

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدي طالبات الجامعة

فاطمة عمر عبد العزيز  
باحثة دكتوراه - قسم علم النفس  
كلية البنات للأداب والعلوم والتربية  
جامعة عين شمس - مصر  
Fatma.omar@rocketmail.com

أ.م.د/ ماجى وليم يوسف  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس  
- مصر  
Tadres@gmail.com

أ.د/ عزة صالح الألفى  
أستاذ علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين  
شمس - مصر

### المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات على تحسين طيب الحياة الذاتية ببعديها المعرفي (الرضا عن الحياة) والوجداني (الإيجابي و السلبي) , وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالبة (١٥) مجموعة تجريبية و (١٥) مجموعة ضابطة ، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، استخدمت الأدوات التالية؛ مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة) و مقياسي طيب الحياة الذاتية مقياس الرضا عن الحياة (ترجمة صفاء الأعرس وآخرون) ومقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي (ترجمة صفاء الأعرس وآخرون) و البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) والذي استغرق ١٥ جلسة ، وتوصلت الدراسة إلى تحسن كل من فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، وتحسنت فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي ، واستمر التحسن في مستوى فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية في القياس التتبعي ، مما يشير إلى أثر البرنامج الإيجابي في تنمية فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية .

**الكلمات المفتاحية:** فاعلية الذات - طيب الحياة الذاتية - البرنامج الإرشادي

### مقدمة:

تعد فاعلية الذات من أهم المتغيرات التي أشار إليها باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي ، وافترض في هذه النظرية أن فاعلية الذات عبارة عن مجموعة من المعتقدات التي تؤثر على قدرات الفرد وإمكاناته ، وتعد هذه المعتقدات هي المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد، وبالتالي فإن المعتقدات المعرفية لها أهمية كبيرة وتأثير فعال على الفرد وأشار إليها كونها ميكانيزم معرفي يمكن من خلاله إحداث التغيير

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

في السلوك وهو يقوم أولاً على معرفة الذات وقد أوضح أيضاً أن فاعلية الذات المدركة هي عبارة عن أحكام الناس عن قدراتهم في فعل شيء لتحقيق النتيجة المرجوة، كما تعد فاعلية الذات من أهم المتغيرات التي تناولتها الدراسات والبحوث لدى عينات مختلفة.

ولقد أشار (١٩٩٤، باندورا) إلى أن فاعلية الذات هي معتقدات الأفراد القوية في إمكاناتهم وقدراتهم الأمر الذي يتيح لهم السيطرة على أمور حياتهم ومواجهة مشكلاتهم، ففاعلية الذات قائمة في الأساس على الاعتقاد، فوجود اعتقاد إيجابي قوى مرتبط بقدرة الشخص في مهارة معينة يقوى فاعلية الذات لديه والعكس صحيح، فوجود اعتقاد سلبي مرتبط بقدرة الفرد في مهارة معينة يقلل فاعلية الذات لديه مما يؤثر على الأداء، وبالتالي فإن تنمية فاعلية الذات مرتبطة باستبدال المعتقدات السلبية بمعتقدات إيجابية ولكي يتم ذلك يجب استخدام أسلوب إرشادي يتيح إمكانية تغيير الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية عن طريق الإرشاد المعرفي السلوكي.

وتعد فاعلية الذات من المحددات الأساسية لطيب الحياة الذاتية ببعديها المعرفي والوجداني فالرضا عن الحياة يمثل البعد المعرفي لطيب الحياة الذاتية أي تقييم الأفراد لحياتهم، أما البعد الوجداني فيمثل المشاعر الإيجابية (السعادة) والسلبية أي تقييم الأفراد لحالتهم الوجدانية: (هل يشعروا بالسعادة أم لا؟).

كما تؤثر فاعلية الذات على السلوك والأداء بمعنى "إن الذين يتمتعون بفاعلية ذات إيجابية سوف يسعون إلى تحقيق مستوى أعلى من الأداء ولن يسيطر عليهم الإحباط بسهولة؛ حيث إنهم سيبدلون قصارى جهدهم وسيبحثون عن حلول جديدة، كذلك سوف يثابرون في حالة المهام الصعبة، أما من كانت فاعلية الذات لديه سلبية فإنه سوف يستمر في مستويات أدنى من الأداء؛ فالشكوك والريبة أثناء أداء مهمة ما تضعف تركيز الفرد ومن ثم فإنه سرعان ما يستسلم بسهولة في أي مهمة صعبة.

وبالتالي يقع البحث الحالي في مجال دراسات علم النفس الإيجابي الذي يهتم بالقوى الإنسانية والسعي لحياة أفضل، ويتمثل اهتمام البحث الحالي في تصميم برنامج للكشف عن فاعلية تنمية فاعلية الذات على تحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة؛ حيث الاهتمام بمساعدة الطالبات على استكشاف ما يجعل الحياة جديرة بأن نعيشها، ويعبر عن ذلك بأهمية وجود أفراد مشبعين ومجتمعات مزدهرة. ولذا جاءت الدراسة الحالية لدراسة أثر تنمية فاعلية الذات على تحسين طيب الحياة الذاتية.

### مشكلة البحث وتساؤلاته:

كشفت دراسات عديدة عن الجانب الإيجابي لفاعلية الذات وأهميتها في بناءات الذات الإيجابية، ومن هذه الدراسات دراسة (Hwiad Liu, 2004) التي كشفت عن وجود ارتباط موجب بين فاعلية الذات وثقة الفرد في نفسه وبقدراته على إنجاز السلوك، وكذلك بمستويات المنافسة؛ لأن الفاعلية الذاتية تؤثر في الثقة بالنفس، والتي بدورها تحدد مستوى الفاعلية لدى الطلبة، كذلك أشارت معظم الدراسات إلى أن معتقدات الأفراد عن قدراتهم وما يمكن أن يقوموا به تؤثر على طيب الحياة الذاتية لديهم؛ حيث أن الأشخاص الذين لديهم الثقة فيما يمكن أن يقوموا به يشعرون بطيب الحياة الذاتية أكثر من الأشخاص الذين يمتلكون ثقة أقل فيما يمكن أن يقوموا به، ومن هذه الدراسات: Ryan ; Carver & Scheier, 1999 Bandura, 1994 ; Scholz & Schwalzar, ; Caprara & Steca, 2005 ; Deci, 2001 ; Lent et al., 2005 ;

2005. ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة الحالية في سؤال رئيسي هو :

هل يؤدي تنمية فاعلية الذات إلى تحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة؟

ويتفرع من السؤال السابق الأسئلة الفرعية التالية:

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الذات في القياس البعدي؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية؟
- ٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في طيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية؟
- ٥- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في طيب الحياة الذاتية في القياس البعدي؟
- ٦- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية؟

### أهداف البحث:

يمكن تحديد هدف البحث الحالي في ملاحظة وتفسير أثر تنمية فاعلية الذات على تحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة؛ حيث تتمثل أهداف البحث في الآتي:

- ١- الكشف عن الفروق في مستوى كل من فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية باختلاف القياسين القبلي والبعدي.
- ٢- الكشف عن الفروق في مستوى كل من فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية بين طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي.
- ٣- الكشف عن الفروق في كل من مستوى فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي.

### أهمية البحث:

تحدد أهمية البحث في الآتي:

### الأهمية النظرية:

- ١- يهتم البحث الحالي بالتنظير لمتغيرين رئيسيين من مفاهيم علم النفس الإيجابي؛ ألا وهما فاعلية الذات، وطيب الحياة، مع مراعاة أن علم النفس الإيجابي عندما يهتم بالجوانب الإيجابية لا يغفل جوانب الضعف الإنساني.
- ٢- يهتم البحث الحالي بفئة عمرية مهمة ألا وهي مرحلة طلاب الجامعة؛ حيث تتلقى الطالبات الخدمات الأكاديمية باعتبارها الأولوية الأهم في هذه المرحلة وذلك على حساب الاهتمام بالجوانب الشخصية الإيجابية، ومن هنا تأتي الدراسة الحالية للاهتمام بجانب تم إغفاله (الجوانب الشخصية الإيجابية) من أجل تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي والاجتماعي لهن، مما ينعكس على ما قد يُقَدَّرُ أو ما يُقَدَّرُ به.

## الأهمية التطبيقية:

- 1- تصميم أدوات سيكومترية مقياس فاعلية الذات.
- 2- تصميم برنامج لتنمية فاعلية الذات والقيام بتطبيق البرنامج الإرشادي على عينات مختلفة وملاحظة أثر ذلك على طيب الحياة الذاتية لديهم.
- 3- ما سيصل إليه البحث الحالي من توصيات يمكن أن تفيد المهتمين بهذه الفئة العمرية.

## مصطلحات البحث الإجرائية:

فاعلية الذات (Self Efficacy):

عرفت الباحثة فاعلية الذات بأنها:

معتقدات الفرد عن قدراته الشخصية، والتي تظهر في اعتقاده بأن لديه القدرة على ممارسة السيطرة على البيئة، واتخاذ السلوك المطلوب بإتقان، والإحساس بالثقة بالنفس، والصمود أمام ضغوط الحياة، ومقاومة الفشل، وقدرته على تحقيق أهدافه بمثابة، والإصرار على النجاح في المواقف التي يواجهها. ويتحدد مستوى فاعلية الذات إجرائياً لدى الطالبة من خلال الدرجة التي تحصل عليها على مقياس فاعلية الذات.

## طيب الحياة الذاتية (Subjective Well Being):

تبنت الباحثة تعريف كوري كيس و آخرون ٢٠١٣ لطيب الحياة الذاتية وهي

إدراك واضح ومعلن عن الرضا عن الحياة، وارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية، وتراجع مستوى المشاعر السلبية.

ويتحدد مستوى طيب الحياة الذاتية إجرائياً لدى الطالبة من خلال الدرجة التي تحصل عليها على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي.

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### أولاً: فاعلية الذات:

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم المفاهيم في علم النفس الحديث الذي وضعه "باندورا" (Bandura)، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعلته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات، والكفايات الشخصية والخبرات المتعددة؛ فالفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، كما أنه يشير إلى مدى قناعة الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. تمتد جذور مفهوم فاعلية الذات إلى نظرية التعلم الاجتماعي والنظريات الاجتماعية المعرفية، وتحاول نظرية التعلم الاجتماعي شرح الشخصية والسلوك من خلال التعلم المطلوب في الخبرات الحياتية، وشرح الوظيفة النفسية عن طريق تفاعل ثنائي الاتجاه بين السلوك والمعرفة من جهة وبين سائر العوامل الشخصية والبيئة الخارجية من جهة أخرى، وتفترض أن كثيراً مما نتعلمه يكون من خلال المحاكاة والعمل وفقاً للتوقعات الاجتماعية. (Glovsky, 2000, 7)

## تتمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

كما أعاد (باندورا) تسمية نظرية التعلم الاجتماعي بالنظرية الاجتماعية المعرفية؛ للتأكيد على أن المعرفة تقوم بدور مهم في مساعدة الأفراد على التنظيم الذاتي وترميز المعلومات وإنجاز السلوكيات، وقد تؤثر البيئات والنظم الاجتماعية في السلوك من خلال الإلانات النفسية للذات. (Stratton, 2005, 5) وتقوم هذه النظرية على عدة افتراضات نظرية ومحددات تتمثل في:

- معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة بالقدرة على التفكير المستقبلي.
- تعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكْتساب السريع للمهارات المعقدة التي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة.
- امتلاك الفرد القدرة على إنتاج الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال. والاختيار لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتصال بين الأفكار، وتجارب الآخرين.
- قدرة الفرد على التنظيم الذاتي عن طريق التحكم المباشر في السلوك، واختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر عليه. كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير.
- امتلاك الفرد القدرة على التأمل الذاتي والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في السلوك.
- قدرات الفرد هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة التي تتفاعل مع بعضها لتحديد السلوك، ولترويبه بالمرونة اللازمة (شيماء دल्ली، ٢٠٠١، ٢١-٢٢).

من خلال ما سبق يمكن القول أن النظرية المعرفية الاجتماعية لـ"باندورا" أكدت أن فاعلية الذات قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في مختلف المجالات، وأنها تسهم في تحديد سلوك المتأثرين ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية، وضبط الذات، والاختيار المهني، والمتأثرين من أجل الإنجاز.

### مفهوم فاعلية الذات:

عرف باندورا فاعلية الذات بأنها معتقدات الناس في قدراتهم لإنتاج مستويات معينة من الأداء (Designated Levels of Performance) والتي تمارس تأثيراً على الأحداث المهمة في حياتهم كذلك معتقدات الأفراد في قدراتهم على تنظيم وتنفيذ مسارات الفعل المتطلبة لإنتاج إنجازات محددة أو لإدارة المواقف المستقبلية.

