

جودة الحياة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس

□ دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بثانويات ولاية الشلف)

The quality of psychological life and its relationship to self-efficacy of the schooled teenager

أ. العالية عاشور¹، أ.د ناصر الدين زبدي^{2*}

¹ جامعة الجزائر 2 (الجزائر)، alia-achour88@hotmail.com

² جامعة الجزائر 2 (الجزائر)، PROFZEBDI@hotmail.com

تاريخ الاستلام: 2020-09-12

تاريخ القبول: 2021-02-01

تاريخ النشر: 2021-03-31

ملخص: نحاول من خلال هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس ومعرفة ما إذا كان هناك فروق في جودة الحياة النفسية وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس حسب متغير الجنس، حيث تكونت عينة الدراسة من (220) تلميذ وتلميذة من مختلف المستويات الدراسية بالمرحلة الثانوية ولجمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس فاعلية الذات لـ (شرر) ومقياس جودة الحياة النفسية لصالح سعيدة وآخرون (2019)، حيث أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين فاعلية الذات وجودة الحياة النفسية لدى المراهق المتمدرس، كما خلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة النفسية لصالح الإناث في حين تبين عدم وجود فروق في فاعلية الذات بين الجنسين (ذكور/إناث).

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات؛ جودة الحياة؛ جودة الحياة النفسية؛ المراهق المتمدرس.

Abstract: From this study we try to find out the relationship between the quality of the psychological life and the self-efficacy for the scholar adolescent. in addition to know if there are differences with the

quality of the psychological life and the self-efficacy for the scholar adolescent according to their sex, The study was on 220 students girls and boys from different levels in the second grade school. So we have used the self- efficacy scale for Cherré and the quality of the psychological life scale for Saidia Salhi and others in (2019). The results were as follows:

1- there are a part-tier relationship between the quality of the psychological life and the self-efficacy for the scholar adolescent.

2- there are differences in the quality of the psychological life between girls and boys and it was for girls.

3- there are no differences between the two sexes (girls and boys) in the self- efficacy.

Keywords: self- efficacy; quality of life; quality of the psychological life; the scholar adolescent.

1 - مقدمة

إن الصحة النفسية لتلاميذ وقدرتهم على التكيف الشخصي الاجتماعي، نابغة أساساً من ميكنيزمات شخصيتهم الايجابية، حيث أولى علم النفس الايجابي اهتماماً كبير بدراستها لدى الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية، ومستوياتهم الدراسية ومساراتهم المهنية وكذا مجتمعاتهم مثل: السعادة والفعالية الذاتية وجودة الحياة ومما لا شك فيه أن الشخصية السوية بما تتمتع به من سمات تدل على الإيجابية متمثلة في الفعالية الذاتية جودة الحياة النفسية والتفاؤل والسعادة والأمل والرضا عن الذات والآخرين، وتوفر فرصاً للتلميذ للنمو والارتقاء إذ تشكل هذه المتغيرات محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من إمكاناته وقدراته والعمل على تمهيتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها ظروف منتجة لكافة أشكال الضيق وصيغ الكدر الانفعالي، وبالتالي جودة الحياة النفسية والفعالية الذاتية يشكّلان بعدين ايجابيين وهامين في شخصية التلميذ، ومن هذا المنطلق بدأ يسود مجال البحث في علم النفس والصحة النفسية تيار جديد ينتمي إلى علم النفس الإيجابي، سرعان ما احتل مكان الصدارة بين البحوث في مجال علم النفس وبدأ العلماء يترقبون موضوعات لم تكن مطروقة من قبل مثل السعادة والأمل والتفاؤل وجودة الحياة النفسية والصحية والثقة والتوافق والفعالية الذاتية، مما أحدث نقلة نوعية في مجال الاهتمام البحثي، فلم يعد الأمر قاصراً علي مجرد تناول موضوعات من قبيل علم النفس المرضي كالقلق، والخوف والاكتئاب، والعدوان والانحراف والمرض، أو محاولة إصلاح الخلل في الشخصية أيّاً كانت طبيعته بصورة منفردة عن باقي جوانب الشخصية الأخرى، بل يجب أن يتعداه إلى مجال أوسع حيث السعي نحو إبراز الجوانب الإيجابية في الشخصية والعمل على استخدامها في تحسين باقي جوانب الشخصية التي تعاني من قصور أو اضطراب، وعليه أصبح متغير جودة الحياة Quality of life بصفة عامة وجودة الحياة النفسية بصفة خاصة من أكثر المتغيرات تتاولاً في الفترة الأخيرة لما لهما من دور في تحقيق التوافق والسعادة والرضا لدى الأفراد (عكاشة، 2001، 2)، كما يعد مفهوم فاعلية الذات من مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه (باندورا)، حيث يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة لذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى إقناع الفرد بفاعليته وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف (السيد، 2003).

1.1- الاشكالية:

تتفق الدراسات والنظريات السيكولوجية على أن مرحلة المراهقة ذات أهمية بالغة في حياة الانسان ذلك لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، ولاشك أن مراحل الانتقال هي مراحل حرجة في حياة الانسان بسبب حاجته إلى التكيف وإعادة التكيف مع ظروف جسمه وبيئته، وتشمل جوانب كثيرة كالنواحي، الجسمية، العقلية النفسية، الروحية، الأخلاقية والفكرية، فالمراهقة ظاهرة اجتماعية والمراهق يدخل في نسيج المجتمع ويتأثر بثقافته وهي مرحلة سمتها النمو والنمو محكوم بالانتقال من شيء لآخر، وقد يعاني المراهق المتمدرس من الاضطرابات النفسية والتي تزيد حدتها إذا تجاهلها الأهل أو قللوا من حجمها، فهي قد تؤدي إلى نتائج خطيرة في حياة المراهق (الميلادي، 2004، 56).

وتعد فئة المراهقين من أهم فئات المجتمع العمرية تأثيراً وفعالية إذا ما أحسن توجيهها والاستفادة من قدراتها، فالمجتمع الذي يبتغي التقدم والتطور لا يمكن أن يغفل عن شريحة المراهقين، ونظراً لأن فئة المراهقين المتمدرسين في الجزائر تمثل نسبة لا يستهان بها مستقبلاً، وإعطائها كل الأولويات وتوفير لها بيئة تعليمية مناسبة وتحقق جودة الحياة النفسية ورضا عن الحياة من شأنهما تحقيق فعالية ذاتية للمراهق المتمدرس وتأسيساً على ما سبق يمكن التعبير على مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

* هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات جودة الحياة النفسية ودرجات فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس؟

* هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية للمراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس؟

* هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات فاعلية الذات للمراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس؟

2.1- فرضيات الدراسة:

* توجد علاقة بين درجات فاعلية الذات ودرجات جودة الحياة النفسية لدى المراهق المتمدرس.

