٧	٢٢	أتمتع بالاتزان في أصعب المواقف	٣.٤٠	١.٠٧	يحدث
٣٢	٢٣	لدي القدرة علي تحقيق مكاسب ذاتية في كثير من المواقف	٣.٤٠	١.١٢	يحدث
٣	٢٤	أستطيع تحقيق أهدافي الدراسية مهما واجهت من صعوبات	٣.٣٩	١.١٨	يحدث أحيانا
٣١	٢٥	أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث المفاجئة	٣.٣٨	١.٠٩	يحدث أحيانا
٤	٢٦	يزيدني الفشل إصرارا علي مواصلة النجاح	٣.٣٤	١.٣٦	يحدث أحيانا
١٧	٢٧	لدي حلولا متنوعة لما يواجهني من مشكلات	٣.٣٢	١.١٤	يحدث أحيانا
١	٢٨	أستطيع أن أجد حلولا منطقية لما يواجهني من مشكلات دراسية	٣.٢٢	١.٠٥	يحدث أحيانا
٣٥	٢٩	أستطيع إضافة الكثير لما أكلف به من أعمال	٣.٠٩	١.١٦	يحدث أحيانا
١٥	٣٠	أستطيع فهم الموضوعات الدراسية الصعبة بسهولة	٣.٠٧	١.١٤	يحدث أحيانا
٢٥	٣١	تقف بعض العقبات حائلا دون تحقيق أهدافي	٣.٠٢	١.١١	يحدث أحيانا
١٠	٣٢	أخفق في وضع الخطط المناسبة لتحقيق أهدافي الدراسية	٢.٩٦	١.١٩	يحدث أحيانا
٣٦	٣٣	أتجنب القيام بالمهام والأعمال الصعبة وغير التقليدية	٢.٨٨	١.١٤	يحدث أحيانا
٤٠	٣٤	يستطيع زملائي حل كثير من المشكلات التي يصعب علي حلها	٢.٨٧	١.٠٢	يحدث أحيانا
٢	٣٥	أجد صعوبة في وضع حل لأي مشكلة دراسية تواجهني	٢.٧٤	١.١١	يحدث أحيانا
١٣	٣٦	أبادر بطلب مساعدة الآخرين في حل مشكلاتي	٢.٧٣	١.١٧	يحدث أحيانا
١٢	٣٧	أخفق في مساعدة زملائي في حل ما يعترضهم من مشكلات	٢.٦٤	١.١١	يحدث أحيانا
٣٤	٣٨	أخفق في التصدي لإساءة الآخرين لي	٢.٦٢	١.١٨	يحدث أحيانا
٣٩	٣٩	أخفق في ضبط انفعالاتي في أي موقف	٢.٥٦	١.١٠	يحدث نادرا
٢٦	٤٠	أشعر أن أصدقائي يسخرون من قدراتي	٢.١٢	١.١٥	يحدث نادرا
		المجموع الكلي للمحور	٣.٤٣	١.٠٨	يحدث

وقد تراوحت الانحرافات المعيارية بين (١.٠١ - ١,٣٦) وهي قيم متدنية مما يدل على تجانس استجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكان أقل انحراف معياري (١.٠١) للعبارة رقم (٣٨) وهي (أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث الجديدة) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري (١,٣٦) للعبارة رقم (٤) وهي (يزيدني الفشل إصرارا علي مواصلة النجاح) مما يدل على أنها أكثر عبارة اختلفت حولها آراء أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

ويمكن أن نستخلص من ترتيب العبارات في الجدول أن أعلى عبارتين استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، هما: العبارة رقم (٥) وهي (أسعي للتفوق في دراستي الجامعية) بمتوسط حسابي (٤.١٧)، والعبارة رقم (١١) وهي (أبذل قصارى جهدي لأتجنب الفشل في دراستي) بمتوسط حسابي (٤.١١). بينما كانت العبارة رقم (٢٦) وهي (أشعر أن أصدقائي يسخرون من قدراتي) بمتوسط حسابي (٢.١٢) هي الأقل استجابة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة أم القرى حول مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

وفيما يلي وصفا لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

كانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢٣) عبارة من بين العبارات التي تقيس مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (يحدث) وهي العبارات (٥ -١١ -٢٩ -٢٠ -٢٨ -١٩ -٧ - ٢١ -١٨ -٩ -٢٣ -١٤ -٨ -٣٠ -٦ -١٦ -٢٤ -٣٣ -٣٨ -٣٧ -٢٢ - ٢٧ -٣٢)، وجاءت في الترتيب من (الأول) إلى (الثالث والعشرون).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (١٥) عبارة من بين العبارات التي تقيس مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (يحدث أحيانا) وهي العبارات (٣ -٣١ -٤ -١٧ -١ -٣٥ - ١٥ -٢٥ -١٠ -٣٦ -٤٠ -٢ -١٣ -١٢ -٣٤)، وجاءت في الترتيب من (الرابع والعشرون) إلى (الثامن والثلاثون).

وكانت موافقة أفراد عينة الدراسة على (٢) عبارة من بين العبارات التي تقيس مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة بدرجة (يحدث نادرا) وهي العبارات (٣٩ -٢٦)، وجاءت في الترتيب (التاسع والثلاثون) و(الأربعون).

ويفسر الباحث النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة مرتفعة

(يحدث) إلى أن طلاب جامعة أم القرى حريصون للتفوق في دراستهم الجامعية، ويبذلون أقصى الجهود لتجنب الفشل في الدراسة الجامعية، وأنهم يمتلكون القدرة علي تحمل المسئولية، وأن الكثير من الطلاب حريصون على تحقيق مكانة لائقة بين الآخرين، وأن الطلاب يعتمدون على أنفسهم في حل ما يعترضهم من مشكلات، علاوة على امتلاكهم القدرات التي تؤهلهم أن يكونوا سعداء، وأنهم مجتهدون ويثابرون أثناء عملية التعليم.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي جاءت بدرجة مرتفعة (يحدث) مع دراسة الألوس (٢٠٠١م) التي أشارت إلى أن طلاب الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية مرتفعة، ودراسة الشمري (٢٠١٥م) التي أشارت إلى أن مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب كان مرتفعا.

وتختلف مع دراسة ملحم (٢٠١٥م) التي أشارت إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الأساسية جاء بدرجة متوسطة.

وتعدّ فاعلية الذات الأكاديمية من المفاتيح الهامة للطالب، ومن خلال معتقدات الطالب حول فاعلية الذات لديه، يستطيع تحقيق الأهداف التي يسعى إلى إنجازها، والطالب المتمتع بفاعلية مرتفعة يكون أكثر قدرة على الإصرار والتحمل والمثابرة لإنجاز المهمات، وتجعل منه أكثر اتزاناً وأقل توتراً وأكثر ثقة بالذات والحصول على غاياته دون الاعتداء على الآخرين أو القواعد الأخلاقية والقانونية (المعايطة، ٢٠٠٠).