(Bandura, 1990, 9, Bandura, 1994, 1, Bandura, 1995, 2, Bandura, 1997, 3, Bandura, 1998, 53)

ويعرفها (Schunk) بأنها: الأحكام الشخصية حول إمكانية تأدية الأفعال في مواقف محددة قد تكون غامضة أو لا يمكن التنبؤ بها أو ضاغطة محددة، ومن المفترض أن تؤثر فاعلية الذات على اختيار الفرد للأنشطة والجهد المبذول والمتأثرين عند مواجهة المشكلات والأداء الماهر. (Schunk, 1984, 29)

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

واتفق (Pajares) مع باندورا بأن فاعلية الذات هي القدرات المدركة للفرد لبلوغ أنواع محددة من الأداء وتحقيق نتائج محددة. (Pajares, 1996, 546)

ويرى (Jackson) أنها: مجموعة من المعتقدات بشأن الكفاءة الشخصية في صياغة وتنفيذ مسار عمل معين، ومن ثم تكون فاعلية الذات محددة بمهمة وليست سمة شخصية عامة. (Jackson, 2002, ) (243)

وتؤثر معتقدات فاعلية الذات على المعرفة والوجدان والسلوك، كما يتضح من تعريفات. (Wood & Bandura, 1989; Reddy, 2011)

وقد تساعد أيضاً في التعامل مع الظروف العصبية، كما يتضح من تعريف. (Maddux 2009; Reddy, 2011).

ومن خلال العرض السابق لتعريفات فاعلية الذات يمكن القول:

- أن فاعلية الذات عُرِّفت مرة كأحكام ومعتقدات واقتناع أو ثقة الفرد في قدراته، ولا توجد فروق جوهرية بين هذه المصطلحات، ولكنها تعبر عن شيء واحد.
- يغلب على فاعلية الذات الطابع المعرفي باعتبارها تعبر عن معتقدات الفرد.
- كما قال (Jackson) أن فاعلية الذات ليست ثابتة أو مستقرة في الشخصية وتتفق معه الباحثة.
- أن فاعلية الذات قد تكون لمهمة محددة (نوعية)، وقد تكون عامة لأنها ليست سمة ثابتة؛ لأن اعتقاد الفرد في قدراته قد يختلف من مجال إلى آخر، ومن وقت إلى آخر. وعلى ذلك فإن فاعلية الذات يمكن أن تتغير مع مرور الزمن؛ فكلما اكتسب الفرد مزيداً من الخبرة والمعلومات الجديدة كلما تم تغييرها من قبل الفرد.
- المعتقدات المرتبطة بفاعلية الذات لا تهتم بالقدرات الفعلية للفرد (أي المعرفة، والمهارات، والقدرات)، ولكن بدلاً من ذلك فإنها تهتم بمعتقدات الفرد والثقة المتعلقة بقدرة الفرد على أداء السلوك المطلوب لإحداث النتائج غير المرغوب بها.
- كما أن فاعلية الذات ترتبط إيجابياً بالأداء؛ حيث اتضح أن معتقدات فاعلية الذات تتبعها عوامل تتنبأ بقوة بأداء المهمة من خلال المهارات والقدرات الفعلية للفرد، والقوة الدافعة التي تكمن خلف معتقدات فاعلية الذات تميل إلى السماح للأفراد بأن يقوموا بأداء جيد عن طريق مساعدتهم على تطبيق المعرفة والمهارات والقدرات التي لديهم، بالإضافة إلى الاسترشاد بها خلال مسار الفعل حتى عندما يواجهون صعوبات (Kepes, 2008, 11).

عرض لنتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة:

أشارت دراسة "دوير" و"كيومن" (Dwyer & Cummn, 2001) والتي هدفت لمعرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساعدة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم مع الضغوط لدى طلبة الجامعة، هذه الدراسة على عينة قوامها ٧٥ وأشارت إلى وجود علاقة سالبة بين فاعلية الذات والضغوط.

دراسة "سكرابسكي" وآخرون (Skrabski et al., 2005) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وبعض المتغيرات، وأجريت على عينة قوامها (١٢٦٤) فرداً، وتوصلت نتائجها إلى أن النوع

## تتمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

والعمر والتعليم لا يؤثران في معنى الحياة، بينما ارتبط معنى الحياة إيجابياً بأفاعلية الذاتية والدعم الاجتماعي وحل المشكلات.

كذلك دراسة "دوستين" (Dustine, 2009) التي هدفت إلى فحص المتغيرات التي تسهم في النجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وأجريت على عينة قوامها (٢٠٦) طالبة في كلية الآداب، وكشفت نتائجها عن وجود ارتباط موجب بين فاعلية الذات العامة، وفاعلية الذات الأكاديمية وجودة الحياة.

وهو ما أشارت إليه دراسة "بولاندن" و"مانيلادروب" (Yoland Van & Manima Dhurup, 2018)، والتي هدفت لدراسة العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وأجريت على عينة قوامها (٣٣٤) طالباً وطالبة مقسمة إلى (٢٢٢) طالبة و(١١٢) طالباً، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة.

كذلك اتفقت مع دراسة (paula Alvaez, et al, 2019) والتي هدفت إلى قياس أثر فاعلية الذات على الطلاب في السنة الأولى من الدراسة الجامعية والتي أجريت على الطلاب من قسم العلوم الاجتماعية وأشارت إلى أهمية فاعلية الذات لطلبة الجامعة كذلك وجدت فروق بين الذكور والإناث في فاعلية الذات لصالح الذكور.

من خلال الدراسات السابقة، يمكن القول أن فاعلية الذات تحدد كيف يشعر الأفراد، وكيف يفكرون، وكيف يتصرفون، وكيف يتصرفون؟ فهي ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب بها، وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير وذلك بزيادة الخبرات المناسبة.

### ثانياً: طيب الحياة الذاتية:

مفهوم طيب الحياة الذاتية:

بدأت دراسة طيب الحياة الذاتية خلال السنوات الماضية من أوائل عام ١٩٤٨؛ حيث حددت منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض النفسي، بل هي أكثر من ذلك؛ لذا بدأ العلماء دراسة العوامل والأبعاد المرتبطة بالصحة النفسية وطب الحياة الذاتية، ويشير كل من (Jose et al., 2005) إلى أن العلماء اهتموا حديثاً بالجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات، وأحد هذه النظريات في علم النفس الإيجابي تسمى "طيب الحياة الذاتية"؛ حيث أن طيب الحياة الذاتية يعتبر أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، ويعتبرها البعض مرادفاً للسعادة كما يشير (Kulaksizoglu and Topuz) إلى أن طيب الحياة الذاتية مفهوم شاع في علم النفس الإيجابي. (Kulaksizoglu and Topuz, 2014, 25)

كما تعرف رابطة علم النفس الأمريكية (American Psychological Association- APD) طيب الحياة الذاتية على أنه: الأحكام التي يكوّنها الشخص عن نوعية حياته بشكل عام عن طريق معرفة وتحديد انفعالاته؛ لتقرير مدى جودة ظروف حياته الفعلية، وإلى مدى تشابه هذه الظروف مع توقعاته وأمنيته فيما يرغب أن يشعر به ويعيشه. (American Psychological Association- APD, 2007, 904)

كما يشار إلى طيب الحياة الذاتية في موسوعة علم النفس الإيجابي (٢٠١٣) على أنها: تتضمن المعيشة المتكررة للمشاعر والانفعالات الإيجابية في مقابل المشاعر السلبية، بالإضافة إلى وجود مستوى عالٍ من التقرير الذاتي للرضا عن الحياة. كما يتفق كل من (Kashdan, 2004; Dinner Lucas & )

الحياة الذاتية يعني تقييمات الشخص المعرفية والوجدانية لنوعية حياته، ويشمل الجانب المعرفي التقييم الذاتي للرضا عن الحياة، في حين يتضمن الجانب الوجداني الإحساس بالمتعة والتوازن الانفعالي، بما يعني التكرار النسبي للمشاعر الإيجابية في مقابل المشاعر السلبية. (Thomas, et al., 2016, 82)

### تعريف طيب الحياة الذاتية:

تعددت آراء الباحثين حول تعريف طيب الحياة الذاتية؛ حيث أوضح (Diener, Lucas and Oishi, 2002, 63) أن طيب الحياة الذاتية هو تقييمات الفرد المعرفية والوجدانية حول حياته، وتتضمن هذه التقييمات دور الأفعال الوجدانية للأحداث والأحكام المعرفية التي تتسم بالرضا وتحقيق الذات، وعلى هذا فطيب الحياة الذاتية يعد مفهوماً واسعاً ويشمل الانفعالات الموجبة ومستويات منخفضة من الانفعالات السالبة والرضا عن الحياة. (Diener, Lucas and Oishi, 2002, 63)

ويحدده (Carr) على أنه: حالة نفسية إيجابية تعكس مستوى مرتفعاً من الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، ومستوى منخفضاً من الوجدان السالب. (Carr, 2004, 4-5)

إذ تشير (Jeromy Dsharon) إلى أن طيب الحياة الذاتية يتكون من ثلاثة جوانب تتمثل في الانفعال الإيجابي، والانفعال السلبي، والرضا عن الحياة. ويعكس هذا المفهوم سيطرة الأفكار والمشاعر الإيجابية حول حياة الفرد، ومن ثم يهتم بأسباب تقييم الناس لحياتهم بشكل إيجابي؛ فطيب الحياة الذاتية يركز على المشاعر الإيجابية طويلة المدى وليس على الحالات الانفعالية المؤقتة، ويعكس جانب الانفعال الإيجابي الحالة المزاجية الإيجابية للفرد، مثل الحماسة والنشاط والتنبيه. أما جانب الانفعال السلبي فيعكس حالات الفرد المزاجية السلبية مثل الغضب والشعور بانعدام القيمة، والذنب والخوف والعصبية. أما الرضا عن الحياة - كمؤشر لطيب الحياة الذاتية - فيمكن وصفه بأنه تقييم الفرد المعرفي لحياته ككل (الوظيفة، الزواج، الصحة وغير ذلك) ويعد خاصية مكملة للجانب الانفعالي. (Jeromy Dsharon, 2015, 68)

كما أشار (Diener, et al) إلى أن طيب الحياة الذاتية هي حالة انفعالية إيجابية ترتبط بالرضا عن الحياة والتكرار النسبي للمشاعر الإيجابية في مقابل المشاعر السلبية. (Diener, Heintzel man, Kushler, Tay, Wirtz, Lutes and Oishi, 2016)

من خلال التعريفات السابقة لطيب الحياة الذاتية يمكن القول أن هذه التعريفات تنبع من منحنيين مختلفين يتمثلان في:

أ- **منحنى المتعة (Hedonism):** الذي يرادف بين طيب الحياة الذاتية والسعادة فيما يتعلق بتحقيق اللذة أو السرور (Pleasure) وتجنب الألم (Pain)، ويوضح هذا المنحنى أن طيب الحياة الذاتية يشير إلى كيف ولماذا يصف الأفراد حياتهم بطرق إيجابية؟ بما في ذلك الأحكام المعرفية من الرضا عن الحياة والتقييمات والوجدانية الإيجابية من المزاج والعواطف.

ب- **منحنى الإشراق (Eudainomic):** الذي يعكس النظرة لطيب الحياة الذاتية على أنه يتكون من الإمكانيات البشرية المزدهرة.

وتستخلص الباحثة من التعريفات السابقة ما يلي:

١- تعدد تعريفات طيب الحياة الذاتية لاختلاف توجهات الباحثين النظرية.

## تتمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

٢- أن طيب الحياة الذاتية يختلف عن السعادة وجودة الحياة، وأنه أشمل وأعم من السعادة وجودة الحياة.

وسوف تتبنى الباحثة تعريف (Diener) لطيب الحياة الذاتية والذي يتمثل في أنه: حالة نفسية إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي، وهذا يعتبر أن طيب الحياة الذاتية يتضمن ثلاثة جوانب هي:

أ- **الرضا عن الحياة (Life Satisfaction):** وهو أحكام الفرد المعرفية العامة على حياته ككل باعتبارها إيجابية ومُرضية وتقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية أو الحالية أو المستقبلية، وذلك في ضوء معاييرها الذاتية التي يتقبلها لنفسه.

ب- **الوجدان الموجب (Positive Affect):** وهو الجانب الذي يتضمن مستويات متباينة من الانفعالات السارة.

ج- **الوجدان السالب (Negative Affect):** وهو الجانب الذي يتضمن مستويات متباينة من الانفعالات غير السارة.

### الملاحم المميزة لطيب الحياة الذاتية:

قد يكون سمة مستقرة لدى الفرد تستثار في مواقف معينة دون غيرها، وقد يكون هدفاً في ذاته يكافح الأفراد من أجل تحقيقه، أو وسيلة تساعد الأفراد على تحقيق النواتج الإيجابية الأخرى (Larsen, Eid, 2008, 8).