* توجد فروق دالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية للمراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

* توجد فروق دالة إحصائية في درجات فاعلية الذات للمراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

3.1- أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة في الجانب العملي التربوي للمراهق المتمدرس، حيث تلعب جودة الحياة النفسية دوراً هاماً في تعلمه، في حين تمثل فاعلية الذات أحد أهم العوامل التي ترتبط بأدائه.

- تعكس جودة الحياة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين ما يتمتعون به من صحة نفسية وجسمية قد تؤثر على مسارهم الدراسي وتحصيلهم العلمي.

- ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية الموضوع والمتغيرات المتناولة والمتمثلة في فاعلية الذات وجودة الحياة النفسية.

4.1- أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة النفسية وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس.

- الكشف عن الفروق في فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس حسب متغير الجنس.

- الكشف عن الفروق في جودة الحياة النفسية لدى المراهق المتمدرس حسب متغير الجنس.

5.1- حدود الدراسة:

تم تحديد الدراسة بمحددات وهي كالتالي:

- المجال البشري: تقتصر الدراسة على المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية للمستويات الثلاث.

- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الحالية بأربع ثانويات من ولاية الشلف، كما هو موضح في الجدول رقم (1)

- المجال الزمني: أجريت الدراسة خلال العام الدراسي 2018/2019.

6.1- تحديد مصطلحات الدراسة:

يعتبر تحديد المفاهيم مفاتيح الدراسة التي نقوم بها وهي في الأساس مستنبطة من متغيرات الدراسة إضافة

إلى تواجدها في الإطار النظري والتطبيقي:

جودة الحياة النفسية: يعد مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم المعقدة نسبياً، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية، لذا تعددت التعريفات التي طرحت لهذا المفهوم من قبل الباحثين المهتمين بالمجال ومن أبرزها تعريف (Stewart-Brown, 2000, 35) والذي يشير إلى أن جودة الحياة النفسية هي: "حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدي واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال

علي الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة والمرح، السعادة، الهدوء والاهتمام بالآخرين".

وكذلك تعريف (كارول رايف) (Ryff et al (2006) والذي ترى فيه أن جودة الحياة النفسية هي: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية-85, 2006, al, (Ryff et 95)

كما يعرفه (بيتون) (Betton (2004 بأنه "تقييم معرفي انفعالي للحياة يشتمل على الحالة المزاجية للفرد وردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث أو الحكم حول إنجازاته في الحياة، والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق". ومن ثم ظهر مدخلان رئيسان لدراسة متغير جودة الحياة النفسية هما:

1. المدخل اللذي Hedonic أو ما يسمى جودة الحياة الذاتية Subjective Well – Being، وهذا المدخل ينظر إلى السعادة باعتبارها جوهر المزاج الإيجابي والرضا عن الحياة، وهو ما يعني تنامي الشعور الإيجابي مع تدني الشعور السلبي.

2. المدخل النفسي Psychological والذي يركز على النضج الشخصي وتنمية القدرات الكلية للفرد (عبد العظيم، 2008، 67)

وإجرائيا: وهي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس جودة الحياة النفسية الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة.

فاعلية الذات: لقد تعددت تعريف الفاعلية الذاتية بتعدد الخلفيات النظرية التي تنطلق منها تلك التعاريف:

يعرفها (كيرنش) (KIRNCH 1985): هي ثقة الشخص في قدرته على إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز.

تعريف (باندورا) (Bandura 1986): فاعلية الذات هي مجموع الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها (حسن، 2005، 13).

تعريف (الناشي) (2005): هو توقعات الفرد حول قدراته في حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة التي تؤثر في درجة التفاوض والنظرة الايجابية الأمر الذي يحفزه في أداء المهام (المياي والموسوي، 2011، 201).
وإجرائيا: تقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها التلاميذ (المراهقين المتمدرسين) على مقياس فاعلية الذات ل(شيرر) المستخدم في هذه الدراسة.

2 - الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2- الإطار النظري للدراسة:

1.1.2- جودة الحياة النفسية:

نشأة جودة الحياة النفسية: قديماً كان ينظر إلى الصحة النفسية من المنظور المرضي Pathology Approach والذي يهتم بالأمراض، فمنذ تأسيس علم النفس التقليدي المرتكز على نموذج المرض والذي ينظر إلى الشخصية من منظور أن ما يعترها من خلل أو شذوذ يرجع بالمقام الأول إلى خلل أو شذوذ إما في الدماغ البشري

أو في بنية الشخصية، لذلك انشغل علم النفس الإكلينيكي بالبحث عن أساليب ومداخل علاجية لعلاج صيغ الخلل أو القصور المختلفة بالشخصية.

ونتيجة ذلك أصبح علم النفس غارقاً بصورة تامة في واقع الأمر في تعديل أو علاج الأداء النفسي المختل وظيفياً، وركز على إصلاح الاضطرابات النفسية والسلوكية والعقلية باستخدام النموذج المرضي وقد تجاهل هذه الاتجاه تماماً فكرة النظر إلى الفرد القادر على الإنجاز والعطاء المملوء بالحياة والتدفق الساعي بكل ما أوتي من قوة إلى تحقيق الذات، بل ولم يقدر فكرة أن بناء القوة وتمكين البشر من أقوى الأساليب وأكثرها فعالية في ترسانة العلاج النفسي.

وأصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية - في ضوء هذا الاتجاه وأنصاره- هو الإنسان الخالي من المرض، وبناء عليه انتظمت كل ممارسات الأطباء وأبحاث العلماء والمتخصصين حول البحث عن محكات لتشخيص هذه الأمراض وتحديد طريقة التدخل المناسبة، وكانوا يفترضون أنه إذا عالجت المرض يمكن للإنسان أن يعود لحالته الطبيعية من السواء النفسي والاجتماعي، وهو ما لم يفلح علم النفس في إثباته بالرغم من الفترة الطويلة التي قضاها للتحقق من ذلك.