وأن الأشخاص ذوي فاعلية الذات المرتفعة لديهم اعتقاد قوي بكفاءتهم الشخصية، ويقبلون التحدي في المواقف الأكاديمية والاجتماعية ومبنية على ملاحظة سلوك الآخرين وتقليدهم، من خلال المحتوى الاجتماعي في تطوير فاعلية الذات (Nevid, 2003)

وأن فاعلية الذات الأكاديمية تشمل معرفة الطالب بمقدرته على أداء المهام الأكاديمية المحددة له بمستوي معين وكفاءة، والتحكم في المتغيرات التي تؤثر على تحصيله الدراسي، والتنبؤ بالجهد المبذول، والمثابرة، والتحدي في مواجهة ما يصادفه من الصعاب والتغلب عليها (صبري، ٢٠٠٥).

وأن الاهتمام بفاعلية الذات في المرحلة الجامعية، كون هذه المرحلة غالبا ما تدور حول عملية التوافق مع البيئة، ومنها: مسؤوليات الدراسة، والمهنة وغيرها (زهران وزهران، ٢٠١٠)، وتجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة المواقف والمشكلات التعليمية (الصعبة - والمفاجئة)، والنجاح في معالجتها، وتجاوزها بنجاح وتفوق بإرادة فردية (متمثلة في وضع الخطط الناجحة الموثوق بها، وإدارتها، وتحقيق الأهداف الموضوعة) في ظل إدراك مناخ تعليمي داعم (شرف الدين، ٢٠١٠)، وتؤدي المعتقدات دورا مهما في سلوك الطلاب في المواقف المختلفة، ومن هذه المعتقدات معتقداتهم حول قدراتهم وإمكاناتهم التي يمتلكونها للتعامل مع مواقف معينة،

أو ما يسمى بفاعلية الذات لديهم، وفاعلية الذات هذه تجعلهم يقبلون على المهام والمواقف التي يعتقدون أنهم فاعلين فيها، والتي يمكن أن تكون نتائجها إيجابية بالنسبة لهم، ويمكن أن يظهروا أداء عاليا فيها، كما أنهم يتجنبون تلك المواقف والمهام ولا يشاركون فيها ويعتقدون أنهم غير فعالين فيها، وأن نتائجها يمكن أن تكون سلبية بالنسبة لهم، وفي حال مشاركتهم في هذه المواقف فإن أداءهم يمكن أن يكون منخفضا، وأن الطلاب ذوي فاعلية الذات الأكاديمية المنخفضة يعجزون عن متابعة المهام الصعبة، وذلك لما لديهم من اعتقاد انهم غير قادرين على إكمال المهمة بنجاح وذلك يدفعهم لاختيار المهام السهلة فقط ويتجنبون المهام الأكاديمية الصعبة ويستسلمون بسهولة في حالة الفشل، وأن تحسين الذات الأكاديمية لدى الطالب تؤدي إلى تحسين تنظيم الذات وتجعله يعزو النجاحات إلى الجهود الذاتية، وتجعله متيقن أن عملياته وقدراته العقلية والمعرفية أساس للتحكم في النجاحات الأكاديمية (عيسى، ٢٠١١).

ويرى الباحث أن فاعلية الذات تؤثر في أنماط التفكير والسلوك والآثار العاطفية لدى الطلاب، فكلما ارتفعت فاعلية الذات ارتفع بالتالي الإنجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية.

- **للإجابة عن التسؤال الثالث الذي نصه: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الحياة الجامعية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة؟**

تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية درجات جودة الحياة الجامعية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى.

جدول (١٠)/ العلاقة بين درجات جودة الحياة الجامعية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى

جودة الحياة الجامعية	فاعلية الذات الأكاديمية
جودة الصحة العامة.	٠.٢٢٢**
جودة الحياة الأسرية.	٠.١٨٦**
جودة التعليم.	٠.٢١٥**
جودة العواطف.	٠.٢٢١**
جودة الصحة النفسية.	٠.٢٤١**
جودة شغل الوقت.	٠.٢٥٥**
مقياس (جودة الحياة)	٠.٢٨٤

يوضح الجدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون التي تكشف عن العلاقة الارتباطية درجات جودة الحياة الجامعية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى، ويلاحظ أنه:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) بين درجات جودة الصحة العامة ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٢٢٢).

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) بين درجات جودة الحياة الأسرية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.١٨٦).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) بين درجات جودة التعليم ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٢١٥).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) بين درجات جودة العواطف ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٢٢١).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) بين درجات جودة الصحة النفسية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٢٤١).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) بين درجات جودة شغل الوقت ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٢١٥).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$) بين درجات جودة الحياة للطلبة الجامعيين ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٢٨٤).

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة الحالية حول وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الحياة الجامعية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى مع دراسة تونج وسونج (Tong & Song, 2004) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة المنتظمين، ودراسة أوي وشانج Oi (&Chang,2007) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب بين فاعلية الذات وجودة الحياة العقلية والبدنية، وأن فاعلية الذات العامة تلعب دورا مهما في جودة الحياة لدى الموظفين في المجتمعات الصينية ، ودراسة جوميز (Gomez, 2007) التي أشارت إلى وجود علاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعة وكذلك من الموظفين، ودراسة دوستين (Dustine,2009) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب بين فاعلية الذات الأكاديمية وجودة الحياة، ودراسة محمود والجمالي (٢٠١٠م) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين فاعلية الذات وجودة الحياة لدى

الطلبة، ودراسة الخرشة (٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين مستوى الفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة، ودراسة وكنيت وآخرون (Pocnet,et al. ,2017) التي أشارت إلى أن السمات الشخصية لها تأثيرات كبيرة على جودة الحياة من خلال تنظيم العاطفة والفاعلية الذاتية، وعلى وجه الخصوص كانت العصبية ترتبط ارتباطا قويا وسلبا بتنظيم العاطفة وبجودة الحياة، وأن كلا من تنظيم العاطفة وفاعلية الذات هي آليات مهمة تربط السمات الشخصية المعينة بجودة الحياة مما يشير إلى أنها تقوم بتوجيه وتعديل تأثيرات الشخصية.

- **للإجابة عن التساؤل الرابع الذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات جودة الحياة الجامعية تعزى إلى (التخصص الدراسي- المستوى الدراسي) لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة؟**

- **١) التخصص الدراسي:**

للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة الجامعية والتي تعزى إلى التخصص الدراسي، تمّ استخدام اختبار (ت) T- test.

جدول (١١): نتائج اختبار (ت) T– Test للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة للطلبة الجامعيين حسب التخصص الدراسي

