وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتان:

- قدام يسمينة
- غدير إبراهيم سمية

إشراف الأستاذ الدكتور:

بن خليفة إ سماعيل

نوقشت المذكرة علنا يوم 13 جوان 2026
الموافق لـ 27 من ذي الحجة 1447
أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

خماد مُحَمَّد	أستاذ محاضر –أ– جامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي–	رئيسا
بن خليفة إسماعيل	أستاذ محاضر –أ– جامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي–	مشرفا
سواكر رشيد	أستاذ محاضر –أ– جامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي–	مناقشا

الموسم الجامعي: 2025–2026م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس والتربية

مذكرة بعنوان:

الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتان:

- قدام يسمينة
- غدير إبراهيم سمية

إشراف الأستاذ الدكتور:

بن خليفة إ سماعيل

نوقشت المذكرة علنا يوم 13 جوان 2026
الموافق لـ 27 من ذي الحجة 1447
أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

خماد مُحَمَّد	أستاذ محاضر –أ– جامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي–	رئيسا
بن خليفة إسماعيل	أستاذ محاضر –أ– جامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي–	مشرفا
سواكر رشيد	أستاذ محاضر –أ– جامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي–	مناقشا

الموسم الجامعي: 2025–2026م


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين.

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من كانت دعواتها تسبقني في كل خطوة، إلى من غابت عن عيني ولم تغب عن قلبي لحظة...

إلى أمي الحبيبة، رحمكِ الله يا أغلى ما فقدت،

كنتِ النور الذي يضيء دربي، والسند الذي لا يميل،

رحلتِ جسدًا، لكن روحكِ ما زالت ترافقني في كل نجاح أحققه.

هذا الإنجاز أهديه لروحكِ الطاهرة، عسى أن يكون صدقة جارية لكِ،

وأن يجمعني الله بكِ في جنات النعيم.

إلى أبي العزيز، حفظه الله، الذي كان دعمي وسندي بعد الله،

إلى عائلتي الكريمة وكل واحد بأسمه وإلى كل من ساندني وشجعني.

كما أهدي هذا العمل لكل أساتذتي الكرام، ولكل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجازه.

وفي الأخير، أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم

يسمينة

الإهداء

إلى من كان دعاؤهما سرّ نجاحي،

إلى أبي الغالي وأمي الحبيبة

حفظكما الله وأدامكما نورًا في حياتي، أهدي هذا العمل المتواضع تقديرًا لما قدمتماه من حبٍّ وتضحية وتشجيع دائم.

وإلى إخوتي وأخواتي الأعزاء

الذين كانوا سندًا لي في كل خطوة، أهديكم ثمرة جهدي عرفانًا بمساندتكم ومحبتكم الصادقة.

أسأل الله أن يديم علينا المحبة والتوفيق

وأن يجعل هذا العمل مصدر فخر وسعادة لكم جميعًا.

غدير إبراهيم سمية

الشكر والعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

أتقدّم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة، وعلى رأسهم الأستاذ(ة) المشرف(ة) الذي لم يبخل عليّ بتوجيهاته القيمة ونصائحه السديدة طوال فترة إنجاز هذا العمل، فكان دعمه العلمي والمعنوي أساسًا في إتمامه.

كما أتوجّه بجزيل الشكر إلى أساتذة قسم علم النفس العيادي، الذين أفادوني بعلمهم ومعرفتهم، وأسهموا في تكويني الأكاديمي.

ولا يفوتني أن أعبّر عن امتناني العميق لكل من قدّم لي يد العون من قريب أو بعيد، سواء بالنصيحة أو التشجيع.

وأخصّ بالشكر عائلتي الكريمة التي ساندتني ودعمتني طوال مسيرتي الدراسية، فكان لها الفضل الكبير بعد الله في وصولي إلى هذه المرحلة.

وفي الأخير، أرجو أن يكون هذا العمل المتواضع قد وُفّق في تحقيق الأهداف المرجوة منه.

والحمد لله أولًا وآخرًا.

ملخص الدراسة

تهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى تقصي الفروق في الفاعلية الذاتية تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، والتخصص الدراسي)، وكذا الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي لملائمته لطبيعة الموضوع. شملت عينة الدراسة (200) طالب وطالبة من جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. ولجمع البيانات، تم استخدام أداتين أساسيتين: مقياس الفاعلية الذاتية (لعادل محمود العدل) ومقياس الرضا عن الحياة (لمجدي الدسوقي)، بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات على عينة استطلاعية. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الفاعلية الذاتية ودرجات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير التخصص الدراسي أدبي(علوم انسانية ،علوم اجتماعية) وتخصص علمي (بيولوجيا،تكنولوجيا ،علوم دقيقة)؟
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس /ماستر).

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية، الرضا عن الحياة، الطالب الجامعي.

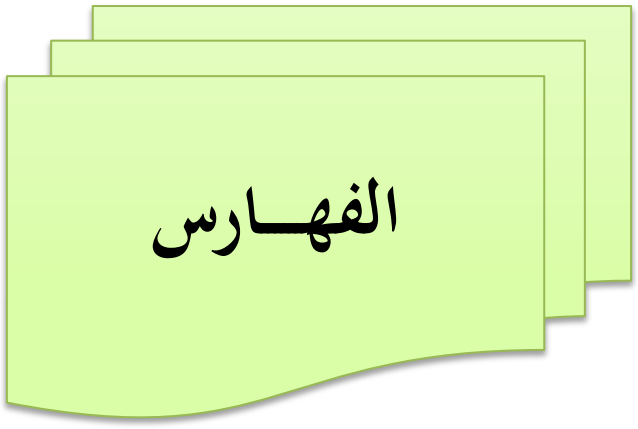
Study summary

This study aims to explore the nature of the correlation between self-efficacy and life satisfaction among university students. Additionally, it investigates the differences in self-efficacy based on variables such as (gender, academic level, and field of study), as well as differences in life satisfaction according to the academic level variable. The study employed the descriptive-analytical method, as it is appropriate for the nature of the topic.

The study sample consisted of (200) male and female students from the University of Echahid Hamma Lakhdar in El-Oued, selected using a random sampling method. For data collection, two primary instruments were used: the Self-Efficacy Scale (by Adel Mahmoud El-Adl) and the Life Satisfaction Scale (by Magdi El-Desouki), after verifying their psychometric properties (validity and reliability) on a pilot sample .The results of the study revealed:

- There is a statistically significant positive correlation between the degrees of self-efficacy and the degrees of life satisfaction among university students.
- There are no statistically significant differences in the level of self-efficacy attributable to the gender variable (male/female.(
- There are no statistically significant differences in the level of self-efficacy attributable to the academic level variable (Bachelor's/Master's.(
- There are no statistically significant differences in the level of self-efficacy attributable to the field of study variable (Social Sciences, Humanities, Technical.(
- There are no statistically significant differences in the level of life satisfaction attributable to the academic level variable (Bachelor's/Master's.(

Keywords: Self-efficacy, Life satisfaction, University student.


الفهـــارس

فهرس الموضوعات

الإهداء II
الشكر والعرفان IV
ملخص الدراسة..... III

الفهــارس

فهرس الموضوعات..... VI
فهرس الجداول..... IX
فهرس الأشكال..... X
قائمة الملاحق..... X
المقدمة..... أ-ب

الفصل الأول :الإطار المفاهيمي للدراسة

تمهيد 6
1-إشكالية الدراسة:..... 7
-2فرضيات الدراسة 10
3-أهداف الدراسة: 10
4-أهمية الدراسة:..... 11
5-التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة :..... 11
6-حدود الدراسة :..... 12
7-الدراسات السابقة : 12
8-التعقيب على الدراسات : 15

الفصل الثاني: الفاعلية الذاتية

تمهيد: 18
-1تعريف الفاعلية الذاتية..... 19
أ- الفاعلية في اللغة 19
ب- الفاعلية في الاصطلاح..... 19
2-نظرية الذات 20
3-خصائص الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية:..... 21

4-مصادر الفاعلية الذاتية: 22
5-أهمية فاعلية الذات: 23
6-أبعاد الفاعلية الذاتية: 24
7-العوامل المؤثرة في فاعلية الذات: 25
8-أنواع الفاعلية الذاتية: 26
خلاصة 27

الفصل الثالث:الرضاء عن الحياة

تمهيد 29
1-تعريف الرضاء عن الحياة: 30
2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة : 30
3 - النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة 32
5- أبعاد الرضا عن الحياة: 35
6- مقومات الرضا عن الحياة: 36
7-أهمية الرضا عن الحياة: 37
8- بعض عوامل الرضا عن الحياة: 38
خلاصة 39

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد: 41
1- منهج الدراسة: 42
2- حدود الدراسة: 42
3- عينة الدراسة وخصائصها: 43
4- الطريقة: 46
5- الأدوات: 47
6-البرامج والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات: 52
خلاصة: 54

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد: 56
1 – عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة: 57

2 – عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولي: 58
3– عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: 60
4– عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: 62
5– عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: 65
6–النتائج العامة للدراسة: 67
الخاتمة 68
قائمة المراجع والمصادر: 72
قائمة الملاحق 76

فهرس الجداول

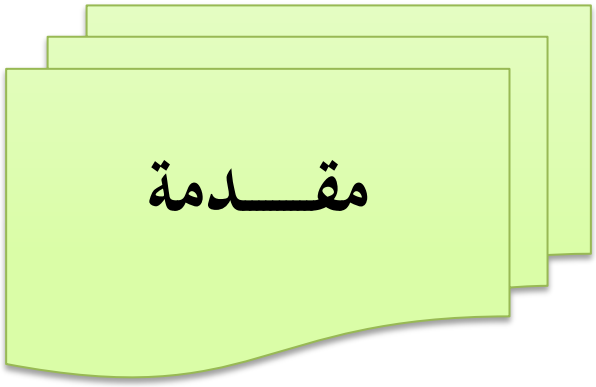
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير الجنس	44
02	يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير التخصص	45
03	يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي	46
04	يبين عبارات مقياس الفاعلية الذاتية	49
05	يبين حساب قيمة T لعينتين مستقلتين (الصدق التمييزي) لمقياس الفاعلية الذاتية	50
06	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الفاعلية الذاتية	51
07	يبين ثبات التجزئة النصفية لمقياس الفاعلية الذاتية	51
08	يبين حساب قيمة T لعينتين مستقلتين (الصدق التمييزي) لمقياس الرضاء على الحياة	52
09	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضاء على الحياة	53
10	يبين ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرضاء على الحياة	54
11	يبين قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة	58
12	يبين قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الجنسين في الفاعلية الذاتية	59
13	يبين قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين المستويين الدراسيين في الفاعلية الذاتية	62
14	يبين قيمة F ودلالتها الإحصائية للفروق بين التخصصات الدراسية في الفاعلية الذاتية	64
15	يبين قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين المستويين الدراسيين في الرضاء على الحياة	66

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	أبعاد فاعلية الذات عند باندورا	24
02	يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير الجنس	45
03	يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير التخصص الدراسي	46
04	يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي	47

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق		
01	استمارة الدراسة	79
02	مفرغات SPSS	84


مقـــدمة

يعيش الإنسان في عالم متسارع يشهد تغيرات متلاحقة في مختلف المجالات، الأمر الذي فرض عليه مواجهة العديد من التحديات والضغوط النفسية والاجتماعية. وفي ظل هذه التحولات، أصبحت الحاجة ملحّة لفهم العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة وتحقيق التوازن النفسي والرفاهية. ويُعدّ علم النفس الإيجابي من أبرز الاتجاهات الحديثة التي ركزت على دراسة الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، ومن بينها فاعلية الذات والرضا عن الحياة، لما لهما من دور أساسي في تعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة.

وتُعدّ فاعلية الذات من المفاهيم المركزية في النظرية المعرفية الاجتماعية، حيث تشير إلى معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم سلوكه وإنجاز المهام المطلوبة بنجاح. وقد حظي هذا المفهوم باهتمام كبير في الأدبيات النفسية، نظرًا لتأثيره في الدافعية والمثابرة والإنجاز، إضافة إلى دوره في مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة. كما تبرز الفاعلية الذاتية الانفعالية كأحد الأبعاد المهمة لهذا المفهوم، إذ ترتبط بقدرة الفرد على فهم انفعالاته وتنظيمها والتعبير عنها بشكل مناسب، وهو ما ينعكس إيجابًا على توافقه النفسي والاجتماعي. وفي المقابل يُعدّ الرضا عن الحياة أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية، حيث يعكس التقييم العام الذي يقوم به الفرد لحياته في ضوء معاييره وتوقعاته الشخصية. ويرتبط هذا المفهوم بعدة عوامل نفسية، مثل التفاؤل، والدافعية، والقدرة على التكيف، ويُعدّ من المكونات الجوهرية لجودة الحياة. ويكتسب الرضا عن الحياة أهمية خاصة لدى الطلبة الجامعيين، نظرًا لما يواجهونه من ضغوط أكاديمية واجتماعية قد تؤثر في مستوى توافقهم النفسي وشعورهم بالسعادة والاستقرار.

وانطلاقًا من ذلك تبرز أهمية دراسة العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة، باعتبارهما من المتغيرات الأساسية التي تسهم في تفسير سلوك الفرد وتوافقه. إذ إن ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى الفرد قد يعزز ثقته بنفسه وقدرته على مواجهة التحديات، مما ينعكس إيجابًا على مستوى رضاه عن حياته، في حين قد يؤدي انخفاضها إلى ضعف التكيف والشعور بعدم الرضا. وتسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، من خلال التعرف على مستويات كل منهما، ودراسة الفروق بين الطلبة وفق بعض المتغيرات الديموغرافية، مثل الجنس والمستوى الدراسي والتخصص. كما تهدف إلى تقديم إضافة علمية يمكن أن تسهم في تطوير البرامج الإرشادية والتربوية الداعمة للصحة النفسية في الوسط الجامعي.

وتتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها تسلط الضوء على متغيرات نفسية إيجابية تُعدّ من الركائز الأساسية في تحقيق التوازن النفسي، كما تسهم في فهم العوامل التي تساعد الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، بما ينعكس إيجابًا على أدائهم الأكاديمي وحياتهم الاجتماعية.

تم تقسيم هذه الدراسة إلى مقدمة وخمسة فصول رئيسية، إضافة إلى خاتمة عامة، وذلك على النحو الآتي:

استُهلّت الدراسة بمقدمة عامة تم فيها التطرق إلى موضوع البحث وأهميته، مع عرض موجز لمتغيراته الأساسية والمتمثلة في فاعلية الذات والرضا عن الحياة، وبيان دوافع اختيار الموضوع.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة يتضمن هذا الفصل مختلف الجوانب التمهيدية للدراسة، حيث تم عرض إشكالية البحث والتساؤلات المنبثقة عنها، ثم صياغة فرضيات الدراسة، يلي ذلك توضيح أهداف البحث وأهميته، إضافة إلى عرض مبررات اختيار الموضوع. كما يتناول هذا الفصل حدود الدراسة (الموضوعية، البشرية، المكانية، الزمنية)، وتحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث، ثم عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: فاعلية الذات تخصص هذا الفصل لتناول الإطار النظري لمفهوم فاعلية الذات، من خلال تعريفه، وبيان أبعاده وأنواعه، إضافة إلى أهم النظريات المفسرة له، والعوامل المؤثرة فيه، وكذا علاقته ببعض المتغيرات النفسية ذات الصلة.

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة يتناول هذا الفصل مفهوم الرضا عن الحياة، من حيث تعريفه وأبعاده ومكوناته، والنظريات المفسرة له، والعوامل المؤثرة فيه، إضافة إلى علاقته بالصحة النفسية والتوافق النفسي.

الفصل الرابع:: الإطار المنهجي للدراسة يُعنى هذا الفصل بعرض الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة، حيث يتضمن المنهج المستخدم، ومجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات جمع البيانات، مع التطرق إلى خصائصها السيكومترية من صدق وثبات، إضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات.

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة.

واختُتمت الدراسة بـ خاتمة عامة تم من خلالها عرض أهم النتائج المتوصل إليها، مع تقديم مجموعة من التوصيات والاقتراحات التي يمكن أن تسهم في تطوير البحث في هذا المجال.

الجانب النظري

الفصل الأول :الإطار المفاهيمي للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة

6- الدراسات السابقة

7- التعقيب على الدراسات السابقة

تمهيد

يُعدّ الإطار المفاهيمي من الركائز الأساسية في أي دراسة علمية، إذ يهدف إلى توضيح معالم المشكلة البحثية وتحديد أبعادها، من خلال عرض الإشكالية والتساؤلات والفرضيات، إلى جانب إبراز أهمية الدراسة وأهدافها، وتحديد مفاهيمها الإجرائية، فضلًا عن استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة والتعقيب عليها. ويسهم هذا الفصل في بناء تصور واضح لموضوع الدراسة وتوجيه مسارها المنهجي.