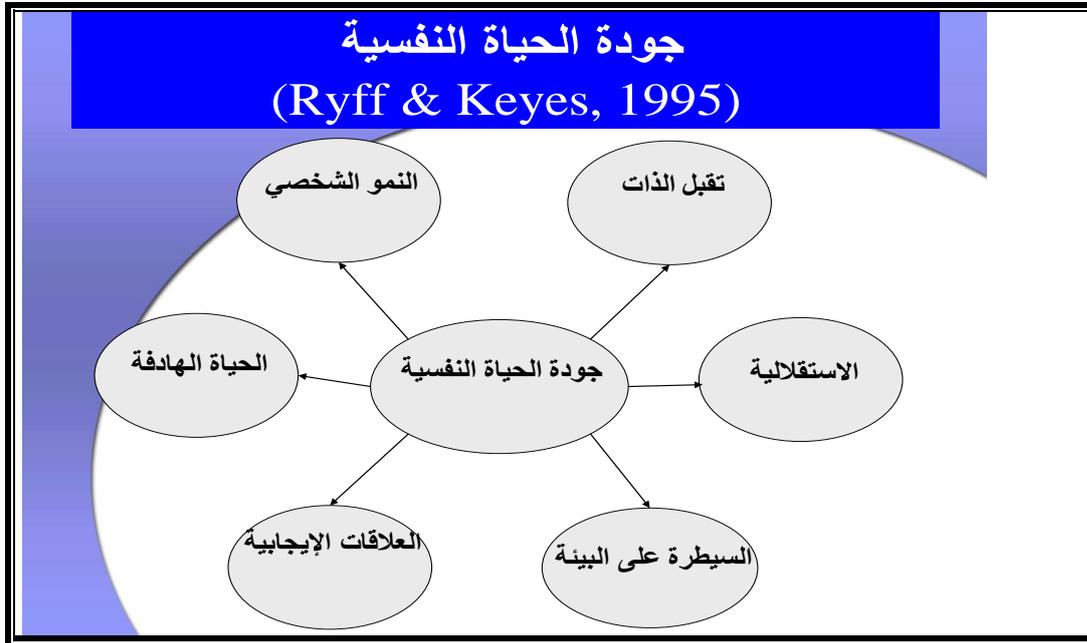
ونتيجة ذلك ظهر تيار جديد منذ تسعينات القرن الماضي على يد أحد أشهر علماء النفس وهو (مارتن سيلجمان) عرف بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology والذي بدأ ينظر إلى الإنسان نظرة مختلفة تماماً وهي أن الأصل هو الصحة وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية أو المضيئة في حياته وبث الأمل والتفاؤل Optimism، والسعادة Happiness، والرضا عن الذات، والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والمرونة النفسية أو الصمود النفسي Resilience.

ويشير إلى ذلك محمد نجيب الصبوة (2001) بقوله إنه بدأ يسود علم النفس الإيجابي بموضوعاته الآن على الساحة ليقف جنباً إلى جنب مع علم النفس المرضي وينافسه بل ويتفوق عليه أحياناً نتيجة رغبة الباحثين في تعرف هذا المجال، ومن ثم بدأت تنتشر موضوعاته بين الباحثين والمتخصصين في المجال وبدأنا نسمع عن مصطلحات مثل السعادة والهناء النفسية، جودة الحياة النفسية والمرونة وغيرها، في مقابل المصطلحات القديمة والتي كانت ومازالت مسيطرة لدى البعض حتى الآن من قبيل علم النفس المرضي والاضطرابات النفسية والأمراض والقلق والاكتئاب... الخ.

والمنتبع لمجال البحث يجد أنه على عكس الكثير من المتغيرات النفسية التي تم تناولها ضمن ميدان علم النفس الإيجابي، لم يهتم علماء النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة النفسية حتى منتصف العقد الثامن من القرن العشرين، بالرغم من أهمية هذا المتغير في التأثير في باقي جوانب الشخصية الأخرى، ومع ذلك فقد أصبح موضوع جودة الحياة النفسية أو جودة الصحة النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات وظهرت خلال العقدين الماضيين عدد من أدوات القياس التي تستهدف قياس هذا المفهوم والكشف عن طبيعته وأبعاد العلاقة بينه وبين المفاهيم ذات الصلة (عكاشة وسليم، 2010، 5).

وعليه فإن مصطلح جودة الحياة النفسية أصبح يتسع ليشمل الكثير من المتغيرات النفسية التي تناولتها (كارول رايف) في دراستها والتي أصبحت فيما بعد من صميم موضوعات علم النفس الإيجابي مثل: التوافق تنظيم الذات؛ تقدير الذات؛ الاستقلالية؛ الحياة الهادفة؛ العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

وقد وضعت (رايف وكيز) (Ryff & Keyes, 1995) نموذجاً لجودة الحياة النفسية يعرف باسم نموذج العوامل الستة، يتضمن العوامل التالية: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، الحياة الهادفة، والنمو الشخصي)، كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل (1) نموذج جودة الحياة النفسية لـ(رايف وكيز)(1995)

جودة الحياة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم الأخرى:

هناك عدد من المفاهيم التي يحدث بينها وبين جودة الحياة النفسية تداخل مثل: مفهوم جودة الحياة الصحة النفسية، لذا وجب تحديد معاني هذه المصطلحات والفرق بينها وبين جودة الحياة النفسية وهو ما سوف نتناوله بشي من الإيجاز فيما يلي:

● جودة الحياة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة:

لأن جودة الحياة العامة تم تعريفها بطرق وتطبيقات عديدة في سياقات متنوعة، نتيجة الخلفية التي استند إليها الباحثون في تعريفهم لجودة الحياة، فإن جودة الحياة عرفت كمصطلح يتضمن الجوانب الشخصية والموضوعية، وتقليدياً ركز الباحثون على المؤشرات الموضوعية في تعريفهم لجودة الحياة والتي تتضمن المؤشرات الظاهرة والقابلة للقياس والملاحظة الخارجية مثل: الحالة الوظيفية، والدخل، والحالة الاجتماعية الاقتصادية وحجم شبكة المساندة الاجتماعية (Bishop & Feist-Price, 2001).

وعلى أية حال، فقد ظهر هذا المصطلح خلال العقدين الأخيرين من القرن الماضي وسرعان ما حظي بالتبني الواسع على حد تعبير عادل عز الدين الأشول (2005) سواء على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي، ومن أبرز التعريفات التي قدمت لمفهوم جودة الحياة تعريف (Bonomi et Al, 2000) حيث يرى أن جودة الحياة: "تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها"، كما يرى كذلك أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء

وزملاء وأشقاء وأقارب)؛ أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

كما يرى العديد من العلماء أن التركيز فقط على المؤشرات الموضوعية عند تعريف جودة الحياة يعد قاصراً في النظرة الكلية لهذا المفهوم وضرورة التركيز على ما يعرف بجودة الحياة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة الشخصية، مثل هذه النتائج دفعت الباحثين إلى التأكيد على أن الميكانيزمات الداخلية تؤثر في النظرة الكلية لجودة الحياة، وعليه فقد ركز الباحثون على نمو متزايد على المكونات الشخصية لجودة الحياة- بجانب المكونات الموضوعية- مثل: التقارير الذاتية، الاتجاهات، الإدراك والطموحات خاصة في الأدبيات البحثية المتخصصة بإعادة التأهيل (Noreau & Sheppard, 1995; Rubin, Chan, & Thomas, 2003).

• جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية الإيجابية:

يشير (Diener & Diener, 1995, 658) إلى أن مفهوم جودة الحياة النفسية يحل بديلاً في كثير من الدراسات لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية، كما ورد هذا المصطلح في تعريف منظمة الصحة العالمية والذي ينص على أن الصحة النفسية حالة من الشعور بالسعادة، كما ويرى (Masse et al, 1998b, 475-504) أن مصطلح الصحة النفسية يتضمن بصفة عامة عاملين أساسيين هما: الضيق أو الكدر النفسي، وجودة الحياة النفسية وهو ما يشير إلى أن الصحة النفسية تتكون من بعدين أحدهما سلبي ممثلاً في الضيق أو الكدر الانفعالي والثاني إيجابي ممثلاً في جودة الحياة النفسية.

2.1.2-فاعلية الذات:

طبيعة وبنية الفعالية الذاتية

الفعالية الذاتية هي مجموعة من المعتقدات المترابطة والمتداخلة لنتج مجموعة الوظائف المتعلقة ب: الضبط الذاتي لعمليات التفكير، الدافعية، الحالات الانفعالية الفسيولوجية.

ويؤكد بانديورا أن فعالية الذات تعمل على تنظيم وتفعيل السلوك، وضبطه من خلال عوامل أساسية هي:

*العوامل المعرفية:

إذ من خلال العوامل المعرفية يرى باحثوا النظرية المعرفية أن الشعور والإحساس بفعالية التنظيم الذاتي يؤثر في النشاط المعرفي الذي ينعكس بدوره على تفاعلات الفرد حيث يرقى بها أو يعمل بالعكس على إضعافها وعليه فإن سلوك الفرد بصفته هادفاً تنظمه آراء وأفكار أو تصورات معرفية تشتمل على أهداف واضحة تتضمن خطة مدروسة لتحقيقها، لهذا فإن عملية وضع الأهداف الشخصية تتأثر بشكل مباشر بإدراكنا لقدراتنا، فكلما نمت الإحساس بفعالية الذات كانت الأهداف السلوكية الصحية التي يضعها الناس لأنفسهم عالية ومتقدمة وراقية وكذلك رغباتهم وقدراتهم في تحقيقها أيضاً كبير جداً.

*عوامل ذات صلة بالدافعية:

أما عن العوامل ذات صلة بالدافعية فإن إدراك فعالية الذات يؤثر في الجهد الذي يبذله الناس والمثابرة (الجهد) التي يظهرونها في وجه الصعوبات والتحديات التي تعترض طريق حياتهم، فكلما كان الشعور والإحساس بالفعالية الذاتية كبيراً بذلت جهوداً كبيرة لتحقيق النجاح، حيث نجد أن الأفراد الذين يتمتعون أو يتميزون بفعالية ذاتية عالية هم أكثر مثابرة في أعمالهم وجهودهم وممارستهم لسلوكيات صحية من غيرهم في وجه الصعوبات أو التحديات، بينما الذين يعانون من ضعف أو انخفاض القدرات والثقة بالذات، فهم عرضة للعجز ويستسلمون للتشاؤم واليأس.

***العوامل الانفعالية:**

يلاحظ أيضا أن الإحساس بالفعالية وإدراكها يؤثر كذلك على استجابات الفرد الانفعالية، حيث يحدد مستوى التوتر أو الاكتئاب الذي قد ينجم جراء تعرض الإنسان لمواقف ضاغطة وصعبة، فالأفراد الذين لديهم ثقة عالية في قدراتهم على مواجهة وتحدي التهديدات المحتملة تجدهم أقل توترا وأكثر ثقة وتركيزا في أدائهم إنجازهم الأمر الذي يزيد من قدرتهم وحركتهم على الجد والمثابرة في الأنشطة الصحية بينما الذين يعتقدون أنه لا قدرة ولا ثقة لهم على إدارة أية تهديدات قد يواجهونها تراهم يعانون من حالات التوتر والقلق والانفعالية الشديدة التي بدورها قد تؤدي إلى سوء التوافق في الحياة.

***عوامل ذات صلة بالاختيار:**

من خلال عوامل الاختيار يستطيع الفرد أن يؤثر على مسار حياته، فالبيئة التي يختارها لنفسيته والبيئة التي يعمل على إحداثها من خلال ممارساته الناجحة أو انجازاتها الراقية قد يكون للفاعلية الذاتية دور هام في اختيار النشاط الذي يريد الفرد أن يزاوله، كما أن الإحساس والشعور بالفعالية دورا في اختيار البيئة التي يريد الفرد أن يتفاعل معها، وبالتالي فإن الأشخاص الذين لديهم شعور أو إحساس ضعيف بالفعالية في شأن مواجهة موقف معين في حياتهم قد يعملون بشدة على تجنبه (Gwenaelle, 2010, pp 81-87).

كما أن التصنيف النظري لتوقعات الفعالية الذاتية يرتبط بنظرية العزو بصورة وثيقة، فالفرد الذي لديه فعالية ذاتية في مجال معين، فهو في الغالب يعزو سبب فشله في هذا المجال إلى عامل الجهد المبذول، أو أولئك الذين لديهم مستوى فعالية منخفضة، فهم في الغالب يعزون فشلهم إلى ضعف قدراتهم الذاتية، ومن ناحية أخرى تعتبر توقعات الفعالية الذاتية ذات أهمية بالنسبة للسيرورات الدافعية وتطور الإرادة في تصرف ما.

كما أوضح (باندورا) أن طبيعة الفعالية الذاتية تتضمن قدرة إنتاجية تنظم فيها المهارات المعرفية والاجتماعية عبر مسار متكامل من السلوك الملموس للتعامل مع عدد كبير من الأهداف، وأن الاهتمام لا يكون حول المهارة التي يمتلكها الشخص بل على الحكم حول ما يستطيع الفرد فعله وقدرته على التغلب على الصعوبات المتعلقة بأداء أو موقف محدد (رزقي، 2012).

أبعاد فاعلية الذات: يحدد (باندورا) ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات وتشمل:

1- قدرة الفاعلية Magnitude: ويتحدد هذا البعد كما يشير (باندورا) من خلال صعوبة الموقف، وتوضح هذه القدرة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، ويطلق عليه أيضا مستوى صعوبة المهمة Level of task difficulty، ويحدث هذا حين تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الطالب عما هو مطلوب داخل الصف فيعجز عن مواجهة التحدي.

