

الرضا عن الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية العامة لدى فئة المراهقين (في البيئة الجزائرية)

د. شبعاني فاطمة

المدرسة العليا للأساتذة.القبّة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التي تتناول موضوع "الرضا عن الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية لدى فئة من المراهقين في البيئة الجزائري" تحديد ما إذا كان هناك نمو إيجابي لدى هذه الفئة من الشباب الجزائري المتمثل في طلبة في مرحلة المراهقة المتأخرة في مؤسساتنا التعليمية، وكذا الإجابة على مجموعة من التساؤلات المتمثلة حول ما هو مستوى الرضا والشعور بالكفاءة الذاتية العامة وهل هناك علاقة بينهما، ومن أجل إجراء هذه الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت عينة الدراسة في 231 طالب وطالبة (162 طالبة، 69 طالب) تراوحت أعمارهم بين 17 و24 سنة. طبق عليهم مقياسين هما مقياس (مجدي محمد الدسوقي، 1996) ومقياس الكفاءة الذاتية العامة لـ Ralf Schwarzer ترجمة (سامر رضوان، 1997). من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: مستوى الرضا عن الحياة لدى هذه الفئة كان متدني، ومستوى الشعور بالكفاءة الذاتية العامة كان مرتفع، وأن هناك علاقة قوية وسلبية بين الرضا عن الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية لدى هذه الفئة من الشباب.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، الكفاءة الذاتية، المراهقة المتأخرة

Abstract:

This study about "the life satisfaction and the feeling of self-efficacy among a category of teenagers from the Algerian environment" aims to determine if there is a positive growth among

this category of Algerian youth represented on late teenager students from our educative institutions. And also an swearing set of questions about the level of satisfaction and the feeling of self-satisfaction in general, and if there is a relation between them. To make this research we used the descriptive associative approach.

The studies ample were represented on 231 students aged between 17 and 24 years old. We utilized in this study Modjdi Mohammed AL Dusuki 1996's general scale, and Ralf Swarzer's self-efficacy scale which was translated by Sameer Redouane on 1997.

The most important results that we achieved in our survey: The level of life satisfaction among this category was low. Their level of self-satisfaction was high. And there is a strong negative rapport between life satisfaction and self-efficacy among this category.

keywords: life satisfaction ,self-efficacy, teenager

مقدمة:

المراهقة مرحلة من مراحل الحياة تحدث فيها مجموعة من التغيرات الكبيرة، وتعتبر المرحلة التي يسير فيها الشاب في طريق الاستقلال والنضج والنمو. الكثير من العلماء اعتبر هذه المرحلة مرحلة اضطراب معقدة، وتم تعريفها بأنها تتميز بالتحولات البيولوجية والنفسية والاجتماعية العميقة والكثير من هذه العوامل يولد الصراعات والتناقضات (Valdes& Ochoa,2010) وفي الغالب هذا الاتجاه يجعلنا ننظر إلى فترة الشباب على أنها مرحلة اضطراب وصراعات بحيث تجعلنا نتغافل عن نقاط القوة والايجابيات التي تمثل هذه المرحلة في تكوين شخصية الراشد مستقبلا.

مؤخرا بدأ الاهتمام والنظر إلى مرحلة المراهقة بشكل ايجابي في إطار علم النفس الإيجابي، الذي يتكلم عن وجود نقاط قوة من شأنها أن تسمح بانتقال أكثر صحة من المراهقة إلى الرشد. والمراهقين يواجهون سلسلة من التحديات، مما يؤدي إلى تطوير المهارات النفسية والاجتماعية التي تسمح لهم بالوصول إلى عالم الرشد. وهذا التناول الجديد - على مستوى الإطار المرجعي - لفهم السلوك البشري، جاء من

مفهوم أصيل وصحي، ألا وهو علم النفس الإيجابي الذي يظهر كبديل لتعميق الدراسة في طبيعة الإنسان من رؤية إيجابية مع التركيز على دراسة الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها الأفراد في مواجهة الأحداث، في هذا الصدد ذكر (Gonzalez, 2004) أن هذا النهج الجديد في علم النفس يركز على دراسة وفهم العمليات والآليات التي تكمن وراء نقاط القوة في الإنسان والنظر إليه على أن بإمكانه التعلم من جميع التجارب حتى السلبية منها. فعلم النفس الإيجابي لم يعمل مطلقاً على أخذ مكان علم النفس التقليدي، بل يعمل بشكل متكامل معه لبناء توازن في الحالة النفسية للأشخاص (Park, Peterson & Sun, 2013). من هذا المنظور ظهر نموذج النمو الإيجابي للمراهقين الشباب الذي يركز بشكل خاص على وجود شروط صحية من بينها المهارات والسلوكيات والكفاءات اللازمة للنجاح في الحياة الاجتماعية والأكاديمية والمهنية (Oliva & al, 2011). هذا المنظور يكتسب أهميته خاصة خلال فترة الشباب للتغيرات التي تحدث خلالها، والحاجة للتكيف انطلاقاً من الإمكانيات الموجودة عند المراهقين الشباب حتى يصلون إلى مستويات معينة من التوظيف المتوازن لها، إذا انطلقنا من فرضية أن الاتجاه الإيجابي يركز على تعزيز الصحة النفسية، والنظر إلى المراهقين الشباب على أنهم موارد مهمة. هذا النهج يشير إلى أن كل شخص خلال فترة المراهقة لديه إمكانيات كافية، من أجل نمو ناجح وإيجابي. (Olivia & al, 2011).

الإشكالية:

تركز هذه الدراسة على النمو الإيجابي الذي يأخذ مرجعيته من علم النفس الإيجابي، الذي يدرس الخصائص في سياقات ومؤسسات تعزز بناء نقاط القوة والخبرات الفردية ألا وهي المؤسسات التعليمية والجامعية خلال مرحلة الشباب، تحت هذا الإطار هناك مجموعة متنوعة من الكفاءات والخصائص تعتبر أساسية للنمو الإيجابي وتم تجميعها تحت خمس فئات رئيسية هي: النمو الشخصي، الاجتماعي، المعنوي، المعرفي والانفعالي (Oliva, 2015)، وفي دراستنا هذه تناولنا

النمو الشخصي والمعرفي الذي يتمثل في متغيري الرضا عن الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية.