المقارنة	التخصص الدراسي	اختبار ليفن		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
		القيمة	الدلالة					
جودة الصحة العامة.	علمي.	٠.١٤٥	٠.٦١٩	١٤٢	٢٩.٤٢	٦.١٨	٠.١٨٨	٠.٨٥١
	إنساني.			١٥٨	٢٩.٥٤	٥.٠٤		غير دالة
جودة الحياة الأسرية.	علمي.	٣.٠٨٣	٠.٠٨٠	١٤٢	٢٨.٣١	٣.٩٩	٠.٢٠٧	٠.٨٣٦
	إنساني			١٥٨	٢٨.٤٠	٣.٤٢		غير دالة
جودة التعليم.	علمي.	٠.٤٧٤	٠.٢٩٣	١٤٢	٢٩.٣٧	٦.٢٠	٠.٢٢٥	٠.٨٢٢
	إنساني			١٥٨	٢٩.٥١	٥.٠٥		غير دالة
جودة العواطف.	علمي.	٠.٤٥٩	٠.١٢٧	١٤٢	٢٩.٤٢	٦.١٨	٠.٢٢٧	٠.٨٢١
	إنساني			١٥٨	٢٩.٥٧	٥.٠٥		غير دالة
جودة الصحة النفسية.	علمي.	٠.٣٩٦	٠.٥٣٠	١٤٢	٢٨.٩٥	٤.٥٠	٠.١٤٧	٠.٨٨٤
	إنساني			١٥٨	٢٨.٨٨	٣.٨٨		غير دالة
جودة شغل الوقت.	علمي.	٢.٥٠٠	٠.١١٥	١٤٢	٢٧.٤٩	٤.٩١	١.٦١٨	٠.١٠٧
	إنساني			١٥٨	٢٨.٣٣	٤.١٧		غير دالة
المقياس كله	علمي.	٠.٤١٦	٠.١٥٢	١٤٢	١٦٦.٧٠	١٩.٠٤	٠.٨٨٠	٠.٣٨٠
	إنساني			١٥٨	١٦٨.٤٠	١٤.٣٠		غير دالة

قبل البدء في استخدام اختبار (ت) للمقارنة حسب التخصص الدراسي، وبسبب التباين في أعداد أفراد عينة الدراسة في فئات التخصص الدراسي (علمي -إنساني) تم التأكد أولا من تجانس التباين بواسطة استخدام اختبار ليفن، وبلغت قيمة اختبار ليفن (٠.١٤٥ - ٣.٠٨٣ - ٠.٤٧٤ - ٠.٤٥٩ - ٠.٣٩٦ - ٢.٥٠٠ - ٠.٤١٦) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبالتالي يوجد تجانس في التباين، وأن التباين الموجود في أعداد الطلاب الذين تخصصهم علمي (١٤٢) طالبا، وأعداد الطلاب الذين تخصصهم إنساني (١٥٨) طالبا، لا يؤثر على دقة نتائج اختبار (ت). ويوضح الجدول (١١) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي تعزى إلى التخصص الدراسي، ويلاحظ:

- أن قيمة (ت= -٠.١٨٨) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة *(α=0.05)* بين أفراد عينة الدراسة حول جودة الصحة العامة تعزى إلى التخصص الدراسي.
- أن قيمة (ت= -٠.٢٠٧) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة *(α=0.05)* بين أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة الأسرية تعزى إلى التخصص الدراسي.
- أن قيمة (ت= -٠.٢٢٥) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة *(α=0.05)* بين أفراد عينة الدراسة حول جودة التعليم تعزى إلى التخصص الدراسي.
- أن قيمة (ت= -٠.٢٢٧) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة *(α=0.05)* بين أفراد عينة الدراسة حول جودة العواطف إلى التخصص الدراسي.
- أن قيمة (ت=٠.١٤٧) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة *(α=0.05)* بين أفراد عينة الدراسة حول جودة الصحة النفسية تعزى إلى التخصص الدراسي.
- أن قيمة (ت= -١.٦١٨) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة *(α=0.05)* بين أفراد عينة الدراسة حول جودة شغل الوقت تعزى إلى التخصص الدراسي.
- أن قيمة (ت= -٠.٨٨٠) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة *(α=0.05)* بين أفراد عينة الدراسة حول مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين كله تعزى إلى التخصص الدراسي.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة الجامعية تعزى إلى التخصص الدراسي مع دراسة باعبدالله (٢٠١٣م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لجودة الحياة ككل تعزى لاختلاف التخصص. ودراسة العبيدي (٢٠١٣م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في جودة الحياة تعزى لاختلاف التخصص، ودراسة حني (٢٠١٥م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة باختلاف تخصصاتهم.

وتختلف مع دراسة سليمان (٢٠١٠م) إلى وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك تعزى للتخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي، باستثناء بعد جودة الصحة العامة حيث كانت الفروق لصالح التخصص الإنساني، ودراسة نعيسة (٢٠١٢) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تعزى للتخصص.

- ٢) **المستوى الدراسي**:

للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول درجات جودة الحياة للطلبة الجامعيين لدى طلاب جامعة أم

القرى بمدينة مكة المكرمة والتي تعزى إلى المستوى الدراسي، تمَّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) One Way ANOVA.

جدول (١٢) : نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) ANOVA للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة للطلبة الجامعيين حسب المستوى الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
البعد الأول: جودة الصحة العامة					
بين المجموعات	١٥٠.٧٨	٣	٥٠.٢٦٢	٢.٨٦٨	٠.٠٣٧ دالة
داخل المجموعات	٥١٨٨.١٣	٢٩٦	١٧.٥٢٧		
المجموع	٥٣٣٨.٩١	٢٩٩			
البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية					
بين المجموعات	١٨.٢٠	٣	٦.٠٦٩	٠.٤٤٠	٠.٧٢٤ غير دالة
داخل المجموعات	٤٠٧٨.٦٣	٢٩٦	١٣.٧٧٩		
المجموع	٤٠٩٦.٨٣	٢٩٩			
البعد الثالث: جودة التعليم					
بين المجموعات	٣١.٥٤	٣	١٠.٥١٤	٠.٥٤٣	٠.٦٥٣ غير دالة
داخل المجموعات	٥٧٢٨.٧٤	٢٩٦	١٩.٣٥٤		
المجموع	٥٧٦٠.٢٨	٢٩٩			
البعد الرابع: جودة العواطف					
بين المجموعات	٣.٨٠	٣	١.٢٦٨	٠.٠٤٠	٠.٩٨٩ غير دالة
داخل المجموعات	٩٣٩١.٢٠	٢٩٦	٣١.٧٢٧		
المجموع	٩٣٩٥.٠٠	٢٩٩			
البعد الخامس: جودة الصحة النفسية					
بين المجموعات	٣٣.٨٥	٣	١١.٢٨٠	٠.٦٤٣	٠.٥٨٨ غير دالة
داخل المجموعات	٥١٩١.٩٠	٢٩٦	١٧.٥٤٠		
المجموع	٥٢٢٥.٧٤	٢٩٩			
البعد السادس: جودة شغل الوقت					
بين المجموعات	٣٤.٥٠	٣	١١.٥٠١	٠.٥٥٣	٠.٦٤٧ غير دالة
داخل المجموعات	٦١٦٠.١٦	٢٩٦	٢٠.٨١١		
المجموع	٦١٩٤.٦٦	٢٩٩			
المقياس كله					
بين المجموعات	٤٧٥.٢٣	٣	١٥٨.٤١٢	٠.٥٦٥	٠.٦٣٨ غير دالة
داخل المجموعات	٨٢٩٨٤.٧٧	٢٩٦	٢٨٠.٣٥٤		
المجموع	٨٣٤٦٠.٠٠	٢٩٩			

يوضح الجدول (١٢) نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي تعزى إلى المستوى الدراسي، ويلاحظ:

- أن قيمة (ف=٠.٢.٨٦٨) وهي تشير إلى وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة *(α=0.05)* بين أفراد عينة الدراسة حول جودة الصحة العامة لدى طلاب تعزى إلى المستوى الدراسي، ولتحديد اتجاهات الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار شيفيه *Scheffe* للمقارنات البعدية، واتضح أن الفروق بين المستوى الأول والثالث وكانت الفروق لصالح المستوى الثالث، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٣) : نتائج اختبار Scheffe لتحديد اتجاهات الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة لدى طلاب تعزى إلى المستوى الدراسي

