

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -  
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية  
قسم علم النفس

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي: .....

جودة الحياة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة  
قسم علم النفس  
- دراسة ميدانية بجامعة المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

التخصص: توجيه وإرشاد

الشعبة: علوم التربية

إشراف الدكتورة:

إعداد الطالبة :

لمين نصيرة

- شيخ راضية

السنة الجامعية: 2018/2017

# كلمة

## شكر وتقدير

الشكر لله عز وجل الذي أعانني بالصبر  
ويسر لي سبل المعرفة ، فزادني عزيمة وإرادة  
وقوة لتأدية أمانة العلم.

أتقدم بالشكر و التقدير إلى الأستاذة الدكتورة المشرفة  
" لمين نصيرة" التي أعانتي وساعدتني على  
تقديم هذا العمل ، وكما أشكر كل إدارة قسم  
علم النفس المتكونة من الإداريين والأساتذة  
الذين ساهموا في تكويننا ، وكما أشكر كل من  
ساعدني على إتمام هذا العمل  
من قريب أو من بعيد .

# إهداء

اهدي هذا عمل من كان سببا في وجوي أبي

الحبيب وامي الحبيبة وإلى اخوتي يوسف وسعيد

اختي حليلة وكذلك زوجي وابنتي غالية نور القرآن

والي عائلة زوجي امه حورية وشيخي الكريم خمسي

و الى كل الاهل وكل من يعرفني

وشكرا....

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة , وكما تم التعرف على علاقة كل من جودة الصحة العامة,جودة الحياة الاسرية, جودة التعليم والدراسة, جودة العواطف, جودة الصحة النفسية, وجودة شغل الوقت وإدارته مع فاعلية الذات.

تم إجراء الدراسة على عينة قدرها 80 طالب وطالبة من طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة 2018, باستخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم(2006), ومقياس فاعلية الذات لتبتون ورثجتون(1998), بإتباع المنهج الوصفي التحليلي تم التوصل الى:

- انه توجد علاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.  
- انه توجد علاقة بين جودة الحياة الصحة العامة وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.

- انه توجد علاقة بين جودة الحياة الاسرية وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.

- انه توجد علاقة بين جودة الدراسة و التعليم وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.

- انه توجد علاقة بين جودة العواطف وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.

- انه توجد علاقة بين جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.

- انه توجد علاقة بين جودة شغل الوقت وإدارته وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.

## **abstract d'étude**

l'objectif de notre étude c'est de connaitre la relation entre la qualité de vie et l'efficacité du soi ,chez les étudiants de département de psychologie – université m'sila – , ainsi que la relation entre l'efficacité du soi et la qualité e sante publique ;la qualité du vie familiale ; la qualité enseignement ; la qualité des émotions ; la qualité de la sante psychique et la qualité de gestion du temps.

cette étude a été faite sur une échantillon de 80 étudiants du département de psychologie d'universite de M'sila promotion 2018; en utilisant les outils de collection des donnes représentés par : l'échelle de la qualité de vie de MENSU et KADHIM (2006), et l'échelle de l'efficacité du soi de THEBTON et En suivant la méthode descriptive et analytique; nous ,RETHENGITON (1998) avons conclu les résultats suivants :

Il existe une relation entre la qualité de vie et l'efficacité de soi chez les étudiants de département psychologie d'université de M'sila.

Il existe une relation entre la qualité de la sante publique et l'efficacité de soi chez les étudiants de département psychologie d'université de M'sila.

Il existe une relation entre la qualité de vie familiale et l'efficacité de soi chez les étudiants de département psychologie d'université de M'sila.

Il existe une relation entre la qualité de l'enseignement et de l'éducation et l'efficacité de soi chez les étudiants de département psychologie d'université de M'sila.

Il existe une relation entre la qualité des émotions et l'efficacité de soi chez les étudiants de département psychologie d'université de M'sila.

Il existe une relation entre la qualité de sante psychique et l'efficacité de soi chez les étudiants de département psychologie d'université de M'sila.

Il existe une relation entre la qualité de gestion du temps et l'efficacité de soi chez les étudiants de département psychologie d'université de M'sila.

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	شكر وعرهان
	إهداء
أ	ملخص الدراسة
د	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الاشكال
ي	مقدمة
	<b>الفصل الاول: (تقديم الدراسة)</b>
10	1-اشكالية الدراسة
12	2-تساؤلات الدراسة
13	3-فرضيات الدراسة
14	4-مصطلحات الدراسة
15	5-اهمية الدراسة
15	6-اهداف الدراسة
16	7-الدراسات السابقة
26	8-التعليق على الدراسات السابقة

	الفصل الثاني: (جودة الحياة)
30	تمهيد
30	1-نشأة جودة الحياة
31	2-مفهوم جودة الحياة
34	3-مظاهر جودة الحياة
37	4-مجالات جودة الحياة
40	5-مؤشرات جودة الحياة
45	6-أبعاد جودة الحياة
46	7-مكونات جودة الحياة
48	8-كيفية الوصول لجودة الحياة
53	9-قياس جودة الحياة
56	10-معوقات جودة الحياة
57	11-جودة الحياة وعلاقتها بالتوجيه
58	خلاصة
	الفصل الثالث:(فاعلية الذات)
60	تمهيد
61	1-مفهوم فاعلية الذات
64	2-خصائص فاعلية الذات
66	3-انواع فاعلية الذات
70	4-مظاهر فاعلية الذات

74	5-مصادر فاعلية الذات
77	6-أبعاد فاعلية الذات
80	7-توقعات فاعلية الذات
82	8-آثار فاعلية الذات
84	9-التحليل التطويري لفاعلية الذات
85	10-نظريات فاعلية الذات
85	خلاصة
	الفصل الرابع:(إجراءات الدراسة)
87	تمهيد
87	1-الدراسة الاستطلاعية
88	2-حدود الدراسة
89	3-المنهج المستخدم
89	4-العينة
90	5-أدوات الدراسة
96	6-الاساليب الإحصائية المستعملة
97	خلاصة
	الفصل الخامس:(عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة)
	تمهيد
100	أ/عرض نتائج الدراسة

100	1- عرض نتائج الفرضية العامة
101	2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى
102	3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
103	4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
104	5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
105	6- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
107	7- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة
108	ب/ تحليل وتفسير نتائج الدراسة
110	1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
110	2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى
111	3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
113	4- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
114	5- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
115	6- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
117	7- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة
121	الخاتمة
123	قائمة المراجع
129	الملاحق

## قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
41	يوضح مؤشرات جودة الحياة حسب نوردنفلت	الشكل 01
44	يوضح أنموذج العربي لجودة الحياة	الشكل 02
54	يوضح نموذج العوامل الستة لجودة الحياة	الشكل 03
61	يوضح مفهوم لفاعلية الذات	الشكل 04
67	يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة	الشكل 05
81	يوضح العلاقة بين توقعات الفاعلية و توقعات النتائج	الشكل 06

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	يوضح مجالات جودة الحياة ومؤشراتها حسب سالوك	الجدول 01
47	يوضح مكونات جودة الحياة	الجدول 02
49	يوضح مجالات جودة الحياة	الجدول 03
56	يوضح معوقات إمكانية تحقيق جودة الحياة	الجدول 04
89	يوضح عينة الدراسة	الجدول 05
91	يوضح الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة	الجدول 06
92	يوضح معامل الثبات الفا كرونباخ لجودة الحياة	الجدول 07
94	يوضح الصدق التمييزي لمقياس لفاعلية الذات	الجدول 08
95	يوضح معامل الثبات الفا كرونباخ لفاعلية الذات	الجدول 09
101	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة وفاعلية الذات	الجدول 10
102	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الصحة العامة وفاعلية الذات	الجدول 11
103	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية وفاعلية الذات	الجدول 12
104	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين جودة التعليم و الدراسة وفاعلية الذات	الجدول 13
105	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين جودة العواطف وفاعلية الذات	الجدول 14
107	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات	الجدول 15

## مقدمة:

أن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص إلى شخص آخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة و متطلباتها, والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير و إتخاذ القرار, القدرة على التحكم, إدارة الظروف المحيطة, الصحة الجسمية و النفسية و الظروف الاقتصادية, المعتقدات الدينية, القيم الثقافية والحضارية, والتي يحدد من خلالها الفرد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة.

وتعتبر الجامعة هي المؤسسة التي تشتمل على مجالات عديدة للتخصص تعمل على تحقيق طموحات الطلبة , وتناسب قدراتهم وتساعدهم على تحقيق ذواتهم و بالتالي الوصول إلى مستوى محدد من الفاعلية الذاتية حيث اننا نجد الطالب يواجه في هذه المرحلة أزمة إتخاذ القرار وتحديد الاهداف و الالتزامات لحياته الخاصة .

ومن هذا المنطلق تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات وتأثر كل من جودة الصحة العامة , جودة الحياة الاسرية, جودة التعليم و الدراسة جودة العواطف , الصحة النفسية, وجودة شغل الوقت وإدارته بفاعلية الذات.

وقد أنجزت هذه الدراسة على ما تمليه الدراسات النفسية والتربوية مكونة من جانبين الاول يتعلق بالاطار النظري للدراسة , والثاني بالاطار الميداني.

يتضمن الاطار النظري ثلاثة فصول , الفصل الاول يتعلق بتقديم موضوع الدراسة حيث سيتم تحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وعرض فرضيات الدراسة وأهميتها والاهداف ومفاهيمها الاجرائية.

اما الفصل الثاني فسيتم التطرق فيه الى جودة الحياة وسيتم تناول مفهومه ماذا تمثل بالنسبة لكل شخص, وبعدها تم التطرق الى مظاهر جودة الحياة وبعدها سيتم تناول مجالات جودة الحياة ومن ثم أبعادها .

اما الفصل الثالث, فسيتم التطرق فيه الى مفهوم فاعلية الذات تم خصائصها ثم المصادر.....الخ.

اما الاطار الميداني للدراسة فيشمل فصلين الرابع و الخامس .

يتناول الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية وذلك من خلال عرض المنهج المتبع في الدراسة وحدود الدراسة , عينة الدراسة وكذا الدراسة الاستطلاعية و أدوات جمع البيانات بعد ذلك سيتم التطرق الى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية و اخيرا الاساليب الاحصائية .اما الفصل الخامس سيتم فيه عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة.

# الفصل الاول

( تقديم الدراسة )

1- إشكالية الدراسة.

2- تساؤلات الدراسة.

3- فرضيات الدراسة.

4- مصطلحات الدراسة.

5- أهمية الدراسة.

6- أهداف الدراسة.

7- الدراسات السابقة.

8- التعليق على الدراسات السابقة.

## 1- اشكالية الدراسة:

واجه المجتمع الجزائري ظروفًا صعبة و مشكلات جمة في مختلف المستويات الاجتماعية و النفسية و التربوية و الاقتصادية, و هذه المشكلات أدت الى ظهور نوع من الالم و فقدان الاستقرار المادي و الاجتماعي و النفسي, و الابتعاد عن تحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الأفراد, لذا فان الظروف التي يمر بها المجتمع الجزائري في حالة جديدة و مختلفة عن التجارب الحياتية السابقة و نجد فيها الكثير من الصعوبات و المشاكل التي تتطلب بذل الجهود و منح الفرد الوقت الكافي لتجاوزها و مواجهتها و التغلب عليها, خاصة لدى فئة الشاب الجامعي.

كما زاد اهتمام الباحثين بجودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي و الذي جاء استجابة الى أهمية النظرة الايجابية لحياة الافراد كبديل للتركيز الكبير أولاه علماء النفس للجوانب السلبية في حياة الافراد. و قد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار, فشملت الخبرات الذاتية و العادات و السمات الايجابية للشخصية و كل ما يؤدي لتحسين جودة الحياة, و قد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الايجابي في شخصية الانسان هو الاكثر بروزا من الجانب السلبي, و ان هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة جانبين متعاكسين, و انما يتحرك السلوك الانساني بينهما طبقا لعوامل كثير مرتبطة بهذا السلوك.

ومصطلح جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية و الانسانية و الاجتماعية , حيث اهتم علم النفس بدراسة جودة الحياة بدرجة أولى, وتم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية, النظرية منها و التطبيقية. فقد كان لعلم النفس السابق في تحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الانسان و يرجع ذلك في المقام الاول الى أن جودة الحياة هي تعبير عن الادراك الذاتي لتلك الجودة, فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه, كما نجد العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أن الطلبة ذوو الاحساس المنخفض بفاعلية

الذات يتجنبون الاعمال الاجتماعية التي تتطلب من الفرد تحمل المسؤولية اتجاهها, كما أن اعتقاد الفرد في فاعليته الذاتية يؤثر في تفكيره و تصرفاته تجاه الآخرين و سلوكاته الاجتماعية كدراسة كل من **مخيمر (2007), الضمور ( 2008 ), المخلاقي وآخرون(2010), قرشي (2012).** و على مستوى هذا الاعتقاد بفاعلية الذات يتحدد انجاز الفرد و تحمله للمسؤولية الاجتماعية ارتفاعا أو انخفاضاً و تبدو مظاهر الفاعلية المرتفعة في زيادة اهتمام الفرد بالأعمال الاجتماعية التي يقوم بها, و مضاعفة الجهود التي يبذلها في مواجهة الفشل و تحقيق الانجاز و زيادة قدرته على تحمل المسؤولية الاجتماعية, و تجديد أهداف بعيدة المدى متحديا الصعوبات الاجتماعية التي تعيقه عن تحقيقها.

وذكر **إبراهيم محمد الخليفي** أن فاعلية الذات تؤثر في اختيار المتعلم أنشطة و مهام التعلم, كما تؤثر في استمرار الجهد و المثابرة التي يقوم بها المتعلم لتحقيق الاهداف التي يسعى اليها أثناء عملية التعلم و بالتالي فان الافراد الذين يمتلكون فاعلية منخفضة للذات لا يفضلون المواقف الصعبة.

واشار **زيمرمان (zemmer man 1990)** الى أن مرتفعي الفاعلية الذاتية الاكاديمية يظهرون تقييما ذاتيا غالبا للأداء الاجتماعي و خاصة عند حل المشكلات الصعبة.

كما قامت الباحثة بدراسة استطلاعية و التقت عددا من الطلبة بلغ 12 طالبا وطالبة , و طرحت عليهم التساؤل التالي: ما دور جودة الحياة في تنمية الفاعلية الذاتية لديك برأيك ؟. بعد أن قامت الباحثة بتوضيح مفهوم جودة الحياة و فاعلية الذات للطلبة و لاحظت الباحثة ان اعتقاد الفرد في فاعليته يتحدد بانجاز الفرد ارتفاعا أو انخفاضاً, و تبدو مظاهر الفاعلية الذاتية المرتفعة في زيادة اهتمام الفرد بالأعمال التي يقوم بها في خدمة المجتمع و مضاعفة الجهود التي يبذلها في مواجهة الفشل و تحقيق الانجاز و تحقيق اهداف بعيدة المدى

متحديا الصعوبات التي تعيقه عن تحقيقها, و ترى الباحثة أن هذه المظاهر قد ترتبط بجودة الحياة أو ببعض جوانبها و هذا ما دفعها الى دراسة العلاقة بين فاعلية الذات و جودة الحياة على اعتبار أن الفاعلية الذاتية لا تؤثر على سلوكه فحسب, بل يستخدم الفرد هذه الاعتقادات بشكل إيجابي ملموس في استجابته للمواقف الاجتماعية المختلفة و هذا ما اطلق عليها باندورا الحتمية التبادلية بين العوامل الشخصية و السلوكية و البيئية, حيث اشارت دراسة **بهلول سارة أشواق (2009)** الى رأي **مارتن سيلجمان** حيث قال " أن الفرد يصبح أكثر سعادة وتفاؤلا عندما يحاور نفسه و يتحدى الافكار السلبية و يحللها و يقارنها بما يتمتع من نعم بالرغم من الغالبية تتفق على أن جودة الحياة هدف اساسي و مطلب في حياة الأقران, إلا أن كل منهم يختلف في مضمونها و مكوناتها ."

في حين يرى **سامي محمد موسى (2007)** أن جودة الحياة هي حسن امكانية توظيف امكانيات الانسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانها ليتسامى بعواطفه و مشاعره, وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع, و يتم هذا من خلال الاسرة و المدرسة و الجامعة من خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي : التعليم , التثقيف, والتدريب. وعليه تكمن مشكلة الدراسة الحالية في الاجابة على السؤال الرئيس التالي:

- هل توجد علاقة بين جودة الحياة و فاعلية الذات لدى عينة من طلاب قسم علم النفس جامعة المسييلة ؟

## 2- تساؤلات الدراسة :

السؤال العام:

هل توجد علاقة بين جودة الحياة و فاعلية الذات لدى عينة من طلاب قسم علم النفس

جامعة المسييلة .؟

### الاسئلة الفرعية:

- 1- هل توجد علاقة بين جودة الصحة العامة و فاعلية الذات؟.
- 2- هل توجد علاقة بين جودة الحياة الاسرية و فاعلية الذات؟.
- 3- هل توجد علاقة بين جودة التعليم و الدراسة و فاعلية الذات؟.
- 4- هل توجد علاقة بين جودة العواطف و فاعلية الذات؟.
- 5- هل توجد علاقة بين جودة الصحة النفسية و فاعلية الذات؟.
- 6- هل توجد علاقة بين جودة شغل الوقت و ادارته و فاعلية الذات؟.

### 3- فرضيات الدراسة :

توجد علاقة بين جودة الحياة و فاعلية الذات لدى عينة من طلاب قسم علم النفس جامعة  
المسييلة.

- 1- توجد علاقة بين جودة الصحة العامة و فاعلية الذات.
- 2- توجد علاقة بين جودة الحياة الاسرية و فاعلية الذات.
- 3- توجد علاقة بين جودة التعليم و الدراسة و فاعلية الذات.
- 4- توجد علاقة بين جودة العواطف و فاعلية الذات.
- 5- توجد علاقة بين جودة الصحة النفسية و فاعلية الذات.
- 6- توجد علاقة بين جودة شغل الوقت و ادارته و فاعلية الذات.

#### 4- مصطلحات الدراسة :

##### أولا / تعريف جودة الحياة:

**تعريف عبد المعطي :** رقي مستوى الخدمات المادية و الاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع , و النزوع نحو نمط الحياة الذي يتميز بالتزرف , و هذا النمط لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة , ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشاكل المعيشية لغالبية سكانه ( عبد المعطي,2005,60).

**تعريف منسي و كاظم :** شعور الفرد بالرضا و السعادة و القدرة على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية و الاجتماعية و التعليمية و النفسية مع حسن ادارته للوقت و الاستفادة منه (منسي و كاظم 2006,32).

**التعريف الاجرائي لجودة الحياة :** هي مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة و القياس المباشر في الدرجة التي يحصل عليها تبعا لمقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية.

##### ثانيا / تعريف فاعلية الذات:

**تعريف عادل العدل :** هي ثقة الفرد الكامن في قدرته خلال المواقف الجديدة, أو المواقف ذات المطالبة الكثيرة وغير المألوفة, أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الاسباب الاخرى للتفاوتل (عادل العدل,2001).

**تعريف باندورا:** هي مجموعة من التوقعات التي تجعل شخصا ما يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه نحو أداء عمل معين سيحظى بالنجاح , كما أنه توقعات الفرد حول تنظيم و تنفيذ أعماله لتحقيق انجاز أو اداء معين.(باندورا,1977)

**التعريف الاجرائي لفاعلية الذات:** هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب احد أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة .

**تعريف الطالب الجامعي :** هو انسان يمر بمرحلة نمو معينة و يتراوح عمره الزمني من 18 الى 22 سنة و هو في مرحلة الشباب.

## 5- أهمية الدراسة :

### - من الجانب النظري :

\* أهمية المتغيرات التي تناولها ذلك أن تطور المجتمعات يقاس بكل من التعليم و الصحة, أي المؤسسات التعليمية تتشد الكفاءة و الجودة في ظل الظروف الحالية التي تخضع فيها كافة مؤسسات المجتمع و لاسيما المؤسسات الجامعية.

\* استثمار علم النفس الايجابي في جوانب شخصية الانسان و الوصول الى أسمى معاني الحياة.

\* حداثة مفهوم جودة الحياة و افتقار المكتبة العربية لهذا المجال.

### - من الجانب التطبيقي :

\* تنفيذ العاملين في مجال الارشاد و التوجيه و الاخصائيين النفسانيين و الاجتماعيين.

\* تحسين جودة الحياة التي تعتبر هدفا من أهداف التنمية البشرية.

\* قياس مستوى جودة الحياة و فاعلية الذات لدى طلبة علم النفس.

\* الاستفادة في توظيف و اختيار اساتذة المستقبل و وضع برامج للتدريب و تكوين الطلاب الجامعيين.

## 6- أهداف الدراسة :

التعرف على العلاقة بين جودة الحياة و فاعلية الذات لدى عينة من طلاب قسم علم النفس جامعة المسيلة.

- 1- التعرف على العلاقة بين جودة الصحة العامة و فاعلية الذات.
- 2- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة الاسرية و فاعلية الذات.
- 3- التعرف على العلاقة بين جودة التعليم و الدراسة و فاعلية الذات.
- 4- التعرف على العلاقة بين جودة العواطف و فاعلية الذات.
- 5- التعرف على العلاقة بين جودة الصحة النفسية و فاعلية الذات.
- 6- التعرف على العلاقة بين جودة شغل الوقت و ادارته و فاعلية الذات.

## 7- الدراسات السابقة:

تمهيد:

نتاول الفصل الحالي الدراسات السابقة العربية و الاجنبية المتعلقة بموضوع جودة الحياة , وتلك المتعلقة بفاعلية الذات لدى الطلبة.