2- العمومية Generality: ويعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فاعلية الذات من موقف إلى موقف آخر مشابه، إلى أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر، ويشير Schwarzer إلى ذلك بقوله أن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون كذلك في مجال آخر، بمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه، إلى أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في موقف آخر (المصري، 2010، 50).

3- القوة Strength: ويعني بها (باندورا) الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فاعلية الذات،

فمنهم من تكون لديه فاعلية مرتفعة، فيثابر على مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر (الشعراوي، 2000، 293).

وعليه فمن الممكن مثلاً أن يحصل تلميذان على درجات ضعيفة في مادة ما إلا أن ردود فعلهما تختلف فقد يكون أحد هؤلاء الطلبة أكثر قدرة على مواجهة الموقف فيسعى لمراجعة أخطائه وتصحيحها مستقبلاً مما يعني أن هذا التلميذ يمتلك فعالية ذات قوية، وآخر لم يستطع مواجهة الموقف فيحبط ويكتتب ويعزو فشله في الامتحان إلى سبب غير متحكم به (كظلم المعلم له، صعوبة الأسئلة)، وهذا ما يدل على ضعف فعالية الذات لديه، وعليه فإن قوة الفعالية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح وبشكل منظم خلال فترات زمنية محددة (برجان، 2012).

2.2- الدراسات السابقة:

أجرت الباحثة مراجعة لأدبيات الدراسة وتبين أنه لا توجد هناك دراسات تناولت مباشرة موضوع الدراسة في جودة الحياة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس وفيما يلي أهم الدراسات القريبة من موضوع الدراسة:

الدراسات التي تناولت جودة الحياة النفسية:

1- دراسة ناصر الدين ابراهيم ابو حماد (2018): هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية والقيمة الذاتية والسعادة النفسية والكشف عن الفروق بين الذكور والاناث في كل من جودة الحياة النفسية والقيمة الذاتية والسعادة النفسية لدى عينة طلبة الامير سطاتم بن عبد العزيز، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين جودة الحياة النفسية والقيمة الذاتية والسعادة النفسية وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث على مقياس جودة الحياة النفسية، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث على مقياس السعادة النفسية في حين تبين وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث على مقياس القيمة الذاتية (ناصر الدين إبراهيم أبو حماد، 2018، 268).

2- دراسة shek & lee (2007): هدفت الدراسة إلى الكشف عن جودة الحياة الانفعالية والأسرية لدى المراهق في الأسرة الفقيرة والغير فقيرة في الصين، بعينة قدرها 285 طالب بالمرحلة الثانوية، وتم التوصل إلى أن هناك تأثير للعامل الاقتصادي في الأسرة الفقيرة على مستوى الإحساس بجودة الحياة، وهو ما اتفقت عليه دراسة (ديال) (1996) ودراسة جريب (2002) ودراسة الخزامي (2003) إلى أن جودة الحياة تتأثر بإنخفاض الدخل الأسري وزيادة الضغوط الاقتصادية وكذا الأعباء الأسرية (حرطاني وازيدي، 2016، 32-33).

3- دراسة احمد وحسين (2008): تطرقت الدراسة إلى فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدي الطالبات، تم اختيار 33 طالبة، تراوحت اعمارهن بين 19- 23، استعملت الدراسة مقياس جودة الحياة النفسية والبرنامج التدريبي واستمارة تقييم جلسات البرنامج بطريقة الصميم الشبه التجريبي، حيث اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في عوامل جودة الحياة على المقياس المكون من 6 أبعاد (الحلو، 2016، 296).

يتضح من خلال هذه الدراسات أنها دراسات اختلف في الهدف واشتركت في العينات لأن كل الدراسات اتخذت الطلاب كعينات لدراساتها واتخذت مقياس جودة الحياة كأداة للدراسة.

الدراسات التي تناولت فاعلية الذات:

1-دراسة الزيّات 1996: دراسة هدفت إلى الكشف عن البنية الأكاديمية المحددة لأداء الطلاب في المجالات الأكاديمية والتحقّق من مدى فعالية الذات الأكاديمية والمستوى الدراسي والجنس، تكوّنت عيّنة الدراسة من 612 طالبا وطالبة من مرحلة البكالوريوس ومرحلة الدراسات العليا والدبلوم العام والخاص، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات الأكاديمية بين مجموعة الطلبة تُعزى لمتغيّر المستوى الدراسي، وبيّنت النتائج عدم وجود علاقة بين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية والتخصص الأكاديمي لدى الجنسين وعدم وجود أثر للجنس في تباين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية.

2-دراسة الخالدي 2000 بمصر: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة، وإلى الكشف عن الفروق في فعالية الذات لديهم تبعا لمتغيرات المدرسة (حكومية/أهلية) والجنس والفرع الأكاديمي، تكوّنت عيّنته من 422 طالبا وطالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ فاعلية الذات السائدة في مدينة الناصرة تقع ضمن المستوى المرتفع، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تُعزى لتفاعل بين الجنسين ونوع المدرسة لصالح الإناث في المدارس الأهلية ولم تكشف عن وجود أثر فاعلية الذات أو نوع المدرسة أو التفاعل بين الجنسين والفرع الأكاديمي أو التفاعل الثلاثي بين الجنس ونوع المدرسة والفرع الأكاديمي (سالم، 2009، 148).

3- دراسة حمدي وداود 2000 بالأردن: دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات المدركة بمتغيرات الجنس ودرجة الاكتئاب والتوتر، وتكوّنت عيّنة الدراسة من 414 طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية منهم 312 من الإناث و93 من الذكور. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس فاعلية الذات كدرجة كلفة وعلى الدرجات الفرعية للأبعاد السلوكية والمعرفية والانفعالية لصالح الطلبة الأقل توترا والأكثر توترا على مقياس فاعلية الذات كدرجة كلفة وعلى الدرجات الفرعية للأبعاد السلوكية والمعرفية والانفعالية لصالح الطلبة الأقل توترا (حجازي، 2013، 120).

بالنسبة إلى الموضوعات التي تناولتها الدراسات السابقة فقد اهتمت بدراسة الفعالية الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات، حيث اتخذ أصحاب الدراسات الطلاب كعينات لدراساتهم رغم الاختلاف في الأهداف وفي عدد العينات.

3 - الطريقة والأدوات:

يتضمن هذا الجزء أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعتها في الدراسة والتي سناول فيها تحقيق الهدف الرئيسي من الدراسة والمتمثل في الحصول على نتائج علمية وموضوعية لأن من مميزات البحث العلمي الدقة والموضوعية العلمية.