المستوى	المتوسطات الحسابية	الفروق بين المتوسطات			
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع
المستوى الأول.	٢٢.٩٧٧	-	-	◆٢.٠٠٧-	-
المستوى الثاني.	٢٣.٦٢٢	-	-	-	-
المستوى الثالث.	٢٤.٩٨٤	◆٢.٠٠٧	-	-	-
المستوى الرابع.	٢٣.٥٦١	-	-	-	-

- أن قيمة (ف=٠.٤٤٠) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة الأسرية تعزى إلى المستوى الدراسي.
- أن قيمة (ف=٠.٥٤٣) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول جودة التعليم تعزى إلى المستوى الدراسي.
- أن قيمة (ف=٠.٠٤٠) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول جودة العواطف إلى المستوى الدراسي.
- أن قيمة (ف=٠.٦٤٣) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول جودة الصحة النفسية تعزى إلى المستوى الدراسي.
- أن قيمة (ف=٠.٥٥٣) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول جودة شغل الوقت تعزى إلى المستوى الدراسي.
- أن قيمة (ف=٠.٥٦٥) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين كله تعزى إلى المستوى الدراسي.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين كله تعزى إلى المستوى الدراسي مع دراسة باعبدالله (٢٠١٣م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لجودة الحياة ككل تعزى لاختلاف المستوى الدراسي، ودراسة الخرشة (٢٠١٦) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة باختلاف متغير السنة الدراسية.

وتختلف مع دراسة الغنبوصي (٢٠٠٦م) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة الجامعية لصالح السنة الرابعة على البعد الثالث (البعد الاجتماعي)، ودراسة المالكي (٢٠١١م) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة باختلاف المستوى الدراسي، ودراسة الدليمي وآخرون (٢٠١٢) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في متغير جودة الحياة لصالح طالبات السنة الرابعة.

- **للإجابة عن التسؤال الخامس الذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في فاعلية الذات الأكاديمية تعزى إلى (التخصص الدراسي- المستوى الدراسي) لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة؟**

- **١) التخصص الدراسي:**

للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية والتي تعزى إلى التخصص الدراسي، تمَّ استخدام اختبار (ت) T- test.

جدول (١٤): نتائج اختبار (ت) T- Test للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول درجات فاعلية الذات الأكاديمية حسب التخصص الدراسي

المقارنة	التخصص الدراسي	اختبار ليفن		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
		القيمة	الدلالة					
المقياس كله	علمي	١.٣٨١	٠.٢٤١	١٤٢	١٣٤.٣٣	٢١.٥٣	٠.٤٨٥	٠.٦٢٨ غير دالة
	إنساني			١٥٨	١٣٣.٢٠	١٨.٩٤		

قبل البدء في استخدام اختبار (ت) للمقارنة حسب التخصص الدراسي، وبسبب التباين في أعداد أفراد عينة الدراسة في فئات التخصص الدراسي (علمي -إنساني) تم التأكد أولا من تجانس التباين بواسطة استخدام اختبار ليفن، وبلغت قيمة اختبار ليفن (١.٣٨١) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبالتالي يوجد تجانس في التباين، وأن التباين الموجود في أعداد الطلاب الذين تخصصهم علمي (١٤٢) طالبا، وأعداد الطلاب الذين تخصصهم إنساني (١٥٨) طالبا، لا يؤثر على دقة نتائج اختبار (ت).

ويوضح الجدول (١٤) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي تعزى إلى التخصص الدراسي، ويلاحظ أن قيمة (ت=٠.٤٨٥) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية تعزى إلى التخصص الدراسي.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية تعزى إلى التخصص الدراسي مع دراسة الألوس (٢٠٠١) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير التخصص الدراسي ، ودراسة الشمري (٢٠١٥م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وبين متغير التخصص (إنساني - علمي).

وتختلف مع دراسة المشيخي (٢٠٠٩) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس فاعلية الذات تبعا للتخصص الدراسي لصالح طلاب كلية العلوم ، ودراسة المخلافي (٢٠١٠م) التي أشارت إلى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير التخصص لصالح طلبة

التخصصات العلمية، ودراسة محمود والجمالي (٢٠١٠) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في فاعلية الذات بين طلبة الأقسام الإنسانية والأقسام العلمية لصالح طلبة الأقسام العلمية ، ودراسة مخيمر (٢٠١٤م) التي أشارت إلى وجود تأثير دال للتخصص الدراسي (علمي/ إنساني) والتفاعل بين التخصص الدراسي والنوع في تباين درجات أفراد العينة على بعد الميل للمخاطرة الدراسية.

• ٢) **المستوى الدراسي**:

للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة والتي تعزى إلى المستوى الدراسي، تمَّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) One Way ANOVA.

جدول (١٥) : نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) ANOVA للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية حسب المستوى الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٢٧٨.٢٨	٣	٩٢.٧٦	٠.٢٢٥	٠.٨٧٩ غير دالة
داخل المجموعات	١٢١٧٨٦.٣٨	٢٩٦	٤١١.١١		
المجموع	١٢٢٠٦٤.٦٦	٢٩٩			

يوضح الجدول (١٥) نتائج اختبار (ف) للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة والتي تعزى إلى المستوى الدراسي، ويلاحظ أن قيمة (ف=٠.٢٢٥) وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية تعزى إلى المستوى الدراسي.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول عدم وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول فاعلية الذات الأكاديمية تعزى إلى المستوى الدراسي مع دراسة دايان (Diane,2003) التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية وفقا لمتغير المستوى الدراسي ، ودراسة الشمري (٢٠١٥م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وبين متغير السنة الدراسية.

وتختلف مع دراسة المشيخي (٢٠٠٩) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للسنة الدراسية لصالح طلاب كلية العلوم ،ودراسة أبوغزال (٢٠١٣م) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في طلب المساعدة التنفيذي والفاعلية الذاتية الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى والثانية لصالح طلبة السنة الأولى، وبين طلبة السنة الثانية والرابعة لصالح طلبة السنة الرابعة، ودراسة مخيمر (٢٠١٤م) التي أشارت إلى وجود تأثير دال لا لسنة الدراسية (أولى /رابعة) والتفاعل بين التخصص الدراسي والنوع في تباين درجات أفراد العينة على بعد الميل للمخاطرة الدراسية، ودراسة ملحم (٢٠١٥م) التي أشارت إلى وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ككل تعزى لمتغير السنة الدراسية، لصالح الصف الثامن، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي: (السلوك الأكاديمي، والمهارات المعرفية) لصالح السنة الثامنة.

- **للإجابة عن التساؤل السادس الذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ؟**

للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية، تمَّ استخدام اختبار (ت) T- test.

جدول (١٦): نتائج اختبار (ت) T– Test للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الجامعية

المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
مرتفعي فاعلية الذات الأكاديمية.	٧٥	١٥٦.٤٣	٧.٤١	٢٧.٦١٠	٠.٠٠٠ دالة
منخفضي فاعلية الذات الأكاديمية.	٧٥	١٠٧.٥٦	١٤.٠٣		

يوضح الجدول (١٦) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الجامعية، ويلاحظ أن قيمة (ت= ٢٧.٦١٠) وهي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الجامعية، وكانت الفروق لصالح مرتفعي فاعلية الذات الأكاديمية.

وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الاجتماعية مع دراسة دوستين (Dustine,2009) التي أشارت إلى وجود علاقة دالة احصائيا بين فاعلية الذات الأكاديمية وجودة الحياة، ودراسة محمود والجمالي (٢٠١٠) التي أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين فاعلية الذات وجودة الحياة لدى الطلبة ، ودراسة الخرشة (٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود علاقة بين مستوى الفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة، ودراسة أوزكان وهاتك (O¨ zkan & Hatice,2016) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والفاعلية الذاتية، ودراسة تونج وسونج (Tong & Song, 2004) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين فاعلية الذات وجودة الحياة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة المنتظمين ،ودراسة أوي وشانج (Oi & Chang, 2007) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين فاعلية الذات وجودة الحياة العقلية والبدنية، وأن فاعلية الذات العامة تلعب دورا مهما في جودة الحياة لدى الموظفين في المجتمعات الصينية. ودراسة جوميز (Gomez,

(2007 التي أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين جودة الحياة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والموظفين، ودراسة دوستين (Dustine,2009) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين فاعلية الذات الأكاديمية وجودة الحياة. ودراسة محمود والجمالي (٢٠١٠) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين فاعلية الذات وجودة الحياة لدى الطلبة. ودراسة الخرشة (٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين مستوى الفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة، ودراسة بوكنيت وآخرون (Pocnet,et al. , 2017) التي أشارت إلى أن وجود علاقة دالة إحصائيا بين السمات الشخصية بين جودة الحياة والفاعلية الذاتية.

وتختلف النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول وجود فروق ذات دلالّة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين أفراد عينة الدراسة مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات الأكاديمية في جودة الحياة الاجتماعية مع دراسة مخيمر (٢٠١٤) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات فاعلية الذات الأكاديمية لمرتفعي الميل للمخاطرة السلوكية وبين متوسطات درجات فاعلية الذات الأكاديمية لمنخفضي الميل للمخاطرة السلوكية وذلك لصالح منخفضي الميل للمخاطرة السلوكية.

- **للإجابة عن التسؤال السابع الذي نصه: هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة الجامعية من خلال فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ؟**

تم استخدام نموذج الانحدار المتعدد (Enter) للتعرف على إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة (متغير تابع Dependent Variable) وفاعلية الذات الأكاديمية لديهم (متغير مستقل Independent Variable).

جدول (١٧) : أثر مستوى درجات فاعلية الذات الأكاديمية في مستوى درجات جودة الحياة الجامعية

المتغيرات المستقلة	قيمة β	قيمة (T)	Sig.	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التباين (R^2)	قيمة (F)	Sig.
فاعلية الذات الأكاديمية	١٣٦.٢٣	٢١.٩٣	٠.٠٠٠	٠.٢٨٤	٠.٠٨٠	٢٦.٠٧٩	٠.٠٠٠ دالة

يوضح الجدول (١٧) أن القوة الكلية للعلاقة بين مستوى درجات جودة الحياة الجامعية ومستوى درجات فاعلية الذات الأكاديمية قد بلغت (R= 0.284) وهي قوة متوسطة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وأن فاعلية الذات الأكاديمية قد فسرت (٠.٠٨٠) فقط من تباين مستوى درجات جودة الحياة. ويوضح الجدول أن (فاعلية الذات الأكاديمية) (T= 21.93, ß= 136.23) منبئا بمستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة. وتتفق النتيجة التي انتهت إليها الدراسة حول إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة مع دراسة دوستين (Dustine,2009) التي أشارت إلى أن جودة الحياة منبئ

جيد لفاعلية الذات العامة والأكاديمية لدى طلبة الجامعة، ودراسة محمود والجمالي (٢٠١٠) التي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، ودراسة أوزكان وهاتك (O¨ zkan& Hatice, 2016) التي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الكفاءة الذاتية لدى الطلاب، ودراسة مخيمر (٢٠١٦) التي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالدافعية للتعلم لدى طلاب الجامعة من خلال جودة الحياة الجامعية.

- **التوصيات**:

في ضوء النتائج التي انتهت إليها الدراسة حول جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، فإن الباحث يوصي بمايلي:

- ضرورة توفير الأجواء المناسبة لطلاب الجامعة حتي يستمتعوا بجودة الحياة الجامعية.
- ضرورة أن توفر الجامعة الإعانات المادية والمعنوية للطلاب لتساعدهم على الشعور بجودة الحياة.
- ضرورة أن تساعد الجامعة والأسر الطلاب على وضع استراتيجية للارتفاع بمستوى جودة الحياة الجامعية بجميع أبعادها.
- ضرورة وضع البرامج اللازمة لمساعدة الطلاب على مواجهة الضغوط التي تقلل من شعورهم بجودة الحياة والتعامل معها بما يساهم في رفع مستوى جودة الحياة لديهم.
- أن يتم رفع مستوى الوعي لدى الأسر السعودية بأهمية تحقيق متطلبات جودة الحياة لدى أبنائهم حتى يتمكنوا من مواجهة المشكلات التي تقلل من فاعلية الذات الأكاديمية لديهم.
- ضرورة أن تقديم مخصصات مالية إضافية للطلاب ذوي الدخل المنخفض والمتوسط لمساعدتهم على مواجهة المشكلات التي تقلل من جودة الحياة لديهم.
- أن يتم مساعدة الأسر والطلاب على التقليل من أسباب الشعور بعدم جودة الحياة الجامعية لرفع مستوى الذات الأكاديمية لدى الطلاب.
- أن تحرص الجامعة على توجيه الطالب إلى الالتحاق بالتخصص الذي يناسبه حتى يشعر بجودة الحياة ومن ثم يرتفع مستوى الذات الأكاديمي لديه.
- أن يتم تقديم برامج تأهيل وتوجيه وإرشاد للطلاب الجامعيين وأسرهم لمساعدة الطلاب على التغلب على المشكلات التي تحول دون شعورهم بجودة الحياة الجامعية.
- ضرورة وضع برامج لتحسين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب في الجامعة بهدف رفع قدراتهم لمواجهة المشكلات التي تقلل من الشعور بجودة الحياة الجامعية لديهم.

