



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية )

=====

## جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب جامعة الباحة

إعداد

ابراهيم موسى ابراهيم عسيري

إشراف

د /يوسف بن أحمد العجلاني

أستاذ أصول التربية الإسلامية المشارك

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الثامن - أغسطس ٢٠١٩م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

**مقدمة:**

خلال العقد الماضي، اكتسبت الانفعالات الإيجابية قدراً كبيراً من الاهتمام العلمي، بوصفها مؤشراً واضحاً وظاهراً لصلاح أو سعادة الإنسان بشكل عام. وحتى يومنا هذا هناك عدد كبير ومتنوع من الأبحاث الجيدة التي تثبت أن الانفعالات الإيجابية تسبق ظهور العديد من النتائج المفيدة والمثمرة في الحياة وتتنبأ بها، بما في ذلك تقوية الجهاز المناعي، تقليل الإحساس بالألم، والعجز المناعي، وانخفاض معدلات الوفاة لدى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، ومزيد من الرضا والقناعة والنجاح في مجال العمل، كما تكون سبباً في حياة أطول (يونس، ٢٠١٢: ٢٥).

وهكذا يتضح أن علم النفس في صورته الجديدة لم يعد يتوقف عند دراسة المرض والضعف ومواطن الخلل في الشخصية بل تجاوز ذلك كله إلى دراسة نواحي القوة ومكامن الفضائل الإنسانية، بهدف تحسين نوعية وجودة الحياة الإنسانية، حيث أن جودة الحياة تعد من أهم الموضوعات في علم النفس الإيجابي ومؤشر مهماً من مؤشرات الصحة النفسية (الطيب والبهاص، ٢٠٠٩: ٦١-٦٢).

**مشكلة الدراسة:**

يمكن للباحث تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب جامعة الباحة. ويتفرع من هذه المشكلة مجموعة من التساؤلات كما يلي:

- ١- هل هناك علاقة بين جودة الحياة والكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة الباحة؟
- ٢- هل هناك فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة الباحة تعزى لمتغير النوع (ذكور- إناث)؟
- ٣- هل هناك فروق في مستوى الكفاءة الذاتية لطلبة جامعة الباحة تعزى لمتغير النوع (ذكور- إناث)؟

**أهداف الدراسة:**

- ١- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة الباحة.
- ٢- التعرف على الفروق في جودة الحياة تبعاً للنوع (ذكور- إناث).
- ٣- التعرف على الفروق في الكفاءة الذاتية تبعاً للنوع (ذكور- إناث).
- ٤- إعداد مقياس جودة الحياة لدى طلاب جامعة الباحة.

## أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة الحالية في جانبين أساسيين هما:

### أولاً: الأهمية النظرية

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- توفير معلومات عن مفهوم جودة الحياة وأهم النظريات المفسرة لها.

٢- توفير معلومات عن مفهوم الكفاءة الذاتية ومكوناتها.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية

وتتحدد الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في ضوء ما يلي:

١- توفير بيانات واحصاءات عن مستويات جودة الحياة والكفاءة الذاتية من خلال ما ستسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.

٢- تقديم الدعم للعاملين في شؤون الطلاب ورعاية الشباب بالجامعة لتحسين الخدمات بما يحسن جودة الحياة لدى الطلاب.

٣- مساعدة الطلاب على تحسين مستويات الكفاءة الذاتية لديهم من خلال أدلة مدعومة بنتائج علمية.

٤- تقديم بيانات يمكن من خلالها بناء البرامج بكافة صورها لتحسين جودة الحياة والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

٥- توفير مقياسين لجودة الحياة والكفاءة الذاتية لطلاب الجامعة يناسبان البيئة في المملكة العربية السعودية والتحقق من صدقهما وثباتهما.

## الإطار النظري

### المحور الأول: جودة الحياة: Quality of Life

زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس ، يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري، بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية . وقد انشغلت البشرية منذ نشأة الحياة على الأرض بمناقشة قضية أو مسألة سعادة الإنسان :تعريفها، صيغها، محدداتها، تأثيراتها على الأقل منذ الحضارة الإغريقية القديمة.

**تعريف جودة الحياة:**

يرى الأنصاري ( 2006 ) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين وهما الرفاه Well fare والتتعم Well being كذلك يرتبط بمفاهيم أخرى مثل التنمية Development، والتقدم Progress، والتحسين Betterment، وإشباع الحاجات Satisfaction of needs.

ويعرفها منسي وكاظم (٢٠٠٦) بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه .

**الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة:**

توجد أربعة اتجاهات رئيسة في تعريف جودة الحياة وتمثل في:

أ -الاتجاه الفلسفي: وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال إبداعى، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور " مفارقة للواقع تلمسا لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية .(الأشول ، ٢٠٠٥ )

ب -الاتجاه الاجتماعي: الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلي آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة ، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله ( الغندور، 1999 ) .

ج -الاتجاه الطبي: ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة ، أو نفسية ، أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي و تطوير الصحة.

د -الاتجاه النفسي: ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقاً للمنظور النفسي على أنه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية" وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا "في حالة الإشباع " أو عدم الرضا" في حالة عدم الإشباع" نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة (الأشول ، ٢٠٠٥).

