

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا

عزة حسن عبدالعزیز إبراهيم

معلمة لغة إنجليزية بإدارة ملوي التعليمية

أ.م.د/ أسماء فتحي لطفي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة المنيا

أ.د/ إبراهيم علي إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنيا

وعميد كلية التربية النوعية الأسبق

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا، والتعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في كل من فعالية الذات والرضا عن الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب منهم (50) ذكور، (50) إناث. واستخدمت الدراسة مقياس فعالية الذات (عادل العدل، 2001)، مقياس الرضا عن الحياة (مجدى الدسوقي، 1998). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والرضا عن الحياة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث عينة الدراسة في فعالية الذات، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات عينة الدراسة في مقياس الرضا عن الحياة فيما عدا بعدى (التقدير الإجتماعي، والقناعة) عند مستوى 05، في اتجاه الطلاب الذكور.

الكلمات المفتاحية: فعالية الذات - الرضا عن الحياة - طلبة الصف الثالث الإعدادي.

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم
إبراهيم علي إبراهيم
أسماء فتحي لطفي

Self-Efficacy and its relation with life satisfaction among the third prep school students of Minia city

Azza Hassan Abd-El Aziz Ibrahim

Teacher of English language at Mallawy Administration

Prof.Dr/Ibrahim Ali Ibrahim

*Prof. of Mental Health – Faculty of
Education – Former Dean of
Faculty Of Specific Education –
Minia university*

Assist.Prof/ Asmaa Fathi Lotfy

*Assistant Prof. of Mental Health
Faculty of Education
Minia university*

Abstract :

The present study aimed at investigating the correlation relationship between self-efficacy and life satisfaction for a sample of the third prep school students in Minia city, and finding out the differences among the participants in both of self-efficacy and life satisfaction owing to gender. The study sample included (100) students, (50) males, and (50) females. The study used Self-Efficacy scale, that was prepared by Adel El- Adl (2001), life satisfaction scale prepared by Magdi El-Dosuki (1998). Results revealed that there was statistically significant correlation between self efficacy, and life satisfaction. The study reached that there were not statistically significant differences between males and females in self efficacy owing to gender. It also reached that there were not statistically significant differences between males and females in life-satisfaction except (social appreciation, and contentment) there were differences at the level (0.05) for the benefit of males.

Key Words: Self-Efficacy – Life satisfaction– Prep school students.

مقدمة:

إن الفرد في حياته اليومية وفي التعامل مع جميع المهام الموكلة إليه يحفز للتصرف واتخاذ خطوات جادة نحو إنجاز المهام بل والمثابرة، والإصرار على تجاوز الصعاب والعقبات وحل المشكلات التي تواجهه والتغلب عليها بكفاءة وفعالية مع عدم الاستسلام لليأس والإحباط عندما يدرك أنه كفاء وقادر على إنجاز هذه المهام، وقادر على تحقيق تغيير مرغوب فيه. وبتكرار العمل يجيد الشخص المهارة الجديدة ويثق في قدرته على إنجاز المهام بنجاح. فالفعالية الذاتية تعبر عن ثقة الفرد في قدرته الذاتية على إنجاز المهام بنجاح حيث تعتبر فعالية الذات عنصراً مهماً في سبيل تحقيق النجاح. وتعد فعالية الذات من أهم أبنية الفروق الفردية التي تؤثر على فعالية تنظيم الذات، وذلك في مجالات تحقيق الأهداف الشخصية اعتماداً على معتقدات الفرد حول قدرته على النجاح فيما يقوم به من أعمال يكلف بها، وهي تسهم في فعالية الأداء، من خلال زيادة الدافعية وبذل الجهد، إضافة إلى أنها تهتم بالحكم على المقدرة الشخصية (Steven., Shanker & Goutam. 2001). وتعد فعالية الذات من المتغيرات النفسية المهمة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة؛ مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء (عطاف أبو غالي، 2012: 620). إن لفعالية الذات دورها في المجال التعليمي والأكاديمي حيث إن إنجاز الفرد وتحمله للمسئولية ارتفاعاً أو انخفاضاً يتحدد وفقاً لمستوى فعالية الذات، وتبدو مظاهر الفعالية الذاتية المرتفعة في زيادة اهتمام الفرد بالأعمال التي يقوم بها، ومضاعفة الجهود التي يبذلها في مواجهة الفشل وتحقيق الإنجاز، وزيادة قدرته على تحمل المسئولية، وتحديد أهداف بعيدة المدى متحدياً الصعوبات التي تعيقه عن تحقيقها (ولاء يوسف، 2015: 4). وبذلك تؤثر فعالية الذات على دافعية الإنجاز (Maraghi., Tabatabaei., Ahmady & Hosseini. 2018: 4)، كما تؤثر أيضاً على التحصيل ونواتج التعلم (Nurulwati. Khairina & Huda. 2020: 4). وذلك لما لها من تأثير على الإنفعالات المرتبطة بالتعلم وإستراتيجيات ما وراء المعرفة (Hayat., Shateri., Amini & Shokrpour. 2020: 10).

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

إن اعتقاد الفرد في فعاليته الذاتية يؤثر في تفكيره وتصرفاته تجاه الآخرين، وعلى سلوكياته وردود أفعاله تجاه المواقف والأشخاص (رفقة سالم ، 2009؛ عبدالحكيم المخلافي ، أمينة رزق، وأحمد الجرموزي ، 2010 ؛ نيفين المصري ، 2011؛ عطاق أبو غالي، 2012 ؛ على القريشي، 2012؛ باسل حسونة، 2014)، كذلك فإن الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها الطلبة في الوقت الراهن تحتم عليهم المثابرة والاجتهاد لتحسين توقعاتهم وأدائهم، إضافة إلى أنهم يتلقون من خلال المقررات الدراسية عديد من المهارات اللازمة التي تساعدهم على تنمية فعاليتهم الذاتية، مما يمنحهم توقعات وأحكام عالية على قدراتهم للقيام بالأدوار ومواجهة الصعوبات والمشاكل التي ستعرضهم (على القريشي، 2012). حيث توجد علاقة بين فعالية الذات المرتفعة ومواجهة التنمر (Wachs, Görzig, Wright, Schubarth & Bilz, 2020:1)، لما لها من ارتباط بتقدير الذات (Ahmadi. 2020:1).

إن فعالية الذات قد تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفعالية الذات يركز اهتمامه الأكبر عند مواجهته لمشكلة ما على تحليلها بهدف الوصول لحلول مناسبة. أما إذا تولد لديه شك بفعالية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة فيركز على جوانب الضعف وتوقع الفشل فالمعتقدات الشخصية حول فعالية الذات تعد الأساس للقوى المحركة لسلوك الفرد لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل رئيسي على ما يمتلكه الفرد من معتقدات بشأن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناتج والفعال مع أحداث الحياة حيث إن فعالية الذات المرتفعة تزيد من الرضا عن العلاقات الاجتماعية والتي تشعر الفرد بالرضا عن الحياة (Bandura. 1997).

فكلما ارتفعت فعالية الذات لدى الفرد كلما أسهم ذلك في تكوين مشاعر إيجابية عن الذات لديه ،فكلما ازداد إدراكه لقدراته الذاتية بدقة قبل الاستجابة للمطالب البيئية ينتج عن ذلك نقص مستوى الاضطرابات الانفعالية ومن ثم قد يكون له دور في الشعور بالسعادة وزيادة في الرضا عن الحياة . فقد اتجهت دراسات فعالية الذات إلى قياس الدور الذي تقوم به فعالية الذات في تحقيق النجاح العملي وخفض كل من القلق والاكتئاب، سواء لدى الطلبة أو غيرهم من الفئات الأخرى. حيث إن ارتفاع مستوى الفعالية الذاتية لدى الفرد يدفعه للاستفادة من الخبرات السابقة، ويزيد من شعور الفرد بالثقة بالنفس

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
وتقدير الذات (غالب المشيخي، 2009) وهو ما قد يزيد من رضا الفرد عن حياته حيث
يرتبط تقدير الذات إيجابيا بالرضا عن الحياة (عبد الرحمن النملة، 2013). حيث تزيد
فعالية الذات من الثقة بالنفس وتقدير الذات (Ahmadi.2020). وتحسن من التنظيم
الذاتي وترفع من القدرة على مواجهة المشكلات (على القريشي، 2012). وتزيد من القدرة
على تحقيق الأهداف مما يزيد من الشعور بالإنجاز (Maraghi., Tabatabaei.,
.Ahmady& Hosseini.2018

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من المواضيع المهمة التي تناولتها العلوم النفسية
على اعتبار أن الرضا عن الحياة يدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية، وأن رضا الطالب
عن حياته يزيد من حماسه وتوجهه نحو الدراسة والحياة والمستقبل. فالرضا عن الحياة
اقصى ما يطمح إليه الفرد بهدف مساعدته على مواجهة الاحباطات والصراعات النفسية
والقلق الذي ينشأ نتيجة للانفعالات المختلفة التي تظهر نتيجة المواقف التي يتعرض لها
الشخص فالحياة لا تسير على وتيرة واحدة، بل تعترها بعض الصعاب تنغص على
الانسان سعادته، وتجعله يعيش مهموم لفترة ما قد تطول أو تقصر.

وقد لقي مفهوم الرضا مزيداً من الاهتمام من قبل العلماء مع بداية القرن العشرين،
أمثال (ثورنديك وهورني وسوليفان وفروم). هذا يرجع لأثر الرضا عن الحياة الإيجابي
الذي يقوم بدور المحفز والذي يزيد من مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار
الى الشخص الراضي عن حياته بأنه يتمتع بصحة نفسية وسعادة وطمأنينة وراحة، كما
انه اكثر قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي حسب ما اشارت بعض الدراسات
مثل دراسة (مجدى الدسوقي، 1998؛ رانيا المالكى، 2011).