- **قائمة المراجع**:

- **المراجع العربية**:

- إبراهيم، محمد عبدالله؛ وصديق، سيدة عبدالرحيم.(٢٠٠٦).دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.*وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة*، جامعة السلطان قابوس: مسقط. ١٧-١٩ ديسمبر.
- أبو راسين، محمد.(٢٠١٢) .فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها .*مجلة الإرشاد النفسي*.(٢٠) ، ١٣٧-٢٣٤.
- أبو شمالة، رجاء محمد عبد الهادي.(٢٠١٦).*جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة. رسالة* ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية.
- أبو غالي، عطاف محمود.(٢٠١٢).فاعلية الذات و علاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* - شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين ،٢٠(١)، ٦١٩ — ٦٥٤.
- أبوغزال، معاوية.(٢٠١٣).طلب المساعدة الأكاديمي وعلاقته بالفاعلية الذاتية الأكاديمية والتحصيل الدراسي. *مؤتة للبحوث والدراسات — العلوم الإنسانية والاجتماعية* — : الأردن. ٢٨ (٦)، ٨٥ — ١٢١.
- أبو هاشم، السيد.(١٩٩٤).*أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- إسماعيل، أحمد بن السيد ؛ وحموده ، منى سيد .(٢٠١٢). فاعلية الذات العامة و المساندة الاجتماعية كمتنبئات بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب جامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* - جامعة القصيم - السعودية ، ٥ (٢)، ٤١٩ — ٤٦٥.
- الألوس،محمود شكري.(٢٠٠١). *فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات*. جامعة الدنمارك المفتوحة، رسالة ماجستير، غير منشورة .
- الأنصاري، بدر محمد.(٢٠٠٦). استراتجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية. وقائع ندوة علم النفس. وقائع ندوة علم النفس، جامعة السلطان قابوس: سلطنة عمان.١٧-١٩ ديسمبر.
- باعبدالله، فاتن حسن عمر.(٢٠١٣). *العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وأبعاد تنظيم الذاتي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الملك عبد العزيز.
- البدوي، منى حسن.(٢٠٠١).أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فعالية الذات ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية : *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، ١١ (٢٩) ، ١٣٥-١٥٨.
- البكري، سونيا محمد.(٢٠٠٢). *إدارة الجودة الكلية*. الدار الجامعية : الإسكندرية.
- التح، زياد خميس.(٢٠١١).فاعلية الذات في التدريس لدى معلمي الصف قبل الخدمة واثناءها في محافظة المفرق / الأردن. *المجلة التربوية* -الكويت ، ٢٥(٩٩)، ٢١٧ — ٢٤٠.
- جابر،عبد الحميد جابر.(١٩٩٤). نظريات الشخصية البناء، الديناميات، النمو طرق البحث والتقويم، دار النهضة العربية: القاهرة.
- الجاسر، البندري عبد الرحمن محمد.(١٤٢٨). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وادراك القبول — الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى* .رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أم القرى : مكة المكرمة.
- الجلبي، سوسن شاكر مجيد.(٢٠٠٧).معايير الجودة الشاملة في الجامعات العربية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية*، عمان: الأردن،(٤)، ٢٧٧-٣٠٧.
- الحكمي، إبراهيم بن الحسن.(٢٠٠٩).الذكاءات المتعددة و فاعلية الذات لدى بعض طلاب و طالبات جامعة الطائف. *دراسات نفسية* : مصر ، ١٩ (٤)،٧٦١ — ٨١٣.
- حمام، فادية كامل؛ والهويش، فاطمة خلف.(٢٠١٠).الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل . *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*،٢ (٢) ، ٦٣-١٣٨.

- حني، خديجة.(٢٠١٥).*العلاقة بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي.رسالة ماجستير غير منشورة*. قسم العلوم الاجتماعية ،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي: الجزائر.
- الخرشة، هديل جمال.(٢٠١٦).*أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة: الأردن.
- خميس، ايمان أحمد.(٢٠١٠).جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال . *المؤتمر العلمي الثالث لكلية العلوم التربوية بجامعة جرش* (تربية المعلم العربى وتأهيله : رؤى معاصرة) – الاردن .١٥٤-١٨٦ .
- الدليمي، ناهد عبدزيد؛ وحسن، إيمان مخيل ؛ وعز الدين، إيمان عامر؛ وعباس، أية كاظم. (٢٠١٢).تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات بابل. *مجلة جامعة بابل*، العلوم الإنسانية، ٢٠(٤)،١١٢٦-١١٤٢.
- الربيعان، نوال علي.(٢٠٠٧).*أثر المدخل المنظومي في تنمية التفكير المنظومي والتحصيل وفعالية الذات الأكاديمية في العلوم لدى طالبات المرحلة المتوسطة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية الأقسام الأدبية. بالرياض.
- رمضان، زعطوط.(٢٠١٣).نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية* - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر. (١١)، ٢٥١-٢٦٧.
- زهران، محمد حامد؛ وزهران، سناء حامد. (٢٠١٠).فاعلية الذات وعلاقتها بالإتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب وطالبات الجامعة. *دراسات تربوية وإجتماعية* -مصر ، ١٦ (٤)، ١٣٩-١٦٤.
- الزيات، فتحي مصطفى.(٢٠٠١).البنية العاملية للكفاءة الذاتية ومحدداتها . *المؤتمر الدولي السادس للإرشاد النفسي* ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس : مصر. ٣٧٣-٤١٧.
- زيدان، سامي محمد.(٢٠٠١). *فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- زيدان، وجدي عبداللطيف.(٢٠١٦).فعالية برنامج ارشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعى في تحسين فاعلية الذات لدى عينة من ذوى صعوبات. *مجلة كلية التربية* (جامعة بنها) - مصر ، ٢٧ (١٠٦)، ١-٢٢.
- سالم، محمد عبدالسلام.(٢٠٠٢).طبيعة فعالية الذات الاكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المؤتمر العلمي السنوي العاشر (التربية وقضايا التحديث والتنمية في الوطن العربي)*، مصر.
- سالم، رفقه خليف.(٢٠٠٩). علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية* : العراق. (٢٣)، ١٣٤-١٦٩.
- السلمي، منصور مفرح سعيد.(٢٠١٤).*جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة ام القرى.
- سليمان، شاهر خالد.(٢٠١٠).قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات فيها. *مجلة رسالة الخليج العربي*،(١٤٧)،١١٧-١٥٥.
- السيد، علياء رجب محمد.(٢٠١٣).فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعات. *مجلة القراءة والمعرفة* -مصر ،(١٤٢)، ٢١-٥٠.
- شرف الدين، نبيل فضل.(٢٠١٠).*تطوير نموذج تعليمي توافقي وتأثيره في فاعلية الذات الأكاديمية المدركة لدى طلاب الدراسات العليا التربوية*. المؤتمر العلمي السنوي العربي الخامس - الدولي الثاني (الاتجاهات الحديثة في تطوير الاداء المؤسسي والأكاديمي في مؤسسات التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي) - مصر ، ٤١٢-٤٤٩.
- الشريف، إيمان سعود.(٢٠١٦).*جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الشعراوي، علاء محمود.(٢٠٠٠م).فعالية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية .*مجلة كلية التربية* ، جامعة المنصورة ، (٤٤)، ٩٥-٥٠.
- شقير، زينب محمود.(٢٠١٠).*جودة الحياة و اضطرابات النوم لدى الشباب الأعمال الكاملة للمؤتمر الأقليمي الثاني لعلم النفس* – مصر(٧٧٣-٧٩٠).