### المحور الثاني : الكفاءة الذاتية Self-Efficacy

شكل مفهوم الكفاءة الذاتية Self-Efficacy محورا رئيسا من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Theory التي ترى أن لدي الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة لما لديه من معتقدات شخصية، ويرجع مفهوم الكفاءة الذاتية للعالم باندورا (Bandura) إلى بناء أساسي في نظرية التعلم الاجتماعي يطلق عليه معتقدات الكفاءة (efficacy Belives) تتضمن مجموعة واسعة من المعتقدات أهمها هو توقع الكفاءة الذاتية، إذ يعد المفتاح لدخول عالم المعتقدات الأخر، وبذلك يكون توقع الكفاءة معتقدا حول القدرة على تنظيم سلسلة من الأعمال الضرورية وتنفيذها لتحقيق انجاز معين، وتوقعات الكفاءة الذاتية تكوين نظري وضعه (باندورا، ١٩٧٧) في كتابه نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning وعلى مدى سنوات حاول (باندورا) وضع الأسس الفلسفية والنظرية لمفهوم الكفاءة الذاتية (غانم، ٢٠١١، ٤٣).

### تعريف الكفاءة الذاتية Self-Efficacy :

عرّف باندورا "Bandura" الكفاءة الذاتية بأنها الحكم الشخصي على القدرات الذاتية على التنظيم وتنفيذ مجموعة من الأفعال لتنفيذ الأهداف المحددة، وحاول تقييم مستواها، عمومها، وقوتها من خلال الأنشطة والمحتويات، ومستوى الكفاءة الذاتية يشير إلى اعتمادها على صعوبة المهمة المحددة مثل تهجي الكلمات ذات الصعوبة المتزايدة، أما العموم فيشير إلى تحول معتقدات الكفاءة الذاتية من خلال الأنشطة مثل التحول من الجبر إلى الإحصاء وقوة الكفاءة المدركة يتم قياسها عن طريق مدى ثقة الفرد عند أدائه للمهمة المعطاة (Zimmerman, 2000, 83).

وتعرف الكفاءة الذاتية أيضاً بأنها إيمان الفرد بقدراته على تنظيم وتنفيذ مجموعة الأفعال اللازمة لتنفيذ الانجازات المعطاة واقتراح أن معتقدات الكفاءة الذاتية تؤثر على الدافعية، والمشاعر، والأفعال بشكل كبير (Esterly, & etal, 2003).

**وينطلق (بانديورا ) من افتراضات عدة:**

١- إن الناس يمتلكون قدرات قوية على الترميز التي تجعلهم قادرين على تشكيل نماذج من الخبرة وتطوير الأفعال الإبداعية والاختبار لهذه الأفعال يظهر عن طريق التنبؤ بالنتائج و إيصال الأفكار المعقدة والخبرات إلى الآخرين.

٢- معظم السلوكيات هي غرضية أو إنها موجهة نحو غاية وتسترشد عن طريق التوقع والتنبؤ والتخطيط وهذه القدرة على السلوك تعتمد على القدرة في الترميز ، أي أن المادة المراد تعلمها لا بد من أن توضع لها رموزا أو تخزن لوقت حدوث الاستجابة.

٣- إن الناس هم عاكسون لذواتهم وقادرون على تحليل أفكارهم وخبراتهم الخاصة بهم.

٤- إن الأحداث البيئية والعوامل الشخصية الداخلية كالمعرفة والانفعالات والتغيرات البيولوجية والسلوك تعد تأثيرات متفاعلة فيما بينها، وبهذا فان الأفراد يستجيبون معرفيا وسلوكيا وبشكل فاعل تجاه الأحداث البيئية،ولكن الأهم أنهم عن طريق المعرفة يمارسون السيطرة على سلوكهم الخاص الذي لا يؤثر في البيئة فقط، وإنما في الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية وهذا ما يسميه(بانديورا ) بالحمية المتبادلة، وللعوامل المعرفية دور كبير في السلوك إذ يرى( بانديورا ) أن الوظيفة الكبرى للأفكار هي تمكين الفرد من التنبؤ بالأحداث وتطويره لطرائق تساعد في السيطرة على ما يحدث في حياته (العسكري، ٢٠٠٨، ٥٩).

٥- إن سلوكنا منظم إلى درجة كبيرة على أساس النتائج المتوقعة في ضوء مراقبتنا أو ملاحظتنا لما يفعله الآخرون وليس بالضرورة أن يتشكل سلوكنا على أساس ما نحصل عليه من تعزيزات.

٦- إن التعلم الاجتماعي المعرفي هو نشاط ذهني يتمثل في نظام معالجة المعلومات التي تتحول من معرفة ومعلومات حول بنية الفعل والأحداث إلى تمثيلات رمزية تعمل كموجهات للاداء ويكون التعلم نشطا عن طريق أداء ما أو تعلما بالنيابة (عبيد، ٢٠٠٦، ٢٩).

وتؤكد نظرية توقع الكفاءة ( لبانديورا )على أهمية ثلاثة عناصر معرفية تعد أساسية في تحديد أنواع النشاطات التي يقوم بها الأفراد وهي أيضا تحدد درجة السيطرة والمواجهة والتغلب على الصعاب وهذه العناصر هي:

**توقع الجهد : Effort Expectancy**

ويعني اعتقاد الفرد بان ما يمتلكه من قدرات وأحكام ومعلومات يمكن توظيفها للنجاح في أداء معين والحصول على نتيجة معينة.

