



## جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة وعلاقتها بالخطة الشخصية (دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر)

رانيا الصاوي عبده عبد القوي\*

قسم علم النفس التربوي-جامعة ٦ أكتوبر- مصر

Rania\_elsawy2@hotmail.com

### المستخلص:

هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والخطة الشخصية كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث)، ومعرفة الفروق فيهما؛ وفقاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، العمر) شملت العينة (٣٥٠) طالباً وطالبة من جامعة ٦ أكتوبر بواقع (٨٦) ذكراً و(٢٦٤) أنثى، وقد اعتمدت الباحثة على مقياس (كاظم ومنسي، ٢٠١٠) لجودة الحياة بعد تعديله ليناسب العينة، كما قامت الباحثة بتصميم مقياس خاص للخطة الشخصية. خلصت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية قوية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) والخطة الشخصية لديهم، وخلصت أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في إدراك جودة الحياة لدى العينة والخطة الشخصية؛ وفقاً لمتغيرات (الجنس لصالح الذكور، التخصص؛ لصالح النظرية والأدبية، العمر لصالح (٢٠-٢٣)).

**الكلمات المفتاحية:** جودة الحياة، الخطة الشخصية.

## مقدمة

يعد علم النفس الإيجابي نقلة نوعية في مجال علم النفس عموماً، فإن التركيز على الجوانب السلبية قد تحول إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية. وقد عزز هذا التحول الإمكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية. ( Mills, T., ٢٠٠٩: ٣٩٩، مشري، ٢٠١٤: ٢١٨، عبد القوي، ٢٠٢٠).

لذا تجاوز الإنسان المعاصر حدود حاجاته الأساسية والجوهرية لتأمين بقائه؛ ليصل إلى التطلع لتحسين جودة حياته باعتبار هذه الجودة من أهم أبعاد الصحة النفسية. فما قيمة حياة مليئة بالاضطراب والركاكة لا يستطيع الفرد فيها بلوغ الهدف الأسمى الذي خُلق لأجله، وهو تحقيق السعادة. (Craig A. Jackson, ٢٠١٠، Bray, I. & Gunnell, D. ٢٠٠٦: ٣٣٧، عبد القوي، ٢٠١٤، لونيس، ٢٠١٨: ١٠٥، خضر، عبد القوي، ٢٠١٨).

كثيراً ما يشتهي الناس من صعوبة الحياة وكثرة متطلباتها، كما أن الكثير يعيش حياة بلا خطة شخصية لا يعرفون ما يريدون فيها، ولا السبب من وجودهم فيها، فضلاً عن أن المشكلة تبدأ من عدم معرفة الإنسان لذاته وجوهره، بسبب ضياع رسالته وانزلاقه في مسارات فرعية تبعده كثيراً عن وجهته التي أصبحت ضبابية غير واضحة، فبات يفعل وينجز ويحقق ما يراه الآخرون لا ما يراه هو، ويحب ما يُجمع عليه الوعي الجمعي لا ما يشغف به هو.

إن أهمية مفهوم جودة الحياة تأتي من حيث أن هذا المفهوم هو من أهم المفاهيم الرئيسية لعلم النفس الإيجابي Psychology Positive، فقد أشار كل من: (الجميل، ٢٠٠٨: ٥، ٣٧٧-٣٧١، Bowling & others, ٢٠٠٢) إلى أن جودة حياة الفرد تتضمن شعوره بالحب والأمن والرضا النفسي وهي تؤدي به إلى تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي & Psychological Social، هذا التكامل الذي يجعله قادراً على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية في تفاعلاته بعائلته أو بأصدقائه، كما أن المؤشرات الذاتية هي الأكثر أهمية في تحديد جودة الحياة من المؤشرات الموضوعية، فالجوانب الاجتماعية الدالة على الترابط الاجتماعي والقيم الاجتماعية والمعتقدات الدالة على السلوك الاجتماعي وغيرها من المتغيرات النفسية هي من العوامل التنبؤية لجودة الحياة عند الأفراد.

ولما كانت قناعة الفرد ورضاه بحياته تعتمد على خطته الشخصية وإدراكه لجودة الحياة، لذا تعد الخطة الشخصية عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الشاب الجامعي لتساعده على توجيه حياته وتقدمه، فكلما كان إيجابياً فإنه حتماً يؤدي إلى حلول فعالة وناجحة للمشكلات والعكس صحيح.

من هنا جاءت الدراسة الراهنة تبحث في جودة الحياة والعلاقة بينها وبين الخطة الشخصية لطلبة الجامعة، التي يبدأ من خلالها بالعودة إلى ذاته بعد التعرف على جوهرها عن طريق مجموعة من المكونات الأساسية للتخطيط.

## مشكلة البحث

معظم الناس يعيشون في هذه الحياة لتحقيق غاية أخيرة أساسية وهي السعادة والتي تُعدُّ من مؤشرات جودة الحياة، لذا السعادة لا تتأتى بنتشتت الإنسان في مسارات وسيل لا يعرف الهدف من وراء سعيه فيها.

فجودة الحياة كما أشار كل من: (منسي وكاظم، ٢٠١٠، امحمد، ٢٠١٥) بانها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه، من خلال الخطة الشخصية التي تعد تقنية تستخدم من أجل تنظيم شؤون الحياة وفق المسؤوليات والمهام وقبل كل ذلك الأولويات. والخطة كما تفسرها قواميس اللغة الإنكليزية هي ما قرر الفرد عمله أو تحقيقه، وتعرف بأنها مجموعة من الإجراءات لتحقيق أمر ما في المستقبل. (Longman, ٢٠٠٠)

حيث افتقار الشاب الجامعي لخطة شخصية تسبب له الكثير من الصراعات في الحياة، وقد يكون في معظم الأحيان في غنى عن تلك الصراعات، إلا أنه يجلب بالنتيجة الكثير من الإحباط وما يترتب عليه من سلوك مضطرب، مما ينعكس على جودة حياته مهما كان حجم النجاحات التي يحققها على أصعدة ما؛ لأنه يقدم في المقابل تضحيات وإخفاقات في مجالات أخرى من حياته، لذلك جاءت أهمية دراسة موضوع الخطة الشخصية التي توجه المسار وتساعد الشباب الجامعي ليبقى محافظاً على بوصلته الداخلية دون تمزق للطاقت بين الوجهات غير الواضحة، كما تحقق له بالتالي نوعية حياة أكثر اتزاناً وسعادة.

انطلاقاً مما سبق، تتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

**هل هناك علاقة ارتباطية بين جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة، وبين الخطة الشخصية لديهم؟**

يتفرع عن هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

١. هل هناك فروق دالة إحصائية في جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير الجنس؟
٢. هل هناك فروق دالة إحصائية في جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير التخصص؟
٣. هل هناك فروق دالة إحصائية في جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير العمر؟
٤. هل هناك فروق دالة إحصائية في الخطة الشخصية لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير الجنس؟
٥. هل هناك فروق دالة إحصائية في الخطة الشخصية لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) طبقاً لمتغير التخصص؟
٦. هل هناك فروق دالة إحصائية في الخطة الشخصية لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير العمر؟

**أهداف البحث**

هدف البحث بشكل رئيس إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة بجامعة ٦ أكتوبر والخطة الشخصية لديهم.

يتفرع عن هذا الهدف الأهداف الفرعية التالية:

١. التعرف على الفروق في جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير الجنس.
٢. التعرف على الفروق في جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير التخصص.
٣. التعرف على الفروق في جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير العمر.
٤. التعرف على الفروق في الخطة الشخصية لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير الجنس.
٥. التعرف على الفروق في الخطة الشخصية لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير التخصص.
٦. التعرف على الفروق في الخطة الشخصية لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير العمر.

**أهمية البحث**

تتحدد أهمية البحث على مستويين: المستوى النظري والمستوى التطبيقي:

**أولاً: الأهمية النظرية**

تشير أهمية البحث الحالي على المستوى النظري في النقاط التالية:

١. يُعدّ هذا البحث في حدود اطلاع الباحثة أول بحث يتناول العلاقة بين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ومستوى خطتهم الشخصية، مما يثري المكتبة العربية بأدبيات؛ يأتي هذا البحث مكملاً للجهود المبذولة الساعية في مجالها.
٢. سيوفر البحث الحالي أدوات قياس مقننة لكل من جودة الحياة والخطة الشخصية، مما يساهم في دعم المكتبة العربية في مجال القياس النفسي والتخطيطي (التنفيذي).
٣. قد تفقد النتائج التي سينتج عنها البحث إلى تشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات لمتغيرات وعلاقات عديدة في مجال جودة الحياة والتخطيط الشخصي.
٤. قد تفقد النتائج التي سينتج عنها البحث إلى تشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات لمتغيرات وعلاقات عديدة في تطوير برامج تدريبية أو إرشادية في مجال جودة الحياة والتخطيط الشخصي.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية**

كما تتحدد الأهمية التطبيقية للبحث الحالي من خلال ما يلي:

١. أهمية عينة البحث (طلبة الجامعة) وهم شريحة هامة لبناء المجتمع وقريباً سيكونون بنية أساسية في سوق العمل، فيفتح هذا البحث الأفق أمامهم بتمكينهم في سبيل أداء أفضل.
٢. قد تقدم نتائج البحث توصيات تطبيقية في مجال رفع مستوى جودة الحياة عامة.

**مصطلحات البحث:****١- جودة الحياة Quality of Life**

تعود الجذور المفاهيمية لجودة الحياة إلى الأسس الفلسفية، حيث امتزج هذا المفهوم بأخرى مشابهة كالسعادة، والرضا، واللذة، والرفاهية وغيرها. وهكذا أصبح ظهوره ممتداً عبر الزمن (Craig A. Jackson, ٢٠١٠، مشري، ٢٠١٤، ٢٢٣) ومنتامياً بما يتفق مع فكرة القيم الشخصية الفردية والتي تختلف باختلاف الأشخاص، مما جعله محل جدل؛ خاصة بعدما تم تداول المصطلح في مجالاتٍ شتى، مثل: الدراسات الاجتماعية والاقتصادية وغيرها. (عبد القوي، ٢٠١٤، حسام، ٢٠١٧: ٤٨).

هناك اختلاف بين تعريفات مفهوم جودة الحياة من دراسة لأخرى، فقد تناول تعريفها منظمة الصحة العالمية الذي يعد التعريف الأقرب لتوضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، فتعرفها بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه. (Sacks, G., & Kern, L, ٢٠٠٨، امحمد، ٢٠١٥، خضر، عبد القوي، ٢٠١٨ ب).

كما أشار كل من: (منسي وكاظم، ٢٠١٠) فإنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

لذا يُعرف إدراك جودة الحياة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعة على مقياس جودة الحياة، وتتمثل بشعور الطلبة بالرضا والسعادة وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال ما يتوافر لديهم من قدرات وإمكانات، وما يقدم لهم من خدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارتهم للوقت والاستفادة منه.

## ٢- الخطة الشخصية Personal Plan

التفكير في المستقبل ومواجهة تحدياته من الأمور التي شغلت الإنسان ولازمته منذ خلق، وقد اتخذت محاولاته لبلوغ هذا الهدف أشكالاً متعددة، منها: العرافة، والكهانة، وغيرها. ثم ابتدع اليوتوبيا العلمية والفلسفية كجمهورية أفلاطون، والمدينة الفاضلة للفارابي، وروح القوانين لمونتسكيو وغير ذلك. وجميع هذه المحاولات الفكرية كانت تهدف إلى تصور أو تحلل واقعاً يختلف عن حاضره المعاش، لكنه تطور ونما فأنتج العديد من الدراسات والمشاريع المتخصصة في استشراف المستقبل والتخطيط له؛ لتظهر بذلك العلوم المتعلقة بالتخطيط. (عبد الموجود، ٢٠١٣: ٢٢-٢٣).

من الواضح طبيعة الحياة المعقدة؛ سواءً على مستوى الواقع الاجتماعي الذي يشمل العولمة الثقافية والمجتمع الإلكتروني، أو الواقع الاقتصادي وتطور الأنماط الاستهلاكية وما يتبع ذلك من الحاجة لمصادر دخل كافية. (أحمد والعسال، ٢٠١٥: ٧٨). لذا تشمل الخطة الشخصية عدة أبعاد أهمها: الرسالة والرؤية والأهداف (الراشد، ٢٠١٢).

من هنا تعرف الخطة الشخصية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعة على مقياس الخطة الشخصية.

## الإطار النظري:

### ١- جودة الحياة:

تكاد البحوث والدراسات تخلو من اتفاق وإجماع عام حول تعريف واحد لمصطلح جودة الحياة، الأمر الذي يعود لاحتمالين أساسيين بحسب (الغندور، ١٩٩٩، ١٦) أولهما حداثة المفهوم على المستوى العلمي الدقيق، وثانيهما باعتبار المصطلح حملاً أوجه، إضافة إلى خلو المفهوم من أي ارتباط محدد بأي مجال من مجالات العلم أو فرع من فروع.

كما يختلف التعريف تبعاً لأهداف الباحثين؛ إذ توجد علاقة طردية بين ميدانية البحث وبين الاعتماد على عوامل قابلة للقياس في تعريف المفهوم (البقلي، ٢٠١٤، ١٨)، لذا فإن قضايا الصحة النفسية باتت تُعالج تحت مصطلح جودة الحياة لما يحمله من دلالة أعم وأشمل. (أبو حلوة، ٢٠١٠، ٢).

تعود الجذور المفاهيمية لجودة الحياة إلى الأسس الفلسفية، حيث امتزج هذا المفهوم بأخرى مشابهة كالسعادة، والرضا، واللذة، والرفاهية وغيرها، وهكذا أصبح ظهوره ممتداً عبر الزمن (مشري، ٢٠١٤، ٢٢٣) ومتنامياً بما يتفق مع فكرة القيم الشخصية الفردية والتي تختلف باختلاف الأشخاص، مما جعله محل جدل؛ خاصة بعدما تم تداول المصطلح في مجالات شتى، مثل: الدراسات الاجتماعية والاقتصادية وغيرها. (حسام، ٢٠١٧، ٤٨).

كما تضيف (Sunden, ٢٠١٩، ٩) أن العلماء وإن لم يتفقوا على تعريف محدد لتعدد أبعاده واختلافه منطلقاته، إلا أنه يتضمن عادةً تقييمات ذاتية لكل من الجوانب الإيجابية والسلبية في حياتهم، ويعتمدون باستمرار مجالات الصحة الجسدية والاجتماعية، والعاطفية، والعقلية. بالإضافة إلى المجالات الروحية، والهوية الجنسية، والثقافة، والراعية الذاتية والمهنة، وغير ذلك. مع بيان أن الجوانب السلبية والإيجابية لا تعني بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما عوامل تؤثر في تحرك السلوك البشري بينهما. (تواتي وآخرون، ٢٠١٨، ١٦٥).