إن الرضا عن الحياة ينتمى إلى علم النفس الإيجابي والذي يهدف الى تنمية جوانب
شخصية الانسان والوصول الى شيء من الكمال والمثالية، بل وتحقيق غاية من أسمى
غايات البشر يستحسنها الجميع ويهدفون إليها، ولا يصل إليها إلا القلة القليلة من البشر
وهي السعادة أو الصحة النفسية الجيدة وذلك من خلال حالات نفسية إيجابية قد تسبقها
او قد تلازمها مثل الرضا عن الحياة وحب الحياة وغيرها من المشاعر الإيجابية التي
تجعل الفرد يرتقي الى اسنى معاني الحياة.

وقد برز دور وأهمية مفهوم الرضا عن الحياة في العصر الحديث ذلك لأن أزمات
الحياة التي يعيشها الفرد في هذا العصر تعد عاملاً مهماً واسباباً في إحداث بعض

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفى

الإضطرابات النفسية لديه فضغوط الحياة والصراعات التي يعيشها المرء من الممكن ان تهز كيانه كما أن الظروف الإقتصادية والإجتماعية الضاغطة التي يمر بها المجتمع تؤثر على زيادة شعور الفرد بالانعزال عن المجتمع والحياة حيث لا يستطيع ان يجد في المجتمع المتمثل في المحيطين به الوسيلة الفعالة للتنفيس الانفعالي، وبالتالي يعود على نفسه وحيدا وسط طموحاته والآمال الشخصية التي لا يستطيع ان يحقق منها شيئا (أحمد أبو أسعد، 2010: 697).

وعن المبررات التي دفعت الباحثة لدراسة العلاقة بين المتغيرين أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا عن مجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه وتحصيله الدراسي، كما يسهم إسهاماً كبيراً في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، وفي تكوين شخصيته، وبلورة نظرتة الخاصة إلى العالم، كما أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا يرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما قد يصبو إليه، ويريد تحقيقه في الحياة (مطانيوس ميخائيل، 2013: 85). وبذلك فقد يكون للرضا عن الحياة علاقة بنظرة الطالب لقدرته على القيام بالمهام المطلوبة منه (فعالية الذات)، كما أن إيمان الطالب وإعتقاده في قدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه قد يؤثر أيضاً على رضاه عن إنجازاته وحياته وهو ما دفع الباحثة لدراسة طبيعة العلاقة بين المتغيرين .

ثانياً: مشكلة الدراسة:

نبتت مشكلة الدراسة الحالية من طبيعة المرحلة التي تمر بها عينة الدراسة ومن أهمية متغيرات الدراسة لدى هذه العينة لمواجهة إحتياجاتها ومتطلباتها حيث تتناول طلبة الصف الثالث الإعدادي بالدراسة حيث تؤثر نظرة الطالب لنفسه وقدراته ورضاه عن إنجازاته على إختياراته لأنه سيوضع في المرحلة الأكاديمية المقبلة أمام العديد من الإختيارات نتيجة لطبيعة المرحلة الثانوية وتعدد تخصصاتها بين التعليم الفني (التجاري أو الصناعي أو الزراعي) أو العام (العلمي والأدبي). وما ينتج عنه من أهمية إدراك الطالب المسبق لإنجازاته ورضاه عن حياته .

إن أهمية فهم وإدراك الطالب لقدراته ومجالاتها تنبع من أن هذا الفهم يمكنه من إختيار المجالات التي تسمح له بإستغلال هذه القدرات إلى أقصى حد ممكن مما يجنبه الإحباطات التي يسببها تبديد الطاقات والجهود في ما لا يتناسب مع قدراته، وهو ما يتطلب

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم ----- إبراهيم علي إبراهيم ----- أسماء فتحي لطفي

قدراً من فعالية الذات للتوصل للإختيارات التي تناسب قدراته وتمكنه من إستغلال هذه القدرات مما قد يحقق له الرضا عن نفسه وعن حياته وبما يمكنه من مواصلة التقدم والنجاح في الحياة وبما يحقق له الرضا عن الحياة والصحة النفسية. لأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة قد يمثل مشكلة قد يترتب عليها الكثير من المشكلات والإضطرابات.

ذلك ويمثل تعدد الإختيارات أمام الطالب موقفاً جديداً غير مألوف وهو ما يتطلب قدراً من فعالية الذات لمواجهته والتكيف معه لأن فعالية الذات تعبر ثقة الفرد الكامن في قدراته , خلال المواقف الجديدة , أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة (عادل العدل، 2001 : 131). إن فعالية الذات لا تؤثر فقط على قدرة الطالب على التعامل مع المواقف الجديدة وغير المألوفة بل وتؤثر أيضاً على قدرته على التكيف مع ظروف التعلم الصعبة في المجال التعليمي لما لها من تأثيرات على قدرة الطالب على إستخدام إستراتيجيات التعلم ذاتية التنظيم والتي تساعده على التكيف مع تلك الظروف بفعالية (Bandura,2006).

ذلك لأن الفعالية الذاتية هي معتقدات الشخص حول قدرته على تنفيذ بعض المخططات العقلية المطلوبة لإنجاز الهدف المحدد. وهذا يعني أنه إذا اعتقد الفرد بأنه يملك قدرة على انجاز بعض الأهداف المطلوبة فإنه سيحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلا. وبمعنى آخر فإن الفعالية الذاتية تعبر عن الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته، وبذلك فهي تؤثر في سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد في مواقف الانجاز والتحصيل(حجات إبراهيم،2010).

كما أن لفعالية الذات تأثيراتها على الأفكار والمشاعر والأفعال حيث يطور كل فرد رؤية لنفسه خالفاً ما يسميه باندورا نظام ذاتي لفعالية الذات والذي يزود الفرد بالمعرفة الأساسية اللازمة للسيطرة والتأثير على الأفكار والمشاعر والأفعال، وينشط إدراك الفرد ويزوده بالمعلومات الخاصة بالتجارب السابقة والإنجازات وحالات الفشل. وكل هذا يعالج ويخزن ويؤثر تباعاً على التجارب والأفكار والسلوك والبيئة (Bandura . 2001) . وبذلك تؤثر الفعالية الذاتية على مستويات الدافعية مباشرة وعلى توظيف الأفراد للأفعال وتحديد الأنشطة المؤدية للإنجاز وتحديد الأفعال المؤدية للنجاح. وهو ما يوضح أهمية مثل هذا المفهوم في المجال الأكاديمي.

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا

عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

إن تأثيرات فعالية الذات لا تقتصر فقط على الجانب الأكاديمي من حياة الفرد وإنما تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة، حيث تؤثر أيضاً على الجانب النفسي لما لها دور مهم في التطور النفسي والإجتماعي وفي الشعور بالرضا عن الحياة (Suldo & Huebner. 2006 حيث تعمل على خفض معدلات الضغوط والقلق والإحباط (Huebner & Gilman. 2006)، حيث توجد علاقة سالبة بين فعالية الذات والقلق) رانيا عبدالقوى والسيد الأقرع، 2014 : 516). إن فعالية الذات تعكس قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال أفعاله، ووسائل التكيف التي يستخدمها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة. هذا وتعد فعالية الذات أحد محددات التعلم المهمة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن بالحكم على ما يستطيع إنجازه. ففعالية الذات ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، ومقدار الجهد الذي يبذله، ومدى مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ومقدار مقاومته للفشل (رامي اليوسف، 2013: 329).

إن لإنخفاض مستوى فعالية الذات ما لا يمكن إغفاله من آثار سلبية حيث إن الأفراد منخفضي الفعالية الذاتية أكثر عرضة للاكتئاب؛ بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفعاليتهم الإجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الإنسحابي من المهام الصعبة، عن طريق التنبؤ بالسلوك في موقف ما. فالأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفعالية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديداً شخصياً لهم حيث يتراخون في بذل الجهد، وعلى العكس فإن الإحساس المرتفع بفاعلية الذات يعزز الإنجاز الشخصي بطريقة مختلفة، حيث أن الفرد ذو الثقة العالية في قدراته يرى الصعوبات على أنها تحدي يجب التغلب عليه ، وليس كتهديد يجب تجنبه، ويتخلص من آثار الفشل، ويعزز من جهده في مواجهة المعوقات. (Bandura. 1995). وترى الباحثة أن هذه المظاهر قد ترتبط بالإحساس بالرضا عن الحياة أو ببعض جوانبها، وهذا ما دفعها إلى دراسة العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة.

وعن الرضا عن الحياة فهو لا يؤثر على الجانب النفسي فقط ولكنه يؤثر أيضاً على الجانب الإجتماعي. فمن الناحية النفسية يعد الرضا عن الحياة مؤشراً للصحة النفسية، ومن السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على زيادة مشاعر التقبل والإحساس بالأمن والطمأنينة ، هذا ويرتبط مفهوم الرضا عن الحياة أيضاً بتقدير الفرد لذاته، بل ويعد تقدير الفرد لذاته أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، ومن الناحية الإجتماعية فيرتبط الرضا عن الحياة إيجابياً ببناء جسور من العلاقات الإيجابية مع المحيطين بالفرد (رامي طشطوش، 2015: 450)

ويعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة مما يجعل للرضا عن الحياة دوراً مهماً في الحياة الأكاديمية لأن الحياة الأكاديمية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (علاء الشعراوي، 1999، 151).

ذلك وترجع أهمية موضوع الرضا عن الحياة إلى أن الأفراد في هذا العصر يعانون من الشعور بالإحباط ولذلك أصبحوا أكثر عرضة بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها للمعاناة من بعض صور الاضطراب النفسي، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة الذي يمثل مشكلة في حياة أفراد هذا العصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقات الأفراد وتجعلهم فريسة للانحراف (مجدى الدسوقي، 1998، 117) .