## توقع الأداء : Performance Expectancy

وهو اعتقاد الفرد أن مستوى معين من السلوك سوف يقود إلى نتيجة معينة وغالبا ما يرتبط هذا العمل بكل أنواع النشاطات التي يقوم بها الفرد.

## توقع النتيجة : Outcome Expectancy

اعتقاد الفرد بالنتائج المستحصلة التي تتمثل بميل الفرد في إرجاع أسباب النتائج المفضلة والمربوب فيها الى ذاته والنتائج غير المرضية إلى عوامل خارجية.

## الدراسات السابقة:

### أولاً: دراسات تناولت جودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات.

قامت جميل وعبد الوهاب (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى معرفة التفاعل بين متغيري النوع (ذكور/إناث)، والتخصص (علمي/أدبي) في أبعاد جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية ومعرفة التفاعل بين متغيري النوع (ذكور/إناث)، والتخصص (علمي/أدبي) في الذكاءات المتعددة لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومعرفة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والذكاءات المتعددة. وقد استخدمتا الباحثتان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من بعض طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالإدارة التعليمية بالطائف وكان عددهم (٢٦٤) طالباً وطالبة، والمقيدين بالصف الثاني الثانوي في العام الدراسي ١٤٣١/١٤٣٢ هـ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثتان)، واختبار الذكاءات المتعددة (إعداد الباحثتان)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد مقياس جودة الحياة لصالح الذكور، ووجود فروق بين طلاب القسم العلمي والأدبي في أبعاد جودة الحياة، كما أظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث في الذكاءات المتعددة، ووجود فروق بين طلاب القسم العلمي والقسم الأدبي في الذكاءات المتعددة.

قام حسن (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى معرفة جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، والتي استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٣) طالباً وطالبة من طلاب جامعة السلطان قابوس البالغ عددهم (١٧٦١) طالباً وطالبة بنسبة ١٠,٣٩% ممن يدرسون في كلية (التربية، الآداب، الهندسة، والعلوم) خلال العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ بالطريقة العشوائية الطبقية من الكليات العملية والإنسانية والسكن الداخلي والخارجي، والنوع (ذكور وإناث). واشتملت أدوات الدراسة على مقياس جودة الحياة ومقياس مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها وتشير النتائج إلى وجود مستويات متوسطة من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والمرتبطة بالمصادر الأكاديمية والمالية والصحية وارتفاع مستوى استخدام طلبة الجامعة للاستراتيجيات المختلفة لمقاومة الضغوط النفسية التي يعانون منها. كما أن مستوى جودة الحياة مرتفعاً لحد ما لدى طلبة الجامعة مما يشير إلى مستوى جيد من جودة الحياة لديهم.

## ثانياً: دراسات تناولت الكفاءة الذاتية وعلاقته ببعض المتغيرات.

قامت المزروع (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات بكل من الفروق بين طلاب الدبلومات التربوية على مقياس فاعلية الذات والتي تعزى إلى (الحالة الاجتماعية، السنة الدراسية، سنوات الخبرة)، والاتجاهات نحو الدراسة الدافع للإنجاز، والذكاء الوجداني لدى عينة قوامها (٢٣٨) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، حيث تم اختيارهن عشوائياً، وقد تراوحت أعمارهن بين (١٧-٢٤) سنة، وذلك في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (١٤٢٥/١٤٢٦هـ) حيث طبق عليهن ثلاث مقاييس، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي ذي دلالة احصائية بين درجات فاعلية الذات، وكل من درجات دافعية الإنجاز، والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات دافعية الإنجاز، في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الإنجاز. ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني.

قامَ زهران وزهران (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الفروق بين طلاب الدبلومات التربوية على مقياس فاعلية الذات والتي تعزى إلى (الحالة الاجتماعية، السنة الدراسية، سنوات الخبرة)، والاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب الجامعة، ويهدف إلى دراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من فاعلية الذات والاتجاهات نحو الدراسة، كما تهدف إلى دراسة الفروق بين الأقسام العلمية والأدبية في كل من فاعلية الذات والاتجاهات نحو الدراسة. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، والتي تكونت العينة الكلية من (٢٣٥) طالب وطالبة من الشعب الأدبية والعلمية بالفرقة الثالثة بجامعة حلوان والمنصورة تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٠) عاماً، وقامَ الباحثان بإنشاء أداتين هما: مقياس فاعلية الذات لطلاب الجامعة، ومقياس الاتجاهات نحو الدراسة، وأظهرت النتائج أنه كلما ارتفعت فاعلية الذات لدى الطلبة والطالبات كلما كان هناك اتجاهات إيجابية نحو الدراسة، كما توجد فروق دالة احصائياً على مقياس فاعلية الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وفروق دالة احصائياً على مقياس الاتجاهات نحو الدراسة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما لا توجد فروق دالة احصائياً على مقياس فاعلية الذات بين طلاب وطالبات الأقسام الأدبية وطلاب وطالبات الأقسام العلمية، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الاتجاهات نحو الدراسة بين طلاب وطالبات الأقسام الأدبية وطلاب وطالبات الأقسام العلمية.



## منهج الدراسة وإجراءاتها

### أولاً: منهج الدراسة

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبته لموضع دراسته والتي تسعى للتعرف على العلاقة بين متغير جودة الحياة ومتغير الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، حيث يهدف المنهج الوصفي إلى وصف العلاقات القائمة بين المتغيرات موضع البحث، دون تدخل بالتغيير أو التعديل، حيث يعتمد هذا الوصف على معاملات الارتباط بين المتغيرات.