الكفاءة الذاتية تعتبر مهارة ضرورية لتحقيق النجاح، لأنها تشير إلى معتقدات يحملها الفرد عن نفسه في كل ما يتعلق بقدراته الخاصة ومدى كفاءته لإنجاز عمل ما، أو أداء معين في مختلف الوضعيات، ويعرفها باندورا (Bandura, 1986) بأنها اعتقاده أنه يملك قدرات تمكنه من ممارسة ضبط قياسي أو معياري لإمكاناته وأفكاره ومشاعره وأفعاله وهذا الضبط القياسي المعياري لهذه المحددات يمثل الإطار المرجعي للسلوكيات التي تصدر عنه في علاقتها بالمحددات البيئية المادية والاجتماعية (علوان، 2012)، ويشير في نفس السياق (Carr, 2007) إلى أنها بناء معرفي من المعتقدات حول القدرة على تنظيم وتنفيذ المهام في بيئة خاصة للوصول إلى أهداف ملموسة، وتوقع الوصول إلى نتائج ايجابية، وتجنب الأداء الذي يؤدي إلى الفشل. خلال مرحلة المراهقة أو الشباب الكفاءة الذاتية بشكل خاص تلعب دور مباشر في تحديد هوية الفرد، انطلاقاً من كون ما يدركه الشخص عن نفسه ينعكس على سلوكياته من أجل التكيف (Bandura, 1997). ودراسات كثيرة أظهرت دور الكفاءة الذاتية في حماية رفاهية الأفراد وارتباطها بسلوكيات معززة للصحة (Gonzalez, 2012, Valle, Freire & Ferradas).

مهارة مثل الكفاءة الذاتية تعزز نمو عوامل الحماية من مواقف الصراع، وتسهل للشباب المراهق مهمة المواجهة الناجحة لمتطلبات البيئة (Choque & Chirinos, 2009)، إذا أدرك الشاب أنه فعال، فمن المؤكد أن يواجه التحديات بشكل أكثر أمناً ويطور من قدراته النفسية التي تساهم في صحته النفسية، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة، والتكيف مع التغيير ويقدر ذاته إيجابياً، ومتسامح، ومثابر وذو روح مرحة، وتكون له القدرة على مواجهة التغيرات التي تحدث على المستوى الشخصي، والتغيرات التي تطرأ على المستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي حتى يتمكن الشاب من تطوير القدرة على اتخاذ إجراءات للوصول إلى الأهداف المرجوة،

والتمكن من مواجهة التحديات اليومية والاستثنائية، وبالتالي يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته.

الرضا عن الحياة يعتبر أمر أساسي لاعتماد سلوكيات صحية ويعتبر مكون معرفي يدل على الرفاهية الذاتية، ويعرف بأنه التقييم العام الذي يقوم به الشخص عن حياته ويعتبر من المفاهيم الهامة في حياة الفرد والتي تدل على صحته النفسية والجسمية. ويشير (Diener) أنه يرتبط مع خبرات الفرد في مختلف مجالات الحياة (الدراسة، الوظيفة، الأسرة إلى غير ذلك) ويعرف Heirlook الرضا عن الحياة بأنه كيفية حكم وتقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون من جانبين الأول معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم لحياتهم بشكل عام أو تقييم جوانب محددة في الحياة مثل الرضا عن العمل أو الدراسة، والجانب الثاني تفقيي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناءاً على تكرارات الأحداث السارة أو الغير سارة وما تسببه سواء كانت سعادة أو توتر وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا وبدرجات مختلفة من فرد إلى آخر (Pavot & Diener, 1993).

باختصار الرضا عن الحياة يتمركز في الأحكام الذاتية التي يضعها الشخص حول حياته الشخصية (Diener, 1984) ومن ثم جودة الحياة. (تلمساني، 2014)، قد تكون مثل هذه الأحكام في فترة المراهقة مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ خلالها وتكون سلبية، وعندما يحدث العكس تصبح دعماً أساسياً للتكيف النفسي.

الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية عبارة عن مصادر فعالة تحمي الشاب المراهق من الخطر، وفي حالة المراهقة المتأخرة تساهم بالتحاق الشاب بعالم الكبار بشكل ناجح. كما نعرف أن أواخر المراهقة يزداد وعي الشاب بالمسؤولية الفردية والاهتمام بالمستقبل الذي يدفع بالشباب إلى رسم خطة حياة مستقبلية (Casstillo, 2001) ولتحقيق ذلك تصبح الدراسة في الثانوية أو الجامعة مهمة لأنها المكان الذي يبني فيه جزء مهم من هذا المشروع لاختيار مهنة والتحضير لها وبناء المستقبل، وتعمل هذه المؤسسات على فتح مساحة لتطوير شبكات الدعم الاجتماعي وتعزيز الهوية بشكل عام من أجل نمو الشخصية.

تعتبر الجامعة والمؤسسات التربوية مكان متميز لبناء شخصية الفرد بعد الأسرة، وينظر إليها كمختبر يتم فيه تجربة أشكال التعايش الإيجابي، ويتعلم فيه الشباب أشكال السلوك الاجتماعي الذي يسمح ببناء ثقافة صحية (Cardozo, 2005)، وبيئة مهمة جدا خلال فترة المراهقة والشباب (Oliva, 2015).

بناء على ما تقدم يظهر الهدف من دراستنا الذي يركز على تحديد إذا ما كان هناك تطور إيجابي لدى طلاب الثانوي والجامعي في مؤسساتنا التعليمية فيما يخص الشعور بالرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية، وتحديد العلاقة بينهما، من خلال الإجابة على التساؤلات التي وضعناها للدراسة.

تساؤلات الدراسة:

1. ما هو مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين؟
2. ما هو مستوى الكفاءة الذاتية لدى المراهقين؟
3. هل هناك علاقة بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لدى المراهقين؟

فرضيات الدراسة:

من أجل الإجابة على هذه الأسئلة وضعنا الفرضيات التالية:

1. مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين متدني
2. مستوى الكفاءة الذاتية لدى المراهقين متدني
3. هناك علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لدى المراهقين.

