

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

إعداد

د/ بشاير مشعل نهار المطيري
معلمة التربية الخاصة بدولة الكويت

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

د/ بشاير مشعل نهار المطيري*

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، والتخصص الدراسي)، وقد تألفت عينة الدراسة من (٣٢٥) طالبًا وطالبة من طلاب السنتين الأولى والرابعة بالتخصصات الأدبية والعلمية بالجامعة، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٣) سنة، بمتوسط عمري (١٨.٨٧)، وانحراف معياري (١.٨٧٠)، بواقع (١٢٦) ذكور، و(١٩٩) إناث، واستخدمت الدراسة مقياسي الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحثة). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية وبين درجاتهم على مقياس جودة الحياة. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياسي الكفاءة الذاتية وجودة الحياة تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) لصالح الطالبات الإناث. وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب التخصصات الأدبية والعلمية في الدرجة الكلية لمقياسي الكفاءة الذاتية وجودة الحياة وعواملهما الفرعية.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية- جودة الحياة- طلاب الجامعة.

* د/ بشاير مشعل نهار المطيري: معلمة التربية الخاصة بدولة الكويت..

**The Differences in Self-Efficacy and Quality of Life among
University Students in the light of some Demographic Variables
Dr/ Bashayer Misheal Nahar Al-Mutairi**

Abstract:

The current study aimed to identify the differences in self-efficacy and quality of life among university students in the light of some demographic variables (gender, academic specialization). The study sample consisted of (325) university students from the first and fourth years in literary and scientific disciplines, their ages ranged between (18-23) years, with an average age of (18.87) years and a standard deviation of (1.870), with (126) males and (199) females. The study used two scales of self-efficacy and quality of life for university students (prepared by: the researcher). The results indicated that there is a statistically significant correlation at the level of significance (0.01) between the degrees of university students on the scale of self-efficacy and their degrees on the scale of quality of life. The results also revealed that there were statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the mean scores of university students on the total score of the self-efficacy and quality of life scales due to the gender difference (male, female) in favor of female students. And there were no statistically significant differences between the mean scores of literary and scientific students in the total score of the two scales of self-efficacy and quality of life and their sub-factors.

Key Words: Self-Efficacy- Quality of Life- University Students.

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

مقدمة:

تعتبر الكفاءة الذاتية عنصراً أساسياً في نظرية الإدراك الاجتماعي التي اقترحها Bandura (1997)، والتي تتمثل في معتقدات الفرد حول قدرته على حشد مسارات العمل اللازمة لتحقيق الأهداف الشخصية المرجوة، وبالتالي تمثل الكفاءة الذاتية مورداً نفسياً أساسياً لممارسة السيطرة على الأحداث الحياتية لدى الفرد (Freire, Ferradás, Regueiro, Rodríguez, Valle and Núñez, 2020).

وتؤثر الكفاءة الذاتية على الدور الذي يتطلع إليه الطلاب بوجه عام، وتحدد مقدار الجهد الذي يبذلونه، ومدى تحملهم للعقبات والإحباطات، ومستوى المقاومة التي يظهرونها في مواجهة الصعوبات (Berte, Mahamid and Affouneh, 2021)، ويميل الطلاب ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة إلى تبني استراتيجيات مواجهة إيجابية تركز على المشكلة، ويكونون أفضل في إدارة سلوكهم وحالاتهم العاطفية، لذلك يكون هؤلاء الطلاب أقل تأثراً بالأحداث الضاغطة، وعلى النقيض من ذلك يميل ذوو الكفاءة الذاتية المنخفضة إلى تطبيق استراتيجيات مواجهة تجنبية وسلبية (Bandura, 2002; Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, 2005; Schwarzer and Warner, 2013). وترتبط الكفاءة الذاتية بالسلوك الاجتماعي الفعال، وقد ثبت أن تدني الكفاءة الذاتية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالوحدة، والقلق الاجتماعي، وعدم الرضا (Andreou, Didaskalou and Vlachou, 2015)، في المقابل ارتبطت الكفاءة الذاتية المرتفعة بتقدير الذات المرتفع، والنجاح الأكاديمي والاجتماعي والمهني، بالإضافة إلى الرضا الإيجابي عن الحياة (Hermann and Betz, 2004; Betz and Schifano, 2000).

ولعل هذا ما أيدته أيضاً نتائج دراسة كل من Dias Lopes, Chaves, Fabrício, Porto, Machado de Almeida, Obregon and Flores Costa (2020). كما توصلت نتائج دراسة كل من Ribeiro, Pereira, Freire, de Oliveira, Casotti and Boery (2018) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين جودة الحياة والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة. كذلك أسفرت نتائج دراسة كل من Chang, Shih, Chi, Chang, Hwang and Chen (2016) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة وجودة النوم لدى طلاب الجامعة.

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

وبناءً على ما سبق هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية تمثلت في النوع، والتخصص الدراسي.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟
٢. ما الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية التي تُعزى إلى اختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
٣. ما الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة التي تُعزى إلى اختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
٤. ما الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية التي تُعزى إلى اختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي)؟
٥. ما الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى اختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي)؟

هدف الدراسة: تمثل هدف الدراسة الحالية فيما يأتي:

تعرف طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.

مصطلحات الدراسة:

أولاً- الكفاءة الذاتية: Self-Efficacy: تعرف الباحثة الكفاءة الذاتية بأنها اعتقاد الطالب الجامعي في قدرته على السيطرة على أمور حياته، ومواجهة ما يقابله من عقبات وتحديات من خلال ترتيب وتنظيم المخططات العلمية المطلوبة، والعمل على تنفيذها. ويمكن تحديد الكفاءة الذاتية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد: الباحثة).

ثانياً- جودة الحياة: Quality of Life: تعرف الباحثة جودة الحياة في إطار الدراسة الحالية بأنها شعور الطالب بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته النفسية والتعليمية والاجتماعية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منها. ويمكن تحديد جودة الحياة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة (إعداد: الباحثة).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً- الكفاءة الذاتية:

عرّف كل من جابر وكفاي (١٩٩٥، ص.٣٤٤٣) الكفاءة الذاتية Self-Efficacy بأنها إحساس الفرد الشامل بكفاءته وفاعليته وجوانب القوة لديه، أو قدرته على تحقيق النتائج المرغوبة، وقد أوضح Bandura (2000, P.54) أن الكفاءة الذاتية تمثل اعتقادات الأفراد بكفاءتهم في الأداء بأساليب تمكنهم من التحكم في الأحداث المؤثرة في حياتهم، كما تؤثر هذه الاعتقادات في الإسهام في تشكيل أسس قدرتهم على التحمل، ومثابرتهم في التصدي للعوائق التي تعترضهم، وفي أساليب تفكيرهم، ودفاعيتهم للأداء.

أبعاد الكفاءة الذاتية:

لقد حدد Bandura (1997) ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية كالآتي:

- ١- قدرة الفاعلية: وتعبّر عن مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المواقف المختلفة، ويتوقف ذلك على طبيعة الموقف ومستوى صعوبته.
- ٢- العمومية: وتشير إلى انتقال توقعات كفاءة الذات إلى المواقف المشابهة، وتختلف درجة العمومية بين اللامحدودية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على نشاط أو مجال محدد، كما تختلف أيضاً باختلاف درجة تشابه الأنشطة، ووسائل التعبير، وخصائص الفرد والموقف.
- ٣- القوة أو الشدة: وتشير إلى المثابرة المرتفعة التي تمكن الفرد من اختيار الأنشطة التي يستطيع أن يؤديها بنجاح (الزيات، ٢٠٠١، ص.٥١).

ثانياً- جودة الحياة:

عرّف الشراقوي (١٩٩٩، ص.١٣) جودة الحياة باعتبارها كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، كما يُنظر إليها من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجاته النفسية، وشعوره بالصحة النفسية التي تمثل أحد المؤشرات القوية الدالة على جودة حياته.

