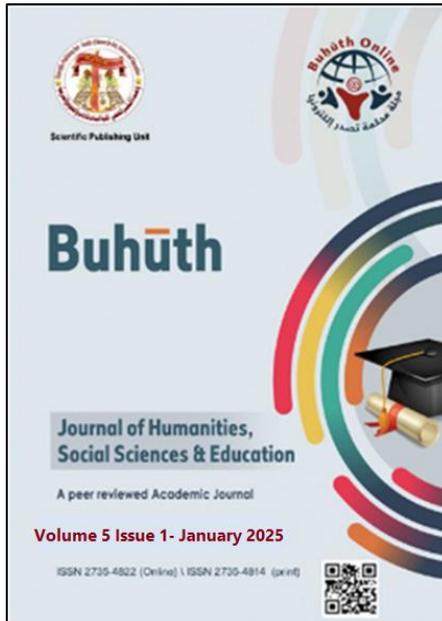




ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)



Self - efficacy And Their Relationship To Life Satisfaction In A Sample Of Adults

"A Correlational Comparative Study"

PhD. Reham, M, Mashaly

Department of psychology, Faculty of arts, Ain shams University, Egypt.

rehammahmoud690@yahoo.com

Eman, M, Elkamah

Department of psychology, Faculty of arts, Ain shams University, Egypt.

dremankamah@hotmail.com

Receive Date: 25 April 2024, Revise Date: 17 Mai 2024.

Accept Date: 20 Mai 2024.

DOI:10.21608/BUHUTH.2024.285133.1678

Volume 5 Issue 1 (2025) Pp. 206 - 240.

Abstract

The current study aimed to study the relationship between Self-efficacy and life satisfaction among a sample of adults, in addition to knowing the differences in Self-efficacy in terms of work (worker/non-worker), and also aimed to knowing the differences in life satisfaction in terms of work (worker/non-worker). and the researcher depended on the comparative, descriptive approach. To achieve this, the researcher applied the self-efficacy scale (prepared by the researcher) and the life satisfaction scale (prepared by Magdy El-Desouki, 2013) on a sample of 400 adults, whose age groups ranged between (22-55) years. The study reached the following results: There is a significant relationship between self-efficacy and life satisfaction. There are statistically significant differences between the average scores of the self-efficacy scale according to the work variable (worker - non-worker) for workers, There are also statistically significant differences between the average scores of the satisfaction with life scale. Life according to the work variable (worker - non-worker) for workers.

Keywords: Self-efficacy, life satisfaction, adults.

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين

"دراسة ارتباطية مقارنة"

ريهام محمود محمد مشالي

باحثة دكتوراه-علم النفس

كلية الآداب، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية

rehamm Mahmoud690@yahoo.com

أ.د/ إيمان محمود عبدالحميد القماح

أستاذ علم النفس - كلية الآداب

جامعه عين شمس، جمهورية مصر العربية

dremankamah@hotmail.com

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين، بالإضافة إلى معرفة الفروق في الكفاءة الذاتية من حيث العمل (عامل / غير عامل)، وأيضاً هدفت إلى معرفة الفروق في الرضا عن الحياة من حيث العمل (عامل / غير عامل). واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي، ٢٠١٣) على عينة بلغ قوامها (٤٠٠) من الراشدين، تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢٢-٥٥) سنة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود ارتباط دال بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مقياس الكفاءة الذاتية وفقاً لمتغير العمل (عامل - غير عامل) لصالح العاملين، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير العمل (عامل - غير عامل) لصالح العاملين.

الكلمات الدالة: الكفاءة الذاتية، الرضا عن الحياة، الراشدين.

مقدمة

لقد توجه وعى الباحثين في الآونة الأخيرة إلى الاهتمام بالإمكانات النفسية الإيجابية للإنسان وسبل تنميتها على المستويين النظري والتطبيقي؛ للتعرف على أساليب واستراتيجيات مواجهة ومعايشة الشدائد والمحن لدى الإنسان في مختلف مراحل الحياة؛ فكان الاهتمام بمفهوم علم النفس الإيجابي وجوانب القوة لدى الإنسان ودراسة متغيرات إيجابية في الشخصية، كالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وجودة الحياة والتفاؤل والتسامح والإيثار... الخ؛ لما لها من مؤشرات مفيدة ومثمرة في تقوية الجهاز المناعي وتقليل الشعور بالنقص أو العجز، وتمكين الفرد من إصلاح وعلاج مواطن القصور في شخصيته، والوصول إلى أفضل الخصائص الحياتية، والتنبؤ بالتوافق النفسي. (عبدالمقصود، ٢٠١٤، ٤). فعلم النفس الإيجابي هو المنهج العلمي لدراسة مشاعر الإنسان وأفكاره وسلوكه، مع التركيز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف، وبناء الخير في الحياة بدلاً من إصلاح الأمور السيئة. (Suhas & Ravindra, 2022)