إن ما دعا لدراسة فعالية الذات والرضا عن الحياة في الدراسة الحالية هو أهميتهما التي تنبع من تأثيراتهما المتعددة على الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية للفرد، وافترض الباحثة وجود علاقة بينهما بناءً على نتائج الدراسات السابقة والتي تتميز بالندرة في البيئة العربية والمحلية (في حدود إطلاع الباحثة). وهو ما جعل الدراسة الحالية تبحث العلاقة بينهما لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا. وبذلك تكمن مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
ما طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي
بمدينة المنيا؟

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل توجد علاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة لدى الطلبة عينة الدراسة ؟
- 2- هل تختلف فعالية الذات لدى الطلبة عينة الدراسة في ضوء متغير الجنس ؟
- 3- هل يختلف الرضا عن الحياة لدى الطلبة عينة الدراسة في ضوء متغير الجنس ؟

ثالثا: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- (1) التعرف على طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة لدى الطلبة عينة الدراسة.
- (2) التعرف على الاختلاف بين الذكور والاناث من الطلبة عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات.
- (3) التعرف على الاختلاف بين الذكور والاناث من الطلبة عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة.

رابعا: أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

- (1)- اهتمامها بمعتقدات فعالية الذات والرضا عن الحياة إيماناً بأهمية هذين المكونين لما لهما من انعكاسات وتأثيرات مباشرة على هذه الفئة من الطلاب.
- (2)- اهتمامها بعينة من الطلاب بحاجة إلى فهم أوضح وأعمق لقدراتها وإنجازاتها للتوصل للاختيارات التي تناسب قدراتها وتحقق لها مزيداً من الرضا عن الحياة.
- (3)- تأتي في ظل ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة في البيئة العربية والمحلية (في حدود إطلاع الباحثة).

ب- الأهمية التطبيقية:

تتمثل هذه الأهمية في إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في مجال التطبيق العملي ،
وتحدد في النقاط التالية:

- (1)- قد تلفت نتائج الدراسة انتباه المسؤولين إلى ضرورة الاهتمام بتضمين مفاهيم مثل فعالية الذات والرضا عن الحياة في برامج إعداد وتدريب طلبة الصف الثالث الإعدادي.

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم ----- إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

(2)- من خلال التعرف والكشف عن معتقدات وأبعاد فعالية الذات يمكن إعداد برامج تدريبية تهتم ببناء وتنمية فعالية الذات لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي عن طريق برامج التدريب أثناء الدراسة، والتي تقدم بشكل مستمر.

(3)- قد تلفت نتائج الدراسة انتباه المسؤولين وصناع القرار إلى ضرورة إعداد برامج لتدريب الطلاب على الرضا عن الحياة وذلك من خلال تدريبهم على التقييم الواقعي لقدراتهم الفعلية وبناء إختياراتهم في ضوء هذه القدرات مما يمكنهم من إستغلال هذه القدرات إلى أقصى حد ممكن، ومن ثم الرضا عن إنجازاتهم في ضوء قدراتهم.

(4)- إن إيضاح مفاهيم مثل فعالية الذات والرضا عن الحياة قد تحفز صناع القرار على تدريب المعلمين على مثل هذه المفاهيم من خلال الدورات التدريبية التي تقدم أثناء الخدمة حتى يتسنى لهم توفير بيئة تعليمية مناسبة تعزز مثل هذه المفاهيم عند الطلاب.

(5)- قد تلفت نتائج الدراسة إنتباه المسؤولين عن توجيه وإرشاد الطلاب إلى اعداد برامج إرشادية أو علاجية للطلبة تقوم على تنمية فعالية الذات لديهم من خلال توعيتهم بقدراتهم لإستغلالها بالشكل الذي يحقق لهم النجاح الأكاديمي والصحة النفسية والرضا عن الحياة.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

أ-فعالية الذات:

وتعرف فعالية الذات بأنها: " ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوتل" (عادل العدل، 2001: 131).

وتتحدد فعالية الذات إجرائياً : بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس فعالية الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

ب- الرضا عن الحياة:

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (مجدى الدسوقي، 6، 1998).

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

ويعرف الرضا عن الحياة في هذه الدراسة إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة والذي يتضمن السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، والقناعة.
ويعرف الرضا عن الحياة إجرائياً : بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

سادساً: الإطار النظري:

المحور الأول: فعالية الذات:

إن الاعتقاد بالفعالية الذاتية مطلوب من أجل ضمان الاستعمال الأمثل للقدرات، ومن أجل الأداء الناجح، حيث يميل الناس إلى السلوك على نحو غير فعال إذا كانت فعاليتهم الذاتية متدنية، كما أن فاعلية الذات كلما كانت أعلى كلما استطاع الفرد القيام بإنجازات وأداء أعماله بشكل فعال، كما يرى بأن تقييم الفرد لفعالية ذاته إشارة واضحة إلى تقييمه لقدرته على الأداء وقدرته على التحكم بالأحداث، لأن تقييم الفرد لمستوى فاعليته الذاتية لديه يؤثر في دافعيته، ومستوى جهده ومبادرته ولاسيما في مواجهة ما يعترض أهدافه.

1- مفهوم فعالية الذات:

إن فعالية الذات تشير إلى معتقدات الشخص حول قدرته على تنفيذ بعض المخططات العقلية المطلوبة لإنجاز الهدف المحدد . وهذا يعني أنه إذا اعتقد الفرد بأنه يملك قدرة على انجاز بعض الأهداف المطلوبة فإنه سيحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلا .وبمعنى آخر فإن الفعالية الذاتية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته، وبذلك فهي تؤثر في سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد في مواقف الانجاز والتحصيل(حجات إبراهيم،2010).وتشير أيضاً إلى "إدراك الفرد لكفاءاته الشخصية في التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف الضاغطة حيث أن فاعلية الذات يمكن أن تعمم من مجال إلى آخر إلى الحد الذي يعتمد فيه المجال الجديد علي مهارات سابقة" (نيفين المصري،46،2011).

كما تعبر فعالية الذات عن المعتقدات التي يمتلكها الفرد والتي تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة (عطاف أبو غالي،2012، 625). كما تشير

إلى إحساس الفرد بقابليته وقدرته على حل المشكلات التي تواجهه وتغاؤله الايجابي إزاء الواجبات والنشاطات (محمد سيبي، أبا بكر سو، 2019، 41)
تعقيب: من خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف فعالية الذات على أنها إعتقادات الفرد فيما يخص قدرته وكفاءته الشخصية في التعامل مع المواقف المختلفة والتي تحدد بدورها إختياره للأنشطة وكمية الجهود المبذولة ومدى الإصرار والمثابرة في مواجهة التحديات والصعاب من أجل إنجاز المهام بنجاح .

2-نظرية الفعالية الذاتية لباندورا:

أشار باندورا إلى مفهوم فعالية الذات لأول مرة في كتابه نظرية التعلم الاجتماعي وفي نفس العام قام بنشر أبحاث متعلقة بها في مجلة (الشخصية وعلم النفس الاجتماعي). وعلى مدى سنوات طويلة بذل جهودا كبيرة لتطوير هذه النظرية، ودراسته وتطبيقه في مجالات متعددة من علم النفس، وعلى وجه التحديد الجانب السريري والاجتماعي، وبعد جهود استمرت ما يقارب عشرين سنة أصدر باندورا كتابا يتناول الفعالية الذاتية وسماه(فعالية الذات :ممارسة السيطرة) وبيّن في هذا الكتاب بما يعني من الفعالية الذاتية، ويقصد به أن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على معتقدات الفرد وتوقعاته بمدى كفايتها للتعامل مع التحديات والظروف الضاغطة (محمد بشير سيبي؛ أبابكر سو، 2019، 41).

إن من أحد المبادئ التي تقوم عليها نظرية الفعالية الذاتية لباندورا هو مبدأ الحتمية المتبادلة والذي يعنى أن الأحداث البيئية والعوامل الداخلية تتفاعل مع السلوك بطريقة متبادلة .فالأفراد يستجيبون معرفيًا وانفعاليًا وسلوكيًا مع الأحداث البيئية، ومن خلال القدرة المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي، والذي يؤثر على الحالات المعرفية والانفعالية، وطبقًا لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة) شخصية، وسلوكية، وبيئية وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته والتي تعرف بفعالية الذات (Bandura. 1986.18-24).

3-مصادر فعالية الذات:

أ-الإنجازات الأدائية: ويعد هذا المصدر الأكثر تأثيرًا في فاعلية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساسًا على الخبرات

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم ----- إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفعالية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها (نيفين المصري، 2001، 51). كما أن تغير فعالية الذات للفرد من خلال الإنجازات الأدائية يعتمد على القدرات الذاتية السابقة، كما يعتمد على صعوبة المهمة المدركة، ومقدار الجهد المبذول، وحجم المساعدات الخارجية، بالإضافة إلى الظروف التي تحيط بالأداء، والتوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات، حيث يرتبط هذا بالأسلوب الذي يتم به تنظيم وبناء الخبرات (Bandura. 1997,81).

ب- الخبرات البديلة: وتعني النمذجة أو الاقتداء بالانموذج أو التعلم بالملاحظة كما تشمل عمليات المقارنة الاجتماعية. فمشاهدة الآخرين وهم يتعاملون مع التهديدات وفي النهاية ينجحون في التعامل معها

يزيد فعالية الذات، بينما ملاحظة الآخرين يفشلون بالرغم من بذل الجهد يخفض من توقعات الفعالية الذاتية ويقلل من احتمالية بذل الجهد والمثابرة (Bandura.1994).

ج- الإقناع اللفظي: وهو مصدر أضعف من خبرات الأداء الشخصي، إلا أن بإمكان الأشخاص الذين يقومون بعملية الإقناع أن يلعبوا الدور الهام في تطوير اعتقادات الذات لدى الآخرين من خلال الاحكام اللفظية التي يزودونهم بها حول إمكاناتهم (Pajares, 1997).

د- الإستشارة الإنفعالية: حيث أن الأشخاص يعتمدون جزئياً على الاستشارة الفسيولوجية في الحكم على فعاليتهم، فالقلق والإجهاد يؤثران على فعالية الذات، والاستشارة الانفعالية المرتفعة عادة ما تضعف الأداء. حيث تؤثر البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تأثيراً عاماً على الفعالية الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية، المعرفية، والحسية، والعصبية لدى الفرد (Bandura. 1997).

4- التحليل التطوري لفعالية الذات:

أ- نشأة الشعور بالسيادة الشخصية: حيث يسهم اكتساب الطفل للغة والكلام، ومعاملة الأسرة للطفل كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بالسيادة الشخصية.

