



المركز الجامعي سي الحواس - بركة -

معهد علوم إنسانية و اجتماعية

قسم علوم اجتماعية



## فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

إشراف الدكتورة :

ثلجة لموفق

إعداد الطالبة :

فريال عيساوي

السنة الجامعية : 2020 / 2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من لم يتشكر الناس لم يشكر الله عز وجل"  
الحمد والشكر لله الذي بنعمته تتم الصالحات والحمد لله الذي وفقني في أتمام هذا العمل  
ومن بعده أقدم أسمى معاني الشكر والتقدير إلى من كانت لي منبرا أنار لي الطريق لأتجاوز  
عثراتي و كانت مصدر معارف لا تنضب البرفسورة " قنون خميسة "  
تليها أقدم أسمى معاني الشكر والامتنان لمن كانت مرشدة لي منذ بدأ هذا العمل دكتورة  
"الموفق ثلجة .

دون أن أنسى شكر رفيقة دربي من كانت لي كتفا لا ينهار " إيمان "  
ولا استطيع ختم هذا الشكر دون أن أذكر بفضل من اليوم أقف  
لأرى نظرة فخر منهما لما وصلت إليه اليوم ، والداي قررة عيناى  
حفظكما الله لي حنانا لا ينضب وسندا لا ينهار

## ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة ، بثانوية الشهيد ناصر إبراهيم - بيطام - و العيادة متعددة الخدمات . وكذلك معرفة مستوى كل من فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة وإذ هناك فروق في مستوى المتغيرين يعزى للحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة ) .

وبهذا تم طرح التساؤلات التالية :

- 1 ما مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة ؟
  - 2 - ما مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة ؟
  - 3 - هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى فاعلية الذات ومستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة ؟
  - 4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة) ؟
  - 5 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة) ؟
- وللإجابة عن التساؤلات قمنا بطرح الفرضيات التالية :

- 1 / نتوقع ارتفاع في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة
- 2 / نتوقع ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة
- 3 / توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة
- 4 / توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة) .
- 5 / توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة) .

للتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام مقياسين :

- مقياس فاعلية الذات ل : عادل العدل 1996

• مقياس الرضا عن الحياة لدسوقي 2001

استخدم المنهج الوصفي بشقيه ( الارتباطي و المقارن ) ، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي في دراسة العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة و المنهج الوصفي المقارن في دراسة الفروق بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة حسب الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة ) طبقت أدوات الدراسة على عينة تتكون من 33 امرأة عاملة و تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

بعد جمع البيانات وتفريغها و تمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS .

وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

1/ انخفاض في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة .

2/ ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .

3/ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .

4/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( عازبة /متزوجة ) .

5/ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة ) .

وفي الأخير تم مناقشة وتفسير نتائج الدراسة وفق التراث النظري في الموضوع والدراسات السابقة وتبقى نتائج هذه الدراسة محدودة بعينيتها ، منهجها وأدواتها .

**الكلمات المفتاحية :** فاعلية الذات ، الرضا عن الحياة ، المرأة العاملة .

## Study summary:

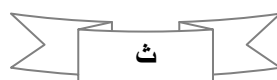
The current study aims to reveal the nature of the relationship between self-efficacy and life satisfaction among working women, Martyr Nasser Ibrahim High School – Bitam – and the multi-service clinic.

We Ask the following questions:

- 1 What is the level of self-efficacy of working women?
- 2 What is the level of life satisfaction of the working woman?
- 3 – Is there a statistically significant correlation between self-efficacy and life satisfaction among working women?
  - 4 Are there statistically significant differences in the level of self-efficacy due to the marital status variable (single/married)?
  - 5 Are there statistically significant differences in the level of life satisfaction of working women due to the variable of social status (single/married)?

To answer the questions, we put forward the following hypotheses:

- 1 / We expect a rise in the level of self-efficacy among working women
- 2 / We expect an increase in the level of life satisfaction among working women
- 3 / There is a statistically significant correlation between self-efficacy and life satisfaction among working women
- 4/ There are statistically significant differences in the level of self-efficacy of working women due to the variable of social status (single/married).



5 / There are statistically significant differences in the level of life satisfaction of working women due to the variable of social status (single/married).

To verify the validity of the study hypotheses, two scales were used:

- Self-efficacy measure for: Adel Al-Adl 1996

Desouky Life Satisfaction Scale 2001

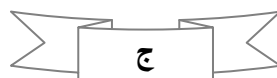
The descriptive approach was used in its two parts (relational and comparative), where it relied on the descriptive associative approach in studying the relationship between self-efficacy and life satisfaction, and the comparative descriptive approach in studying the differences between self-efficacy and life satisfaction according to social status (single/married).

The study tools were applied to a sample of 33 working women who were randomly selected.

After data collection and unloading, the statistical treatment was carried out using the SPSS statistical program.

The results of the study resulted in the following:

- 1 A decrease in the level of self-efficacy in women.
- 2 Increasing the level of life satisfaction among working women.
- 3 There is a statistically significant correlation between self-efficacy and life satisfaction among working women.
- 4/ There are statistically significant differences in the level of self-efficacy of working women due to the variable of social status (single/married).

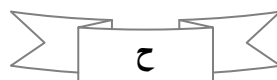




5 / There are no statistically significant differences in the level of life satisfaction among working women due to the variable of social status (single / married).

Finally, the results of the study were discussed and interpreted according to the theoretical heritage in the subject and previous studies, and the results of this study remain limited to its sample, method and tools.

Keywords: self–efficacy, life satisfaction, working women.



## فهرس الموضوعات

الصفحة	
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص باللغة العربية
ث	ملخص باللغة الإنجليزية
ح	فهرس الموضوعات
ذ	فهرس الجداول والأشكال
1	مقدمة
4	الجانب النظري
5	الفصل الأول : الفصل التمهيدي
7	1 إشكالية الدراسة
9	2 أهمية وأهداف الدراسة
10	3 الدراسات السابقة
15	4 مفاهيم الدراسة
16	5 فرضيات الدراسة
17	الفصل الثاني : فاعلية الذات
19	تمهيد
20	1 تعريف فاعلية الذات
21	2 نظرية فاعلية الذات
23	3 طبيعة و بنية فاعلية الذات
24	4 مكونات فاعلية الذات
25	5 أبعاد فاعلية الذات
26	6 خصائص فاعلية الذات
27	7 مصادر فاعلية الذات
28	8 أنواع فاعلية الذات
29	9 مستويات فاعلية الذات
30	10 عوامل المؤثرة على فاعلية الذات
32	خلاصة الفصل
33	الفصل الثالث : الرضا عن الحياة
35	تمهيد
36	1 مفهوم الرضا عن الحياة

38	2 مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة
40	3 النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
42	4 مصادر الرضا عن الحياة
43	5 أبعاد الرضا عن الحياة
44	6 مبادئ الرضا عن الحياة
44	7 مظاهر الرضا عن الحياة
45	8 أنواع الرضا عن الحياة
45	9 مقومات الرضا عن الحياة
46	10 عوامل الرضا عن الحياة
48	11 تحقيق الرضا عن الحياة
50	خلاصة الفصل
51	<b>الجانب التطبيقي</b>
52	<b>الفصل الرابع : إجراءات الدراسة</b>
53	منهج الدراسة
53	حدود الدراسة
53	عينة الدراسة وخصائصها
54	الأدوات المستخدمة في الدراسة
60	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
62	<b>الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>
63	<b>أولا : عرض وتحليل نتائج الدراسة</b>
64	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
64	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
65	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
66	عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
66	عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
68	<b>ثانيا : تفسير و مناقشة نتائج الدراسة</b>
69	تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
69	تفسير ومناقشة الفرضية الثانية
70	تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة
70	تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة
71	تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة
72	<b>خلاصة</b>

73	استنتاج عام
74	مقترحات
75	قائمة المراجع
79	الملاحق

## فهرس الجداول والأشكال

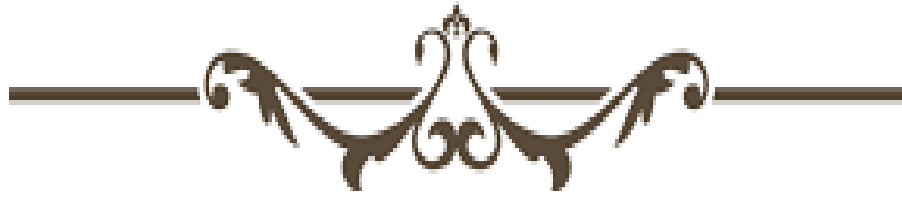
الرقم	العنوان	الصفحة
<b>فهرس الجداول</b>		
1	جدول يوضح توزع افراد العينة حسبة الحالة الاجتماعية ( عازية / متزوجة )	54
2	جدول يبين مفتاح تصحيح مقياس فاعلية الذات	55
3	جدول يبين معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	56
4	جدول يبين نتائج اختبار " ت " لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية ( المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) في مقياس فاعلية الذات .	57
5	جدول يبين معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات	58
6	جدول يبين مفتاح تصحيح مقياس الرضا عن الحياة ل الدسوقي	59
7	جدول يبين نتائج اختبار ت لحساب صدق المقارنة الطرفية لاختبار الرضا عن الحياة للدسوقي	60
8	جدول يبين نتائج معامل الارتباط " ر " لحساب الثبات لاختبار الرضا عن الحياة للدسوقي	60
9	جدول يبين نتائج اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة	64
10	جدول يبين اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة	65
11	جدول يبين يمثل معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الرضا عن الحياة	65
12	يمثل اختبار تي تست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين	66
13	يمثل اختبار اختبار تي تست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين	67

## فهرس الإشكال

22	شكل يبين العلاقة بين توقعات فاعلية الذات وتوقعات النتائج	1
25	شكل يبين أبعاد الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد	2
28	شكل يبين مصادر فاعلية الذات	3
54	شكل يبين توزع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية ( عازية / متزوجة )	4



# مقدمة



## مقدمة :

تمثل المرأة نصف المجتمع فهي أحد مقومات بقائه واستمراره لما تقوم به من أدوار متعددة داخل المجتمع، حيث يقع على عاتقها العديد من المسؤوليات، فلم يعد يقتصر دورها داخل المنزل فقط لأنه بسبب التطورات الصناعية والحضارية أضيف إليها أدوار جديدة تمثلت في الحصول على وظائف مهنية شملت العديد من ميادين الحياة.

إن مستوى إنجاز وأداء المرأة العاملة تتحكم فيه كمية الجهد والنشاط الذي تبذله ومثابرتها وقدرتها على مواجهة المواقف الصعبة، كل هذه العوامل قد ذكرها باندورا تحت مفهوم فاعلية الذات فهي معتقدات الأفراد حول قدرتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء التي تؤثر في حياتهم، وتحدد هذه المعتقدات في كيفية شعور وتفكير، تحسين الأفراد لأنفسهم وتصرفاتهم، فهنا فاعلية الذات تعتبر أساس مهم لتحديد مستوى دافعية الفرد وقدرته على إنجاز، فيشير باندورا إلى أنه كلما ارتفعت فاعلية الأداء ارتفع إنجاز الفرد.

إن المرأة مسؤولة مزدوجة فهي تقوم بمهام بيتها وأفرادها من جهة، ومتطلبات وظيفتها من جهة أخرى، هذا ما ولد لديها شعور بالضغط النفسي والتوتر إلا أنها تحاول تحقيق التوافق بين أسرتها ووظيفتها، فهناك جوانب إيجابية في شخصية المرأة تحقق لها التوازن والتوافق كالمرونة، التفاؤل، التقبل، الثقة بالنفس، الانبساط، الحب، الإنجاز، هذه العوامل تندرج تحت مفهوم الرضا عن الحياة، والذي يعتبر محرك جوهر للسلوك الإنساني فهو يحقق للمرأة توافق نفسي وإعادة التوازن أمام الضغوط النفسية المتصاعدة وبالتالي رفع مستوى الدافعية لديها الذي يقابلها ارتفاع في فاعلية الذات.

وبهذا تكون الباحثة قد ربطت بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة.

ووفقا للخطة شملت:



- الجانب النظري للدراسة: والذي تضمن ثلاث فصول، حيث عرفنا في الفصل الأول الفصل التمهيدي الذي تضمن إشكالية الدراسة والأهمية والأهداف إلى بعض الدراسات السابقة، تليها تحديد إجرائي لمتغيرات الدراسة ثم وضع فروضها.
- أما في الفصل الثاني فكان موضوعه تعريف الذات تناولنا فيه تعاريف، نظرية فاعلية الذات لباندورا تليها طبيعة، مكونات، أبعاد، خصائص، مصادر، أنواع، مستويات والعوامل المؤثرة على فاعلية الذات ثم خلاصة الفصل.
- في حين ركز الفصل الثالث على الرضا عن الحياة لمفهوم ومفاهيم مرتبطة بالرضا تليها نظريات المفسرة له تناول كذلك كل من مصادر، أبعاد، مبادئ، مظاهر، أنواع، مقومات، عوامل وكيفية يتحقق الرضا عن الحياة وأخيرا خلاصة الفصل.
- أما في الجانب التطبيقي للدراسة عرض الفصل الرابع إجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث تم توضيح المنهج المستخدم ووصف أدوات الدراسة التي تشمل مقاييس المستعملة وخصائصها السيكو مترية تمثلت المقاييس في، مقياس فاعلية الذات ومقياس الرضا عن الحياة يلي بعد ذلك التطرق إلى عينة الدراسة وخصائصها والأساليب الإحصائية المستخدمة.
- أما في الفصل الخامس فقد تناولنا عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وفقا لفرضيات وبعد تم تقديم خلاصة للدراسة ومقترحات وأخيرا قائمة المراجع والملاحق.



# الجانب النظري





الفصل الأول

الفصل التمهيدي



الفصل الأول : الفصل التمهيدي

1/ طرح إشكالية الدراسة

2/ أهمية البحث

3/ أهداف البحث

4/ دراسات السابقة

5/ مفاهيم الدراسة

6/ فرضيات الدراسة

### 1/ طرح إشكالية الدراسة

على مر العصور كان الرجل هو المسئول الأول داخل المنزل وخارجه تليه المرأة في المرأة في المرتبة الثانية ، إلا انه في ظل التطورات السريعة التي شهدتها العالم في مختلف جوانب الحياة الفرد سواء على الجانب الاقتصادي، السياسي ، تكنولوجي ،ثقافي ،اجتماعي التي أدت إلى حدوث تغييرات في البيئة الاجتماعي ،منها وظائف أفرادها ،فالمرأة التي كانت وظيفتها فطرية تقتصر فقط على رعاية أبنائها والاهتمام بشؤون بيتها ، أضيفت إليها مسؤولية أخرى وتمثلت في وظيفة مهنية ، ويعود ازدواجية المسؤولية لديها إلى عدة أسباب منها الحاجة إلى تلبية احتياجات أسترته المتزايدة ، رغبتها في تحقيق واثبات ذاتها ووجودها في الأسرة والمجتمع ، وبذلك أصبحت المرأة مساهمة في العملية الإنتاجية في مختلف الهياكل .