أبعاد جودة الحياة:

لقد حدد بولنج (٢٠٠٨) إلى أن هناك أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة كالآتي:

١. البُعد الجسمي: ويتعلق بالصحة والمرض.
٢. البُعد الوظيفي: ويتعلق بالنواحي الجسدية ومستوى النشاط الجسمي.
٣. البُعد الاجتماعي: ويرتبط هذا البُعد بعمليات التواصل والتفاعل الاجتماعي.

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

٤. البُعد النفسي: ويتصل بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية للفرد، وإدراكه العام لصحته النفسية والرضا عن الحياة.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية، وعومله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة، وعومله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي-أدبي).
٥. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي-أدبي).

إجراءات الدراسة:

١. منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي.
٢. عينة الدراسة: تضمنت عينة الدراسة الحالية ما يلي:
 - ١- (العينة الأساسية): تكونت العينة من (٣٢٥) طالباً وطالبة من طلاب السنتين الأولى والرابعة بالتخصصات الأدبية والعلمية في كلية التربية بجامعة الكويت، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٣) سنة، بمتوسط عمري (١٨.٨٧) وانحراف معياري (١.٨٧٠)، بواقع (١٢٦ ذكور، ١٩٩ إناث)، ويوضح جدول (١) المؤشرات الإحصائية:

جدول (١) المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة الدراسة الأساسية

م	المتغير	المجموعة	العدد (ن)	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري لأعمارهم الزمنية
١	النوع	الذكور	١٢٦	١٨.٧٢	١.٧٤٢
		الإناث	١٩٩	١٨.٩٦	١.٩٤٥
٢	السنة الدراسية	السنة الأولى	٢٠٨	١٧.٥٣	٠.٥٢٨
		السنة الرابعة	١١٧	٢١.٢٥	٠.٦٠٠
٣	التخصص الدراسي	التخصصات الأدبية	١٩٠	١٨.٨٩	١.٨٣٥
		التخصصات العلمية	١٣٥	١٨.٨٤	١.٩٢٣
		ككل	٣٢٥	١٨.٨٧	١.٨٧٠

أدوات الدراسة:

أولاً- مقياس الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة: إعداد/ الباحثة

- **الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى قياس الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال خمسة عوامل أساسية، هي: المهارات المعرفية، مواجهة الضغوط، الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الانفعالية، الكفاءة الاجتماعية.
- **وصف المقياس:** تكون المقياس في صورته الأولية من (٤٤) مفردة لقياس مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتم توزيع المفردات على خمسة عوامل فرعية:
 - **العامل الأول (المهارات المعرفية):** تضمن هذا العامل على (٨) مفردات: ١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦؛ وتشير هذه المفردات إلى القدرة على التعلم، ومعالجة وتطبيق المعرفة، والتحليل والعقل، وتقييمها واتخاذ قرار بشأنها.
 - **العامل الثاني (مواجهة الضغوط):** تضمن هذا العامل على (١٠) مفردات: ٢، ٨، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤١، ٤٣؛ وتشير هذه المفردات إلى القدرة على مواجهة الأزمات والشدائد والمشقات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسولوجياً إذا لم يتهيأ ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البناء معها.
 - **العامل الثالث (الكفاءة الأكاديمية):** تضمن هذا العامل على (١٠) مفردات: ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٢، ٤٤؛ وتشير هذه المفردات إلى القدرات والمهارات التي تم اكتسابها من خلال التعليم، والممارسة، والتكرار.
 - **العامل الرابع (الكفاءة الانفعالية):** تضمن هذا العامل على (٨) مفردات: ٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩؛ وتشير هذه المفردات إلى القدرة على فهم الآخرين والتعامل معهم كما تزيد الانفعالات من الشحنة الوجدانية التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف والتفاعل معها.
 - **العامل الخامس (الكفاءة الاجتماعية):** تضمن هذا العامل على (٨) مفردات: ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠؛ وتشير هذه المفردات إلى قدرة الطلاب على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في البيئة الاجتماعية والتواصل لفظياً وغير لفظي، فضلاً عن القدرة على تكوين وتشكيل صداقات اجتماعية دائمة ومستقرة.

وصف مقياس الكفاءة الذاتية في صورته النهائية وتقدير درجاته:

أصبح المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكومترية له مكوناً من (٤٠) مفردة، وأمام كل مفردة ثلاثة بدائل هي (دائماً، أحياناً، نادراً)، ويختار الطالب بديل واحد لكل مفردة من البدائل السابقة، بحيث يتم تصحيح المفردات الإيجابية باتجاه (٣-٢-١)

والمفردات السلبية باتجاه (١-٢-٣)، بحيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٠ : ١٢٠)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع الكفاءة الذاتية المُدركة، والدرجة المنخفضة على انخفاض الكفاءة الذاتية للطالب، وجدول (١٢) يوضح أرقام مفردات كل عامل من العوامل الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المُدركة.

جدول (٢) توزيع المفردات على العوامل الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المُدركة

العوامل الفرعية	عدد المفردات	أرقام المفردات
العامل الأول (المهارات المعرفية)	١١	١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١
العامل الثاني (مواجهة الضغوط)	١١	١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢
العامل الثالث (الكفاءة الأكاديمية)	٨	٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠
العامل الرابع (الكفاءة الاجتماعية الانفعالية)	١٠	٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠

أولاً- صدق المقياس:

الصدق العاملي Factorial Validity تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling باستخدام (SPSS v.25)، والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه Guttman، وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشعب عليها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشعب البند بالعامل عن (٠.٣)، تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (٤) أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٣٢.٠٥٧%) من التباين الكلي، ويوضح جدول (٣) مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا الفاريماكس Varimax.

جدول (٣) مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس الكفاءة الذاتية

العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الشبوع (الإشتراكيات)
١	٠.٤٨٤		٠.٤٢٩		٠.٤٩٦
٢		٠.٤٤١		٠.٣٧٦	٠.٣٧٦
٣			٠.٦٢٣		٠.٤٠٧
٤				٠.٤٣٨	٠.٢٨٧
٥				٠.٦٠٩	٠.٣٨٨
٦	٠.٤٦٩				٠.٢٤٦
٧		٠.٣٦١			٠.١٤٣

قيم الشبوع (الاشتراكيات)	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل المفردات
٠.٤٣٣		٠.٥٧١			٨
٠.٢٥٠	٠.٤٨٥				٩
٠.٢٨٧	٠.٥٣٢				١٠
٠.٤٩٥				٠.٦٩٧	١١
٠.٢٧٦			٠.٤٨٥		١٢
٠.٣٧٠		٠.٥٦٦			١٣
٠.٣٣٠				٠.٥٤٨	١٤
٠.١٧٦	٠.٣٨٢				١٥
٠.٣٦١				٠.٥٨٦	١٦
٠.٣١٧			٠.٥٦١		١٧
٠.٤٥١		٠.٥٦١	٠.٣٠٠		١٨
٠.١٦٠	٠.٣٣٣				١٩
٠.٣٩٣	٠.٣٢٩		٠.٥٢٨		٢٠
٠.٥٠٩		٠.٣٧٦		٠.٦٠٣	٢١
٠.٣٠٨			٠.٥٣٢		٢٢
٠.٤٩٦		٠.٦٦٠			٢٣
٠.٤٠٨	٠.٦١٨				٢٤
٠.٠٣٢					٢٥
٠.٣٨٧				٠.٥٤٥	٢٦
٠.٣٠٤			٠.٣٩٩		٢٧
٠.٥٣٦		٠.٦٠٨	٠.٣٩٤		٢٨
٠.١٧٩	٠.٣٩٦				٢٩
٠.٢٢٠	٠.٣٦٤				٣٠
٠.٢٨٨		٠.٣٧٤		٠.٣٨٢	٣١
٠.٣٥٧			٠.٥٩٤		٣٢
٠.٢٤٥		٠.٤٦٧			٣٣
٠.٠٠٧					٣٤
٠.٣٦١	٠.٥٥١				٣٥
٠.٣٧٣				٠.٦٠٧	٣٦
٠.٣٥٦	٠.٣٨٠		٠.٤٠٢		٣٧
٠.٥٨٧				٠.٧٤٦	٣٨
٠.٠٨٧					٣٩
٠.١٤٩					٤٠
٠.٣٤٦			٠.٥٣٦		٤١
٠.٣٨٦		٠.٤٨٩	٠.٣٦٥		٤٢
٠.١٧٩			٠.٤٢١		٤٣
٠.٢٩٩				٠.٥٤٦	٤٤