ويعتبر طيب الحياة الذاتية خبرة ذاتية للفرد ويعد المصدر الأول للمعلومات عنه هو التقارير الذاتية للفرد، وهذا يعني أن الأفراد يقيّمون بأنفسهم حياتهم وفقاً للمحكات التي يختارونها بأنفسهم؛ فهم - فقط - من يقيّمون طيب الحياة لديهم، مما يسمح للأفراد الذين يعانون من ظروف نفسية مزمنة (مثل الاكتئاب) أن تكون لديهم درجات - ولو منخفضة - من طيب الحياة الذاتية رغم معاناتهم. (Denvan & Macaskiu, 2017, 521)

وعن العلاقة بين فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية اهتمت دراسة (Cuprar CV, 2006) - بعنوان "طيب الحياة لدى المراهقين (دور فاعلية الذات كمحدد للسعادة والتفكير الإيجابي)" - بتحديد تأثير فاعلية الذات على طيب الحياة الذاتية خلال فترة المراهقة، وتحدد طيب الحياة الذاتية في الدراسة بمكونات (الشعور بالسعادة، المشاعر الإيجابية والسلبية)، وطبقت الأدوات على عينة قوامها (٦٦٤) مراهقاً إيطالياً، وتوصلت النتائج إلى تأثير فاعلية الذات على طيب الحياة الذاتية والشعور بالرضا، وتحكم فاعلية الذات في المشاعر الإيجابية والسلبية.

وهدفت دراسة (Maria Strobel, 2011) - بعنوان: "كن نفسك، صدق نفسك، وكن سعيداً: فاعلية الذات كوسيط بين أبعاد الشخصية وطيب الحياة الذاتية" - إلى قياس الدور الوسيط لفاعلية الذات في العلاقة بين الأبعاد الخمسة الكبرى للشخصية وطيب الحياة الذاتية على عينة من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات، وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية إعداداً "كوستاو" و"مكارى" (١٩٩٢)، ولقياس طيب الحياة الذاتية استخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المشاعر الإيجابية والسلبية إعداداً (Diener, Emmons, 1985)، وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

أبعاد الشخصية (الضمير، الانبساطية، التقبل، الانفتاح على الخبرات، العصابية) وطيب الحياة الذاتية ببعديها (الرضا عن الحياة، المشاعر الإيجابية والسلبية).

واهتمت دراسة (Müller, Daren, et al, 2014) - بعنوان: "طيب الحياة الذاتية/ الشخصية في الرشد المتأخر، فاعلية الذات هي المفتاح" - بالبحث في تأثير التقدم في العمر على العلاقة بين فاعلية الذات وطيب الحياة عبر مراحل عمرية مختلفة من (٤٥-٥٤) ومن (٥٥-٦٤) سنة، وقياس طيب الحياة الذاتية استخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المشاعر الإيجابية والسلبية إعداد (Diener, Emmons, 1985)، وتوصلت النتائج إلى أن فاعلية الذات أثرت على طيب الحياة الذاتية بشكل دال في المرحلة العمرية من (٤٥-٥٤) سنة.

وهو ما أشارت إليه دراسة (Kueong- Hocha, 2019) بعنوان "طيب الحياة الذاتية لدى طلبة الجامعة"، هدفت هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين طيب الحياة الذاتية وبعض السمات الشخصية الأخرى (مثل التفاؤل، وتقدير الذات)، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٣٥٠) طالباً من الجامعات الكورية، وتوصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية والسلبية، وهذه السمات الشخصية التي تم دراستها.

وبناء على ما سبق، ترى الباحثة أن فاعلية الذات تؤثر بشكل دال ومباشر على طيب الحياة الذاتية، وبالتالي هدف البحث الحالي تنمية فاعلية الذات لما لها من أثر في تنمية طيب الحياة الذاتية.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الذات في القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في طيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في طيب الحياة الذاتية في القياس البعدي.
- ٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية.

### منهج البحث:

يعتمد البحث الحالي على استخدام المنهج التجريبي وذلك ليناسب أهداف الدراسة حيث تعتمد الدراسة على التصميم التجريبي (القياس القبلي - القياس البعدي) والقائم على استخدام مجموعتين متكافئتين من الطالبات ويهدف إلى اختبار فاعلية برنامج لتنمية فاعلية الذات.

## عينة البحث:

المجتمع الأصلي للبحث يتمثل في طالبات الجامعة، وقد تم تطبيق أدوات البحث على عينة استطلاعية وأخرى للدراسة التجريبية على النحو التالي:

- **عينة استطلاعية (ن=٧٤):** بهدف جمع البيانات الأولية والتحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات البحث ويتم اختيارها من طالبات قسم علم النفس بالفرقة الدراسية الثالثة بكلية البنات جامعة عين شمس بمتوسط عمر ١٩,٨٠ و انحراف معياري ١,٢٥.
- **عينة البحث الأساسية (ن=٣٠):** يتم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من الطالبات اللاتي حصلن على درجة منخفضة على مقياس فاعلية الذات ومقياس طيب الحياة الذاتية، لتكون العينة التجريبية (١٥) طالبة والعينة الضابطة (١٥) طالبة بمتوسط عمر ١٩,٦٠ وانحراف معياري ١,٢٠.

وصف العينة والتحقق من التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

### التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس فاعلية الذات

جدول (١) التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس فاعلية الذات

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	%	الدرجة العظمى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البعد
٠,١٢	١,٥٩	٧٣,٧٤%	٣٣	١,٨٠	٢٤,٣٣	١٥	التجريبية	الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية
		٧٦,٧٧%		١,٦٣	٢٥,٣٣	١٥	الضابطة	
٠,٢٢	١,٢٦	٧٧,٣٣%	٣٠	١,٩٣	٢٣,٢٠	١٥	التجريبية	الثقة بالنفس
		٧٣,٧٨%		٢,٦٤	٢٢,١٣	١٥	الضابطة	
٠,٣٣	٠,٩٩	٦٩,٨٨%	٢٧	٢,٣٣	١٨,٨٧	١٥	التجريبية	المثابرة
		٧٣,٣٣%		٢,٨٣	١٩,٨٠	١٥	الضابطة	
٠,٧٠	٠,٣٩	٧٣,٣٣%	٣٣	٢,١٤	٢٤,٢٠	١٥	التجريبية	التحكم في ضغوط الحياة
		٧٤,١٤%		١,٥١	٢٤,٤٧	١٥	الضابطة	
٠,٦٢	٠,٥٠	٧٣,٦٦%	١٢٣	٦,٢٠	٩٠,٦٠	١٥	التجريبية	إجمالي فاعلية الذات
		٧٤,٥٨%		٦,١٩	٩١,٧٣	١٥	الضابطة	

كانت قيمة (ت) (٠,٥) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٦٢) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٩١,٧٣) وكانت أقل المتوسطات لفئة التجريبية بمتوسط حسابي (٩٠,٦)، وتشير هذه النتائج إلى التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس فاعلية الذات.

- **التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس الوجدان الإيجابي والسلبي لواطسون**

جدول (٢) التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس الوجدان الإيجابي والسلبي

## تمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مقياس الوجدان الإيجابي والسلبي	التجريبية	١٥	٦٠,٦٧	٦,٠٧	١٠٠	%٦٠,٦	-١,٣٤	٠,١٩
	الضابطة	١٥	٦٤,٠٧	٧,٧٢		%٦٤,٠		

ويتضح من الجدول (٢) أن قيمة (ت) بلغت (١,٣٤) بدلالة إحصائية قدرها (٠,١٩) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (٦٠,٦٧) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة الضابطة بمتوسط حسابي (٦٤,٠٧) وتشير هذه النتائج إلى التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الوجدان الإيجابي والسلبي.

### • التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس الرضا عن الحياة

#### جدول (٣) التكافؤ في التطبيق القبلي لمقياس الرضا عن الحياة

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الرضا عن الحياة	التجريبية	١٥	٢٤,٦٧	٤,٠٦	٣٥	%٧٠,٤٨	٠,٨٧	٠,٣٩
	الضابطة	١٥	٢٣,٠٧	٥,٨٧		%٦٥,٩٠		

ويتضح من الجدول (٣) أن قيمة (ت) بلغت (٠,٨٧) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٣٩) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (٢٤,٦٧) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة الضابطة بمتوسط حسابي (٢٣,٠٧) وتشير هذه النتائج إلى التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الرضا عن الحياة.

### أدوات البحث:

#### الأداة الأولى: مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة)

#### بناء مقياس فاعلية الذات:

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المقاييس السابقة للاستفادة منها في تحديد أبعاد فاعلية الذات وكيفية صياغة العبارات المقاييس التي تناولت فاعلية الذات: مقياس فاعلية الذات إعداد (schwarzer,1993). تكون المقياس من ١٠ عبارات وهو مقياس أحادي البعد يهدف إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات العامة لدى الأفراد في المواقف المختلفة. مقياس فاعلية الذات إعداد (علاء الشعراوي , ٢٠٠٠). يتكون المقياس من ٢٥ عبارة تقيس خمسة أبعاد رئيسية هي (الثقة بالنفس, التحكم في ضغوط الحياة, تجنب المواقف التقليدية, الصمود أمام خبرات الفشل, المثابرة للإنجاز) مقياس فاعلية الذات إعداد (عادل العدل, ٢٠٠١).

## تمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

يتكون المقياس من ٥٠ مفردة تدور حول فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة مقياس فاعلية الذات اعداد (صابر سفينة, ٢٠٠٣).

يتكون المقياس من ٣٩ عبارة تقيس (الرغبة في بدء السلوك، المثابرة في مواجهة المحنة، السعي المستمر لتكملة السلوك)

مقياس فاعلية الذات اعداد (سمير شحاتة, ٢٠٠٥).

يتكون من ٤٨ عبارة وهو مقياس أحادي البعد أيضاً يهدف إلى قياس مستوى فاعلية الذات العامة مقياس فاعلية الذات اعداد (أماني عبد الوهاب و سميرة شند, ٢٠١٠).

يتكون المقياس من ٢١ عبارة تقيس الاحساس العام المدرك لفاعلية الذات مقياس فاعلية الذات اعداد (هويدة محمود وفوزية الجمالي, ٢٠١٠).

يتكون المقياس من ٣٢ عبارة تقيس ٤ أبعاد لفاعلية الذات هي (الإنجاز الأدائي، الإقناع اللفظي، الاستشارة الانفعالية، الخبرات البديلة)

مقياس فاعلية الذات اعداد (عطاف أبو غالي, ٢٠١٢).

يتكون المقياس من ٣٠ عبارة تقيس ٣ أبعاد هي (المبادرة، المجهود، المثابرة).

مقياس فاعلية الذات اعداد (هيام شاهين, ٢٠١٢)

يتكون المقياس من ٤٩ عبارة تقيس (المثابرة، الثقة بالنفس، التخطيط وتنظيم العمل، تحقيق الأهداف، التواصل الفعال مع الأخر).

مقياس فاعلية الذات اعداد (إيمان مرعي, ٢٠١٥) تكون المقياس من عدة أبعاد منها (المثابرة والثقة بالنفس و التحكم في ضغوط الحياة).

واعتماداً على المصادر السابقة قامت الباحثة بصياغة ٤٢ عبارة تقيس فاعلية الذات من خلال ٤ أبعاد رئيسية (الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، الثقة بالنفس، المثابرة، التحكم في ضغوط الحياة) حيث توزع العبارات ١١ عبارة لبعيد الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية و ١٠ عبارات لبعيد الثقة بالنفس ١٠ عبارات لبعيد المثابرة و ١١ عبارة لبعيد التحكم في ضغوط الحياة).

الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات :

### -ثبات مقياس فاعلية الذات

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس فاعلية الذات وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (1)

جدول (٤) معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس فاعلية الذات

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس فاعلية الذات	٤٢	٠,٦١

يتضح من الجدول (٤) أن معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس فاعلية الذات قد بلغ (٠,٦١) وهو ما يشير إلى درجة ثبات مرتفعة.

كذلك تم حساب الثبات لمقياس فاعلية الذات بطريقة التجزئة النصفية وقد كانت النتائج كما هو موضح

### بالجدول (٥)

جدول (٥) التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات

الأبعاد	قيمة التجزئة النصفية

تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

0.811	الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية
0.805	الثقة بالنفس
0.824	المثابرة
0.830	مواجهة ضغوط الحياة
٠,٨٤١	المجموع الكلي لفاعلية الذات

صدق مقياس فاعلية الذات:

-صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات

تم حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات باستخدام اختبار t-test ، حيث تم تقسيم المجموعة الاستطلاعية بحسب الإرباعيات إلى مجموعة تتضمن (١٩) من الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس فاعلية الذات ومجموعة دنيا تتضمن (١٩) من الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات في مقياس فاعلية الذات، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار t-test ، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٣)

جدول (٦) صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات

الدالة الإحصائية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البعد
٠,٠٠٠	٦,٣٨	٢,٦٥	٢٣,٠٠	١٩	الدنيا	الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية
		١,٨٠	٢٧,٦٨	١٩	العليا	
٠,٠٠٠	٧,٢٧	٢,٧٩	١٩,٦٣	١٩	الدنيا	الثقة بالنفس
		٢,٠٦	٢٥,٤٢	١٩	العليا	
٠,٠٠٠	٦,٣٢	١,٥٢	١٩,١١	١٩	الدنيا	المثابرة
		١,٢٩	٢٢,٠٠	١٩	العليا	
٠,٠٠٠	٤,٣١	٢,٢٤	٢٢,١٦	١٩	الدنيا	التحكم في ضغوط الحياة
		٢,١٢	٢٥,٢١	١٩	العليا	
٠,٠٠٠	١٢,٩٣	٤,٧٧	٨٣,٨٩	١٩	الدنيا	المقياس ككل
		٢,٨١	١٠٠,٣٢	١٩	العليا	

ويتضح من الجدول (٦) أن قيمة (ت) على التوالي ٦,٣٨-٧,٢٧-٦,٣٢-٤,٣١ وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة إلى صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المختلفة لفاعلية الذات.

تتمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

- الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات بحساب معامل الارتباط للفقرات بالمحو الذي تنتمي له، وكذلك معامل ارتباط كل محور بالدرجة الكلية للمقياس وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٧) جدول (٧) معامل الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات

التحكم في ضغوط الحياة			المثابرة			الثقة بالنفس			الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية		
الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	م	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	م	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	م	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	م
٠,٠٠	٠,٤٨	١	٠,٠٠	٠,٥٣	١	٠,٠٢	٠,٢٧	١	٠,٠٠	٠,٥١	١
٠,٠٠	٠,٤٣	٢	٠,٠٠	٠,٦٥	٢	٠,٠٠	٠,٣٤	٢	٠,٠٠	٠,٥٣	٢
٠,٠٠	٠,٣٨	٣	٠,٠٠	٠,٧٢	٣	٠,٠٠	٠,٤٤	٣	٠,٠٠	٠,٥٨	٣
٠,٠٠	٠,٥٤	٤	٠,٠٠	٠,٥٥	٤	٠,٠٠	٠,٤٣	٤	٠,٠٠	٠,٥٤	٤
٠,٠٠	٠,٣٧	٥	٠,٠٠	٠,٧٥	٥	٠,٠٠	٠,٥٣	٥	٠,٠٠	٠,٥١	٥
٠,٠٠	٠,٥٦	٦	٠,٠٠	٠,٥٣	٦	٠,٠٠	٠,٥٢	٦	٠,٠٣	٠,٢٦	٦
٠,٠٠	٠,٤٧	٧	٠,٠٠	٠,٤٤	٧	٠,٠٠	٠,٥٧	٧	٠,٠٠	٠,٣٧	٧
٠,٠٠	٠,٥٦	٨	٠,٠٠	٠,٦٣	٨	٠,٠٠	٠,٥٠	٨	٠,٠٠	٠,٧٠	٨
٠,٠٠	٠,٥٢	٩	٠,٠٠	٠,٥٤	٩	٠,٠٤	٠,٢٤	٩	٠,٠٠	٠,٤١	٩
٠,٠٠	٠,٣٧	١٠	٠,٠٠	٠,٤٦	١٠	٠,٠٠	٠,٦٠	١٠	٠,٠٠	٠,٥٧	١٠
٠,٠٠	٠,٤٨	١١	-	-	-	-	-	-	٠,٠٠	٠,٥٧	١١
٠,٠٠	٠,٧٢	-	٠,٠٠	٠,٧٨	-	٠,٠٠	٠,٧٠	-	٠,٠٠	٠,٧٣	ارتباط المحور بالدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٧) أن جميع فقرات مقياس فاعلية الذات ترتبط بالبعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما أن محاور فاعلية الذات ترتبط بمعامل بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهو ما يؤكد تماسك عبارات المقياس مع الأبعاد التي تنتمي إليها.

الأداة الثانية: مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي: من إعداد (Watson et al., 1988) ترجمة صفاء الأعسر وآخرون بإعداد هذا المقياس

قام واطسون وآخرون بإعداد هذا المقياس (Watson et al., 1988) على عينة من طلاب المرحلة الجامعية.

وتتكون قائمة الوجدان الإيجابي والسلبي من ٢٠ كلمة تصف مشاعر وانفعالات مختلفة، ويقوم المفحوص بتحديدته إلى أي مدى يشعر عموماً بهذه الطريقة وتتوزع على مقياسين فرعيين كالتالي:

### مقياس الوجدان الإيجابي (PA):

يعكس الوجدان الإيجابي إلى أي مدى يشعر الشخص بأنه متحمس ونشيط، ومنتبه، والوجدان الإيجابي المرتفع هو حالة من الطاقة العالية، والتركيز الكامل، والمشاركة الممتعة، في حين يتصف الوجدان الإيجابي المنخفض بحالة من الحزن واللامبالاة أو الخمول. ويشمل بنود ١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩.

### مقياس الوجدان السلبي (NA):

يمثل الوجدان السلبي البعد العام للإحساس بالضيق والمشاركة غير الممتعة التي تستوعب مجموعة متنوعة من حالات المزاج السيئة بما في ذلك الغضب واحتقار الذات أو الخزي والاشمئزاز والشعور بالذنب، والخوف والعصبية، ويعكس الوجدان السلبي المنخفض حالة من الهدوء والصفاء ويشمل البنود ٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠.

ويتم حساب مجموع المشاعر الإيجابية بإضافة الدرجات إلى العناصر التالية: ١، ٣، ٥، ٩، ١٠، ١٢٢، ١٤، ١٦-١٧، ١٩، حيث تتراوح الدرجات بين ١٠-٥٠ ومع ارتفاع الدرجات يرتفع مستوى المشاعر الإيجابية.

أما مجموع المشاعر السلبية يتم بإضافة الدرجات إلى العناصر التالية: ٢، ٤، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٠ حيث تتراوح الدرجات بين ١٠-٥٠ ومع انخفاض الدرجات ينخفض مستوى المشاعر السلبية. الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي: تم حساب الصدق بطريقتين هما صدق المحك والصدق العملي.

(Watson D., Lee Anna Clark L.A., pp1066-1068)

### الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

#### ثبات مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٨)

جدول (٨) معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	٢٠	٠,٧٤

ينتضح من الجدول (٨) أن معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية قد بلغ (٠,٧٤) وهو ما يشير إلى درجة ثبات مرتفعة.

تم حساب ثبات التجزئة النصفية معادلة جوتمان لمقياس الوجدان الإيجابي والسلبي وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٩)

جدول (٩) حساب ثبات التجزئة النصفية لمقياس الوجدان الإيجابي والسلبي

الأداة	التجزئة النصفية
مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	٠,٨٨

### صدق مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي:

## تمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدي طالبات الجامعة

-صدق المقارنة الطرفية لمقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس المشاعر الإيجابية والسلبية باستخدام اختبار t-test ، حيث تم تقسيم المجموعة الاستطلاعية بحسب الإرباعيات إلى مجموعة علنا تتضمن (١٩) من الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية ومجموعة دنيا تتضمن (١٩) من الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات في مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية ، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار t-test ، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٠)

جدول (١٠) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي

البد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مقياس الوجدان الإيجابي والسلبي	الدنيا	١٩	٥١,١١	٥,٥٤	١١,٨٣	٠,٠٠
	العليا	١٩	٧٤,٨٩	٦,٨٠		

ويتضح من الجدول (١٠) أن قيمة (ت) بلغت (١١,٨٣) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (العليا) بمتوسط حسابي (٧٤,٨٩) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الدنيا) بمتوسط حسابي (٥١,١١)، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية لمقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوات المستويات المختلفة في الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي.

### - صدق المحك لمقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي:

- قامت الباحثة باستخدام مقياس (داينر و آخرون) للمشاعر الإيجابية والسلبية لحساب صدق المحك للاختبار الحالي ويتكون مقياس المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية من ١٢ مفردة ٦ منها تعبر عن مشاعر إيجابية و ٦ تعبر عن مشاعر سلبية
- جدول (١١) صدق المحك لمقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي

المقياس	داينر
مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	معامل الارتباط
	٠,٥٥
	الدلالة الإحصائية
العدد	٧٤

يتضح من الجدول (١١) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية ومقياس داينر قد بلغ (٠,٥٥) بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠)، وهو ما يشير إلى أن صدق المقياس دال إحصائياً.

### - الاتساق الداخلي لمقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي بحساب معامل الارتباط لل فقرات بالدرجة الكلية للمقياس وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٢)

تمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة  
جدول (١٢) معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	م	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
١	٠,٤٥	٠,٠٠	١١	٠,٣٦	٠,٠٠
٢	٠,٥١	٠,٠٠	١٢	٠,٥٠	٠,٠٠
٣	٠,٥٨	٠,٠٠	١٣	٠,٤٨	٠,٠٠
٤	٠,٣٧	٠,٠٠	١٤	٠,٣٨	٠,٠٠
٥	٠,٤١	٠,٠٠	١٥	٠,٥٣	٠,٠٠
٦	٠,٣٩	٠,٠٠	١٦	٠,٣٦	٠,٠٠
٧	٠,٥٠	٠,٠٠	١٧	٠,٤٠	٠,٠٠
٨	٠,٤٢	٠,٠٠	١٨	٠,٤٧	٠,٠٠
٩	٠,٥٣	٠,٠٠	١٩	٠,٣٧	٠,٠٠
١٠	٠,٤٦	٠,٠٠	٢٠	٠,٥٤	٠,٠٠

يتضح من الجدول (١٢) أن جميع فقرات مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي.

الأداة الثالثة: مقياس الرضا عن الحياة: إعداد داينر وآخرين Diener et al. ترجمة صفاء الأعرس وآخرون

الهدف من المقياس:

هو مقياس وضعه داينر وآخرين Diener et al. (١٩٨٥) المقياس يهدف إلى قياس درجة رضا الفرد العام عن الحياة، ويمثل الرضا عن الحياة الجانب المعرفي لطيب الحياة الذاتية ويشير إلى التقييم المعرفي العام من قبل الشخص لمدى رضاه عن حياته ويمكن تقييم الرضا عن الحياة الخاص بمجال معين من الحياة أو على الصعيد العام كما هو الحال في المقياس الحالي.

ويتكون مقياس الرضا عن الحياة (٥) مفردات، وضعت لمقياس مستوى الرضا العام عن الحياة، أي لا يتعلق بتقييم الرضا عن الحياة الخاصة بمجال معين.

تقوم الطالبة بقراءة عبارات المقياس ووضع علامة تحت الوصف الذي يعبر عن مدى انطباقها عليه باستخدام تدرج سباعي كالتالي:

"أوافق بشدة = ١، أوافق = ٢، لا أوافق قليلاً = ٣، ليست موافق ولا غير موافق = ٤، أوافق كلياً = ٥، أوافق = ٦ أوافق بشدة = ٧.

ويتم تصحيح المقياس وفقاً لمفتاح التصحيح التالي:

تتمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

الدرجة	تفسيرها	الدرجة	تفسيرها
٩-٥	غير راضي بتاتاً	٢١ - ٢٥	راضي إلى حد ما
١٤ - ١٠	غير راضي	٢٦ - ٣٠	راضي
٢٠	حيادي	٣١ - ٣٥	راضي بشكل كبير جدا
١٩ - ١٥	غير راضي إلى حد ما	-	-

الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي للرضا عن الحياة:

تم حساب الصدق بطريقة صدق المحك

وتم حساب الثبات بطريقتين وهما (معامل ألفا وكانت قيمته ٠,٨٧، وإعادة التطبيق وكانت قيمته ٠,٨٢)،

الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة في البحث الحالي:

-ثبات مقياس الرضا عن الحياة

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس الرضا عن الحياة وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول

(١٣)

جدول (١٣) معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس الرضا عن الحياة

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس الرضا عن الحياة	٥	٠,٧٥

يتضح من الجدول (١٣) أن معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس الرضا عن الحياة قد بلغ (٠,٧٥) وهو ما يشير إلى درجة ثبات مرتفعة، كما بلغ معامل الصدق الذاتي للمقياس (٠,٨٧) وهو ما يؤكد الصدق الذاتي للمقياس.

صدق مقياس الرضا عن الحياة:

-صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام اختبار t-test، حيث تم تقسيم المجموعة الاستطلاعية بحسب الإرباعيات إلى مجموعة علنا تتضمن (١٩) من الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس الرضا عن الحياة ومجموعة دنيا تتضمن (١٩) من الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات في مقياس الرضا عن الحياة، ومن ثم حساب الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٤)

جدول (١٤) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة

البعده	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الرضا عن الحياة	الدنيا	١٩	١٦,٩٥	٣,٢٦	- 14.79	٠,٠٠
	العليا	١٩	٣٠,١١	٢,١١		

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

ويتضح من الجدول (١٤) أن قيمة (ت) بلغت (١٤,٧٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (العلية) بمتوسط حسابي (٣٠,١١) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الدنيا) بمتوسط حسابي (١٦,٩٥)، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المختلفة في الرضا عن الحياة.

### الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة بحساب معامل الارتباط للفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٥)

جدول (١٥) معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس

المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الدلالة الإحصائية
١	٠,٧٧	٠,٠٠
٢	٠,٧٦	٠,٠٠
٣	٠,٦٢	٠,٠٠
٤	٠,٧٣	٠,٠٠
٥	٠,٧٠	٠,٠٠

يتضح من الجدول (١٥) أن جميع فقرات مقياس الرضا عن الحياة ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهو ما يؤكد ما يتمتع به المقياس من تماسك الفقرات

الأداة الثالثة: برنامج تنمية فاعلية الذات:

الهدف العام للبرنامج:

هدف البرنامج الحالي إلى تنمية فاعلية الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية عينة الدراسة وذلك من خلال تدريبهن على التنظيم الذاتي الذي يصمم لزيادة إحساس عينة الدراسة بكفاءة في سلوكياتهن في مواقف تمثل لهن مشكلات أو تحديات. حيث أشارت نظرية فاعلية الذات إلى أن التدخلات الرسمية يجب ألا تتوقف عند حل مشكلات محددة فقط، وإنما يجب أن تزود الأشخاص بالمهارات والإحساس بالكفاءة من أجل حل المشكلات بأنفسهم و تبني بعض الاستراتيجيات الأساسية لتنمية فاعلية الذات بناء على أبعاد فاعلية الذات الأربعة.

ويمكن تحديد الأهداف الإجرائية لبرنامج فيما يلي

١- أن تتعلم المتدربة التحكم في سلوكياتها عن طريق العمليات المعرفية، والتي بدورها تؤثر ليس فقط على البيئة وإنما أيضاً على حالتها المعرفية والوجدانية والبيولوجية حيث أن تأثيرات الأحداث البيئية، والعوامل الشخصية الداخلية (المعرفة، والانفعالات، والجوانب البيولوجية)، والسلوكيات تتفاعل معا فنحن نستجيب عقلياً، وانفعالياً، وسلوكياً للأحداث البيئية..

٢- أن تمارس المتدربة تنظيم الذات، فنحن نختار أهدافنا وننظم سلوكنا في سعينا لهذه الأهداف. في قلب تنظيم الذات تكون قدرتنا على استشراف أو تطوير توقعاتنا لنستخدم معرفتنا وخبرتنا السابقة لنشكل معتقداتنا عن أحداث وأحوال المستقبل ومعتقداتنا عن قدرتنا وسلوكنا.

خطوات تصميم البرنامج:

## بناء البرنامج والأساس النظري:

إن الهدف الأساسي للبرنامج هو إعادة البنية المعرفية الخاصة بأبعاد فاعلية الذات ومن ثم استدماج هذه الأبعاد في الاستجابة المعرفية والانفعالية والسلوكية لأحداث الحياة.

حيث يعتمد البرنامج التدريبي الحالي على نظرية العلاج المعرفي السلوكي والتي تهدف إلى تعليم المتدربين أن يحددوا ويقيموا أفكارهم وتخييلاتهم وكذلك تدريبهم على استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية لتطبيق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية وتحسين المهارات الاجتماعية للمتدربين من خلال تعليمهم حل المشكلات وتدريبهم على توجيه التعليمات للذات، ومن ثم تعديل سلوكهم وطريقتهم المعتادة في التفكير باستخدام خلال الحوار الداخلي.

كما تعتمد فلسفة بناء البرنامج الحالي على فلسفة علم النفس الإيجابي الذي يركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، ويعمل على تنميتها، كما أنه نظراً لغياب الثقافة وغياب التوعية النفسية دعا علم النفس الإيجابي إلى نشر تنمية مهارات الاتصال بين الأفراد، وتدريبهم على مهارة حل المشكلات، والقدرة على اتخاذ القرارات، كما يهدف إلى تحقيق النمو والاستقلال لشخصية الفرد والقدرة على تحمل المسؤولية، كما يسعى إلى تنمية وعي الفرد ببنائه النفسي، وتنمية الاستراتيجيات المختلفة التي تمكن الفرد من ردود الأفعال الإيجابية في المواقف المختلفة.

الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

- (١) المحاضرة: وهي من أكثر الوسائل انتشاراً في نقل المعرفة، وتتطلب المحاضرة التفاعل الإيجابي بين المدرب والمتدربين، ويقدم عن طريقها المفهوم المعرفي الخاص بكل جلسة بصورة موجزة يقدم من خلالها المفهوم ويتم عرض الأفكار التي تدور حولها الجلسة.
- (٢) المناقشة: تتضمن التفاعل الإيجابي بين الباحثة والطالبات وهو ما يتطلب حسن الاستماع للآخرين والنقد البناء ويكون المدرب مسؤول عن تنظيم المناقشة وإدارتها بحيث يتم ذلك في جو يتسم بالحرية والثقة، كما تؤدي لخلق ألفة بين المتدربين بعضهم البعض، وبين المدربة والمتدربين.
- (٣) توجيه الأسئلة: حيث يساعد التساؤل إلى إزالة الغموض من خلال استخدام الصياغات المختلفة للأسئلة، مما يجعل البرنامج أكثر فاعلية.
- (٤) التعزيز: إن التعزيز الإيجابي هو عبارة عن أي مثير يقوى احتمالية ظهور الاستجابة المرغوبة وقد يكن مادي أو معنوي، وهو عملية تدعيم السلوك المناسب أو زيادة احتمالات تكراره في المستقبل بإضافة مثيرات إيجابية أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوثه. كذلك يعد له أثر إيجابي من الناحية الانفعالية أيضاً (حيث يؤدي التعزيز إلى تحسين مفهوم الذات).
- (٥) الحوار الذاتي: ويعد من أنجح الاستراتيجيات للتغلب على المعتقدات الخطأ تنبيه الفرد إلى الأفكار أو الآراء التي يرددها بينه وبين نفسه عندما يواجه بعض المواقف المهددة والتدريب على استراتيجية الحديث الذاتي تؤدي إلى تغيير سلوكهم وأيضاً إلى ضبط السلوك والتخفيف من الضغط النفسي الذي يؤثر على الحالة الانفعالية للفرد.
- (٦) إيقاف الأفكار: تستخدم هذه الاستراتيجية في التخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية وتقوم على مسلمة مفادها (أنه مادام بإمكان الفرد أن يفكر بصورة إرادية في موضوع معين في لحظة ما، وتجنب التفكير في موضوع ما في لحظة بعينها، أي أن الفرد باستطاعته التحكم في أفكاره، ومن

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

ثم فلا بد من وقف تلك الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية واستبعادها على أن يحل محلها أفكار أخرى عقلانية حتى يستطيع أن يسلك بطريقة ملائمة.

(٧) الواجب المنزلي : يعنى تقديم مجموعة من الوظائف والواجبات المنزلية تكون بمثابة ممارسة التأكيد للمعلومات والمعارف والمهارات المختلفة التي يكتسبها المتدرب أثناء جلسات البرنامج بهدف تعميم المتدرب للتغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها وتستخدم بهدف تقوية أفكاره ومعتقداته الإيجابية عن ذاته ويكون الواجب المنزلي مرتبط بالأهداف الاسترشادية.

(٨) النمذجة: يعرض المعالج استجابات سلوكية أمام الحالة حيث تقوم الحالة بتقليدها أو بتعريضه لنماذج مصورة تشتمل على استجابات مؤكدة.

(٩) الاستبصار بالمشكلة: عندما تكون عناصر الموقف واضحة للفرد فإنه يتعلم حل مشكلته عن طريق إعادة ترتيب عناصر الموقف بحيث يسمح هذا بإيجاد علاقات جديدة بينها تؤدي إلى الحل الصحيح فالاستبصار يقوم على الفهم والإدراك الكلي للعلاقات القائمة بين عناصر (١٠) لعب الدور: أسلوب واسع الاستخدام في التعليم لاكتساب المهارات المعرفية، كما أنه السبيل الوحيد لمحاكاة الخبرة لتظهر حقيقية.

تكون البرنامج من ١٥ جلسة تم تطبيقهم خلال شهرين والجدول التالي يوضح أهداف واستراتيجيات ومفاهيم برنامج تنمية فاعلية الذات

### جدول جلسات البرنامج (١٦)

رقم الجلسة	المدة الزمنية للجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسات بعد الانتهاء من الجلسات تستطيع الطالبة أن:	الاستراتيجيات المستخدمة في الجلسة	المفاهيم العلمية المستخدمة في الجلسة
الجلسة الأولى	ساعة	١. تتعرف متدربات المجموعة على البرنامج الإرشادي، والهدف منه، ومكوناته، ومدة تطبيق البرنامج، وعدد جلساته، وأجزاء وزمن كل جلسة. ٢. تتعرف متدربات المجموعة على أهمية البرنامج الإرشادي وفائدته المتوقعة، وأساليب التعامل في الجلسات.	المناقشة الجماعية - الحوار - التعزيز	علم النفس الإيجابي
الجلسة الثانية (فاعلية الذات)	ساعتان	١. التعرف على مفهوم فاعلية الذات المدركة، وأهمية تنميتها في الحياة العملية والعلمية، وسلبيات تذبذبها، ودورها في التحصيل الدراسي والحياة العامة. ٢. التعرف على السمات التي تتصف بها الطالبات ذوات فاعلية الذات المنخفضة، وأسباب انخفاض هذه الكفاءة. ٣. تقييم المتدربات لأنفسهن من حيث مستوى فاعلية الذات. ٤. إدراك المتدربات مدى الارتباط بين مشكلاتهن الأكاديمية والعملية والاجتماعية، وانخفاض فاعلية الذات المُدرَكة لديهن. ٥. تمكين المتدربات من معرفة المهارات التي تعمل على زيادة مستوى فاعلية الذات.	المناقشة الجماعية والحوار - التوضيح والتساؤل- الواجب المنزلي	فاعلية الذات

تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدي طالبات الجامعة

		٦. تأكيد اعتقاد المتدربات بأن فاعلية الذات المدركة هي تلك الشيء الذي يمكن تنميته من خلال الممارسة والمثابرة على بذل الجهد، والاعتقاد الصحيح في قدراتهن على التعلم الفعال.		
معرفة مهارات حل المشكلات مواجهة ضغوط الحياة والتغلب عليها	الحوار - المناقشة - التعزيز - الاستبصار بالمشكلة - الواجب المنزلي	١. تعرف مهارة حل المشكلات بشكل عام. ٢. تتعرف المشاركات على الخطوات الخاصة بتحديد المشكلة وتعريفها. ٣. تتعرف المشاركات على صياغة مشكلاتهن بدقة ووضوح. ٤. تطبق مهارة حل المشكلات علمياً وعملياً.	ساعتان	الجلسة الثالثة التدريب على مهارة حل المشكلات على التغلب على ضغوط الحياة (١)
مهارات حل المشكلات مفهوم توليد البدائل	الحوار - المناقشة - التعزيز - الاستبصار بالمشكلة - العصف الذهني - الواجب المنزلي	١. تتعرف على مفهوم توليد البدائل. ٢. تكتسب مهارة توليد البدائل. ١. تتعرف على مفهوم موازنة البدائل. ٢. تكتسب مهارة موازنة البدائل.	ساعتان	الجلسة الرابعة التدريب على مهارة حل المشكلات (٢)
مهارة اتخاذ القرار	الحوار - المناقشة - التعزيز - الاستبصار بالمشكلة - الواجب المنزلي	١. تتعرف على مهارة اتخاذ القرار في اختيار البديل الأنسب. ٢. تكتسب المشاركات مهارة اتخاذ القرار في اختيار البديل الأنسب.	ساعتان	الجلسة الخامسة -التدريب على مهارة حل المشكلات (٣)
تعديل الإدراك الخاطئ للقدرات الشخصية	النمذجة - المناقشة الجماعية - التعزيز - الواجب المنزلي	١. تعرف المتدربات العوامل التي يعززون إليها نجاحهن وقتلهن، من خلال حديث كل متدربة عن خبرتها الشخصية، والاستماع لخبرات زميلاتها. ٢. تعرف العزو الداخلي لرفع مستوى الإحساس بفاعلية الذات لدى المتدربات. ٣. تتدرب على عزو خبرات النجاح، وعزو خبرات الفشل. ٤. يزيد الاعتقاد لدى المتدربات بأن النجاح والتفوق يعزو إلى عوامل داخلية (القدرة، والجهد، والمثابرة)، وليس إلى عوامل خارجية (صعوبة المهمة، والحظ والصدفة).	ساعتان	الجلسة السادسة التدريب على تعديل الإدراك الخاطئ للقدرات الشخصية
التفكير العقلاني	النمذجة - المناقشة الجماعية - التعزيز - الواجب المنزلي	١. تحدد الجوانب المعرفية السلبية لديها، والتعرف عليها بنفسها. ٢. تعرف العلاقة بين طريقة تفكيرها وإدراكها لمستوى فاعليتها الذاتية وتحصيلها العلمي.	ساعتان	الجلسة السابعة التدريب على التفكير العقلاني (١)

تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

		٣. تتدرب على التفكير العقلاني من خلال تنمية القدرة على الربط بين كل من (الأفكار، والمشاعر، والسلوك).		
العوامل التي تؤدي لخفض فاعلية الذات مهارة إدراك المواقف والخبرات	النمذجة - المناقشة الجماعية - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي	١. تحلل المواقف أو العلاقات أو المشكلات التي تواجه المتدربات من خلال التدريب على مهارة إدارة المواقف والخبرات. ٢. تحدد ثلاثة مواقف أو خبرات - على الأقل - تؤدي إلى اعتقاد المتدربات بتدني فعاليتهن الذاتية. ٣. توضح الأسباب التي تجعل التفكير السلبي معيقاً للسلوك الإيجابي. ٤. تتدرب على مهارة تحليل الأفكار اللاعقلانية.	ساعتان	الجلسة الثامنة التدريب على التفكير العقلاني (٢)
مهارة تحديد الأفكار اللاعقلانية التمييز بين الأفكار السلبية والأفكار الإيجابية	النمذجة - المناقشة الجماعية - التعزيز - الواجب المنزلي - نشرة تثقيفية حول "مراجعة الموقف الغامض/ الضاغط بكفاءة وفاعلية"	١. تتابع التدريب على مهارة اكتشاف وتحديد وتفنيد الأفكار اللاعقلانية. ٢. التمييز بين الأفكار السلبية (المعيقة) والأفكار الإيجابية.	ساعتان	الجلسة التاسعة التدريب على التفكير العقلاني (٣)
الحديث الإيجابي مع الذات إدراك الجوانب الإيجابية في الذات	النمذجة - لعب الدور - المناقشة - التعزيز - التعليمات الذاتية	١. تعرف المتدربات معنى مهارة الحديث الإيجابي مع الذات قبل القيام بالسلوك. ٢. تمارس المتدربات مهارة الحديث الإيجابي مع الذات قبل القيام بالسلوك. ٣. تتدرب على إدراك الجوانب الإيجابية في الذات. ٤. تستبدل الحديث السلبي بالحديث الإيجابي الفعال لتعزيز الثقة بالنفس.	ساعتان	الجلسة العاشرة مهارة الحديث الذاتي الإيجابي
الثقة بالنفس أنماط الاستجابات	النمذجة - لعب الدور - المناقشة الجماعية - التعزيز - الواجب المنزلي	١. تعرف مهارة الثقة بالنفس. ٢. تتعرف على أنماط الاستجابات الثلاث: (العوانية، السلبية، الكفاءة). ٣. تكتسب المتدربات الوعي في سلوكياتهن التأكيدية وغير التأكيدية، من خلال عرض تصنيفات مختلفة من الاستجابات التي تنسم بالعوانية، والاستجابات السلبية، واستجابات الكفاءة.	ساعتان	الجلسة الحادية عشرة تنمية الثقة بالنفس (١)
الثقة بالنفس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية	النمذجة - لعب الدور - المناقشة الجماعية - التعزيز	١. تتطور مهارات المشاركات في الدفاع عن حقوقهن واحترامها بطريقة لا تتعارض مع حقوق الآخرين. ٢. تتدرب على العبارات الإيجابية التوكيدية بدلاً من العبارات السلبية. ٣. تتمكن المشاركات على التمييز بين المعتقدات العقلانية وغير العقلانية والعبارات السلبية التي تمنعهن من التأكيد.	ساعتان	الجلسة الثانية عشرة تنمية الثقة بالنفس (٢)

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

الثقة بالنفس الاستجابة بشكل إيجابي	النمذجة - لعب الدور - المناقشة الجماعية - التعزيز	١. تتدرب على التعامل مع المشكلات بشكل توكيدي. ٢. تزيد المتدربة من عدد أنواع المواقف التي يكون فيها التصرف الإيجابي ممكناً، والتقليل من المناسبات التي تحدث فيها انهيارات سلبية أو تصرفات عدوانية.	ساعتان	الجلسة الثالثة عشرة تنمية الثقة بالنفس(٣)
	الحوار- المناقشة - التعزيز	١. تشجيع أفراد العينة على الالتزام بالمهارات التي تم تعلمها أثناء البرنامج ٢. تعبير كل متدربة عن أهم الأفكار والأقوال والمعلومات التي استدمجتها في بناءها المعرفي والتي تنصرف في ضوءها ٣. تطبيق الاختبار البعدي لأدوات البحث ٤. تحديد موعد التطبيق التتبعي ٥. شكر الباحثة لأفراد العينة على تعاونهن	٧٠ دقيقة	الجلسة الرابعة عشرة جلسة الانتهاء والتقييم
	المناقشة - الحوار	١. تشجيع أفراد العينة على الالتزام بالمهارات التي تم تعلمها أثناء البرنامج ٢. مراجعة ما ورد بالجلسات من مفاهيم للتأكد من استيعابها ٣. تطبيق الاختبار التتبعي لأدوات البحث ٤. شكر الباحثة لأفراد العينة على تعاونهن	ساعة	الجلسة الخامسة عشرة جلسة المتابعة

### خطوات سير البحث:

- ١- تطبيق أدوات البحث على العينة الاستطلاعية (مقياس فاعلية الذات- مقياس الوجدان الإيجابي والسلبى -مقياس داينر للمشاعر الإيجابية والسلبية-مقياس الرضا عن الحياة) للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقاييس البحث.
- ٢- تطبيق مقاييس البحث (مقياس فاعلية الذات- مقياس الوجدان الإيجابي والسلبى - مقياس الرضا عن الحياة) في التطبيق القبلى (قبل تطبيق البرنامج) على عينة البحث.
- ٣- تطبيق البرنامج لتنمية فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة على العينة التجريبية ؛ حيث يعتمد هذا البرنامج على النظرية المعرفية السلوكية والتي تهدف إلى تعليم المتدربين أن يحددوا ويقيموا أفكارهم وتخيلاتهم وكذلك تدريبهم على استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية لتطبيق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية ، وتحسين المهارات الاجتماعية للمتدربين من خلال تعليمهم حل المشكلات وتدريبهم على توجيه التعليمات للذات، ومن ثم تعديل سلوكهم وطريقتهم المعتادة في التفكير باستخدام خلال الحوار الداخلي.
- ٤- تطبيق مقاييس البحث (مقياس فاعلية الذات- مقياس الوجدان الإيجابي والسلبى -مقياس الرضا عن الحياة) في التطبيق البعدي (بعد تطبيق البرنامج) على عينة البحث.
- ٥- تطبيق مقاييس البحث (مقياس فاعلية الذات- مقياس الوجدان الإيجابي والسلبى -مقياس الرضا عن الحياة) في التطبيق التتبعي بعد مرور ٦ أسابيع (بعد تطبيق البرنامج) على عينة البحث.

### نتائج البحث:

تتمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

١- الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية"

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس فاعلية الذات

جدول (١٧) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد فاعلية الذات

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
الإدراك المعرفي للقدرة الشخصية	القبلي	٢٤,٣٣	١,٨٠	٣٣	%٧٣,٧٤	٣,١٨	٠,٠١
	البعدي	٢٧,٠٧	٢,٥٢		%٨٢,٠٢		
الثقة بالنفس	القبلي	٢٣,٢٠	١,٩٣	٣٠	%٧٧,٣٣	٤,٧١	٠,٠٠
	البعدي	٢٦,٦٧	٢,٠٩		%٨٨,٨٩		
المثابرة	القبلي	١٨,٨٧	٢,٣٣	٣٠	%٦٩,٨٨	٧,٢١	٠,٠٠
	البعدي	٢٢,٦٧	٢,٦٤		%٨٣,٩٥		
التحكم في ضغوط الحياة	القبلي	٢٤,٢٠	٢,١٤	٣٣	%٧٣,٣٣	٢,١٨	٠,٠٥
	البعدي	٢٦,٦٧	٢,٨٥		%٨٠,٨١		
إجمالي فاعلية الذات	القبلي	٩٠,٦٠	٦,٢٠	١٢٦	%٧٣,٦٦	٧,٠٥	٠,٠٠
	البعدي	١٠٣,٠٧	٣,٩٥		%٨٣,٧٩		

ويتضح من الجدول (١٧) ما يلي:

(الإدراك المعرفي للقدرة الشخصية): كانت قيمة (z) (٣,١٨) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (البعدي) بمتوسط حسابي (٢٧,٠٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (القبلي) بمتوسط حسابي (٢٤,٣٣)

(الثقة بالنفس): كانت قيمة (z) (٤,٧١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (البعدي) بمتوسط حسابي (٢٦,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (القبلي) بمتوسط حسابي (٢٣,٢)

(المثابرة): كانت قيمة (z) (٧,٢١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (البعدي) بمتوسط حسابي (٢٢,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (القبلي) بمتوسط حسابي (١٨,٨٧).

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

(التحكم في ضغوط الحياة): كانت قيمة (z) (٢,١٨) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٥) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (البعدي) بمتوسط حسابي (٢٦,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (القبلي) بمتوسط حسابي (٢٤,٢).

وجاءت قيمة (z) (٧,٠٥) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) بالنسبة للدرجة الكلية لفاعلية الذات وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين القياس القبلي والبعدي لفاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية حيث كانت أعلى المتوسطات للقياس (البعدي) بمتوسط حسابي (١٠٣,٠٧) وكانت أقل المتوسطات للقياس (القبلي) بمتوسط حسابي (٩٠,٦٠).

### تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من التحليل الإحصائي السابق أنه توجد فروق بين التطبيق القبلي والبعدي على فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي أي أن البرنامج الإرشادي أدى لتحسن في مستوى فاعلية الذات لديهم، وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات منها دراسة (Jakson, M., 2001) التي أشارت إلى قابلية فاعلية الذات للنمو ودراسة (Patric R. Muinen, et. Al., 2015) التي أشارت إلى أيضاً إلى قابلية فاعلية الذات للنمو لدى طلبة الجامعة ودراسة (Rolind Y, et al., 2017) وتتفق أيضاً مع دراسة (Joshua, Watson., 2012) وتعزى هذه النتيجة أيضاً إلى أن مستوى فاعلية الذات كما يرى بانديورا يؤثر في سلوكيات الفرد عامة، وفي القدرة على حل المشكلات سواء كانت بسيطة أو معقدة، وأن من يعاني من انخفاض في فاعلية الذات يتجنب القيام بالمهام الصعبة التي ينظر إليها أنها أعلى من قدراته، وهذا يؤدي إلى الفشل في حل المشكلات ويقلل من الكفاءة الذاتية (Besharat ;Parto, 2011, p:642).

كما أن تعديل الأفكار اللاعقلانية وإعادة البناء المعرفي لدى الطالبات أثرت بشكل ملحوظ عليهم حيث استخدمت الباحثة أمثلة واقعية في توضيح نموذج ABCGEF الذي ساعد على فهم وإدارة الانفعالات وتقبلهم لذاتهم وعلاقة طريقة تفكيرهم بنتائج مشاعرهم، ومعرفة الأساليب العقلانية في التعامل مع الذات والآخرين والمواقف والأحداث السلبية وحل مشكلاتهم ومواجهة الضغوط. كما أن مشاركة الطالبات في البرنامج والتزامهم بالمشاركة وتطبيق الأنشطة يدل على اهتمامهم بأنهم ينشدوا التغيير لذاتهم وقد تم إتاحة الوقت الكافي للطالبات المشاركة في الأنشطة التي تتيح لهم التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم والتحدث بلا حرج عن مشكلاتهم والضغوط التي يواجهونها مع حفظ الخصوصية والسرية مما أدى إلى وجود أثر فعال للبرنامج.