إن أداء المرأة في العمل يتعلق بمقوماتها وقدرتها على التميز ، وكذلك كمية الجهد ، النشاط والمثابرة المطلوبة وهو ما يعرف بفاعلية الذات ، ففاعلية الذات مفهوم حديث النشأة ظهر ضمن النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا 1977 ، و يعنى به حسب الشعراوي بأنه مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته ، قدرته بالقيام بسلوكات معينة ومرونة في التعامل مع المواقف الصعبة ، وكذلك تحدي الصعاب ومدى مثابرته للإنجاز .

إن فاعلية الذات ترتبط بدرجة اعتقاد والثقة بالمهارات الشخصية والقدرة على الانجاز للفرد ضمن تأثير عوامل داخلية (كالوراثة ، الاستعدادات ) ، وخارجية (كالبيئة المادية ، والمحيط الاجتماعي ) (الزهرة ، 2019\2020، ص 47) ، هذا ما يؤدي إلى تباين في درجة فاعلية الذات لدى الأفراد ، إضافة إلى وجود عوامل أخرى تؤثر على الفاعلية كالإجهاد ،الضغوط النفسية ،المهنية ، الاستتارة الانفعالية العالية ،وهذا ما أشار له باندورا ،حيث اعتبر القلق أحد العوامل المؤثرة على فاعلية الذات وعلاقة بينهما عكسية ، وأوضح أن قوة الانفعال تؤدي إلى انخفاض درجة الفاعلية.

- ركزت معظم الدراسات كدراسة (دودو ، 2017) و( مصطفى ،2015) على دراسة العوامل النفسية السلبية (القلق ،التوتر ،الإنهاك النفسي ، التشاؤم...) وعلاقتها بفاعلية الذات ،إلا أنه هنا عوامل نفسية إيجابية في شخصية الفرد عامة ، والمرأة العاملة خاصة (كالانفعالات الإيجابية ،تقبل ، حب الانجاز ،الاستقلالية والتفاؤل ) لها علاقة بفاعلية الذات مثل دراسة ( صونيا ، 2017) ،

إضافة إلى العوامل النفسية الإيجابية هناك الرضا عن الحياة وهو أحد الاتجاهات الجديدة في علم النفس الإيجابي الذي يعتبر سمة نفسية وحالة داخلية في الفرد تتجلى في سلوكاته و استجاباته ، ويعرفه الدسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته .

إن الرضا عن الحياة يشمل العديد من مجالات الحياة كالصحة ، الزواج ، العمل ، وله أثر إيجابي محفز على استمرارية الإنتاجية ، ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية ، وبالتالي زيادة في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة . إضافة لكون الرضا يحقق للمرأة توافق نفسي وإعادة توازن أمام الضغوط النفسية التي تعيشها .

من خلال هذه الدراسة أرادت الباحثة دراسة الجانب العلائقي بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة.

وبهذا نطرح الإشكال التالي :

- 1- ما مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة ؟
- 2 - ما مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة ؟
- 3 - هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى فاعلية الذات ومستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة ؟
- 4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة) ؟
- 5 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة) ؟

2/ أهمية البحث :

في ضوء مشكلة الدراسة و التساؤلات التي تطرحها و المحددات النظرية و المنهجية لها، نجد أن الدراسة الحالية تكتسب أهميتها من أهمية الموضوع الذي يتصدى لدراسته في معرفة كيف تأثر العوامل النفسية الايجابية في مستوى دافعية المرأة وقدرتها على الانجاز، وبمعنى آخر كيف يؤثر الرضا عن الحياة على مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة .

3/أهداف البحث تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى المرأة العاملة .
- الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .
- الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطيه بين فاعلية الذات و الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .
- لكشف عما هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية ( عازبة /متزوجة) في مستوى فاعلية الذات.
- الكشف عما هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة) في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة.

4/ دراسات السابقة :

4-1 دراسات عن فاعلية الذات :

• استراتيجيات مواجهة الاجهاد وعلاقتها بكفاءة الذات . عبد الحميد عقاقبة ، جامعة باتنة 1 حاج  
لحضر، 2019.

هدف البحث الحالي بشكل أساسي، إلى فحص العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الإجهاد والكفاءة الذاتية، من حيث قوتها واتجاهها ودلالاتها، لدى عينة من فئات مهنية متنوعة في قطاع الخدمات العمومي (شملت الأطباء، الممرضين، مدرء المدارس الابتدائية، الأعوان الإداريين والأعوان الحكوميين ) العاملين في ولايتي باتنة ويسكرة ، وقد اعتمد البحث المنهج الارتباطي .على عينة بلغ حجمها (300) مشاركا ( 194 ذكور ، 106 إناث) ، أسفرت نتائج على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين درجة الكلية للإجهاد والدرجة الكلية للمواجهة ، وبين درجة الكلية للمواجهة والكفاءة الذاتية ، وعلاقة ارتباطيه سلبية بين الإجهاد في درجته الكلية مع الكفاءة الذاتية .

الفاعلية الذاتية و علاقتها بالإحترق الوظيفي وإستراتيجيات التعامل، معروف محمد ، جامعة وهران  
2، 2019 .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الفاعلية الذاتية في خفض الاحترق الوظيفي و إعتقاد استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة ، عند أساتذة التعليم الثانوي ،حيث طبقت الدراسة على عينة تتكون من (353) أستاذا منها (134) ذكور و (219) إناث ، تابعة إلى مراكز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني الثلاثة لولاية تلمسان استخدم الباحث المنهج الوصفي للتحقق من الفروض التي وضعها ، أسفرت نتائج الدراسة على وجود مساهمة للفاعلية الذاتية في خفض الاحترق الوظيفي .

• فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى فريق شبه طبي  
،دودو صونيا و جامعة قاصدي رابح ، ورقلة 2017.

أجريت الدراسة على عينة تكونت من ( 207) فرد من الفريق الشبه طبي ، هدفت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية و التوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل و التشاؤم لدى عينة من الفريق شبه الطبي بمستشفى محمد بوضياف بورقلة واستخدمت في ذلك المنهج الوصفي وأسفرت نتائج الدراسة على ارتفاع مستوى الفعالية الذاتية التوافق النفسي لدى الفريق شبه



- الطبي، وعلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى المتفائلين ، وعلاقة سلبية بين التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى المتشائمي ن من أفراد عنة الدراسة ،إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفقا لكل من المتغير الجنس ورتبة المهنة .
- الكفاءة الذاتية و علاقتها بالالتزام للعلاج و جودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرضى قصور الشريان التاجي ، صليحة عدودة ، جامعة الحاج لخضر - باتنة- ، 2015.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية و كل من الالتزام بالعلاج و جودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرضى قصور الشريان التاجي ، حيث طبقت الدراسة على عينة عدد أفرادها (129) ، أستخدم فيها المنهج الوصفي الارتباطي ، أسفرت نتائج الدراسة على تمتع مرضى قصور الشريان التاجي بكفاءة ذاتية مرتفعة و وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية و محاور جودة الحياة المتعلقة بالصحة ( القيود المرتبطة بالصحة البدنية، الألم الجسدي، الأداء الاجتماعي، الصحة النفسية، الطاقة ،الصحة المدركة ) لدى مرضى قصور الشريان التاجي، و يستثنى من هذه النتيجة المحور الخاص، في حين أنه لا توجد علاقة لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية و محاور الالتزام بالعلاج ، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الكفاءة الذاتية وفي الالتزام بالعلاج لدى مرضى قصور الشريان التاجي وفقا للمتغيرات (السن،الجنس، المستوى التعليمي،مدة المرض ) ،كما ليست هناك قدرة للكفاءة الذاتية على التنبؤ بجودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرضى قصور الشريان التاجي.

### تعقيب :

من خلال الدراسات السابقة التي تناولت فاعلية الذات نجد أنه هناك اختلاف من حيث أهداف كل دراسة و تنوع في المتغيرات التي أربطت بفاعلية الذات كجودة الحياة ، الاحتراق الوظيفي ، استراتيجيات مواجهة الإجهاد ، التوافق النفسي ..... وغيرها ، ونجد أيضا اختلاف في العينات المستهدفة للدراسة كالمرضى ، أساتذة ، وأطباء وطلاب وتلاميذ في مختلف أطوار التعليم .

4-2 دراسات عن الرضا عن الحياة :

- التنبؤ بالرضا عن الحياة في ضوء الذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم العام المغتربين ، هاني سعيد حسن و سلمى صالح السبيعي ، كلية التربية - جامعة أم القرى - ، 2019 ، مكة المكرمة.  
هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الذكاء الوجداني ومستوى الرضا عن الحياة لدى معلمي التعميم العام المغتربين وعلاقة الذكاء الوجداني بمستوى الرضا عن الحياة لديهم، والكشف عن درجة الإسهام النسبي للذكاء الوجداني في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ، كما سعت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بينالمعممين والمعممات في الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والتنبؤي، وتكونت عينة من(379) معلم و معلمة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة الذكاء الوجداني جاءت مرتفعة، ومستوى الرضا عن الحياة متوسط ، و على وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة ، كما أوضحت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين المغتربين والمعلمات المغتربات في الذكاء الوجداني، لا توجد فروق بينهم في الرضا عن الحياة.

- فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري ،رولا رضا شريقي ، جامعة دمشق، 2014.

هدفت هذه الدراسة تعرف مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري، إضافة الى تصميم برنامج إرشادي يتضمن أساليب معرفية وسلوكية لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من مرضى السكري والتحقق من فعالية هذا البرنامج الإرشادي و تعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث نتيجة تطبيق البرنامج الإرشادي وفقاً لمتغيرات البحث (الجنس، نوع السكري، عدد سنوات الإصابة، مستوى الدخل، المستوى التعليمي) ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لذلك وتكونت عينة بحثها من(40) مريض من مرضى السكري أسفرت نتائج الدراسة على تقييم منخفض لمستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من مرضى السكري ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير عدد السنوات ،مستوى الدخل في حين أنه لم توجد وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس ونوع السكري .

• الذكاء الاجتماعى وعلاقته بالاتزان الانفعالى والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة ، حسين عبد الحميد عيسى ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، 2013.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الاجتماعى وكل من الاتزان الانفعالى والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة ، ومعرفة الوزن النسبى لكل من الذكاء الاجتماعى والاتزان الانفعالى والرضا عن الحياة ، وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة للمتغيرات الثلاث كل عن حدة مع بعض المتغيرات الديموغرافية 0 المستوى التعليمى، العمر ، عدد سنوات الخبرة ، مستوى الدخل ، الحالة الاجتماعية ) ، استخدم المنهج الوصفى التحليلى على عينة تتكون من (150) فرد ، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الذكاء الاجتماعى وكلا من الاتزان الانفعالى والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور ، توصلت الدراسة أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الرضا عن الحياة تعزى لكل من المتغير الحالة الاجتماعية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الاتزان الانفعالى تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ، فى حين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات المستوى التعليمى، العمر ، عدد سنوات الخبرة ومستوى الدخل.

• المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، يحي عمر شعبان شقورة ، جامعة الأزهر - غزة - ، 2012.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، و إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، وسعت أيضا إلى الكشف عن الفروق فى مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات ( الجنس ، الجامعة و التخصص ، المعدل التراكمى للطلاب ، الترتيب الميلادى له ، الدخل الشهري للأسرة والمستوى التعليمى للوالدين ) ، واستخدمت المنهج الوصفى التحليلى فى ذلك ، تكونت عينة الدراسة من (600) طالب و(200) طالبة ، توصلت الدراسة إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، وجود فروق فى جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة فى البعد الاجتماعى ، فى حين أنه لم توجد فروق فى جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة.

### التعقيب :

كانت الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة شاملة ومتنوعة من حيث الأهداف والمواضيع التي تناولتها وشملت العديد من المتغيرات كالذكاء الاجتماعي ، الذكاء الوجداني ، المرونة النفسية أيضا تنوعت العينات المستهدفة مثل طلاب جامعيين ، مرضى ، أفراد شرطة ، معلمين ومعلمات.

### 3-4 دراسة مشتركة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستويات الرضا عن الحياة وكذا مستويات الفاعلية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي، حيث بلغت عينة الدراسة (90) طالب وطالبة من (35) ذكر و (55) أنثى، طبقت عليهم أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي ومقياس الرضا عن الحياة ل شفرترز، وتم استخدام المنهج وصفي باعتباره المناسب للدراسة وكذا النسب المئوية لتحديد مستويات كل من الرضا عن الحياة والفاعلية الذاتية لدى المراهقين، وقد أسفرت النتائج عن ثلاثة مستويات من الفاعلية والرضا عن الحياة (متوسط، منخفض، مرتفع) ، حسب ما جاءت به النسب المئوية وجود علاقة إرتباطية دالة بين الرضا عن الحياة والفاعلية الذاتية، وغياب الفروق بين متوسطات أبعاد الرضا عن الحياة.

5/ مفاهيم الدراسة :

تعريف فاعلية الذات : مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته بالقيام

بسلوكات معينة ومرونة في التعامل مع المواقف الصعبة وتحدي الصعاب ومدى مثابته للإنجاز .

التعريف الإجرائي : الدرجة الكلية المتحصل عليها من مقياس فاعلية الذات ل عادل العدل 2001 .

يعرف الدسوقي 1998 الرضا عن الحياة : بأنه " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته."

التعريف الإجرائي : الدرجة الكلية المتحصل عليها من مقياس الرضا عن الحياة ل مجدي الدسوقي

. 1996

6/ فرضيات الدراسة :

- 1 / نتوقع ارتفاع في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة
- 2 / نتوقع ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة
- 3 / توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين فاعلية الذات الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة
- 4 / توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة) .
- 5 / توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة).



## الفصل الثاني

# فاعلية الذات *Self-Efficacy*



## الفصل الثاني : فاعلية الذات

❖ تمهيد

1/ تعريف فاعلية الذات

2/ نظرية فاعلية الذات

3/ طبيعة و بنية فاعلية الذات

4/ مكونات فاعلية الذات

5/ أبعاد فاعلية الذات

6/ خصائص فاعلية الذات

7/ مصادر فاعلية الذات

8/ أنواع فاعلية الذات

9/ مستويات فاعلية الذات

10/ عوامل المؤثرة على فاعلية الذات

❖ خلاصة الفصل



تمهيد :

تعتبر فاعلية الذات من أبعاد الشخصية لدى الفرد ، و هي من أبرز المفاهيم التي قدمها باندورا ويقصد بفاعلية الذات ثقة الفرد بقدرته على تنظيم و تنفيذ مهاراته المعرفية و السلوكية و الاجتماعية الضرورية للأداء الناجح في مهمة ما ، أو معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم و تنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد، تم في هذا الفصل إعطاء عدة تعاريف لفاعلية الذات و النظرية المفسرة لها ، إضافة إلى طبيعة وبنية فاعلية الذات و ذكر كذلك كل من مكوناتها، أبعادها ، خصائصها ، مصادرها ، أنواعها والعوامل المؤثرة عليها .