ويعد مفهوم الرضا عن الحياة Life satisfaction من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين؛ ومن المفاهيم الأساسية والمحورية في مجالي علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، كما يعد الرضا عن الحياة مؤشراً مهماً للتكيف والصحة النفسية، ومرجع ذلك أن الإنسان في حالة مواجهة باستمرار لضغوط حياتية، وعدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط وفترات طويلة تؤدي إلى حدوث اضطرابات ذات طابع سيكولوجي وفسيولوجي، وعدم الإحساس ولو بالحد الأدنى من الشعور بالرضا عن الحياة يمثل مشكلة كبيرة وتكون النتائج مدمرة على المستوى النفسي والجسدي. (عبدالعال، ٢٠٢٠، ٣)

ويعرف الرضا عن الحياة على أنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل: الرضا عن الحياة، الرضا الزوجي أو الرضا عن العمل، والجانب الثاني: تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة. ومن أهم أسباب الرضا عن الحياة: تقييم الفرد لحياته، من حيث سماته الشخصية، والفروق الفردية، وتأثير العوامل الديموغرافية، وتأثير الظروف البيئية والعوامل الثقافية، والذي يقاس من خلال التقييم الذاتي للأفراد. (Diener, 2012)

وتعتبر الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، حيث أن سلوك المبادرة والمثابرة يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية، ومدى كفاءته للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة به، فالفرد عندما يواجه مشكلة ما أو موقف معين يتطلب حل، فإنه يتوقع بأن لديه القدرة على القيام بهذا السلوك قبل أن يقوم به، وأيضاً تعد من العوامل المهمة، التي تلعب دوراً كبيراً في خفض درجة التوتر والقلق لدى الفرد وتقليلها، فالأشخاص الذين يمتلكون الكفاءة في العديد من المجالات تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة أكثر فاعلية وبالتالي فإن ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والتكيف النفسي والرضا عن الحياة. (الشوا، ٢٠١٦: ١٥٥٨)

وقد ذكر كلا من (Motlagh & Amrai & Souri, 2019) بأن الأشخاص ذوي المستوى الأضعف من الكفاءة الذاتية يؤدون المهام بصعوبة أكثر مما هي عليه حقاً مما يؤدي إلى المرض والاكتئاب ونظرة محدودة لحل المشكلات. وترتبط الكفاءة الذاتية بالإنجاز الفعلي للأعمال، وتعكس مدى المثابرة والجهد

المبذول للتعامل مع المواقف الصعبة، ومواجهة المشكلات ومقاومة الفشل، ومدى التحدي والإصرار في ظل التغييرات المجتمعية التي تعيشها المجتمعات الآن من تحديات وكثرة المشاكل والأزمات.

(عوني و عوض، ٢٠١٣، ١٩٢)

وبناء علي ما تقدم تبرز أهمية كفاءة الفرد الذاتية، وذلك لكي يتخلص الفرد من مشاعر القلق والتوتر التي تصل به في النهاية إلي الشعور بعدم الرضا عن الحياة، وتعرضه للاصابة بالمشكلات والاضطرابات النفسية.

مشكلة الدراسة

تعد الحاجات النفسية عنصراً هاماً من عناصر تكوين الشخصية، وعاملاً رئيسياً في البناء النفسي للإنسان، فضلاً عن أنها حجر الزاوية في الشخصية السوية، فهي المؤشر الحقيقي للصحة النفسية للفرد، ويحدد إشباعها مدى توافق الفرد من الناحية الانفعالية والنفسية والاجتماعية. كما تعد الحاجات النفسية شيئاً ضرورياً لاستقرار الحياة، والعيش بسعادة وطمأنينة. (زهران، ٢٠٠٥، ٣٢)

