

الفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة وجودة الحياة Self-efficacy of university students and quality of life

د. أمينة تازي

جامعة لونيبي علي البلدية 02

amina.psychosante@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2022/08/24؛ تاريخ القبول: 2022/04/11؛ تاريخ النشر: 2022/07/27

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الفعالية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، على عينة مكونة من 100 طالب، من جامعة البلدية -02-، من أجل الإجابة على التساؤل الرئيسي المتمثل في: هل توجد علاقة ارتباطية بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟، ومن أجل التأكد من صحة الفرضية فقد اتبعنا المنهج الوصفي الذي يناسب الطرح، واستخدام مقياسي كل من جودة الحياة و الفعالية الذاتية فقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من الفعالية الذاتية وجودة الحياة للطلبة الجامعيين.

الكلمات المفتاحية: الفعالية الذاتية، جودة الحياة، طلبة الجامعة

Abstract:

The present study aimed to uncover the relationship between self-efficacy and quality of life among university students, on a sample of 100 students, from the University of Blida-02-, in order to answer the main question: Is there a relationship Between self-efficacy and quality of life for university students ?, In order to ensure the validity of the hypothesis, we followed the descriptive approach that fits the proposition, and the use of the two measures of quality of life and self-efficacy, the study concluded that there is no statistically significant correlation relationship between each of the self-efficacy, and quality of life to university students.

Keywords: Self-efficacy, quality of life, university students

. مقدمة:

لقد شهد مجال قياس الحالات الصحية والمرضية تطوراً، حيث أصبح يستند كلياً على البيانات التي يتم الحصول عليها من التقارير الذاتية للمرضى حول أعراضهم وحالتهم الوظيفية. ولقد وصفت في هذا المجال نتائج التقييم الذاتي بقياس "الحالة الصحية" أو "النتائج الصحية"، أين يمكن إجراء تقييم أو قياس للمرضى أو الأفراد عامة من شرائح مختلفة من المجتمع ومن بينهم الطلبة الجامعيين، حيث أصبح الاهتمام بهم من الناحية النفسية والصحية من الأولويات في مختلف بلدان العالم، لأن هؤلاء الطلبة يمثلون امل مجتمعاتهم في التقدم ومواكبة التغيرات والتطورات المتسارعة في جميع مجالات الحياة، ونجاح أداء الطلبة يتأثر بشكل كبير بما يمتلكون من قدرات جسمية، نفسية وعقلية، فإن معتقداتهم الذاتية حول هذه القدرات لا تقل من حيث الدور في نجاحهم وتحقيق أهدافهم التي يسعون إليها.

كما يتعرض طلاب الجامعة إلى مشكلات تسهم في إعاقة تكيفهم وتحد من تحقيق أهداف الجامعة في بناء الطالب علمياً والإسهام في نمو شخصيته، ومن هذه المشكلات النفسية تدني الثقة بالذات، انخفاض مستوى فعالية الذات، التوتر النفسي والمشكلات الاجتماعية، مثل صعوبة تكوين علاقات إيجابية مع الأساتذة والطلاب، والمشكلات الدراسية مثل: تدني مستوى التحصيل، تنظيم الوقت أو استثماره، واستخدام المكتبة وكتابة الأبحاث، ومشكلات صحية متنوعة، وهذا كله يؤثر سلباً على نوعية حياة الطالب الجامعي.

إن نوعية الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمد عليها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات نوعية الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدّد الأفراد من خلالها الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة. وفي هذا الصدد جاء البحث الحالي ليقدم محاولة متواضعة لدراسة العلاقة بين متغيرين هامين من متغيرات الشخصية والمحكات النفسية ألا وهما الفعالية الذاتية ونوعية الحياة لطلبة الجامعة. ومن هنا تبرز ضرورة وأهمية البحث في هذه الدراسة على كافة المستويات الصحية والشخصية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية والثقافية والوصول إلى حقائق واقعية

01. إشكالية الدراسة:

تُعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي تُوجه سلوك الفرد وتُسهم 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 من جهة وعلى الحفاظ على الصحة من جهة أخرى وهذا ما يعتقد **"Bandura" (1988)** أن للشعور بالفعالية الذاتية تأثيراً إيجابياً على الصحة، وذلك لأن فعالية الذات تعمل على ضبط السلوك الصحي وتنظيمه، فهي توفر للفرد إحساسا عاليا بالقدرة على الارتقاء بالصحة وترفع من مستوى دافعيته إلى المثابرة على النشاط السلوكي، الذي يضمن الحفاظ على الصحة. ويظهر ذلك من خلال أمثلة كثيرة من بينها المحافظة على الوزن المناسب. فإذا كان الفرد ممن يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية، فإنه سيثق بقدرته على مقاومة أي إغراء أمام أي نوع من الغذاء غير الصحي، وسيدفع ذلك إلى المواظبة المستمرة على العادات الغذائية الصحية حيث قام (فراش واخرون **"Freach, et autre" (2006)** باستكشاف العلاقة بين ادراك كفاءة الذات وبين سلوك الوقاية من الصداع، على عينة من (329) مريضا ممن يعانون من صداع خفيف، وجاءت النتائج أن مرتفعي كفاءة الذات يتحكمون في سير المرض بطريقة افضل، كما أن معاناتهم وإعاقتهم أقل.

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص161)

كما أن النجاح في تنفيذ السلوكيات الوقائية التي ترتقي بالصحة، يرفع بدوره من مستوى الشعور بالفعالية الذاتية ويحقق للفرد حالة من التوافق والراحة الانفعالية، ويمنح الاعتقاد مجددا بقدرته على الضبط والتحكم. ولعل ذلك يظهر من نتائج عديد الدراسات التي اعتمدت على متغير فعالية الذات في الإقلاع عن بعض السلوكيات غير الصحية كالتدخين، وخفض الوزن وفي إدارة المرض. (فاطمة الزهراء الزروق، 2015، ص30)، وقام (سينيكل و اخرون، **"Senecal, et autre" (2000)** بدراسة الالتزام بالحمية وعلاقته بكفاءة الذات مقابل تنظيم الذات والامتثال للتعليمات الطبية والرضى عن الحياة، انطلاقا من مفاهيم نظرية المعرفة الاجتماعية **"Bandura"** ونظرية التصميم الذاتي لـ **"Deci, et Rayan"** وشملت العينة (638) مريض سكري، ودلت النتائج على أن الكفاءة وتنظيم الذات يرتبطان إيجابا بالامتثال للحمية، غير أن ارتباط الكفاءة الذاتية أقوى. (رمضان زعطوط، 2014، ص57)، ويلاحظ أيضا أن الإحساس بالفعالية وإدراكها يُؤثر كذلك على استجابات الفرد الانفعالية، حيث يحدد مستوى التوتر أو

الاكتئاب الذي قد ينجم جراء تعرض الإنسان لمواقف ضاغطة وصعبة، فإن الذين لديهم ثقة عالية في قدراتهم في مواجهة وتحدي تهديدات محتملة تجدهم أقل توترا وأكثر ثقة وتركيزا في أدائهم وإنجازهم، الأمر الذي يزيد من قدراتهم وحركتهم على الجد والمثابرة في الأنشطة الصحية، بينما الذين يعتقدون أنه لا قدرة ولا ثقة لهم على إدارة أي تهديدات قد يواجهونها، تراهم يعانون من حالات التوتر والقلق والانفعالية الشديدة التي بدورها قد تؤدي إلى سوء توافق في الحياة. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص165)

لقد تبين أن الطلاب الذين لديهم كفاءة ذاتية مدركة أكاديميا أثبتوا قدرة تلقائية في أداء الوظائف الصعبة التي تتطلب جهدا إضافيا عند أداء وظائف معينة، وأنهم يتعرضون لاضطرابات أقل من غيرهم، وقادرون على تنظيم أنفسهم. (سالي طالب علوان، بدون سنة، ص236)

إنَّ فعالية الذات المرتفعة ترفع من أداء الفرد، كما أنَّ الفرد الفعَّال يواجه المهمات الصعبة ويتجاوز الصعوبات بدلا من تجنبها، كما يضع لنفسه أهدافا يسعى جاهدا لتحقيقها، ويواجه الفشل وكل المواقف بثقة في قدراته على التحكم فيها، كما ينخفض الضغط لديه ويكون أقل عرضة للقلق والاكتئاب. وجاءت نتائج دراسة "Babak et autre" (2008) على عينة مكونة من (866) من طلبة جامعيين على أن الطلبة الذين لديهم فعالية الذات مرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط، وصحتهم النفسية جيدة، بينما الذين لديهم فاعلية الذات منخفضة يصعب عليهم التعامل مع الضغوط ومواجهتها مما ينجم عليها مشاكل على المستوى النفسي والجسمي على حد سواء. (حدان ابتسام، 2008، ص46)، وحسب نظرية الفعالية الذاتية لباندورا، فإن الصحة لا تحقق بصفة كاملة إلاَّ من خلال تنمية الفعالية الذاتية والممارسة الفعَّالة للسلوكيات الصحية الإيجابية أي عندما تصبح الفعالية الذاتية متغيرا أساسيا في النشاط الفيزيولوجي والصحي للفرد، إضافة إلى عوامل ذاتية أخرى مثل المفهوم الإيجابي للذات، الرضا عن العمل، والحالة الاجتماعية، والسعادة التي يشعر بها الفرد.