أهداف الدراسة:

1. الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة عند المراهقين
2. الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى المراهقين
3. الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا المعنونة ب الرضا عن الحياة و الشعور بالكفاءة الذاتية العامة لدى فئة المراهقين (في البيئة الجزائرية) في التعرف على العلاقة بين الرضا

عن الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية لدى المراهقين، الذي لم نصادفه في الدراسات السابقة. في حدود علمنا. سواء العربية أو الأجنبية، إذ ركزت الدراسات عن الرضا عن الحياة بمتغيرات أخرى.

تعد الدراسة إضافة جديدة إلى مجال الدراسات والبحوث النفسية والتربوية، إذ التعرف على الرضا عن الحياة وعلاقته بالشعور بالكفاءة الذاتية لدى المراهقين يشكل أساس مهم يمكن من خلاله اتخاذ إجراءات عملية كفيلة بتدعيم الرضا عن الحياة لديهم بما يساهم في رفع مستوى شعورهم بالكفاءة الذاتية والتي بدورها تؤدي إلى الإسهام في رفع مستوى تقديرهم لذاتهم وهذا ينعكس على تحصيلهم الدراسي وسعادتهم الشخصية وزيادة فعاليتهم وإنتاجيتهم في المجتمع ونموهم المتوافق.

كما يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في مساعدة القائمين والمهتمين بهذه فئة المراهقين على تقديم الخدمات اللازمة والاحتياجات الضرورية التي من شأنها الإسهام في رضاهم عن حياتهم والرفع من شعورهم بكفاءتهم وبالتالي تقديرهم لذاتهم بشكل ايجابي.

مصطلحات الدراسة:

التعريف الاصطلاحي لمفهوم الرضا عن الحياة: يعرف الرضا عن الحياة بأنه " التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي (عبد الخالق، 2008)

كما يعرف بأنه "شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته". (المجدلاوي، 2012، 211).

التعريف الإجرائي لمفهوم الرضا عن الحياة: نعرف الرضا عن الحياة في بحثنا هذا إجرائيا بأنه تقدير الطالب لنوعية حياته وشعوره بالسعادة وإقباله على الحياة

وذلك كما تعكسه الدرجات التي يتحصل عليها في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة بما تعكسه مضامين فقراته.

التعريف الاصطلاحي لمفهوم الكفاءة الذاتية: عرفها باندورا (Bandura , 1997) بأنها "معتقدات الفرد حول قدراته على تنظيم، وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج معينة. كما عرفها زميرمان (Zimmerman, 2000) بأنها "مدركات الشخص لقدراته على تنظيم وتنفيذ الأعمال الضرورية للحصول على الأداء المحدد للمهارة من خلال تنفيذ المهمات والأهداف الأكاديمية، مثل الدرجات، والتقدير الاجتماعي، أو فرص العمل بعد التخرج، كلها تتنوع بصورة واسعة في طبيعة ووقت انجازها."

التعريف الإجرائي لمفهوم الكفاءة الذاتية: نعرف في دراستنا هذه إجرائيا مصطلح الكفاءة الذاتية بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المعتمد في الدراسة.

التعريف الاصطلاحي للمراهقة المتأخرة: هي الفترة العمرية الممتدة من 18 إلى 25 سنة (عريفج، 1984 و زهران، 1977) في هذه المرحلة يتحول الفرد إلى إنسان راشد مظهراً وتصرفاً.

التعريف الإجرائي لمفهوم المراهقة المتأخرة: جميع الطلبة الذين يبلغون من العمر من 18 إلى 24 سنة ويزاولون دراستهم في السنة الثالثة ثانوي والثلاث سنوات الأولى من التعليم الجامعي.

الدراسات السابقة

الدراسات السابقة بالنسبة لمتغير الرضا عن الحياة:

دراسة عدنان مارد جبر وحسام محمد منشد (2015) بعنوان: "الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة" هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الرضا عن الحياة والأمل لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية، والعلاقة بين الرضا عن الحياة والأمل، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان باستعمال مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1998)، وبناء مقياس الأمل اعتمادا على نظرية

سيلجمان (1991)، والمقياسان طبقا على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة خلال العام الدراسي 2014/2013، اختيرت بشكل طبقي عشوائي ذي التوزيع المتساوي فكانت نتائج الدراسة كالتالي: طلبة كلية الآداب لديهم رضا عن الحياة، طلبة كلية الآداب يمتلكون درجة عالية من الأمل، وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الرضا عن الحياة والأمل لدى طلبة كلية الآداب.

دراسة تلمساني فاطمة (2014) بعنوان " الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا (دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدرسة العليا بوهرا) "هدف البحث دراسة الرضا عن الحياة وتقدير الذات من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:هل هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات والرضا عن الحياة؟، ما هو مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا؟هل هناك فروق في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة على أساس الجنس؟وللإجابة على هذه التساؤلات طبقت الباحثة مقياسين هما: مقياس الرضا عن الحياة لدينر، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، على عينة من الطلبة تقدر ب(ن=300 فرد، 148 طالب و152 طالبة).

ومن أهم النتائج التي توصلت لها الباحثة: هناك علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة مرتفع (77,25% فاقت لديهم درجات تقدير الذات المتوسط، و 65% فاقت لديهم درجات الرضا عن الحياة المتوسط). عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة وفي تقدير الذات.

يحيى عمر شعبان شقورة (2012) تحت عنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة". هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، المستوى التعليمي للوالدين)، تكونت العينة من

(600)طالب نصفهم ذكور والنصف الآخر إناث، وتم اختيارهم بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والأدبية . الأدوات المستعملة كانت إستبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، مقياس الرضا عن الحياة (مجدي الدسوقي، 1998) فكانت النتائج التالية:وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة.وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.عدم وجود فروق دالة في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الذكور.وجود فروق دالة في الرضا عن الحياة في بعد الاجتماعية لصالح طلبة جامعة الأزهر، وبعد التقدير الاجتماعي لصالح طلبة جامعتي الأزهر والأقصى.عدم وجود فروق دالة في الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلادي للطالب)، الطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادة وطمأنينة وقناعة ورضا عن حياتهم، مقارنة بالطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المنخفض.الطلبة الذين كان لديهم والدين ذوي مستوى جامعي كانوا أكثر سعادة، وقناعة واستقرارا نفسيا وأكثر رضا عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستوى أدنى في التعليم.

