

فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً

د. هويدة حنفي محمود (*)

د. فوزية عبد الباقي الجمالي (**)

الملخص: هدف البحث إلى دراسة فعالية الذات كما يدركها طلبة الجامعة من المتفوقين، والمتعثرين دراسياً، من الأقسام الأدبية والعلمية، وتأثيرها على جودة الحياة لديهم. واشتملت العينة على (٢٠٢) طالبا وطالبة؛ (١٠٢) طالبة، و١٠٠ طالب؛ و١٦٦ من المتفوقين، و٣٦ من المتعثرين)، وتم تطبيق أداتي البحث وهما مقياس فعالية الذات، ومقياس جودة الحياة، وهما من إعداد الباحثتين. وقد أسفرت نتائج البحث عن:

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذات بين الذكور، والإناث.
- وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذات بين المتفوقين، والمتعثرين دراسياً لصالح المتفوقين دراسياً.
- وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذات بين طلبة الأقسام الأدبية، والأقسام العلمية لصالح طلبة الأقسام العلمية.
- وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور، والإناث لصالح الذكور.
- وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين المتفوقين، والمتعثرين دراسياً لصالح المتفوقين دراسياً.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين طلبة الأقسام الأدبية، والأقسام العلمية.
- يمكن التنبؤ بدلالة إحصائية بجودة الحياة من فعالية الذات لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: فعالية لذات المدركة، جودة الحياة، طلبة الجامعة، الطلبة المتعثرين والمتفوقين.

(*) أستاذ مساعد، صحة نفسية، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

(**) أستاذ مساعد، صحة نفسية، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، fjamaly@squ.edu.om.

Perceived Self-efficacy and its effect on Quality of Life for University Students with High and Low Achievement Levels

Howaida H. Mahmoud

Fawzia A. Al-Jamali

Abstract: *The present research aimed to investigate self-efficacy and its effectiveness on the quality of life for higher and lower achievers of the university students. The sample consisted of (202) students, were selected from the fourth grade students from the college of Education, Alexandria University, (100) males, (102) females and (166) high achievers, (36) low achievers. Researchers designed and applied self-efficacy and quality of life scales. Results of the study:*

- *There was a positive significant correlation between self-efficacy, and quality of life for university students.*
- *There were no significant differences in self-efficacy between males and females (according to gender).*
- *There were significant differences in self-efficacy between academic superiors in favor of high achievers.*
- *There were significant differences in self-efficacy between literary and scientific specialties students, favor of scientific specialties students.*
- *There are significant differences in quality of life between males and females (according to gender), toward males*
- *There were significant differences in quality of life between high achievers and low achiever favor of the high achievers.*
- *There were no significant differences in quality of life between literary and scientific specialties students.*
- *Quality of life can be predicted significantly from self-efficacy scores of university students.*

Keywords: *Perceived self-efficacy, quality of life, students with high and low achievement levels.*

مقدمة:

يُعد مفهوم فعالية الذات Self-Efficacy من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا Bandura، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات، والكفايات الشخصية، والخبرات المتعددة، فالفعالية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، كما أنه يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفعالية الشخصية، وثقته بإمكانياته التي يقتضيها الموقف.

وتؤكد دراسة كل من صالح (١٩٩٤)، وباكتشيني وماجليلو (Bacchini & Magliulo, 2003) أن عملية التنشئة الاجتماعية تسهم في تشكيل درجة الشعور بالفعالية الذاتية، وأهمها أساليب العاملة الوالدية القائمة على التسامح والتوجيه، والتشجيع. ويضيف ميمت (Mehmet, 2007) متغيرات أخرى منبئة بالفعالية الذاتية منها: درجة التواصل مع الوالدين، ومع الأقران، ومهارات حل المشكلات، وإدراك التوافق الزوجي للوالدين. وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة راني (Rany, 2000) إلى وجود ارتباط موجب بين العلاقات السوية مع الوالدين وبين فعالية الذات المهنية، كما يشير كل من بوتشمان ودالتون (Buchman & Dalton, 2002) إلى أن الفعالية الذاتية للأبناء وطموحاتهم الأكاديمية والمهنية تتشكل في ضوء تأثيرات التوقعات الوالدية.

ويرى كابرارا وآخرون (Caprara et al., 2005) أن لإدراك الأبناء للعلاقات الأسرية بين الوالدين والإخوة والأخوات تأثيراً على مستوى الفعالية الذاتية للأبناء، وقد كشفت نتائج دراسات عديدة عن الجانب الإيجابي للفعالية الذاتية، وأهميتها في بناءات الذات الإيجابية، والالتزام الذاتي، وهذا ما أكدته نتائج دراسة جيولون (Guillon, 2004) وفي تقدير الذات كما اتضح من نتائج دراسة كل من لان (Lane, 2004)، وبيجيه (Begue, 2005)، وفي مفهوم الذات كما كشفت عنه نتائج دراسة كل من: سكالفيك وسكالفيك (Skaalvik & Skaalvik, 2004)، ولان (Lane, 2004).

وقد كشفت دراسة ليو (Liu, 2004) عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات، وثقة الفرد بنفسه، وبقدراته على إنجاز السلوك، وكذلك بمستويات المنافسة لأن الفعالية الذاتية تؤثر في الثقة بالنفس، والتي بدورها تحدد مستوى الفعالية لدى الطلبة في عمليات البحث، والدراسة، والإدراك، والتدريب، وتضيف نتائج دراسة ويدير بورن (Wedder Burn, 2005) أن فعالية الذات لها دور أساسي في تقبل التكنولوجيا والاتجاه الإيجابي نحو استخدامها، وتمتد الآثار الإيجابية لفعالية الذات وعلاقتها الموجبة بالدافع للإنجاز الأكاديمي والتحصيل الدراسي المرتفع كما اتضح من نتائج دراسة كل من: ويسلي (Wesley, 2002)، وكروز (Cruz, 2002)، والشعراوي (٢٠٠٠)، وويت (Witt, 2003)، والعلي وسحلول (٢٠٠٦)، والحكمي (٢٠٠٩)، وأيضاً ارتباطها الموجب بدافعية الإنجاز كما دلت نتائج دراسة كل من: عجوة (١٩٩٣)، وتوفيق (٢٠٠٢)، والرحيب (٢٠٠٦)، والمزروع (٢٠٠٧).

وقد اتضح من نتائج دراسة زايد (٢٠٠٢) وجود تأثير موجب لفعالية الذات المدركة على كل من أهداف إتقان أداء الرياضيات والاستراتيجيات الفعالة. ويضيف كيلباك (Killpack, 2005) وجود علاقة موجبة بين فعالية الذات وكل من تحديد الأهداف، والمثابرة، بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين، ولا تقف الآثار الإيجابية لفعالية الذات عند هذا الحد، بل تزداد لتصل إلى الوقاية من الاكتئاب، والتوتر، وهذا ما أكدته نتائج دراسة القضاة (١٩٩٩)، وحمدي وداود (٢٠٠٠)، والتقليل من حدة الإحباط كما دلت نتائج حسين (٢٠٠١)، والشعور بالتفاؤل، وحسن التوافق النفسي وهذا ما دلت عليه نتائج موسي وعثمان (١٩٩٩). وفي هذا الصدد أجرى فايد (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين اليأس وحل المشكلات، والوحدة النفسية وفعالية الذات وتصور الانتحار لدى طالبات الجامعة وأجريت على عينة قوامها (٣١٢) طالبة بالفرقتين الأولى والثانية بقسم علم

النفس وكشفت النتائج عن وجود ارتباط دال بين تصور الانتحار، وكل من اليأس والقصور في حل المشكلات، والشعور بالوحدة النفسية وانخفاض فعالية الذات لدى طالبات الجامعة، وعلى الجانب الآخر اهتم كثير من الباحثين بموضوع جودة الحياة Quality of Life وذلك لما له من أثر واضح على الصحة النفسية فقد أكدت دراسة كل من: شيك (Shek, 2002)، فوليجني وآخرون (Fuligni et al., 2002) على وجود ارتباط موجب بين الأداء الأسري، الذي يتضمن الأساليب المدركة، والدعم، والمساندة، والعون من الآباء، والعلاقات السوية مع الوالدين، وقضاء الوقت مع الأسرة، وبين جودة حياة المراهقين، والتوافق الدراسي والرضا الأكاديمي لديهم.

وقد تبين من دراسة كنج وناب (King & Nape, 1998) التي هدفت إلى معرفة المفهوم الشائع عن مصطلح جودة الحياة من خلال استطلاع رأي عينة قوامها (١٠٤) طلاب جامعيين وعينة من المراهقين قوامها (٢٦٤) من طلبة المدارس، وتوصلت النتائج إلى أن من أهم المتغيرات المرتبطة بجودة الحياة هي: المرغوبة - حسن الخلق - الرفاهية - معنى الحياة - وقد ارتبطت هذه المتغيرات بالسعادة والرضا عن الحياة، كما هدفت دراسة بريونو وأليكس (Bruno & Alex, 2000) معرفة آراء ومعتقدات واتجاهات المواطنين عن جودة الحياة في جاسبر وألبرت من خلال إجاباتهم على قائمة مكونة من (٤٤٧) مفردة، تتضمن مختلف توقعاتهم عن المجتمع، والحياة التي يعيشونها، وأفضل، وأسوأ أشياء توجد في جاسبر، والأشياء التي يريدون تغييرها من أجل تحسين جودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى أن جودة الحياة لديهم تتمثل في: السعادة، والرضا عن الحياة، وقد توصلت نتائج دراسة ليونج وآخرين (Leung et al., 2004) إلى مكونات جودة الحياة وهي: الصحة النفسية وتتضمن: الحالة المزاجية - اتجاه الحياة - فلسفة الحياة - جودة الحياة النفسية. والسياق الاجتماعي، ويتضمن: الروابط - أنشطة وقت الفراغ - الأنشطة الاجتماعية - الخدمات. وبيئة محيط الحياة وتتضمن: التنظيمات والعوامل المؤسسية - الحالة الاقتصادية - الدين، والموت.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث إلى:

- ١- أهمية الشريحة العمرية التي تناولها، وهي المرحلة الجامعية التي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة، فهي مرحلة لها أثر بالغ الأهمية على تكوين شخصية المراهق، وفي هذا العمر يحدث استقرار للهوية، ومن ثم يمكن دراسة متغيرات البحث بدرجة مرتفعة من الثقة في النتائج.
- ٢- طرح تصور للدور الذي يمكن أن تقوم به فعالية الذات المدركة لدى طلبة الجامعة وما لها من تأثير إيجابي على جودة الحياة لديهم، وهو هدف ينبغي العمل على تحقيقه فدرجة الفعالية الذاتية لدى الفرد تحدد قدرته على تنظيم ذاته، وتؤثر على دافعيته وسلوكه، وتدعم تطلعاته في المستقبل، وترسط قيمه الإيجابية هويل وشيريل (Hoyle & Sheril, 2006) كما أن دراسة الخبرات الذاتية الإيجابية، والسمات الشخصية الإيجابية، والعادات الإيجابية تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة، وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى (Seligman & Csikszentmihalyi, 2002). ويضيف كل من تايلور وآخرين (Taylor et al., 2000)، فيلكنسكي وشلومو (Vilkinsky & Sholomo, 2005)، فرايزر وستيجر (Frazier & Steger, 2005)، أن معنى الحياة يعد مصدرا من مصادر الصحة النفسية مثله مثل التفاؤل، والاطمئنان، والضبط الذاتي، والتدين.
- ٣- ندرة الدراسات والبحوث التي تناولت فعالية الذات وجودة الحياة، فإن العديد من الدراسات العربية ركزت على الجوانب غير السوية في الشخصية، والمعلومات المتاحة عن الشخصية السوية قليلة إلى حد لا يمكن تفسيره، وفي هذا الصدد قدم الخنجي (٢٠٠٦) ورقة عمل تركز على الدور الذي

يلعبه علم النفس الإيجابي في التعامل مع موضوع جودة الحياة، وإضافته إلى الموضوعات التقليدية لعلم النفس، وأيضا ما أشار إليه الأنصاري (٢٠٠٦) من ضرورة وضع بعض الاستراتيجيات الرئيسية لتحسين جودة الحياة في سبيل إنقاص أخطار الاضطرابات النفسية.

٤- قد تسهم نتائج البحث من الناحية التطبيقية بتوجيه أنظار المهتمين بالعملية التربوية إلى رعاية طلبة الجامعة بتصميم برامج إرشادية توجيهية مناسبة تساعد الفرد على اكتشاف، واستخدام إمكانياته وقدراته وميوله، والفرص المتاحة أمامه، واستخدام معرفته بنفسه في إجراء الاختيارات، واتخاذ القرارات لتحقيق التوافق، وتعليمه ما يمكنه أن يصل إليه من الوجود الأفضل، والبعد عن السلوك المشكل، وهذا ما أشار إليه (عبد المعطي، ٢٠٠٥).

أهداف البحث:

تسعى الباحثتان إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- ١- تعرف الارتباط بين فعالية الذات، وجودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة.
- ٢- تعرف الفروق في فعالية الذات، وجودة الحياة بين الطلبة المتفوقين والمتعثرين دراسيا وبين الطلبة والطالبات، وأيضا بين طلبة التخصصات الأدبية والعلمية.
- ٣- الكشف عن دور فعالية الذات، وما تعكسه من أثر إيجابي على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- ٤- محاولة وضع بعض التوصيات اللازمة لرفع مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- ٥- تعرف التفاعلات في فعالية الذات، وجودة الحياة لكل من المتفوقين، والمتعثرين، والنوع، والتخصص الدراسي.
- ٦- دراسة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من فعالية الذات كما يدركها طلبة الجامعة.

مشكلة البحث:

انطلاقا من نتائج البحوث والدراسات السابقة التي تناولت فعالية الذات يتضح أن لها أهمية بالغة في حياتنا، وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك، وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها، وهي تعمل على تحسين أداء العمل فيضع الطالب لنفسه أهدافا بعيدة المدى، ويبذل الجهد في مواجهة الفشل، وينظر إلى المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي، ويؤكد ستبيك (Stipek, 1998) على أن الشعور بالفعالية الذاتية الذي يسببه النجاح في مواجهة المهام التحديية يعزز مجهودات الإتيقان، ويزيد الدافعية الداخلية للأنهماك في المهام المشابهة، بينما الشعور بعدم النجاح يضعف الدافعية، ويقيد الحماس للعمل.

وقد وجهت بعض الدراسات الحديثة الأنظار إلى دور إسهام العوامل الإيجابية على الشخصية السوية للأفراد، وفي هذا الصدد قدم موييني وآخرون (Moeini et al., 2008) دراسة حول الضغط المدرك وفعالية الذات وعلاقتها بجودة الحياة، وأجريت على عينة قوامها (١٤٨) من المراهقين الذكور بالصف الثاني عشر بالمدارس الثانوية بطهران. وأسفرت نتائجها عن أن فعالية الذات أحد العوامل المهمة التي تؤثر على الصحة النفسية سواء بطريقة مباشرة أم غير مباشرة، وتنعكس معتقدات فعالية الذات على الأهداف، والتطلعات. وتشكل النواتج التي توقعها الناس لجهودهم الإنتاجية، فيتوقع الناس ذوو فعالية الذات العالية إدراك النواتج المفضلة، وبالعكس يتوقع ذوو فعالية الذات المنخفضة جهودهم إدراك النواتج الفقيرة، ولعرفة فعالية الذات وجودة الحياة لطلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا، كان من الضروري التصدي لهذه المفاهيم بالبحث والتقصي، ودراسة وجهات نظرهم، وتعرف

مستوى جودة الحياة لديهم، فكلما شعر هؤلاء بالرضا عن حياتهم وجودتها، كانت دافعيته نحو الإنجاز الأكاديمي أكبر، ومن هنا نبعت مشكلة البحث الحالي مما دفع الباحثين إلى تناول هذا الموضوع لأهميته من جهة، ولندرة البحوث التي تناولته من جهة أخرى، ويحاول البحث الحالي الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- س١- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- س٢- هل تختلف فعالية الذات باختلاف كل من النوع (ذكور - إناث)، والتحصيل الدراسي (متفوقون - متعثرين)، والتخصص الدراسي (طلبة أقسام أدبية - أقسام علمية) والتفاعلات بينهم؟
- س٣- هل تختلف جودة الحياة باختلاف كل من النوع (ذكور - إناث)، والتحصيل الدراسي (متفوقون - متعثرين)، والتخصص الدراسي (أقسام أدبية - أقسام علمية)، والتفاعلات بينهم؟
- س٤- هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة من فعالية الذات لدى طلبة الجامعة؟

مصطلحات البحث:

التزمت الباحثتان بتعريف مصطلحات البحث إجرائياً كما يلي:

١- فعالية الذات: Self-Efficacy

"إدراك الفرد لقدراته الشخصية من خلال إنجاز الأداء، وتنوع الخبرات البديلة التي يمر بها، وإقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح بالإضافة إلى استنارته الانفعالية التي تزيد من قدرته على مواجهة المواقف التي تواجهه". ويتضمن الأبعاد الآتية:

أ- إنجاز الأداء: Performance Accomplishment

"قناعة الفرد بقدراته الذاتية على أداء المهام الصعبة، وإنجازها بنجاح، مما يقتضي تنظيم تفكيره، وتقييمه لأدائه، ومواجهة الصعاب، وتحمله المسؤولية، والمثابرة في تحقيق أهدافه مع شعوره بالثقة في نفسه".

ب- الخبرات البديلة: Vicarious experiences

"كل ما يمكن اكتسابه من خلال ملاحظة أداء الآخرين، وأنشطتهم الناجحة، وكذلك ما يمر به من خبرات سابقة، مما يساعد الفرد على تكوين توقعات عن أدائه في المواقف المشابهة".

ج- الاقتناع: Persuasion

"قدرة الفرد ومهارته للاستماع إلى الآخرين أثناء تقديم عمليات التشجيع والتدعيم، والتي تهدف إلى إقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح".

د- الاستثارة الانفعالية: Emotional Arousal

"حالة الفرد الانفعالية التي يشعر بها، وتؤثر على قوة فعالية الذات لديه، وتمكنه من مواجهة المواقف".

٢- جودة الحياة: Quality of life

"مجموع تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته، وعن علاقاته الأسرية والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته". ويتضمن الأبعاد الآتية:

أ- الصحة العامة: General Health

"إدراك الفرد بأنه يتمتع بصحة جيدة، وبالحيوية، والنشاط، والطاقة، واهتمامه بالتغذية، ووعيه بالتثقيفي بها لوقايته من الأمراض، وأيضا اهتمامه بحالته الصحية والمتابعة، وإجراء الفحوصات للاطمئنان عليها".

ب- الرضا عن الحياة: Life satisfaction

"إدراك الفرد برغبته في الحياة بكل ما فيها، وقناعاته بما لديه، وإقباله على الحياة بحب وتفاؤل وحماس، ويرى أن الحياة لها معنى وقيمة عنده بالإضافة إلى تمتعه بحالة نفسية جيدة".

ج- العلاقات الأسرية: Family Relationships

"إدراك الفرد بأنه يتمتع بحياة أسرية مترابطة ومستقرة يسودها الحب، والود، والتفاهم، والثقة، والمساندة، والشعور بالسعادة، وحرصه على التواجد في المنزل الذي يتوافر فيه التوافق الأسري، والتفاعل الاجتماعي بين أفراد".

د- العلاقات الاجتماعية: Social Relationships

"إدراك الفرد برضاه عن تفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين، واستمتاعه بالوقت الذي يقضيه معهم، ورضاه عن أصدقائه لأنهم مصدر للثقة، والحب، والانسجام، والمساندة، والسعادة".

و- النجاح الأكاديمي: Academic successfulness

"إدراك الفرد برضاه عن دراسته، وعن مستواه التحصيلي، وبما وصل إليه في التعليم، وسعادته أثناء تواجده في الكلية مع زملائه، وعلاقته بأساتذته، ورضاه عما يحققه من أهداف".

هـ- الممارسات الدينية: Religious Practices

"إدراك الفرد بأنه يتمسك بعقيدته، ويلتزم بتعاليم دينه، وشعوره بالسعادة والطمأنينة أثناء تأدية الشعائر الدينية، والسعي إلى فعل الخيرات".

ح- شغل أوقات الفراغ: Occupation of free time

"إدراك الفرد بسعادته عند ممارسته لهواياته، وشغل أوقات فراغه بممارسة الأنشطة المختلفة بما يعود عليه بالنفع".

ط- الطالب المتفوق دراسياً: "هو الذي حصل على تقدير عام في الفرقة الثالثة ممتاز، وجيد جداً، وجيد".

ي- الطالب المتعثر دراسياً: "هو الطالب الراسب في الفرقة الرابعة، والمنقول بمادة، أو مادتين".

الإطار النظري:

تركز البحث في المعالجات على مفهومين يمكن أن يمثلًا دعائم الإطار النظري.

أولاً: فعالية الذات Self-Efficacy

يُعد باندورا أول من وضع مفهوم فعالية الذات، وأطلقها على معتقدات الفرد. فقد عرفها باندورا (Bandura, 1988) بأنها "قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبا فيها في موقف معين، والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه، والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط"، وأيضا عرفها باندورا (Bandura, 1994) بأنها "معتقدات الفرد المتعلقة بإمكانياته للقيام بمستويات معينة من

الأداء تؤثر في أحداث مهمة في حياته، ومن ثم فإن إدراك الفرد لفعاليته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدراته على تحقيق مستوى معين من الإنجاز، وعلى التحكم في الأحداث، ويؤثر في مقدار الجهد الذي سي بذله، ومدى مثابرته في التصدي للعوائق التي تعترضه، وفي أسلوب تفكيره، وهي في جوهرها تعتمد على توقعات الفرد المستقبلية"، ويضيف فاسيل (Vasil, 1996) أنها "إدراك الفرد لقدراته على أدائه سلوك ما بنجاح والذي يستمد من خلال الخبرات الاجتماعية"، وكذلك عرفها باندورا (Bandura, 1997) بأنها "اعتقاد الفرد بقدرته على الإنجاز، والأداء باستخدام وسائل تمكنه من ضبط الأحداث التي تؤثر في حياته".