إستفادة الباحثة من هذه الدراسات في إغناء المعلومات النظرية للبحث وبناء أدواته ومناقشة نتائجه, وقد جاء عرض هذه الدراسات ضمن محورين .

أولاً/ دراسات سابقة تتعلق بجودة الحياة .

ثانياً/ دراسات سابقة تتعلق بفاعلية الذات.

وتجدر الإشارة الى أنه تم ترتيب هذه الدراسات وفق تسلسل تاريخي بدأ من الاقدم فالأحدث ثم وضع تعقيب على الدراسات السابقة في محاولة لتحديد مكانة البحث الحالي منها.

أولاً/ دراسات تتعلق بجودة الحياة:

أ/ دراسات عربية:

### 1- دراسة إبراهيم محمد الخلفي (2000):

**العنوان :** الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات .

**الهدف :** التعرف على دور الارشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات.

**النتائج :**

- الدورات الارشادية الخاصة بالتعامل مع الذات , قد حققت أثارا إيجابية ملموسة من منظور ضبط السلوكي .

- هناك أثر إيجابي للدورات الارشادية الخاصة بالتعامل مع الذات .

### 2- دراسة سامي محمد موسى هاشم(2011):

**العنوان:** جودة الحياة لدى المعوقين جسميا و المسنين وطلاب الجامعة .

**الهدف:** التعرف على مستوى جودة الحياة لدى المعوقين جسميا و المسنين وطلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.

### **النتائج:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكر , أنثى) في جودة الحياة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين و المسنين وطلاب الجامعة في جودة الحياة.

### **3- دراسة حسام الدين محمود عزب (2004):**

**العنوان:** برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل.

**الهدف:** التعرف على أثر البرنامج إرشادي في خفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل.

### **النتائج :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في جودة الحياة ومستوى الاكتئاب بعد تطبيق برنامج على المقاييس المستخدمة وهذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

### **4- دراسة بهلول سارة أشواق (2009):**

**العنوان:** سلوكات الخطر المتعلقة بالصحة ( التدخين , الكحول ) وعلاقته بكل من جودة الحياة و المعتقدات الصحية.

**الهدف:** التعرف على مدى وجود علاقة بين سلوكات الخطر المتعلقة بالصحة وكل من جودة الحياة و المعتقدات الصحية.

**النتائج:**

- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين سلوكات الخطر المتعلقة بالصحة وكل من جودة الحياة و المعتقدات الصحية.

**5- دراسة محمد حامد إبراهيم الهداوي (2011):**

**العنوان:** الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة.

**الهدف:** التعرف على العلاقة بين مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة .

**النتائج:**

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الاجتماعي والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن جودة الحياة باختلاف مصادر الدعم الاجتماعي بأبعاده والدرجة الكلية (منخفض, مرتفع) لدى المعاقين حركيا من أفراد العينة.

## ب/ الدراسات الاجنبية:

### 1- دراسة دليمي:(2012) delaimi الولايات المتحدة الامريكية:

**العنوان:** المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن جودة الحياة لدى طلاب جامعة نيويورك.

**الهدف:** التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن جودة الحياة لدى طلاب جامعة نيويورك.

### النتائج:

- لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نيويورك.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة لمتغير الجنس(ذكور,إناث).

### 2- دراسة هاري بروك (2010) hari broek:

**العنوان:** جودة الحياة وعلاقته بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج.

**الهدف:** التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وعلاقته بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج.

### **النتائج:**

- النساء المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعور بجودة الحياة.
- ليس هناك فروق في جودة الحياة على وفق متغير العمر .

### **3- دراسة تالولي (2013) taloli:**

**العنوان:** فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات المواجهة ودافعية الانجاز و اساليب الغزو و أثرها على التوافق النفسي وجودة الحياة والأداء الاكاديمي لدى عينة من مصابين.

**الهدف:** التعرف على مدى : فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات المواجهة ودافعية الانجاز و اساليب الغزو و أثرها على التوافق النفسي وجودة الحياة والأداء الاكاديمي لدى عينة من مصابين.

### **النتائج:**

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية ومتوسطات أفراد العينة الضابطة على القياس البعدي لمتغيرات الدراسة.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي و البعدي لمتغيرات الدراسة.

ثانيا/ دراسات تتعلق بفاعلية الذات:

أ/ الدراسات العربية:

1- دراسة مخيمر (2007):

العنوان: فاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية بصور وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية و الاكاديمية

الهدف: التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات ببعض متغيرات الدافعية و الاكاديمية.

النتائج:

- وجود علاقة إرتباطية موجبة بين فاعلية الذات وكل من الدافعية و الانجاز الاكاديمي لدى الطلبة

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية لصالح الطلبة الذكور .

2- دراسة الضمور (2008):

العنوان : علاقة أنماط التعليم السائد لدى طلبة جامعة إقليم الجنوب الاردن بالتحصيل الاكاديمي وفاعلية الذات الاكاديمية .

**الهدف:** التعرف على العلاقة بين أنماط التعليم السائد لدى طلبة جامعة إقليم الجنوب الاردن بالتحصيل الاكاديمي وفاعلية الذات الاكاديمية .

### **النتائج:**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات الاكاديمية تبعا لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة الكليات العلمية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات الاكاديمية تبعا لمتغير الجنس.

### **3- دراسة المخلاقي وأخرون (2010):**

**العنوان:** فاعلية الذات الاكاديمية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى الطلبة.

**الهدف:** التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الاكاديمية والسمات الشخصية لدى الطلبة.

**النتائج:** وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الاكاديمية والسمات الشخصية لدى الطلبة.

### **4- دراسة القرشي (2012):**

**العنوان:** التفكير الرغبي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة .

**الهدف:** تهدف الى بناء مقياس التفكير الرغبي.

## النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس فاعلية الذات تبعا لمتغير التخصص الدراسي الجامعي.

## ب/ الدراسات الاجنبية:

### 1- دراسة ديزلي (2008) wesley الولايات المتحدة الامريكية:

- العنوان:** دراسة الانجاز الاكاديمي وعلاقته بكل من إتجاهات و الدافعية و فاعلية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة.
- الهدف:** التعرف على العلاقة بين الانجاز الاكاديمي و إتجاهات و الدافعية و فاعلية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة.

## النتائج:

- وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من أصول عرقية مختلفة في فاعلية الذات لصالح الامريكيين من أصل إغريقي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة غحصائية بين الذكور و الاناث في فاعلية الذات .

### 2- دراسة ديان (2003) إيطاليا :

**العنوان:** دراسة فاعلية الذات الاكاديمية وفقا لمتغير الجنس و العمر و الانجاز الاكاديمي لدى طلاب كلية العلوم.

**الهدف:** التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات وفقا لمتغير الجنس و العمر و الانجاز الاكاديمي لدى طلاب كلية العلوم.

### **النتائج:**

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وفقا لمتغير الجنس و العمر.

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و الانجاز الاكاديمي

- عدم وجود فرق بين الجنسين في فاعلية الذات.

**3- دراسة روينبيز ورينك (2010) roddenberry , renk الولايات المتحدة الأمريكية:**

**العنوان:** مركز الضبط و فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقات بين الضغوط و المرض لدى طلاب الجامعة.

**الهدف:** التحقق من دور فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقات بين الضغوط و المرض لدى طلاب الجامعة.

## النتائج:

- استراتيجية التدخل المستندة الى نظرية فاعلية الذات لها تأثير إيجابي على الاحساس بالهدف من الحياة.

### 8- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع البحث مما أتيح للباحثة, ان أمكن تحديد موقع الدراسات الحالية بين هذه الدراسات وفق ما يلي:

تناول عدد كبير من الدراسات السابقة متغير جودة الحياة وعلاقته بمتغيرات أخرى كما تناول عدد منها متغير فاعلية الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى ومنها ما يتلقى البحث الحالي مع الدراسات السابقة الى الجانب النظري من البحث الامر الذي أغنى المعلومات النظرية للدراسة الحالية , فأثبتها بنتائج تلك الدراسات الميدانية السابقة , ألا ان البحث الحالي يختلف في تناوله لدراسة العلاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة إذ لم تعثر الباحثة على أي بحث تناول تلك العلاقة بين هذين المتغيرين.

### - ما أفادت منه الباحثة من الدراسات السابقة:

- ان الباحثة استفادت من الدراسات السابقة في إعداد و إختيار ادوات البحث المناسبة.

- أفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إتباع المنهج العلمي المناسب للبحث, وهو المنهج الوصفي التحليلي.

- تعرف أنواع المقاييس البحث المستخدمة في تعرف مستوى جودة الحياة ومستوى فاعلية الذات لدى الطلبة الجامعيين مما سهل مهمتها في إعداد المقاييس المناسبين .

- كما ساعدت الدراسات السابقة في كتابة الجانب النظري المتعلق بمتغيرات البحث:جودة الحياة وفاعلية الذات.

-أفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تفسير النتائج التي تم التوصل إليها من الجانب الميداني, وربط نتائج البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة.

#### - مكانة البحث من الدراسات السابقة:

تناول هذا البحث دراسة العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى فاعلية الذات لدى عينة من طلاب جامعة المسيلة , وقد تناولت أبحاث كثيرة متغير فاعلية الذات بأنواعها المختلفة (الاجتماعية, الاكاديمية, والمدرسة,.....الخ).ولكن هذه الابحاث لم تقم بربط هذه المتغيرات مع بعضها وفي هذا البحث تم دراسة العلاقة بين متغير جودة الحياة وفاعلية الذات , كما تمت الاستفادة من بنود وعبارات المقاييس التي أعدها بعض الباحثين في هذا المجال حتى تم التوصل الى أدوات البحث بصورتها النهائية (مقياس جودة الحياة, فاعلية الذات ) مما يميز البحث الحالي عن غيره أن الباحثين الذين أعدو تلك الابحاث قاموا بتطبيق مقياسين جديدين من جودة الحياة وفاعلية الذات تتناسب أغراض البحث, بالاعتماد على المقاييس المعدة من قبل العلماء

المتخصصين وقد تناول البحث متغيرات من وجهة نظر جديدة , حيث تم دراسة علاقة جودة الصحة العامة وجودة الحياة الاسرية وجودة العواطف وجودة الصحة النفسية وجودة شغل الوقت وإدارته بفاعلية الذات بالإضافة لذلك فإن لشريحة المستهدفة في هذا البحث هم فئة الشباب الجامعي , وهي اهم شرائح المجتمع وأكثر فاعلية في بناء مستقبل المجتمع.

# الفصل الثاني

## (جودة الحياة)

تمهيد

1- نشأة جودة الحياة

2- مفهوم جودة الحياة

3- مظاهر جودة الحياة

4- مجالات جودة الحياة

5- مؤشرات جودة الحياة

6- أبعاد جودة الحياة

7- مكونات جودة الحياة

8- كيفية الوصول لجودة الحياة

9- قياس جودة الحياة

10- معوقات جودة الحياة

11- جودة الحياة وعلاقتها ببعض المصطلحات

خلاصة

## تمهيد :

يسعى كل فرد في هذا العالم الى الوصول الى حياة كريمة بعد تأمين الحاجات الضرورية و الاساسية لبقائه , الى أن يصل الى مستوى من الرفاهية في جميع المجالات و يختلف الافراد في نظرتهم لهذه الحياة الجيدة أو المريحة من فرد لآخر باختلاف المتغيرات البيئية و الامكانيات المادية و المعنوية و يمكننا القول في هذا الاطار أن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي

وفي هذا الفصل سنحاول تسليط الضوء على جودة الحياة و ذلك من خلال التطرق الى نشأتها و مفهومها و ماذا تمثل بالنسبة لكل شخص, و بعدها سيتم التطرق الى مظاهرها و مجالاتها ثم مؤشرات جودة الحياة, و بعدها سيتم تناول أبعاد جودة الحياة و من ثم مقوماتها وصولا الى كيفية الوصول اليها و قياسها, و أخيرا سيتم عرض بعض المصطلحات المتعلقة بها و معوقاتهما.

### 1-نشأة جودة الحياة :

الفكرة الأولية لجودة الحياة بدأ ظهورها في المناقشات التاريخية لفلسفة اليونان (أرسطو, سقراط , بلاتو) حول طبيعة جودة الحياة و مواصفاتها, و رغم أن مبدأ مؤشرات جودة الحياة بدأ في الظهور من خلال تطور فكرة المؤشرات الاجتماعية خلال الستينات الا أن لها جذور في وسائل القياس الاقتصادية خلال القرنين 18 و 19 و أوائل العشرين , هذه المؤشرات المبكرة و ما حولها انقسمت الى نوعين من المؤشرات :المؤشرات النوعية و المؤشرات الكمية.

و تطورت دراسات جودة الحياة حيث كانت تركز على موضوع واحد دون النظر الى علاقته بعوامل بأخرى و قد رصدت الدراسة حول موضوع "جودة الحياة" ثلاثة (3) جوانب هامة هي:

**الأول :** بعد 1970 قل الاهتمام في المملكة المتحدة بدراسات جودة الحياة و الحث عن تعريفها ضمن المناطق الحضرية و الريفية على العكس من الدول الاخرى التي زاد فيها الاهتمام حول كيفية بحث و فهم هذه المواضيع.

**الثاني :** عالميا حذيت جودة الحياة بشعبية في الأوساط الطبية على الرغم من ذلك فان المدخل المتبع كان يغفل عوامل كثيرة مهمة في الصحة.

و زيادة على ذلك فان أعضاء من منظمة الصحة العالمية (WHO) عام 1947 اقترحوا مفهوما ضمنا لجودة الحياة توجه هذا المفهوم الى الرعاية الصحية عندما تم تعريف الصحة "حالة صحية جيدة" تشمل الجوانب الفيزيولوجية و العقلية و الاجتماعية و في سنة 1978 وسعت (WHO) هذا المصطلح سنة 1992 لتبدأ الدراسات فيه. وقد تطورت نتيجة تيار جديد على يد MARTIN SELGMAN

## 2- مفهوم جودة الحياة :

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما واسعا في الاستعمال ويدخل ضمن مفاهيم علم النفس

**لغة:** أصلها من فعل جاد, الجودة, جاد, جود, جودة أي صار جيدا و هو ضد الرديء, جود الشيء أي حسنه و جعله جيدا.

**اصطلاحا :** هي جودة خصائص الانسان من حيث تكوينه النفسي و الجسمي و المعرفي و درجة توقعاته مع ذاته و مع الاخرين و تكوينه الاجتماعي و الاخلاقي

(شيخي, 2014, 85).

وترى منظمة الصحة العالمية (OMS) 1994: أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد , علاقته الاجتماعية, مستوى تحكمه في ذاته بالاضافة الى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته (بهلول 2009, 38) .

يعد هذا التعريف من التعاريف الشاملة لجودة الحياة كونه قد جمع بين جميع جوانب الجودة في حياة الفرد على اختلافها و تنوعها.

**أما منظمو اليونسكو :** فهي تعتبر نوعية مفهوم الحياة مفهوما شاملا يضم جوانب الحياة ليشمل الاشباع المادي للحاجات الأساسية , و الاشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته و على ذلك فجودة الحياة لها ظروف موضوعية و مكونات ذاتية.

و لقد ارتبط هذا المفهوم منذ البداية بسعي المجتمعات الصناعية نحو التنمية و الارتقاء بمتطلبات الأفراد عن طريق تحقيق الوفرة الاقتصادية لمواجهة اشاعات الأفراد و تطلعاتهم و طموحاتهم **(بخش د ت 9) .**

**ويرى الكرخي :** أن جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا و السعادة و القدرة على اشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية و الموضوعية و التي تشمل ( النمو الشخصي,السعادة البدنية و المادية ,و الاندماج الاجتماعي و الحقوق البشرية )كذلك يمكن تعريف جودة الحياة بأنها الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة و مدى سعادته بالوجود الانساني, و تشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة, كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته و عوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي, النشاطات و مدى انجاز الفرد للمواقف

**(بشرى عناد مبارك د ت,721).**

ومن خلال التعريفين السابقين نرى أنهما قد اشتركا في أن جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا و السعادة في حياته الخاصة و الاجتماعية و الدور الذي يقوم به الشخص داخل المجتمع.

**ويشير كومينس أن مفهوم جودة الحياة** "يشير الى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة, أو الصحة النفسية"

ويشير **مصطفى الشرقاوي** الى أن جودة الحياة : " هو كل ما يفيد الفرد لتنمية طاقته النفسية و العقلية ذاتيا و التدريب على كيفية حل المشكلات و استخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة و المبادرة بمساعدة الاخرين و التضحية من من اجل رفاهية المجتمع , و هذه الحالة تتسم بالشعور وينظر الى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على اشباع حاجات الصحة النفسية مثل :الحاجات البيولوجية و العلاقات الاجتماعية الايجابية و الاستقرار الاسري و الرضا عن العمل و الاستقرار الاقتصادي و القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية و الاقتصادية, و يؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة.

أما **ليوتين فيري** أن " جودة الحياة لا تقتصر على تذليل الصعاب و التصدي للعقبات و الأمور السلبية فقط بل تتعدى الى تنمية النواحي الايجابية ."

ويشير **فرانك** الى أن "جودة الحياة هي حسن امكانية توظيف امكانيات الانسان العقلية و الابداعية و اثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه و مشاعره و قيمه الانسانية و تكون المحصلة هي جودة الحياة و جودة المجتمع "

كما أن الباحثين من مجال الاقتصاد لهم مفهوم خاص لجودة الحياة فهم يرون أنها محاولة لوصف أو تقييم لطبيعة شروط الحياة التي يعيشها الفرد في المجتمع أو في منطقة معينة, و تتشكل من عوامل خارجية من الانتاج التكنولوجي و العلاقات بين الجامعات و الدول و المؤسسات الاجتماعية و البيئية الطبيعية, و من عوامل داخلية تتعلق بقيم الفرد, غير أن هذه العوامل في تغير مستمر ,فالبينة لم تكن تسترعي انتباه الباحثين بالقدر الكافي في الماضي كما هو الحال اليوم حيث أصبحت من أكبر اهتمامات الباحثين و المجتمع ككل .

أما علماء الاجتماع فيرون لأن جودة الحياة تتحدد بالوضعية أو بالحالة الاجتماعية للجماعات من جهة, و هي هدف التطور الاجتماعي من جهة أخرى, فالرضا أو عدم الرضا

عن جودة الحياة له علاقة بشروط العيش الجيدة, كما له علاقة بشروط العيش السيئة, فالهدف من التطور أو التقدم الاجتماعي هو تحقيق و تلبية احتياجات أفراد المجتمع و الجماعات قدر الامكان (بهلول 2009,48).

يمكن لاقول من خلال التعاريف السابقة انه لا يوجد مفهوم موحد لجودة الحياة و كل عالم أو مختص نظر اليها من جانب اختصاصه أو مجاله الذي يعمل فيه.

### 3- مظاهر جودة الحياة :

يمكن أن نجمل جودة مظاهر الحياة في خمسة حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية و الذاتية و هي كالتالي :

\* **الحلقة الأولى:** العوامل المادية و التعبير عن حسن الحال :

**1 \* العوامل المادية و الموضوعية :** و التي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده, الى جانب الفرد و حالته الاجتماعية و الزوجية و الصحية و التعليمية, حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة اذ ترتبط بثقافة المجتمع و تعكس مدى قدرات الافراد على التوافق.

**2 \* حسن الحال :** و يعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة و يعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة ,فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة و لكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

\* **الحلقة الثانية:** اشباع الحاجات و الرضا عن الحياة :

**1 \* اشباع و تحقيق الحاجات :** و هو احد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة, فعندما يتمكن المرء من اشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع و تزداد , و هناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء كالطعام و المسكن و الصحة , و منها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية

كالحاجة للأمن و الانتماء و القوة و الحرية , و غيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد و التي يحقق من خلال جودة حياته.

**2\* الرضا عن الحياة :** و يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة ,فكونك راضيا فهذا معناه أن حياتك تسير كما ينبغي, و عندما يشبع الفرد كل توقعاته و رغباته و احتياجاته فإنه يشعر حينها بالرضا.

**\* الحلقة الثالثة:** ادراك الفرد القوى و المتضمنات الحياتية و احساسه بمعنى الحياة.

**1\* القوة و المتضمنات الحياتية:** و قد يرى البعض أن ادراك القوى و المتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة, فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد لهم من استخدام قدرات و طاقات و الأنشطة الإبتكارية الكامنة داخلهم, من أجل القيام بتتمية العلاقات الاجتماعية , و أن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة, و يجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط و استغلال الوقت و ما الى ذلك, و هذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

**2\* معنى الحياة:** يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة, فكلما شعر الفرد بقيمته و أهميته للمجتمع و للآخرين شعر بانجازاته و مواهبه , و أن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقادا للآخرين له ,فكل ذلك يؤدي الى احساسه بجودة الحياة.

**\* الحلقة الرابعة:** الصحة و البناء البيولوجي و احساس الفرد بالسعادة .

**1\* الصحة و البناء البيولوجي:** و تعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر, و الصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي, لأن اداء خلية الجسم و وظائفه بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة و سليمة.

**2\* السعادة:** و تتمثل في الشعور بالرضا و الاشباع و طمأنينة النفس و تحقيق الذات , و هي الشعور بالبهجة و الاستمتاع و اللذة و هي نشوة يشعر بها الفرد عند ادراكه لقيمة و متضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

ويعرفها **بيتهوفن 1994** : بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا على نوعية حياته بنوع عام, و بمعنى آخر تشير السعادة الى حب الشخص للحياة التي يعيشها و استمتاعه بها و تقديره الذاتي لها , و قد دلت البحوث على أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص و بيئته, كذلك اعتبرت قيمة انسانية و غاية قصوى يسعى كل فرد الى تحقيقها.