وتوافقها (Omeniuk, ١٩٩٦، ١٢) إذ ترى بأن تقييم الأفراد لجودة حياتهم يتم عادةً بناءً على قيمهم وحاجاتهم وتوقعاتهم الذاتية، كما تذهب أن التوجهات الحديثة لدراسة جودة الحياة تركز على الرضا بدلاً من السعادة كمؤشرات، فيكون المؤشر هو تقييم الفرد لمدى رضاه عن حياته بناءً على معاييرهم الشخصية.

يتضح من تعريفات جودة الحياة عموماً أنها تستند لمدخلين أساسيين، المدخل الذاتي والمدخل الموضوعي، وفي الوقت الذي يقرر بعض الباحثين أن جودة الحياة يفضي بالمعنى العام أو الكلي إلى التنظيم وفق ميكانيزمات داخلية، مما يجعل التركيز على المكونات الذاتية بما يتضمنه من التقرير الذاتي عن الاتجاه نحو الحياة بصفة عامة وتصورات وإدراكات الفرد لعالم الخبرة المتفاعل معه وغير ذلك. (عمران، ٢٠٢٠، ٧٨).

فإن (الغندور، ١٩٩٩: ٢٨) يرى بأنه وإن كانت جودة الحياة إدراكاً ذاتياً لنوعية الحياة؛ إلا أنه تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته: كالدخل، والتعليم، والعمل. والتي تمثل في إحدى مستوياته انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة له، وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، بادياً بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملات الفرد مع كافة المتغيرات الأخرى والتي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة.

أما فيما يتعلق بالمدخلين الذاتي والموضوعي فقد عرض الكثير من الباحثين وجهات النظر والأقوال المرجحة. معرفين المقصود بهما للانطلاق من التعريف ومضامينه إلى المؤشرات والبنود الدقيقة. فهذا (منسي وكاظم، ٢٠٠٦، ٧٠) يذهبون إلى كون الشعور بجودة الحياة أمراً نسبياً لأنه مرتبط ببعض الأبعاد والعوامل الذاتية مثل المفهوم الإيجابي للذات والرضا عن الحياة وعن العمل والحالة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد. كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الإمكانيات المادية المتاحة والدخل ونظافة البيئة والحالة الصحية والحالة السكنية والوظيفية ومستوى التعليم وغير ذلك من العوامل المؤثرة في الفرد. (عبد اللاه، ٣٤٤). إن جودة الحياة لا تعني في عمقها وإن كانت لا تخلو من مجرد الفوائد والمتع والامتلاك والإشباع والتحصيل والتقدير الذي يجنيه الفرد من خارجه أو داخله، وإنما يتعدى ذلك إلى مدى ما يحققه هو لغيره ومدى مبادراته ومساهماته لجعل عالمه الذي يعيش فيه أفضل وأكثر جودةً وكمالاً؛ الأمر الذي سيجعل السعي نحو جودة الحياة مسؤولية مجتمعية وإنسانية قبل أن تكون فردية ذاتية أنانية النزعة، مما قد يقلل من التنافسية المادية التي قد تتوارى أحياناً خلف أستار قيمية.

هناك العديد من التوجهات النظرية التي تناولت مفهوم جودة الحياة منها:

**أولاً: المنظور المعرفي:** يركز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الأتيتين:

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

الثانية: في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثراً من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة ووفق ذلك وفي هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة وهي:

(Lawton theory : ١٩٩١ ، Sharlok theory: ٢٠٠٢) كما أشار كل من: (مبارك، ٢٠١٠: ٧٢٣، عبد الرحمن، ٢٠٠٧: ٣٣٨)

**ثانياً: منظور الإنساني:** يشير المنظور الإنساني وممثله نظرية (Ryff theory) أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائماً الارتباط

الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما، وهما:

١- وجود كائن حي ملائم.

٢- وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن ألن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين، فهناك البيئة الطبيعية والتي تتمثل بالموارد الطبيعية التي تشكل مقومات حياة الفرد، وهناك البيئة الاجتماعية وهي التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات طبق للمعايير السائدة في المجتمع، فجودة البيئة الاجتماعية تحقق بمقدار امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم منها، كما أن هناك البيئة الثقافية، التي تقيس جودتها لقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية مادياً أو معنوياً. (رضوان، ٢٠٠٦: ٩٦-٩٩)

**ثالثاً: المنظور التكاملية:** ومن أبرز النظريات الممثلة لهذا المنظور (٢٠٠٣، Anderson theory) التي طرحت منظورا تكامليا

لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة Happiness، ومعنى الحياة life of Meaning ونظام المعلومات البيولوجي The system information biological والحياة الواقعية life Realizing، وتحقيق الحاجات needs of Fulfillment، فضال

عن العوامل الموضوعية الأخرى إطاراً نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة. (مبارك: ٢٠١٠)

**٢- الخطة الشخصية:**

التخطيط مهم للحياة؛ يقوم على أساس استعداد الإنسان في حاضره لمواجهة ظروف مستقبله لتحقيق أهدافه. ومنه رسم صورة للمستقبل والتنبؤ بما يمكن أن يكون عليه الحال فيجهز لمواجهة الأحداث والظروف المتوقعة (أحمد والعسال، ٢٠١٥: ٧٧) والتخطيط بذلك يجعل أهمية المرء تأتي أسبق من أهمية الحَدَث. (بكار، ١٩٩٨، ٢٥).

لذا إن الخطة الشخصية تنمية، والتنمية الشخصية إحدى مهارات القوى الناعمة؛ التي تدور حول إمكانية أن يصبح الإنسان أكثر وعياً وانفتاحاً على التغيير. (Furnham, ٢٠١٩: ٧٧).

فالخطة الشخصية في بعض اللقاءات مع ما يُعرف بالتنظيم الذاتي-تعرفها (Moore & Bandy, ٢٠١٠, ١) بأنها مهارة تعود إلى العمليات الواعية وغير الواعية المؤثرة في قدرة الفرد على السيطرة على استجاباته، وهذه السيطرة تشمل التعامل مع الرغبات والاحتياجات غير الملبة، وخيبات الأمل والفشل، والعمل نحو النجاح، وتم اعتبارها عملية معرفية، واجتماعية، وعاطفية. أن أبعاد الخطة الشخصية (الرسالة والرؤية والأهداف) ليست مجرد عبارات وعرائض تُزخرف بها الحوائط والجدران ولا واجهات المواقع الإلكترونية ولا حتى الكراريس والمذكرات، وإنما تمثل التزاماً وتعكس ثقافة فكرية ونفسية واجتماعية. تأتي الرسالة الشخصية بمختلف المصطلحات والدلالات التي تعبر عنها- في المقام الأول للتخطيط الشخصي؛ كما أشار كل من: (نصر، ٢٠١٠، ٥٢-٥٣، حسن، ٢٠١٤، ٢٤، البشر والحميدي، ٢٠١٩، ٣٦٥، ٣٥٥) ذلك لأن الرؤى تُرسم والأهداف تُصاغ تبعاً لما يراه الفرد لنفسه من معنى يضيفه في الحياة.

بعد التعرف على الرسالة الشخصية الحقيقية والمؤكد، ينطلق الفرد بعدها إلى تجسيد ذلك المعنى في واقعه المادي المعاش والمحسوس؛ من خلال رسم رؤية واضحة ثابتة لما يرى مستقبلاً بعيد فيه. (إن وجود رؤية استراتيجية واضحة ومميزة بمثابة حجر الأساس في بناء وتحقيق الاستراتيجية الفعالة) (الحاج، ٢٠١٥، ٦٩).

ثم تأتي عملية وضع الأهداف كواحدة من العمليات الاستراتيجية النظامية؛ التي أشارت الدراسات إلى وجود دلائل وبراهين حول تأثير معتقدات فاعلية التنظيم الذاتي عليها من بين ما تؤثر عليه من استراتيجيات أخرى، مثل: إدارة الوقت الخاص بالتعلم، مقاومة الضغوط، التوجيه الذاتي والتطوير الذاتي، لذا تأتي مهارة وضع الأهداف وتخطيط الاستراتيجيات كمعتقدات لتحفيز الذات إلى جانب كل من النتائج المتوقعة والقيم. (Boekaerts, et al, ٢٠٠٥, ١٧-١٨).

### الدراسات السابقة

استمدت عملية استعراض الدراسات السابقة أهميتها عند مناقشة قضايا البحث العلمي المختلفة عامة وقضايا البحوث النفسية بشكل خاص، من كونها مرجعية تمكن الباحثين من معالجة قضيتهم البحثية بناء على ما انتهى إليه الآخرون، كما يتم الاستفادة من نتائج البحوث التي ناقشت الموضوع ذاته أو الدراسات التي ناقشت قضايا حول الموضوع، لذا تناولت الدراسة أهم الدراسات ذات الصلة بالدراسة من حيث قضاياها، أهدافها، المناهج المستخدمة فيها وأهم النتائج التي استخلصتها.

تناولت دراسة (الشهري وخليفة، ٢٠٢٠) التنظيم الذاتي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، بالإضافة إلى معرفة الفروق بين التنظيم الذاتي وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغيرات (التخصص والجنس) لدى العينة، شارك في الدراسة ٣٩٠ طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس التنظيم الذاتي، مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، خلصت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين التنظيم الذاتي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وجود مستوى رفيع من التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة، وجود فروق دالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي بأبعاده الفرعية تُعزى إلى الجنس لصالح الطالبات، في أبعاد (تقييم المعلومات، والبحث عن البدائل). ولصالح الطلاب في أبعاد (الخطة، وتنفيذ الخطة، وتقييم الخطة)، وجود فروق دالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي بأبعاده الفرعية تُعزى إلى التخصص في بعد البحث عن البدائل لصالح التخصصات العلمية، وفي بُعد الخطة لصالح التخصصات الأدبية.

دراسة (Hameed & Shaheen, ٢٠٢٠) دراسة نظرية غير إجرائية، تناولت نظريات التعلم السلوكية والمعرفية وتطور التعليم، بالإضافة إلى الإشارة إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت هذه النظريات ميدانياً لتصل إلى نتيجة مفادها: أن أول الأبعاد في الخطة الشخصية هي أهداف تعلم السلوك والتي تمثل المفتاح الرئيسي لتطور أداء المتدربين في باقي المجالات، بالإضافة إلى أهمية (حضور الدورات التدريبية وحلقات التغذية الراجعة للمتدربين والاهتمام بتقارير المشرفين التربويين) في المساعدة على تحقيق التطوير في جميع المجالات.

هدفت دراسة (Sunden, Susan, ٢٠١٩) الكشف عن إدراك النجاح الأكاديمي وقضايا جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من حيث صلتها بالنجاح الأكاديمي، ومعرفة الخبرات الحياتية المؤثرة على تصوره لنوعية الحياة السلبية والإيجابية، طبقت الدراسة على ١١ طالباً من الجامعيين في كلية المهن الصحية، استخدمت الباحثة أسلوب المقابلات لجمع معلومات الدراسة، وكشفت الدراسة عن نتائج عدة منها: الهدف والمعنى في الحياة يتعلقان بالنجاح الأكاديمي الشامل ونوعية الحياة، العلاقة مع أعضاء هيئة التدريس مرغوبة من قبل المشاركين ومهمة لنوعية حياتهم، ينظر إلى التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي، وسلباً أيضاً باعتبارها تعيق النجاح الأكاديمية ونوعية الحياة.

دراسة (Terzian, Rebecca, ٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير الرعاية الذاتية في تخفيف السلبات أو زيادة الفوائد الإيجابية التي يجنيها طلبة الدكتوراه في تخصص علم النفس من التدريب العملي المبكر، ومدى تأثير الرعاية الذاتية في جودة الحياة المهنية لطلبة الدكتوراه ومستوى الدعم المقدم للطلبة من الإشراف في التدريب، ضمت الدراسة ٩٥ فرداً من طلبة الدكتوراه والفلسفة في دكتوراه علم النفس ما بين السنة الأولى والخامسة في التدريب العملي. مستعيناً بمجموعة من المقاييس، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، بينها: أهمية اكتشاف المظاهر المبكرة لجودة الحياة المهنية والعوامل المؤثرة فيها لدى طلبة الدكتوراه في علم النفس وأهمية التدريب العملي في جودة الحياة والعوامل المؤثرة فيها لدى أفراد العينة.

سعت دراسة (أبو بكر والرشيدي، ٢٠١٩) إلى تحديد القيمة التنبؤية لكل من الحوار الإيجابي والمرونة النفسية وإدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة القصيم، والكشف عن الفروق بين متغيرات الدراسة في ضوء الجنس والمستوى الاقتصادي، طبقت الدراسة على ٢٦٩ طالب من ذوي المستويات الاقتصادية المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة، فيما كانت أدوات البحث: مقياس الحوار الإيجابي من إعداد الباحثين، ومقياس مهارات إدارة الذات، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس جودة الحياة الأسرية، خلصت النتائج إلى: وجود فروق دالة إحصائية على متغيرات الدراسة بين الذكور والإناث؛ في اتجاه الإناث على كل من الحوار الإيجابي وأبعاده، والمرونة النفسية، ومهارات إدارة الذات، وجودة الحياة الأسرية وأبعادها الفرعية، إدارة الذات هي أفضل المنبئات بجودة الحياة الأسرية مقارنة بالحوار الإيجابي والمرونة، وجود فروق دالة إحصائية على متغيرات الدراسة بين منخفضي ومتوسطي ومرتفعي المستوى الاقتصادي، وجود انخفاض في نسب انتشار الحوار الإيجابي لدى عينة الدراسة، رغم مستوى إدراك عالٍ لأهميته.