دراسة (طه ولطفي 2009) بعنوان "اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة". هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وإلى تحديد العلاقة بين اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة خلال وقت الفراغ والرضا عن الحياة، واستخدمت هذه الدراسة استبيان الاتجاه نحو وقت الفراغ، واستبيان ممارسات وقت الفراغ ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1999) وبينت النتائج الآتي: 25,7% من أفراد عينة الدراسة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفع. 68,3% كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسط.

6% كان مستوى رضاهم عن الحياة منخفض. وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من الاتجاهات نحو وقت الفراغ وممارساتهم خلال وقت الفراغ والرضا عن الحياة.

دراسة كجيلدستدلي (Kjeldstadli, 2006) بعنوان "الرضا عن الحياة والمرونة: دراسة طولية مقارنة لدى طلاب كلية الطب في جامعة أسلو" هدفت الدراسة إلى تفحص العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من نموذج الشخصية الأساسي، الضغط النفسي والتكيف لدى طلبة كلية الطب مقارنة بطلبة كليات أخرى. لجميع البيانات تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، وبينت النتائج الآتي: مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب. تساوي مستوى الرضا عن الحياة لدى كل من طلبة كلية الطب وطلبة الكليات الأخرى، وذلك في السنة الأولى من الدراسة، لكن مستوى الرضا عن الحياة يقل في سنة التخرج. الطلبة الذين احتفظوا بمستوى عال من الرضا عن الحياة كان لديهم قناعة بأن الدراسة ف واستخدمت الدراسة مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة لعبد السلام عبد الغفار و ابراهيم قشقوش (1978) تعديل عبد العزيز الشخص (1995) ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي (1998) ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل (Russel, 1996) ترجمة مجدي محمد الدسوقي، ومقياس تقدير الذات للمراهقين والراشدين تعريب عادل عبد الله محمد (1991)، مقياس الاكتئاب لعادل عبد الله محمد (1997)، مقياس الغضب لعلاء الدين كفاي ومايسة النيال (1997) وبينت النتائج الآتي: وجود فروق دالة بين الأفراد ذوي المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع، وذو المستوى المنخفض من حيث الرضا عن الحياة لصالح ذوي المستوى المرتفع. لا توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات من حيث الرضا عن الحياة. هناك علاقة ارتباطيه سالبة بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، وانفعالات الغضب، ويرتبط ايجابيا بتقدير الذات. (المصدر يحيى عمر شعبان شقورة (2012))

الدراسات السابقة لمتغير الكفاءة الذاتية:

دراسة M M Rodriguez & al (2017) تحت عنوان "الكفاءة الذاتية، المرونة والرضا عن الحياة عند الطلبة الجامعيين (العمومية والخاصة)". تناولت الدراسة من منظور النمو الإيجابي وهدفت الدراسة إلى تحديد ما إذا كان هناك نمو إيجابي عند الطلبة الجامعيين في المؤسسات العامة والخاصة انطلاقاً من مستويات الكفاءة الذاتية، المرونة، والرضا عن الحياة، وفي نفس الوقت تحديد الفروق بين السياقات التعليمية. واستعملت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الكمي، وكانت العينة (565) مراهق لمنطقة موريليا بمتوسط أعمار 20,7 سنة ، واستعمل مقياس المرونة لـ (Gonzalez, Arration, 2011) مقياس الكفاءة الذاتية (Buessler&Schwarcer, 1996)، مقياس الرضا عن الحياة (Diener, 1985) وبينت النتائج ما يلي: أفراد العينة لديهم إدراك ضعيف للكفاءة الذاتية ولديهم مستوى مرونة ورضا عن الحياة مرتفع.

دراسة قاسم خلف كجوان (2016) بعنوان " الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة" وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وفق متغير الجنس وتكونت العينة من 100 طالب وطالبة من جامعة تكريت (العراق) 50 ذكور / و50 إناث واعتمدت على مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل (الجبوري، 2013) ومقياس المساندة الاجتماعية لـ (موسى، 2015) وأظهرت النتائج: طلبة الجامعة لديهم مستوى كفاءة ذاتية جيد ولديهم مستوى مساندة اجتماعية جيد.

دراسة سهيلة عبد الرضا عسكر(2013) بعنوان:"المعتقدات الصحية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المعتقدات الصحية لدى الطلبة، والتعرف على مستوى فاعلية الذات والفرق في المعتقد الصحي وفق متغير الجنس والتخصص (علمي/ انساني)، والتعرف على العلاقة بين المعتقد الصحي وفاعلية الذات. واعتمدت مقياس المعتقد الصحي من بناء الباحثة ومقياس (الألوسي، 2001) لقياس فاعلية الذات، على عينة بلغت

200 طالب وطالبة تم إختيارهم بطريقة الطبقيّة العشوائية، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: أفراد عينة الدراسة لديهم معتقدات صحيّة ويمتلكون فاعليّة الذات بمستوى جيد. وجود فروق دالة في المعتقدات الصحيّة وفق متغير الجنس ولصالح الإناث.

لا توجد فروق دالة في المعتقدات الصحيّة وفق متغير التخصص. وجود علاقة إيجابية بين المعتقدات الصحيّة وفاعليّة الذات لدى طلبة الجامعة.

دراسة سالي طالب علوان (2012) بعنوان "الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد" هدفت الدراسة إلى التعرف على الكفاءة الذاتية المدركة عند الطلبة، والفروق في الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص، وكانت العينة مكونة من 300 طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية، 150 ذكر من التخصص العلمي والإنساني، و150 إناث من التخصص العلمي والإنساني، وطبقت أداة قياس من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج: تمتع عينة الدراسة بكفاءة ذاتية مدركة جيدة، لا توجد فروق ذات دلالة في الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة في الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

دراسة سامي عيسى حسونة (2009) بعنوان "الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة". وهدفت الدراسة التعرف على درجة الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة، والكشف عن تأثيرها بالجنس والتخصص في الثانوية العامة. وتم تطبيق أداة قياس المعتقدات المرتبطة بكفاءة تدريس العلوم STEBI-B بمقياسها الفرعيين: PSTE & STOE، على عينة مكونة من 194 طالب وطالبة من قسم التعليم الأساسي في الجامعة الإسلامية بغزة، وأظهرت النتائج التالية: معظم أفراد العينة يمتلكون الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم بدرجة متوسطة أو مرتفعة. تفوقت الإناث على الذكور في كلا المقياسين الفرعيين بصورة دالة. تفوق الحاصلين على الثانوية

العامة من الفرع العلمي على خريجي الفرع الأدبي في درجات مقياس PSTE بصورة دالة.لم يكن لتخصص الثانوية العامة تأثير دال على درجات مقياس STOE.