بينما عرفتها كل من موسى وعثمان (١٩٩٩) بأنها "توافر الخصائص والإمكانات الشخصية بما يسمح للفرد ببلوغ الأهداف، وتحقيق التطور، والنمو، والتغلب على الأزمات، والعقبات، لمواجهة ذلك بالأساليب المختلفة واستثمار الإمكانات لخدمة هذه الأهداف الشخصية، والبيئية، والاجتماعية بأفضل السبل الممكنة"، وقد عرفها الشعراوي (٢٠٠٠) على أنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته للإنجاز، ويتضمن الثقة بالنفس والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب المواقف التقليدية، والصمود أمام خبرات الفشل"، بينما عرفها سعودي والبسيوني (٢٠٠٣) على أنها "التوقعات التي يصدرها الفرد بإدراكه الذاتي عن كيفية أدائه لمهمة معينة، والنشاط المتضمن فيها قدرته على التنبؤ بمجهوده اللازم لأدائها".

ويرى جاكوب (Jaccob, 2003) إنها مكون سيكولوجي دينامي منفتح للتغير سلبا وإيجابا بحسب متغيرات موقفية وعوامل تتعلق بمهام محددة، وهو إدراكي ذاتي فردي، وليس بالضرورة انعكاسا لواقع فعلى وقد يكون إيجابيا فعلا في موقف معين وينقلب سلبا معوقا في موقف آخر، فهو معالجة معرفية تتشكل بناءً على خبرات الفرد عن ذاته وتوقعات الآخرين له، بينما عرفها فان جروين (Van Gerwen, 2003) "بأنها مجموعة أحكام وتوقعات تتعلق بقدرات ممارسة". وأيضاً عرفها كل من شيلي وباكنهام (Shelley & Pakenham, 2004) على أنها "القدرة على تحقيق عائد مرغوب وإيجابي"، وفي هذا الصدد ذكرت سلامة (٢٠٠٨) إن الفاعلية الذاتية المدركة هي اعتقاد الناس في قدرتهم على الأداء بطرق تتيح لهم التحكم في الأحداث فإذا لم يعتقد الناس أن بإمكانهم إحداث نتائج فعالة لسلوكهم فليس ثمة ما يحفزهم للأداء".

أن أساس نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي عند باندورا هو فكرة الحتمية التبادلية Reciprocal determinism وطبقا لهذه الفكرة فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، وسلوكية، وبيئية) وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد واتجاهاته أما العوامل السلوكية فتتضمن الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما". وعوامل البيئة تشمل الأدوار التي يقوم بها الآباء والمعلمون والأقران.



الشكل (١)

نموذج الحتمية التبادلية كما اقترحه باندورا

وفكرة هذا النموذج تشير إلى أن معتقدات الفرد عن ذاته تؤثر في سلوكه، وفي التفسيرات الخاصة بعوامل البيئة، وترتبط العوامل الثلاثة ببعضها من خلال متغيرات وسيطة، ويشير باندورا إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة، وأن كل عامل منها يحتوي على متغيرات معرفية، ومن

بين هذه المتغيرات التي تؤثر قبل قيام الفرد بسلوك معين توقعات الفرد عن قدرته على القيام بالسلوك، أو الوصول إلى نواتج معينة وهو ما أطلق عليه باندورا بفعالية الذات (Bandura, 1977).

مصادر فعالية الذات:

أولاً: الإنجازات الأدائية، النجاح في الأداء يرفع فعالية الذات بما يتناسب مع صعوبة العمل، والأعمال التي تنجز بنجاح من قبل الفرد أكثر فعالية من تلك التي يتممها بمساعدة الآخرين، والإخفاق يؤدي في الأغلب إلى إنقاص الفعالية حين نعرف أننا بذلنا أفضل ما لدينا من جهد.

ثانياً: الخبرات البديلة، ملاحظة نجاحات الآخرين يرفع فعالية الذات، وملاحظة فرد آخر بالكفاءة نفسها وهو يخفق في عمل يميل إلى خفض فعاليات الذات.

ثالثاً: الإقناع اللفظي، في ظل الظروف السليمة يمكن من رفع فعالية الذات أو حفظها.

رابعاً: الاستثارة الانفعالية، الانفعال الشديد يخفض الأداء عادة، ومتغيرات الاستثارة ترتبط بعدة متغيرات منها مستوى الاستثارة – الدافعية المدركة للاستثارة – طبيعة العمل (أحمد، ٢٠٠٣).

وفي ضوء ما سبق التزمت الباحثتان بتعريف فعالية الذات إجرائياً على أنها "إدراك الفرد لقدراته الشخصية من خلال إنجاز الأداء، وتنوع الخبرات البديلة التي يمر بها، وإقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح بالإضافة إلى استثارته الانفعالية التي تزيد من قدرته على مواجهة كافة المواقف التي تواجهه".

ثانياً: جودة الحياة Quality of life

عرفها جود (Goode, 1994) "درجة استمتاع الفرد بإمكانياته المهمة في حياته، أو بمعنى آخر إلى أي حد يرى الفرد حياته جيدة، وأن جودة الحياة تعكس مواقف الحياة المرغوب فيها لدى الفرد في العمل، والصحة، والحياة الأسرية المجتمعية"، بينما عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO, 1995) QoL على أنها "إدراك الفرد لركزه في الحياة في سياق الثقافة، ونسق القيم الذي يعيش فيه K وفي علاقة ذلك بأهدافه، وتوقعاته، ومستوياته، واهتماماته، وهو مفهوم واسع ويتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية، وحالته النفسية ومستوى استقلاله، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها" (p.1404)، وعرفها فيلس (Felce, 1997) على أنها "ترتبط بالقيم الشخصية للفرد التي يحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياته، وما تواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي"، وفي هذا الصدد ذكر كل من مالدون وبارجر (Muldoon & Barger, 1998) إن جودة الحياة تتضمن الجوانب الموضوعية والذاتية، ويتضمن الجانب الموضوعي قياس مدى قدرة الفرد على إنجاز بعض المهام، أو الأنشطة. أما الجانب الذاتي فيتضمن إدراك الفرد للأثار التي تتركها حالته الصحية على صلاحيته الجسمية.

ويرى الفرماوي (١٩٩٩) أن السبيل إلى جودة الحياة يكمن في تمسك الإنسان بكيونونه "وليس بما يملكه بداخله، وليس بخارجه، وفي حالة تمسكه بكيونونه يكون نشاطه موجهاً من داخله في استخدام مثمر لطاقاته، فيتصف نشاطه بالإيجابية، والفعالية، وبالتجدد، مرناً مع المواقف، منشغلاً بتحقيق ذاته في حياة متجددة متدفقة"، ويؤكد ليتمان (Leitman, 1999) على "ضرورة النظر إلى مفهوم جودة الحياة من خلال الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية"، وتعرفها موسوعة علم النفس (Encyclopedia of Psychology, 1999) على أنها "مفهوم ذو أبعاد عديدة تشمل سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة وهي التوازن الانفعالي، والحالة الصحية للجسم، والاستقرار المهني، والاستقرار الأسري، واستمرار وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة، والاستقرار الاقتصادي، والتوافق الجنسي" (ص٦٠٤).

ويرى بونومي وآخرون (Bonomi et al., 2000) إن جودة الحياة تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية، والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية، والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها"، بينما عرفها ميند لويكز وستين (Mend Lowicz & Stein, 2000) على أنها "تركز حول إدراك الفرد لجودة حياته، أو أن حياته تتسم بأنها حسنة وجيدة"، وقد أشار روك (Rourke, 2001) إلى أنها "إحساس الفرد بجودة المعيشة، ويترتب على إحساسه بالرضا أو عدم الرضا عن الحياة، وإحساسه بالسعادة أو الشقاء"، وقد عرفها شرش (Church, 2004) على أنها "قياس لقدرة الفرد على الأداء الجيد بدنياً، وانفعالياً، واجتماعياً في سياق بيئته عند مستوى يتسق أو يتناسب مع توقعاته الخاصة" (ص ١٥)، بينما تناولها مورجيني وجيرياني (Moorjani & Geryani, 2004) على أنها "رضا الفرد، أو شعوره بالسعادة في المجالات الحياتية التي تعتبر مهمة بالنسبة له".

وعرفها الأشول (٢٠٠٥) على أنها "درجة الرقي في مستوى الخدمات المادية، والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم من الأصدقاء، وأشقائه، وأقارب أي جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية، والنفسية، والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد" (ص ٣)، وخلص عبد العطي (٢٠٠٥) إلى أن مفهوم جودة الحياة يتضمن "الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد القوي، وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان، والقيم السائدة في المجتمع" (ص ٢٠).

وقد عرفها منسي وكاظم (٢٠٠٦) على أنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية مع حسن إدارته للوقت، والاستفادة منه"، بينما تناولها عزب (٢٠٠٦) على أنها "تقييم الفرد لقدراته، وتقديره لذاته، وكفاءته كمعلم، وتوقعاته المستقبلية التي يرحوها، وممارساته الدينية وما يرتبط بحالته الصحية العامة" (ص ٦)، في حين أشار هجيران (Hajiran, 2006) إلى أن جودة الحياة تتأثر بالعوامل البيئية، وسمات الشخصية، والتفاعل بينهما فالحرية، والمعرفة، والاقتصاد، والصحة، والشعور بالأمان في إقامة العلاقات الاجتماعية، والروحانيات، والبيئة، والترويج تمثل مكونات موضوعية، وذاتية تتواجد لدى كل الأفراد مع الاختلاف في الدرجة" (ص ٣٣-٣٤).

وقد عرف المعشني (٢٠٠٦) الجودة الشخصية والمهنية على أنها "مفهوم مركب يجسد سمات الشخصية الإيجابية التي تعكس تقدير الفرد لذاته، وممارسة المسؤولية الشخصية، ورؤيته الذاتية ورسالته في الحياة، ووضوح أهدافه، والانضباط الذاتي، والثابرة، والتطبيق العملي لما يقتنع به مع التمتع بقدر عال من قيم الصداقة والأمانة"، ويرى حبيب (٢٠٠٦) أن مفهوم جودة الحياة يقصد به "درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته عن النواحي النفسية، والعقلية، والاجتماعية، والثقافية، والرياضية، والدينية، والجسمية، والتنسيق بينهم مع تهيئة المناخ المزاجي، والانفعالي المناسبين للعمل، والإنجاز مع تبني فلسفة التطوير والتحسين لمواجهة الأزمات واتخاذ القرارات" (ص ٨١)، وقد أشارت رايف وآخرون (Ryff et al., 2006) إلى أن "جودة الحياة تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما أنها ترصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليتها في تحديد مسار حياته، وإقامته، واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، وبالإحساس العام بالسعادة، والسكينة والطمأنينة النفسية" (ص ٨٦).

وتتبنى الباحثان النظرية التكاملية لنوعية الحياة، وهذه النظرية ترى أن جودة الحياة تعني حياة جيدة، والحياة الجيدة هي نفسها مثل العيش في حياة ذات نوعية عالية، وهذه النظرية شاملة، ومتعددة الجوانب، وتتضمن نظريات واقعية هي: الرفاه، الرضا بالحياة، السعادة، معنى الحياة، نظام المعلومات البيولوجية (الاتزان)، إدراك قوة الحياة، إشباع الحاجات، وأيضا العوامل الموضوعية (Ventegodt et al., 2003).

وفي ضوء ما سبق التزمت الباحثتان بتعريف جودة الحياة إجرائيا على أنها "مجموع تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته، وعن علاقاته الأسرية، والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية، والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته".

دراسات سابقة:

عرضت الباحثتان عددا من الدراسات السابقة منها العربية، والأجنبية تناولت متغيرات البحث.

أولا: دراسات ذات صلة بفعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرى الشعراوي (٢٠٠٠) دراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين، وبين الصفين الأول والثاني الثانويين في فعالية الذات، وكذلك تأثير تفاعل الجنس، والصف الدراسي في تباين درجات الطلبة على مقياس فعالية الذات وتحديد العلاقة بين فعالية الذات، ودافعية الإنجاز الأكاديمي، والتوجه الشخصي، وتحقيق الذات، والاتجاه نحو التعلم الذاتي، وأجريت على عينة قوامها (٤٦٧) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين الجنسين، وبين الصفين الدراسيين، والتفاعل بينهما في فعالية الذات، وتوجد أيضا علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات وكل من الدافع للإنجاز الأكاديمي، والتوجه الشخصي، وتحقيق الذات، والاتجاه نحو التعلم الذاتي، وهدفت دراسة حمدي وداود (٢٠٠٠) إلى فحص العلاقة بين الفعالية الذاتية المدركة وبعض المتغيرات كالجنس، ودرجة الاكتئاب، والتوتر، وأجريت على عينة قوامها (٤١٤) طالبا وطالبة بكلية العلوم، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الذات لصالح الذكور، وأيضا وجود فروق دالة إحصائية بين الأقل والأكثر إكتئابا وتوترا في فعالية الذات لصالح الأقل إكتئابا وتوترا أيضا.

وفحصت دراسة راني (Rany, 2000) العلاقة بين الصلة بالوالدين وكفاءة الذات المهنية، وأجريت على عينة قوامها (٢٠٧) من طلبة الثانوية بالتخصصات الأدبية والعلمية ومن الجنسين، وتوصلت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب بين العلاقات السوية مع الوالدين، وبين كفاءة الذات المهنية، وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في كفاءة الذات المهنية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين التخصصات الأدبية والعلمية في كفاءة الذات المهنية أيضا.

وهدف دراسة حسين (٢٠٠١) إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى الإحباط، وكفاءة الذات المدركة، وأجريت على عينة قوامها (٣٠٠) طالب بالرحلة الجامعية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين كفاءة الذات المدركة، والمستوى العام للإحباط، وأيضا عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كفاءة الذات المدركة.

واهتمت دراسة زايد (٢٠٠٢) بالكشف عن العلاقة بين معتقدات الفرد، والأهداف والدافعية الإنجازية، واستراتيجيات التعلم في ضوء النموذج البنائي للكفاءة الذاتية المدركة، وأجريت على عينة قوامها (٧٨٠) من تلاميذ الصفوف الرابع، والخامس الابتدائي، والأول الإعدادي من الجنسين، وتوصلت

نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية المدركة لصالح الإناث في الصنفين الخامس، والأول الإحصائي.

بينما حاولت دراسة توفيق (٢٠٠٢) فحص العلاقة بين فعالية الذات ومستوى الطموح ودافعية الإنجاز، والجنس والتخصص الدراسي لطلبة مرحلة الثانوية العامة، التجاري والصناعي، وأجريت على عينة قوامها (٢٣٩) طالب وطالبة وتوصلت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين فعالية الذات وكل من مستوى الطموح ودافعية الإنجاز، وكذلك عدم وجود فروق بين ذكور وإناث الثانوي العام والصناعي في فعالية الذات بينما وجدت فروق دالة إحصائية لصالح ذكور الثانوي التجاري.

وقد بحث كروز (Cruz, 2002) العلاقة بين فعالية الذات، والتحصيل الأكاديمي، وأجريت على عينة قوامها (١٠٧) من الطلاب والطالبات من أعراق مختلفة في كلية هاواي، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات والتحصيل الدراسي.

وأجرت أبو الخير (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، والتخصصات الأدبية والعلمية والصناعية في الكفاءة الذاتية المدركة، وأجريت على عينة قوامها (٣٧٩) طالبا وطالبة بالجامعة، وكشفت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الذاتية وأهداف الإنجاز بين التخصصات المختلفة، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكفاءة الأكاديمية لصالح الذكور أيضاً.

وقام ويسلي (Wesley, 2002) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الإنجاز الأكاديمي، والاتجاهات، والدافعية، وفعالية الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية، وذلك على عينة قوامها (٤٠٠) طالبا وطالبة، بواقع (١٥٤) طالبا، و(٢٤٦) طالبة، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدافعية والإنجاز الأكاديمي، وكذلك وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة من أصول عرقية مختلفة في الاتجاهات، وفعالية الذات لصالح الأمريكيين من أصل أفريقي. كما تبين أيضاً وجود فروق بين الذكور والإناث في الإنجاز الأكاديمي والاتجاهات والدافعية لصالح الإناث، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات.

بينما تناولت دراسة ويت (Witt, 2003) العلاقة بين فعالية الذات وكل من متغير الجنس، والإنجاز الأكاديمي، وذلك على عينة قوامها (٢١٦) طالبا وطالبة بالكلية العملية، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والإنجاز الأكاديمي، كما بينت عدم وجود علاقة بين فعالية الذات ومتغير الجنس.

وهدف دراسة شوي (Choi, 2004) فحص الفروق بين الجنسين في كل من فعالية الذات العامة، والخاصة، والأكاديمية على عينة قوامها (٢١٥) من طلبة الجامعة، وكشفت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث في فعالية الذات العامة، والخاصة، والأكاديمية لصالح الذكور.

بينما حاولت دراسة كيلباك (Killpack, 2005) التحقق من وجود فروق بين الجنسين في كل من فعالية الذات، ووجهة الضبط، وأثر هذه المتغيرات على تحديد الأهداف والمثابرة، وذلك على عينة من عمال الشركات، بواقع (٦٦) من الذكور، و(٨٩) من الإناث، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين فعالية الذات وكذلك وجهة الضبط وكل من تحديد الأهداف والمثابرة لدى الذكور، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات، ووجهة الضبط، وتحديد الأهداف أيضاً، بينما كانت الفروق دالة لصالح الذكور في المثابرة.

وقد أوضحت دراسة ويديربورن (Wedderburn, 2005) من خلال دراسة هدفت إلى معرفة أثر متغير الجنس على فعالية الذات في تقبل التكنولوجيا لدى عينة من العاملين في الشركات، وكشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من فعالية الذات، والاتجاه نحو استخدام التكنولوجيا، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات أيضاً.

وبينت دراسة العلى وسحلول (٢٠٠٦) والتي هدفت إلى تعرف العلاقة بين فعالية الذات ودافعية الإنجاز لدى طلبة الثانوية في مدينة صنعاء لدى عينة قوامها (١٠٢٥) طالبا وطالبة، وأسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي ترجع إلى المستوى المرتفع لدافعية الإنجاز، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي ترجع إلى مستويات فعالية الذات، أو إلى التفاعل بين فعالية الذات ودافعية الإنجاز أيضا.

وأجرى الرقيب (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والدافعية للإنجاز والكفاءة الذاتية وتعرف تأثير الحالة الاجتماعية وأجريت على عينة قوامها (٤١٨) طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية بواقع (١٠١) من المتزوجين، و(١٤١) أعزب من الذكور، (١٤٤) متزوجة، (١٣٢) غير متزوجة، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الذكاء الوجداني، والكفاءة الذاتية، والدافعية للإنجاز وأيضا وجود فروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية لصالح الذكور.

وقد حاولت دراسة المزروع (٢٠٠٧) الكشف عن علاقة فعالية الذات بكل من الدافع للإنجاز، والذكاء الوجداني لدى عينة قوامها (٢٣٨) طالبة بجامعة أم القرى، وكشفت نتائجها عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات وكل من دافعية الإنجاز، والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات دافعية الإنجاز، ومنخفضات دافعية الإنجاز في درجة فعالية الذات لصالح مرتفعات الإنجاز.

وبحثت دراسة الحكمي (٢٠٠٩) العلاقة بين الذكاءات المتعددة وفعالية الذات، وأجريت على عينة قوامها (٢٨١) من طلبة الجامعة بواقع (١٤٧) طالبة، (١٣٤) طالبا، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الذكاءات المتعددة وأبعاد فعالية الذات، وأيضا عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في فعالية الذات، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، والمثابرة، والإنجاز، عدا الصمود أمام خبرات الفشل لصالح الذكور، وكذلك عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في أبعاد مقياس فعالية الذات، ووجود فروق بين المستويات التحصيلية المختلفة (مقبول، وجيد، وحيداً، وممتاز) أيضا في أبعاد فعالية الذات لصالح المستويات التحصيلية الأعلى (جيد جداً، وممتاز).

ثانياً: دراسات ذات صلة بجودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

قام هارست (Hurst, 1991) بدراسة هدفت إلى تعرف تأثير متغيرات النوع، العمر، ووجهة الضبط على معنى الحياة لدى عينة قوامها (١٢٠) شخصا، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في معنى الحياة ترجع إلى النوع أو العمر، كما أن الرضا المالي يُعد من أفضل المتغيرات المنبئة بالتباين في درجات معنى الحياة.

وقد أجرى تشامبلر (Chumbler, 1996) دراسة على عينة قوامها (٦٨) طالبا جامعيا، (٩٥) رجل دين، وكشفت نتائجها عن أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية مرتفعون في الرضا عن الحياة، كما أن الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية، والزواج، وارتفاع المستوى الاجتماعي الذي ينتمي إليه الفرد يؤدي إلى زيادة الرضا عن الحياة، بينما هدفت دراسة خضر (١٩٩٧) إلى فحص تأثير كل من النوع، والعمر، والمستوى الثقافي للأسرة على معنى الحياة لدى عينة قوامها (١٠٤٣) طالبا جامعيا، وبينت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في معنى الحياة لصالح الذكور.

وتناولت دراسة أبو النور (٢٠٠٠) معرفة الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، وأجريت على طلبة الجامعة، وكشفت نتائجها عن أن جميع طلبة الجامعة يضعون هدفا للحياة، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات في الهدف من الحياة أيضا.

بينما أجرى زانج ونورفيليتس (Zhang & Norvilitis, 2002) دراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين في إدراك جودة الحياة، وأجريت على مجموعتين من طلبة الجامعة بواقع (٢٧٣) طالبا وطالبة من الصينيين، (٣٠٢) طالب وطالبة من الأمريكيين، وكشفت النتائج عن أن الذكور الأمريكيين أعلى في تقدير الذات، على حين حصلت الإناث على درجات أعلى على مقياس الاكتئاب، وعدم وجود فروق بين الجنسين في المساندة الاجتماعية والتخيلات الانتحارية أيضا، أما بالنسبة للطلبة الصينيين فقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في إدراك جودة الحياة على حين وجدت فروق بين الجنسين بالنسبة للطلبة الأمريكيين.