### ثانياً: مجتمع الدراسة:

تكونت مجتمع عينة الدراسة الكلية من (٢٠٢) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية، جامعة الباحة، (١٠١ ذكور، ١٠١ إناث)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية.

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

قام الباحث لتحقيق أهداف دراسته باستخدام الأدوات التالية:

#### ١ - مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث).

#### وصف المقياس

يتكون مقياس جودة الحياة في صورته الأولى من (٣٠) عبارة تمثل ستة أبعاد ، وبعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وكان عددهم (٧) محكمين ملحق (١) ، و بالأخذ بأراء المحكمين تم تعديل بعض العبارات وعليه أصبح مقياس جودة الحياة في صورته النهائية يتكون من (٣٠) عبارة تمثل ستة أبعاد أساسية هي:

- (١) بعد جودة الحياة اليومية وتمثله البنود رقم (١، ٧، ١٣، ٢٥، ١٩).
- (٢) بعد جودة الصحة البدنية وتمثله العبارات رقم (٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦).
- (٣) بعد جودة الصحة النفسية وتمثله العبارات (٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧).
- (٤) بعد جودة العلاقات الأسرية وتمثله العبارات رقم (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨).
- (٥) بعد جودة العلاقات مع الاصدقاء وتمثله العبارات رقم (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩).
- (٦) بعد جودة الأنشطة اليومية وتمثله العبارات رقم (٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠).

يتم الاستجابة عليها وفق تقدير خماسي، يتراوح بين عالية جداً (٥)، عالية (٤)، متوسطة (٣)، منخفضة (٢)، ومنخفضة جداً (١)، وتقدر الدرجة الكلية نظرياً على المقياس بين (٣٠-١٥٠)، حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة عند الطالب.

### تقنين مقياس جودة الحياة:

قام الباحث باختيار عينة استطلاعية قوامها (80) طالباً وطالبة من سنوات ومستويات مختلفة للتحقق من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وفيما يلي عرض ذلك:

#### أ - صدق المقياس:

#### (١) الصدق الظاهري Validity

يهدف الصدق الظاهري إلى التعرف على آراء سبعة من الخبراء في مجال علم النفس، والصحة النفسية، والإرشاد النفسي بهدف تحديد أحد مؤشرات صدق المحتوى، وقد أشار الخبراء إلى صلاحية عبارات المقياس لما وضعت لقياسه، مع وضع بعض التعديلات لتلك العبارات، وقد قام الباحث بالأخذ بكافة توجيهاتهم وإجراء كافة التعديلات التي تم الإشارة إليها.

#### (٢) صدق الاتساق الداخلي:

بعد الانتهاء من إعداد المقياس في صورته النهائية، قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، ويقصد به "التأكد من مدى ارتباط مفردات المقياس بعضها البعض"، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعده الذي تنتمي إليه ثم حساب معاملات الارتباط بين كل محور من محاور المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل.

#### ب - ثبات المقياس:

#### (١) الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

حيث يتم تجزئة فقرات الاستبانة إلى جزأين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية، ثم يحسب معامل الارتباط ( r ) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون كالتالي :

$$\text{Reliability Coefficient} = \frac{2r}{1+r}$$

جدول (١٠)

قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٨٠)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
جودة الحياة اليومية	٥	٠.٥٧٥
جودة الصحة البدنية	٥	٠.٦٨٣
جودة الصحة الجسمية	٥	٠.٨٨٣
جودة العلاقات الأسرية	٥	٠.٥٩٥
جودة العلاقات مع الأصدقاء	٥	٠.٦٨١
جودة الأنشطة اليومية	٥	٠.٦٢٨
الدرجة الكلية	٣٠	٠.٩٣٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

(٢) الثبات عن طريق معامل ألفا - كرونباخ :

وقد تم حساب معامل الثبات باستخدام اختبار ألفا كرونباخ Alpha Cronpach، حيث إنه أنسب الطرق لحساب ثبات الأوزان المستخدمة في البحوث المسحية كالمقياس، حيث يوجد مدى من الدرجات المحتملة لكل فقرة، وذلك وفقا للمعادلة التالية:

$$\text{معامل ثبات ألفا} = \frac{N}{N-1} \times \left( 1 - \frac{\sum E^2}{K} \right)$$

حيث ن = عدد فقرات المقياس

E<sup>٢</sup> = تباين الفقرة الواحدة.

K = تباين المقياس.

وكانت النتائج وفقا للجدول التالي:

## جدول (١١)

قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = ٨٠)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
جودة الحياة اليومية	٥	٠.٧٢٠
جودة الصحة البدنية	٥	٠.٨٦٢
جودة الصحة الجسمية	٥	٠.٩٣٨
جودة العلاقات الأسرية	٥	٠.٦٠٠
جودة العلاقات مع الأصدقاء	٥	٠.٧١٧
جودة الأنشطة اليومية	٥	٠.٧٧٠
الدرجة الكلية	٣٠	٠.٩٤٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معامل ألفا مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

## ٢- مقياس الكفاءة الذاتية (تعريب عبد المقصود وشند، ٢٠١٠)

قام بإعداد مقياس الكفاءة الذاتية جيروساليم وستشوارزر Jerusalem, M & Schwarzer, عام (١٩٧٩) ثم طوره في عام (٢٠٠١) وهو مقياس أحادي البعد، وذلك بهدف تقدير الإحساس العام المدرك لفاعلية الذات للأفراد البالغين، وقد قامت بتعريبه وتقنيه على البيئة المصرية عبد المقصود وشند (٢٠١٠).