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

المفردات	العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الشبوع (الاشتراكيات)
الجذر الكامن	٣.٨٦٦	٣.٥٢٩	٣.٤٧١	٣.٢٣٩	-----	-----
نسبة التباين	%٨.٧٨٥	%٨.٠٢١	%٧.٨٨٩	%٧.٣٦٢	-----	-----
نسبة التباين التراكمية	%٨.٧٨٥	%١٦.٨٠٦	%٢٤.٦٩٥	%٣٢.٠٥٧	-----	-----
اختبار كايزر-ماير-أوليكن	(٠.٧٧٢) أكبر من ٠.٦٠					
اختبار بارتليت	(٢٧٤٨.٥٠٨) دالة عند مستوى ٠.٠٠١					

وباستقراء النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد تشبعات أقل من ٠.٣٠؛ حيث تم حذف المفردات أرقام (٢٥، ٣٤، ٣٩، ٤٠) لانخفاض معاملات تشبعها عن ٠.٣٠، ومن ثم يصبح طول المقياس يتكون من (٤٠) مفردة، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً:

جدول (٤) درجات تشبع مفردات العامل الأول مرتبة ترتيباً تنازلياً

رقم المفردة	درجة التشبع
٣٨	٠.٧٤٦
١١	٠.٦٩٧
٣٦	٠.٦٠٧
٢١	٠.٦٠٣
١٦	٠.٥٨٦
١٤	٠.٥٤٨
٤٤	٠.٥٤٦
٢٦	٠.٥٤٥
١	٠.٤٨٤
٦	٠.٤٦٩
٣١	٠.٣٨٢

يتضح من جدول (٤) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٣٨٢ : ٠.٧٤٦) وبلغ جذرها الكامن (٣.٨٦٦)، ويفسر هذا العامل (%٨.٧٨٥) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "المهارات المعرفية".

جدول (٥) درجات تشبع مفردات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً

رقم المفردة	درجة التشبع
٣٢	٠.٥٩٤
١٧	٠.٥٦١
٤١	٠.٥٣٦
٢٢	٠.٥٣٢
٢٠	٠.٥٢٨

رقم المفردة	درجة التشبع
١٢	٠.٤٨٥
٢	٠.٤٤١
٤٣	٠.٤٢١
٣٧	٠.٤٠٢
٢٧	٠.٣٩٩
٧	٠.٣٦١

يتضح من جدول (٥) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٣٦١ : ٠.٥٩٤) وبلغ جذرها الكامن (٣.٥٢٩)، ويفسر هذا العامل (٨.٠٢١%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "مواجهة الضغوط".

جدول (٦) درجات تشبع مفردات العامل الثالث مرتبة ترتيبياً تنازلياً

رقم المفردة	درجة التشبع
٢٣	٠.٦٦٠
٣	٠.٦٢٣
٢٨	٠.٦٠٨
٨	٠.٥٧١
١٣	٠.٥٦٦
١٨	٠.٥٦١
٤٢	٠.٤٨٩
٣٣	٠.٤٦٧

يتضح من جدول (٦) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٤٦٧ : ٠.٦٦٠) وبلغ جذرها الكامن (٣.٤٧١)، ويفسر هذا العامل (٧.٨٨٩%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الكفاءة الأكاديمية".

جدول (٧) درجات تشبع مفردات العامل الرابع مرتبة ترتيبياً تنازلياً

رقم المفردة	درجة التشبع
٢٤	٠.٦١٨
٥	٠.٦٠٩
٣٥	٠.٥٥١
١٠	٠.٥٣٢
٩	٠.٤٨٥
٤	٠.٤٣٨
٢٩	٠.٣٩٦
١٥	٠.٣٨٢
٣٠	٠.٣٦٤
١٩	٠.٣٣٣

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

يتضح من جدول (٧) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٣٣٣ : ٠.٦١٨) وبلغ جذرها الكامن (٣.٢٣٩)، ويفسر هذا العامل (٧.٣٦٢%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الكفاءة الاجتماعية الانفعالية".

ثانياً- ثبات مقياس الكفاءة الذاتية: قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس Test-Re test على عينة قوامها (٦٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

أ) حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha وإعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٠) طالباً وطالبة من نفس عينة الطلاب الذين تم إجراء التطبيق الأول عليهم، وذلك بفواصل زمني قدره إسبوعين بين التطبيقين.

جدول (٨)

قيم معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية بطريقة ألفا-كرونباخ وإعادة التطبيق

إعادة التطبيق (ن=٦٠)	ألفا-كرونباخ (ن=٢٥٠)	عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
**٠.٨٤٥	٠.٧٩٣	١١	العامل الأول (المهارات المعرفية)
**٠.٧٤٨	٠.٧٤٧	١١	العامل الثاني (مواجهة الضغوط)
**٠.٧٤٠	٠.٧٧٧	٨	العامل الثالث (الكفاءة الأكاديمية)
**٠.٦٩٤	٠.٦٩٠	١٠	العامل الرابع (الكفاءة الاجتماعية الانفعالية)
**٠.٧٣١	٠.٨٢٠	٤٠	مقياس الكفاءة الذاتية ككل

ويتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس الكفاءة الذاتية، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split:

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل عامل من العوامل الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة.

جدول (٩) قيم معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية بطريقة التجزئة النصفية

معامل جوتمان	معامل التجزئة "سبيرمان-براون"		عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
	قبل التصحيح	بعد التصحيح		
٠.٧٤٩	٠.٧٦٣	٠.٦١٥	١١	العامل الأول (المهارات المعرفية)
٠.٧٣٦	٠.٧٣٩	٠.٥٨٤	١١	العامل الثاني (مواجهة الضغوط)
٠.٧٥١	٠.٧٥١	٠.٦٠٢	٨	العامل الثالث (الكفاءة الأكاديمية)
٠.٧١٣	٠.٧١٣	٠.٥٥٤	١٠	العامل الرابع (الكفاءة الاجتماعية الانفعالية)
٠.٨٢٧	٠.٨٢٨	٠.٧٠٦	٤٠	مقياس الكفاءة الذاتية ككل

وينتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠.٥٥٤ : ٠.٨٢٨)، وهي قيم مقبولة مما يدل على ثبات المقياس.

ثانياً- مقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة: إعداد/ الباحثة

- **هدف المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال أربعة عوامل رئيسة هي: السلامة البدنية، جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية، الرفاهية النفسية، الشعور بالرضا.

- **وصف المقياس:** تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٨) مفردة لقياس مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وتم توزيع المفردات على أربعة عوامل فرعية كما يلي:

• **العامل الأول (السلامة البدنية):** تضمن هذا العامل على (١٠) مفردات: (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٦).

• **العامل الثاني (جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية):** تضمن هذا العامل على (١٠) مفردات: (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٧).

• **العامل الثالث (الرفاهية النفسية):** تضمن هذا العامل على (٨) مفردات: (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١).