1- إشكالية الدراسة:

يشهد التعليم العالي في العقود الأخيرة تحولات عميقة ترتبط بتزايد متطلبات سوق العمل ، وتنامي التحديات الاكاديمية وارتفاع سقف توقعات الطلبة تجاه مستقبلهم المهني والاجتماعي، وفي خضم هده السياقات المتغيرة، يجد طلبة الجامعة أنفسهم أمام ضغوط نفسية ومعرفية واجتماعية متزايدة، قد تؤثر في تكيفهم الأكاديمي وحياتهم اليومية بشكل عام، ويعد فهم العوامل النفسية التي تساعد الطلبة على التعامل مع هده التحديات والارتقاء بجودة حياتهم ضرورة تربوية ونفسية ملحة. ومن بين تلك العوامل، تبرز فاعلية الذات باعتبارها أحد أهم المتغيرات داخل منظومة الدافعية والانجاز، أضافة الى الرضا عن الحياة بوصفه أحد أسس الصحة النفسية ومرتكزات الرفاهية العامة .

حيث تعرف فاعليتتة الذات – وفقا لنظرية باندورا – بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم سلوكياته وتنفيذ الأفعال الضرورية لتحقيق نتائج معينة. وتؤثر هده المعتقدات في طريقة تفسير الشخص لمواقف الحياة ، وفي مستوى الجهد الذي يبذله، ودرجة صموده أمام الإخفاقات، وكذلك في نوعية القرارات التي يتخذها، وفي البيئة الجامعية، تلعب فاعلية الذات دورا جوهريا في إدارة الوقت وضبط الانفعالات، والمثابرة، وتنظيم التعلم، والتعامل مع الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية. فالطالب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من فاعلية الذات غالبا ما يشعر بأنه قادر على التحكم في مساره الدراسي ، وعلى مواجهة متطلبات الجامعة، مما يجعله أكثر قدرة في الإنجاز وأكثر قدرة على الحفاظ على توازنه النفسي ورضاء عن حياته الذي يعتبر أحد المكونات الأساسية للرفاهية الذاتية، ويعكس التقييم العام الذي يقوم به الفرد لمدى جودة حياته مقارنة بتوقعاته وقيمه ومعاييره الشخصية، ويعد الرضا عن الحياة مؤشرا مهما للاستقرار النفسي، والقدرة على مواجهة ضغوط البيئة الجامعية، كما يرتبط بالأداءالأكاديمي والعلاقات الاجتماعية، والشعور بالانتماء للمحيط الجامعي، ومع ذلك فالكثير من الطلبة يعانون من مستويات متفاوتة من القلق والتوتر وعدم اليقين بشأن المستقبل، الأمر الذي قد يؤثر سلبا على درجة رضاهم عن حياتهم.

ورغم إدراك الباحثين لأهمية كل من فاعلية الذات والرضا عن الحياة، إلا أن طبيعة العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة ماتزال غير محسومة ، خاصة في السياق العربي المعاصر . فمن جهة، تفرض بعض الاتجاهات النظرية أن الطالب الذي يمتلك مستوى مرتفعا من فاعلية الذات يكون أكثر قدرة على تجاوز الصعوبات، وأكثر شعورا بالسيطرة على ظروفه، مما يزيد من احتمال رضاه عن حياته. ومن جهة أخرى، قد يكون الرضا

عـن الحياة نفسـه عاملا مؤثرا في فاعلية الــذات، إذ قد يشعــر الطالب الذي يعيش حياة مرضية ويدرك توازنه النفسي والاجتماعي بالثقة في قدراته وبفعاليته في التعامل مع التحديـات. وهـذا يجعل العلاقة بين المتغيرين علاقة معقدة وغير خطية، وقد تتأثر بعوامل وسيطة أو معدلة مثل الدعم الاجتماعي، والتحصيل الدراسي، والظروف الاقتصادية، ونمط الشخصية، ونوعية البيئة الجامعية.

وعلى الرغـم مـن وجود عدد مـن الدراسات التي تناولت موضوعات الفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة كـل على حــدة إلا أن الدراســات التــي تجمعهــا فــي إطــار واحــد لدى طلبــة الجامعــة مـاتزال محدودة ، خاصة فـي ظـل التغيـرات الاجتماعيـة و الثقافيـة التـي تشهدها الجامعات الجزائرية و العربية، كما أن الكثير من البحوث تتباين في نتائجها حول قوة العلاقة واتجاهها.

بالإضافة إلى ذلك قلمـا تناولت الدراسـات كيـف يمكـن لهذه العلاقــة أن تختلــف باختلاف الجنس أو مستوى الدراسة أو التخصص الأكاديمي أو الخلفية الاجتماعية، رغم أن هذه المتغيرات قد تلعب دورا مؤثر في تشكيل التجربة الجامعية لكل طالب ويزداد بروز هذا المشكل في ظل الانتشار الواسع للتوتر وتذبذب مستويات الصحة النفسية لدى الطلبة وارتفاع نسب الشعور بالضغط النفسي و القلق المرتبطين بالمستقبل وهي ظواهر تشير إلى ضرورة فهم العوامل الإيجابية التي تعزز توازنهم النفسي.

وعليـه فقــد ا زداد الاهتمــام بجــودة الحيــاة كمفهــوم مــرتبــط بعلــم النفس الايجـابـي والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية للحياة كبديل للتركيز الكبير على الجوانب السلبية من حياة الأفــراد حيـث يؤكــد(Hajiran & picher2006) أن الحيــاة الجيــدة والسعـيدة تنعكس على دور الإنسان في حياته ،هـذا مـا أكدته دراسة شيك (shek1993) حول ارتبـاط جودة الحياة بالسعادة النفسية، كما تشير مشري سلاف (2014) أن جودة الحياة لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط ، بل تتعـدى ذلـك إلى تنميـة النـواحي الإيجابيـة أيضـا ، حيـث أثبـت بعـض الدراسـات أن لجـودة الحيـاة دورا مهمـا في التخفيـف مـن الأثـر السـلبي للضـغوط الحياتيـة، مثـل دراسـة عبـد الحميـد المحـرزي وابـراهيم (2006)ودراسـة جافالا(Gavala2005).

وأشارت دراسة شودري وشهاب الدين(2007) أن الطلبة ذوي الفاعلية الذاتية و الدافعية الداخلية الأعلـى كـان أدائهـم الأكـاديمي أفضـل مـن ذوي الفاعليـة الذاتيـة والدافعيـة الداخليـة المنخفضـة .(بـن قاسـم ،2019،ص5)

وذلك قد يعزى إلى الثقة الكبيرة بالنفس وبالقدرات التي يتمتعون بها نتيجة أداهم في مواقف سابقة بحيث تتكون لهم خبرات ايجابية تكون محل استثارة لدافعيتهم نحو النجاح. ومن الدراسات العربية نجد دراسة الموزع (2006) حول فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني للكشف عن علاقة فاعلية الذات بكل من الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني، فكان من نتائجها وجود ارتباط إيجابي بين درجات فاعلية الذات ، ودرجات دافعية الانجاز والذكاء الوجداني. (**بن قاسم** ،2019،ص5)

ويؤكد(Bandura 1988) أن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثير في حياتهم اليومية وأكثر تأثير في اختيارهم ، فيكونون إما سلبيين أو ايجابيين في تقييمهم لذاتهم ولا تقف الأثار الايجابية للفعالية الذاتية عند هذا الحد بل تزداد لتصل إلى الوقاية من الاكتئاب و التوتر كما جاء في دراسة حمدي وداود(2000) وحكيمة ايت حمودة (2005) وعلي عائشة حسين (2001).كما ارتبطت فعالية الذات بالتحصيل الأكاديمي، حيث يفسر نجاح الفرد بأنه نتاج عن قدرته وجهده في زيادة توقعاته عن فعالية الذات، وأن أداءه الجيد يمكنه من التغذية الراجعة و التشجيع المستمر من قبل الاخرين مما يزيد من مستوى فعالية الذات .

ويرى ملكوش (1995) أن الشعور بالرضا عن الحياة يشمل الجوانب الجسدية ، والمادية ، وبناء جسور من العلاقات الإيجابية مع المحطين بالفرد، وهذا يعني رضا عام للفرد عن حياته في مختلف مجالاتها، ورضا الفرد عن حياته الاجتماعية أحد المجالات المهمة للفرد، فالرضا عن الحياة عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي. (صالح ،2018،ص193).

وبناء على ماسبق تبرز الحاجة إلى دراسة متعمقة تستكشف من خلالها مدى الترابط بين فاعلية الذاتية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعة، وبهدف توضيح طبيعة هده العلاقة، وقياس قوتها، والكشف عن المتغيرات التي قد توثر فيها .إن فهم هذا الترابط قد يقدم رؤية أوضح حول كيفية تحسين الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، ويساعد على تعزيز فاعلية الذات لديهم . ومن خلال ماتقدم يمكن أن نطرح التساؤل التالي:

- **هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الفاعلية الذاتية والرضاء عن الحياة لدى طلبة الجامعة ؟**

وينبثق من التساؤل الرئيس السابق التساؤلات الفرعية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء الجنس (ذكور – إناث)؟
- هل توجد فروق فروق ذات دلالة أحصائية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص الدراسي تخصص أدبي (علوم إنسانية واجتماعية) وتخصص علمي (بيولوجيا ،تكنولوجيا ،علوم دقيقة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية في الرضاء عن الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء المستوى الدراسي ؟

2- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة :

-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الفاعلية الذاتية والرضاء عن الحياة لدى طلبة الجامعة ؟

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء الجنس(ذكور- إناث)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي .
- توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص الدراسي تخصص أدبي (علوم إنسانية و اجتماعية) وتخصص علمي (بيولوجيا ،تكنولوجيا ،علوم دقيقة)؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة الجامعة .

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة لدى الطلبة، من خلال التعرف إلى مستوى كل من الفاعلية الذاتية والرضاء عن الحياة لديهم، وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين .كما تسعى الدراسة إلى بيان مدى إسهام الفاعلية الذاتية في التنبؤ

بمستوى الرضاء عن الحياة، والكشف عن الفروق المحتملة في هذين المتغيرين تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس أو السنة الدرراسة أو التخصص. ومن شأن تحقيق هذه الأهداف أن يسهم في تعزيز فهم العوامل النفسية الداعمة للصحة النفسية والتوافق لدى الطلبة، وتقديم توصيات تساعد المؤسسات الجامعية على دعم طلبتها نفسيا وأكاديميا.

4- أهمية الدراسة:

تكسب هذه الدراسة أهميتها من :

- الدور الحيوي الذي تلعبه الفاعلية الذاتية والرضاءعن الحياة في الصحة النفسية والتكيف الأكاديمي والاجتماعي للطلبة الجامعيين.

- تساهم الفاعلية الذاتية في تعزيز قدرة الطالب على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية ، وتنظيم مشاعره وسلوكياته، بينما يعكس الرضا عن الحياة مستوى التوافق النفسي والشعور بالارتياح والسعادة العامة.

- دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين ، يمكن التعرف على مدى تأثير الفاعلية الذاتية في رفع مستوى الرضاعن الحياة لدى الطلبة، وهو ما يساعد على تطوير برامج توعوية وتربوية تهدف إلى دعم الطلبة

نفسيا وتعزيز دافعيتهم وتحسين جودة حياتهم.

- تقديم الدراسة بيانات ومؤشرات قيمة يمكن أن تستفيد منها الجامعات والمؤسسات التعليمية في تصميم استرتيجيات لتعزيز التكيف النفسي و الاجتماعي وتحقيق التنمية الشخصية الشاملة للطلبة.

5- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة :

- **الفاعلية الذاتية** :هي اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم أفكاره ومشاعره وسلوكياته ، والتغلب على الصعوبات والتحديات ، وتحقيق الأهداف في مختلف جوانب حياته(Bandura،1996،1997،pajares).
- تقاس الفاعلية الذاتية لدى الطلبة باستخدم مقياس الفاعلية الذاتية العامة ، الذي يتضمن مجموعة من العبارات التي يقيم الطالب نفسه بموجبها على قدرته على :
  - ✓ تنظيم الانفعالات السلبية والتعبير عن المشاعر الإيجابية .

- ✓ مواجهة الموافق الصعبة والمثابرة لتحقيق الأهداف.
- ✓ التحكم في السلوكيات والقرارات اليومية.

- **الرضاء عن الحياة**:هو تقييم الفرد لحياته بشكل عام ومدى شعوره بالرضا والسعادة والارتياح النفسي والاجتماعي تجاه ذاته وحياته اليومية (Diener،1985، يحي النجار وعبد الرؤوف طلاع ،2012). يقاس الرضاء عن الحياة لدى الطلبة باستخدام مقياس رضاء الحياة (Satisfaction with Life Scale-SWLS)، ويتضمن مجموعة من العبارات التي يقيم الطالب نفسه بموجبها على مدى رضاه عن

- ✓ حياته الشخصية والاجتماعية .
- ✓ تحقيق أهدافه وتطلعاته المستقبلية.
- ✓ جودة العلاقات الاجتماعية والأسرة.

6- حدود الدراسة :

- **الحدودالمكانية** : جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي
- **الحدود الزمانية** : من 1ديسمبر الى 30 ماي
- **الحدود البشرية** : طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

7- الدراسات السابقة :

تقدم الدراسات السابقة رؤية شاملة لأحدث ما توصل إليه الباحثون في مجال الفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة، كما توفر الخبرة العملية والتطبيقات الواقعية والأمثلة الميدانية، وتسهم في تعزيز الوعي بالمسؤولية الاجتماعية من خلال ربط المعرفة العلمية بالمجتمع . إضافة إلى ذلك، تهدف الدراسات السابقة إلى تقديم فهم واضح للتراكم المعرفي في هذا المجال، مما يساعد على تحديد مكانة الدراسة الحالية، والاستفادة من نتائج الأبحاث السابقة في تصميم أدوات القياس وتجنب المشكلات والأخطاء التي واجهها الآخرين، فضلا عن تعظيم الاستفادة من النتائج التي توصلوا إليها (برابح ،2020،ص24).

واستنادا إلى ذلك، يمكن تقسيم الدراسات السابقة ذات الصلة بدراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة إلى ثلاثة محاور رئسية:

1- دراسات متعلقة بالفاعلية الذاتية:

تتناول هذه الدراسات مفهوم الفاعلية الذاتية، وأبعادها المعرفية والانفعالية والسلوكية، وتأثيرها في الدافعية، والتحصيل الأكاديمي، والقدرة على مواجهة الضغوط، وتنظيم السلوكيات والانفعالات. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية يرتبط بزيادة الثقة بالنفس ، والمثابرة ، والقدرة على الإنجاز.

الدراسة الأولى :

أجرت ابتسام حدان (2015) دراسة بعنوان "فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن"، وهي مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي بجامعة ورقلة، الجزائر. عينة مكونة من (60)فردا هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى الأفراد المصابين بالألم المزمن، واستكشاف العلاقة بين الفاعلية الذاتية وإدراك الألم ومستوى التكيف النفسي لديهم. وقد توصلت الدراسة إلى أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية العالية كانوا أكثر قدرة على مواجهة الألم والتحكم في ردود أفعالهم العاطفية والسلوكية ، مقارنة بأولئك ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة، مما يعكس الدور المهم للفاعلية الذاتية في التكيف النفسي والصحة العامة .

الدراسة الثانية :

أجرت سالي طالب علوان(بدون سنة) دراسة بعنوان "الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد"، ونشرت في مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد 33، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد . عينة البحث (300)طالب وطالبة .هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة، وبيان تأثيرها على قدرتهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية والتكيف مع الحياة الجامعية. وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة كانوا أكثر قدرة على تنظيم أفكارهم ومشاعرهم، والتعامل مع التحديات الأكاديمية بفاعلية، مقارنة بالطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، مما يبرز الدور الإيجابي للكفاءة الذاتية في تعزيز التكيف النفسي والأداء الأكاديمي .

الدراسة الثالثة:

أجرت دود صونيا (2017) دراسة بعنوان "الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي "، وهي أطروحة دكتوراه في علم النفس المرضي المؤسساتي، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.عينة مكونة من (207)فرد أجريت الدراسة ميدانيا في مستشفى مُحَّد بوضياف بمدينة ورقلة ومستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة، وهدفت إلى استكشاف العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي لدى أعضاء الفريق شبه الطبي، مع الأخد في الاعتبار تأثير التفاؤل والتشاؤم. وأظهرت النتائج أن الفاعلية الذاتية المرتفعة ترتبط إيجابيا بمستوى التوافق النفسي، وتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط المهنية، بينما يرتبط انخفاض الفاعلية الذاتية بالتعرض لمستويات أعلى من التوتر النفسي والميل إلى التشاؤم. كما بينت الدراسة أن التفاؤل يلعب دورا داعما في تعزيز الفاعلية الذاتية وتحسين التوافق النفسي لدى الأفراد.

الدراسة الرابعة :

أجريت دراسة بعنوان "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة ... "(لم تذكر السنة تحديدا)، وهدفت إلى استكشاف العلاقة بين مستوى الفاعلية الذاتية لدى التلاميذ وقدرتهم على التحفيز الذاتي للتعلم والمثابرة الأكاديمية. وأظهرت نتائج الدراسة أن التلاميذ الذين يتمتعون بمستوى عال من الفاعلية الذاتية كانوا أكثر دافعية للتعلم، وأكثر قدرة على تنظيم جهودهم الدراسية، والتغلب على الصعوبات التعليمية مقارنة بأقرانهم ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة . كما بينت الدراسة أن ارتفاع الفاعلية الذاتية يعزز التزام التلاميذ بالمهام التعلمية ويزيد من فرص تحقيقهم للنجاح الأكاديمي.