تناولت دراسة (أحمد، ٢٠١٩) الكشف عن أفضل نموذج سببي يوضح مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، من خلال مقارنة مؤشرات حسن المطابقة لنموذجين مقترحين، الأول تتوسط فيه إدارة الذات الطاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة الأكاديمية، والثاني يتوسط فيه التدفق النفسي الطاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية، كذلك هدفت إلى بحث طبيعة الطاقة بين جودة الحياة الأكاديمية، وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات لدى طلاب الجامعة، مع التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للجنس، ومدى إسهام كل من التدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية، وقد ساهم في الدراسة (٣٢٤) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس التدفق النفسي، مقياس جودة الحياة الأكاديمية من إعداد الباحث، مقياس إدارة الذات أيضاً من إعداده، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة الأكاديمية، عدا بُعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح الإناث، عدم وجود فروق في التدفق النفسي وفقاً لمتغير الجنس، عدم وجود فروق في إدارة الذات وفقاً لمتغير الجنس، وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين جودة الحياة الأكاديمية وإدارة الذات والتدفق النفسي، أسهمت درجات إدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية أكثر من التدفق النفسي.

درست (لونيس، ٢٠١٨) مستوى إدراك جودة الحياة بأبعادها المختلفة لدى الطالب الجامعي في ظل بعض المتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي)، طبقت الباحثة بمقياس جودة الحياة على عينة بلغ عددها (١٠٣) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج دراستها عن: مستوى مرتفع عند أفراد العينة في جودة الحياة، عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير الجنس على جميع الأبعاد باستثناء جودة الحياة الدراسية لصالح الإناث، جودة شغل الوقت وإدارته لصالح التخصص الاجتماعي.

### التعليق على الدراسات

من خلال ما تم عرضه من دراسات وأبحاث يُلاحظ ما يلي:

- حظي موضوع جودة الحياة بالبحث مع متغير الجنس (أبو بكر والرشيدي، ٢٠١٩)، ومع التخصص فقط (لونيس، ٢٠١٨)، بينما اهتم بموضوع الخطة الشخصية مع متغير التخصص (الشهري وخليفة، ٢٠٢٠).
- كان الاهتمام بدراسة جودة الحياة أكبر من دراسات الخطة الشخصية - حسب أبعادها في هذا البحث تمت دراسة الفروق والارتباط والعلاقة بين بعض من أبعاد الخطة الشخصية وأبعاد من جودة الحياة، مثل: (أبو بكر والرشيدي، ٢٠١٩).
- تمت دراسة بعض من حيثيات الخطة الشخصية بمسميات مختلفة، منها: التنظيم الذاتي (الشهري وخليفة، ٢٠٢٠)، إدارة الذات (أبو بكر والرشيدي، ٢٠١٩، أحمد، ٢٠١٩).

خلص البحث الراهن من خلال استعراض الدراسات السابقة إلى:

- بوجه عام فإن الدراسات الخاصة بجودة الحياة والخطة الشخصية ركزت في البحث وفق متغير الجنس والتخصص وإلى حد ما المستوى الدراسي، في ندرة واضحة لمتغيري العمر والحالة الاجتماعية، ويحاول البحث الحالي النظر وفق المتغيرات الخمسة (الجنس، العمر، التخصص العلمي، الحالة الاجتماعية).

- استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في بناء تصورات واضحة في خطتها، ويسر الوصول إلى مراجعها، وفتح آفاقها النظرية إلى مدى واسع جداً.
- قلة دراسات جودة الحياة -فيما اطّلت الباحثة عليه- المتعلقة بعوامل السواء والصحة النفسية؛ في مفارقة واضحة؛ لكونها واحدة من أهم موضوعات علم النفس الإيجابي. كما لو كانت جودة الحياة موضوعاً مؤجلاً حتى ينخفض مستواه؛ فيبدأ الباحثون والمعالجون في متابعة طرق علاجه أو رفع مستواه.
- يضيف البحث الحالي مبدأ توفير مستوى جيد لجودة الحياة؛ حفاظاً على سواها وصحة نفسية؛ بدلاً من انتظار وتأجيل الاهتمام بها إلى ما بعد التعرض لظروف تدني مستوياتها.
- يلاحظ من الأبحاث المعروضة أن الخطة الشخصية في الوعي الجمعي بعيد عن منظور الخطة الاستراتيجية للمنظمات والشركات، وهذا الفصل يُضَيِّعُ على الأفراد فرص الاستفادة القصوى من طاقاتها الفكرية والنفسية والجسدية والروحية في غياب بُعدي الرؤية والرسالة الشخصيتين؛ واللذين يعكسان فلسفة الفرد وهويته النفسية والفكرية ووعيه لمعنى وجوده في الحياة. فتم تناول الدراسات المذكورة للخطة الشخصية في بُعد الأهداف تحديداً، والتخطيط الآني اللحظي أو قصير المدى أو ما يسمى بالتخطيط التشغيلي أو التنفيذي. مما قد يؤدي بالفرد إلى الاختصاص في الدراسة أو الامتحان في الوظيفة لمجالات لا تتقبلها نفسه أو ذاته الحقيقية، مما يضيِّع عليه وعلى مجتمعه الكثير من الإمكانيات والطاقات والخدمات والمبادرات والإنجازات.
- من هذا العرض للأبحاث السابقة يتبين بأنه لا توجد دراسات عربية أو أجنبية - حسب علم الباحثة- تناولت موضوع (جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة وعلاقتها بالخطة الشخصية بأبعادها الثلاثة الرسالة، والرؤية، والأهداف). والذي تأمل من خلاله المساهمة في متابعة الجهود المبذولة في هذا المجال.
- تبين من عرض الدراسات السابقة - حسب اطلاع الباحثة- عدم وجود دراسات تناولت جودة الحياة وعلاقتها بالخطة الشخصية على عينة مكونة من طلبة الجامعة وفق متغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، التخصص، العمر).
- سيتم بيان الفروق في جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة وعلاقتها بالخطة الشخصية؛ في مسعى للحفاظ على مستوى مرتفع من جودة الحياة على مدى حياة الإنسان، قبل أن يبلغ من الكبر عتياً أو من الصحة مكاناً قصياً.

### فروض البحث

سعى البحث الراهن من التحقق من الفروض الآتية:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) والخطة الشخصية لديهم.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في جودة الحياة (ككل ومكونات) كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير الجنس.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في جودة الحياة (ككل ومكونات) كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير التخصص.
٤. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في جودة الحياة (ككل ومكونات) كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير العمر.
٥. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في الخطة الشخصية (ككل ومكونات) لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير الجنس.
٦. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في الخطة الشخصية (ككل ومكونات) لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير التخصص.
٧. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في الخطة الشخصية (ككل ومكونات) لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير العمر.



**المنهج والإجراءات:****١- منهج البحث**

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة والخطبة الشخصية، وللتعرف على الفروق في كل منهما وفقاً لمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، التخصص، العمر)، بالإضافة إلى معرفة معاملات الارتباط بين المتغيرات وأبعادها.

**٢- العينة:**

عينة من طلبة جامعة ٦ أكتوبر تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (التخصصات الأدبية والعلمية بكلية التربية)، بلغ إجمالي عددهم (٣٥٠) طالب وطالبة، مقسمين إلى (٨٦) طالب و(٢٦٤) طالبة، تتراوح أعمارهم بين (٢٠: ٢٥ فأكثر).

**٣- أدوات البحث****١. مقياس جودة الحياة:**

تم الاعتماد فيه على مقياس (كاظم ومنسي، ٢٠١٠) بعد تعديله وتقنيته ليلائم طلبة الجامعة، يتألف المقياس من (٢٥) عبارة تقيس أبعاده الفرعية (جودة الحياة الصحية - الجسدية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الأكاديمية، جودة الحياة الاجتماعية)، تتوزع على ستة أبعاد يحتوي كل منها عشرة بنود تشمل: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف (الجانب الوجداني) وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته. وقد بني المقياس على أساس تعريف جودة الحياة بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. تم تقنين المقياس على عينة البحث الراهنة كالتالي:

**أولاً: ثبات المقياس:****١- ثبات ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha**

استخدم لقياس ثبات التقديرات التي تقيس موضوعاً يفترض تجانس مفرداته، حيث لا بد من أن تكون قيمة المعامل أكبر من ٠.٧٠ لقبول ثبات المقياس وتمريه على كامل العينة.

**جدول (١)**

حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
٢٥	.٨٨٢

أشار جدول (١) أن قيمة معامل الثبات أكبر من ٠.٧٠، وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويمكن تمريه على كامل العينة.

**٢- الثبات بطريقة التجزئة النصفية**

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين متكافئين تماماً من حيث العدد ومستوى السهولة والصعوبة، وتم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين بحيث يحتوي النصف الأول على البنود ذات الترتيب الفردي، والقسم الثاني البنود ذات الترتيب الزوجي، وحساب الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية وفقاً لمعادلتَي سبيرمان- براون، وجتمان.

**جدول (٢)**

قيم الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة

معامل ألفا كرونباخ	Part ١	Value	.٧٨
		N of Items	١٤a
	Part ٢	Value	.٨١
		N of Items	١٣b
Total N of Items			٢٥
Correlation Between Forms			.٧٥
معامل سبيرمان-براون	Equal Length		.٨٥

		Unequal Length		٨٥
		معامل جتمان		٨٥
Scale Statistics				
	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part ١	٥١.١٤	٦٥.٦٣	٨.١٠	١٤a
Part ٢	٤٨.١٧	٨١.٨٠	٩.٠٤	١٣b
Both Parts	٩٩.٣١	٢٥٧.٤٣	١٦.٠٤	٢٥

يُلاحظ أن معامل ثبات الفا كرونباخ غير متساو لكلا الجزئين، كما أن قيمة التباين لكلا الجزئين غير متساوية؛ وبالتالي سيتم اعتماد قيمة معامل ثبات جتمان، وهي تساوي ٠.٨٥٥ أي أن الثبات بالنسبة لمقياس جودة الحياة قوي.

ثانياً: صدق المقياس:

### صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي Internal Consistently Validity، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين متوسط درجات العينة الاستطلاعية على كل بند من بنود المقياس، والبعد الذي ينتمي إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين متوسط درجات العينة الاستطلاعية على كل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي بيان ذلك:

### • البعد الأول (جودة الحياة الصحية)

أسفر حساب معاملات الارتباط بين متوسط درجات العينة الاستطلاعية (٤٠ فرداً) على بنود البعد الأول (جودة الحياة الصحية) ومتوسط درجاتهم على الدرجة الكلية للبعد عن حذف ثلاثة بنود، لعدم بلوغ ارتباطاتها مستوى الدلالة المطلوب (٠.٠٥)، وتم الإبقاء فقط على البنود التي بلغت ارتباطاتها المستوى المعتمد للدلالة، وفيما يلي جدولاً يبين البنود التي ثبتت اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية للبعد:

### الجدول (٢)

الارتباط بين بنود جودة الحياة الصحية والدرجة الكلية للبعد

		جودة الحياة الصحية	
١	لدي بعض الآلام في جسمي	معامل بيرسون	.٦٦٧**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٢	أحتاج للاسترخاء في السرير بعض الوقت نتيجة للإرهاق	معامل بيرسون	.٥٥٣**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٣	تتكرر إصابتي بنزلات البرد	معامل بيرسون	.٧٩٥**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٤	أعاني من الغثيان	معامل بيرسون	.٨١٤**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٥	تزعجني التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله	معامل بيرسون	.٨٣٣**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٦	أنام جيداً	معامل بيرسون	.٣٩٨**
		مستوى الدلالة	.٠٠٥
٧	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئاً كبيراً	معامل بيرسون	.٦٤٣**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).			
*. Correlation is significant at the ٠.٠٥ level (٢-tailed).			

أظهر الجدول السابق رقم (٢) البنود التي ثبت ارتباطها ارتباطاً دالاً إحصائياً بالدرجة الكلية لبعدها جودة الحياة الصحية.

### • البعد الثاني (جودة الحياة الاجتماعية)

أسفر حساب معاملات الارتباط بين متوسط درجات العينة الاستطلاعية (٤٠ فرداً) على بنود البعد الأول (جودة الحياة الاجتماعية) ومتوسط درجاتهم على الدرجة الكلية للبعد عن حذف أربعة بنود، لعدم بلوغ ارتباطاتها مستوى الدلالة المطلوب (٠.٠٥)، وتم الإبقاء فقط على البنود التي بلغت ارتباطاتها المستوى المعتمد للدلالة، وفيما يلي جدولاً يبين البنود التي ثبت اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية للبعد:

#### الجدول (٣)

الارتباط بين بنود جودة الحياة الاجتماعية والدرجة الكلية للبعد

	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة الاجتماعية	
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
١	أنا قريب جداً من صديقي الذي يقدم لي	.٧٢٠**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٢	لدي أصدقاء مخلصون	.٨٥٢**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٣	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية	.٦٦٥**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٤	أحصل على الدعم من أصدقائي وجيراني	.٦٩٨**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٥	أفخر بانتمائي لأسرتي	.٤١٧**	.٠٠٣
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٦	تفتي بأفراد أسرتي معدومة	.٥٠٥**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).			
*. Correlation is significant at the ٠.٠٥ level (٢-tailed).			

أظهر الجدول السابق رقم (٣) البنود التي ثبت ارتباطها ارتباطاً دالاً إحصائياً بالدرجة الكلية لبعدها جودة الحياة الاجتماعية.

### • البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)

أسفر حساب معاملات الارتباط بين متوسط درجات العينة الاستطلاعية (٤٠ فرداً) على بنود البعد الأول (جودة الحياة الدراسية) ومتوسط درجاتهم على الدرجة الكلية للبعد عن حذف أربعة بنود، لعدم بلوغ ارتباطاتها مستوى الدلالة المطلوب (٠.٠٥)، وتم الإبقاء فقط على البنود التي بلغت ارتباطاتها المستوى المعتمد للدلالة، وفيما يلي جدولاً يبين البنود التي ثبت اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية للبعد:

#### الجدول (٤)

الارتباط بين بنود جودة الحياة الدراسية والدرجة الكلية للبعد

	جودة الحياة الدراسية	جودة الحياة الدراسية	
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
١	لدي إحساس بأنني لم أستفد شيئاً من	.٧٦١**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٢	الأساتذة يرحبون بي ويجيبون تساؤلاتي	.٦٤٤**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٣	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت	.٥٩٢**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٤	أعتقد بأن دراستي العليا لن تحقق	.٧٠٠**	.٠٠٠
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
٥	أؤمن بأن إكمال الدراسات العليا مفيد لي	.٥٣٥**	

		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٦	أجد صعوبة في الحصول على استشارة	معامل بيرسون	.٦٨٣**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).			
*. Correlation is significant at the ٠.٠٥ level (٢-tailed).			

أظهر الجدول (٤) البنود التي ثبت ارتباطها ارتباطاً دالاً إحصائياً بالدرجة الكلية لبعدها جودة الحياة الدراسية.

#### • البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)

أسفر حساب معاملات الارتباط بين متوسط درجات العينة الاستطلاعية (٤٠ فرداً) على بنود البعد الأول (جودة الحياة النفسية) ومتوسط درجاتهم على الدرجة الكلية للبعد عن حذف أربعة بنود، لعدم بلوغ ارتباطاتها مستوى الدلالة المطلوب (٠.٠٥)، وتم الإبقاء فقط على البنود التي بلغت ارتباطاتها المستوى المعتمد للدلالة، وفيما يلي جدولاً يبين البنود التي ثبت اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية للبعد:

#### الجدول (٥)

الارتباط بين بنود جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية للبعد

		جودة الحياة النفسية	
١	أحزن بدون سبب واضح	معامل بيرسون	.٧٩١**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٢	أعتقد بأنني عصبي	معامل بيرسون	.٨٠٦**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٣	لدي مخاوف تجاه المستقبل	معامل بيرسون	.٨٠٤**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٤	أقلق من الموت	معامل بيرسون	.٦٧٦**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٥	أقلق لتدهور حالتي بأي جانب من جوانب حياتي	معامل بيرسون	.٧٢٥**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
٦	أشعر بالوحدة النفسية	معامل بيرسون	.٨٠٥**
		مستوى الدلالة	.٠٠٠
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).			
*. Correlation is significant at the ٠.٠٥ level (٢-tailed).			

أبدى الجدول البنود التي ثبت ارتباطها ارتباطاً دالاً إحصائياً بالدرجة الكلية لبعدها جودة الحياة النفسية. دراسة الارتباط بين كل بند والبعد الذي ينتمي إليه:

#### جدول (٦)

بيان الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس

		الصحية	الاجتماعية	الدراسية	النفسية
الدرجة الكلية	معامل بيرسون	.٧١١**	.٦٣٣**	.٧١٥**	.٧٥٣**
	مستوى الدلالة	.٠٠٠	.٠٠٠	.٠٠٠	.٠٠٠
	N	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).					

أشار جدول (٣) أن ارتباطات الأبعاد الأربعة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠٠، وبالتالي توجد علاقة ارتباط بين كل بُعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس، ويعد ذلك -كما تقول Anastasi أنستازي- مؤشراً على الاتساق الداخلي للمقياس، وتجانسه وصدقه في قياس ما وضع لقياسه. (Anastasi, ١٩٨٢, ١٤٦-١٤٧)

## ٢. مقياس للخطة الشخصية.

قامت الباحثة بإعداد مقياس للخطة الشخصية يتكون من (٥٥) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد تقيس (الرؤية -الرسالة- الأهداف)، تستخدم من أجل تنظيم شؤون الحياة وفق المسؤوليات والمهام وقبل كل ذلك الأولويات، وتعرف الباحثة الخطة الشخصية بأنها تقنية لإدارة واعية للذات وتوجيهها نحو رؤيتها التي ترسمها الأهداف وتتضح من خلال مجموعة القيم التي يتبناها الفرد وتؤطرها رسالته التي يعيش بها ومن أجلها في الحياة والتي ترعى حق المبادئ الكونية والعالم المحيط.

### خطوات إعداد المقياس:

- مراجعة الدراسات والأبحاث المتعلقة بأبعاد الخطة الشخصية للاطلاع على المقاييس المعدة مسبقاً في هذا المجال، ولم تجد الباحثة مقياساً متكاملاً للأبعاد الثلاثة معاً، إلا أنها استفادت كثيراً من إصدارات صلاح الراشد في مجال التخطيط الشخصي، وإصدارات ستيفن كوفي في الإدارة والتخطيط، وأدبيات التخطيط الاستراتيجي للشركات.
- وضع بنود المقياس بحيث تناسب أفراد العينة.
- عرض المقياس بصورته الأولية على المحكمين الثقة في مجال التربية وعلم النفس، والأخذ بأرائهم وإجراء التعديلات حسب توجيهاتهم.
- إعداد الصورة الأولية للمقياس بعد تعديل ما اقترح تعديله وحذف ما اقترح حذفه من قبل السادة المحكمين.
- اختيار العينة الاستطلاعية (٤٠ فرداً) من طلبة الجامعة ٦ أكتوبر.
- إجراء تجربة فهم البنود على ثلاثة طلاب للتأكد من استيعاب الطلبة عبارات المقياس.
- تطبيق المقياس بصورته الأولية على أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (٤٠) شخصاً.
- معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الإحصاء SPSS للتأكد من صدق وثبات الأداة.

### أولاً: ثبات المقياس

#### ١- ثبات الفا كرونباخ Cronbach's Alpha

##### جدول (٧)

حساب معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الخطة الشخصية

معامل الفا كرونباخ	N of Items
.٩٥٢	٥٥

اتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل الثبات أكبر من ٠.٧٠ وبالتالي يتمتع المقياس بدرجة ثبات عالية، وتمرر على كامل العينة.

#### ٢- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

##### جدول (٨)

قيم الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الخطة الشخصية

معامل الفا كرونباخ	Part ١	Value	.٩٠٢
		N of Items	٢٨a
معامل الفا كرونباخ	Part ٢	Value	.٩١٤
		N of Items	٢٧b
Total N of Items			٥٥
Correlation Between Forms			.٩٢٠
معامل ارتباط سبيرمان	Equal Length		.٩٥٩
	Unequal Length		.٩٥٩

معامل ثبات جتمان				٠.٩٥٨
Scale Statistics				
	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part ١	١١١.٨٥١	١٩٦.٥٢١	١٤.٠١٨٦	٢٨a
Part ٢	١٠٧.٧٢٣	١٨١.٦٨٣	١٣.٤٧٩٠	٢٧b
Both Parts	٢١٩.٥٧٤	٧٢٦.٠٣٢	٢٦.٩٤٥٠	٥٥

يُلاحظ أن معامل ثبات الفا كرونباخ غير متساو لكلا الجزئين، كما أن قيمة التباين لكلا الجزئين غير متساوية؛ وبالتالي سيتم اعتماد قيمة معامل ثبات جتمان، وهي تساوي ٠.٩٥٨ أي أن الثبات بالنسبة لمقياس الخطة الشخصية قوي.

### ثانياً: صدق المقياس

١. صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين الثقة في مجال التربية والعلوم النفسية، وقد نجم عن ذلك تعديل بعض الفقرات وإضافة أو حذف فقرات أخرى.

### ٢. صدق الاتساق الداخلي

دراسة الارتباط بين كل بند والبعد الذي ينتمي إليه

### البعد الأول (الرسالة)

### الجدول (٩)

الارتباط بين بنود الرسالة والدرجة الكلية للبعد

الرسالة	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة	
١	أنا أفضل من يؤدي دوري المطلوب في حياتي	٠.٣٩٥**	٠.٠٠٥
٢	ما أقوم به من أدوار توصلني بالله	٠.٥١٢**	٠.٠٠٠
٣	مبادراتي جيدة في مجال مهامي وأعمالي	٠.٦٩١**	٠.٠٠٠
٤	رسالتي في الحياة مكتوبة وواضحة	٠.٥٠٢**	٠.٠٠٠
٥	رسالتي في الحياة شأن شخصي بعيد عن نظرة المجتمع	٠.٣١٨*	٠.٠٢٤
٦	أراعي راحتي النفسية في أداء مهامي التي اختارها	٠.٢٣١	٠.١٠٦
٧	اندفع لعملي بحماس وهمة	٠.٦٥٨**	٠.٠٠٠
٨	تنتابني السعادة عند الاستيقاظ من النوم	٠.٥٧١**	٠.٠٠٠
٩	أؤمن أني جئت للحياة بمهمة جوهرية	٠.٤٦٩**	٠.٠٠١
١٠	أراجع واستذكر رسالتي التي دونتها باستمرار	٠.٧١٨**	٠.٠٠٠
١١	أرى أن قيمة الإنسان بما يقدم للإنسانية	٠.٦١٧**	٠.٠٠٠
١٢	أعرف غاية وجودي في الحياة	٠.٦٢٣**	٠.٠٠٠

		الدلالة	.٠٠٠
١٣	أدوارتي التي أؤديها في الحياة متناعمة مع قناعاتي	معامل ارتباط بيرسون	.٧٠٢**
		الدلالة	.٠٠٠
١٤	أدوارتي ومهامي متنوعة تشمل جميع جوانب الحياة	معامل ارتباط بيرسون	.٦٣٨**
		الدلالة	.٠٠٠
١٥	أهتم بذاتي وسعادتي رغم صخب المهام الحياتية	معامل ارتباط بيرسون	.٤٨٢**
		الدلالة	.٠٠٠
١٦	خياراتي ذاتية غير مقروضة على من أحد	معامل ارتباط بيرسون	.٧٥٠**
		الدلالة	.٠٠٠
١٧	أترك أثراً في الآخرين أكثر مما يتركونه من أثري	معامل ارتباط بيرسون	.٤٥٥**
		الدلالة	.٠٠١
<b>** Correlation is significant at the .٠١ level (٢-tailed).</b>			
<b>* Correlation is significant at the .٠٥ level (٢-tailed).</b>			

بيدي الجدول (٩) أن البنود (١ و ٢ و ٣ و ٤ و ٥ و ٧ و ٨ و ٩ و ١٠ و ١١ و ١٢ و ١٣ و ١٤ و ١٥ و ١٦ و ١٧) تملك مستوى دلالة إحصائي حيث قيمة  $Sig = *** < ٠.٠٥$ ، توجد علاقة ارتباط بين البند والبعد الذي ينتمي إليه، أي أن البنود المذكورة متسقة داخلياً مع بُعد الرسالة.

أما البند (٦)، يملك مستوى غير دال إحصائياً حيث قيمة  $Sig = *** > ٠.٠٥$ ، وبالتالي لا توجد علاقة ارتباط بين البند والبعد الذي ينتمي إليه، أي أن البند المذكور غير متسق داخلياً مع بُعد الرسالة.

#### • البعد الثاني (الرؤية)

#### الجدول (١٠)

#### الارتباط بين بنود الرؤية والدرجة الكلية للبعد

		الرؤية	
١	لدي تصور واضح لمستقبلي البعيد	معامل ارتباط بيرسون	.٦٩٩**
		الدلالة	.٠٠٠
٢	تتناهني السعادة لوجود معنى واضح لحياتي اتجه نحوه	معامل ارتباط بيرسون	.٥٦٧**
		الدلالة	.٠٠٠
٣	نظرتي للمستقبل تتسم بالتوان في سائر شؤون حياتي	معامل ارتباط بيرسون	.٤٧٤**
		الدلالة	.٠٠١
٤	اتخذ قراراتي بوعي بناء على تصوري لمستقبلي	معامل ارتباط بيرسون	.٥٦٣**
		الدلالة	.٠٠٠
٥	أسير نحو هدفي من الحياة بكل ثقة	معامل ارتباط بيرسون	.٦٤٧**
		الدلالة	.٠٠٠
٦	إنجازاتي في الحياة غير مميزة تتشابه مع إنجازات الآخرين	معامل ارتباط بيرسون	١
		الدلالة	.٢٢٩
٧	أفضي وقتي بناء على ما رسمته لمستقبلي	معامل ارتباط بيرسون	.٤١٦**

		الدلالة	٠.٠٣
٨	انطلق لإنجاز أهدافي من دافعي الداخلي	معامل ارتباط بيرسون	.٧٢٩**
		الدلالة	.٠٠٠
٩	لندي إرادة ثابتة للوصل إلى ما أريده في الحياة	معامل ارتباط بيرسون	.٨٤٦**
		الدلالة	.٠٠٠
١٠	أدرك بوضوح ما قمت بالتخطيط له من أهداف	معامل ارتباط بيرسون	.٧٥٨**
		الدلالة	.٠٠٠
١١	تتملكني الحماسة لتحقيق أهدافي المستقبلية	معامل ارتباط بيرسون	.٨١٣**
		الدلالة	.٠٠٠
١٢	أؤمن بأنني سأترك أثرا إيجابيا في الحياة	معامل ارتباط بيرسون	.٦٥٣**
		الدلالة	.٠٠٠
١٣	منظوري المستقبلي سأعالج الجوانب الروحانية في حياتي	معامل ارتباط بيرسون	.٥٠٣**
		الدلالة	.٠٠٠
١٤	اهتم بالجوانب المادية (المالية) في تصوري لمستقبلي	معامل ارتباط بيرسون	.٤٠١**
		الدلالة	.٠٠٤
١٥	تتضمن رؤيتي المستقبلية الالتزامات الاجتماعية	معامل ارتباط بيرسون	.٦١٦**
		الدلالة	.٠٠٠
١٦	أراعي الجوانب العلمية عند رسم صورة لمستقبلي	معامل ارتباط بيرسون	.٧٥٨**
		الدلالة	.٠٠٠
١٧	أقوم بتحديث رؤيتي بشكل دوري تبعا لما اكتشفه من مواهب لدي	معامل ارتباط بيرسون	.٦٤٣**
		الدلالة	.٠٠٠
١٨	رؤيتي لمستقبلي حاضرة باستمرار لانها مدونة بوضوح ودقة	معامل ارتباط بيرسون	.٧٨٠**
		الدلالة	.٠٠٠
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).			
*. Correlation is significant at the ٠.٠٥ level (٢-tailed).			

من الجدول (١٠) تبدو البنود (١ و ٢ و ٣ و ٤ و ٥ و ٧ و ٨ و ١٠ و ١١ و ١٢ و ١٣ و ١٥ و ١٦ و ١٧ و ١٨)؛ ذات مستوى دلالة إحصائي حيث أن قيمة  $\text{Sig} = *** < ٠.٠٥$ ، وبالتالي توجد علاقة ارتباط بين البند والبعد الذي ينتمي إليه. أي أن البنود المذكورة متسقة داخليا مع بُعد الرؤية، أما (٦) يملك مستوى غير دال إحصائياً حيث أن قيمة  $\text{Sig} = *** > ٠.٠٥$ ، وبالتالي لا توجد علاقة ارتباط بين البند والبعد الذي ينتمي إليه، أي أن البند المذكور غير متسق داخليا مع بُعد الرؤية.