ب- المصادر العائلية لفعالية الذات: حيث يرتبط نمو فعالية الذات لدى الأطفال بالقدرة على إنجاز المهام وإدراك التأثيرات الهادفة (سارة الدوسري، 2000، 32). حيث إن خبرات فعالية الذات تكون في البداية موجودة في الأسرة، ولكن مع نمو الطفل اجتماعياً فإنها تزداد بسرعة لتصبح أكثر تعقيداً، حيث أن التفاعل المبكر مع الآخرين مهم، فهو يقدم

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

للطفل فرصة لأنه يكون نشطاً ويدرك الاستجابات الملائمة التي تقود إلى تنمية شعوره
بفعالية ذاته (نيفين المصرى، 2011، 61).

هي الذات تعقيب: من خلال إستعراض النظري الخاص بفعالية الذات يتضح أن فعالية
الفرد استبصار تعني كذلك وهي محددة، مهمة أداء على قدرته لمدى الفرد توقع
الاستطاعة من قدر وجود من لابد بل السلوك تحدد لا بإمكاناته، وفعالية الذات وحدها
حيث تحدد درجة عقلية، ولكنها تسهم في تغيير السلوك، أو فسيولوجية كانت سواء
على المبدولة للتغلب الطاقة كمية تحدد كما الفرد، به يقوم الذي المتوقع السلوك الفعالية
الأدائية الانجازات: هي رئيسية أربع مصادر تستنتج من الذات فعالية المشكلات. وأحكام
أو الفسيولوجية. كما أن فعالية الذات لا النفسية والحالة اللفظي والإقناع البديلة والخبرات
تهتم بالقدرات الفعلية للفرد وإنما تهتم بمعتقداته بشأن هذه القدرات وإدراكه لها.

المحور الثاني: الرضا عن الحياة:

لم يعد الاهتمام بالفرد مقصوراً على توفير الجوانب المادية اللازمة لحايمته فقط، بل
امتد ذلك ليشمل كل ما يدخل في إطار الرضا عن الحياة لديه، ومساعدته على تحقيق
التوافق النفسي وإعادة التوازن أمام الضغوطات الحياة لدى الفرد هو أحد دلائل الصحة
النفسية لديه، كما أن انخفاضه يعني بالضرورة أن هناك خللاً ما، ومن هذا المنطلق
زاد الاهتمام مؤخراً بهذا المجال.

1- مفهوم الرضا عن الحياة:

يشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى التقييم المعرفي الذاتي في ضوء ما يدركه
الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها ، وقناعاته بما يحققه من إنجازات ، وشعوره بالأمن
والطمأنينة ، والانسجام مع الواقع (Atchley. 2000, 250). كما يشير أيضاً إلى
إمتلاك الأفراد لمجموعة من الصفات كالتفاؤل، والحماس، وتقبل الذات، واحترامها،
والقبول بالواقع، والاستقلال المعرفي الذي يصل بالأفراد إلى حالة من الشعور بالسعادة
حيث ترتبط السعادة إرتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة وبذلك يتضمن الرضا عن الحياة
صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل النفس

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

واحترمها، والاستقلال المعرفي والوجداني، إذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر (نعمات علوان، 2008، 477).
ويعبر الرضا عن الحياة أيضاً عن شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه (آمال جودة؛ محمد عسلي، 2009، 111). ويشير الرضا عن الحياة إلى تقويم الفرد لنوعية حياته، ودرجة تقبله لذاته وإنجازاته في الماضي والحاضر في ضوء معايير الشخصية (Klassen, Pusic, Scott, Klok & Cano, 2009).
كما يعرف الرضا عن الحياة بأنه "شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة، وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته، وعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن إشباع حاجاته" (ماهر المجدلاوي، 2012، 211). وقد لقي مفهوم الرضا عن الحياة إهتمام من قبل العلماء امثال (تورند دابك، هورني، فروم، سوليفان) حيث يرى هؤلاء العلماء ان مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق اهدافه (يحيى شقورة، 2012، 3).

تعقيب: من خلال إستعراض تعريفات الرضا عن الحياة يتضح أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم الفرد لذاته وإنجازاته وحياته في ضوء معايير الشخصية والذي يمنحه شعوراً بالتفاؤل، والاستبشار، والحماس، وتقبل الذات، واحترامها، والقبول بالواقع، والاستقلال المعرفي، والراحة النفسية، والفرح، والسعادة، والطمأنينة، والإقبال على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته مما يساعده على إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه. وقد إتفقت التعريفات السابقة على أن الرضا عن الحياة يعبر عن حالة شعورية فردية إيجابية، يشعر بها الفرد تجاه جوانب متعددة من حياته أو تجاه حياته بشكل عام، ويترتب عليها سلوك إيجابي يزيد من الإقبال على الحياة والعمل نحو تحقيق الأهداف، وإشباع الرغبات والحاجات مما يؤدي إلى الوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة.

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

أ- السعادة: ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا

عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي (آمال جودة، 2010).

ب- تقبل الحياة: هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (نجوى عبد المنعم، 2010، 5).

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

ج- نوعية الحياة: ويشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد (يحيى شقورة، 2012، 32).

د- جودة الحياة: إن الرضا عن الحياة هو العامل الأساسي في إدراك الفرد لجودة الحياة (Hampton, 1999) وهو ما يعنى أن الفرد لن يدرك جودة الحياة إلا عندما يشعر بالرضا عن الحياة.

تعقيب: من خلال إستعراض المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة يتضح أن السعادة تشمل الجانب الإنفعالي فقط، بينما الرضا عن الحياة يشمل الجانب الجانبي المعرفي بالإضافة للجانب الإنفعالي. كما يعبر تقبل الحياة عن قدرة الفرد الفعلية للفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين، بينما يعبر الرضا عن الحياة عن تقييم الفرد لذاته ولقدرته على التكيف والتوافق. هذا وتشمل نوعية الحياة الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، بينما الرضا عن الحياة يعبر عن حالة شعورية لا تعبر عن الإشباع المادي.

3- نظريات الرضا عن الحياة:

أ- نظرية المقارنة الاجتماعية Social Comparison Model:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الأفراد يقارنون أنفسهم بالآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة (عادل سليمان، 2003، 15-16)

ب- نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory :

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث (Diener & Rahtz, 2000)

ج- نظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory:

تقوم هذه النظرية على فرضية مفادها، أن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق أهدافه، فيجد الصحبة الطيبة ويتزوج المرأة الصالحة ويسعى ليكون أسرة متماسكة، والحصول على العمل الجيد والمعافاة في البدن، وبذلك يتمتع بالصحة النفسية (رانيا المالكي، 2011، 45).

د- نظرية التقييم Evaluation Theory :

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية (عادل سليمان، 2003، 15-16).

هـ- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition-Achievement Gap Theory :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعبساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل. (يحيى شقورة، 2012، 35).

و- النظرية المتكاملة Integrative Theory :

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالاتي: أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة، أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه، أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط ، وأن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات (كمال مرسي، 2000، 47-48).

من خلال استعراض الإطار النظري يتبين مدى أهمية كل من فعالية الذات والرضا عن الحياة، حيث يمكن القول إن هذين المفهومين قد يرتبطان ببعضهما البعض، كما أنهما يحددان درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية السوية والتي بدورها تؤثر على مسار الحياة المستقبلي للفرد. ويعتبر طلبة الصف الثالث الإعدادي في مرحلة الإعداد لإتخاذ قرارات أكاديمية مصيرية ، ولكي يتمكنوا من إتخاذ قرارات صائبة تناسب قدراتهم ولا تهدرها فلا بد من توافر قدر عالٍ من فعالية الذات لديهم؛ تمكنهم من إدراك قدراتهم، كما أن رضاهم

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
عن حياتهم الشخصية وتقبلها بكل ما فيها من مشكلات ومتاعب، والعمل على اجتياز تلك
المشكلات، يعتبر عاملاً مهماً للوصول إلى تحقيق الأهداف التي يطمح كل فرد لتحقيقها،
ومن ثم يتسنى له التمتع بالصحة النفسية.

سابعاً: الدراسات السابقة:

1- دراسات تناولت فعالية الذات والرضا عن الحياة:

بمراجعة الأدب التربوي يلاحظ أن هناك ندرة في الدراسات العربية والمحلية التي
تناولت العلاقة بين المتغيرين بالدراسة (في حدود إطلاع الباحثة). بينما يوجد عدداً من
الدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين متغيري الدراسة الحالية بالبحث.

حيث هدفت دراسة قومار وبريادارشيني (2018) Kumar & Priyadarshini إلى
الكشف عن طبية العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة. وتكونت عينة الدراسة من
مجموعتين: المجموعة الأولى تكونت من الأفراد الذين ولدوا خلال الفترة من (1981-
1996)، وتكونت المجموعة الثانية من الأفراد الذين ولدوا بعد (1997). وإستخدمت
الدراسة مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد من إعداد سليجسون وآخرون
(2003 Seligson et al.)، وإستخدمت الدراسة أيضاً مقياس فعالية الذات العامة من
إعداد شوارزر وآخرون (1995 Schwarzer et al.). وتوصلت الدراسة إلى وجود
علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والرضا عن الحياة. كما
توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات.

كما هدفت دراسة أليبور (2016) Alipour إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا
عن الحياة وفعالية الذات. وإستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر
وآخرون (1985 Diener et al.) ، مقياس فعالية الذات العامة لشيرر وآخرون
(1982 Sherer et al.). وشملت عينة الدراسة 150 معلمة أنثى من معلمات المدارس
العالية. وتوصلت إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين والرضا عن الحياة
وفعالية الذات.

وهناك أيضاً دراسة أنصاري وخان (2015) Ansari, M & Khan, S. والتي
هدفت إلى دراسة فعالية الذات كمنبئ بالرضا عن الحياة. وتكونت عينة الدراسة من 120
طالب بكلية العلوم الإجتماعية. وإستخدمت مقياس فعالية الذات العامة لشوارزر
وجيروسالم (1992 Jerusalem & Schwarzer)، مقياس الرضا عن الحياة من

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
إعداد دينر وآخرون (Diener et al.1985). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة
إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والرضا عن الحياة، كما توصلت
الدراسة إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية لفعالية الذات على الرضا عن الحياة لدى عينة
الدراسة.