1.3- منهج الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لأنه يستجيب لطبيعة الدراسة من جهة ولأنه يرتبط بدراسة الموضوعات المتعلقة بالمجالات الإنسانية من جهة أخرى

2.3- مجتمع وعينة الدراسة:

اختيار عينة من مجتمع الدراسة قوامها 220 تلميذ وتلميذة من التعليم الثانوي ومن جميع المستويات (أولى وثانية وثالثة ثانوي) تتراوح أعمارهم بين 15 و19 سنة، حيث طبقت الباحثة المقياسين المستخدمين في الدراسة

على العينة المتكونة من 100 تلميذ و 120 تلميذة، كما تم اختيار أربع ثانويات من ولاية الشلف كما هو موضح في الشكل رقم (1).

جدول (1) يبين توزيع أفراد العينة حسب مكان اختيارها وعدد التلاميذ

اسم الثانوية	الولاية	الأفراد	النسبة المئوية
بوشروفي احمد	الشلف	60	27.27
بوعايسي محمد	الشلف	48	21.81
عرجون معمر	الشلف	62	28.18
محمد مهدي	الشلف	50	22.72
المجموع		220	100%

جدول (2) يمثل توزيع افراد عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس

اسم الثانوية	اسم	بوشروفي احمد	بوعايسي محمد	عرجون معمر	محمد مهدي	المجموع	النسب المئوية
عدد الذكور	عدد	25	19	26	30	10	45.45
عدد الإناث	عدد	36	24	42	18	12	54.54
المجموع	المجموع	61	43	68	48	22	100%

3.3- أدوات الدراسة:

مقياس جودة الحياة النفسية: من تأليف سليمان (2008) والذي تم تطبيقه في الجزائر من طرف صالح سعيدي وآخرون.

وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته الاصلية من (50) عبارة يتم الإجابة عنها وفق سلم لـ(كارت) الخماسي ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من ناحية الصدق والثبات في دراسة سلمان (2008).
الخصائص السيكومترية للمقياس:

لقد تأكدت الباحثة صالح سعيدي وآخرون(2019) من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات ارتباط درجات كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس.

حيث قيم معاملات الارتباط بين معاملات بين درجات البند و الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (316، 718) وجميعها دالة إحصائيا ماعدا العبارة رقم (11) لم تكن دالة و بالتالي تم استبعادها من المقياس وبذلك أصبح يتكون من (49) عبارة يتم الإجابة عنها وفق سلم (ليكرت) الخماسي (من 1 الى 5) وأصبحت الدرجات على المقياس تتراوح بين (49 و 245).

مقياس فاعلية الذات:

تم الاعتماد على مقياس فاعلية الذات لـ(شرار)(1982) Sherear ترجمت الدكتورة أمل معروف.

وصف المقياس: ويتكون مقياس فاعلية الذات من عشر عبارات مدرجة على سلم مكون من أربعة بدائل هي: (نادرا- أحيانا- غالبا- دائما)، ويتم الإجابة عن كل عبارة باختيار أحد هذه البدائل، بحيث تعطى هذه البدائل

الدرجات التالية: نادرا(1) - أحيانا(2) - غالبا(3) - دائما(4)، وتمثل الدرجة الكلية للتلميذ مجموع درجاته على جميع العبارات بحيث تعكس مستوى فاعلية الذاتية والتي تتراوح بين (10) و(40) درجة. الخصائص السيكومترية للمقياس: وطبقت الباحثة فوزية غماري هذا المقياس في البيئة الجزائرية وذلك في دراستها لأهمية برنامج إرشادي لتدريب المهارات الاجتماعية في تحسين فاعلية الذات لدى تلاميذ متعرضين لمضايقة أقرانهم في المحيط المدرسي 2016، حيث تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك أو الصدق التظاقي عن طريق حساب معامل ارتباط درجات مقياس فاعلية الذات لـ Schwartz في صغته المترجمة بدرجات مقياس فاعلية الذات العامة لـ (شيرر) Cherer الذي تم تعريبه وتقنيته من طرف الأستاذة "أمل معروف" وذلك باعتباره يقيس نفس السمة، وبعد تطبيق المقياسين على عينة قوامها (180) تلميذ منهم (89) ذكور و(91) إناث في مرحلة التعليم المتوسط، تحصلت على معامل ارتباط قيمته (0.23) عند مستوى الدلالة (0.01) وهو ذو دلالة إحصائية بمعنى إن مقياس فاعلية الذات المستعمل في البحث يتمتع بدرجة عالية من الصدق. أما معامل ثبات المقياس المطبق في البيئة الجزائرية من طرف "فوزية غماري" تم حسابه باستخدام طريقة (ألفا كرونباخ) للاتساق الداخلي بعد تطبيقه على عينة قوامها (91) تلميذ منهم (38) ذكور و(53) إناث في مرحلة التعليم المتوسط بولاية الجزائر غرب وبلغ معامل الثبات (0.70) وهو معامل ثبات مرتفع وبالتالي مقبول (فوزية غماري، 2015: 212، 214، 213).

أما معامل الثبات تم إعادة حسابه من طرف الباحثة بطريقة (ألفا كرونباخ) حيث بلغ (0.76)

4.3- الأساليب الإحصائية:

لتحقق من فرضيات الدراسة الحالية تم معالجة البيانات معالجة إحصائية دقيقة، فقد تقرر تحقيقا لأهداف الدراسة الحالية استخدام التقنيات الإحصائية التالية:

النسب المئوية لوصف توزيع أفراد العينة ومعامل الارتباط (بيرسون) لدراسة العلاقة واختبار (T) لدراسة الفروق بين العينات.

4- النتائج ومناقشتها:

بعد التطرق إلى الخلفية النظرية للدراسة وعرض منهجية الدراسة، سنقوم بتقديم عرض تفصيلي لنتائج الدراسة تبعا لتسلسل فرضياتها بعد التحليل الإحصائي باستخدام الرزم الإحصائية Spss.

1.4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى على وجود علاقة بين درجات جودة الحياة النفسية ودرجات فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس.