(فاطمة الزهراء الزروق، 2005، ص30)

كما أن الفعالية الذاتية ترتبط بنوعية الحياة بالنسبة للطلاب الجامعي، لأنها تعبير عن الإدراكات والمعتقدات التي يمتلكها، وأنَّ الحياة بالنسبة له هي ما يدركه ويعتقد منها، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على نفسيته، وصحته، وعلى دراسته وإنجازاته، ويتجلى ذلك في كفاءته، وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا عن إنجازاته، وهنا تتضح علاقته برضا الفرد عن حياته، حيث أنها علاقة تبادلية يؤثر كل منها على الآخر، وتعتبر نوعية الحياة من الموضوعات الهامة التي تشمل جميع مناحي الحياة بالنسبة للفرد، وخاصة الجوانب الاجتماعية، النفسية، الصحية، العلمية، والمهنية، لأنها مفهوم يشمل جوانب الحياة كما يدركها الطالب الجامعي فيما يتعلق بالإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع الذي يحقق التوافق النفسي للفرد من خلال تحقيق الذات، وهذا ينعكس على تميز الفرد في الجانب الحياتي بما فيها الجانب النفسي والجسمي، وهذا ما جاء في العديد من نتائج الدراسات التي أكدت على وجود علاقة بين الفعالية الذاتية ونوعية الحياة، من بينها دراسة "Rottman,et autre" (2008)، ودراسة "Akin, et autre" (2008)، ودراسة "Mocher, et autre" (2010) كما جاءت دراسة "Kohler"

التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين نوعية الحياة المرتبطة بالصحة والكفاءة الذاتية المدركة لدى المصابين بأمراض تنفسية مزمنة، حيث تم قياس الوظائف الفيزيولوجية للرئتين ومقارنتها بفئات المرضى حسب كفاءة الذات، وخلصت النتائج إلى اعتبار الكفاءة الذاتية متغيراً وسيطاً بين اثار المرض ونوعية الحياة. (رمضان زعطوط، 2014، ص57)، ودراسة "هويده" (2010) بهدف البحث في فاعلية الذات كما يدركها الطلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، وتأثيرها على جودة الحياة لديهم على عينة مكونة من (202) طالب وطالبة وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعة.

(يحيى النجار، عبد الرؤوف طلاح، 2015، ص217)

إنَّ مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقر يدرك السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد، وتشير جودة الحياة إلى الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى أن يعيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان، والقيم السائدة في مجتمع ما، وتشير دراسة "شاي" (1993) حول جودة الحياة والسعادة النفسية في المدارس الصينية على عينة مكونة من (500) طالب جامعي إلى وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية.

(شاهر خالد سليمان، بدون سنة، ص128)

إنَّ جودة الحياة تتمثل في الإحساس بحسن الحال، كما نستطيع تحديد ذلك الإحساس بالدلائل السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذات، وعن حياته بشكل عام، واستقلالته في تحديد مسار حياته، والسعي إلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومتبادلة مع الآخرين كما يرتبط ذلك بالشعور العام بالسعادة والطمأنينة، وأنَّ الإحساس بجودة الحياة من القضايا المهمة في حياة الطالب نظراً لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانيها ويعيشها ويشكو منها هذا الطالب الجامعي، لأنه كثيراً ما يترتب عن إحساس الفرد بانخفاض مستوى جودة الحياة، مشكلات عديدة في حياته كالاكتئاب، والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية. وتقيم جودة الحياة مستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تُقدم للفرد، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية، وتوقعاته المستقبلية وذلك في صورة المؤشرات الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة به. (يحيى النجار، عبد الرؤوف طلاح، 2015، ص217)، وتظهر جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجاته الصحية مثل: الحاجات الفسيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والتوافق الأسري، والرضا عن حياته العملية، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، وهذا يؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات العالية الدالة على تحقيق جودة الحياة لدى الطالب الجامعي. وهنا يكمن في الدور الفاعل التي تقوم به الجامعة في توعية الطالب وتنمية مداركه، ليكون مشاركاً وفعالاً لنفسه وللمجتمع، كونها تعد البنية الأساسية في تطور المجتمع وتقدمه، وتمثل محور البناء والدعم الحقيقي لتطور شخصية الطالب الإيجابية، وكذا حمايته من المشاكل النفسية والصحية

