

نمذجة التأثيرات السببية بين قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلاب السنة النهائية بكلية الآداب جامعة حلوان^١

هبة محمود محمد على^٢

استاذ علم النفس المساعد - كلية الآداب - جامعة حلوان

المخلص

هدف البحث الحالى إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلاب السنة النهائية بكلية الآداب جامعة حلوان، والتحقق من مطابقة النموذج السببي المقترح للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من قلق البطالة واجترار الأفكار باعتبارهما متغيرين مستقلين وانخفاض فاعلية الذات كمتغير وسيط، على جودة الحياة الذى يعد متغيراً تابعاً، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين أفراد العينة فى جميع متغيرات الدراسة وفقاً للنوع والقسم العلمى، وذلك من خلال عينة قوامها (٣٠٠) من طلاب الفرقة الرابعة بكلية الآداب جامعة حلوان بواقع (١٦٧) طالبة، (١٣٣) طالب، تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٢٢ عاماً، وقد بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمار أفراد العينة (٢١,٢١)، $\pm 0,566$ ، طبق عليهم مقياس قلق البطالة (إعداد الباحثة)، ومقياس فاعلية الذات العامة تعريب (عبد الوهاب، ٢٠١٥)، ومقياس اجترار الأفكار تعريب (باشا، ٢٠١٥)، ومقياس جودة الحياة المختصر إعداد (إسماعيل، ٢٠١٣). وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقات ارتباطية متبادلة بين متغيرات الدراسة بعضها البعض، كما أسفرت النتائج عن التحقق من مؤشرات المطابقة للنموذج النظرى للبيانات الدراسة، والتوصل لتأثيرات مباشرة وغير مباشرة دالة إحصائياً بين قلق البطالة واجترار الأفكار (متغيرات مستقلة)، وانخفاض فاعلية الذات (متغير وسيط)، وجودة الحياة (متغير تابع). كما أوضحت النتائج عدم وجود فروقاً دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة فى كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة وفقاً للنوع والقسم العلمى، فيما عدا قلق البطالة وجدت فيه فروقاً دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة وفقاً للقسم العلمى، وجاءت الفروق فى اتجاه الأقسام النظرية.

الكلمات المفتاحية: قلق البطالة، اجترار الأفكار، فاعلية الذات، جودة الحياة، طلاب السنة النهائية، النمذجة السببية .

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٣/١١/١٣ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٣/١٢/٢٨

^٢ Email:hebamohamed1587@gmail.com

ت: ٠١٢٢٠٢٣١٤٦٣

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

مقدمة

يشكل قلق البطالة خطراً على صحة الفرد النفسية والجسمية، فمع تقلص سوق العمل وانتشار البطالة يشعر الطالب الجامعي وخاصة طالب السنة النهائية بنقص في فرصته للحصول على وظيفة ملائمة مستقبلاً مما يوقعه فريسة للشكوك حول مستقبله، ويكون عرضه لقلق البطالة الذي يسبب لديه حالة من عدم الاستقرار النفسي بسبب تفكيره الدائم بما سيواجهه من عقبات بعد التخرج، وما يترتب على هذا التفكير من شعوره بالعجز عن مواجهة ضغوط الدراسة والحياة، وتدني مستوى طموحاته ودفاعيته للإنجاز، بالإضافة إلى شعوره بعدم الأمن، والتشاؤم، واليأس بما يساهم في تجنبه لمواقف الحياة الاجتماعية وانعكاس ذلك على كافة أنشطة الحياة، وقد أدت الزيادة في عدد الجامعات الخاصة والعامة في السنوات الأخيرة إلى زيادة سريعة في عدد خريجي الجامعات، وبالتالي زيادة قلق البطالة لديهم (عبد الله، ٢٠٢١).

والأفراد الذين يعانون من قلق البطالة - باعتباره ضغط نفسي واجتماعي- يستجيبون له بمزيد من الأفكار السلبية وعدم القدرة على التوافق السليم مع واقعهم؛ لذا فإنهم قد يستخدمون أساليب معرفية غير متوافقة من اجترار الأفكار السلبية، واليأس، والتشاؤم، وهذا يعنى أن انشغال الأفراد بالمزاج السلبي وظروف الحياة المجهدة قد يقلل الثقة في بيئتهم والتخلي عن التفكير الانتاجي (محمد، ٢٠١٩)، حيث يميل الأشخاص المبتكرون لأفكارهم إلى النظر إلى العالم من منظور سلبي؛ وعرض الأحداث الماضية، وتفسير الخبرات الحالية بشكل أكثر سلبية، مع التفكير أيضاً بطريقة أكثر تشاؤمية حول المستقبل. وقد يساعد هذا في تفسير كيف يزيد الاجترار التعرض لنوبات الاكتئاب ويقلل من جودة الحياة بشكل عام (Isaacs, 2020). ويتراوح الاجترار السلبي من التفكير المعتدل إلى التفكير المزعج الذي يشمل كثير من القلق والضيق؛ لذلك يسهم اجترار الأفكار في نشأة القلق واستمراره (Adams, 2002).

ومن التأثيرات السلبية لقلق البطالة تأثيره على الصحة النفسية للفرد، وارتفاع مستويات القلق مع انخفاض التكيف، واكتساب الفرد للشعور بالعجز مما يؤثر بالسلب على جودة الحياة والعكس صحيح، فالأفراد ذوى المستوى المنخفض من قلق البطالة هم أكثر إيجابية وبالتالي لديهم معدلات مرتفعة في جودة الحياة (الجمال وبخيت، ٢٠٠٨).

وتشمل جودة الحياة كيفية إدراك الفرد للجودة في جوانب متعددة من حياته، وتعد جودة الحياة عاملاً مهماً في ضمان قدرة الشخص على العيش بشكل جيد، وأن رعايته ودعمه حتى وفاته يلبي كافة احتياجاته (Bowling, 2014, p.3).

ونظراً للتأثيرات السلبية لقلق البطالة على الطالب الجامعي بالسنة النهائية؛ فهناك حاجة ضرورية إلى مصادر وقائية تعمل على التخفيف من الآثار السلبية التي يتركها هذا النوع من القلق، وفي الوقت نفسه تقلل الكثير من معاناته النفسية، وتزيد من قدرته على مقاومة الاحباط والضغوط ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل نظرة تملؤها الأمل، والتفاؤل، وتجعله يدرك القلق على أنه ميسر للأداء للوصول إلى النجاح(عبد الله، ٢٠٢١).

وتعد فاعلية الذات من العوامل المهمة التي تؤثر بطريقة فاعلة في مواجهة القلق ، كما أن فاعلية الذات تعد من المتغيرات النفسية المهمة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكانياته لها دور مهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء. وتقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة، وتقييم الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ومدى مثابرتة وللجهد الذي سيبدله ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه للصعاب(Bandura,1995). فكلما زادت قوة اعتقاد الفرد بقدراته، زادت جهوده في تنفيذ المهام واتساع نطاقها، ويبدو أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة المدركة يميلون إلى أن يكونوا أكثر التزاماً بالتغلب على المهمة المحددة التي قاموا بها، أما عندما يدرك الأفراد أن فاعليتهم غير كافية لموقف معين ، فإنهم سيدخلون في المهمة أو الموقف ولديهم الكثير من الشك الشخصي وبالتالي يقللون من جهودهم أو يستسلمون كلياً(Adams,2002).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

رغم انخفاض المعدل العام للبطالة مقارنة بالعام السابق، وارتفاع عدد المشتغلين وقوة العمل (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢٣، ص٣٠).؛ فما زالت مشكلة البطالة من أهم المشكلات التي يعاني منها الشباب، وتهدد أمن الدول واستقرارها. فانتشار البطالة وتصور الطالب الجامعي بالسنة النهائية أنه بعد التخرج سوف يصبح بدون عمل ينعكس على حالته النفسية، وشعوره بالقلق الدائم على مستقبله.

وقد لاقت مشكلة قلق البطالة اهتماماً واسعاً وكبيراً من المجتمع بصفة عامة وطلبة الجامعات بصفة خاصة وبالأخص طلاب السنوات النهائية الذين ينتظرون انضمامهم قريباً إما إلى قوة العمل أو إلى قائمة العاطلين عن العمل؛ مما يجعلهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم المخطط لها، والتي يطمحون الوصول إليها.

وقد شعرت الباحثة بمشكلة الدراسة وارتفاع قلق البطالة أثناء مشاركتها بالتدريس لطلبة الفرقة

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

الرابعة، وتبين لها قلقهم وتوترهم، وكثرة حديثهم عن البطالة، وتوقعهم لقلّة فرص التحاقهم وعملهم في مجال تخصصهم العلمي. الأمر الذي أدى إلى القيام بدراسة استطلاعية للوقوف على درجة انتشار قلق البطالة لديهم، وتم تطبيق مقياس قلق البطالة على (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بقسم علم النفس، وتم رصد الدرجات وحساب المتوسط الحسابي لطلاب الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال الآتي:

- تحديد المتوسط الحسابي المرجح من خلال حساب المدى وذلك بطرح أكبر قيمة من أصغر قيمة لبدائل الإجابة (٤-٣=١) ، ثم قسمة المدى على عدد بدائل المقياس وهي (٤ بدائل) ويكون الناتج ٠,٧٥. ثم إضافته إلى طول خلايا المقياس كما يلي: من ١ إلى ١,٧٥ مستوى منخفض ، ومن ١,٧٦ إلى ٢,٥١ مستوى متوسط، ومن ٢,٥٢ إلى ٣,٢٧ مستوى مرتفع، وبمقارنة هذه القيم بقيمة المتوسط الحسابي لمقياس ليكرت المستخدم (٢,٥٥) تبين ارتفاع قلق البطالة لدى طلاب وطالبات الفرقة الرابعة.

من ناحية أخرى، أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سالب بين قلق البطالة وجودة الحياة بين العاطلين الشباب؛ فالبطالة ترتبط ارتباط موجب بالاضطرابات النفسية والصحة النفسية. فالانخفاض في الصحة النفسية أثناء البطالة يأتي نتيجة للفشل في إيجاد وجود ذو معنى مما يؤثر سلباً على جودة الحياة، فالوظيفة في حد ذاتها تقوم بدور كامن من حيث التواصل مع الآخرين، والاستفادة من الوقت، والوضع الشخصي والهوية والنشاط مما يجعل الفرد في حالة جيدة(الجمال وبخيت،٢٠٠٨). كما يمكن أن يؤثر قلق البطالة على الصحة النفسية للخريجين مما يؤثر على جودة حياتهم ويجعلهم يشعرون بالاحباط والاحساس بعدم الفائدة والقيمة، وقد يتطور هذا الوضع إلى مشاكل أخرى كالقلق العام، وادمان المخدرات، والعزلة الاجتماعية(سالم،٢٠٢٣). وتختلف متطلبات جودة حياة الإنسان وسعادته من شخص إلى آخر وفق ما يراه في معايير تقييم حياته. ويوجد العديد من العوامل التي تتحكم في تحديد مقومات جودة حياة الإنسان وسعادته مثل:القدرة على التفكير، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم والسيطرة على المواقف والأحداث والمشكلات، والصحة العقلية والنفسية والبدنية، والعلاقات الاجتماعية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية، والمستوى الاجتماعي والإقتصادي التي عليها يحدد كل شخص الشيء الأهم بالنسبة إليه ، والذي من خلاله يحقق جودة حياته وسعادته(عبد السلام،٢٠٢٢).

وحتى يمكن التغلب على الآثار السلبية لقلق البطالة أو التقليل منها، لا بد من التحكم في أنماط التفكير السلبية المثيرة للقلق، وذلك من خلال فاعلية الذات، والتي تعمل على التحكم في هذه

الأنماط، وتؤثر على مستوى الطموح والإنجاز والدافعية للتعلم، ففاعلية الذات لدى الفرد هي أساس مهم لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي، كما أن فاعلية الذات تؤثر على نوعية النشاطات والمهام التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاط ما، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه والعكس صحيح. وتتولد فاعلية الذات من تجارب الحياة ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا، وهو شئ يُبنى على مدى سنوات من القيام بردود أفعال تجاه تحديات الحياة والتدريب على التعامل معها بمرونة ومثابرة (Bandura, 1995).

وبمراجعة الباحثة للدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع دراستها؛ وجدت أن مؤشرات مقابلات الطلبة، ونتائج الدراسة الاستطلاعية تتفق مع نتائج عديد من الدراسات السابقة التي تناولت قلق البطالة لدى طلبة الجامعة مثل دراسة (Yadigaroglu, 2022؛ عمورة، ٢٠٢١؛ عاشور، ٢٠١٨) والتي توصلت جميعها إلى ارتفاع مستوى قلق البطالة لدى طلاب الجامعة وخاصة المقبلين على التخرج. كما لاحظت ندرة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق البطالة واجترار الأفكار، فلم تجد في حدود علمها إلا دراسة (محمد، ٢٠٢٠)؛ والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق البطالة واجترار الأفكار. كما أشارت بعض الدراسات إلى ارتباط قلق البطالة بجودة الحياة وفاعلية الذات وذلك كما في دراسات كل من (الجمال وبخيت، ٢٠٠٨؛ المحتسب وآخرون، ٢٠١٧؛ Yazgon et al., 2022) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق البطالة وكل من فاعلية الذات وجودة الحياة. وأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. كما توصلت دراسة اللباني (٢٠١٧) إلى أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة.

أما عن العامل الوسيط في هذه الدراسة وهو فاعلية الذات؛ فقد أجمع العلماء على أن فاعلية الذات عامل رئيس في السلوك البشري. فكلما زادت قوة اعتقاد الفرد بقدراته، زادت جهوده في تنفيذ المهام واتساع نطاقها. فالأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يميلون إلى أن يكونوا أكثر التزاماً بالتغلب على المهمة المعينة التي قاموا بها. أما عندما يدرك الأفراد أن فاعليتهم غير كافية لموقف معين، فإنهم سيدخلون في المهمة أو الموقف ولديهم الكثير من الشك الذاتي حول قدراتهم وغمكياتهم، وبالتالي يقللون من جهودهم أو يستسلمون كلياً. (Adams, 2002). فتمنع الفرد بمستويات مرتفعة من الرضا تجاه صحته الجسمية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية ومقومات البيئة سوف تتعكس إيجابياً باحساسه بالقدرة على التغلب على خوفه من الأحداث المستقبلية وأكثر وعياً بادرأه والامام بتفصيلات تلك المشكلات والأحداث المتوقعة. وكذلك فإن الأفراد الذين لا يعانون

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====
من مشكلات مخاوف مستقبلية سوف تنعكس في إحساسهم بجودة حياة مرتفعة لديهم
(اللبناني، ٢٠١٧).

كما وجدت الباحثة أن تسليط الضوء على العلاقة بين اجترار الأفكار وكل من فاعلية الذات
وجودة الحياة في الدراسة الحالية سيضيف المزيد من النتائج المهمة لدور فاعلية الذات في حماية
النظام النفسي من خطر الاجترار السلبي. وقد توصلت بعض الدراسات التي تناولت اجترار
الأفكار وعلاقته بكل من فاعلية الذات وجودة الحياة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين
اجترار الأفكار وكل من فاعلية الذات وجودة الحياة وذلك كما في دراسات (Bahrti &
Mukhopdhyay, 2011 ؛ Takagishi et al., 2013 ؛ Eldesoky & Hamed, 2018 ؛
السالم، ٢٠٢١).

ويتضح مما سبق وجود علاقات بين متغيرات الدراسة إلا أنه - في حدود اطلاع الباحثة- لا
يوجد نموذج يجمع بين هذه المتغيرات معاً، لذلك تسعى الدراسة الراهنة إلى بناء نموذج يفسر
العلاقات (التأثيرات المباشرة وغير المباشرة) بين كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض
فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة المقبلين على التخرج.

من ناحية أخرى، وجدت الباحثة تضارباً في نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين
الجنسين في متغيرات الدراسة. ففي حين توصلت دراسات كل من (إشتيه، ٢٠١٤ ؛ Al Naggar et
al., 2013 ؛ المحتسب وأخرون، ٢٠١٧ ؛ Çiçek, 2018 ؛ سالم، ٢٠٢٣ ؛ على ٢٠٢٣) إلى عدم
وجود فروق بين الجنسين في كل من قلق البطالة وجودة الحياة وفاعلية الذات؛ نجد دراسات كل
من (عماد، ٢٠٢١ ؛ Suleiman et al., 2013 ؛ حسن، ٢٠٢٣) توصلت إلى أن الإناث أكثر
اجتراراً للأفكار وأكثر شعوراً بقلق البطالة وبجودة الحياة. كما توصلت دراسات كل من
(محمد، ٢٠٠١ ؛ محمود والجمالي، ٢٠١٠ ؛ محمد، ٢٠١٩ ؛ Yasar & Tugut, 2020) إلى أن
الذكور أكثر اجتراراً للأفكار وأكثر إحساساً بجودة الحياة وأكثر شعوراً بقلق البطالة كما ترتفع
لديهم فاعلية الذات.

ووفقاً لما سبق، تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقات متبادلة بين قلق البطالة، واجترار الأفكار، وانخفاض فاعلية الذات، وجودة
الحياة لدى طلاب السنة النهائية؟
- ٢- إلى أي مدى توجد مسارات سببية مباشرة وغير مباشرة بين كل من قلق البطالة واجترار
الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلاب السنة النهائية؟

== (٤٤٦)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) - إبريل ٢٠٢٤ ==

٣- هل توجد فروق بين طلاب السنة النهائية في كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة وفقاً للنوع والقسم العلمى (نظرى - لغات)؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية المتبادلة بين قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلاب السنة النهائية بكلية الآداب جامعة حلوان، والتوصل لأفضل نموذج يفسر العلاقات، ويحدد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة والمتمثلة في قلق البطالة، واجترار الأفكار، وانخفاض فاعلية الذات، وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة المقبلين على التخرج. كما تهدف إلى الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة المقبلين على التخرج في متغيرات الدراسة وفقاً لمتغيري النوع والقسم العلمى (نظرى - لغات).

الأهمية النظرية

١- تتضح أهمية الدراسة النظرية في تناولها لقلق البطالة؛ فهي ظاهرة تستحق الدراسة لدى طلاب الجامعة وخاصة لدى طلاب السنة النهائية، نظراً لأن الطالب الجامعى ركيزة أساسية فى الإنتاج وتحقيق الطموح فى الحياة، وأى معوقات أو ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية ستؤدى إلى اختلال فى توازنه نفسياً وفسولوجياً واجتماعياً مما يكون له أكبر الأثر على صحته النفسية والجسمية.

٢- لقاء الضوء على متغير اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة والذي قد يؤدى إلى الإصابة بالمرض النفسى فى ظل كثرة التغيرات التى تواجه بعض الطلاب فى هذه المرحلة.

٣- شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً فى مجال علم النفس بالموضوعات التى تؤكد على إيجابية الشخصية الإنسانية، أو ما يطلق عليها معنى الحياة أو جودة الحياة، بالإضافة إلى زيادة الاهتمام بالمتغيرات المرتبطة بها مثل الرضا عن الحياة، السعادة، فاعلية الذات، وذلك فى إطار علم النفس الإيجابي الذى يبحث فى الجوانب الإيجابية من حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية.

٤- تركز الدراسة الراهنة على شريحة مهمة فى المجتمع وهي شريحة طلاب الجامعة، حيث أوضحت إحصائيات(الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢٣، ص.٢٠-٣) أن إجمالى الطلاب المقيدى بالجامعات الحكومية (بالمليون) حتى عام ٢٠٢٢ بلغ ٢,٤ بنسبة ٤٦,٩% للطلبة فى مقابل ٥٣,١% للطلبات، وأن إجمالى الطلاب فى الكليات النظرية (بالمليون) بلغ

نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة. —

١,٨ بنسبة ٤٤,٩% للطلبة في مقابل ٤٥,٦% للطالبات، كما بلغ إجمالي الخريجين بالجامعات الحكومية حتى عام ٢٠٢٢ (بالآلف) ٤٧١,٥ بنسبة ٤٢,٧% للطلبة في مقابل ٥٧,٣% للطالبات الأمر الذى يشير إلى أن طلاب الجامعة تعد طاقة بشرية مهمة تستحق الدراسة كونها من العناصر التى تساعد في تقدم المجتمع وتطوره وبنائه.

الأهمية التطبيقية

١- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها في دراسات مستقبلية، من خلال تقديم عدد من التوصيات والمقترحات اللازمة لتصميم برامج ارشادية وقائية أو علاجية لتنمية قدرات الطلاب المقبلين على التخرج وامكانياتهم الذاتية، وبناء توقعاتهم بشكل سليم، والتدريب على طرق فعالة لخفض قلق البطالة أو التعامل معه بطرق فعالة في مرحلة ما بعد التخرج.

٢- توفر الدراسة الحالية أداة معدة لقياس قلق البطالة مناسب للطلبة المقبلين على التخرج تتمتع بدرجة صدق وثبات واتساق داخلى، مما يسهم في اثراء مجال الدراسات النفسية والتربوية المستقبلية في قياس قلق البطالة لدى هذه الفئة.

مصطلحات الدراسة

قلق البطالة^١

عرفته الباحثة بأنه "شعور سلبي لدى الطالب/الطالبة المقبل على التخرج يتمثل في عدم الارتياح، والتوتر، والخوف من المجهول قرب التخرج نتيجة لتوقعاته / لتوقعاتها شبه الأكيدة بعدم توافر فرصة عمل تناسبه/ تناسبها، أو تناسب تخصصه الدراسى، وما يصاحب ذلك من تغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية". ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطالب/الطالبة فى المقياس المعد من قبل الباحثة.

اجترار الأفكار^٢

تتبنى الباحثة تعريف باشا(٢٠١٥) بأنها أفكار مستمرة وملحة غير مقصودة تندخل إلى الوعى وتستحوذ على انتباه الفرد، وهو ما نقيسه الأداة المستخدمة فى الدراسة.

¹ Unemployment Anxiety

² Rumination

فاعلية الذات¹

تتبنى الباحثة تعريف شيرار وزملاؤه Sherer et al., لفاعلية الذات بأنها "الرغبة في ابتداء السلوك (المبادأة) والرضا عن بذل الجهود في أكمال السلوك (المجهود)، والمثابرة في مواجهة المحنة أو الشدة (المثابرة)، ويعبر عن الدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية وهو ترجمة (عبد الوهاب، ٢٠١٥).

جودة الحياة²

تتبنى الباحثة تعريف (أسماعيل، ٢٠١٣) لجودة الحياة بأنها "ادراك الفرد لوضعه في الحياة في منظومة القيم والثقافة التي يعيش فيها، وفي علاقته بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته.

حدود الدراسة: تقع حدود الدراسة الراهنة في الآتي:

١- **الحدود المكانيّة:** أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة المقيدون بالسنة النهائية بكلية الآداب-جامعة حلوان.

٢- **الحدود الزمنية:** استغرق تطبيق الأدوات المستخدمة ثلاثة أسابيع تقريبا، وذلك خلال الفترة الزمنية من ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٣ إلى ٥ / ١١ / ٢٠٢٣.

٣- **الحدود البشرية:** تتحدد الدراسة بالعينة المكونة من (٣٠٠) من طلاب السنة النهائية (ذكوراً وإناثاً)، وقد قُسمت إلى مجموعتين كالتالي: عدد عينة الذكور (١٣٣) طالباً، عدد عينة الإناث (١٦٧) طالبة تراوحت أعمارهن بين (٢٠-٢٢) عاماً.

٤- **الحدود الأدائية:** تتحدد الدراسة الحالية بالأدوات المستخدمة وهي: مقياس قلق البطالة (إعداد الباحثة)، ومقياس الاستجابات الاجترارية ترجمة (باشا، ٢٠١٥)، ومقياس فاعلية الذات (إعداد عبد الوهاب، ٢٠١٥) ومقياس جودة الحياة (إعداد (أسماعيل، ٢٠١٣).

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة

أولاً: قلق البطالة

يعد قلق البطالة نوعاً من أنواع القلق؛ وخاصة قلق المستقبل، والذي يعاني منه طلاب الجامعة وخاصة من اقتربت رحلتهم التعليمية على الانتهاء، ويعد قلق البطالة من السمات الملازمة للقرن

¹ Self-Efficacy

² Quality of Life

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

الحادى والعشرين، ويتمحور قلق البطالة في اعتقاد وتنبؤ الفرد بعدم قدرته على الحصول على فرصة عمل؛ مما يهدد الأمن النفسي والبدني للأفراد؛ ويهدد فرص التطور وتحقيق الذات(عبد الله، ٢٠٢١؛ Yadigaroglu, 2022؛ سالم ٢٠٢٣).

تعريف قلق البطالة

عُرِفَ قلق البطالة بأنه "استجابة انفعالية مؤقتة غير سارة وشعور مكرر يهدد الطالب وشيك التخرج نتيجة لتوقعاته شبه الأكيدة لشبح البطالة، وما يصاحبها من توترات ومخاوف، وعدم استقرار الحالة المزاجية، وانشغال الفكر، واضطراب عام في الحالة الجسمية(الجمال وبخيت، ٢٠٠٨). كما عرفه (Schreurs et al. (2010 بأنه انعدام الأمن الوظيفي من قبل الذين يستعدون ويسعون للتوظيف أو الذين يشرعون في العمل، وأنه كذلك يشير إلى الخوف والفشل الوظيفي، وفقدان الوظيفة، والخوف من الضغط النفسي في حالة عدم التوظيف. أما KICIR عرفه عام ٢٠١٠ بأنه حالة من اليأس من توقع الفرد بعدم قدرته على العثور على وظيفة تناسبه، والقلق بشأن مستقبله(Through, Demirtaş & Kara, 2022). وأشارت عبد الله (٢٠٢١) بأن قلق البطالة هو حالة من عدم الارتياح، والتوتر، والترقب، والخوف يشعر بها طالب السنة النهائية بجامعة الأزهر، وتجعله يعاني من بعض المظاهر الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية بسبب عدم طمأنته على مستقبله المهني، وعدم يقينه في الحصول على عمل مناسب بعد تخرجه، وانضمامه إلى قائمة العاطلين نتيجة ندرة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثاً".

أعراض قلق البطالة:

أشار جبريل (٢٠٢١) إلى أن أعراض قلق البطالة تظهر في المجالات الآتية:

- ١- المجال الجسمي: معاناة الفرد من الأعراض الجسدية كالدوار، والضغط المرتفع، والتعرق، والارتعاش، وآلام المعدة، وانخفاض الشهية للطعام، وتوهم المرض بسبب التفكير في البطالة المنتظرة.
- ٢- المجال النفسي: شعور الفرد بالتوتر، والخوف، والحسرة، واليأس لاعتقاده بانتشار المحسوبية مع قلة الوظائف المتاحة؛ فتضعف فرصته في الحصول على عمل لائق والاستقرار فيه.
- ٣- المجال المعرفي/الإدراكي: تنتاب الفرد أفكار سلبية حول المستقبل ناتجة عن سيطرة فكرة البطالة على ذهنه فيضعف تركيزه، وتذكره، ولا يستطيع التفكير إلا في فشله فيغلب عليه الجمود الفكري.
- ٤- المجال الاجتماعي: اعتقاد الفرد أنه قد يتم الحكم عليه أو يتم احراجه وإذلاله لعدم عمله مستقبلاً، وضعف فرصه في عقد العلاقات الاجتماعية، وتكوين أسرة و حياة اجتماعية مستقلة

خاصة به، ويؤدى به هذا إلى اعتماده على سلطة الآخرين لحل مشاكله، وذلك بسبب البطالة المنتظرة.