التعليق على الدراسات السابقة:

لقد أسهمت الدراسات السابقة في هذه الدراسة بأنها دعمت المتغيرات بالخلفية النظرية والعلمية، كما ساعدتنا في صياغة الأهداف، واستعمال المنهجية التي تلاءم دراستنا واختيار الوسائل الإحصائية المناسبة وساعدت في تفسير النتائج أما فيما يخص موقع دراستنا بينها يمكن أن نقول الدراسات السابقة فيما يخص الرضا عن الحياة تناولت هذا المتغير في علاقته بتقدير الذات،الاتجاهات نحو وقت الفراغ، أساليب التعلق، المؤشرات المعرفية،سمات الشخصية، الدافع الأكاديمي، المرونة، المساندة الوالدية، الممارسات الإدارية للمدن الجامعية، الميكانيزمات الدفاعية، أحداث الحياة الضاغطة فيما يخص الكفاءة الذاتية في علاقتها بمجموعة من المتغيرات مثل دافعية الإنجاز،والتحصيل الأكاديمي، المساندة الاجتماعية، التوافق النفسي،التكيف الدراسي، المعتقدات الصحية، الوحدة، تقدير الذات،الاكتئاب، الغضب، وتبين من عرض الدراسات السابقة ومتغيراتها التي تيسر لنا الحصول عليها أنه هناك دراسة واحدة فقط تناولت متغيرات دراستنا معا وهي دراسة (MM Rodriguez & al, 2017) التي تناولت الكفاءة الذاتية، والمرونة والرضا عن الحياة، وهذا ما يعني أن دراستنا تناولت متغيرات جديدة وغير مدروسة سابقا.

منهجية الدراسة:

استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي المقارن في هذه الدراسة، إذ يعد المنهج المناسب للكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لدى الطلاب، والكشف عن مستوى الرضا ومستوى الكفاءة الذاتية لديهم.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بما يلي: الحدود البشرية: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين (من السنة الأولى إلى السنة الثالثة جامعي) وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الحدود الزمنية: وزعت أداتا القياس خلال نهاية الفصل الثالث من العام الدراسي 2018/2017.

العينة: تكونت عينة الدراسة من طلاب السنة الثالثة ثانوي، والثلاث سنوات الأولى من التعليم الجامعي الذين يدرسون بولاية الجزائر العاصمة سواء كان مقيمين بالولاية أو الملتحقين بها من أجل الدراسة الجامعية، لقد اختيرت العينة بالطريقة المتيسرة (الطلبة الذين قبلوا المساهمة بإجاباتهم على الاستبيانات) وتراوحت أعمارهم ما بين 17 و 24 سنة وتوزع أفراد العينة على الشكل التالي :

جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة	التكرار	
70,1	162	إناث
29,9	69	ذكور
100	231	المجموع

نلاحظ أنه بلغ أفراد العينة 231 طالب وطالبة، أغلبهم إناث حيث بلغت نسبتهم 70,1 %، ولأنهم كانوا الأكثر تعاوناً معنا، وكذلك كن الفئة الأكثر تمثيلاً لمجتمع الدراسة. بلغ متوسط أعمارهم ب 19 سنة و 9 أشهر حيث بلغت نسبة من يبلغ عمرهم 20 سنة فما فوق 62,3% ومن هم أقل من 20 سنة فكانت نسبتهم تقدر ب 37,7%

الجدول (2) التوزيع حسب المستوى الدراسي

النسبة	تكرار	المستوى
11,7	27	الثالثة ثانوي

26	60	أولى جامعي
57,1	132	ثانية جامعي
5,2	12	ثالثة جامعي
100	231	المجموع

أدوات البحث:

مقياس الرضا عن الحياة: استعملنا في دراستنا مقياس مجدي محمد الدسوقي الذي أعده سنة 1996 وتم حساب الخصائص السيكمترية للمقياس من قبل الباحثة "خمسة قنون" 2013، بدراستها المعنونة " الاستجابات المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك للرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان" قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية أما الثبات فتم حسابه بواسطة إعادة التطبيق من ذلك تأكد أنه ملائم لتطبيقه على البيئة الجزائرية.(قنون، 2013) وصف المقياس: يتكون من 29 عبارة تقيس عدة أبعاد هي السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي.

الجدول رقم (3) توزيع عبارات مقياس الرضا عن الحياة (محمد الدسوقي، 1996) على الأبعاد

البعد	العبارات	مجموع البنود
السعادة	15 . 11 . 9 . 8 . 7 . 3 . 1	7
الاجتماعية	27 . 22 . 18 . 16 . 14	5
الطمأنينة	29 . 28 . 25 . 23 . 20 . 19	6
الاستقرار النفسي	12 . 5 . 2	3
التقدير الاجتماعي	26 . 24 . 21 . 6 . 4	5
القناعة	17 . 13 . 10	3

لهذا المقياس خمسة بدائل هي (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا) يقابلها التصحيح على التوالي (5، 4، 3، 2، 1). الدرجة الدنيا للمقياس 29 درجة (درجة منخفضة من الرضا)، والدرجة العليا للمقياس تقدر ب 145 درجة (درجة مرتفعة من الرضا).

مقياس الكفاءة الذاتية:

استعملنا مقياس الكفاءة الذاتية العامة لـ Ralf Schzarzer ترجمة سامر رضوان (1997) وتم التأكد من الخصائص السيكومترية له على المجتمع الجزائري من خلال دراسة منصور بوقصارة ورشيد زياد سنة 2015 بجامعة وهران. حيث تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام أربع طرق هي : معامل "ألفا كرومباخ"، والثبات بإعادة التطبيق، ومعامل "جتمان"، ومعامل "سبيرمان . براون " المصحح، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري، الصدق التمييزي للبند، الصدق المحكي (التلازمي) وصدق التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي. وأكدت نتائج الدراسة على وجود الخصائص السيكومترية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة في البيئة الجزائرية (بوقصارة وزياد، 2015)، حسب Ralf Schzarzer المقياس يقيس قناعات وإمكانات الضبط الذاتي، أو توقعات الكفاءة في مواقف ومتطلبات اجتماعية، وموقف الانجاز، أحتوى المقياس المطور عام 1981 على 20 بندا، ثم تم تخفيضها في عام 1986 إلى 10 بنود فقط، وسعي "توقعات الكفاءة الذاتية العامة" وقد ترجم المقياس إلى أكثر من 30 لغة، وقام سامر رضوان سنة 1997 بالدراسة الأولى لهذا البناء على البيئة العربية السورية من خلال ترجمته من الألمانية.