2– دراسات متعلقة بالرضا عن الحياة :

الدراسة الأولى :

أجريت شاهر خالد سليمان (2014) دراسة بعنوان "قياس جودة الحياة لدى مجموعة من طلبة جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات "، ونشرت في مجلة رسالة الخليج العربي، العدد117، قسم التربية وعلم النفس، جامعة تبوك.عينة مكونة من 649طالبا .هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، واستكشاف ارتباطها ببعض المتغيرات النفسية والسلوكية. وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتمتعون بجودة حياة مرتفعة كانوا أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، ويتمتعون بمستوى أعلى

من الصحة النفسية والرضا عن حياتهم، مقارنة بالطلبة ذوي جودة الحياة المنخفضة. كما بينت الدراسة أن جودة الحياة تمثل مؤشرا مهما للتنبؤ بالتوافق النفسي والقدرة على مواجهة التحديات الحياتية لدى الطلبة .

الدراسة الثانية:

أجريت يحيى النجار وعبد الرؤوف الطالع (2015) دراسة بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة "، ونشرت في جامعة النجاح، مجلة الأبحاث في العلوم الإنسانية،المجلد 29،غزة فلسطين.وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد .هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى العاملين، واستشكاف العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة. وأظهرت النتائج أن العاملين الذين يمتلكون مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي يتمتعون بجودة حياة أعلى، ويظهرون قدرة أكبر على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، كما يتميزون بمستوى أعلى من الرضا العام عن حياتهم مقارنة بالعاملين ذوي التفكير الإيجابي المنخفض، مما يبرز الدور الهام للسمات النفسية الإيجابية في تحسين جودة الحياة.

الدراسة الثالثة:

أجرت أمينة تازي (2022) دراسة بعنوان "الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة وجودة الحياة، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين. شملت الدراسة عينة مكونة من 100 طالب من جامعة البليدة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياسي الفاعلية الذاتية وجودة الحياة للإجابة على التساؤل الرئيسي : هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين ؟ وأظهرت نتائج الدراسة أنه لاتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، مما يشير إلى أن كل متغير قد يتأثر بعوامل أخرى مستقلة.

8- التعقيب على الدراسات :

تشير الدراسات السابقة إلى أن الفاعلية الذاتية تمثل متغيرا نفسيا أساسيا يؤثر في سلوك الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط والتحديات، سواء في السياق الأكاديمي أو المهني،كما أكدت دراسة (ابتسام حدان ،2015، سالي طالب علوان، بدون سنة، دود صونيا،2017). وقد أظهرت هذه الدراسات أن الأفراد ذوي الفاعلية

الذاتية المرتفعة يمتلكون قدرة أكبر على تنظيم أفكارهم ومشاعرهم، والتحلي بالدافعية لتحقيق الأهداف، والقدرة على التكيف النفسي والاجتماعي.

أما فيما يخص جودة الحياة، فقد أكدت الدراسات أن شعور الفرد بالرضا العام عن حياته وقدرته على تلبية احتياجاته الأساسية، سواء الصحية أوالاجتماعية أو النفسية، يمثل مؤشرا مهما على جودة حياته،(شاهر خالد سليمان، بدون سنة، يحي النجار وعبد الرؤوف الطالع ،2015). كما أظهرت أن جودة الحياة تتأثر بعدة عوامل شخصية وبيئية، وتؤثر بدورها على قدرة الأفراد على التكيف والتفاعل الإيجابي مع محيطهم.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الفاعلية الذاتية وجودة الحياة، فقدمت الدراسات نتائج متباينة ، فبعضها أشار إلى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين الفاعلية الذاتية وجودة الحياة، مما يعزز قدرة الفرد على التكيف والنجاح في مختلف المجالات دراسة (دود صونيا ،2017)، في حين أشارت دراسة أمينة تازي (2022) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرين لدى الطلبة الجامعيين، مما قد يعكس تأثير عوامل أخرى لم تدرس أو اختلاف سياق العينة .

بناء على هذا التعقيب، يتضح أن هناك حاجة ماسة لإجراء دراسة محلية لتسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، خاصة في ضوء التباين في نتائج الدراسات السابقة،و للتأكد من مدى تأثير الفاعلية الذاتية على رضا الطلبة عن حياتهم، وهو ما يمثل فيه الدراسة الحالية هدفا رئيسيا.

الفصل الثاني: الفاعلية الذاتية

تمهيد

1- تعريف الفاعلية الذاتية

2- نظرية الذات

3- خصائص الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية

4- مصادر الفاعلية الذاتية

5- أهمية فاعلية الذات

6- أبعاد الفاعلية الذاتية

7- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات

8- أنواع الفاعلية الذاتية

خلاصة

تمهيد:

يعتبر موضوع فاعلية الذات من أهم مواضيع علم النفس الحديث نظرا الاهتمام علماء النفس والتربية بدراسة من جهة ، ومن جهة أخرى لدوره الفعال في حياة الانسان والتي من خلالها تتشكل شخصيته ، لدا سنحاول التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم فاعلية الذات نستهله بتعريفها ونظرية الذات وخصائصها وأهميتها وبعض أنوعها ، بعدها نتناول أبعادها ومحدداتها مع ذكر بعض مصادرها ، إضافة إلى عوامل تطورها وأنواعها.

1- تعريف الفاعلية الذاتية

أ- الفاعلية في اللغة :

جاء معنى الفاعلية في المعجم الرائد بمعنى القدرة والتأثير

ب- الفاعلية في الاصطلاح :

الفاعلية هي القدرة على التأثير وإنجاز الأهداف والمدخلات لبلوغ النتائج المرجوة والوصول إليها بأقصى حد ممكن (بوشينة ،2018 ،ص65).

ويرى جاكوب Jaccob 2113 أنها "مكون سيكولوجي دينامي منفتح للتغيير سلبيا أو إيجابيا بحسب متغيرات موقفية وعوامل تتعلق بمهام محددة، وهو إدراك ذاتي فردي، وليس بالضرورة انعكاسا لواقع فعلي وقد يكون إيجابيا فعاال في موقف معين وينقلب سلبا معوقا في موقف آخر، فهو معالجة معرفية تتشكل بناءا على خبرات الفرد عن ذاته وتوقعات الآخرين له (**بن غربال** ،2022،ص145).

أما العدل (2001) فيعرف فاعلية الذات على أنها ثقة الشخص في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة أو هي اعتقادات الشخص في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل. "(**مكرلوفي** ،2021،ص43).

أما شفارتزر(schwarzer 1994) فَيرى بإن توقعات الفاعلية الذاتية عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية وتعني القدرة في التغلب على المهمات المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد وهي تدفع الشخص لأختيار المتطلبات القرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات ،كذلك تؤثر على الجهود المبذولة ك ومدى الاستهلاك المادي الذي سيبذله الفرد كمواجهة مشكلة ما." (بطاط، 2017،ص48).

التعريف الإجرائي للفاعلية الذاتية :

بصفة عامة فان الفاعلية الذاتية تمثل استطاعة الفرد والثقة باستعداداته وقدراته واستغلاله لها في حل مشكلاته المستجدة انطلاقا من خبرته . فهي تمثل تكوين نظرة شاملة لإمكانيات الفرد ومقدار استطاعته للتكيف مع مختلف المشكلات ومدى مثابرته لتحقيق النجاح وبلوغ الهدف وسط بيئته.

2- نظرية الذات

يرى باندورا الذي يعتبر أحد أصحاب نظرية التعلم الاجتماعية أن مفهوم الفاعلية الذاتية يعتبر أساسا في تفسير السلوك عند الأفراد ، وتعتبر نظرية التعلم الاجتماعي بمثابة ثورة على النظريات السلوكية الكلاسكية الجديدة إذ أنها ترى أن السلوك الإنساني الخاضع لعملية (مثير – استجابة)هي نظرة مجحفة لأنها تمتاز بالآلية والمكانيكية في السلوك وتجعل الفرد بمثابة آلة ، وترى هذه النظرية أن هناك عمليات وسيطيه تتخلل المثير والاستجابة تتمحور حول المعرفة والادراك والمشاعر ، وذلك ماتناوله ولبرت مكيشي رئيس جمعية علم النفس الأمريكية في مداخلة لو حيث قال "إن مفهوم علم النفس قد تغير ويمثل هذا التغير في العودة إلى مفهوم الشعور(معروف ،2018 ،ص32).

ويشير "باندورا(Bandura) (1986) في كتابه أسس التفكير والأداء أن نظرية فاعلية الذات أُشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعي التي وضع أسسها ، والتي أكد بإن الأداء الأنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

1- يمتلك الأشخاص القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والجمع بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين .

2- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

3- يمتلك الأشخاص القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على التحليل، وتقييم الأفكار، والخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

4- يمتلك الأشخاص القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناءا على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ، وهذا التعلم يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة ، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط.عن طريق الممارسة .

6- أن كل من القدرات السابقة (القدرة على عمل الرموز، التفكير المستقبلي، التأمل الذاتي التنظيم الذاتي، التعلم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الآليات والأبنية النفسية-العصبية المعقدة حيث تتفاعل كل من القوة النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة

7- تتفاعل كل من ألحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، انفعالية، بيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

(بن فروج ، بوفاتح، 2021،ص663،664).

3- خصائص الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية:

أن لفاعلية الذات خصائص عامة منها:

- ✓ جموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وامكاناته ومشاعره .
- ✓ ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما
- ✓ وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف
- ✓ - توقعات الفرد في الأداء في المستقبل.
- ✓ أنها لا تركز على المهارات التي يمتلكها الفرد، ولكن أيضا على الحكم على ما يستطيع أداؤه مع ما يتوافر لديه من مهارات ، فالفاعلية الذاتية هي: الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة.
- ✓ هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع انجاز وإ نما نتائج للقدرة الشخصية.
- ✓ أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين ،كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة .

- ✓ أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وان كانت الحقيقية، فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقع بفاعلية الذات مرتفعة وتكون امكاناته قليلة.
- ✓ تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوام مثل: صعوبة الموقف ،كمية الجهد المبذول ، مدى مثابرة الفرد.
- ✓ ان فاعلية الذات ليست مجرد توقع فقط ، ولكنها يجب أن تترجم الى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيه .

وهذه الخصائص يمكن من خلالها اخضاع الفاعلية الذاتية الايجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات المناسبة.(سايحي ،2023،ص104).

4- مصادر الفاعلية الذاتية:

توجد أربعة مصادر لفاعلية الذات وفقا لما اقترحو باندورا1977 وهي:

- **الإنجازات الأدائية:** وتشير إلى أن النجاحات التي سوف يحققها طلبة الدراسات العليا تبني لديهم اعتقاد قوي بفاعلية الذات لديهم، والعكس الفشل المتكرر قد يقوض اد اركهم للفاعلية الذاتية كونهم طلبة باحثين، وخاصة إذا حدث هذا الفشل في المراحل الدراسية االولى قبل ان يتبلور لديهم احساس قوي وثابت بفاعلية الذات.(بشرى ،2017،ص12).
- **الخبرات البديلة VicariousEscperience:** وهي تعني الخبرات غير المباشرة، كالمعلومات التي تصدر من الآخرين، ويرى باندورا Bandura أن الأفراد لا يتقون في نموذج الخبرة كمصدر أساس للمعلومات فيما يتعلق بمستوى فاعلية الذات، ولذلك فإن الكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة، ورؤية أداء الآخرين للأنشطة الصعبة ويمكن للخبرات البديلة أن تنتج توقعات مرتفعة عن طريق الملاحظة والرغبة في التقدم، والمثابرة ومقارنة القدرات الذاتية بالنسبة لقدرات الآخرين . ويضيف باندورا أن تقدير فاعلية الذات يتأثر جزئياً بالخبرات البديلة، أو رؤية الآخرين يؤدون بنجاح، وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظة الآخرين فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول فاعلية الذات والتنبؤ بالأحداث البيئية.

ويضيف باندورا Bandora أ ن نظرية المقارنة الاجتماعية نشأت لتفسير التقييم الذاتي للقدرة في ظل غياب محك محايد، فهناك العديد من العمليات التي من خلالها تؤثر الخبرات البديلة على التقييم الذاتي لفاعلية الذات

ومن هذه العمليات المقارنة الاجتماعية، فأداء الآخرين المشابه لأداء الفرد يشكل مصدراً مهماً للحكم على القدرة الذاتية، كما أن مراقبة الأفراد لأدائهم تحت ظروف معينة والذي يؤدي إلى نتائج ناجحة يوضح بطريقة مباشرة حدود قدرات، الفرد وهذا ما يطلق عليه محاكاة الذات. Modeling-Self

(هديل ،2013،ص34)

-الإقناع اللفظي VerbalPersuaion: ويذكر باندروا BANDURA أن الإقناع اللفظي يعني: الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين ، والإقناع بها من قبل الفرد ، أو معلومات تأتي إلى الفرد لفظيا عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعا من التغريب في الأداء الفعل ، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة ، وإن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تقدم الإحساس بالفاعلية الشخصية.

وبالرغم من أن الإقناع الجماعي وحده يملك حدودا معينة لخلق حس ثابت بالفاعلية الذاتية لكنه يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي ، فالأفراد الذين يتلقون الإقناع الاجتماعي بأنهم يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصعبة ويتلقون المساعدة للقيام بأداء نجاح يستطيعون أن يبذلوا جهدا عظيما أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط ومع ذلك فإن وجود الإقناع اللفظي وحده دون تهيئة الظروف الملائمة للأداء الفعال يؤدي غالبا إلى الفشل الذي يضعف الثقة بالمقنع ويقوض الفاعلية الذاتية المدركة للمتلقي للإقناع وبالتالي فإن هناك علاقة تفاعلية وفي نفس الوقت مستقلة لآثار الإقناع اللفظي على فاعلية ذاته.

(بن مُحَّد ،1429،32هـ).

5- أهمية فاعلية الذات :

يعتبر مفهوم فاعلية الذات من المفاهيم المهمة في تفسير سلوك الأفراد بخاصة من وجهة نظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وتحتل مركزا رئيسيا في تحديد وتفسير القوة الإنسانية ، وعند ارتفاعها يزيد الإنجاز وتساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة ، و تؤثر في سلوكيات الأفراد وأفكارهم وردود الأفعال الأنفعالية ، وكذلك تلعب دورا هاما في القدرة على إقامة علاقات سوية مع الآخرين وإعطائه الثقة للتعامل مع البيئات الجديدة والتغلب على الأفكار المزعجة والتهديدات المحتملة، والحد من التوتر والقلق والسلوك غر المرغوب فيه ، وتمكنه من مساعدة الآخرين وتبادل المعلومات معه والتعاون معهم ، تسيير فاعلية الذات إلى معتقدات الناس حول مقدرتهم على التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياتهم(بوزنادة ،2022،ص123).

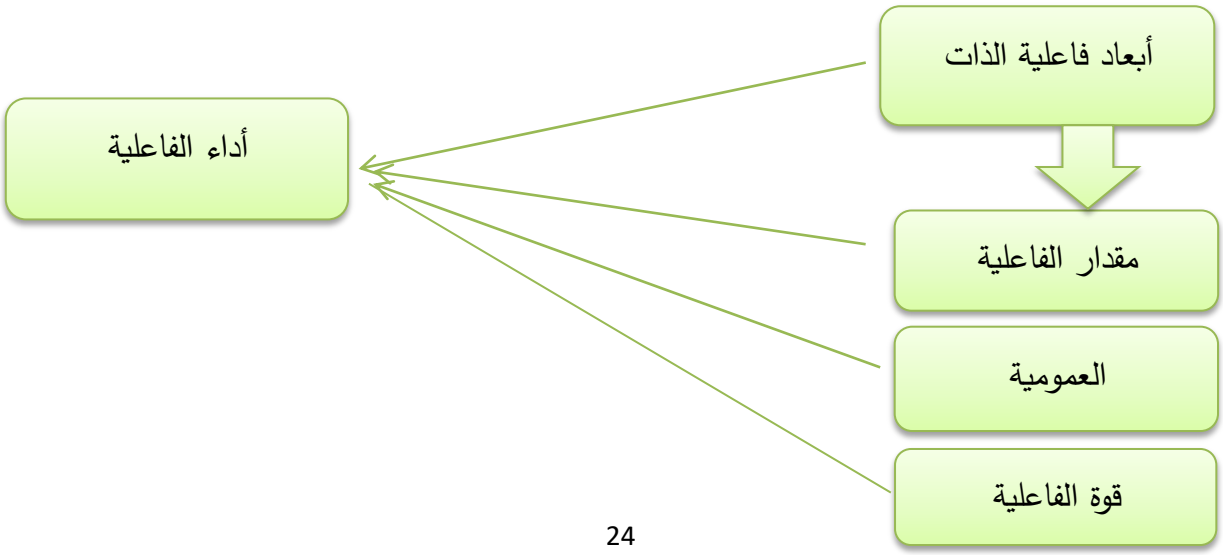
6- أبعاد الفاعلية الذاتية:

حسب(باندورا 1977) تتكون فاعلية الذات من ثلاث أبعاد رئيسية وبي: مقدار الفاعلية، العمومية، قوة الفاعلية إذ تتحد هذه العوامل وتعطي نمطا معين لأداء الفرد وعليه نوجزها فيمايلي:

- **مقدار الفاعلية** :**Magnitude** إن مقدار الفاعلية يختلف حسب مايفرضه الموقف وطبيعته، ويتضح ذلك بصورة أفضل كلما كانت المهام ـ مرتبة وفقا لدرجات أو لمستوى الصعوبات أو الفروق بين الأفراد في توقعات الفاعلية (بوجيت ،حافري،2024،ص68).
- **العمومية** :**Generality** يشَير إلى القدرة على التحول والتعميم إلى مواقف أخرى ذات صفات مشابهة ويعتبر هذا الجانب من الفاعلية الذاتية أحد العناصرالأساسية في تقييم قوة وثبات الثقة بالنفس، والتي تشمل قدرات الفرد على نقل مهاراته ومعرفة ورغباته في سياقات مختلفة سواء تتعلق بالأداء العملي أوالفهم الذهني أوالتفاعلات العاطفية ودرجات نقل الفاعلية الذاتية من سياق لآخر في الأنشطة إن الادراك العمومية يعزز من قدرة الفرد على التأقلم مع تغيرات الحياة والعمل بفعالية في سياقات متنوعة مما يعزز ويطور ثقة الذاتية والاستعداد للتحديات بشكل شامل مما يؤثر إيجابيا على تجربة الفرد وأدائه.
- **القوة** :**Strength** ونعِني بها إدراك الفرد في قدرتة على أداء المهام ـ الموجهة إليه وتقييم فهمه لقدراته ومهاراته في مجال معُين وكيفية تطويرها واستخدامها بشكل.