قدم كيرستين وآخرون (Kirsten et al., 2003) دراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين في أبعاد جودة الحياة، وتكونت العينة من (٣٧٨) طالبا من ذوى الأصول الثقافية المختلفة، بواقع (٩٠) من الذكور، و (٢٨٨) من الإناث، وأسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، والتوازن الوجداني، وفعالية الذات، والمكونات الاجتماعية لمفهوم الذات، وحصل الذكور على درجات مرتفعة على مقياس مفهوم الذات البدنية أيضا، والتفكير الإيجابي البناء، والرونة المعرفية في حين حصلت الإناث على درجات مرتفعة في الإحساس بالتماسك والعلاقات الاجتماعية.

وقد هدفت دراسة روثمان وآخرين (Roothman et al., 2003) إلى فحص الفروق بين الجنسين في جودة الحياة، وأجريت على عينة قوامها (٣٧٨) لأفراد من ثقافات متعددة لمعرفة جودة الحياة في المجالات الاجتماعية، والذاتية، والروحية، والمعرفية، والنفسية، والفعالية، وأوضحت نتائجها عن أن مستوى جودة الحياة متوسط، كما توجد فروق بين الجنسين في الإدراك الذاتي الجسمي، والتفكير البناء، والرونة المعرفية لصالح الذكور، وفي التأثير، والأعراض الجسمية، والناحية الدينية، والروحية لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بين الجنسين في الإحساس بالتماسك، والرضا عن الحياة والتوازن المؤثر، والذكاء الوجداني، وفعالية الذات، والعناصر الاجتماعية لإدراك الذات أيضا.

وقد فحصت دراسة جافالا (Gavala, 2005) العلاقة بين إدراك الضغوط، وعدم الارتياح في البيئة الجامعية والاستمتاع، والدافعية الأكاديمية، وجودة الحياة. وأجريت على عينة قوامها (١٢٢) طالبا جامعيًا، وبينت النتائج أن الطلبة الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط، ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية، وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة، وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي، والدافعية الأكاديمية.

وقدم ليندفورس وآخرون (Lindfors et al., 2006) دراسة لفحص الفروق بين الجنسين في جودة الحياة وأجريت على عينة قوامها (١٣٣٨) فردا بواقع (٥٩٥) من الذكور، و (٧٤٣) من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين (٣٢ - ٥٨) عاما من العاملين بالسويد، وقد كشفت نتائجها عن وجود فروق بين الجنسين على بعد السيطرة على البيئة، والحياة الهادفة، والاستقلالية لصالح الذكور، وعلى بعد العلاقات الاجتماعية لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بين الجنسين على بعد التطور الشخصي أيضا.

وهدف دراسة حبيب (٢٠٠٦) إلى تحديد معدلات تحقيق أبعاد جودة الحياة، وأجريت على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة بالصف الثالث الثانوي بمنطقة الباطنة جنوب في سلطنة عمان، وتوصلت النتائج إلى أن استخدام تقنيات المعلومات يساعد على تحقيق جودة الحياة لدى الطلاب، واختلاف بروفيل أبعاد جودة الحياة باختلاف كل من الجنس، والتخصص أيضا، وكذلك وجود تأثير دال لمتغيرات مدة تعامل الطالب مع تقنيات المعلومات، ودرجة إجادته لمهارات الحاسوب، ودرجة رضا الطالب عن حياته على جودة الحياة، على حين انعدام تأثير كل من مستوى دخل الأسرة، وشدة الأزمات السلوكية المدرسية على جودة الحياة لديهم.

وهدف دراسة الغنبيوسي (٢٠٠٦) إلى تعرف مستوى جودة المناخ الجامعي، وأجريت على عينة قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس، وكشفت النتائج عن أن جودة المناخ الجامعي بمستوى متوسط، توجد فروق بين الجنسين وبين الفئة العمرية على البعد الأكاديمي لصالح الذكور، والأكثر من ٢٦ سنة، ووجود فروق بين الفرق الدراسية على البعد

الاجتماعي لصالح الفرقة الرابعة، ووجود فروق دالة إحصائية ترجع إلى التحصيل الدراسي على البعد المعرفي، والاجتماعي، والتنظيمي أيضا.

وأجرى حسن وآخرون (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة، والضغط النفسي، ومقاومتها لطلبة الجامعة، واختلافها تبعا لكل من الجنس، ونوع الكلية على عينة قوامها (١٨٣) طالبا وطالبة من جامعة السلطان قابوس، وأسفرت نتائجها عن وجود مستويات متوسطة من جودة الحياة، والضغط النفسي، واستراتيجيات مقاومتها، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة لصالح الذكور أيضا، ودلت النتائج أيضا على وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية، والإنسانية في جودة الحياة لصالح الكليات العلمية.

بينما اهتمت دراسة المعشني (٢٠٠٦) إلى تحديد الجودة الشخصية والمهنية للمنتفعين من برنامج سند لتمويل مشروعات الشباب، وأجريت على عينة قوامها (٤٦) فرداً، وكشفت النتائج عن أن حاجات الجودة الشخصية والمهنية لفئة الذكور ذات دلالة إحصائية أكبر مقارنة بفئة الإناث.

وقد تناول منصور (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى تحديد الفروق بين الجنسين، والتخصص، والسن في جودة الحياة، وكذلك الفروق بين منخفضي جودة الحياة ومرتفعي جودة الحياة في الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، والعوامل الخمسة في الشخصية والقلق، وأجريت على عينة قوامها (٤٠٣) من طلبة كلية التربية بالعريش، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة لصالح الإناث، وكذلك لصالح طلبة القسم الأدبي، ولصالح طلبة الفرقة الثانية أيضا، كما دلت النتائج على وجود علاقات ارتباطية موجبة بين جودة الحياة، والذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، والعوامل الخمسة للشخصية.

وقد حاولت دراسة ربيعة (٢٠٠٩) الكشف عن الفروق بين مرتفعي الذكاء الاجتماعي، ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في التحصيل الدراسي، وجودة الحياة النفسية، وأجريت على عينة قوامها (٤٥١) من طلبة كلية التربية بالسويس، وتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين مرتفعي، ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في التحصيل الأكاديمي، ووجود فروق في جودة الحياة النفسية لصالح مرتفعي الذكاء الاجتماعي، ووجود فروق بين الذكور والإناث في إدراك جودة الحياة النفسية لصالح الذكور أيضا.

ثالثا: دراسات ذات صلة بفعالية الذات وجودة الحياة:

قدم تسويتسيومي (Tsutsumi, 1997) دراسة هدفت إلى فحص تأثير تدريب القوة على المزاج، وفعالية الذات وجودة الحياة، ونشاط الأوعية الدموية لدى الراشدين الكبار، وأجريت على عينة قوامها (٤١) شخصا بواقع (٩) ذكور، و(٣٢) من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ - ٨٤) عاما، وكشفت النتائج عن أن تقارير الذات للمفحوصين بينت أن تدريب القوة ذات تأثير على المزاج، وجودة الحياة الصحية، وفعالية الذات البدنية، إذ إن الوظيفة الجسمانية، والصحة العامة، والرفاهية العقلية من مكونات جودة الحياة.

وأما دراسة تونغ وسونج (Tong & Song, 2004) هدفت إلى معرفة سمات فعالية الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في الصين، وأجريت على عينة قوامها (١٠٢) من طلبة الجامعة غير المنتظمين، و(١٦٤) من المنتظمين، وتوصلت النتائج إلى وجود انخفاض دال إحصائي لأداء الطلبة الأقل انتظاما في فعالية الذات، وجودة الحياة، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات، وهناك ارتباط موجب دال إحصائي بين فعالية الذات، وجودة الحياة، والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة المنتظمين.

وقدم جوزيف (Joseph, 2004) دراسة هدفت إلى فحص العلاقات المباشرة بين الأشكال العديدة لاعتقادات الفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة، وهدف الحياة، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة بين الفعالية الذاتية وهدف الحياة، وهو من أبعاد جودة الحياة.

واستهدفت دراسة سكرابسكي وآخرون (Skrabski et al., 2005) معرفة فعالية الذات وبعض المتغيرات، وأجريت على عينة قوامها (١٣٦٤) فرداً، وتوصلت نتائجها إلى أن النوع، والعمر، والتعليم لا يؤثر في معنى الحياة، بينما ارتبطت معنى الحياة إيجابياً بالفعالية الذاتية، والتدين، والدعم الاجتماعي، وحل المشكلات.

كما أجرى كل من جينيت وآخرون (Jeanet et al., 2006) دراسة موضوعها: "التأثيرات الطويلة الأمد على الفعالية الذاتية، وأسلوب المسببات، والتعبير عن العواطف، وجودة الحياة لبرنامج المعرفة الجسدية لأعراض الخوف، والقلق الزمن، وبينت نتائجها زيادة في جودة الحياة، وزيادة في الفعالية الذاتية، وانخفاض في الأعراض المرتبطة بالضغط، وتعبير أكثر من العواطف، وتغيرات إيجابية في أسلوب الحياة".

بينما هدفت دراسة تايلور وآخرون (Taylor et al., 2006) إلى تقييم العلاقة بين الألم، وفعالية الذات، وجودة الحياة المرتبطة بالصحة، والضغط النفسية، والعجز لدى عينة قوامها (٥٤٠) فرداً من المجتمع العام أسفل نيوزيلندا، وكشفت نتائجها عن وجود ارتباط موجب بين جودة الحياة المرتبطة بالصحة مع فعالية الذات الصحية، ولم ترتبط مع فعالية الذات العامة.

وقد فحصت دراسة جوميز (Gomez, 2007) تقييم جودة الحياة للفرد والتنبؤ بفعالية الذات والرضا عن بعض مجالات الحياة المتعددة مثل الصحة، والعلاقات المؤثرة، والعمل. وأجريت على عينة قوامها (٧٩٥) من الموظفين ومن طلبة الجامعة بكونومبيا، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة للفرد وفعالية الذات والرضا عن الحياة.

وحاول رينالد (Reginald, 2007) أن يحدد التقييم الذاتي لنظرية الذكاءات المتعددة وعلاقتها بزيادة فعالية الذات لدى عينة قوامها (٧١) مراهقاً بالصفوف الدراسية من السادس إلى الثامن بمدرسة ريفية متوسطة في جنوب ألباما، وتوصلت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب بين جودة العمل، وجودة الحياة، وفعالية الذات لدى المراهقين.

كما تبين من دراسة أوي وتشانج (Oi & Chang, 2007) التي فحصت التأثير المباشر والمعتدل لفعالية الذات على الضغوط، وجودة الحياة في المجتمعات الصينية، وأجريت على عينة قوامها (٣٨٦) موظفاً في هونج كونج، و(٣٠٦) من الموظفين في بكين، وأسفرت نتائجها عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات العامة وجودة الحياة العقلية والبدنية، وأكدت النتائج أن فعالية الذات العامة تلعب الدور المهم في رفاهية الموظفين في المجتمعات الصينية.

وقدم دوستين (Dustine, 2009) دراسة هدفت إلى فحص المتغيرات التي تسهم في النجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وأجريت على عينة قوامها (٣٠٦) من طلبة كلية الآداب، وكشفت نتائجها عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات العامة، وفعالية الذات الأكاديمية، وجودة الحياة، كما دلت النتائج أيضاً على أن جودة الحياة منبئ جيد لفعالية الذات العامة، والأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

تعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات التي أجريت في فعالية الذات وجودة الحياة، ما يلي:

- ١- كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين فعالية الذات، وجودة الحياة، كما في دراسة كل من: تسوتسومي (Tsutsumi, 1997)، تونج وسونج (Tong & Song, 2009)

(2004)، سكرابسكي وآخرون (Skrabski et al., 2005)، تايلور وآخرون (Taylor et al., 2006)، جينيت وآخرون (Jeanet et al., 2006)، جوميز (Gomez, 2007)، رينالد (Reginald, 2007)، أوي وتشانج (Oi & Chang, 2007)، دوتستين (Dustine, 2009).

٢- هناك دراسات اهتمت بدراسة الفروق بين الجنسين في فعالية الذات، منها دراسات توصلت إلى وجود فروق لصالح الذكور، كما في دراسة كل من: راني (Rany, 2000)، حمدي وداود (٢٠٠٠)، توفيق (٢٠٠٢)، أبو الخير (٢٠٠٣)، شوى (Choi, 2004)، الرقيب (٢٠٠٦)، ودراسات توصلت إلى وجود فروق لصالح الإناث كما في دراسة زايد (٢٠٠٢)، في حين كشفت دراسات أخرى عن عدم وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات أمثال دراسة كل من: القضاة (١٩٩٩)، الشعراوي (٢٠٠٠)، حسين (٢٠٠١)، توفيق (٢٠٠٢)، ويسلي (Wesley, 2002)، ويت (Witt, 2003)، تونج وسونج (Tong & Song, 2004)، كيلباك (Killpack, 2005)، ويدربرون (Wedderburn, 2005)، الحكمي (٢٠٠٩).

٣- كشفت نتائج بعض الدراسات عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات، والمستويات التحصيلية الأعلى كما في دراسة كروز (Cruz, 2002)، والحكمي (٢٠٠٩) في حين أشارت نتائج دراسة العلي وسحلول (٢٠٠٦) إلى عدم وجود فروق بين المرتفعين، والمنخفضين تحصيليا في فعالية الذات.

٤- واهتمت بعض الدراسات بدراسة الفروق بين الجنسين في جودة الحياة، وتوصلت دراسات منها إلى وجود فروق لصالح الذكور كما في دراسة كل من: خضر (١٩٩٧)، روثمان وآخرين (Roothman et al., 2003) في الإدراك الذاتي الجسمي - والأفكار الحركية - والتفكير البناء، والمرونة المعرفية. وليند فورس وآخرين (Lindfors et al., 2006) في السيطرة على البيئة والحياة الهادفة، والإستقلالية، حبيب (٢٠٠٦) في البعد النفسي، الغنبوصي (٢٠٠٦)، حسن (٢٠٠٦)، المعشني (٢٠٠٦)، ربيعة (٢٠٠٩) في حين أشارت نتائج دراسة ليند فورس وآخرين (Lindfors et al., 2006) في بعد العلاقات الاجتماعية، منصور (٢٠٠٧) في البعد المعرفي الإبداعي إلى وجود فروق في جودة الحياة لصالح الإناث، بينما كشفت دراسات أخرى عن عدم وجود فروق بين الجنسين في جودة الحياة أمثال دراسة كل من: هارست (Hurst, 1991)، أبو النور (٢٠٠٠)، زانج ونورفيليتس (Zhang & Norvilitis, 2002)، كرسنتين وآخرون (Kirsten et al., 2003)، روثمان وآخرون (Roothman et al., 2003)، سكرابسكي وآخرون (Skransli et al., 2005)، ليند فورس وآخرون (Lindfors et al., 2006) على بعد التطور الشخصي.

٥- وهناك من الدراسات ما كشفت نتائجها عن وجود فروق بين التخصصات الدراسية في جودة الحياة لصالح الأقسام الأدبية كما في دراسة منصور (٢٠٠٧)، ولصالح الأقسام العلمية في دراسة حسن (٢٠٠٦).

٦- وكشفت نتائج بعض الدراسات عن وجود فروق بين المرتفعين والمنخفضين تحصيليا في جودة الحياة لصالح المستوى المرتفع، كما في دراسة جافالا (Gavala, 2005)، في حين أشارت نتائج الغنبوصي (٢٠٠٦) عن عدم وجود فروق بينهم في جودة الحياة.

٧- لا توجد دراسة واحدة في حدود علم الباحثين في البيئة المصرية تناولت فعالية الذات وتأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات فعالية الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- ٢- لا تختلف فعالية الذات اختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لاختلاف كل من: النوع (ذكور - إناث)، التحصيل الدراسي (متفوقون - متعثرين)، التخصص الدراسي (طلبة أقسام أدبية - أقسام علمية)، والتفاعلات بينهم.
- ٣- لا تختلف جودة الحياة اختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لاختلاف كل من: النوع (ذكور - إناث)، التحصيل الدراسي (متفوقون - متعثرين)، التخصص الدراسي للطلبة (أقسام أدبية - أقسام علمية)، والتفاعلات بينهم.
- ٤- يمكن التنبؤ بجودة الحياة من فعالية الذات المدركة لدى طلبة الجامعة.

منهجية البحث

أولاً: عينة البحث

أ- العينة الاستطلاعية

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية عشوائياً، وتكونت من (١٥٠) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية من التخصصات الأدبية والعلمية، وتم التطبيق في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠٠٩ م بواقع (٧٠ طالباً، و٨٠ طالبة)، وذلك بهدف التحقق من صلاحية أدوات البحث، وحساب مؤشراتهما السيكومترية من حيث معاملات الصدق، والثبات، والأدوات هي: (مقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة، ومقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة).

ب- العينة الأساسية

تم اختيار عينة البحث الأساسية عمدياً من طلبة الفرقة الرابعة من الأقسام الأدبية (لغة عربية - تاريخ - جغرافيا - علم نفس - إنجليزي - فرنسي - فلسفة)، والأقسام العلمية (ك.ط - رياضيات - بيولوجي)، وتكونت العينة من مجموعتين من الطلبة اشتملت المجموعة الأولى على (١٦٦) طالباً وطالبة من المتفوقين دراسياً، أما المجموعة الثانية فقد اشتملت على (٣٦) طالباً وطالبة من المتعثرين دراسياً، وبلغت عينة البحث النهائية (٢٠٢) من الطلاب والطالبات، وتم التطبيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠٠٩ م، والجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة البحث.

الجدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث							
التخصص	إناث	متفوق	متعثر	ذكور		المجموع	الكل
				متفوق	متعثر		
علمي	٥١	-	٥١	٤١	١٠	٥١	١٠٢
أدبي	٣٨	١٣	٥١	٣٦	١٣	٤٩	١٠٠
المجموع	٨٩	١٣	١٠٢	٧٧	٢٣	١٠٠	٢٠٢

وقد بلغ متوسط العمر الزمني لعينة البحث لطلبة والطالبات الفرقة الرابعة (٨٤،٢٠±١،٥٢)

ثانياً: أدوات البحث

١ - مقياس فعالية الذات* (إعداد الباحثين)

قامت الباحثتان بإعداد المقياس لتقدير مستوى فعالية الذات لدى طلبة الجامعة، وقد مر المقياس بعدد من الخطوات:

— تم الإطلاع على المقاييس والأطر النظرية التي تناولت فعالية الذات، والمتمثلة في الدراسات العربية، والأجنبية في هذا المجال.

— تكون المقياس في صورته الأولية من (٤٤) مفردة تقيس أربعة أبعاد لفعالية الذات هي: إنجاز الأداء، الخبرات البديلة- الاقتناع اللفظي- الاستثارة الانفعالية.

— وبعد إجراء التحليل العاملي تم استبعاد (١٢) عبارة من خلال التحليل العاملي فصارت الصورة النهائية تتكون من (٣٢) مفردة تشبعت بقيم دالة إحصائية، وكانت جميع المفردات حول أربعة عوامل أساسية كالتالي:

البعد الأول: ويعبر عن إنجاز الأداء، ويشمل أرقام المفردات الآتية: ١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٧-٢٨-٣٠-٣١-٣٢ وجميعها موجبة.

البعد الثاني: ويعبر عن الخبرات البديلة ويشمل أرقام المفردات الآتية: ٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢ وجميعها موجبة

البعد الثالث: ويعبر عن الاقتناع اللفظي ويشمل أرقام المفردات الآتية: ٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٦-٢٩ وجميعها موجبة عدا أرقام المفردات ١١-١٩.

البعد الرابع: ويعبر عن الاستثارة الانفعالية وتشمل أرقام المفردات الآتية: ٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤ وجميعها موجبة.

طريقة تقدير الدرجات:

تتم الإجابة عبر مقياس خماسي متدرج (كثيراً جداً- كثيراً - غير متأكد- أحياناً- نادراً)، بحيث تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٦٠) والصغرى (٣٢) وبلغت المفردات الموجبة (٣٠) مفردة، والمفردات السالبة (٢) مفردة، حيث يتم في الأخير حساب الدرجة بطريقة عكسية.

المؤشرات السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثتان بحساب معاملات الثبات، والصدق كمؤشرات سيكومترية لأداة البحث، وفيما يلي عرض لهذه المؤشرات:

أولاً: حساب الصدق

(١) صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على ستة من أعضاء هيئة التدريس بقسمي علم النفس التربوي والصحة النفسية، وعليه تم حذف المفردات التي لم يتفق عليها ٨٣,٣% فأكثر من المحكمين، وتم الإبقاء على

* ملحق رقم (١) الصورة النهائية لمقياس فعالية الذات من إعداد الباحثين

المفردات التي أتفق عليها المحكمون، وتراوحت نسب الاتفاق على صلاحية مفردات المقياس بين (٨٣,٣% - ١٠٠%) وكذلك تم تعديل بعضها في ضوء توجيهاتهم. وبذلك تم التأكد من أن المقياس بأبعاده الأربعة يقيس بالفعل فعالية الذات لطلبة الجامعة كما هو في صورته النهائية.