وصف المقياس: يتألف المقياس من 10 بنود يطلب من المفحوص الإجابة وفق تدرج رباعي (لا، نادرا، غالبا، دائما) حددت أوزان الفقرات ب (4، 3، 2، 1) وتتراوح مجموع الدرجات بين 10 و40 درجة.

نتائج الدراسة

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

نصت الفرضية الأولى على أنه: "مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة متدني". ولإختبار الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وتقسيم درجاتهم إلى مستويين:

المستوى المنخفض للرضا عن الحياة هو للطلبة الذين يحصلون على درجات تتراوح بين (29 و86)، والمستوى المرتفع من الرضا عن الحياة وهو للطلبة الذين يحصلون على درجات تتراوح بين (87 و145) وظهرت النتائج كما هي موضحة في الجدول (4) مستوى الرضا عن الرضا عن الحياة.

الجدول (4) مستوى الرضا عن الحياة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	مستوى الرضا عن الحياة
15,31	70,41	%89,6	207	رضا منخفض(29 . 86)
		%10,4	24	رضا مرتفع(87 . 145)

يتضح من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي للرضا عن الحياة قدر ب (70,41 درجة) وبانحراف معياري قدر ب (15,31 درجة) وقدر أنه 207 من أفراد العينة يقعون في مستوى الرضا عن الحياة المنخفض أي بنسبة %89,6 وباقي أفراد العينة وقعوا في الرضا المرتفع بعدد (24 طالب) أي بنسبة %10,4. هذا ما يمكننا من القول بأن الرضا عن الحياة لعينة دراستنا كان منخفض. ويجعلنا نقبل الفرضية الأولى والتي تقول بوجود مستوى منخفض من الرضا عن الحياة.

وننتج هذه الدراسة توافقت فقط مع دراسة واحدة من الدراسات التي تمكننا من الوصول إليها وهي دراسة كجيلدستدلي (Kijeldstadli, 2006) والتي توصلت إلى أن الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، ويمكننا أن نفسر النتيجة التي توصلنا إليها بالفترة التي أجريت فيها تطبيق المقاييس والتي كانت في آخر الفصل الثالث، أما أغلب الدراسات التي تحصلنا عليها ولم تتوافق مع دراستنا فكانت دراسة فاطمة تلمساني (2014).

(الزغي، 2015)، (عدنان، وحسام، 2015)، (شقورة، 2012)، (طه لطفي، 2009).

وفي محاولة لمعرفة الأبعاد التي كان يشعر فيها أفراد العينة بعدم الرضا عن الحياة قمنا بحساب كل بعد من أبعاد المقياس من حيث تكرارات ونسب الأفراد

الذين ينتمون إلى المستوى المنخفض والمستوى المرتفع من البعد كما هو موضح في الجدول رقم (5)

الجدول رقم (5) مستويات الرضا عن الحياة في كل بعد من أبعاد المقياس

البعد	المستوى	التكرارات	النسب
السعادة	المنخفض (17.7)	90	39
	المرتفع (35.18)	141	61
الإجتماعية	المنخفض (12.5)	204	88,3
	المرتفع (25.13)	27	11,7
الطمأنينة	المنخفض (15.6)	111	51,9
	المرتفع (30.16)	120	48,1
الاستقرار النفسي	المنخفض (7.3)	114	49,4
	المرتفع (15.8)	117	50,6
التقدير الاجتماعي	المنخفض (12.5)	168	72,7
	المرتفع (25.13)	63	27,3
القناعة	المنخفض (7.3)	105	45,5
	المرتفع (15.8)	126	54,5

وانطلاقاً من الجدول رقم(5) تظهر النتائج أن أفراد العينة يشعرون بالسعادة حيث قدرت نسبهم ب 61% وهي نسبة مرتفعة أما فيما يخص أبعاد الرضا عن الحياة المتمثلة في (الطمأنينة والاستقرار النفسي والقناعة) فأفراد عينتنا يتمتعون بها بنسب تفوق 50 % حيث كانت نسبهم على التوالي (51,9%، 50,6%، 54,5%) حيث كانوا ينتمون فيها إلى المستوى المرتفع، بينما ما يفسر عدم الرضا عن الحياة والذي ظهر في الدرجات الكلية للمقياس لأفراد عينتنا فيتمثل في بعدي الاجتماعية والتقدير الاجتماعي التي قدرت نسبهما على التوالي ب 88,3% و 72,7% على التوالي وهم ينتمون إلى المستوى المنخفض من الرضا وهذا يمكننا من القول أن أفراد عينتنا لديهم ميل إلى عدم تبادل الدعابة والضحك وعدم تقبل الآخرين، وعدم القدرة على التعايش، ولا يشعرون بوجود علاقات طيبة تربطهم بالآخرين، وسلوكهم

لا يتسم بالتسامح مع الآخرين، كما أن علاقاتهم الاجتماعية تتسم بالفشل، ولا يشعرون بالثقة تجاه سلوكهم الاجتماعي ويشعرون أن الآخرين لا يثقون في قدراتهم، وأنهم لا ينظرون إليهم بنظرة الاحترام، وليست لهم القدرة على اتخاذ قرارات وتحمل نتائجها، ويمكن أن هذا المشاعر طبيعية لدى الشباب في المراحل الأولى من المراهقة إلا أننا يمكن أن نقول أغلب أفراد عينتنا هم في المراحل المتأخرة من المراهقة بحيث أعمار من هم في 20 سنة فما فوق فقد بلغت نسبتهم 62,4% ، وهذا ما يدل أن شبابنا نموه من الناحية الاجتماعية غير سليم مما يتطلب الاهتمام ومراعاة هذه الأبعاد المتعلقة بالحياة الاجتماعية وذلك من خلال منظومتنا الاجتماعية والتربوية.