والرضا عن الحياة عامل أساسي في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية؛ فهو يمد الفرد بالإقبال على الحياة والرغبة الحقيقية في أن يعيشها بالإيجابية، كما أن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة والعيش في توتر وقلق والدخول في الأعراض المرضية. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة؛ يعد من المشكلات النفسية الشائعة، ويمثل مشكلة لدى نسبة لا تقل عن 36.3% من الشباب. (عبدالقادر، ٢٠٢٠، ٢٣٥)

ورضا الفرد عن حياته معرض للتغير بسبب مختلف العوامل التي تمس حياة الفرد، خصوصاً ما تعيشه فئة الشباب بمختلف أعمارهم من معوقات مسببة للإحباط، قد تجعلهم أكثر عرضة للاضطراب النفسي، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة، الأمر الذي قد يؤثر في التكيف الاجتماعي والشخصي لهم.

(Lightsey, 2019)

ويرى كل من (Aire & Smith 2009) في دراستهما للرضا عن الحياة ومحدداته، أن الرضا عن الحياة تم تحديده من خلال أربعة مجالات: العمل أو الأنشطة اليومية، الاتصالات الاجتماعية والأسرية، الصحة، والدخل. ومما يجدر ملاحظته في هذه الدراسة هو تركيزها على أثر العوامل الخارجية على شعور الفرد بالرضا عن الحياة، هذه المحددات قد تمثل جانباً للصحة النفسية للفرد. إلا أن الاكتفاء بهذه المحددات وحسب لا يكفي؛ فقد تكون هناك عوامل أخرى مرتبطة بالرضا عن الحياة كالعوامل الداخلية - المرتبطة بالفرد نفسه.

والكفاءة الذاتية تعد من العوامل المهمة، التي تلعب دوراً كبيراً في خفض درجة القلق والتوتر لدى الأفراد، فالذين يمتلكون الكفاءة الذاتية بدرجة عالية تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة أكثر كفاءة، كما تمكنهم من إنجاز المهمات بإتقان وتساعدتهم على التكيف مع أنفسهم ومع الآخرين. ومع كل مرحلة يمر بها الفرد قد يواجه أحداثاً وظروفاً ومتطلبات: قد تسبب له الشعور بالقلق والضغط، وإن واجه هذه الأحداث بنجاح، واستطاع التكيف معها شعر بالرضا عن نفسه وحياته، وإن لم يستطع ذلك، انخفض لديه الشعور بالرضا وقل إحساسه بالكفاءة الذاتية. وهذا ما تدعمه كلا من دراسة (عبدالعال Nicole, & Breanna & Erica, cakar, 2016; lightsey, 2019; O'Sullivan, 2011, ٢٠٢٠، burhan, 2019; 2017) بوجود علاقة طردية بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية.

من خلال ما سبق عرضه وجدت الباحثة -على حد علمها- أنه على الرغم من تناول كثير من الدراسات للكفاءة الذاتية، إلا أنه لا توجد دراسات اهتمت بدراسة متغيرات الدراسة - سواء في المجتمع العربي أو مجتمع الدراسة الحالية علي عينة الدراسة (الراشدين)؛ مما دفع الباحثة إلى القيام بمثل هذه الدراسة لتسليط الضوء على هذه العلاقة واستقصاء انعكاسات الكفاءة الذاتية علي الرضا عن الحياة، كمؤشرات علي التكيف والصحة النفسية، مما ينعكس بالتالي على رقي المجتمع وتطوره .

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي الاتي :-

ما مقدار ودلالة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين ؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي بعض الأسئلة الفرعية ، تتمثل في :-

١- ما مقدار ودلالة الفروق في الشعور بالكفاءة الذاتية، من حيث العمل(عامل / غير عامل) لدى عينة من الراشدين ؟

٢- ما مقدار ودلالة الفروق في الشعور بالرضا عن الحياة، من حيث العمل (عامل / غير عامل) لدى عينة من الراشدين ؟

أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في النقاط التالية :-

١- بحث العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين.

٢- التعرف علي الفروق في الشعور بالكفاءة الذاتية، من حيث العمل (عامل / غير عامل) لدى عينة الراشدين.

٣- التعرف علي الفروق في الشعور بالرضا عن الحياة، من حيث العمل (عامل / غير عامل) لدى عينة الراشدين.