أما في البيئة السعودية فقد قام الغامدي بتقنيه والتحقق من خصائصه السيكمترية حيث حصل المقياس على معامل صدق تراوح بين (٠.٣٤) إلى (٠.٥٩)، ومعامل ثبات قدره (٠.٨٣)، ومعامل ثبات الفا (٠.٨٧)، وهي قيم مرتفعة يمكن الوثوق بها.

والمقياس يتكون من (٢١) بنداً، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من فاعلية الذات.

والمقياس يتكون من (٢١) بنداً، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من فاعلية الذات.

إعادة صدق وثبات مقياس الكفاءة الذاتية (فاعلية الذات) في الدراسة الحالية:

أ - صدق المقياس:

(١) صدق الاتساق الداخلي:

بعد الانتهاء من إعداد المقياس في صورته النهائية ، قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس على عينة استطلاعية عددها (٨٠) طالب، ويقصد به "التأكد من مدى ارتباط مفردات المقياس بعضها ببعض"، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل ، فكانت النتائج كما توضحها مصفوفة الارتباط بالجدول التالي:

جدول (١٢)

حساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس

م	الفقرة	معامل الارتباط
١	أستطيع دائما حل المشاكل لو حاولت بجدية.	٠.٩٦٠**
٢	إذا حاول شخص ما اعتراضى (إيقافى)، يمكننى إيجاد طريقة للحصول على ما أريد.	٠.٧٩٥**
٣	أتمسك بخطى بسهولة وأنجز أهدافى.	٠.٨٥٢**
٤	عندما تحدث لى أشياء غير متوقعة أكون واثقا من معرفتى لما أفعله.	٠.٩٧٥**
٥	لأنى ذكى يمكننى التعامل عندما تحدث أشياء غير متوقعة.	٠.٧٦٧**
٦	يمكننى حل معظم المشاكل.	٠.٧٠٨**
٧	أحصل على ما أريده من الناس، حتى لو جعلتهم يشعرون بالأسف تجاهى.	٠.٦٣٤**
٨	أستطيع أن أكون هادئا عندما يكون لى مشكلة.	٠.٧٢١**
٩	عندما يكون لى مشكلة، أستطيع إيجاد كثر من طريقة لحلها.	٠.٦٠٦**
١٠	عندما يكون لى مشكة، عادة أفكر فى الخروج منها.	٠.٧٩١**
١١	أستطيع التعامل مع أى شىء يقف فى طريقي.	٠.٩٠٧**
١٢	أقضى وقتا أخطط للأشياء التى أريد عملها.	٠.٥٨٥**
١٣	إذا أردت شيئا من شخص ما ، يجب أن يكون لى موقف إيجابى.	٠.٩٠٤**
١٤	أشعر بأننى مسئول عن جعل الأشياء تحدث.	٠.٦٨١**
١٥	أستطيع التحكم فى حياتى الخاصة.	٠.٦٤٣**
١٦	أعمل أشياء كثيرة لأنى أعتقد أن الأشياء الصحيحة يجب أن تؤدى.	٠.٧٨٢**
١٧	أعمل الأشياء التى أعتقد أنه يجب أن أعملها.	٠.٦٩٢**
١٨	أكثر الأشياء تحدث لى لأنى محظوظ.	٠.٧٧٩**
١٩	أنا قادر على اختيار ما أفعله.	٠.٩٨٨**
٢٠	أعمل فى الغالب الأشياء التى يمكن أن أسيطر عليها.	٠.٨٢٧**
٢١	يوجد الكثير من الأشياء أستطيع عملها لو أردت ذلك	٠.٨٦٢**

يتضح من بيانات الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهى ارتباطات مرتفعة، ويعنى ذلك ترابط هذه الأبعاد فيما بينها، وارتباطها مع المجموع الكلى، ويدل ذلك على الاتساق الداخلى للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

## (٢) صدق طريقة المقارنة الطرفية:

تقوم هذه الطريقة على مقارنة متوسط درجات الأفياء في الميزان بمتوسط درجات الضعاف في نفس ذلك الميزان بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار، ولذا سميت بالمقارنة الطرفية لاعتمادها على الطرف القوي الذي نسميه بأصحاب الميزان القوي والطرف الضعيف الذي نسميه أصحاب الميزان الضعيف .

ولحساب الدلالة الإحصائية للفرق بين أصحاب المستوى القوي والمستوى والضعيف استعان الباحث ببرنامج spss :

## جدول (١٣)

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والفرق بين المتوسطين للربيعين وقيمة (ت) ومعامل صدق المقارنة الطرفية مقياس فاعلية الذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	ذوي الدرجات المرتفعة ربيع أعلى ( الميزان القوي)		ذوي الدرجات المنخفضة ربيع أدنى (المستوي الضعيف)	
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
٠,٠١	١١.٣٧٨-	٥.٧٩٢	٩١.٥٣	٧.٧١١	٦٣.٢٠

\* دال عند مستوي معنوية ٠.٠٥ \* دال عند مستوي معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق معنوية بين درجات (الربيع الأعلى) ودرجات (الربيع الأدنى) وكانت الفروق بين المجموعتين ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ مما يعد مؤشراً علي صدق مقياس كفاءة الذات (فاعلية الذات).