كما هدفت دراسة كابري وآخرون (Capri, B et al.(2012) إلى بحث العلاقة بين
معتقدات فعالية الذات العامة والرضا عن الحياة والإحترق النفسى. وتكونت عينة الدراسة
من (354) طالب جامعى (131 أنثى، 223 ذكر). وإستخدمت الدراسة مقياس الرضا
عن الحياة من إعداد دينر وآخرون (Diener et al.1985) ، مقياس فعالية الذات
العامة لشوارزر وجيروسالم (Jerusalem & Schwarzer.1992). وتوصلت الدراسة
إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والرضا عن الحياة
عند مستوى دلالة أقل من (0,01) .

وهدفت أيضاً دراسة كاكار (Çakar, F.(2012) إلى الكشف عن طيبة العلاقة بين
فعالية الذات والرضا عن الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (405) من شباب الجامعة
منهم (224 أنثى، 181 ذكر)، وإستخدمت الدراسة مقياس فعالية الذات العامة لشوارزر
وجيروسالم (Jerusalem & Schwarzer.1995)، مقياس الرضا عن الحياة من
إعداد دينر وآخرون (Diener et al.1985) . وقد توصلت الدراسة إلى أن فعالية
الذات منبئ بالرضا عن الحياة.

2- دراسات تناولت الفروق في فعالية الذات وفق متغير الجنس:

هدفت دراسة بنيان الرشيدى (2017) إلى بحث العلاقة بين قلق المستقبل والفعالية
الذاتية ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث عينة الدراسة في الفعالية الذاتية. وتكونت
عينة الدراسة من (314) طالب وطالبة من طلبة كلية المجتمع بجامعة حائل. وتم
إستخدام مقياس قلق المستقبل إعداد الشقير (2005) ومقياس الفاعلية الذاتية إعداد
العدل (2001). وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور
والإناث في الفعالية الذاتية.

هذا وقد هدفت دراسة ولاء يوسف (2016) إلى التعرف على مستوى فعالية الذات
والمسؤولية الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على الفروق بين أفراد عينة
البحث وفق بعض المتغيرات ومنها متغير الجنس (ذكور/إناث). وتكونت العينة من

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
1518) طالب وطالبة تمثل الاختصاصات الدراسية في جامعة دمشق. وقد استخدمت
مقياس فاعلية الذات (من إعداد الباحث)، مقياس المسؤولية الاجتماعية (من إعداد
الباحثة). وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات تبعاً
لمتغير الجنس.

كما هدفت دراسة حنان ضاهر (2016) إلى الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية
والتحصيل الدراسي والتعرف على الفروق بين أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس
وبعض المتغيرات الأخرى. وتكونت عينة الدراسة (527) طالباً وطالبة من طلبة الصف
الثالث الثانوي. وتم استخدام مقياس فعالية الذات من إعداد (Bandura.2006)،
ودرجات الطلبة على إختبارات نهاية العام (2014). وتوصلت النتائج إلى وجود فروق
بين الذكور والإناث في فعالية الذات لصالح الإناث.

وقد هدفت دراسة رامى اليوسف (2013) إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية
والفعالية الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة الدراسة في ضوء عدد من
المتغيرات ومنها متغير الجنس. وقد تكونت عينة الدراسة من (290) طالباً وطالبة من
طلبة المرحلة المتوسطة. و استخدمت الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية من
إعداد (Rejeo,1986) ، ومقياس فعالية الذات من إعداد (عادل العدل، 2001). وأشارت
نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة في مستوى الفعالية الذاتية المدركة تعزى إلى
الجنس لصالح الذكور.

3- دراسات تناولت الفروق في الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس:

هدفت دراسة كامل كتلو (2015) إلى تحديد العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن
الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق في
السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس
(ذكور-إناث). تكونت عينة الدراسة من (329) من كلا الجنسين تم إختيارهم بشكل
عشوائي. وتم استخدام قائمة أكسفورد للسعادة، ومقياس التدين، ومقياس الرضا عن
الحياة، ومقياس الحب. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى
لمتغير الجنس.

وقد هدفت دراسة (يحيى شقورة، 2012) إلى التعرف على كل من مستوى المرونة
النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، كذلك هدفت

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات ومنها الجنس. وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة؛ (200) طالب وطالبة من كل جامعة) نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية. تم استخدام استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (مجدي الدسوقي، 1998). بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والإستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب.

كما هدفت دراسة توكر (2012) Toker إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى الأكاديميين، والتعرف على الفروق في الرضا عن الحياة بين أفراد عينة الدراسة وفق بعض المتغيرات ومنها متغير النوع. وشملت عينة الدراسة 648 من الأكاديميين العاملين بجامعات تركيا. وإستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر وآخرون (Diener et al. 1985). وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

ثامناً: فروض الدراسة:

في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري تفترض الباحثة ما يلي:

- 1- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس فعالية الذات ومقياس الرضا عن الحياة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى الطلبة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى الطلبة عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

تاسعاً: إجراءات الدراسة:

1- منهج الدراسة:

أ- المنهج الوصفي التحليلي : تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف الدراسة الحالية؛ لأنه يمد بدلائل تخدم أهداف الدراسة.

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
ب-متغيرات الدراسة: المتغير الاول ويتمثل في فعالية الذات، المتغير الثانى ويتمثل في
الرضا عن الحياة.

2-مجتمع الدراسة وعينتها: يتألف المجتمع الأصلي للدراسة من طلبة الصف الثالث
الإعدادي المسجلين في مدارس الشهيد محمد جمال أبو حليفة الإعدادية بنين، مدرسة
الشهيد محمد فرغل أحمد، مدرسة 25 يناير الإعدادية بنات بمدينة المنيا للعام الدراسي
(2019) بعد إستثناء الطلبة المنقطعين والطلبة الدارسين من المنازل ، والذين تتراوح
أعمارهم من (15-16) بمتوسط عمرى قدره (15,5)، والبالغ عددهم (997). وتم
اختيار (100) من الطلبة،(50)من الذكور،(50) من الإناث بالطريقة العشوائية
البسيطة، وهي العينة التي يتم اختيارها بطريقة يكون فيها لكل فرد في المجتمع فرصة
الاختيار نفسها، أى يكون كل طالب أو طالبة مرشحاً لتطبيق المقياس عليه.

-عينة الخصائص السيكومترية: تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلاب
الصف الثالث الإعدادي بالمدارس السابق ذكرها بمدينة المنيا المسجلين بالفصل
الدراسى الثانى للعام الدراسى 2019/2018 وبلغ حجم العينة (30) طالب وطالبة
وتراوحت أعمارهم من (15-16) بمتوسط عمرى قدره (15,5)، وذلك للتحقق من
الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من حيث الصدق والثبات.

3-أدوات الدراسة :

أولاً: مقياس فعالية الذات : من إعداد عادل العدل (٢٠٠١ م) :
أ-وصف المقياس:-أعد هذا المقياس العدل (٢٠٠١ م) وهو يتضمن (50) مفردة في
صورة مواقف ، تصف كل منها موقفاً اجتماعياً يبين بعد الإجابة عليه قدرة الفرد على
إنجاز سلوك محدد في هذا الموقف .

ب-طريقة تصحيح المقياس :

يحتوي المقياس على (50) مفردة ، أمام كل مفردة أربعة اختيارات ، هي نادراً ، أحياناً
، غالباً، دائماً ، تصحح وفق التدرج 1 ، 2 ، 3 ، 4 للمفردات الإيجابية ، والعكس
للمفردات السلبية، والعبارات السلبية (1، 4 ، 5 ، 7 ، 9 ، 12 ، 15 ، 17 ، 19 ، 22 ،
23 ، 24 ، 26 ، 27 ، 30 ، 34 ، 35 ، 37 ، 39 ، 41 ، 44 ، 46 ، 49 ، 50)
(والدرجة المرتفعة للمقياس تدل على فعالية الذات المرتفعة .

ج-صدق معد المقياس:

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

قام العدل بحساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في المقياس ودرجاتهم في مقياس سكوارزير. وقد جاء معامل الارتباط مساوياً (٠,٦٤) وهو مؤشر لصدق المقياس
د- ثبات معد المقياس :

قام العدل بحساب ثبات الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات بطريقة معامل ألفا وبلغ (.77) ، وبطريقة التجزئة النصفية معادلة سبير مان - بروان (.83) ، وبمعادلة جتمان بلغت قيمة الثبات (.79) .

هـ- الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات في الدراسة الحالية :
- ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ :
تم استخراج معامل ثبات مقياس فعالية الذات بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغت نسبة الثبات 837 ، وهي نسبة تفي بمتطلبات التطبيق .
ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد مجدى الدسوقي (1998):
أ- وصف المقياس:

تكون مقياس الرضا عن الحياة من (30) فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي:
- بعد السعادة وهو مكون من (7) فقرات .
- بعد الاجتماعية وهو مكون من (5) فقرات.
- بعد الطمأنينة وهو مكون من (6) فقرات.
- بعد الاستقرار النفسي وهو مكون من (3) فقرات.
- بعد التقدير الاجتماعي وهو مكون من (6) فقرات.
- بعد القناعة وهو مكون من (3) فقرات.

وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي:

تنطبق دائماً=5 تنطبق غالباً=4
تنطبق أحياناً=3 لا تنطبق=2
لا تنطبق أبداً=1

جدول رقم(1) يوضح توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد

البعد	الفقرات
السعادة	1-3-7-8-9-11-15.

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

الاجتماعية	14-16-18-22-28.
الطمأنينة	19-20-23-25-29-30.
الاستقرار النفسي	2-5-12.
التقدير الاجتماعي	4-6-21-24-26-27.
القناعة	10-13-17.