(٢) الصدق العاملي

أ- التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (٤٤) عبارة لدى العينة الاستطلاعية (١٥٠) طالباً و طالبة من طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية. فأسفر التحليل العاملي عن ظهور قيم شيوع لعدد (٤) عبارات أقل من ٠,٥، حيث كانت قيم الشيوع (٠,٤٥٢، ٠,٣٦٧، ٠,٤١٩، ٠,٤٣٨) وتم حذفها وأعيد إجراء التحليل العاملي على باقي المفردات وعددها (٤٠)، واتضح أن معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy، والتي يطلق عليها "MSA" (وهو الارتباط الجزئي) بعدد (٤) عبارات كانت على التوالي (٠,٦٨٤، ٠,٦٤١، ٠,٥٦٤، ٠,٥١٩) أي أقل من القيمة المتوسطة للقبول وهي (٠,٧) ولذا تم حذف تلك المفردات، وأعيد إجراء التحليل العاملي مرة أخرى وأتضح بعد التحقق من ارتفاع معاملات الارتباط المستقيم بين عبارات المقياس، وإجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي. وتوجد هذه الاختبارات في حزمة SPSS (2005, Karen & Gerge) وهي: اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية Determinant (IRI)، فتبين أن مقداره (٠,٠٠٤) أي لا يساوي الصفر، مما يشير إلى أن مصفوفة معاملات الارتباط مصفوفة غير منفردة Non Singular، أي أن المصفوفة خالية من التكرار أو التداخل في عناصرها، بحيث لا يمكن رياضياً أن يكون أي صف (أو عمود) مشتقاً من أي صف (أو عمود) آخر. كما تم حساب معامل اختبار "بارتليت" Bartlett's test، فكان مقداره (٢١٥٤,٥٦) عند درجات حرية (٤٣٥) وهو دال بدلالة لا تقل عن (٠,٠٠١)، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة Identity Matrix. بمعنى أنها ليست من نوع المصفوفات التي يكون فيها قيم العناصر القطرية مساوية للواحد الصحيح وبقيّة العناصر صفرية. كما تم حساب معامل "KMO" أو ما يطلق عليها معاملات "كايزر ماير أولكن" (Keiser-Meyer Olken) للتحقق من كفاءة سحب العينة، أو المعاينة Sampling Adequacy فكان مرتفعاً (٠,٨٦٩)، ثم حُسبت معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy، والتي يطلق عليها "MSA"، (وهو الارتباط الجزئي)، وذلك لكل مفردة، وتراوحت قيمها ما بين (٠,٨١٩ إلى ٠,٩٢٥)، وهي قيم مرتفعة.

وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية Components Principal، وقد أفضى إلى استخلاص ستة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس Varimax. فكانت جميع التشبعات دالة (الحد المقبول للتشبع (٠,٣٠) وكان عدد العوامل المستخلصة (٦) عوامل، وتم حذف العوامل التي لم تتشبع على (٣) عبارات وبلغ عددها (٢)، وبلغ عدد تلك العبارات (٤) عبارات، وبذلك أصبح عدد العوامل المستخلصة والتي تشبعت على (٣) عبارات فأكثر (٤) عوامل قابلة للتفسير، وبذلك أصبح عدد العبارات (٣٢) عبارة.

وهذه العوامل الأربعة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وفُسرت مجتمعة (٥٤,٥٦%) من التباين الكلي بين عبارات المقياس، والجدول (٢) يوضح المفردات التي تشبعت بالعوامل.

الجدول (٢)
المصفوفة العاملية بعد التدوير

م	العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
١	أواصل العمل على إنجاز ما أفكر فيه.	٠,٦٦٨			
٥	أكمل الأعمال التي أقوم بأدائها.	٠,٥٤٦			
٩	اعتقد أن لا يوجد مستحيل لإنجاز الشيء.	٠,٤٨١			
١٣	أكرر محاولاتي عندما أفشل في عمله.	٠,٥٤٤			
١٧	لدي إرادة لتحقيق أي مهمة بنجاح.	٠,٦٥١			
٢١	أثق في قدرتي على تحويل مواقف الفشل إلى نجاح	٠,٦٣٠			
٢٥	أستطيع تنظيم أدائي تبعاً لمتطلبات الموقف.	٠,٦١٩			
٢٧	لدي القدرة على تقييم أدائي.	٠,٦٤٨			
٢٨	أحقق طموحاتي وفقاً لأولويات حياتي.	٠,٦٢٦			
٣٠	أضاعف جهودي عندما أكون في موقف تحدي.	٠,٧٠١			
٣١	اعتمد على نفسي في أداء المهام الصعبة.	٠,٧٧٩			
٣٢	أضع لنفسي أهدافاً يمكنني تحقيقها.	٠,٧٠٨			
٢	أفضل استشارة من له خبرة في مجال تخصصي.		٠,٧٢٦		
٦	استفيد من خبرات الآخرين في تطوير أدائي.		٠,٧٥٦		
١٠	أستفيد من نتائج أداء أي موقف يظهر في حياتي.		٠,٨٠٦		
١٤	أتعلم من ملاحظتي لأداء الآخرين.		٠,٧٠٩		
١٨	أثق في المهارات التي يؤديها الآخرون من حولي		٠,٧٨٠		
٢٢	استمتع بالحوار المتبادل في المناقشات الحرة.		٠,٧٦٢		
٣	أحترم آراء كل من يسدي لي النصيحة.			٠,٥٠٠	
٧	أراجع عن أفكاري إذا لم أجد لها قبول من الآخرين.			٠,٧٢١	
١١	أشك في قدراتي عند سخرية الأخرى مني.			٠,٦٢٣	
١٥	أكون قناعاتي في ضوء قناعات الآخرين.			٠,٧٧٧	
١٩	لا أستسلم بسهولة لآراء الآخرين.			٠,٧٧٢	
٢٣	أقدر مجهودات من يوجهني.			٠,٦٧٣	
٢٦	يسعدني تقييم آراء الآخرين حتى أتعرف على أخطائي.			٠,٧٧٣	
٢٩	أعجب بنصائح من هم أكبر مني سناً.			٠,٥٢٠	
٤	أغضب عند سلب حقوقي.				٠,٧٣٧
٨	أشعر بالسعادة عند تحقيق أهدافي.				٠,٧٧٣
١٢	أتضايق لعدم إنجاز مهمة بدأتها بالفعل.				٠,٨٤٣
١٦	تتكون لدي دافعية قوية عندما أبدأ عملاً.				٠,٦٤٧
٢٠	أسعد باتخاذ لأي قرارات.				٠,٧٤١
٢٤	أفضل أداء الأنشطة الجماعية.				٠,٨٠٥
الجزر الكامن للعامل					
		٥,٨٤٥	٤,٤٨٧	٤,٤٤١	٣,٧٧٨
نسبة التباين					
		١٧,١٩١	١٣,٢٠	١٣,٠٦٢	١١,١١٣
نسبة التباين التراكمية					
		١٧,١٩١	٣٠,٣٨٧	٤٣,٤٤٩	٥٤,٥٦٢

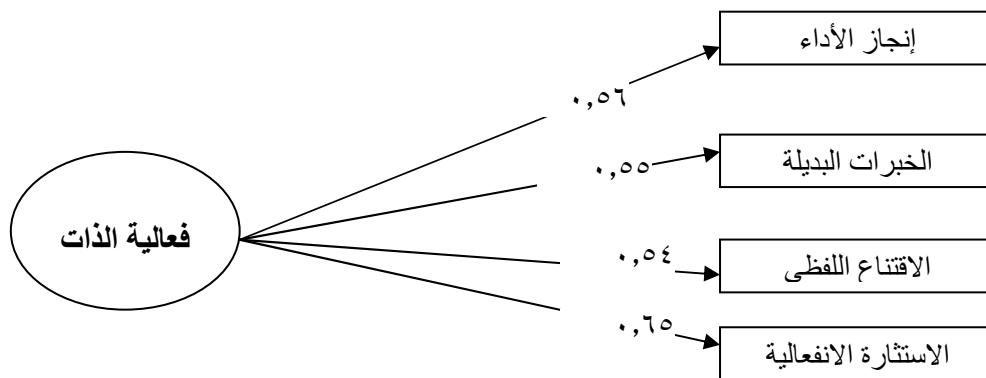
يتضح من الجدول (٢) أنه أمكن استخلاص (٤) عوامل من المصفوفة الارتباطية وكانت نسبة التباين الكلي (٥٤,٥٦٢%) موزعة على العوامل الأربعة كالتالي:

– العامل الأول لمقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة تشبع عليه (١٣) مفردة، تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٤٨١ - ٠,٧٧٩) وبلغ الجذر الكامن له (٥,٨٤)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١٧,١٩%)، وتعكس هذه المفردات "اقتناع الفرد بقدراته الذاتية على أداء المهام الصعبة، وإنجازها بنجاح، وهذا يقتضي تنظيم تفكيره، وتقييمه لأدائه، ومواجهة الصعاب، وتحمله المسؤولية، والمثابرة في تحقيق أهدافه مع شعوره بالثقة في نفسه" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "إنجاز الأداء".

- العامل الثاني لمقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة تشبع عليه (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٨٠٦-٠,٧٠٩)، وبلغ الجذر الكامن له (٤,٤٩)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١٣,٢٠)، وتعكس هذه المفردات "كل ما يمكن اكتسابه من خلال ملاحظة أداء الآخرين، وأنشطتهم الناجحة، وما يمر به من خبرات سابقة، مما يساعد الفرد على تكوين توقعات عن أدائه في المواقف المشابهة". لذلك يمكن تسمية هذا العامل "الخبرات البديلة"
- العامل الثالث لمقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة تشبع عليه (٨) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٥٠٠)، (٠,٧٧٧)، وبلغ الجذر الكامن له (٤,٤٤)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١٣,٠٦)، وتعكس هذه المفردات "قدرة الفرد ومهاراته للاستماع إلى الآخرين أثناء تشجيعه وتدعيمه من أجل إقناعه بقدرته على إنجاز المهام" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "الاقتناع اللفظي".
- العامل الرابع لمقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة تشبع عليه (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٨٤٣-٠,٦٤٧)، وبلغ الجذر الكامن له (٣,٧٨)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١١,١١)، وتعكس هذه المفردات "حالة الفرد الانفعالية التي تؤثر على قوة فعالية الذات لديه. وتمكنه من مواجهة المواقف" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "الاستثارة الانفعالية"

(ب) الصدق العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

كما تم التحقق من صدق البناء الكامن (التحتي) لمقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة عن طريق نموذج العامل الكامن الواحد لدى العينة الاستطلاعية (ن=١٥٠) طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية، وذلك للتحقق من كون العوامل الأربعة تتشبع على عامل كامن واحد باستخدام برنامج ليزرال ٨,٨ (LISREL 8.8) ويوضح الشكل (٢) وجدولي (٤,٣) نتائج التحليل.



الشكل (٢)

المسار التخطيطي لنموذج العامل الكامن الواحد لمقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة

يتضح من الشكل (٢) أن جميع التشبعات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث كانت قيم "ت" للتشبعات السابقة (٥,٨٣٢، ٥,٧٧٦، ٥,٦٤٦، ٦,٧٣٧)، كما تشير مؤشرات حسن المطابقة في الجدول (٤,٣) للنموذج الذي يوضح الشكل (٢) إلى وجود تطابق حيث بلغت قيمة كا^٢ (١,٦٩) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، كما كانت قيمة مؤشر حسن المطابقة RMSEA أقل من (٠,٠٥)

وقيم مؤشرات حسن المطابقة AGFI, GFI, CFI, NNFI أكبر من (٠,٩) كما في جدول (٣)، (٤)

الجدول (٣)

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل الواحد لقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة

المؤشر	قيمه	المدى المثالي
١ الاختبار الإحصائي كا ^٢	١,٧٦٧	أن تكون قيمة كا ^٢ غير دالة إحصائياً
درجات الحرية	٢	
مستوى دلالة كا ^٢	٠,٤١٣	
٢ نسبة كا ^٢ /درجات الحرية	١,٦٩١	(صفر) إلى (٥)
٣ مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩٤	(صفر) إلى (١)
٤ مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٨١	(صفر) إلى (١)
٦ جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٠	٠,٠٥ فأقل
٧ مؤشر الصديق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI	٠,١٢١	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
مؤشر الصديق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠,١٣٤	
٨ مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٨٢	(صفر) إلى (١)
٩ مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٩٤	(صفر) إلى (١)
١٠ مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٤٧	(صفر) إلى (١)

الجدول (٤)

نتائج التحليل العائلي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة على مقياس فعالية الذات

(نموذج العامل الكامن الواحد)

المتغير المشاهد	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية
إنجاز الأداء	٠,٥٥٩	٠,٠٩٦٩	٥,٨٢٣**
الخبرات البديلة	٠,٥٥٤	٠,٠٩٥٩	٥,٧٧٦**
الاقتناع اللفظي	٠,٥٤٢	٠,٠٩٥٩	٥,٦٤٩**
الاستثارة الانفعالية	٠,٦٥٥	٠,٠٩٧٢	٦,٧٣٧**

يتضح من الجدول (٤) أن كل التشبعات أو معاملات الصديق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يدل على صدق جميع المتغيرات المشاهدة لمقياس فعالية الذات، كما يتضح من نتائج جدول (٣)، (٤) أن نموذج العامل الكامن الواحد قد حظى على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصديق الأربعة (التشبعات) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما يلاحظ أن المتغير "الاستثارة الانفعالية" هو أفضل مؤشر صديق للمتغير الكامن؛ حيث كان معامل صدقة أو تشبعه (٠,٦٥٥)، يليه إنجاز الأداء. ومعامل صدقة أو تشبعه (٠,٥٥٩)، ومن هنا يمكن القول أن نتائج التحليل العائلي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن لهذا المقياس، وأن المتغيرات المشاهدة تنتظم حول عامل كامن واحد ينتظم حوله العوامل الأربعة (إنجاز الأداء، الخبرات البديلة، الاقتناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية).

(٣) الاتساق الداخلي

أ- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كما هو موضح بالجدول (٥).

الجدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس فعالية الذات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة بطريقة بيرسون

إنجاز الأداء		الخبرات البديلة		الاقتناع اللفظي		الاستثارة الانفعالية	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٧٢	٢	**٠,٧٦٤	٣	**٠,٦٤٣	٤	**٠,٧٥٦
٥	**٠,٥٩١	٦	**٠,٦٨٨	٧	**٠,٧٧٨	٨	**٠,٨٢٣
٩	**٠,٦٥٥	١٠	**٠,٦٠٨	١١	**٠,٧٣٧	١٢	**٠,٨٠٩
١٣	**٠,٦٣٩	١٤	**٠,٦٨٠	١٥	**٠,٧٨٧	١٦	**٠,٨١١
١٧	**٠,٧٣٩	١٨	**٠,٦٤٣	١٩	**٠,٥٠٣	٢٠	**٠,٨٠٢
٢١	**٠,٦٣٣	٢٢	**٠,٧٦٠	٢٣	**٠,٧٧٤	٢٤	**٠,٥٨٢
٢٥	**٠,٦٦٤			٢٦	**٠,٨٠٦		
٢٧	**٠,٥٩٩			٢٩	**٠,٧٩٦		
٢٨	**٠,٦٦٤						
٣٠	**٠,٧٢٩						
٣١	**٠,٦٨١						
٣٢	**٠,٧١٣						

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢١٠

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً بين درجات مفردات البعد، والمجموع الكلي لدرجات البعد الذي تنتمي إليه لمقياس فعالية الذات، مع العلم أن قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٢١٠.

ب- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة وجاء كالتالي: البعد الأول: إنجاز الأداء = ٠,٧٥٣، والبعد الثاني: الخبرات البديلة = ٠,٨٠٢، والبعد الثالث: الاقتناع اللفظي = ٠,٧٦٣، والبعد الرابع: الاستثارة الانفعالية = ٠,٧٩١ وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١).

ج- تم حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه الجدول (٦).

الجدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات									
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٦٩٤	٨	٠,٦٤٢	١٥	٠,٧٢٦	٢٢	٠,٦٧٩	٢٩	٠,٦٩٤
٢	٠,٦٤٢	٩	٠,٦٥٧	١٦	٠,٦٩٩	٢٣	٠,٧٢٦	٣٠	٠,٦٤٢
٣	٠,٦٩٧	١٠	٠,٧٢٦	١٧	٠,٦٦٩	٢٤	٠,٦٥٥	٣١	٠,٦٩٧
٤	٠,٧٥٦	١١	٠,٦٦٩	١٨	٠,٧٢٦	٢٥	٠,٧٢٦	٣٢	٠,٦٩٤
٥	٠,٦٧٩	١٢	٠,٧٢٦	١٩	٠,٦٣٩	٢٦	٠,٦٩٥		
٦	٠,٧٢٦	١٣	٠,٦٣٩	٢٠	٠,٧٧٦	٢٧	٠,٦٦٩		
٧	٠,٦٥٥	١٤	٠,٧٤٦	٢١	٠,٧٢٦	٢٨	٠,٧٢٦		

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً، وهذا يعني أن مقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

(٤) صدق التمييز

تم حساب معاملات تمييز مفردات أبعاد مقياس فعالية الذات كما يوضحه الجدول (٧).

الجدول (٧)

قيم معاملات تمييز مفردات كل بُعد من أبعاد مقياس فعالية الذات

إنجاز الأداء		الخبرات البديلة		الاقتناع اللفظي		الاستثارة الانفعالية	
رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل التمييز
١	٠,٣٩٤	٢٨	٠,٣٧١	٢	٠,٥٠٥	٣	٠,٣٤٤
٥	٠,٣٢٢	٣٠	٠,٥١٠	٦	٠,٤٠٧	٧	٠,٥٧٠
٩	٠,٣٩٢	٣١	٠,٤٢٨	١٠	٠,٣٠٩	١١	٠,٤٤٧
١٣	٠,٣٦٦	٣٢	٠,٤٥٩	١٤	٠,٣٢٠	١٥	٠,٦١٧
١٧	٠,٤٧٣			١٨	٠,٢٧١	١٩	٠,٣٧٠
٢١	٠,٣٧٦			٢٢	٠,٥٢٨	٢٣	٠,٥٠٠
٢٥	٠,٣٨٤					٢٦	٠,٥٤٢
٢٧	٠,٢٧٤					٢٩	٠,٥٥٨

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات التمييز تراوحت ما بين (٠,٣٦٨، ٠,٦١٧) وهي قيم مقبولة لمعامل التمييز

ثانياً: الثبات

(١) قامت الباحثتان بحساب ثبات مقياس فعالية الذات ككل وثبات كل بعد من أبعاده الأربعة

باستخدام طريقة ألفا لكرنباخ Alpha Cronbach وسيرمان براون، وجتمان مع حساب الثبات المعياري كما يوضحه الجدول (٨).

الجدول (٨)

قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس فعالية الذات بطريقة ألفا لكرنباخ، وطريقة سيرمان براون،

وجتمان مع حساب الثبات المعياري، ومعامل ثبات المقياس ككل

الثبات بطريقة	اسم البعد	إنجاز الأداء	الخبرات البديلة	الاقتناع اللفظي	الاستثارة الانفعالية
ألفا لكرنباخ		٠,٨٨٤	٠,٨٧٣	٠,٧٧٤	٠,٨٤٥
معامل الثبات المعياري		٠,٨٨٥	٠,٨٧٣	٠,٧٨١	٠,٨٥١
معامل الثبات بطريقة سيرمان		٠,٨٨٥	٠,٨٦٨	٠,٨١٥	٠,٨٥
معامل الثبات بطريقة جتمان		٠,٨٨٥	٠,٨٦٨	٠,٨١٥	٠,٨٤٩
معامل الثبات الكلي				٠,٨٩١	

(٢) تم حساب معامل ثبات كل مفردة من مفردات المقياس مع مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه بطريقة ألفا لكرنباخ ويوضحه الجدول (٩).

الجدول (٩)

قيم معاملات ثبات كل مفردة من مفردات أبعاد مقياس فعالية الذات مع المجموع الكلي لدرجات
البعد بطريقة ألفا كرونباخ

إنجاز الأداء		الخبرات البديلة		الاقتناع اللفظي		الاستثارة الانفعالية	
رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات
١	٠,٨٧٤	٢	٠,٧١٣	٣	٠,٨٦٩	٤	٠,٨١٦
٥	٠,٨٨٠	٦	٠,٧٤١	٧	٠,٨٥١	٨	٠,٨٠١
٩	٠,٨٧٦	١٠	٠,٧٧٣	١١	٠,٨٥٦	١٢	٠,٨٠٣
١٣	٠,٨٧٨	١٤	٠,٧٤٣	١٥	٠,٨٥	١٦	٠,٨٠٣
١٧	٠,٨٧٠	١٨	٠,٧٥٨	١٩	٠,٨٦٦	٢٠	٠,٨٠٧
٢١	٠,٨٧٧	٢٢	٠,٧١٣	٢٣	٠,٨٥٢	٢٤	٠,٨٤٣
٢٥	٠,٨٧٥			٢٦	٠,٨٤٧		
٢٧	٠,٨٧٩			٢٩	٠,٨٤٨		

يتضح من الجدول (٩) أن معاملات ألفا لكل مفردة من مفردات مقياس فعالية الذات يساوي أو أقل من معامل ألفا الكلي للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة في الجدول (٨)، مما يعني أن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المقياس.

٢- مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثين)

قامت الباحثتان بإعداده ويهدف إلى قياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وقد مر إعداد المقياس بعدد من الخطوات:

* تم الإطلاع على عدد من المقاييس النفسية في هذا المجال مثل:

مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد: منسي وكاظم (٢٠٠٦)

مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد: عزب (٢٠٠٦)

مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد: بيكر، شاو وريب (١٩٩٦) تعريب عبد المعطي (٢٠٠٥)

• مراجعة التراث السيكلوجي، والاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت جودة الحياة، والمتمثلة في الدراسات العربية والأجنبية في هذا الصدد.

• تكون المقياس في صورته الأولى من (٧٤) مفردة تقيس سبعة أبعاد لجودة الحياة وهي: الصحة العامة - الرضا عن الحياة - العلاقات الأسرية - العلاقات الاجتماعية - النجاح الأكاديمي - الممارسات الدينية - شغل أوقات الفراغ.

• تم عرض المقياس على المحكمين وإجراء التحليل العاملي للمقياس؛ حيث تم حذف عبارات منه، فصارت الصورة النهائية تتكون من (٤٤) مفردة موزعة على سبعة أبعاد أساسية هي:
البعد الأول: الصحة العامة ويشمل أرقام المفردات ١- ٧- ١٤- ٢١- ٢٨- ٣٥- ٣٧- ٤٠- ٤٢- ٤٣- ٤٤ وجميعها موجبة عدا المفردة رقم ٤٢.

البعد الثاني: الرضا عن الحياة، ويشمل أرقام المفردات ٢- ٨- ١٥- ٢٢- ٢٩- ٣٦- ٣٨- ٤١ وجميعها موجبة عدا المفردات أرقام ٣٨- ٤١.