## 1 تعريف فاعلية الذات :

- حسب سكالفيك وسكالفيك (Skaalvik & Skaalvik) : "معتقدات المعلم الفردية في قدرته على التخطيط والتنظيم وتنفيذ الأنشطة التي تسهم في تحقيق الأهداف." (برهم ، طلاحفة ، 2019، ص 1)
- هي الإحساس بالكفاءة الذاتية والقدرة على التحكم في الأحداث والظروف البيئية المحيطة . (خلاف،عدوان،2018، ص5)
- قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه، والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط . ( حامد و طلاحفة ، 2019، ص5)
- أحكام الفرد المتعلقة بقدرته على تنظيم وتنفيذ أنماط النشاطات المرغوبة لتحقيق مستويات محددة من الأداء . ( الشليبي ، 2009، ص 5)
- مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرئية في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لانجاز المهمة المكلف بها . ( ثابت ، الشحات ، ص7)
- ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف . (بن فروج ، بوفاتح ، 2021، ص4)
- هي معتقدات الأفراد حول قدرتهم على إنتاج مستويات معينو من الأداء التي تؤثر على حياتهم ، وتحدد هذه المعتقدات في كيفية شعور الأفراد وكيف يفكرون ويحفظون أنفسهم ويتصرفون ، هذه المعتقدات تنتج خلال أربع عمليات رئيسية الإدراك ، عمليات التحفيزية والعاطفية والاختيارية . (bandura , 1994)
- هي الإيمان بقدرة الفرد على النجاح في تحقيق نتيجة أو الوصول إلى هدف. (transforming education , 2017, p1)
- اعتقاد الأشخاص بشأن قدراتهم على تحقيق مستويات محددة من الأداء، والتي من شأنها أن يكون لها تأثير على الأحداث التي تؤثر في حياتهم. (شاهين ، 2012، ص152)

## 2/ نظرية فاعلية الذات:

يرى باندورا الذي يعتبر أحد أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن مفهوم الفاعلية الذاتية يُعتبر أساسيا في تفسير السلوك عند الأفراد ، و تعتبر نظرية التعلم الاجتماعي بمثابة ثورة على النظريات السلوكية الكلاسيكية الجديدة إذ أنها ترى أن السلوك الإنساني الخاضع لعملية (مثير - إستجابة) هي نظرة مجحفة لأنها تمتاز بالآلية والميكانيكية في السلوك و تجعل الفرد بمثابة آلة، و ترى هذه النظرية أن هناك عمليات وسيطية تتخلل المثير و الاستجابة تتمحور حول المعرفة و الإدراك و المشاعر ، و ذلك ما تناوله ولبرت مكيشي رئيس جمعية علم النفس الأمريكية في مداخلة له حيث قال " إن مفهوم علم النفس قد تغير ويتمثل هذا التغير في العودة إلى مفهوم الشعور ، وبالتالي أصبحت عناصر العوامل الشخصية والعوامل البيئية والعوامل السلوكية تشكل نظاما مبنيا على التفاعلات و التأثيرات المتبادلة و هو ما يسمى بنموذج الحتمية التبادلية من أجل إنتاج أنماط سلوكية جديدة.

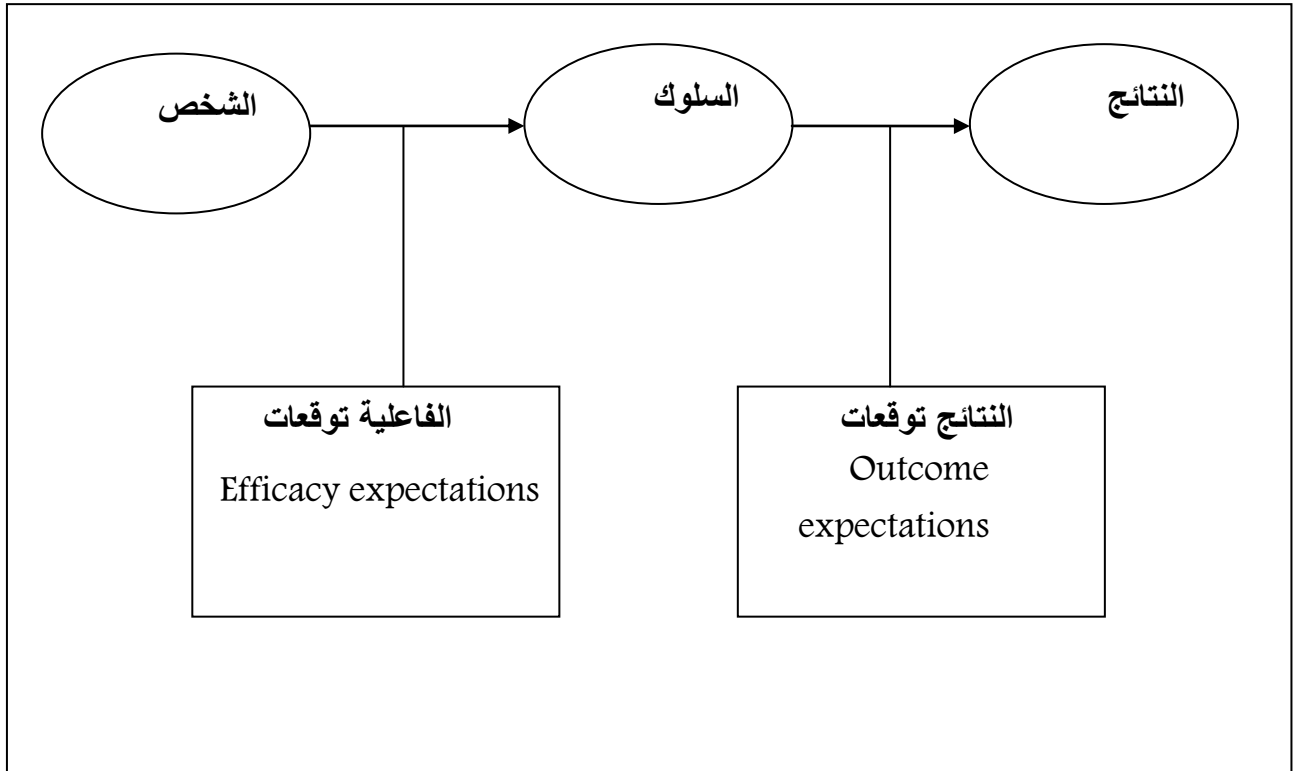
ويعتبر باندورا أول من توصل إلى نظرية فاعلية الذات بتحقيق توازن دقيق بين مكونين أساسيين لبناء هذه النظرية و هما التأمل الإبداعي و الملاحظة الدقيقة ، و يرى أن فاعلية الذات تُشير إلى توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، وأن فاعلية الذات تلعب دورا مهما في علاج العديد من المشكلات النفسية والسلوكية.

ويرى بانز benz أن الفاعلية الذاتية في نظرية باندورا تمثل وسيطا معرفيا للسلوك فتوقع الفرد للفاعلية الذاتية يحدد طبيعة و مدى السلوك الذي سيقوم به ، ويحدد مقدار الجهد والمثابرة الذي سي بذلها الشخص في مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضه ويمكن تلخيص النقاط العريضة أو المبادئ التي تركز عليها نظرية فاعلية الذات عند باندورا في العناصر التالية :

- إن الأفراد يتعلمون عن طريق الملاحظة سلوكيات الآخرين و نتائجها مما يسمح بالاكتساب السريع للمهارات، و توفر بذلك جهدا و وقتا بدل التعلم عن طريق المحاولة و الخطأ أو عن طريق الممارسة .
  - يستعمل الأفراد القدرة على تحليل و تقييم الأفكار و الخبرات الذاتية و القدرة على التأمل الذاتي ، مما يؤدي إلى التحكم الذاتي في الأفكار و السلوكيات.
  - يمتلك الأفراد القدرة على التمييز من أجل إنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها .
- (محمد، 2019، ص33 )

ويرى "باندور ا Bandura أن سلوك الفرد يحدث وفقا لتوقعاته الخاصة بكل من: توقعات النتائج - توقعات الفاعلية ويبدو ذلك من خلال الشكل التالي .

شكل رقم ( 1 ) يوضح العلاقة بين توقعات فاعلية الذات وتوقعات النتائج ( محمد55) ص, 2019 ,



### 3/ طبيعة وبنية فاعلية الذات :

الكفاءة الذاتية هي مجموعة متميزة من المعتقدات أو الإدراكات المترابطة أو المتداخلة لتنتج مجموعة من الوظائف المتعلقة ب:

#### 3-1 الوعي بالذات : ويتمن

- الوعي الانفعالي
- الدقة في تقدير الذات
- الثقة في الذات

#### 3-2 تنظيم الذات : ويتضمن الكفاءات الآتية

- التحكم أو الضبط الذاتي
- الجدارة بالثقة
- الضمير الحي
- القدرة على التكيف
- التجديد

#### 3-3 الدافعية وتتضمن :

- الدافع للإنجاز أو التحصيل
- الالتزام بالوعود و التعهدات
- المبادرة
- التفاؤل

يوضح باندورا أن طبيعة الكفاءة الذاتية تتضمن قدرة إنتاجية تنظم فيها المهارات المعرفية و الاجتماعية عبر مسار متكامل من السلوك الملموس للتعامل مع عدد كبير من الأهداف، و أن الاهتمام لا يكون حول المهارة التي يمتلكها الشخص بل على الحكم حول ما يستطيع الفرد فعله من خلال قدرته في التغلب على الصعوبات المتعلقة بأداء مهمة أو موقف محدد، و من هنا تعتبر الكفاءة الذاتية محددة بطبيعتها حيث يشير باندورا بأن الأحكام على الكفاءة الذاتية تؤثر على خيارات السلوك الذي يقوم به الفرد مثل اكتساب سلوك جديد أو إعاقه سلوك موجود.

فالكفاءة الذاتية هي ذات طبيعة متعددة الأبعاد :

- فهي من حيث المجال تشمل: البعد العام، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي .
- و من حيث الدرجة تختلف باختلاف: المستوى، درجة العمومية، القوة أو الشدة . ( عودة ، 2015)
- **4/ مكونات فعالية الذات:**

**4-1 المكون المعرفي:** والذي يعني حجم المعلومات التي يحلها الفرد عن موضوع الفعالية . فضلا عن الوعي الذاتي بذاك الموضوع ومعتقداته .

**4-2 المكون المهاري :** والذي يعني حجم المهارات التي يمتلكها الفرد للتصرف في المواقف المثيرة .

**4-3 المكون الوجداني :** والذي يعني بالاتجاه نحو الموضوع ومدى إيجابيته، فضلا عن عملية تقبل الموضوع ومتعلقاته علاوة على تقبل الذات، وتقبل الآخر . (دودو ، 2017، ص 33)

#### **5/ أبعاد فاعلية الذات :**

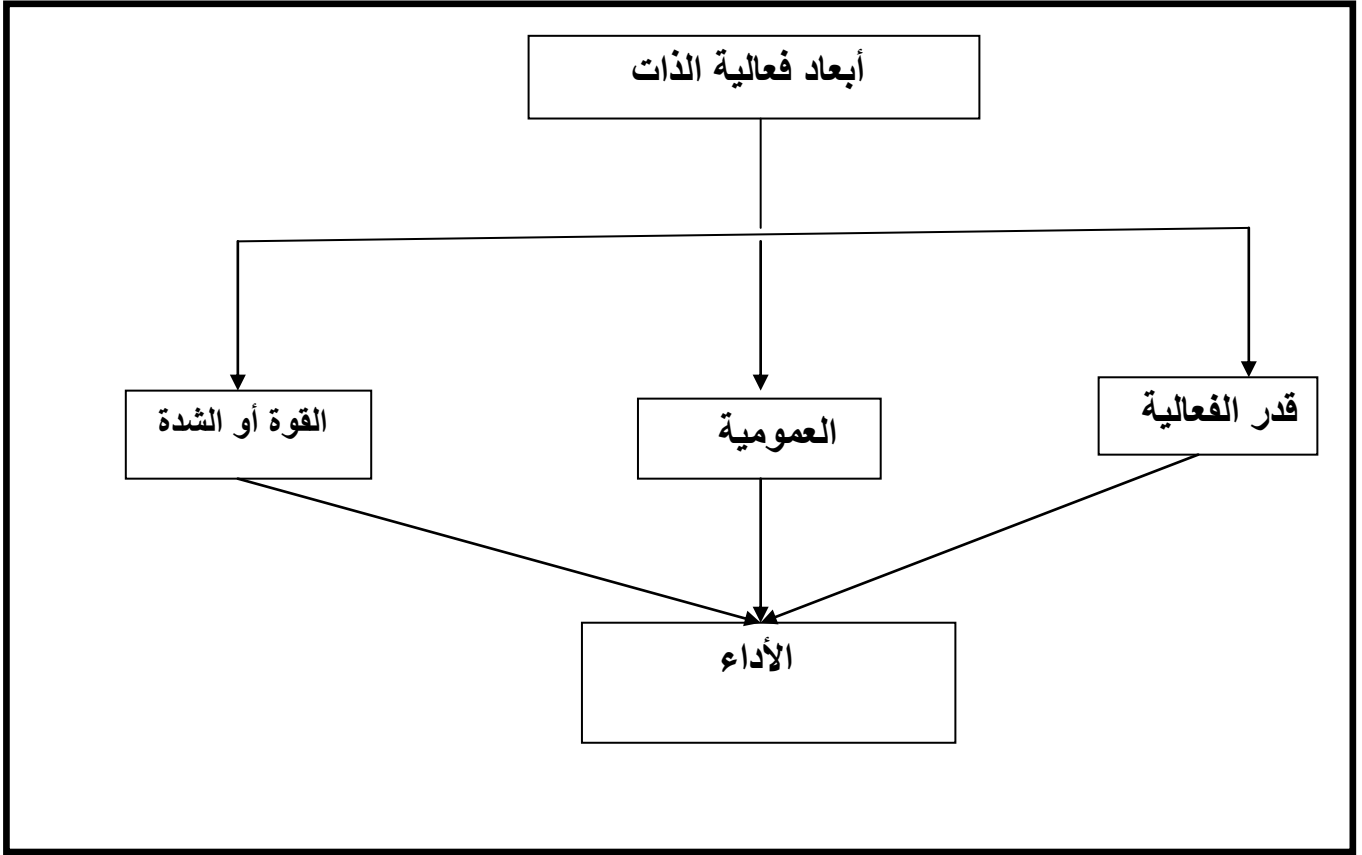
وتحدد الكفاءة الذاتية بثلاثة أبعاد مرتبطة بالأداء، ويرى باندورا أن معتقدات الفرد عن كفاءة ذاته تختلف تبعا لهذه الأبعاد الثلاثة، والتي هي :

**5-1 الأهمية (مقدار الفاعلية):** وهو مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ، ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب.

**5-2 العمومية :** ويشير هذا البعد إلى انتقال الكفاءة الذاتية من موقف ما إلى مواقف مشابهة ، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة ، إلا أن درجة العمومية تختلف من فرد إلى آخر.

**5-3 القوة :** ويشير هذا البعد إلى شدة عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية، " بمعنى قدرة أو شدة عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس . ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جداً إلى ضعيف جداً . ( الردينية ، 2017، ص 27)

يبين الشكل رقم ( 2 ) : أبعاد الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد. (دودو، 2017، ص 26)



## 6/ خصائص فاعلية الذات:

6-1 خصائص عامة : إن لفاعلية الذات خصائص عامة وهي :

- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف .
- أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد و لكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافر لديه من مهارات ز
- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط و لكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه و أنها نتاج للقدرة الشخصية.

• أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع و التنبؤ و لكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد و إمكاناته الحقيقية ، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة و تكون إمكاناته قليلة .

• تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف ، كمية الجهد المبذول ، مدى مثابرة الفرد.

• فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط ، و لكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد و تحقيق نتائج مرغوب فيها .(مصطفى ،2015،ص 60)

### 2-6 خصائص الأفراد ذوي فاعلية ذات المرتفعة :

• لديهم قدر عال من الثقة بالنفس، و يثقون بقدراتهم فيتجهون نحو المهام الصعبة والخوض في التحديات بدلا من الخوف منها، وعلى قدر عال من تحمل المسؤولية فيميلون إلى وضع أهداف طموحة و يملكون القدرة علم الالتزا القوي بقدراتهم وأهدافهم، و لديهم طاقة عالية يبذلون الكثير من الجهد وعادة ما ينسبون الفشل لجهدهم الغير كافي، و يتعافون بسرعة من شعورهم بالإحباط بعد الفشل فيقل لديهم الشعور بالاكنتاب.

### 3-6 خصائص ذوي فاعلية الذات المنخفضة :

لديهم شك في ذواتهم بحيث يمكن أن يكونوا يمتلكون مهارات و قدرات يسيئون استخدامها نتيجة شكهم في قدراتهم، مستوى طموحهم ضعيف لديهم وعدم قدرتهم على الالتزام ، لذلك يتجنبون المهارات الصعبة ومواجهة العقبات، يعززون فشلهم إلى الظروف المحيطة ، وليس من السهل عليهم استعادة إحساسهم بالكفاءة والنهوض من العقبات، ويقعون ضحايا للاكنتاب والتوتر. (علي ،2018، ص 4)



## 7/ مصادر فعالية الذات :

حدد باندورا أن فعالية الذات تنمو من خلال أربع مصادر رئيسية وهي :

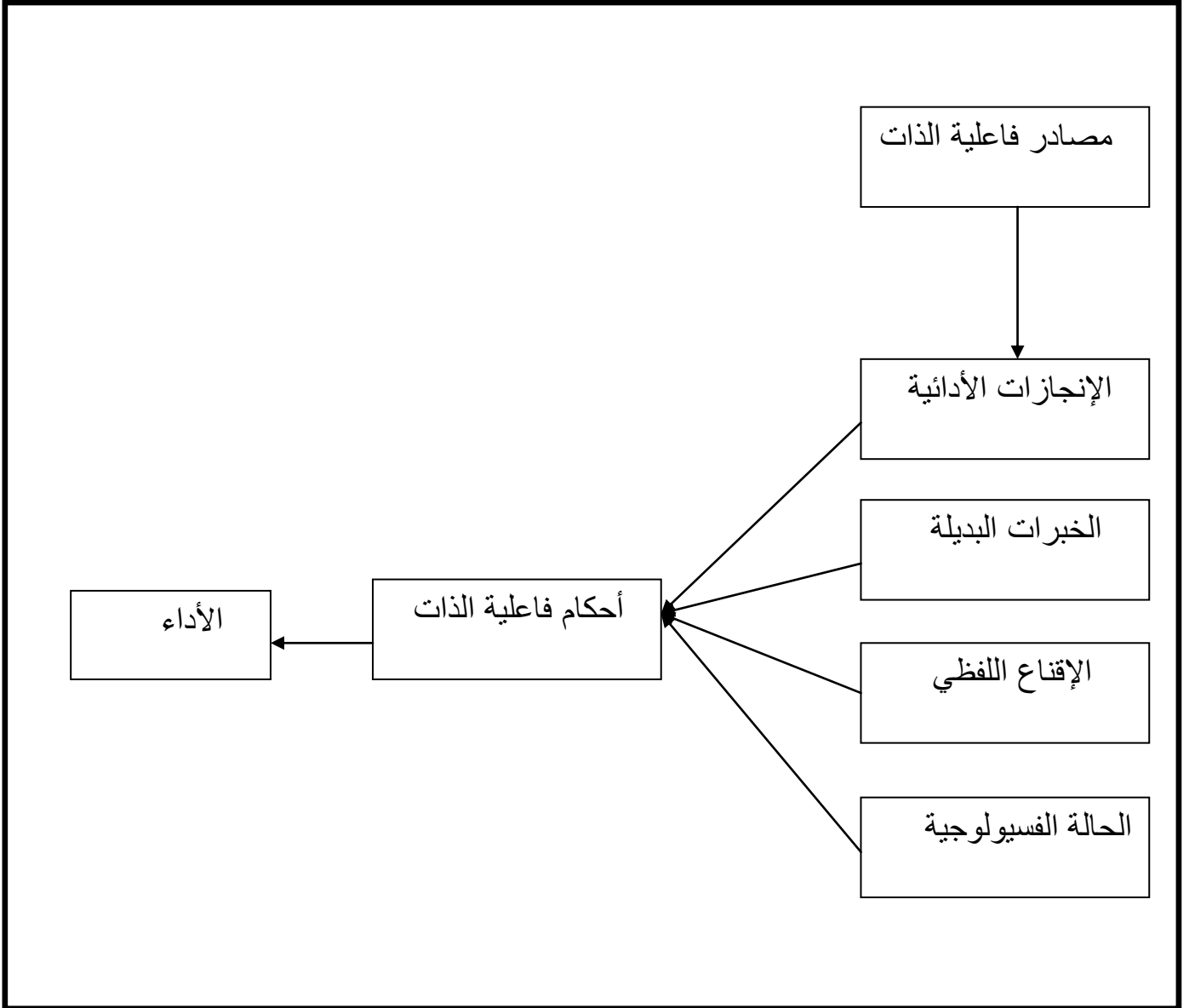
**7-1 الإنجازات الأدائية:** وتعد أكثر الطرق فعالية لخلق شعور قوى بفعالية الذات ,والذي ينمو من خلال التجارب السابقة، فنجاحات الشخص تبنى اعتقاد قوى في فعالية الشخص من خلال تجاربه المتحكم فيها ,في المقابل فإن أداءاته وتجاربه إذا تكللت بالفشل فإنها ستؤثر سلبا في قناعاته بقدراته على النجاح, فالتحكم يعتبر نتاج الإنجازات الأدائية والتجارب السابقة.

**7-2 الخبرات البديلة :** وهي ثاني مصدر لفعالية الذات ,وهي ما يسميها بعض الباحثين النمذجة ، فعالية الذات لا تنمو فقط من الإنجازات الأدائية ,فيمكن أن تنمو أيضا من عمليات المقارنة الاجتماعية بالآخرين ، فرؤية الناس المماثلين في قدراتهم لشخص ما ينجحون في أداءاتهم بدون سلبيات يزيد من الفعالية الذاتية للشخص ,و ذلك من خلال تقليده لهذه السلوكات وخاصة النماذج الايجابية وفي المقابل فان رؤية الناس المماثلين لقدرات الشخص يفشلون في أداءاتهم ,فإن هذا يقلل وينقص من فعالية الذات لدى هذا الشخص ، فتأثير النمذجة في فعالية الذات يتأثر بشكل كبير بالتشابه والتماثل في النماذج التي يراها الفرد ويقلدها .

**7-3 الإقناع الاجتماعي :** هو المصدر الثالث لتعزيز فعالية الذات ,حيث يرى باندورا أن الناس الذين يتلقون إقناعا لفظيا سواء من الآخرين أو من أنفسهم بأن لديهم الإمكانيات للقيام بالنشاطات والأعمال المختلفة، يكونون أكثر استعدادا لمواجهة حالات الفشل و يبذلون محاولات كثيرة للنجاح , لكن في المقابل فإن باندورا يرى أنه من الصعب إنتاج مستوى عالي من فعالية الذات من خلال عملية الإقناع الاجتماعي وحدها.

**7-4 الحالة الفسيولوجية (الانفعالية) :** تعتمد تأثيرات الحالة النفسية (الضغط، القلق، الاكتئاب ) والحالة الجسمية(التعب ، الألم) على التفسير الذي يعطيه الفرد لها ,فمثلا حين يكون الإنسان قلقا يمكن أن يدرك عند شخص ما كانفعال طبيعي ومحدد في وضعية معينة، ولكن عند شخص آخر في نفس الوضعية يمكن أن يعكس حالة خوف، فالتفسير الإيجابي للانفعالات والحالات الجسمية يزيد من فعالية الذات، وفي المقابل فإن التفسير السلبي لهذه الأحداث ينقص من فعالية الذات . ( سعيد ، 2015)

الشكل رقم (3) يوضح مصادر فاعلية الذات (مصطفى, 2015, ص 45)



## 8/ أنواع الفاعلية الذاتية :

تم تصنيف فاعلية الذات إلى :

**1-8 فاعلية الذات الخاصة :** تتمثل في أحكام الأفراد الخاصة المرتبطة بقدرتهم على أداء مهمة أو نشاط محدد مثل الرياضيات أو الأشكال الهندسية و اللغة العربية ( الإعراب و التعبير).

**2-8 فاعلية الذات العامة :** هي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية في موقف معين و التحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الفرد، و إصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام و الأنشطة التي يقوم بها .

**3-8 الفاعلية الجماعية :** تشير إلى مجموعة مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها, ( محمد، 2019، ص36)

**4-8 فاعلية الذات الأكاديمية:** تعني اعتقاد الفرد بمقدرته على تحقيق الإنجاز الأكاديمي

( مصطفى ، 2016، ص 60)

## 9/ مستويات فاعلية الذات:

توضح دراسة Sanders et Woolley ( 2005 ) أهم المستويات المتعلقة بالفاعلية الذاتية وهي ثلاثة على النحو التالي :

**1-9 المستوى الكلي :** ويقصد به نشاط الفاعلية الذاتية بشكل عام أو عموماً أو في المواقف العامة.

**2-9 المستوى الجزئي أو المجال :** ويقصد به نشاط الفاعلية الذاتية في مجال معين بعينه دون مجال آخر كأن يكون الفرد فعالاً في مجال أكاديمي دون فعاليته في مجال اجتماعي وهكذا.

**3-9 المستوى الخاص والمتعلق بمهمة خاصة :** ويقصد به نشاط الفاعلية الذاتية في أداء مهمة معينة محددة خاصة دون الظهور ذلك النشاط في أية مهمة أخرى . (دودو ، 2017، ص 35)

## 10/ العوامل المؤثرة في فعالية الذات:

هناك عددا من العوامل التي تؤثر في فعالية الذات وتساهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها في ثلاث مجموعات هي:

**1-10 التأثيرات الشخصية:** يعتمد إدراك الفرد لفاعليته الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية هي:

- **المعرفة المكتسبة:** هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية .
- **عمليات ما وراء المعرفة:** إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتا زمنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقوِّم الفرد إلى كيفية التخطيط و المراقبة والتقويم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فعالية ذاته .
- **الأهداف:** ويشير باندورا إلى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بفعالية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة و واقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، هم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

- **المؤثرات الذاتية:** وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء أدائه لبعض الأعمال والمهمات، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، وإحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية وعملياتي التفاوض والتشاؤم، وهذه المؤثرات تجعل من فعالية الذات لدى الفرد في انخفاض .

**2-10 التأثيرات السلوكية :** يؤكد باندورا على أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة :

• **ملاحظة الذات :** ويقصد بها المراقبة المنظمة للأداء، وملاحظة الفرد الشخصية مثل، فاعلية فاعلية الذات وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، وينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان، هما : نقل الأخبار شفهيًا أو كتابيًا، وبيان كمي بالأفعال وردود الأفعال .

• **الحكم على الذات :** وتعني استجابة الأفراد والتي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين .

• **رد فعل الذات :** وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال هي رد الفعل الذاتي السلوكي يسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه، لتترك الأثر المرضي في نفسه وويليه رد الفعل الذاتي الشخصي يبحث فيه الفرد عن إستراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية أثناء عملية التعلم، أما الرد الثالث فهو رد الفعل الذاتي البيئي يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم.

**3-10 التأثيرات البيئية:** عوامل بيئية مؤثرة بفاعلية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، وأن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفاعلية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فاعلية الذات هي خاصية التشابه تقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية و المتغيرات الطبيعية , أما الخاصية الثانية فهي التنوع في النموذج تعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات .

(دودو، 2017)

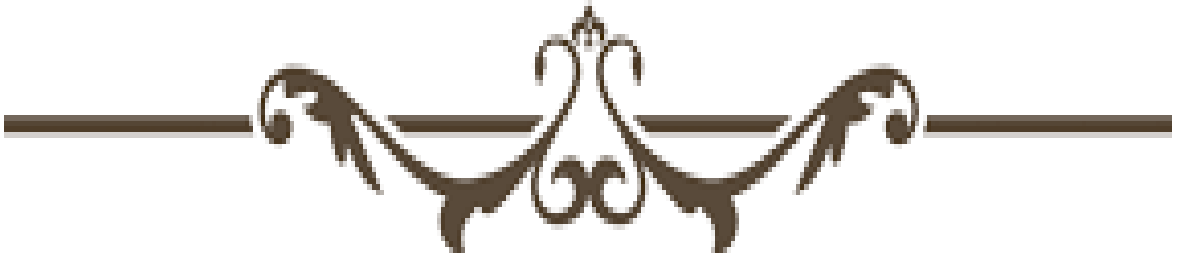
خلاصة الفصل :

كخلاصة لهذا الفصل يمكن استخلاص مفهوم شامل لفاعلية الذات على أنها مديتوقع الفرد لقدرته على أداء مهمة معينة ، و تعني كذلك إدراك الفرد لكفاءته الشخصية في حل المشكلات و التعامل مع المواقف الجديدة . و يمكن اعتبارها( أي فاعلية الذات ) أفضل متنبأ بسلوك و أداء الفرد . حيث طرح باندورا نظاما ثلاثيا من التأثيرات المتبادلة بين المحددات الشخصية و البيئة و السلوك و سماه بالحتمية المتبادلة ، بحيث لا تكون هناك ميزة لجانب على حساب جانب آخر. و لفاعلية الذات أربعة مصادر لاكتسابها ( الإنجازات الأدائية ، الخبرات البديلة ، الإقناع اللفظي ، الحالة الفسيولوجية و الانفعالية ) ، و يتحدد مستوى فاعلية الذات حسب هذه المصادر ، فكلما كانت موثوق بها كلما ارتفعت فاعلية الذات و ازداد معها الإحساس بالقدرة على حل المشكلات و العكس صحيح.



## الفصل الثالث

# الرضا عن الحياة Life Satisfaction



## الفصل الثالث : الرضا عن الحياة

❖ تمهيد

1/ مفهوم الرضا عن الحياة

2 / مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة

3/ النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

4 / مصادر الرضا عن الحياة

5 / أبعاد الرضا عن الحياة

6/ مبادئ الرضا عن الحياة

7/ مظاهر الرضا عن الحياة

8/ أنواع الرضا عن الحياة

9/ مقومات الرضا عن الحياة

10/ عوامل الرضا عن الحياة

11/ تحقيق الرضا عن الحياة

❖ خلاصة الفصل



### تمهيد :

يعتبر الرضا عن الحياة أحد الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي ، دعت هذه الاتجاهات إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان ، ويعنى بالرضا عن الحياة شعور الفرد بالسعادة و الطمأنينة مع نفسه ومع ظروف حياته ، تم في هذا الفصل إعطاء مفهوم للرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المفاهيم النفسية إضافة إلى النظريات المفسرة له ، وكذلك مصادر، أبعاد ، مظاهر ، أنواع ، مقومات و عوامل الرضا وفي الأخير كيفية تحقيق الرضا عن الحياة .