كما يعرفها **أحمد عبد الخالق** و اخرون أنها حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد (**عبد الخالق 2013, 83**).

**\* الحلقة الخامسة:** جودة الحياة الوجودية.

و هي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة , و هي الأكثر عمقا داخل النفس و احساس الفرد بوجوده, و هي بمثابة النزول لمركز الفرد , و التي تؤدي بالفرد الى الاحساس بمعنى الحياة التي تعد محور وجودنا , فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده و قيمته, من خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمقه للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير و القيم و الجوانب الروحية و القيم الدينية التي يؤمن بها الفرد, و التي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده, و من ثم الشعور بالسعادة و الطمأنينة و الاستمتاع بالحياة و الرضا عن انفسهم و عن الحياة التي يعيشونها, وصولا الى التوافق و التكيف مع الاعاقة و المجتمع (**هنداوي 2011, 56**).

من خلال ما سبق يمكن القول أن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية و الموضوعية و كذا اشباع الحاجات و الرضا عن الحياة فضلا عن ادراك الفرد للقوى و

المتضمنات الحياتية , و احساسه بمعنى الحياة وصولا الى الصحة و البناء البيولوجي و احساس الفرد بالسعادة التي يسعى اليها كل فرد في المجتمع.

### مجالات جودة الحياة:

أشارت منظمة الصحة العالمية لى عدة مجالات لجودة الحياة وصنفتها على النحو التالي:

**المجال الجسمي:** ويتضمن (الالم, النشاط, التغلب, النوم, الراحة, الوظائف الحسية).

**المجال النفسي:** ويتضمن ( المشاعر الايجابية, التفكير, التعلم, التذكر, التركيز, تقدير الذات, صورة الجسم, المشاعر السلبية).

**مستوى العلاقات:** تتضمن (الحركة والتنقل, النشاطات اليومية, الاعتماد على المواد الدوائية, وغير الدوائية, القدرة على التواصل القدرة على العمل).

**البيئة:** وتتضمن (الحرية, السلامة البدنية, البيئة المنزلية, الرضا عن العمل, الموارد المالية, الصحة و الرعاية الاجتماعية, فرص إكتساب المعلومات, المشاركة في النشاطات الترويحية, البيئة الطبيعية).

**التدين:** ويتضمن (المعتقدات الشخصية, جودة الحياة إجمالاً, مدركات الصحة العامة)(التلوتي 2013, 45).

وتشير (بهلول 2009, 50) الى انه هناك مجالات عديدة لجودة الحياة والتي تتمثل أساسا في:

**01-المجال النفسي:**حيث ترى ان الكثير من الباحثين يرون ان المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن جميع المشاعر والحالات العاطفية الايجابية, ويرى البعض الاخر ان هناك مجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل:القلق الاكتئاب ودمج البعض الاخر من

الباحثين ضمن المجال النفسي لجودة الحياة فحسب بهلول المفاهيم الدينامية الاجرائية مثل التنمية الشخصية وتحقيق الذات, الابداع , المعنى من الحياة الاخلاقية, الحياة الروحية, مدى تفهم المحيط بالفرد, الى غير ذلك من المفاهيم الدينامية الاجرائية).

**02- المجال البدني:** يدمج الباحثون تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الادائية, حيث تتضمن الصحة البدنية, الطاقة, الحيوية, التعب, النوم, الالم, الاعراض, ومختلف المؤشرات البيولوجية وتتضمن القدرات الادائية , الوضع الوظيفي, تنقل الفرد, الانشطة اليومية التي تمكن من الاداء و الاستقلالية النفسية.

**03- المجال الاجتماعي:** ترى بهلول ان المجال الاجتماعي لجودة الحياة تتضمن كل من العلاقات و الوظائف الاجتماعية, وهنا لا يمكن النظر في هذا المجال بشكل متكامل إلا إذا تم التطرق الى شبكة هذه العلاقات من الناحية الكمية (اي مدى اندماج الفرد في المجتمع) و النوعية (أي فاعلية المساندة الاجتماعية في حياة الفرد).

**04- الرضا عن العيش:** وهنا تشير بهلول الى ان هذا المجال يهتم بفاعلية الفرد مع تقييمه الشامل لحياته, الذي يعتمد على معايير مرجعية ومكونات الحياة اليومية وتستند في قولها الى تعريف كل من (pavot 1991) و (diener 1994) لمفهوم الرضا عن العيش حيث يرى بافو ان الرضا عن العيش هو "عبارة عن عملية معرفية تهدف الى المقارنة بين حياة الفرد وبين معايير المرجعية".

اما دينر فيرى هذا المفهوم يهدف الى الحكم الشعوري و الشامل الذي يطلقه الفرد على حياته, ويظهر هذا ضمن مجالات محددة: مهنة عائلية و الاهتمامات الصحة التمويل الذات المجموعة التي ينتمي إليها الفرد.

**05- السعادة:** يشير (بهلول 2009, 54) الى ان هذا المفهوم يتميز بالتعددية الوظيفية يرى أنه يتضمن ثلاثة مكونات مستقلة فيما بينها:

- 1- مكون إيجابي يتمثل في المتعة.
  - 2- مكون معرفي تقييمي يتمثل في الرضا اي تقدير الفرد مدى نجاحه في تحقيق تطلعاته.
  - 3- مكون سلوكي يتمثل في التفوق والنجاح اي تقييم الذاتي للفرد فيما يخص نشاطاته.
- فيرى الباحثون حاليا ان مفهوم السعادة يعبر عن سمة اكثر من اعتباره حالة و حيث يهدف الى الوصول الى حالة مستقرة ومستدامة نسبيا. (بهلول, 2009, 60).
- 06- الرفاهية الذاتية: ترى (بهلول, 2009, 60) "ان المفهوم يعبر عن تجربة الفرد العامة لردود الفعل الايجابية اتجاه حياته, ويشمل جميع مكونات الدنيا التي يجب ان تتوفر على الاقل مثل الرضا عن العيش ومستوى المتعة.
- كما تشير (بهلول 2009, 55) الى انه يمكن التطرق الى مفهوم الرفاهية الذاتية من خلال ثلاثة نقاط اساسية:
- مفهوم ذاتي: اي التقييم الذاتي الذي يعتمد على متطلبات الحياة الموضوعية ( الحياة المادية).
  - يهتم بضرورة توفر المؤثرات الايجابية دون اهتمامه بغياب الانفعالات السلبية.
  - يعتمد على التقييم الايجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد.
- وعلى العموم يمكن القول ان مجالات جودة الحياة كثيرة ومتشعبة الا ان جميعها مهم وله دور اساسي في حياة الانسان بشكل عام.
- 5- مؤشرات جودة الحياة:

تتحكم في تحديد مؤشرات جودة الحياة عدة عوامل وهي تختلف من فرد الى فرد اخر وذلك حسب ما يراه من معايير لتقييم حياته. وقد ظهر هذا الاختلاف جليا في تباين التعريف الاصطلاحي من طرف الباحثين:

وتتمثل مؤشرات جودة الحياة حسب بعض الباحثين في:

01- القدرة على التفكير واتخاذ القرارات.

02- القدرة على التحكم.

03- الصحة الجسمية و العقلية.

04- الاحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.

05- المعتقدات الدينية -القيم الثقافية و الحضارية.

06- الاوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد الفرد ما هو الشيء الاهم لهو الذي يحقق السعادة في الحياة (الهمص,2010,45).

ومن جهته حدد (فلوفيلد 1990) مؤشرات لجودة الحياة فيما يلي:

01-المؤشرات النفسية: تتبدى في درجة شعور الفرد بالقلق و الاكتئاب او التوافق مع

المرض, او الشعور بالسعادة و الرضا.

02- المؤشرات الاجتماعية: تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها

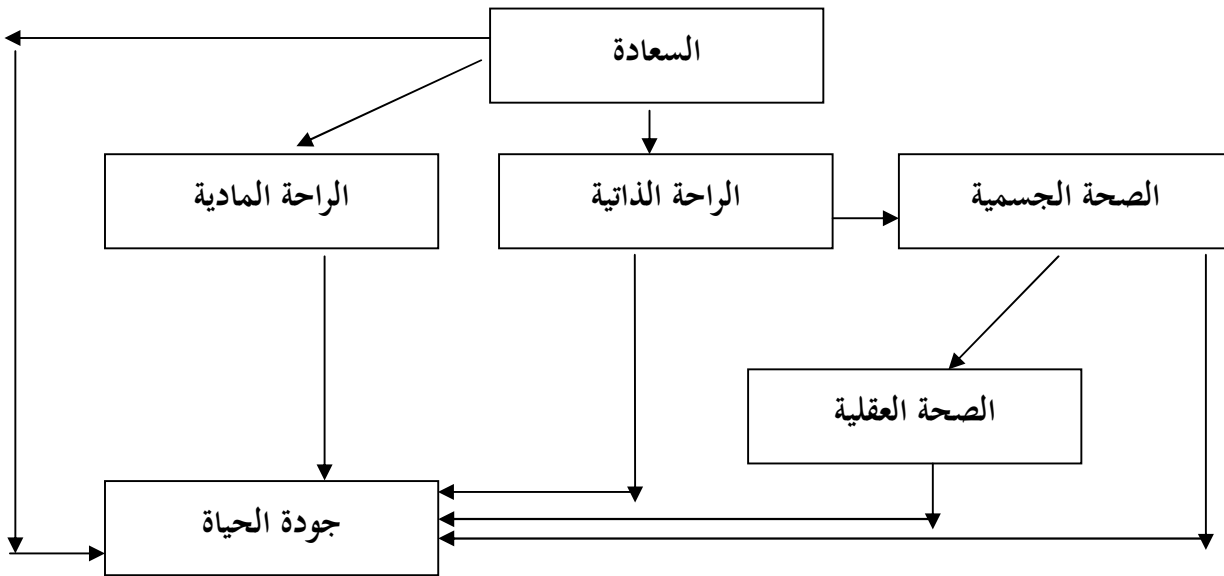
, فضلا عن ممارسة الفرد للانشطة الاجتماعية الترفيهية.

03- المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها ومدى سهولة

تنفيذ مهام وظيفته, وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

04- المؤشرات البدنية و الجسمية: ويقصد بها رضا الفرد عن حالته الصحية، وقدرته على التعايش مع الالم، النوم و الشهية، القدرة الجنسية (منسي وكاظم, 2006, 45).

كما قد إقترح (نوردنفلت 1994 nordenflt) مخطط يبين فيه وجهة نظره التي تتمثل في كون مفهوم جودة الحياة يكون بإدماج مختلف المؤشرات كالسعادة هي ذات أصل فلسفي، و الراحة المادية والوجود الذاتي ذوي الاصل الاجتماعي و النفسي، الصحة الجسمية ذات الاصل الطبي بالاضافة الى الصحة العقلية، ويمكن إظهار ذلك من خلال الشكل التالي:



الشكل (01) يبين مؤشرات جودة الحياة حسب نوردنفلت

(نقلا عن عمران, 2009, 52)

بينما يرى (روزن 1995, rosen) ان جودة الحياة تتضمن اربعة ابعاد أساسية و يؤكد فقط على المؤشرات الموضوعية التي تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي:

01- الضغط النفسي المدرك.

02- العاطفة.

03- الوحدة النفسية.

04-الرضا.

ويقدم كل من فيلس و بيرى (1995, felce, berry) نموذج لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة و للقيم الفردية ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي :

01- الصلاحية الجسمية

02- الرفاهية المادية

03- الرفاهية الاجتماعية

04- الصلاحية الانفعالية

05- النمو والنشاط ( الهنداوي , 2011, 44).

اما ( شالوك schalok ) فيشير الى انه ليس هناك حاجة الى تصنيف متغيرات جودة الحياة الى بعدين (موضوعي, ذاتي) بل اعتبره تصنيفا تنقصه بعض المرونة, حيث توجد متغيرات اخرى تخرج عن هذا التصنيف الثنائي لجودة الحياة والتي يمكن ان تختلف من درجة أهميتها وفقا لتوجيه الباحث واهدافه عن دراسة المفهوم و المنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة (الهنداوي , 2011, 44).

لقد قدم (شالوك schalok, 2002) تحليلا مفصلا لمفهوم جودة الحياة على اساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات , وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات وهي تظهر من خلال الجدول التالي:

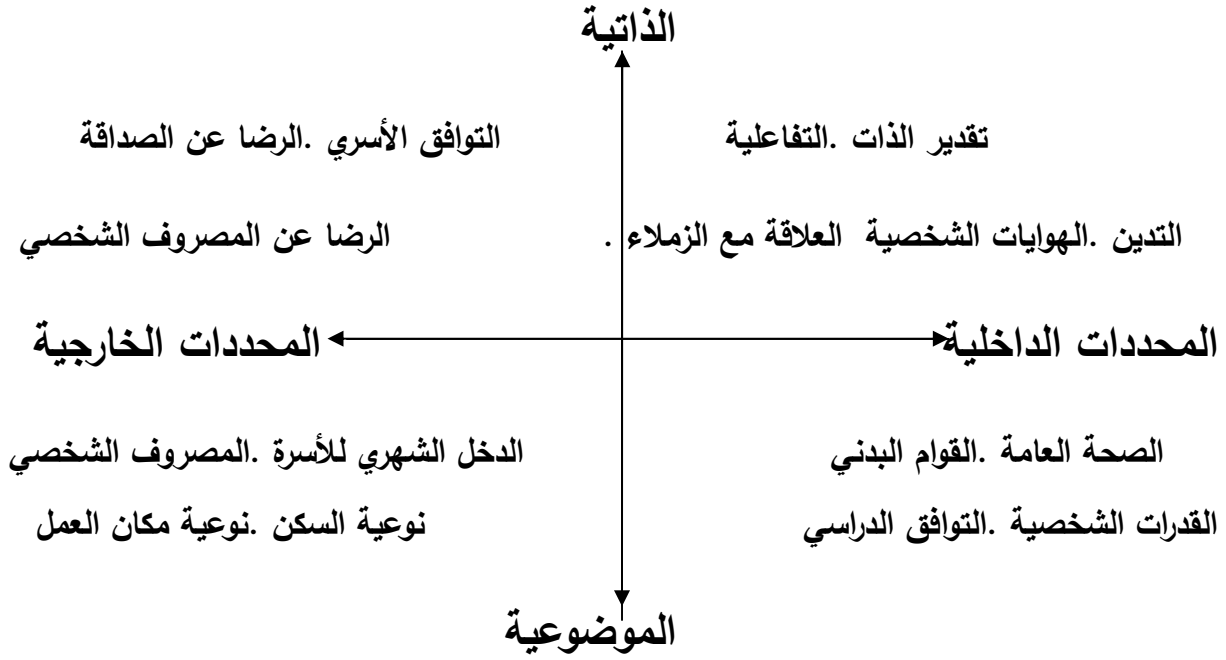
المجالات

الحقوق البشرية والشخصية	الاندماج الاجتماعي	تقرير المصير	السعادة البدنية	النمو الشخصي	السعادة المادية	العلاقات بين الشخصية	السعادة الوجدانية
-الحقوق الفردية -حقوق الجماعة -القانون والعمليات الواجبة	-التكامل -الترابط الاجتماعي -الأدوار المجتمعة	- الاستقلالية -الأهداف -الاختبارات	-الصحة - الأنشطة اليومية - وقت الفراغ	-التعليم -الكفاءة الشخصية -الأداء	-الحالة المادية -العمل - المسكن	-العلاقات - التفاعلات -الاسناد	-الرضا -مفهوم الذات -انخفاض الضغط

جدول(01) يبين مجالات جودة الحياة ومؤشراتها حسب شالوك

(نقلا عن عبد الرحمان محمد(د.ت) (339)

اما ابو (سريع و آخرون , 2006) فقد قدموا أنموذج نظريا عربيا لتقدير وتفسير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في جودة الحياة وهي موزعة على بعدين متعامدين والتي يمكن تلخيصها في المخطط التالي:



الشكل 02 يمثل أنموذج العربي لجودة الحياة

(نقلا عن مبارك (د.ت) 729 )

ويمكن تفسير انموذج العربي لجودة الحياة بالتالي:

**01- البعد الأفقي:** يشمل قطبي توزيع محددات جودة الحياة كونها من داخل الشخص او من خارجه وتسمى بالمحددات الداخلية او الخارجية.

**02- البعد الرأسي:** يمثل توزيع محددات على وفق قياسها وتحقيقها وهي تتوزع بين الاسس الذاتية (المنظور الشخصي للفرد) و الاسس الموضوعية التي تشمل الاختبارات التي تتبع الفرد موازنة الفرد بغيره او بمتوسط جماعته المعيارية.

وعلى وفق هذا التصور فإن مصطلح جودة الحياة يمثل ظاهرة متعددة الجوانب

(الصحية، الاجتماعية و النفسية، الاقتصادية، تتأثر بالنظام السائد في المجتمع فضلا عن النظام السياسي والتقليد الاجتماعي ومفهوم الرفاهية ومعتقدات الافراد)، بالإضافة الى اشباع

الحاجات الانسانية المادية وغير المادية مثل الرضا, القناعة, التوافق الشخصي, و الاسري و الاجتماعي مفهوم الذات والوعي بها ( مبارك(د.ت), 729 ).

وهذا ما اكده الدكتور **تيتلون الحبيب** (رئيس مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي بجامعة وهران ) في محاضرة له بعنوان "جودة الحياة والصراعات النفسية " خلال الملتقى الاول حول : "واقع وطرق الارشاد في تسيير الصراعات النفسية " الى ان مؤشر الدخل الخام كمؤشر للنمو الاقتصادي في الجزائر غير كافي, داعيا الى الاعتماد على مؤشر الدخل الخام من السعادة كمؤشر نفسي ومكمل للمؤشرات الاقتصادية.

Le 04/01/2018 a 15.33 http.//

[www.elitihadonline.com/cousulte](http://www.elitihadonline.com/cousulte)

## 6- أبعاد جودة الحياة:

تشير العديد من الدراسات الى ان جودة الحياة مرادفة للدرجة أو المستوى وأن جودة الحياة بوجه عام تشير الى الحياة النفسية, بالرغم من تضمين الظروف البيئية في بعض التعريفات , وبالتالي فإن المفهوم المركب يتم تقييمه بثلاثة 03 ظروف هي:

01- من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام ( السعادة او الاستمتاع).

02- التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة( العمل, الصحة, العلاقات مع الآخرين).

03- البيانات الديمغرافية بالنسبة لجودة الحياة( المؤشرات الاجتماعية و الموارد العوائق)

(frisch et la , 2005).

وعادة ما يتحدد في مؤشرين:

**\* البعد الذاتي أو البعد الموضوعي:**

إلا ان غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة, ويتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة و القياس المباشر مثل أوضاع العمل, مستوى الدخل, المكانة الاجتماعية والاقتصادية, وحجم المساندة المتاحة من شبكة العلاقات الاجتماعية.

**01- البعد الذاتي:** ويقصد مدى الرضا الشخصي بالحياة, وشعور الفرد بجودة الحياة, شعور الشخص بالسعادة.

**02- البعد الموضوعي:** وتشتمل:

1- الصحة البدنية.

2- العلاقات الاجتماعية.

3- الانشطة المجتمعية.

4- العمل.

5- فلسفة الحياة.

6- وقت الفراغ.

7- مستوى المعيشة.

8- العلاقات الاسرية.

9- الصحة النفسية.

10- التعليم. ( العارف بالله العندور, 1994, 27).

على المستوى المجتمعي	على المستوى الشخصي	
كيف يشعر الشخص إتجاه مجتمعه, وقدرته على المشاركة و التأثير في قرارات المجتمع.	كيف يشعر الشخص إتجاه نفسه وحالاته.	شخصي/نوعي (الاحساس)
الحالة الاقتصادية و الاجتماعية و البيئة و الكفاءة الحكومية.	الحالة الوظيفية مثل التعليم, وطبيعة العمل.	موضوعي

### الجدول 02 يبين مكونات جودة الحياة

في حين يرى باحثون آخرون الى وجود ثلاثة أبعاد لجودة الحياة منها جودة الحياة النفسية أحد مكونات جودة الحياة العامة:

1- الناحية الذاتية : التقييم الشخصي من خلال الرضا و السعادة.

2- الناحية الموضوعية: التقييم الوظيفي.

3- الناحية الخارجية: المنبهات الاجتماعية ( schalok , 2005, 52 ).