ب- الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية:

- الثبات بإيجاد معامل ألفا - كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت قيمة ألفا=792,

4- الاساليب الاحصائية: تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط، الوسيط، الإنحراف

المعياري، إختبار "ت" T.test، ومعامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ .

عاشراً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة في أدائهم على مقياس فعالية الذات والرضا عن الحياة "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون لمعرفة مدى العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة .

جدول رقم (2) يوضح العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة على عينة الدراسة

بالنسبة للمتغيرين :

أبعاد الرضا عن الحياة	السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الإستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي	القناعة	الدرجة الكلية
معاملات الإرتباط بفعالية الذات	*,310	*,303	** ,341	** ,373	* ,266	** ,433	,440 **

** = دالة عند مستوى 0,01 * = دالة عند مستوى 0,05

وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين فعالية الذات والرضا عن الحياة وبذلك يتم قبول الفرض الأول. أي أنه كلما ارتفع مستوى فعالية الذات لدى الطلبة عينة الدراسة ازدادت درجة رضاهم عن الحياة والعكس صحيح. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هامبتون (Hampton. 2000)؛ دراسة كوفيمان وجيليجان (Coffman & Gilligan. 2002)؛ دراسة تونج وسونج (Tong & Song. 2004)؛

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

دراسة تشارو (Charrow. 2006)؛ دراسة كابري، أوزكندی، أوزكورت وكاراكس (Capri; Ozkendi; Ozkurt; Karakus.2012)؛ دراسة كاكار (Çakar.2012)؛ دراسة أنصاري وخان (Ansari & Khan. 2015)؛ دراسة أليپور (Alipour. 2016)؛ دراسة قومار وبريادارشيني (Kumar & Priyadarshini.2018) والتي إتفقت جميعها مع الدراسة الحالية على وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين فعالية الذات والرضا عن الحياة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن لفعالية الذات دور مهم في إنجاز المهام وتحقيق الأهداف مما يزيد من الرضا عن الحياة فالفرد الذي يعتقد ويؤمن بقدراته على إنجاز المهام الموكلة إليه، يركز إهتمامه الأكبر على إنجاز المهام وتحقيق الأهداف. فيقوم بتحليل هذه المهام بهدف فهمها وضبطها وتنظيمها. وهذا يمكنه من توظيف تفكيره لإتخاذ القرارات التي تمكنه من إستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن مما يمكنه من تحقيق أهدافه وطموحاته وهو ما يزيد من رضاه عن ذاته وحياته. وهذا ما يؤيده يحيى شقورة (2012) والذي يرى أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعيساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

كما أن لفعالية الذات دور رئيس في التعامل مع العقبات والمشكلات بإيجابية وفعالية والتي قد تواجه الفرد أثناء أدائه للمهام المطلوبه منه، حيث إن الفرد مرتفع الفعالية الذاتية لديه القدرة على التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والمشكلات بشكل أفضل من منخفض الفعالية الذاتية. وهو ما يقلل لديه الضغوط والقلق والإحباط، ويزيد من مشاعره الإيجابية نحو الذات . وهو ما يؤيده (Pajares 2002) والذي يرى أن مرتفعى الفعالية الذاتية هم الأكثر إرتياحاً وإنتاجاً عند مواجهة ظروف العمل الشاقة. فيقيم قدراته الذاتية بدقة قبل الاستجابة للمطالب البيئية وينتج عن ذلك تحكم أفضل في البيئة؛ وترى عطف أبو غالى (2012) أن هذا التحكم يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء. وبذلك ينقص مستوى الإضطرابات الانفعالية ومن ثم يشعر الفرد بالإرتياح

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

والسعادة ويزداد رضاه عن الحياة . أما إذا تولد لدي الفرد شك بفعاليتها الذاتية فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة فيركز على جوانب الضعف وتوقع الفشل فيزيد لديه القلق والضغط ويقلص من قدرته على حل المشكلات التي تواجهه بشكل سليم، مما يؤدي به إلى المعاناة من مشكلات انفعالية وسلوكية وهو ما ينتج عنه نقص في الرضا عن الحياة.

وبذلك يصبح لفعالية الذات دور مهم في تحقيق النجاح العملي حيث تخفض من القلق والإكتئاب لدى الفرد لأنها تدفعه للاستفادة من الخبرات السابقة، وتزيد من شعوره بالثقة بالنفس وتقدير الذات وتزيد من القدرة على التنظيم الذاتي فيقتحم المهام متفائلاً بقدرته على إنجازها فتزيد قدرته على الإنجاز ويشعر بالرضا عن إنجازاته وحياته . لأن الفرد لا يندمج في مهمة إلا إذا كان لديه الاعتقاد بأن لديه الفعالية الذاتية التي تمكنه من أداء هذه المهمة، ويتجنب المهام التي لا تمكنه فعاليتها الذاتية من إتمامها. وهو ما يعنى أنه للوصول للرضا عن الحياة فلا بد من إثراء وتحسين فعالية الذات (Ansari & Khan. 2015

وفي المجال الأكاديمي نجد الطلبة ذوى فعالية الذات المرتفعة يعملون على مواجهة المهام الأكاديمية الصعبة بروح تحدى، ويعملون على بذل المزيد من الجهد والنشاط والمثابرة للوصول إلى تنظيم ذاتي للتعلم، ويتمتعون بقدره مرتفعه على حل المشكلات، ويعملون على إستغلال قدراتهم إلى أقصى حد ممكن للوصول إلى مستوى التحصيل الأكاديمي الذي يحقق لهم الأهداف التي يضعونها لأنفسهم مما يزيد من شعورهم بالرضا عن أنفسهم وعن الحياة، بينما ذوى فعالية الذات المنخفضة ينسحبون من المهام الأكاديمية لإعتقادهم بأن هذه المهام أعلى من مستوى قدراتهم.وبذلك تقلل فعالية ذاتهم المنخفضة من قدرتهم على تحقيق أهدافهم ومن رضاهم عن الحياة. كما أن الرضا عن الحياة يزيد من شعور الفرد بفعاليتها الذاتية فالفرد الراضى عن حياته من المنطقى أن يكون مدركاً لقدراته ومقدراً لها وراضياً عنها أى أن العلاقة بين المتغيرين متبادلة.

- لفحص الفرض الثانى للدراسة والذي ينص على أنه " : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات لدى أفراد العينة تعزى لمتغير النوع (ذكر - أنثى) ."

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

تمت مقارنة متوسطات درجات الطلاب ومتوسطات درجات الطالبات في درجات فعالية
الذات باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات العينات المستقلة

. Independent Sample t-Test

جدول رقم (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد مجموعتي
الدراسة (ذكور-إناث) في فعالية الذات ، إضافة لقيمة اختبار (ت) للفرق بين
المتوسطين

فعالية الذات	ذكور(م)	ذكور(ع)	إناث (م)	إناث (ع)	قيمة (ت)	الدلالة
الدرجة الكلية لفعالية الذات	118,30	16, 32	119,29	11,65	.518	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات
مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في الدرجة الكلية لفعالية الذات ، وبذلك تتحقق صحة
الفرض الثاني ويقبل الفرض الصفري . وإتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من ديان (
Diane.L,2003)،(ولاء يوسف ، 2016)،(بنيان الرشيدى ، 2017). والتي إتفقت
جميعها على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الذات.

بينما إختلفت نتيجة هذه الدراسة مع بعض الدراسات التي توصلت إلى وجود فروق
بين الذكور والإناث في إتجاه الذكور مثل دراسة (نيفين المصرى ، 2011) والتي توصلت
إلى أن فعالية الذات أكبر عند الذكور وفسرت ذلك بأن فرص الإختلاط والإحتكاك والتنافس
وتحقيق الذات متاحة أكثر للذكور في مجتمع غزة كما فسرتها بمحاسبة المجتمع للفتاة
على فشلها أكثر من الذكور بما يؤثر سلباً على مستوى فعالية الذات لدى الإناث ويجعلها
أقل من الذكور، وإختلفت أيضاً مع دراسة (رامى اليوسف ، 2013) الذى توصل إلى
وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات في إتجاه الذكور وفسر هذه النتيجة بأن
الذكور أكثر حبا للمغامرة وأكثر تحملاً لأعباء الحياة مما يرفع من مستوى فعالية الذات
لديهم.

هذا وقد إختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى وجود
فروق بين الذكور والإناث ولكن لصالح الإناث ومنها دراسة (عبد الحكيم المخلافي
وآخرون، 2010)، (حنان ضاهر، 2016)، وقد فسر كلاهما هذه النتيجة بأن الإناث أكثر

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
التزاماً ومتابعة من الذكور لرغبتهم في تحقيق ذواتهن وتكوين شخصية مستقلة بهن وهو
ما يرفع من مستوى فعالية الذات لديهن أكثر من الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بتغير ثقافة المجتمع التي أصبحت تساوى في نظرتها إلى
الذكور والإناث بسبب التطورات الإجتماعية التي حدثت في السنوات الأخيرة ، وإنتشار قيم
وأفكار جديدة تؤمن وتنادى بالمساواة بين الذكور والإناث . حيث كان ينظر للذكر في
السابق بإعتباره مصدر القوة والمال ومع التطور والإفتاح ودعوات المساواة بين الرجل
والمرأة بدأت الإناث تتمتع بنفس فرص التعليم والإحتكاك والإختلاط الإجتماعى مما عزز
لديها روح التنافس والرغبة في تحقيق الذات وإشباع الحاجات النفسية بعد أن كانت مقيدة
بعادات وتقاليد وظروف مجتمعتها في السابق .