التي تؤثر بدورها على أدائهم الدراسي، وفي دافعتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية، وتعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في مدركات الطلبة لجودة الحياة، كما تكون الفعالية الذاتية المحور الأساسي الذي يؤدي دورا مهما في مستوى وقاية الشباب من الأمراض الجسمية والنفسية حتي يتمكنوا من الالتحاق بالمهن المختلفة التي تحدد مسارهم الاجتماعي والاقتصادي، لأنهم هم دعامة المجتمع وسر نخضته أو تأخره، فهم أمل الأمة وبناء مستقبلها، فالطالب الذي يحظى بجودة حياة جيدة هو الطالب القادر على مواجهة كل تلك الضغوط والصعوبات التي يمر بها العالم في عصرنا الحالي، ومن ثمة يحظى بصحة جسمية ونفسية سليمة، وهو القادر في الوقت ذاته على أن يكون له توجه مستقبلي إيجابي في مجالات حياته المستقبلية المهنية والأسرية، وبالأخص في مجال الصحة. أما الشخص الذي يحظى بجودة حياة رديئة، فهو شخص غير قادر على مواجهة كل تلك الضغوط والصعوبات التي يمر بها العالم في عصرنا الحالي ومن ثمة يصبح عرضة لأن يكون أسيرا للمرض النفسي والجسمي. لذا يستطيع الطالب أن يعزز نقط قوته، حتى يرفع من مستوى الفعالية، وحتى يتمكن من أن يزيل المشاعر السالبة ويتغلب على اليأس والخمول والتشاؤم، والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل نفسيا، وأن ينجز كثيرا من الأعمال بنجاح وجودة عالية، ويعيش حياة سوية متوازنة. وتأسيسا لما جاء أعلاه ونتيجة للتواصل والاحتكاك مع الطلبة الجامعيين فإنه من الملاحظ لدى بعض الطلبة مستوى عالي من الفعالية الذاتية والتي قد تنعكس إيجابا على جودة الحياة، وهذا ما جاءت به الدراسة الحالية من خلال التعرف على الفعالية الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة والتي تحددها إشكالية البحث في التساؤل الآتي:

1- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟

02. فرضية الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

03. أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الراهنة من خلال:

- طبيعة المتغيرات التي تتناولها، والتي لها علاقة بعلم النفس الإيجابي، الذي تزايد اهتمام الباحثين السيكولوجيين به في الفترة الأخيرة، نظرا لتركيز اهتمامه على تطوير وتنمية قدرات الفرد ودوافعه من أجل أن يعيش حياة جيدة.
- تناول فئة مهمة من المجتمع والمتمثلة في الطلبة الجامعيين الذين يعتبرون هم ركيزة المجتمع.
- يمكن الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة من خلال إبراز العلاقة بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة عند الطلبة، ما يساعد المختصين في مجال علم النفس على فهم ظروف الطالب النفسية، الاجتماعية، الصحية، والتخطيط لوضع برامج تساعد على رفع مستوى الفعالية الذاتية وجودة الحياة عند الطالب الجامعي.
- أهمية دور الجامعة التي تعد من أهم المؤسسات التربوية، حيث تتركز فيها القوى والمؤثرات الاجتماعية والطبيعية ذات الفاعلية في تكوين شخصية الطالب الجامعي والتأثير في سلوكه وتنمية القدرات وبناء مفهوم أكثر وضوحا عن الذات

04. أهداف الدراسة:

- إبراز العلاقة الموجودة بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة عند الطلبة الجامعيين.
- تسليط الضوء على جانبين من الجوانب النفسية للطلبة الجامعيين وبصورة أدق الفعالية الذاتية وجودة الحياة.