٥- **المجال الإقتصادي:** انزعاج الفرد وشعوره باليأس بسبب ما سيحدث له من تدنى في مركزه المالى، وعدم قدرته على اشباع حاجاته، والوفاء بمطالب الحياة، وأنه سوف يصبح عالة على أسرته نتيجة توقعه عدم وجود فرصة عمل ملائمة مستقبلاً.

٦- **المجال المهني:** انزعاج الفرد وتخوفه من ضياع مستقبله المهني والتخلى عن طموحاته لشعوره بضعف مهاراته المهنية، وعدم جدوى دراسته وتخصصه؛ ويؤدى به هذا إلى تحمله بخوف شديد لمواقف البحث عن العمل وتجنب اختباره.

أسباب قلق البطالة: يمكن أن يرجع قلق البطالة للأسباب الأتية:

١- ارتفاع أعداد الخريجين وتنوع التخصصات فى الكليات والمعاهد من جهة، وتطور سياسة التعليم عن بعد مع التطور التكنولوجى وخدمات الانترنت من جهة أخرى والتي سهلت الاتصال بين المؤسسات التعليمية والطلبة، وتجاوز العوائق الجغرافية، والحفاظ على استمرارية العملية التعليمية.

٢- صغر حجم السوق المحلى ومحدودية المشاريع وقلة المصانع فى الدول النامية.

٣- التجارب السابقة لأقرانهم وأبناء جيلهم ممن تخرجوا وواجهوا مشكلة البطالة (سالم، ٢٠٢٣).

التوجهات النظرية المفسرة لقلق البطالة:

نظراً لأن الباحثة - لم تجد فى حدود اطلاعها - أية نظرية أو وجهة نظر تبنت أو فسرت مفهوم قلق البطالة بشكل مباشر كونه مفهوم حديث نسبياً، لذا قامت بعرض تفسيرات القلق بمعزل عن مفهوم البطالة، وتوظيف هذه التفسيرات والتنظيرات فى تفسير قلق البطالة، فالقلق بمفهوم **التحليل النفسى** هو وظيفة للأنا تحذر الفرد من مصادر خطر داهم يتهدهه، وينبغي إما تجنبه أو مواجهته والقضاء عليه، وبهذا المفهوم فالقلق يجعل الفرد يستجيب لما يهدده من مواقف بطريقة تكيفية تكفل له البقاء والاستمرار. وهناك مصادر متنوعة للخطر والتهديد بالنسبة للأنا، فقد يكون مصدر القلق رغبات الهوى، أو تكون البيئة الخارجية هي مصدر ذلك التهديد، أو قد تكون الأنا الأعلى بما تفرضه من عقوبات حين لا تتمثل الأنا للمعايير والقيم التي تم استخدامها (سلامة، ١٩٩٦، ص. ٢٨٩). ووفقاً لهذه النظرية يمكن تفسير قلق البطالة بأنه يحدث بسبب صراعات داخلية يعيشها الفرد بين مكونات الشخصية الثلاث حيث تعمل الأنا والأنا الأعلى بالضغط على الهوى لكبت حاجات الطالب المقبل على التخرج وطموحاته، مما يولد لديه التوتر والشعور بالخوف من عدم تحقيق أهدافه وطموحاته فى حال عدم حصوله على عمل يناسبه أو يناسب تخصصه.

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ===

أما القلق من منظور المدرسة السلوكية فهو استجابات مكتسبة تم تشرطها لعدد من المثيرات الخارجية، فمصدر القلق يكمن خارج الفرد متمثلاً فيما يتعرض له من مواقف (سلامة، ١٩٩٦، ص. ٢٨٧). وهو ما أكده نموذج بيك المعرفى بان المعتقدات الأساسية التى يكونها الأفراد عن أنفسهم والآخرين تتشكل فى مرحلة الطفولة، وتؤثر على أفكارهم فى مرحلة البلوغ (Price, 2009). ووفقاً لهذه النظرية يمكن تفسير قلق البطالة كونه أحد أشكال القلق بأنه سلوك متعلم يكتسبه نتيجة ما يمر به من خبرات فى مواجهة البطالة وضغوطها.

أما الأساس المعرفى للقلق وخاصة قلق المستقبل، فإن معيار تقييم مستوى الخوف من المستقبل يتحدد من خلال رؤية الفرد للمستقبل والتمثيلات المعرفيه له، فالخوف موجود هنا والآن، ولكنه يشير إلى الأحداث المستقبلية، علاوة على ذلك إذا كان التمثيل المعرفى للأحداث والمواقف المستقبلية مصحوباً بمشاعر سلبية فإنه يرتبط بتوقعات وتنبؤات سلبية للأحداث المستقبلية (Bujnowska et al., 2019). ووفقاً لهذا المنظور يمكن تفسير حدوث قلق البطالة بأنه ينتج من تمثيل الأحداث المستقبلية المتوقعة تمثيلاً سلبياً؛ الأمر الذى يؤدي بالفرد إلى الخوف على مستقبله المهني الغامض.

الآثار السلبية لقلق البطالة على طلاب السنة النهائية:

- هناك العديد من الآثار السلبية لقلق البطالة على طلاب السنة النهائية فى جميع جوانب حياتهم وذلك كما يلي:
- ١- الشعور بخطر يهدد الأمن الداخلى والخارجى للطالب المتوقع تخرجه نتيجة التعرض لقلق البطالة.
 - ٢- يسبب الشعور بانعدام الأمن صراعاً داخلياً لدى الفرد حيث اهتزاز الثقة بالنفس وعدم تحقيق الذات ، وضبابية بين النتيجة والهدف.
 - ٣- العزلة الاجتماعية للطلبة المتوقع تخرجهم، وتدني مستوى المشاركة والفعالية الاجتماعية، والأسرية مما يشكل خطراً على سلوك الخريج، ونوعية الأصدقاء، وخطر الانحراف.
 - ٤- مشكلات أكاديمية يواجهها الطالب المقبل على التخرج نتيجة التوتر والتفكير الدائم بالمستقبل تعيق عملية تكيف الطالب وقدرته على الانتاج.
 - ٥- اضطراب النوم ومهارات العلاقات الاجتماعية، والشعور بالفشل، وعدم احترام الذات؛ وإن كان على مستوى الجماعة يؤدي إلى الانفجار الاجتماعى.
 - ٦- عدم الأمان المهني المستقبلي المتزايد لدى الأفراد، ويتسبب هذا فى زيادة مستوى الضغط على

- الأفراد، ويقلل من الدافع الذاتي، وتطوير الذات، ويضعف القدرة على صنع القرار.
- ٧- اللجوء إلى الخيال وأحلام اليقظة كحيلة دفاعية، وقد يتحول البعض إلى التطرف في السلوك.
- ٨- التوجه نحو عتاب الذات، وعلى الحالة التي يعيشها العاطل عن العمل، ثم الانتقال إلى تكوين اتجاه عدواني نحو الظروف التي أنشأت هذا الحال (جبريل، ٢٠٢١؛ سالم، ٢٠٢٣؛ الطيب، ٢٠٢٠).

ثانياً: اجترار الأفكار

يعد اجترار الأفكار نوعاً من أنواع التفكير التكرارى الذى يركز على موضوع يتعلق بمشاعر الحزن والاستنتاجات السلبية عقب أحداث الحياة الضاغطة. وتعد سوزان نولن هوكسيما Susan Nolen-Hoeksema أول من تناولت هذا المصطلح عام ١٩٨٧. وقد تطور الاهتمام بدور الاجترار وما يرتبط به من أفكار متكررة فى الأمراض العقلية والجسدية والصحة بشكل كبير فى العقود القليلة الماضية؛ حيث ركز البحث الأولى على دور التفكير الاجترارى فى مسببات وأعراض اضطراب الصحة النفسية. أما فى الأونة الأخيرة وسع الباحثون والأطباء النفسيون تركيزهم ليشمل محكات ومعايير الصحة البدنية المرتبطة بالاجترار بما فى ذلك العمليات الفسيولوجية، والأعراض الجسدية، والسلوكيات المرتبطة بالصحة العامة للفرد. وبشكل عام يمكن اعتبار الاجترار عامل خطورة مسبباً أضراراً بالصحة العقلية والبدنية (Manigault, & Zoccola, 2020: 557؛ عبد الرحمن وآخرون، ٢٠٢٢).

ويطلق مصطلح الاجترار على فئة الأفكار التى يكون الفرد فيها واعياً بها، وتدور حول موضوع معين، وتتكرر فى غياب المطالب البيئية الفورية. ورغم أننا نستخدم مصطلح اجترار الأفكار إلا أنه يجب أن نشير إلى أننا لا نقصد أن يقتصر هذا المصطلح على المحتوى اللفظي فقط، فالاجترار قد يتضمن عواطف، صور، أو أحاسيس جسدية كذلك. والاجترار من المتغيرات المهمة التى قد تحدث بشكل غير مقصود وبصعب التخلص منها أو القضاء عليها بل ويمكن أن تكون طويلة الأمد، وأن تهيمن على الحياة العقلية للفرد (حسن، ٢٠٢٣).

وتختلف الاستجابات الاجترارية عن الأفكار السلبية التلقائية التى وصفها بيك. فينظر للاستجابات الاجترارية على أنها نمط سلوكى وانتباهى يركز فيه الأفراد باهتمام على أعراض الاكتئاب لديهم دون اتخاذ أى اجراء للتخفيف عنهم، بدلاً من مجموعة الأفكار ذات المحتوى السلبي المشوه. كما أن تفكير الأفراد فى الاستجابات الاجترارية يبدو متحيزاً فى تذكر الذكريات السلبية، وتوقع استنتاجات وعواقب متشائمة. كما قد تتداخل الاستجابات الاجترارية مع تركيز

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====
الانتباه والحفاظ على السلوكيات الآلية البسيطة (Nolen-Hoeksema et al.,1993) .

تعريف اجترار الأفكار

الاجترار نشاط عقلي تم تناوله في العديد من السياقات وله عدة نظرياته لتفسيره وتنظيره. لذلك لا يوجد إجماع على تعريف موحد للاجترار، ولكن بصفة عامة يمكن تعريفه على أنه كل أنماط التفكير المتكررة (Khan et al.,2019). فنجد (Nolen-Hoeksema et al. (1993) عرفت الاستجابات الاجترارية بأنها سلوكيات وأفكار تركز انتباه الفرد على أعراض الاكتئاب الخاصة به والعواقب المحتملة لهذه الأعراض. كما عرف عبد الحميد وكفاقي (١٩٩٥) الاجترار بأنه حالة من التفكير الدئم أو التأمل حول مشكلة، يستغرق هذا التفكير فترة طويلة من الزمن (ص. ٣٣٣٩). ويتفق تعريف نولن مع تعريف Pamp (2008) على أن الاجترار نوع من التركيز على الذات يتضمن المواجهة المركزة على الانفعال نتيجة استمرار الاجترار خاصة في سياق المزاج السلبي. وفي السياق نفسه، عرفه كل من Smith & Alloy (2009) بأنه نمط من التفكير المتكرر والمجرد، والذي يركز على المشاعر، والأفكار السلبية وعواقبها، ويمكن أن يكون مؤشراً مهماً لظهور الاضطرابات الداخلية للفرد. أما Isaacs (2020) وصف اجترار الأفكار بأنه محاولة لحل المشكلة والتركيز عليها؛ فقد يعتقد الأفراد أن اجترار الأفكار يساعدهم على حل المشاكل المسببة للضيق، ومع ذلك فبدلاً من أن تؤدي عمليات اجترار الأفكار إلى حلول منتجة، غالباً ما تؤدي إلى أنماط مواجهة لا توافقية للمشكلات. فالاجترار يضعف الأداء لأن هذا النوع من "حل المشكلات" لا يخلص الفرد من الضيق أو يغير المواقف المؤلمة، ولا يولد فهماً أفضل لأسباب الضيق. أما Lutzenbacher et al. (2021) أشار إلى أن اجترار الأفكار بأنه قائم على التناقض، وعدم القدرة على التكيف مع استراتيجيات المواجهة، حيث يبدأ الأفراد في كثير من الأحيان في اجترار الأفكار عند مواجهة تناقض وتعارض بين المواقف المرغوبة وبين ما تم تحقيقه بالفعل. وعرفه عبد الرحمن وآخرون (٢٠٢٢) بأنه تفكير تكراري يتمثل في شكل جمود معرفي ينتاب الفرد نتيجة ما يلاقه من صعوبة في التكيف مع المواقف، ولومه لذاته، وضعف قدرته على حل مشكلاته، واعتماده شبه الدائم على غيره في تحمل مسؤولياته، وأعباؤه، وشعوره بالفقر، وضعف القدرة على مواجهة مواقفه الاشكالية مما يؤدي للإصابة بالاكتئاب. وأخيراً، عرفت حسن (٢٠٢٣) اجترار الأفكار بأنه أفكار مزعجة، وسلبية تتسم بالتكرار، وتؤثر على الصحة النفسية، وتكون على هيئة أفكار متواصلة تدخل إلى الوعي بطريقة لا يمكن مواجهتها أو التخلص منها.

أنواع اجترار الأفكار: يأخذ اجترار الأفكار أشكالاً سلوكية أو انفعالية معينة وذلك كما يلي:

١- اجترار الغضب: وهو المصطلح الذي يعبر عن تكرار المعارف (الإدراكات) السلبية حول الأحداث التي تثير الغضب مثل الذكريات، والأفكار، والمشاعر التي تحفز الغضب مع التخطيط للانتقام . واجترار الغضب يعمل على تفعيل ثلاثة جوانب، وهي الحالة الداخلية التي تؤدي إلى العدوان، وتأثير الغضب، والإدراكات العدوانية، والاستثارة الفسيولوجية، والحالة الداخلية تؤثر في عملية اتخاذ القرار من خلال زيادة السلوك العدواني (عبد الستار، ٢٠١٧). فقد يتعرض الفرد لموقف أو حدث صادم فيقوم باختزاله في الذاكرة وبناءً عليه قد يستجيب لهذه الخبرة بانفعال الغضب كلما تذكرها أو مر بموقف أو حدث مشابه. ويمكن أن يؤدي اجترار الغضب إلى العدوان حيث أن خبرات الغضب المختزلة في الذاكرة تزيد من اجترار الأفكار بشكل كبير ويسهم بدوره في زيادة سلوك العدوان (عبد الرحمن وآخرون، ٢٠٢٢).

٢- الاجترار الاكتئابي^١: والذي يأتي كاستجابة للمزاج السلبي الذي يشمل تقييم الفرد لأعراض الاكتئاب في محاولة لفهم المشاعر (باشا، ٢٠١٥). حيث يستجيب الفرد للحدث أو المشكلة ببعض الاستجابات الدالة على سوء المزاج كانهخفاض الدافعية، وظهور أعراض اكتئابية. ويعد الاجترار الاكتئابي نتيجة طبيعية للقلق وضغوط ما بعد الصدمة (عبد الرحمن وآخرون، ٢٠٢٢).

٣- الاجترار الانتحاري^٢ ويحدث كنتيجة للاجترار الاكتئابي، حيث يؤدي مزيداً من الأفكار السلبية غير التكيفية إلى توليد أفكار أخرى قد تمتد إلى الانتحار (Lamis & Dvorak, 2014).

أبعاد اجترار الأفكار ومكوناته:

أشار كل من تانر وآخرون Tanner et al., 2013 وفيدال – ارنس Vidal-Arens, 2022 إلى أهم أبعاد اجترار الأفكار وهي:

١- إطالة التفكير: وهو التفكير الزائد في المشكلة حيث يركز الفرد أفكاره على أعراض أسباب وعواقب المشكلات؛ كأن يعجز الفرد عن التخلص من بعض الأفكار غير المرغوب فيها، أو أن يقضي ساعات طويلة في التفكير في مشكلة معينة دون إيجاد حل لها. لذلك يسهم هذا المكون السلبي بشكل مباشر في أساليب المواجهة اللاحقة.

٢- التفكير الانعكاسي أو المنعكس: وهو التفكير المعابر للواقع (توليد سيناريوهات بديلة عند التعرض لمواقف ضاغطة)، حيث يركز الفرد أفكاره على تخيل نتائج، أو حقائق بديلة كما

¹ Depressive Rumination

² suicidal rumination

■ نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة. ■

يحدث في حالة أحلام اليقظة، أو أن يتحيل الشخص أنه يسلك بشكل مختلف إذا ما تكرر الموقف، أو تكرار التفكير في أحداث ماضية كأنها حدثت بشكل مختلف. ويعد هذا المكون محايداً حيث يميل الفرد للتفكير المتعمد في حلول بديلة للمشكلات، ويترتب على التسرع أو الاندفاع أخطاء كثيرة وأوقات استجابة أقصر.

٣- الأفعال المتكررة: وتعتبر عن أفكار متكررة لدى الفرد بحيث يعجز عن التوقف عن تكرارها حيث تكون تلقائية وملحة وقد تستغرق فترات طويلة.

٤- المبالغة في توقع الشر في المستقبل: وهي أفكار تتعلق برؤية الفرد للمستقبل كأن يعجز الفرد عن التوقف عن التفكير في حدث مهم على وشك الحدوث أو أن يعجز عن القيام بمهام معينة عندما يكون هناك حدث مثير أو مهم على وشك الحدوث (حسن ٢٠٢٣؛ حسين، ٢٠٢٣؛ Isaacs, 2020).

التوجهات النظرية المفسرة لاجترار الأفكار

ظهرت العديد من النظريات التي تشير الى أنه عندما يشعر الأفراد بالحزن، فإنهم يستطيعون الاستجابة لمزاجهم الحزين بعدة طرق، وقد برزت في إطار تفسير مفهوم الاجترار ثلاث نظريات أساسية حول هذا المفهوم ووظائفه النفسية، وهي كالتالي:

١- نظرية التقدم نحو الهدف^١ وفقاً لمارتن وتيسر Martin & Tesser عام ١٩٨٩ فإنه يمكن النظر للاجترار على أنه وظيفة عقلية تساعد الفرد للتقدم نحو تحقيق أهدافه (السالم، ٢٠٢١). فقد ناقش مارتن وآخرون الاجترار في سياق قياس تقدم الهدف، فعندما لا يرى الأفراد أنفسهم يتقدمون نحو أهدافهم، يتم تنكيرهم بسهولة بافتقارهم إلى التقدم. إذن الاجترار هو الميل إلى التفكير في الأهداف التي لم يتم تحقيقها (Brotman & Derubeis, 2004). وبياءاً على ذلك فإن الاجترار نمط استجابة معرفي ناتج عن فشل التقدم نحو تحقيق أهداف محددة؛ فالوعي بالتعارض بين الهدف المنشود والنتيجة الفعلية يسهم في التأثير السلبي الذي يميز الاجترار؛ هذا التأثير السلبي سيستمر حتى يحدث حل لبعض الفشل نحو الهدف (Isaacs, 2020). وبذلك يمكن وصف الاجترار وفقاً لهذه النظرية على أنه الميل إلى التذكر المتكرر لأهداف مهمة ذات مستوى عال لم يتم بلوغها بعد أو التي لم يحرز بها تقدم كاف، وهذا يعني أنه عندما يتوافر لدى الأفراد معلومات متعلقة بالهدف بشكل متاح دائماً يكونوا أكثر عرضة للاجترار (حسن، ٢٠٢٣).

¹ The Goal Progress Theory (GPT)

٢- نظرية أنماط الاستجابة^١: تعد نظرية أنماط الاستجابة التي صاغتها نولين هوكسيما ومورو Nolen-Hoeksema & Morrow عام ١٩٩١ من أهم النظريات التي فسرت اجترار الأفكار وأكثرها قبولاً. وتقرح هذه النظرية أن التفكير الاجتراري هو نمط مستقر وثابت يركز على الحالات العاطفية وخبرات الضيق. وترتكز هذه النظرية على "أسباب وعواقب وأعراض التأثير السلبي الراهن والمحتوى المؤلم لخبرات الضيق بدلاً من التركيز على المحتوى نفسه، حيث يرى مؤسسي هذه النظرية أنه عندما يشعر الأفراد بالحزن، فانهم يستطيعون الاستجابة لمزاجهم الحزين بعدة طرق. فمن الممكن أن ينكروا هذا التفكير، أو يتجنبوا التفكير بشعورهم الحزين، ومن الممكن أيضاً أن يُحدثوا تغييراً في بيئاتهم ليتغير مزاجهم الحزين، أو أن يبحثوا عن دعم اجتماعي، أو أن يقوموا بالانشغال المستمر باجترار أفكار مثل لماذا لا أستطيع الاستمرار؟، ما الخطأ الذي أرتكبه؟، لا أشعر أبداً بأني سأتعلم على حالتي هذه، حيث لا تقود هذه الأفكار الى حل للمشكلة، بل الى الاستمرار في دائرة الاجترار، والتوقف عند هذه المرحلة. وهنا يدخل المجتررون الى نفق الأفكار السلبية التي لا تقودهم الى خطاه واضحة لحل مشكلتهم أو معاناتهم، بل على العكس يبقون في دوائر مغلقة من التفكير الاجتراري دون أن يتمكنوا من الخروج منها (السالم، ٢٠٢١؛ Isaacs, 2020).

٣- نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي^٢ يفسر Wells & Matthews عامي ١٩٩٤ و ١٩٩٦ اجترار الأفكار في ضوء التناقض الذاتي بين حالات الوجود الفعلية والحالات المرغوبة (Isaacs, 2020). حيث ينظر مارتن وتيسر Martin & Tesser (١٩٩٦) من خلال نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي للأفكار الاجترارية على أنها استجابة لتناقضات الذات (حيث أنها موجهة نحو الهدف بالأساس). ولكن النموذج يوسع من هذا التصور المفاهيمي عن طريق ربط اجترار الأفكار لبناء معرفي صريح. ويبدو أن اجترار الأفكار به خصائص آلية ومتحكم فيها لأن نوعي المعالجة كلاهما موجود. ومن ناحية أخرى فإن روتين المعالجة التنفيذية (وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي) المدفوعة بمعرفة ما وراء المعرفية مختلفة وظيفياً تحافظ على اجترار الأفكار، وتدعم معالجة تأمل ذاتي ومتركزة على الانفعالات كاستراتيجية للمواجهة. ومن الناحية الأخرى تعمل المعالجة التنفيذية من خلال بدء محاولات للتحكم في الأفكار والتي تتحاز ضد المستوى الأدنى، المعالجة "الآلية" والتي تولد الأفكار الاقتحامية بشكل مستقل (خلال: عبد الستار، ٢٠١٧).

¹ Response Styles Theory (R.S.T)

² Activation of the Supervisory Executive (The S-REF Model)

نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .

ثالثاً: فاعلية الذات:

يجب فى البداية قبل تعريف مفهوم فاعلية الذات التمييز بين كلمة فاعلية وكلمة فعالية وأيهما الأصح مع الذات؟ فى هذا الصدد أشار (محمد، ٢٠١٦، ص. ٣٠٠-٣١) إلى أن كلمة فاعلية والمقابل الإنجليزي لها efficacy إنما تستخدم للدلالة عن القوة، والقدرة، والتمكن. ولذلك فإنها عادة ما تستخدم مع الإنسان فنقول فاعلية الإنسان أو فاعلية الذات أى أنها تستخدم للدلالة عن قوة الإنسان فى القيام بشئ ما، أو تستخدم للدلالة عن قدرته، أو تمكنه من القيام بكذا أو كذا. أما كلمة فعالية والمقابل الإنجليزي لها effectiveness تستخدم للدلالة عن قوة برنامج ما على أن يحدث أو حتى لا يحدث تغييرات معينة فى اتجاه ما. وتقاس هذه الفعالية بتحقيق الأهداف أو التغييرات المستهدفة والتي تمثل فى جوهرها تعديلاً للسلوك لذلك نقول فعالية برنامج وليس فاعلية برنامج.

ويعد مفهوم فاعلية الذات من أكثر المفاهيم العلمية والنظرية أهمية فى علم النفس التي وضعها باندورا عام ١٩٧٧ تحت اسم توقعات فاعلية الذات، أو معتقدات الفرد على قدراته لينجز بنجاح سلوكاً معيناً، وهذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد وأدائه ومشاعره؛ لذلك عرف باندورا فاعلية الذات بأنها اعتقاد يتبناه الفرد فى كفايته وقدرته على المواجهة والتغلب على المشكلات والأزمات. (Bandura, 1982). كما عرفها عبد الحميد وكفاي (١٩٩٥) بأنها عرف إحساس شامل عند الفرد بكفاءته وفاعليته وجوانب القوة لديه، أو القدرة على تحقيق النتائج المرغوبة (ص. ٣٤٤٣). ويتفق تعريف سيلزler وأخرون (Selzler et al., 2010) مع التعريفات السابقة لفاعلية الذات بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على التخطيط وأداء المهام المطلوبة.

أبعاد فاعلية الذات:

حدد Bandura (1978) ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات مرتبطة بأداء الفرد وهي:

- أ- مقدار الفاعلية^١: ويحدد هذا البعد من خلال صعوبة المهمة. حيث يتم ترتيب المهام وفقاً لصعوبتها، وبالتالي فإن توقعات الفاعلية عند الأفراد المختلفين قد تقتصر على المهام الأسهل ثم تمتد للمهام الأصعب، ويمكن أن تشمل مهام أكثر مشقة وارهاقاً.
- ب- العمومية: ويشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف أخرى مشابهة، وقد تؤدي بعض هذه الخبرات إلى اتقان هذه التوقعات، فى حين تؤدي خبرات أخرى إلى إحساس أكثر عمومية بالفاعلية قد يتجاوز الموقف المحدد.

^١ Magnitude

ج- القوة: تتنوع فاعلية الذات أيضاً في مدى قوتها، فالتوقعات الضعيفة من السهل القضاء عليها في حين يؤدي الاعتقاد القوي للأفراد بفاعليتهم الذاتية إلى المثابرة والاستمرار في بذل الجهد للتكيف مع الموقف بغض النظر عن الخبرات السابقة.

مصادر فاعلية الذات: وفقاً لنظرية التعلم الاجتماعي تعتمد أحكام فاعلية الذات سواء كانت صحيحة أم خاطئة على أربعة مصادر هي:

أ- الإنجازات النشطة^١ (الناجحة): تعد أكثر المصادر تأثيراً للمعلومات عن فاعلية الذات، وذلك لاعتمادها على الاتقان والتمكن الحقيقي للخبرات. فالنجاح يبني الاعتقاد في فاعلية الذات بينما يقلل الفشل المتكرر منه خاصة إذا واجه الفرد هذا الفشل في وقت مبكر أي قبل وجود إحساسه بالفاعلية، ولم يكن بسبب نقص الجهود أو الظروف الخارجية السلبية (Bandura, 1982).