### الفصل الثالث : الرضا عن الحياة Life Satisfaction

#### 1- مفهوم الرضا عن الحياة :

• حسب الدسوقي : " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته . (شقورة ، 2012، ص26)

• حسب بويتيل : تقييم شامل للمشاعر والمواقف حول حياة المرء في نقطة زمنية معينة تتراوح من السلبية إلى الايجابي

[.https://positivepsychology.com/life-satisfaction](https://positivepsychology.com/life-satisfaction)

• حسب إيسون 1996 :تقييم معرفي لحالة أساسية يعتقد أنها متنسقة نسبياً وتتأثر بالعوامل الاجتماعية .

<https://positivepsychology.com/life-satisfaction>

• حسب هيرلوك Hirlok : الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم فيه جانبين الأول : معرفي ويتمثل فيإدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة، والرضا الزوجي، أو الرضا عن العمل، والثاني :تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة، التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات مختلفة " (قنون ، 2013، ص 103)

• حسب فينهوفن " حالة عقلية تتمثل في تقييم شيء ما، وهذا المفهوم يشير إلى كل من الاستمتاع والاطمئنان ليشمل التقييم المعرفي والوجداني معا، وقد يكون الرضا مؤقتاً أو ثابتاً مع مرور الزمن ".(علي ، 2018، ص 3)

• تقييم الفرد لحياته تقيماً ايجابياً وفقاً لمعاييره الخاصة . (TAS ,ISKENDER,2018,p22)

• هو تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية :السعادة، العلاقات الاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي. " (علوان، 2007، ص 7)

• سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقويمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به ، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية ، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف .( مخيمر وآخرون ،2014،ص7)

■ "بناء شخصي يتضمن تقييم الفرد لنوعية حياته بوجهٍ عام بما في ذلك الصحة والحياة الأسرية والحياة الاجتماعية"

( الوكيل ، ص15 )

● حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته واستجاباته وتتمثل في الطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة . ( عيسى ، 2013، ص49 )

● حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر منها : الحيوية والإقبال على الحياة الثقة في الذات ، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين ، السعادة والهدوء والاهتمام بالآخرين . ( شريقي ، 2014، ص 61 )

● "الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصحب تحقيق الهدف."

● "شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية ( الجسم والنفس ) وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه متقبلاً لذاته ، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحاجاته الأولية والثانوية، ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوافقاً مع أسرته ومجتمعه . " ( علي ، 2018، ص 6 )

● "أحد موضوعات تكيف الحياة وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه وأحداث حياته، وتوجهاته من العوامل التي تؤدي إلى سعادته حيث إنه استجابة ذاتية من الفرد لجانب معين في الموقف الذي يتعرض له" (شقورة ، 2018، ص 28)

## 2 - مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة :

تعددت التوضيحات والتعريفات حول مفهوم الرضا عن الحياة لارتباطه بشكل وثيق بالعديد من المفاهيم والمصطلحات الأخرى التي تشترك معه أو تشكل إحدى مكوناته، وتتمثل في المفاهيم التالية:

### 1-2 جودة الحياة Quality of life :

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً شاملاً لنواحي الحياة المتعددة، وينصب التركيز الأساسي لجودة الحياة على تطوير معايير الحياة الطيبة، وتقييم مدى ملائمة الواقع لهذه المعايير، وتحقيق ما هو مطلوب للاقتراب قدر المستطاع إلى الوضع المثالي والدفع باتجاه مجتمع أفضل . فجودة الحياة تعرف على أنها "حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد

بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة، والارتياح، والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي ،

ويتضح أن مفهوم الرضا عن الحياة يرتبط بشكل وثيق ومتداخل بمفهوم جودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة جزءاً مهماً وأحد مؤشرات جودة الحياة كونه يمثل انعكاساً لتقدير الفرد الخاص وتقييمه لجودة حياته التي يعيشها.، وهذا ما أكده كذلك روبين في تعريفه لجودة الحياة بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلاً من المكونات الإدراكية، والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والسعادة ، ويعتبر كذلك الرضا عن الحياة احد مكونات مجالات جودة الحياة الذي ينقسم الى مجالين :

- جودة الحياة الأسرية : وتشمل جودة الحياة الوالدية، وجودة العلاقة مع الأبناء .
- جودة الحياة الانفعالية : وتشمل الرضا عن الحياة، وتقدير الذات والتفاؤل .

ويعتبر الرضا عن الحياة عامل أساسي في إدراك الفرد لجودة حياته ، حيث يرى جرينلي وجرينبيرج ( Greenley and Greenberg ) أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد، يتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد، ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية، وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية.

- من خلال ما تم استعراضه يتبين وجود علاقة وثيقة بين مفهومي الرضا عن الحياة وجودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة عنصرا أساسيا لتحقيق جودة الحياة، ويدعم هذا الرأي مقياس جودة الحياة الذي أعده بيكر وآخرون حيث يتكون هذا المقياس في مجموعه من عدة مجالات للرضا عن الحياة، تمثلت في الرضا عن العمل، الرضا عن الصحة، الرضا عن الحالة الجسمية . ( على ، 2018 )

### 2-2 الصحة النفسية :

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الحيوية التي تناولتها العلوم النفسية كعلم الصحة النفسية ومجال علم الأمراض النفسية على حد سواء، إذ أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، حيث أوضحت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية أفضل هم أكثر رضا عن حياتهم، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابا بالصحة العامة لدى الفرد ، ويرتبط سلبا بكل من الميول الانتحارية والوحدة النفسية والاكتئاب وكذلك القلق والضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد .

وإحساس الفرد بالرضا عن الحياة يشير الى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته

الشخصية، حيث يرتبط الرضا إيجابيا بتقدير الفرد لذاته وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة . ( على ، 2018 )

### 3 / النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

#### 1-3 نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة، الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية

#### 3-2 نظرية التكيف:

يتصرف الأفراد بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في الحياة، اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التأقلم مع الأحداث وبمرور الوقت يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة ويرجعون السبب إلى مدى التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة، فقد وجد أن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء ثم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التكيف مع الأوضاع الجديدة

#### 3-3 نظرية التقييم :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال العديد من المعايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد لا يفكرون عادة بمرضهم إلا إذا تواجدوا مع أحد الذين يعانون من نفس المرض .

#### 3-4 نظرية القيم والأهداف والمعاني ( نظرية الظروف الموضوعية ) :

تقوم هذه النظرية على فرضية مفادها، أن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طبيعية، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحة الطيبة ويتزوج المرأة

الصالحة ويسعى ليكون أسرة متماسكة، والحصول على العمل الجيد والمعافاة في البدن، وبذلك يتمتع بالصحة النفسية .

**3-5 نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز :** طرحت هذه النظرية فكرة مفادها أن الإنسان يشعر بالرضا عن حياته عندما يحقق طموحاته ، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحه ، وأما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن الحياة ، فل طموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر ، ويجعله تعيسا و لذلك يدعو أصحاب هذه النظرية لضرورة تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات . ( على ، 2018 ، ص 21 )

**3-6 نظرية الخبرات السارة :**

أشارت هذه النظرية الى أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة و وليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا ، إنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف ، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص الى آخر . ( الوكيل ، ص 15 )

4 / مصادر الرضا عن الحياة:

1-4 حدد كرومباخ وموليش ( Crumbangh & mohalish ) أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما

يحقق له الرضا عن جودة حياته، وهي :

- القناعة في الحياة .
- القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها.
- أن تكون لدى الفرد قدرة للسيطرة على حياته.
- الاستثارة والحماسة والجد في الحياة.

2-4 أما بريجر ( Prege، 1998 ) فحدد مصادر الرضا عن الحياة كالتالي :

- النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية.
- يظهر في خدمة أو مساعدة الآخرين.
- العلاقات المتبادلة مع الآخرين.
- العيش طبقاً لمعتقدات محدودة.
- التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.
- النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات وأسباب الرفاهية.
- التوجه الوجودي القائم على اللذة والمتعة . ( شريقي ، 2014 ، ص66 )



5/ أبعاد الرضا عن الحياة :

1-5 حسب التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاثة أبعاد له وهي:

- الموضوعية : وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية .
- الذاتية : ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة ، وشعور الفرد بجودة الحياة .
- الوجودية : وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد ، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه .

2-5 حسب موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة

أوضحها بيترمان و سهلا Peterman and Silas في 7 محاور وهي كالآتي:

- التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية .
- الحملة الصحية العامة للجسم
- الاستقرار المهني ، حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة
- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي .
- استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة .
- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يربط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة .
- التوافق الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام .

3-5 حسب رايف Raif فترى أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية :

- تقبل الذات: ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات و الإمكانيات والنضج الشخصي ، والاتجاه الايجابي نحو الذات
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين : وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد ، القدرة على التوحد مع الآخرين ، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.
- الاستقلالية : وتشير إلى قدرة على تقرير مصير الذات والاعتماد على الذات ، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي .
- الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئية ) : وتشير إلى القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة ، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية .
- هدفية الحياة : وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة و الإصرار .

- النمو الشخصي : وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية إمكانياته الشخصية لإثراء حياته .

( عيسى ، 2013 ، ص 55 )

### 6/ مبادئ الرضا عن الحياة :

إن جودة الحياة والرضا عنها تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

1-6 جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسة للإنسان، وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

2-6 معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص لآخر، ومن عائلة إلى أخرى، ومن مريض إلى آخر.

3-6 مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة بالبيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذلك.

4-6 مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به .

( شريقي، 2014 ص67 )

### 7/ مظاهر الرضا عن الحياة :

للرضا عن الحياة العديد من المظاهر، أهمها :

1-7 العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال: تشمل العوامل المادية على الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده وكذلك حالة الفرد الاجتماعية والصحية والتعليمية والزوجية ، أما حسن الحال فيمثل مقياس عام للرضا عن الحياة وأيضا يعتبر مظهر سطحي للتعبير عن الرضا عن الحياة .

2-7 إشباع الحاجات والرضا عن الحياة: حيث يعتبر إشباع الحاجات أحد مؤشرات الموضوعية

للرضا عن الحياة ، فكلما تمكن الفرد من إشباع حاجاته فإن جودة حياته تزداد وبالتالي يزداد رضاه عنها، أما الرضا عن الحياة فهو درجة تقبل الفرد لذاته ، بما حققه من إنجازات في الماضي والحاضر .

3-7 إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية و إحساسه بمعنى الحياة:

لكي يعيش البشر حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والأنشطة الإبتكارية الكامنة داخلهم وهذا ما يقصد به القوى المتضمنة والحياتية ، أما معنى الحياة يكون كلما شعر الفرد بقيمته وأهميته

للمجتمع وللآخرين ، وشعر بإنجازاته ومواهبه أدى به هذا إلى إحساسه بجودة الحياة .

**4-7 الصحة الجسدية والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة :** حيث كلما تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة تزيد نسبة الرضا لديه وكلما كان الفرد في حالة توازن داخلي يسود عندها لديه مشاعر ايجابية كالرضا والابتهاج والسرور ، والتي تربط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة ، العمل ، والعلاقات الاجتماعية .

### 5-7 جودة الحياة الوجودية:

جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة و ثرائها وفيه إمكانيات الإنسان الكامنة، وطاقته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته، فيه تحقيق لإنسانيته وإعلاء لنفسه فوق ماديته .

- من خلال هذه المظاهر نلاحظ أن الرضا عن الحياة يتأثر بثلاث جوانب هي : شخصية الفرد ، الجانب الاجتماعي و العوامل البيئية . ( شريقي ،2014)

### 8/أنواع الرضا عن الحياة :

وقد ميز سوسا وليوبوميرسكي Sousa & Lyubomirsky بين نوعين من الرضا عن الحياة وهما :

**1-8 الرضا عن الحياة العام Global Life Satisfaction :** كنوع من الرضا الشامل للحياة ككل .

**2-8 الرضا عن مجالات Life-domain Satisfaction :** كالرضا عن مجال العمل، أو الزواج، أو الدخل .

والفرق بين النوعين يكمن في أن الرضا عن الحياة يعني الحكم بجودة الحياة في عمومها أما الرضا عن المجالات فنحكم عن الرضا أحكام تجزئية مثل الرضا الوظيفي مثلا يركز هنا عن مجال العمل ونفسها بالنسبة إلى بقية المجالات المختلفة في حياة الفرد . ( حسن ، السبيعي ،2019)

### 9 / مقومات الرضا عن الحياة :

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عديدة هي :

**1-9 الصحة الجسدية :** القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية

**9-2 الصحة النفسية:** القدرة على تعرف المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة

النفسية دون اضطراب أو تردد.

**9-3 الصحة الروحية:** هي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع

النفس.

**9-4 الصحة العقلية:** هي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية،

وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها

**9-5 الصحة الاجتماعية:** هي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال

والتواصل مع الآخرين واحترامهم .

**9-6 الصحة المجتمعية:** هي القدرة على إقامة علاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص .

( شريقي، 2014، ص 72)

### 10/عوامل الرضا عن الحياة :

**10-1 السعادة :** ربط علماء النفس السعادة بالصحة النفسية وبالإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي

حيث اتفقوا على أن الصحة النفسية حالة يشعر فيها الإنسان بالسعادة والأمن والاستقرار النفسي .

لكنهم اختلفوا في تحديد معنى السعادة والأمن والاستقرار النفسي، فجعلها بعضهم في الخلو من

الانحرافات، والتوترات، والأخطاء، وجعلها بعضهم الآخر في تحقيق التوازن بين مطالب الجسم

والنفس والروح، ومطالب الفرد والجماعة، وجعلها آخرون في تحقيق التوافق بين الفرد والمجتمع

.ويرى ماسلو أنه إشباع الحاجات الأساسية يعد مصدرا مباشرا للشعور بالسعادة والبهجة

**10-2 الصحة :** ترتبط الصحة بالرضا والسعادة وهي واحدة من أهم أسبابها الرئيسية وتقوى الصلة بين

الصحة والرضا عن الحياة مع التقدم في العمر .فكلما تقدم الفرد في العمر وهو يتمتع بصحة عامة

كان أكثر رضا وسعادة .وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها" :حالة من تكامل الإحساس

الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست فقط الخلو من الأمراض والعاهة .كما تمثل الصحة حالة من

الإحساس الإيجابي، أي أن الصحة لا تتحقق بصورة آلية دون سعي الفرد نحو تحقيقها إنما تتوافر

كمحصلة فعلية وملموسة لما يقوم به الفرد خلال رحلة حياته كلها من خلال المحافظة على القدرات

الاجتماعية، والنفسية، والجسدية، وترميمها .