وعليه تتجلى مظاهر قوة الفرد في الارتباط القوي بُين إدراك قوته وتأثيرها على السلوك واستجابته للتحديات تبرز أيضا في توقعات الفرد بشأن قدراته وفاعليته، الاجتهاد والحافز كنوع من التشجيع على بدل جهود أكبر لمواجهة المواقف الضاغطة والعراقيل مما يسهل في تحقيق النجاح الشخصي والمهني فتأثير الشعور بقوة الكفاءة الذاتية يمنح الشعور بالقدرة على النجاح(**بوجيت ،حافري**،2024،ص68)

شكل(1):أبعاد فاعلية الذات عند باندورا (المصدر من إعداد الباحثان)



7- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

لقد أشارت (سالم2008،) إلى أنه تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية الذات إلى ثلاث مجموعات وهي:

1-المجموعة الأولى :

التأثيرات الشخصية:لقد أشار زيمرمان:(1989)**Zimmerman** إلى أن إدراكات فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة على أربع مؤثرات شخصية:

أ- المعرفة المكتسبة: ذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم .

ب- عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين

ج- الأهداف: إذ أن الطلاب الذين يركزون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدوا على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا .

د- المؤثرات الذاتية:وتشمل قلق الفرد دافعية مستوى طموح أهدافه الشخصية .

2- المجموعة الثانية:

التأثيرات السلوكية: وتشمل ثلاث مراحل (Bandur1977)

أ- ملاحظة الذات: إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.

ب- الحكم على الذات: وتعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف.

ج- رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي :

- ✓ ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث ن الاستجابة التعليمية النوعية .
- ✓ ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجيتهم أثناء عملية التعلم.
- ✓ ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

3-المجموعة الثالثة:

التأثيرات البيئية : لقد أكد**Bandura** (1977)على موضوع النمذجة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكدا على الوسائل المرئية .(**بوستة** ،2020،ص675،676)

8- أنواع الفاعلية الذاتية:

تصنف فاعلية الذات الى عدة أنواع منها:

- **الفاعلية القومية** : الى أن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لايستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة ،والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات ، والأحداث التي تجرى في أجزاء أخرى من العالم التي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل ،كما تعمل على إكتسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد.
- **الفاعلية الجماعية:** وأشار باندورا إلى أن الأفراد يعشون غير منعزلين اجتماعيا ، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال ، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبدلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوافي الوصول إلى النتائج ، وأن جدور فاعلية الجماعة ، ومثال ذلك فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدراته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح .
- **فاعلية الذات العامة:** ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين ، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على السلوك الأفراد ، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.
- **فاعلية الذات الخاصة** : ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية)أو اللغة العربية (الإعراب –التعبير)

(سامي ،2015،ص68،85).

خلاصة

وخلاصة القول من ماتم عرضه في هذا الفصل أن الفاعلية الذاتية تعد من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية وهي ثقة الشخص في نفسه وقدراته على الإنجاز وعلى النجاح في أداء مهمة معينة أو مواجهة مواقف ما إذا إنها تعكس مدى إيمانه بقدراته على مواجهة التحديات وإنجاز المهام . فكلما زادت ثقة الإنسان بنفسه ،زادت قدرته على المثابرة والتغلب على الصعوبات . لذلك ، فإن تنمية الفاعلية الذاتية تسهم في الأداء وتطوير الذات ، وتعد مفتاحا مهما للنجاح في مختلف مجالات الحياة .

الفصل الثالث:الرضاء عن الحياة

تمهيد

1. تعريف الرضاء عن الحياة
2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
3. النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة
4. محددات الرضاء عن الحياة
5. أبعاد الرضا عن الحياة
6. مقومات الرضا عن الحياة
7. أهمية الرضا عن الحياة
8. بعض عوامل الرضا عن الحياة

خلاصة

تمهيد

يعد الرضاء عن الحياة أحد المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية وعاملا محددا لسير ومآل حياة الفرد ، فالأمر الذي البد من الوقوف عنده عند دراسة الرضاء عن الحياة هو مصادره متطلباته التي تختلف باختلاف الأفراد والجماعات .فالرضاء عن الحياة هو شعور الفرد بالسعادة والرفاهية فهو أحد موضوعات تكيف الحياة وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه وأحداث حياته فبمعنى آخر هو مدى تقبل الفرد لذاته ويظهر ذلك من خلال توافقه مع ذاته ومع الآخرين وسوف نتناول في هذا الفصل تعريف الرضاء عن الحياة وأهم المفاهيم المتعلقة به وأبرز النظريات المفسرة له ومحدداته وأبعاده ومقوماته وأهميته.

1-تعريف الرضاء عن الحياة:

- **لغة:** يعرف الرضا عن الحياة في المعجم الوجيز رضية وبه وعنه، وعليه، رضا، ورضاء، ورضوان ومرضاة ، إختاره وقبله ، ويقال رضية له: رآه أهلا له ورضي منه كذا: إكتفى فهو راض.
- **اصطلاحا** : عرف الديب الرضا عن الحياة بأنها مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لنفسه وحياته يعرف الدسوقي الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقية القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب له ولقدراته ولمدركاته وخبراته ولحياته بشكل عام(دعاء،2013،ص13).

يعرفه هيرلوك »Heirlook »على أنه كيف يحكم ويقيم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة . وهذا التقييم يكون من جانبين الأول معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم لحياتهم بشكل عام أو تقييم جوانب محددة في الحياة مثل الرضا عن العمل أو الدراسة والجانب الثاني تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناءا على تكرار الأحداث السارة أو الغير السارة وما تسببه سواء من سعادة ومن توتر وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا وبدرجات مختلفة من فرد إلى أخر(تلمساني ،بدون سنة،ص3).

وفقا لـ لديسجرالس سنة (2014) على أنه تقويم الفرد للرضا العام عن حياته، ويتضمن الرضا عن الحياة تقارير الكل مظاهر حياة الفرد عند نقطة محددة من الزمن ، أويكون الأفراد عن تقديرهم لحياتهم ككل ، ومصطلح الحياة يحدد إما حكم تكاملي عن حياة الفرد منذ لحظة ميلاده ، فالحكم الذاتي للفرد يتضمن كل جوانب حياته والتي تضم الجوانب الأكثر إيجابية والأقل سلبية(حميدي،ليتيم،2021،ص12).

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة :

1-جودة الحياة : يعني مفهوم جودة الحياة مفهوما شاملا لنواحي الحياة المتعددة ، وينصب التركيز الأساسي لجودة الحياة على تطوير معايير الحياة الطيبة وتقييم مدى ملائمة الواقع لهذه المعايير ،وتحقيق ما هو مطلوب للاقتراب قدر المستطاع إلى الوضع المثالي والدفع اتجاه مامته أفضل .

وتعرف جودة الحياة بأنها حالة عامة ايجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة ،والارتباح ، والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية ، وتقبل وفهم الذات كما هي ، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي . ويشير مُحَمَّد السعيد أبو حلاوة الى أن أبعاد جودة الحياة تتمثل في ثلاثة رئسية وهي:

- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.
- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وتوظيفها بشكل ايجابي ،وتعتمد جودة الحياة على خبرة الفرد الذاتية ،إذانشير الى حالة الرفاهية الشاملة التي يعيشها ويدركها الفرد ويتضمن مؤشرات ذاتية كالرضا عن الحياة ،ومؤشرات موضوعية يمكن ملاحظنها كالعمل والتعليم والصحة والدخل (عبد الله،حدو ،2023،ص34).

2-السعادة: وتعرفها جودة (2007) بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا ،وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل ، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (سعاد ،حسن ، 2019،ص359).

3-التدين : هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه مع الآخرين وبعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الانسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والاحساس بالسعادة ، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية مورثة ، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلا من أشكال التدين ويمثل لهم محددا لهويتهم وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون وتشير منال السبيعي الى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطممئنان النفسي والاتزان الانفعالي ، والتفاؤل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر احساسا بمعنى الحياة اليومية فهو يختلف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد،كما أن الشعور الديني يؤدي الى الاحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والايمان بالقضاء والقدر خيره وشره ، واليقين بأن الله عزوجل يتدخل في الأحداثالمهمة من أجل اللأفضل دائما ويتحقق ذلك للفرد من خلال :الدعاء،الصلاة،والشكر كما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة ويقول عز وجل :(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) **[سورة النحل 97]**. (عبد الله،حدو ،2023،ص35،36)

4-تقبل الحياة :هو القدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين محطين به (سعاد ، حسن ،2019،ص359).

3 – النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة

- **نظرية التكيف و التعود:** تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، و ذلك اعتمادا على نمط شخصيتهم ، و ردود افعالهم و اهدافهم في الحياة ، ولكن نتيجة التعود و التاقلم مع الاحداث و مع مرور الوقت فانهم يعودون الى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل و قوع الأحداث ،كما ان الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة او بشكل مطلق مع الأحداث و الظروف المحيطة بهم (**بوعزيز،جرمون**،2018،ص127).
- **نظرية التقييم:** ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير تعتمد على الفرد و مزاجه و الثقافة و القيم السائدة .فالأفراد عندما يقيمون درجة رضاهم عن الحياة ، قد ،لا يفكرون في بعض الجوانب إلا إذا تعرضوا لمواقف تذكرهم بها .كما أن الظروف المحيطة ن مثل المستوى الأقتصادي والعلاقات الاجتماعية ، تؤثر على درجة الشعور بالرضا فعلى سبيل المثال ،قد يكون للأفرد ، في الدول الغنية مستويات رضا أعلى مقارنة بالدول الفقيرة ، ولكن الدراسات أشارت إلى أن العلاقات الاجتماعية قد تكون أكثر أهمية من الجوانب المادية للشعور بالرضا في بعض الثقافات (**هاجر**،2025،ص1385).
- **نظرية الموقف** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضي عن الحياة عندما يعيش في هو ظروف طيبة ، يشعر فيها بالأمن و النجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحبة الطيبة ، و يتزوج امرأة صالحة ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن ، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا ومتمتعا بصحة نفسية (**علياء** ،2018،ص327).
- **نظرية القيم و الأهداف و المعاني:** يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم ، و يختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم ، حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها ونجد أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم و طموحاتهم و أهميتها بالنسبة لهم و ينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم ، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها و الشعور بعدم الرضا و يعتمد تحقيق الأهداف على الأستراتيجيات المتبعة في تحقيقها و التي تتلاءم مع شخصية الأفراد و تختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية و أولوية هذه الأهداف (علياء،2018،ص325).

- **نموذج المقارنة الأجتماعية** يبين استرلين (2001) الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم ، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع و الثقافة الواحدة. و الرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة ،(الثقافية أو الأجتماعية أو المادية) من ناحية آخرى ، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة ، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعابير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية ، ويبين (ايسترلين)أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معندلين أو متوسطين في درجة الرضا ،بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل ، ويركز ايسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول ،فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعورا بالرضا ممن يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل وقد كان أكثر اللأفراد إغراء للمقارنة معهم ، وأكثر المقارنات وضوحا هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو الزملاء الدراسة أو الجامعة السابقين ،الذين مروا بنفس الظروف . وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم وصحتهم النفسية (بوعزيز،جرمون،2018،ص128).
- **نظرية التقييم الجوهري للذات** يرىjudge ان التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة باي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل،الأسرة..) ، و من ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة . و يعرف هذا الأخير التقييم الجوهري للذات على أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل اليها الأفراد عن ذواتهم و قدراتهم ،حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهري للذات و هي:
  - ✓ مرجعية الذات
  - ✓ .بؤرة التقييم وهو ما يمكن مواماته بعمليات العزو
  - ✓ .السمات السطحية .
  - ✓ اتسال الرؤية وشمول المنظور

وقد و جد judge أن الأفراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات أكثر شعوار بالرضا عن الحياة و

عن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة و العمل ،الدراسة ،لأنهم أكثر دقة في قدراتهم على الاستفادة بكل بكل ميزة و فرصة تلوح في افق حياتهم (ضياء ،سجاد،2024،ص23).

- **نظرية الفجوة بين الطموح و الأنجاز** يرى أصحاب هذه النظرية أن الأنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته ،أو عندما تكون انجا زاته و اعماله قريبة من طموحاته .أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولاعن حياته ، بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه و من الحياة .فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الأنسان للاحباط المتكرر ،ويجعله تعيسا حزينا على ما فات ، قلقا على ما سياتي في المستقبل . ويدعو اصحاب هذه النظرية الى تحقيق التوازن بين الطموحات و الإمكانات ، فيضع الأنسان لنفسه طموحات يقدرعلى تحقيقها حتى يشعر بالنجاح و التوفيق،و يشعر بالكفاءة والجدارة ، فيرضى عن نفسه و عن حياته و يسعد بها(ضياء ،سجاد،2024،ص23).
- **النظرية المتكاملة** مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة، فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة و ليست متعارضة او متناقضة ،لأن عوامل الرضا كثيرة و متنوعة و تختلف من شخص الى آخر ، و تختلف في الشخص الواحد من موقف الى آخر ، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة و تسير وفق ما يريدون ، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة ، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم ، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تقوقهم على غيرهم . وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة ،إلا أن مرسي يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها ، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة و هي كالأتي:
  - ✓ أن يعيش الأنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن و الطمانينة.
  - ✓ أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه و تسره.
  - ✓ أن يحقق أهدافه في الحياة و يتغلب على الصعوبات التي تواجهه .
  - ✓ أن تكون طموحاته في مستوى قدارته و إمكاناته حتى لا يتعرض للأحباط كثيرا
  - ✓ أن ينجح و يتفوق في عمله او دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة و تقدير الذات.(جعفر،2018،ص267،266).

4) محددات الرضاء عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحدامن المكونات الأساسية للسعادة والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي ، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن مجالات الآخرى ، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة ، ويمكن تفسير الاختلاف في شعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات منها:

أ–تأثير الظروف الموضوعية بالرضا: ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا ، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شئ فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لاترتبط بإشباع للحاجات .

ب– خبرة الأحداث السارة :إذاكان الشعور بالرضا لايتأثر دوما بالظروف الموضوعية فربماكان يتأثر أيضا بخبرة الأحدات السارة والتي والتي تولد مشاعر إيجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مواجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعوربالرضا عن الحياة ككل.

ت–الطموح والإنجاز : يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبنعد عنها وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

ث–المقارنة مع الآخرين : لكي تحدد ما إذكان الفرد قصيرا أم طويلا لابد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمدكيفية إصدار الناس لأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه ،ويحتمل أن تكون التقديرات للشعور بالرضا عن الحياة معتمد على المقارنة مع الآخرين ، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (غالية،2018،ص14،13).

5– أبعاد الرضا عن الحياة:

أبعاد الرضاعن الحياة هي كالأتي:

1–التفاعل الاجتماعي Interaction Social: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الاخرين ، وأن يتأثر بهم،وأن يدرك أنه مصدر ثقة وانتماء.

2–القناة:Contentment هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون ، وقبول ذاته والمحطين به.

3-التفاؤل:Optimism توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته و الاستبشار والأمل في أن العسر يليه اليسر.

4-الثبات الانفعالي:Stability Emotional التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي ،مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

5-التقدير الاجتماعي:Appreciation Sociall هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به،والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات ، وحرية التعبير في الرأي الثناء على ما قدمه وما يفعله.

6-الحماية:Protection إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له الإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر ، وتلبية احتياجاته ومتطلباته ، وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها، والمساندة وقت الأزمات الشدائد(سهيلة ،2015،ص15)

أما في موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها بيترمان وسيلا silas and peterman في 7 محاور ، وهي كالآتي:

1-التوازن الانفعالي : ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية كالحزن والكآبة والقلق.