• **العامل الرابع (الشعور بالرضا):** تضمن هذا العامل على (١٠) مفردات: (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٥، ٣٨).

١. **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس** قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية من خلال حساب صدق وثبات المقياس، وجاءت النتائج على النحو التالي:

أولاً- صدق المقياس:

١- **الصدق العاملي Factorial Validity** تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v.25)، والاعتماد على محك كايزر Kaiser

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman. وتم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (٤) أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٤١.٧٩٠%) من التباين الكلي، ويوضح جدول (١٤) مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا الفاريماكس Varimax، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (١٠) مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور

قيم الشبوع (الاشتراكات)	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل المفردات
٠.٤١٧		٠.٦٣٠			١
٠.٥٥٥			٠.٤٦٠	٠.٥٤٣	٢
٠.٣٥٢	٠.٥٢٥				٣
٠.٤٩٣			٠.٦١٠		٤
٠.٣٧٨		٠.٥٨٦			٥
٠.٥٠٣	٠.٣٥٧		٠.٣٧٩	٠.٤٨١	٦
٠.٥٥١	٠.٧٣٦				٧
٠.٤٦٠			٠.٦٧٢		٨
٠.٣٧٩		٠.٥٩٥			٩
٠.٤٨٤	٠.٣٢٥			٠.٥٥٥	١٠
٠.٢٧٧	٠.٣٨٣				١١
٠.٥٠٠			٠.٦٠٩	٠.٣١٧	١٢
٠.٣٠٦		٠.٤٠٤	٠.٣٣٧		١٣
٠.٣٢٢	٠.٣٠٩	٠.٣٤٥			١٤
٠.٢٩٨	٠.٣٤٩		٠.٣٤٧		١٥
٠.٢٧٣				٠.٥١١	١٦
٠.٣٠١		٠.٤٥٥			١٧
٠.٤٢٢				٠.٥٥٢	١٨
٠.٤٣١	٠.٥٧٧				١٩
٠.٣٧٢	٠.٣٨٣		٠.٤٠١		٢٠
٠.٥٢٧		٠.٦٦٧			٢١
٠.٦٢٩				٠.٧٣٨	٢٢
٠.٣٣٢	٠.٤١٦			٠.٣٥٤	٢٣
٠.٥٧٢			٠.٦٧٨	٠.٣٢٩	٢٤
٠.٢٦٧		٠.٤٦٧			٢٥
٠.٣٢٥				٠.٤٠٣	٢٦
٠.٣١٢			٠.٥٣٤		٢٧
٠.٤٢٨			٠.٥٥٧	٠.٣٠٧	٢٨
٠.٣١٣		٠.٥٤٦			٢٩

قيم الشبوع (الاشتراكيات)	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل المفردات
٠.٦٥٠				٠.٧٥٢	٣٠
٠.٥٧٠	٠.٦٩٣				٣١
٠.٥١٤			٠.٥٣٨	٠.٤١١	٣٢
٠.٤٢١		٠.٤٨٦			٣٣
٠.٤٠٨		٠.٣٠٨	٠.٣٤١	٠.٤٢٨	٣٤
٠.٤٧٨		٠.٣٥٦		٠.٥٥٣	٣٥
٠.١٩٥		٠.٣٩٠			٣٦
٠.٣٦٠			٠.٣٣٧	٠.٤١٧	٣٧
٠.٥٠٨			٠.٥٢٣	٠.٣٨٩	٣٨
-----	٣.١٩٠	٣.٧٣٥	٤.٤٦١	٤.٤٩٣	الجذر الكامن
-----	%٨.٣٩٦	%٩.٨٢٩	%١١.٧٤١	%١١.٨٢٥	نسبة التباين
-----	%٤١.٧٩٠	%٣٣.٣٩٤	%٢٣.٥٦٥	%١١.٨٢٥	نسبة التباين التراكمية
٠.٦٠ (٠.٨٤٤) أكبر من					اختبار كايزر - ماير - أوليكن
٠.٠٠١ دالة عند مستوى					اختبار پارتليت

وباستقراء النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد تشبعات أقل من ٠.٣٠؛ ومن ثم يظل طول المقياس يتكون من (٣٨) مفردة، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيًا بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا:

جدول (١١) درجات تشبع مفردات العامل الأول مرتبة ترتيبًا تنازليًا

رقم المفردة	درجة التشبع
٣٠	٠.٧٥٢
٢٢	٠.٧٣٨
١٠	٠.٥٥٥
٣٥	٠.٥٥٣
١٨	٠.٥٥٢
٢	٠.٥٤٣
١٦	٠.٥١١
٦	٠.٤٨١
٣٤	٠.٤٢٨
٣٧	٠.٤١٧
٢٦	٠.٤٠٣

يتضح من جدول (١١) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٤٠٣ : ٠.٧٥٢) وبلغ جذرها الكامن (٤.٤٩٣)، ويفسر هذا العامل (١١.٨٢٥%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية".

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

جدول (١٢) درجات تشبع مفردات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً

رقم المفردة	درجة التشبع
٢٤	٠.٦٧٨
٨	٠.٦٧٢
٤	٠.٦١٠
١٢	٠.٦٠٩
٢٨	٠.٥٥٧
٣٢	٠.٥٣٨
٢٧	٠.٥٣٤
٣٨	٠.٥٢٣
٢٠	٠.٤٠١

يتضح من جدول السابق أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٤٠١ : ٠.٦٧٨) وبلغ جذرها الكامن (٤.٤٦١)، ويفسر هذا العامل (١١.٧٤١%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الشعور بالرضا".

جدول (١٣) درجات تشبع مفردات العامل الثالث مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	درجة التشبع
٢١	٠.٦٦٧
١	٠.٦٣٠
٩	٠.٥٩٥
٥	٠.٥٨٦
٢٩	٠.٥٤٦
٣٣	٠.٤٨٦
٢٥	٠.٤٦٧
١٧	٠.٤٥٥
١٣	٠.٤٠٤
٣٦	٠.٣٩٠
١٤	٠.٣٤٥

يتضح من جدول (١٣) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٣٤٥ : ٠.٦٦٧) وبلغ جذرها الكامن (٣.٧٣٥)، ويفسر هذا العامل (٩.٨٢٩%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "السلامة البدنية".

جدول (١٤) درجات تشبع مفردات العامل الرابع مرتبة ترتيباً تنازلياً

رقم المفردة	درجة التشبع
٧	٠.٧٣٦
٣١	٠.٦٩٣
١٩	٠.٥٧٧
٣	٠.٥٢٥
٢٣	٠.٤١٦

رقم المفردة	درجة التشبع
١١	٠.٣٨٣
١٥	٠.٣٤٩

يتضح من جدول (١٤) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٣٤٩ : ٠.٣٨٣) وبلغ جذرها الكامن (٣.١٩٠)، ويفسر هذا العامل (٨.٣٩٦%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الرفاهية النفسية".

ثانياً- ثبات مقياس جودة الحياة: قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس Test-Retest على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

(أ) حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha وإعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٠) طالباً وطالبة من نفس عينة الطلاب الذين تم إجراء التطبيق الأول عليهم، وذلك بفواصل زمني قدره إسبوعين بين التطبيقين.

جدول (١٥)

قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة ألفا-كرونباخ وإعادة التطبيق.

إعادة التطبيق (ن=٦٠)	ألفا-كرونباخ (ن=٢٥٠)	عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
**٠.٦٣٨	٠.٨٤٤	١١	العامل الأول (جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية).
**٠.٨٣٨	٠.٨٣٥	٩	العامل الثانى(الشعور بالرضا).
**٠.٨٢٧	٠.٧٥٨	١١	العامل الثالث (السلامة البدنية).
**٠.٨٥٢	٠.٧١٠	٧	العامل الرابع (الرفاهية النفسية).
**٠.٧٨٨	٠.٩٠٥	٣٨	مقياس جودة الحياة ككل

ويتضح من جدول (١٥) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس جودة الحياة، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

(ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split: تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل عامل من العوامل الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة.