ب- الخبرات البديلة^٢: لا يعتمد الأفراد فقط على الخبرات الناجحة أو الإنجازات الادائية كمصدر وحيد للمعلومات عن فاعلية الذات، فتقييم الفاعلية يتأثر جزئياً بالخبرات البديلة عن الآخرين، فملاحظة أفراد متشابهين يقومون بنفس الأداء بنجاح يرفع من فاعلية الذات لدى الشخص الملاحظ، ويحكم على نفسه بأنه يمتلك أيضاً القدرات اللازمة لاتقان أنشطة مماثلة (Bandura, 1982). وعلى العكس من ذلك، قد تؤدي الخبرات البديلة إلى خفض فاعلية الذات أيضاً، فملاحظة فرد آخر بنفس كفاءتك وهو يخفق في عمل ما يميل إلى خفض فاعلية الذات وعندما يكون النموذج مختلفاً عن الملاحظ تؤثر المثيرات البديلة أدنى تأثير على الفاعلية (عبد الحميد، ١٩٩٠، ص. ٤٤٤).

ج- الإقناع اللفظي^٣: يمكن اكتساب فاعلية الذات من خلال الإقناع اللفظي. وتأثير هذا المصدر محدود ولكنه وسيلة شائعة لجعل الأفراد يعتقدون في امتلاكهم القدرات التي ستمكنهم من إنجاز ما يسعون إلى تحقيقه (عبد الحميد، ١٩٩٠، ص. ٤٤٤). وتوقعات الفاعلية التي يتم الحصول عليها من خلال هذا الأسلوب قد تكون أضعف من إنجازات الفرد ذاته، لأنها لا تمثل قاعدة تجريبية موثوقاً بها، وعند مواجهة المخاطر التي تسبب الشعور بالكآبة والفشل المتكرر لفترات طويلة من أجل التكيف معها، فإن الخبرات التي كان يتم استنتاجها من الإقناع اللفظي يمكن محوها والقضاء عليها (عبد الوهاب، ٢٠٠٩).

¹ Enactive attainments

² vicarious experiences

³ Verbal persuasion

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====

د- الحالة الانفعالية والفسولوجية: يعتمد الأفراد جزئياً - عند الحكم على فاعليتهم- على المعلومات التي يصلون إليها من خلال حالتهم الفسيولوجية والانفعالية. ولأن الاستثارة العالية المستوى تؤدي إلى إضعاف الأداء، فإن الأفراد يتوقعون النجاح عندما لا تكون لديهم إصابات جسمية. كما تؤثر الحالة المزاجية على أحكام الأفراد بفاعليتهم الذاتية، فالمزاج الإيجابي يعزز من الفاعلية الذاتية في حين أن المزج السلبي يقلل من الفاعلية(Bandura,1995,p.127).

فاعلية الذات في ضوء النظرية الاجتماعية المعرفية

اعتمد تفسير فاعلية الذات على نظرية التعلم الاجتماعي والتي قدمها باندورا عام ١٩٧٧، ثم أعاد تسميتها بحلول منتصف الثمانينات وبالتحديد عام ١٩٨٦ إلى النظرية المعرفية الاجتماعية؛ حيث اتخذت أبحاثه منحى أكثر شمولية، واتجهت تحليلاته إلى تقديم رؤية أكثر شمولاً لفهم سلوك الإنسان في سياق التعلم الاجتماعي، وسرعان ما أصبحت النظرية المعرفية الاجتماعية إطاراً أساسياً لفهم السلوك الإنساني والتنبؤ به وتغييره(Nabavi & Bijandi,2012).

وقد قدم باندورا مفهوم فاعلية الذات وطوره من خلال الإطار النظري الواسع للنظرية الاجتماعية المعرفية،والذى قدمه من خلال كتابه "فاعلية الذات:نحو نظرية موحدة للتغيير السلوكي"(Bandura,1978).وهى نظرية تفسر الأداء الوظيفي النفسي وفقاً لثلاثية تبادلية للمسببات، ففي هذه النظرة التفاعلية فإن السلوك والعوامل الذاتية الداخلية(المعرفية والوجدانية والبيولوجية) والأحداث البيئية كلها تعمل كمحددات سببية متفاعلة تؤثر كما تتأثر ببعضها البعض(سلامة،٢٠٠٨).

كما افترض باندورا في نظريته أن الفرد يمكن أن يكتسب سلوكه من خلال ملاحظة الآخرين. وأن التعلم عملية داخلية يمكن أن تؤدي أو لا تؤدي إلى تغيير السلوك. وأخيراً افترض أن التعلم يمكن أن يحدث دون تغيير في السلوك(الملاحظة دون التقليد) (Nabavi & Bijandi,2012).

ومن الملامح الأساسية في تنظير باندورا ما يلي:

- ١- أن التعلم بالملاحظة يؤدي إلى اكتساب سلوك جديد من خلال النموذج.
- ٢- يتم تعزيز تكرار السلوك المتعلم بعد تعزيز النموذج للسلوك نفسه.
- ٣- يقل تكرار السلوك المتعلم بعد ملاحظة عقاب النموذج
- ٤- عودة الاستجابة المثبطة بعد ملاحظة سلوك النموذج يؤدي إلى عوقب سلبية (Green &

(Peil, 2009).

وقد أيد بعض الباحثين الآخرين مثل بيتز Betz عام ٢٠٠٧ افتراضات باندورا الأساسية وأشاروا إلى أن السلوك موجه نحو أهداف معينة، وأن السلوك منظماً ذاتياً، وأن الإدراك يؤدي دوراً في التعلم، وأخيراً أيدت بعض الدراسات أن التعزيز والعقاب لهما تأثيرات غير مباشرة على التعلم والسلوك (Nabavi & Bijandi, 2012).

وفي إطار النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا قدم (Green & Peil, 2009) الملامح المعرفية الخمس التي يمكن أن تؤثر على السلوك وهي:

١- توقعات المستقبل والتي تتحدد بناءً على الوضع الراهن

٢- التجارب غير المباشرة لعواقب الآخرين

٣- تؤثر التوقعات بشأن المستقبل على كيفية معالجتنا المعرفية للمعلومات الجديدة.

٤- تؤثر التوقعات على القرارات المتعلقة بأداء السلوك

٥- عدم تحقيق النتائج المتوقعة له آثاره السيئة على أداء الفرد

وفي ضوء ما سبق، أكد باندورا على أن فاعلية الذات تؤثر على النتائج المتوقعة للسلوك وليس العكس. وأن معتقدات فاعلية الذات تمارس تأثيراتها المختلفة من خلال العمليات المعرفية والدافعية والانفعالية واتخاذ القرار. كما تؤثر معتقدات فاعلية الذات تفكير الأفراد سواء التفكير بتفاؤل أو بتشاؤم وذلك من خلال تعزيز الذات أو احباطها، فهم يؤدون دوراً مهماً في التنظيم الذاتي للدافعية من خلال تحديات الأهداف وتوقعات النتائج، فالأفراد قادرون على التنظيم الذاتي لأفكارهم وانفعالاتهم ودوافعهم وأفعالهم. وفي هذا الصدد، تكمن فاعلية الذات من المنظور المعرفي الاجتماعي في معتقدات الفرد في قدرته على أداء سلوك ما بنجاح (Nabavi & Bijandi, 2012).

رابعاً: جودة الحياة:

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بمفهوم الجودة حيث تعددت استخدامات هذا المفهوم في كافة المجالات منها جودة التعليم، جودة الانتاج، جودة المستقبل، وجودة الحياة وغيرها من المجالات (وردة، ٢٠١٩). وقد شغلت دراسة مفهوم جودة الحياة الفلاسفة والمفكرين منذ العصور البعيدة، حيث ناقش أفلاطون عام (٣٦٠ ق.م) قضية الطبيعة الكامنة وراء الحياة الجيدة على المستويين الفردي والجماعي. كما ذكر أرسطو أن السعادة هي الهدف الذي يجب أن يحققه الأفراد طوال حياتهم. ثم تقدمت الأبحاث بشكل ملحوظ حول جودة الحياة اعتباراً من ستينيات القرن

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====

العشرين، ومع نهاية السبعينيات تم دمج مفهوم جودة الحياة كمجال للبحث العلمي (Gomes et al.,2010).

تعريف جودة الحياة

اختلف الباحثون في تعريفهم لمفهوم جودة الحياة فنجد على سبيل المثال أندراسيك وآخرون Andrasik et al عام ٢٠١٥ حاولوا تعريف مفهوم جودة الحياة على أنه أحادى البعد قد يتمثل هذا البعد في الصحة أو المال، وهذا النوع من التعريفات قليل جداً ولم يجد التأييد والقبول من قبل الباحثين، فلا يمكن تقييم جودة الحياة بناءً على عامل واحد فقط. لذلك أصبح هناك إجماع واسع في الوقت الحاضر على أن مفهوم جودة الحياة مفهوم معقد متعدد الأبعاد (Ngan & Khoi,2020).

ومن التعريفات التي قدمت جوده الحياة في سياق ثقافي واجتماعي وببني تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) World Health Organization (1996) حيث عرفتها بأنها تصورات الأفراد لوضعهم في الحياة في سياق الثقافة، وأنظمة القيم التي يعيشون فيها، وفيما يتعلق بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم، ومخاوفهم (p.3-4). أما التعريف الذي اقترحه Ressa عام ١٩٨٤ أوسع وأشمل حيث عرف جودة الحياة بأنها الدرجة التي تليها بها حياة الفرد و رغباته واحتياجاته سواء الجسدية، والنفسية (Through: Kerce,1992). وفي العام نفسه، عرف Szalai عام ١٩٨٠ جودة الحياة بأنها تمثل درجة التميز أو الطابع المرضي لحياة الفرد (Andráško, 2013, p.54). ويتفق أيضاً تعريف Lim & Zebrack عام ٢٠٠٤ على أن جودة الحياة متعددة الأبعاد، فهي تشمل الصحة البدنية والأداء (العمل)، الوضع الاجتماعي والاقتصادي والرفاهية النفسية والعاطفية والاجتماعية (Through: Bowling,2014,p.5). وأشار منسي وكاظم (٢٠١٠) إلى جودة الحياة على أنها مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته، من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. وفي السياق نفسه عرف Post عام ٢٠١٤ جودة الحياة بأنها درجة الرفاهية العامة التي يصل إليها الفرد في الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية (Through: Rabiei et al.,2022). كما عرفت حسن (٢٠١٥) جودة الحياة بأنها شعور الأفراد بالرضا والسعادة في جوانب حياتهم الأكاديمية والاجتماعية. أما Almutair et al عام ٢٠١٦ عرفوا جودة الحياة على أنها ادراك الشخص للرفاهية بما في ذلك الأبعاد الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والروحية (Through: Shen et al.,2020). ويتفق تعريف وردة

(٢٠١٩) مع التعريفات السابقة حيث عرفت جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية، مع حسن إدارته للموقف والاستفادة منه. كما عرف الطبيب (٢٠٢٠) جودة الحياة بأنها أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية، وعقلية، واندفاعية، على درجة من القبول والرضا، كأن يكون قوى الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة اجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية، والمجتمعية محققاً لحاجاته، وطموحاته، واثقاً من نفسه، ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، بما يدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله.

وتستخلص الباحثة من التعريفات السابقة لجودة الحياة أنها مفهوم متعدد الأبعاد يشمل قدرة الفرد على تحقيق حياة جيدة في جميع ظروف الحياة من الصحة إلى البيئة الاجتماعية. كما يتضح من عرض التعريفات السابقة تداخل مفهوم جودة الحياة مع بعض المفاهيم الأخرى كالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة وغيرها من المفاهيم الإيجابية التي تضمنها تعريف جودة الحياة، لذلك يمكن اعتبار هذه المفاهيم هي مكونات أو أبعاد أساسية لجودة الحياة، فلا يمكن أن يشعر الفرد بجودة حياته إلا من خلال شعوره بالرضا عنها. كما أن جودة الحياة تعد مقياساً ومؤشراً لرفاهية الأفراد.

وفي هذا الصدد أشار منسى وكاظم (٢٠١٠) إلى أن الشعور بجودة الحياة أمراً نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية كالمفهوم الإيجابي للذات، الرضا عن الحياة وعن العمل والحالة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد. كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية التي تشمل على الأماكن المادية المتاحة كالدخل، ونظافة البيئة، والحالة الصحية، والحالة السكنية والوظيفية، ومستوى التعليم وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الفرد. وبالتالي تُعد جودة الحياة هي شعور الفرد بالسعادة والرضا والرفاهية، وذلك من خلال إشباع احتياجاته النفسية، وتحقيق قيمة، وأهدافه، وتوافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بالقناعة عن الحياة العملية بصفة خاصة، وجميع ما يحدث له بصفة عامة، ومن ثم تُعد جودة الحياة هدفاً أساسياً لكل فرد من الأفراد في المجتمع، سواء كان فرداً مريضاً أم سويّاً أم فقيراً أم غنياً، كما يختلف شعور الفرد بجودة الحياة من فرد لآخر من خلال ادراكه لاحتياجاته وحياته (علي، ٢٠٢٣).

أبعاد جودة الحياة: سبق وأن ذكرنا أن مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد. وفي هذا الصدد حددت منظمة الصحة العالمية (WHO) World Health Organization (1996) أربعة أبعاد

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

جودة الحياة وهي الأبعاد التي تتبناها الدراسة الحالية وهي كالتالي:

- ١- **الصحة الجسمية:** وتشمل أنشطة الحياة اليومية - الاعتماد على العقاقير والمساعدات الطبية- القوة والاجهاد- قابلية الحركة والتنقل- الألم والعناء- النوم والراحة- والقدرة على العمل.
- ٢- **الصحة النفسية:** وتشمل صورة الجسم والمظهر العام- المشاعر السلبية- المشاعر الإيجابية- تقدير الذات- معتقدات الفرد الدينية والروحية- والتفكير/ التعليم/ التذكر/ التركيز .
- ٣- **العلاقات الاجتماعية:** ويتضمن العلاقات الشخصية- المساندة الاجتماعية- والنشاط الجنسي.
- ٤- **البيئة:** وتشمل الموارد المالية - الحرية- السلامة الجسدية - الأمن - الرعاية الصحية والاجتماعية- التوافر والجودة، البيئة الأسرية - الفرص المتاحة لاكتساب المعارف وتعلم المهارات - المشاركة في الأنشطة الترفيهية، البيئة الطبيعية(التلوث-الضوضاء-المروور- المناخ)(p.5).

كما أشار كلٌ من ويدار وآخرون Widar et al عام ٢٠٠٤ إلى أن جودة الحياة تشمل أربعة أبعاد، وهي:

- ١- **البعد الوظيفي:** ويشمل مستوى النشاط الجسمي، والرعاية الطبية.
- ٢- **البعد الجسمي:** ويتضمن الأمراض المرتبطة بالأعراض.
- ٣- **البعد النفسي:** ويشمل الحالة الانفعالية والوظائف المعرفية، والصحة النفسية، والادراك العام للصحة، والسعادة، والرضا عن الحياة، كما يشمل تقييم الفرد لحياته.
- ٤- **البعد الاجتماعي:** ويتضمن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والاتصال فيما بينهم(خلال، على، ٢٠٢٣).

مؤشرات جودة الحياة: لمفهوم جودة الحياة مجموعة من المؤشرات تتمثل في :

- ١- **المؤشرات الموضوعية:** وتشمل كل الجوانب غير الذاتية وغير الشخصية التي توجد خارج الذات بجوانبها الوجدانية والمعرفية. وتشير إلى ما يوفره المجتمع من إمكانات مادية لأفراده بجانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد، كالثروة والممتلكات، ومستوى الأمان، والدخل الشهري، والصحة، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.
- ٢- **المؤشرات الذاتية:** تشير إلى التقييم الشخصي الذي يدركه الأفراد اعتماداً على طموحاتهم، وقناعاتهم ورضاهم عن الحياة، وشعورهم بالسعادة، والسكينة والطمأنينة النفسية في هذه

- الحياة، والإحساس الإيجابي بحسن الحال، الإحساس بالرفاهية، والمتعة في ظل الظروف التي يحياها الفرد.
- ٣- المؤشرات الوجودية: والتي من خلالها يصل الفرد إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية، والنفسية، وتحقيق التوافق مع أفكار وقيم المجتمع الروحية والدينية(البناء وطاحون، ٢٠١٩ ؛ حسن، ٢٠١٥؛ عبد الخالق، ٢٠١٠؛ Andráško, 2013,p.61).
- ٤- المؤشرات النفسية وتبدي في درجة شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا
- ٥- المؤشرات الاجتماعية: وتوضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلاً عن مدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- ٦- المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
- ٧- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في مدى رضا الفرد عن حالته الصحية ، وقدرته على التعايش مع الآلام ، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية(منسي وكاظم، ٢٠١٠).

التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة

١- نظرية التسلسل الهرمي للاحتياجات لماسلو Maslow

من أقدم النظريات التي فسرت جودة الحياة، فقد قدمها ماسلو عام ١٩٤٧ واطلق عليها أيضاً التسلسل الهرمي لنظرية الاحتياجات. وفيها فسر مفهوم جودة الحياة من خلال خمسة أنواع أساسية من الاحتياجات والتي حدد من خلالها مكونات جودة الحياة. وهذه الاحتياجات الخمسة هي الاحتياجات الفسيولوجية (مثل الحاجة إلى الطعام أو الهواء)، والحاجة إلى الأمن (مثل الحاجة إلى الأمن الشخصي ضد العنف)، الحاجة إلى الانتماء وتشمل الروابط العاطفية، والأصدقاء، الأسرة وما إلى ذلك، والحاجة إلى التقدير وتتعلق بقيمة الشخص وتقديره لمكانته وتقدير الآخرين له، والحاجة إلى تحقيق الذات، وتشمل استخدام الممتلكات الفردية والمصالح وما إلى ذلك) (Andráško,2013,p.54).

٢- نظرية العوامل الستة لكارول رايف^١

قدمتها رايف عام ١٩٨٩. وتقوم هذه النظرية على مفهوم السعادة النفسية إذ إن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حدتها "رايف" بمجموعة من المؤشرات

¹Theory Of The Six Factors Carrol Ryff

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددت هذه المؤشرات في ستة أبعاد رئيسة هي الاستقلالية، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات، الحياة الهادفة. وتبين رايف أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرة الفرد على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأن التطور في مراحل حياته المختلفة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. وأنه لكي تتكامل الرؤية حول جودة الحياة الذاتية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة، و وضع الفرد و مكانته بين أقرانه، ومراحل النمو المختلفة له(يحيى، ٢٠١٦).

٣- نموذج شالوك Schalok

وفي هذا النموذج قدم شالوك عام ٢٠٠٢ تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته. وتتمثل الثمانية مجالات في العلاقات البين شخصية، والاندماج الاجتماعي، وتطوير الذات، والرفاهية البدنية، وتقرير المصير، والرفاهية المادي؛ الرفاهية العاطفية، الحقوق البشرية والقانونية(يحيى، ٢٠١٦؛ Bowling, 2014, p.5).

٣- نموذج فينتيجودت وآخرون

قدم فينتيجودت و آخرون Ventegodt, et al عام ٢٠٠٣ نموذج تكاملي لجودة الحياة اطلق عليه أيضاً جودة الحياة الوجودية وتتضمن بعدين هما البعد الذاتي ويتضمن أبعاداً فرعية تتمثل في: الرفاهية الشخصية و الإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، الحياة ذات المعنى. والبعد الموضوعي يتضمن أبعاداً فرعية تتمثل في عوامل موضوعية مثل: المعايير الثقافية، إشباع الحاجات، تحقيق الإمكانيات، السلامة البدنية.

٤ - نموذج روبرت كوستانزا وآخرون

قدم R.Costanza, et al عام ٢٠٠٧ تصوراً نظرياً للتوفيق بين البعد الموضوعي و الذاتي في وصف المتغيرات المرتبطة بجودة الحياة وتحديد اعتمادها على التأكد من فكرة التكامل بين الفرص و الظروف المتاحة لإشباع حاجات الإنسان، ثم وصف تفصيلي لهذه الحاجات ومدى إحساس الفرد بمدى هذا الإشباع. و جودة الحياة وفقاً لهذا التصور هي مقدار الفجوة المدركة بين توقعات الفرد المتعلقة بدرجة إشباع أو تحقيق احتياجاته و الإشباع الفعلية التي يتحصل عليها الفرد(يحيى، ٢٠١٦).

الدراسات السابقة

من خلال مراجعة الباحثة للدراسات السابقة التي تناولت كل من قلق البطالة، واجترار الأفكار، وفاعلية الذات، وجودة الحياة ، لاحظت -في حدود اطلاعها- ندرة الدراسات ذات الصلة بالكشف عن النموذج البنائي بين هذه المتغيرات مع بعضها؛ لذلك اقتصر عرض الدراسات السابقة على الدراسات التي تناولت أياً من متغيرات الدراسة الحالية في علاقتها بعضها البعض لدى طلاب الجامعة وذلك على النحو التالي:

أجرى الجمال وبخيت(٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى التعرف على قلق البطالة وعلاقته بكل من جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة المنوفية، وذلك على (١٦٤) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية بشبين الكوم بواقع(٣٦) من الكور، و(١٢٨) من الإناث، بمتوسط عمري قدره(٢٠,٢) عاماً. طبق عليهم مقياس قلق البطالة، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس جودة الحياة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين قلق البطالة وجودة الحياة، في حين كانت العلاقة بين قلق البطالة وفاعلية الذات غير دالة. كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق البطالة. وأشارت نتائجها أيضاً إلى أن الطلاب منخفضي جودة الحياة أكثر عرضة لقلق البطالة من الطلاب مرتفعي جودة الحياة. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في قلق البطالة بين الطلاب المرتفعين والمنخفضين في فاعلية الذات.

كما أجرت محمود والجمالي(٢٠١٠) دراستهما بهدف دراسة فاعلية الذات كما يدركها طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، من الأقسام الأدبية والعلمية وتأثرها على جودة الحياة لديهم، وذلك على(٢٠٢) من طلاب الجامعة(١٠٢ طالب، ١٠٠ طالبة)، بواقع(١٦٦) من المتفوقين، ٣٦ من المتعثرين)، بمتوسط عمري قدره(٢٠,٨٤ ، $\pm 1,٥٢$) عاماً، وبعد تطبيق كل من مقياس فاعلية الذات وجودة الحياة ؛ توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة.

كما اهتمت دراسة Takagishi et al(2013) بالتعرف على العلاقة بين اجترار الأفكار وفاعلية الذات والاكتئاب لدى طلاب التمريض اليابانيين. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٧) من الطلاب بواقع (٧٧) طالباً ، (٣٣٠) طالبة، بمتوسط عمري قدره ١٨,٩ سنة ، وانحراف معياري قدره ١,٣. استخدم الباحثون لتحقيق هذه الدراسة كل من مقياس فاعلية الذات لشيرر

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====

وآخرون(١٩٨٢) ، ومقياس اجترار الأفكار لإندلر وباركر(١٩٩٤) ، ومقياس الاكتئاب لزانج(١٩٦٥).وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين اجترار الأفكار وكل من المبادأة والمثابرة، فى حين جاءت العلاقة بين اجترار الأفكار والمجهود سالبة ولكنها غير دالة. كما أشارت النتائج إلى قدرة اجترار الأفكار على التنبؤ بالاكتئاب.

وتناولت دراسة إشتيه (٢٠١٤) العلاقة بين قلق البطالة وفاعلية الذات، والتعرف على مستوى قلق البطالة لدى طلبة السنة الأخيرة فى جامعة القدس فى ضوء بعض المتغيرات كالجنس، والكلية، والتقدير الأكاديمي. طبق الباحث كل من مقياس فاعلية الذات وقلق البطالة على عينة تكونت(٢٨٨) طالباً وطالبة، تمثل(١٣٤) طالب، و(١٥٤) طالبة من كليات نظرية وعملية بالسنة الدراسية النهائية. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين قلق البطالة وفاعلية الذات. كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى كل من قلق البطالة وفاعلية الذات تعزو لمتغيري النوع والتقدير الأكاديمي بينما كانت الفروق دالة إحصائياً فى قلق البطالة وفقاً للتخصص العلمي فى جانب التخصصات العملية(الطبية والتمريض)، وأخيراً اوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى فاعلية الذات وفقاً للتخصص العلمي.

كما اهتمت دراسة المحتسب وآخرون(٢٠١٧) بالكشف عن العلاقة بين قلق البطالة وجودة الحياة والمرونة ، والتعرف على مدى اعتبار المرونة عامل وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة، والكشف عن العلاقة بين قلق البطالة وجودة الحياة بعد العزل الإحصائي للمرونة.وقد طبق الباحثون كل من مقياس المرونة، ومقياس قلق البطالة، ومقياس جودة الحياة على (٣٠٠) خريج من محافظة رفح(١٣٧ من الذكور و١٦٣ من الإناث). وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود ارتباط مباشر سالب بين قلق البطالة وجودة الحياة، عند العزل الإحصائي لتأثير المرونة. وعدم وجود فروق بين الجنسين فى كل من قلق البطالة وجودة الحياة.

وتناولت دراسة محمد(٢٠١٩) العلاقة بين الاجترار الفكرى وقلق البطالة لدى طلاب الجامعة، كذلك معرفة مستوى الاجترار الفكرى ومستوى قلق البطالة لدى طلبة الجامعة،فضلاً عن الكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين فى متغيري الدراسة، وذلك على (١٤٠) طالب وطالبة، بواقع (٧٠) من الذكور و(٧٠) من الإناث للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩ وتم اختيارهم من ثلاث كليات فى جامعة بغداد هي (كلية الآداب، كلية التربية ، كلية اللغات)، طبق عليهم مقياس الاجترار الفكرى المعد من قبل نولين -هوكسيما Nolen-Hoeksema ، ومقياس قلق البطالة. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاجترار الفكرى وقلق البطالة، ووجود فروق

بين الجنسين في الاجترار الفكرى في اتجاه الذكور في حين تساوى الذكور والإناث في قلق البطالة .

أما دراسة الزهرانى(٢٠٢٠) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات وجودة الحياة، وكذلك العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى (٢١٠) من طالبات الجامعة بمحافظة جدة، وأيضاً الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة والتي تعزى للتخصص الأكاديمي، تراوحت أعمارهن بين(٢١-٢٧) عاماً، وبعد تطبيق كل من مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس جودة الحياة؛ توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وجودة الحياة، كما أسفرت عن عدم وجود فروق بين طالبات الجامعة في متغيرات الدراسة تعزى للتخصص الأكاديمي.

وهدف دراسة الطيب(٢٠٢٠) إلى معرفة العلاقة بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى طلاب السنة النهائية بجامعة الخرطوم، والكشف عن مستوى قلق البطالة وجودة الحياة، كما هدفت لمعرفة دلالة الفروق في قلق البطالة وجودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس. وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٥) طالباً وطالبة من طلاب السنة النهائية بجامعة الخرطوم للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ ، بواقع(١٩٧) من الذكور، و(١٩٨) من الإناث تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية البسيطة، وقد طبق الباحث مقياس قلق ، ومقياس جودة الحياة.و أشارت نتائج الدراسة عدة نتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات قلق البطالة ودرجات جودة الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس قلق البطالة في جانب الذكور، وعدم وجود فروقاً على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

وفي السياق نفسه، أجرى السالم(٢٠٢١) دراسة بهدف فحص العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية لدى(٥٠٨) من الطلبة في جامعة الكويت، بواقع(١٢٣) طالب ، (٣٨٥) طالبة من الفرقتين الأولى والثانية ممن تراوحت أعمارهم بين ١٧-٢٢ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٩،٩ عاماً وانحراف معيارى ١،٤٠. وقد طبقت الباحثة كل من مقياس الاستجابات الاجترارية لنولن وهوكسيما ومقياس فاعلية الذات لعبد الوهاب(٢٠١٥). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الاستجابات الاجترارية وفاعلية الذات.