2-الحالة الصحية العامة للجسم

3-الاستقرار المهني : حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة .

4-**الاستقرارالأسري**: وتواصل العلاقات داخل البناء العقلي .

-استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة .

-**الاستقرار الاقتصادي**:هو مايرتبط داخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة .

-التوائم الجنسي : ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر العام (سهيلة ،2015،ص15).

6- مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ووفقا لتعريف منظمة الصحة العالمية ،فإنللصحة عناصر عدة هي :

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

2-الصحة النفسية :القدرة على التعرف إلى المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أة تردد.

3-الصحة الروحية : وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

4-الصحة العقلية : وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

5-الصحة الاجتماعية : وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم .

6-الصحة المجتمعية : وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة.

-أما الهمص فيرى الرضا عن الحياة تعرف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب مايراه من معايير تقيم حياته وتوجد عوامل كثيرة تتحكم فيه:

1-القدرة على التفكير وأخذ القرارات .

2-القدرة على التحكم .

3-الصحة الجسمانية والعقلية.

4-الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.

5-المعتقدات الدينية – القيم الثقافية والحضارية.

6-الأوضاع المالية والاقتصادية والتي في ضوئها يحدد كل شخص الشي ءالأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياه (حسين ،2013،ص60،61).

7-أهمية الرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة أحد الغايات الكبرى التي يسعى الى تحقيقها معظم البشر ، وهو بعد أساسي من أبعاد الصحة النفسية السليمة ومؤشرات الأساسية للتكيف النفسي ويمثل الإحساس بعدم الرضا نقطة لبدء الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة . كما أن مقومات الصحة النفسية للفرد في أي مرحلة من مراحل العمر أنها تكمن في توافق الفرد مع نفسه وتكيفه مع المجتمع من حوله أفراد كانوا أو جماعات ويتطلب هذا فهم الفرد لنفسه ومشاعره وميوله والتغيرات التي يمكن أم تطرأ عليه خلال نموه ، وإدراك

الفرد لقدراته ووقوفه على أسباب سلوكه يكسبه أسلوبا مناسبا للتغلب على ما يقابله من مشكلات فيعيش راضيا سعيدا.

ويهتم الكثير من الباحثين بالرضا عن الحياة لما له من أهمية كبيرة في التأثير على شخصية الأفراد وسلوكياتهم المختلفة وتوافقهم مع ظروف الحياة والرضا عنها لارتباط الرضا عن الحياة بالصحة النفسية والجسدية للأفراد . كما يهتم الباحثين بمفهوم الرضا عن الحياة أمثال (ثورندين وهوربني وسليفان وفروم) حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ، ويمثل الإحساس بعدم الرضا عن الحياة أحد المشكلات المهمة في حياة شباب هذا العصر لأن هذه المشكلة تعتبر بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من مشكلات التي تبدد طاقات الشباب وتجعله فريسة للتيارات المغرضة كتيارات العنف والإرهاب.

ونظرا لأهمية الرضا عن الحياة يتفق عدد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته الشخصية (شين وجوسين1987،دينر1984)

وقد توصل عدد من الباحثين إلى أم المستوى المنخفض من الغضب يرتبط بدرجة عالية من الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (ماري بياجو 1980،هونج وجيانا كوبل 1994). وهذا يعني وجود علاقة عكسية بين انفعال والغضب والرضا عن الحياة (عبد الخير، عبد العال ،2018،ص20،19).

8- بعض عوامل الرضا عن الحياة:

1-أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.

2-أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره .

3-أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

4-أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وامكاناتهحتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.

5-أن ينجح ويتوفق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات(حواسي ،2018،ص32).

خلاصة

الرضا عن الحياة في تقدير الفرد لنوعية حياته ، وشعور بالطمانينة ،الاستقرار والتقدير الاجتماعي والقناعة ، ويختلف الرضا عن الحياة من شخص إلى آخر ومحاولة الفرد تحقيق أهدافه وطموحاته وفقا لإمكانياته ، بمراحل حياته المستقبلية ، وهذا لايعني خلو من الحياة من المشكلات ، بل القدرة على العيش معها بإيجابية وتحقيق الاستقرار والسعادة وتحقيق التوازن النفسي والعقلي.

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- عينة الدراسة وخصائصها

4- الطريقة

5- أدوات الدراسة (الخصائص السيكومترية للأدوات)

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني هو المحك الأساسي الذي تُختبر فيه فرضيات الدراسة، والمنصة التي تتحول فيها المفاهيم النظرية إلى معطيات كمية وكيفية قابلة للقياس والتحليل، فبعد الإحاطة بالأدبيات النظرية والدراسات السابقة في الفصول الماضية، يأتي هذا الفصل ليرسم خارطة الطريق المنهجية التي اتبعتها الدراسة الحالية للوصول إلى نتائج موضوعية.

حيث سيتناول هذا الفصل تفصيلاً للمنهج العلمي المعتمد الذي يتلاءم مع طبيعة موضوع الدراسة مع تحديد المجال الزمني والمكاني والبشري (الحدود)، كما سيتم عرض كيفية اختيار عينة الدراسة والأسس العلمية التي بنيت عليها، مروراً بوصف الأدوات القياسية المستخدمة وكيفية التحقق من كفاءتها من خلال استخراج الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لضمان دقة النتائج، وأخيراً يتم استعراض الأساليب الإحصائية التي مثلت المعالجة المنهجية للبيانات الخام تمهيداً لعرض النتائج ومناقشتها.

1- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج أحد العناصر المهمة في البحث العلمي والتي من خلالها يتمكن الباحث من دراسة موضوع بحثه بطريقة منظمة ومرتبة عبر سلسلة من المراحل والخطوات للوصول إلى حقائق معينة وهو الخطوة الأولى نحو تحقيق الفهم الصحيح لهذا الواقع، يهدف هذا المنهج لتحقيق جمل من المؤكد أن أي دراسة من الدراسات العلمية لن تستطيع الوصول إلى هدفها بدقة وموضوعية دون استخدام مجموعة من القواعد والأسس العامة التي يسترشد بها الباحث للوصول الى هدفه بشكل صحيح وبأسلوب علمي يضمن له دقة النتائج وسلامتها.

كما يختلف المنهج من دراسة إلى أخرى حسب طبيعة ومشكلة موضوع البحث، واستنادا إلى الكتب المنهجية فإن المنهج الوصفي هو الأكثر فاعلية في الكشف عن حقيقة ظاهرة وابراز خصائصها، " فعندما يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها هي وصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع معطيات ومعلومات دقيقة عنها فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها تعبيرا كيفيا أو تعبيرا كميا ". (عمار بوحوش ومُحَمَّد محمود الدنيبات ، 1995، صفحة 129)

وبالنسبة لموضوع بحثنا: " الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالرضاء عن الحياة لدى طلبة الجامعة "، فقد اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي لبلوغ الأهداف المرجوة من البحث.

فالمنهج الوصفي: " هو طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي تم التوصل اليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها ". (سرحان مُحَمَّد علي محمود)

2- حدود الدراسة:

اشتمل بحثنا هذا الحدود التالية:

2-1. الحدود المكانية: تمت الدراسة في جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.

2-2. الحدود الزمانية: من المعروف أن لكل دراسة وقت محدد ينزل فيه الباحث العلمي إلى الميدان وفي دراسة الحالية قمنا بدراسة استطلاعية في جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، ابتداء من تاريخ: 2026/03/15 إلى 2026/03/19، إذ دامت الدراسة الاستطلاعية حوالي أسبوع، حيث تم خلالها التعرف على بعض الحقائق الخاصة بعينة الدراسة، وبعد ذلك تم توزيع الدراسة لانجاز الدراسة الأساسية بتاريخ: 2026/04/05 عبر فترات لمدة أسابيع، وتمت العملية بتاريخ: 2026/04/30.

2-3. الحدود البشرية: شملت دراستنا على عينة عشوائية من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، حيث بلغ عدد مفرداتها 200 طالب وطالبة.

3- عينة الدراسة وخصائصها:

3-1. تعريف العينة:

تعتبر العينة من أهم المحاور الأساسية في البحث العلمي، وهي عبارة عن جزء من الكل بحيث تعرف العينة على أنها " مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة ". (ريما ماجد، 2016، **صفحة** 29)

بالإضافة إلى أنها: " تمثل العينة جزء من عناصر مجتمع الدراسة يحدد عناصره وفق أسس علمية ومنطقية لتكون عناصر العينة ممثلة تمثيلا واقعيا لجميع عناصر المجتمع المدروس ".

لقد تم في بحثنا هذا اختيار عينة عشوائية حيث بلغ عددها مئتي (200) طالب وطالبة من جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، وقد تم توزيع مئتي (200) استمارة عليهم.

3-2. خصائص عينة الدراسة:

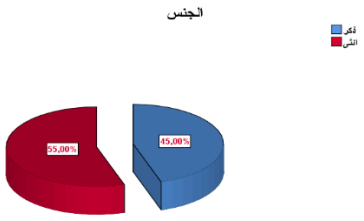
3-2-1. الجنس:

الجدول رقم (4-01): يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	90	% 45
اناث	110	% 55
المجموع	200	% 100

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

الشكل البياني رقم (4-01): يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير الجنس



المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال قراءتنا للجدول رقم (4-01): والشكل البياني رقم (4-01): نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير الجنس، حيث نجد عدد الطلبة الجامعيين الإناث يساوي (110) طالبة بنسبة (55%)، وهي النسبة الأعلى، يليها عدد الطلبة الجامعيين الذكور يساوي (90) طالب بنسبة (45%) وهي النسبة الأدنى.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة من جنس الإناث، ويعود تركز العينة في فئة الإناث إلى اعتماد الدراسة على طريقة المعاينة المتاحة، حيث أبدت الطالبات مرونة أكبر وتفاعلاً إيجابياً مع إجراءات البحث الميداني مقارنة بالذكور، وهو ما يعكس التوزيع الواقعي لطلبة التخصصات الإنسانية والاجتماعية بالجامعة، ويضمن في الوقت ذاته الحصول على بيانات مكتملة ودقيقة تخدم أهداف الدراسة الحالية.

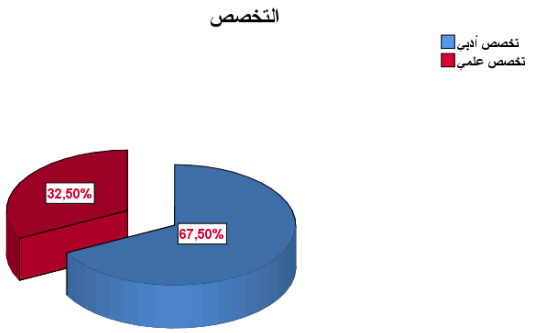
3-4-2. التخصص:

الجدول رقم (4-02): يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
تخصص أدبي	135	% 67.5
تخصص علمي	65	% 32.5
المجموع	200	% 100

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

الشكل البياني رقم (4-02): دائرة نسبية تبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير التخصص



المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال قراءتنا للجدول رقم (4-02): والشكل البياني رقم (4-02): نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية بالنسبة لمتغير التخصص، حيث نجد عدد الطلبة الجامعيين ذوي التخصص الادبي يساوي (135) طالب بنسبة (67.5%)، وهي النسبة الأعلى، يليها عدد الطلبة الجامعيين ذوي التخصص العلمي يساوي (65) طالب بنسبة (32.5%)، وهي النسبة الأدنى.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة ذوي تخصص الادبي، وهذا راجع إلى طبيعة موضوع الدراسة الذي يندرج ضمن الاهتمامات السيكولوجية، مما جعل هؤلاء الطلبة أكثر ميلاً للمشاركة والارتباط بمضمون البحث، كما يعكس هذا التباين التوزيع الفعلي للكتلة الطلابية في البيئة الجامعية محل الدراسة، حيث تشهد التخصصات النظرية والأدبية عادةً كثافة عددية أكبر مقارنة بالتخصصات التقنية التي تتسم بمتطلبات دراسية عملية قد تحد من تفرغ طلبتها للمشاركة في الاستطلاعات الميدانية.

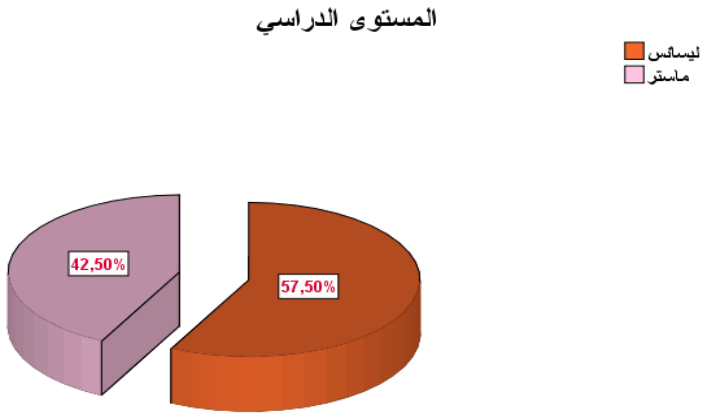
3-4-3. المستوى الدراسي:

الجدول رقم (4-03): يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس	115	% 57.5
ماستر	85	% 42.5
المجموع	200	% 100

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

الشكل البياني رقم (4-03): يبين توزيع ونسبة عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي



المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال قراءتنا للجدول رقم (4-03): والشكل البياني رقم (4-03): نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي، حيث نجد عدد الطلبة الجامعيين الذين مستواهم الدراسي ليسانس يساوي (115) طالب بنسبة (57.5%)، وهي النسبة الأعلى، يليها عدد الطلبة الجامعيين الذين مستواهم الدراسي ماستر يساوي (85) طالب بنسبة (42.5%)، وهي النسبة الأدنى.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة مستواهم الدراسي ليسانس، وهذا راجع إلى أن سنوات الليسانس تشكل القاعدة العريضة من حيث عدد المسجلين، وهو ما يجعل فرصة ظهورهم في العينة أكبر، كما يعود ذلك إلى تواجد طلبة الليسانس بشكل أكثر انتظاماً في الحرم الجامعي والمدرجات، في حين ينشغل طلبة الماستر غالباً بالتربصات الميدانية وإعداد مذكرات التخرج، مما يفسر التفاوت العددي لصالح فئة ليسانس.

4- الطريقة:

في البداية قمنا بجمع المادة العلمية والمتمثلة في الدراسات السابقة التي درسة متغيرات دراستنا، وبعدها قمنا بصياغة الإشكالية ثم التساؤلات مرورا بالفرضيات والاهداف والاهمية، بعدها انتقلنا إلى التطرق إلى دراسة متغيرات الدراسة والمتمثلة في متغير الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة لدى عينة الدراسة والمتمثلة في الطلبة الجامعيين، وعند الانتهاء من الجانب النظري للدراسة انطلقنا في الجانب الميداني.

بحيث قمنا بزيارة ميدانية للعديد من الكليات في جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، بتاريخ: 2025/03/15، حيث قمنا بعرض موضوع بحثنا على الطلبة الجامعيين المتواجدين فيها أنداك، من أجل إنجاز دراسة استطلاعية ناجحة، بعدها تم توزيع ثلاثين (30) استمارة على الطلبة الجامعيين المتواجدين في بعض الكليات بالجامعة، ورغم كل التسهيلات إلا أن دراستنا الاستطلاعية لم تخلو من بعض الصعوبات الروتينية، بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة تم توزيع الاستمارات على مئتي (200) طالب وطالبة المتواجدين في جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.

اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، الذي يعد الأنسب لمثل هذه الدراسات لاسيما من خلال تحليل الظواهر النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى كونه أسهل منهج في الوصول إلى نتائج وذلك من خلال اختبار فرضيات الدراسة.

5- الأدوات:

لأي بحث العلمي أدواته التي تساعد الباحث في بحثه، وترتبط هذه الأدوات بموضوع البحث والمنهج المستخدم في الدراسة، ويتوقف نجاح الباحث إلى حد كبير على استخدام أدوات البحث، فعليه الإحاطة جيدا بالأدوات والطرق التي يستخدمها للوصول إلى نتائج مرضية بأقل وقت وجهد وتكاليف، لتحقيق هدف الدراسة والمتمثل في التعرف على علاقة الفاعلية الذاتية بالرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة، ودرجة الفاعلية الذاتية لديهم، وكذا درجة الرضاء على الحياة، بحيث اعتمدنا في بحثنا هذا على أداتين هما أداة تقيس الفاعلية الذاتية، وأداة تقيس الرضاء على الحياة.