**3-10 الطمأنينة:** يأتي الشعور بالطمأنينة والأمن وعدم التهديد من خلال الوالدين مع بداية الحياة . لذلك نجد أن الطفل الذي حظي بمعاملة ودية تتسم بالسيطرة والتسلط قلما ينعم بالطمأنينة والشعور بالسعادة والرضا فهو يشكو من شدة القلق والهجم، ويلاحقه شعور دائم بالتقصير وعدم الإنجاز وعندما يصبح شاباً يشبع هذه الحاجة من خلال الأسرة والزواج، أو الثروة والممتلكات إلى غير ذلك من الأساليب التي يرى فيها الأفراد ما يحقق لهم الأمن والطمأنينة في الحاضر أو المستقبل.

**4-10 التقدير الاجتماعي:** يزداد الرضا عن الحياة لدى الفرد كلما حظي بتقدير اجتماعي مرتفع، ويعني ذلك أن الآخرين مستعدون لإشباع حاجات الفرد الأساسية من الانتباه والحب والتقدير

**5-10 العمل:** تعد العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الشعور بالرضا عن الحياة، لأنها تقدم للفرد الفرصة للإفصاح عن الذات، والرفقة، والمساندة الاجتماعية وقت الأزمات، بالإضافة إلى الشعور بالانتماء ولعل من أهم هذه العلاقات علاقات العمل، فالرضا عن العمل قد يأتي متأخراً بعد الصداقة والزواج، لكنه من أكثرها أهمية .

**6-10 الزواج :** يعد الزواج من أهم العلاقات الاجتماعية المؤثرة في رضا الفرد عن حياته . إذ يتمتع المتزوجون بالرضا المرتفع بوجه عام، والسعداء في زواجهم بشكل خاص . ومن المؤكد أن تحقيق الحب من أوضح الأمثلة على علاقة أكثر رضا و إشباعاً للطرفين، إذ هو أشد العلاقات وأكثرها عمقاً، وهو الذي يستثير أشد المشاعر الإيجابية . فالزواج المستقر والعمل والأولاد من أهم مصادر الرضا عن الحياة .

**7-10 الأصدقاء والجيران :** إن العلاقات الاجتماعية الأخرى كالأصدقاء والجيران لها الأثر الأكبر في الرضا عن الحياة، إذ يشير العديد من البحوث إلى أن من يملك عدداً أكبر من الأصدقاء يميل إلى أن يكون أكثر سعادة ورضا ، أما الجيران فيعتبر مصدراً من مصادر الرضا، فالحديث العابر، والتعاون يرفع من مستوى الرضا .

**8-10 العمر** :يزداد الشعور بالرضا عن العمل ويتضاءل دور النشاطات السارة وتتنخفض شدة المشاعر مع التقدم في العمر .ويتبين أن كبار السن أكثر رضا عن الحياة، ويزيد الشعور بالرضا على الشعور بالسعادة لدى المتقدمات في العمر وخصوصاً غير المتعلمات، وقد يرجع ذلك إلى افتقادهن الطموحات المرتفعة في الصغر، وتعودهن على تقبل الأمور كما هي، وقد عبر الأفراد من متوسطي العمر عن أعلى درجة من الحيوية،

بمعنى أنهم يجدون الحياة أكثر تشويقاً ويشعرون بفائدتهم ويرون الحياة على أنها ممتلئة ومفعمة بالأمل . ( شريقي، 2014، ص 73-75)

### 11/ تحقيق الرضا عن الحياة :

ويكون ذلك من خلال :

**1-11 تحقيق الفرد لذاته وتقديرها :** إن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتحقيق الفرد لذاته يزداد إقباله على الحياة ويرتفع مستوى رضاه عن الحياة .

**2-11 إشباع الحاجات:** إن إشباع حاجات الفرد بشكل سليم ومتوازن يؤدي لزيادة رضاه عن الحياة، وأي إعاقة تمثل سبباً مهماً من أسباب انخفاض الرضا عن الحياة .

**3-11 الوقوف على معنى إيجابي للحياة :** إن تحمل المشقة والصبر وعدم الجزع يعطي للحياة معنى إيجابياً ويرفع من قيمتها، والإيمان بهدف الحياة يجعل الفرد أكثر قدرة على العطاء والإنتاج .

**4-11 وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي :** العلاقات الاجتماعية من الركائز الأساسية للصحة النفسية السليمة والتوافق النفسي، وأحد العوامل المهمة في تحقيق الرضا عن الحياة .

**5-11 توافر الصلابة النفسية :** هي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ليدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إداركاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، التحكم، والتحدي .

**6-11 المعتقدات الدينية:** إن المعتقدات الدينية تعطي لحياة الفرد معنى إيجابي أ، ويجعله أكثر قدرة على تحمل الضغوط والصدمات والصبر بلا جزع، ويقيه من الأم ا رض النفسية المختلفة، ويجعله أكثر توافقاً مع نفسه ومع المجتمع .

**7-11 التوجه نحو المستقبل:** إن اطمئنان الفرد نحو مستقبله يمثل عاملاً مهماً من عوامل تحقيق الرضا عن حياته، والخوف من المستقبل يمثل أحد أسوأ أنواع القلق وهو القلق من المجهول، مما يسبب حالة من التشاؤم والاكتئاب وانخفاض درجة الرضا عن الحياة . ( شريقي ،2014، ص76)

### خلاصة :

يعتبر الرضا عن الحياة حالة داخلية في الفرد تظه ر في سلوكاته واستجاباته وتتمثل في الشعور بالسعادة ، الطمأنينة ، الاستقرار والتقدير الاجتماعي والقناعة ، ويختلف الرضا عن الحياة من شخص إلى آخر ويعود ذلك إلى عوامل عدة منها الصحة ، الدين ، العمر ، الزواج والعلاقات الاجتماعية .





# الجانب التطبيقي





## الفصل الرابع

### إجراءات الدراسة



1 / منهج الدراسة

2 / حدود الدراسة

3 / عينة الدراسة وخصائصها

4 / الأدوات المستخدمة في الدراسة

5 / الاساليب الإحصائية

## الفصل الرابع : إجراءات الدراسة

### 1/ المنهج المستخدم :

يرتبط اختيار المنهج المناسب للدراسة بطبيعة المشكلة التي يعالجها، لذلك تم اختيار المنهج الوصفي ذي الطابع الارتباطي بما يناسب دراسة هذا الموضوع، ذلك باعتبار هذا المنهج يقوم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع وكذلك يهدف إلى جمع البيانات والمعلومات عن حقائق الأشياء والظواهر الموجودة و إخضاعها للدراسة العلمية كما يساعدنا على وصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كميًا، أي تحديد الدرجة التي ترتبط بمتغيرات كمية بعضها ببعض الآخر، و نتيجة لطبيعة الأهداف التي تسعى إليها الدراسة الحالية و من خلال الأسئلة التي تحاول الباحثة الإجابة عليها بما يتناسب مع أهداف البحث و حدوده ، فقد تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه (الارتباطي و المقارن)، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة ( فاعلية الذات والرضا عن الحياة ) ، في حين تم استخدام المنهج الوصفي المقارن في دراسة الفروق بين أفراد عينة حسب الحالة الاجتماعية .

### 2 / حدود الدراسة :

- **حدود المكانية :** أجريت هذه الدراسة في ثانوية الشهيد ناصر إبراهيم أحمد - بيطام- و في العيادة متعددة الخدمات .
- **الحدود الزمنية:** تم إنجاز الدراسة من الجانب النظري في السنة 2020 / 2021 ، أما الجانب التطبيقي فتم تطبيق المقاييس في 15 جوان 2020

### 3/عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 33 امرأة عاملة شملت العينة أساتذة في الطور الثانوي و أطباء وممرضين.

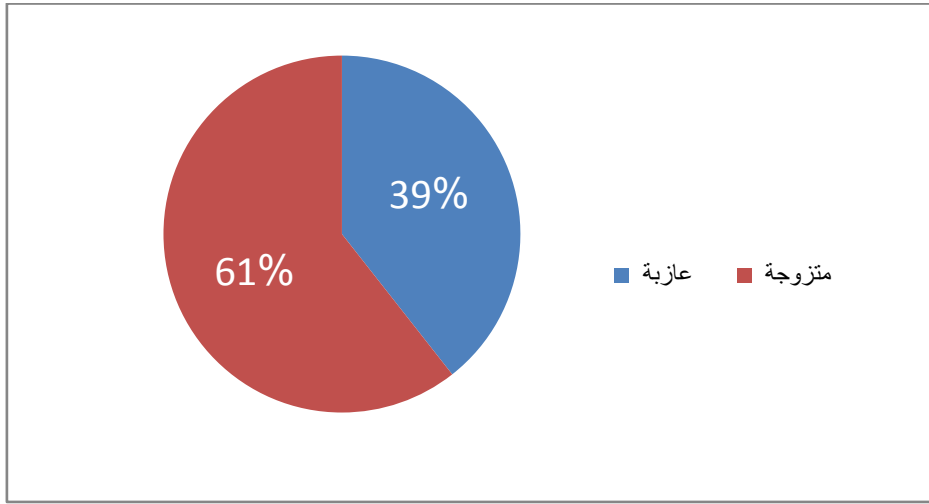
### • خصائص العينة

- **حسب العمر :** يتراوح أعمار أفراد العينة من 23 سنة الى 46 سنة والبعض لم يضع عمره
- **حسب الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة ):**

جدول رقم ( 1 ) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

متزوجة	عازبة
20	13

يمثل الشكل رقم ( 4 ) التالي توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة ):



#### 4/ الأدوات المستخدمة في الدراسة

• المقاييس المستخدمة: تكونت بطارية مقاييس الدراسة الحالية من مقياسين هما :

○ مقياس فاعلية الذات لعادل عدل 2001

○ مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي 1996

#### 4-1 مقياس فاعلية الذات:

• وصف المقياس : هذا المقياس أعده عادل العدل ، 2001 يحتوي المقياس على 50 عبارة ، أمام كل عبارة أربعة اختيارات تحدد درجة فاعلية الذات لدى الفرد و هي : نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما ، حيث أن هذه العبارات مصاغة منها 26 عبارة موجبة و 24 عبارة سالبة .

• **تعلية المقياس :**

هذا المقياس يشتمل على مجموعة من العبارات ، و التي تعبر عن فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة ، و أمام كل عبارة أربعة اختيارات هي على الترتيب: نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما . أمل أن تقرأ كل عبارة جيدا ، ثم تضع علامة ( x ) أمام العبارة و تحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك .

• **طريقة تصحيح المقياس :**

عند تصحيح المقياس تكون درجات كل فرد تتراوح ما بين (50) درجة كحد أدنى و(200) درجة كحد أقصى ، لأن كل فرد يجيب على المقياس بالتدرج على أربعة اختيارات و الدرجات تكون دائما إما من (1 إلى 4) في العبارات الإيجابية أو من (4 إلى 1) في العبارات السلبية ، أي أن أدنى درجة هي ( 1 ) و في حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية ( 50 ) عبارة  $1 \times 50 =$  ( 50 ) درجة و هي أدنى درجة للمقياس ، و أقصى درجة هي ( 4 ) و في حالة إجابة الفرد على كل عبارات المقياس بهذه الدرجة تكون درجته الكلية ( 50 ) عبارة  $4 \times 200 =$  (200) درجة وهي أقصى درجة للمقياس .  
والجدول التالي يوضح مفتاح تصحيح المقياس:

**جدول رقم (2) يوضح مفتاح تصحيح مقياس فاعلية الذات**

العبارات	أرقامها	مجموعها	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
السلبية	19-17-15-12-9-7-5-4-1	24	4	3	2	1
	34-30-27-26-24-23-22					
	50-49-46-44-41-39-37-35					
الإيجابية	14-13-11-10-8-6-3-2	26	1	2	3	4
	29-28-25-21-20-18-16					
	42-40-38-36-33-32-32					
	48-47-45-43					

من خلال الجدول (2) نلاحظ أن طريقة التصحيح تختلف لكل من العبارات السلبية و الإيجابية ، ولتحديد درجة فاعلية الذات لكل فرد يتم جمع كل درجات إجاباته على المقياس ، و الدرجة المرتفعة للمقياس تشير إلى فاعلية الذات المرتفعة .

○ الخصائص السيكومترية لمقياس صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 40 تلميذا و تلميذة من السنة الثالثة من التعليم الثانوي و من مختلف التخصصات الدراسية ، و تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس ، و ذلك باستخدام البرنامج الإحصائية ( SPSS ) والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (3) يوضح معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.472	35	0.634	18	0.469	01
0.391	36	0.649	19	0.508	02
0.432	37	0.556	20	0.423	03
0.348	38	0.489	21	0.361	04
0.411	39	0.611	22	0.402	05
0.382	40	0.528	23	0.454	06
0.372	41	0.666	24	0.632	07
0.433	42	0.347	25	0.555	08
0.521	43	0.382	26	0.588	09
0.393	44	0.495	27	0.453	10
0.370	45	0.523	28	0.554	11
0.421	46	0.464	29	0.608	12
0.360	47	0.478	30	0.365	13
0.533	48	0.384	31	0.429	14
0.430	49	0.416	32	0.522	15
0.451	50	0.405	33	0.498	16
		0.438	34	0.337	17

دالة عند مستوى 0.05

دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع عبارات المقياس دالة عند مستوى الدلالة 0.01 أو 0.05 و هذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي لعباراته ، حيث بلغ أدنى معامل ارتباط 0.337 و أعلى معامل ارتباط 0.649

#### الصدق التمييزي ( صدق المقارنة الطرفية )

و تم هذا بترتيب الدرجة الكلية للمقياس ، ثم أخذ 27% من الدرجات المرتفعة للتلاميذ لتمثل المجموعة العليا ،وأخذ 27% من الدرجات المنخفضة للتلاميذ لتمثل المجموعة الدنيا ، و باستخدام اختبار " ت " للمقارنة بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) للمقياس كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم ( 4 ) : يوضح نتائج اختبار " ت " لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) في مقياس فاعلية الذات**

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الدنيا = 11		المجموعة العليا = 11		مجموعات المقياس
		ع	م	ع	م	
0.01	9.29	15.15	114.54	7.44	151.45	فاعلية الذات

#### دالة عند مستوى 0.01

من خلال الجدول (4) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ، و هذا يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين في السمة المقاسة ، مما يدل على أن المقياس صادق .

#### ○ ثبات المقياس:

تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية و تصحيحها بمعادلة سبيرمان - براون، و باستخدام معامل ألفا كرو نباخ ، و كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم (5) : يوضح معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات**

ألفا كرونباخ	معاملات الثبات	المقياس
0.86	سبيرمان - براون 0.77	فاعلية الذات

- نلاحظ من خلال الجدول (5) أن معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات كلها مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات . (مصطفى ، 2015، ص 131/129)



## 2-4 مقياس الرضا عن الحياة :

أعدده مجدي الدسوقي سنة 1996 ، يتكون من 29 عبارة تقيس عدة أبعاد هي :

- بعد السعادة : وهو مكون من 7 فقرات .
- بعد الاجتماعية : وهو مكون من 5 فقرات
- بعد الطمأنينة : وهو مكون من 6 فقرات
- بعد الاستقرار النفسي : وهو مكون من 3 فقرات.
- بعد التقدير الاجتماعي : وهو مكون من 6 فقرات .
- بعد القناعة : وهو مكون من 3 فقرات.