- إذ يفيد "لاوتن" الى ان مفهوم جودة الحياة متعدد الابعاد يتضمن أبعاد عدة منها : ما يتضح مع وصف "كارييج ( جاكسون 2010,Groig A.jackson ). والمضاغ تحت مسمى ثلاثة ب **th 3 B's** وهي على النحو التالي:

أ- الكينونة Bieng

ب- الانتماء Belonging

ج- السيرورة Becoming

ويوضح الجدول التالي تفاصيل المكونات الفرعية لهذه المجالات :

المجال	الابعاد الفرعية	الامثل
الكيونة ( الوجود ) Being	الوجود البدني <b>Physical Being</b>	(أ) القدرة البدنية على التحرك وممارسة الانشطة الحركية. (ب) اساليب التغذية و انواع الاكولات المتاحة.
	الوجود النفسي <b>Psychological Being</b>	(أ) التحرر من القلق و الضغوط (ب) الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح/ عدم إرتياح)
الانتماء Belonging	الوجود الروحي <b>Spiritual Being</b>	(أ) وجود أمل في المستقبل ( الاشتبشار ) (ب) افكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ
	الانتماء المكاني (البدني) <b>Physical Belonging</b>	(أ) المنزل أو الشقة التي يعيش فيها (ب) نطاق الجيرة التي تحوي الفرد
	الانتماء الاجتماعي <b>Social Belonging</b>	(أ) القرب من أعضاء الاسرة التي أعيش معها (ب) وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات إجتماعية قوية)
السيرورة	النتماء المجتمعي <b>Community Belonging</b>	(أ) توافر الفرص و الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة ( طبية, إجتماعية ) (ب) الامان المالي
	السيرورة العملية <b>Paractical Belonging</b>	(أ) القيام أشياء حول منزلي (ب) العمل في وظيفة أو الذهاب الى المدرسة
	السيرورة الترفيهية	(أ) الانشطة الترفيهية الخارجية ( التنزه,

التريض) (ب)الانشطة الترفيهية داخل المنزل) وسائل الاعلام الترفيهية	Leisurs Belonging	Belonging
(أ)تحسين الكفاءة البدنية و النفسية (ب)القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة	السيرورة التطورية Groth Belonging	

جدول 03 يبين مجالات جودة الحياة

( نقلا عن محمد السعيد حلاوة , 07, 2013 )

ويقرر كل من ( كومينز وماك كيب 1994 ) ايضا ان مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الابعاد, وان جميع المقاييس التي اعدت لهذا المجال تأخذ بهذا الاتجاه, ويضاف أن اي مقياس لجودة الحياة يجب أن يتضمن المؤشرات الذاتية و المؤشرات الموضوعية.

### 8- كيفية الوصول لجودة الحياة:

ترى ( مجدي , 71,2009 ) انه كي يستطيع الانسان الشعور بجودة الحياة و الوصول إليها, لابد ان تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل تتمثل بالتالي:

#### 01- تحقيق الفرد لذاته وقدرته:

يعرف كل من ( عبد الحميد, وكفافي 1995 ): "مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لذاته بما يشتمل عليه من قدرات وأهداف و استحقاق الشخصي"

وتذكر ( فراغلي, 1994 ): " ان مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها : تحديد الدور , المركز , المعايير الاجتماعية, التفاعل الاجتماعي, اللغة, العلاقات الاجتماعية".

#### 02- اشباع الحاجات كمكون اساسي لجودة الحياة:

ويذكر ( غنذوز 1999) ان البعض قد يرى ان لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية, والنظرية والاقتصادية الإنسانية تشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب اولويتها كالتالي:

1- حاجات فيزيولوجية

2- الحاجة للامن

3- الحاجة للانتماء

4- الحاجة للمكانة الاجتماعية

5- الحاجة لتقدير الذات

**03- الوقوف على معنى ايجابي للحياة:**

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا ويعتبر (فرانكل 1969) "جودة الحياة يجب ان تكون لها معنى تحت كل الظروف, وان هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير , إلا انه يضل موجودا دائما , ويرى فرانكل أن الانسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى بثلاث طرق مختلفة "وهي كالتالي:

- عمل شيء جديد او القيام بعمل ما .

- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير و الحق و الجمال

-الالتقاء بإنسان آخر في اوج تفرجه الانساني

ولقد حدد (فرانكل 1969) ثلاثة مصادر يستطيع الانسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

القيم الابداعية Creative values وتشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازَه، قديكون ذلك الانجاز عملا فنيا أو اكتشافا علميا.

**القيم الخبراتية: Experiential values** وتتضمن كل ما يمكن ان يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال او محاولة البحث عن الحقيقة، او الدخول في علاقات إجتماعية مشبعة كالحب او الصداقة.

**القيم الاتجاهية: Attitudinal values** وتتكون من الموقف الذي يتخذه الانسان ازاء معاناته التي لا يمكن ان يتجنبها كالقدر و المرض او الموت.

فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الانسان حيال مواقف الالم والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة (مجدي, 2009, 77).

#### 04- توافر الصلابة النفسية:

ويعرفها (حمزة, 2002) بانها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي و التحكم و التي يراها الفرد على انها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية التي تمكنه من التعايش معها بنجاح".

#### 05- التوجه نحو المستقبل:

تشير ( شقير 2005 ) الى ان قلق المستقبل يمثل أحد انواع القلق الذي يشكل خطورة في حياة الفرد، و الذي يمثل الخوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد، و الذي يجعله أيضا يشعر بعدم الامن وتوقع الخطر، ومن ثم عدم شعوره بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيء مت التشاؤم و اليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الامر الى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب و الاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة

وتشير أيضا الى ان قلق المستقبل قد ينشئ على أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد ,  
تجعله يؤول الواقع من حوله , وكذلك المواقف و الاحداث و التفاعلات بشكل خاطئ مما  
يدفعه الى حالة من الخوف و القلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وأفكاره العقلانية ومن  
ثم عدم الامن و الاستقرار النفسي , وقد يتسبب هذا القلق في حالة من عدم الثقة بالنفس  
وعدم القدرة على مواجهة المستقبل وكذلك الخوف و الذعر الشديد من المتغيرات الاجتماعية  
و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مصحوبة بتوقعات سلبية لما يحمله هذا المستقبل,  
ومن ثم الثورة النفسية التي تأخذ أشكالا مختلفة كالخوف من المستقبل المجهول .

ويشير (حبيب,2006, 50) الى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها من أجل  
الوصول الى جودة الحياة وتتمثل في التالي:

1- بناء الوعي بضرورة الحاجة الى التحسين والتطوير

2- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء, وبناء تنظيم لتحقيق تلك الاهداف

3- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية

ويلخص (حبيب,,2006, 51) القول بأنه ينبغي تبني الفرد من منظور التحسين المستمر  
لجوانب شخصيته وأبعادها النفسية و العقلية والاجتماعية و الثقافية و الدينية و الرياضية و  
الجسمية كأسلوب الحياة, مع تلبية احتياجاتهم ورغباتهم بالقدر المتوازن وإستمراريته في توليد  
الافكار والاهتمام بالإبداع و الابتكار و التعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية و  
الاجتماعية ( الهداوي , 2011, 48).

## 9- قياس جودة الحياة:

نظرا لعدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس مفهوم جودة الحياة, لذا كان هناك حذر شديد لعمل قياس لجودة الحياة مع ضرورة هذا القياس نجد ان العلماء و الباحثين استخدموا العديد من المقاييس لقياس جودة الحياة.

وعند مناقشة مفهوم جودة الحياة من المهم ان نميز هذا المفهوم عن المفاهيم ذات العلاقة ولكن تختلف من حيث المضمون مثل الصحة الجيدة الحالة الصحية الرضا عن الحياة و الامل ومن المهم تقييم العلاقة ما بين الثقافة وجودة الحياة لان إدراك لجودة الحياة ذو ارتباط وثيق مع الحدود الثقافية و التي تختلف من مجتمع لآخر  
(eowlie and dothers ,1989,55)

وهناك بعض الامور التي يمكن كمن خلالها قياس جودة الحياة وهي أمور يمكن قياسها مثل : الحالة الصحية قابلية الحركة جودة المنزل وغيرها.

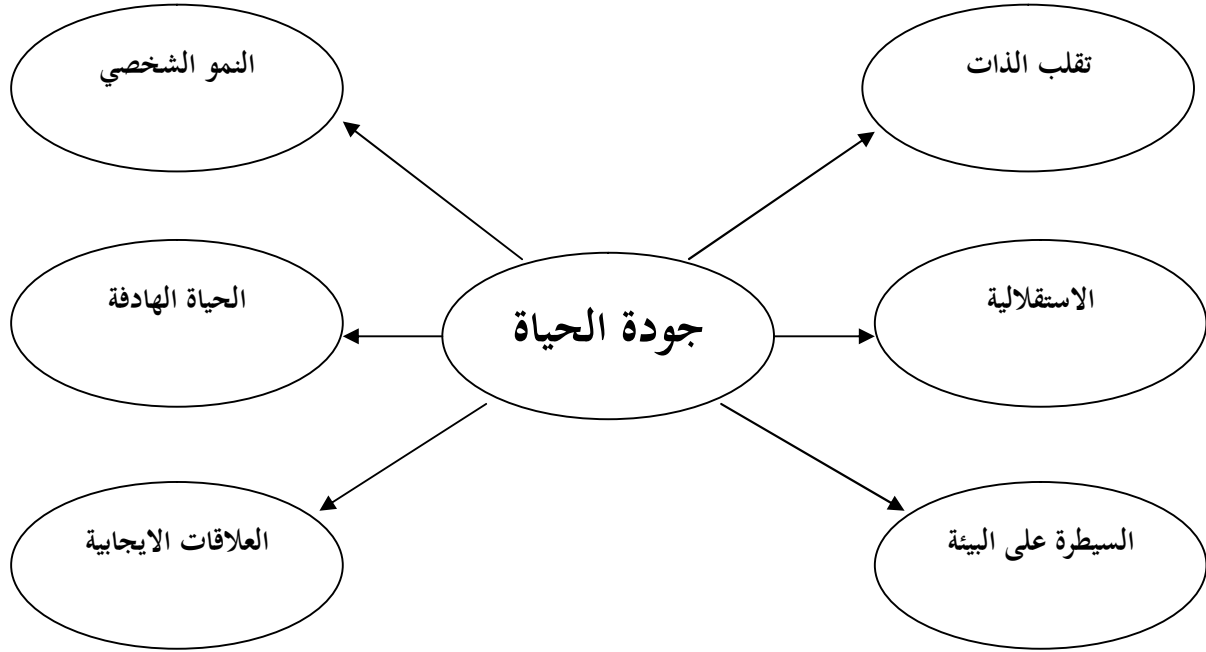
وهناك امور أخرى لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقة عن حياة الشخص او مدى كفاءته وفاعلية النظام الذي يحياه الانسان مثل التوحيد توزيع الدخل توفر الوصول.

وهناك سؤال آخر عن قياس جودة الحياة ويكون هذا القياس مستندا على قيمة الجودة مثل مدى قدرة الانسان على الاستقلالية و التحكم والتغيير مؤشر على جودة الحياة جيدة وقد توصف لبعض الاشخاص وليس للجميع.

## 01- ادوات لقياس جودة الحياة:

قسم ويكلان (310,2000,Wiklun) انواع قياس جودة الحياة الى ثلاثة 03 أنواع عالمي عام وخاص.

ووضع "رايف وكيز" علماء في علم النفس الايجابي نموذج لجودة الحياة يعرف باسم نموذج العوامل الستة ( Ryff et Keyes,1995,60 ) .



الشكل 03 يبين نموذج العوامل الستة لجودة الحياة

(نقلا من Ryff et Keyes,1995) .

تعددت الادوات والمقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة وذلك بتعدد مؤشراتها النفسية المرتبطة بها من جهة, ويأتي في مقدمة هذه المتغيرات الرضا عن الحياة واو عن بعض ميادين الحياة و الحاجات النفسية.

\* كاختبار "مانشيستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة ليكون مثابة اداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة بصفة عامة.

\* مقياس جودة الحياة لفريتش (Frisch,1992):

وهو يقيس الرضا عن الحياة (جودة الحياة) ويتضمن مقياس الجودة الذاتية اربعة عشر مجال 14 مجال للحياة مثل العمل و الصحة ووقت الفراغ العلاقات مع الاصدقاء و الأبناء مستوى المعيشة وفلسفة الحياة و العلاقات مع الاقارب والجيران والعمل.....الخ.

حيث يطالب من المفحوص تقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة او اهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد.

وخلاصة الامر هو ان هذه الباحثة اقتبست تعريف منظمة الصحة العالمية و الذي عرف جودة الحياة بأنه مفهوم متعدد الجوانب وعرفته بالتالي : "إدراك الافراد لمواقعهم في الحياة في سياق نضام الثقافة و القيم التي يعيشونها وعلاقة هذا الامر مع أهدافهم ومعاييرهم واعتباراتهم (WHO,1996) .

التعريف يشمل ستة 06 مجالات واسعة:

1- الصحة الجسدية.

2- الحالة النفسية.

2- مستوى الاستقلالية.

4- العلاقات الاجتماعية .

5- المميزات البيئية.

6- الاعتبارات الدينية .

## 10- معوقات إمكانية تحقيق جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل مكامن قوة وبمواطن ضعف, إذا اردنا ان نحسن جودة الحياة للإنسان علينا ان لا نركز فقط على المشكلات, بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة استخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة.

ويجب عند وصف هذه الاخيرة ان نميز بين الظروف الداخلية و الظروف الخارجية ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية النفسية و الاجتماعية للفرد, أما الظروف الخارجية فيقصد بها العوامل المرتبطة بتأثير الاخرين او البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص.

المعوقات	الظروف	القدرات
المرض	الداخلية	المهارات
-الاعاقة -الخبرات الحياتية السالبة		- الخبرات الحياتية الايجابية - الحالة
- نقص المساندة الاجتماعية و الانفعالية - ظروف الحياة او المعيشة السيئة - سوء الاختيار	الخارجية	- توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية - الانفعالية وتعدد الساتحين لها - توافر نماذج رعاية جيدة او طبية - وجود برامج توجيه وإرشاد

جدول 04 يبين معوقات إمكانية تحقيق جودة الحياة

## 11- جودة الحياة وعلاقتها ببعض المصطلحات:

### 01-جودة الحياة و التوجيه:

مدى فاعلية التوجيه في تنمية جودة الحياة تزيد الفرد من تقبله لذاته والرضا من خلال اكتشاف معناه و الجوانب الايجابية فيها.

بمعنى ذلك ان التوجيه بالمعنى يعمل على مساعدة الفرد على اكتشاف معنى حياته وتحديد أهدافه وذلك من خلال تنمية دافعيته للبحث عن قيمة وجوده الشخصي وفهم مفرد وجوده من أجل تحقيق جودة الحياة.

يرتبط مفهوم نوعية الحياة ما يقوم به الفرد من عمل او ما يشغله من وظيفة وثمة محددات هامة يمكن اعتبارها في هذا الصدد ان تكون لها أثر على تحقيق هذا المفهوم مثل أوضاع العمل نفسه , وما يمكن ان يوفره العمل من فرص في علاقته بالمهنة.

ويرى (Walton, 1974 , 19) ان تعريف جودة الحياة : " تشير الى الدرجة التي يستطيع معها أعضاء مؤسسة تحقيق حاجاتهم الخاصة و المهمة استنادا الى خبراتهم في هذه المؤسسة " .

من منظور التوجيه المهني هو تحقيق المتطلبات الاساسية لتحقيق الرضا الوظيفي وزيادة الانتاجية , فحسب دراسة المخلاقي 2010 فإن جودة الحياة تتطلب ان يكون نوع من التوافق بين وقت العاملين من ناحية انتقاء الوظيفة ,من شانه تحسين نوعية العمل وجودة الحياة بوجه عام.

وقد اهتم علماء الارشاد النفسي بالتعامل مع الحالات من منظور ارشادهم الى كيفية تحقيق جودة الحياة والاحتفاظ بهذه الجودة بمعنى العمل على استمراريتها في هذا الاطار , يقدم كل من خطة متكاملة تتضمن ادارة

وقد اوضح الدكتور "تيتلون" ( جامعة وهران) في احد محاضراته حول جودة الحياة (ملتقى واقع وطرق الارشاد في تسيير الصراعات النفسية في الجزائر ) : ان مؤشر الدخل الخام كمؤشر للنمو الاقتصادي في الجزائر غير كافي وداعيا الى اعتماد مؤشر الدخل الخام من السعادة كمؤشر نفسي ومكمل لتحقيق جودة الحياة.

### خلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نستطيع القول ان جودة الحياة مفهوم حديث لكن العلماء و الباحثين تناولوه بشكل مكثف منذ بداياته و الذي كان ضمن علم النفس الايجابي ومن خلال ما سبق تبين ان هذا المصطلح مفهومه نسبي يختلف من شخص الى اخر ومن مجتمع الى اخر أيضا.

# الفصل الثالث

## (فاعلية الذات)

تمهيد

- 1- مفهوم فاعلية الذات
- 2- خصائص فاعلية الذات
- 3- أنواع فاعلية الذات
- 4- مظاهر فاعلية الذات
- 5- مصادر فاعلية الذات
- 6- أبعاد فاعلية الذات
- 7- توقعات فاعلية الذات
- 8- آثار فاعلية الذات
- 9- التحليل التطويري لفاعلية الذات
- 10- نظريات فاعلية الذات
- 11- العوامل المؤثرة في فاعلية الذات

خلاصة

## تمهيد:

إن فاعلية الذات من اهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا الذي يرى أن معتقدات الفرد عن مدى فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو الغير مباشرة , ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكية , إما في صورة إبتكارية أو نمطية.

يرى باندورا (140 , 1997, bandura) أن المعتقدات الشخصية حول فاعلية الذات تعد المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد, لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل اساسي على ما يعتقد الفرد في خلفيته, وتوقعاته عن مهارته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح مع أحداث الحياة. وفاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية , أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التألق يركز جل اهتمامه عن مواجهته لمشكلة ما على تحليلها بغية الوصول الى حلول مناسبة لها , أما إذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيدا عن مواجهة المشكلة فيركز على جوانب الضعف وعن كفاءة توقع الفشل.

كما أكد باندورا (22, 1977, bandura ) أن تقيمنا للفاعلية الذاتية بترك آثارا قوية على مستوى الدافعية لدينا, فعندما نعتقد أننا جيّدون في مهام, فإننا نعمل فيها بكل نشاط, ونثابر عليها مهما كانت العقبات المتعلقة بها, وعندما نشط في قدرتنا يكون عملنا أقل نشاطا ونصبح أكثر عرضة للاستسلام عند مواجهة الصعاب, كما يبين أن الطلبة الذين لديهم حس مرتفع بالفاعلية الذاتية ويحددون تطلعات عليا لأنفسهم ولديهم مرونة في ايجاد إستراتيجية لحل مشكلاتهم لشكل أكثر دقة, بينما يستسلم الطلبة الذين يعانون من تدني في فاعليتهم الذاتية بسهولة ويسر ويميلون الى اللامبالاة , وعدم الاهتمام بمهمتهم إضافة الى شعورهم بالقلق والتوتر, ويغزون فشلهم الى عوامل خارجية.

وفق نظرية باندورا نجد ان السلوك الإنساني يعتمد الى حد كبير على أحكام الفرد ومعتقداته عن كفاءاته وقدراته وفاعليته، وطبيعة المهارات السلوكية التي يمتلكها وطريقة التعامل مع أحداث الحياة ويرى باندورا أن الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية يعتقدون انهم قادرون على أحداث تغيير في البيئة على العكس من الأفراد الذين يتصفون بفاعلية ذاتية منخفضة فأنهم ينظرون الى انفسهم بأنهم عاجزون عن القيام بأداء ناجح.

## 01- مفهوم فاعلية الذات:

يعد مفهوم الذات self efficacy من اهم مفاهيم علم النفس الحديث، وهي من المفاهيم التي أصبحت شائعة في الكتابات النفسية، وترجع أهميتها الى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه وإستمراره فهي معيار النجاح في مختلف جوانب الحياة، حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها وتؤثر في قدراته وسلوكياته في شتى المجالات.

ويرى هالين و دانهير (hallin , danher, 1994, 97) ان فاعلية الذات هي ثقة الافراد فيما يتعلق بقدرتهم على الاداء في مجالات متنوعة، ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذ كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف.

ويرى كيرنش (kirnch, 1985, 45) ان فاعلية الذات تعني ثقة الشخص في قدرته على إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز، ويؤكد باندورا (bandura. 1997. 141) ان تصورات الافراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيرا على حياتهم اليومية وأكثر تأثيرا في اختيارهم فيكونوا إما سلبيين أو ايجابيين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الافراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية الذات مرتفعة او مكتئبين اذ امتلكوا فاعلية ذات منخفضة .

وتشير الفاعلية الذاتية الى ايمان الشخص بقدرته على انجاز مهمة او مجموعة مهام (bandura. 1977. 132).

وتركز اعمال باندورا على الفاعلية الذاتية كالإيمان بالإمكانات لتنظيم وتنفيذ خطة العمل المطلوبة لتحقيق الهدف, و التنبؤ بالحواس الذي يؤدي الى السلوك اللازم لإجراء العمل. وكان مصطلح فاعلية الذات قد انبثق من نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي, وذلك من خلال مفاهيم ومبادئ عامة عن تنظيم الذات (self regulation) وهي الآلية الثانية في عملية التعلم التي تشكل على العمليات الابدالية (vicarions) والعمليات المعرفية (cognitive) منظومة التعلم الاجتماعي.

ويرى سيرفون وبيك (cervone.peake.1986.14) ان معتقدات الاشخاص حول

فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية, وينعكس ذلك عن المجهود الذي يبذلونه في أعمالهم, وكذلك عن المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والمشكلات, كما انه كلما زادت ثقة الفرد في فاعلية الذات تزيد مجهداته ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في مقدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده, مما يؤثر في محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة.

وعرف سايرز وآخرون (sayers.et al.1987.17) فاعلية الذات على انها

"مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرات الماضية وتؤثر في توقعات النجاح في المواقف الجديدة اي ان فاعلية الذات هي فاعلية مهمة لأنها تحدد وتعمم في مواقف أخرى".

ويشير جيست وميشل (Gist. Mitchell) الى ان "احكام فاعلية الذات تتضمن

أحكام الفرد على مدى قدرتهم على إنجاز مهمة, كما تشمل الحكم على التغييرات التي تطرأ على فاعلية الذات اثناء اكتساب الفرد للمعلومة و القيام بالتجارب , بالإضافة الى عوامل الدافعية التي تحرك السلوك بطريقة مباشرة".

وعرف(العدل 131,2001) فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة او المواقف ذات المطالبة الكثيرة الغير مألوفة , او هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر او الاسباب الاخرى للتفاؤل.