## ب - ثبات المقياس:

## (١) الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

حيث يتم تجزئة فقرات الاستبانة إلى جزأين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية ثم يحسب معامل الارتباط ( $r$ ) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ثم تصحح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون كالتالي :

$$\text{Reliability Coefficient} = \frac{2r}{1+r}$$

جدول (١٤)

قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٨٠)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	عدد العبارات	الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية
٠.٨٦٥	٢١	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

(٢) الثبات عن طريق معامل ألفا - كرونباخ :

وقد تم حساب معامل الثبات باستخدام اختبار ألفا كرونباخ Alpha Cronpach، حيث أنه أنسب الطرق لحساب ثبات الأوزان المستخدمة في البحوث المسحية كالمقياس، حيث يوجد مدى من الدرجات المحتملة لكل فقرة، وذلك وفقا للمعادلة التالية:

$$\text{معامل ثبات ألفا} = \frac{N}{N-1} \times \frac{\text{مجموع } E^2 \text{ ف}}{\text{مجموع } E^2 \text{ ك}}$$

حيث ن = عدد فقرات المقياس

ع = تباين الفقرة الواحدة.

ع ك = تباين المقياس.

وكانت النتائج وفقا للجدول التالي

جدول (١٥)

قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = ٨٠)

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات (فاعلية الذات)
٠.٩٤٢	٢١	

## نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

## أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيره ومناقشته.

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات ودرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كفاءة الذات (فاعلية الذات) ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، ويوضح جدول التالي معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

## جدول (١٦)

## معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة

## على مقياس كفاءة الذات ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (ن = ٢٠٢)

الأبعاد	الدرجة الكلية لم قياس فاعلية الذات
جودة الحياة اليومية	**٠.٤٦٤
جودة الصحة البدنية	**٠.٤٢٩
جودة الصحة الجسمية	**٠.٣٥٧
جودة العلاقات الأسرية	**٠.٣٣٣
جودة العلاقات مع الأصدقاء	**٠.٤١٤
جودة الأنشطة اليومية	**٠.٣٣٩
الدرجة الكلية	**٠.٥٧٦

(\*\*) دال عند مستوي ٠,٠١

(\*) دال عند ٠,٠٥

## يتضح من الجدول السابق (١٦) أنه:-

١ . توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠,٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الحياة اليومية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات.

٢ . توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠,٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الصحة البدنية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات.



٣. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الصحة الجسمية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.

٤. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة العلاقات الأسرية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات.

٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة العلاقات مع الأصدقاء لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات.

٦. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الأنشطة اليومية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات.

٧. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دودسون (1994) Dodson, أن جودة الحياة تعكس شعور الفرد بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.

وأيضاً إلى ما ذكره تايلور (2005, 4) Tayler بأن جودة حياة الطالب هي وصوله إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة، وشعوره بالرضا والسعادة أثناء أدائه الأعمال المدرسية، التي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعليم وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة في الحياة وشعوره بالمسئولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية نتيجة تفاعل مع بيئة تعليمية جيدة يشعر فيها بالأمن النفسي وإمكانية النجاح وإدارة جيدة من المعلم ويشعر بالمساندة الاجتماعية من زملائه ومعاونيه.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج الدراسات التي ارتبطت بشكل مباشر بمتغير الكفاءة الذاتية، أو من خلال متغيرات وسيطة بين جودة الحياة والكفاءة الذاتية، وهو ما يؤكد على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ومن هذه الدراسات دراسة كل من حسن (٢٠٠٧) والتي اشارت إلى وجود علاقة بين جودة الحياة والضغط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة الجامعة، ودراسة الجناعي (٢٠١٤) والتي كشفت عن وجود علاقة بين جودة الحياة وكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة، ودراسة الكنانى (٢٠١٥) والتي أظهرت وجود علاقة بين جودة الحياة المدرسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية، ودراسة

حشيش (٢٠١٦) والتي توصلت لوجود علاقة بين الإحساس بجودة الحياة وأنماط التفكير الإيجابي والسلبي، ودراسة عبد السلام (٢٠١٦) والتي بينت العلاقة بين الشعور بالضغط النفسية وجودة الحياة لدي طلاب الجامعة، ودراسة وهيب (٢٠١٦) والتي اشارت نتائجها إلى علاقة جودة الحياة بكل من الشعور بالوحدة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة، ودراسة مقدادي (٢٠١٠) والتي كشفت عن وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة بكل من الشخصية والتكيف النفسي لدى طلاب الجامعة، ودراسة محلية (٢٠١٥) والتي أوضحت ارتباط المناخ الأسري بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

### ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيره ومناقشته

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً للنوع (ذكور - إناث)" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً للنوع (ذكور - إناث)