- الشمري، عبدالله عبيد حمدان.(٢٠١٥). *مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة*. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة ام القرى.
- شند، سميرة محمد.(٢٠١٤). مقياس فاعلية الذات للمراهقين. *مجلة كلية التربية* –عين شمس –مصر، ٣٨ (٣)، ٤١٣-٤٦٢.
- صبري، أحمد محمد.(٢٠٠٥).*أثر نموذجين للتعلم التعاوني في فعالية الذات الأكاديمية وفعالية الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية* . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- العادلي، كاظم كريدي.(٢٠٠٦). *مدى شعور طلبة كلية التربية بالريستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات*. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس: سلطنة عمان.١٧-١٩ ديسمبر ٣٧-٤٧.
- العبادي، مخلد محمد.(٢٠١٢).*بعض العوامل المسهمة في فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف*. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الطائف.
- عبدالقادر، صابر سفينة.(٢٠٠٧). *فاعلية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين*. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس : القاهرة.
- العبد اللطيف، محمد سيد.(٢٠٠٩).*أثر برنامج تدريبي للفعالية الذاتية في الدافعية المهنية والاتجاه نحوى مهنة الدعوة لدى الطلاب الدعاة بجامعة الأزهر* . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر.
- عبدالمعطي، حسن مصطفى.(٢٠٠٥). *الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الانتماء النفسي والتربوية العربي في ضوء جودة الحياة* .(١٣ – ٢٣) جامعة الزقازيق – مصر،١٥-١٦ مارس.
- عبدالمطلب، السيد الفضالي.(٢٠١٤). جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء كل من توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية. *مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق*، (٨٣)، ٧١-١٢٦.
- العبيدي، عفراء إبراهيم.(٢٠١٣).التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة.*مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*،٣٥ (٢)، ١٤٨-١٧١.
- العتيبي، لفا محمد هلال.(٢٠١٤).تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة. *مجلة القراءة والمعرفة* –مصر،(١٤٨)، ٢٤١-٢٨٠.
- العتيبي، وضحى حباب.(٢٠١٣).فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات قسم الأحياء بكلية التربية. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، ٥(١)، ١٨٧- ٢٥٠.
- العدل، عادل.(٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، ٢٥(١)، ١٢١-١٧٨.
- عربيات، أحمد عبدالحليم؛ حمدانة، برهان محمود.(٢٠١٤). فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانه على ضوء متغيري النوع الاجتماعي و التحصيل. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* :البحرين ، ١٥ (١)، ٨٩ – ١٠٩.
- عزام، هيام أحمد عبد العزيز.(٢٠١٠).*فاعلية برنامج إرشادي في تحسين الشعور بفاعلية الذات لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع*. رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.
- العزب، محمد سامح.(٢٠٠٤).*الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي* . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة.
- علام، سحر فاروق.(٢٠١٢).جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفى لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، *مجلة دراسات عربية فى علم النفس* ، مصر ،١١(٢)، ٢٤٣-٣٠٦ .

- العوايشة، أروى إبراهيم عودة.(٢٠٠٧). *درجة اسهام التوجيهات القيمية وانماط التفكير في كفاية الذات الاكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة الهاشمية*. رسالة ماجستير غيرمنشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- عيسى، ماجد محمد عثمان.(٢٠١١).أثر برنامج تدريبي لاعضاء هيئة التدريس قائم على تحسين فعالية الذات الاكاديمية لطلابهم في الدافعية للانجاز نحو التعلم لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم في جامعة الطائف. *مجلة التربية جامعة الازهر* ، ١٤٦(٢)، ٢٤٧-٢٨٢.
- الغنبوصي، سالم سليم.(٢٠٠٦).*جودة المناخ الجامعي من وجهة نظر طلبة التربية بجامعة السلطان قابوس*.وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية- جامعة السلطان قابوس. ١٩١-٢٠٤ ، من ١٧-١٩ ديسمبر.
- القحطاني، أمل سعيد.(٢٠١٣).أثر المدخل المنظومي في تنمية التفكير المنظومى وفعالية الذات الأكاديمية في الجغرافيا لدى طالبات المرحلة المتوسطة. *المجلة التربوية الكويت*، ٢٧(١٠٨)، ٩٧-١٤٦.
- القريشي، علي تركي نافل.(٢٠١٤).التفكير الرغبى وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة.*مجلة العلوم التربوية والنفسية* -العراق ،(١٠٥)، ٥٠١ — ٥٧٤.
- القصيري، إلهام مصطفى.(٢٠١٤).جودة الحياة لدي المعاقين بصريا مقارنة بغير المعاقين. *مجلة القراءة والمعرفة* –مصر،(١٤٩)، ١٣٩ — ١٧٤.
- المالكي، حنان عبدالرحيم عبدالله.(٢٠١١).الإكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات.*مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ١٤٥(٣)، ٢٤٤-٢٨٧.
- محمد، علي عودة.(٢٠١٣). فاعلية الذات على وفق التمايز النفسي لدى طلبة الجامعة. دراسة مقارنة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية* : العراق، (١٠٢)، ١-٤١.
- محمد، مسعودي.(٢٠١٥).بحوث جودة الحياة فى العالم العربى : دراسة تحليلية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية* - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة — الجزائر،(٢٠)، ٢٠٣-٢٢٠.
- محمود، هويدة حنفي؛ والجمالي، فوزية عبد الباقي.(٢٠١٠).فاعلية الذات المدركة وتأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا. *مجلة أمارابك العلمية الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا*، ١(١)، ٦١-١١٥.
- المخلافي، عبد الحكيم.(٢٠١٠). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة .*مجلة جامعة دمشق* : دمشق . ٢(٦)، ٤٨١-٥١٤.
- مخيمر، هشام محمد إبراهيم.(٢٠١٤). الميل للمخاطرة السلوكية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨٣ (٢٢)، ١٥٢-٢٠٢.
- مخيمر، هشام محمد إبراهيم.(٢٠١٦).جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى طلاب الجامعة. *مجلة القراءة والمعرفة*، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة ،كلية التربية جامعة عين شمس، ١٩٥ (١)، ١٩٢-٢٤٢.
- المزروع، ليلى عبدالله.(٢٠٠٧).فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات أم القرى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة أم القرى : مكة. ٨ (٩٩)، ٦٧-٨٩.
- المشيخي، غالب محمد.(٢٠٠٩). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف* . رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- المعايطة، خليل.(٢٠٠٠). علم النفس الاجتماعي. عمان: دار الفكر.
- المصري، نيفين عبدالرحمن.(٢٠١١).*قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة*. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر: غزة.
- ملحم، محمد أمين.(٢٠١٥). الكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الأساسية في تربية لواء المزار الشمالي بالاردن. *مجلة التربية جامعة الأزهر* : مصر . ١٦٤ (٢)، ٢٣٣- ٢٦٨ .

- منسي، محمود عبد الحليم؛ وكاظم، علي مهدي.(٢٠١٠). تطوير وتقنين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. *مجلة الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (امارابك)* – الولايات المتحدة الامريكية. ١ (١)، ٤١ – ٦٠.
- منسي، محمود عبد الحليم؛ وكاظم، علي مهدي.(٢٠٠٦). *مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة*. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة .جامعة السلطان قابوس -سلطنة عمان،١٧-١٩ ديسمبر. ٦٣-٧٨.
- نعيسة، رغداء علي.(٢٠١٢).جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٨(١)، ١٤٥- ١٨١.