وعرف باندورا (bandura.1997.134) مصطلح الفاعلية الذاتية بأنه يتمثل في معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ مخططاته العقلية المطلوبة لإنجاز أهدافه وتحقيقها, بمعنى ان الفرد يعتقد انه يمتلك القدرة لإنجاز الاهداف المرجوة.

وذكر ابو علام (ابوعلام2004,105) ان مفهوم الفاعلية الذاتية قريب الشبه بمفهوم الذات إلا ان مفهوم الذات له طابع عام, ولذلك يوصف الناس بأنه لديهم مفهوم الذات مرتفع او منخفض. اما الفاعلية الذاتية هي أكثر خصوصية إذ ترتبط بمجالات ومواقف وأعمال معينة .

والفاعلية الذاتية هي مجموعة التوقعات التي تجعل شخصا ما يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه نحو أداء عمل معين سيحظى بالنجاح و وكما تعرف بأنها توقعات الفرد حول تنظيم وتنفيذ اعماله لتحقيق إنجاز أو أداء معين. (bandura.1986.89)

وعرفها (الدريري 201,2004 ) بأنها "الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الاشخاص ويطبّقون مهاراتهم المعرفية و السلوكية والاجتماعية الموجودة على أداء مهمة معينة ويعبر عنها بأنها صفة شخصية في القدرة على أداء المهام بنجاح في مستوى معين".

في حين عرف "جيليهان " فاعلية الذات بأنها إعتقادات الفرد لقدرته لإنتاج مهمة

معينة.

(Gillihan.2002.33).

تتبنى الباحثة التعريف الاتي لفاعلية الذات : "إدراك الفرد لقدرته الشخصية في التعامل بكفاءة ومسؤولية مع مختلف المواقف الإجتماعية و الحياتية, حيث ان فاعلية الذات يمكن ان تعمم من مجال الى اخر حسب خبرة الشخص جراء تعامله مع المواقف السابقة. ويوجد من المصطلحات

ما يستخدم للتعبير عن فاعلية الذات مثل : الثقة بالنفس, مركز التحكم, فاعلية الذات المدركة, ويلاحظ ان الثقة بالنفس والحافز للعمل تقوي من خبرة السيطرة".

## 02- خصائص فاعلية الذات:

يمتاز ذوي فاعلية الذات والذين لديهم ثقة كبيرة في أنفسهم وقدرتهم للوصول الى ما يريدون وتحقيق ما يستطيعون تحقيقه بمجموعة من الخصائص:

- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- وجود قدرة من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية ام عقلية ام نفسية ,بالإضافة الى نا توفر دافعية الموقف.
- توقعات الفرد لأداء المستقبل.
- انها لاتركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد, ولاكن أيضا الحكم على ما يستطيع إنجازه,مع ما يتوفر لديه من مهارات.
- هي ليست سمة ثابتة مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط , ولاكن أيضا بالحكم على ما يستطيع أداءه.
- ان فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الاخرين ,كما تنمو بالتدريب و اكتساب الخبرات المختلفة.
- ان فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ , ولاكن ليس بالضرورة ان تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية, فمن الممكن ان يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة (زروقي, 2011, 41).

ويتضح من خلال هذه الخصائص ان هناك عوامل عديدة تحدد فاعلية الذات مثل صعوبة الموقف,كمية الجهد التي يبذلها الفرد مدى مثابرة الفرد,لذلك ليست على الفرد ان يدرك او يتوقع فقط.بل يجب عليه ان يحول هذه الادراكات و التوقعات الى بذل جهد لتحقيق النتائج والأهداف التي يسعى إليها,وفي هذا الصدد يرى باندورا1977 ان هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فاعلية الذات المرتفعة و الذين لديهم إيمان قوي في قدرتهم وهي:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- لديهم القدرة على تحمل المسؤولية.
- لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الاخرين.
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- يعززون الفشل للجهد الغير كافي.
- لديهم مستو الطموح المرتفع , فمنهم من يصنعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.
- يتصفون بالتفاؤل.
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- لديهم القدرة على تحمل الضغط (مصباح إبراهيم,2011,48).

إن مميزات هذه الخصائص تظهر لدى الشخص الفعال,ويمكن للفرد أن يعمل على تنمية وتطوير الفاعلية الايجابية لديه, وذلك بزيادة مستوى الأداء و التعرض للخبرات التربوية الملائمة.

### 03- انواع فاعلية الذات:

هناك العديد من فاعلية الذات نذكر منها:

#### 1- الفاعلية القومية:

يذكر جابر 1990 ان الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل: إنتشار التكنولوجيا الحديثة, التغيير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات, الاحداث التي تجري في أجزاء اخرى تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم بإعتبارهم أصحاب القومية الواحدة او بلد واحد.

#### 2- الفاعلية الجماعية:

وهي مجموعة تؤمن بقدرتها وتعمل على نضام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها, ويشير باندورا الى ان الافراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا, وان الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية و المساندة للأحداث اي تغيير فعال, وإدراكهم لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا اخفقوا في الوصول الى النتائج, وان جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أشخاص هذه الجماعة.

#### 3- فاعلية الذات العامة:

يعرفها باندورا (bandera.1986.17) بأنها قدرة الشخص على القيام بسلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومقبولة في موقف محدد, و السيطرة على الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الاشخاص, و إصدار التوقعات الذاتية عن كيفية قيامه بالمهام و الانشطة التي أسندت إليه, والتنبؤ بالجهد و النشاط و المواظبة الازمة لتحقيق العمل الموكل إليه.

ومما سبق تبين أن فاعلية الذات العامة هي تلك الاحكام العامة التي يصدرها الفرد بشأن قدراته وإمكاناته بشكل عام على أداء سلوك معين وتوقعه لكيفية أدائه و النتائج التي يحققها نحو النشاط او العمل الذي يريد القيام به.

#### 4- فاعلية الذات الخاصة:

ويقصد بها احكام الفرد الخاصة و المرتبطة بقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات أو في اللغة العربية .

ويتضح مم سبق ان هذا النوع من الفاعلية يرتبط بالمجال الذي توجه إليه و التي تبرز في أحكام الفرد الخاصة وقدرته على أداء مستوى مرتفع الفاعلية في نشاط خاص أو مجال معين (جابر عبد الحميد, 1990, 86).

#### 5- فاعلية الذات الاكاديمية:

هي إدراك الشخص لقدرته على القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها, اي انها تعني قدرة الفرد الفاعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي, وهي تتأثر بعدد من المتغيرات منها حجم أفراد القسم وعمر المدرسين ومستوى الاستعداد الاكاديمي للتحصيل الدراسي (القريشي, 2010, 110).

#### 04- مظاهر فاعلية الذات:

لقد أشار باندورا الى ان آثار فاعلية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي العمليات المعرفية و الدفاعية و الوجدانية, و عملية إختيار السلوك, وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الاربعة:

## 1- العمليات المعرفية: (Cognitive process)

وجد باندورا ان آثار فاعلية الذات على العمليات المعرفية تأخذ أشكالاً مختلفة فهي تؤثر في كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك على السيناريوهات التوقعية التي يبنها، فالأفراد مرتفعو الفاعلية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه، بينما يتصور أفراد منخفضي الفاعلية دائماً سيناريوهات الفشل و يفكرون فيها.

ويضيف باندورا ان معتقدات فاعلية الذات تؤثر في العمليات المعرفية من خلال مفهوم القدرة ومن خلال مدى اعتقاد الافراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة ف فيما يتعلق بمفهوم القدرة يمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الافراد لقدرتهم، فالبعض يرى ان القدرة على اسس انها موروثه، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية، وبالتالي فإن الاداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم حسب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم.

وفي هذا الشأن يذكر بيرى (berry.1987.65) انه كلما زاد تعقيد الاداء كلما أدى ذلك الى ارتفاع أداء الذاكرة و بالتالي تساهم معتقدات الفاعلية الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريق اداء الافراد بشكل عام يقيمون قدراتهم عن طريق مقارنة أدائهم بالآخرين، وعن طريق التغذية الراجعة.

أما فيما يتعلق بمدى اعتقاد الافراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة هم درجة قوة الفاعلية الذاتية لإحداث التغيير عن طريق الجهد المستمر، و بالاستخدام الابداعي للقدرات و المصادر وتعديل البيئة، فالأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يمرون بها

ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم وإن كانت مليئة بالكثير من الفرص المحتملة , في حين ان من يمتلكون اعتقادا راسخا في فاعليتهم الذاتية عن طريق الابداع و المثابرة ويتوصلون الى طريقة لممارسة السيطرة في بيئتهم, وإن كانت البيئة مليئة بالكثير من الفرص المحدودة والعديد من العوائق ويصنعون لأنفسهم أهدافا مليئة بالتحدي, ويستخدمون التفكير التحليلي.

ومبدئيا يعتمد افراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم ولتحديد مستوى طموحهم ولاكن عن طريق المزيد من التجارب ويبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية وهذا في حد ذاته يعزز الاداء بشكل جيد عن طريق معتقداتهم في فاعليتهم الذاتية.

ويرى مادوكس Maddux ان معتقدات فاعلية الذات تؤثر في العمليات المعرفية من خلال التأثير في:

- الاهداف التي يضعها الافراد لأنفسهم, فالدين يمتلكون فاعلية مرتفعة يضعون أهدافا طموحة, ويهدفون لتحقيق العديد من الانجازات, بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.

- الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الافراد, من أجل تحقيق الاهداف.

- التنبؤ بالسلوك المناسب, والتأثير على الاحداث.

- القدرة على حل المشكلات, فالافراد ذوي الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات, إتخاذ القرارات. (جاسر 2007, 38).

## 2 العمليات المعرفية: (Motivational process)

لقد أشار باندورا الى ان اعتقادات الافراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدفاعية وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي:

نظرية الغزو السلبي, نظرية توقع النتائج, نظرية الاهداف المدركة, وتقويم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها, فنظرية الغزو السلبي تقوم على مبدأ أن الافراد مرتفعي الفاعلية غزوا فشلهم الى الجهد غير الكافي او الى الظروف الموقفية غير الملائمة بينما الافراد منخفضوا الفاعلية يعززون سبب فشلهم الى إنخفاض في قدراتهم, فالغزو السببي يؤثر في كل من الدافعية و الاداء وردود الافعال الفاعلة, عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية, وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقع ان سلوكا محدد سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة, كما هو معروف فهنا الكثير من الخيارات التي توصل الى هذه النتيجة المرغوبة, ولاكن الاشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها, ولا تتاضلون من أجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة وفيما يتعلق بنظرية الاهداف المدركة تشير الدلالة الى ان الاهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعزز العمليات الدفاعية, وتتأثر بالأهداف وبالتأثير الشخصي أكثر من تنظيم الدوافع و الافعال.

ويذكر باندورا وسيرفون (bandura cervone) ان الدوافع القائمة على الاهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي: الرضا وعدم الرضا الشخصي عن الأداء وفاعلية الذات المدركة للهدف وإعادة تعديل الاهداف بناءا على التقدير الشخصي, ففاعلية الذات تحدد الاهداف التي يضعها الافراد لأنفسهم وكمية الجهد المبذول في مواجهتها أو حلها, ودرجة إصرار الافراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات, فالأشخاص مرتفعو الفاعلية يبذلون جهدا عظيمًا عند فشلهم لمواجهة التحديات ( الجاسر , 2007, 39).

### 3- العمليات الوجدانية: (Affective process)

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضروف و الإحباطات التي يتعرض لها الافراد في مواقف التهديد, كما يؤثر في مستوى الدافعية, حيث أن الافراد ذوو الاحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق, حيث يعتقدون ان المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره الى زيادة مستوى القلق, باعتقادهم ان ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهمة كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم الغير منجزه, وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية وعدم قدرتهم على إنجاز الامور التي تحقق الرضا الشخصي, في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق و السلوك الانسحابي في المهام الصعبة, عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما.

### 4- عملية إختيار السلوك (Selection process)

تؤثر فاعلية الذات في عملية انتقاء السلوك, ومن هنا فإن اختيار الافراد للأنشطة و الاعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره, ويمكن إجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك الى النحو التالي: الافراد الذين لديهم لإحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية, وينسحبون من المهام الصعبة والتي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم, حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة الصعاب, وفي المقابل فإن الاحساس المرتفع بفاعليته يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة فالأفراد ذو الثقة العالية في قدرتهم يرون صعوبات كتحدي يجب التغلب عليه وليس كتهديد يجب تجنبه, كما أنهم يرفعون ويعززون جهدهم في مواجهة المصاعب بالإضافة الى أنهم يتخلصون سريعا من آثار الفشل (الجاسر, 2007, 40).

إن الأشخاص الذين يمتلكون فاعلية ذاتية مرتفعة لديهم عالية، وبالتالي يصنعون أهدافاً طموحة ويسعى بكل جدية ويناضلون من أجل تحقيق هذه الأهداف و الغايات، ويكونون كذلك قادرين على حل مشكلاتهم بأنفسهم و اتخاذ القرارات الفعالة متبعين بذلك هدف واحد وهو الوصول الى النجاح، وعلى عكس الافراد ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة للذين يصابون بالقلق، التوتر، الاكتئاب، عند المهمات الصعبة وينسحبون منها سريعاً.

ويشير (صديق، 21، 1986) الى وجود مظاهر عديدة لفاعلية الذات تتصف بها الشخص

الفعال ومنها:

### 1- الثقة بالنفس و القدرات:

لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه وقدرته على تحديد أهدافه بنفسه، و الوثوق من نفسه يقوم بأصعب الاعمال ببسر بالغ، و الفرد الفعال لديه القدرة على ان يثق فيما يسعى إليه، ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه، و الثقة بالنفس هي الطاقة الدافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

### 2- المثابرة:

المثابرة سمة فاعلة روحها السعي، وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله الى حيز الوجود والمثابرة تعني الاستمرارية و انتقال الفرد من نجاح الى نجاح، و الشخصية الفعالة، نشطة، حيوية، لا تفتر مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة.

### 3- القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين:

تعتمد فاعلية الذات على تكوين علاقات قوية وسليمة مع الآخرين ، فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة و الشعور بالانتماء، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال، وكلما كانت علاقات الفرد قوية

مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي, وعدو وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه ان يصيب الفرد بالشعور بالعزلة الاجتماعية.

#### 4- القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية الاجتماعية:

تحمل المسؤولية أمر له قيمته, فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهياً انفعاليا لتقبل المسؤولية, ويبدع عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته, ويقدر على التأثير على الآخرين ويتخذ قراراته بحكمة, ويثق الآخرين في قدراته على تحمل المسؤولية الاجتماعية, في كونه شخصاً يمكن الاعتماد عليه مستقبلاً, ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذها, ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته او ظروف البيئة ويحكم سلوكه الالتزام الخلقى, و الشخص السوي هو الذي يعتبر نفسه مسؤولاً عن أفعاله وتصرفاته, ولديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبراته الى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه وبين أفراد مجتمعه.

#### 5- البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية:

وهي من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة فالفرد ذوي الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة, ويعدل مع نفسه و أهدافه وفق ظروف البيئة, فهو مرن و إيجابي وقادر على مواجهة المشكلات الغير مألوفة, فيدرك بصيرته الاسلوب الامثل لحل المشكلات, ويتقبل الاساليب والافكار الجديدة في أداء الاعمال.

وبشير فريدمان أن فاعلية الذات تؤثر في:

**1- الاستعداد للعمل:** فالأفراد ذوو الكفاءة المرتفعة يفضلون أداء مهام أكثر صعوبة أكثر من الافراد ذوو الفاعلية المنخفضة الذين يتجنبون تلك المهام و المسؤوليات الاجتماعية, ويتفق بانديورا وسقارتس في ذلك.

**2-درجة التوافق الشخصي و الاجتماعي:** فاعلية الذات تؤثر في درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد, وكذلك قدرته على حل المشكلات, والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية, لان فاعلية الذات تؤثر في انماط التفكير والتصرفات و الاثار العاطفية, وأن احكام فاعلية الذات سواء كانت احكام صواب أو خطأ, تؤثر في إختيار الافراد للأنشطة والمواقف البيئية التي تنعكس على توافقه الشخصي و الاجتماعي.

**3- الاختيار الاكاديمي و المهني:** تؤثر فاعلية الذات للأفراد في الاختيار المهني و الاكاديمي بشكل واضح, تؤدي دورا واضحا في تحديد تلك الاختيارات.

**4-حاجز وقائي ضد التوتر والاكئاب:** إذ أن مجموعات فاعلية الذات المنخفضة كان لديهم مستويات أعلى من مشكلات التوتر والنوم و القلق و الافكار الانتحارية, و العجز و الاكئاب, على عكس من مجموعات فاعلية الذات المرتفعة الذين تمتعو باقبال على الانشطة وتحملو المسؤولية, و التحدي واضح للتغلب على التحديات

وفي ضوء ما سبق نجد ان فاعلية الذات تؤثر في قدرة الفرد على تحمل المسؤولية الاجتماعية, وفي التطلعات المهنية للفرد, وشعوره بالامان الوظيفي, لانها تؤثر في تنظيمهم الذاتي و الاجتماعي, وتحدد نشاطاتهم المختلفة كما تؤثر في إعتقادات الفرد حول موقف ما.

## **05- مصادر فاعلية الذات:**

وضح بانديورا أربعة مصادر اساسية للمعلومات تشتق منها فاعلية الذات, كما يمكن أن تكتسب أو تقوى أو تضعف من خلالها وهي :

## 1- خبرة السيطرة و الانجازات الادائية الماضية :

يعتمد هذا المصدر على الخبرات التي يعيشها الفرد, فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية, بينما الاخفاق المتكرر يحفظها, و يتطلب الاحساس بالفاعلية القوية خبرة في التغلب على العقبات من خلال بذل الجهد و المثابرة المستمرة و المتواصلة.

ينتج الاحساس بفاعلية الذات من خلال تحقيق نجاح في الخبرات, اذ يبني النجاح اعتقادا قويا في الكفاءة الشخصية, بينما تقلل حالات الفشل من الاحساس بالفاعلية.

و يعد الانجاز في الماضي من أهم مصادر الفاعلية الذاتية فالأشخاص الذين نجحوا في أعمالهم في الماضي هم أكثر ثقة لإكمال مهام مماثلة في المستقبل من الذين لم تكمل أعمالهم بالنجاح, كما أن الفاعلية الذاتية الايجابية و قدرة الفرد على انجاز المهام هو المصدر الاكثر تأثيرا , لأن اداء الأفراد الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية بينما اخفاقه في اداء مهمة معينة يزيد من تراجع و تدني الفاعلية الذاتية.

و تعد عملية التعلم التي يكتسبها الشخص من خلال تجربته الشخصية عاملا مهما لرفع فاعلية الفرد الذاتية, و هي من أقوى مصادر الفاعلية الذاتية ,كونها تساعد في تطوير مهاراته و صقل شخصيته, و انجاز المهام المطلوبة منه , و تعزز قدرته على التعامل و التكيف مع المشكلات التي قد تواجهه.

و يسجل الناس الزيادات الملحوظة في الفاعلية الذاتية عندما تدحض تجاربهم المعتقدات الخاطئة عما يخافونه,و عندما يكتسبون المهارات الجديدة للتمكن من الانشطة المتنوعة, كما أن المعلومات المطلوبة لتقييم فاعلية الذات يحصل عليها بواسطة سيطرة الاداء و تجارب التعلم البديل و الاقناع اللفظي ة الاثارة الفيزيولوجية, حيث تعمل انجازات الاداء سجلا معرفيا يتشكل من خلال معتقدا ذاتيا يوضح أمانات تحقيق المهمة المستقبلية.

وينظر بسطرة كموديل تصوري للعمل يعتقد أن النتائج تحدث اما بالصدفة البحتة و في هذه الحالة يكون مصدر السيطرة الخارجي أو تحدث كنتيجة مباشرة لمجهود الشخص و في هذه الحالة يكون مصدر السيطرة داخليا.

و يعتقد الشخص ذو الفاعلية الذاتية العالية أنه قادر على انجاز سلوك و لديه الرغبة في متابعة النشاط بالرغم من الصعوبات التي تواجهه, كما أن الاعتقادات الفاعلية في ادراك الشخص لكفاءته في أداء سلوك, و تنج المعتقدات غير الفعالة في الفشل في توقعات أداء الشخص و تشير الاغلبية الى اختصاصات العمل التي فيه يحكم الناس على أنفسهم بالفاعلية.

## 2- الخبرة البديلة :

يرى باندورا أن تقدير فاعلية الذات يتأثر بالخبرات البديلة و التي يقصد بها اكتساب الخبرة من رؤية الاخرين المشابهين و هم يؤدون الأنشطة بنجاح (النماذج الاجتماعية ) حيث تزيد رؤية الفرد للمشابهين له و هم يؤدون الأنشطة بنجاح من جهده المتواصل و ترفع معتقداته لأنه يملك نفس الامكانيات اللازمة بنجاح, و يستطيع أن يولد توقعات من المشاهدة و التي تحسن أداءه بالتعلم من المشاهدة للنماذج و لنفس السبب رؤية آخريين يفشلون في أدائهم على الرغم من الجهد المرتفع تحفظ معتقدات المشاهدين في فاعليتهم و يقوض جهودهم, كما تحدث تجارب التعلم البديل بمشاهدات نجاحات الاخرين و امتصاص الصراعات, و تسبق التجارب الاجتماعية الفاعلية الذاتية تؤثر عليها سواء أدركت فاعلية ذاتية عالية أو منخفضة و يتأثر توقع الفاعلية بالتعلم من التجارب أو من خلال العرض أو الوصف التحليلي لسلوك الوضعي الذي يولد المعرفة و الاهتمام بإعادة النشاط.