وأخيراً، أجرى Yazgan et al., (2022) دراستهم بهدف التعرف على دور قلق البطالة في العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى كفاءة البحث عن عمل للطلاب الخريجين من جامعة نجم الدين أربكان من عام ٢٠١٧ إلى عام ٢٠٢٠، وذلك على (٣٢٨) من الطلاب الخريجين والطلاب

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ===

المقبلين على التخرج (١٦٠ من الإناث - ٩٠ من الذكور) تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٢٦ سنة فما فوق. طبق الباحثون كل من مقياس فاعلية الذات العامة، ومقياس قلق البطالة العام، ومقياس مستوى كفاءة البحث عن الوظائف. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين قلق البطالة وفاعلية الذات حيث تقلل أو تخفف فاعلية الذات للفرد من قلق البطالة لديه.

وقبل الانتهاء من عرض الدراسات السابقة، تنوه الباحثة عن عدم وجود دراسة واحدة - في حدود اطلاعها- تناولت العلاقة بين اجترار الأفكار وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؛ لذا سوف تعرض لهذه العلاقة لدى عينات مختلفة. فقد أجرى بهارتى وموكوبادهيائي Bahrti & Mukhopadhyay (2011) دراستهما بهدف الكشف عن دور كل من اجترار الأفكار ونقص العاطفة الإيجابية في التنبؤ بجودة الحياة لدى مرضى ضغط الدم، وذلك على (٢٠) من مرضى ارتفاع ضغط الدم والذين تراوحت اعمارهم بين ٤٠-٦٠ عاماً. طبق عليهم الباحثان كل من استبيان الأفكار الاجترارية لبرنكر ودوزيس (٢٠٠٩) واستبيان تنظيم الانفعال، ومقياس التأثير السلبي والإيجابي لواطسون وآخرون (١٩٨٨) ومقياس جودة الحياة المختصر من منظمة الصحة العالمية. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين اجترار الأفكار وكل من جودة الحياة (الصحية ، النفسية ، جودة العلاقات الاجتماعية) ، في حين جاءت العلاقة بين بعد جودة الحياة البيئية سالبة ولكنها غير دالة.

أما دراسة الدسوقي وحامد (Eldesoky & Hamed, 2018) اهتمت بتقييم العلاقة بين المتغيرات الاجتماعية والديموجرافية واجترار الأفكار وجودة الحياة لدى مرضى السكري النوع الثانى، وذلك على (٢٠٠) من المرضى (٥٦) ذكور بنسبة ٢٨%، و(١٤٤) إناث بنسبة ٧٢%، ممن تراوحت أعمارهم بين ٤٠-٥٠ عاماً. وبعد تطبيق كل من مقياس الاجترار لتريتور ومقياس جودة الحياة للفقى؛ توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اجترار الأفكار وجودة الحياة.

وفى ضوء تحليل نتائج الدراسات السابقة، توصلت الباحثة إلى ما يلي:

١- عدم وجود دراسة واحدة على المستويين العربي والأجنبي تجمع متغيرات الدراسة الحالية فى نموذج واحد يفسر التأثيرات المباشرة وغير المباشرة سواء لدى طلاب الجامعة بصفة عامة، أو لدى طلاب السنة النهائية بصفة خاصة.

٢- تتفق بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الراهنة فى استخدام مقياس الاستجابات الاجترارية والتي أعدته نولن وترجمته للبيئة العربية (باشا، ٢٠١٥)، ومقياس شيرار والتي أعدته وقتنته

للبيئة العربية (عبد الوهاب، ٢٠١٥).

٣- وجود تضارب بين نتائج الدراسات السابقة والمتعلقة بالفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

فروض الدراسة: في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- توجد علاقات ارتباطية متبادلة دالة إحصائياً بين درجات كل من جودة الحياة و قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات كل على حده لدى طلاب السنة النهائية.
- ٢- توجد مسارات سببية مباشرة وغير مباشرة دالة إحصائياً بين درجات كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وجودة الحياة و انخفاض فاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وجودة الحياة وانخفاض فاعلية الذات وفقاً للنوع والقسم العلمي (نظري- لغات).

المنهج والإجراءات

أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية في إجراءاتها على المنهج الوصفي، حيث تستخدم الدراسة أسلوب تحليل المسار الذي يعتمد نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة، وذلك بناءً على البحوث السابقة، والنظريات المتعلقة بظاهرة معينة. ولكنه لا يدل على السببية المؤكدة، وإنما هو خطوة متقدمة عن أسلوب الارتباط البسيط، ولذلك يعد حلقة متوسطة بين السببية من الدراسة التجريبية وبين السببية المستنتجة من الارتباط البسيط (مراد، ٢٠١١، ص. ٤٦٥).

ثانياً: عينة الدراسة : قُسمت عينة الدراسة إلى ما يلي:

١- **عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:** تمثلت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات في (١١٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية الآداب جامعة حلوان (علم النفس - الجغرافيا - الفلسفة - علم المعلومات - اللغة الفرنسية - اللغة الإيطالية - اللغة الإنجليزية - اللغة الإسبانية - اللغة الألمانية)، بواقع (١١٠) طالبة، (٩٠) طالب، تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٢) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٢٥،٢١) عاماً بانحراف معياري (٠،٥٢٨±).

٢- **عينة الدراسة الأساسية:** وقد تكونت في شكلها النهائي من (٣٠٠) من طلاب الفرقة الرابعة بكلية الآداب بالاقسام ذاتها السابق ذكرها، بواقع (١٦٧) طالبة - (١٣٣) طالب، تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٢) عاماً بمتوسط عمري قدره (٢١،٢١) عاماً، وانحراف معياري (٠،٥٦٦±). ويوضح

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً للنوع والقسم العلمي.

جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً للنوع والقسم العلمي

القسم العلمي	ذكور		إناث		الإجمالي	
	ك	%	ك	%	ك	%
علم النفس	١٧	٥,٧	٤٤	١٤,٧	٦١	٢٠,٤
الجغرافيا	٤٧	١٥,٧	٢	٠,٧	٤٩	١٦,٤
الفلسفة	٣٦	١٢	٢٠	٦,٧	٥٦	١٨,٧
علم المعلومات	١٢	٤	-	-	١٢	٤
اللغة الفرنسية	١	٠,٣	١٨	٦	١٩	٦,٣
اللغة الإيطالية	٨	٢,٧	١١	٣,٧	١٩	٦,٤
اللغة الإنجليزية	٩	٣	٤٣	١٤,٣	٥٢	١٧,٣
اللغة الأسبانية	١	٠,٣	٢٠	٦,٧	٢١	٧
اللغة الألمانية	-	-	١١	٣,٧	١١	٣,٧
الإجمالي	١٣١	٤٣,٧	١٦٩	٥٦,٣	٣٠٠	١٠٠
التخصص الدراسي						
نظري	١١٢	٣٧,٣	٦٦	٢٢	١٧٨	٥٩,٣
لغات	١٩	٦,٤	١٠٣	٣٤,٣	١٢٢	٤٠,٧
الإجمالي	١٣١	٤٣,٧	١٦٩	٥٦,٣	٣٠٠	١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن عدد الطلاب المقيدون بالأقسام النظرية يمثلون ٥٩,٣% من إجمالي العينة الكلية في مقابل ٤٠,٧% للطلاب المقيدون في أقسام اللغات. كما يمثل عدد الذكور جميع الاقسام ٤٣,٧% من إجمالي العينة الكلية في مقابل ٥٦,٣% للإناث.

ثالثاً: أدوات الدراسة

١- استبيان قلق البطالة (إعداد الباحثة): تم إعداد استبيان قلق البطالة لعينة الدراسة من طلاب السنة النهائية، وذلك باتباع الخطوات الآتية:

أ- الإطلاع على التراث السيكولوجي الذي تناول قلق البطالة وعدد من الدراسات العربية والأجنبية ، وكذلك عدد من المقاييس المصممة لقياس قلق البطالة ومنها (عمورة، ٢٠٢١؛ Kiran et al., 2022).

ب- حددت الباحثة مفهوم قلق البطالة تحديداً إجرائياً في ضوء التعريفات السابقة بالإطار النظري، وبما يسمح بصياغة بعض البنود في ضوء هذه التعريف، وقامت بصياغة (٢٨) فقرة.

ج- قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لبنود المقياس كمؤشر لجودته، وقد أسفرت هذه

الخطوة عن حذف بندين لعدم وصولهما لمحك جيلفورد (٠,٣)، وبذلك بلغ عدد بنود الاستبيان في صورته الأولى (٢٦) بنداً، موزعة على ثلاثة أبعاد، ويجاب عليها من خلال أربع استجابات هي تنطبق دائماً=٤ ، تنطبق أحياناً=٣ ، تنطبق نادراً=٢ ، لا تنطبق أبداً=١

د- قامت الباحثة بعرض الاستبيان في صورته الأولى على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية وقد أبتت الباحثة على جميع بنود الاستبيان حيث وصلت نسبة الاتفاق عليها جميعاً من جانب السادة المحكمين ٧٠% فأكثر.

هـ- طبقت الباحثة الاستبيان على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية والتي تكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة بالسنة النهائية بكلية الآداب جامعة حلوان.

الخصائص السيكومترية للاستبيان

قبل التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان، قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي له كمؤشر أولى لجودة الاستبيان، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين البند والبعد الفرعي المكون له، وكذلك بين البعد والدرجة الكلية للاستبيان. وأسفرت هذه الخطوة عن معاملات ارتباط تراوحت بين (٠,٣٣١ - ٠,٦٦٢) لقلق البطالة المتعلق بالحصول على العمل، (٠,٧٢٢ - ٠,٥٢٩) لقلق البطالة المتعلق بالتخصص الدراسي (٠,٤٩٨ - ٠,٧٢٩) للمظاهر العامة لقلق البطالة. كما بلغت معاملات ارتباط قلق البطالة المتعلق بالحصول على العمل مع الدرجة الكلية للاستبيان ٠,٨٤٢، و٠,٦٨١ لقلق البطالة المتعلق بالتخصص الدراسي، و٠,٩١٥ للمظاهر العامة لقلق البطالة، وقد تم الاعتماد على محك جيلفورد في قبول البنود التي تصل إلى معامل ارتباط ٠,٣، فما فوق؛ وبالتالي تم حذف بندين أرقام (١، ٢٠)، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس في صورته قبل النهائية (٢٦) فقرة.

أولاً: الصدق

١- صدق المضمون: تم عرض المقياس على سبعة من الأساتذة والأساتذة المساعدين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية^١، وذلك للحكم على مدى ملائمة بنود المقياس من حيث المحتوى، ومن حيث الصياغة، وقد تراوحت نسبة الاتفاق على مفردات المقياس بين (٧٠-١٠٠%)، الأمر الذي أدى إلى الإبقاء على جميع بنود المقياس.

^١ تتقدم الباحثة بجزيل الشكر للسادة المحكمين (وفقاً للترتيب الأبجدي): ا.د/ خالد عبد الوهاب (ج بنى سويف)، ا.د/سيد الوكيل (ج الفيوم)، ا.د/عزة صديق (ج الإمام محمد بن سعود الإسلامية)، ا.د/ فائق صلاح (ج حلوان)، ا.د/ محمود الخيال (ج المنوفية)، ا.م.د/ نهاد محمود (ج حلوان)، ا.م.د/ هدى عبد الحميد (ج حلوان)

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) - أبريل ٢٠٢٤ (٤٧٣)

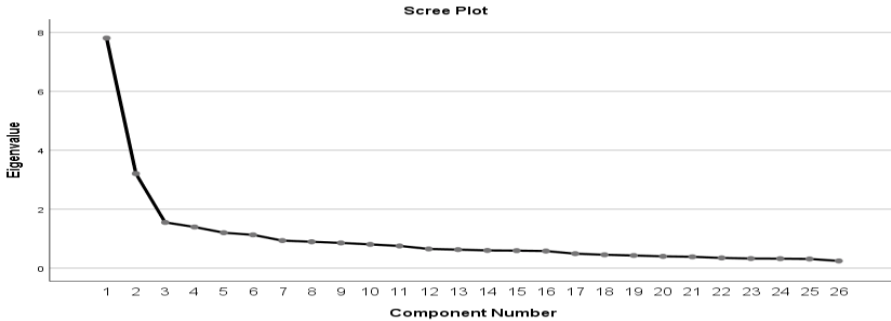
نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .

٢- الصدق العاملي: تم التحقق من صدق مقياس قلق البطالة باستخدام التحليل العاملي وذلك

على النحو التالي:

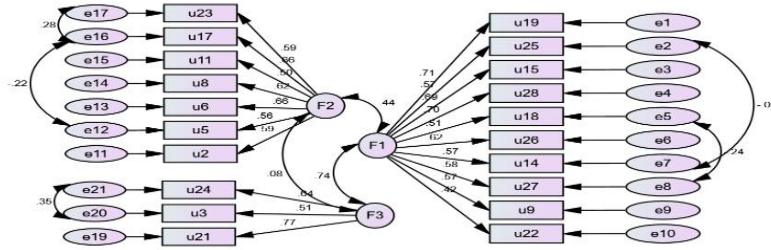
أ- التحقق من مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، حيث بلغت قيمة اختبار KMO لحجم وكفاية العينة (٠,٨٧٥) ، وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المطلوب للقيمة التي حددها كايذر لكفاية العينة وهي ٠,٥ ، كما أنها أقرب إلى الواحد الصحيح، كما أشارت النتائج إلى أن اختبار Bartlett's أعطى قيمة كاً مقدارها (١٧٩٠,٥٦٢) عند درجة حرية (٣٢٥) وكانت دالة عند ٠,٠٠١ ، وهي مؤشرات تعبر عن كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي.

ب- إجراء التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الأولى لبنود المقياس وعددها (٢٦) بنداً باستخدام طريقة تحليل المكونات الأساسية لهوتلنج مع التدوير المتعامد للمكونات المستخرجة بطريقة الفاريماكس لكايذر بما يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل المستخرجة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS25 وبأخذ محك كايذر لاختيار التشعبات الدالة إحصائياً فقد تم اختيار البنود التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم متفاوتة باختبار التشعب الأكبر وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاثة بنود فأكثر بقيمة تشبعت عليها الأدنى (٠,٣) فأكثر، كما تم حذف البنود التي حصلت على تشبعت أقل من ٠,٣ ، وبناءً على ما سبق فقد انتهى التحليل العاملي عند ستة عوامل تم حذف ثلاثة عوامل تشبعت عليها أقل من ثلاثة بنود وهما العامل الرابع والخامس والسادس وعباراتهم (٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦)، وبذلك تم استخراج ثلاثة عوامل فسرت (٤٣,٨٩٥%) من التباين الكلي لبنود المقياس ، حيث بلغت نسب التباين العاملي المفسر لهذه العوامل على الترتيب بعد التدوير (١٨,٦٧٨% ، ١٣,٥٧٢% ، ١١,٦٤٥%)، كما بلغت قيم الجذر الكامن لهذه العوامل على الترتيب بعد التدوير المتعامد (٣,١٨٣ ، ٣,٧١٠ ، ٥,١٠٦) ، وتم تسمية العوامل الثلاث بالترتيب (قلق البطالة المتعلق بالحصول على العمل - قلق البطالة المتعلق بالتخصص ، المظاهر العامة لقلق البطالة) والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (١) العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس قلق البطالة

ج- التحليل العاملي التوكيدي: قبل البدء بالتحليل العاملي التوكيدي قامت الباحثة بتصميم نموذج لمقياس قلق البطالة وفقاً لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي الذي تشبعت عليه بنودها وأبعادها وهذا ما يوضحه الشكل التالي^١:



شكل (٢) النموذج المقترح لأبعاد مقياس قلق البطالة وتشبعاتها باستخدام برنامج أموس وقد أجري التحليل العاملي التوكيدي وحُسب من خلال برنامج أموس Amos24، وتبين منه ارتفاع مؤشرات حسن المطابقة وبالتالي تحقق الصدق التوكيدي للقائمة وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

ول (٢) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الخاص بمقياس قلق البطالة (ن=٢٠٠)

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
(٠ إلى ٥)	٢,٠٠٠	النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٩٠٤	مؤشر حسن المطابقة GFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٨٧٥	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٨٣٧	مؤشر المطابقة المعياري NFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٩١٠	مؤشر المطابقة المقارن CFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٩١١	مؤشر المطابقة التزايدى IFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٨٩٤	مؤشر توكر لويس TLI
(٠ إلى ١)	٠,٠٥	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA

يتضح من الجدول السابق أن النموذج المفترض لأبعاد مقياس قلق البطالة يؤكد على تشبعها على ثلاثة عوامل من خلال عديد من المؤشرات الدالة على جودة المطابقة والتي يتم قبول

^١ قد تم تحسين النموذج بحذف العبارة رقم (١٢) نظراً لوجود ارتباط بين بواقي القياس (المتغيرات المشاهدة) والذي لا يرجع إلى المتغيرات الكامنة ولكن يرجع إلى طريقة القياس المستخدمة.

نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .

النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها والتي تُعرف بمؤشرات حسن المطابقة، حيث وقعت النسبة بين كا² ودرجات الحرية في المدى المثالي وهي (٢،٠٠) فإذا كانت هذه القيمة أقل من (٥) فإنه يتم قبول النموذج، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة GFI، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية أو المعدل AGFI، ومؤشر المطابقة المعياري NFI، ومؤشر المطابقة المقارن CFI، ومؤشر المطابقة التزايدية IFI، ومؤشر توكر لويس TLI، وجميعها قيم مرتفعة تصل إلى تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح). وتشير القيمة المرتفعة في هذه المؤشرات إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة وبالتالي جودة النموذج كما في نتائج النموذج الحالي، بالإضافة إلى مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي^١ RMSEA، وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي، وبلغت قيمته للمقياس الحالي (٠،٠٥) وهو مُعدل مقبول ويدل على أن النموذج يطابق تماماً البيانات، وهو ما يؤكد الصدق البنائي لأبعاد مقياس الذكاء الوجداني في الدراسة الحالية، وأنها تتمتع بدلالات الصدق العاملي على عينة الدراسة. وتتوه الباحثة أن عدد فقرات مقياس قلق البطالة قد بلغت بعد إجراء التحليل العاملي (٢٠) فقرة.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات الاستبيان بطريقتين هما ألفا كرونباخ، والقسمة النصفية مع تصحيح الطول بمعادلة جتمان ويوضح جدول (٣) قيم الثبات التي أسفرت عنها هذه الخطوة.

جدول (٣) معاملات ثبات استبيان قلق البطالة

القسمة التجزئة		معامل ألفا	الأبعاد
قبل التصحيح	بعد التصحيح		
٠،٦٤١	٠،٤٧٢	٠،٦٦١	قلق البطالة المتعلق بالحصول على العمل
٠،٧٢٥	٠،٥٧٠	٠،٧٦٦	قلق البطالة المتعلق بالتخصص الدراسي
٠،٨٠١	٠،٦٧٠	٠،٨٥٢	المظاهر العامة لقلق البطالة
٠،٨١٣	٠،٧٧١	٠،٨٧٩	الدرجة الكلية للاستبيان

يتضح من الجدول السابق تمتع استبيان قلق البطالة بمعاملات ثبات مقبولة بين طلاب الجامعة من خلال طريقتي ألفا كرونباخ والقسمة النصفية، مما يسمح بإمكانية الاعتماد على هذا الاستبيان في إطار الدراسة الراهنة.

الاستبيان في صورته النهائية وطريقة التصحيح:

تكون الاستبيان في صورته النهائية من (٢٠) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية - بعد حذف البنود وإعادة تدوير العبارات - كما يلي:

^١ مؤشر رامسى يدل على مطابقة مقبولة إذا تراوح ما بين (٠،٠٥ - ٠،٠٨) (تغزة، ٢٠١٢، ص ٣٣٠).

البعد الأول: قلق البطالة المتعلق بالحصول على العمل: ويقصد به "حالة يشعر فيها الطالب/الطالبة بالسنة النهائية بعدم الارتياح والتوتر والترقب والخوف من عدم توافر أى فرصة عمل تناسبه". وتكون هذا البعد من (١٠) عبارات أرقامها (١-٤-٧-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-١٩-٢٠).

البعد الثاني: قلق البطالة المتعلق بالتخصص الدراسي: ويقصد به "حالة يشعر فيها الطالب/الطالبة بالسنة النهائية بعدم الارتياح والتوتر والترقب والخوف من عدم توافر فرصة عمل تناسب تخصصه الدراسي". ويتكون هذا البعد من (٧) عبارات أرقامها (٢-٥-٨-١١-١٣-١٥-١٧).

البعد الثالث: المظاهر العامة لقلق البطالة: ويقصد بها " المظاهر العامة المصاحبة لحالة عدم الارتياح والتوتر والترقب والخوف من عدم توافر فرصة عمل تناسبه أو تناسب تخصصه، وتكون هذا البعد من (٣ عبارات) أرقامها (٣-٦-٩).

وفى المقياس يطلب من الطالب أن يقرأ كل عبارة وأن يجيب بوضع علامة (√) وفقاً لثلاثة مستويات هي : تنطبق دائماً=٤ ، تنطبق أحياناً=٣ ، تنطبق نادراً=٢ ، لا تنطبق أبداً=١، باستثناء بعض العبارات التى تصحح فى الاتجاه العكسي وتتراوح الدرجة الكلية على الاستبيان بين (٢٠-٨٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على الاستبيان إلى ارتفاع قلق البطالة لدى طلاب الجامعة.

٢- مقياس الاستجابات الاجترارية

أعدت هذا المقياس فى الأصل نولين - هوكسيما Nolen- Hoeksema عام ١٩٩١ وترجمته (باشا، ٢٠١٥) ، وتكون المقياس من ٢٢ بنداً يصف الاستجابات المتركة على الذات للمزاج المكتئب، والمتركة على الأعراض، والمتركة على عواقب المزاج السلبي وأسبابه. ويعد من نوع مقياس "ليكرت" حيث يطلب من المفوضين اختيار أحد البدائل من بين أربعة اختيارات، وتتراوح الدرجة على كل بند من ١ إلى ٤ . وتم حساب ثبات المقياس فى النسخة الأجنبية بطريقة ثبات ألفا والتى بلغ فيها معامل ثبات ألفا ٠,٩٠، وإعادة تطبيق الاختبار كانت ٠,٦٧. وقد تُرجم هذا المقياس للغة العربية وفى ترجمة العبارات تم مراعاة مدى ملاءمتها للبيئة المصرية، ثم عرض هذه الترجمة على ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الإنجليزية بآداب حلوان، لتوضيح ما إذا كانت الترجمة العربية تنقل نفس المعنى المقصود باللغة الإنجليزية أم لا، وقد تم إجراء بعض التعديلات على الترجمة. كما تم التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس؛ وتعديل بدائل الإجابة (دائماً=٥، أبداً=١)، خمسة بدائل فقط بدلاً من أربعة. وتم التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس فى صورته المعدلة حيث قامت معدة المقياس بحساب الثبات

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ===

والصدق للمقياس على عينة من طلاب جامعة حلوان ممن تراوحت أعمارهم بين ١٧-٢٣ سنة. حيث تم حساب الثبات عن طريق التجانس الداخلى، ومعامل ألفا، وأسفر التجانس الداخلى عن معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين ٠,٣٠ و ٠,٦٧، وهى معاملات مقبولة، الأمر الذى أدى إلى عدم حذف أى بند والإبقاء عليها جميعاً ، كما تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وبلغ هذا المعامل ٠,٨٨ الأمر الذى يشير إلى قياس جميع المفردات لنفس المضمون. كما تم حساب الصدق للدادة عن طريق التحليل العاملى وأسفرت نتائج التحليل العاملى لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٥٣,٧١٥) من التباين الكلى .

وفى إطار الدراسة الراهنة وقبل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاستجابات الاجترارية، قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلى له كمؤشر أولى لجودة المقياس، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس. وأسفرت هذه الخطوة عن معاملات ارتباط تراوحت بين ٠,٤١٧ - ٠,٧٥٩، وقد تم الاعتماد على محك جيلفورد فى قبول البنود التى تصل إلى معامل ارتباط ٠,٣ فما فوق؛ وبالتالي تم حذف بند رقم (١٢). وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ٠,٩١٧. كما بلغت قيمة الثبات بطريقة القسمة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة جتمان ٠,٨٨٣، الأمر الذى يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات جيدة.

أما عن صدق المقياس فى إطار الدراسة الراهنة، فقد تم تقديره من خلال الصدق المرتبط بمحك وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين مقياس الاستجابات الاجترارية ومقياس تقدير الذات (سلامة، ١٩٩١)، وذلك استناداً على عدد من الدراسات التى اثبتت ارتباط اجترار الأفكار بتقدير الذات ارتباطاً سالباً كما أنه يمكن التنبؤ باجترار الأفكار من خلال انخفاض تقدير الذات، وذلك كما فى دراسات كل من (غبريال وسويد، ٢٠٢٢؛ Kuster et al., 2012)، وقد بلغ الارتباط بين مقياس الاستجابات الاجترارية ومقياس تقدير الذات -٠,٥٦، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند ٠,٠١، مما يتفق مع التراث النظرى الذى درس هذه العلاقة.

٣- مقياس فاعلية الذات العامة

أعد هذا المقياس فى الأصل شيرار وآخرون Sherer et al., عام ١٩٨٢ وترجمته (عيد الوهاب ، ٢٠١٥) ، وتكون المقياس فى صورته الأصلية من (١٧) بنداً، أما فى صورته النهائية بعد ترجمته تكون من (٢٠) بنداً لتغطى جوانب فاعلية الذات من الرغبة فى ابتداء السلوك "المبادرة" والرضا عن بذل المجهود فى إكمال السلوك (المجهود" والمثابرة فى مواجهة الضغوط" المثابرة". ويعد من نوع مقياس "ليكرت" حيث يطلب من المفحوصين اختيار أحد البدائل

من بين خمسة اختيارات، وتتراوح الدرجة على كل بند من ١ إلى ٥ (لا مطلقاً= ١ ، نادراً= ٢ ، أحياناً= ٣ ، كثيراً= ٤ ، كثيراً جداً= ٥). وذلك باستثناء البنود أرقام (١-٣-٨-٩-١٣-١٥-١٨-٢٠) فيتم تصحيحها بشكل عكسي، حيث يتم تصحيح جميع العبارات في اتجاه نقص الفاعلية بمعنى أن الدرجة المرتفعة تشير إلى الإحساس المنخفض بالفاعلية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى الإحساس المرتفع بفاعلية الذات ، وتتراوح الدرجة على المقياس بين ٢٠-١٠٠ درجة. وتم حساب ثبات المقياس في النسخة الأجنبية بطريقة ثبات ألفا والتي بلغ فيها معامل ثبات ألفا للدرجة الكلية للمقياس ٠,٨٩، وللأبعاد الفرعية المبادأة والمجهود والمثابرة ٠,٦٤ ، ٠,٣٦ ، ٠,٦٤ على التوالي. كما تم حساب صدق المقياس في صورته الأجنبية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين مقياس فاعلية الذات وخمسة مقاييس أخرى اعتقد الباحثون ارتباطها بفاعلية الذات وجاءت جميع المعاملات دالة عند مستوى ٠,٠١ .

وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته المعربة على عينة من طلاب ، حيث تم حساب الثبات عن طريق التجانس الداخلي ومعامل ألفا وأسفر التجانس الداخلي عن معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين ٠,٣١ و ٠,٦٢ وهي معاملات ثبات مقبولة. كما تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وبلغ هذا المعامل ٠,٨٢ الأمر الذي يشير إلى قياس جميع المفردات لنفس المضمون. وقد تم حساب الصدق للدالة عن طريق التحليل العاملي وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٣) عوامل جزرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت حوالي (٤٦,٠٦%) من التباين الكلي كما تم حساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس تقدير الذات ترجمة سلامة عام ١٩٩١. وقد جاء الارتباط بين المقياسين دالة عند مستوى ٠,٠٥ .

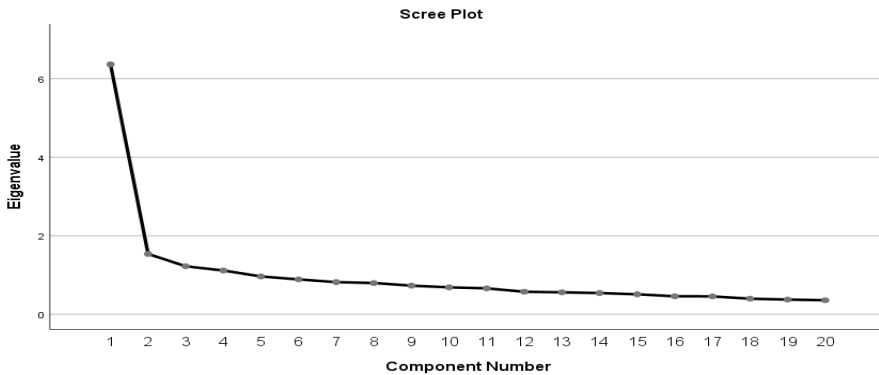
وفي إطار الدراسة الراهنة وقبل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات، قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي له كمؤشر أولى لجودة المقياس، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين البند والبعد الفرعي المكون له، وكذلك بين البعد والدرجة الكلية للاستبيان. وأسفرت هذه الخطوة عن معاملات ارتباط تراوحت بين ٠,٥٩٤ - ٠,٧٤٠، للمبادأة، ٠,٤٤٠ - ٠,٧١٣، للمثابرة، و ٠,٦٥٠ - ٠,٧٤١، للمجهود. كما بلغت معاملات ارتباط المبادأة مع الدرجة الكلية للمقياس ٠,٨٤٧، و ٠,٩٢٩، للمثابرة، و ٠,٨٥٧، للمجهود. وقد تم الاعتماد على محك جيلفورد في قبول البنود التي تصل إلى معامل ارتباط ٠,٣، فما فوق؛ وبالتالي تم الإبقاء على جميع البنود. الصدق العاملي: تم التحقق من صدق مقياس فاعلية الذات العامة باستخدام التحليل العاملي وذلك

نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .

على النحو التالي:

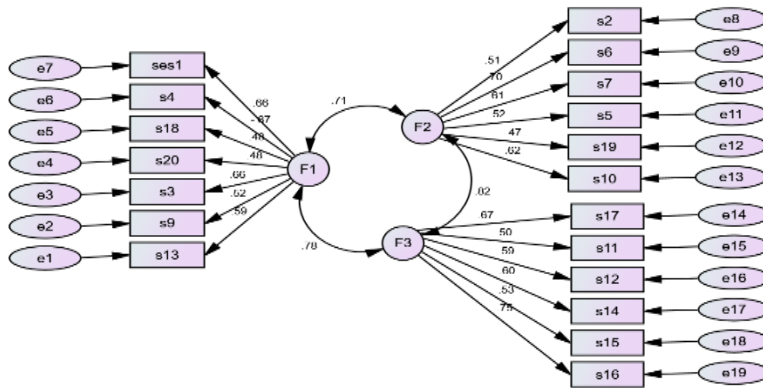
أ- التحقق من مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، حيث بلغت قيمة اختبار KMO لحجم وكفاية العينة (0,902) ، وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المطلوب للقيمة التي حددها كايذر لكفاية العينة وهي 0,5 ، كما أنها أقرب إلى الواحد الصحيح، كما أشارت النتائج إلى أن اختبار Bartlett's أعطى قيمة كاسي مقدارها (1116,805) عند درجة حرية (171) وكانت دالة عند 0,001 ، وهي مؤشرات تعبر عن كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي.

ب- إجراء التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الأولى لبنود المقياس وعددها (20) بنداً باستخدام طريقة تحليل المكونات الأساسية لهوتلنج مع التدوير المتعامد للمكونات المستخرجة بطريقة الفاريماكس لكايذر بما يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل المستخرجة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS25 وبأخذ محك كايذر لاختيار التشعبات الدالة إحصائياً فقد تم اختيار البنود التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم متفاوتة باختيار التشعب الأكبر وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاثة بنود فأكثر بقيمة تشبعت عليها الأدنى (0,3) فأكثر، كما تم حذف البنود التي حصلت على تشبعت أقل من 0,3 ، وبناءً على ما سبق فقد انتهى التحليل العاملي عن أربعة عوامل تم حذف عامل واحد تشبعت عليه عبارة واحدة فقط وهي العبارة رقم (8)، وبذلك تم استخراج ثلاثة عوامل فسرت (44,510%) من التباين الكلي لبنود المقياس ، حيث بلغت نسب التباين العاملي المفسر لهذه العوامل على الترتيب بعد التدوير (16,268%، 15,065%، 13,177%)، كما بلغت قيم الجذر الكامن لهذه العوامل على الترتيب بعد التدوير المتعامد (3,268، 3,013، 2,635) ، وتم تسمية العوامل الثلاث بالترتيب (المبادأة- المثابرة-المجهود) والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (3) العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس فاعلية الذات العامة

ج- التحليل العاملى التوكيدي: قبل البدء بالتحليل العاملى التوكيدي قامت الباحثة بتصميم نموذج لمقياس فاعلية الذات وفقاً لنتائج التحليل العاملى الاستكشافي الذي تشبعت عليه بنودها وأبعادها وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



شكل (٤) التحليل العاملى التوكيدي لأبعاد مقياس فاعلية الذات العامة

والجدول التالي يوضح مطابقة النموذج المقترح بإستخدام مؤشرات حسن المطابقة^١

جدول (٤) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الخاص بمقياس فاعلية الذات (ن=٢٠٠)

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
(٠ إلى ٥)	١,٩٤	النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٩٠٩	مؤشر حسن المطابقة GFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٨٨٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٨٣٤	مؤشر المطابقة المعياري NFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٩١١	مؤشر المطابقة المقارن CFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٩١٢	مؤشر المطابقة التزايدى IFI
اقتراب القيمة من الواحد الصحيح	٠,٨٩٧	مؤشر توكر لوييس TLI
(٠ إلى ٠,١)	٠,٠٥	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA

^١ Goodness of fit

نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .

يتضح من الجدول السابق أن النموذج المفترض لأبعاد مقياس فاعلية الذات يؤكد على تشبعها على ثلاثة عوامل من خلال عديد من المؤشرات الدالة على جودة المطابقة والتي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها والتي تُعرف بمؤشرات حسن المطابقة، حيث وقعت النسبة بين ٢١ ودرجات الحرية في المدى المثالي وهي (١,٩٤) فإذا كانت هذه القيمة أقل من (٥) فإنه يتم قبول النموذج، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة GFI ، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية أو المعدل AGFI، ومؤشر المطابقة المعياري NFI، ومؤشر المطابقة المقارن CFI، ومؤشر المطابقة التزايدية IFI ، ومؤشر توكر لويس TLI ، وجميعها قيم مرتفعة تصل إلى تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح). وتشير القيمة المرتفعة في هذه المؤشرات إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة وبالتالي جودة النموذج كما في نتائج النموذج الحالي، بالإضافة إلى مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي 'RMSEA' وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي، وبلغت قيمته للمقياس الحالي (٠,٠٥) وهو مُعدل مقبول ويدل على أن النموذج يطابق تماماً البيانات، وهو ما يؤكد الصدق البنائي لأبعاد مقياس فاعلية الذات في الدراسة الحالية، وأنها تتمتع بدلالات الصدق العاملي على عينة الدراسة.

أما عن حساب ثبات مقياس فاعلية الذات العامة في إطار الدراسة الراهنة، فقد تم تقديره بطريقتي ألفا كرونباخ والقسمة النصفية، وجاءت النتائج كما هو بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس فاعلية الذات

القسمة التجزئة	معامل ألفا		الأبعاد
	قبل التصحيح	بعد التصحيح بمعادلة جتمان	
المبادأة	٠,٦٧٤	٠,٦٤٣	
المثابرة	٠,٦٨٩	٠,٥٢٩	
المجهود	٠,٦٦٣	٠,٦٠٢	
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٥٣	٠,٦٩٧	٠,٨١٨

يتضح من الجدول السابق تمتع مقياس فاعلية الذات بمعاملات ثبات مقبولة بين طلاب الجامعة من خلال طريقتي ألفا كرونباخ والقسمة النصفية، مما يسمح بإمكانية الاعتماد على هذا المقياس في إطار الدراسة الراهنة.

^١ مؤشر رامسى يدل على مطابقة مقبولة إذا تراوح بين (٠,٠٥ - ٠,٠٨) (تبخرة، ٢٠١٢، ص ٣٣٠).

٤- مقياس جودة الحياة الصورة المختصرة

وضع هذا المقياس منظمة الصحة العالمية ليقدم بروفييل مختصر عن مستوى الجودة السائد في حياة الفرد. ويتكون من (٢٦) بنداً يتضمن بندين عن جودة الحياة والصحة العامة، وبند واحد فقط من الـ (٢٤) مظهر التي تتكون منها الصورة الأصلية لمقياس جودة الحياة الذي أعدته منظمة الصحة العالمية والذي يتكون من (١٠٠) عبارة لتصبح الصورة المختصرة شاملة ومتكاملة. ويجاب عن كل بند وفقاً لمقياس مدرج من خمس اختيارات تتراوح الدرجة من ٥ درجات إلى درجة واحدة وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع جودة الحياة . ويقاس الاختبار جودة الحياة في أربعة مجالات ، هي الصحة الجسمية (٧ عبارات) ، والنفسية (٦ عبارات) ، والاجتماعية (٣ عبارات) ، والبيئية (٨ عبارات). وقد قامت معربة المقياس بترجمته إلى اللغة العربية وذلك بمساعدة اثنين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته المعربة حيث قامت معربة المقياس بحساب الثبات والصدق للمقياس على عينة مكونة من (٥٠) فرداً من الذكور والإناث. تراوحت أعمارهم ما ٢٠- ٤٠ سنة . وقد تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمنية قدره ٣ أسابيع، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٨٩. كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس ٠,٩٣. كما أسفر التجانس الداخلي عن معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين ٠,٦١ و٠,٨٥ وهي معاملات ثبات مقبولة تشير إلى تجانس واتساق العبارات. كما تم حساب صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي باختبار نموذج العامل الكامن العام الذي حاز على مطابقة تامة حيث بلغت قيمة كاي^٢ صفر بمستوى دلالة ٠,٠٠١. وقد أسفر التحليل العاملي عن أربعة عوامل استقطبت ٧٦,٥٧% من التباين الارتباطي للمصفوفة الارتباطية. وقد تم استخدام هذا المقياس في دراسة (إسماعيل ، ٢٠٠٨).

وفي إطار الدراسة الراهنة وقيل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة، قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي له كمؤشر أولى لجودة المقياس، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين البند والبعد الفرعي المكون له، وكذلك بين البعد والدرجة الكلية للمقياس. وأسفرت هذه الخطوة عن معاملات ارتباط تراوحت بين ٠,٣٧٦ - ٠,٦٤٦ لجودة الحياة الجسمية، و٠,٥٧٢ - ٠,٧٢٠ لجودة الحياة النفسية، و٠,٦٥٨ - ٠,٨٤٢ لجودة الحياة الاجتماعية، و٠,٤٠٨ - ٠,٦٤٩ كما تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس بين ٠,٧٤٥ - ٠,٧٨٨. وقد تم الاعتماد على محك جيلفورد في قبول البنود التي تصل إلى معامل ارتباط ٠,٣ فما فوق؛ وبالتالي تم حذف بندين أرقام (١٣، ٢٦). ثم تم تقدير ثبات المقياس بطريقتي

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

ألفا كرونباخ والقسمة النصفية، وجاءت النتائج كما هو بالجدول التالي:

جدول(٦) معاملات ثبات مقياس جودة الحياة

القسمة التجزئة		معامل ألفا	الأبعاد
بعد التصحيح بمعادلة جتمان	قبل التصحيح		
٠,٥٣٦	٠,٣٦٦	٠,٦٠١	جودة الحياة الجسمية
٠,٦٧٦	٠,٥١٤	٠,٧١٣	جودة الحياة النفسية
٠,٥٧٩	٠,٤٥٢	٠,٦٣٤	جودة الحياة الاجتماعية
٠,٦٠٠	٠,٤٢٩	٠,٦٧٣	جودة الحياة البيئية
٠,٨٣٠	٠,٧١٣	٠,٨٦٢	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق تمتع مقياس جودة الحياة بمعاملات ثبات مقبولة بين طلاب الجامعة من خلال طريقتي ألفا كرونباخ والقسمة النصفية، مما يسمح بإمكانية الاعتماد على هذا المقياس في إطار الدراسة الراهنة.

أما عن صدق المقياس في إطار الدراسة الراهنة، فقد تم تقديره من خلال الصدق المرتبط بمحك وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين مقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات (سلامة، ١٩٩١)، وذلك استناداً على عدد من الدراسات التي أثبتت ارتباط جودة الحياة بتقدير الذات ارتباطاً موجباً، وذلك كما في دراسات كل من (مصطفى، ٢٠١٨؛ أحمد، ٢٠٢١)، وقد بلغ الارتباط بين مقياس جودة الحياة ومقياس تقدير الذات ٠,٦٧ وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند ٠,٠١ مما يتفق مع التراث النظري الذي درس هذه العلاقة.

رابعاً: الإجراءات:

طبقت أدوات الدراسة السابق عرضها على عينة الدراسة الأساسية في جلسات جماعية استغرقت الجلسة الواحدة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، وقد تم شرح الهدف من التطبيق والتأكيد على سرية استجاباتهم. وقد تم التطبيق في أماكن تواجدهم بقاعات ومدرجات التدريس أثناء المحاضرات. وقد استغرق التطبيق أسبوعين من الفصل الدراسي الأول، واستبعدت الحالات التي بها نقص في الإجابات أو ذات إجابات نمطية، أو من تجاوزت أعمارهم ٢٢ عاماً؛ وذلك تمهيداً للتحقق من فروض الدراسة. حيث جدولت النتائج لمعالجة البيانات إحصائياً وتم استخدام برنامج SPSS25 وبرنامج AMOS لإجراء تحليل المسار Path analysis للتحقق من جودة مؤشرات النموذج السببي وتحديد دلالة المسارات السببية بين متغيرات الدراسة لدى طلاب الجامعة، كما تم استخدام تحليل التباين الثنائي واختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين طلاب الجامعة من الجنسين في متغيرات الدراسة وفقاً للنوع والقسم العلمي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: نتائج الإحصاء الوصفي: بعد تطبيق أدوات الدراسة سابقة الذكر، تم التحقق من إعتدالية توزيع درجات العينة على أدوات الدراسة. ووصف متغيرات الدراسة من حيث المتوسط والوسيط ومعاملى الالتواء (تتخصر قيمته بين $1 \pm$) والتفطح (تتخصر قيمته بين $2,08 \pm$). ويوضح جدول (٧) وصفاً إحصائياً لبيانات عينة الدراسة الأساسية على العينة المستخدمة.

جدول (٧) الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح	أدنى درجة	أقصى درجة
قلق البطالة	٦٦,٧٦	٦٧,٠٠	١٣,١٩٦	٠,٠٥٧	٠,٥٧٩	٣٧	٩٨
اجترار الأفكار	٧٢,٣١	٧٤,٠٠	١٦,١٢٨	٠,٢٣٧	٠,١٦٤	٢٢	١١٠
فاعلية الذات	٤٦,٧٧	٤٧,٠٠	١٠,٥٢٥	٠,٤١٢	٠,٠١٣	٢٠	٨٣
جودة الحياة	٨٠,٦١	٨١,٠٠	١٠,٥٠٦	٠,٣٣٩	٠,٠٤٣	٢٦	١٠٣

يتبين من الجدول السابق، اقتراب قيم كل من المتوسط والوسيط، واقتراب قيم معاملى الالتواء والتفطح من الصفر، مما يشير إلى اعتدالية التوزيع للبيانات، ومن ثم الثقة فى استخدام الإحصاء البارامترى.

ثانياً: نتائج فروض الدراسة:

نتائج الفرض الأول ومناقشته

نص الفرض الأول على أنه "توجد علاقات ارتباطية متبادلة دالة إحصائياً بين درجات كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة كل على حده لدى طلاب السنة النهائية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة. ويوضح جدول (٨) هذه النتائج.

جدول (٨) معاملات الارتباط البسيط بين متغيرات الدراسة (ن=٣٠٠)

المتغيرات	معاملات الارتباط		
	قلق البطالة	انخفاض فاعلية الذات	اجترار الأفكار
قلق البطالة	-	**٠,٤٣٤	**٠,٥٦٠
انخفاض فاعلية الذات	-	-	**٠,٣٧٧
اجترار الأفكار	-	-	-
جودة الحياة	-	-	-

** دالة عند مستوى ٠,٠١

ينضح من جدول (٨) ما يلي:

١- وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين قلق البطالة وكل من

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

انخفاض فاعلية الذات واجترار الأفكار. وأيضاً بين انخفاض فاعلية الذات وبين اجترار الأفكار.

٢- وجود علاقات سالبة دالة إحصائياً ٠.٠١. بين جودة الحياة وكل من قلق البطالة وانخفاض فاعلية الذات واجترار الأفكار.

وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الأول. ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين قلق البطالة وانخفاض فاعلية الذات في ضوء ما أشارت إليه دراسة (إشيتيه، ٢٠١٤) بأن مفهوم فاعلية الذات للفرد يتحدد من خلال مدى سيطرته على نشاطه الشخصي؛ أى عندما يكون لدى الفرد توقعاته وأفكاره الخاصة حول ماهية السلوك المناسب أو غير المناسب، وبذلك يستطيع أن يختار أفعاله تبعاً لما يراه مناسباً ومتماشياً مع معايير السلوك الطبيعي في المجتمع، بمعنى أنها تتمثل بالفكرة الشخصية المعبرة عن امتلاك الشخص لقدرات تؤهله لتكوين السلوك المطلوب فمن خلال التعلم والعمل والإنجاز، ويميل الطلاب إلى أن يكونوا طلاباً جيدين ويحققون المزيد من النجاح وهم على مقاعد الدراسة وبعد التخرج، ويحاولون جاهدين التغلب على القلق حيال البطالة والذي يراودهم حين التفكير في حياة ما بعد الجامعة مؤمنين بأهمية ممارسة العمل من خلال الحصول على وظيفة بعد التخرج، حيث يتفاعل الفرد مع الآخرين في محيط العمل ويكتسب سمات عديدة، فالفرد الذي يعمل يتسنى له تحقيق رغباته، وميوله، واشباع حاجاته الذاتية، ويمكن من العيش والتوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله؛ فضلاً عن تحقيق متطلبات الحياة له ولأسرته، أما الفرد الذي لا يعمل فإنه يواجه عقبات في طريق تحقيق أهدافه واشباع ميوله ورغباته وهذا من شأنه يعرضه إلى حالات نفسية تؤثر سلباً على أداءه الفكرى والجسدى وسلوكه الاجتماعى عامة وسماته الشخصية بشكل خاص بمعنى أن القلق من البطالة لدى هؤلاء الطلبة مرتبط بدرجة فاعليتهم الذاتية.

وفى هذا الصدد، أكدت دراسة وردة (٢٠١٩) أن مجرد التفكير في المستقبل يسبب للأفراد عامة القلق، وخاصة الشباب الجامعي المقبل على التخرج، فالحياة الجامعية مليئة بالظروف المثيرة للقلق والطالب الجامعي في صراع ناجم عن شكوكه في ما إذا كانت قدراته وامكانياته تمكنه من مسابرة كل هذه التغيرات وانعكاساتها أم لا، كل هذا يجعله قلق على مستقبله ويزداد القلق والخوف من عدم وجود مهنة يحقق بها ذاته، ويثبت مكانته، ذلك لأن المهنة تعد من الأمور الضرورية لبناء المستقبل، وأن فترة بعد التخرج مرحلة حاسمة وأن الأوان للشباب أن يكون نفسه، ويخطط لمستقبله إلا بحصوله على مهنة، إذ تعد مهنة المستقبل بشكل عام من الأمور التي يهتم بها الطالب الجامعي.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إشنيه، ٢٠١٤ ; Yazgan et al., 2022)، في حين اختلفت مع نتائج دراسة (الجمال وبخيت، ٢٠٠٨) والتي أسفرت عن وجود علاقة غير دالة بين قلق البطالة وفاعلية الذات.

كما يمكن تفسير وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين قلق البطالة وجودة الحياة في ضوء ما أشارت إليه دراسة (المحتسب وآخرون، ٢٠١٧) بأن العمل والحصول على الرزق، وإعالة الأسرة، وتلبية احتياجاتهم مطلب اساسي لدى كل من هو قائم على أسرة، وبالتالي فإن البطالة تعد حدثاً ضاعطاً يؤدي إلى العوز والحاجة ومد اليد، وتساعد على انتشار المشاكل السلوكية كالسرقة والكذب وقد تصل إلى الكراهية والغيرة والعدوان تجاه الذات (الانتحار) وتجاه الآخرين (كالتخريب وتدمير ممتلكات الدولة والآخرين)، والمشاكل العصبية والنفسية (كالقلق والاكتئاب والوسواس القهري وقد تصل إلى الأمراض الذهانية)، وتشل الفرد فتبعده عن الواقعية، ومواجهة مشاكله، ومشاركة الناس ويتنازل عن قيمه ويتجاهل أهدافه، ولا يشعر بالرضا ولا الابتسامة تصل شفثيته، ويمتلئ قلبه سواداً ويصبح معتمداً على غيره مستهلكاً، لا منتجاً، مما يقل من جودة الحياة لديه.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (الجمال وبخيت، ٢٠٠٨؛ المحتسب وآخرون، ٢٠١٧؛ الطيب، ٢٠٢٠) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين قلق البطالة وجودة الحياة بمعنى أنه كلما زاد قلق البطالة قلت جودة الحياة. فجودة الحياة لها علاقة بقلق البطالة، بحيث كلما كانت حياة الطالب أكثر استقراراً، وكان أكثر رضا عن نفسه كلما كان القلق لديه مرتفعاً قلت قدرته على إشباع حاجاته، أو لم تكن لديه مخاوف من المستقبل (وردة، ٢٠١٩). فمع تقلص سوق العمل وانتشار البطالة يشعر طلاب الجامعة بنوع من الضغوط جديد تماماً وهو ماذا بعد التخرج؟، حيث تخلق البطالة مشاكل صحية، وتدهور في السلوك الصحي للشباب وهذا ما أكدته العديد من البحوث بأن البطالة ترتبط بصحة سيئة وانخفاض الرضا عن الحياة مما يجعل الشباب يعانون من جودة حياة موضوعية منخفضة وغير ثابتة (الجمال وبخيت، ٢٠٠٨).

أما فيما يتعلق بارتباط انخفاض فاعلية الذات سلباً بجودة الحياة، فيمكن تفسير ذلك في ضوء تصحيح مقياس فاعلية الذات العامة والذي تشير فيه الدرجة المرتفعة إلى انخفاض الفاعلية الذاتية وليس إلى ارتفاعها لذلك جاءت العلاقة سالبة ودالة إحصائياً بين انخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة، بمعنى كلما انخفضت فاعلية الذات لدى الفرد انخفضت معها جودة حياته. ويتفق ذلك مع

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ===

ما أشارت إليه دراسة(محمود والجمالى، ٢٠١٠) بأن فاعلية الذات تعمل بمثابة محركات للسلوك الإيجابي للفرد فى علاقته بنفسه وبالبيئة المحيطة به، وهى ضرورية لنموه فى ميادين الحياة المختلفة الاجتماعية، والاقتصادية، والتعليمية ونجاحه فيها بكفاءة عالية يزيد من ادراكه لجودة الحياة، كما أن فاعلية الذات تتضمن العديد من الأبعاد التى إذا امتلكتها الإنسان أدت إلى نجاحه فى الحياة، ومن ثم شعوره بالرضا عنها، وهو مظهر أساسى لادراك جودة الحياة، وتحسينها، والارتقاء بها. فتمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الإنجاز، والعمل الجاد المتواصل، والمثابرة، وبذل الجهد لأى عمل يقوم به، ولديه من الخبرات ما يساعده على أداء المهام الصعبة، ويدرك ما لديه من استعدادات، وقدرات، وإمكانيات، وقدرته على توظيفها، وبالتالي يكون إنساناً ناجحاً وفاعلاً فى حياته الأسرية، وفى علاقاته الاجتماعية، وفى دراسته، مما يؤدى إلى ارتفاع جودة الحياة لديه.