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

جدول (١٦) قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

معامل جوتمان	معامل التجزئة "سبيرمان-براون"		عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
	قبل التصحيح	بعد التصحيح		
٠.٨١٧	٠.٨١٨	٠.٦٩٠	١١	العامل الأول (جودة الحياة الشخصية/ الاجتماعية).
٠.٧٨٨	٠.٨٢٠	٠.٦٩٣	٩	العامل الثاني (الشعور بالرضا).
٠.٧٣٣	٠.٧٤٠	٠.٥٨٦	١١	العامل الثالث (السلامة البدنية).
٠.٧٤٢	٠.٧٧٤	٠.٦٢٧	٧	العامل الرابع (الرفاهية النفسية)
٠.٩٠٥	٠.٩٠٩	٠.٨٣٣	٣٨	مقياس جودة الحياة ككل

ويتضح من خلال جدول (١٦) أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠.٥٨٦ : ٠.٩٠٩)، وهي قيم مقبولة مما يدل على ثبات مقياس جودة الحياة. وصف مقياس جودة الحياة في صورته النهائية وتقدير درجاته:

أصبح المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكمترية له مكوناً من (٣٨) مفردة، وأمام كل مفردة ثلاثة بدائل هي (دائمًا، أحيانًا، نادرًا)، ويختار الطالب بديل واحد لكل مفردة من البدائل السابقة، بحيث يتم تصحيح المفردات الإيجابية باتجاه (٣-٢-١) والمفردات السلبية باتجاه (١-٢-٣)، بحيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٨-١١٤)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع جودة الحياة، والدرجة المنخفضة على انخفاض جودة الحياة للطالب، وجدول (٢٣) يوضح أرقام مفردات كل عامل من العوامل الفرعية لمقياس جودة الحياة.

جدول (١٧) توزيع المفردات على العوامل الفرعية لمقياس جودة الحياة.

العوامل الفرعية	عدد المفردات	أرقام المفردات
العامل الأول: (جودة الحياة الشخصية/ الاجتماعية)	١١	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١
العامل الثاني: (الشعور بالرضا).	٩	١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠
العامل الثالث: (السلامة البدنية).	١١	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١
العامل الرابع: (الرفاهية النفسية).	٧	٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١. نتائج الفرض الأول ومناقشتها: ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي

البسيط لبيرسون بين متغيري الكفاءة الذاتية وجودة الحياة، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس جودة الحياة

جودة الحياة ككل	الرفاهية النفسية	السلامة البدنية	الشعور بالرضا	جودة الحياة الشخصية/ الاجتماعية	جودة الحياة الكفاءة الذاتية
**٠.٥٣٩	**٠.٤١٠	**٠.٤٤٤	**٠.٤١٥	**٠.٤١٤	المهارات المعرفية
**٠.٧٣٠	**٠.٥٣٦	**٠.٥١٠	**٠.٥٨٦	**٠.٦٣٠	مواجهة الضغوط
**٠.٦٣٦	**٠.٤٦١	**٠.٤٨٦	**٠.٥٠٢	**٠.٥٢٢	الكفاءة الأكاديمية
**٠.٦٨٢	**٠.٤٥٥	**٠.٤٩٨	**٠.٥٧٠	**٠.٥٧٧	الكفاءة الاجتماعية الانفعالية
**٠.٩٥٥	**٠.٦٩٠	**٠.٧١٧	**٠.٧٦٤	**٠.٧٩٠	الكفاءة الذاتية ككل

(*) دالة عند مستوى ٠.٠٥

(**) دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٠٩٨

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٠.١٢٨

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الأول، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٤١٠ : ٠.٩٥٥ (***)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً وذلك مقارنة بقيم (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١، وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية وعوامله الفرعية (المهارات المعرفية، مواجهة الضغوط، الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية الانفعالية)، وبين درجاتهم على مقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية (جودة الحياة الشخصية/ الاجتماعية، الشعور بالرضا، السلامة البدنية، الرفاهية النفسية).

وفي هذا السياق أشارت نتائج دراسة كل من (Liu, Sheu and Williams (2004) إلى وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة وثقة الفرد بنفسه، وبقدرته على الإنجاز، والمستويات المرتفعة من سلوك المنافسة، كما تؤثر الكفاءة الذاتية المدركة أيضاً في التوجه الإيجابي نحو الحياة والبحث عن الرضا الذاتي من خلال المثابرة، وتحديد الأهداف، والقدرة على اتخاذ القرار، وهي أيضاً تؤثر في الشعور بالتفاؤل والتوافق النفسي، كما تساعد الفرد على تحقيق جودة الحياة، والشعور بالسعادة، للوصول إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم المتعارف عليها في المجتمع.

من جهة أخرى تمثل جودة الحياة تعبيراً عن حالة إيجابية من الصحة الجسمية والنفسية والاستمتاع بالحياة (الشريبي، ٢٠٠٣)، فقد أوضح كل من (García-Martínez, et al.,

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

(2021) أن جودة الحياة تشير إلى شعور المرء بالرضا العام عن حياته، وما حققه، وقدرته على مواجهة الصعاب.

وقد اتفقت نتيجة الفرض الحالي مع نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة عبد الحميد (٢٠١٧)، ونتائج دراسة كل من متولي ومحمد (٢٠١٨)، ونتائج دراسة كل من ديب وجرمقاني (٢٠١٩)، وكذلك دراسة كل من GopalJee and Rai (2020)، ونتائج دراسة كل من الفراهيد والرفوع (٢٠٢١).

٢. نتائج الفرض الثاني ومناقشتها: ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الذاتية، وعوامله الفرعية (المهارات المعرفية، مواجهة الضغوط، الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية الانفعالية):

جدول (١٩) الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الذاتية وعوامله الفرعية

المقياس وعوامله الفرعية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المهارات المعرفية	ذكور	١٢٦	٢٦.٨٤	٤.١٢٥	٣٢٣	١.٠٨٧-	غير دالة إحصائياً (٠.٢٧٨)
	إناث	١٩٩	٢٧.٣٤	٣.٩٢٤			
مواجهة الضغوط	ذكور	١٢٦	٢٥.٩٨	٣.٨٨٢	٣٢٣	٢.٨٩٩-	دالة عند ٠.٠٠٤ (٠.٠٠١)
	إناث	١٩٩	٢٧.٢١	٣.٥٨٥			
الكفاءة الأكاديمية	ذكور	١٢٦	١٦.٨٩	٣.٦٨٦	٣٢٣	٢.٩١٢-	دالة عند ٠.٠٠٤ (٠.٠٠١)
	إناث	١٩٩	١٨.٠٣	٣.٢٥٣			
الكفاءة الاجتماعية الانفعالية	ذكور	١٢٦	٢٤.٩٤	٣.٢٨٣	٣٢٣	٢.٤٤٣-	دالة عند ٠.٠١٥ (٠.٠٠٥)
	إناث	١٩٩	٢٥.٨٤	٣.٢٥١			
مقياس الكفاءة الذاتية ككل	ذكور	١٢٦	٩٤.٦٥	٩.٩٠٧	٣٢٣	٣.٤٣٤-	دالة عند ٠.٠٠١ (٠.٠٠١)
	إناث	١٩٩	٩٨.٤١	٩.٤٣٥			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٣٢٣) = ١.٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٣٢٣) = ٢.٥٧٦

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم (١٩) يتضح تحقق الفرض الثاني جزئياً، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الذاتية، والعوامل الفرعية (مواجهة الضغوط، الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية الانفعالية) قد بلغت

(-٣.٤٣٤، -٢.٨٩٩، -٢.٩١٢، ٢.٤٤٣) بالترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١) مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١) لدرجات حرية ٣٢٣، عدا قيمة "ت" في حالة عامل المهارات المعرفية فقد بلغت (-١.٠٨٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ وتتمثل نتائج الفرض السابع فيما يلي:

- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على عامل المهارات المعرفية.