5-1. تقديم الأدوات:

5-1-1. مقياس الفاعلية الذاتية: (عادل محمود العدل، 2001)

أعد مقياس الفاعلية الذاتية (عادل محمود العدل، 2001)، بحيث يتكون المقياس من خمسون (50) عبارة، أمام كل عبارة أربع (04) بدائل وهي: (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا) بحيث تحدد درجة الفاعلية الذاتية لدى الفرد، حيث أن هذه العباراة مصاغة في ستة وعشرون (26) عبارة موجبة، بحيث يقابل البدائل الربعة الأوزان الأتية بنفس الترتيب (4، 3، 2، 1)، وأربعة وعشرون (24) عبارة سالبة، بحيث يقابل البدائل الربعة الأوزان الأتية بنفس الترتيب (1، 2، 3، 4)، كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4–04): يبين عباراة مقياس الفاعلية الذاتية

العبارات	رقم العبارة	عددها	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
السلبية	1، 4، 5، 7، 9، 12، 15، 17، 19، 22، 23، 24، 26، 27، 30، 34، 35، 37، 39، 41، 44، 46، 49، 50.	24	4	3	2	1
الموجبة	2، 3، 6، 8، 10، 11، 13، 14، 16، 18، 20، 21، 25، 28، 29، 31، 32، 33، 36، 38، 40، 42، 43، 45، 47، 48.	26	1	2	3	4

المصدر: عادل محمود العدل (2001)

5–1–2. مقياس الرضاء على الحياة: (مجدي الدسوقي، 1996)

أعد مقياس الرضاء على الحياة (مجدي الدسوقي، 1996)، بحيث يتكون المقياس من تسعة وعشرون (29) عبارة، أمام كل عبارة خمس (05) بدائل وهي: (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماما)، بحيث تحدد درجة الرضاء على الحياة لدى الفرد، حيث أن هذه العبارات مصاغة في مجملها موجبة بحيث يقابل البدائل الخمسة الأوزان الأتية بنفس الترتيب (5، 4، 3، 2، 1).

5–2. الخصائص السيكومترية:

5–2–1. مقياس الفاعلية الذاتية:

5–2–1–1. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

اعتمدنا في قياس الصدق التمييزي لمقياس الفاعلية الذاتية على طريقة المقارنة الطرفية، بعد تفريغ بيانات العينة الاستطلاعية، ثم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيبا تنازليا، ثم تقسيم العينة لفئتين فئة عليا وفئة دنيا بنسبة 27 %، في كل مجموعة.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$) لحساب قيمة T لعينتين مستقلتين تحصلنا على النتيجة المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4–05): يبين حساب قيمة T لعينتين مستقلتين (الصدق التمييزي) لمقياس الفاعلية الذاتية

البيانات الاحصائية المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	دلالة F	قيمة T	Sig	df	القرار
عليا	8	2.96	0.082	0.987	غير	10	0.000	14	**دالة**
دنيا	8	2.44	0.124		دالة				**احصائيا**

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (4-05): نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي (2.96) وانحرافها المعياري يساوي (0.082)، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي (2.44) وانحرافها المعياري يساوي (0.124)، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي (0.987)، وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن المجموعة العليا والدنيا متجانستين، في حين نجد أن قيمة T تساوي (10) بمستوي دلالة Sig تساوي (0.000)، وهي اقل من مستوى معنوية (0.01)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين، وعليه يمكن القول بأن مقياس الفاعلية الذاتية صادق.

5-2-1-2. الثبات

أ. التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

قمنا بحساب ثبات مقياس الفاعلية الذاتية بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$)، النتيجة مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4-06): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الفاعلية الذاتية

المحاور	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ	القرار
الفاعلية الذاتية	50	0.512	دالة احصائيا

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (4-06): نجد أن قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الفاعلية الذاتية، أي درجة التناسق الداخلي بين بنود مقياس الفاعلية الذاتية تساوي (0.512)، وهي علاقة موجبة بين البنود المشكلة للمقياس وبذلك يمكن القول بأن مقياس الفاعلية الذاتية ثابت.

ب – التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (علوي/ سفلي)، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية ($SPSS_{25}$)، النتائج مدونة بالجدول التالي:

الجدول رقم (4-07): يبين ثبات التجزئة النصفية لمقياس الفاعلية الذاتية

المؤشرات الاحصائية	قيمة R المحسوبة	درجة الحرية	القرار
بيرسون قبل التعديل	0.493		
سبرمان بعد التعديل	0.661	29	دالة احصائيا عند 0.01
جيتمان بعد التعديل	0.657		

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (4-07): نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل **بيرسون** تساوي (0.493) وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس، توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل **سبرمان** تساوي (0.661)، و**جيتمان** تساوي (0.657) فهما دالين عند مستوى معنوية (0.01)، وعليه يمكن القول بأن مقياس الفاعلية الذاتية ثابت.

5-2-2. مقياس الرضاء على الحياة:

5-2-2-1. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

اعتمدنا في قياس الصدق التمييزي لمقياس الرضاء على الحياة على طريقة المقارنة الطرفية بعد تفريغ بيانات العينة الاستطلاعية، ثم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيبا تنازليا، ثم تقسيم العينة لفئتين فئة عليا وفئة دنيا بنسبة 27 %، في كل مجموعة.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$) لحساب قيمة T لعينتين مستقلتين تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4-08): يبين حساب قيمة T لعينتين مستقلتين (الصدق التمييزي) لمقياس الرضاء على الحياة

البيانات الاحصائية المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	دلالة F	قيمة T	Sig	df	القرار
عليا	8	4.14	0.326	1.033	غير	9.439	0.000	14	دالة
دنيا	8	2.84	0.212		دالة				احصائيا

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (4-08): نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي (4.14) وانحرافها المعياري يساوي (0.326)، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي (2.84) وانحرافها المعياري يساوي (0.212) في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي (1.033)، وهي غير دالة إحصائيا، وعليه يمكن القول بأن المجموعة العليا والدنيا متجانستين، في حين نجد أن قيمة T تساوي (9.439) بمستوي دلالة Sig تساوي (0.000) وهي اقل من مستوى معنوية (0.01)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين، وعليه يمكن القول بأن مقياس الرضاء على الحياة صادق.

5-2-2-2. الثبات

أ. التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

قمنا بحساب ثبات مقياس الرضاء على الحياة بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$)، النتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4-09): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضاء على الحياة

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل الارتباط	القرار
الرضاء على الحياة	29	0.916	دالة احصائيا

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (4-09): نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس، أي درجة التناسق الداخلي بين بنود المقياس تساوي (0.916)، وهي علاقة موجبة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن مقياس الرضاء على الحياة ثابت.

ب – التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (علوي/ سفلي)، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية ($SPSS_{25}$)، النتائج مدونة بالجدول التالي:

الجدول رقم (4–10): يبين ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرضاء على الحياة

المؤشرات الاحصائية	قيمة R المحسوبة	درجة الحرية	القرار
بيرسون قبل التعديل	**0.873**		
سبرمان بعد التعديل	0.932	29	دالة احصائيا عند 0.01
جيتمان بعد التعديل	0.932		

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (4-10) نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل **بيرسون** تساوي (0.873) وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس، توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل **سبرمان** تساوي (0.932)، و**جيتمان** تساوي (0.932) فهما دالين عند مستوى معنوية (0.01)، وعليه يمكن القول بأن مقياس الرضاء على الحياة ثابت.

6–البرامج والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

6–1. البرامج الإحصائية:

من أجل تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة الدراسة، قمنا بالاعتماد على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية المعروف اختصاراً بـ: SPSS النسخة 25.

6–2. الأساليب الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا، وهذا لكون الإحصاء الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي، يستند عليها في البحث والاستقصاء وقد استخدمنا في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

1-التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.

2-اختبار " ت " تاست لعينتين مستقلتين لقياس صدق المقياسين، وكذا لاختبار الفرضيات الجزئية الأولى والثانية والرابعة.

3-معامل ارتباط برسون لاختبار الفرضية العامة للدراسة.

4-معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياسين.

5-معامل ارتباط سيبرمان وجيتمان لقياس ثبات المقياسين.

6- اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفرضية الجزئية الثالثة.

خلاصة:

في هذا الفصل، تم استعراض المنهج العلمي المناسب لطبيعة الدراسة، وهو المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة، كما تم تحديد المجتمع المستهدف، ووصف العينة وخصائصها، وتوضيح أدوات القياس المستخدمة بعد التأكد من صدقها وثباتها.

كما تم شرح خطوات جمع البيانات والإجراءات المتبعة في تطبيق الأدوات وتحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، وبهذا يكون هذا الفصل قد وضع الأساس العلمي الذي تستند إليه النتائج في الفصل التالي، وأسهم في تحقيق شروط البحث العلمي الرصين من حيث المصداقية والموضوعية والحياد.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1–عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

2–عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى

3–عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية

4–عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

5– عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

6–النتائج العامة

تمهيد:

يعد فصل عرض وتحليل النتائج من أهم فصول البحث العلمي، حيث يتم فيه عرض البيانات التي تم جمعها وتحليلها إحصائيا وفقا للأساليب المناسبة لطبيعة الدراسة وأهدافها، وفي ضوء سعي هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة لدى العينة المستهدفة، يهدف هذا الفصل إلى تقديم نتائج التحليل الكمي للبيانات المستخلصة من الأدوات المعتمدة في الدراسة، بالإضافة إلى تحليل وعرض نتائج الدراسة تحليلا معمقا.

كما يسعى هذا الفصل إلى اختبار فرضيات الدراسة والتحقق من صحتها، وذلك باستخدام المؤشرات الإحصائية الملائمة التي تعزز من موثوقية النتائج وتفسيرها تفسيرا علميا دقيقا.

1 – عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

1-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه: " **توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة** ".

قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفاعلية الذاتية ودرجة الرضاء على الحياة، تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$) لحساب قيمة r بين الدرجتين، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (5-01): قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين درجة الفاعلية الذاتية ودرجة الرضاء على الحياة

المتغيرات الاساسية	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	النتيجة
الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة	200	0.272**	0.000	متوسطة وموجبة

** دالة عند 0.01

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (5-01): نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفاعلية الذاتية ودرجة الرضاء على الحياة، يساوي (0272)، ومستوي الدلالة Sig تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى معنوية (0.01)، إذا توجد علاقة ارتباطيه متوسطة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الفاعلية الذاتية ودرجة الرضاء على الحياة، بناءا على ذلك نقبل الفرضية العامة القائلة بأنه: " **توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة** ".

1-2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

من خلال نتائج الفرضية العامة والتي أسفرت على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة "، وقد تم اختبار هذه الفرضية بواسطة معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفعالية الذاتية ودرجة الرضاء على الحياة، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت.

يمكن تفسير وجود هذه العلاقة بأن الطالب الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الفاعلية الذاتية يمتلك إيماناً بقدراته على مواجهة الصعوبات الأكاديمية والضغوطات اليومية. هذا الإيمان يولد لديه شعوراً بالسيطرة والتحكم في مجريات حياته، مما يقلل من مشاعر العجز والقلق، وينعكس إيجاباً على تقييمه العام لحياته، وبالتالي يزداد مستوى الرضا عن الحياة لديه.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (دود صونيا، 2017) التي أجريت في البيئة الجزائرية (جامعة ورقلة)، والتي أكدت وجود علاقة إيجابية بين الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي، وكذا دراسة (سالي طالب علوان) التي أظهرت أن الكفاءة الذاتية تعزز من قدرة الطلبة على تنظيم أفكارهم ومشاعرهم لمواجهة التحديات الأكاديمية. كما تلتقي هذه النتيجة بشكل غير مباشر مع دراسة (ابتسام حدان، 2015) التي أشارت إلى دور الفاعلية الذاتية في التحكم في ردود الأفعال العاطفية والسلوكية تجاه الضغوط (كالألم المزمن)، مما يعزز التكيف العام.

وتعارضت هذه النتيجة مع: دراسة (أمينة تازي، 2022) التي أجريت على عينة من طلبة جامعة البليدة، حيث توصلت تلك الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية وجودة الحياة.

2 – عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولي:

2-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولي:

تنص الفرضية الجزئية الأولي على أنه: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس (ذكر، أنثى)** ".

قمنا بحساب قيمة T لعينتين مستقلتين، تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$) لحسابها بحيث تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (5-02): يبين قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين الجنسين في متغير الفاعلية الذاتية

البيانات الاحصائية المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	دلالة F	قيمة T	Sig	df	القرار
ذكور	90	2.67	0.285	0.040	غير دالة	-0.154	0.878	198	غير دالة احصائيا
إناث	110	2.68	0.274						

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (5-02): نجد أن عدد الطلبة الجامعيين الذكور يساوي (90) طالب جامعي في حين نجد المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الجامعيين الذكور يساوي (2.67) وانحرافهم المعياري يساوي (0.285)، ونجد أن عدد الطلبة الجامعيين الإناث يساوي (110) طالبة جامعية، في حين نجد المتوسط الحسابي

لمجموعة الطلبة الجامعيين الإناث يساوي (2.68) وانحرافهم المعياري يساوي (0.274) في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي (0.040)، وهي غير دالة إحصائيا، وعليه يمكن القول بأن مجموعة الطلبة الجامعيين الذكور ومجموعة الطلبة الجامعيين الإناث متجانستين، مما يعني تحقق شرط تجانس التباين بين المجموعتين، وهو ما استوجب الاعتماد على قيم (T) في السطر الأول (تساوي التباينات)، بحيث بلغت قيمة T تساوي (0.154-)، ومستوى الدلالة Sig تساوي (0.878)، وهي أكبر من مستوى معنوية (0.05)، وعلية الاختبار غير دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (198)، بناءا على ذلك نرفض الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأنه: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس (ذكر، أنثى)** "، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس (ذكر، أنثى)** "، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجة الطلبة الجامعيين الذكور والمتوسط الحسابي لدرجة الطلبة الجامعيين الإناث في درجة متغير الفاعلية الذاتية، وإن الطالبتين متأكدتين من صحة هذه النتائج بنسبة (95%) وبنسبة خطأ (5%).

2-2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي أسفرت على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس (ذكر، أنثى) "، وقد تم اختبار هذه الفرضية بواسطة اختبار T لعينتين مستقلتين، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى لم تحققت.

"ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس (ذكر، أنثى) بأن كلاً من الذكور والإناث في البيئة الجامعية المعاصرة يخضعون لنفس التحديات الأكاديمية والمثيرات البيئية، مما يفرض عليهم تطوير استراتيجيات مواجهة متماثلة. فالمجتمع الجامعي بخصائصه التنافسية يوفر فرصاً متكافئة للتعلم والنجاح، مما يعزز لدى الجنسين إدراكاً متقارباً لكفاءتهم الشخصية وقدرتهم على إنجاز المهام. كما تعكس هذه النتيجة تحولاً في أنماط التنشئة الاجتماعية التي باتت تشجع الإناث على الطموح والاستقلالية بنفس القدر لدى الذكور، مما أدى إلى تلاشي الفروق السيكولوجية التقليدية المرتبطة بالجندر. وبناءً عليه، تصبح الفاعلية الذاتية في هذه المرحلة العمرية نتاجاً للخبرات التراكمية والجهد الفردي والسمات الشخصية للطالب، أكثر من كونها متغيراً يتأثر بالنوع الاجتماعي."

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أمينة تازي (2022): التي أجريت على طلبة جامعة البليدة بالجزائر، حيث لم تجد علاقة ارتباطية دالة في بعض جوانب البحث، وهو ما يتقاطع مع نتيجتنا في كون المتغيرات النفسية

(كالفاعلية) قد لا تتمايز دائماً حسب النوع الاجتماعي في البيئة الجامعية الجزائرية المعاصرة. وايضا سالي طالب علوان (د س): التي أظهرت أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة بغداد كان مرتبطاً بالقدرة على تنظيم الأفكار ومواجهة الضغوط الأكاديمية، ولم تشر الدراسة إلى وجود فجوة جوهرية بين الجنسين في هذا الإدراك، مما يعزز نتيجة الدراسة الحالية في أن "الحياة الجامعية" تفرض متطلبات متساوية على كلا الجنسين.

تعارضت هذه النتيجة مع دراسة دود صونيا (2017): التي ركزت على الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق لدى الفريق شبه الطبي، حيث أشارت في سياقها إلى أن الفاعلية تتأثر بمتغيرات شخصية ومهنية دقيقة، وقد يظهر التعارض هنا إذا ما افترضت بعض الأدبيات أن طبيعة العمل أو التخصص (شبه الطبي مقابل الأكاديمي العام) قد تخلق فروقاً في مستوى الفاعلية بين الذكور والإناث.

وابتسام حدان (2015): بالرغم من أنها دراسة عيادية، إلا أن التعارض يكمن في أن الدراسات العيادية غالباً ما تجد تمايزاً في "إدراك الذكر والأنثى" للمواجهة والتحكم (خاصة في حالات الألم)، بينما أثبتت دراستنا الحالية في جامعة "الوادي" أن في السياق التعليمي التنافسي، تتلاشى هذه الفروق الإدراكية للقدرات الشخصية بين الجنسين.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

3-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: **" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) ".**

قمنا بحساب قيمة T لعينتين مستقلتين، تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$) لحسابها بحيث تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (5-03): يبين قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين المستويين في متغير الفاعلية الذاتية

البيانات الاحصائية المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	دلالة F	قيمة T	Sig	df	القرار
ليسانس	115	2.68	0.269	1.587	غير دالة	0.474	0.636	198	غير دالة احصائيا
ماستر	85	2.66	0.290						

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (5-03): نجد أن عدد الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ليسانس يساوي (115) طالب جامعي، في حين نجد المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ليسانس يساوي (2.68) وانحرافهم المعياري يساوي (0.269)، ونجد أن عدد الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ماستر يساوي (85) طالب جامعي، في حين نجد المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ماستر يساوي (2.66) وانحرافهم المعياري يساوي (0.290) في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي (1.587)، وهي غير دالة إحصائيا، وعليه يمكن القول بأن مجموعة الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ليسانس ومجموعة الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ماستر متجانستين، مما يعني تحقق شرط تجانس التباين بين المجموعتين، وهو ما استوجب الاعتماد على قيم (T) في السطر الأول (تساوي التباينات)، بحيث بلغت قيمة T تساوي (0.474)، ومستوى الدلالة Sig تساوي (0.636)، وهي أكبر من مستوى معنوية (0.05)، وعلية الاختبار غير دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (198)، بناءا على ذلك نرفض الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأنه: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر)** " ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر)** "، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجة الطلبة الجامعيين الذين مستواهم ليسانس والمتوسط الحسابي لدرجة الطلبة الجامعيين الذين مستواهم ماستر في درجة متغير الفاعلية الذاتية، وإن الطالبتين متأكدتين من صحة هذه النتائج بنسبة (95%) وبنسبة خطأ (5%).