•البعد الثالث (الأهداف)

الجدول (١١)

الارتباط بين بنود الأهداف والدرجة الكلية للبعد

الهدف			
١	لدي أهداف تستغرق مدة قصيرة من ٣ إلى ٦ أشهر	معامل ارتباط بيرسون	.٤١٦**
		الدلالة	.٠٠٣
٢	أدون أهدافاً واقعية لكافة جوانب حياتي	معامل ارتباط بيرسون	.٥٦٩**
		الدلالة	.٠٠٠
٣	أهدافي قابلة للتحقق	معامل ارتباط بيرسون	.٤٠٥**
		الدلالة	.٠٠٤
٤	أهدافي مكتوبة ومدونة	معامل ارتباط بيرسون	.٦٢٠**
		الدلالة	.٠٠٠
٥	أصيغ أهدافاً واضحة لحياتي	معامل ارتباط بيرسون	.٦٣٩**
		الدلالة	.٠٠٠
٦	يمكنني قياس مدى تحقق أهدافي	معامل ارتباط بيرسون	.٦٥٤**
		الدلالة	.٠٠٠
٧	أهدافي محددة بمدة زمنية	معامل ارتباط بيرسون	.٥٧٩**
		الدلالة	.٠٠٠
٨	تنتابني السعادة عند تحقيق أهدافي	معامل ارتباط بيرسون	.٢٨٣*
		الدلالة	.٠٤٩
٩	البيئة المحيطة تملئني على أهدافي	معامل ارتباط بيرسون	-.٢٨١
		الدلالة	.٠٥١
١٠	لدي أهداف يستغرق تحققها عدة سنوات	معامل ارتباط بيرسون	.٤٦٨**
		الدلالة	.٠٠١
١١	تناسب مخططاتي لمستقبلي مع قدراتي	معامل ارتباط بيرسون	.٦٣٠**
		الدلالة	.٠٠٠
١٢	أخطط لحياتي المهنية	معامل ارتباط بيرسون	.٧٣٦**
		الدلالة	.٠٠٠
١٣	قائمة أهدافي تشمل تطوير جانب المشاعر	معامل ارتباط بيرسون	.٣٨٥**

	عندي وإدراكها	الدلالة	.٠٠٦
١٤	الحفاظ على صحي من ضمن أهدافي	معامل ارتباط بيرسون	.٦٢٨**
		الدلالة	.٠٠٠
١٥	مظهري وجمالي من ضمن اهتماماتي	معامل ارتباط بيرسون	.٥٠٩**
		الدلالة	.٠٠٠
١٦	يشمل التخطيط لأهدافي علاقتي بأصدقائي	معامل ارتباط بيرسون	.٤٧١**
		الدلالة	.٠٠١
١٧	أحرص على تطوري في مجال تخصصي العلمي	معامل ارتباط بيرسون	.٨٣١**
		الدلالة	.٠٠٠
١٨	أسعى لتطوير مهاراتي الوظيفية	معامل ارتباط بيرسون	.٧٢٠**
		الدلالة	.٠٠٠
١٩	يشغل التطوير والتنمية حيزاً في قائمة أهدافي	معامل ارتباط بيرسون	.٦٧٧**
		الدلالة	.٠٠٠
٢٠	أخطط لتقوية مواردتي المالية	معامل ارتباط بيرسون	.٥٧٨**
		الدلالة	.٠٠٠
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).			
*. Correlation is significant at the ٠.٠٥ level (٢-tailed).			

تظهر البنود (٢٠ و ١٩ و ١٨ و ١٧ و ١٦ و ١٥ و ١٤ و ١٣ و ١٢ و ١١ و ١٠ و ٩ و ٨ و ٧ و ٦ و ٥ و ٤ و ٣ و ٢ و ١) ذات مستوى دلالة معنوي حيث قيمة  $Sig = *** < ٠.٠٥$ ، وبالتالي توجد علاقة ارتباط بين البند والبعد الذي ينتمي إليه، أي أن البنود المذكورة متسقة داخلياً مع بُعد الهدف.

#### دراسة الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس

##### جدول (١٢)

بيان الارتباط بين كل بُعد في مقياس الخطة الشخصية والدرجة الكلية للمقياس

		الرؤية	الهدف	الرسالة
الدرجة الكلية	معامل ارتباط بيرسون	.٩٧١**	.٩٤٥**	.٩٤٣**
	الدلالة	.٠٠٠	.٠٠٠	.٠٠٠
	N	٥٠	٥٠	٥٠
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).				

أوضح جدول (٦) أن مستوى الأبعاد الثلاثة دال إحصائياً حيث أن قيمة  $Sig = *** < ٠.٠٥$  وبالتالي توجد علاقة ارتباط بين كل بُعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس.

قد قامت الباحثة بحذف البنود التي لم تبلغ مستوى الدلالة المعتمد من الصورة النهائية للمقاس ليصبح بذلك عدد البنود (٥٥) بنداً.

بناءً على ما سبق فإن مقياس الخطة الشخصية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، أي أنه يتمتع بصدق عالٍ.

### نتائج البحث:

يأتي عرض النتائج في ضوء مستوى الدلالة، والاتفاق أو الاختلاف مع نتائج الدراسات السابقة المعروضة.

**الفرضية الأولى:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وبين الخطة الشخصية لديهم.

لاختبار صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون لفحص اتجاه وقوة العلاقة بين جودة الحياة كما يدركها أفراد العينة والخطة الشخصية؛ وجاءت النتائج كما يلي:

### جدول (١٣)

دراسة الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (الخطة الشخصية) و(جودة الحياة)

		جودة الحياة	الخطة الشخصية
جودة الحياة	معامل ارتباط بيرسون	١	.٢٨١**
	الدلالة		.٠٠٠
	معامل ارتباط بيرسون	٣٥٠	٣٥٠
الخطة الشخصية	الدلالة	.٢٨١**	١
	معامل ارتباط بيرسون	.٠٠٠	
	N	٣٥٠	٣٥٠
**. Correlation is significant at the ٠.٠١ level (٢-tailed).			

اتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية قوية دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث قيمة معامل الارتباط بيرسون ٠.٢٨١ بين الدرجة الكلية لكل من المقياسين المدروسين.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chung et al, ٢٠١٠) حيث أشارت دراسته إلى وجود ارتباط موجب قوي بين إدارة وقت الفراغ ونوعية الحياة. بالإضافة إلى دراسة (حسن، ٢٠١٤) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين. وقد اتفقت دراسة (أحمد، ٢٠١٩، أبو بكر والرشيد، ٢٠١٩) التي درست جودة الحياة الأكاديمية وإدارة الذات وأظهرت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المتغيرين.

**الفرضية الثانية:** توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في جودة الحياة (ككل ومكونات) كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير الجنس.

لاختبار صحة الفرضية تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات كلا الجنسين ومقارنتهما عن طريق اختبار (ت).

### جدول (١٤)

الفروق في إدراك جودة الحياة ككل وفقاً لمتغير الجنس

الدرجة الكلية	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
	ذكر		٨٦	٣.٧٨٢٣	.٤٨٩٢٤
أنثى		٢٦٤	٣.٦٥١٧	.٥٦٠٨٦	.٠٤٤٢٠
Independent Samples Test					

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجة الكلية	Equal variances assumed	٣.٢٢٦	.٠٧٤	١.٨١٩	٣٤٥	.٠٧٠	.١٣٠٥٢	.٠٧١٧٤	-.١٠٧٨	.٢٧١٨٢
	Equal variances not assumed			١.٨٩٦	١٩٥.١٤٠	.٠٥٩	.١٣٠٥٢	.٠٦٨٨٣	-.٠٠٥٢٢	.٢٦٦٢٦

أشار الجدول السابق أن (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطين، هذا إن تم الاعتماد على الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) فقط.

إلا أن حساب إيتا مربع لمعرفة حجم التأثير قد يغير من الحكم على النتيجة، وفيما يلي قيمة إيتا مربع للدرجة الكلية للمقياس: الجدول (١٥)

قيمة (إيتا مربع) للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس

Measures of Association		
	Eta	Eta Squared
الدرجة الكلية*الجنس	.٥٦٩	.٣٢٣

تظهر قيمة إيتا مربع (٠.٣٢٣)، وهي قيمة أكبر من (٠.١٤) مما يعني أن حجم التأثير كبير للغاية، مما يجعل الحكم الصائب وجود فروق بين الجنسين على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة بما لا يمكن تجاهله.

• البعد الأول (جودة الحياة الصحية)

الجدول (١٦)

الفروق في إدراك جودة الحياة الصحية وفقاً لمتغير الجنس

Group Statistics					
جودة الحياة الصحية	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
		ذكر	٨٦	٣.٨١١٣	.٦٣٥٥٩
	أنثى	٢٦٤	٣.٥٩١٨	.٧٥٧٧٦	.٠٥٩٧٢

  

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
جودة الحياة الصحية	Equal variances assumed	٢.٤٢٠	.١٢١	٢.٢٨٩	٢٤٥	.٠٢٣	.٢١٩٤٢	.٠٩٥٨٦	-.٠٣٠٦٠	.٤٠٨٢٤

Equal variances not assumed				٢.٤١٤	٢٠١.٣٩٤	.٠١٧	.٢١٩٤٢	.٠٩٠٩١	.٠٤٠١٧	.٣٩٨٦٧
-----------------------------	--	--	--	-------	---------	------	--------	--------	--------	--------

تظهر قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة الصحية وفقاً لمتغير الجنس؛ لصالح الذكور كما يتضح في الإحصاءات الوصفية؛ حيث متوسط إجاباتهم أعلى من متوسط إجابات الإناث.

**البعد الثاني (جودة الحياة الاجتماعية)**

الجدول (١٧)

الفروق في إدراك جودة الحياة الاجتماعية وفقاً لمتغير الجنس

Group Statistics										
جودة الحياة الاجتماعية	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
	ذكر	٨٦	٣.٩٢٥٥	.٦٩٣٨٢	.٠٧٥٢٦					
	انثى	٢٦٤	٣.٨٧٦٢	.٧٢٦٧٧	.٠٥٧٢٨					
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (٢-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
جودة الحياة الاجتماعية	Equal variances assumed	١.٥٤١	.٢١٦	.٥١٤	٢٤٤	.٦٠٨	.٠٤٩٣٠	.٠٩٥٩٤	-١.٣٩٦٨	.٢٣٨٢٨
	Equal variances not assumed			.٥٢١	١٧٨.١٢٦	.٦٠٣	.٠٤٩٣٠	.٠٩٤٥٧	-١.٣٧٣٣	.٢٣٥٩٣

تظهر قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطين، إن تم الاعتماد على الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) فقط.

**البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)**

الجدول (١٨)

الفروق في إدراك جودة الحياة الدراسية وفقاً لمتغير الجنس

Group Statistics										
جودة الحياة الدراسية	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
	ذكر	٨٦	٣.٩٩٤٩	.٧٠٨٧٢	.٠٧٦٨٧					
	انثى	٢٦٤	٤.١٧٢٩	.٧٤١٨٣	.٠٥٨٤٦					
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (٢-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper

جودة الحياة الدراسية	Equal variances assumed	.٣٤٢	.٥٥٩	-١.٨١٧	٢٤٤	.٠٧٠	-١.٧٧٩٨	.٠٩٧٩٥	-٠.٣٧٠٩٢	.٠١٤٩٧
	Equal variances not assumed			-١.٨٤٣	١٧٨.٠١١	.٠٦٧	-١.٧٧٩٨	.٠٩٦٥٨	-٠.٣٦٨٥٦	.٠١٢٦١

أُتضح أن (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطين، حال الاعتماد على الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) فقط، غير أن لحساب إيتا مربع لمعرفة حجم التأثير دور مهم في الحكم على النتيجة.

**• البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)**

## الجدول (١٩)

الفروق في إدراك جودة الحياة النفسية وفقاً لمتغير الجنس

Group Statistics										
جودة الحياة النفسية	الجنس	N	Mean		Std. Deviation		Std. Error Mean			
	ذكر	٨٦	٣.٤١٦٨	.٧٤٩٨٧	.٠٨١٣٣					
	انثى	٢٦٤	٣.٠٦٤٦	.٨٤٨٥٠	.٠٦٦٨٧					
Independent Samples Test										
جودة الحياة النفسية	Equal variances assumed	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (٢- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper							
		١.٠٧٦	.٣٠١	٣.٢٢٠	٢٤٤	.٠٠١	.٣٥٢١٨	.١٠٩٣٩	.١٣٦٧١	.٥٦٧٦٥
				٣.٣٤٥	١٩٠.٢٩٦	.٠٠١	.٣٥٢١٨	.١٠٥٢٩	.١٤٤٤٩	.٥٥٩٨٨

أظهر من الجدول السابق أن (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة النفسية وفقاً لمتغير الجنس؛ لصالح الذكور حسبما يتضح في الإحصاءات الوصفية؛ حيث متوسط إجاباتهم أعلى من متوسط إجابات الإناث.

تتفق النتيجة السابقة مع مجموعة من الدراسات، فقد وُجدت فروق في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس في دراسة ( Rai, ٢٠٠٢) لصالح الذكور، كما وُجدت فروق في جودة الحياة الصحية والأسرية في دراسة (نعيسة، ٢٠١٢) إلا أنها لم تتضح لصالح أيهم كانت النتيجة، بالإضافة إلى دراسة (الخفاجي وجاسم، ٢٠١٨) في وجود فروق لصالح الذكور في بُعد جودة الحياة النفسية، ودراسة (شخي، ٢٠١٣) في جودة الحياة الصحية.

قد اتفقت دراسات أخرى مع هذه النتيجة حيث وُجدت فروق وفق متغير الجنس لكنها كانت لصالح الإناث؛ كدراسة (Omenluk, ١٩٩٦، سايجي وآخرون، ٢٠١٨، شخي، ٢٠١٣) في الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الأخرى عدا جودة الحياة الصحية -الجسدية- أما دراسة (لونيس، ٢٠١٨) فقد أظهرت فروقاً لصالح الإناث في بُعد جودة الحياة الدراسية؛ في الوقت الذي لم تظهر الدرجة الكلية للمقياس فروقاً وفق متغير الجنس. و(أبو بكر والرشيدي، ٢٠١٩) في جودة الحياة الأسرية. وفي دراسة قريبة (لأحمد، ٢٠١٩) ظهرت فروق لصالح الإناث في بُعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.

كما اختلف النتيجة الحالية عن دراسة (أبو يونس، ٢٠١٣، أبو عيشة، ٢٠١٤، عامر، ٢٠٢٠) حيث أظهرت جميعها عدم وجود فروق في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس؛ ودراسة (عيادي وكشيشب، ٢٠١٨) التي بحثت في الفروق في جودة الحياة الأسرية.

الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في جودة الحياة (ككل ومكونات) كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير التخصص.