• المراجع الأجنبية:

- Ahangr, R.G.(2010) .A Study of resilience in relation .cognitive styles and decision-making styles of management students, *Journal of Business Mangement.* (46),953-961.
- Bandura, A. (1977). Self- Efficacy. *Toward a unifying theory of behavioral change psychological review*. (84),191-215.
- Bandura, A. (1986). human agency in, social Cognitive Theory. *American psychologist*, 14 (9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1986). Self- Efficacy, mechanism in human agency. *American psychologist*. 37(2), 122-14.
- Bandura, A. (1988). Self- Efficacy. *Concaption of Anxiety, anxiety Research.* (1),77-98.
- Bandura , A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self – efficacy. *Journal of Developmental psychology*. 25 (5) ,11750-1184.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*. 44 (9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior,. (4), 71-81. New York: Academic Press.
- Bandrua. A. (1995) *selfEfficacy in changing.* Cambridge university press: New work.
- Bandura, A. (1999). A social cognitive analysis of substance
  - abuse: An agnatic perspective. *Psychnological Science*, 10, (3), 214-217.
- Beasley,M., Thompson,T.& Davidson,J.(2003).Resilience in response to life stress-.The effects of coping style and cognitive hardiness. *Journal of personality and Individual Differences*, (34),77-95.
- Berry, J.M. (1987). *A self-efficacy model of memory performance* . Paper presented at the 95th annual convention of the American Psychological Association, New York.
- Bong, M.(1997). Generality of Academic self- efficacy judgments: Evidence of Hierarchical Relations . *journal of Educational psychology*, 98(4),.696-709.
- Bonomi , A. E., Patrick, D.L.,& Bushnel, D. M. (2000). Validation of the United States version of the word health organization quality of life (WHOQOL) measurement. *Journal of Clinical Epidemiol*, (53), 1-12.
- Cervon , D., & Opeake, P. (1986). anchoring, efficacy, And action: the influence of Judge mental Heuristics on self, efficacy Judgment and Behavior. *Journal of personality and social psychology*, 50 (3), 492-501.

- Cynthial ,L. , & Bobko, P. (1994). Self Efficicat beliefs comparison of five, measures. *Journal of applied psychology*, 69 (3) , 342-365.
- Daniel, B. (2003).Social Capital in Virtual leaning communities and Distributed Communities,Canedian. *Journal of Learning and Technology*, (40), 10-20.
- Diane , L .w.(2003).*Student self-efficacy in College Science: An Investigation of Gender, Age and Academic Achievement*. University of Wisconsin: Stout.
- Dustine, R.(2009).*The relationship of Gratitude and subjective well-being to selfefficacy and control of learning beliefs among college students*. Faculty of the Rossier school of Education University of Southern California. Unpublished Doctoral Dissertation.
- Fan , W., Lindt, S.F., Arroyo-Giner, C.A., & Wolters,A. (2009). The role of social relationships in promoting student academic self-efficacy and mimic approach to assess factorial mean invariance. International. *Faculty of Educational Psychology*, University of Houston, 5 (1), 35-53.
- Freeman , G. (2008). Academic Achievement, Academic Self-Conceptand Academic Motivation of Immigrant Adolescents in the Greater Toronto Area Secondary Schools. *Journal of Advance Academic*, 19 (4), 700-743.
- Galotti ,K.M., Ciner,E.,Altenbaumer,H.J.,Ruppe,A.&woulfe,J.(2006). Decision -Making styles in a real-life decision: Choosing
  - a college major. *Journal of personality &lndividual Differences* ,41, 629-639.
- Gomez, V. (2007). Factores predictors DeBienestar subjective en Una Muestra Columbiana. *Revista Latino Americana de Psychologies*, 39 (2), 311-325.
- Hajiran,H.(2006) :Toward aQuality of life Theory ,Net Domestic Product of Happiness . *Social Indicators Research* ,75(1) ,31-43.
- Janicek, L. (2003).*quailty Assurance and Assessment Concepts in Continuing Education and Training in theCzech Re Public*; Acase study, The Brnouniversity of Technology: Brno.
- Judith, E. (2001) .Accreditation (council for higher Education Accreditation) , Washington DC, August.
- Karimi, A., &Venkatesan,S.(2009).Mathematics Anxiety Mathematics Performance and Academic Hardiness in High School Student .*In Journal Edu sci*,1 (1),33-37.
- Keller, J.(2008).Eirst Principle of motivation to learn E-learning .*Distance Education* .29(2),175-185.
- Knoblauch , D.(2004). *contextual factors and the development of student Teacher sense of Efficacy*. unpublished Doctoral dissertation . ohaio : ohio state university .
- Leonard, C. A. (2002).*Quality of school life and attendance in primary schools*. Unpublished Doctoral Dissertation.University of Newcastle, Australia.
- Lwasaki , Y .(2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context :What are major pathoways linking Leisure to quality of life .*Social Indicators Research*,82 (2), 233-264.

- Maddi ,S.R.(2004). Hardiness An operational of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3),279-298.
- Mccoach, D.B , & Siegle , D.(2003).The Structure and Function of Academic Self-concept in gifted and general education student. *Roeper Review*.25(2). 61-65.
- Moeini, B.; Shafii, F.; Hidarnia, A.; Baboii, G.; Birashk, B. & Allahverdipour, H.(2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological wellbeing status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality*, 36 (2), 257-266.
- Nevid , J. S. (2003). *Psychology: Concepts and Applications*. Boston Houghton Mifflin Company , 486-487.
- O¨ zkan, Cikrikci, & Hatice, Odaci.(2016).The Determinants of Life Satisfaction Among Adolescents: The Role of Metacognitive Awareness and Self-Efficacy. *Soc Indic Res Journal*, (125),977–990.
- Oi, L. , & Chang, Q. (2007). Employees well-being in greater China: The direct and moderating effects of general self-efficacy. *An International Review*, 56 (2), 288-301.
- Picher , F.(2006). Subjective Quality of life of Young Europeans .Feeling Happy but who Knows why ?.*Social indicators Research.*15(3),419-444.
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D. (2017). Personality related to quality of life: mediating effects of emotion regulation and self-efficacy. *Motivation and Emotion Journal*, 41(2), 196-208.
- Ross , J,& Gray,p(2004). *Transformational Leadership and Teacher commitment t organizational values , The Mediating Effects of collective Teacher Efficacy* , paper presented at Annual Meeting of the American Educational Research Association San Diego .
- Taylor , H.R, & Bogdan, R. (1990).Quality of life and the individual
- Perspective. In R.L. Schalook & M.Begab (Eds),Quality of life perspectives and issues.Washington American Association on mental Retardation. 27-40.
- Tong , Y., & Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES college students in a Chinese University. *College Student Journal*, 38 (4), 637-642.
- WHO-QOL Group (1994).*The Development Of World Health Organization Quality Of Life Assessment Instrument- The (WHOQOL).* In Orlley, J. & Kuyken, W.(Eds).Quality Of Life Assessment International Perpectives, (41-57) Berlin : Springer-Verlag.
- Yu, Grace, B. , & Lee, D.(2008). A model of quality of college life (QCL) of students in Korea. *Social Indicators Research*, 87 (2), 269-285.
- Zimmerman , B.A. , & Riggo, J.(1985).effects of model persistence and statements of confidence on childrens self efficacy and problem solving. *Journal of educational psychology* ,72 (4), 485-493.

❋❋❋❋❋❋❋