و تعد الخبرات البديلة أقوى تأثيرا حين تكون خبرة الناس السابقة بالنشاط قليلة, و تعني ملاحظة الاخرين ينجحون في مهمة معينة, و ملاحظة فرد آخر بنفس كفاءتك و هو يخفق في

عمل يميل الى خفض فاعلية الذات المدركة.و عندما يكون النموذج مختلفا عن الملاحظ يقلل تاثير الخبرات البديلة في فاعلية الذات(أحمد 2004, 62).

و تسبق التجارب الاجتماعية الفاعلية الذاتية تؤثر فيها سواء أدركت فاعلية ذاتية عالية أو منخفضة و بتأثير توقع الفاعلية بالتعلم من التجارب أو من خلال العرض أو الوصف التحليلي للسلوك الوضعي الذي يولد المعرفة و الاهتمام بإعادة النشاط.

### 3-الاقتناع اللفظي :

أي الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين و الاقتناع بها من قبل الفرد أو المعلومات التي تأتي الفرد لفظيا عن طريق الاخرين و هو ما قد يكسبه من الترغيب في الاداء او العمل, و يؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولته لأداء المهمة.

و يعمل الاقتناع اللفظي دورا مهما لحث الاخرين على بذل الجهد لتحقيق النجاح, و تعزيز المهارات و الاحساس بالكفاءة الشخصية, و التخطيط لمواقف النجاح و تجنب مواقف الفشل. و للإقناع الاجتماعي دوره أيضا , حيث يشير الى الأنشطة التي يؤديها الناس بنجاح في المهام المحددة المقترحة و التدريب و اعطائه تغذية راجعة تقيمه على الاداء هي أنواع شائعة من الاقتناع الاجتماعي

4- الاستشارة الحسية : يعتمد الأفراد جزئيا على الاستشارة الفيزيولوجية في الحكم على فاعليتهم, فالقلق و الاجهاد يؤثران في فاعلية الذات, و الاستشارة الانفعالية المرتفعة الأداء و يمكن خفض الاستشارة الانفعالية من خلال النمذجة و يضاف الى ذلك الظروف و الموقف نفسه.

و يعمل الانفعال الشديد على خفض الاداء عادة , و يلاحظ المعالجون أن خفض القلق و زيادة الاسترخاء الجسمي يمكن أن يسير الاداء(أحمد 2004, 58), و لقد تعلم معظم الناس أن

يحكموا على قدرتهم على تنفيذ عمل معين في ضوء الاستشارة الانفعالية فالأفراد الذين خوفا شديدا أو قلقا حادا يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة (جابر 1990,445) .

و ترى الباحثة أن الاستشارة الحسية تلعب دورا كبيرا في التأثير على فاعلية الذات لدى الفرد, لأن الاستشارة الحسية المرتفعة تخفض أداء الطالب الجامعي , و بالتالي ينخفض مستوى فاعلية الذات لديه أما الاستشارة المنخفضة فترفع من مستوى الاداء لدى الفرد , و بالتالي يرتفع مستوى فاعلية الذات لديه.

كما أن معلومات الاستشارة ترتبط بعدة تغيرات هي :

- مستوى الإشارة :

- فالاستشارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الاداء.

- الدافعية المدركة للاستشارة الانفعالية :

فإذا عرف الفرد أن الخوف أمر واقعي لأن هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص و لكن

عندما يكون خوفا مرضيا فان الاستشارة الانفعالية عندئذ تميل الى خفض الفاعلية

- طبيعة العمل :

ان الاستشارة الانفعالية قد تسير النجاح للأعمال البسيطة يغلب أن تعطل الانشطة المعقدة

(جابر 1990,446)

## 05- أبعاد فاعلية الذات

لقد حدد باندورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات وهي: قدرة الفاعلية العمومية, القوة أو الشدة , تتغير

فاعلية الذات تبعا لهذه الابعاد

## 1- قدرة الفاعلية:

وهو يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف, ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة و الاختلاف بين الافراد في توقعات الفاعلية, ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة, ومتوسطة الصعوبة, ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها

ويؤكد "باندورا" في هذا الصدد على ان طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الاتقان, بذل الجهدو الدقة والانتاجية, التهديد, التنظيم

الذاتي المطلوب, فإن القضية لم تعد أن الفرد يمكن أن ينجز عملا معين عن طريق الصدفة, ولكن القضية هي أن فردا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف الحالات من خلال الاداء(غالب بن محمد علي, 85,2008).

ويتبين من خلال ما تقدم ان قدرة الفاعلية لدى الافرادتتباين بتباين عوامل عديدة ومن المهم أن تعكس إعتقادات الفرد لذاته حتى يتمكن من أداء المهام التي توكل إليه أو يكلف بها وليس أحيانا.

## 2- العمومية:

وهي إنتقال توقعات الفاعلية الى مواقف مشابهة, فالافراد غالبا م يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة التي يتعرضون لها أو يقصد بها مدى شيوع الكفاية وإنتشارها عبر المواقف و المشكلات المتباينة (جمانة وشردافة, 118).

وفي هذا الصدد يذكر باندورا ان العمومية تتحدد من خلال مجالات النشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة, وانها تختلف باختلاف عدد من الابعاد مثل: درجة تشابه الانشطة, و الطرق

التي تعبر عن الامكانيات أو القدرات السلوكية والمعرفية والوجدانية, من خلال التفسيرات الوصفية للمواقف, وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه ( زروقي, 34 ).

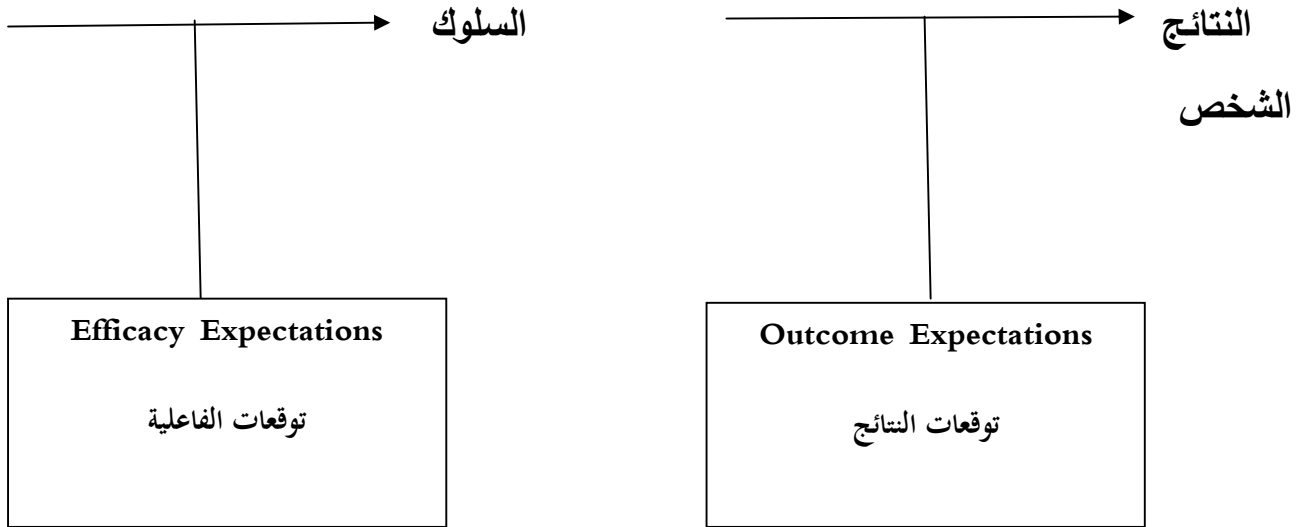
### 3- القوة أو الشدة:

يشير هذا البعد الى قوة أو شدة أو عمق الاحساس بالفاعلية الذاتية, بمعنى قدرة أو شدة أو عمق إعتقاد الفرد أنه بإمكانه أداء المهام أو الانشطة, موضوع القياس يتدرج بعد القوة أو الشدة ما بين قوي جدا أو ضعيف جدا, وأشار الى أن القوة تتحدد في ضوء قدرة الفرد ومدى ملائمتها للموقف, وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل, و يبذل جهد أكثر من مواجهة الخبرات, ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها للموقف ( المصري, 50 )

ويبين باندورا ان قوة الشعور بفاعلية الذات تعبر عن المثابرة العالمية و القدرة المرتفعة التي تمكن من إختيار الانشطة التي سوف تؤدي بالنجاح, كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم أنهم يمكنهم اداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة (العتبي, 28)

### 7- توقعات فاعلية الذات:

يؤكد باندورا وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما: التوقعات الخاصة بفاعلية الذات, و التوقعات المتعلقة بالنتائج. يوضح الشكل التالي العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج.



### الشكل 06 يبين العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج

**النوع الاول:** فيما يتعلق الامر بالتوقعات المرتبطة بفاعلية الذات فإنها تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد, وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة ما, وتحدد مقدار الجهد لمطلوب منه للقيام بهذا السلوك, وأن يحدد الى أي حد يمكن لسلوك ان يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

**النوع الثاني:** التوقعات الخاصة بالنتائج فيعني الاعتقاد بأن النتائج يمكن ان تنتج من الانخراط في سلوك محدد, وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة, في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية.

وتأخذ توقعات النتائج ثالثة أشكال, حيث تعمل التوقعات الايجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كالتالي:

1. الاثار البدنية و السلبية التي ترافق السلوك, وتتضمن الخبرات الحسية السارة, و الالم, وعدم الراحة الجسدية.

2. الآثار الاجتماعية السلبية و الإيجابية, فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين, كالتعبيرات, الانتباه, التقدير الاجتماعي والتعويض المادي ومنح السلطة, أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام, عدم المرافقة, الرفض الاجتماعي, النقد, الحرمان من المزايا, إيقاع العقوبات.

## 08- آثار فاعلية الذات:

لقد أشار باندورا الى ان فاعلية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي: العمليات المعرفية, المعرفية والوجدانية, و عملية إختيار السلوك وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة (الجاسر محمد, 2008, 40).

## 01- العمليات المعرفية:

وجد باندورا ان آثار فاعلية الذات على العمليات المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة فهي تؤثر على كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك السيناريوهات التوقعية التي يبنها, فالأفراد مرتفعو الفاعلية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من آدائهم وتدعمه بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية دائما سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها.

وبضيف باندورا ان معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العمليات المعرفية من خلال مفهوم القدرة, ومن خلال مدى إعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة, ففيما يتعلق بمفهوم القدرة يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تاويا الأفراد لقدراتهم, فالبعض يرى انالقدرة موروثه, ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية و بالتالي فإن الاداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاته (باندورا, 1999, 123).

و الأفراد بشكل عام يقيمون قدراتهم عن طريق مقارنة أدائهم بالآخرين, وعن طريق التغذية الراجعة (العتيبي بندر, 2007, 29).

ومبدئياً يعتمد الافراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم, ولتحديد مستوى طموحهم, ولكن عن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية, وهذا في حد ذاته يعزز الاداء بشكل جيد عن طريق معتقداتهم في فاعليتهم الذاتية.

## 2- العمليات الدفاعية:

لقد أشار باندورا الى ان إعتقادات الافراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدفاعية, وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية الغزو السلبي, نظرية توقع النتائج, نظرية الاهداف المدركة, وتقوم فاعلية الذات بدو مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، فنظرية الغزو الالسيبي تقو على مبدأ ان الافراد مرتفعي الفاعلية يعززون سبب فشلهم الى إنخفاض في قدرتهم فالغزو السببي يؤثر على كل من الدافعية, الاداء وردود الافعال الفعالة, عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية, وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع توقع ان سلوك محدد سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة, كما هو معروف فهناك الكثير نت الخيارات التي توصل الى هذه النتيجة المرغوبة, ولكن الاشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها. ( العتيبي بندر, 2007, 30 ).

## 3- العمليات الوجدانية:

تؤثر إعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط و الاحباطات التي يتعرض لها الافراد في مواقف التهديد, كما يؤثر على مستوى الدافعية, حيث أن الافراد ذوي الاحساس المنخفض بفاعلية الذات اكبر عرضة للقلق, حيث يعتقدون ان المهام تفوق قدراتهم لأعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهمة, كما أنهم أكثر عرضة للإكتئاب, بسبب طموحاتهم غير المنجزة, وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية وعدم قدرتهم على إنجاز الامور التي تحقق الرضا الشخصي, في حين يتيح إدراك الفاعلية الذاتية المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما.

#### 4- عملية إختيار السلوك:

تؤثر الفاعلية الذاتية في عملية الانتقاء من هنا فإن اختيار لافراد للسلوك و الاعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من إعقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره .

#### 09- التحليل التطويري لفاعلية الذات :

يرى باندوران الفترات المختلفة للحياة تقدم انماطا للكفاءة المطلوبة من أجل الاداء الناجح , ويختلف الافراد بشكل جوهري في الطريقة الفعالة يديرون بها حياتهم , وتشكل المعتقدات حول فاعلية الذات مصدرا مؤثرا من خلال دورة الحياة هنا سيقوم بتوضيح وإلقاء الصورة على تطور فاعلية الذات من خلال هذه المراحل:

1-نشأة الشعور بالسيادة الشخصية

2- المصادر العائلية لفتعالية الذات.

3- إتساع فاعلية الذات من خلال تأثيرات جماعة الرفاق

4- المدرسة كقوة لغرس فاعلية الذات

5- نمو فاعلية الذات من خلال الخبرات الانتقالية للمراهقة

6- فاعلية الذات خاصة بمرحلة الرشد.

7- إعادة تقدير فاعلية الذات مع التقدم في العمر.

10- النظريات المفسرة لفاعلية الذات:

نظرية باندورا لفاعلية الذات:

يرى باندورا (باندورا, 1997, 22) ان النعتقدات الشخصية حول فاعلية الذات تعد المفتاح الرئيسي للقوى المحركة للسلوك الفرد في مخالفته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة لتفاعل الناتج و الكفاء مع أحداث الحياة.

وفاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية او كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التألق يركز جل غهتمامه عند مواجهته لمشكلة على تحليلها بغية الوصول لحلول مناسبة.

النظرية التحليلية: يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم التي أبرزتها مدرسة التحليل النفسي , إذ ان فرويد إستعمل فكرة الانا من خلال إستعراضه لمكونات الجهاز النفسي (الهوا, الانا, الانا الاعلى) وان الانا له طاقة خاصة به يعمل من خلالها في صراعه مع رغبات الهو الجامحة بهدف تحقيق التوافق و السعادة في الواقع من خلال التحكم في البيئة وليس من خلال تحقيق رغبات الهو. ويرى فرويد ان الانا هو مركز الشعور الخارجي والداخلي للعمليات العقلية وهو المسؤول عن الحركة و الادارة و المتكفل بالدفاع عن الشخصية. (مصبح إبراهيم 2011).

#### خلاصة:

من خلال ما عرضناه في هذا الفصل حول فاعلية الذات يمكن ان نستخلص ما يلي:  
ان فاعلية الذات من أهم ميكانيزمات القوة الشخصية لدى الافراد, حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الافراد للقيام بأي عمل أو نشاط, فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة.

# الفصل الرابع

## (إجراءات الدراسة)

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- حدود الدراسة

3- المنهج المستخدم

4- العينة

5- أدوات الدراسة

6- الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة

## تمهيد:

إن الهدف من هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسييلة ، ويأتي هذا الفصل مكملاً للجانب النظري بهدف التعريف بأهم الإجراءات المنهجية المتبعة في هذا البحث وعرض النتائج التي تم التوصل إليها في نهاية هذه الدراسة.

### 1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية هامة في البحث العلمي تسبق التطبيق الفعلي للمقاييس ، ومنها جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث ، وذلك للتحقق من سلامة التقنيات المستخدمة قصد ضبط متغيرات البحث ، وتأتي ضرورة الدراسة الاستطلاعية انطلاقاً من الأهداف التي يحددها الباحث. وتمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي :

- معرفة مجتمع البحث وهم طلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة .
- دراسة المقاييس و التأكد من مدى صلاحيتها .
- التعرف على أنواع الصعوبات و العراقيل المختلفة التي يمكن أن توجهها الطالبة الباحث في الدراسة النهائية .
- التأكد من مناسبة الفقرات لمستوى طلبة قسم علم النفس.
- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على المقاييس (مقياس جودة الحياة, وفاعلية الذات ) .
- إيجاد انسب الطرق لتحديد خطة العمل وذلك من اجل توزيع وجمع المقاييس بعد التطبيق بدقة وسهولة وذلك خلال الفترة التي يكون فيها الطالبة في حالة انهاء الدراسة او فترة الاستراحة.
- المعالجة الإحصائية من اجل التأكد من الصدق و ثبات المقاييس

- اختيار العينة الاستطلاعية في هذا البحث وتكونت من 30 طالب في علم النفس الذين يدرسون في جامعة المسيلة, وقدمت لهم المقاييس من اجل تأكد من صدقها وثباتها .

## 2- حدود الدراسة :

2-1- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة بجامعة المسيلة .

2-2- الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة من تاريخ 18 فيفري 2018 إلى غاية 20 مارس 2018 بجامعة المسيلة .

2-3- الحدود البشرية: تضمنت الدراسة مجموعة من الطلبة يدرسون في عدة تخصصات في قسم علم النفس الكائن مقره بالجامعة المسيلة ، وهم طلبة موزعين على عدة تخصصات .

## 3- المنهج المستخدم:

وقد استخدمت في دراستي هذه المنهج الوصفي التحليلي ، وذلك لتماشيه وطبيعة دراستي المتمثلة في إبراز العلاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس ، حيث قمت بعرض ووصف المعلومات النظرية والبيانات الميدانية، مع إتباع أسلوب التحليل والتفسير والتعليل ، لأن المنهج الوصفي التحليلي لا يقف عند حدود الوصف أي وصف الظاهرة موضوع البحث بل يذهب إلى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن .

## 4- العينة :

### 4-1- التعريف بالعينة :

يتمثل المجتمع الأصلي للعينة من طلبة قسم علم النفس، حيث تم إختيار عينة البحث بطريقة مقصودة ، وقد حدد حجم العينة بـ 80 طالب وطالبة من قسم علم النفس جامعة المسيلة.

#### 4-2- خصائص العينة:

تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية ثم تم ضبط بعض المتغيرات مثل :  
- معرفة الطلبة الذين يدرسون في قسم علم النفس .

والجدول التالي يوضح عينة الدراسة :

الطلبة	العينة
24	الذكور
56	الإناث
80	المجموع

جدول (05) : جدول يوضح عينة الدراسة.

5- أدوات الدراسة: استعملت الطالبة الباحث في دراستها مقياسين هما:

5-1- مقياس جودة الحياة :

طبق في هذه الدراسة لقياس تأثير جودة الحياة مقياس منسي وكاضم (انظر ملحق رقم 01) ، و يتكون مقياس منسي وكاضم لقياس تأثير جودة الحياة من 60 بند. ويتم تقسيم بنود المقياس إلى ستة مقاييس فرعية وهي :

1 - جودة الصحة العامة وتشمل على الفقرات من 1 الى 10 .

2 - جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية وتشمل على الفقرات من 10 الى 20.

3. - جودة التعليم والدراسة وتشمل على الفقرات من 20 الى 30.

4 - جودة العواطف وتشمل على الفقرات من 30 الى 40.

5 جودة الصحة النفسية وتشمل على الفقرات من 40 الى 50.

### 5-1-1- الخصائص السيكومترية:

أ- الصدق التمييزي : ولحساب الصدق التمييزي للأداة، طبقت الأداة على عينة بلغت ( 30 ) طالب وطالبة في قسم علم النفس جامعة المسيلة ، وباستخدام البرنامج الاحصائي SPSS 22 كانت النتيجة كما يلي:

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " T "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	27% من العينة الكلية	المجموعة
دالة	0.001	14	14.53	5.30	176.13	8	العليا
				6.69	132.25	8	الدنيا

الجدول (06) : يوضح الصدق التمييز لمقياس جودة الحياة

من خلال الجدول ( 03 ) : يتضح انه بلغت قيمة ت " 14.53 " وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.001 بدرجة حرية 14 مما يعني وجود فروق ذات إحصائية بين المجموعة العليا و المجموعة الدنيا مما يعني قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصة ، مما يدل على صدقه وبالتالي يمكن للطالبة الباحثة الاعتماد عليه وتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.(انظر الملحق رقم 03)

ب- ثبات المقياس : ولحساب معامل الثبات طبقت أداة البحث على عينة بلغت ( 30 ) طالب وطالبة من قسم علم النفس لجامعة المسيلة ، وتم حساب الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ" وباستعمال تحليل بيانات لمقياس " جودة الحياة " وباستخدام البرنامج الاحصائي SPSS22 فقد بلغت قيمة معامل الثبات ب (0.91) وبعد

هذا معامل الثبات عالي وهو مقبول ويمكن اعتماد عليه في هذه الدراسة (انظر ملحق رقم 04).

معامل ألفا كرونباخ	مجموع العبارات
0.91	60

الجدول (07) يبين نتيجة معامل الثبات Cronbach's Alpha لمقياس جودة الحياة - صدق الذاتي : وتم حساب الصدق عن طريق حساب الصدق الذاتي بالاعتماد على المعادلة التالية:

$$\frac{0.91}{0.95} = \text{ص} \quad ، \quad \frac{\text{الثبات}}{\text{ص}} = \text{ص}$$

- وبالتالي المقياس يتمتع بصدق مرتفع.