جدول (3) يوضح نتائج العلاقة بين جودة الحياة النفسية وفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس

العلاقة	حجم العينة	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة النفسية و فاعلية الذات	220	0.81	دال عند 0,01

يتضح من خلال نتائج الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية طردية بين فاعلية الذات وجودة الحياة النفسية لدى المراهق المتمدرس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.81) عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى كلما زاد مستوى جودة الحياة النفسية زادت فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس، ويمكن تفسير هذه النتيجة بمحتوى النتائج التي توصل إليها باحثون آخرون على غرار دراسة (أليس) (Ellis 1980) والتي أشارت إلى أن الأفراد يكونون

سعداء لأن لديهم انجازات وأهداف يفتخرون بتحقيقها، فالفرد القادر على الإنجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة والرضا عن حياته (Ellis, 1980, p:490)، ودراسة كل من (آدم سون وليكسل) (1996) التي أشارت إلى أن معظم اهتمامات المراهقين كانت تتعلق بالمستقبل وفلسفة الحياة لإن لجودة الحياة النفسية أثر إيجابي محفز للمراهق خاصة المتمدرس على الاستمرار في الإنتاجية ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بأنه يتمتع بصحة نفسية وسعادة وطمأنينة وراحة كما أنه أكثر قدرة على التكيف الشخصي والاجتماعي، حسب ما أشارت بعض الدراسات مثل دراسة (الدسوقي، 1999)، ودراسة (الملك، 2011)، والأمر الذي لا بد من ملاحظته عند دراسة مسألة الشعور بالرضا عن الحياة بمجملها، هو أن هذا الشعور يكتسب أهمية خاصة في المرحلة الأهم والأكثر خطورة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة، وعلى امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها المراهق على مقعد الدراسة ويعود ذلك إلى أن هذا الشعور يؤثر كما يتأثر بقوة ويشكل مباشر على التحصيل العلمي للمراهق ونجاحه الدراسي، كما تناولت بعض الدراسات علاقة جودة حياة التلميذ على تحصيله الدراسي كدراسة بحرة كريمة (2014) التي أكدت على وجود علاقة بين جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي (ميخائيل، 2013، 85).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه Babak et al (2008) حيث هدفت إلى دراسة الضغط الإدراكي وفعالية الذات وعلاقتها بالحالة النفسية للمراهقين وقد كشفت نتائج الدراسة إلى أن فعالية الذات تؤثر على نوع الاستجابة للضغوط وعلى الصحة النفسية لدى هؤلاء المراهقين، وأوضحت أن الذين لديهم فعالية ذات عالية يستطيعون مواجهة الضغوط ويحتفظون بصحة نفسية جيدة، بينما الذين لديهم فعالية ذات أقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها مما يؤدي إلى زيادة التوتر والتعرض للاضطراب النفسي (برجان عن المشيخي، 2012).

وتعزى هذه النتيجة إلى كيفية إدراك المراهق المتمدرس لجودة الحياة النفسية، حيث أن التعليم والتدريب والتجارب التي يمر بها المراهق المتمدرس تدفع به إلى أن يدرك قواعد جودة الحياة النفسية، كما أن التنشئة الأسرية والاهتمام والرعاية تلعب دورا مهما في تعزيز جودة الحياة النفسية، مما ينعكس ذلك على فاعليته الذاتية وبالتالي يمكن القول أنه كلما زادت فعالية الذات لدى التلميذ خاصة في الجانب الدراسي كلما زادت قدرته على فهم المواقف الدراسية الصعبة والتي تساعده على مواجهة تلك الضغوطات بإيجابية بأن لا تصبح تشكل تهديدا عليه، وإنما يستطيع تجاوز كل العقبات التي يمكن أن تواجهه ويبدأ في بناء أهداف مستقبلية وبالتالي شعوره بالنجاح على المستوى الدراسي يحقق لديه الشعور بالسعادة والرضا عن نفسه وهنا يمكننا القول أن المراهق المتمدرس حقق جودة الحياة النفسية.

2.4- عرض ومناقشة الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية للمراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

جدول (4) يوضح نتائج الفروق في جودة الحياة النفسية حسب متغير الجنس

جودة الحياة النفسية	حجم العينة (N)	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري SD	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة الإحصائية
إناث	20	7,56	0,30	1,76	0,05
ذكور	9		1		

يتبين من خلال الجدول رقم (4) ومن خلال استجابة أفراد العينة على مقياس جودة الحياة النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (97,56) وهي قيمة مرتفعة مقارنة مع درجات المتوسط الحسابي للذكور والذي قدر بـ (94,98)، وكانت قيمة اختبار "ت" (1,76) وهي قيمة دالة عند (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث في جودة الحياة النفسية، بمعنى تحقق الفرضية الثانية.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات على غرار دراسة عبد الوهاب والشند (2010) والتي تشير إلى وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص جودة الحياة، وقد يرجع هذا إلى أن الإناث وفي ظل التطور التكنولوجي والانفجار المعرفي أصبحت المرأة تقوم بأدوار مختلفة ومتعددة في مجتمعها مما يؤدي إلى اعتدال المزاج والنظرة المتفائلة للحياة وللمستقبل وينعكس ذلك على شعورهم بالسعادة النفسية والمسؤولية اتجاه أنفسهم واتجاه الآخرين خاصة وأن المرأة اليوم اقتحمت جميع مجالات العمل.

في حين لا تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة صالحى سعيدة وآخرون (2019) ودراسة السيد حسن (2009) ودراسة (سينغ) و(شارما) و(بوس) (2015) ودراسة ناصر الدين إبراهيم أبو حماد (2019) والذين أكدوا من خلال دراساتهم عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة.

وتعزى هذه النتيجة إلى توفر بيئة تعليمية آمنة وداعمة للإناث مما يعزز من قيمتهن الذاتية كما ينعكس ذلك على شخصيتهن ونظرتهم لذاتهن وللحياة.

3.4- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة على وجود فروق دالة إحصائية في درجات فاعلية الذات للمراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

جدول (5) يوضح نتائج الفروق في فاعلية الذات للمراهق المتمدرس حسب متغير الجنس

فاعلية الذات	حجم العينة (N)	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري SD	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
إناث	12	1	3.4	0.89	غير دالة عند 0.05
ذكور	10	1	3.6		
	0	2.13	6		

يتضح من خلال الجدول (5) أن لا توجد فروق في فاعلية الذات بين الجنسين وهذه النتيجة تتفق مع العديد من الدراسات على غرار دراسة الزيتيات 1996 ودراسة كمال الشناوي (2006) مصر ودراسة باسم رسول كريم آل دهام (2013) وهي دراسات كلها أكدت على عدم وجود فروق في فاعلية الذات تعزى لمتغير الجنس.

في حين هذه الدراسة لا تتوافق مع دراسة كل من دراسة الخالدي 2000 مصر والتي أكدت على وجود فروق لصالح الإناث وأكدت هذا دراسة حمدي وداود 2000 الأردن، أما دراسة نيفين عبد الرحمن المصري 2011 فلسطين فأكدت على وجود فروق في فاعلية الذات لصالح الذكور وأكدت دراسة معاوية محمود أبو غزال وشفيق فلاح علاونة 2010 بالأردن أنه توجد فروق بين الجنسين في فاعلية الذات.