البعد الثالث: العلاقات الأسرية، ويشمل أرقام المفردات ٣- ٩- ١٦- ٢٣- ٣٠ وجميعها موجبة.

البعد الرابع: العلاقات الاجتماعية، ويشمل أرقام المفردات ٤- ١٠- ١٧- ٢٤- ٣١ وجميعها موجبة

البعد الخامس: النجاح الأكاديمي، ويشمل أرقام المفردات ٥- ١١- ١٨- ٢٥- ٣٢ وجميعها موجبة

البعد السادس: الممارسات الدينية، ويشمل أرقام المفردات ٦- ١٢- ١٩- ٢٦- ٣٣ وجميعها موجبة.

¹ ملحق رقم (٢) الصورة النهائية لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد: الباحثين

البُعد السابع: شغل أوقات الفراغ ويشمل أرقام المفردات ١٣- ٢٠- ٢٧- ٣٤- ٣٩ وجميعها موجبة.

طريقة تقدير الدرجات:

تتم الإجابة عبر مقياس خماسي كالتالي (أوافق بشدة- أوافق- متردد - أعترض- أعترض بشدة)، بحيث تكون الدرجة العظمى للمقياس (٢٢٠) درجة، والدرجة الصغرى هي (٤٤) درجة، وأصبحت المفردات الموجبة عددها (٤١) مفردة، والمفردات السالبة عددها (٣) مفردات، حيث يتم في الأخيرة حساب الدرجة بطريقة عكسية.

المؤشرات السيكمترية للمقياس:

قامت الباحثتان بحساب معاملات الثبات والصدق كمؤشرات سيكمترية لأداة البحث وفيما يلي عرض لهذه المؤشرات:-

أولاً: حساب الصدق:

(١) صدق المحتوى

تم عرض المفردات على ستة من أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وعليه تم حذف المفردات التي لم يتفق عليها ٨٣,٣% من المحكمين وكانت (٤) مفردات وتم الإبقاء على المفردات التي اتفق عليها المحكمون، وتراوحت نسب الاتفاق على صلاحية مفردات المقياس بين ٨٣,٣% إلى ١٠٠,٠% وكذلك تم إجراء التعديلات في ضوء توجيهاتهم، وبذلك تم التأكد من أن المقياس بأبعاده السبعة يقيس بالفعل جودة الحياة لطلبة الجامعة، كما هو في صورته النهائية.

٢- الصدق العاملي

أ- التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (٧٤) عبارة لدى العينة الاستطلاعية (١٥٠) طالب طالبة من كلية التربية بجامعة الإسكندرية. فأسفر التحليل العاملي عن ظهور قيم شيوع لعدد (٦) عبارات أقل من ٠,٥، حيث كانت قيم الشيوع (٠,٤٥٢، ٠,٣٦٧، ٠,٤١٩، ٠,٤٣٨، ٠,٥١٢، ٠,٥١١) وتم حذفها وأعيد إجراء التحليل العاملي على باقي المفردات وعددها (٦٨) واتضح أن معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy، والتي يطلق عليها "MSA"، (وهو الارتباط الجزئي) بعدد (١٦) عبارات كانت على التوالي (٠,٦٨٤، ٠,٦٤١، ٠,٥٦٤، ٠,٦٢٢، ٠,٥١٢، ٠,٣٨٥، ٠,٤١٥، ٠,٥٣٢، ٠,٣٣٧، ٠,٤١٨، ٠,٤٧١، ٠,٤٤٤، ٠,٣٧٩، ٠,٣٣١، ٠,٥٢٨) أي أقل من القيمة المتوسطة للقبول وهي (٠,٧)، ولذا تم حذف تلك المفردات، وأعيد إجراء التحليل العاملي مرة أخرى واتضح بعد التحقق من ارتفاع معاملات الارتباط المستقيم بين عبارات البحث، وإجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي. وتوجد هذه الاختبارات في حزمة SPSS (Karen & Gearge, 2005). وهي: اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية (IRI) Determinant، فتبين أن مقداره (٠,٠٠٨) أي لا يساوي الصفر، مما يشير إلى أن مصفوفة معاملات الارتباط مصفوفة غير منفردة Non Singular، أي أن المصفوفة خالية من التكرار أو التداخل في عناصرها، بحيث لا يمكن رياضياً أن يكون أي صف (أو عمود) مشتقاً من أي صف (أو عمود) آخر. كما تم حساب معامل اختبار "بارتليت" Bartlett's test، فكان مقداره (٣٨٠٢,٠٦) عند درجات حرية (١٣٢٦) وهو دال ب دلالة لا تقل عن (٠,٠٠١)، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة Identity Matrix. بمعنى أنها ليست من نوع المصفوفات التي يكون فيها

قيم العناصر القطرية مساوية للواحد الصحيح وبقية العناصر صفرية، كما تم حساب معامل "K" "M O" أو ما يطلق عليها معاملات "كايزر ماير أولكن" (Keiser-Meyer Olken) للتحقق من كفاءة سحب العينة، أو المعاينة Sampling Adequacy فكان مرتفعاً (٠,٧٨٦)، ثم حُسبت معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy، والتي يطلق عليها "MSA"، (وهو الارتباط الجزئي)، وذلك لكل مفردة، وتراوح قيمها ما بين (٠,٧٥٦ إلى ٠,٨٦٩)، وهى قيم مرتفعة.

وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية، وقد أفضى إلى استخلاص خمسة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax، فكانت جميع التشعبات دالة على الحد المقبول للتشعب. وهذه العوامل جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت مجتمعة نسبة (٥٠,٢١%) من التباين الكلي لفردات المقياس، والجدول (١٠) يوضح المفردات التي تشبعت بالعوامل.

الجدول (١٠)

المصفوفة العاملية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس

م	المفردات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
١	صحتي جيدة.	٠,٨٤١						
٧	أتمتع بالحياة والنشاط.	٠,٧٤٥						
١٤	عندما احتاج إلى علاج فإنني أحصل عليه بسهولة	٠,٧١٩						
٢١	أنام نوماً هادئاً.	٠,٧١١						
٢٨	توفر لي الجامعة خدمات صحية مناسبة	٠,٧٠٤						
٣٥	أحرص على تناول الغذاء المتوازن.	٠,٧٠٠						
٣٧	أعطي ليدني وقت كاف للراحة.	٠,٦٣٩						
٤٠	أعتني بنفسى مهما كانت مشكلتي.	٠,٦٣٧						
٤٢	أشعر بالتعب بعد قيامي بأي مجهود.	٠,٥٧٥						
٤٣	عادة أحرص على إجراء فحص طبي بصفة منتظمة.	٠,٥١٦						
٤٤	أميل إلى تثقيف نفسي صحياً.	٠,٤٥٣						
٢	حياتي لها معنى.		٠,٦٩٨					
٨	أقبل على الحياة بحماس.		٠,٦٧٢					
١٥	أنا راض عن حياتي.		٠,٦٣٣					
٢٢	حياتي مستقرة		٠,٦١٦					
٢٩	أنا أفضل حالاً من الآخرين.		٠,٥٩٦					
٣٦	أقبل على الحياة بتفاؤل.		٠,٥٥٢					
٣٨	أفكر في تغيير أسلوب حياتي.		٠,٥٢٨					
٤١	الحياة روتينية غير متجددة.		٠,٥٠٥					
٣	اجتمع مع أفراد أسرتي يومياً.			٠,٧٩٨				
٩	أجامل أقاربي في المناسبات الاجتماعية.			٠,٦٧٩				
١٦	لا أستطيع الاستغناء عن أسرتي.			٠,٦١٩				
٢٣	أنا راض عن علاقات أفراد أسرتي مع بعضهم.			٠,٥٤٠				
٣٠	أوافق أسرتي على أسلوبها في حل المشكلات.			٠,٤٧٦				
٤	أنا راض عن عدد أصدقائي.				٠,٧٢٩			
١٠	يساندني أصدقائي عند مواجهتي أي مشكلة.				٠,٧٠٩			
١٧	أنا راض عن طريقة معاملتي مع الناس.				٠,٦٣٤			
٢٤	أستطيع البدء بصداقات جديدة.				٠,٦٣٣			
٣١	أستمع بالتحدث مع الآخرين.				٠,٦١٦			
٥	أشعر بالسعادة أثناء تواجدي بالكلية.					٠,٨٠١		
١١	أنا راض عن مستواي التحصيلي.					٠,٦٨٢		
١٨	أشعر بالرضا عما وصلت إليه في دراستي.					٠,٥١٦		
٢٥	أشعر بحسن علاقة أساتذتي معي.					٠,٧٦٥		
٣٢	أنا راض عما حققته من أهداف.					٠,٥١١		

٠,٧٤٣	أواظب على الصلاة في المسجد (الكنسية).	٦
٠,٦٧٦	أري أنني إنسان متدين.	١٢
٠,٥٢٧	اسعي دائما لفعل الخيرات.	١٩
٠,٥١٩	اشعر بالسعادة كلما تقربت إلى الله.	٢٦
٠,٤٤١	استمتع بمشاهدة البرامج الدينية.	٣٣
٠,٨٢٩	ممارستي لهواياتي تحقق سعادتي.	١٣
٠,٤٦٢	أشارك في الأنشطة الاجتماعية.	٢٠
٠,٣٩٠	أنا راض عن طريقي في قضاء وقت الفراغ.	٢٧
٠,٤٣٥	اقضي معظم وقتي في أشياء مفيدة.	٣٤
٠,٣٧٠	استمتع بما أقوم به من أنشطة.	٣٩
١,٩٧٥	الجذر الكامن للعامل	٦,٠٠٢
٤,٢٩٥	نسبة التباين المفسرة	١٣,٠٤٩

وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية Components Principal، وقد أفضى إلى استخلاص خمسة عوامل بعد التدوير. ويتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

- العامل الأول لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة تشبع عليه (١١) مفردة تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٤٥٣)، (٠,٨٤١)، وبلغ الجذر الكامن له (٦,٠٢)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١٣,٠٥٪)، وتعكس هذه المفردات "إدراك الفرد بأنه يتمتع بالصحة، والحيوية، والنشاط، والطاقة، واهتمامه بصحته، والاطمئنان عليها" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "الصحة العامة".
- العامل الثاني لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة تشبع عليه (٨) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٥٠٥، ٦٩٨)، وبلغ الجذر الكامن له (٥,٤٤٢)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١١,٣٩٧٪)، وتعكس هذه المفردات "إدراك الفرد برغبته في الحياة، وإقباله عليها، وأن الحياة لها معنى وقيمة عنده لذلك يمكن تسمية هذا العامل "الرضا عن الحياة".
- العامل الثالث لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة تشبع عليه (٥) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٤٧٦، ٧٩٨)، وبلغ الجذر الكامن له (٢,٦٥٩)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٥,٧٨١)، وتعكس هذه المفردات "إدراك الفرد بحياة أسرية مترابطة، ومستقرة، ودافئة، وإحساسه بالسعادة لتوافقه الأسري" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "العلاقات الأسرية".
- العامل الرابع لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة تشبع عليه (٥) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٦١٦، ٧٢٩)، وبلغ الجذر الكامن له (٢,٤٨٣)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٥,٣٣٩)، وتعكس هذه المفردات "إدراك الفرد برضاه عن تفاعلاته مع الآخرين، واستمتاعه بالوقت الذي يقضيه معهم" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "العلاقات الاجتماعية".
- العامل الخامس لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة تشبع عليه (٥) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٥١١، ٨٠١)، وبلغ الجذر الكامن له (٢,٣٦٨)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٥,١٤٥)، وتعكس هذه المفردات "إدراك الفرد برضاه عن دراسته، وعن مستواه التحصيلي، وشعوره بالسعادة أثناء تواجده بالكلية" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "النجاح الأكاديمي".
- العامل السادس لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة تشبع عليه (٥) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٤٤١)، (٠,٧٤٣)، وبلغ الجذر الكامن له (٢,٣٦٧)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٥,١٤٥)، وتعكس هذه المفردات "إدراك الفرد بأنه يلتزم بتعاليم دينه، وشعوره بالسعادة، والراحة، والطمأنينة بالتقرب إلى الله" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "الممارسات الدينية".
- العامل السابع لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة تشبع عليه (٥) مفردات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٣٧٠)، (٠,٨٢٩)، وبلغ الجذر الكامن له (١,٩٧٥)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي

(٤,٢٩٥)، وتعكس هذه المفردات " إدراك الفرد بسعادته عند ممارسة هواياته بما يعود عليه بالنفع" لذلك يمكن تسمية هذا العامل " شغل أوقات الفراغ".

(٣) الاتساق الداخلي:

أ- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح بالجدول (١١).

الجدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس جودة الحياة

ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بطريقة بيرسون

الصحة العامة	الرضا عن الحياة	العلاقات الأسرية	العلاقات الاجتماعية	النجاح الأكاديمي	الممارسات الدينية	شغل أوقات الفراغ
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
١	٢	٣	٤	٥	٦	١٣
٠,٦٤٧	٠,٨٠٧	٠,٦١٠	٠,٨٦٠	٠,٨٦٩	٠,٨٤٣	٠,٨٩٩
٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٢٠
٠,٦٣٣	٠,٧٩٣	٠,٧٠٦	٠,٨٢٣	٠,٧٥٩	٠,٨٢٦	٠,٩٣٤
١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٧
٠,٦٩٥	٠,٨٠٤	٠,٧٩٧	٠,٨٩١	٠,٩٠٥	٠,٨٠٥	٠,٨٥٨
٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٣٤
٠,٦٥٣	٠,٧٢٧	٠,٧٣٦	٠,٨٨٣	٠,٨٩٨	٠,٨١٠	٠,٨٨٩
٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٩
٠,٥٤٢	٠,٧٥٦	٠,٧٧١	٠,٦٧٨	٠,٨٥٨	٠,٨١٢	٠,٨٧٩
٣٥	٣٦					
٠,٦٣٢	٠,٨١٢					
٣٧	٣٨					
٠,٦٣٦	٠,٥٠١					
٤٠	٤١					
٠,٦٢٩	٠,٥٦٧					
٤٢						
٠,٥٥٤						
٤٣						
٠,٦١٩						
٤٤						
٠,٦٨٤						

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً بين مفردات البعد والمجموع الكلي لدرجات البعد الذي تنتمي إليه لمقياس جودة الحياة، مع العلم أن قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٢١٠.

ب- تم حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضحه الجدول (١٢).

الجدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٤٦٨	٢٨	٠,٣٦٣	١٩	٠,٤٤٤	٣٧	٠,٤٩٠
٢	٠,٥٣٩	٢٩	٠,٢٦٨	٢٠	٠,٣٦٥	٣٨	٠,٦١٢
٣	٠,٥٧٠	٣٠	٠,٤٠٨	٢١	٠,٦٠٣	٣٩	٠,٥٩١
٤	٠,٥٤١	٣١	٠,٧١٧	٢٢	٠,٦٣٥	٤٠	٠,٥٨٢
٥	٠,٤٤٠	٣٢	٠,٦٦٢	٢٣	٠,٥٣٤	٤١	٠,٥٧٢
٦	٠,٣٨٠	٣٣	٠,٥٥٢	٢٤	٠,٦٨٢	٤٢	٠,٥٦٣
٧	٠,٣٩٠	٣٤	٠,٦٣١	٢٥	٠,٥٩٧	٤٣	٠,٥٥٦
٨	٠,٢٩٩	٣٥	٠,٥٩٥	٢٦	٠,٦٩٨	٤٤	٠,٦١٤
٩	٠,٣٧٧	٣٦	٠,٧١٦	٢٧	٠,٢٩٧		

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢١٠

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً، وهذا يعني أن مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

ج- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وجاءت كالتالي: الصحة العامة (٠,٧١١)، الرضا عن الحياة (٠,٧٢٩)، العلاقات الأسرية (٠,٦٦٥)، العلاقات الاجتماعية (٠,٦٩٤)، النجاح الأكاديمي (٠,٧٠٦)، الممارسات الدينية (٠,٦٦٤)، شغل أوقات الفراغ (٠,٥٩٦) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

د- تم حساب معاملات تمييز مفردات أبعاد مقياس جودة الحياة، كما يوضحها الجدول (١٣).

الجدول (١٣)

قيم معاملات تمييز مفردات كل بُعد من أبعاد مقياس جودة الحياة								
الصحة العامة	الرضا عن الحياة	العلاقات الأسرية	العلاقات الاجتماعية	النجاح الأكاديمي	الممارسات الدينية	شغل أوقات الفراغ	معامل التمييز	م
١	٢	٣	٤	٥	٦	١٣	٠,٥١١	٠,٧٠٦
٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٢٠	٠,٤٠٢	٠,٧٩٧
١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٧	٠,٣٨٠	٠,٦٢١
٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٣٤	٠,٣٩٥	٠,٧٠٠
٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٩	٠,٢٣٠	٠,٦٧٧
٣٥	٣٦						٠,٣٦٤	
٣٧	٣٨						٠,٤١٦	
٤٠	٤١						٠,٣٦٨	
٤٢							٠,٢٧٢	
٤٣							٠,٣٦٢	
٤٤							٠,٤٥٧	

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معاملات التمييز لمفردات محاور مقياس جودة الحياة تراوحت ما بين ٠,٢ إلى ٠,٧٩٧ وهي قيم مقبولة لمعامل التمييز.

ثانياً: حساب الثبات

(١) قامت الباحثتان بحساب ثبات مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ككل، وثبات كل بُعد من أبعاده الأربعة باستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ Alpha Cronbach، وسبيرمان، وجتمان، مع حساب معامل الثبات المعياري، كما يوضحه الجدول (١٤).

الجدول (١٤)

قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة ومعامل الثبات ككل							
معامل الثبات	البعد	الصحة العامة	الرضا عن الحياة	العلاقات الأسرية	العلاقات الاجتماعية	النجاح الأكاديمي	الممارسات الدينية
ألفا		٠,٨٤٧	٠,٨٦٤	٠,٧٧٤	٠,٨٨٧	٠,٩٠٩	٠,٨٧٧
المعياري		٠,٨٥١	٠,٨٦٨	٠,٧٧٥	٠,٨٨٥	٠,٩١٠	٠,٨٧٧
سبيرمان		٠,٨٥٥	٠,٨٨٦	٠,٧٢١	٠,٨٢٥	٠,٩١٧	٠,٨٨٦
جتمان		٠,٨٥٠	٠,٨٨٦	٠,٧٢٧	٠,٨٣٠	٠,٨٨٣	٠,٨٣١
معامل ثبات المقياس ككل		٠,٨٨٧					

يتضح من الجدول (١٤) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس جودة الحياة قيم مرتفعة وأنها تتطابق إلى حد كبير مع معامل الثبات المعياري، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٨٧).

(٢) تم حساب معامل ثبات كل مفردة من مفردات المقياس مع مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه بطريقة ألفا لكرونباخ، كما يوضحه الجدول (١٥).

الجدول (١٥)

قيم معاملات ثبات كل مفردة من مفردات أبعاد مقياس جودة الحياة مع المجموع الكلي لدرجات البعد بطريقة ألفا لكرونباخ

الصحة العامة	الرضا عن الحياة	العلاقات الأسرية	العلاقات الاجتماعية	النجاح الأكاديمي	الممارسات الدينية	شغل أوقات الفراغ
معامل الثبات	معامل الثبات	معامل الثبات	معامل الثبات	معامل الثبات	معامل الثبات	معامل الثبات
م	م	م	م	م	م	م
١	٠,٨٢٨	٠,٨٣٥	٠,٧٧٣	٠,٨٥٤	٠,٨٨٥	٠,٨٢٠
٧	٠,٨٣٣	٠,٨٣٧	٠,٧٤٨	٠,٨٦٦	٠,٨٨٧	٠,٨٠٩
١٤	٠,٨٢٩	٠,٨٣٥	٠,٦٩٥	٠,٨٤١	٠,٨٧٣	٠,٨٢٩
٢١	٠,٨٣٣	٠,٨٤٧	٠,٧٢٧	٠,٨٤٤	٠,٨٧٦	٠,٨٢٢
٢٨	٠,٨٤٦	٠,٨٤٢	٠,٧١٦	٠,٩٠١	٠,٨٨٧	٠,٨٢٤
٣٥	٠,٨٣٥	٠,٨٣٤				
٣٧	٠,٨٣٤	٠,٨٧٩				
٤٠	٠,٨٣٥	٠,٨٧٠				
٤٢	٠,٨٤٣					
٤٣	٠,٨٣٨					
٤٤	٠,٨٢٨					

يتضح من الجدول (١٥) أن معاملات ألفا لكل مفردة من مفردات مقياس جودة الحياة تساوي (٠,٨٨٧) أو أقل من معامل ألفا الكلي للبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة (جدول ١٤) أي أن جميع المفردات ثابتة مما يعني أن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المقياس.

المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثين حزمة البرامج الإحصائية SPSS 18 ومنها الأساليب الآتية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، تحليل التباين الثلاثي $2 \times 2 \times 2$ ، ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل الثبات المعياري، ومعامل ثبات جتمان، ومعامل ثبات بيرسون، والتحليل العاملي الإستكشافي، والتحليل العاملي التوكيدي، ومربع إيتا.

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

والذي نصه "توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات فعالية الذات، ومتوسطات درجات جودة الحياة لدى طلبة الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين متوسطات درجات فعالية الذات، ومتوسطات درجات جودة الحياة لدى طلبة الجامعة وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٩٥)، وهي قيمة موجبة، ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وتستخلص الباحثتان وجود علاقة ارتباط قوية بين فعالية الذات، وجودة الحياة، وتتفق نتيجة الفرض الثالث مع نتائج دراسة كل من: تسويتسومي (Tsu Tsumi, 1997)، وتونج وسونج (Tong & Song, 2004)، وجوزيف (Joseph, 2004)، وسكرابسكي وآخرون (Skrabski et al., 2005)، وجينيت وآخرون (Jeanet et al., 2006)، وتابلور وآخرون (Talor et al., 2006)، وجوميز (Gomez, 2007)، ورينالد (Reginald, 2007)، وأوي وتشانج (Oi & Chang, 2007)، ودوستين (Dustine, 2009).