- يوجد فرق دال إحصائياً عند مستويي دلالة (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية، والعوامل الفرعية (مواجهة الضغوط، الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية الانفعالية) لصالح الطالبات الإناث (المتوسط الأعلى).

هذا وتؤثر الكفاءة الذاتية على الدور الذي يتطلع إليه الطلاب بوجه عام، وتحدد مقدار الجهد الذي يبذلونه، ومدى تحملهم للعقبات والإحباطات، ومستوى المقاومة التي يظهرونها في مواجهة الصعوبات (Berte, et al., 2021)، ويميل الطلاب ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة إلى تبني استراتيجيات مواجهة إيجابية تركز على المشكلة، ويكونون أفضل في إدارة سلوكهم وحالاتهم العاطفية، لذلك يكون هؤلاء الطلاب أقل تأثراً بالأحداث الضاغطة، وعلى النقيض من ذلك يميل ذوو الكفاءة الذاتية المنخفضة إلى تطبيق استراتيجيات مواجهة تجنبية وسلبية (Bandura, 2002; Luszczynska, et al., 2005; Schwarzer and Warner, 2013). وترتبط الكفاءة الذاتية بالسلوك الاجتماعي الفعال، وقد ثبت أن تدنى الكفاءة الذاتية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالوحدة، والقلق الاجتماعي، وعدم الرضا الاجتماعي (Andreou, et al., 2015)، في المقابل ارتبطت الكفاءة الذاتية المرتفعة بتقدير الذات المرتفع، والنجاح الأكاديمي والاجتماعي والمهني، بالإضافة إلى الرضا الإيجابي عن الحياة (Hermann and Betz, 2004; Betz and Schifano, 2000). وقد أوضح رضوان (١٩٩٧) أن ارتفاع الكفاءة الذاتية تجعل الفرد يفكر تفكيراً منظماً وواعياً في استخدام أقصى حد لخبراته وطاقاته، فكلما زاد اعتقاد الفرد بامتلاكه إمكانيات سلوكية توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة علمية، كان أكثر فاعلية في تحويل هذه القنوات إلى سلوك إيجابي فاعل.

وقد اتفقت نتيجة التحقق من صحة الفرض الحالي ضمناً مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تُعزى إلى متغير النوع، مثل دراسة (Mohamadari 2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة تُعزى إلى نوع الطلاب

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

(ذكور - إناث). ودراسة كل من (Beter, et al., (2021 التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الذاتية تُعزى إلى متغيرات مجال الدراسة، أو النوع أو العمر أو المستوي الأكاديمي. وهذا أيضًا ما أيدته نتائج دراسة (Alashouri (2023.

٣. نتائج الفرض الثالث ومناقشتها: ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة، وعوامله الفرعية (جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية، الشعور بالرضا، السلامة البدنية، الرفاهية النفسية):

جدول (٢٠) الفروق بين الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية

المقياس وعوامله الفرعية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية	ذكور	١٢٦	٢٣.٣٨	٤.٧٤١	٣٢٣	١.٨١٦-	غير دالة إحصائياً (٠.٠٠٧)
	إناث	١٩٩	٢٤.٣٣	٤.٤٦٥			
الشعور بالرضا	ذكور	١٢٦	١٩.٠٧	٣.٨٩٧	٣٢٣	١.٤٣٢-	غير دالة إحصائياً (٠.١٥٣)
	إناث	١٩٩	١٩.٧٢	٤.٠١٤			
السلامة البدنية	ذكور	١٢٦	٢٥.٥٥	٤.٠٨٢	٣٢٣	٣.٥٩٩-	دالة عند ٠.٠٠١
	إناث	١٩٩	٢٧.١٥	٣.٧٨١			
الرفاهية النفسية	ذكور	١٢٦	١٥.١٣	٢.٨٣٨	٣٢٣	١.٨٤٣-	غير دالة إحصائياً (٠.٠٦٦)
	إناث	١٩٩	١٥.٧٣	٢.٨٦٣			
مقياس جودة الحياة ككل	ذكور	١٢٦	٨٣.١٣	١٢.٠٩٩	٣٢٣	٢.٧٩٧-	دالة عند ٠.٠٠١
	إناث	١٩٩	٨٦.٩٢	١١.٧٧٥			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٣٢٣) = ١.٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٣٢٣) = ٢.٥٧٦

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم (٢٠) يتضح تحقق الفرض الثالث جزئياً، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة، وعامل السلامة البدنية قد بلغت (-٢.٧٩٧، -٣.٥٩٩) بالترتيب، وهي قيم دالة إحصائياً مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (٠.٠٠١، ٠.٠٥) لدرجات حرية ٣٢٣، عدا قيم "ت" في حالة العوامل الفرعية (جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية، الشعور بالرضا، الرفاهية النفسية) فقد

بلغت (-١.٨١٦، -١.٤٣٢، -١.٨٤٣) وهي قيم غير دالة إحصائيًا؛ وتتمثل نتائج الفرض الثامن فيما يلي:

- لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث على العوامل الفرعية (جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية، الشعور بالرضا، الرفاهية النفسية).
- يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستويي دلالة (٠.٠٠١، ٠.٠٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، وعامل السلامة البدنية لصالح الطالبات الإناث (المتوسط الأعلى).

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيًا في جودة الحياة لصالح الطالبات الإناث، مثل نتائج دراسة أحمد (٢٠٠٧)، ونتائج دراسة Chew (2010)، ونتائج دراسة مخيمر (٢٠١٨)، ونتائج دراسة كل من Blay (2011) and Marchesoni، ونتائج دراسة السلمي (٢٠٢٠).

٤. نتائج الفرض الرابع ومناقشتها: ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الكفاءة الذاتية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصصات الأدبية والعلمية على مقياس الكفاءة الذاتية، وعوامله الفرعية (المهارات المعرفية، مواجهة الضغوط، الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية الانفعالية):

جدول (٢١) الفروق في الأداء على مقياس الكفاءة الذاتية وعوامله الفرعية تبعًا للتخصص الدراسي

المقياس وعوامله الفرعية	التخصص الدراسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المهارات المعرفية	أدبي	١٩٠	٢٧.١١	٣.٩٥٦	٣٢٣	٠.٢١-	غير دالة إحصائيًا (٠.٨٣٤)
	علمي	١٣٥	٢٧.٢٠	٤.٠٨٥			
مواجهة الضغوط	أدبي	١٩٠	٢٦.٦٢	٣.٩٣٩	٣٢٣	٠.٦٣٥-	غير دالة إحصائيًا (٠.٥٢٦)
	علمي	١٣٥	٢٦.٨٩	٣.٤٦١			
الكفاءة الأكاديمية	أدبي	١٩٠	١٧.٥٧	٣.٦٠٤	٣٢٣	٠.١٠-	غير دالة إحصائيًا (٠.٩٢١)
	علمي	١٣٥	١٧.٦١	٣.٢٧٦			
الكفاءة الاجتماعية الانفعالية	أدبي	١٩٠	٢٥.٤٩	٣.٤٠٨	٣٢٣	٠.٠١٦	غير دالة إحصائيًا (٠.٩٨٧)
	علمي	١٣٥	٢٥.٤٩	٣.١٢٤			
مقياس الكفاءة الذاتية ككل	أدبي	١٩٠	٩٦.٧٩	١٠.١٦٤	٣٢٣	٠.٣٥٩-	غير دالة إحصائيًا (٠.٧٢)
	علمي	١٣٥	٩٧.١٩	٩.٢٤٣			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٣٢٣) = ١.٩٦٠

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٣٢٣) = ٢.٥٧٦

يتضح من (٢١) أن قيم "ت" المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية، وعوامله الفرعية بلغت (-٠.٣٥٩، -٠.٢١، -٠.٦٣٥، -٠.١٠، -٠.٠١٦)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وذلك مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة ٠.٠٥ و ٠.٠١ لدرجات حرية ٣٢٣، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب التخصصات الأدبية والعلمية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية وعوامله الفرعية (المهارات المعرفية، مواجهة الضغوط، الكفاءة الأكاديمية، الكفاءة الاجتماعية الانفعالية)؛ وهذا يدل على عدم تحقق الفرض الرابع.