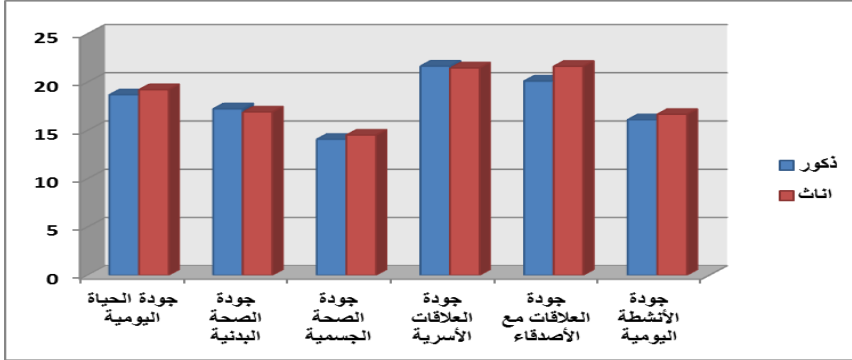
الأبعاد	ذكور (ن = ١٠١)		إناث (ن = ١٠١)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
جودة الحياة اليومية	١٨.٦٩	٣.٣٣٥	١٩.٢٢	٢.٩١٨	١.١٩٦-	غير دالة
جودة الصحة البدنية	١٧.٢٣	٣.٤٨٧	١٦.٩١	٢.٩٥٥	٠.٧٠٠	غير دالة
جودة الصحة الجسمية	١٤.٠٨	٢.٨٧٣	١٤.٥١	٢.٤٩٢	١.١٣٠-	غير دالة
جودة العلاقات الأسرية	٢١.٦٦	٣.٦٣٥	٢١.٤٨	٢.٨٣٠	٠.٣٩١	غير دالة
جودة العلاقات مع الأصدقاء	٢٠.١١	٣.٥٠٧	٢١.٦٤	٣.٢٠٥	٣.٢٢٠- **	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١
جودة الأنشطة اليومية	١٦.١١	٣.٤٩٣	١٦.٦٧	٢.٩٦٥	١.٢٢٢-	غير دالة
الدرجة الكلية	١٠٧.٨٨	١٥.٠٥٩	١١٠.٤٣	١٠.٠٤٨	١.٤٠٩-	غير دالة

(\* ) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  (\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في الدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة.

باستثناء بعد جودة العلاقات مع الأصدقاء فتوجد فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠١ في اتجاه الذكور.

ويوضح الشكل البياني التالي الفروق بين درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) على أبعاد مقياس جودة الحياة.



شكل (١)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً للنوع (ذكور - إناث).

يمكن توضيح هذه النتيجة في ضوء ما قدمه عبد الفتاح وحسين (٢٠٠٦) لمفهوم جودة الحياة بأنها الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه).

وأيضاً إلى ما عرفه منسي وكاظم (٢٠٠٦) لجودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه).

كما أشار أنور، وعبد الصادق (٢٠١٠، ٥٠٣) على جودة الحياة بأنها تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة.

وتشير مجمل التفسيرات السابقة لجودة الحياة إلى مدى شعور الفرد بجودة المجالات التي يعيش فيها، وإلى مدى تلبية هذه المجالات إلى حاجاته دون تمييز من حيث الجنس.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من الجناعي (٢٠١٤)، وحنوتل (٢٠١٥)، وحشيش (٢٠١٦)، كما اختلفت نتيجة الفرض الثاني مع نتائج دراسة جميل وعبد الوهاب (٢٠١٢) والتي اظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة لصالح الذكور.

ويمكن للباحث أن يفسر الفروق بين الذكور والإناث في بعد العلاقات مع الاصدقاء والتي كانت لصالح الذكور من خلال ما يتمتع به الذكور من حرية واستقلالية عن الإناث وخاصة فيما يتعلق بحرية الخروج والتمتع بالجلسات مع الاصدقاء خارج نطاق المنزل.

### ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيره ومناقشته.

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات وفقاً للنوع (إناث - ذكور) وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار " ت " للمجموعات المستقلة، والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (١٨)

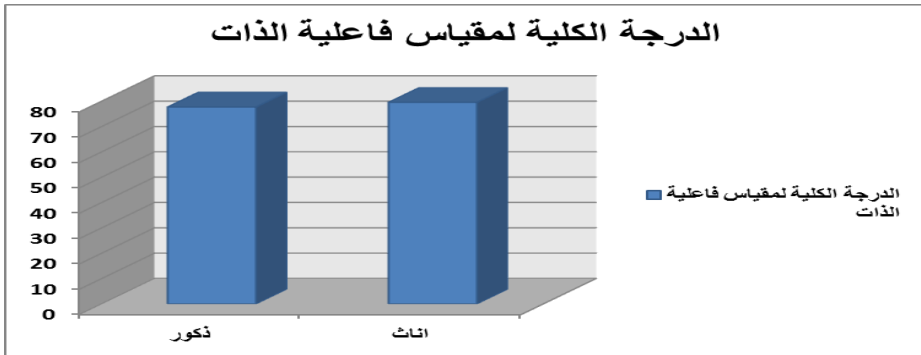
دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة  
على الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات (فاعلية الذات) وفقاً للنوع (ذكور - إناث)

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	إناث (ن = ١٠١)		ذكور (ن = ١٠١)		الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات
		ع	م	ع	م	
غير دالة	١.٠٣٨-	١٢.١٤٧	٧٩.٥٥	١٢.٥١٢	٧٧.٧٣	

(\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  (\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في الدرجة الكلية على مقياس كفاءة الذات (فاعلية الذات).

ويوضح الشكل البياني التالي الفروق بين درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (إناث - ذكور) على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.