05. تحديد مفاهيم الدراسة:

يعد تحديد المفاهيم ومصطلحات البحث العلمي أمراً ضرورياً لما له من أهمية ومكانة متميزة في بناء البحث وتحديد بدقه. حيث تتضمن دراستنا مفاهيم أساسية لابد من تحديدها إجرائياً وهي:

1.5. الفعالية الذاتية:

أ- **التعريف الاصطلاحي:** أشار "Bandura" في تعريفه للفعالية الذاتية بأنها "توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد لنشاطاته المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك". (Bandura, 1998, p191)

ب- **التعريف الإجرائي:** هي اعتقاد الشخص في كيفية إنجاز مهمة أو مجموعة مهام على ما يملك من قدرات ومعلومات عقلية ومعرفية وانفعالية، دافعية وحسية وعصبية، مما يمكن من تحقيق المستوى المطلوب في الأداء. وهي الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة.

2.5. جودة الحياة:

أ- **التعريف الاصطلاحي:** "هي الكيفية التي يتعاطى بها الفرد الحياة وتحدد توجهه فيها وإقباله عليها، بالنظر إلى ما يملك من تصورات حول القدرة على النشاط والإنجاز وتحقيق الذات والاستقلالية الذاتية والعلاقات مع الآخرين من جهة، وبالنظر إلى إقباله على استغلال فرص الاشباع والمتعة والراحة المتوفرة في بيئته المادية في ظل المعتقدات الدينية والروحية" (فاطمة الزهراء الزروق، 2008، ص12).

ب- **التعريف الإجرائي:** ونقصد بها هنا نوعية الحياة المتعلقة بالصحة، وهي إدراك الفرد لمكانته في الحياة ضمن الأطر الصحة الجسمية، الصحة النفسية، علاقاته الاجتماعية، ومدى الإقبال على استغلال الفرد الإمكانيات المتوفرة في بيئته ومحيطه، وعلاقته بأهدافه، آماله، توقعاته، معايير وانشغالاته، وهي الدرجة المتحصل عليها من طرف أفراد العينة على مقياس جودة الحياة.

3.5. طلبة الجامعة: هم الأشخاص الحاصلين على شهادة البكالوريا أو ما يعادلها، ومسجلين بصفة قانونية وسارية للسنه الدراسية، وضمن القائمة الأسمية للجامعة التي ينتمون إليها. وهم في الدراسة الحالية كل شخص شارك في الدراسة عن طريق ملأ الاستمارات المقدمة إليه بصفة كاملة.

ثانياً: إجراءات الدراسة:

01. المنهج المتبع في الدراسة: بما أن موضوع الدراسة الحالية هو علاقة الفعالية الذاتية بجودة الحياة عند الطلبة

الجامعيين فقد تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لطرح الدراسة

02. مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات جامعة البليدة -2- لونييسي علي.

03. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (50) طالب و (50) طالبة من مختلف كليات جامعة البليدة-2- لونييسي علي.

04. الأدوات المستعملة في الدراسة:

1.4. مقياس الفعالية الذاتية: قامت "نيفين عبد الله المصري" (2011) بإعداد مقياس لفاعلية الذات يتكون من (32) فقرة، وهي عبارة عن مواقف تصف كل منها موقف اجتماعية يبين مدى قدرة الفرد على إنجاز سلوك محدد في هذا الموقف. تم صياغة فقرات المقياس من قبل الباحثة بصورته الأولية حيث كان هناك الفقرات الموجبة والسالبة وتكون المقياس من (34) فقرة وتم عرض المقياس على نخبة من المتخصصين في ميدان علم النفس بجامعة القطر حيث بلغ عددهم (13) محكما، وبعد تحكيم المقياس وفق لجنة من المحكمين تم حذف (11) عبارة وبعد التعديل أصبح المقياس في صورته الثانية (32) عبارة.

* **طريقة تصحيح المقياس:** يحتوي المقياس على (32) مفردة، أمام كل مفردة أربع اختيارات هي: نادرة، أحيانا، غالبا، دائما، تصحح وفق التدرج 1، 2، 3، 4، للفقرات الموجبة والعكس في حالة الفقرات السالبة والفقرات في مستجيب كل درجات تجمع (32، 31، 29، 22، 19، 18، 13، 12، 11، 10) هي السلبية الفقرات لتحديد درجة الفاعلية الذاتية. (نيفين عبد الله المصري، 2011، ص 136)

صدق المقياس: يقصد بصدق المقياس أن يقيس المقياس ما وضع لقياسه، وقد اتبعت الباحثة عددا من الطرق لحساب صدق الأداة.