لاختبار صحة الفرضية استخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات المجالين التخصصيين (التطبيقية والعلمية، النظرية والأدبية)، ومقارنتهما عن طريق اختبار (ت)، وقد تبين ما يلي:

## جدول (٢٠)

الفروق في إدراك جودة الحياة ككل وفقاً لمتغير التخصص

Group Statistics										
		التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
الدرجة الكلية		العلوم التطبيقية العلمية	١٧٠	٣.٦٠٨٣	.٥٥٤٨٢	.٠٥٤٦٧				
		العلوم النظرية الأدبية	١٨٠	٣.٧٦٠٨	.٥٢١١٣	.٠٤٣٤٣				
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجة الكلية	Equal variances assumed	.٠٦٨	.٧٩٥	-٢.٢٠٦-	٢٤٥	.٠٢٨	-.١٥٢٤٥-	.٠٦٩٠٩	-.٢٨٨٥٥-	-.٠١٦٣٦-
	Equal variances not assumed			-٢.١٨٤-	٢١١.٣٢٧	.٠٣٠	-.١٥٢٤٥-	.٠٦٩٨٢	-.٢٩٠٠٨-	-.٠١٤٨٢-

أشار جدول (٢٠) لقيمة (ت) دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة ككل وفقاً لمتغير التخصص؛ لصالح التخصصات النظرية والأدبية بحسب الإحصاءات الوصفية، حيث متوسط إجاباتها أعلى من متوسط إجابات الأقسام العلمية.

**البعد الأول (جودة الحياة الصحية)**

## الجدول (٢١)

الفروق في إدراك جودة الحياة الصحية وفقاً لمتغير التخصص

Group Statistics						
		التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة الصحية		العلوم التطبيقية العلمية	١٧٠	٣.٦١٥٨	.٨٠٢٣٢	.٠٧٩٠٦
		العلوم النظرية الأدبية	١٨٠	٣.٧٠٥٧	.٦٦٢٥١	.٠٥٥٢١
Independent Samples Test						
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		

	F	Sig.	t	Df	Sig. (٢-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
جودة الحياة الصحية	٣.٣٦٢	.٠٦٨	-.٩٦٢-	٢٤٥	.٣٣٧	-.٠٨٩٩٢-	.٠٩٣٤٣	-.٢٧٣٩٥-	.٠٩٤١١
			-.٩٣٣-	١٩٣.٠٠٧	.٣٥٢	-.٠٨٩٩٢-	.٠٩٦٤٢	-.٢٨٠١٠-	.١٠٠٢٦

يلاحظ أن (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية؛ في حال الاعتماد فقط على هذه الدلالة الإحصائية لقيمة (ت)  
**البعد الثاني (جودة الحياة الاجتماعية)**

## الجدول (٢٢)

الفروق في إدراك جودة الحياة الاجتماعية وفقاً لمتغير التخصص

Group Statistics										
	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
جودة الحياة الاجتماعية	العلوم التطبيقية والعلمية	١٧٠	٣.٨٦٢١	.٨٢٢٩٨	.٠٨١٠٩					
	العلوم النظرية الأدبية	١٨٠	٣.٩١٥٦	.٦٢٧٠٢	.٠٥٢٤٣					
Independent Samples Test										
	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	T	Df	Sig. (٢-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
جودة الحياة الاجتماعية	Equal variances assumed	٧.١١٩	.٠٠٨	-.٥٧٨-	٢٤٤	.٥٦٤	-.٠٥٣٤٨-	.٠٩٢٤٧	-.٢٣٥٦٢-	.١٢٨٦٥
	Equal variances not assumed			-.٥٥٤-	١٨٢.٢٤١	.٥٨٠	-.٠٥٣٤٨-	.٠٩٦٥٧	-.٢٤٤٠١-	.١٣٧٠٥

إن (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، في حال الاعتماد على الدلالة الإحصائية لقيمة (ت).

**البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)**

## الجدول (٢٣)

الفروق في إدراك جودة الحياة الدراسية وفقاً لمتغير التخصص

Group Statistics					
	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة الدراسية	العلوم التطبيقية والعلمية	١٧٠	٣.٩٨٩٦	.٨٠٥٧٨	.٠٧٩٤٠
	العلوم النظرية والأدبية	١٨٠	٤.١٩٩١	.٦٦٦٨٨	.٠٥٥٧٧
Independent Samples Test					



		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
جودة الحياة الدراسية	Equal variances assumed	٢.٩٨٨	.٠٨٥	-٢.٢٢٥-	٢٤٤	.٠٢٧	-٢.٠٩٤٢-	.٠٩٤١١	-.٣٩٤٧٩-	-.٠٢٤٠٦-
	Equal variances not assumed			-٢.١٥٨-	١٩٣.٦٢٠	.٠٣٢	-٢.٠٩٤٢-	.٠٩٧٠٢	-.٤٠٠٧٨-	-.٠١٨٠٦-

تُلاحظ قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة الدراسية وفقاً لمتغير الدرجة العلمية؛ لصالح التخصصات العلمية كما يتضح من الإحصاءات الوصفية؛ حيث متوسط إجاباتهم أعلى من متوسط إجابات التخصصات الأدبية.

#### •البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)

الجدول (٢٣)

الفروق في إدراك جودة الحياة النفسية وفقاً لمتغير التخصص

Group Statistics										
جودة الحياة النفسية	العلوم التطبيقية والعلمية	١٧٠	٣.٠٢٩١	.٨٠١٥٠	.٠٧٨٩٧					
	العلوم النظرية والأدبية	١٨٠	٣.٢٩٩٥	.٨٣٦٧٥	.٠٦٩٩٧					
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
جودة الحياة النفسية	Equal variances assumed	.٤٣٥	.٥١٠	-٢.٥٤٥-	٢٤٤	.٠١٢	-٢٧٠.٤١-	.١٠٦٢٦	-.٤٧٩٧١-	-.٠٦١١١-
	Equal variances not assumed			-٢.٥٦٣-	٢٢٥.٢٨١	.٠١١	-٢٧٠.٤١-	.١٠٥٥١	-.٤٧٨٣٣-	-.٠٦٢٤٩-

تظهر قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة النفسية وفقاً لمتغير التخصص؛ لصالح التخصصات النظرية والأدبية كما يتضح من الإحصاءات الوصفية، حيث متوسط إجاباتهم أعلى من متوسط إجابات الأقسام التطبيقية والعلمية.

اتفقت دراسة (حميداني وبخوش، ٢٠١٦) في وجود فروق لصالح التخصصات النظرية، فيما اتفقت دراسة (أبو عمرة، ٢٠١٤) في وجود فروق؛ إلا أنها كانت لصالح التخصصات العلمية في الدرجة الكلية، لكن دراسة أبو عمرة أظهرت مستوى أعلى في جودة الحياة الاجتماعية للتخصصات النظرية، بينما ارتفع مستوى جودة الحياة الصحية للتخصصات العلمية. أما دراسة (نعيسة، ٢٠١٢) أظهرت فروقاً في جودة الحياة الأسرية والنفسية، لكنها لم تحدد بأي اتجاه كانت الفروق. على الجانب الآخر فقد ذهبت دراستنا (الخفاجي وجاسم، ٢٠١٨، لونيس، ٢٠١٨) إلى عدم وجود فروق وفقاً للتخصصات. الفرضية الرابعة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في جودة الحياة (ككل وكمكونات) كما يدركها طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير العمر. لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) لمتوسط درجات عينة البحث على مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير العمر.

## جدول (٢١)

الفروق في إدراك جودة الحياة ككل وفقاً لمتغير العمر

Descriptive								
الدرجة الكلية								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	٩٥% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	٣٢	٣.٥٩٤٥	.٥١٣٢٠	.٠٤٢٧٧	٣.٥١٠٠	٣.٦٧٩٠	١.٨٥	٤.٩٣
٢٠ - ٢٥	٢٥٠	٣.٨٤٤٥	.٥١٦٤٦	.٠٦١٢٩	٣.٧٢٢٣	٣.٩٦٦٨	٢.٤١	٤.٦٣
٢٥ فأكثر	٦٨	٣.٨٣٢٤	.٦١٣٠٦	.١٠٨٣٧	٣.٦١١٤	٤.٠٥٣٤	٢.٥٦	٤.٧٨
Total	٣٥٠	٣.٦٩٧٢	.٥٣٩٦١	.٠٣٤٣٣	٣.٦٢٩٦	٣.٧٦٤٨	١.٨٥	٤.٩٣
ANOVA								
الدرجة الكلية								
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	٣.٦٤٥	٢	١.٨٢٢	٦.٥٤١	.٠٠٢			
Within Groups	٦٧.٩٨٥	٣٤٨	.٢٧٩					
Total	٧١.٦٣٠	٣٥٠						

أشار الجدول السابق أن قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة ككل وفقاً لمتغير العمر.

## •البعد الأول (جودة الحياة الصحية)

## الجدول (٢٢)

الفروق في إدراك جودة الحياة الصحية وفقاً لمتغير العمر

Descriptives								
الجودة الصحية								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	٩٥% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	٣٢	٣.٦٠٣٧	.٧٦٢٤٠	.٠٦٣٥٣	٣.٤٧٨١	٣.٧٢٩٣	.٠٠	٤.٨٨
٢٠ - ٢٥	٢٥٠	٣.٨٠٨١	.٦١٢٣١	.٠٧٢٦٧	٣.٦٦٣٢	٣.٩٥٣٠	٢.٠٠	٤.٦٣
٢٥ فأكثر	٦٨	٣.٦٤٨٤	.٧٥٢٣١	.١٣٢٩٩	٣.٣٧٧٢	٣.٩١٩٧	١.٥٠	٤.٧٥
Total	٣٥٠	٣.٦٦٨٢	.٧٢٣٩٠	.٠٤٦٠٦	٣.٥٧٧٥	٣.٧٥٩٠	.٠٠	٤.٨٨

ANOVA					
جودة الحياة الصحية					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	٢.٠٠٢	٢	١.٠٠١	١.٩٢٤	.١٤٨
Within Groups	١٢٦.٩٠٨	٢٤٤	.٥٢٠		
Total	١٢٨.٩١٠	٢٤٦			

يُظهر الجدول السابق أن قيمة (ف) غير دالة عند مستوى ٠.٠٥؛ وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة الصحية؛ وفقاً لمتغير العمر.

•البعد الثاني (جودة الحياة الاجتماعية)

الجدول (٢٣)

الفروق في إدراك جودة الحياة الاجتماعية وفقاً لمتغير العمر

Descriptives								
جودة الحياة الاجتماعية								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	٩٥% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	٣٢	٣.٨١٣٤	.٧٦٦٣١	.٠٦٣٨٦	٣.٦٨٧٢	٣.٩٣٩٧	.٨٣	٥.٠٠
٢٠ - ٢٥	٢٥٠	٤.٠١١٠	.٦٢٧٢١	.٠٧٤٩٧	٣.٨٦١٤	٤.١٦٠٥	٢.٣٣	٥.٠٠
٢٥ فأكثر	٦٨	٣.٩٩٤٨	.٦١٥٦٣	.١٠٨٨٣	٣.٧٧٢٨	٤.٢١٦٨	٢.٦٧	٥.٠٠
Total	٣٥٠	٣.٨٩٣٢	.٧١٤٥٣	.٠٤٥٥٦	٣.٨٠٣٥	٣.٩٨٣٠	.٨٣	٥.٠٠

ANOVA					
جودة الحياة الاجتماعية					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	٢.٢١٧	٢	١.١٠٩	٢.١٩٣	.١١٤
Within Groups	١٢٢.٨٦٧	٢٤٣	.٥٠٦		
Total	١٢٥.٠٨٤	٢٤٥			

يُظهر الجدول السابق أن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة الاجتماعية وفقاً لمتغير العمر.

•البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)

الجدول (٢٤)

الفروق في إدراك جودة الحياة الدراسية وفقاً لمتغير العمر

Descriptives								
جودة الحياة الدراسية								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	٩٥% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	٣٢	٣.٩٩٠٣	.٧٧٢٢٤	.٠٦٤٣٥	٣.٨٦٣١	٤.١١٧٥	١.١٧	٥.٠٠
٢٠ - ٢٥	٢٥٠	٤.٢٦٨٦	.٦٢٤٧٩	.٠٧٤٦٨	٤.١١٩٦	٤.٤١٧٥	٢.٣٣	٥.٠٠
٢٥ فأكثر	٦٨	٤.٣١٢٥	.٦٨٧٥١	.١٢١٥٤	٤.٠٦٤٦	٤.٥٦٠٤	٣.٠٠	٥.٠٠

Total	٣٥٠	٤.١١١٤	.٧٣٤٠٢	.٠٤٦٨٠	٤.٠١٩٢	٤.٢٠٣٦	١.١٧	٥.٠٠
ANOVA								
جودة الحياة الدراسية								
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	٥.١٣٦	٢	٢.٥٦٨	٤.٩١٩	.٠٠٨			
Within Groups	١٢٦.٨٦٨	٢٤٣	.٥٢٢					
Total	١٣٢.٠٠٤	٢٤٥						

يتبين أن قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة الدراسية وفقاً لمتغير العمر.

#### • البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)

#### الجدول (٢٥)

الفروق في إدراك جودة الحياة النفسية وفقاً لمتغير العمر

Descriptives								
ودة الحياة النفسية								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	٩٥% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	٣٢	٣.٠٣٨٥	.٧٩٧١٨	.٠٦٦٤٣	٢.٩٠٧٢	٣.١٦٩٨	١.٠٠	٤.٨٦
٢٠ - ٢٥	٢٥٠	٣.٣٥١٠	.٨١٤٥٧	.٠٩٧٣٦	٣.١٥٦٨	٣.٥٤٥٢	١.٥٧	٤.٧١
٢٥ فأكثر	٦٨	٣.٤٩١١	.٨٩١٧٣	.١٥٧٦٤	٣.١٦٩٦	٣.٨١٢٦	١.١٤	٤.٧١
Total	٣٥٠	٣.١٨٦٣	.٨٣١٣٤	.٠٥٣٠٠	٣.٠٨١٩	٣.٢٩٠٧	١.٠٠	٤.٨٦
ANOVA								
جودة الحياة النفسية								
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	٨.٠١٦	٢	٤.٠٠٨	٦.٠٣٨	.٠٠٣			
Within Groups	١٦١.٣٠٩	٢٤٣	.٦٦٤					
Total	١٦٩.٣٢٥	٢٤٥						

إن قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك جودة الحياة النفسية وفقاً لمتغير العمر.