كما أكدت دراسة(الزهرانى، ٢٠٢٠) هذه النتيجة بأن فاعلية الذات تمثل أحد الأبعاد المهمة فى تحسين جودة الحياة، وانطلاقاً من نتائج البحوث والدراسات السابقة التى تناولت فاعلية الذات، اتضح أن لها أهمية بالغة فى حياتنا، وترجع أهميتها فى الدور الحيوى الذى تؤديه فى دفع السلوك وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف التى يسعى لتحقيقها، كما تعمل على تحسين أداء العمل فيضع الطالب لنفسه أهدافاً بعيدة المدى، ويبذل الجهد فى مواجهة الفشل، وينظر للمهام الصعبة على أنها مصادر للتحدى. ففاعلية الذات من المتغيرات النفسية المهمة التى توجه سلوك الفرد وتسهم فى تحقيق أهدافه الشخصية، والمعتقدات التى يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكانياته لها دور مهم فى التحكم فى البيئة، مما يسهم فى زيادة قدرة الفرد على الإنجاز ونجاح الأداء وجودة الحياة. وانفتحت هذه النتيجة فى مجملها مع ما توصلت إليه دراسات كل من(محمود والجمال، ٢٠١٠؛ الزهرانى، ٢٠٢٠) بوجود علاقة موجبة بين كل من فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

كما أسفرت نتائج هذا الفرض عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين انخفاض فاعلية الذات واجترار الأفكار، وهو ما أكده باندورا(Bandura,1982) بأن أحكام فاعلية الذات تؤثر على اختيار الأنشطة والمواقف البيئية، فالفرد يتجنب النشاط الذى يعتقد أنه يتجاوز قدراته على مواجهة الصعاب، بينما يقبل ويتقن على المواقف التى يحكم فيها على نفسه بأنه قادر على السيطرة عليها. كما تحدد أحكام فاعلية الذات مقدار الجهد الذى سيبدله الفرد ومثابرتة فى مواجهة الصعاب، وبالتالي تؤثر على أنماط التفكير والاستجابات الانفعالية أثناء تفاعل الفرد المتبادل مع البيئة. لذلك تؤثر فاعلية الذات المدركة على اجترار الأفكار السلبى حيث يعد انخفاض فاعلية

الذات المدرك سبب مهم في حدوث اجترار الافكار السلبي، حيث اقترح بعض المنظرون أن تدني الفاعلية الذاتية المدركة ملازماً للشك الذاتي والأفكار المتكررة حول أوجه القصور في القدرات الشخصية. ووفقاً لشوارزر (١٩٩٦) ، ترتبط الشكوك الذاتية بالأهداف الشخصية ، وتتبع من أحكام الموارد الشخصية ومعتقدات الكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى ذلك، يفترض باندورا (١٩٨٩) أن الأشخاص ذوي التصورات المنخفضة يعتقد أن فاعليتهم الذاتية أكثر عرضة للتفكير في الرجوع إلى الذات. ويؤكد منظرو فاعلية الذات أن الإيمان غير الكافي بقدرات الفرد (انخفاض فاعلية الذات المدركة) تؤدي إلى انشغال التفكير بافتقار الفرد لهذه الفاعلية وقد تؤدي إلى سيناريوهات فشل محتملة. والانشغال بفترات طويلة من التفكير السلبي عن الذات ومستقبل الفرد عرّف بالاجترار (Adams, 2002). وتتفق هذه النتيجة في مجملها مع ما توصلت إليه دراسات كل من (Takagishi et al., 2013؛ السالم، ٢٠٢١) بوجود علاقة سالبة بين فاعلية الذات واجترار الأفكار.

أما فيما يتعلق بارتباط اجترار الأفكار إيجابياً بقلق البطالة، فأشارت دراسة (Isaacs, 2020) بمدى ارتباط اضطرابات القلق بالتفكير الاجتراري، وذلك وفقاً للدراسات الطولية التي أجرتها Nolen-Hoeksema والتي أشارت إلى أن التفكير الاجتراري ارتبط بقوة بكل من الاكتئاب والقلق وكذلك الاكتئاب / القلق المرضي. فيعد اجترار الأفكار أحد مظاهر القلق الذي يعاني منه طلبة الجامعة نحو مستقبلهم بسبب زيادة البطالة سنة بعد أخرى، فاجترار الأفكار يمثل الانخراط في السلوكيات والأفكار التي تركز بشكل سلبي على ظهور المزاج السلبي الذي يزيد من احتمال أن الأفراد سوف يتذكرون المعلومات السلبية وخلق استنتاجات سلبية عن الأحداث مما يؤدي إلى انخراطهم في استجابات اجترارية لهذا المزاج، ومن ثم سيتم تضخيمه وإطالة أمده، كما أن المزاج السيئ يرتبط بشكل ملحوظ مع انخفاض الثقة في القدرة على حل المشكلات وزيادة التوجه للأحداث الماضية كأفكار اجترارية، فحين يكون للطالب الجامعي المقبل على التخرج شعوراً بالنقص في فرصته للحصول على وظيفة ملائمة له مستقبلاً لأي سبب من الأسباب، فإن ذلك يوقعه في الشكوك حول مستقبله ويكون عرضة لقلق البطالة ، فالأفراد الذين يعانون من اجترار الأفكار يجدون صعوبة في التوافق مع الآخرين لتغيير الضغوط البيئية فهم أقل رغبة في الانخراط في الأنشطة البيئية ولا يمكنهم ان يمنعوا ميولهم المتصلبة نحو أمزجتهم وأحداث الحياة السلبية وأن يصبحوا محاصرين فيها مما يؤدي إلى التصلب والتخلي عن التفكير الإيجابي (محمد، ٢٠١٩).

وقد لاحظت الباحثة ندرة في الدراسات التي تناولت هذه العلاقة لدى طلاب الجامعة فلم تجد في حدود علمها سوى دراسة (محمد، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً

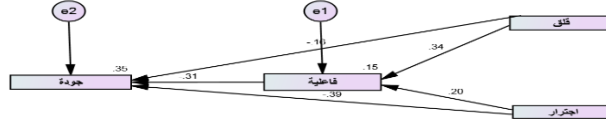
== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

بين اجترار الأفكار وقلق البطالة لدى طلاب الجامعة المقبلين على التخرج.

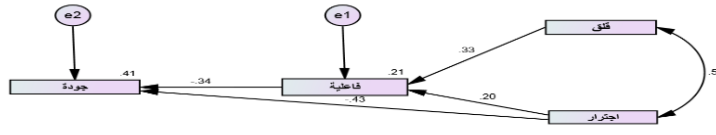
وأخيراً، أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار وجودة الحياة، حيث يميل الأشخاص المجترون لأفكارهم إلى النظر إلى العالم من منظور سلبي؛ وعرض الأحداث الماضية وتفسير الخبرات الحالية بشكل أكثر سلبية، مع التفكير أيضاً بطريقة أكثر تشاؤماً حول المستقبل. لذلك كلما زاد اجترار الفرد لأفكاره انخفضت جودة حياته بشكل عام (Isaacs,2020). انفتحت هذه النتيجة مع دراسات كل من (Bahrti & Mukhopadyay,2011; Eldesoky & Hamed,2018) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين اجترار الأفكار وجودة الحياة ولكنها اختلفت عنها في العينة المستخدمة، حيث تناولت هاتين الدراستين هذه العلاقة لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر وليس لدى طلاب الجامعة؛ فلم تجد الباحثة دراسة واحدة في حدود اطلاعها تناولت العلاقة بين اجترار الأفكار وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته

نص الفرض الثاني على أنه "توجد مسارات سببية مباشرة وغير مباشرة دالة إحصائياً بين درجات كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة لدى طلاب السنة النهائية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل المسار بين المتغيرات موضع الدراسة، وذلك باستخدام برنامج Amos.25، حيث أخضعت معاملات الارتباط بين المتغيرات لتحليل المسار للتحقق من مطابقة النموذج النظري المقترح لبيانات عينة الدراسة، والذي يفترض أن جودة الحياة متغيراً تابعاً في النموذج السببي تؤثر فيه المتغيرات المستقلة (قلق البطالة، وانخفاض فاعلية الذات، واجترار الأفكار)، ثم اختبار العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع في هذا النموذج، وذلك كما يوضحه الجدولين (٩،١٠) والشكلين (٥، ٦).



شكل (٥) النموذج المقترح لمسارات العلاقات بين متغيرات الدراسة



شكل (٦) النموذج المعدل لمسارات العلاقات بين متغيرات الدراسة

جدول (٩) مؤشرات حسن مطابقة نموذج العلاقات بين اجترار الأفكار وقلق البطالة وانخفاض فاعلية الذات جودة الحياة (ن=٣٠٠)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر قبل التعديل	قيمة المؤشر بعد التعديل	المدى المثالي لأفضل مطابقة
النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية	١١٢,٧١ دالة	٧,٤٩١ دالة	تكون كا٢ صغيرة وغير دالة
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٦٨١	٠,٩٧٩	صفر-١ الأفضل ١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٦٧٨	٠,٩٨١	صفر-١ الأفضل ١
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٦٨٢	٠,٩٨٢	صفر-١ الأفضل ١
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩١٧	٠,٨٧٣	صفر-١ الأفضل ١
مؤشر جذر متوسط مربعات التوافق RMSEA	٠,٦١١	٠,١٤	صفر-١ كلما اقتربت من الصفر افضل

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====
توضح نتائج الجدول السابق قيم مؤشرات حسن المطابقة، وكانت كل المؤشرات في المدى المثالي باستثناء قيمة كا ٢١ ، وتحسنت المؤشرات بعد تعديل النموذج، فانخفضت قيمة رامسي ، وارتفعت قيم المطابقة (NFI-CFI-IFI) وتراوحت بين (٠,٩٧٩-٠,٩٨٢)، وهي قيم مرتفعة وقريبة من الواحد الصحيح، وتؤكد جودة النموذج.

جدول(١٠) القيم المعيارية لمسارات النموذج البنائي

المتغيرات والمسارات السببية	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	الخطأ المعياري S.E	القيم الحرجة C.R.	الدلالة
انخفاض فاعلية الذات ← قلق البطالة	٠,٣١٤	٠,٣٢٥	٠,٠٦٠	٥,٢٥٣	٠,٠٠١
انخفاض فاعلية الذات ← اجترار الأفكار	٠,١٢٧	٠,١٩٥	٠,٠٤٠	٣,١٥٣	٠,٠٠٢
اجترار الأفكار ← اجترار الأفكار	٠,٢٨٢-	٠,٤٣٣-	٠,٠٣١	٩,٠٧٢-	٠,٠٠١
اجترار الأفكار ← انخفاض فاعلية الذات	٠,٣٤٠-	٠,٣٤٠-	٠,٠٤٨	٧,١٢٧-	٠,٠٠١

يتضح من الجدول السابق، أن جميع معاملات الأنداد دالة إحصائياً وقد بلغت الدلالة الإحصائية (٠,٠٠١).

كما تم استخراج قيم الأثر المباشر (Direct Effects) وغير المباشر (Indirect Effects)، وجاءت كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول(١١) المسارات السببية المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة

التأثيرات	المتغيرات		
	المتنبأ بها	اجترار الأفكار	قلق البطالة
التأثيرات المباشرة	انخفاض فاعلية الذات	٠,١٩٥	٠,٣٢٥
	جودة الحياة	٠,٤٣٣-	٠,٠٠٠
التأثيرات غير المباشرة	انخفاض فاعلية الذات	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	جودة الحياة	٠,٠٦٦-	٠,١١١-

باستقراء الجدول السابق يتضح ما يلي:

بالنسبة للتأثيرات المباشرة للأجترار الأفكار وقلق البطالة في انخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة :

١- يوجد تأثير مباشر موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ من اجترار الأفكار على انخفاض فاعلية الذات، وبلغت قيمة مسار التأثير المباشر (٠,١٩٥). وهذا يعني أنه عندما يزداد اجترار الفرد لأفكاره بمقدار درجة واحدة زاد انخفاض فاعليته الذاتية بمقدار (٠,١٩٥).

٢- يوجد تأثير مباشر موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ من قلق البطالة على انخفاض فاعلية الذات، وبلغت قيمة مسار التأثير المباشر (٠,٣٢٥). وهذا يعني أنه عندما يزداد قلق

البطالة لدى الفرد بمقدار درجة واحدة زاد انخفاض فاعليته الذاتية بمقدار (٠,٣٢٥).

٣- يوجد تأثير مباشر سالب ودال احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ من اجترار الافكار على جودة الحياة، وبلغت قيمة مسار التأثير المباشر (-٠,٤٣٣). بمعنى أنه عندما يزداد اجترار الفرد لأفكاره بمقدار درجة واحدة انخفضت جودة حياته بمقدار (-٠,٤٣٣).

٤- يوجد تأثير مباشر سالب ودال احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ من انخفاض فاعلية الذات على جودة الحياة، وبلغت قيمة مسار التأثير المباشر (-٠,٣٤٠). بمعنى أنه كلما زاد انخفاض فاعلية الذات لدى الفرد بمقدار درجة واحدة انخفضت معه جودة حياته بمقدار (-٠,٣٤٠).

٥- لا يوجد تأثير مباشر من قلق البطالة على جودة الحياة.

بالنسبة للتأثيرات غير المباشرة للأجترار الأفكار وقلق البطالة في انخفاض فاعلية الذات وجودة

الحياة :

١- يوجد تأثير غير مباشر سالب ودال احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ من اجترار الافكار على جودة الحياة، وبلغت قيمة مسار التأثير غير المباشر (-٠,٠٦٦). بمعنى أنه عندما يزيد اجترار الفرد لأفكاره بمقدار درجة واحدة انخفضت جودة حياته بمقدار (-٠,٠٦٦).

٢- يوجد تأثير غير مباشر سالب ودال احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ من قلق البطالة على جودة الحياة، وبلغت قيمة التأثير غير المباشر (-٠,١١١). بمعنى أنه عندما يزيد قلق البطالة لدى الفرد بمقدار درجة واحدة انخفضت جودة حياته بمقدار (-٠,١١١).

٣- لا يوجد تأثير غير مباشر من اجترار الأفكار على انخفاض فاعلية الذات.

٤- لا يوجد تأثير غير مباشر من قلق البطالة على انخفاض فاعلية الذات.

أسفرت نتائج الفرض الثاني عن تطابق النموذج النظري المقترح مع بيانات الدراسة ووجود تأثيرات مباشرة موجبة ودالة إحصائياً لمتغيري اجترار الأفكار وقلق البطالة على انخفاض فاعلية الذات، ووجود تأثيرات مباشرة سالبة ودالة إحصائياً لمتغيري اجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات على جودة الحياة، في حين لم يؤثر قلق البطالة على جودة الحياة تأثيراً مباشراً، وذلك رغم وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق البطالة وجودة الحياة كما في نتيجة الفرض الثاني. كما أسفرت نتائج هذا الفرض عن وجود تأثيرات غير مباشرة سالبة ودالة إحصائياً لمتغيري اجترار الأفكار وقلق البطالة على جودة الحياة، بينما لم يؤثر متغيري اجترار الأفكار وقلق البطالة على انخفاض فاعلية الذات تأثيراً غير مباشراً، وذلك رغم وجود علاقة ارتباطية موجبة لمتغيري اجترار الأفكار وقلق البطالة على انخفاض فاعلية الذات، الأمر الذي يشير إلى تحقق الفرض

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====
جزئياً.

وفى الجزء التالى سيتم مناقشة نتائج هذا الفرض فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج تحليل المسار والترات النظرى المتعلق بمتغيرات الدراسة وذلك على النحو التالى:

١- مناقشة التأثيرات المباشرة فى النموذج البنائى:

تبين من نتائج الفرض الثانى وجود تأثيرات مباشرة موجبة ودالة إحصائياً لاجترار الأفكار على انخفاض فاعلية الذات، حيث تنبأ مباشرة اجترار الأفكار بانخفاض فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة المقبلين على التخرج.ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء نظرية أنماط الاستجابة والتي أكدت على أن التفكير الاجتراري هو نمط مستقر وثابت يركز على الحالات العاطفية وخبرات الضيق. وركزت هذه النظرية على "أسباب، وعواقب، وأعراض التأثير السلبي الراهن، والمحتوى المؤلم لخبرات الضيق بدلاً من التركيز على المحتوى نفسه، حيث يرى أصحاب هذه النظرية أنه عندما يشعر الأفراد بالحزن ويمرون بمواقف ضاغطة، فانهم يستطيعون الاستجابة لمزاجهم الحزين بعدة طرق. فمن الممكن أن ينكروا هذا التفكير أو يتجنبوا التفكير بشعورهم الحزين، ومن الممكن أيضاً أن يحدثوا تغييراً في بيئاتهم ليتغير مزاجهم الحزين، أو أن يبحثوا عن دعم اجتماعي، أو أن يقوموا بالانشغال المستمر باجترار أفكار مثل " لماذا لا أستطيع الاستمرار؟" "ما الخطأ الذي أرتكبه؟"، " لا أشعر أبداً بأني سأتعلم على حالتي هذه"، حيث لا تقود هذه الأفكار الى حل للمشكلة، بل الى الاستمرار في دائرة الاجترار والتوقف عند هذه المرحلة. وهنا يدخل المجتروا الى نفق الأفكار السلبية التي لا تقودهم الى خطاه واضحة لحل مشكلاتهم أو معاناتهم، بل على العكس يبقون في دوائر مغلقة من التفكير الاجتراري دون أن يتمكنوا من الخروج منها(السالم، ٢٠٢١؛ Isacs,2020). لذلك يؤثر اجترار الأفكار مباشرة على انخفاض فاعلية الذات، فعدم قدرة الطالب المقبل على التخرج على إيقاف الأفكار الاجترارية السلبية فى أى موقف ضاغط يؤدي إلى انخفاض فاعليته الذاتية، فالأفكار المحبطة لاعتقادات الفرد بقدراته وإمكانياته وتحقير الذات تؤثر على فاعليته لذاته.

وفى السياق نفسه، أكد باندورا(Bandura,1982) على أن أحكام فاعلية الذات تؤثر على اختيار الأنشطة والمواقف البيئية، فالفرد يتجنب النشاط الذى يعتقد أنه يتجاوز قدراته على مواجهة الصعاب، بينما يقبل وبتقة على المواقف التى يحكم فيها على نفسه بأنه قادر على السيطرة عليها. كما تحدد أحكام فاعلية الذات مقدار الجهد الذى سي بذله الفرد ومثابرتة فى مواجهة الصعاب، وبالتالي تؤثر على أنماط التفكير والاستجابات الانفعالية أثناء تفاعل الفرد المتبادل مع البيئة.وتختلف هذه النتيجة عن ما أشارت إليه نظرية التعلم الاجتماعى لباندورا، بأن فاعلية الذات

هى التى تؤثر فى اجترار الأفكار وليس العكس، حيث أكد على أهمية فاعلية الذات كعامل معرفي من عوامل المقاومة يسهم في إحداث السلوك، فبمجرد الرغبة في الاتيان بالفعل يبدأ الأفراد في وضع أحكامهم الخاصة بقدراتهم على أداء الفعل، ومن هنا تبدأ أحكام الفاعلية الذاتية في التأثير في التفكير، "أستطيع القيام بهذا" في مقابل "لن أستطيع أبدا القيام بهذا"، ثم في الانفعال المصاحب "الاكتئاب والقلق" في مقابل "الفرح والاستثارة"، وبالتالي السلوك "الالتزام للقيام بالسلوك" في مقابل "الجمود واللامبالاة"؛ ففاعلية الذات وفقاً لباندورا تعد أحد المؤثرات الذاتية في سلوكنا فهي متغير شخصي مهم حين ترتبط بأهداف معينة، وبمعرفة الأداء فإنها تسهم اسهاماً مهماً في السلوك المستقبلي(السالم، ٢٠٢١).

كما بينت نتائج تحليل المسار وجود تأثير مباشر موجب ودال إحصائياً لقلق البطالة على انخفاض فاعلية الذات، حيث تتبأ قلق البطالة مباشرة بانخفاض فاعلية الذات. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه واتكينز Watkins عام ٢٠٠٨ أن القلق واجترار الأفكار يتشاركان بشكل واضح جداً في الجوانب العامة، وذلك لأنهما على حد سواء أشكال للتفكير المتكرر غير المنتج، وأن كلاهما يركزان على الأحداث السلبية وجوانب محددة للعمليات المعرفية أيضاً. وغالباً ما يركز محتوى اجترار الأفكار على الآثار السلبية والمخاوف التي تشبه القلق والتي تهدف إلى تجنبه. كما أشار توبر Topper ٢٠١٤ أن هناك أوجه شبه واختلاف بين الاجترار والقلق من منظور وظيفي، فالاثان يخدمون الغرض نفسه للأفراد، فهما يتشاركان بالتجريد على غرار التفكير العام، وأن الأفراد قد ينخرطون في تجنب المعالجة العاطفية والأحاسيس الجسدية المؤلمة تماشياً مع حساب اضطراب معين. والبعض الآخر يفضل الحالة التي تصف وظائف مختلفة للاجترار والقلق حيث أن محتوى اجترار الأفكار يركز على جوهر المشاعر السلبية والمخاوف في حين يعتزم القلق لتجنب هذه المواضيع ، ولذلك يوفر الاجترار دليل على أن وضعهم لا يمكن السيطرة عليه وأنه لا جدوى من اتخاذ المزيد من الاجراءات وأن هذا الموقف قد يساعدهم لتبرير الانسحاب والخمول وإشارات البيئة الاجتماعية للدعم المطلوب(محمد، ٢٠١٩). وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة الفرض الأول والذي أسفر عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق البطالة واجترار الأفكار، كما تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (محمد، ٢٠١٩) بأن اجترار الأفكار يعد أحد مظاهر قلق البطالة الذي يعاني منه بعض طلبة الجامعة نحو مستقبلهم بسبب ارتفاع نسبة البطالة سنة بعد أخرى، وقد وجد أن الأفراد الذين يعانون من اجترار الأفكار أكثر قلقاً على مستقبلهم المهني وأقل رضا عن الحياة وأكثر احتمالاً للفشل والتسرب من الجامعات.

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ===

كما أوضحت نتائج الفرض الثاني، وجود تأثير مباشر سالب ودال إحصائياً لاجترار الأفكار على جودة الحياة، حيث تتبأ اجترار الأفكار سلباً بجودة الحياة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه دراسة (Isaacs,2020) بأن الأشخاص المجتررون لأفكارهم يميلون إلى النظر إلى العالم من منظور سلبي؛ وعرض الأحداث الماضية وتفسير الخبرات الحالية بشكل أكثر سلبية، مع التفكير أيضاً بطريقة أكثر تشاؤماً حول المستقبل. وقد يساعد هذا في تفسير كيف يزيد الاجترار من التعرض لنوبات الاكتئاب الجديدة ويقلل من جودة الحياة بشكل عام. وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة الفرض الأول والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اجترار الأفكار وجودة الحياة، كما تتفق مع دراسة فالانسان الإيجابي القادر على إيقاف الأفكار السلبية التي تسيطر عليه وتشتت تركيزه، ويسعى دائماً إلى التفكير الإيجابي وفعل الأفضل، والذي يتغلب على مشاعر اليأس والاحباط ويتحمل المعاناة ثم يسعى إلى تغيير ما يمكن تغييره، أو تأجيل ما يصعب تغييره حتى تتغير الظروف أو يتقبل ما يصعب تغييره كأمر واقع ليس له حل مثل هذا الشخص هو أكثر الناس تحقيقاً لجودة الحياة (اللباني، ٢٠١٧).

كما دللتنا نتائج تحليل المسار على وجود تأثير مباشر سالب ودال إحصائياً من انخفاض فاعلية الذات على جودة الحياة، حيث تتبأ انخفاض فاعلية الذات بارتفاع جودة الحياة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه دراسة محمود والجمالي، (٢٠١٠) بأن فاعلية 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 ادراكه لجودة الحياة. كما أن فاعلية الذات تتضمن العديد من الأبعاد التي إذا امتلکها الفرد أدت إلى نجاحه في الحياة ومن ثم شعوره بالرضا عنها وهو مظهر أساسي لادراك جودة الحياة وتحسينها والارتقاء بها. كما تتفق هذه النتائج مع دراسة البنا وطاحون، (٢٠١٩) بأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال فاعلية الذات المرتفعة، فتمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الإنجاز والعمل الجاد المتواصل والمثابرة وبذل الجهد لأى عمل يقوم به ولديه من الخبرات ما يساعده على أداء المهام الصعبة ويدرك ما لديه من استعدادات وقدرات وأمكانيات وقدرته على توظيفها، وبالتالي يكون إنساناً ناجحاً وفعالاً في حياته الأسرية وفي علاقاته الاجتماعية وفي دراسته مما يبدى إلى ارتفاع جودة الحياة لديه. كما أن الاستثارة الانفعالية لها تأثير كبير على نظرة الفرد للحياة وإقباله عليها وكلما كانت الحالة المزاجية مستقرة بجد 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 وأن كانت على درجة عالية من الصعوبة ويترتب على ذلك جودة حياة مرتفعة لديه.

كما تتضمن فاعلية الذات قدرة الفرد وكفائته في مواجهة الصعاب وأن يكون مصدر فاعلية لذاته يحمس نفسه بنفسه مهما واجه من احباط فهذا من شأنه أن يكون له أكبر الأثر على نمط سلوكه وتفكيره وانفعالاته وبالتالي زيادة معدل العمل وتكرار المحاولة أكثر من مرة ليحقق هدفه والاقبال على أداء أنشطته اليومية والإنجاز لمشروعات جديدة وصعبة ترضى طموحاته مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات والنجاح، وبنعكس كل ذلك على شعوره بجودة الحياة. فالطالب الذى على ثقة فى قدراته وإمكانياته يصبح قادراً على قرارات مصيرية ويستطيع تحمل ما يواجهه من صعوبات دون أن تتأزم حياته. ففاعلية الذات لا تقتصر على جانب واحد فقط بل ترتبط بجميع جوانب الحياة فترتبط بالجانب الاجتماعى والجانب المعرفى والجانب السلوكى والجانب الانفعالى الذى يتعلق بمعتقدات الطالب بأن لديه الكفاءة فى مواجهة المواقف الصعبة ولا يسمح لمشاعر القلق والتوتر والاكنتاب أن تنتسل حياته فالأفراد الذين لديهم فاعلية ذاتية مرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة بينما الذين لديهم فاعلية ذاتية منخفضة يجدوا صعوبة فى التعامل مع الضغوط.

واتفقت هذه النتيجة فى مجملها مع ما توصلت إليه دراسة (على، ٢٠٢٣) بوجود تأثيراً مباشراً موجباً دالاً إحصائياً بين فاعلية الذات وجودة الحياة. فكلما زاد مستوى فاعلية الذات؛ أي كلما كان لدى الفرد قدرة على تحمل المسؤولية، ومرونة فى التعامل مع المشكلات والمواقف الصعبة والمعقدة، والمثابرة فى إنجاز المهمات المطلوبة منه، وقدرة على التخطيط للمستقبل، ومستوى مرتفع من الثقة بالنفس؛ فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة؛ أي أنه يكون لدى الفرد قدرة على مقاومة الإحباط، ويستطيع مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمختلف أنواعها والتعامل معها باقتدار وكفاءة، ولديه كذلك مستوى منخفض من المعاناة النفسية، ويشعر بالراحة النفسية، والرضا عن حياته، كما أنه يستطيع إشباع حاجاته الأساسية من احترام وحب وتواصل وتقدير وتعاطف وتفهم.

٢- مناقشة التأثيرات غير المباشرة فى النموذج البنائي:

أسفرت نتائج الفرض الثانى عن وجود تأثيرات غير مباشرة سالب ودالة إحصائياً لمتغيري اجترار الأفكار وقلق البطالة- كل على حده- على جودة الحياة، وتعنى هذه النتيجة أن كل من اجترار الأفكار وقلق البطالة لا يؤثران بشكل مباشر على جودة الحياة حيث توسط انخفاض فاعلية الذات العلاقة بين اجترار الأفكار وقلق البطالة- كل على حده- وبين جودة الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء نظرية باندورا والتي أكد فيها على أن فاعلية الذات تشير إلى اعتقاد الفرد بقدراته ومهاراته على القيام بأداء المهام بشكل جيد فى المواقف المختلفة التي

نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .

يتعرض لها في حياته، ومنها المواقف والمشكلات التدريسية والعملية المختلفة؛ حيث تدفع فاعلية الذات الفرد إلى بذل كثير من الجهد بهدف تحقيق طموحاته وأهدافه في الحياة وإنجاز المهام المطلوبة منه، فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في فاعلية الذات كانوا أكثر مثابرة وشعوراً بالرضا عن حياتهم وأكثر نشاطاً في إنجاز المهام المطلوبة منهم من الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في فاعلية الذات (Bandura,1982). فادراك الطالب لفاعليته الذاتية وما لها من تأثير إيجابي على جودة الحياة لديه، هو هدف يجب العمل على تحقيقه، فدرجة فاعلية الذات لدى الفرد تحدد قدرته على تنظيم ذاته وتؤثر على دافعيته وسلوكه وتدعم تطلعاته المستقبلية. كما أن أساس نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي عند باندورا هو فكرة الحتمية التبادلية¹ . وطبقاً 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 أما عوامل البيئة تشمل الأدوار التي يقوم بها الآباء والمعلمون والاقربان. وفكرة هذا النموذج تشير إلى أن معتقدات الفرد عن ذاته تؤثر في سلوكه وفي التفسيرات الخاصة بعوامل البيئة .

كما اقترح باندورا عام ١٩٧٧ أن الفرد الذي يعتقد أن تعليمه أو خبرته أو مهاراته لم تكن كافية للحصول على وظيفة أو عمل (انخفاض في فاعلية الذات)، وذلك الذي يرى أن سوق العمل محدود جداً (نتيجة متوقعة منخفضة) ومن المحتمل في هذه الحالة ألا يبذل جهداً كافياً ومستمراً في البحث عن عمل بعد إحساسه بالرفض وعدم القبول في عدد قليل من الوظائف التي تقدم إليها. وترتبط فاعلية الذات المدركة بثقة الفرد في إمكانية استخدامه للمهارات الضرورية واللازمة لمقاومة الضغوط ومواجهتها وكذلك لتحديث الموارد المطلوبة لمواجهة مطالب الموقف. وحينما يقومون بالأداء يستثمر الأفراد ذوو فاعلية الذات المرتفعة جهداً أكبر ويثابرون مدة أطول من الأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة. ولذلك قد يتوقع أن ذوي فاعلية الذات المرتفعة سيختارون استراتيجيات مواجهة فعالة أو متمركزة على المشكلة. ولذلك تؤدي فاعلية الذات المرتفعة إلى حل المشكلات بالطرق الفعالة نظراً لقدرة الفرد على التغلب على العقبات والتركيز على الفرص المتاحة أمامه في الموقف (إسماعيل، ٢٠٠٨ ب).

كما افترض باندورا (١٩٨٩) أن انخفاض فاعلية الذات يؤدي إلى توقع العواقب السلبية في الأحداث المستقبلية. وقد تتضمن هذه الأفكار المتكررة مجموعة متنوعة من العبارات الذاتية

¹ Reciprocal determinism

السلبية ، ومخاوف بشأن الحاضر والمستقبل، كما أن الإيمان غير الكافي بقدرات الفرد (انخفاض فاعلية الذات المدركة) يؤدي إلى انشغال التفكير بافتقار الفرد لهذه الفاعلية ما يؤدي به إلى سيناريوهات فشل محتملة تؤثر على جودة حياته (Adams,2002). كما لا يقتصر مصطلح فاعلية الذات على المهارات التي لدى الفرد، ولكن يرتبط بأحكام الشخص عما استطاع الفرد أن يفعل بما يمتلكه من مهارات، أو بمعنى آخر الاستغلال الأمثل للقدرات والمهارات وذلك لأن الاعتقاد بفاعلية الذات يحدد الأفعال والتصرفات المفيدة، كما أنها تحدد تلك الجهود التي يقوم بها الفرد، وإلى أي مدى تستمر هذه الجهود، وإلى أي حد يستطيع الفرد أن يقف في مواجهة العقبات وخبرات الفشل التي تعترضه. فالأفراد ذوو فاعلية الذات المرتفعة عندما يؤدون سلوكاً أو فعلاً معيناً يكتفون بجهودهم ويواصلونها من أجل تحقيق أهدافهم أكثر من ذوي فاعلية الذات المنخفضة. وإذا ما اعترضتهم عوائق وعقبات أثناء ذلك فإنهم سرعان ما يتغلبون عليها مع حفاظهم على أهدافهم، على العكس من منخفضي فاعلية الذات، وذلك لأن فاعلية الذات المرتفعة تسمح للأفراد بأن يختاروا المواقف ويكشفون بيئاتهم، أو يخلقون ويصنعون أخرى. إذ أن النتائج المتوقعة هو المعتقد الأكثر تأثيراً في الدافع للتغيير (إسماعيل، ٢٠٠٨ ب).

نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

نص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة في كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة وفقاً للنوع والقسم العلمي (نظري-لغات). وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الثنائي للكشف عن الفروق الدالة في متغيرات الدراسة وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين لدرجات طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة

وفقاً للنوع والقسم العلمي

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدالة
قلق البطالة	النوع	٣٣,٥٠٧	١	٣٣,٥٠٧	٠,١٩٩	غير دالة
	التخصص	١٨٩٢,٧٣٧	١	١٨٩٢,٧٣٧	١١,٢٥١	٠,٠٠١
	التفاعل	٣٩٢,٨٦٢	١	٣٩٢,٨٦٢	٢,٣٣٥	غير دالة
	الخطأ	٤٩٧٩٧١,١٦٨	٢٩٦	١٦٨,٢٣٤		
	المجموع	١٣٨٩,٣٨	٣٠٠			
	النوع	٢٣٦,٦٣٠	١	٢٣٦,٦٣٠	٠,٩٠٧	غير دالة
	التخصص	٢٦,٣١٥	١	٢٦,٣١٥	٠,١٠١	غير دالة

نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .

اجترار الأفكار	التفاعل	١٣٤,٢٣٠	١	١٣٤,٢٣٠	غير دالة
	الخطأ	٧٧٢٦١,٨٥٣	٢٩٦	٢٦١,٢٣٠٢٠	
	المجموع	١٣٨٩,٣٨	٣٠٠		
انخفاض فاعلية الذات	النوع	٢٤٦,٩٨٨	١	٢٤٦,٩٨٨	غير دالة
	التخصص	٠,٣٨٢	١	٠,٣٨٢	غير دالة
	التفاعل	٤٧,٤٥١	١	٤٧,٤٥١	غير دالة
	الخطأ	٣٢٨١٠,٨٤	٢٩٦	١١٠,٨٤٦	
	المجموع	٦٨٩٤٤٦	٣٠٠		
جودة الحياة	النوع	٠,٠١٥	١	٠,٠١٥	غير دالة
	التخصص	١٦,٩٧٣	١	١٦,٩٧٣	غير دالة
	التفاعل	١٣٦,٦٩٥	١	١٣٦,٦٩٥	غير دالة
	الخطأ	٣٢٧٧٨,٠٤١	٢٩٦	١١٠,٧٣٧	
	المجموع	١٩٨٢٣٩٣	٣٠٠		

وبدراسة بيانات جدول (١٢) ، يتضح أن :

أولاً : بالنسبة لمتغير قلق البطالة:

- ١- النوع لم يؤثر في الدرجة الكلية لقلق البطالة.
- ٢- القسم العلمي له أثر في الدرجة الكلية لقلق البطالة.
- ٤- لم يكن للتفاعل بين النوع والقسم العلمي أثراً في الدرجة الكلية لقلق البطالة . وبناءً على هذه النتائج ، فإن الأمر استوجب علينا حساب اختبار "ت" لتحديد أى من القسمين النظرى واللغات يختلف عن الآخر بفروق دالة إحصائياً في قلق البطالة. وتشير البيانات في جدول (١٣) إلى هذه النتائج.

جدول (١٣) دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات (الذكور والإناث)

في قلق البطالة وفقاً للقسم العلمي

المتغيرات	نظري ن=١٦٨		لغات ن=١١٤		قيمة "ت"	الدلالة
	ع	م	ع	م		
قلق البطالة	١٢,٥٧	٦٨,٧٢	١٣,٦٣	٦٣,٥٧	٣,٢٦٨	٠,٠٠١

يتضح من النتائج الواردة بجدول (٩) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة (الذكور والإناث) في قلق البطالة وفقاً للقسم العلمي ؛ والفروق كانت في جانب طلاب الاقسام النظرية.

ثانياً : بالنسبة لمتغيرات اجترار الأفكار، وانخفاض فاعلية الذات، وجودة الحياة

- ١- النوع لم يؤثر في الدرجة الكلية لكل من اجترار الأفكار، وانخفاض فاعلية الذات، وجودة الحياة

٢- القسم العلمى لم يؤثر فى الدرجة الكلية لكل من اجترار الأفكار، وانخفاض فاعلية الذات، وجودة الحياة.

٣- لم يكن للتفاعل بين النوع والقسم العلمى أثراً فى الدرجة الكلية لكل من اجترار الأفكار، وانخفاض فاعلية الذات، وجودة الحياة.

تشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض جزئياً. وتعنى هذه النتائج تساوى الذكور والإناث من طلاب الجامعة فى كل من قلق البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة، كما تساوى كل من الذكور والإناث فى القسمين النظرى واللغات فى كل من اجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة، فى حين كان طلاب القسم النظرى أعلى فى قلق البطالة من طلاب قسم اللغات.

بالنسبة لتساوى الذكور والإناث من طلاب الجامعة فى قلق البطالة، فيمكن تفسير هذه النتائج على المستوى النظرى فى ضوء ما أشار إليه (إشتيه، ٢٠١٤) بأن الإنسان يعيش فى الوقت الحاضر فى عالم متغير وتحت تأثيرات اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية، وقد تعقدت الحياة التى يعيشها الإنسان وتحولت من البسيطة إلى المركبة، ولم يعد الإنسان قادراً على تحقيق هدفه، ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والأمن النفسى؛ فالطالب الجامعى يواجه تحديات كثيرة مثل التكيف الأكاديمى، والتكيف العاطفى (الزواج والأسرة)، والتكيف المهنى (ماذا يفعل الطالب بعد التخرج وأمامه الآلاف من العاطلين)، وكل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والأسرية تبعث فى كثير من الأحيان الإحساس بالتوتر والضيق والقلق. لذلك يشكل قلق البطالة أبرز المشكلات النفسية للطلبة المقبلين على التخرج-ذكوراً وإناثاً- حيث التوتر والاحباط من غموض المستقبل لارتباط توفر العمل بتقدير الذات، وتحقيق التوازن النفسى، والشعور بالأمن، والثقة من جهة، وتحقيق الاستقلالية، والهوية الاجتماعية، واستكمال كافة متطلبات الحياة كالزواج ومطالب المعيشة لكل من الذكور والإناث على حد سواء من ناحية أخرى. كذلك الوقاية من الانحرافات الفكرية والسلوكية كالأحباط واليأس والتشاؤم (سالم، ٢٠٢٣). وتفسر الباحثة هذه النتيجة ، بأنه وفى ظل الغلاء والوضع الاقتصادى الراهن؛ فإن المجتمع أصبح يضع المسئولية على كلا الجنسين للقيام بتوفير متطلبات الحياة، والحاجات المادية للأسرة وخاصة بعد خروج المرأة ومشاركتها الرجل فى العمل ونواحي الحياة المختلفة مما جعلها جنباً إلى جنب مع الرجل فى المعاناة من قلق البطالة.

أما بالنسبة لارتفاع قلق البطالة لدى طلاب الأقسام النظرية، فيمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى أن عدد الملتحقين بال تخصصات النظرية (علم النفس- الفلسفة- الجغرافيا- علم المعلومات)

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

أكبر بكثير مقارنة بتخصصات اللغة (الألمانية- الفرنسية- الأسبانية- الإيطالية- الإنجليزية)، وهذا من شأنه أن يزيد قلق الطالب تجاه مستقبله المهني، وذلك بسبب كثرة الخريجين من هذه التخصصات، وهو ما لاحظته الباحثة بالفعل أثناء التطبيق من قلة عدد الطلاب في أقسام اللغات خاصة الطلاب الذكور واتضح ذلك من عدد طلاب اللغات (١١٤) طالب وطالبة منهم (١٩) طالب فقط، أما طلاب الأقسام النظرية فقد بلغت (١٦٨) طالب وطالبة. ومن ناحية أخرى يمكن أن نعزو انخفاض قلق البطالة لدى أقسام اللغات إلى أنه من المتوقع أن يكون لدى طلاب خريجي اللغات فرص عمل أكبر بحكم قلة أعدادهم والحاجة الدائمة للغات في أغلب الوظائف خاصة في العصر الحالي.

وعلى مستوى الدراسات السابقة، فقد وجد أن هذه النتيجة تتفق مع نتائج عديد من الدراسات كدراسات كل من (الجمال وبخيت، ٢٠٠٨؛ عاشور، ٢٠١٨؛ سالم، ٢٠٢٣)، في حين اختلفت مع دراسات كل من (الفقراء، ٢٠١٥؛ عماد، ٢٠٢١) والتي توصلت إلى أن الإناث أكثر قلقاً للبطالة من الذكور، أما دراسات كل من (عمورة، ٢٠٢١؛ Yasar & Turgut, 2020) فقد توصلت إلى أن الذكور أكثر قلقاً للبطالة من الإناث.

وفيما يتعلق بعدم وجود فروق بين طلاب الجامعة في اجترار الأفكار وفقاً للنوع والقسم العلمي، أشار حسن (٢٠٢٣) أن الاجترار يحدث لدى طلاب الجامعة من الجنسين لأسباب مختلفة قد لا ترتبط بوجود تاريخ من الصدمات النفسية أو الجسدية أو ضغوط لا يمكن السيطرة عليها. واجترار الأفكار من المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى الأفراد وقد يكون لبعض سمات أو خصائص الشخصية بالغ الأثر في تعزيز اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة وكثيراً ما يبلغ الأشخاص الذين يجتروا أفكارهم عن صعوبة في تقدير واحترام ذاتهم أو عدم تقبل ذواتهم بشكل كافي ونقدهم ولومهم لذاتهم بشكل مستمر وهو ما يجعل هناك ربط بين أن يجتر الشخص أفكاره بصورة مبالغ فيه.

كما يعد اجترار الأفكار أحد مظاهر قلق البطالة الذي يعاني منه بعض طلبة الجامعة نحو مستقبلهم بسبب ارتفاع نسبة البطالة سنة بعد أخرى، وقد وجد أن الأفراد الذين يعانون من اجترار الأفكار أكثر قلقاً على مستقبلهم المهني وأقل رضا عن الحياة وأكثر احتمالاً للفشل والتسرب من الجامعات (محمد، ٢٠١٩).

وبناءً على ما سبق تفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه مع كثرة المشكلات والمواقف والأحداث الضاغطة التي تلاحق طلاب الجامعة من الجنسين يغرق الكثير منهم في عالم الأحلام والأمنيات،

على اعتقاد أن اجترار الأفكار نوع من حل الموقف الضاغط ولكنه في الحقيقة وسيلة للإلهاء، لذلك فهو وسيلة أقل فعالية لحل المشكلات بل لها آثار سلبية على الصحة النفسية والعقلية. وفي هذا الصدد ميزت نولين-هوكسيما (Nolen-Hoeksema,1993) بين الاستجابات الاجترارية وحل المشكلات النشط والمنظم، والذي ينخرط فيه الفرد في سلوكيات بقصد علاج حالة الاكتئاب لديه، أما الاجترار هو التفكير المستمر في المشكلة دون القيام بأى اجراء لتغيير وضعهم، فهم فقط يفكرون في حالة السوء التي وصلوا إليها دون التفكير في تغيير هذه الحالة للأفضل. لذلك يميل طلاب الجامعة من الجنسين على حد سواء إلى اجترار أفكارهم على اعتقاد منهم أن اجترار الأفكار قد يساعدهم على حل المشكلة المسببة للضيق، وبدلاً من أن تؤدي عمليات اجترار الأفكار إلى حلول منتجة؛ غالباً ما تؤدي إلى أنماط مواجهة لا توافقية للمشكلات. ويؤيد ذلك ما تناولته نظرية أنماط الاستجابة بأن الاجترار المعرفي هو نمط من أنماط الاستجابة للمحن أو الضغوط، ويتضمن تركيز سلبي متكرر على أعراض الضغوط وأسبابها ونتائجها، حيث لا يقود الاجترار إلى البحث عن حلول لتغيير مسببات هذه الأعراض، بل إن الأفراد الذين يختارون الاجترار كنمط للتكيف مع محنهم يتوقفون في مرحلة ثابتة من اجترار المشكلة وما نتج عنها من أعراض ومشاعر سلبية بدون التدخل الفعلي معالجة المشكلة بحد ذاته(السالم، ٢٠٢١). لذلك يميل طلاب الجامعة من الجنسين ومن تخصصات علمية مختلفة إلى اجترار الأفكار عندما يشعرون أن انفعالاتهم السلبية لا يمكن التحكم فيها. كما أن المعاناة النفسية وغموض المستقبل وفقدان معنى الحياة التي يعيشها الطالب المقبل على التخرج ما هي إلا نتيجة لكثرة التوقعات السلبية كسوء النظرة والتأمل غير المتوقع لسوق العمل كما تحمله من دلالات تعبر عن المستقبل المجهول والذات الواهنة التي لا تبتعث على الطمأنينة والثقة في النفس(محمد، ٢٠١٩).

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من(حسن، ٢٠٢٣؛ السالم، ٢٠٢١) والتي توصلت إلى أن الإناث أكثر اجتراراً للأفكار، كما اختلفت مع دراسة (محمد، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى أن الذكور أكثر اجتراراً للأفكار من الإناث. ولم تجد الباحثة دراسة واحدة تؤيد أو تعارض انتفاء الفروق بين الجنسين في اجترار الأفكار وفقاً للتخصص.

أما بالنسبة لعدم وجود فروق بين طلاب الجامعة في انخفاض فاعلية الذات وفقاً للنوع والقسم العلمي، فقد أكد بانديورا عام ٢٠٠٢ أن فاعلية الذات تشير إلى اعتقاد الفرد بقدراته ومهاراته على القيام بأداء المهام بشكل جيد في المواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياته، ومنها المواقف والمشكلات التدريسية المختلفة؛ حيث تدفع فاعلية الذات الفرد إلى بذل كثير من الجهد بهدف تحقيق طموحاته وأهدافه في الحياة وإنجاز المهمات المطلوبة منه، فالأفراد الذين

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

يصلون على درجات مرتفعة في فعالية الذات كانوا أكثر مثابرة، وشعوراً بالرضا عن حياتهم، وأكثر نشاطاً في إنجاز المهمات التدريسية المطلوبة منهم من الأفراد الذين يصلون على درجات منخفضة في فاعلية الذات. فالفرد الذي لديه قدرة مرتفعة من الفاعلية فإن هذا يؤثر في أدائه في حياته، ويكون لديه قدرة على مواجهة التحديات والمشكلات الصعبة بدلاً من التهديدات التي يتعرض لها من قبل الآخرين، وتعزيز الدافعية، والمثابرة، والالتزام، وزيادة آليات التوافق في الحياة (على، ٢٠٢٣). فادراك الطالب الجامعي لفاعليته الذاتية وما لها من تأثير إيجابي على جودة الحياة لديه، وهو هدف يجب العمل على تحقيقه فدرجة فاعلية الذات لدى الفرد تحدد قدرته على تنظيم ذاته، وتؤثر على دافعيته وسلوكه وتدعم تطلعاته المستقبلية. كما تتضمن فاعلية الذات قدرة الفرد وكفائته في مواجهة الصعاب وأن يكون مصدر فاعلية لذاته يحمس نفسه بنفسه مهما واجه من احباط فهذا من شأنه أن يكون له أكبر الأثر على نمط سلوكه وتفكيره وانفعالاته، وبالتالي زيادة معدل العمل وتكرار المحاولة أكثر من مرة ليحقق هدفه والاقبال على أداء أنشطته اليومية والإنجاز لمشروعات جديدة وصعبة تُرضى طموحاته مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات والنجاح، وينعكس كل ذلك على شعوره بجودة الحياة (محمود والجمالي، ٢٠١٠). لذلك يؤثر اعتقاد الطلاب من الجنسين على حد سواء ومن القسمين العلمي والنظري - بقدراتهم وإمكانياتهم على تطلعاتهم ومستوى اهتمامهم بالأنشطة الفكرية، والإنجازات الأكاديمية، ومدى استعدادهم للمهن المختلفة. كما أن انخفاض فاعلية الطالب الذاتية تزيد من معاناته للقلق، كما يؤثر نجاح وفشل الفرد على فاعليته الذاتية المدركة. فكلما زادت اعتقادات الطلاب بكفاءتهم في تنظيم دوافعهم وأنشطتهم التعليمية، زاد يقينهم في كفاءتهم في إيجاد فرصة عمل تناسبهم (Bandura, 1995, p. 17-18). ويتفق ذلك مع ما أوضحه لينت وأخرون، Lent et al., عام ١٩٨٤ بأن زيادة فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، والثقة في قدراتهم وإمكانياتهم تؤدي إلى قدراً أكبر من المثابرة والإنجاز (Bandura, 1995, p. 206). كما تؤدي فاعلية الذات دوراً مهماً في عملية الاختيار المهني لدى طلاب الجامعة من الجنسين. فقد توصلت دراسة بيتز وهاكيت Betz & Hackett عام ١٩٨١ أن فاعلية الذات يمكن أن تنبؤ بالاهتمامات المهنية والاختيار المهني (Bandura, 1995, p. 236).

ويتضح مما سبق، أن الأشخاص ذوي الفاعلية المرتفعة هم أكثر عرضة للنظر إلى المهام الصعبة على أنها شيء يجب إتقانه وليس شيئاً يجب تجنبه، في حين أن الأشخاص ذوي الفاعلية المنخفضة أكثر عرضة لتجنب المهام الصعبة وفي النهاية يركزون على الإخفاقات الشخصية والنتائج السلبية (Nabavi & Bijandi, 2012). ويمكن إرجاع عدم وجود فروق بين الذكور

والإناث من طلاب الجامعة في انخفاض فاعلية الذات إلى أنهم يتعرضون لنفس الضغوط، والمشكلات، والظروف الاقتصادية، والاجتماعية، وكيفية مواجهتها في حياتهم(على، ٢٠٢٣).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من(محمود والجمالي، ٢٠١٠؛ السالم، ٢٠٢١؛ على، ٢٠٢٣)، في حين تختلف مع دراسة(محمد، ٢٠٠١) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الذات في صالح الذكور.

وأخيراً، فيما يتعلق بعدم وجود فروق بين طلاب الجامعة في جودة الحياة وفقاً للنوع والقسم العلمي، فيمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة من الجنسين يتعرضون لنفس الظروف الاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية، والبيئية، ويواجهون المشكلات نفسها والتحديات التي يتعرضون لها في حياتهم، ويشعرون بالسعادة ذاتها والرفاهية عن مختلف جوانب حياتهم المهمة، ويستمتعون بالظروف المادية في البيئة الخارجية المحيطة بهم، ويشعرون بطيب الحال، والرضا عن حياتهم، وإشباع احتياجاتهم الضرورية، كما أنهم يشعرون بقدرتهم على رعاية ذاتهم، وتكون لديهم قدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بشكل إيجابي(على، ٢٠٢٣). فطلاب الجامعة في السنة النهائية أصبحوا أقدر على التفاعل بشكل أفضل مع الحياة الجامعية، ويرجع ذلك إلى خبراتهم في الحياة بصورة عامة جعلتهم راضين عن تفاعلهم داخل الحرم الجامعي، فنظام الدراسة على مدى الأربع سنوات السابقة سواء لطلاب القسم النظرى أو اللغات- منحهم فرصاً للحوار والنقاش مما جعلهم راضون بشكل أفضل عن الجانب الأكاديمي، وعلاقتهم الاجتماعية، وشغل أوقات فراغهم بشكل جيد وممارستهم الدينية بشكل مرضٍ. كما يشعر الطلبة بنوع من السعادة عندما يشاركون زملائهم وأصدقائهم في كافة الأنشطة المختلفة، ومع تنامي المشاركة تزداد كفاءتهم الاجتماعية كما أن المرحلة العمرية التي يمرون بها مرحلة ثبات نسبي للهوية(محمود والجمالي، ٢٠١٠).

وفي السياق نفسه، أشارت دراسة(اللباني، ٢٠١٣) إلى أن طلاب السنة النهائية يتمتعون بمستوى جودة حياة أعلى من المتوسط، فتشكيل الطلاب لمنظومات قيمة خلال دراستهم الجامعية شكلت معنى لحياتهم، وقد يرجع ذلك للخدمات، والأنشطة الاجتماعية، والثقافية، والرياضية التي تقدمها الجامعات للطلاب، والتي تبين الرضا الطلابي عن بعدى جودة الحياة البيئية، وجودة الحياة المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية، كما اتضح ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية للطلاب ورضاهم عن ذلك المستوى وقد يرجع ذلك إلى دراسة معظمهم للمواد النفسية والتربوية وتحويلها إلى واقع ملموس في حياتهم المعيشية.

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

وأيدت هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة كل من (Al-Naggar et al., 2013; Li & Zhong,2022) بأن النوع لم يكن مؤثراً ولا مرتبطاً بشكل كبير بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، ولكنها اختلفت عنها في أن نوع التخصص يؤثر على جودة الحياة. كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج عديد من الدراسات منها (الطيب، ٢٠٢٠؛ على، ٢٠٢٣؛ Çiçek 2018)، في حين اختلفت مع دراسات كل من (إسماعيل، ٢٠٠٨؛ Suleiman et al.,2013) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة من الجنسين في صالح الإناث، في حين جاءت الفروق في صالح الذكور في دراسة (محمود والجمالي، ٢٠١٠).

وتوصي الباحثة في نهاية البحث بضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي والمهني والوظيفي للطلاب في نهاية المرحلة الجامعية والذي يقوم بتأهيل الطلاب لحل المشكلات، وتنمية فاعليتهم الذاتية لمواجهة الحياة ومشكلاتها وتحسين جودة حياتهم. وعقد دورات متخصصة وبرامج دراسية للطلبة من أجل التقليل من مستوى قلق البطالة، والعمل على توجيه قلقهم ليكون دافعاً لهم لبذل المزيد من العمل، والتخطيط للحياة المستقبلية لهم، وتوفير الإمكانيات لهم وتوجيه طاقاتهم بما يتلائم مع تطلعات المجتمع وتحقيق طموحاتهم وجودة حياتهم.

كما تقترح الباحثة مجموعة من الدراسات لتصبح مجال اهتمام الباحثين في هذا المجال مثل:

- نمذجة العلاقات السببية بين قلق البطالة والدافعية للإنجاز وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- نمذجة العلاقات السببية بين فاعلية الذات والأداء الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى طلاب الدراسات العليا.

وأخيراً، يجب الاعتراف بالقيود المفروضة على الدراسة الحالية، فالنتائج التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة لا يجب تعميمها على جميع طلبة وطالبات الجامعات؛ لاقتصار تطبيق أدواتها على طلبة وطالبات جامعة حلوان بكلية الآداب فقط. ولذلك يرجى إجراء مزيد من الدراسات للنموذج البنائي للتأثيرات السببية بين قلق البطالة وفاعلية الذات واجترار الأفكار وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة على جامعات أخرى، لتوليد المزيد من التأثيرات السببية. كما اقتصر جمع البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة على التقرير الذاتي وليس على مقياس مواقف الحياة؛ مما يدل على وجود بعض المرغوبة والاستحسان الاجتماعي في استجابات الطلبة عينة الدراسة.