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ووزارة التربية والتعليم العالي في محافظات غزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس.

صدق الاتساق الداخلي: ويقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية الذي تنتمي إليه هذه الفقرات، وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة، فقامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبا وطالبة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، ويتضح من خلال النتائج أنَّ معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) مما يسمح بتطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات المقياس: أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

طريقة التجزئة النصفية: تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل فقرات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيبرمان براون، فاتضح أنَّ معاملات الثبات

بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل 0.289 وأن معامل الثبات بعد التعديل 0.822، وهذا يدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة

طريقة ألفا كرونباخ: تم استخدام طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا 0.984، وهذا يدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة

2.4. مقياس جودة الحياة: قام "شاهر خالد سليمان" بإعداد مقياس لجودة الحياة يتكون من (50) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية وهي مقسمة كالآتي: (10) جودة الحياة الصحية، (10) جودة الحياة الأسرية، (10) جودة التعليم، (10) جودة الحياة النفسية، (10) جودة إدارة الوقت.

تم صياغة فقرات المقياس بصورته الأولى حيث كان هناك الفقرات الموجبة والسالبة وتكون المقياس من (63) فقرة وتم عرض المقياس على نخبة من المتخصصين في ميدان علم النفس بلغ عددهم (10) محكما، وبعد تحكيم المقياس تم حذف (13) عبارة وبعد التعديل أصبح المقياس في صورته الثانية (50) فقرة، وأعطى لكل فقرة 5 تقديرات اعتماداً على مقياس خماسي (مطلقاً، قليلاً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً). وقد اتفقوا على أن الطلاب الحاصلين على درجات على المقياس متوسطها الحسابي (3 من 5) تكون جودة الحياة لديهم مقبولة إلى متوسطة .
(شاهر خالد سليمان، بدون سنة، ص132)

صدق المقياس:

* **التحليل العاملي:** حيث أنَّ مقياس جودة الحياة للطلاب في الجامعة لم يسبق استخدامه مع عينات من الطلاب، فمن المهم أن نتعرف على التركيب العاملي له، حيث طبق المقياس على عينة الدراسة، وحللت معاملات الارتباط المتبادلة بين الفقرات تحليلاً عاملياً، وفقاً لطريقة المكونات الأساسية لمصفوفة الارتباطات الخاصة بفقرات هذا المقياس والبالغ عددها 50 فقرة. وأظهرت النتيجة وجود (11) عاملاً، الجذر الكامن لكل منهما يزيد عن واحد صحيح وتفسر مجموعها 65.61% من التباين. كما جاءت نسبة التباين المفسر تزيد عن 20% حيث بلغت 20.661% ويشير "Recase Citedin,Hattie"(1985) الذي أورده (عبود، 2006) في دراسته إلى أنه إذا زادت نسبة التباين المفسر للعامل الأول عن (20%) فإنَّ ذلك دليل على وجود عامل واحد يفسر استجابات الأفراد للمقياس، بمعنى أنَّ المقياس يقيس سمة واحدة وهي هنا جودة الحياة، ونظراً لوجود عدد قليل من الفقرات في الكثير من العوامل، فقد تم استخدام اختبار فرز العوامل لتحديد عدد العوامل التي يلزم تدويرها وقد تم اختيار خمسة عوامل تقيس ما مقداره (43%) من التباين. وقد روعي انتقاء الفقرات وفي تصنيفها على العوامل محكين هما: أولاً أن يكون تشبع الفقرة على أي عامل آخر أقل من (0.35)، وبتطبيق هذه المحكات على جميع فقرات جودة الحياة لم يبقى منها سوى (50) فقرة تشكل مجموعها مقياس جودة الحياة بأبعاده الخمسة، وبالنظر إلى محتوى فقرات كل بُعد، أمكن تسمية هذه الأبعاد وهي: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية، جودة التعليم، جودة الصحة النفسية، جودة إدارة الوقت.