اتفقت دراسة (Omeniuk, ١٩٩٦) وبعدها بنحو عشرين سنة دراسة (حميداني وبخوش، ٢٠١٦) في وجود فروق دالة إحصائية في إدراك جودة الحياة وفقاً لمتغير العمر؛ لصالح الفئة الأكبر سناً، كما أشار دراسة (عامر، ٢٠٢٠) إلى وجود ارتباط - ضعيف - وفقاً لمتغير العمر. هذا وقد اختلفت دراسة (عيادي وكثيشب، ٢٠١٨) التي بحثت في جودة الحياة الأسرية والتي أدت إلى عدم وجود فروق دالة وفقاً لمتغير العمر.

الفرضية الخامسة: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في الخطة الشخصية (ككل ومكونات) لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير الجنس.

لاختبار صحة الفرضية تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات كلا الجنسين ومقارنتهما عن طريق اختبار (ت).

جدول (٢٢)  
الفروق في الخطة الشخصية ككل وفقاً لمتغير الجنس

Group Statistics											
الدرجة الكلية	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean						
	ذكر	٨٦	٤.١٣٣٤	.٤٣١٨٦	.٠٤٦٥٧						
	أنثى	٢٦٤	٤.١٠٥٨	.٤٩١٣١	.٠٣٨٧٢						
Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	T	Df	Sig. (٢-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
الدرجة الكلية	Equal variances assumed	١.١١٦	.٢٩٢	.٤٣٩	٢٤٥	.٦٦١	.٠٢٧٦٣	.٠٦٢٩٨	-٠.٩٦٤٤٢- .١٥١٦٨		
	Equal variances not assumed			.٤٥٦	١٩٣.٩١٩	.٦٤٩	.٠٢٧٦٣	.٠٦٠٥٦	-٠.٩١٨٢- .١٤٧٠.٨		

أظهرت (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخطة الشخصية لدى عينة البحث؛ وفقاً لمتغير الجنس.  
•البعد الأول (الرسالة)

الجدول (٢٣)  
الفروق في بُعد الرسالة الشخصية وفقاً لمتغير الجنس

Group Statistics											
الرسالة	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean						
	ذكر	٨٦	٤.١٧٤٥	.٤٢٩٩١	.٠٤٦٣٦						
	انثى	٢٦٤	٤.١٢٨٩	.٥٠٦٤١	.٠٣٩٩١						
Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	T	Df	Sig. (٢-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
الرسالة	Equal variances assumed	٤.٠٢٥	.٠٤٦	.٧٠٨	٢٤٥	.٤٧٩	.٠٤٥٥٣	.٠٦٤٢٨	-٠.٨١٠٧- .١٧٢١٤		

Equal variances not assumed				.٧٤٤	١٩٩.٤٧٧	.٤٥٨	.٠٤٥٥٣	.٠٦١١٧	-.٠٧٥٠٩-	.١٦٦١٦
-----------------------------	--	--	--	------	---------	------	--------	--------	----------	--------

تبدو قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الرسالة الشخصية؛ وفقاً لمتغير الجنس.

### البعد الثاني (الرؤية)

#### الجدول (٢٤)

الفروق في بُعد الرؤية الشخصية وفقاً لمتغير الجنس

Group Statistics											
الرؤية	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean						
	ذكر	٨٦	٤.١٤٤٨	.٤٤٥٩٦	.٠٤٨٠٩						
	انثى	٢٦٤	٤.٠٩٦٧	.٥٢٥٣٤	.٠٤١٤٠						
Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	الرؤية	Equal variances assumed	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
	الرؤية	Equal variances assumed	١.٣٥٤	.٢٤٦	.٧٢١	٢٤٥	.٤٧١	.٠٤٨١١	.٠٦٦٦٨	-.٠٨٣٢٣-	.١٧٩٤٥
	الرؤية	Equal variances not assumed			.٧٥٨	١٩٩.٤٨٧	.٤٤٩	.٠٤٨١١	.٠٦٣٤٦	-.٠٧٧٠٢-	.١٧٣٢٤

جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الرؤية الشخصية وفقاً لمتغير الجنس.

### البعد الثالث (الأهداف)

#### الجدول (٢٥)

الفروق في بُعد الأهداف الشخصية وفقاً لمتغير الجنس

Group Statistics					
الهدف	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
	ذكر	٨٦	٤.٠٨١١	.٤٩٧٥٨	.٠٥٣٦٦
	انثى	٢٦٤	٤.٠٩١٨	.٥١٢٤٩	.٠٤٠٣٩
Independent Samples Test					

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الهدف	Equal variances assumed	.026	.871	-.159	245	.874	-.01075	.06777	-.14423	.12272
	Equal variances not assumed			-.160	178.224	.873	-.01075	.06716	-.14328	.12178

يُظهر الجدول أن (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الأهداف الشخصية؛ وفقاً لمتغير الجنس.

انفتحت دراسة (طناش، 2007) في وجود فروق في الأهداف، لكنها تنوعت ما بين الذكور والإناث بحسب نوعية الأهداف. وجاءت نتيجة دراسة (الشيلي، 2014) بفروق في أنواع الأهداف لكنها اختلفت مع النتيجة الحالية في أنها كانت لصالح الإناث. وشبهها بها نتيجة (عقلة، 2014) في درجة فاعلية إدارة الوقت في جانب العلاقات. وقد اتفقت معها نتيجة (كيال، 2016، أحمد، 2017) في الفروق لصالح الإناث، أما (أحمد، 2019) فقد كانت نتيجته لصالح الإناث في بُعد الأهداف لصالح الذكور في أبعاد أخرى؛ رغم أنها لم تُظهر فروقاً ذات دلالة في درجة المقياس الكلية. وكانت الفروق في دراستي (قاسم، 2016، الشهري وخليفة، 2020) لصالح الذكور.

أما الدراسات المختلفة فقد كانت (خضير، 2016، شاكر، 2016، المومني، 2017، البشر والحميدي، 2019) حيث أظهرت نتائجها عدم وجود فروق وفقاً لمتغير الجنس.

الفرضية السادسة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 في الخطة الشخصية (ككل ومكونات) لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير التخصص.

#### • الدرجة الكلية للمقياس

لاختبار صحة الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات فنتي التخصص (التطبيقية والعلمية، النظرية والأدبية) ومقارنتهما عن طريق اختبار (ت).

#### جدول (26)

الفروق في الخطة الشخصية وفقاً لمتغير التخصص

Group Statistics					
	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة الكلية	العلوم التطبيقية والعلمية	170	4.0259	.48741	.04803
	العلوم النظرية والأدبية	180	4.1795	.44930	.03744

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجة الكلية	Equal variances assumed	.٠٠٣	.٩٥٨	-.٢.٥٥٨-	٢٤٥	.٠١١	-.١٥٣٦٥-	.٠٦٠٠٨	-.٢٧١٩٨-	-.٠٣٥٣١-
	Equal variances not assumed			-.٢.٥٢٣-	٢٠٨.٦٨٤	.٠١٢	-.١٥٣٦٥-	.٠٦٠٩٠	-.٢٧٣٧٠-	-.٠٣٣٦٠-

بدت قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخطة الشخصية وفقاً لمتغير التخصص؛ لصالح التخصصات النظرية والأدبية، كما يتضح من الإحصاءات الوصفية، حيث متوسط إجاباتهم أعلى من متوسط إجابات الأقسام العلمية.

• البعد الأول (الرسالة)

الجدول (٢٧)

الفروق في بُعد الرسالة وفقاً لمتغير التخصص

Group Statistics					
	الدرجة العلمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الرسالة	العلوم التطبيقية والعلمية	١٧٠	٤.١٣٩٢	.٤٩٠٥٧	.٠٣٤١٠
	العلوم النظرية والأدبية	١٨٠	٤.١٧٣٦	.٤٣٠٩٥	.٠٦٨١٤

  

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الرسالة	Equal variances assumed	.٢٠٣	.٦٥٢	-.٤١٤-	٢٤٥	.٦٧٩	-.٠٣٤٤١-	.٠٨٣١٨	-.١٩٨٢٤-	.١٢٩٤٢
	Equal variances not assumed			-.٤٥٢-	٦٠.٢٦١	.٦٥٣	-.٠٣٤٤١-	.٠٧٦١٩	-.١٨٦٨١-	.١١٧٩٨



يظهر الجدول (٢٧) أن (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الرسالة الشخصية وفقاً لمتغير التخصص.

• البعد الثاني (الرؤية)

الجدول (٢٨)

الفروق في بُعد الرؤية وفقاً لمتغير التخصص

Group Statistics										
		الشهادة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
الرؤية	العلوم التطبيقية والعلمية	١٧٠	٤.٠٩٦٧	.٥٠٥٨١	.٣٥١٦					
	العلوم النظرية والأدبية	١٨٠	٤.٢٠٠٠	.٤٥٦٥٨	.٠٧٢١٩					
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (٢-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الرؤية	Equal variances assumed	.٠١٨	.٨٩٤	-١.٢٠٠	٢٤٥	.٢٣١	-.١٠٣٢٩	.٠٨٦٠٧	-.٢٧٢٨١	.٠٦٦٢٣
	Equal variances not assumed			-١.٢٨٦	٥٩.٠٦٣	.٢٠٣	-.١٠٣٢٩	.٠٨٠٣٠	-.٢٦٣٩٦	.٠٥٧٣٨

تظهر قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ؛ وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الرؤية الشخصية وفقاً لمتغير التخصص.

• البعد الثالث (الأهداف)

الجدول (٢٩)

الفروق في بُعد الأهداف وفقاً لمتغير الدرجة العلمية

Group Statistics										
		الشهادة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
الهدف	العلوم التطبيقية والعلمية	١٧٠	٤.٠٧٣٧	.٥٠٨٠٦	.٣٥٣١					
	العلوم النظرية والأدبية	١٨٠	٤.١٦٢٦	.٤٩٧٠٨	.٠٧٨٦٠					
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (٢-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	٩٥% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper

	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الهدف	Equal variances assumed	.102	.750	-1.016	245	.311	-.08887	.08745	-.26112	.08339
	Equal variances not assumed			-1.031	55.904	.307	-.08887	.08616	-.26148	.08375

يظهر الجدول (٢٩) أن (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ بمعنى عدم فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الأهداف الشخصية للعينة وفقاً لمتغير التخصص.

اتفقت دراسة (قاسم، ٢٠١٦) لصالح الدراسات النظرية، على أن يؤخذ في الاعتبار أن دراسة قاسم وغيره تلتقي مع البحث الحالي في حيثيات، لا في المنظومة كاملة. لذلك فإن المقارنة قد تكون غير منصفة، لكن البحث الحالي يسترشد بما توفر في تلك الدراسات. ومثل ذلك دراسة (الشبيلي، ٢٠١٤) فقد اتفقت في مجال الأهداف الداخلية لصالح التخصصات النظرية، فيما جاءت دراسة (الشهري وخليفة، ٢٠٢٠) متفقة في بُعد الأهداف وإن كانت تحت مسمى وضع الخطة. في الاتجاه الآخر فقد اختلفت دراسة (حسن، ٢٠١٥) في عدم وجود فروق وفق متغير التخصص.

الفرضية السابعة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في الخطة الشخصية (ككل وكمكونات) لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقاً لمتغير العمر.

لاختبار صحة الفرضية تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) لمتوسط درجات عينة البحث على مقياس الخطة الشخصية وفقاً لمتغير العمر.

• الدرجة الكلية للمقياس:

### جدول (٣٠)

الفروق في الخطة الشخصية وفقاً لمتغير العمر

Descriptives								
الدرجة الكلية								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	32	4.0710	.49511	.04126	3.9894	4.1525	2.39	4.92
٢٠ - ٢٥	250	4.1959	.40655	.04825	4.0997	4.2922	2.83	4.86
٢٥ فأكثر	68	4.1368	.47973	.08481	3.9639	4.3098	3.00	4.86
Total	350	4.1154	.47076	.02995	4.0564	4.1744	2.39	4.92
ANOVA								
الدرجة الكلية								
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.		
Between Groups		.759	2	.380	1.723	.181		
Within Groups		53.759	244	.220				
Total		54.518	246					

بدت قيمة (ف) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥؛ مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخطبة الشخصية لدى عينة البحث؛ وفقاً لمتغير العمر.

• البعد الأول (الرسالة)

الجدول (٣١)

الفروق في بُعد الرسالة وفقاً لمتغير العمر

Descriptives								
الرسالة								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	٩٥% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	٣٢	٤.٠٩٣٩	.٥٢٠٤٤	.٠٤٣٣٧	٤.٠٠٨٢	٤.١٧٩٦	٢.٢٩	٥.٠٠
٢٠ - ٢٥	٢٥٠	٤.٢٢٨٦	.٣٩٤٧٦	.٠٤٦٨٥	٤.١٣٥١	٤.٣٢٢٠	٣.٢٤	٤.٩٤
٢٥ فأكثر	٦٨	٤.١٨٧٨	.٤٥٠٣٣	.٠٧٩٦١	٤.٠٢٥٥	٤.٣٥٠٢	٣.٢٤	٥.٠٠
<b>Total</b>	<b>٣٥٠</b>	<b>٤.١٤٤٨</b>	<b>.٤٨٠٧٦</b>	<b>.٠٣٠٥٩</b>	<b>٤.٠٨٤٥</b>	<b>٤.٢٠٥٠</b>	<b>٢.٢٩</b>	<b>٥.٠٠</b>
ANOVA								
الرسالة								
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	.٩٣٠	٢	.٤٦٥	٢.٠٣٠	.١٣٤			
Within Groups	٥٥.٩٢٧	٢٤٤	.٢٢٩					
<b>Total</b>	<b>٥٦.٨٥٨</b>	<b>٢٤٦</b>						

تظهر قيمة (ف) غير دالة عند مستوى ٠.٠٥؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الرسالة الشخصية وفقاً لمتغير العمر.

• البعد الثاني (الرؤية)

الجدول (٣٢)

الفروق في بُعد الرؤية وفقاً لمتغير العمر

Descriptives								
الرؤية								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	٩٥% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	٣٢	٤.٠٦٣٢	.٥١٨٧٨	.٠٤٣٢٣	٣.٩٧٧٧	٤.١٤٨٦	٢.١٨	٤.٩٤
٢٠ - ٢٥	٢٥٠	٤.١٩٦٩	.٤٥٣٠٩	.٠٥٣٧٧	٤.٠٨٩٧	٤.٣٠٤٢	٢.٧١	٤.٨٨
٢٥ فأكثر	٦٨	٤.١٥٤٤	.٤٨٩٣٧	.٠٨٦٥١	٣.٩٧٨٠	٤.٣٣٠٨	٣.٠٠	٤.٩٤
<b>Total</b>	<b>٣٥٠</b>	<b>٤.١١٣٤</b>	<b>.٤٩٨٧٥</b>	<b>.٠٣١٧٣</b>	<b>٤.٠٥٠٩</b>	<b>٤.١٧٥٩</b>	<b>٢.١٨</b>	<b>٤.٩٤</b>
ANOVA								
الرؤية								
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	.٩١٣	٢	.٤٥٦	١.٨٤٧	.١٦٠			
Within Groups	٦٠.٢٨٠	٢٤٤	.٢٤٧					
<b>Total</b>	<b>٦١.١٩٣</b>	<b>٢٤٦</b>						

يُظهر الجدول أعلاه أن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الرؤية الشخصية وفقاً لمتغير العمر.