3-2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي أسفرت على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) "، وقد تم اختبار هذه الفرضية بواسطة اختبار T لعينتين مستقلتين، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية لم تحققت.

"ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) بأن الفاعلية الذاتية كبناء سيكولوجي تتشكل وتتبلور من خلال الخبرات التراكمية العامة للطالب قبل وصوله لمرحلة التخصص العالي. فالطالب في مرحلة الليسانس، وخاصة في السنوات النهائية، يكون قد اكتسب بالفعل آليات المواجهة والمهارات الأكاديمية التي تجعله يثق في قدراته، وهو ما يجعله يتقارب في

مستوى "الفاعلية" مع طالب الماستر. كما أن الانتقال من طور الليسانس إلى الماستر في النظام الجامعي الحالي لا يمثل قفزة نوعية جذرية في طبيعة الضغوط أو المهارات المطلوبة، بل هو امتداد لنفس البيئة التعليمية، مما يجعل إدراك الطلبة لكفاءتهم الذاتية يتسم بالاستقرار عبر هذين المستويين. بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب العوامل الشخصية والدافعية الفردية دوراً أكبر من "السنوات الدراسية" في تحديد مستوى الفاعلية، مما أدى إلى تماثل النتائج بين المجموعتين."

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سالي طالب علوان (بدون سنة): التي أظهرت أن الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة ترتبط بالقدرة على تنظيم الأفكار والتعامل مع الضغوط الأكاديمية كسمة عامة، ولم تشر نتائجها إلى أن هذه الكفاءة تتغير بشكل جذري بتغير المستويات الدراسية، مما يدعم نتيجة الدراسة الحالية في أن الفاعلية الذاتية هي سمة مستقرة نسبياً في المرحلة الجامعية.

وأمينة تازي (2022): حيث أظهرت دراستها على الطلبة الجامعيين في الجزائر أن المتغيرات النفسية قد لا تتمايز دائماً بناءً على المعطيات الأكاديمية التقليدية، مما يعزز فرضية أن الفاعلية الذاتية لدى الطالب في جامعة "الوادي" تنبع من نضجه الشخصي وخبراته الحياتية العامة أكثر من تأثرها بمستواه الدراسي (ليسانس أو ماستر).

تعارضت هذه النتيجة مع دراسة دود صونيا (2017): التي رأت أن الفاعلية الذاتية ترتبط إيجابياً بالتوافق النفسي وتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط المهنية؛ حيث يمكن استنتاج أن زيادة الخبرة (كما هو مفترض في انتقال الطالب من الليسانس إلى الماستر أو من التربص إلى العمل) قد تؤدي إلى رفع مستوى الفاعلية. وتعارضت نتيجتنا مع هذا الطرح لأن واقع عينة جامعة الوادي أظهر أن طلاب الليسانس قد وصلوا بالفعل إلى مستوى من النضج النفسي يضاهي طلاب الماستر.

وابتسام حدان (2010): والتي ركزت على أن الفاعلية الذاتية تزداد بزيادة القدرة على التحكم والسيطرة؛ ومن المنظور الأكاديمي، يُفترض أن طالب الماستر أكثر تحكماً في أدواته البحثية من طالب الليسانس، وهو ما كان يقتضي تفوقه في الفاعلية. إلا أن النتيجة الحالية خالفت هذا التصور، وقد يرجع ذلك إلى أن ضغوط التخرج ومذكرات الماستر قد تخلق نوعاً من القلق يوازن ميزة الخبرة الأكاديمية، مما يجعل مستوى الفاعلية متقارباً بين المجموعتين.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

4-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: " **توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص الدراسي تخصص أدبي (علوم اجتماعية وإنسانية) وتخصص علمي (بيولوجيا وتكنولوجيا وعلوم دقيقة)**".

قمنا بحساب قيمة T لعينتين مستقلتين، تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$) لحسابها بحيث تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (5-04): يبين قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين التخصصين في متغير الفاعلية الذاتية

البيانات الاحصائية المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	دلالة F	قيمة T	Sig	df	القرار
أدبي	135	2.66	0.287	0.893	غير دالة	1.290	0.199	198	غير دالة احصائيا
علمي	65	2.71	0.256						

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (5-04): نجد أن عدد الطلبة الجامعيين الادبيين يساوي (135) طالب جامعي، في حين نجد المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الجامعيين الادبيين يساوي (2.66) وانحرافهم المعياري يساوي (0.287)، ونجد أن عدد الطلبة الجامعيين العلميين يساوي (65) طالب جامعي، في حين نجد المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الجامعيين العلميين يساوي (2.71) وانحرافهم المعياري يساوي (0.256) في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي (0.893)، وهي غير دالة إحصائيا، وعليه يمكن القول بأن مجموعة الطلبة الجامعيين الادبيين ومجموعة الطلبة الجامعيين العلميين متجانستين، مما يعني تحقق شرط تجانس التباين بين المجموعتين، وهو ما استوجب الاعتماد على قيم (T) في السطر الأول (تساوي التباينات)، بحيث بلغت قيمة T تساوي (1.290)، ومستوى الدلالة Sig تساوي (0.199)، وهي أكبر من مستوى معنوية (0.05)، وعلية الاختبار غير دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (198)، بناءا على ذلك نرفض الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بأنه: " **توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص الدراسي تخصص أدبي (علوم اجتماعية وإنسانية) وتخصص علمي (بيولوجيا وتكنولوجيا وعلوم دقيقة)**" ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: " **لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في**

الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص الدراسي تخصص أدبي (علوم اجتماعية وإنسانية) وتخصص علمي (بيولوجيا وتكنولوجيا وعلوم دقيقة) "، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجة الطلبة الجامعيين الادبيين والمتوسط الحسابي لدرجة الطلبة الجامعيين العلميين في درجة متغير الفاعلية الذاتية وإن الطالبتين متأكدتين من صحة هذه النتائج بنسبة (95%) وبنسبة خطأ (5%).

4-2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي أسفرت على أنه: " توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص الدراسي تخصص أدبي (علوم اجتماعية وإنسانية) وتخصص علمي (بيولوجيا وتكنولوجيا وعلوم دقيقة)" وقد تم اختبار هذه الفرضية بواسطة اختبار تحليل التباين الأحادي، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة لم تحققت.

"ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص الدراسي تخصص الادبي (علوم اجتماعية وإنسانية) وتخصص علمي (بيولوجيا وتكنولوجيا وعلوم دقيقة) بأن الفاعلية الذاتية هي بناء نفسي مرتبط بالسمات الشخصية والقدرة العامة على التكيف أكثر من ارتباطها بالمحتوى المعرفي للتخصص. فكل تخصص دراسي، سواء كان أدبياً أو علميا، يفرض على الطالب نوعاً من التحديات والمشكلات التي تتطلب حلاً، وبالتلي يطور الطلبة في مختلف المجالات ثقة بقدراتهم بناءً على نجاحاتهم في تخصصاتهم المختارة. كما يعود ذلك إلى أن الحياة الجامعية كمنظومة عامة تفرض مناخاً موحداً من حيث ضغوط الامتحانات، والتعامل مع الإدارة، والتفاعل الاجتماعي، مما يجعل الطلبة يكتسبون "فاعلية ذاتية عامة" تتقارب فيها مستوياتهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن اختيار الطالب لتخصصه غالباً ما يكون مبنياً على ميوله وقدراته، مما يجعله يشعر بالكفاءة داخل مجاله الخاص، وهو ما يفسر توازن النتائج بين التخصصات المختلفة وعدم طغيان تخصص على آخر في هذا المتغير النفسي."

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سالي طالب علوان (بدون سنة): التي تناولت الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة بغداد، حيث ركزت النتائج على أن الكفاءة الذاتية مرتبطة بقدرة الطالب على مواجهة الضغوط الأكاديمية العامة وتحديات الحياة الجامعية، وهو مناخ يشترك فيه جميع الطلبة بغض النظر عن تخصصاتهم، مما يدعم نتيجتنا في أن الفاعلية الذاتية سمة عابرة للتخصصات.

وأمينة تازي (2022): التي طبقت دراستها في البيئة الجزائرية (جامعة البليدة) ولم تظهر نتائجها تمايزاً حاداً في المتغيرات النفسية بناءً على المتغيرات الأكاديمية التقليدية، مما يؤكد أن الطالب الجامعي الجزائري (سواء في

الوادي أو البليدة) يمتلك إدراكاً لفاعليته الذاتية ينبع من نضجه الشخصي وتفاعله مع النظام الجامعي الموحد وليس من نوع المواد التي يدرسها.

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

5-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أنه: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر)** ".

قمنا بحساب قيمة T لعينتين مستقلتين، تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$) لحسابها بحيث تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (5-05): يبين قيمة T ودلالتها الإحصائية للفروق بين المستويين في متغير الرضاء على الحياة

البيانات الاحصائية المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	دلالة F	قيمة T	Sig	df	القرار
ليسانس	115	3.66	0.499	0.000	غير دالة	0.738	0.461	198	غير دالة احصائيا
ماستر	85	3.61	0.519						

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج الدراسة ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (5-05): نجد أن عدد الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ليسانس يساوي (115) طالب جامعي، في حين نجد المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ليسانس يساوي (3.66) وانحرافهم المعياري يساوي (0.499)، ونجد أن عدد الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ماستر يساوي (85) طالب جامعي، في حين نجد المتوسط الحسابي لمجموعة الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ماستر يساوي (3.61) وانحرافهم المعياري يساوي (0.519) في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي (0.000)، وهي غير دالة إحصائيا، وعليه يمكن القول بأن مجموعة الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ليسانس ومجموعة الطلبة الجامعيين الذي مستواهم الدراسي ماستر متجانستين، مما يعني تحقق شرط تجانس التباين بين المجموعتين، وهو ما استوجب الاعتماد على قيم (T) في السطر الأول (تساوي التباينات)، بحيث بلغت قيمة T تساوي (0.738)، ومستوى الدلالة Sig تساوي (0.461)، وهي أكبر من مستوى

معنوية (0.05)، وعلية الاختبار غير دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (198)، بناء على ذلك نرفض الفرضية الجزئية الرابعة القائلة بأنه: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر)** " ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر)** "، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجة الطلبة الجامعيين الذين مستواهم ليسانس والمتوسط الحسابي لدرجة الطلبة الجامعيين الذين مستواهم ماستر في درجة متغير الرضاء على الحياة.

5-2.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الرابعة والتي أسفرت على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) "، وقد تم اختبار هذه الفرضية بواسطة اختبار T لعينتين مستقلتين، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الرابعة لم تحققت.

"ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) بأن الرضا عن الحياة هو تقييم ذاتي شامل يتأثر بجوانب متعددة تتجاوز مجرد المرتبة الأكاديمية؛ فالطلبة في كلا المستويين يتشاركون نفس الظروف الاجتماعية، والاقتصادية، والبيئة الجامعية العامة التي تشكل تصوراتهم عن جودة حياتهم.

كما يعود ذلك إلى أن التحديات التي يواجهها طالب الليسانس (مثل السعي للتخرج وضمان معدل جيد) تتساوى في ثقلها النفسي مع التحديات التي يواجهها طالب الماستر (مثل البحث العلمي والتفكير في المستقبل المهني)، مما يجعل مستوى الإشباع والرضا العام متقارباً. بالإضافة إلى ذلك، فإن الرضا عن الحياة يرتبط بمتغيرات شخصية ثابتة مثل التفاؤل، والدعم الاجتماعي، والفاعلية الذاتية (كما أثبتت الفرضية الأولى)، وهي متغيرات لا تتغير بشكل جذري بمجرد الانتقال من مستوى دراسي إلى آخر، بل تظل مرتبطة بشخصية الطالب وقدرته على التكيف مع محيطه الجامعي."

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة شاهر خالد سليمان (2014): التي أُجريت على طلبة الجامعة، حيث أشارت نتائجها إلى أن جودة الحياة (والرضا عنها) ترتبط بقدرة الطالب على التكيف مع الضغوط الأكاديمية

والاجتماعية كسمة عامة، ولم تشر إلى وجود فوارق جوهرية تعود للمستوى الدراسي، مما يدعم نتيجتنا في أن الرضا هو محصلة تكيف شامل لا يتجزأ بتغير الأطوار الأكاديمية.

وأمينة تازي (2022): التي طبقت دراستها في جامعة البليدة، حيث أظهرت نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة في بعض الجوانب، وهو ما ينسجم مع نتيجتنا الحالية في أن المتغيرات النفسية المرتبطة بجودة الحياة والرضا تتسم بالاستقرار لدى الطالب الجامعي الجزائري، ولا تتأثر بالانتقال من الليسانس إلى الماستر بقدر تأثرها بعوامل شخصية وبيئية أخرى.

تعارضت هذه النتيجة مع دراسة النجار والطالع (2015): التي ربطت بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة؛ حيث قد يُفترض نظرياً أن طالب الماستر (بفعل النضج الأكاديمي والعمري) قد يمتلك استراتيجيات تفكير أكثر نضجاً ترفع من رضاه عن حياته مقارنة بطالب الليسانس. إلا أن نتيجتك الحالية في جامعة الوادي عارضت هذا الطرح، مما يثبت أن الرضا عن الحياة في البيئة الحالية هو شعور عام يشترك فيه الجميع نتيجة تشابه الظروف المحيطة.

ودود صونيا (2017): التي أكدت على أن الفاعلية المرتفعة ترتبط بالتوافق النفسي؛ وبما أن الطالب يكتسب خبرات أكبر في مرحلة الماستر، فقد كان من المتوقع أن ينعكس ذلك على رضاه العام بشكل يفوق طالب الليسانس. وتعارضت نتيجتنا مع هذا التصور، مما يفسر بأن الضغوط المرتبطة بمرحلة الماستر (كمذكرة التخرج والمستقبل المهني) قد توازن كفة الرضا، وتجعلها متساوية مع طور الليسانس.

6-النتائج العامة للدراسة:

إن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة وقد أسفرت الدراسة على نتائج عديدة وهي كالاتي:

- ✓ توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات متغير الفاعلية الذاتية والرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس (ذكر، أنثى).
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر).
- ✓ لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص الدراسي (أدبي ، علمي)
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء على الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر).

الخاتمة

تَعد هذه الدراسة محاولة علمية للكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة، ومعرفة مدى تأثر هذه المتغيرات ببعض الخصائص الديموغرافية (الجنس، المستوى الدراسي، والتخصص). وقد انطلقت الدراسة من تساؤل جوهري حول وجود علاقة ارتباطية بين هذين المتغيرين النفسيين الهامين في حياة الطالب.

وبعد معالجة البيانات إحصائياً، خلصت الدراسة إلى أن الإيمان بالقدرات الشخصية (الفاعلية الذاتية) يمثل محركاً أساسياً للشعور بجودة الحياة والرضا عنها. كما أظهرت النتائج أن هذه السمات النفسية تتسم بالاستقرار لدى الطلبة، فهي لا تتمايز باختلاف تخصصاتهم أو مستوياتهم الأكاديمية أو جنسهم، مما يشير إلى أن البيئة الجامعية والتحولات الاجتماعية الراهنة تفرض تحديات مشتركة تتطلب بناء توازن نفسي موحد لدى جميع الطلبة. وبناءً على المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- تحقق الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).
- عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر).
- عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (أدبي، علمي).
- عدم تحقق الفرضية الجزئية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر).

اقتراحات الدراسة

في ضوء النتائج المتوصل إليها، نتقدم بمجموعة من الاقتراحات:

- تفعيل دور مراكز المساعدة النفسية بالجامعة لتنظيم دورات تدريبية تهدف إلى تعزيز "الفاعلية الذاتية" لدى الطلبة، لما لها من أثر مباشر في تحسين مستوى رضاهم عن حياتهم.