المراجع

المراجع باللغة العربية

- ١- أحمد، أحمد. (٢٠٢١، أكتوبر ٩-١٠). *التفاؤل وتقدير الذات وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين*. مؤتمر الصحة النفسية للطلاب وفق الرؤية السعودية ٢٠٣٠، المملكة العربية السعودية، الرياض.
- ٢- إسماعيل، بشرى. (٢٠٠٨). *الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة* مجلة رابطة التربية الحديثة، ١(٢)، ٣١٣-٣٨٩.
- ٣- إسماعيل، بشرى. (٢٠٠٨). *فاعلية الذات والانتماء لدي عينة من الشباب العاطلين عن العمل*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٨(٦٠)، ٥٧-١٢٢.
- ٤- إسماعيل، بشرى (٢٠١٣). *مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة" إعداد منظمة الصحة العالمية، الانجلو المصرية*.
- ٥- إشتيه، إياد. (٢٠١٤). *قلق البطالة وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة السنة الأخيرة في جامعة القدس*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس.
- ٦- باشا، شيماء. (٢٠١٥). *اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب*. *المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادي* ٣(٤)، ٥٣٥-٥٨٢.
- ٧- البناء، عادل وطاحون، رحاب. (٢٠١٩). *فاعلية الذات والدافعية للاتقان ومستوى الطموح كمنبئات بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية*. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٣(٤)، ٧٨-١.
- ٨- تيغزة، أمحمد. (٢٠١٢). *التحليل العائلي الاستكشافي والتوكيدي مفاهيمها ومنهجيتها بتوظيف حزمة SPSS ولينزل LISREL*. دار الميسرة.
- ٩- جبريل، فاروق. (٢٠٢١). *فاعلية برنامج إرشادي مهني قائم على الحكمة لتنمية ريادة الأعمال وخفض قلق البطالة لدى طالبات المرحلة الثانوية التجارية*. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، (١١٥)، ٥١١-٥٧٩.
- ١٠- الجمال، حنان، بخيث، نوال. (٢٠٠٨). *قلق البطالة و علاقته بجودة الحياة و فاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة المنوفية*. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، ٢٣(١)، ٢٨٤-٣٢٧.
- ١١- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٣). *اللمحة الإحصائية*. التعليم، جمهورية مصر العربية.

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة . ==

١٢- حسن، إيمان. (٢٠٢٣). اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم، ١٥ (١)، ٢٨٧-٣٤٨.

١٣- حسن، نعمة. (٢٠١٥). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسي. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، (١٦٣)، ٥٥-٩٣.

١٤- حسين، عدنان. (٢٠٢٣). اجترار الأفكار وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. مجلة واسط للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٩ (٥٥)، ١١-٣٠.

١٥- الزهراني، شروق. (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية، ٢٨ (٢)، ١٨٣-٢٠٣.

١٦- سالم، سرين. (٢٠٢٣). القدرة التنبؤية لقلق البطالة في الإجهاد النفسي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة الخليل. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الخليل.

١٧- السالم، منى. (٢٠٢١). العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت مجلة كلية الآداب جامعة طوان، ٥٣ (١)، ١-٣٧.

١٨- سلامة، ممدوحة. (١٩٩١). المعاناة النفسية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة دراسات نفسية، ١ (٣)، ٤٧٥-٤٩٦.

١٩- سلامة، ممدوحة. (١٩٩٦). مقدمة في علم النفس، الأنجلو المصرية.

٢٠- سلامة، ممدوحة. (٢٠٠٨). إعادة قراءة في ألبرت باندورا. دراسات نفسية، ١٨ (١)، ١١١-١٢٠.

٢١- الطيب، محمد. (٢٠٢٠). العلاقة بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى عينة من طلاب السنة النهائية بجامعة الخرطوم مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٤ (٢)، ٣٢٦-٣٤١.

٢٢- عاشور، أحمد. (٢٠١٨). استراتيجيات التكيف كمتغير وسيط بين قلق البطالة والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من الخريجين في محافظات غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأقصى.

٢٣- عبد الحميد، جابر. (١٩٩٠). نظريات الشخصية: البناء- الديناميات- النمو، طرق البحث- التقويم. دار النهضة العربية.

٢٤- عبد الحميد، جابر، كفافى، علاء. (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. ج. ٧، دار النهضة العربية.

٢٥- عبد الرحمن، السيد؛ غازى، السعيد؛ أحمد، سامح. (٢٠٢٢). اجترار الأفكار وعلاقته

- بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكتئابية مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٥ (١٩٤)، ٣٠٠-٣٣١.
- ٢٦- عبد الخالق، أحمد. (٢٠١٠). المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الكويت دراسات نفسية، ٢٠ (٢)، ٢٢٧-٢٤٦.
- ٢٧- عبد الستار، رشا. (٢٠١٧). الفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى المعنفات وغير المعنفات مجلة دراسات نفسية، ٢٧ (٣)، ٤١٣-٤٦٦.
- ٢٨- عبد السلام، سارة. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة مجلة الطفولة والتربية، ١٤ (٥١)، ٦٣-١٤٣.
- ٢٩- عبد الله، حنان. (٢٠٢١). البنية العاملية لقلق البطالة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلاب السنة النهائية بجامعة الأزهر مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، (١٨٩) الجزء الثاني، ٦٨-١٣٩.
- ٣٠- عبد الوهاب، نهاد. (٢٠٠٩). الفعالية الذاتية: متغير وسيط بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة حلوان.
- ٣١- عبد الوهاب، نهاد. (٢٠١٥). مقياس فعالية الذات العامة. الأنجلو المصرية.
- ٣٢- علي، حنان. (٢٠٢٣). الدور الوسيط للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى معلمي المرحلتين الابتدائية والثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، (٧٤)، ٦١-١٥٩.
- ٣٣- عماد، مرام. (٢٠٢١). قلق البطالة وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة.
- ٣٤- عمورة، تسنم. (٢٠٢١). الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بقلق البطالة لدى الطلبة الخريجين في جامعة اليرموك. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك.
- ٣٥- غبريل، إيريني، سويد، نسرين. (٢٠٢٢). نموذج بنائي للإسهام النسبي لاجترار الأفكار وتقدير الذات على صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، (١٠٦)، ١١٢٦-١١٧٤.
- ٣٦- الفقراء، زينات. (٢٠١٥). قلق البطالة وعلاقته بالانغلاق الفكري لدى طلبة جامعة مؤتة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة.
- ٣٧- اللباني، تامر. (٢٠١٧). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية - جامعة طنطا. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٧ (٢)، ٧٧٤-٧٢١.

نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .

٣٨- المحتسب، عيسى، العبادلة، نعيم، العكر، محمد. (٢٠١٧). المرونة كمتغير وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى الخريجين مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥ (٣)، ١٧٢-١٨٩.

٣٩- محمد، خضر. (٢٠٠١). الفاعلية الذاتية لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية بصور وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية والأكاديمية. مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، (١١)، ١١١-١٣٤.

٤٠- محمد، عادل (٢٠١٦). أسس البحث العلمي فى ضوء التعديلات الواردة فى APA5. ط٢، دار الزهراء.

٤١- محمد، محمد. (٢٠١٩). الاجترار الفكرى وعلاقته بقلق البطالة لدى طلاب جامعة بغداد مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، ١٣ (٢٥)، ٤٦٧-٥٠٢.

٤٢- محمود، هويده، الجمالى، فوزية. (٢٠١٠). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا. الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ١ (١)، ٦١-١١٥.

٤٣- مراد، صلاح. (٢٠١١). الأساليب الإحصائية فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. ط٢، الأنجلو المصرية.

٤٤- مصطفى، الزهراء. (٢٠١٨). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الأسرى لدى طفل ما قبل المدرسة مجلة البحث العلمى فى التربية، (١٩)، ١٥٩-١٨٢.

٤٥- منسى، محمود ، كاظم، مهدي. (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة فى سلطنة عمان. الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ١ (١)، ٤١-٦٠.

٤٦- وردة، سوفيه. (٢٠١٩). جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادى.

٤٧- يحيى، عبد الحفيظى. (٢٠١٦). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسى وعلى كاظم على الطلبة الجامعيين. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرياح / ورقلة.

ترجمة المراجع العربية باللغة الإنجليزية

(1) Ahmed, Ahmed. (2021, October 9-10). *Optimism, self-esteem and their relationships to quality of life among university students*. Student Mental Health Conference according to Saudi Vision 2030, Kingdom of Saudi Arabia, Riyadh..

(2) Ismail, Bushra. (2008a). Spiritual intelligence and its relationship to quality of life. *Journal of the Modern Education Association, 1*

(٥١٠)؛! الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ١ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤

- (3)Ismail, Bushra (2008b). Self-efficacy and belonging among a sample of unemployed youth. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 18(60), 57-122.
- (4)Ismail, Bushra (2013). *Quality of life scale "The Short Picture" prepared by the World Health Organization*, Anglo-Egyptian.
- (5) IShtayyeh, Iyad (2014). *Unemployment anxiety and its relationship to self-efficacy among final year students at Al-Quds University*. (Unpublished master's thesis), Al-Quds University.
- (6)Pasha, Shaima (2015). Rumination and cognitive distortion and their relationship to symptoms of anxiety and depression. *Egyptian Journal of Clinical and Counseling Psychology*, 3(4), 535-582.
- (7)Al-Banna, Adel and Tahoun, Rehab. (2019). Self-efficacy, motivation for mastery, and the level of ambition as predictors of the quality of academic life among students of the College of Education. *College of Education Journal of Psychological Sciences*, 43(4), 1-78.
- (8)Tigza, Ahmed. (2012). *Exploratory and confirmatory factor analysis, its concepts and methodology, using the SPSS package and LISREL*. Dar Al-Maysara.
- (9)Gebriel, Farouk (2021). The effectiveness of a wisdom-based vocational guidance program to develop entrepreneurship and reduce unemployment anxiety among female commercial secondary school students. *Journal of the Faculty of Education, Mansoura University*, (115), 511-579.
- (10)Al-Gammal, Hanan, Bakhith, Nawal (2008). Unemployment anxiety and its relationship to quality of life and self-efficacy among final year students at the Faculty of Education, Menoufia University. *Journal of Psychological and Educational Research*, 23(1), 284-327.
- (11) Central Agency for Public Mobilization and Statistics (2023). *Statistical overview. Education*, Arab Republic of Egypt.
- (12) Hassan, Eman. (2023). Rumination and its relationship to self-compassion among a sample of university students. *Journal of the Faculty of Arts, Fayoum University*, 15 (1), 287-348.
- (13) Hassan, Nima (2015). Time management skills and their relationship to

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====

quality of life among female students of the College of Education, University of Dammam, and its impact on their academic achievement. *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, (163), 55-93.

- (14) Hussein, Adnan (2023). Ruminative thoughts and its relationship to academic procrastination among female university students. *Wasit Journal of Humanities and Social Sciences*, 19(55), 11-30.
- (15) Al-Zahrani, Shorouk (2020). Social support and self-efficacy and their relationship to quality of life among a sample of female university students in Jeddah Governorate. *King Abdulaziz University Journal of Arts and Human Sciences*, 28 (2), 183-203.
- (16) Salem, Sareen. (2023). *The predictive ability of unemployment anxiety in psychological stress among students expected to graduate from El-Khalil University*. (Unpublished master's thesis), El Khalil University.
- (17) Al-Salem, Mona. (2021). The relationship between ruminative responses and self-efficacy among students at Kuwait University. *Journal of the Faculty of Arts, Helwan University*, 53 (1), 1-37.
- (18) Salama, Mamdoha. (1991). Psychological suffering, self-esteem, and psychological loneliness among university students. *Psychological Studies*, 1 (3), 475-496.)
- (19) Salama, Mamdouh (1996). *Introduction to psychology*, Anglo-Egyptian.
- (20) Salama, Mamdouh. (2008). Rereading Albert Bandura. *Psychological Studies*, 18(1), 111-120.
- (21) Al-Tayeb, Mohammad (2020). The relationship between unemployment anxiety and quality of life among a sample of final-year students at the University of Khartoum. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 14 (2), 326-341.
- (22) Ashour, Ahmed (2018). *Coping strategies as a mediating variable between unemployment anxiety and orientation toward the future among a sample of graduates in Gaza governorates*. (Unpublished master's thesis), Al-Aqsa University.
- (23) Abdel Hamid, Gaber. (1990). *Personality theories: structure - dynamics - growth, research methods - evaluation*. Arab Renaissance House.
- (24) Abdel Hamid, Gaber, Kafafi, Alaa. (1995). *Dictionary of Psychology and Psychiatry*. Part 7, Dar Al Nahda Al Arabiya.

- (25) Abdul Rahman, El Said, Ghazi, Al-Saeed, Ahmed, Sameh (2022). Rumination and its relationship to social problem-solving skills among Al-Azhar University students with depressive symptoms. *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, 5 (194), 300-331.
- (26) Abdel-Khaleq, Ahmed. (2010). Subjective indicators of quality of life among a sample of Kuwait University students. *Psychological Studies*, 20 (2), 227-246.
- (27) Abdel Sattar, Rasha. (2017). Differences in the relationship between tolerance and rumination among abused and non-violent women. *Journal of Psychological Studies*, 27 (3), 413-466.
- (28) Abdel Salam, Sarah (2022). The effectiveness of a counseling program based on some positive psychology techniques to improve psychological resilience and reduce unemployment anxiety among female student teachers at the College of Early Childhood Education. *Journal of Childhood and Education*, 14 (51), 63-143.٢
- (29) Abdullah, Hanan. (2021). The global structure of unemployment anxiety and its relationship to social support and psychological hardiness among final year students at Al-Azhar University. *Journal of the Faculty of Education at Al-Azhar University*, (189) Part Two, 68-139.
- (30) Abdel Wahab, Nehad. (2009). *Self-efficacy: a mediating variable between life stress and symptoms of depression and anxiety in adolescents*. (Unpublished doctoral dissertation), Helwan University.
- (31) Abdel Wahab, Nehad (2015). *General self-efficacy scale*. Anglo-Egyptian.
- (32) Ali, Hanan (2023). The mediating role of social support in the relationship between self-efficacy and quality of life among primary and secondary school teachers. *Journal of Psychological Counseling*, (74), 61-159.
- (33) Emad, Maram (2021). *Unemployment anxiety and its relationship to psychological adjustment among students at Al-Quds Open University*. (Unpublished master's thesis), Al-Quds Open University.
- (34) Amora, Tensem. (2021). *The full psychological presence and its*

== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة ==

relationship to unemployment anxiety among graduate students at Yarmouk University. (Unpublished master's thesis), Yarmouk University.

- (35) Gabriel, Irini, Sweid, Nisreen. (2022). A structural model of the relative contribution of rumination and self-esteem on body image among a sample of university students. *Educational Journal*, (106), 1126-1174.
- (36) Al-Fakhara, Zeinat. (2015). *Unemployment anxiety and its relationship to intellectual isolation among students at Mu'tah University.* (Unpublished master's thesis), Mu'tah University.
- (37) Al-Labani, Tamer (2017). Quality of life as a predictor of future anxiety among final year students at the Faculty of Education - Tanta University. *Journal of the Faculty of Education, Kafrelsheikh University*, 17(2), 721-774.
- (38) Al-Muhtaseb, Issa, Al-Abadla, Naeem, Al-Aker, Muhammad. (2017). Resilience as a mediating variable between unemployment anxiety and quality of life among graduates. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 25 (3), 172-189.
- (39) Mohammad, Khadr (2001). Self-efficacy among final year students at the College of Education in pictures and its relationship to some motivational and academic variables. *Journal of Reading and Knowledge, Ain Shams University*, (11), 111-134.
- (40) Mohammad, Adel (2016). *Foundations of scientific research in light of the amendments contained in APA5.* 2nd ed., Dar Al-Zahraa.
- (41) Mohammad, Mohammad. (2019). Intellectual rumination and its relationship to unemployment anxiety among students at the University of Baghdad. *Journal of the College of Education for Girls for Human Sciences*, 13 (25), 467-502.
- (42) Mahmoud, Howaida, Al-Jamali, Fawzia (2010). Perceived self-efficacy and the extent of its impact on the quality of life among academically outstanding and underperforming university students. *American-Arab Academy for Science and Technology*, 1 (1), 61-115.
- (43) Mourad, Salah. (2011). *Statistical methods in the psychological, educational and social sciences.* 2nd edition, Anglo-Egyptian.
- (44) Mustafa, Al-Zahraa. (2018). Quality of life and its relationship to self-

esteem and family harmony among pre-school children. *Journal of Scientific Research in Education*, (19), 159-182.

- (45) Mansi, Mahmoud, Kazem, Mahdi (2010). Developing and codifying a measure of the quality of life among university students in the Sultanate of Oman. *American Arab Academy of Science and Technology*, 1(1), 41-60.
- (46) Warda, Soufia. (2019). *Quality of life and its relationship to future anxiety among students about to graduate*. (Unpublished master's thesis), Shahid Hamma Lakhdar El Oued University.
- (47) Yahya, Abdel Hafidhi. (2016). Codification of the quality of life scale by Mahmoud Mansi and Kazem for university students. (Unpublished master's thesis), Kasdi Merbah University / Ouargla.

المراجع الإنجليزية

- 48-Adams,L.(2002).*Perceived self-efficacy and cognitive rumination*. A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for The Doctor of Philosophy Degree, Southern Illinois University.
- 49-Al-Naggar,R., Osman, & Musa,R.(2013). Quality of life among university students in a single Malaysian institute. *Pensee Journal*, 75(10), 165-169.
- 50-Andráško,I.(2013). *Quality of Life: An Introduction to the Concept*. Masaryk University Press.
- 51-Bharti, D. & Mukhpadhyay,A.(2011). Rumination and Deficient Positive Affectivity as Predictors of Quality of Life among Hypertensive Patients. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 38(2), 141-150. <https://www.researchgate.net/publication/341358913>
- 52-Bandura,A.(1978).Self efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behavior Research and Therapy Journal*, 1,139-161.
- 53-Bandura,A.(1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *The American Psychological Association*, 37(2), 122-147.
- 54-Bandura,A.(1995).*Self efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- 55-Bowling,A.(2014). *Quality of life: measures and meanings in social care research*. NIHR School for Social Care Research London School of Economics and Political Science Houghton Street London.

==== نمذجة التأثيرات السببية بين البطالة واجترار الأفكار وانخفاض فاعلية الذات وجودة الحياة .====

- 56-Brotman,M.,& Derubeis,R.,(2004) . A Comparison and appraisal of theories of rumination. *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* Edited by Costas Papa Georgiou and Adrian Wells. John Wiley & Sons Ltd.
- 57-Bujnowska,A., Rodríguez,C., García,T., Areces,D. & Marsh,N.(2019). Parenting and future anxiety: The impact of having a child with developmental disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1-16. doi:10.3390/ijerph16040668
- 58-Çiçek,G.(2018). Quality of life and physical activity among university students. *Universal Journal of Educational Research* 6(6): 1141-1148. DOI: 10.13189/ujer.2018.060602
- 59-Demirtaş, A. S., & Kara, A. (2022). Career adaptability and unemployment anxiety in Turkish senior undergraduate students: The mediating role of career stress. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 19-33. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095894>
- 60-Eldesoky,E. & Hamed,W.(2018). Relationship between socio demographic data, ruminative thoughts and quality of life among patients having type Two diabetes mellitus. *Journal of Nursing and Health Science*,7(2),12-21. DOI: 10.9790/1959-0702031221
- 61-Gomes,M., Pinto,M.,& Santos,G.(2010). Quality of life: a reappraisal. *International Journal of Sociology and Social Policy*,30(9-10),559-580. <http://dx.doi.org/10.1108/01443331011072307>
- 62-Green, M. & Peil, A. (2009). *Theories of human development: A comparative approach* (second ed.): Prentice-Hall, Inc.
- 63-Isaacs,D.,(2020). *Rumination and quality of life among Northern Plains Indians*. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Psychology, Utah state University.
- 64-Li,H. & Zhong,B.(2022). Quality of life among college students and its associated factors: a narrative review. *AME Medical Journal*. 1-11. <https://dx.doi.org/10.21037/amj-22-96>
- 65-Luttenbacher,I., Breukel,J., Adamson,M.(2021). The mediating role of rumination in the relationship between loneliness and depression in university students during the COVID-19pandemic.*COVID*,1,447-457. <https://doi.org/10.3390/covid1020038>

- 66-Kadir,N., Pital,P.& Wahed,W.(2020). Quality of Life Among Malaysian University Students: A Cross-Sectional Study. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*,5(6),11-18.
- 67-Kerce,E.(1992). *Quality of life: meaning, measurement, and models*. Navy Personnel Research and Development Center San Diego, California 92152-6800
- 68-Khan,S., Shah,S., & Elhai,H.,(2019). Effect of rumination and worry, test anxiety, and academic procrastination on academic achievement of Pakistani university students. *Global Regional Review*,3(1),420-426. DOI: [10.31703/grr.2019\(IV-I\).45](https://doi.org/10.31703/grr.2019(IV-I).45)
- 69-Kiran,B., Karaca,E.,& Bali,B.(2022). Determining levels of unemployment anxiety among pharmacy students at Ego University. *Journal of Research in Pharmacy*,26(4),1016-1024. <http://dx.doi.org/10.29228/jrp.199>
- 70-Kuster,F., Orth,U. & Meier,L.(2012). Rumination mediates the prospective effect of low self-esteem on depression: A five-wave longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(6) 747-759. DOI: [10.1177/0146167212437250](https://doi.org/10.1177/0146167212437250) <http://pspb.sagepub.com>
- 71-Lamis,D. & Dvorak,R.(2014). Mindfulness, nonattachment, and suicide rumination in college students: The mediating role of depressive symptoms. *Mindfulness*, 5,487-496.DOI [10.1007/s12671-013-0203-0](https://doi.org/10.1007/s12671-013-0203-0)
- 72-Manigault, A. W., & Zoccola, P. M. (2020). Rumination. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 557-567.
- 73-Nabavi,R. & Bijandi,M.(2012).*Bandura's social learning theory & social cognitive learning theory*. 1-14. <https://www.researchgate.net/publication/267750204>
- 74-Ngan,N. & Khoi,B.(2020). Factors influencing on quality of life: model selection by AIC. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24, (2), 163-171. DOI: [10.37200/IJPR/V24I2/PR200319](https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I2/PR200319)
- 75-Nolen-Hoeksema,S., Morrow,J.& Fredrickson,B.(1993).Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*,102(1),20-28. DOI: [10.1037//0021-843X.102.1.20](https://doi.org/10.1037//0021-843X.102.1.20). Source: PubMed
- 76-Pamp.B.(2008).*Gender, gender role, self-efficacy, rumination, and depression: An extension of response styles theory*. In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of

Philosophy, Purdue University.

- 77-Price,B.(2009). *Differentiating future time perspective and future anxiety as distinct predictors of intimate partner violence*.(Unpublished doctoral dissertation), Northern Illinois University
- 78-Rabiei,L., Lotfizaden,M., Karimi,Z.,& Masoudi,R.(2022). The effects of self-management education and support on self-efficacy, self-esteem, and quality of life among patients with epilepsy. *European Journal of Epilepsy*,102, 96–104. <https://doi.org/10.1016/j.seizure.2022.09.023>
- 79-Selzler,A., Habash,R., Robson,L., Lenton,E., Goldstein,R.& Brooks,D.(2020). Self-efficacy and health-related quality of life in chronic obstructive pulmonary disease: A meta-analysis. *Patient Education and Counseling*,103,682–692. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.12.003>
- 80-Schreurs,B. , van Emmerik,H., Notelaers,G.& De Witte,H. (2010).Job insecurity and employee health: The buffering potential of job control and job self-efficacy. *Work & Stress*, 24(1), 56 — 72.[DOI: 10.1080/02678371003718733](https://doi.org/10.1080/02678371003718733)
- 81-Shen,A., Qiang,W., Wang,Y.,& Chen,Y.(2020). Quality of life among breast cancer survivors with triple negative breast cancer–role of hope, self-efficacy and social support. *European Journal of Oncology Nursing* 46, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101771>
- 82-Smith,J. & Alloy,L.(2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*. 29(2), 116–128. [doi:10.1016/j.cpr.2008.10.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003)
- 83-Suleiman,Kh., Alghabeesh,S., Jassem,H., Abu- Shahroor,L.(2013). Quality of life (QOL) among university students in Jordan: A Descriptive study. *Journal of Education and Practice*, 4(11), 161-168.
- 84-Takagishi,Y., Sakata,M. & Kitamura,T.(2013). Influence of rumination and self-efficacy on depression in Japanese undergraduate nursing students. *Asian Journal of Social Psychology*, 16, 163–168. [DOI: 10.1111/ajsp.12000](https://doi.org/10.1111/ajsp.12000)
- 85-World Health Organization(WHO)(1996).WHOQOL-BREF: *Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment*. Field Trial Version, Geneva.
- 86-Yadigaroglu,Z.(2022). An Investigation of Music Teacher Candidates Public Personnel Selection Examination and Unemployment Anxiety, *International Journal of Eurasian Education and Culture*,

- 7(16), 689-728. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.550>
- 87-Yasar, O., M. & Turgut, M. (2020). Unemployment anxiety of last year college students. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(1), 56–64. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i1.4588>
- 88-Yazgan,A., Sendogdu,A.,& Karadag Ak,O.(2022).Mediating role of unempement anxiety in the relationship between general self efficacy and job searching competence level. *Journal of Economics and Administrative Sciences Faculty*,9(3),1938-1958. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.1035351>

Modeling the causal influences between unemployment anxiety, rumination, low self-efficacy, and quality of life among the Final-Year Students at the Faculty of Arts, Helwan University

Dr.Heba Mahmoud Mohamed Ali

Assistant Professor of Psychology-Faculty of Arts,Helwan University

Abstract

The aim of the current research is to identify the correlations between unemployment anxiety, rumination, low self-efficacy, and quality of life among final-year students at the Faculty of Arts, Helwan university. And verifying the conformity of the proposed causal model of the direct and indirect effects of both unemployment anxiety and rumination, as independent variables, and low self-efficacy as a mediating variable, on quality of life, which is considered a dependent variable, in addition to revealing differences between sample members in all study variables according to type and scientific department, This was done through a sample of (300) fourth-year students at the Faculty of Arts, Helwan University, consisting of (167) female students and (133) male students, aged ranged between 20-22 years, with an average mean and standard deviation for the ages (21.21, ± 0.566). They were administered the Unemployment Anxiety Scale (prepared by the researcher), the General Self-Efficacy Scale, (Abdel-Wahhab, 2015), the Rumination Scale, (Pasha, 2015), and the Brief Quality of Life Scale, prepared by (Ismail, 2013). The results of the study resulted in verifying the conformity indicators for the theoretical model of the study data, and statistically significant direct and indirect effects were found between unemployment anxiety and rumination (independent variables), low self-efficacy (mediator variable), and quality of life (dependent variable). The results also showed that there were correlations between the study variables and each other, and that there were no differences among university students in unemployment anxiety, rumination, low self-efficacy, and quality of life according to gender and scientific department, exception of unemployment anxiety, statistically significant differences were found among university students according to department Scientific, the differences were in direction of the theoretical department.

Keywords: Unemployment anxiety, Rumination , Low self-efficacy, and Quality of life, The final-year students, Causal modeling.