5-1-2- كيفية تطبيق و تصحيح المقياس: قامت الطالبة الباحثة بتوزيع مقياس جودة الحياة على طلبة قسم علم النفس أثناء إنهاء الدراسة وفترات الاستراحة، متفاديتنا عرقلت دراستهم ، ثم طلبت الطالبة الباحثة من الطلبة في البداية ملأ الفراغ بالمعلومات الخاصة لكل واحد منهم والمتمثلة في: نوع الجنس، التخصص، السنة، و بعدها شرحت للطلبة تعليمات مقياس جودة الحياة ، وكيفية الإجابة عن كل عبارة ، وقد خصص للإجابة عن المقياس ككل (15) دقيقة، وذلك بوضع علامة (X) أمام العبارة التي يراها مناسبة.

\*- طريقة تصحيح المقياس: يتكون هذا المقياس من ( 60 ) عبارة، ويتم اختيار العبارة المناسبة من قبل المفحوص وكل عبارة تم اختيارها صحيحة لأنها تعبر عن رأيه.

ويكون تصحيح المقياس بالعودة إلى المفتاح الخاص بالمقياس، ويتم حساب النقاط على مقياس مكون من 5 بدائل تنقط (من 1 إلى -5)، 1 = ابدأ ، 2 = نادر ، 3 = أحيانا ، 4 = غالبا ، 5 = دائما .

#### 5-2- مقياس فاعلية الذات :

طبقت في هذه الدراسة مقياس فاعلية الذات من إعداد تبتون ورتجتون ترجمة وتعريف محمد السيد عبد الرحمان وهو يعطي تقديرا كميا لفاعلية الذات ، و المقياس مكونة من (36) عبارة ، وتقع الاجابة على المقياس في خمسة مستويات (دائما - غالبا - احيانا - نادرا - أبدا ) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين خمس درجات ودرجة واحدة . وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين (36) إلى (180) حيث يشير ارتفاع الدرجة الى زيادة إدراك المستجيب لفاعلية ذاته .

#### 5-2-1- الخصائص السيكومترية:

##### أ- صدق المقياس:

- الصدق التمييزي : ولحساب الصدق التمييزي للأداة، طبقت الأداة على عينة بلغت ( 30) طالب وطالبة من قسم علم النفس يدرسون بجامعة المسيلة ، وباستخدام البرنامج الاحصائي SPSS 22 كانت النتيجة كما يلي:

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " T "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	27% من العينة الكلية	المجموعة
دالة	0.001	14	-5.98	3.90	1.38	8	العليا
				5.70	2.01	8	الدنيا

الجدول (08) : يوضح الصدق التمييز لمقياس فاعلية الذات

من خلال الجدول ( 12 ) : يتضح انه بلغت قيمة ت " 5.98 - " وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001 بدرجة حرية 14 مما يعني وجود فروق ذات إحصائية بين المجموعة العليا و المجموعة الدنيا مما يعني قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية ، مما يدل على صدقه وبالتالي يمكن للطالبة الباحث الاعتماد عليه وتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية (انظر ملحق رقم 05).

ب- **ثبات المقياس** : يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة في بناء الاختبارات والمقاييس ويعني أن يعطي المقياس أو الاداة نفسها إذا ما أعيدا على الأفراد أنفسهم في الظروف نفسها ، ولحساب معامل الثبات طبق أداة البحث على عينة بلغت (30) طالب وطالبة من قسم علم النفس من جامعة المسيلة ، و تم حساب الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ " Cronbach's Alpha " وباستعمال تحليل بيانات لمقياس "فاعلية الذات " وباستخدام البرنامج الاحصائي SPSS 22 فقد بلغت قيمة معامل الثبات ب (0.79) وهذا معامل الثبات مقبول ويمكن اعتماد عليه في هذه الدراسة (انظر ملحق رقم 06) .

معامل ألفا كرونباخ	مجموع العبارات
0.79	36

الجدول (09) : يبين نتيجة معامل الثبات Cronbach's Alpha لمقياس فاعلية الذات

\*- **صدق الذاتي** : وتم حساب الصدق عن طريق حساب الصدق الذاتي بالاعتماد على

المعادلة التالية:

$$\sqrt{0.79} = \text{ص} ، \quad \sqrt{\text{الثبات}} = \text{ص}$$

$$\text{ص} = 0.88$$

- وبالتالي الاختبار يتمتع بصدق مرتفع.

**5-2-2-2-كيفية تطبيق وتصحيح المقياس:** قامت الطالبة الباحثة بتوزيع مقياس فاعلية الذات على طلبة قسم علم النفس أثناء إنهاء الدراسة، متفاديتا عرقلت دراستهم ، ثم طلبت الطالبة الباحثة من الطلبة في البداية ملأ الفراغ بالمعلومات الخاصة لكل واحد منهم والمتمثلة في: نوع الجنس، التخصص، السنة ، و بعدها شرحت للطلبة تعليمات مقياس فاعلية الذات ، وكيفية الإجابة عن كل عبارة ، وقد خصص للإجابة عن المقياس ككل (20) دقيقة، وذلك بوضع علامة (X) أمام العبارة التي يراها مناسبة.

\*- **طريقة تصحيح المقياس:** يتكون هذا المقياس من ( 36 ) عبارة ولهذا المقياس خمسة بدائل (دائما ، غالبا، أحيانا ، نادرا، أبدا ) ، ويتم اختيار العبارة المناسبة من قبل المفحوص وكل عبارة تم اختيارها صحيحة لأنها تعبر عن رأيه.

ويكون تصحيح المقياس بالعودة إلى المفتاح الخاص بالمقياس، ويتم حساب النقاط على مقياس مكون من 5 بدائل تنقط ( من 1 الى 5 ) ، 1 = دائما ، 2= غالبا ، 3= احيانا ، 4 = نادرا ، 5 = ابدا.

#### 6- الأساليب الإحصائية المستعملة :

تمت الاستعانة في المعالجة الإحصائية ( الكمية ) للبيانات بنظام (spss.22):  
 "حزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية". حيث تم تطبيق الأساليب الإحصائية التالية :  
 أ - المتوسط الحسابي وتم حسابه بالمعادلة التالية( عبد الكريم بوحفص ، 2011 ، 47 ) :

$$م = \frac{مج س}{ن}$$

ب - الانحراف المعياري و النسبة المئوية والصدق الذاتي .

ج - معامل ألفا كرونباخ " Cronbach's Alpha .

د - معامل ارتباط بيرسون:

واستخدمنا معامل الارتباط بيرسون حسب القانون التالي (محمد بوعلاق، 2012: 79) :

$$r = \frac{\text{مج س ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})}{\sqrt{[ \text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2 ] [ \text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2 ]}}$$

هـ - اختبار "ت": (T. TEST) وقد استخدم لقياس دلالة الفروق بين مجموعات عينات البحث، وتم حسابه للعينات الغير متساوية حسب هذه المعادلة:

$$t = \frac{\frac{\sum C^2}{2} - \frac{(\sum C)^2}{2n}}{\sqrt{\frac{\sum C^2}{2} - \frac{(\sum C)^2}{2n}}}$$

### خلاصة :

تطرقت الطالبة الباحثة في هذا الفصل للإجراءات الميدانية للدراسة ، وتم تحديد المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي تحليلي ، وقبل تطبيق الأداة على عينة الدراسة الأساسية ، قامت بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك من اجل التعرف على مجتمع الدراسة وهم طلبة قسم علم النفس ، وتحديد عينة الدراسة وخصائصها ، وبعدها تم تحديد الأدوات المستخدمة بتطبيق مقياس جودة الحياة وفاعلية الذات ، والتحقق من أهمية إجرائها في الميدان ، ثم تطرقت إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية والى الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات وسأتطرق في الفصل الموالي إلى عرض النتائج بالتفاصيل ومناقشتها.

# الفصل الخامس

## (عرض وتحليل نتائج الدراسة)

تمهيد

1- عرض نتائج الفرضية العامة

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

6- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

7- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة

## تمهيد :

إن الهدف من القيام بدراسة ميدانية في أي موضوع هو جمع معلومات عن الموضوع ومن ثم توظيفها في الدراسة من حيث أنها تساعد الباحث في التأكد من إثبات صحة أو خطأ مما جاء في الجاني النظري وذلك بعد أن يقوم بتبويب هذه المعلومات والبيانات في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات. وبناء على ذلك وبعد الإنتهاء من تحديد الإجراءات المنهجية بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها من المقياسين في جداول بيانية وبعد المعالجة الإحصائية سيتم عرضها وتفسيرها على ضوء ما جاء في فرضيات الدراسة وفي الأخير النتيجة العامة للدراسة.

### 1 - 1- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص على انه توجد علاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم

النفس جامعة المسيلة .

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين

جودة الحياة وفاعلية الذات ، لدى عينة الدراسة والمقدرة بـ 80 طالب من قسم علم النفس

جامعة المسيلة ، والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها :

جدول رقم (09) : يمثل نتائج معامل الارتباط "بيرسون" بين جودة الحياة وفاعلية الذات:

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوي الدلالة
جودة الحياة	0.91	0.01
فاعلية الذات		

يتضح من الجداول أعلاه ، أن معامل ارتباط "بيرسون" بين جودة الحياة وفاعلية

الذات يقدر بـ (0.91) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (

0.01) ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا دالة إحصائياً بين جودة الحياة

وفاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية العامة قد تحققت ..

## 1 - 2 - عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص على انه توجد علاقة بين بعد جودة الصحة العامة وفاعلية الذات لدى طلبة قسم

علم النفس جامعة المسيلة :

لتتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين بعد

جودة الصحة العامة وفاعلية الذات ، لدى عينة الدراسة والمقدرة بـ 80 طالب من قسم علم

النفس ، والجدول (10) التالي يوضح النتائج المتحصل عليها :

- جدول (10) يوضح معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الصحة العامة و فاعلية

الذات:

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوي الدلالة
فاعلية الذات	0.91	0.01
بعد جودة الصحة العامة		

يتضح من الجداول ( ) أعلاه ، أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد الصحة العامة

وفاعلية الذات تقدر ب(0.91) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي

الدلالة ( 0.01 )، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا دالة إحصائياً بين بعد جودة

الصحة العامة وفاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت .

### 1 - 3 - عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- تنص على انه توجد علاقة بين بعد جودة الحياة الاسرية والاجتماعية وفاعلية الذات

لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة:

لتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين بعد جودة

الحياة الاسرية والاجتماعية وفاعلية الذات ، لدى عينة الدراسة والمقدرة بـ 80 طالب من قسم

علم النفس جامعة المسييلة ، والجدول (11) التالي يوضح النتائج المتحصل عليها :

- جدول رقم (11) يوضح معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الحياة الاسرية والاجتماعية وفاعلية الذات:

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوي الدلالة
فاعلية الذات	0.87	0.01
بعد جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية		

يتضح من الجداول (11) أعلاه ، أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية وفاعلية الذات يقدر ب (0.87) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( 0.01 ) ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة متوسطة دالة إحصائياً بين بعد جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية وفاعلية الذات وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت .

#### 1 - 4 - عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

- تنص على انه توجد علاقة بين بعد جودة التعليم و الدراسة وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة:

- لتتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين بعد جودة

التعليم و الدراسة وفاعلية الذات، لدى عينة الدراسة والمقدرة بـ 80 طالب من قسم علم

النفس، والجدول (12) التالي يوضح النتائج المتحصل عليها :

جدول(12) يوضح معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة التعليم و الدراسة وفاعلية الذات:

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوي الدلالة
فاعلية الذات	0.88	0.01
بعد جودة التعليم و الدراسة		

يتضح من الجداول (12) أعلاه ، أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة

التعليم و الدراسة وفاعلية الذات يقدر بـ (0.88) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائيا

عند مستوي الدلالة ( 0.01 ) ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا دالة إحصائيا

بين بعد جودة التعليم و الدراسة وفاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية

الثالثة قد تحققت .

#### 1 - 5 - عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

-تنص على انه توجد علاقة بين بعد جودة العواطف وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم

النفس جامعة المسيلة:

لتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين بعد جودة العواطف وفاعلية الذات ، لدى عينة الدراسة والمقدرة بـ 80 طالب من قسم علم النفس ، والجدول (13) التالي يوضح النتائج المتحصل عليها :

- جدول (13) يوضح معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة العواطف و فاعلية الذات:

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوي الدلالة
فاعلية الذات	0.95	0.01
بعد جودة العواطف		

يتضح من الجداول (13) أعلاه ، أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة العواطف وفاعلية الذات تقدر بـ(0.95) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة ( 0.01 )، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا دالة إحصائياً بين بعد جودة العواطف وفاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت .

#### 1 - 6 - عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة :

-تنص على انه توجد علاقة بين بعد جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات لدى طلبة

علم النفس جامعة المسيلة:

لتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين بعد جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات ، لدى عينة الدراسة والمقدرة بـ 80 طالب من قسم علم النفس ، والجدول (14) التالي يوضح النتائج المتحصل عليها :

- جدول (14) يوضح معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الصحة النفسية و فاعلية الذات:

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوي الدلالة
فاعلية الذات	0.87	0.01
بعد جودة الصحة النفسية		

يتضح من الجداول (14) أعلاه ، أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات تقدر بـ (0.87) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة ( 0.01 )، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا دالة إحصائياً بين بعد جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت .

## 1 - 7 - عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

- تنص على انه توجد علاقة بين بعد جودة شغل الوقت وإدارته وفاعلية الذات لدى

طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة:

لتتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين بعد

جودة شغل الوقت وإدارته وفاعلية الذات ، لدى عينة الدراسة والمقدرة بـ 80 طالب من قسم

علم النفس ، والجدول (15) التالي يوضح النتائج المتحصل عليها :

- جدول (15) يوضح معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الصحة العامة و فاعلية

الذات:

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط "بيرسون"	مستوي الدلالة
فاعلية الذات	0.86	0.01
بعد جودة شغل الوقت وإدارته		

يتضح من الجداول (15) أعلاه ، أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة شغل

الوقت وإدارته وفاعلية الذات تقدر بـ (0.86) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً

عند مستوي الدلالة ( 0.01 )، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا دالة إحصائياً

بين بعد جودة شغل الوقت وإدارته وفاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية السادسة قد تحققت .

## 2- تحليل ومناقشة فرضيات الدراسة :

بعد عرض نتائج الدراسة، سوف نتطرق إلى تحليل و مناقشة فرضيات الدراسة ، و ذلك في ضوء الدراسات السابقة و كذا الجانب النظري للدراسة.

### 2 - 1- تحليل ومناقشة الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على انه توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وفاعلية الذات

لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة:

وبعد حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة قسم

علم النفس جامعة المسيلة و الذي تقدر ب (0.91) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوي

الدلالة ( 0.01 ) ، ومنه توجد علاقة إرتباطية موجبة وقوية جدا ودالة إحصائيا بين

درجات جودة الحياة وفاعلية الذات ، وهذا يؤكد على انه كل ما ارتفعت درجات جودة الحياة

ازدادت درجات فاعلية الذات وبالتالي تحقق الفرضية العامة.

ان ما تؤكده الفرضية العامة والتي هي الإجابة لتساؤل العام لهذه الدراسة وهو ما

يوافق دراسة اماني عبد المقصود عبد الوهاب (2010) بوجود علاقة بين جودة الحياة

وفاعلية الذات.

تشير النتائج المستخلصة من الجدول (رقم 09) الى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وفاعلية الذات. يمكن تفسير النتيجة الحالية بانه في عينة الدراسة الحالية تبين وجود علاقة بين فاعلية الذات لدى الطالب وجودة حياته، أي ان الفاعلية الذاتية للطالب تؤثر على جودة حياته حيث يرى فاعلية الذات تقوم على الخبرة الماضية وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة فيمكن للطالب ان تكون لديه جودة حياة وذلك لارتفاع مستوى فاعليته الذاتية.

و ان هناك عوامل وأسباب أخرى تدخل في فاعلية الذات نذكر منها على سبيل المثال إكتساب الفرد للمعلومات و القيام بتجارب و أحكام تؤثر او تحدث تغيير على فاعلية الذات فإن كان الطالب ذو فاعلية عالية ستؤثر على جودة حياته والعكس صحيح.

ولقد جاءت هذه النتيجة منافية لنتيجة لدراسة ديان (2013) و التي كانت تدرس فاعلية الذات الاكاديمية وفقا لمتغير الجنس العمر و الانجاز الاكاديمي لذوي جودة عالية لدى طلبة كلية العلوم حيث طبقت على عينة قدرها (550) طالب من كلية العلوم وخلصت النتائج الى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بي فاعلية الذات و الانجاز الاكاديمي لذو جودة الحياة عالية كما ان هذه النتيجة جاءت منافية للواقع النظري الذي يبين انه توجد علاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات وذلك ان جودة الحياة تعتبر جزء من فاعلية الذات .حيث أن الطالب المتمتع بجودة الحياة سيكون لديه فاعلية ذاتية مرتفعة وكل منهم جزء من الاخر.

## 2-2- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

- تنص هذه الفرضية على انه توجد علاقة بين بعد جودة الصحة العامة وفاعلية

الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة:

اسفرت نتائج على أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الصحة العامة وفاعلية

الذات يقدر بـ (0.91) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( )

0.01 ) ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا ودالة إحصائياً بعد جودة الصحة

العامة و فاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت .

تشير النتائج المستخلصة من الجدول (رقم 10) الى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين

جودة الصحة العامة وفاعلية الذات. يمكن تفسير النتيجة الحالية بانه في عينة الدراسة الحالية

تبين وجود علاقة بين فاعلية الذات لدى الطالب وجودة صحته العامة, أي ان الفاعلية الذاتية

للطالب تؤثر على جودة صحته العامة حيث يرى فاعلية الذات تقوم على الخبرة الماضية وتؤثر

على حالته النفسية التي تؤثر بالضرورة على صحته العامة فيمكن للطالب ان تكون لديه جودة

الصحة العامة وذلك لارتفاع مستوى فاعليته الذاتية.

وهناك عدة عوامل تؤثر في فاعلية الذات لدى الطالب نذكر منها على سبيل المثال وضع الفرد

في مواقف جديدة ذات المطالبات الكثيرة فإن كان الطالب ذو فاعلية عالية ستؤثر على جودة

حياته والعكس صحيح.

ولقد جاءت هذه النتيجة موافقة دراسة ابراهيم محمد الخلفي (2000) و التي كانت تدرس الارشاد

النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات حيث طبقت على عينة

قدرها (230) فرد وخلصت النتائج الى وجود أثر إيجابي للدورات الارشادية لتحقيق جودة الحياة من

منصور التعامل مع الذات. كما ان هذه النتيجة جاءت متماشية مع الواقع النظري الذي يبين انه

توجد اثر بارز للارشاد النفسي لتحقيق جودة الحياة والتعامل مع الذات وذلك الأنا الارشاد النفسي له

علاقة بالصحة العامة وهذه الاخيرة تعتبر جزء من جودة الحياة . حيث أن الطالب المتمتع بجودة

الحياة قد يكون تلقى تأثيرا من خلال الارشاد النفسي و بالتالي سيكون لديه فاعلية ذاتية مرتفعة.

### 2-3- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

- وتنص هذه الفرضية على انه توجد علاقة بين بعد جودة الحياة الاسرية و

الاجتماعية وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة:

واسفرت نتائج الدراسة على أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الحياة الاسرية و

الاجتماعية وفاعلية الذات تقدر بـ (0.87) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائيا عند

مستوي الدلالة ( 0.01 ) ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ودالة إحصائيا بين

بعد جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية وفاعلية الذات, وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية

الجزئية الثانية قد تحققت .

وتفسر هذه النتيجة على تشير النتائج المستخلصة من الجدول (رقم 11) الى انه توجد علاقة

ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الاسرية وفاعلية الذات. يمكن تفسير النتيجة الحالية بانه في

عينة الدراسة الحالية تبين وجود علاقة بين فاعلية الذات لدى الطالب وجودة حياته الاسرية, أي ان جودة الحياة الاسرية للطالب تؤثر على فاعليته الذاتية حيث يرى جودة الحياة الاسرية تقوم على الخبرة الماضية وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الاسرية فيمكن للطالب ان تكون لديه جودة حياة اسرية تؤدي الى ارتفاع مستوى فاعليته الذاتية.

و ان هناك عوامل وأسباب أخرى تدخل في جودة الحياة الاسرية نذكر منها على سبيل المثال إكتساب الفرد للعلاقات الجيدة داخل الاسرة تؤثر او تحدث تغيير على فاعلية الذات فإن كان الطالب ذو جودة حياة اسرية عالية ستؤثر على فاعليته الذاتية والعكس صحيح.

ولقد جاءت هذه النتيجة موافقة لدراسة امانى عبد المقصود عبد الوهاب (2010) و التي كانت تدرس جودة الحياة الاسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من أبناء حيث طبقت على عينة قدرها (120) طفل مراهق وخلصت النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الاسرية وفاعلية الذات كما ان هذه النتيجة جاءت مناسبة للواقع النظري الذي يبين انه توجد علاقة بين جودة الحياة الاسرية وفاعلية الذات وذلك ان جودة الحياة الاسرية تعتبر جزء من جودة الحياة وبالتالي تؤثر في فاعليته الذاتية فاعلية الذات .حيث أن الطالب المتمتع بجودة الحياة اسرية سيكون لديه بالضرورة فاعلية ذاتية مرتفعة.

## 2-4- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

- تنص هذه الفرضية على انه توجد علاقة بين بعد جودة التعليم و الدراسة

وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة.

وأُسفرت النتائج على أنه معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة التعليم و الدراسة

وفاعلية الذات تقدر بـ (0.88) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى

الدلالة ( 0.01 ) ، ومنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة وقوية جدا دالة إحصائياً بين بعد

جودة التعليم و الدراسة وفاعلية الذات.