من خلال النتيجة المتوصل إليها يتضح أن عامل الجنس لا يؤثر في فاعلية الذات لأن كلا الجنسين يخضعان لنفس البيئة المدرسية والاجتماعية، ويواجهان نفس الضغوط والعقبات هذا من جهة ومن جهة أخرى ترى الباحثة أنه من شأن كل المستجّدات التي ظهرت في الساحة التّربويّة ومنها التّغيّرات الدائمة غير المدروسة في المناهج التي تعيق أداء الجنسين ونشاطهما كل هذا أدى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين.

5-الخلاصة:

توصلت هذه الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطي طردية بين فاعلية الذات وجودة الحياة النفسية لدى المراهق المتمدرس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث في جودة الحياة النفسية في حين لم تكن الفروق بين الجنسين في الفاعلية الذاتية ذات دلالة إحصائية.

ويتضح من خلال النتائج المتوصل إليها أن الفاعلية الذاتية تمثل مصدراً مهماً للنجاح العلمي والعملية لأنها تحفز الفرد على بذل مجهود لينجز المهام بنجاح، وأحكام فاعلية الذات عملية استنتاجية تتوقف على معلومات أربع مصادر هي: الانجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي والحالة النفسية أو الفسيولوجية، كما أن نمو الفاعلية لدى الفرد تمر عبر مراحل تنعكس على تميز الفرد ذو الفاعلية المرتفعة بخصائص عن الفرد ذو الفاعلية المنخفضة، وخالصة القول أن الفاعلية الذاتية من المفاهيم الأساسية التي يجب أن تنمي لدى الفرد عامة والتلميذ خاصة لما لها أهمية بالغة في النجاح الأكاديمي ومواجهة المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته، أما جودة الحياة النفسية بناءً على ما سبق يمكن القول، أن هناك علاقة وثيقة بينها وبين فاعلية الذات وأن كل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر، فإذا كان هدفنا نحن الآباء والمعلمين الأساسي هو تحسين جودة الحياة النفسية لأبنائنا وتلاميذنا فإنه يجب علينا مساندهم وتقديم الدعم المادي والمعنوي وأن نتواصل معهم ونحس بإحساسهم ونشاركهم آمالهم وطموحاتهم وتطلعاتهم ونرى الحياة من منظورهم الشخصي أو الذاتي لا من منظورنا نحن وقتها فقط يمكن ان نتقهم مسار نموهم وما يؤثر في تكوينهم النفسي والعقلي والاجتماعي.

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية وما أشارت إليه الدراسات السابقة، خلصنا إلى جملة من التوصيات، نذكر أهمها كالتالي:

- 1- تنمية فاعلية الذات لدى المراهقين المتمدرسين بسبب علاقتها بالحياة النفسية وبالتحصيل الدراسي.
- 2- العمل على إزالة كافة المعوقات والمشكلات التي تحول دون تحقيق جودة الحياة النفسية للمراهق المتمدرس.
- 3- تحسين قدرة المراهقين المتمدرسين على المشاركة بفاعلية في الأنشطة المدرسية والاجتماعية لتحسين حالتهم النفسية.
- 4- مرافقة المراهقين المتمدرسين ومتابعتهم بهدف تقديم المساعدة لهم لتجاوز كل الحواجز والمشاكل التي تقف عائقاً أماماً فاعليتهم الذاتية وجودة حياتهم النفسية.

- الإحالات والمراجع:

- برجان، سعاد (2015). الضغوط الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة المرشد. العدد 04.
- البيرقدار، تهيد فاضل (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة. مجلة كلية التربية. العدد 67. العراق: جامعة الموصل.

- حجازي، جولتان حسن (2013). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية. *المجلة الاردنية في العلوم التربوية*. 9(4). الأردن.
- حرطاني، أمينة وازيدي، كريمة (2016). علاقة المشكلات السلوكية عند الابناء بجودة الحياة لدى الامهات. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 2(1). الجزائر: جامعة الوادي. 28-59.
- حسن، السيد محمد أبو هاشم (2005). *مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا*. رسالة دكتوراه منشورة. مركز بحوث كلية التربية. جامعة الملك سعود: السعودية.
- الحو، علي حسين (2016). قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*. العدد(48). العراق: جامعة بغداد. 315-345.
- الخميمي، محمد عبد العظيم (2008). *مدى فعالية الإرشاد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة سوهاج: مصر.
- رزقي، رشيد (2012). *فاعلية الذات وعلاقتها بالانضباط الصحي*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الحاج لخضر باتنة: الجزائر.
- سالم، رفقة خليف (2009). *علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 6(23). العراق: جامعة بغداد. 134-169.
- عكاشة، محمود فتحي وسليم، عبد العزيز إبراهيم (2010). *العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقه اللغوية*. ورقة عمل مقدمة لمؤتمر جودة الحياة بكفر الشيخ. كلية التربية بدمنهور. جامعة الإسكندرية: مصر.
- علاء الشعراوي محمود (2000). *فاعلية الذات وعلاقتها ببعض بمتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية*. *مجلة كلية التربية*. 15(44). مصر: جامعة المنصورة. 03-31.
- عودة، فاطمة يوسف إبراهيم (2002). *المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة*. رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.
- العيسوي، محمد عبد الرحمان (2001). *الإسلام والصحة النفسية*. بيروت، لبنان: بيروت دار الراتب الجامعية.
- المصري، نيفين عبد الرحمان (2011). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة*. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة: فلسطين.
- المياي، فاضل محسن يوسف والموسوي، عباس نوح سليمان (2011). *قياس مستوى فاعلية الذات لدى الكادر التدريسي في الجامعة*. *مجلة الباحث*. 1(1). العراق: جامعة كربلاء. 199-227.
- الميلادي، عبد المنعم (2004). *سيكولوجيا المراهقة: مؤسسة شباب الجامعة*.
- Bishop, M., & Feist-Price, S. (2001). Quality of life in rehabilitation counseling: Making the philosophical practical. *Rehabilitation Education*, 15 (3), 201-212.
- Gwenalls, S(2010) : Le d'auto-efficacité en primaire: de sentiment.
- Noreau, L., & Sheppard, R. J. (1995). Spinal cord injury, exercise and quality of life. *Sports Medicine*, 20, 226-250.
- Ryff,C, Love,G., Urry,H., Muller, D., Rosen_Kranz.M., Friedman.E., Davidson. R,& Singer.B.(2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85-95.
- sonelaboration ason impact sur la scolarite des eleves thésede doctorat université de gronoble

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

عاشور، العالية وزبدي، ناصر الدين(2021). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بثانويات الشلف). *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 7(2)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 168-153.