• **البعد الثالث (الأهداف)**

**الجدول (٣٣)**

الفروق في بُعد الأهداف الشخصية وفقاً لمتغير العمر

Descriptives								
الهدف								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
٢٠ فأقل	٣٢	٤.٠٥٥٩	.٥٢٦٨٤	.٠٤٣٩٠	٣.٩٦٩١	٤.١٤٢٧	٢.٣٧	٥.٠٠
٢٠ - ٢٥	٢٥٠	٤.١٦٢٣	.٤٣٩٧٩	.٠٥٢١٩	٤.٠٥٨٢	٤.٢٦٦٤	٢.٤٢	٥.٠٠
٢٥ فأكثر	٦٨	٤.٠٦٨٣	.٥٤٧٤٩	.٠٩٦٧٨	٣.٨٧٠٩	٤.٢٦٥٦	٢.٥٣	٤.٧٤
<b>Total</b>	<b>٣٥٠</b>	<b>٤.٠٨٨١</b>	<b>.٥٠٦٣٦</b>	<b>.٠٣٢٢٢</b>	<b>٤.٠٢٤٦</b>	<b>٤.١٥١٦</b>	<b>٢.٣٧</b>	<b>٥.٠٠</b>
ANOVA								
الهدف								
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.			
<b>Between Groups</b>	.٥٥٣	٢	.٢٧٧	١.٠٨٠	.٣٤١			
<b>Within Groups</b>	٦٢.٥٢٢	٢٤٤	.٢٥٦					
<b>Total</b>	٦٣.٠٧٥	٢٤٦						

جاءت قيمة (ف) غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ؛ وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الأهداف الشخصية وفقاً لمتغير العمر.

تكاد الدراسات تُجمع على عدم وجود فروق في الموضوعات ذات العلاقة بالخطة الشخصية وفقاً لمتغير العمر؛ كدراسة (أحميد، ٢٠٠٦، شاکر، ٢٠١٦) لكنهما لفئات منتصف العمر؛ بما يعني أنها فئة عمرية تساوي الفئة التي ظهرت الفروق لصالحها في هذا البحث، إن الناس من جميع الفئات العمرية لها حق العيش والمسير في حياتهم بخطى ثابتة ورؤى واضحة وتبني مهام حياتية نابعة من رغباتهم الجوهرية.

**التوصيات**

بناءً على ما توصل إليه البحث؛ يمكن الوقوف على بعض التوصيات، منها:

١. تعيين كوتش (Coach) (المدرّب الشخصي) في الجامعات وقد تحتاج كل كلية إلى كوتش خاص، ليتسنى للطلبة المتابعة معه في شأن الخطط الشخصية وتحسينها المستمر.
٢. تمكين الأفراد في مجال الوعي الذاتي ومعنى الحياة، من خلال ورش عمل ودورات تدريبية فعلية تطبيقية. وليست تلك التي تأتي - عادةً - محاضرات لا تتجاوز حدود (التلقين، بعيداً تماماً عن التطبيق والتنفيذ العملي أثناءها)
٣. تطوير برامج متخصصة في التدريب على التخطيط الشخصي، بالأبعاد الثلاثة المذكورة في هذا البحث.
٤. نشر ثقافة توعوية حول أهمية وجود خطط شخصية تربط الفردية بالمجتمعية؛ من خلال المحاضرات والأمسيات والندوات العلمية والثقافية.

**Abstract****Quality of life as recognized by university students and its relationship to personal plan  
(Field study on a sample of students of the Faculty of Education****By Rania El-Sawy Abdo**

The study aimed to identify the nature of the relationship between the quality of life and the personal plan as perceived by university students (the research sample), and to know the differences in them. According to the variables (gender, specialization, age)

The sample included (٣٥٠) male and female students from ٦th of October University, (٨٦) males and (٢٦٤) females. The researcher adopted a scale (Kazem and Mansi, ٢٠١٠) for the quality of life after it was modified to fit the sample, and the researcher designed a special scale for the personal plan.

The results concluded: There is a strong statistically significant correlation relationship at the level of ٠.٠١ between the quality of life as perceived by university students (the research sample) and their personal plan, and also concluded that there are statistically significant differences at the level of ٠.٠٥ in the perception of quality of life in the sample and the personal plan; According to the variables (gender in favor of males, specialization in favor of theory and literature, age in favor of (٢٠-٢٣).

Key words: Quality of life, Personal plan.

**المراجع:**

١. أبو بكر، نشوة والرشيدي، لولوة (٢٠١٩): الحوار الإيجابي والمرونة وإدارة الذات كمنبئات بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من طلبة جامعة القصيم، المجلة السعودية للعلوم النفسية، جامعة الملك سعود، ٦٤ع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٢. أبو عمرة، عيد محمد (٢٠١٤): التدين وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ١٥ع، ج٣، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٣. أبو هاشم، السيد (٢٠٠٦): الخصائص السيكمترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية، مركز البحوث التربوية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٤. أبو يونس، إيمان (٢٠١٣): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسية بمحافظة خان يونس، رسالة ماجستير مقدمة لكلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٥. أحمد، ابراهيم والعمال، هبة (٢٠١٥): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتخطيط الاستراتيجي الشخصي والقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة، مجلة البحوث التربوية النوعية، جامعة المنصورة، ٣٧ع، المنصورة، جمهورية مصر العربية.
٦. أحمد، أحمد (٢٠١٩): نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٦٦ع، سوهاج، جمهورية مصر العربية.
٧. أحمد، أسماء (٢٠١٧): التنظيم الذاتي وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ١٨ع، ج٩، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٨. أحمد، نجوى (٢٠٠٦): العوامل المؤثرة في فاعلية إدارة الوقت لدى الإدارات الوسطى: دراسة تطبيقية على الأمانات العامة في ليبيا، رسالة ماجستير مقدمة لكلية الاقتصاد، جامعة التحدي، سرت، ليبيا.
٩. البشر، سعاد والحبيدي، حسن (٢٠١٩): معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٤ع، ج١٦، الإمارات.
١٠. امحمد، مسعودي (٢٠١٥): بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، العدد ٢٠، الجزائر.
١١. بوعيشة، أمال (٢٠١٤): جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر؛ دراسة ميدانية ببلدية براقى بالجزائر، رسالة دكتوراه مقدمة لقسم العلوم الاجتماعية بجامعة محمد خيضر، الجزائر. الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
١٢. الجميل، نادية جودت حسن (٢٠٠٨): جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة
١٣. حسام، مريم (٢٠١٧): حق الإنسان في جودة الحياة، رسالة دكتوراه مقدمة لجامعة باتنة ١، كلية الحقوق، الجزائر.
١٤. حسن، نعمة (٢٠١٥): مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي، مجلة التربية، جامعة الأزهر، ١٦٣ع، ج١، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
١٥. حميداني، خرفية وبخوش، نورس (٢٠١٦): جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور، رسالة ماجستير مقدمة لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
١٦. خضر، عبد الباسط، عبد القوي، رانيا الصاوي عبده (٢٠١٨): الطريق إلى السعادة الحقيقية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
١٧. خضر، عبد الباسط، عبد القوي، رانيا الصاوي عبده (٢٠١٨): موسوعة علم النفس الإيجابي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
١٨. خضير، عبد المحسن (٢٠١٦): المعنى في الحياة عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٢٤ع، ج٤١، الجزائر.

١٩. الخفاجي، زينب وجاسم، سارة (٢٠١٨): جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٣٤، ج ٤٣، العراق.
٢٠. الراشد، صلاح (٢٠١٢): كيف تخطط لحياتك، قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٢١. رضوان، حامد عبد السلام (٢٠٠٦): علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة.
٢٢. سايجي، سليمة ومدور، مليكة ومحمدي، نجمة (٢٠١٨): التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مجلة دراسات لجامعة عمار ثلجي، ٧٢٤، الجزائر.
٢٣. شاكر، رقية (٢٠١٦): قدرات إدارة الذات في منتصف العمر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الآداب، الجامعة العراقية، ملحق العدد ١١٩، العراق.
٢٤. الشبلي، فوزية (٢٠١٤): الأهداف المستقبلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة القصيم، رسالة ماجستير مقدمة لكلية التربية، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية.
٢٥. الشهري، مشاعل وخليفة، هدى (٢٠٢٠): التنظيم الذاتي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، ٥٤، ج ٢٨، جدة، المملكة العربية السعودية.
٢٦. شيخي، مريم (٢٠١٣): طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة؛ دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات، رسالة ماجستير مقدمة لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
٢٧. طناش، سلامة (٢٠٠٧): أهداف الطلبة الشخصية والمهنية للالتحاق بالجامعات الأردنية الرسمية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، ٢٤، ج ٣٤، الأردن.
٢٨. عامر، عبد الناصر (٢٠٢٠): إسهام الصمود النفسي في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا Covid-19، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ج ٧٦، جمهورية مصر العربية.
٢٩. عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٧): استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم، تطوير التعليم ولتأهيله لأشخاص من الصم وضعاف السمع.
٣٠. عبد القوي، رانيا الصاوي عبده (٢٠١٤): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المعاقات سمعياً بالمرحلة المتوسطة بمنطقة تبوك (المملكة العربية السعودية)، دراسات نفسية، تصدر عن مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، (ISSN ٢٣٥٣-٠٣٢٤)، العدد (١٢) نوفمبر ٢٠١٤، الجزائر.
٣١. عبد القوي، رانيا الصاوي عبده (٢٠٢٠): علم النفس الإيجابي (أبرز الاستراتيجيات لاكتساب التفكير الإيجابي والتخلص من التفكير السلبي)، ملف: اتجاهات علم النفس الحديث، العدد ٦٧ خريف ٢٠٢٠، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، مجلة فصلية محكمة في علوم الطب والنفس، إصدار مؤسسة العلوم النفسية العربية، تونس.
٣٢. عبد الموجود، محمد (٢٠١٣): التخطيط الاستراتيجي: معناه، وفحواه، وجدواه، المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ٣٤، ج ١.
٣٣. عقلة، إسراء (٢٠١٤): ضغوط العمل وعلاقتها بفاعلية إدارة الوقت لدى مديري مدارس محافظة المفرق، رسالة ماجستير مقدمة لكلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.
٣٤. عيادي، نادية وكثيشب، مراد (٢٠١٨): جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات وأبحاث، المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، س ١٠، ٤٤، ج ١٠، الجزائر.
٣٥. قاسم، عبد المريد (٢٠١٦): دور العوامل الخمسة الكبرى الشخصية في التنبؤ بمهارات إعداد المشروع الشخصي للحياة لدى الشباب الجامعي في ضوء النوع والتخصص الدراسي، مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٧٤، ج ٧٦، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٣٦. كيال، رغدة (٢٠١٦): التنظيم الذاتي وعلاقته بأنماط التعلق لدى الطلبة في قضاء عكا، رسالة ماجستير مقدمة لكلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان.
٣٧. لونيس، سعيدة (٢٠١٨): مستوى إدراك جودة الحياة بأبعادها المختلفة لدى الطالب الجامعي في ظل بعض المتغيرات، في: مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، جامعة الجزائر، الجزائر.
٣٨. مبارك، بشرى عناد (٢٠١٠): جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، جامعة ديالى، العدد ٩.
٣٩. مشري، سلاف (٢٠١٤): جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، ٨٤، جمهورية مصر العربية.
٤٠. منسي، محمود، وكاظم، علي (٢٠١٠): تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية (أمارباك)، ١٤، ج ١، فلسطين.
٤١. المؤمني، خالد (٢٠١٧): فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم في الجامعة الهاشمية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، عمادة البحث العلمي، جامعة آل البيت، المفرق، ٢٤، ج ٢٣، الأردن.
٤٢. نعيصة، رغداء (٢٠١٢): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، ١٤، ج ٢٨، سوريا.

٤٣. Anastasi, A. (١٩٨٢). Psychological Testing, New York, Macmillan Pub. Co., Inc.

٤٤. Bowling, A. & Banister, D. & Sutton, S & Evans, O. & Windsor, J. (٢٠٠٢): A multidimensional model of life in order. Aging and mental

٤٥. Bray, I. & Gunnell, D. (٢٠٠٦). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, ٤١(٥) ٥٠٠.

٤٦. Craig A. Jackson (٢٠١٠). Work-Related Quality of Life, Health Research Consultation Center, Oxford University Press. Healthy, ٦ (٤), pp. ٣٥٥-٣٧١
٤٧. Mills, T., Law, S.K., Walt, J., Buchholz, P. and Hansen, J. (٢٠٠٩) Quality of Life in Glaucoma and Three Other Chronic Diseases: A Systematic Literature Review. Drugs and Aging, ٢٦,
٤٨. Omeniuk, Elizabeth. (١٩٩٦). The Quality of Life of Students in a Business Administration, A Thesis Submitted to The Faculty of Education, Degree of Master in Education, University of Manitoba. National Library of Canada.
٤٩. Rai, Arvind Kumar. (٢٠٠٢). Pattern of Values Related to Family Life Education Held by Adolescents and Quality of Family Life, A Thesis Submitted to The V.B.S. Purvanchal University, Jaunpur, The Degree of Doctor of Philosophy in Psychology.
٥٠. Sacks, G., and Kern, L, (٢٠٠٨). A Comparison of quality of life variables for students with emotional and behavioral disorders and students without disabilities, Journal of Behavioral Education, Vol. ١٧(١).
٥١. Sunden, Susan.(٢٠١٩). Perception of Academic Success and Quality of Life Issues among Undergraduate University Students, Dissertation Submitted to The College of Education, Degree of Doctor of Education, Concordia University, Portland, ProQuest LLC.
٥٢. Terzian, Rebecca. (٢٠١٩). Self-Care Supervisory Support, Stress and Quality of Life in Doctoral Level Psychology Students, Dissertation Presented to The Faculty of the California School of Professional Psychology , Alliant International University, Los Angeles.