في حين أن فعالية الذات تعمل بمثابة محركات للسلوك الإيجابي للفرد في علاقته بنفسه، وبالبيئة المحيطة به، وهي ضرورية لنموه في ميادين الحياة المختلفة الاجتماعية، والاقتصادية، والتعليمية، ونجاحه فيها بكفاءة عالية يزيد من إدراكه لجودة الحياة، كما أن فعالية الذات تتضمن العديد من الأبعاد التي إذا أمتلكها الإنسان أدت إلى نجاحه في الحياة، ومن ثم شعوره بالرضا عنها، وهو مظهر أساسي لإدراك جودة الحياة، وتحسينها، والارتقاء بها. فتمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الإنجاز، والعمل الجاد المتواصل، والثابرة، وبذل الجهد لأي عمل يقوم به. ولديه من الخبرات ما يساعده على أداء المهام الصعبة، ويدرك ما لديه من استعدادات، وقدرات، وإمكانات، وقدرته على توظيفها، وبالتالي يكون إنساناً ناجحاً وفعالاً في حياته الأسرية، وفي علاقاته الاجتماعية، وفي دراسته، مما يؤدي إلى ارتفاع جودة الحياة لديه. كما أن الاستثارة الانفعالية لها تأثير كبير على نظرة الفرد للحياة، وإقباله عليها، وكلما كانت الحالة المزاجية مستقرة نجد أن الفرد يشعر بالسعادة، وينظر بإيجابية وتفاؤل للمستقبل، وهذا من شأنه أن يرفع من مستوى رضاه عن حياته، فيقبل على أداء أعماله بهمة وحماس حتى لو كانت على درجة عالية من الصعوبة، ويترتب على ذلك جودة حياة مرتفعة لديه.

وترى الباحثتان أن فعالية الذات في غاية الأهمية، لأنها تتضمن قدرة الفرد وكفاءته في مواجهة الصعاب، وأن يكون مصدر فعالية لذاته، يحسن نفسه بنفسه مهما واجه من إحباط، فهذا من شأنه أن يكون له أكبر الأثر على نمط سلوكه، وتفكيره، وانفعالاته، وبالتالي زيادة معدل العمل، وتكرار المحاولة أكثر من مرة ليحقق هدفه، والإقبال على أداء أنشطته اليومية، والإنجاز لمشروعات جديدة وصعبة ترضي طموحاته مما يشعره بالكفاءة، والرضا عن الذات، والنجاح، وينعكس كل ذلك على شعوره بجودة الحياة، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من عجوة (١٩٩٣)، وتوفيق (٢٠٠٢).

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

والذي نصه "لا تختلف فعالية الذات اختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لاختلاف كل من: النوع (ذكور - إناث)، التحصيل الدراسي (متفوقون - متعثرون)، التخصص الدراسي (طلبة الأقسام الأدبية - الأقسام العلمية)، والتفاعلات بينهم. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل التباين الثلاثي كما في الجدول (١٦) والرسومات البيانية الموضحة أدناه.

الجدول (١٦)

نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢) لدرجات فعالية الذات تبعاً للنوع والتحصيل الدراسي والتخصص الدراسي والتفاعل بينهم

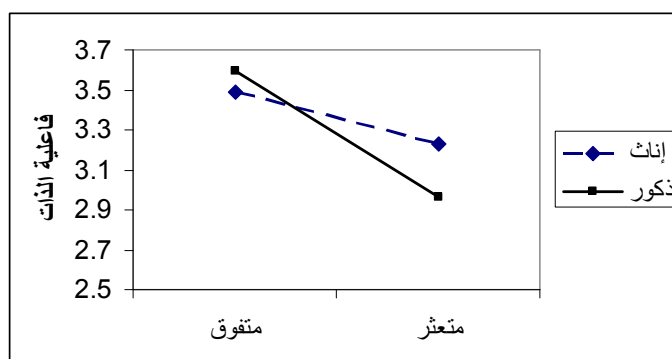
مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	مربع ايتا
النوع	٠,١٣٥	١	٠,١٣٥	١,٢٤٤	غير دالة	٠,٠٠٦
التحصيل	٣,٥١٢	١	٣,٥١٢	٣٢,٢٥٢	٠,٠١	٠,١٤٢
التخصص	١,١٠٦	١	١,١٠٦	١٠,١٥٤	٠,٠١	٠,٠٤٩
النوع × التحصيل	٠,٦٤٨	١	٠,٦٤٨	٥,٩٥٢	٠,٠٢	٠,٠٣٠
النوع × التخصص	٠,١٨١	١	٠,١٨١	١,٦٦٥	غير دالة	٠,٠٠١
التحصيل × التخصص	٢,٣٧٤	١	٢,٣٧٤	٢١,٨٠٢	٠,٠١	٠,١٠١
الخطأ	٢١,٢٣٢	١٩٥	٠,١٠٩			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٦,٦٣٥ وعند (٠,٠٥) = ٣,٠٨٤

يتضح من الجدول (١٦) أنه:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في فعالية الذات بين الذكور والإناث، حيث بلغ متوسط درجات الذكور (٣,٢٨) بانحراف معياري (٠,٤١) ومتوسط درجات الإناث (٣,٣٦) بانحراف معياري (٠,٦٥).

- توجد فروق دالة إحصائية في فعالية الذات بين المتفوقين والمتعثرين دراسيا لصالح المتفوقين دراسياً، حيث بلغت قيمة ف (٣٢,٢٥) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغ متوسط درجاتهم (٣,٥٤) بانحراف معياري (٠,٣٣)، بينما كان متوسط درجات المتعثرين دراسيا (٣,٠٩) بانحراف معياري (٠,٤٤)، وقد بلغت قيمة مربع إيتا (٠,١٤٢)، وهذا يعني أن (١٤,٢٪) من التباين في درجات فعالية الذات راجع إلى كون العينة من مستويات تحصيلية مختلفة.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الأقسام الأدبية والأقسام العلمية في فعالية الذات لصالح طلبة الأقسام العلمية، حيث بلغت قيمة "ف" (١٠,١٥)، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغ متوسط درجاتهم (٣,٤٤) بانحراف معياري (٠,٦٩)، بينما كان متوسط درجات طلبة الأقسام الأدبية (٣,١٩) بانحراف معياري (٠,٣٨)، وقد بلغت قيمة مربع إيتا (٠,٠٤٩)، وهذا يعني أن ٤,٩٪ من التباين في درجات فعالية الذات راجع إلى كون العينة من تخصصات مختلفة.
- كما يتضح من نفس جدول (١٦) وجود تفاعل دال إحصائي بين النوع × التحصيل الدراسي، والذي يوضحه الشكل (٣).

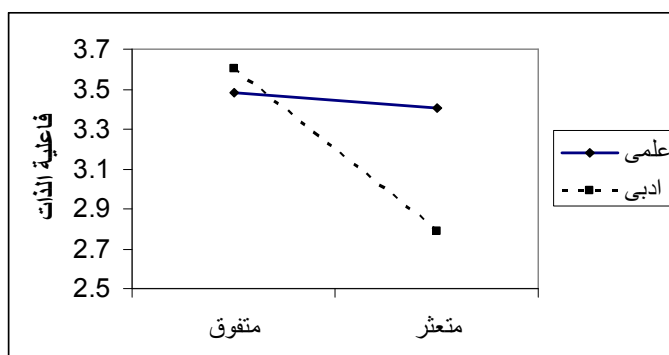


الشكل (٣)

التفاعل بين النوع (ذكور - إناث) والتحصيل الدراسي (متفوقون - متعثرون)

يتضح من الشكل (٣) ارتفاع متوسط درجات فعالية الذات لدى المتفوقين دراسيا عنه لدى المتعثرين. ووجود نقطة التقاء بين النوع والتحصيل (تفاعل).

يتضح من نفس الجدول (١٦) وجود تفاعل دال إحصائي بين التخصص × التحصيل الدراسي والذي يوضحه الشكل (٤).



الشكل (٤)

التفاعل بين التحصيل الدراسي (متفوقين - متعثرين) والتخصص الدراسي (أقسام أدبية - أقسام علمية)

يتضح من الشكل (٤) ارتفاع متوسط درجات فعالية الذات للمتفوقين دراسيا عنها للمتعثرين دراسيا، وارتفاعها لدى طلبة الأقسام العلمية عنها لدى طلبة الأقسام الأدبية.

وبذلك يمكن القول إن الفرض الثاني قد تحقق جزئياً. تتفق نتيجة الفرض الثاني مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من: القضاة (١٩٩٩)، الشعراوي (٢٠٠٠)، حسين (٢٠٠١)، توفيق (٢٠٠٢)، ويسلي (2002) (Wesley)، ويت (2003) (Witt)، تونج وسونج (2004) (Tong & Song)، كيلباك (2005) (Killpack)، ويديربون (2005) (Wedderburn)، والحكمي (٢٠٠٩).

ربما ترجع هذه النتيجة إلى أن مصادر فعالية الذات لكل من الذكور والإناث المتفوقين دراسيا واحدة، فكلاهما مر بخبرات مباشرة بالنجاح في المراحل التعليمية السابقة، ويتعلم كل منهما من النماذج المتاحة لهما، ومما يلاحظونه، وكلاهما يحصل على الدعم، والتشجيع من الآخرين كما أن المرحلة الدراسية التي يمر بها الجنسين تتطلب من كل منهما بذل أقصى جهد لتحقيق الآمال المرجوة، وتظهر آثار المعتقدات عن فعالية الذات لتمارس تأثيرها على الدافع للإنجاز بصفة عامة، والإنجاز الأكاديمي بصفة خاصة لكونهم في السنة النهائية من المرحلة الجامعية، وعلى مشارف التخرج، ويترتب على ذلك زيادة الحماس لديهما.

وترى الباحثتان أن الطلبة والطالبات المتفوقون دراسيا ربما يجاهدون، ويثابرون على الدراسة الأكاديمية ليشعروا بكيانهم الشخصي فيما بينهم، فهم قد وصلوا إلى مرحلة المقارنة في الأداء بينهم وبين أقرانهم، ويفهمون جيدا معنى التقدم، والتفوق، والتأخر، وما يتركه ذلك من أثر عليهم، وكل منهم قادر على تحمل المسؤولية، وترتفع درجة الثقة بالنفس بتفوقهما، ويدركون فعاليتهم الذاتية، وبالتالي لم يكن للنوع أي دور في التمييز بينهما.

كما يُعزى تقارب فاعلية الذات لدى الذكور والإناث المتعثرين دراسيا إلى تشابه الظروف التي يمر بها كل منهما، والتعرض للآثار الانفعالية التي يتركها التعثر الدراسي على شخصيتهم، والضغط، والإحباط، وخبرات الفشل، وعدم القدرة على معالجة المشكلات الدراسية التي تواجههم وقلة الثقة بالنفس، وعدم القدرة على أداء المهام المكلفين بها وبالتالي عدم رضاهم عن مستواهم التحصيلي.

في حين اختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: راني (2000) (Rany)، حمدي وداود (٢٠٠٠)، توفيق (٢٠٠٢)، أبو الخير (٢٠٠٣)، شوي (2004) (Choi) والتي أسفرت نتائجهم عن وجود فروق في فعالية الذات بين الجنسين لصالح الذكور بينما نتائج دراسة زايد (٢٠٠٢) كانت لصالح الإناث.

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذات بين المتفوقين والمتعثرين دراسيا لصالح المتفوقين دراسيا.

وتتفق نتيجة الفرض الثاني مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من: كروز (2002) (Cruz)، الحكمي (٢٠٠٩). ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن الطلبة المتفوقين أكثر قدرة على تنظيم معلوماتهم، وخبراتهم، وأكثر مقاومة للمعلومات غير المطابقة للواقع، ويؤهلهم تفوقهم الدراسي إلى خبرات تعلم تزيد من مستوى الفعالية الذاتية لديهم. فهم يشجعون في القيام بالمهام الصعبة، ويثابرون لمدة أطول، ويحققون نجاحا أعلي، وتفوقا مميزا، وإدراكهم أكثر لأهمية الوقت، وقيمتهم، والالتزام به، والحفاظ عليه، وهم أكثر توجها نحو الهدف، ويمتلكون درجة إتقان مميزة، ولديهم توجهات مستقبلية ترتبط بإحساس عال بالمسؤولية الاجتماعية، ومتابعة لتحقيق أهدافهم.

وفي هذا الصدد تشير نتائج كل من: ويسلي (2002) (Wesley)، ويت (2003) (Witt)، لان (2004) (Lane) إلى أن الفعالية الذاتية ترتبط بالدافع للإنجاز الأكاديمي، والتحصيل الدراسي المرتفع.

ويمكن القول إن المتفوقين يستطيعون بسرعة استعادة إحساسهم بالفعالية عقب الفشل، وينسبونه إلى عدم كفاية الجهد، ونقص المعلومات، ويبدلون الجهد في مواجهة الفشل. بينما المتعثرون دراسيا من ذوي المعتقدات الضعيفة عن فعالية الذات ينسبون فشلهم للحظ، وضعف القدرة.

وترى الباحثتان أن الطالب المتفوق دراسيا ذو دافعيه الإنجاز المرتفعة غالباً ما يلقي احترام، وتقدير، وتشجيع من جميع المحيطين به مما يشجعه على مواصلة النجاح، والتفوق، والتميز، وتقديم ما يحتاج إليه. بينما طلبة الجامعة من المتعثرين دراسيا هم الأقل قدرة على استثمار ما لديهم من طاقات، والأسرع إلى الاستسلام، والتراجع عند مواجهة الصعاب، لذلك فهم يخبرون الإحباط بدرجة أكبر، ولا يحققون إنجازات واعدة. بينما جاءت هذه النتيجة مخالفة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة العلى وسحلول (٢٠٠٦) من عدم وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي ترجع إلى مستويات فعالية الذات.

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق في فعالية الذات بين طلبة الأقسام الأدبية والأقسام العلمية لصالح طلبة الأقسام العلمية.

جاءت نتيجة الفرض الثاني مخالفة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من: راني (Rany, 2000)، وأبو الخير (٢٠٠٣).

ربما ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثين إلى عدة أسباب منها: إن دراسة المواد العلمية تزيد من قدرة الطالب على التفكير السليم، وتحسن من تفكيره في استخدامات ما وراء المعرفة. مما يؤدي إلى زيادة وعيه بتفكيره، ومعرفته بعمليات التنظيم الذاتي، وتقييمه لأدائه مما يزيد من مستوى طموحه، وتطلعاته، وإنجازه.

وترى الباحثتان أنه ربما ترجع هذه النتيجة أيضاً إلى أن الدراسة العلمية بما فيها من إجراء التجارب، وتكرار المحاولات، وحل المشكلات، والاهتمام باكتشاف الحقائق الجديدة تجعل الطالب على علم بخصائص الأشياء، وتتضمن موضوعات واقعية مرتبطة بحياتنا، وذات قيمة، ويمكن التحقق منها عملياً مما ينمي لديه الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والمعرفة، والإتقان، والصبر، والثابرة، واقتناعه بقدراته الذاتية، وقدرته على إنجاز المهام الصعبة.

وفي هذا الصدد يؤكد زايد (٢٠٠٢) على وجود تأثير موجب للفعالية الذاتية المدركة على كل من أهداف إتقان وأداء الرياضيات، والاستراتيجيات الفعالة، والمتعمقة.

عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

والذي نصه "لا تختلف جودة الحياة اختلافاً دالاً إحصائياً تبعاً لاختلاف كل من: النوع (ذكور - إناث) التحصيل الدراسي (متفوقون - متعثرون)، التخصص الدراسي (طلبة الأقسام الأدبية - الأقسام العلمية)، والتفاعلات بينهم. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل التباين ثلاثي الاتجاه كما في الجدول (١٧)، والرسومات البيانية الموضحة أدناه.

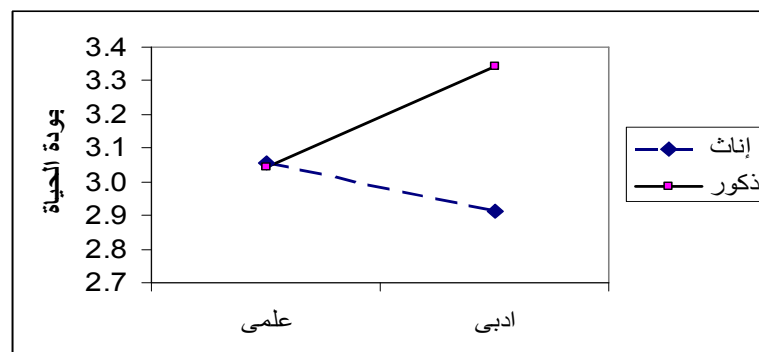
الجدول (١٧)

نتائج تحليل التباين (٢×٢) لدرجات جودة الحياة تبعا للنوع، والتحصيل الدراسي، والتخصص الدراسي والتفاعل بينهم

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	مربع ايتا
النوع	١,٠٠	١	١,٠٠	١٢,٣٧	٠,٠١	٠,٠٦
التحصيل	٢,٥١	١	٢,٥١	٣١,١٠	٠,٠١	٠,١٤
التخصص	٠,٠٢	١	٠,٠٢	٠,٢٤	غير دالة	٠,٠٠
النوع * التحصيل	٠,٦٨	١	٠,٦٨	٨,٤٦	٠,٠١	٠,٠٤
النوع * التخصص	١,٩١	١	١,٩١	٢٣,٦٦	٠,٠١	٠,١١
التحصيل * التخصص	٢,٤١	١	٢,٤١	٢٩,٩٣	٠,٠١	٠,١٣
الخطأ	١٥,٧١	١٩٥	٠,٠٨			

يتضح من الجدول (١٧):

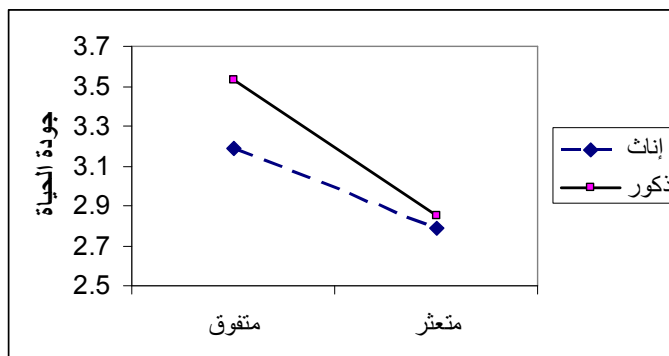
- وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث لصالح الذكور؛ حيث بلغت قيمة ف (١٢,٣٧)، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد بلغ متوسط درجاتهم (٣,١٩) بانحراف معياري (٠,٣١)، بينما كان متوسط درجات الإناث (٢,٨٢) بانحراف معياري (٠,٤١). كما بلغت قيمة مربع ايتا (٠,٠٦)، أي أن (٦٪) من التباين في درجات جودة الحياة راجع إلى اختلاف النوع.
 - وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين المتفوقين والمتعثرين دراسيا لصالح المتفوقين دراسيا؛ حيث بلغت قيمة ف (٣١,١٠)، وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث بلغ متوسط درجاتهم (٣,٣٦) بانحراف معياري (٠,٢٩). بينما كان متوسط درجات المتعثرين دراسيا (٢,٩٥) بانحراف معياري (٠,٣٨)، وبلغت قيمة مربع ايتا (٠,١٤)، أي أن (١٤٪) من التباين في درجات جودة الحياة راجع إلى كون العينة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في جودة الحياة بين طلبة الأقسام الأدبية والعلمية.
- حيث بلغ متوسط درجات طلبة الأقسام الأدبية (٣,١٣) بانحراف معياري (٠,٣٥) بينما بلغ متوسط درجات طلبة الأقسام العلمية (٣,٠٥) بانحراف معياري (٠,٦٤) كما يتضح من نفس الجدول (١٧) وجود تفاعل بين النوع × التخصص كما يوضحه شكل (٥).



الشكل (٥)

التفاعل بين النوع (ذكور - إناث)، والتخصص الدراسي (أقسام أدبية - أقسام علمية).

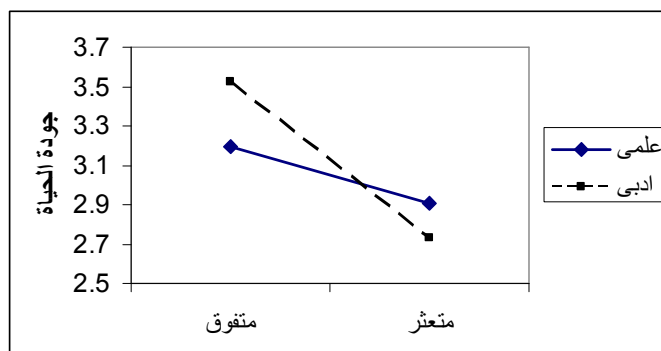
يتضح من الشكل (٥) ارتفاع متوسط درجات جودة الحياة للذكور عنها للإناث، وكذلك تساوي درجات جودة الحياة بين طلبة الأقسام الأدبية والعلمية كما يوضح الجدول (١٧) وجود تفاعل دال إحصائيا بين النوع والتحصيل الدراسي كما يوضحه شكل (٦).



الشكل (٦)

التفاعل بين النوع (ذكور - إناث)، والتحصيل الدراسي (متفوقون - متعثرون).

يتضح من الشكل (٦) ارتفاع متوسط درجات جودة الحياة لدى الذكور عنه للإناث، وكذلك ارتفاع متوسط درجات جودة الحياة لدى المتفوقين عنه للمتعثرين، كما يوضح الجدول (١٧) وجود تفاعل دال إحصائيا بين التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي كما يوضحه شكل (٧).



الشكل (٧)

التفاعل بين التخصص الدراسي (أقسام أدبية - علمية)، والتحصيل الدراسي (متفوقون ومتعثرون)

يتضح من الشكل (٧) تقارب درجات جودة الحياة بين طلبة الأقسام الأدبية والعلمية، وكذلك ارتفاع متوسط درجات المتفوقين في جودة الحياة عن المتعثرين. ويتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وتتفق نتيجة الفرض الثالث مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من: خضر (١٩٩٧)، وروثمان وآخرون (Roothman et al., 2003)، والغنبوصي (٢٠٠٦)، وحبيب (٢٠٠٦)، ورجيعة

(٢٠٠٩)، وليندفورس وآخرون (Lindfors et al., 2006)، وخاصة على بعد السيطرة على البيئة، والحياة الهادفة، والاستقلالية.