### ٢- الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى فاعلية الذات في القياس البعدي " لتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق معادلة مان ويتنى لحساب الفروق بين متوسطي درجات العينتين التجريبية والضابطة في فاعلية الذات في القياس البعدي

جدول (١٨) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد فاعلية الذات

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
الإدراك المعرفي	التجريبية	١٥	٢٧,٠٧	٢,٥٢	٣٣	%٨٢,٠٢	٢,٩٩	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٣,٨٧	٣,٢٩		%٧٢,٣٢		

تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

								للقدرات الشخصية
٠,٠٠	٤,٩٩	%٨٨,٨٩	٣٠	٢,٠٩	٢٦,٦٧	١٥	التجريبية	الثقة بالنفس
		%٧٤,٨٩		٢,٥٠	٢٢,٤٧	١٥	الضابطة	
٠,٠٢	٢,٤١	%٨٣,٩٥	٣٠	٢,٦٤	٢٢,٦٧	١٥	التجريبية	المثابرة
		%٧٦,٣٠		٢,٠٣	٢٠,٦٠	١٥	الضابطة	
٠,٠٣	٢,٣٢	%٨٠,٨١	٣٣	٢,٨٥	٢٦,٦٧	١٥	التجريبية	التحكم في ضغوط الحياة
		%٧٣,٩٤		٢,٥٠	٢٤,٤٠	١٥	الضابطة	
٠,٠٠	٥,٩٩	%٨٣,٧٩	١٢٦	٣,٩٥	١٠٣,٠٧	١٥	التجريبية	إجمالي فاعلية الذات
		%٧٤,٢٥		٦,٤٨	٩١,٣٣	١٥	الضابطة	

ويتضح من الجدول (١٨) ما يلي:

(الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية): كانت قيمة  $Z$  (٢,٩٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٢٧,٠٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٣,٨٧)

(الثقة بالنفس): كانت قيمة  $Z$  (٤,٩٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٢٦,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٢,٤٧)

(المثابرة): كانت قيمة  $Z$  (٢,٤١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٢) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٢٢,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٠,٦)

(التحكم في ضغوط الحياة): كانت قيمة  $Z$  (٢,٣٢) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٣) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٢٦,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٤,٤)

وجاءت قيمة  $Z$  (٥,٩٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) بالنسبة للدرجة الكلية لفاعلية الذات وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط حسابي (١٠٣,٠٧) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٩١,٣٣)

وقد تم حساب حجم الأثر باستخدام مربع إيتا وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٩) جدول (١٩) حجم الأثر للبرنامج على تنمية فاعلية الذات

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

المتغير	قيمة التاء	درجات الحرية	قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ )	حجم الأثر (d)	مستوى حجم الأثر
إجمالي فاعلية الذات	٥,٩٩	٢٨	٠,٥٦	٢,٢٦	كبير

يلاحظ من الجدول (١٩) وجود أثر كبير للبرنامج على تنمية فاعلية الذات لدى الطالبات حيث بلغ مربع إيتا (٠,٥٦) وبلغ حجم الأثر (٢,٢٦) وهو ما يشير إلى وجود أثر كبير للبرنامج على تنمية فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة.

### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من التحليل الإحصائي السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى فاعلية الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبيية وتشير إلى حجم أثر كبير للبرنامج على تنمية فاعلية الذات وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة عدد من الدراسات التي اهتمت بتنمية فاعلية الذات واتبعت نفس الاسلوب التجريبي مثل دراسة (Sarah I.springer et al.,2015) والتي أشارت إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبيية والضابطة في فاعلية الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبيية كذلك اتفقت مع دراسة (مقدادى،٢٠١٣) و التي أشارت إلى وجود فروق في فاعلية الذات بين أفراد المجموعة التجريبيية والمجموعة الضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي .

وتؤكد هذه النتيجة صدق نظرية باندورا التي تؤكد أن الطالب الذي يعتقد في كفاءته الذاتية يكون لديه القدرة على أن يقوم بإنجاز الأعمال دون الاعتماد على الآخرين و أيضاً يمكنه اللجوء إلى تفسير الأحداث في ضوء الخبرات الإيجابية .وقد وفر البرنامج فرص إيجابية ومناسبة لتفاعل المتدربات ، وشاركت المتدربات في البرنامج بنشاط ولم يكن مستقبلاً للمعلومات النظرية ؛ فمن خلال فنيات البرنامج كلعب الدور والنمذجة أسفرت جلساته على زيادة الإحساس بروح الجماعة والمشاركة الجماعية في الأنشطة وترد الباحثة أن ذلك الفرق بين المجموعة التجريبيية والمجموعة الضابطة يرجع إلى ما تضمنه البرنامج من مهارات ساعدت كل متدربة على تحمل المسؤولية وممارسة السلوك التوكيدي ، وعرض الأفكار الخاصة بها ، ومهارات زودت المتدربات بالإحساس الحقيقي بقدراتهن ، وهذا بدوره يزيد من فرصة نجاحها في المواقف الواقعية التي تواجهها كذلك ركز البرنامج على السماح للمتدربات بالتعبير عن مشاعرهن وأفكارهن بحرية وثقة ، واهتمت الباحثة بتوفير ردود فعل إيجابية من قبل المجموعة على كل متدربة من مبدأ أن أحكام الآخرين وردود أفعالهم الإيجابية تجاه كفاءة الشخص في الموضوعات المختلفة تعتبر الأساس في تقدير الذات الإيجابي وفي التدريب على توكيد الذات لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة ، كذلك مشاركة الطالبات الفعالة في الأنشطة التي تتم في الجلسات والتزامهن بالواجبات المنزلية التي تمت بعد كل جلسة وقدرتهم على استنتاج المفاهيم المتعلمة وتطبيقها في المواقف التي تقابلهم.

### ٣- الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي في مستوى فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبيية "

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في مقياس فاعلية الذات

تمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

جدول (٢٠) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لإجمالي فاعلية الذات

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
إجمالي فاعلية الذات	البعدي	١٠٣,٠٧	٣,٩٥	١٢٦	٨٣,٧٩%	٢,٠٣	٠,٠٦
	التتبعي	١٠١,٦٠	٣,٣٣				

ويتضح من الجدول (٢٠) أن قيمة z بلغت (٢,٠٣) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٦) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وقد كانت أعلى المتوسطات للقياس (البعدي) بمتوسط حسابي (١٠٣,٠٧) وكانت أقل المتوسطات للقياس (التتبعي) بمتوسط حسابي (١٠١,٦٠).

جدول (٢١) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإبعاد فاعلية الذات

البعد	القياس	المتوسط	الانحراف	الدرجة	%	قيمة "z"	الدلالة
الإدراك المعرفي	البعدي	٢٧,٠٧	٢,٥٢	٣٣	٨٢,٠٢%	٠,١٤	٠,٨٩
	التتبعي	٢٧,٠٠	٢,٦٧				
الثقة بالنفس	البعدي	٢٦,٦٧	٢,٠٩	٣٠	٨٨,٨٩%	١,١٦	٠,٢٧
	التتبعي	٢٦,٣٣	١,٧٢				
المثابرة	البعدي	٢٢,٦٧	٢,٦٤	٣٠	٨٣,٩٥%	١,٨٢	٠,٠٩
	التتبعي	٢١,٨٧	٢,٢٩				
التحكم في ضغوط الحياة	البعدي	٢٦,٦٧	٢,٨٥	٣٣	٨٠,٨١%	٠,٩٤	٠,٣٦
	التتبعي	٢٦,٤٠	٢,٤٤				

ويتضح من الجدول (٢١) ما يلي:

(الإدراك المعرفي للقرارات الشخصية): كانت قيمة z (٢,٩٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٢٧,٠٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٣,٨٧)

(الثقة بالنفس): كانت قيمة z (٤,٩٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٢٦,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٢,٤٧)

## تمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

(المثابرة): كانت قيمة  $Z$  (٢,٤١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٢) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٢٢,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٠,٦).

(التحكم في ضغوط الحياة): كانت قيمة  $Z$  (٢,٣٢) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٣) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٢٦,٦٧) وكانت أقل المتوسطات لفئة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٤,٤).

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ترى الباحثة أن استمرارية التحسن في تعديل أو تغيير إدراكات المتدربات نحو فاعلتهن الذاتية؛ قد تعود إلى استخدام وممارسة المتدربات لاستراتيجيات البرنامج مثل الحديث الذاتي الإيجابي، كما أن أسلوب المناقشة الجماعية أتاح الفرصة أمام المتدربات في البرنامج للتعبير عن آرائهن وتبادل الخبرات والمهارات في التعامل مع الآخرين، كما استهدف البرنامج أيضاً الجانب السلوكي لدى المتدربات حيث كانت الخبرات والارشادات المستخدمة ذات معنى ومغزى في حياتهم، مما جعلهم أكثر فهماً وحرصاً على الاستفادة بما يتضمن البرنامج من معلومات وممارسات سلوكية وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (أبو سليمان، ٢٠٠٧) و(حبشي، ٢٠٠٧) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.

### ٤- الفرض الرابع :

وينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى طيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية" للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياسي طيب الحياة الذاتية

### أولاً: مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي:

جدول (٢٢) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	"Z" قيمة	الدلالة الإحصائية
الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	القبلي	٦٠,٦٧	٦,٠٧	١٠٠	٦٠,٦٧%	٧,٢١	٠,٠٠
	البعدي	٧٦,٧٣	٩,١٣		٧٦,٧٣%		

ويتضح من الجدول (٢٢) أن قيمة  $Z$  بلغت (٧,٢١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وقد كانت أعلى المتوسطات للقياس (البعدي) بمتوسط حسابي (٧٦,٧٣) وكانت أقل المتوسطات للقياس (القبلي) بمتوسط حسابي (٦٠,٦٧).

### ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة:

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

جدول (٢٣) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الرضا عن الحياة

المتغير	القياس	المتوسط	الانحراف	الدرجة	%	"z" قيمة	الدلالة
الرضا عن الحياة	القبلي	٢٤,٦٧	٤,٠٦	٣٥	%٧٠,٤٨	٦,٨٧	٠,٠٠
	البعدي	٣٠,٢٧	٢,٩١		%٨٦,٤٨		

ويتضح من الجدول (٢٣) أن قيمة z بلغت (٦,٨٧) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وقد كانت أعلى المتوسطات للقياس (البعدي) بمتوسط حسابي (٣٠,٢٧) وكانت أقل المتوسطات للقياس (القبلي) بمتوسط حسابي (٢٤,٦٧).

### مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يشير التحليل الإحصائي السابق إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على طيب بالحياة الذاتية ببعديه (الرضا عن الحياة، الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي) وهو ما يعني وجود تحسن في طيب الحياة الذاتية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Yuehue tong&Shanggui song,2004) والتي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية ببعديه المعرفي والوجداني لدى طلبة الجامعة كذلك اتفقت مع نتيجة دراسة (Muller,Dareen , et al ,2014) . وبالتالي تشير نتائج الدراسات السابقة التي توصلت إليها الباحثة والدراسة الحالية إلى وجود تأثير لفاعلية الذات على طيب الحياة الذاتية حيث أنه كلما قامت الطالبات بتنمية فاعلية الذات بما فيها (تعديل الإدراك المعرفي الخاطئ للقدرات الشخصية، والثقة بالنفس، والمثابرة، ومواجهة مواقف الحياة الضاغطة) بناء على التدريب في البرنامج أدى ذلك إلى الشعور بالرضا عن الحياة وارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية وانخفاض مستوى المشاعر السلبية؛ أي أن التحسن في فاعلية الذات يؤدي لتحسن في طيب الحياة الذاتية وهذا يدل على أن العلاقة متبادلة بين المتغيرين وأن التحسن في فاعلية الذات أدى للتحسن في طيب الحياة الذاتية على الرغم من عدم التطرق له في جلسات البرنامج الإرشادي.

### ٥- الفرض الخامس:

وينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى طيب الحياة الذاتية في القياس البعدي"

لتتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق معادلة مان ويتنى لحساب الفروق بين متوسطي درجات العينتين التجريبية والضابطة في مقياسي طيب الحياة الذاتية في القياس البعدي

أولاً : مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي:

جدول (٢٣) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	"z" قيمة	الدلالة الإحصائية
	التجريبية	١٥	٧٦,٧٣	٩,١٣	١٠٠	%٧٦,٧٣	٤,٤٠	٠,٠٠

تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

					١٥	٦١,٩٣	٩,٢٩	٦١,٩٣%	الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي
--	--	--	--	--	----	-------	------	--------	----------------------------------

ويتضح من الجدول (٢٣) أن قيمة  $Z$  بلغت (٤,٤٠) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٧٦,٧٣) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٦١,٩٣) وقد تم حساب حجم الأثر للبرنامج على الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي باستخدام مربع إيتا وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٤)

جدول (٢٤) حجم الأثر للبرنامج على مستوى المشاعر الإيجابية والسلبية

المتغير	قيمة التاء	درجات الحرية	قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ )	حجم (d) الأثر	مستوى حجم الأثر
المشاعر الإيجابية	٤,٤٠	٢٨	٠,٤١	١,٦٦	كبير

يلاحظ من الجدول (٢٤) وجود أثر كبير للبرنامج على مستوى المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الطالبات حيث بلغ مربع إيتا (٠,٤١) وبلغ حجم الأثر (١,٦٦).  
ثانياً: الرضا عن الحياة

جدول (٢٥) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرضا عن الحياة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية
الرضا عن الحياة	التجريبية	١٥	٣٠,٢٧	٢,٩١	٣٥	٨٦,٤٨%	٦,٨٩	٠,٠٠
	الضابطة	١٥	٢٣,٤٧	٢,٤٧				

ويتضح من الجدول (٢٥) أن قيمة  $Z$  بلغت (٦,٨٩) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط حسابي (٣٠,٢٧) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط حسابي (٢٣,٤٧) وقد تم حساب حجم الأثر للبرنامج على مستوى الرضا عن الحياة باستخدام مربع إيتا وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٢٦)

جدول (٢٦) حجم الأثر للبرنامج على مستوى الرضا عن الحياة

المتغير	قيمة التاء	درجات الحرية	قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ )	حجم (d) الأثر	مستوى حجم الأثر

تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

الرضا عن الحياة	٦,٨٩	٢٨	٠,٦٣	٢,٦٠	كبير
-----------------	------	----	------	------	------

يلاحظ من الجدول (٢٦) وجود أثر كبير للبرنامج على مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات حيث بلغ مربع إيتا (٠,٤١) وبلغ حجم الأثر (١,٦٦)

**مناقشة نتائج الفرض الخامس:**

يشير التحليل الإحصائي السابق إلى وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ما يشير إلى تحسن في طيب الحياة الذاتية ويدل على فاعلية البرنامج في تحسين فاعلية الذات ما أدى لتنمية طيب الحياة الذاتية وبحساب حجم الأثر كان للبرنامج تأثير كبير في تنمية طيب الحياة الذاتية ، وتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Cuprarcv,2006) التي أشارت إلى تأثير فاعلية الذات على طيب الحياة الذاتية والشعور بالرضا وتحكم فاعلية الذات في المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية ، كذلك اتفقت مع نتائج دراسة (Rhcsaroka pramudta,et al,2019) والتي أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وطيب الحياة الذاتية .