ثبات المقياس: تم التوصل إلى دلالات فاعلية فقرات مقياس جودة الحياة بصورته النهائية، وذلك من خلال تحليل فقرات المقياس وتقدير قدرتها التمييزية، فقد حسب معامل الارتباط المصحح بين درجة الفقرة ودرجة البعد التي تنتمي له من جهة، وبينها وبين الدرجة على المقياس الكلي من جهة أخرى. وتعتبر معاملات التمييز المحسوبة مؤشرا على مدى مساهمة كل فقرة بما يقيسه المقياس الفرعي التي تنتمي له، وبما يقيسه المقياس الكلي. كما أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البعد الذي تنتمي له من جهة وبينها وبين الدرجة على المقياس الكلي من جهة أخرى، وتقدر الإشارة إلى أن جميع قيم هذه المعاملات دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، وأن قيم معاملات الارتباط كانت متوسطة، ويوفر ذلك دليلا على مدى فاعلية فقرات المقياس حيث تقيس هذه الفقرات ما يقيسه البعد الذي تنتمي له وتقيس ما يقيسه المقياس ككل.

ثبات الاتساق الداخلي: جرى تقدير ثبات الاتساق الداخلي للأبعاد الخمسة والمقياس الكلي وفقا للطريقة الاتساق الداخلي بدلالة إحصائيات الفقرة باستخدام معادلة كرونباخ الفا. وقد كانت قيم الفا المحسوبة للمحاور الفرعية وللمقياس الكلي على النحو الآتي: (0.84) جودة الصحة العامة، (0.85) جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، (0.83) جودة التعليم، (0.72) جودة الصحة النفسية، (0.79) جودة إدارة الوقت. وتشير قيم الفا للأبعاد إلى أنه يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي ضمن البعد الواحد، فجميع معاملات الثبات فوق (0.70) مما يجعلها مناسبة لأغراض التقويم واتخاذ القرارات بشأنها، وهكذا فإنه يمكن للفرد أن يطمئن إلى استخدام مقياس جودة الحياة والوثوق بنتائجه.

05. المعالجات والأساليب الإحصائية:

تمثلت المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة في: برنامج (SPSS) البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية: وقد تم اختياره باعتباره برنامج يساعد على إدخال ومعالجة المعلومات بأسلوب دقيق وجيد وكذلك يساعد على اختصار الكثير من الجهد والوقت، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري. معامل الارتباط بيرسون.

ثالثا: عرض وتحليل نتائج الفرضية: والتي نصها: "توجد علاقة ارتباطية بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة عند الطلبة الجامعيين"، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (01): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس الفعالية الذاتية ومقياس جودة الحياة عند طلبة الجامعيين.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة
جودة الحياة	87,45	4,922	100
فعالية الذات	183,69	9,488	100

نلاحظ من الجدول رقم (01) أن المتوسط الحسابي لبعد الفعالية الذاتية قد بلغ (87.45) في حين كان الانحراف المعياري يساوي (4.92) بالنسبة إلى بعد الفعالية الذاتية للطلبة، أما بالنسبة إلى جودة الحياة الطلابية فقد بلغ المتوسط الحسابي (183.69) والانحراف المعياري (9.48) ومن أجل اختيار الفرضية البحث المتمثلة في وجود

علاقة دالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة للطلبة الجامعيين فقد تم استعمال معامل الارتباط بيرسون من أجل معرفة مستوى درجة العلاقة والدالة الإحصائية.

الجدول رقم (02): يوضح نتائج معامل الارتباط بين مقياس الفعالية الذاتية ومقياس جودة الحياة.

العلاقة الارتباطية بين الفعالية الذاتية وبين جودة الحياة للطلبة الجامعيين			
		الفعالية الذاتية	جودة الحياة
الفعالية الذاتية	معامل الارتباط بيرسون	1	0,036
	Sig. (2-tailed)		0.723
	حجم العينة	100	100
جودة الحياة	معامل الارتباط	0.036	1
	Sig. (2-tailed)	0.723	
	حجم العينة	100	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) الخاص بنتائج معامل الارتباط بين مقياس الفعالية الذاتية وجودة الحياة الطلابية أنَّ قيمة معامل الارتباط بين نتائج المقياسين قد بلغت (0,036)، عند درجة حرية (100-02)، حيث بلغ مستوى الدلالة (0,72).

أظهرت نتائج الجدول رقم (02) أن الفرضية التي جاءت في البحث لم تتحقق، ومن خلال الإجراءات الإحصائية وجد أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة للطلبة الجامعيين.