شكل (٢)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات وفقاً للنوع (إناث - ذكور)

وتتفق نتيجة الفرض الثالث مع تصورات قطامي (٢٠٠٤، ١٦٤) والتي فسر فيها اعتماد الكفاءة الذاتية في جزء منها على إدراك الذات (Self Perception) أو الصورة التي يطورها المتعلم عن نفسه، لأن كفاءة الذات تعتمد في جزء كبير منها على درجة كفاءة المتعلم في قدرته بصورة عامة، والكفاءة ليست مرادفة للقدرة، وأيضاً لما فسرهُ الشعراوي (٢٠٠٠، ٢٩٦) والتي لم يشر فيها إلى فروق في مفهوم الكفاءة الذاتية بين الذكور والإناث، حيث أشار إلى الكفاءة الذاتية بأنها مدفوعة بتحقيق الذات، وحاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكاناته، وترجمتها إلى حقيقة واقعية ويرتبط بذلك التحصيل، والإنجاز، والتعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والكفاءة وأن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته، وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية، وخيبة الأمل، مما يعرضه للقلق، والتشاؤم.

### نتائج الدراسة وتوصياتها ومقترحاتها:

#### أولاً: ملخص نتائج الدراسة

(١) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية ودرجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات كما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الحياة اليومية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الصحة البدنية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الصحة الجسمية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة العلاقات الأسرية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة العلاقات مع الأصدقاء لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الأنشطة اليومية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات.
- (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) وفي الدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة، ما عدا بعد جودة العلاقات مع الأصدقاء فتوجد فروق دالة إحصائياً في اتجاه الذكور.
- (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) وفي الدرجة الكلية على مقياس فاعلية الذات .

### ثانياً: توصيات الدراسة:

وفي إطار ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج يقدم الباحث مجموعة من التوصيات كما يلي:

- ١- التعرف على حاجات الطلاب والطالبات كما يدركونها من خلال عقد الندوات واللقاءات والتي تحسن من شعورهم بجودة الحياة.
- ٢- تحسين وتطوير الأنشطة داخل الجامعة لإشباع بعض حاجات الطلاب والطالبات لتطوير شعورهم بجودة الحياة.
- ٣- تدريب أعضاء هيئة التدريس على الأساليب التي تعزز من شعور الطلاب بجودة الحياة سواء المتعلقة بطرق التدريس، أو بالتعامل مع الطلاب ومشكلاتهم.

### ثالثاً: مقترحات الدراسة:

- يمكن للباحث من خلال ما توصلت إليه دراسته من نتائج أن يقدم مجموعة من المقترحات البحثية. وفيما يلي تلك المقترحات:
- ١- إجراء المزيد من الدراسات حول الفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة والكفاءة الذاتية.
  - ٢- التعرف على الفروق في الشعور بجودة الحياة بين طلبة المرحلة الثانوية والجامعية.
  - ٣- دراسة أثر انخفاض الشعور بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس على شعور الطلاب الجامعة بجودة الحياة.
  - ٤ - دراسة فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين المعتقدات المرتبطة بالكفاءة الذاتية لطلبة الجامعة.
  - ٥- دراسة العوامل التي تسهم في التنبؤ بالشعور بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة من الجنسين.
  - ٦- إجراء دراسات للتنبؤ بجودة الحياة من خلال العوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة.

## المراجع العربية:

- أبو هاشم، السيد (١٩٩٤). أثر التغذية الراجعة علي فاعلية الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أبو سريع، أسامة سعد و شوقي و آخرون (٢٠٠٦). أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ١٧-١٩ ديسمبر
- الأشول، عادل عز الدين (٢٠٠٥). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة (٣-١١)، جامعة الزقازيق، مصر، ١٥-١٦ مارس
- الأنصاري بدر محمد (٢٠٠٦). استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من النفسية. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ١٨-١٩ ديسمبر.
- أنور، عبيد أحمد، عبدالصاوق، فاتن (٢٠١٠): دور النتائج والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات عربية في علم النفس، ٩ (٣٤)، ٤٩١-٥٧١.
- بخيت، خديجة أحمد السيد (٢٠١٢). جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها. دراسات عربية في التربية وعلم النفس-السعودية، ع٢٧، ج١، ١١-٢٣.

## المراجع الأجنبية

- Bandura. A (1995). *self-Efficacy in changing.*, Cambridge university press, New work.
- Bandura , a (1999). a social cognitive analysis of science, *American psychologist 10 (3)* . 214 – 217.
- Bandura , A. (1977). self-efficacy . Toward a unifying theory of behavioral change. *psychological review, 84*, 191– 215.
- Bandura , A. (1986). self-efficacy. Mechanism in human agency *American psychologist. 37(2)*, 122–14.
- Bandura, a (2000). Exercise of human, Agency, though, collective , efficacy, Current direction sin human science qi 73–70 (Bandera, 2000,75–78).
- Bandura, A. ( 1993). Regulation of cognitive Processes through Perceived self-Efficacy, Developmental psychology
- Bandura, A. (1988). Self- Efficacy. Conception of Anxiety, *anxiety Research, 1*. 77–98.
- Bandura, A.( 1989). Human Agency in , social cognitive theory. *American psychologist, 14( 9)*, 1175–1184.
- Bandura, Albert (1986). Social Foundations of Thought and Action. New Jersey: Prentice Hell, Inc. Englewood cliffs.
- Bandura. A (1982): self-Efficacy mechanism in Human Agency., *American Psychologist, 37(2)*, 122–147.
- Bandura. A. (1997). Self- efficacy: the Exercise a few control, W.H. freeman, New work.
- Bonomi, R.E., 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 Clinica l Epidemiol,53(1)*–12–17.