وتمثل الكفاءة الذاتية المُدرَكة أهمية كبيرة لدى المتخصصين في مجال الصحة النفسية؛ لأنها تعمل على جعل الطلاب ينظرون إلى أنفسهم بصورة إيجابية وكفاءة عالية، مما يسهم في زيادة قدراتهم واستعداداتهم في كافة المجالات، وتؤثر بشكل إيجابي على معتقداتهم المعرفية، ولقد أصبح واضحاً أن الكفاءة الذاتية المرتفعة تقود إلى مزيد من الفاعلية في التعامل مع مهام الحياة، مما دفع علماء النفس والصحة النفسية إلى الاهتمام بها لأنها تسهم في تعديل السلوك وزيادة قدرة الطالب في التغلب على المهام المختلفة.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج العديد من الدراسات السابقة، مثل نتائج دراسة اليوسف (٢٠١٣)، ونتائج دراسة كل من Arias-Chávez, et al., (2020)، ونتائج دراسة كل من Beter, et al., (2021)، ونتائج دراسة كل من Al-Abyadh and Abdel Azeem (2022)، ونتائج دراسة Alashouri (2023) فقد أشارت في مجملها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الكفاءة الذاتية المُدرَكة تُعزى إلى التخصص الدراسي للطلاب.

٥. نتائج الفرض الخامس ومناقشتها: ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصصات الأدبية والعلمية على مقياس جودة الحياة، وعوامله الفرعية:

جدول (٢٢)

الفروق في الأداء على مقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية تبعًا للتخصص الدراسي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية df.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	التخصص الدراسي	المقياس وعوامله الفرعية
غير دالة إحصائيًا (٠.٥٦٤)	٠.٥٧٨	٣٢٣	٤.٦٠٨	٢٤.٠٨	١٩٠	أدبي	جودة الحياة الشخصية/الاجتماعية
			٤.٥٧٧	٢٣.٧٩	١٣٥	علمي	
غير دالة إحصائيًا (٠.٤٤٣)	٠.٧٦٨	٣٢٣	٣.٩٥٣	١٩.٦١	١٩٠	أدبي	الشعور بالرضا
			٤.٠١٣	١٩.٢٧	١٣٥	علمي	
غير دالة إحصائيًا (٠.٦٧٢)	٠.٤٢٤-	٣٢٣	٣.٩٤٥	٢٦.٤٥	١٩٠	أدبي	السلامة البدنية
			٤.٠٢٢	٢٦.٦٤	١٣٥	علمي	
غير دالة إحصائيًا (٠.٧٤٥)	٠.٣٢٥-	٣٢٣	٢.٨٤٦	١٥.٤٦	١٩٠	أدبي	الرفاهية النفسية
			٢.٨٩٨	١٥.٥٦	١٣٥	علمي	
غير دالة إحصائيًا (٠.٧٩٧)	٠.٢٥٧	٣٢٣	١٢.٣٠٣	٨٥.٦٠	١٩٠	أدبي	مقياس جودة الحياة ككل
			١١.٦٦٧	٨٥.٢٥	١٣٥	علمي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٣٢٣) = ١.٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٣٢٣) = ٢.٥٧٦

يتضح من (٢٢) أن قيم "ت" المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، وعوامله الفرعية بلغت (٠.٢٥٧، ٠.٥٧٨، ٠.٧٦٨، ٠.٤٢٤-، ٠.٣٢٥-)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا، وذلك مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة ٠.٠٥ و ٠.٠١ لدرجات حرية ٣٢٣، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصصات الأدبية والعلمية في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية (جودة الحياة الشخصية/ الاجتماعية، الشعور بالرضا، السلامة البدنية، الرفاهية النفسية)؛ وهذا يدل على عدم تحقق الفرض الخامس.

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى أن جودة الحياة من المتطلبات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والإجماعي والدراسي لطلاب الجامعة، فقد أجرى إبراهيم (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة. كما توصلت نتائج دراسة كل من (Xiao, et al., (2022 إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين جودة الحياة وكل من القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

وقد اتفقت نتيجة الفرض الحالي مع نتائج العديد من الدراسات السابقة، مثل دراسة أحمد (٢٠٠٧)، ودراسة الثنيان (٢٠٠٩)، ودراسة (Li Jun-Ping (2011، ودراسة كل من Blay

(2011) and Marchesoni، ودراسة كل من أبو عمرة وعبد الهادي وعبد الخالق (٢٠١٤)،
ودراسة كل من (Ribeiro, et al., (2018)، ودراسة كل من (Moussa, et al., (2023).
توصيات تربوية وبحوث مقترحة:

١. تصميم برامج تدخلية إرشادية والتحقق من فاعليتها في تنمية الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
٢. ضرورة إعداد وتأهيل أعضاء هيئة التدريس بالجامعات لاستخدام الاستراتيجيات التربوية الحديثة في تعزيز الكفاءة الذاتية لطلاب الجامعة.
٣. دراسة الكفاءة الذاتية في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى (الامتنان - الصحة النفسية - التوافق النفسي - تقدير الذات) لدى طلاب الجامعة.
٤. أن تتظّم الجامعات دورات تدريبية وورش عمل لتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
٥. دراسة جودة الحياة في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى (الذكاء الوجداني - المرونة النفسية - الصمود الأكاديمي - المثابرة الأكاديمية) لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- إبراهيم، صفاء صلاح سند (٢٠١٦). *جودة الحياة والصحة النفسية: طريقك إلى السعادة*. القاهرة: دار نشر يسطرون.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم أحمد (٢٠١٨). *جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، ١٠ (٢٧)، ٢٦٧ - ٢٨١.
- أبو عمرة، عيد محمد شحدة وعبد الهادي، سوسن إسماعيل وعبد الخالق، شادية أحمد (٢٠١٤). *التدين وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة*. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٣ (١٥)، ١٨٩ - ٢١٠.
- أحمد، صفاء أحمد (٢٠٠٧). *النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- بولنج، أن (٢٠٠٨). *قياس الصحة النفسية: عرض لمقاييس جودة الحياة*. (ترجمة: حشمت، حسين)، القاهرة: مجموعة النيل العربية.
- الثنيان، أحمد عبد الله عبد العزيز (٢٠٠٩). *جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- جابر، جابر عبد الحميد وكفاقي، علاء الدين (١٩٩٥). *معجم علم النفس والطب النفسي: انجليزي-عربي*. (الجزء السابع). القاهرة: دار النهضة العربية.
- جلجل، نصره محمد عبد الحميد (٢٠٢٢). *جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة*. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٤ (١)، ١٦ - ١.
- الحرش، هند والحموي، مني حسن وكاسوحة، سليمان (٢٠٢٠). *الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب كلية التربية قسم علم النفس في جامعة دمشق*. مجلة جامعة البعث، سلسلة العلوم التربوية، جامعة البعث، سوريا، ٤٢ (٣٣)، ١١ - ٤٦.
- حسانين، السيد الشبراوي أحمد وعبد الواحد، إبراهيم سيد أحمد (٢٠٢٠). *نمذجة العلاقات السببية بين المشاركة الأكاديمية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة*. مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣ (١٨٨)، ٣٤٧ - ٣٨٧.