ربما ترجع هذه النتيجة إلى اختلاف طبيعة كل من الجنسين فسمات شخصية الذكور تؤهلهم عادة لأن يظهروا توافقاً أفضل لأنهم أكثر ثقة بالنفس، وأكثر اعتماداً على أنفسهم لأنهم يعرفون جيداً أنهم سيتحملون مسؤولية بناء أسرة والإنفاق عليها. مما يؤدي إلى إثبات وجودهم، وفي هذا الصدد تؤكد نتائج دراسة كل من: أبو النور (٢٠٠٠)، وماسكارو روسن (Mascaro & Rosen, 2006)، وفرايزر وستيجر (Frazier & Steger, 2005) على أن كلما كان للفرد معنى وهدفاً من حياته صار لديه مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويرتبط هذا بالتفاؤل والاطمئنان، وهذا هو لب جودة الحياة، وكذلك هم أكثر استقلالية وفي وسعهم فعل ما يريدون؛ حيث يمنحهم المجتمع قدراً أكبر من الحرية، ولهذا فإن فرصتهم أكبر في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم. فإحساسهم بالتححرر والحرية الشخصية يصقلان شخصيتهم ليصبحوا رجالاً يعتد بهم. كما أن خبراتهم في التعامل مع الآخرين أكثر من خبرات الإناث، ويذهبون بأنفسهم لإقامة العلاقات الاجتماعية في حين معظم الإناث تنتظرن حتى تأتي العلاقة إليهن، ويحسنون التصرف في المواقف الاجتماعية، ويستمتعون بقضاء واستثمار أوقات فراغهم.

وترى الباحثتان هذه النتيجة منطقية، لأن طبيعة الذكور أكثر جرأة من الإناث، مما يجعلهم أكثر استمتاعاً بالحياة هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى بالنظر إلى التراث السيكولوجي نجد أن هذه النتيجة تتسق مع ما هو مقرر إمبيريقياً من سيادة الاكتئاب، والوجدان غير السار، وزيادة المشاعر السلبية التي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة لديهم، وهذا ما أكدته كنج وآخرون (King et al., 2006) من أن الحالة المزاجية الإيجابية ترتبط بجودة الحياة وزيادة الدافعية للعمل، والإنجاز، فالمشاعر الإيجابية تزيد من إدراك الفرد لجودة حياته.

في حين اختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: هارست (Hurst, 1991)، أبو النور (٢٠٠٠)، زانج ونورفيليتس (Zhang & Norvilitis, 2002)، كرسطين وآخرون (Kirsten et al., 2003)، سكرابسكي وآخرون (Skrabski et al., 2005)، ليندفورس وآخرون (Lind Fors et al., 2006)، وخاصة على بعد التطور الشخصي، والتي أكدت نتائجهم على عدم وجود فروق في جودة الحياة بين الجنسين.

وأيضاً اختلفت مع نتائج دراسة حبيب (٢٠٠٦) على البعد المعرفي الإبداعي، وليندفورس وآخرون (Lind fors et al., 2006) على بعد العلاقات الاجتماعية، ومنصور (٢٠٠٧) والتي أكدت أن الفروق في جودة الحياة لصالح الإناث.

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين المتفوقين والمتعثرين دراسياً لصالح المتفوقين دراسياً. ربما تكون هذه النتيجة منطقية إلى حد كبير، حيث إن التفوق الأكاديمي ينعكس على إدراك الفرد لذاته وللواقع الذي يعيشه، ومكانته في الحياة فهو يزيد من الثقة بالنفس. مما يؤثر بدون شك على جميع سلوكيات الفرد فيجعل صحته العامة جيدة وأكثر رضا عن حياته، وتحسن علاقاته بالآخرين، ويشغل أوقات فراغه بما يعود عليه بالنفع، ولديه قدرة عالية على فهم دروسه بالإضافة إلى جودة الحياة الأكاديمية، وقد ينظر إلى الأمور بمنظور أكثر تفاؤلية بعكس الطالب المتعثر الذي يزداد قلقه ويجعله تعثره غير قادر على تنظيم العمل داخل الجامعة.

كما أن المتفوقين يدركون دعم، وتشجيع، ومساندة، وتأييد أسرهم، والتي يمكن أن تسهم بنجاح في توجيههم وإرشادهم، وتحفيزهم، ورضاهم عن حياتهم فيشعرون. أن حياتهم ذات قيمة ومعنى، وأنها تستحق الإقبال عليها بحماس وتفاؤل لذا فإنهم يتمكنون من مواجهة ما يقابلهم من

مشكلات من خلال إيجاد بدائل متنوعة لحلها، ولا ينال الفشل من عزيمتهم وإصرارهم ومثابرتهم على إنجاز أهدافهم ومن هنا يشعرون بهناء الحال والاستمتاع بها. بالإضافة إلى توجههم الديني والروحاني الذي يضيف عليهم مزيداً من الراحة النفسية وكل ذلك يزيد من جودة الحياة لديهم.

وترى الباحثتان أن هذه النتيجة ربما تكون إضافة جديدة إلى التراث السيكولوجي مما يؤكد على أهمية التفوق الدراسي الذي يزيد من إدراك صاحبه لجودة الحياة.

كما يتضح من الجدول (١٧) عدم وجود فروق في جودة الحياة بين طلبة الأقسام الأدبية، والعلمية.

وتتفق نتيجة الفرض الثالث مع ما توصلت إليه نتائج دراسة منصور (٢٠٠٧) في جميع أبعاد جودة الحياة عدا بعد الدقة، والاستماع، والرضا الأكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن طلبة الجامعة من القسمين الأدبي والعلمي، وخاصة طلبة الفرقة الرابعة أقدر على التفاعل بشكل أفضل مع الحياة الجامعية، ويرجع ذلك إلى خبرتهم في الحياة بصورة عامة جعلتهم راضين عن تفاعلهم داخل الحرم الجامعي. فنظام الدراسة على مدى الأربع سنوات السابقة منحهم فرصاً للحوار، والنقاش مما جعلهم راضون بشكل أفضل عن الجانب الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية، وشغل أوقات فراغهم بشكل جيد وممارستهم الدينية بشكل مرض، وربما يشعر طلبة القسمين بنوع من السعادة عندما يشاركون زملاءهم وأصدقائهم في كافة الأنشطة المختلفة، ومع تنامي المشاركة تزداد كفاءتهم الاجتماعية. كما أن المرحلة العمرية التي يمرون بها مرحلة ثبات نسبي للهوية.

وترى الباحثتان إن جودة الحياة تعتبر إلى حد ما ظاهرة ذاتية تتأثر بخبرات الفرد، وربما يرجع ذلك تقريباً إلى أن جميع الخدمات الصحية، والتربوية، والاجتماعية المقدمة لهم في المجتمع الجامعي يستفيد منها جميع الطلبة بشكل متساو سواء كانوا من الأدبي أو من العلمي، مما يؤدي إلى اختفاء الفروق بينهم في جودة الحياة، ويمكن القول إن الحالة الصحية لطلبة الجامعة من القسمين متقاربة. مما يشير إلى تمتعهم بدرجة مقبولة من الصحة، ويزيد من جودة الحياة لديهم.

بينما جاءت هذه النتيجة مخالفة لنتائج دراسة حسن وآخرون (٢٠٠٦) والتي توصلت إلى وجود فروق لصالح الأقسام العلمية.

عرض نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

والذي نصه "يمكن التنبؤ بجودة الحياة من فعالية الذات المدركة لدى طلبة الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Stepwise Regression للبيانات (المتغير التابع "جودة الحياة"، المتغيرات المستقلة "أبعاد فعالية الذات") وحساب معامل التحديد R^2 وهو مقياس يوضح نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة في تفسير التغير الحاصل في المتغير التابع. أما R^2 المعدل فهي لقياس القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد.

أ- بالنسبة لطلبة الجامعة من المتفوقين دراسياً ويوضحها الجدولين (١٨، ١٩).

الجدول (١٨)

تحليل التباين لبيان أثر فعالية الذات في جودة الحياة لدى لطلبة الجامعة من المتفوقين

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" والدلالة
الراجع إلى الانحدار	٥٥٨١٧,٦٨	٤	١٣٩٥٤,٤٢	١١٦,٦٠**
الخطأ	١٩٢٦٧,٤٥	١٦١	١١٩,٦٧	

يتضح من الجدول (١٨) دلالة القوة التفسيرية لنموذج الانحدار المتعدد حيث جاءت قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومصدرها (إنجاز الأداء، الخبرات البديلة، الاقتناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية)

الجدول (١٩)

قيم معاملات الانحدار لطلبة الجامعة من المتفوقين

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	الثابت	إنجاز الأداء	الخبرات البديلة	الاقتناع اللفظي	الاستثارة الانفعالية
جودة الحياة		٣٠,٣١	١,٨٣	١,٧٤	٠,٨٩	٠,٨٩
قيمة المعامل		٤,٤٣	٧,٨٥	٤,٩٢	٣,٤٤	٢,٦١
قيم اختبار T		٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١
المعنوية		٠,٠١	٠,٦٥	٠,٠٦	٠,٠٢	٠,٠١
قيمة مربع معامل الارتباط المصحح						

جودة الحياة للمتفوقين = $30,31 + 1,83 \times (\text{إنجاز الأداء}) + 1,74 \times (\text{الخبرات البديلة}) + 0,89 \times (\text{الاقتناع اللفظي}) + 0,89 \times (\text{الاستثارة الانفعالية})$

نستنتج من الجدول (١٩) أن المتغيرات المستقلة (إنجاز الأداء، والخبرات البديلة، والاقتناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية) كانت دالة إحصائياً وفقاً لنتائج اختبار "ت" (عند مستوى 0.01)، ترتبط جودة الحياة بعلاقة طردية بأبعاد الفاعلية الذاتية (إنجاز الأداء، الخبرات البديلة والاقتناع اللفظي، والاستثارة الانفعالية)، كما يتضح أن إنجاز الأداء يسهم بـ ٦٥٪ في جودة الحياة بينما تسهم الخبرات المتبادلة بنسبة ٦,٠٪ والاقتناع اللفظي بنسبة ٢,٠٪ والاستثارة الانفعالية بنسبة ١,٠٪، وهذا يعني أن (٧٤٪ من تباين جودة الحياة (كمتغير تابع) يعزى إلى المتغيرات المستقلة الأربعة لفاعلية الذات.

ب بالنسبة لطلبة الجامعة من المتعثرين دراسياً ويوضحها الجدولين (٢٠) و (٢١).

الجدول (٢٠)

تحليل التباين لبيان أثر فعالية الذات في جودة الحياة لدى لطلبة الجامعة من المتعثرين

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" والدلالة
الراجع إلى الانحدار	٢٤٦٩٧,٤٨٥	٤	٦١٧٤,٣٧	٧٥,٦٦
الخطأ	٢٥٢٩,٧٣٧	٣١	٨١,٦٠	

يتضح من الجدول (٢٠) دلالة القوة التفسيرية لنموذج الانحدار المتعدد حيث جاءت قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

الجدول (٢١)

قيم معاملات الانحدار لطلبة الجامعة للمتعثريين

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	الثابت	إنجاز الأداء	الخبرات البديلة	الاقتناع اللفظي	الاستثارة الانفعالية
جودة الحياة		١٧,١٥	١,٢٨	١,٩٧	١,٣٤	٢,٣١
قيمة المعامل		١,٦٣	٣,٩٥	٣,٥١	٢,٤٢	٤,٦٧
قيم اختبار T		٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠٥	٠,٠١
المعنوية		٠,٦٦	٠,١٨	٠,٠٥	٠,٠٢	٠,٠١
قيمة مربع معامل الارتباط المصحح						

جودة الحياة للمتغيرين = $17,15 + (1,28 \times \text{إنجاز الأداء}) + (1,97 \times \text{الخبرات البديلة}) + (1,34 \times \text{الاقتناع اللفظي}) + (2,31 \times \text{الاستثارة الانفعالية})$.

من الجدول (٢١) نستنتج أن المتغيرات المستقلة (إنجاز الأداء، والخبرات البديلة، والاقتناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية) كانت دالة إحصائياً وفقاً لنتائج اختبار "ت" (عند مستوى 0.01)، ترتبط جودة الحياة بعلاقة طردية بأبعاد الفاعلية الذاتية (إنجاز الأداء، الخبرات البديلة والاقتناع اللفظي)، والاستثارة الانفعالية، كما يتضح من الجدول السابق أن إنجاز الأداء يسهم بـ ٦٦% في جودة الحياة (تفسير) بينما تسهم الخبرات المتبادلة بنسبة ١٨٠% والاقتناع اللفظي بنسبة ٥,٠%، والاستثارة الانفعالية بنسبة ٢,٠%، وهذا يعني أن ٩١% من تباين جودة الحياة (كمتغير تابع) يعزى إلى المتغيرات المستقلة الأربعة لفاعلية الذات.

ج- بالنسبة لطلبة الجامعة (العينة الكلية) ويوضحها الجدولين (٢٢)، (٢٣).

الجدول (٢٢)

تحليل التباين لبيان أثر فعالية الذات في جودة الحياة لدى لطلبة الجامعة

مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" والدلالة
٧٩٣٦٠,٦٢	٤	١٩٨٤٠,١٦	١٦٩,٥٩
٢٣٠٤٧,٠٠	١٩٧	١١٦,٩٩	

يتضح من جدول (٢٢) دلالة القوة التفسيرية لنموذج الانحدار المتعدد حيث جاءت قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

الجدول (٢٣)

قيم معاملات الانحدار لطلبة الجامعة

المتغير المعتمد	المتغيرات المستقلة
جودة الحياة	الثابت
قيمة المعامل	إنجاز الأداء
قيم اختبار T	الخبرات البديلة
المعنوية	الاقتناع اللفظي
قيمة مربع معامل الارتباط المصحح	الاستثارة الانفعالية
٢٨,١٢	١,٦٢
٤,٧٩	٥,٨٢
٠,٠١	٠,٠١
٠,٠١	٠,٠١
٠,٠٢	٠,٠٤

جودة الحياة للعينة الكلية = $28,12 + (1,62 \times \text{إنجاز الأداء}) + (1,79 \times \text{الخبرات البديلة}) + (1,34 \times \text{الاقتناع اللفظي}) + (0,99 \times \text{الاستثارة الانفعالية})$.

نستنتج من الجدول (٢٣) أن المتغيرات المستقلة (إنجاز الأداء، والخبرات البديلة، والاقتناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية) كانت دالة إحصائياً وفقاً لنتائج اختبار "ت" (عند مستوى 0.01)، ترتبط جودة الحياة بعلاقة طردية بأبعاد الفاعلية الذاتية (إنجاز الأداء، الخبرات البديلة والاقتناع اللفظي)، والاستثارة الانفعالية، كما يتضح أن إنجاز الأداء يسهم بـ ٦٥% في جودة الحياة (تفسير) بينما

تسهم الخبرات المتبادلة بنسبة ٧,٠٪، والافتناع اللفظي بنسبة ٤,٠٪، والاستثارة الانفعالية بنسبة ٢,٠٪، وهذا يعني أن (٧٨٪ من تباين جودة الحياة (كمتغير تابع) يعزى إلى المتغيرات المستقلة الأربعة لفاعلية الذات.

ومن إجمالي نتائج الفرض الرابع يتضح أنه قد تحقق حيث أشارت نتائج الفرض الرابع إلى أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من فعالية الذات لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً

فقد جاءت نتيجة الفرض الرابع مخالفة لنتائج دراسة كل من جوميز (Gomez, 2007)، ودوستين (Dustine, 2009) والتي أكدت نتائجهما على أن جودة الحياة منبئ جيد لفاعلية الذات العامة والأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

وترى الباحثان أن الأفراد المرتفعين في الفعالية الذاتية أقل تأثراً بضغط الحياة وهذه القوة لفاعلية الذات تعمل مع بعضها البعض وتزيد من إدراك الفرد لجودة حياته مما ينشأ عنه ارتباط قوى ودال فيما بينهما.

كما أن العلاقة بين جودة الحياة وفعالية الذات "تنمية القدرات الذاتية والاجتماعية يشعر الفرد بنوع من جودة الحياة نظراً لشعوره بالإنجاز والفعالية الذي يصل به إلى الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة.

ويمكن القول إن نتائج البحث الحالي تدل على أن فعالية الذات المدركة لها تأثيراً على جودة الحياة لطلبة الجامعة.

التوصيات:

في ضوء ما أشارت إليه نتائج البحث الحالي من تدني إدراك المتعثرين دراسياً للفاعلية الذاتية ولجودة الحياة توصي الباحثتان:

- بضرورة إعداد وتنفيذ برامج إرشادية تركز على كيفية الاستفادة من الخدمات المقدمة لطلبة الجامعة، والتي من شأنها ترفع من كفاءتهم الذاتية لإدراك جودة الحياة لديهم.
- ضرورة إنشاء مركز إرشاد طلابي بجامعة الإسكندرية لتفعيل دور المرشد الأكاديمي، وعقد دورات تدريبية له من أجل مساعدة طلبة الجامعة، وحل مشكلاتهم، وتبصيرهم بقدراتهم واستعداداتهم لرفع كفاءتهم الذاتية، واستغلال طاقاتهم بما يعود عليهم، وعلى مجتمعهم بالنفع في شتى مجالات الحياة، وخاصة لدى المتعثرين دراسياً.
- إن جودة الحياة وفعالية الذات من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي ومن ثم ضرورة اهتمام الباحثين، والتوسع في إجراء البحوث التي تتوغل في أعماق الشخصية الإنسانية لمعرفة الجوانب الإيجابية منها وتدعيمها.
- ضرورة تنبيه الآباء إلى أهمية مساندتهم لأبنائهم، وخاصة في المرحلة الجامعية، ومددهم بأساليب المساعدة المختلفة حتى تكتمل شخصياتهم ويصبحوا قادرين على إدراك عال لفاعليتهم الذاتية، وترتفع معها جودة الحياة لديهم.
- ضرورة تركيز برامج الإرشاد النفسي في جميع جامعات مصر على تقديم كافة خدمات الإرشاد، والتوجيه النفسي والتربوي لطلبة الجامعة، وحثهم على تحسين علاقاتهم بأسرهم وبالأخرين، والاهتمام بالصحة العامة، وشغل أوقات الفراغ والاستمتاع بها بما يعود عليهم بالنفع، والتوجه الديني، وتدريبهم على مواجهة المشكلات، وإشعارهم بأهمية التحصيل الدراسي، وتشجيعهم على التفوق.

- ضرورة الاهتمام بالطلبة المتعثرين دراسيا، وتمكينهم من التحصيل ومساعدتهم على بذل الجهد والثقة بالنفس، وعدم إشعارهم بالخوف نتيجة الحصول على درجات متدنية مع الاهتمام بالبرامج الترويحية؛ مما يجعلهم يشعرون بالرضا عن الحياة، وأن الحياة لها معنى وقيمة، وتغيير عادات الاستذكار، مما يؤدي إلى إحساس متنام بجودة الحياة.

المراجع:

- أبو النور، محمد عبد التواب معوض (٢٠٠٠). الهدف من الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، ١ (٤)، ١١٣-١٤٣.
- أحمد، سهير كامل (٢٠٠٣). *سيكولوجية الشخصية*. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- الأشول، عادل عز الدين (٢٠٠٥). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. *المؤتمر العلمي الثالث الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة*، والذي انعقد في الفترة من ١٥-١٦ مارس كلية التربية - جامعة الزقازيق، ص ص ٣-١٢.
- الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٦). استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية. *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية - جامعة السلطان قابوس (ص ص ١-١٩)*، من ١٧-١٩ ديسمبر.
- توفيق، محمد إبراهيم (٢٠٠٢). *فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الإنجاز عند طلبة الثانوي العام والثانوي الفني*. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية - جامعة القاهرة.
- حبيب، مجدي عبد الكريم (٢٠٠٦). فاعلية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلبة العمانيين. *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية - جامعة السلطان قابوس (ص ص ٧٩-١٠٠)*، من ١٧-١٩ ديسمبر.
- حسن، عبد الحميد سعيد، والمحرز، راشد سيف، وإبراهيم، محمود محمد (٢٠٠٦). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية - جامعة السلطان قابوس (ص ص ٢٨٩-٣٠٣)*، من ١٧-١٩ ديسمبر.
- الحكمي، إبراهيم الحسن (٢٠٠٩). الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات لدى بعض طلبة وطالبات جامعة الطائف. *مجلة دراسات نفسية*، ١٩ (٤)، ٧٦١-٨١٣.
- حمدي، نزيه وداود، نسيم (٢٠٠٠). علاقة الفعالية الذاتية المدركة بالاكتمال والتوتر لدى طلبة كلية العلوم. *مجلة الدراسات للعلوم التربوية - الأردن*، ٧ (١)، ٤٤-٥٦.
- خضر، عبد الباسط متولي (١٩٩٧). معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات. *المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول*، ص ص ٣٢٧-٣٥٠.
- الخنجي، خالد محمد فرج قاسم (٢٠٠٦). علم النفس الايجابي وتجويد الحياة. *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية - جامعة السلطان قابوس (ص ص ٢٢٩-٢٣٤)*، من ١٧-١٩ ديسمبر.
- الرجيب، يوسف على فهد (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني والدافعية للإنجاز والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الجامعة بالمجتمع الكويت. *مجلة المنهج العلمي والسلوك، كلية الآداب - جامعة طنطا*، ٥، ٢٤١-٣٠٨.
- رجيعة، عبد الحميد عبد العظيم (٢٠٠٩). التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفض الذكاء الاجتماعي من طلبة كلية التربية بالسويس. *مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية*، ١٩ (١)، ١٧٣-٢٢٧.