نصت الفرضية الثانية على أن : "مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلبة متدني".

ولاختبار الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية العامة وتقسم درجاتهم إلى مستويين:

المستوى المنخفض للكفاءة الذاتية العامة هو للطلبة الذين يحصلون على درجات تتراوح بين (10 و 24)، والمستوى المرتفع من للكفاءة الذاتية العامة وهو للطلبة الذين يحصلون على درجات تتراوح بين (25 و 40) وظهرت النتائج كما هي موضحة في الجدول (6) مستوى الكفاءة الذاتية العامة.

الجدول (6) مستوى الكفاءة الذاتية العامة

مستوى الكفاءة الذاتية العامة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
كفاءة ذاتية منخفضة (10 . 24)	27	%11,7	29,20	4,57
كفاءة ذاتية مرتفع (25 . 40)	204	%88,3		

يتضح من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي للكفاءة الذاتية العامة بلغ (29,20 درجة) وبانحراف معياري قدر ب (4,57 درجة) وأنه قدر عدد أفراد العينة ب 204 من وقعوا في مستوى الكفاءة الذاتية المرتفعة أي بنسبة (88,3 %) وهذا ما يمكننا من القول أن أغلبية أفراد عينتنا لديهم شعور بالكفاءة الذاتية المرتفع، وهذا ما يمكننا من القول برفض الفرضية الثانية التي نصت على انخفاض مستوى الكفاءة

الذاتية لدى الطلبة. ويمكن تفسير ذلك بأن أفراد عينتنا لديهم اعتقاد ايجابي بقدرتهم على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق ما يبتغون وبإمكانهم النجاح في حل المشكلات الصعبة إذا ما بذلوا الجهود الكافية ويحققون أهدافهم ونواياهم بكل سهولة، ويعرفون كيفية التصرف أمام المواقف غير المتوقعة، ولديهم القدرة على التعامل مع الأحداث حتى ولو كانت مفاجئة، ولديهم القدرة على التعامل مع الصعوبات بشكل هادئ لاعتمادهم على قدراتهم الذاتية، ويجدون حلولاً لكل المشاكل التي تعترضهم ولديهم أفكار متنوعة في كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجههم.

وتتائج هذه الدراسة توافقت مع كل من الدراسات التالية: (عسكري، 2013) و(سالي طالب علوان، 2012) و(نايف يعقوب، 2012) و(كجوان، 2016)، (ميدون أبي مولود، 2014)، (حسونة، 2009) واختلفت مع دراسة (MM Rodriguez, 2017).

نصت الفرضية الثالثة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لدى الطلاب"، واختبار هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المتغيرين وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (7) العلاقة بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	0,308	0,01
الكفاءة الذاتية		

يتضح من الجدول (7) أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0,308) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)، إذا يمكننا أن نقول هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب، ما يعني أنها علاقة عكسية، أي كلما زاد الرضا عن الحياة لدى الطلاب، نقص الشعور بالكفاءة الذاتية والعكس، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الثالثة.

هذا نفسه بأن طلاب عينتنا يشعرون بأنهم يمتلكون كفاءة ذاتية عالية ويمتلكون قدرات كبيرة ولكن الظروف التي تحيط ببيئتهم يقيمونها بشكل غير مرضي وبالتالي يشعرون بعدم رضا عن حياتهم.

وفي محاولة لفهم أعمق وما هي أبعاد الرضا عن الحياة التي ترتبط بالشعور بالكفاءة الذاتية قمنا بحساب معامل الارتباط مع درجات كل بعد من الأبعاد مقياس الرضا عن الحياة بدرجات الشعور بالكفاءة الذاتية العامة فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (8)

الجدول رقم (8) معامل ارتباط أبعاد الرضا عن الحياة بالشعور بالكفاءة الذاتية

أبعاد الرضا عن الحياة	الكفاءة الذاتية العامة	مستوى الدلالة
السعادة	*0,276	دالة عند 0,05
الاجتماعية	0,137	غير دالة
الطمأنينة	0,167	غير دالة
الاستقرار النفسي	**0,310	دالة عند 0,01
التقدير الاجتماعي	**0,327	دالة عند 0,01
القناعة	0,213	غير دالة

من الجدول رقم (8) يتبين أن العلاقة بين درجات الشعور بالكفاءة الذاتية العامة ودرجات أبعاد الرضا عن الحياة كانت كلها سالبة، إلا أنها كانت دالة فقط عند ثلاث أبعاد هي (السعادة، الاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي)، ومن أجل فهم أعمق قمنا بحساب كل عبارة من عبارات هذه الأبعاد بدرجات الشعور بالكفاءة الذاتية فكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (9)

الجدول رقم (9) حساب معامل ارتباط عبارات أبعاد (السعادة، الاستقرار النفسي، التقدير

الاجتماعي) بالشعور بالكفاءة الذاتية

البعد	رقم العبارة	العبارات	الكفاءة الذاتية العامة
السعادة	1	أنا أسعد حالا من الآخرين	0,168
	3	ظروف حياتي ممتازة	0,223
	7	أشعر بالأمن والطمأنينة	0,071

0,223.	أتمتع بحياة سعيدة	8	
0,259*	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى	9	
0,146.	أشعر أنني موفق في حياتي	11	
0,353**	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفاتي الحياتية	15	
0,162.	أنا راض عن نفسي	2	الاستقرار
0,289*	أنا راض عن كل شيء في حياتي	5	النفسي
0,255*	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل	12	
0,204.	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية	4	التقدير
0,137.	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	6	الاجتماعي
0,217.	يثق الآخرون في قدراتي	21	
0,037.	ينظر الآخرون إلي باحترام	24	
0,367**	لدي القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل نتائجه	26	

* دال عند مستوى 0,05

**دال عند مستوى 0,01

يمكننا أن نقول انطلاقاً من الجدول رقم (9) العبارات التي ارتبطت بشكل دال مع درجات الكفاءة الذاتية العامة كانت مع العبارات (9، 15، 5، 12، 26) والتي لها علاقة بأبعاد السعادة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي وهكذا يمكن أن نفسر العلاقة السلبية بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية العامة لأفراد عينتنا كونهم رغم شعورهم العالي بكفاءتهم إلا أنهم يشعرون بعدم الارتياح والرضا عن ظروفهم الحياتية وأن حياتهم في الوقت الحالي سيئة، وأنهم غير راضون عن كل شيء في حياتهم ولا يشعرون بالبهجة والتفاؤل نحو المستقبل، وليست لهم القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل نتائج قراراتهم .