- إدراج برامج تنموية ضمن الأنشطة الطلابية تركز على مهارات "حل المشكلات" و"اتخاذ القرار" لرفع ثقة الطالب في كفاءته الشخصية.
- تشجيع الأساتذة على خلق بيئة تعليمية داعمة تحفز الطلبة على الإنجاز وتثمن مجهوداتهم الشخصية.
- إجراء دراسات مماثلة تتناول متغيرات أخرى مثل (التفاؤل، الدعم الاجتماعي، أو القلق الأكاديمي) وعلاقتها بالرضا عن الحياة.
- دراسة الفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج وعلاقتها بطموحاتهم المهنية.
- إجراء دراسة مقارنة بين الطلبة المقيمين بالاقامات الجامعية والطلبة غير المقيمين في متغير الرضا عن الحياة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع والمصادر:

1. أبو حلاوة مؤتمر ،مُحَّد السعيد .(2010) . جودة الحياة :المفهوم والأبعاد . ورقلة عمل ضمن فعاليات المؤتمر العلمي السنوي . كلية التربية . جامعة الإسكندرية ، مصر.
2. أمينة تازي ،(2022)،الفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة وجودة الحياة .مجلة القبس للدراسات النفسية والاجتماعية المجلد (04)العدد(15)(52-62)-جامعة لونيسي علي البليدة 02.
3. ابتسام حدان،(2015).فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن . مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة ورقلة ،الجزائر.
4. بندر بن مُحَّد حسن الزيادي العتيبي ،(1429هـ) ، أتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينه من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف ، بحث مقدم إلى قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة أم القرى متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص توجيه تربوي ومهني .
5. بوعزيز عمر، جرمون علي ،(2018) ،مستويات الرضا عن الحياة لدى اساتدة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط والثانوي دراسة ميدانية ببعض مؤسسات ولاية المسيلة ،مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية – العدد35-جامعة قاصدي مرباح –ورقلة (الجزائر).
6. بن غربال ، سعيدة ،(2022) ، الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني وفعالية الذات الأكاديمية دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة مُحَّد خيضر –بسكرة . مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه علوم تخصص: علم النفس الأجتماعي.
7. بوشينة صالح ،(2018)، فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المرهقين المصابين بداء السكري دراسة ميدانية ببعض مستشفيات الجزائر. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس. جامعة المسيلة.
8. بن عبد الحفيظ أسماء ، حدو كلثوم ،(2023)، الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية بجامعة زيان عاشور بالجلفة)، مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر)في علم النفس المدرسي ،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس والفلسفة.
9. بطاط ، نور الدين ،(2017) ، الفاعلية الذاتية و علاقتها بالإتجاه نحو السلوك الصحي دراسة مقارنة بين طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و بعض التخصصات الأخرى بجامعة المسيلة. أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي. جامعة الجزائر 3.
10. بوزنادة ، سميرة ،(2022) . الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لولاية المسيلة . مجلة العلوم النفسية والتربوية. 8(4) ، الجزائر: جامعة الوادي ، الجزائر ،114- 137

11. بشرى إسماعيل أحمد أرنوط ،(2017)، فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغريات الديموجرافية ، جامعة الزقازيق وجامعة امللك خالد . مجلة الإرشاد النفسي، العدد 05 ، جزء ،1.

12. بشير بوستة (طالب دكتوراه علوم)، أد . الأخضر عواريب ، (2020) فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها(دراسة ميدانية على طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا كلية العلوم التطبيقية جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر) ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد / (01)12، 2020الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، .ص -667 –680.

13. تلمساني فاطمة ،(بدون سنة) ، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا (دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدرسة العليا بوهران) ، مجلة الباحث .

14. حسين ،عبد الحميد عيسى ،(2013)، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة مقدمة لقسم علم النفس بكلية التربية بالجامعة الإسلامية كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس .جامعة غزة.

15. حسين مُحَّد ، سعد الذين الحسيني ،(2018)، الرضا عن الحياة لدى الأبناء،المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال – جامعة المنصورة – المجلد الخامس –العدد الثاني .

16. حواسي ،إيمان ،(2018) ،مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين –دراسة ميدانية بمدرسة الأطفال المعاقين بصريا والجمعية الولائية للترقية المكفوفين – مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي ، بولاية المسيلة.

17. دعاء شعبان ،شعبان أبو عبيد،(2013)،الرضا عي الحياة وعلاقته بقلق الستقبل لدي الأسري المحررين المبعدين إلى قطاع غزة ،قدمت هذه الدراسة كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في كلية التربية قسم علم النفس – ارشاد نفسي ،جامعة الإسلامية –غزة.

18. دود صونيا،(2017)،الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي (دراسة ميدانية بمستشفى مُحَّد بوضياف بمدينة ورقلة ومستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة)، أطروحة معدة لنيل شهادة دكتوراه ل.م.د في علم النفس المرضي المؤسساتي، جامعة قاصدي مرباح –ورقلة .

19. رمضان زعطوط .(2013). نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات .مذكرة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي،جامعة ورقلة ،الجزائر.

20. سهيلة سعيد مصطفى جلاله ،(2015)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة ماجستير كلية التربية قسم علم النفس –الصحة النفسية المجتمعية – غزة فلسطين .

21. سايحي أسماء ،(2023)، دور مديري مؤسسات التعليم الثانوي في تحسين المناخ التنظيمي بمؤسساتهم وتأثيره على الفعالية الذاتية المهنية للألساتذة ومستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني ، طروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه D

M L في علوم التربية تخصص توجيه وإرشاد نفسي وتربوي ،كلية العلو م الإنسانية والاجتماعية ،جامعة الحاج لخضر باتنة1.

22. سعاد عبد الله البشير ، حسين عبد الله الحميدي ،(2018) ،معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضاعن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ،مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية – المجلد 16 العدد 2(B).

23. سالي طالب علوان .(بدون سنة).الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد . مجلة البحوث النفسية والتربوية ،العدد 33، كلية التربية للبنات جامعة بغداد(322-234).

24. سامي ،عبد السلام ،مرسى ،(2015)، الفاعلية الذاتية لدى ذوي الإعاقة السمعية .الأردن :مؤسسة الورق والتوزيع.

25. شاهر خالد سليمان .(2014). قياس جودة الحياة لدى مجموعة من طلبة جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة رسالة الخليج العربي ، قسم التربية وعلم النفس ،جامعة تبوك ،العدد117.

26. – ضياء داود طارش،سجاد باقر رشك ،(2024) ، تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ،بحث مقدم الى عمادة كلية التربية الأساسية لنيل شهادة البكلوريوس ميسان .

27. علياء عثمان،أحمد سليم ،(2018) ،الرضا عن الحياة لدى الأطفال ،المجلة العلمية رياض الأطفال – جامعة المنصورة – المجلد الرابع –العددالرابع .

28. غالية أحمد ،قرقاب ،(2018)، التوافق مع الوسط الجامعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ، مجلة الاكاديمية للعلوم الإنسانية والإجتماعية -ع15.

29. لبنى بوجيت ، زهية غنية حافري، (2024)، مستوى الفاعلية لدى الطلبة الجامعيين ذوي الإعاقة البصرية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية .دراسة ميدانية بجامعة سطيف 2. مجلة المحترف لعلوم الرياضية والمجلد (11) العدد (03)العلوم الإنسانية والاجتماعية .

30. معروف مُحَمَّد ، (2018) ، الفاعلية الذاتية و علاقتها بالإحتراق الوظيفي وإستراتيجيات التعامل –دراسة مقارنة عند أساتذة التعليم الثانوي– أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس التخصص:علم النفس التربوي ، جامعة واهران 2.

31. – مُحَمَّد أمين حسين ملحم،(2022) ، الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بالمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك . مجلة علم النفس التربوي ، جامعة اليرموك ،الأردن.

32. مكرلوفي يمينة ،(2021) ، المساندة الاجتماعية والفاعلية الذاتية وعلاقتهما باستراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الأسري ، جامعة وهران 2.

33.مي عبد الخير ، عبد اللطيف عبد العال ،(2018) ،الرضا عن الحياة والوعي بالذات كمنبئات بالصمود النفسي لدى عينة من الطلبة من طلبة الأقسام العلمية والأدبية بالجامعة ،للحصول على درجة الماجستير في الدراسات التربوية (الصحة النفسية).كلية التربية ،جامعة كفر الشيخ

34.هديل يوسف مُحَمَّد زا حوق ،(2013) ، أتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين التربويين في فلسطين ، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس.

35.هشام بن فروج ، مُحَمَّد بوفاتح،(2021)، فاعلية الذات لدى أساتذة التعليم الابتدائي بولاية الأغواط. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي–العدد1،المجلد8. 659-671.

36.- وشنان ،حكيمة . (2020) . جودة الحياة :المفهوم ،المؤشرات والنظريات . مجلة جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة ،2(1) ،25-44.

37.يحي النجار،عبد الرؤوف الطالع (2015).التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة ،جامعة النجاح للأبحات العلوم الإنسانية ،غزة فلسطين ،المجلد 29،(210-245).

.

قائمة الملاحق

مقياس الرضاء عن الحياة إعداد : د.مجدي الدسوقي 1996

أخي الطالب / أختي الطالبة تروم الباحثتان اجراء (دراسة تتعلق ببعض السمات الحيوية لدى الطالب الجامعي وخدمة للبحث العلمي نرجو منكم مساعدتنا من خلال الإجابة عن الفقرات بوضع علامة(×) تحت في خانة البديل الذي يمثل رأيكم مع ذكر البيانات الشخصية التالية ، شاكرين تعاونكم معنا :

- **الجنس:** ذكر.....أنثى.....
- **التخصص:** الليسانس.....ماستر.....

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لاتنطبق أبدا
1	أنا أ سعد حالامن الاخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الان أفضل في أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الان أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة الممزجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل					
13	أنا راض بما وصلت إليه					
14	أميل الى الضحك وتبادل الدعابة					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية					
16	أتقبل الاخرين وأتعايش معهم كما هم					
17	أعيش في مستوى حياة /معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالاخرين					
19	أشعر أن حياتي مشرقة وميلئة بالأمل					
20	أتقبل نقد الأخرين					
21	يثق الأخرين في قدراتي					
22	يتسم سلوكي مع الأخرين بالتسامح والمرح					
23	أنام نوما هادئا مسترخيا					

24	ينظر الأخرين إلي باحترام					
25	لا أعاني من مشاعر اليأسأو خيبة الأمل					
26	لدى القدرة على أتخاد القرار وتحمل نتائجه					
27	علاقاتي الاجتماعية بالأخرين ناجحة					
28	روحي المعنوية مرتفعة					
29	لو لي أن أعيش من جديد فإن أغير شيا من حياتي					

مقياس الفاعلية الذاتية – إعداد عادل العدل(2001)

أخي الطالب/أختي الطالبة تروم الباحثتان إجراء بحث حول بعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة وخدمة للبحث العلمي نرجو منكم مساعدتنا من خلال الإجابة عن الفقرات بوضع علامة (×) في خانة البديل الذي يمثل رأيكم مع ذكر البيانات الشخصية التالية ، شاكرين تعاونكم معنا.

- **الجنس** : ذكر.....أنثى .....
- **التخصص**: اليسانس.....ماستر.....

الرقم	العبارة	نادر	أحيانا	غالبا	دائما
1	لايمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
2	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
3	أستطيع وضع الحلول المناسبة ألي مشكلة قد تواجهني				
4	يمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				
5	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي				
6	يسهل على الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا				
7	لايمكنني وضع الخطط المناسبة أمالي				
8	يلجاء لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم				
9	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب على حلها				
10	ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إلي				
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة				
12	لاأثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة				
13	سيكون لي مستقبلا باهرا				
14	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها				
15	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب				
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما				
17	يصعب علي إقناع أي إنسان بأي شيء				
18	أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة				
19	لايمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان				
20	يمكنني السيطرة على انفعالات الاخرين من زملائي				
21	يقتنع زملائي بأرئي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي				
22	أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع				
23	التعامل مع الاخرين بجدية لايجبرهم على إتباع نفس الأسلوب				
24	يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني				

25	أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات				
26	أرى نظرت السخرية بقدراتي في عيون زملائي				
27	يصعب علي الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي				
28	عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلولا كثيرة				
29	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة				
30	يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة				
31	أعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات				
32	نظرا لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها				
33	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا				
34	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية				
35	إذا أعاقني أي إنسان يصعب علي التغلب عليه				
36	أنتصر لنفسي في كثيرمن المواقف				
37	يصعب علي إيقاف أي إنسان عند حده				
38	لاأترك حقي مهما كان مع أي إنسان				
39	ترك الإنسان لحقوقه لايعد انهزامية أو سلبية				
40	على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك				
41	لايمكنني تحقيق كثيرا من المفاجات				
42	سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع				
43	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد				
44	ليس من الصعب علي أي إنسان أن يقودني إلى مايريد				
45	أستطيع تحمل كثيرا من المسؤوليات				
46	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة				
47	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم				
48	وجودي فيأي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا ومشوقا				
49	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به				
50	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة				

ملاحق رقم (03) بعض مخرجات برنامج SPSS

Statistiques de groupe

	المجموعات1	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الفاعلية	عليا	8	2,9650	,08194	,02897
	دنيا	8	2,4400	,12375	,04375

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,987	,337	10,005	14
	Hypothèse de variances inégales			10,005	12,148

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,000	,52500	,05247	,41245
	Hypothèse de variances inégales	,000	,52500	,05247	,41082

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,63755
	Hypothèse de variances inégales	,63918

Statistiques de groupe

	المجموعات2	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرضاء	عليا	8	4,1379	,32609	,11529
	دنيا	8	2,8405	,21172	,07485

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl

الرضاء	Hypothèse de variances égales	1,033	,327	9,439	14
	Hypothèse de variances inégales			9,439	12,011

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
الرضاء	Hypothèse de variances égales	,000	1,29741	,13746	1,00259
	Hypothèse de variances inégales	,000	1,29741	,13746	,99795

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur
الرضاء	Hypothèse de variances égales	1,59223
	Hypothèse de variances inégales	1,59688

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,512	50

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,916	29

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,138
		Nombre d'éléments	25[a]
	Partie 2	Valeur	,370
		Nombre d'éléments	25[b]
	Nombre total d'éléments		50
Corrélation entre les sous-échelles			,493
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,661
	Longueur inégale		,661
Coefficient de Guttman			,657

a. Les éléments sont : س1، س3، س5، س7، س9، س11، س13، س15، س17، س19، س21، س23، س25، س27، س29، س31، س33، س35، س37، س39، س41، س43، س45، س47، س49.

b. Les éléments sont : س2، س4، س6، س8، س10، س12، س14، س16، س18، س20، س22، س24، س26، س28، س30، س32، س34، س36، س38، س40، س42، س44، س46، س48، س50.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,846
		Nombre d'éléments	15[a]
	Partie 2	Valeur	,835
		Nombre d'éléments	14[b]
	Nombre total d'éléments		29
Corrélation entre les sous-échelles			,873
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,932
	Longueur inégale		,932
Coefficient de Guttman			,932

a. Les éléments sont : ع1، ع3، ع5، ع7، ع9، ع11، ع13، ع15، ع17، ع19، ع21، ع23، ع25، ع27، ع29.

b. Les éléments sont : ع2، ع4، ع6، ع8، ع10، ع12، ع14، ع16، ع18، ع20، ع22، ع24، ع26، ع28.

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	90	45,0	45,0	45,0
	انثى	110	55,0	55,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

التخصص

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أدبي تخصص	135	67,5	67,5	67,5
	علمي تخصص	65	32,5	32,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

المستوى الدراسي

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ليسانس	115	57,5	57,5	57,5
	ماستر	85	42,5	42,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Corrélations

		الفاعلية	الرضاء
الفاعلية	Corrélation de Pearson	1	,272**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	200	200
الرضاء	Corrélation de Pearson	,272**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	200	200

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الفاعلية	ذكر	90	2,6724	,28452	,02999
	انثى	110	2,6785	,27433	,02616

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,040	,841	-,154	198
	Hypothèse de variances inégales			-,153	187,371

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,878	-,00610	,03965	-,08429
	Hypothèse de variances inégales	,878	-,00610	,03979	-,08460

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,07209
	Hypothèse de variances inégales	,07240

Statistiques de groupe

	المستوى الدراسي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الفاعلية	ليسانس	115	2,6838	,26989	,02517
	ماستر	85	2,6649	,29048	,03151

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	1,587	,209	,474	198
	Hypothèse de variances inégales			,468	173,381

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,636	,01888	,03988	-,05976
	Hypothèse de variances inégales	,640	,01888	,04033	-,06071

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,09753
	Hypothèse de variances inégales	,09848

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الفاعلية	أدبي تخصص	135	2,6582	,28742	,02474
	علمي تخصص	65	2,7123	,25651	,03182

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		t	ddl	Sig. (bilatéral)
		F	Sig.			
الفاعلية	Hypothèse de variances égales	,893	,346	-1,290	198	,199
	Hypothèse de variances inégales			-1,342	140,284	,182

Statistiques de groupe

	المستوى الدراسي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرضاء	ليسانس	115	3,6642	,49912	,04654
	ماستر	85	3,6105	,51978	,05638

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الرضاء	Hypothèse de variances égales	,000	,994	,738	198
	Hypothèse de variances inégales			,733	176,953

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
الرضاء	Hypothèse de variances égales	,461	,05362	,07266	-,08967
	Hypothèse de variances inégales	,464	,05362	,07311	-,09065

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur
الرضاء	Hypothèse de variances égales	,19691
	Hypothèse de variances inégales	,19789