لهذا المقياس خمس بدائل هي : تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا، أما تصحيحه فهو كما موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم: (6) : تصحيح مفتاح مقياس الرضا عن الحياة ل الدسوقي

وما يقابله من تنقيط	البدائل
5	تنطبق تماما.
4	تنطبق
3	بين بين
2	لا تنطبق
1	لا تنطبق أبدا

### • الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة :

لحساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس قمنا بتطبيقه على عينة تكونت من 40 فردا، حيث قمنا بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية، أما الثبات فتم حسابه بواسطة إعادة التطبيق

○ **الصدق** : استعملنا صدق المقارنة الطرفية للتأكد من الصدق التمييزي لهذا الاختبار، حيث قمنا بترتيب النتائج تصاعديا وقسمناها إلى فئتين عليا وسفلى بنسبة % 27 لكل فئة، والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ت:

الجدول رقم : (7) نتائج اختبار ت لحساب صدق المقارنة الطرفية لاختبار الرضا عن الحياة للدسوقي

الفئة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العليا	30.45	10.68		
الدنيا	68.18	9.65	9.44	0.01

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمتي المتوسط بالنسبة للفئة العليا والدنيا على الترتيب هما 30.45 و 68.18، وقد قدرت قيمتي الانحراف المعياري للفئتين على الترتيب ب 10.68 و 9.65 ، وقد دلت هذه القيم على وجود فروق جوهرية بين الفئتين، حيث بلغت قيمة "ت" 9.44 وهي دالة عند المستوى 0.01 مما يدل على الصدق التمييزي للاختبار.

○ **الثبات**: لقد قمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق على نفس أفراد العينة، حيث أعيد التطبيق بعد خمسة عشر يوم من التطبيق الأول والجدول الموالي يوضح قيمة معامل الارتباط لبيرسون

الجدول رقم: (8) نتائج معامل الارتباط "ر" لحساب الثبات لاختبار الرضا عن الحياة للدسوقي

عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط "ر"
40	0.80

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ر" مساوية ل 0.80 وهذا دال على ثبات الاختبار (قنون ، 2013 )

#### 5/ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

جرى اختبار التحليلات الإحصائية طبقاً لسمات العينة وفرضيات الدراسة، وقد تم التحليل الإحصائي بمساعدة برنامج SPSS (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية). وقد استخدمت الأساليب التالية:

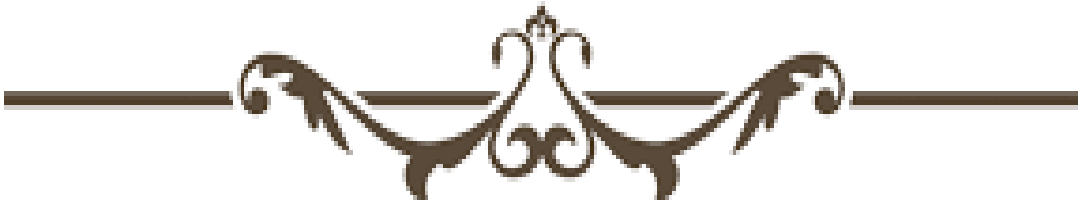
- **اختبار T. TEST**: تم استخدامه في التعرف على مستوى فاعلية الذات والرضا عن الحياة وكذلك التعرف عن وجود فروق في مستوى المتغيرين وفق الحالة الاجتماعية (عازية / متزوجة)

- معامل الارتباط بيرسون : أستخدم للتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري : تم استخدامه في حساب متوسط وانحراف فاعلية الذات والرضا عن الحياة قبل حساب قيمة "ت"
- النسب المئوية : تحديد خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية ( عازية / متزوجة )



## الفصل الخامس

عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة



## أولا : عرض وتحليل النتائج نتائج الدراسة

1/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

4/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

5/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

❖ الاستنتاج عام

❖ الخاتمة

❖ المقترحات

## 1/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : نتوقع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة .

تشير هذه الفرضية إلى ارتفاع في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة. وللتأكد من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب اختبار تي تست والنتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (9): يمثل اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة

الدلالة	$\alpha$	sig	Df	المتوسط النموذجي	T-test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N
دال	0.05	0.00	32	125	117.29	3.69	114.12	33
فاعلية الذات								

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لفاعلية بلغ ( 114.12 ) بانحراف معياري ( 3.69 )، بينما قيمة T (127.29) عند درجة حرية (32) ، وقيمة الدلالة المعنوية ( 0.00 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 )، والمتوسط النموذجي ( 125 )، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائياً، وبما أن المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي فان هذا يعني أن مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة منخفض و ومنه تم رفض الفرضية .

## 2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : نتوقع ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة

تشير هذه الفرضية إلى ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة. وللتأكد من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب اختبار تي تست والنتائج كما هو موضح في الجدول الموالي :

الجدول رقم (10): يمثل اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط

النموذجي للعينة

## الجانب التطبيقي

الدلالة	$\alpha$	sig	Df	المتوسط النموذجي	T-test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N
دال	0.05	0.00	32	87	102.84	4.01	71.81	33

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان المتوسط الحسابي للرضا عن الحياة بلغ ( 71.81 ) بانحراف معياري (4.01)، بينما قيمة T (102.84) عند درجة حرية (32)، وقيمة الدلالة المعنوية ( 0.00 )

عند مستوى الدلالة (0.05)، والمتوسط النموذجي ( 87 ) ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة ( 0.05 ) فان هذا دال إحصائياً، وبما ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي فان هذا يعني أن مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة مرتفع ومنه تم تأكد من صحة الفرضية .

### 3/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة : توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين فاعلية الذات وى

الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .

تشير هذه الفرضية إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة . وللتأكد من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب معامل الارتباط بيرسون والنتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم(11) : يمثل معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين فاعلية الذات ومستوى الرضا عن

الحياة

دلالة العلاقة	sig	Rp	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.28	0.191	3.69	114.12	فاعلية الذات
			4.01	71.81	الرضا

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لفاعلية الذات بلغ (114.12) بانحراف معياري ( 3.69 )، والمتوسط الحسابي للرضا ( 71.81 ) بانحراف معياري ( 4.01 ) ، وقيمة معامل الارتباط

بيرسون (0.191) وبالتقريب (0.28)، فهذا يعني انه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين فاعلية الذات و الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة، ومنه تم التأكد من صحة الفرضية.

#### 4/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات

لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة).

تشير هذه الفرضية إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة).

وللتأكد من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تي تست والناتج كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (12) يمثل اختبار تي تست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.

الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	DF	مستوى الدلالة	درجة المعنوية	دلالة الفروق
		X	S			$\alpha$	Sig	
عازبة	13	117	1.73	4.60	31	0.05	0.04	دال
متزوجة	20	112.2	3.43					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للعازبات بلغ (117) بانحراف معياري (1.73) ،بينما المتزوجات المتوسط الحسابي (112.2) بانحراف معياري (3.43) بينما قيمة T بلغت (4.60) بدرجة حرية (31) ، وجاءت قيمة sig (0.04) عند مستوى الدلالة (0.05) ،وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة (0.05) فان هذا دال إحصائيا مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة) ، ومنه تم التأكد من صحة الفرضية .

#### 5/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة

لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة) .



تشير هذه الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية (عازية /متزوجة ) في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( عازية / متزوجة). وللتأكد من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تي تست والنائج كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (13) يمثل اختبار اختبار تي تست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.

الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	DF	مستوى الدلالة	درجة المعنوية	دلالة الفروق
		X	S			$\alpha$	Sig	
عازية	13	70.46	3.88	1.60	31	0.05	0.80	غير دال
متزوجة	20	72.70	3.93					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للعازيات بلغ (70.46) بانحراف معياري (3.88) ،بينما المتزوجات المتوسط الحسابي (72.70) بانحراف معياري (3.93) ، بينما قيمة T بلغت (1.60) بدرجة حرية (31) ، وجاءت قيمة sig (0.80) عند مستوى الدلالة (0.05) ،وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا غير دال إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازية / متزوجة)، ومنه تم رفض الفرضية

ثانيا : تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

1/ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2/ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

3/ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4/ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

5/ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

❖ خلاصة:

❖ استنتاج عام

❖ مقترحات

### 1 تفسير / مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

جاء في الفرضية الأولى أنه "نتوقع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة". من خلال نتائج المعروضة في الجدول رقم (9) بينت المعالجة الإحصائية للبيانات أن مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة منخفض .

وقد يعود هذا إلى سمات الشخصية لديهم التي أعاقت اكتسابهم الثقة بالنفس والمثابرة في العمل ، كما يمكن أن تعزى هذه النتائج إلى الخبرات البديلة التي استمدها أفراد العينة من النماذج الاجتماعية فملاحظة الآخرين الذين يشابهونهم من حيث ( العمر ، الجنس ، القدرات ) وهم يفشلون بالرغم من بذلهم لمزيد من الجهد يخفض من الحكم الذاتي للفاعلية ويبثط من همة الملاحظ ، فالنموذج يؤثر على فاعلية الملاحظ إما بنجاحاته أو إخفاقاته ، وهذا ما أكده باندورا " بأن تقدير فاعلية الذات تتأثر جزئياً بالخبرات البديلة للآخرين "

ويعتقد أيضا أنصار النظرية المعرفية الاجتماعية وجود عوامل تؤثر في تطور فاعلية الذات لدى الأفراد منها الانجازات الأدائية ، أو كما أطلق عليها لينينبارغ Lunenburg بالأداءات السابقة ، حيث تكون فاعلية الذات منخفضة وضعيفة ، وذلك لمروبه بخبرات وتجارب متوجة بالإخفاق والإحباط. وقد يعود الانخفاض في مستوى الفاعلية الذاتية للمرأة العاملة إلى نقص كل من الإشراف والتوجيه خلال العمل ، نقص التدريب الذي يتحصل عليه الفرد من خلال الدورات التكوينية ، أو غياب عمليات التشجيع والدعم ، الذي يوفره الإقناع اللفظي و باعتبار أن فاعلية الذات تتأثر بوسائل الإقناع التي يتلقاها الفرد من الآخرين وتكون على شكل معلومات تعمل على تحفيزه وترغيبه في أداء فعل ما . وقد يرجع انخفاض الفاعلية الى الميول الانفعالية السلبية لأفراد العينة ، كالقلق الذي وصفه باندورا بكونه احد العوامل المؤثرة في فاعلية الذات ، حيث العاقبة بينهما عكسية و فكلما كان الانفعال قوي يقابلها انخفاض في درجة فاعلية الذات .

### 2/ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

جاء في الفرضية الثانية على أنه " نتوقع ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة . من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم ( 10 ) بينت المعالجة الإحصائية للبيانات ، أن مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة مرتفع .

قد يعزى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لأفراد عينة الدراسة لسماتهم الشخصية ، كالتقدير الذات المرتفع ، التفاؤل ، والثقة بالنفس ، أو قد تعود إلى القناعة ، الرضا والإيمان بما قدره الله لهم ، وكل هذا يندرج تحت الدين ، الذي يعتبر احد أبعاد الرضا عن الحياة ، وهذا ما أكدته العديد البحوث ، حيث اعتبر الدين فيها عاملا مركزيا للشعور بالرضا.

وقد تعزى نتيجة هذه الفرضية إلى وجود علاقات اجتماعية جيدة بين أفراد عينة الدراسة ، حيث نتيج العلاقات الاجتماعية للفرد الشعور بالانتماء و المساندة والتعاون وقت وقوع الأزمات إضافة لقدرة الفرد

للإفصاح عن ذاته ، وهذا ما كده تيش tiche وزملائه عام 1981" حيث وجدوا أن الاتصال والاندماج مع الأصدقاء ارتبط بشكل مرتفع بالرضا عن الحياة .

### 3/ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

جاء في الفرضية الثالثة على : وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم ( 11 ) بينت المعالجة الإحصائية للبيانات وجود علاقة ارتباطيه بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة .

اتفقت نتائج الفرضية مع نتائج دراسة diener التي تؤكد على أن فاعلية الذات المرتفعة تساهم في رفع مستوى الالتزام والرضا عن الحياة ، حيث كلا المتغيران يؤثران على بعضهما و فالرضا عن الحياة يؤثر في فاعلية الذات ، حيث كلما كانت المرأة العاملة تشعر بالرضا عن حياتها انعكس ذلك على فاعلية الذات لديها ، من خلال تحكمها في بيئتها ، وذلك من خلال تجنبها للضغوط المهنية والمعوقات و ذلك يدفعها بالشعور بالرضا ، وبالتالي العمل على انجاز مهامها الوظيفية ، هذا ما أكدته ديب 1988 " الرضا عن الحياة يعني تقبل الفرد لذاته و أسلوب حياته في المجال الحيوي المحيط به ، فيكون مسيطرا على البيئة فهو صاحب القرار والقادر على تحقيق أهدافه و كما أن فاعلية الذات للفرد تتأثر بدرجة كبيرة بإحساسه بالرضا عن حياته وبمدى توافقه مع بيئته . "

### 4/تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

جاء في الفرضية الرابعة بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( عازبة/ متزوجة ) . "

من خلال الجدول رقم ( 12 ) بينت المعالجة الإحصائية للبيانات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة ) .

تعزو الباحثة نتائج الفرضية إلى أن المرأة العازبة لديها متسع من الوقت وقلة المسؤوليات ، ذلك ما مكنها من تحقيق فعالية الذات ، في حين أن المرأة العاملة المتزوجة ليس لديها من الوقت ومشاغل ، الأمر الذي يدفع إلى انخفاض في فاعلية الذات . وقدي كون العكس ، فالضغط العائلي والاجتماعي على

المرأة العاملة العازبة يحول بينها وبين تحقيق فاعلية ذات مرتفعة ، الا أنه ليس هناك أية دراسات تؤيد نتائج دراستنا .

## 5/ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

جاء في الفرضية الرابعة بأنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازبة / متزوجة ) . "

من خلال نتائج الجدول رقم ( 13 ) بينت المعالجة الإحصائية للبيانات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا لأفراد العينة المدروسة و وقد تعارضت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات .

حيث يعتبر الزواج من أكثر أنواع العلاقات الاجتماعية تأثيراً على الشعور بالرضا عن الحياة ، فوجود شريك يحقق الدعم ، المشاركة ، التحفيز والمساندة، إذ يتمتع المتزوجون بالرضا المرتفع بوجه عام، والسعداء في زواجهم بشكل خاص .ومن المؤكد أن تحقيق الحب من أوضح الأمثلة على علاقة أكثر رضا و إشباعاً للطرفين، إذ هو أشد العلاقات وأكثرها عمقاً، وهو الذي يستثير أشد المشاعر الإيجابية. حيث أوجدت دراسات أن المتزوجون يتمتعون برضا حياة أفضل من الأرامل والمطلقين .

**الخلاصة :**

**مما سبق نستنتج ما يلي :**

**بالنسبة للفرضية الأولى :**

- انخفاض مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة .

**بالنسبة للفرضية الثانية :**

- ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .

**بالنسبة للفرضية الثالثة :**

- وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مستوى فاعلية الذات ومستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .

**بالنسبة للفرضية الرابعة :**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية ( عازية / متزوجة ) في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة .

**بالنسبة للفرضية الخامسة :**

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية ( عازية / متزوجة ) في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة

### الاستنتاج العام :

تعرضت الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة ، حيث قامت الباحثة بربط فاعلية الذات مع الرضا عن الحياة .

وكسائر البحوث العلمية في مجال علم النفس التزمت الباحثة بكل الخطوات العلمية و المنهجية بدءا بالإطار النظري للدراسة حيث قدمت تصورا عاما حول تلك العلاقة بين متغيرات الدراسة ( فاعلية الذات و الرضا عن الحياة ) .

حيث طرحت الباحثة عدة فروض نابعة من تصورها للعلاقة الجامعة بين متغيرات الدراسة .

وتلخصت الأهداف المحققة من هذه الدراسة و التي تمثلت في مساهمة الباحثة جمع مادة نظرية من عدة مراجع حول فاعلية الذات والرضا عن الحياة .

وفي ضوء الدراسة الميدانية، ونتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة التي تمحورت حول معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة وبعد الإجابة عن تساؤلات الدراسة و اختبار فرضياتها، أسفرت هذها للدراسة عن جملة من النتائج وهي :

- انخفاض مستوى فاعلية الذات لدى المرأة العاملة .
- ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .
- وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مستوى فاعلية الذات ومستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة) في مستوى فاعلية الذات لدى المرأة .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الحالة الاجتماعية ( عازبة / متزوجة) في مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة العاملة .

و في الأخير يبقى هذا البحث دراسة أكاديمية لها حدود بشرية و مكانية و زمانية ، لا يمكن تعميم نتائجها إلا في هذا الإطار الذي يمهد لسلسلة من الأبحاث .

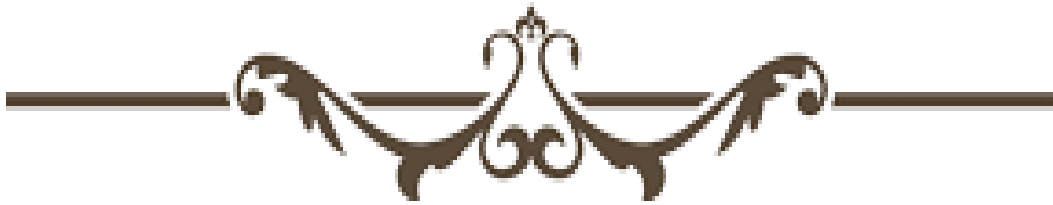
### المقترحات :

- توفير الدعم والمحفزات لرفع مستوى فاعلية للمرأة في مكان العمل .
- تنظيم دورات تدريبية وتكوينية لارتقاء فاعلية الذات لدى المرأة العاملة .
- توعية المرأة العاملة بأهمية ودور كل من فاعلية الذات والرضا عن الحياة وأثرهما على الصحة النفسية والجسدية وبالتالي رفع أداء المرأة أثناء أداء المهام .
- توفير ظروف عمل مناسبة يسودها التعاون والعطاء لتساعد على تكوين علاقات اجتماعية وبالتالي رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة لكون العلاقات الاجتماعية أحد أهم مجالات الرضا عن الحياة .





# المراجع



قائمة المصادر والمراجع:

- براهيم . احمد ، طلاقة . حامد . ( 2019 ) الفاعلية الذاتية لدى معلمي اللغة العربية في مرحلة الثانوية في الاردن وعلاقتها بالقدرة في حل المشكلات . علوم التربية . مجلد 46 .ملحق 2.
- ثابت . عصام ، الشحات . مجدي . فاعلية الذات وعلاقتها بالتوقف الدراسي والانجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة الملك فيصل . مجلة البحوث كلية الأدب .
- حسن . هاني ، السبيعي ، سلمى . ( 2019 ) .التنبؤ بالرا عن الحياة في ضوء الذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم العام المغتربين و إدارة البحوث والنشر العلمي . مجلد 35 . عدد 7.
- خلاف . اسماء ،عدوان ز يوسف . ( 2018 ) . فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالاستجابة المناعية المتممات المناعية C3 C4 ، لدى النساء المصابات بسرطان الثدي.
- دودو . صونيا . ( 2017 ) . فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق سبه طبي . جامعة قاصدي مرياح - ورقلة - .
- الردينية . أمل ( 2017 ) .الدافعية والكفاءة الذاتية للمعلم وأثرهما في الصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة شمال الباطنة سلطنة عمان .
- شاهين . صادق . ( 2012 ) . فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم . مجلة دمشق . مجلد 28 .ص ص ( 6-11 ) . ( 157-152 )
- شاهين . هيام . ( 2018 ) ، فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 22 .العدد 4.
- شريقي . رولا . ( 2014 ) .فاعلية برنامج ارشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري . جامعة دمشق .
- شقورة . يحي ، ( 2012 ) . المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة . جامعة الأزهر غزة .
- الشلبي . محمد ، ( 2009 ) . الكفاءة الذاتية المدركة لمهارات البحث العلمي لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الاردنية .جامعة مؤتة.

- صباح . عياش . ( 2019 ) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى إخوة المعاقين عقليا . مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية . مجلد 4, العدد 2.
- عدوة . صليحة . ( 2015 ) . الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالالتزام للعلاج وجودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرض قصور الشريان التاجي . جامعة الحاج لخضر .
- عقابفة . عبد الحميد . (2019) . استراتيجيات مواجهة الإجهاد وعلاقتها بكفاءة الذات . جامعة باتنة حاج لخضر .
- علوان . سمعان . ( 2007 ) . الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية .دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء فلسطين ، مجلة الجامعة الإسلامية ، مجلد 16. العدد 2.
- علي . جعفر . ( 2018 ) ، الرضا عن الحياة لدى الأبناء،مجلة علمية كلية رياض . الاطفال جامعة المنصورية ، مجلد 5، العدد 2.
- علي . فاطمة . ( 2018 ) . الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوجيهات الهدافية لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين .
- علي . زينب .سلطان . زهراء . ( 2018 ) . الرضا عن الحياة لدى طلبة الاسنان ، جامعة القادسية كلية التربية للبنات .
- عيسى . حسن . ( 2012 ) . الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى افراد شرطة المرور بمحافظة غزة . الجامعة الإسلامية .
- فروج . هشام ، بوفاتح . محمد . ( 2021 ) . فاعلية الذات لدى اساتذة تعليم الابتدائي بولاية الاغواط ، مجلة علوم الإنسانية ، جامعة أم البواقي ، مجلد 8 . العدد 1.
- قارة . سعيد . ( 2015 ) . مصدر الضغط الصحي وعلاقته بكل من فاعلية ال ات وتقبل العلاج لدى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم الأساسي . جامعة الحاج لخضر باتنة .
- قنون . خميسة . ( 2013 ) . الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان . جامعة الحاج لخضر باتنة .
- محمد . معروف . ( 2019 ) . فاعلية الذات وعلاقتها بالاحترق الوظيفي واستراتيجيات التعامل دراسة مقارنة عند أساتذة التعليم الثانوي . جامعة وهران .

## قائمة المصادر والمراجع

- مخيمر . سمير ، العيسى . سمير ، عبيد . دعاء . ( 2015 ) . الرضا عن الحياة وعلاقته  
بفلي المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة  
للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية . مجلد 3 . العدد 9.
- مصطفى . بن مريجة . ( 2015 ) . القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة . جامعة  
عبد الحميد بن باديس - مستغانم- .
- الوكيل . سيد . الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبعين بالرضا عن الحياة لدى جامعة  
الفيوم ، كلية الآداب . جامعة الفيوم .
- المراجع الأجنبية :**

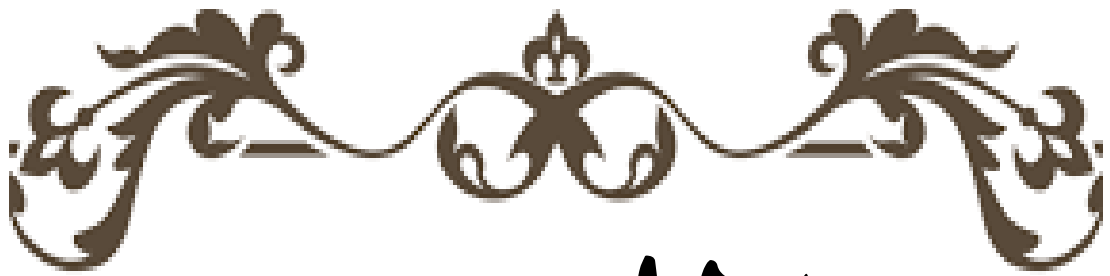
- Bandura Albert .(1994). self efficacy . Stanford university .
- Nicole , (2015).relationships between self efficacy .planning from the  
future and life satisfaction .

### مواقع الكترونية :

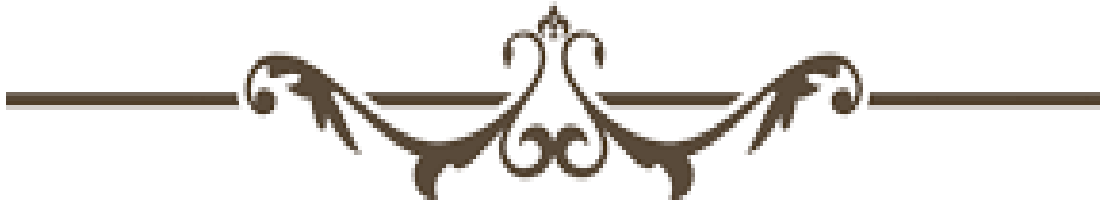
- استرجعت المعلومات ب 26-06-2021

<https://positivepsychology.com/life-satisfaction>

- <https://positivepsychology.com/life-satisfaction>



# الملاحق





# المقاييس



## مقياس فاعلية الذات

العمر :

متزوجة

الحالة الاجتماعية : عازبة

### تعليمية المقياس :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

هذا المقياس يشتمل على مجموعة من العبارات ، و التي تعبر عن فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة ، و أمام كل عبارة أربعة اختيارات هي على الترتيب: نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما . أمل أن تقرأ كل عبارة جيدا

ثم تضع علامة ( X ) أمام العبارة و تحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك:

ثال:

العبرة	نادرا	حيانا	غالبا	دائما
أستطيع وضع حلول مناسبة لما يواجهني من مشكلات				

فإذا كنت ترى أنك تستطيع وضع حلول مناسبة لأغلب ما يواجهك من مشكلات فضع علامة (X) أمام العبارة و تحت ( غالبا ) ، أما إذا كنت ترى أن ذلك يحدث بشكل نادرا ، فضع علامة ( X ) أمام العبارة و تحت نادرا . و هكذا .

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق ، كما أن ليس للمقياس زمن محدد و لكن حاول الإجابة بدقة و سرعة و لا تترك أي عبارة دون إجابة فإن الإجابة لأغراض البحث العلمي و لن يطلع عليها سوى الباحث.

## الملاحق

الرقم	العبرة	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
2	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
3	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني				
4	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				
5	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني و بين تحقيق أهدافي				
6	يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا				
7	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة آمالي				
8	يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم				
9	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب علي حلها				
10	ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إلي				
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة				
12	لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة				
13	سيكون لي مستقبلا باهرا				
14	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها				
15	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب				
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما				
17	يصعب علي إقناع أي إنسان بأي شيء				
18	أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة				
19	لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان				
20	يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين أكثر من زملائي				
21	يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي				
22	أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع				
23	التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على إتباع نفس الأسلوب				



## الملاحق

				يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني	24
				أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات	25
				أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي	26
				يصعب علي الوصول إلى أهدافي و تحقيق غاياتي	27
				عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حولا كثيرة	28
				يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة	29
				يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة	30
				أعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات	31
				نظرا لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها	32
				وهبني الله عز و جل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا	33
				إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية	34
				إذا أعاقني أي إنسان يصعب علي التغلب عليه	35
				أنتصر لنفسي في كثير من المواقف	36
				يصعب علي إيقاف أي إنسان عند حده	37
				لا أترك حقي مهما كان مع أي إنسان	38
				ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية	39
				على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك	40
				لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجآت	41
				سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع	42
				أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد	43
				ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد	44
				أستطيع تحمل كثيرا من المسؤوليات	45
				يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة	46
				تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم	47
				وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا و مشوقا	48

## الملاحق

---

				يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به	49
				يكلّفني جميع من حولي بالأعمال السهلة	50

مقياس الرضا عن الحياة

العمر :

متزوجة

عازبة

الحالة الاجتماعية :

تعليمية المقياس:

يعرض عليك في ما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالبا اتجاه ظروف حياتية، ويوجد أمام كل عبارة خمس اختيارات المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة، ثم تبدي رأيك بوضع علامة (X) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك .

لا تترك عبارة دون الإجابة عليها

لا تضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة

لا تتوقف كثيرا أثناء الإجابة على العبارات

لاحظ انه لا يوجد زمن محدد للإجابة ، ولكن يفضل أن تجيب دون أن تضيع وقتا طويلا في الإجابة على أي عبارة ، كما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، والإجابة تعتبر صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة .

وشكرا على تعاونكم

## الملاحق

الرقم	العبرة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أنا أسعد حالاً من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
13	أنا راض بما وصلت إليه					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتي					
16	أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم					
17	أعيش في مستوى حياة /معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين					
19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل					
20	أقبل نقد الآخرين					
21	يثق الآخرين في قدراتي					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
23	أنام نوماً هادئاً مسترخياً					
24	ينظر الآخرون إلي باحترام					
25	لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
27	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة					

## الملاحق

---

					روحي المعنوية مرتفعة	28
					لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	29

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
فاعلية_الذات	33	114.1212	3.69761	.64367
الرضا	33	71.8182	4.01135	.69829

### One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
فاعلية_الذات	177.297	32	.000	114.12121	112.8101	115.4323
الرضا	102.849	32	.000	71.81818	70.3958	73.2405

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
فاعلية_الذات	114.1212	3.69761	33
الرضا	71.8182	4.01135	33

### Correlations

	فاعلية_الذات	الرضا
فاعلية_الذات	Pearson Correlation	.191
	Sig. (2-tailed)	.287
	N	33
الرضا	Pearson Correlation	.191
	Sig. (2-tailed)	.287
	N	33

### Group Statistics

الحالة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
فاعلية_الذات	عازبة	13	117.0000	1.73205	.48038
	متزوجة	20	112.2500	3.43166	.76734
الرضا	عازبة	13	70.4615	3.88620	1.07784
	متزوجة	20	72.7000	3.93500	.87989

### Independent Samples Test

## الملاحق

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
فاعلية_الذات	Equal variances assumed	4.434	.043	4.606	31	.000	4.75000	1.03126	2.64674	6.85326
	Equal variances not assumed			5.247	29.610	.000	4.75000	.90531	2.90009	6.59991
الرضا	Equal variances assumed	.061	.807	-1.604	31	.119	-2.23846	1.39519	-5.08397	.60705
	Equal variances not assumed			-1.609	26.024	.120	-2.23846	1.39138	-5.09836	.62144