وقد يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات أيضاً بحرص
الذكور والإناث على المشاركة والتفاعل في العلاقات الإجتماعية داخل الصف وخارجه
لرغبة الطلاب ذكوراً وإناثاً في التحدى وإثبات الذات (ولاء يوسف ، 2016). كما يمكن
إرجاع السبب في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات إلى الواقع
المشترك الذى يعتقدون به ويؤثر على دافعيتهم ومبادرتهم نحو المهام والواجبات
الأكاديمية(بنيان الرشيدى ، 2017)

وقد يعزى السبب إلى المساواة بين الذكور والإناث في الحصول على فرص العمل مما
زاد من روح التحدى والمثابرة والدافعية والرغبة في بذل الجهد من أجل تحقيق وإثبات
الذات لديهن مما عززمن ثقة الإناث بأنفسهن وأثر بدوره على فعالية الذات لديهن. ففي
الوقت الحالى يوجد سعى لتفعيل دور المرأة في المجتمع حيث إنشاء المجلس الأعلى
وإقتحام المرأة لكافة المجالات التي كانت بعيدة عنها من قبل فيوجد الآن المستشار
والقاضية والوزيرة والصحفية والإعلامية وعضوة البرلمان وهو ما يثيت ذوبان الفروق بين
الذكور والإناث فيما يخص المجتمع ككل . ومن ثم ذوبان وتلاشى مثل هذه الفروق على
جميع المستويات وفي جميع مجالات الحياة .

أما فيما يخص الأسرة ودورها فإن تشابه أساليب التربية والتنشئة الأسرية وتشابه
المنظومة القيمية التي يعيش قى ظلها كل من الذكور والإناث عينة الدراسة أدى إلى
تلاشى الفروق بينهما فيما يخص إيمانهم بقدراتهم على تحقيق المهام المطلوبة منهم أى
فيما يخص فعالية الذات لديهم. فحرص الوالدين على تعليم وتفوق أبنائهم الذكور لا

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا

عزة حسن عبد العزيز إبراهيم ----- إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

يختلف أى إختلاف عن إهتمامهم وحرصهم على تعليم بناتهم الإناث وهو ما يزيد من رغبة كلا من الذكور والإناث على المثابرة من أجل الحصول على إستحسان الوالدين. حيث يحصل على تقدير وإستحسان وتشجيع الوالدين الأكثر تفوقاً ونجاحاً بغض النظر عن كونه أحد أبنائهم الذكور أو إحدى بناتهم الإناث . وبذلك فإن الواقع المشترك الذى يعيشه الذكور والإناث عينة الدراسة أدى إلى تشابه معتقداتهم فيما يخص قدراتهم ودافعيتهم ومبادرتهم نحو المهام والواجبات التي يتفاعلون معها في حياتهم الأكاديمية .

كما أن معتقدات فعالية الذات تتحدد في ضوء توجهات وأهداف الفرد، ومستوى وطبيعة تلك الأهداف لذلك فالأفراد ذوى فعالية الذات المرتفعة يعملون على مواجهة المهام الأكاديمية الصعبة بروح تحدى، ويعملون على بذل المزيد من الجهد والنشاط والمثابرة للوصول إلى تنظيم ذاتى للتعلم، ويتمتعون بقدره مرتفعه على حل المشكلات، ويعملون على إستغلال قدراتهم إلى أقصى حد ممكن للوصول إلى مستوى التحصيل الأكاديمى الذى يحقق لهم الأهداف التي يضعونها لأنفسهم بغض النظر عن نوعهم أو جنسهم .

لاختبار صحة الفرض الثالث" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، تم إجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الطلاب والطالبات، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم ():

جدول رقم(4) يوضح الفروق في الرضا عن الحياة بين الطلاب والطالبات

أبعاد الرضا	النوع	المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة
السعادة	ذكور	24,513	4,798	,195	// ,845
	إناث	24,436	4,816		
الإجتماعية	ذكور	20,560	3,121	,180	// ,857
	إناث	20,513	3,236		
الطمأنينة	ذكور	23,426	3,356	1,779	// ,076
	إناث	22,946	3,249		
الإستقرار النفسى	ذكور	10,616	2,382	,557	// ,578
	إناث	10,510	2,309		
التقدير الإجتماعى	ذكور	21,436	3,832	2,480	*,013
	إناث	20,630	4,129		

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا

عزة حسن عبد العزيز إبراهيم	إبراهيم علي إبراهيم	أسماء فتحي لطفي		
ذكور	10,866	2,281	2,174	*,030
إناث	10,463	2,262		
ذكور	111,420	15,396	1,531	//,126
إناث	109,500	15,318		

* = دالة عند مستوى 0,05 // = غير دالة إحصائياً

يتبين من جدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات عينة الدراسة في مقياس الرضا عن الحياة فيما عدا بعدى (التقدير الإجتماعى، والقناعة) عند مستوى 0,05، في إتجاه الطلاب بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً في كل من بعد السعادة، الإجتماعية، والطمأنينة، والإستقرار النفسى والدرجة الكلية للمقياس.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى للجنس مثل دراسة كامل كتلو (2015)، توكر (Toker. 2012) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الذات . وتتفق أيضاً مع دراسة يحيى شقورة (2012) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس. بينما تختلف مع نفس الدراسة في الأبعاد التي يوجد بها فروق بين الذكور والإناث حيث توصلت دراسة يحيى شقورة (2012) إلى وجود فروق في بعدى الطمأنينة والإستقرار النفسى لصالح الذكور وأرجع الباحث هذه الفروق إلى طبيعة العادات والتقاليد والثقافة السائدة في مجتمع عينة الدراسة والتي تتيح مجالاً أوسع للطلاب لتكملة دراستهم الجامعية وتوفير ما يحتاجونه من مقومات تساعدهم على الدراسة. بينما توصلت الدراسة الحالية إلى وجود فروق في بعدى التقدير الإجتماعى، والقناعة ولصالح الذكور أيضاً.

ويمكن إرجاع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من بعد السعادة، الإجتماعية، والطمأنينة، والإستقرار النفسى والدرجة الكلية للمقياس إلى الواقع المشترك الذى يعيشه الذكور والإناث حيث ينتمى الطلبة عينة الدراسة لنفس المدينة ونفس الثقافة كما أنهم يعيشون نفس المرحلة العمرية تقريباً، وهو ما أدى إلى تقارب القدرات والإمكانات والأهداف والطموحات. كما أنهم في هذه المرحلة يتعايشون مع نفس الظروف داخل المدرسة بالإضافة إلى تكليفهم بالقيام بنفس المهام الأكاديمية وبالتالي فإن إنجازاتهم تكون متقاربة وإن تفاوتت وهو ما يجعل مستوى رضاهم عن الحياة متقارباً ، كما أن التغير في العادات والتقاليد السائدة في المجتمع والتي تسمح للإناث، بل وتشجعهن على

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي

التحصيل والتفوق ومواصلة مشوارهن التعليمي، أدى إلى زيادة درجة رضاهن عن الحياة
أسوة بالذكور مما أدى إلى ضعف الفروق بينهم في الرضا عن الحياة.
كما أن الفرد الذي يعيش في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة، ويمتلك طموحات
وأهداف في مستوى قدراته وإمكاناته، وقادر على تحقيق أهدافه في الحياة، ويتغلب على
الصعوبات التي تواجهه، وينجح ويتفوق في عمله أو دراسته فإنه حتماً سيشعر بالرضا
عن ذاته وحياته بغض النظر عن كونه ذكراً أو أنثى . وهو ما يعنى ان توفر عوامل الرضا
عن الحياة لدى الفرد سيشعره بالرضا عن الحياة بغض النظر عن جنسه.

وفيما يتعلق بالفروق بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات عينة الدراسة في بعدى
التقدير الإجماعى، والقناعة في إتجاه الذكور فيمكن تفسيره بأن الدور والتقدير
الإجماعى الذى تمنحه المجتمعات الشرقية للذكور يزيد من القناعة لديهم بشكل كبير
فالذكورة تعنى القيادة والإدارة والمسئولية في ثقافة المجتمعات الشرقية، وهو ما يؤدي إلى
اتساع نطاق التقدير الإجماعى للذكور. كذلك فإن نوعية المشاعر التي يعيشها الفرد
تختلف باختلاف جنس الفرد وباختلاف نوعية علاقاته مع ذاته ومع الآخرين ومع
الموضوعات الخارجية. حيث تختلف تربية الذكور عن تربية الإناث من حيث تحمل
المسئولية الاجتماعية مما يؤدي إلى إختلاف في التقدير الإجماعى الذى يحظى به
الذكور حيث تختلف طبيعة التنشئة وخاصة العلاقات الوالدية مع الذكور عنها مع الإناث
حيث يغرس الوالدين في الذكر منذ صغره أنه السند والحماية والأمان لأخواته الإناث وهو
ما يزيد من شعوره بتحمل المسئولية الاجتماعية ويزيد من إحساسه بالتقدير الإجماعى
وبالقناعة في ذات الوقت.

الحادى عشر: التوصيات :

يمكن من خلال هذه الدراسة أن نشير إلى بعض التوصيات المتمثلة فيما يلي:
- عقد ندوات تهدف إلى توعية الطلبة بأهمية فعالية الذات من أجل تمتعهم بصحة نفسية
سوية.

- تصميم وتطبيق برامج إرشادية وبرامج تعليمية وتربوية لرفع مستوى فعالية الذات
وتنميتها لدى الطلبة وبالتالي رفع مستوى رضاهم عن الحياة ويمكن أن يكون ذلك من
خلال المناهج الدراسية .

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
-توفير مختصين في الإرشاد النفسي في المدارس لمساعدة الطلبة في التغلب على
مشكلاتهم، وتوعيتهم بكيفية تحديد الأهداف التي تتناسب مع قدراتهم، وتوعيتهم بأهمية
التنظيم الذاتي من أجل تحقيق الأهداف والوصول للرضا عن الحياة.
-ضرورة الاهتمام بإكساب الطلبة مهارات تقييم قدراتهم بشكل واقعي من أجل الوصول
لمعتقدات فعالية ذات واقعية وتوفير برامج لتنميتها.