- زايد، نبيل محمد (٢٠٠٢). النموذج البنائي للكفاية المدركة ومعتقدات القدرة والأهداف الدافعية للإنجاز واستراتيجيات التعلم لدى تلاميذ الصفوف الرابع، الخامس الابتدائي والأول الإعدادي من الجنسين. *مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس*، ٢٦ (١)، ٢٤٥ - ٣٠٦.
- سعودي، محمد والبيسوني، محمد (٢٠٠٣). أثر تفاعل كل من الفاعلية الذاتية والتغذية الراجعة في التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية التربية - جامعة الأزهر. *البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، ١ (١١٤)، ١٨١ - ٢٧١.
- سلامة، ممدوحة (٢٠٠٨). إعادة قراءة في ألبرت باندورا. *دراسات نفسية*، ١٨ (١)، ١١١ - ١٢٠.
- الشربيني، هانم أبو الخير (٢٠٠٣). اتجاه وسلوك البحث عن العون في ضوء أهداف الإنجاز والكفاءة المدركة لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ٥٢ (٢)، ١٤١ - ١٧٨.
- الشعراوي، علاء محمود جاد (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ٤٤، ٢٨٦ - ٣٢٥.
- صالح، عواطف حسين (١٩٩٤). التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهقين من الجنسين. *مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة*، ٢، ٨٤ - ١١١.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع. ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية - جامعة الزقازيق الذي انعقد في الفترة من ١٥ - ١٦ مارس ص ص ١٣ - ٢٣.
- عجوة، محمد عبد العال (١٩٩٣). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من مستوى الطموح ودافعية الإنجاز. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ١٨، ٣١٧ - ٣٣٩.
- عزب، حسام الدين محمود (٢٠٠٦). *كراسة تعليمات مقياس جودة الحياة*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- علي، عائشة حسين (٢٠٠١). علاقة مستوى الإحباط وإمكانية السيطرة عليه بكفاية الذات المدركة لدى طلبة الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٣ (١١)، ١٦٥ - ١٨١.
- العلي، نصر محمد، وسحلول، محمد عبد الله (٢٠٠٦). العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في مدينة صنعاء. *مجلة العلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، جامعة أم القرى*، ١٨ (١)، ٩٢ - ١٣٠.
- الغنبوصي، سالم بن سليم (٢٠٠٦). جودة المناخ الجامعي من وجهة نظر طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس. *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية - جامعة السلطان قابوس (ص ص ١٩١ - ٢٠٤)*، من ١٧ - ١٩ ديسمبر.
- فايد، حسين على (٢٠٠٣). اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات لصور الانتحار لدى طالبات الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٣ (٣٨)، ١٠١ - ١٥٦.
- الفرماوي، حمدي على (١٩٩٩). جودة الحياة في جوهر الإنسان. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، الذي انعقد في الفترة من ١٠ - ١٢ نوفمبر كلية التربية - جامعة عين شمس، ص ص ٢١٥ - ٢٢٦.
- القضاه، خالد عبد الرحمن (١٩٩٩). *الاكتئاب عند الأطفال: علاقه بالبيئة الأسرية والكفاءة المدركة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصف السادس الأساسي*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- المزروع، ليلي عبد الله (٢٠٠٧). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة البحرين*، ٨ (٤)، ٦٨ - ٨٩.
- المعشني، أحمد على (٢٠٠٦). حاجات الجودة الشخصية والمهنية للشباب العماني المنتفعين من برنامج سند في محافظة ظفار. *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية - جامعة السلطان قابوس (ص ص ٢١ - ٣٦)*، من ١٧ - ١٩ ديسمبر.
- منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، على مهدي (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. *وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية - جامعة السلطان قابوس (ص ص ٦٣ - ٧٨)*، من ١٧ - ١٩ ديسمبر.

منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٧ (٥٧)، ١ - ٨٠.

موسي، نجاه زكي وعثمان، مديحة (١٩٩٩). الآثار المباشرة وغير المباشرة لكل من تقدير الذات ووجهة الضبط والتفاضل وكفاءة الذات على التوافق النفسي والدراسي. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٢ (٣)، ٢٦٧ - ٣٠٥.

Bacchini, D. & Magliuli, F. (2003). Self-image and perceived efficacy during adolescence. *Journal of Youth & Adolescence*, 32 (5), 337-350.

Bandura (1997). Failures in self-regulation Energy depletion or selective Disengagement? *Journal of Psychology Inquiry*, 7 (1), 20-24.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.

Bandura, A. (1988). Perceived self-efficacy in coping with cognitive stresses and opined activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (3), 479-488.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy in V. S. Ramashaudran (Ed). *Encyclopedia of Human Behavior*, (4), 71-84.

Begue, L. (2005). Self-esteem regulation in threatening social comparison: The roles of belief in a just world and self-efficacy. *Social Behavior & Personality*, 33 (1), 69-76.

Bonomi, A. Patrick, D.L. & Bushnel, D.M. (2000). Validation of the United States version of the world health organization quality of life (WHOQOL) measurement. *Journal of Clinical Epidemiol*, (53), 1-12.

Bruno, D.Z. & Alex, C.M. (2000). Quality of life in Jasper, Alabert. *Journal of social indicators Research*, 49 (2), 121-145.

Buchman, C. & Dalton, B. (2002). Interpersonal influences and educational aspirations in 12 countries; the importance of institutional contexts. *Sociology of Education*, 75 (2), 99-122.

Caprara, G. Pastorelli, C. & Regalia, C. (2005). Impact of adolescents Filial self-efficacy on quality of family functioning and satisfaction. *Journal of Research on Adolescence*, 15 (1), 71-97.

Choi, N. (2004). Sex role group differences in specific academic and general self-efficacy. *Journal of Psychology*, 168 (2), 149-159.

Choi, N. (2005). Self-efficacy and self-concept as predictors of college students Academic performance. *Psychology in the Schools*, 42 (2), 197-205.

Chumbler, N.R. (1996). An Empirical test of theory of factors affecting life satisfaction: Understanding the role of Religious Experience. *Journal of Psychology and Theology*, 24 (3), 220-232.

Church, M.C. (2004). *The conceptual and operational definition of quality of life: A systematic review of the literature*. Unpublished Master Degree, the office of graduate studies of Texas A & University.

Cruz, L. (2002). The influence of family support acculturation ethnic identity and self-efficacy on the academic achievement of native Hawiian and Hawiian-reared college students. *Dissertation Abstract International*, 40 (1), 255.

- Dustine, R. (2009). *The relationship of Gratitude and subjective well-being to self-efficacy and control of learning beliefs among college students*. Faculty of the Rossier school of Education University of Southern California. Unpublished Doctoral Dissertation.
- Felce, D. (1997). Defining and applying the concept of quality of life. *Journal of Intellectual Disability Research*, 2 (4), 126-135.
- Frazier, P. & Steger, M. (2005). Meaning life: one link in the chain form religiousness well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (4), 574-582.
- Fuligni, A. Yip, T. & Tseng, E. (2002). The impact of family obligation on the daily activities and psychological well-being of Chinese American adolescents. *Child Development*, 73 (1), 302-314.
- Gavala, J. (2005). Influential factors moderating academic enjoyment and psychological well-being for Maori University students at Masses University New Zealand. *Journal of Psychology*, 34 (1), 52-65.
- Gomez, V. (2007). Factores predictors DeBienestar subjective en Una Muestra Columbiana. *Revista Latino Americana de Psychologies*, 39 (2), 311-325.
- Goode, D. (1994). Quality of life for persons with disabilities: International perspectives and issues. In Mitchel, D. (1997). Book Review. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 22 (1), 63-75.
- Guillon, V. (2004). Self-efficacy and behavioral intention a meditational analysis of effects of commitment on career counseling. *European Journal of Psychology*, 19 (3), 315-332.
- Hajiran, H. (2006). Toward a quality of life theory: Not domestic product of happiness. *Social Indicators Research*, (75), 31-43.
- Hoyle, H. & Sherril, R. (2006). Future Orientation in the self-system: Possible selves, self Regulation, and Behavior. *Journal of Personality*, 74 (6), 1673-1696.
- Hurst, S. (1991). Locus of control and life satisfaction as predictors of purpose and happiness across middle and senior years: Gender and age differences. *Dissertation Abstract International*, 52 (3-B), 1748.
- Jacob, A. (2003). Translating theory into practice: Self-efficacy and weight management. *Health Weight Journal*, 16 (6), 86-89.
- Jeanet; J.A. Landman & Dijkstra (2006). The long-term lasting effectiveness on self-attribution style, Expression of Emotions and quality of life of A body awareness program of life chronica-specific psychosomatic symptoms. *Journal of Patient Education and Counseling*, 60 (1), 66 – 79.
- Joseph, D. (2004). Exploring the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life. *Dissertation Abstract International*, 65 (10-B), 5450.
- Karen. C. & Gearge A. (2005). *SPSS for Intermediate Statistical (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, London.
- Killpack, K. (2005). *A field study on the effect of gender, self-efficacy, and locus of control on goal setting and perseverance*. Unpublished Doctoral Dissertation, Alliant International University, Los Anglos, California.

- King, L. & Nape, C. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (1), 156-165.
- Kirsten, D.; Roothman, B. & Wissing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33 (4), 212-218.
- Lane, J. (2004). Self-efficacy, self esteem and their impact on academic performance. *Social Behavior & Personality*, 32 (3), 247-256.
- Leitman, J. (1999). Can city QOL indicators be objective and relevant? Towards participatory tool for sustaining Urban development. *Local Environment*, 4 (2), 169-181.
- Leung, K.; Chang, E.; Lue, B. & Tang, L. (2004). The use of focus groups in evaluating quality of life components among elderly Chinese people. *Quality of Life Research*, 13 (1), 179-190.
- Lindfors, B.; Bernfsson, L. & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scale in Swedish female and male white color workers. *Personality and Individual Differences*, (40), 1213-1222.
- Liu, W. (2004). Multicultural competency in research examining the relationships among multicultural competencies research training and self-efficacy and multicultural environment. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 10 (4), 324-339.
- Mehmet, B. (2007). Some variables predicting self-efficacy Expectation. *Social Behavior & Personality, an International Journal*, 35 (6), 777-788.
- Mendlowicz, M.V. & Stein, M.B. (2000). Quality of life individuals with anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, (157), 669-682.
- Moeini, B.; Shafii, F.; Hidarnia, A.; Baboii, G.; Birashk, B. & Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality*, 36 (2), 257-266.
- Moorjani, J. D. & Geryani, M. (2004). A study of life satisfaction and general well-being of college student. *Psycholinguist*, (34), 66-70.
- Muldoon, M.F. & Barger, S.D. (1998). What are quality of life measurements measuring? *British Medical Journal*, 316 (7130), 342-346.
- Oi, L. & Chang, Q. (2007). Employees well-being in greater China: The direct and moderating effects of general self-efficacy. *An International Review*, 56 (2), 288-301.
- Rany, B. (2000). Attachment, separation and women vocational development, A longitudinal Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 74 (3), 301-315.
- Reginald, T. (2007). *The effect of a multiple intelligence self-assessment intervention on adolescents career decision self-efficacy*. Unpublished Doctoral Dissertation, Walden University.
- Roothman, B.; Kirsten, D. & Wissing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33 (4), 212-218.

- Rourke, R. (2001). *Health care quality of life pendium, In: Section for nursing science department of public health and primary*. Center for Quality of life Research, Nursing University of Bergen, England.
- Ryff, C.; Love, G.; Urry, H.; Muller, D.; Rosemkrantz, M.; Friedman, E.; Davidson, R. & Singer, B. (2006). Psychological well-being and well being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy & Psychosomatics*, (73), 85-95.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2002). Positive psychology: An introduction Rich. *Journal of Humanistic Psychology*, (41), 1-8.
- Shek, D. (2002). The relation of parental qualities to psychological well-being school adjustment and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage. *The American Journal of Family Therapy*, (30), 215-230.
- Shelley, M. & Pakenham, K. (2004). External health Locus of control and general self-efficacy: Moderators of emotional distress among university students. *Australian Journal of Psychology*, 56 (3), 191-199.
- Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (2004). Self concept and self-efficacy: A test of the internal/External frame of reference model and predictions of subsequent motivation and achievement. *Psychological Reports*, 95 (3-pt2), 1187-1202.
- Skrabski, A.; Kopp, M.; Rozsa, S.; Rethelyi, J. & Rahe, R. (2005). Life meaning: An important correlate of health in the Hungarian population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12 (2), 78-85.
- Stipek, D. (1998). *Motivation to learn from theory to practice (3rd ed.)*. Boston, Allynmont Bacon.
- Taylor, S.; Kemeny, M.; Bower, J. & Gruenewald, V. (2000). Psychological resources positive illusions and health. *American Psychologist*, 55 (1), 99-109.
- Taylor, W.; Dean, S. & Siegert, R. (2006). Differential association of general and Health self-efficacy with disability health related quality of life and psychological distress from musculoskeletal pain in a cross-sectional general adult population survey. *Pain*, 125 (3), 225-232.
- Tong, Y. & Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES college students in a Chinese University. *College Student Journal*, 38 (4), 637-642.
- Tsutsumi, T. (1997). The effects of strength training on mood, self-efficacy, cardiovascular reactivity and quality of life in older adults. *Dissertation Abstract International*, 57 (9-A), 3837.
- Van Gerwen, L. (2003). Differential effects on self-efficacy of treatment components for fear of flying. *Journal of Applied Aviation Studies*, 3 (2), 291-309.
- Vasil, L. (1996). Social process skills and career achievement among male and female academics. *Journal of Higher Education*, 67 (1), 103-114.
- Ventegodt, S.; Merrick, J. & Andersen, N.J. (2003). Quality of life theory, the QOL Theory: An integrative theory of the Global quality of life concept. *The Scientific World Journal*, (3), 1030-1040.
- Vilchinsk, N. & Sholomo, K. (2005). How are religious belief and behavior good for you? An investigation of mediators relating religion to mental health in sample

- of Israel Jewish students. *Journal of the Scientific-Study of Religion*, 44 (4), 459-471.
- Webster, K., OdomL., L. Peterman, A. & Lent Cella, C.D. (1999). The functional assessment of chronic illness therapy (FACIT) measurement system: *Validation of version (4) of the Core Questionnaire Quality of Life*, 8 (7), 604.
- Wedderburn, R. (2005). *The role of age, gender and self-efficacy in technology in a test of cultural robustness*. Unpublished Doctoral_dissertation, Nova South Eastern University, Washington.
- Wesley, J. (2002). *A study of academic achievement, attitude, motivation, general self-efficacy, and selected demographic characteristics of community college*. Unpublished Doctoral dissertation the University of Mississippi.
- WHO-QOL Group (1995). The world health organization quality of life Assessment (WHOQOL) position paper from the world health organization. *Social Science and Medicine*, (41), 1403-1409.
- Witt, Rose, D. (2003). *Student self-efficacy in college science: An investigation of gender, age and academic achievement*. Unpublished Master's dissertation, University of Wisconsin-stout Connecticut.
- Zhang, J. & Norvilis, M. (2002). Measuring Chinese psychological well-being with western developed instrument. *Journal of Personality Assessment*, 79 (3), 492-511.

جامعة الإسكندرية
كلية التربية
قسم الصحة النفسية

الملحق (١)

مقياس فعالية الذات لطلبة الجامعة

إعداد

د. فوزية عبد الباقي الجمالي	د. هويدة حنفي محمود
أستاذ الصحة النفسية المساعد	أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة السلطان قابوس	كلية التربية – جامعة الإسكندرية

بيانات أولية:

الاسم:	النوع
الفرقة:	السن:
الشعبة:	التقدير العام:

التعليمات:

أمامك مجموعة من العبارات أمام كل منها خمسة اختيارات والمطلوب منك وضع علامة (√) في الخانة التي تتفق ورأيك.

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والمطلوب منك اختيار الإجابة التي تعبر عن رأيك.
- نرجو منك الإجابة على جميع العبارات وعدم ترك عبارة بدون إجابة.
- المعلومات التي تدلي بها في سرية تامة فهي من أجل البحث العلمي فقط.

شكرا على تعاونكم..

رقم	العبارات	كثيراً جداً	كثيراً	غير متأكد	أحياناً	نادراً
١	أواصل العمل على إنجاز ما أفكر فيه.					
٢	أفضل استشارة من له خبرة في مجال تخصصي.					
٣	أحترم آراء كل من يسدي لي النصيحة.					
٤	أغضب عند سلب حقوقي.					
٥	أكمل الأعمال التي أقوم بأدائها.					
٦	أستفيد من خبرات الآخرين في تطوير أدائي.					
٧	أراجع عن أفكاري إذا لم أجد لها قبول من الآخرين.					
٨	أشعر بالسعادة عند تحقيق أهدافي.					
٩	أعتقد أن لا يوجد مستحيل لإنجاز الشيء.					
١٠	أستفيد من نتائج أداء أي موقف يظهر في حياتي.					
١١	أشك في قدراتي عند سخرية الأخرى مني.					
١٢	أتضايق لعدم إنجاز مهمة بدأتها بالفعل.					
١٣	أكرر محاولاتي عندما أفشل في عمله.					
١٤	أتعلم من ملاحظتي لأداء الآخرين.					
١٥	أكون قناعاتي في ضوء قناعات الآخرين.					
١٦	تتكون لدي دافعية قوية عندما أبدأ عملاً.					
١٧	لدي إرادة لتحقيق أي مهمة بنجاح.					
١٨	أثق في المهارات التي يؤديها الآخرون من حولي.					
١٩	لا أستسلم بسهولة لآراء الناس.					
٢٠	أسعد باتخاذ أي قرارات.					
٢١	أثق في قدراتي على تحويل مواقف الفشل إلى نجاح.					
٢٢	استمتع بالحوار المتبادل في المناقشات الحرة.					
٢٣	أقدر مجهودات من يوجهني.					
٢٤	أفضل أداء الأنشطة الجماعية.					
٢٥	أستطيع تنظيم أدائي تبعاً لمتطلبات الموقف.					
٢٦	يسعدني تقييم آراء الآخرين حتى أتعرف على أخطائي.					
٢٧	لدي القدرة على تقييم أدائي.					
٢٨	أحقق طموحاتي وفقاً لأولويات حياتي.					
٢٩	أعجب بنصائح من هم أكبر مني سناً.					
٣٠	أضاعف جهودي عندما أكون في موقف تحدي.					
٣١	أعتمد على نفسي في أداء المهام الصعبة.					
٣٢	أضع لنفسني أهدافاً يمكنني تحقيقها.					

جامعة الإسكندرية
كلية التربية
قسم الصحة النفسية

الملحق (٢)

مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة

إعداد

د. فوزية عبد الباقي الجمالي
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة السلطان قابوس

د. هويدة حنفي محمود
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة الإسكندرية

البيانات الأولية:

الاسم:	النوع
الفرقة:	السن:
الشعبة:	التقدير العام:

التعليمات:

أمامك مجموعة من العبارات المرتبطة بجودة الحياة لطلبة الجامعة أمام كل منها خمسة اختيارات والمطلوب منك وضع علامة (√) تحت العمود المناسب مع رأيك أمام كل عبارة.

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والمطلوب منك اختيار الإجابة التي تعبر عن رأيك.

- نرجو منك الإجابة على جميع العبارات، وعدم ترك عبارة بدون إجابة.

- المعلومات التي تدلي بها في سرية تامة، فهي من أجل البحث العلمي فقط.

شكرا على تعاونكم

م	المفردات	أوافق بشدة	أوافق	متردد	أعترض بشدة	أعترض
١	صحتي جيدة.					
٢	حياتي لها معنى.					
٣	أجتمع مع أفراد أسرتي يوميا.					
٤	أنا راض عن عدد أصدقائي.					
٥	أشعر بالسعادة أثناء تواجدي بالكلية.					
٦	أواظب على الصلاة في المسجد (الكنسية).					
٧	أتمتع بالحيوية والنشاط.					
٨	أقبل على الحياة بحماس.					
٩	أجامل أقاربي في المناسبات الاجتماعية.					
١٠	يساندني أصدقائي عند مواجهتي أي مشكلة.					
١١	أنا راض عن تخصصي الدراسي.					
١٢	أري أنني إنسان متدين.					
١٣	ممارستي لهواياتي تحقق سعادتي.					
١٤	عندما احتاج إلى علاج فإنني أحصل عليه بسهولة.					
١٥	أنا راض عن حياتي.					
١٦	لا أستطيع الاستغناء عن أسرتي.					
١٧	أنا راض عن طريقة معاملتي مع الناس.					
١٨	أشعر بالرضا عما وصلت إليه في دراستي.					
١٩	أسعي دائما لفعل الخيرات.					
٢٠	أشارك في الأنشطة الاجتماعية.					
٢١	أنام نوما هادئا					
٢٢	حياتي مستقرة.					
٢٣	أنا راض عن علاقات أفراد أسرتي مع بعضهم.					
٢٤	أستطيع البدء بصداقات جديدة.					
٢٥	أشعر بحسن علاقة أساتذتي معي.					
٢٦	أشعر بالسعادة كلما تقربت إلى الله.					
٢٧	أنا راض عن طريقتي في قضاء وقت الفراغ.					
٢٨	توفر لي الجامعة خدمات صحية مناسبة.					
٢٩	أنا أفضل حالا من الآخرين.					
٣٠	أوافق أسرتي على أسلوبها في حل المشكلات.					
٣١	أستمتع بالتحدث مع الآخرين.					
٣٢	أنا راض عما حققته من أهداف.					
٣٣	أستمتع بمشاهدة البرامج الدينية.					
٣٤	أقضي معظم وقتي في أشياء مفيدة.					
٣٥	أحرص على تناول الغذاء المتوازن.					
٣٦	أقبل على الحياة بتفاؤل.					
٣٧	أعطي لبدني وقت كاف للراحة.					
٣٨	أفكر في تغيير أسلوب حياتي.					
٣٩	أستمتع بما أقوم به من نشاطات.					
٤٠	أعنتي بنفسي مهما كانت مشكلاتي.					
٤١	الحياة روتينية غير متجددة.					
٤٢	أشعر بالتعب بعد قيامي بأي مجهود.					
٤٣	عادة أحرص على إجراء فحص طبي بصفة منتظمة.					
٤٤	أميل إلى تثقيف نفسي صحياً					