الاستنتاج العام:

- الشباب الذين يمثلون أفراد عينتنا لديهم مستوى رضا عن الحياة منخفض حيث قدرت نسبة من يقعون في هذا المستوى ب 89,6%

- الأبعاد التي ليسوا راضون فيها عن حياتهم فيها هي بعدي الاجتماعية والتقدير الاجتماعي. حيث بلغت نسبة الأفراد الذين يقعون في المستوى المنخفض ب 88,3% و 72,7% على التوالي.
- مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية العامة لشباب عينتنا مرتفع حيث قدرت نسبة من يقعون في هذا المستوى ب 88,3%.
- هناك علاقة قوية سالبة بين الرضا عن الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية العامة لدى هذه الفئة.
- منه يمكن القول أن المراهقين(الفئة المدروسة) لا يشعرون بالسعادة ويعانون من في مستوى الاستقرار النفسي بحيث يرون أن مستقبلهم مظلم وغامض، وكذا يعانون في مستوى تقدير الاجتماعي بحيث أنهم يشعرون بعدم القدرة على اتخاذ القرارات رغم شعورهم العالي بقدراتهم وكفاءتهم الذاتية العامة.
- التوصيات والاقتراحات:
- عمل الدراسة الحالية نفسها على مراحل عمرية وتعليمية مختلفة، والتأكيد على دراسة متغيراتها بصورة موسعة نظرا لندرة الدراسات في هذا المجال وهذا في حدود علم الباحثة.
- ضرورة إعطاء مزيد من الاهتمام لهذه الفئة العمرية لما لهذا الاهتمام من تأثير ايجابي في رفع مستوى رضاهم ورفع مستوى تقديرهم لذاتهم مما ينعكس ايجابيا على تحصيلهم الدراسي.
- كما يمكن القول أن هذه الدراسة قدمت نتائج يمكن الاعتماد عليها لتصميم برامج إرشادية لرفع من الرضا والشعور بالكفاءة الذاتية بشكل موضوعي وواقعي لدى فئة المراهقين والشباب.
- نوصي بالاهتمام بدراسة الرضا عن الحياة والانفعالات والمعتقدات المعرفية الايجابية للشخصية على اعتبار أنها مهمة وتساعد في تحقيق التوافق والصحة النفسية الايجابية للشباب.

- نوصي بإجراء دراسات ذات العلاقة بالخصائص الايجابية للشخصية.

المراجع:

- أحمد محمد عبد الخالق، عبد الحكيم محمد حسين بن بريك (2017) السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات في اليمن، مجلة الأندلس للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 17 . العدد 16.
- تلمساني فاطمة (2014) الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا (دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدرسة العليا بوهران)، مجلة الباحث، العدد11 (ص 112-124)
- جبرعدنان مارد، منشد حسام محمد (2015) الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد 214، المجلد 2.
- فاطمة بنت سعيد، الظفري سعيد بن سليمان،(2018) علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من 7 إلى 12 في سلطنة عمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ص 178.163 مجلد 12، عدد 1، يناير.
- خميسة قنون، (2013) الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرض السرطان. رسالة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر-باتنة:- الجزائر.
- دبي نصيرة (2017)الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماستر، جامعة بوضياف، المسيلة . الجزائر
- زهران حامد عبد السلام (2005) علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة-، الطبعة 6، عالم الكتب، القاهرة، مصر
- الزغبي أحمد محمد (2015) الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية، جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، المجلد 37 . العدد 14.
- سامي عيسى حسونة (2009)، الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الانسانية) المجلد 13، العدد 2، ص 149.122 يونيو 2009
- شقورة يحي عمر شعبان (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر. غزة.
- عريفج سامي (1984) علم النفس التطوري، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الأردن

- علوان سالي طالب (2012) الكفاءة الذاتية المدركة عند الطلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد 33
- كتلو كامل حسن (2015) السعادة وعلاقتها بكل من التدخين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 42 - العدد 2.
- كجوان قاسم خلف (2016) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، مجلة آداب الفراهيدي، العدد 27 أيلول.
- مطانيوس ميخائيل (2013) الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 11 العدد 1.
- ميدوم مباركة، أبي مولود عبد الفتاح (2014)، الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 17.
- Bandura, A. (1986): Social foundation of thought and Action, englem wood cliffs prentice hall. Abstract international, vol.56.
- Cardozo, G. (2005). Adolescencia. Promoción de salud y resiliencia. Argentina: Brujas.
- Carr, A. (2007). Psicología positiva. La ciencia de la felicidad. Barcelona: Paidós.
- Castillo, G. (2001). Los adolescentes y sus problemas. España: EUNSA
- Choque-Larrauri, R. y Chirinos-Cáceres, J. (2009). EficaciadelPrograma de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. Revista de SaludPública, 11 (2), 169-181.
- González, R., Valle, A., Freire, C. y Ferradás, M. (2012). Relaciones entre la autoeficaciapercibida y el bienestarpsicológico en estudiantesuniversitarios. RevistaMexicana de Psicología, 29 (1), 40-48.
- Marisol Morales Rodríguez, DamarisDíaz Barajas, Daniela Ortiz Maldonado (2017) Autoeficacia, Resiliencia Y Satisfacción Con La Vida En Universitarios De EscuelasPúblicas Y Privadas: AbordajeDesde El Modelo De DesarrolloPositivo, CongresoNacional De Inivstigationeducativa , San Luis Potosi 2017

- **Oliva, A., et al.** (2011). Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: un estudio en centros docentes andaluces. Junta de Andalucía. Consejería de salud. Oliva, A. (2015). Desarrollo positivo adolescente. Madrid: Síntesis
- **Paula Ruiz-Gonzalez, Yolanda Medina-Mesa, Antonio Zayas, Rocio Gomez-Molinero**(2018): Relación entre la Autoestima y la Satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios, international journal of developmental and educational psychology
- **Pavot, W. and Diener, Ed.** (1993): Review of satisfaction with life scale, Psychological Assessment, Vol. 5(2), pp. 164 – 172.