المراجع:

- أحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2010). الفرق في الشعور بالوحدة والتوجيه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والارامل من مستويات اقتصادية مختلفة. مجلة جامعة دمشق، كلية العلوم التربوية، دمشق، 26 (3)، 695-735.
- آمال جودة ، محمد عسلي. (2009). علم النفس الإيجابي، جامعة الأقصى، مكتبة الصيرفي، غزة، فلسطين.
- آمال جودة. (2010). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، رسالة التربية وعلم النفس، (34)، 1-166.
- باسل فريز حسونة. (2014). المسؤولية الاجتماعية والضغط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- بنيان بانى الرشيدى. (2017). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات . مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (174)، 639-686.
- حجات عبد الله ابراهيم. (2010). عادات العقل والفاعلية الذاتية، دار جليس الزمان، عمان، الأردن.
- حنان ضاهر. (2016). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي "دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدارس مدينة دمشق". مجلة جامعة البعث - دمشق، 38 (46)، 129-172.
- رامي عبدالله طشطوش. (2015). الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 11 (4)، 449-467.
- رامي محمود اليوسف. (2013). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات.

فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم ----- إبراهيم علي إبراهيم ----- أسماء فتحي لطفي
مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21 (1) ، 327-
365.

رانيا الصاوى عبدالقوى ،السيد مصطفى الأقرع.(2014).كفاءة الذات الأكاديمية المدركة
والشعور بقلق الإختبار بين ذوى صعوبات التعلم والعاديين. مجلة العلوم
التربوية والنفسية، 15 (4)، 515-539.

رانيا معتوق المالكي.(2011). فعالية الانا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من
السعوديات في مدرسة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات
الديموغرافية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى،
المملكة العربية السعودية.

رفقة خليف سالم (2009) .علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي
لدى طالبات كلية عجلون الجامعية .مجلة البحوث التربوية والنفسية
(23)، جامعة البلقاء التطبيقية، عمان -الأردن 134 - 169.

سارة الدوسري. (٢٠٠٠). ادراك القبول والتحكيم الوالدي لدي طالبات الجامعة وعلاقتها
بتقدير الذات والفعالية الذاتية. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة
الملك سعود، قسم التربية وعلم النفس.

عادل سليمان.(2003). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس
الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية. رسالة
ماجستير غير منشورة، قسم الإدارة التربوية بجامعة النجاح ، نابلس.
عادل العدل. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات
الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة . مجلة كلية
التربية، جامعة عين شمس ، 1(25) ، 178 - ١٢1.

عبد الحكيم المخلافي، أمينة رزق، أحمد الجرموزي.(2010). فعالية الذات الأكاديمية
وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة "دراسة ميدانية على عينة
من طلبة جامعة صنعاء". مجلة جامعة دمشق، (26)، 481-514.

عبد الرحمن بن سليمان النملة.(2013). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى
طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام
الإنترنت. دراسات، العلوم التربوية، 40 (4)، 1318-1333.

- فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
- عطاف محمود أبوغالي.(2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى .مجلة الجامعة الإسلامية التربوية والنفسية. كلية التربية-جامعة الأقصى-فلسطين، 20 (1)، 619-654.
- علاء محمود الشعراوي .(1999) . سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية .مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر (41)، 148-196.
- علي القريشي.(2012) . التفكير الرغبي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة . مجلة العلوم النفسية والتربوية 5 (105)، 501-574.
- غالب محمد علي المشيخي.(2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف . رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- فؤاد النفيعي(1429) .المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى - مكة المكرمة.
- كامل حسن كتلو.(2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. دراسات، العلوم التربوية، 42(2)، 661-679.
- كمال إبراهيم مرسى.(2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
- ماهر المجدلاوى.(2012) .التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة .مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2)، 207-236.
- مجدي محمد الدسوقي(1998) .دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن .دراسات في الصحة النفسية-مصر، 1(2007)، 117-161.

- فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا
عزة حسن عبد العزيز إبراهيم إبراهيم علي إبراهيم أسماء فتحي لطفي
- مجدي محمد الدسوقي.(1998). *مقياس الرضا عن الحياة*. كراسة الأسئلة والإجابة،
مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- محمد بشير سيسي؛ أبا بكر سو.(2019). *علاقة الكفاءة الذاتية بالتوافق النفسي لدى
الطلبة المغتربين وغير المغتربين*. *المجلة الدولية للدراسات التربوية
والنفسية*، (4)، 36-58.
- مطانيوس ميخائيل.(2013). *الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سورية
وبريطانيا*. *مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم
النفس*، 11(1)، 84-109.
- نجوى إبراهيم عبد المنعم (2010). *الرضا عن الحياة*. *المؤتمر السنوي الخامس عشر،
مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*.
- نعمات شعبان علوان.(2008). *الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة
ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين*. *مجلة الجامعة
الإسلامية*، 16(2)، 475-532.
- نيفين عبدالرحمن المصري.(2011). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات
ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة*.
*رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة
الأزهر-غزة*.
- ولاء سهيل يوسف.(2015). *فاعلية الذات وعلاقتها بالمسئولية الإجتماعية*. *رسالة
ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق*.
- يحيى عمر شقورة.(2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة
الجامعة الفلسطينية بمحافظات غزة*. *رسالة ماجستير غير منشورة،
جامعة الأزهر، فلسطين*.
- Ahmadi, S. (2020). Academic Self-Esteem, Academic Self-Efficacy and Academic Achievement: A Path Analysis. *Journal of Forensic Psychology*. 5 (155), 1-6.

Alipour,F.(2016). Predicting life satisfaction based on self efficacy and social support . *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 1471–481. DOI NO: 10.7456/1060AGSE/032, Online entrance: September 3,2020.

Ansari,M & Khan,S.(2015). Self–Efficacy as a Predictor of Life Satisfaction among Undergraduate Students.*The International Journal of Indian Psychology*, 2 (2), 5–11. ISSN 2348–5396.

Atchley , R . (2000) . *Social forces and aging : An introduction to social gerontology* , California : Wadsworth Publishing Company .

Bandura , A.(1986) social foundations of thought and action : a social cognitive theory Englewood cliffs , NJ : prentice–hall.

Bandura, A. (1994). *self–efficacy* in v.s Ramachaudran (E.d) Encyclopediaof human behavior (4 , 71–81) New York Academic press .

Bandura,A.(1995). *Self– Efficacy in Changing socities* .,Cambridge University Press, New York.

Bandura, A. (1997). *Self–efficacy The exercise of Control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentive perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.

- Bandura, A.(2006).Guide for constructing self-efficacy scales.*Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 5 (1), 307-337.
- Çakar, F. (2012). The Relationship between the Self-efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130. ISSN 1913-9020.
- Capri, B; Ozkendi ,O; Ozkurt, B; Karakus, F.(2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students.*Procedia – Social and Behavioral Sciences*.(47), 968 – 973. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.765.
- Charrow, C. B. (2006). Self-efficacy as a predictor of life satisfaction in older adults. *Unpublished doctoral dissertation*, The Adelphi University, New York.
- Coffman, D., & Gilligan, T. (2002). Social support, stress, and self-efficacy:Effects on students satisfaction, *College Student Retention*, (4), 53-66.
- Diane. L. (2003). Student self efficacy in College Science: An of Investigation Gender. An investigation of gender, age and academic Achievement. *Master thesis*, Wisconsin-Stout university.
- <http://www.uwstout.edu/lib/thesis/2003wittrosed.pdf>.
- Diener, E & Rahtz, D. (2000). *Advances in quality of life theory and research*. Kluwer Academic Publications, Boston.

- Hampton, N. (2000). Self-efficacy and quality of life in people with spinal cord injuries in China. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, (43), 66–74.
- Hampton, Z. (1999). Quality of life of people with substance disorders in Thailand: An exploratory study. *Journal of Rehabilitation*, 65(3), 42 – 55.
- Hayat,A., Shateri,K., Amini,M & Shokrpour,N.(2020). Relationships between academic selfefficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model, *BMC Medical Education*, 20–76. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-01995-9> , online entrance: September 12, 2020.
- Huebner, E. & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 139–150. <http://dx.doi.org/10.1007/s11482-006-9001-3> (J), online entrance: September 15,2020
- Klassen, A., Pusic, A., Scott, A., Klok, J. & Cano, S.(2009). Satisfaction and quality of life in women who undergo breast surgery: A qualitative study. *BMC Women's Health*, 9 (11),1– 11.
- Kumar,M & Priyadarshini,R.(2018). Important factors of self-efficacy and its relationship with life satisfaction and self-esteem – with reference to gen y and gen z individuals. *The 3rd International Conference on Materials and Manufacturing Engineering ,IOP*

- Publishing, Series: Materials Science and Engineering 390 (2018) 012007 doi:10.1088/1757-899X/390/1/012007 ,online entrance:August 25 2020.*
- Maraghi,M., Tabatabaei,S., Ahmady,S & Hosseini,M.(2018). The relation of educational self-efficacy and motivation among medical education students, *Journal of Advances in Medical Education*, 1 (2), 1-5.
- Nurulwati, N., Khairina, L & Huda,I.(2020). The effect of students self-efficacy on the learning outcomes in learning physics. *Journal of Physics: Conference Series* ,1460 012113, 1-5.
- Pajares, F. (1997). *Current directions in self-efficacy research*. In M. Maehr & P. R. Pintrich(Eds.), *Advances in motivation and achievement* (10, 17-49). Greenwich, CT: JAI Press.
- Pajares. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. Retrieved July 19, 2012, from <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>, online entrance: August 4,2020.
- Paul, A & Gore, J. (2006).Academic Self-Efficacy as a predictor of college outcomes: Two incremental validity studies. *Journal of Career Assessment*, 14 (1), 92-115.
- Steven, P., Shanker, G & Goutam,C. (2001). Self efficacy as a moderator of information – seeking effectiveness. *Journal of Applied Psychology*, 80 (5), 1043-1051.

- Suldo, S & Huebner, E. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research, 78*, 179–203.
- Toker, B. (2012). Life Satisfaction among Academicians: an empirical study on the universities of Turkey. *Social and Behavioural Sciences, 47*, 190–195.
- Tong, Y & Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low ses college students in a Chinese university. *College Student Journal, 38* (4), 637–647.
- Wachs, S., Görzig, A., Wright, M., Schubarth, W & Bilz, L. (2020). Associations among Adolescents' Relationships with Parents, Peers, and Teachers, Self-Efficacy, and Willingness to Intervene in Bullying: A Social Cognitive Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(420), 1–16.