الفروق في الكفاءة الذاتية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

- حمدان، سهام حجاج (٢٠١٣). دافعية الإنجاز واتخاذ القرار والرضا عن المهنة بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية من طالبات كلية رياض الأطفال. رسالة ماجستير، معهد البحوث التربوية، جامعة عين شمس.
- خليل، صمويل تامر بشرى (٢٠١٦). الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط. *المجلة العلمية لكلية التربية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد*، (٢١)، ١١٦ - ١٥١.
- ديب، رانيا محمد وجرمقاني، جمال (٢٠١٩). توقعات الكفاءة الذاتية المُدرّكة وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، جامعة البعث، سوريا*، (٣٠)، ٣٧ - ٧٧.
- الربيع، فيصل خليل صالح (٢٠٢٠). الفضول المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المُدرّكة لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، اتحاد الجامعات العربية، الأمانة العامة*، (٢)، ٤٠ - ٥٢.
- رضوان، سامر جميل (١٩٩٧). توقعات الكفاءة الذاتية: البناء النظري والقياس. *شؤون اجتماعية، جمعية الاجتماعيين في الشارقة، الإمارات العربية المتحدة*، (٥٥)، ٢٥ - ٥١.
- رياض، سارة عاصم (٢٠٢١). الإسهام النسبي لأسلوب حل المشكلات وتنظيم الذات كمنبئات بالكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، (١١٣)، ٣١٥ - ٣٨٢.
- الزيات، فتحي مصطفى (٢٠٠١). *علم النفس المعرفي: مداخل ونماذج ونظريات*. (الجزء الثاني). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- سليمان، محمد عبد الله محمد وإبراهيم، لطفي عبد الباسط والجمال، حنان محمد (٢٠٢٢). التسامح وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنوفية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنوفية*، (١)، ٣٧ - ٢٥٧، ٢٨٨.
- سيف، عبد الرحمن أحمد (٢٠١٨). *تطوير الذات: كيف تقوم بتطوير ذاتك؟ القاهرة: دار المعترف للنشر والتوزيع*.
- الشربيني، لطفي (٢٠٠٣). *معجم مصطلحات الطب النفسي*. مركز تعريب العلوم الصحية: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- الشرقاوي، مصطفى خليل (١٩٩٩). *مقياس جودة الحياة النفسية: كراسة التعليمات*. القاهرة: دار الكتب.

- الشعراوي، علاء محمود (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلاب مرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، (١٤٤)، ١٢٣-١٦٤.
- الشمسي، نجلاء فتحي عبد الرحمن عفيفي (٢٠١٩). تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية*، (٢٣)، ٢٤١-٢٦٥.
- الظاهر، خالد (٢٠٠٤). الكفاءة الذاتية المُدرَكة وعلاقتها بالممارسات الوالدية. *رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الأردنية، الأردن*.
- عامر، طارق عبد الرؤوف محمد عامر (٢٠١٨). *مفهوم وتقدير الذات*. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبد الحميد، عزة خضري (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المُدرَكة وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر*، (٣)١٧٤، ٤٢٦-٤٩١.
- عيد، يوسف محمد يوسف (٢٠١٢). توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنصورة*، (٨١)، ٢٥٩-٢٩١.
- الفراهد، مريم فرحان والرفوع، محمد أحمد خليل (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية المُدرَكة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. *المجلة التربوية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي*، ٣٥(١٣٨)، ٩١-١٣٠.
- القحطاني، صالحة يحيى دحوان وخليفة، فاطمة خليفة السيد (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، (١٣٦)، ١٠٧-١٥٠.
- متولي، أحمد عزمي إمام ومحمد، أحمد بكر قطب (٢٠١٨). الرضاقة الإدارية والكفاءة الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدى أخصائي رعاية الطلاب بجامعة شمال الصعيد. *مجلة العلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا*، ٣١(٢)، ٣١-٦٨.
- مخيمر، هشام محمد إبراهيم (٢٠١٨). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى طلاب الجامعة. *مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس*، (١٩٥)، ١٩٠-٢٤٢.

- النجار، حسني زكريا (٢٠١١). البناء العاملي لجودة الحياة النفسية وعلاقته بكل من الذكاءات المتعددة ومفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، (٦)، ٦١ - ١٣٢.
- اليوسف، رامي محمود (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، ٢١(١)، ٣٢٧ - ٣٦٥.
- Açıkgöz Çepni, S., & Kitiş, Y. (2017). Relationship between healthy lifestyle behaviors and health locus of control and health- specific self- efficacy in university students. *Japan Journal of Nursing Science*, 14(3), 231-239.
- Ahmad, M., Anwar, M. N., & Khan, S. (2017). Social adjustments and self-efficacy of university students. *PUTAJ—Humanities and Social Sciences*, 24(2), 21-32.
- Al-Abyadh, M. H. A., & Abdel Azeem, H. A. H. (2022). Academic Achievement: Influences of University Students' Self-Management and Perceived Self-Efficacy. *Journal of Intelligence*, 10(3), 55.
- Alashouri, R. (2023). Strategies Use and Self-efficacy perceptions: Libyan EFL University Students. *Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics*.
- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519-535.
- Andreou, E., Didaskalou, E., & Vlachou, A. (2015). Bully/victim problems among G reek pupils with special educational needs: associations with loneliness and self- efficacy for peer interactions. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 15(4), 235-246.
- Arias-Chávez, D., Ramos-Quispe, T., Villalba-Condori, K., & Cangalaya-Sevillano, L. M. L. M. (2020). Self-efficacy and academic procrastination: a study conducted in university students of

- metropolitan lima. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 11(3), 374-390.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of Control*. New York, NY: Freeman.
- Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency. *Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer*, 16.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied psychology*, 51(2), 269-290.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Impact of affective self regulatory efficacy on diverse spheres of functioning. *Child development*, 74, 1-14.
- Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S. (2021). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 162-176.
- Betz, N. E., & Schifano, R. S. (2000). Evaluation of an intervention to increase realistic self-efficacy and interests in college women. *Journal of Vocational Behavior*, 56(1), 35-52.
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973.
- Chang, S. P., Shih, K. S., Chi, C. P., Chang, C. M., Hwang, K. L., & Chen, Y. H. (2016). Association between exercise participation and quality of sleep and life among university students in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(4), 356-367.
- Churray, R. (2010). *Creating quality of life: Creating a culture of patient safety in the nursing home setting*. Capella University.
- Cripe, K. (2018). Examination of the Relationships between Youth Adaptive Sports Participation Factors and Physical Activity Self-Efficacy.
- Dias Lopes, L. F., Chaves, B. M., Fabrício, A., Porto, A., Machado de Almeida, D., Obregon, S. L., ... & Flores Costa, V. M. (2020). Analysis of well-being and anxiety among university

-
- students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3874.
- Felce, D. (1997). Defining and applying the concept of quality of life. *Journal of Intellectual Disability Research*, 41(2), 126-135.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A., & Vallejo, G. (2019). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 48.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 11, 841.
- Fumincelli, L., Mazzo, A., Martins, J. C. A., & Mendes, I. A. C. (2019). Quality of life and ethics: A concept analysis. *Nursing ethics*, 26(1), 61-70.
- García-Martínez, I., Landa, J. M. A., & León, S. P. (2021). The mediating role of engagement on the achievement and quality of life of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6586.
- Gutiérrez, M., & Tomás, J. M. (2019). The role of perceived autonomy support in predicting university students' academic success mediated by academic self-efficacy and school engagement. *Educational Psychology*, 39(6), 729-748.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & Neve, J. E. D. (2021). World happiness report 2021.