تشير النتائج المستخلصة من الجدول (رقم 12) الى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين

جودة التعليم والدراسة وفاعلية الذات. يمكن تفسير النتيجة الحالية بانه في عينة الدراسة الحالية

تبين وجود علاقة بين جودة التعليم و الدراسة لدى الطالب وفاعليته الذاتية ,أي ان جودة التعليم و

الدراسة للطالب تؤثر على فاعليته الذاتية حيث يرى ان جودة الحياة الاسرية تقوم على الخبرات

المكتسبة وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة فيمكن للطالب ان تكون لديه جودة التعليم

والدراسة وذلك لارتفاع مستوى فاعليته الذاتية.

و ان هناك عوامل وأسباب أخرى تدخل في جودة التعليم والدراسة نذكر منها على سبيل المثال

إكتساب الفرد للمعلومات و القيام بتجارب وفهم بعض القواعد والنظريات تؤثر او تحدث تغيير

على فاعلية الذات فإن كان الطالب يتمتع بجودة تعليم والدراسة عالية ستؤثر على فاعليته الذاتية.

ولقد جاءت هذه النتيجة موازية لنتيجة دراسة المخلاقي (2010) و التي كانت تدرس فاعلية الذات الاكاديمية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى الطلبة حيث طبقت على عينة قدرها (80) طالب وخلصت النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بي فاعلية الذات الاكاديمية و الانجاز الاكاديمي للطلبة كما ان هذه النتيجة جاءت متناسبة مع للواقع النظري الذي يبين انه توجد علاقة بين جودة التعليم و الدراسة و فاعلية الذات وذلك الان الطالب لم يتحقق لديه جودة في التعليم والدراسة ستكون له بالضرورة فاعلية ذاتية قوية .

## 2-5- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة :

- تنص هذه الفرضية على انه توجد علاقة بين بعد جودة العواطف و فاعلية الذات

لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة :

اسفرت نتائج على أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة العواطف و فاعلية الذات

يقدر بـ (0.95) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوي الدلالة ( 0.01 )

( ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا ودالة إحصائيا بعد جودة الصحة العامة و

فاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت .

تشير النتائج المستخلصة من الجدول (رقم 13) الى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين

جودة العواطف و فاعلية الذات. يمكن تفسير النتيجة الحالية بانه في عينة الدراسة الحالية تبين

وجود علاقة بين جودة العواطف لدى الطالب و فاعليته الذاتية ،أي ان جودة العواطف للطالب تؤثر

على فاعليته الذاتية حيث يرى ان جودة العواطف تقوم على الحياة الداخلية وتؤثر على توقعات

النجاح في بناء وتكوين علاقات فيمكن للطالب ان تكون لديه جودة العواطف وذلك لارتفاع مستوى فاعليته الذاتية.

و ان هناك عوامل وأسباب أخرى تدخل في فاعلية الذات نذكر منها على سبيل المثال تكوين وبناء العلاقات الجيدة مع الاهل والاصدقاء تحدث تغيير او تعزز فاعليته الذاتية فإن كان

الطالب يكتسب جودة العواطف العالية سيحقق بالضرورة بفاعلية ذاتية قوية

ولقد جاءت هذه النتيجة موافقة لدراسة روبينيري (2010) و التي كانت تدرس مركزالضبط وفاعلية

الذات كمتغير وسيط في العلاقات لدى الطلبة حيث طبقت على عينة قدرها(100) طالب

وخلصت النتائج الى وجود تأثير ايجابي على الاحساس بالهدف من الحياة كما ان هذه النتيجة

جاءت متماشية مع الواقع النظري الذي يبين انه توجد علاقة بين جودة العواطف وفاعلية الذات

وذلك ان جودة الحياة تعتبر جزء من فاعلية الذات .حيث أن الطالب المتمتع بجودة العواطف

سيكون لديه فاعلية ذاتية مرتفعة.

## 6-2 - تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:

- تنص هذه الفرضية على انه توجد علاقة بين بعد جودة الصحة النفسية وفاعلية

الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة:

اسفرت نتائج على أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة الصحة النفسية وفاعلية

الذات يقدر بـ (0.87) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة )

0.01 ) ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا ودالة إحصائيا بعد جودة الصحة

النفسية وفاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الخامسة قد تحققت .

تشير النتائج المستخلصة من الجدول (رقم 14) الى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين

جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات. يمكن تفسير النتيجة بانه في عينة الدراسة الحالية تبين

وجود علاقة بين جودة الصحة النفسية لدى الطالب وفاعليته الذاتية, أي ان الصحة النفسية

للتطالب تؤثر على فاعليته الذاتية ب الارتفاع او الانخفاض حيث يرى الصحة النفسية تقوم على

عدم وجود مشكلات نفسية وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة فيمكن للتطالب ان

تكون لديه جودة الصحة النفسية وذلك لارتفاع مستوى فاعليته الذاتية.

و ان هناك عوامل وأسباب أخرى تدخل في صحته النفسية نذكر منها على سبيل المثال توافق

الفرد مع نفسه ومع الآخرين وعدم وجود اضطرابات داخلية تؤثر او تحدث تغيير على فاعلية

الذات فإن كان الطالب ذو صحة نفسية جيدة ستكون فاعليته الذاتية مرتفعة.

ولقد جاءت هذه النتيجة موازية لدراسة ابراهيم محمد الخليفي(2000) و التي كانت تدرس الارشاد

النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات حيث طبقت على عينة

قدرها(230) فرد وخلصت النتائج الى وجود أثر إيجابي للدورات الارشادية لتحقيق جودة الحياة من

منصور التعامل مع الذات. كما ان هذه النتيجة جاءت متماشية مع الواقع النظري الذي يبين انه

توجد اثر بارز للارشاد النفسي لتحقيق الصحة النفسية والتعامل مع الذات وذلك الآن الارشاد

النفسي له علاقة بالصحة النفسية وهذه الاخيرة تعتبر جزء من جودة الحياة . حيث أن الطالب

المتمتع بجودة الحياة قد يكون تلقى تأثيرا من خلال الارشاد النفسي و بالتالي سيكون لديه صحة نفسية

## 2-7- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية السادسة :

- تنص هذه الفرضية على انه توجد علاقة بين بعد جودة شغل الوقت وإدارته

وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة :

اسفرت نتائج على أن معامل ارتباط "بيرسون" بين بعد جودة شغل الوقت وإدارته وفاعلية

الذات يقدر بـ (0.86) (انظر ملحق رقم) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوي الدلالة ( )

( 0.01 ) ، ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جدا ودالة إحصائيا بعد جودة شغل

الوقت وإدارته و فاعلية الذات. وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية الجزئية السادسة قد

تحققت .

إن توصل نتائج الفرضية الجزئية الثانية بأن تشير النتائج المستخلصة من الجدول (رقم 15)

الى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة شغل الوقت وإدارته وفاعلية الذات. يمكن

تفسير النتيجة الحالية بانه في عينة الدراسة الحالية تبين وجود علاقة بين جودة شغل الوقت

وإدارته لدى الطالب وفاعليته الذاتية ,أي ان جودة شغل الوقت وإدارته للطالب تؤثر على جودة

حياته حيث ان الطالب إذا رأى نفسه قادر على شغل الوقت ولديه القدرة على إدارته تتكون لديه

فاعلية ذاتية مرتفعة.

ولقد جاءت هذه النتيجة منافية لنتيجة دراسة ديزلي (2002) و التي كانت تدرس فاعلية الانجاز الاكاديمي وعلاقته بكل من الاتجاهات و الدافعية و فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة حيث طبقت على عينة قدرها (95) طالب من كلية العلوم وخلصت النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينالطلاب من اصول عرقية مختلفة في فاعلية الذات لصالح الامريكيين من اصل اغريقي كما ان هذه النتيجة جاءت منافية للواقع النظري الذي يبين انه لا توجد علاقة بين جودة شغل الوقت وإدارته و فاعلية الذات وذلك ان شغل الوقت وإدارته جزء من جودة الحياةوهي تعتبر جزء من فاعلية الذات .حيث أن الطالب المتمتع بجودة شغل الوقت وإدارته سيكون لديه فاعلية ذاتية مرتفعة وكل منهم جزء من الاخر .

### 3- النتيجة العامة :

من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة توصلت الطالبة الباحثة إلى أن هناك علاقة ارتباطيه قوية موجبة بين جودة الحياة و فاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة.

ونستنتج بأن مستوى جودة الحياة لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة مرتفع . وكذلك بأن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة مرتفع . وانه توجد علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين بعد الصحة العامة فاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة . وانه توجد علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين بعدالحياة الاسرية و الاجتماعية و فاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة .وكذلك توجد علاقة

ارتباطية موجبة قوية بين بعد جودة التعليم و الدراسة وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة, وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين بعد جودة العواطف وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة, وانه توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين بعد جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة , وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين بعد جودة شغل الوقت وإدارته وفاعلية الذات لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة .

## خاتمة:

لقد تم في الدراسة الحالية البحث في العلاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات , حيث يعتبر هذين المتغيرين لهما أثر واضح في الطالب الجامعي سواء في دراسته الجامعية أو في مستقبله المهني , فالرضا عن الذات ينجم عنه الرضا عن المستقبل و الرضا عن الحياة بشكل عام حيث لوحظ بعض المشكلات التي يعانيها الشباب الجامعي بعد تخرجهم من الجامعة في تحديد نوع المهمة خصوصا في الوقت الحالي الذي أصبح فيه الحصول على مهنة أمر صعب بعض الشيء.

وبناء عليه هدفت الدراسة الحالية الى معرفة العلاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات , ذلك من خلال تقديم الإطار نظري لكل من متغيري الدراسة وتم محاولة الالمام بكل ما يخص موضوع جودة الحياة وفاعلية الذات.

وتم بناء على مشكلة الدراسة تناول فرضيات و التوصل الى النتائج التالية:

- انه توجد علاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.
- انه توجد علاقة بين جودة الحياة الصحة العامة وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.
- انه توجد علاقة بين جودة الحياة الاسرية وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.
- انه توجد علاقة بين جودة الدراسة و التعليم وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.
- انه توجد علاقة بين جودة العواطف وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.

- انه توجد علاقة بين جودة الصحة النفسية وفاعلية الذات لدى طلبة علم النفس جامعة  
المسييلة.

### - التوصيات واقتراحات:

بعد الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها نطرح الاقتراحات التالية :

الاهتمام بالجانب السيكولوجي لطلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة وذلك من خلال :

- الاهتمام بالصحة النفسية و الجسمية للطلبة قسم علم النفس جامعة المسييلة.

- القيام بتصميم برامج علاجية وإرشادية لتطوير جودة الحياة وتعزيز فاعلية الذات لدى

طلبة علم النفس جامعة المسييلة.

- إجراء التكوين دوري لتنمية قدرات طلبة قسم علم النفس لتخفيف ضغوط الدراسة.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### قائمة المراجع العربية:

- 1- إبراهيم محمد الخلفي (2000): "الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منضور التعامل مع الذات".
- 2- ابو علام رجاء أحمد (2004): "مناهج البحث في العلوم التربوية و النفسية, دار النشر للجامعة, القاهرة, ط1.
- 3- اصلان مصبح إبراهيم (2011): "التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته ب الكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات", مجلة الجامعة الاسلامية (ساة الدراسات السابقة) المجلد التاسع عشر, العدد 01.
- 4- أماني عبد المقصود عبد الوهاب و آخرون (2010): "جودة الحياة الاسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من ابناء المراهقين".
- 5- بخش أميرة طه (د. ت) جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا و العاديين بالمملكة العربية السعودية", رسالة ماجستير, جامعة ام القرى , المملكة العربية السعودية.
- 6- بشرى عناد مبارك (د. ت) السلوك الاجتماعي للطالب ,مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية(12).
- 7- بهلول سارة اشواق (2009): "سلوك الخطر المتعلقة بالصحة ( التدخين, الكحول,سلوك قيادة السيارات ,وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة و المعتقدات الصحية", رسالة ماجستير جامعة الحاج لخضر , باتنة, الجزائر.

- 8- التلوتي رفيق عبد المعطي(2013): " فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات المواجهة ودافعية الانجاز وأساليب الغزو وأثارها على التوافق النفسي وجودة الاداء الاكاديمي لدى عينة من مصابين الحرب على غزة, رسالة دكتوراه, غزة.
- 9- جابر عبد الحميد (1990) : نظريات الشخصية البناءة , الديناميات, النمو, طرق البحث و التقويم, القاهرة, دار النهضة العربية و مصر.
- 10- الجاسر البندري عبد الرحمان مجمد(2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات و إدراك القبول , الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب طالبات الجامعة ام القرى , رسالة ماجستير غير منشورة جامعة ام القرى , مكة المكرمة.
- 11- حسام الدين محمود عزب(2004): "برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل".
- 12- دليمي (2012): "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن جودة الحياة لدى طلاب جامعة نيويورك".
- 13- ديان (2003): "دراسة فاعلية الذات الاكاديمية وفقا لمتغير الجنس , العمر, الانجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب العلوم".
- 14- روينبيري ورينك(2010): "مركز الضبط و فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقات بين الضغوط و المرض لدى طلاب الجامعة".
- 15- زروقي رشيد (2011): "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن". رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الحاج لخضر, باتنة.
- 16- سامي محمد موسى هاشم(2011): " جودة الحياة لدى المعوقين جسميا و المسنين وطلاب الجامعة".

- 17- الظمور(2008): علاقة أنماط التعليم السائدة لدى طلاب الجامعة اقليم الجنوب الاردن بالتحصيل الاكاديمي وفاعلية الذات الاكاديمية".
- 18- عادل العدل (2001): تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات و الاتجاه نحو المخاطرة , مجلة كلية التربية , جامعة عين الشمس,الجزء الاول, العدد (25).
- 19- عادل صديق(1986): " الالم النفسي و العضوي , دار الفكر العربي, القاهرة.
- 20- عبد الخالق احمد (3013): مجلة كلية التربية ,93,(02).
- 21- عبد المنعم أحمد الدرييري (2004): دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي عالم الكتب , القاهرة,ط1.
- 22- عدس عبد الرحمان وعبيدات, ذوقان, كايد, عبد الحق,(د. ت) البحث العلمي : مفهومه, أدواته, أساليبه, عمان, الاردن.
- 23- عطية مصطفى ومصبح إبراهيم(2011): القدرة على إتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى المرشدين التربويين.
- 24- عمران لخضر(2009): الاصابة بداء السكري وعلاقتها بالتدهور جودة الحياة لدى المصابين , رسال ماجستير غير منشورة إشراف نور الدين جيلالي , قسم علم النفس وعلوم التربية, جامعة باتنة, الجزائر.
- 25- قريشي فيصل(2010): التدين وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى اضطراب الاوعية, رسالة ماجستير غير منشورة, باتنة, الجزائر.
- 26- مبارك بشرى عناد (د. ت)التناول وعلاقته بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية للبناتمجلة البحوث النفسية و التربوية(26-27).

27- محمد حامد إبراهيم الهنداوي(2011): الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة.

28- المخلاقي وآخرون(2010): فاعلية الذات الاكاديمية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى الطلبة.

29- مخيمر(2007): فاعلية الذات لدى طلبة السنة النهائية بكلية التربية بصور وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية و الاكاديمية.

30- منسي محومد عبد الحليم وكاضم علي مهدي (2006): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة , مجلة كلية التربية 19- 17.

31- الهمص,صالح إسماعيل عبد الله(2010): قلق الولادة لدى الامهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقتها بجودة الحياة, رسالة ماجستير منشورة , تحت إشراف جميل حسن الطهراوي الجامعة الاسلامية, غزة.

#### المراجع الاجنبية:

1-Bandura a (1982) ; self efficacy ;mechanismin.human ag  
ency ;amrican psychologist

2-Bandura a (1986) ;sosomal foundations of thought and action ; asockal  
cognitive thoery ;new gersey ; prentice hall

3- Bandura a (1977) self ef ficacy toword uniyng of behaviorl change;  
psycholagi )

4- Bandura a (1994) ; self efficacy ;mechanismin.human ag  
ency ;amrican psychoogist

5 – Bandura a (1994) ; self efficacy conbrivoral; psycholagi riverew.

6– cervne;d;peake;p;(1986):an choeing efficacy and action the influence of gudg mental heuristics on self . efficacy judgment and behavior ;journal of personality and social psycholog ;50(3) p;p 492–501.

7–Frodman,I.A.(2000)Burnout in teachers shallered dreans of impeccable professional performance .Journal of clinical psychology,vol65,pp55–5950.

8–Gillhan,S.(2002),Sex,differentces in the provision of skill ful emotional support the medialing role of self–efficacy,Journal of communication Report,p:6–21.

9–Maddux,J,M(1995):Self efficacy, Adeptiation an adjustmen theory research and application,new work,the plemum press.

10– oleary;a(1985) self \_efficacy and health ;behavioral research;therapy :23;pp 437.

11–Sayers,MP.et AL.(1987).the Relation Ship of Self efficacy Expection interestes and Academic Ability.To the selection of science.and on science college Major selection of scince and Nom.science college Majorunpublished Doctoral sissertation universily of Kansas.

12–Hallian p,Danher .p(1994),the effect of contracted grades on Self  
effe efficacy ans motiviati on in terpractices educational  
research, val,36,no,1.

13– gist ;m;e:mitchell ;r; (1992) self –efficacy: a theoretical analyss:of it  
s delermminants and malleabity ,academy of review,17(2) pp :183–211.

14–([www.elitihadonline.com/cousulte](http://www.elitihadonline.com/cousulte))

الملاحق

CORRELATIONS

/VARIABLES=فاعلية ذات.شغل الوقت.ادارته  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

**Notes**

Output Created	14-MAR-2018 00:30:50	
Comments		
Input	Data	C:\Users\tita\Desktop\ جودة الحياة\Untitled22.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	80
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=فاعلية ذات.شغل الوقت.ادارته /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00.70
	Elapsed Time	00:00:00.73

**Correlations**

	فاعلية ذات	شغل الوقت.ادارته
فاعلية ذات	Pearson Correlation	1
		.860**

	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
شغل الوقت وادارته	Pearson Correlation	.860**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=فاعلية ذات والتعليم .الدراسة .  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

### Notes

Output Created	14-MAR-2018 00:25:52	
Comments		
Input	Data	C:\Users\tita\Desktop\ جودة الحياة\Untitled22.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	80
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=فاعلياتذات التعليم.والدراسة /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00.64
	Elapsed Time	00:00:00.75

### Correlations

	فاعلياتذات	التعليم.والدراسة
فاعلياتذات	Pearson Correlation	1
		.889**

	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
التعليم والدراسة	Pearson Correlation	.889**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=الاسربة . الحياة فاعلية ذات  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

**Notes**

Output Created	14-MAR-2018 00:24:44	
Comments		
Input	Data	C:\Users\tita\Desktop\ جودة الحياة\Untitled22.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	80
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=الاسربة . الحياة فاعلية ذات /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00.88
	Elapsed Time	00:00:00.95

**Correlations**

	فاعلية ذات	الحياة . الاسربة
فاعلية ذات Pearson Correlation	1	.875**

	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
الحياة الاسرية	Pearson Correlation	.875**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=الصحة النفسية.فاعلية ذات  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

**Notes**

Output Created	14-MAR-2018 00:29:20	
Comments		
Input	Data	C:\Users\tita\Desktop\ جودة الحياة\Untitled22.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	80
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=الصحة النفسية.فاعلية ذات /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00.91
	Elapsed Time	00:00:00.97

**Correlations**

	فاعلية ذات	الصحة النفسية
فاعلية ذات Pearson Correlation	1	.873**

	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
الصحة النفسية	Pearson Correlation	.873**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=العواطف فاعلية ذات  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

### Notes

Output Created	14-MAR-2018 00:27:26	
Comments		
Input	Data	C:\Users\tita\Desktop\ جودة الحياة\Untitled22.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	80
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=فاعلية ذات العواطف /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00.52
	Elapsed Time	00:00:00.69

### Correlations

	فاعلية ذات	العواطف
فاعلية ذات Pearson Correlation	1	.952**

	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
العواطف	Pearson Correlation	.952**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=العامه.الصحة فاعلية ذات  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

Notes		
Output Created		14-MAR-2018 00:22:10
Comments		
Input	Data	C:\Users\tita\Desktop\ جودة الحياة\Untitled22.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	80
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=العامه.الصحة فاعلية ذات /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.58
	Elapsed Time	00:00:00.75

[DataSet1] C:\Users\tita\Desktop\ جودة الحياة\Untitled22.sav

**Correlations**

		فاعليّات	الصحة العامة
فاعليّات	Pearson Correlation	1	.910**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
الصحة العامة	Pearson Correlation	.910**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=فاعلية ذات جودة الحياة  
 /PRINT=ONETAIL NOSIG  
 /STATISTICS DESCRIPTIVES XPROD  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

**Notes**

Output Created		09-MAR-2018 11:09:57
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	80
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=جودة الحياة فاعلية ذات /PRINT=ONETAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES XPROD /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.83
	Elapsed Time	00:00:00.78

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
جودة الحياة	150.63	17.468	80
فاعليّة ذات	79.33	6.631	80

### Correlations

		جودة الحياة	فاعليّة ذات
جودة الحياة	Pearson Correlation	1	.918**
	Sig. (1-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	24104.750	8400.750
	Covariance	305.123	106.339
	N	80	80
فاعليّة ذات	Pearson Correlation	.918**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	8400.750	3473.550
	Covariance	106.339	43.969
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).