كما يتضح من النتائج السابقة أن مكون الرضا عن الحياة تحسن بشكل أكبر من مكون الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي وترى الباحثة أن ذلك يرجع إلى أن بعد التعديل المعرفي للقدرات الشخصية يؤدي إلى تحسن في الرضا عن الحياة بوصفه المكون المعرفي لطيب الحياة الذاتية حيث أن استدمج الطالبات لمفاهيم إيجابية عن أنفسهن أدى لتحسن في شعورهن بالرضا عن الحياة.

كذلك من خلال قياس حجم الأثر تشير النتائج إلى وجود تأثير كبير لتنمية فاعلية الذات على طيب الحياة الذاتية ببعديها ( الرضا عن الحياة ، الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي).

**٦- الفرض السادس :**

ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي في مستوى طيب الحياة الذاتية لدى المجموعة التجريبية"

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في مقياس فاعلية الذات

**أولاً: مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي :**

جدول (٢٧) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمستوى الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي	البعدي	٧٦,٧٣	٩,١٣	١٠٠	٧٦,٧٣%	٢,٠١	٠,٠٦
	التتبعي	٧٥,٣٣	٨,٤٦		٧٥,٣٣%		

## تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة

ويتضح من الجدول (٢٧) أن قيمة  $z$  بلغت (٢,٠١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٦) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وقد كانت أعلى المتوسطات للقياس (البعدي) بمتوسط حسابي (٧٦,٧٣) وكانت أقل المتوسطات للقياس (التبعية) بمتوسط حسابي (٧٥,٣٣)

### ثانياً: الرضا عن الحياة:

جدول (٢٨) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعية لمستوى الرضا عن الحياة

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	%	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
الرضا عن الحياة	البعدي	٣٠,٢٧	٢,٩١	٣٥	٨٦,٤٨%	١,٢٢	٠,٢٤
	التبعية	٢٩,٣٣	٢,٥٣		٨٣,٨١%		

ويتضح من الجدول (٢٨) أن قيمة  $z$  بلغت (١,٢٢) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٢٤) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وقد كانت أعلى المتوسطات للقياس (البعدي) بمتوسط حسابي (٣٠,٢٧) وكانت أقل المتوسطات للقياس (التبعية) بمتوسط حسابي (٢٩,٣٣).

### مناقشة نتائج الفرض السادس:

يشير التحليل الإحصائي السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبعية على طيب الحياة الذاتية ببعديه (المعرفي والوجداني) وهو ما يعني استمرار أثر البرنامج على طيب الحياة الذاتية وترى الباحثة أن ذلك يرجع إلى قدرة المتدربات على الاستمرار في تطبيق الاستراتيجيات والمهارات المتعلمة في البرنامج مثل تعديل الإدراك المعرفي للقدرة الشخصية والثقة بالنفس وتنمية القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وحل المشكلات مما أدى إلى زيادة شعورهم بالرضا عن الحياة وارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية وانخفاض المشاعر السلبية، وتفسر الباحثة ارتباط طيب الحياة الذاتية بفاعلية الذات في ضوء أن فاعلية الذات يمكن أن تخفف من الضغوط وتعزز الرضا عن الحياة وتزيد المشاعر الإيجابية.

### توصيات البحث:

- من خلال النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:
- ١- إعداد برامج إرشادية لتنمية فاعلية الذات على المراحل العمرية المختلفة لما لفاعلية الذات من أهمية في تحسين طيب الحياة الذاتية ببعديه المعرفي والوجداني.
  - ٢- تدريب الطلبة على تنمية فاعليتهم الذاتية التي تجعل الفرد قادراً على تقوية ثقته بنفسه وتقوية إرادته في مواجهة التحديات، والتخطيط الجيد لمستقبله من خلال إحصائيين نفسيين مدربين في هذا المجال.

### بحوث مقترحة:

- ١- تنمية فاعلية الذات لتحسين طيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الدور الوسيط لفاعلية الذات بين طيب الحياة واضطرابات الشخصية لدى طالبات الجامعة.
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية طيب الحياة الذاتية لدى طالبات الجامعة.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية:-

أبو غالي، عطف محمود ( 2012)فاعلية الذات علاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى مجلة الجامعة اهلومية للدراسات التربوية والنفسية .مجلد ٢٠، 619-654.

اليوسف، رامي محمود(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 مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية 21، 327-356

بهجت عبد المجيد ،أبو سليمان (٢٠٠٧) . أثر الاسترخاء و التدريب على حل المشكلات في خفض القلق و تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين، الجامعة الأردنية ، عمان . 7112

حجازي ، جولتان حسن (2013). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ٤ (٩، )ص ص ٤١٩- ٤٣٣.

حجازي، مصطفى (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي. بيروت: دار التنوير

محمد دल्ली ،شيماء (٢٠١١). تنمية فاعلية الذات وخفض هرمون الكورتيزول لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس .

موسى مقدادى ،يوسف (2013)أثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي مستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خف مستوى أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت. مجلة البحوث التربوية النفسية ، المجلد 123-122 ( 2) 7

نصر الحبشي، محمد سيف( 2008)أثر استخدام بعض فنيات العوج السلوكي-المعرفي في تحسيق الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "دراسة تجريبية"رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المنصورة :مصر

### المراجع الأجنبية:

Agustiani, Hendriati & Musa, Muwaga (2016). Self-efficacy and Self-Regulated Learning as Predictors of Students Academic Performance, The Open Psychology Journal, Volume 9, pp. 1-6.

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1983). Self-efficacy determinants of anticipated fears and calamities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 464-469.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic press.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1-45). New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited *Journal of Management*, 38(1), 9-44.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275–286. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.275>
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Stress, coping, and self-regulatory processes. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (p. 553–575). Guilford Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930–942
- Denovan, A. & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18 (2), 505-525.
- Desmette, D., Jaminon, C., & Herman, G. (2001). Le sentiment d'efficacité personnelle de chômeurs en formation, un construct dynamique ? *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 51(3), 217-228.

- Dienedr, E., Heintzelman, S.J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L.D. & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being. (In press). *Canadian Psychology*, 1-42.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 463–73). Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002): Subjective Well-Being. *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Napa-Scollon, C.K., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E.M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Glovsky, G. (2000). *Self-efficacy and expectancy: Are these constructs and their Professional Psychology*, San Digo.
- Hornich, Agnieszka A., (2008). "Examination of Self-Efficacy and Locus of Control in Protecting Community Integration Following Moderate to Severe Traumatic Brain Injury" (2008). *Theses, Dissertations and Capstones*. 651.
- Jackson, J. W. (2002). Enhancing Self-Efficacy and Learning Performance. *The Journal of Experimental Education*, 70(3), 243-254.
- Jeromy, A. & Sharon, G. (2015). Predicting Psychological and Subjective Well-Being from Personality: Incremental Prediction from 30 Facets Over the Big 5. *Journal Happiness Study*, 17, 59-80.
- Kepes, S. (2008). *self-efficacy: Scale development and nomological validation*. Doctoral dissertation, University of Arkansas.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371.
- Klug, H.J. & Maier, G.W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 37-65.

- Kulaksizoglu, A. & Toipuz, C. (2014). Subjective Well Being Levels of University Students. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 4(3), 25-34.
- Lent, R. W. (2005). A Social Cognitive View of Career Development and Counseling. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (p. 101–127). John Wiley & Sons, Inc.
- Lent, R.W. (2005). A social cognitive view of career development and counseling. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 101-127). New York: Wiley.
- Maddux, J.E. (2009). Self-efficacy. In S.J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 874-880). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Manddix, J.E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 277-287). Oxford: University Press.
- Miller, J., & Pilkomis, P. (2007). Neuroticism and affective Instability: The Same or Different? *The American Journal of Psychiatry*, 163 (5), 839-845.
- Miller, J., & Pilkomis, P. (2007). Neuroticism and affective Instability: The Same or Different? *The American Journal of Psychiatry*, 163 (5), 839-845.
- Müller, Doreen, Zieglmann, Jochen p.1 Simonson, Julia Tesch- Kömer<sup>٢٠١٤</sup>: subjective wellbeing in later adulthood; Is self-efficacy the key. German center of Gerontology, Berlin, Germany.
- Pajares,F.(1996). self-efficacy beliefs in the writing of high school students Apathy analysis, *psychology in the schools*,33,163-175.
- Rhesaroka Pramudita, Arie Qorthobi, Reny Rachmawatie (2019). Relationship between Self-Efficacy and the Subjective Well-Being at Belitung 1 Public High School Students, *International Journal of Science and Research (IJSR)*, Volume 8 Issue 7, 1589 - 1592
- Reddy, M. (2011). The development of an American Sign Language General Self-Efficacy Scale for Use with Deaf Individuals. Doctoral dissertation, Alliant International University.

- Sarkar, J., Sengupta, P., Manna, N., Bauran, A., Saren, B., Sita, S., d Mundle, M. (2013). Depressive symptoms among undergraduate medical students: study from a medical science, 4(3), 13-18.
- Schnk, D.H. (1984). Enhancing self-efficacy and achievement through rewards and goals: Motivational and informational effects. Educational Research, 78, 29-34.
- Scholz, H., Franz, M., Heberlein, U. (2005). The hangover gene defines a stress pathway required for ethanol tolerance development. Nature 436(7052): 845--847.
- Skrabski, Á., Kopp, M., & Kawachi, I. (2004). Social capital and collective efficacy in Hungary: Cross-Sectional associations with middle-aged female and male mortality rates. Journal of Epidemiology and Community Health, 58, 340–345.
- Sood, S., Bakhshi, A., & Gupta, R. (2012). Relationship between personality traits, spiritual intelligence and wellbeing in university students. Journal of Education and Practice, 3(10), 55-60.
- Stratton, S.T., (2005). Development of Measure of perceived self-Efficacy for Mexican American Children. Doctoral dissertation, Northern Arizona, University.
- Thomas. J. W. and Rohwer. D. (1986). Academic studding: the Role of learning strategies, Journal of Educational psychologist. Vol.21.( 1) and (2).
- Wood, N.L. (2012). Individual Differences in Decision Maaking Styles as Predictors of Good Decision Making. Master dissertation, State University.
- Yoland Van 241 & Manimia dhwrup (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university student page. 389 - 393K Journal of psychology in Africa, Volume 28, 2018, Issue

## Developing self-efficacy to improve the subjective wellbeing of female university students

**Fatma Omar Abdel Aziz**

**PHD Degree – Psychology Department  
Faculty of Women for Arts, Science & Education  
Ain Shams University - Egypt  
[Fatma.omar@rocketmail.com](mailto:Fatma.omar@rocketmail.com)**

**Prof. Dr. Azza Saleh Al-Alfy  
Professor of Psychology - Psychology  
Department  
Faculty of Women for Arts, Science &  
Education  
Ain Shams University - Egypt**

**Dr. Maggie William Youssef  
Assistant Professor of Psychology  
Psychology Department  
Faculty of Women for Arts, Science &  
Education  
Ain Shams University - Egypt  
[Tadres@gmail.com](mailto:Tadres@gmail.com)**

### **Abstract:**

The aim of the current research is to test the effectiveness of a counseling program in developing self-efficacy and its impact on the development of subjective well-being with its cognitive (life satisfaction) and emotional dimensions (positive sentiment and negative sentiment). The study sample consisted of 30 students (15) experimental samples and (15) control group The study used the experimental approach and the study relied on the following tools: The self-efficacy scale (prepared by the researcher) and the two measures of subjective well-being, the Self-Satisfaction Index (by Edward Dinner, translated by Saffa El-Assar et al.) And the Positive and Negative Sentiments Scale (prepared by David Watson and Lee Anna Clark, and Oak Telegin, translated by Saffa El-Assar et al.) and the counseling program prepared by the researcher, who took 15 sessions. The study found improvement in both self-efficacy and subjective well-being of the experimental group in the post-measurement, and the self-efficacy and subjective well-being improved in the experimental group than in the control group in the post-measurement, and the improvement in the level of self-efficacy and subjective well-being continued in the experimental group in the follow up measurement.

**Keywords:** self-efficacy – subjective well-being – counseling program.