وهذه النتيجة لم تتوافق مع ما تم افتراضه، ولم تتوافق مع دراسة كل (Rottman, et autre) (2008)، ودراسة (2008) "Akin, et autre" ودراسة (2010) "Mocher, et autre" ودراسة "Kohler" التي كانت نتائجها تدل على وجود علاقة ارتباطية بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة، وبما أنه لا توجد دراسات على حسب علم الباحثة تناولت عدم وجود علاقة بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة فتفسر نتيجة هذه الدراسة إلى أنه من بين الأسباب التي أدت إلى تناقض هذه النتيجة مع ما كانت تتوقعه هو تأثير ربما جملة من العوامل من بينها صغر حجم عينة البحث، كذلك تدخل العامل الاجتماعي والاقتصادي لأنَّ معظم عينة الدراسة من مستوى اقتصادي متوسط، فمصاريف الطالب اليومية والتي تتمثل في الأكل والتنقل إضافة إلى الكتب والأبحاث وغيرها، حيث ذكر (بارك، وآخرون، 2002، Park, J. et autre) أنَّ الفقر من العوامل المؤثرة على جودة الحياة بصفة عامة بجميع مظاهرها، ويؤثر الفقر على خمسة أبعاد هي: الصحة، الإنتاج، البيئة، المادية، السعادة الانفعالية، والتفاعل الاسري. كما يخلص (2000) "Bradley et Corwyn" إلى أنَّ المستوى الاجتماعي والاقتصادي أحد المؤثرات الرئيسية في فاعلية الذات، وأنَّ الأفراد الذين ينتمون لأسر ذات مستوى اجتماعي اقتصادي منخفض لديهم بصفة عامة انخفاض في فاعلية الذات. كما كان ملاحظ من بعض الإجابات التي تتناقض فيما بينها، وهذا دليل على أن الطالب الذي أجاب على الاستمارة تردد في إعطاء الإجابة الصحيحة مع عدم التركيز في الإجابات وهذا راجع إلى

ظروف وتوقيت تطبيق الدراسة على الطلبة التي تزامنت مع فترة الامتحانات والتي أثرت بشكل كبير إضافة إلى الإجهاد والتعب والتوتر وقلة النوم الذي يعانون منه في تلك الفترة، ومن هنا نتوقع أنه بالتركيز على هذه الخصائص يمكن أن تتغير نتيجة الدراسة الحالية.

. خاتمة:

تناولت الدراسة موضوع الفعالية الذاتية و جودة الحياة لدى عينة تكونت من (100) طالب جامعي، من خلال البحث عن وجود علاقة بينها من عدمها، اعتماداً على المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد ذلك تم تطبيق مقاييس الدراسة المتمثلة في كل من مقياس الفعالية الذاتية ومقياس جودة الحياة، و سمحت النتائج المتحصل عليها بالإجابة على التساؤل المطروح، حيث تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة لطلبة الجامعة، وقد يرجع هذا التأثير لعدد من العوامل التي حالت دون تحقق فرض الدراسة، وانطلاقاً مما سبق فغننا نقترح مزيد من الاهتمام والدراسات المرتبطة بهذا الموضوع، حيث تمثل هذه الدراسة انطلاقة للعديد من الدراسات التي تولي الجانب النفسي والجانب الصحي لهذه الفئة من الطلبة الجامعيين أهمية كبيرة، وذلك لأنه قد لا تكون نتائج كل الدراسات متشابهة، ولسد الثغرات التي وقعت فيها الدراسة الحالية، لا بد من إجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات أخرى ذات صلة بمتغيرات الدراسة.

. قائمة المراجع:

1. ابتسام حدان (2015). فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن، مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة ورقلة، الجزائر.
2. رمضان زعطوط (2014). نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات، مذكرة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي، ورقلة، الجزائر.
3. سالي طالب علوان (بدون سنة). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد 33، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، (322-234).
4. شاهر خالد سليمان (بدون سنة). قياس جودة الحياة لدى مجموعة من طلبة جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات، قسم التربية وعلم النفس، جامعة تبوك، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 117، (117-155).
5. فاطمة الزهراء الزروق (2008). "تصميم اختبار طريقة الحياة"، مجلة الدراسات النفسية والتربوية، العدد 3، جامعة البليدة (ص5-21).
6. فاطمة الزهراء الزروق (2015). علم النفس الصحي، مجالات، نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
7. محمد عبد العزيز مفتاح (2010). علم النفس الصحة، مفاهيم، نظريات، نماذج، دراسات، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
8. نيفين عبد الرحمان المصري (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس جامعة غزة.
9. يحيى النجار، عبد الرؤوف الطالع (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، غزة، فلسطين، المجلد 29، (210_245).