أهمية الدراسة

تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في النقاط التالية :-

١- تظهر أهمية الدراسة في تناولها لمتغيري الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة، وهما من المواضيع الإيجابية المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين على الساحة العربية. ومن الحاجات النفسية التي يعد إشباعها مطلباً هاماً ورئيسياً لتوافق الأفراد، ويؤدي إلى توافر الصحة النفسية لديهم، في حين أن عدم إشباعها يشكل مصدر قلق وتهديد .

٢- تعود أهمية الدراسة إلى أهمية الشريحة التي تناولها وما تقوم به من دور في المجتمع، حيث إن هذه العينة من الراشدين تفتقر للأبحاث والدراسات فيما يتعلق بالموضوع الحالي .

٣- ندرة الدراسات العربية والأجنبية _ في حدود إطلاع الباحثة _ التي تناولت العلاقة التفصيلية بين متغيرات الدراسة لدى عينة من الراشدين.

٤- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين.

اما عن الاهمية التطبيقية للدراسة فإنها تتمثل في :-

من الجانب سيكومتري : تضيف الدراسة إلى ميدان القياس النفسي مقياس للكفاءة الذاتية لدى الراشدين، فالترتبات السيكومتري يشير إلى عدم وجود مثل هذا المقياس لهذه العينة .

أما من الناحية الوقائية : يتمثل في تقديم خدمات أو برامج ارشادية فيما بعد، في المؤسسات التربوية والتعليمية؛ وذلك من خلال التعرف علي طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة، ومعرفة أيا من هذه المتغيرات يسهم بنسبة كبيرة في الصحة النفسية لدى الراشدين، والعمل علي تدعيمها وتنميتها بشكل جيد لديهم .

أما الناحية العلاجية : تكمن أهميه هذه الدراسة، فيما يمكن أن يسفر عنها من نتائج، تفيد في تصميم برامج علاجية للوقاية من الوقوع في المشاكل والاضطرابات النفسية فيما بعد، من خلال التعرف على الراشدين ذوي المستوي المنخفض في الشعور بالرضا عن الحياة .

مصطلحات الدراسة

الكفاءة الذاتية Self-efficacy:

يعرفها (البهاص، ٢٠١٤، ٧٥) بأنها إدراك الفرد أن لديه القدرة علي ضبط سلوكه والتحكم فيه، والمواجهه الفاعلة للأحداث والمواقف الضاغطة التي يمر بها من خلال ثقته بنفسه ومثابرتة علي بذل الجهد والتواصل الإجتماعي الفعال مع الآخرين.

وتُعرف الكفاءة الذاتية إجرائيًا : بانها اعتقاد الفرد بالقدرة علي أداء وإنجاز المهام والأعمال المختلفة، والتعامل بكفاءة و ايجابية مع المواقف الحياتية المختلفة مثل المواقف (المهنية، الأسرية)، والمعبر عنه بعدد من الأبعاد الفرعية المتمثلة في: الفاعلية، المثابرة، الثقة بالنفس، المرونة، والتواصل الاجتماعي الفعال. ويمكن تقديرها بالدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية.

الرضا عن الحياة Life Satisfaction :

- يعرف الرضا عن الحياة بأنه: تقبل الفرد لذاته وأسلوب حياته، وتوافقه مع نفسه ومع المحيطين به، وشعوره بقيمته، وقدرته على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، وأن يكون قانعا بحياته وما فيها. (عبدالقادر، ٢٠٢٠، ٢٣٩)

كما يعرفه فرانكن **franken**: بأنه أقصى هدف يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد؛ وذلك من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق، الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة، بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة، العلاقات الإجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي؛ فمن يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته صورة إيجابية . (بن صالح، ٢٠١٩، ٣٤٧)

ويعرف الرضا عن الحياة إجرائياً : 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". والمعبر عنه بعدد من الأبعاد الفرعية المتمثلة في: السعادة، التفاعل الاجتماعي، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، والقناعة. ويمكن تقديرها بالدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

الراشدين :

ويقصد بهم في الدراسة الحالية ذكور وإناث راشدين، عاملين وغير عاملين، العاملين من جامعات حكومية مختلفة مثل: جامعة عين شمس وجامعة القاهرة وجامعة حلوان، والأصدقاء والجيران. وتتراوح أعمارهم من ٢٢ : ٥٥ سنة.

الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الكفاءة الذاتية

لم يتفق الباحثون العرب على ترجمة المصطلح الأجنبي self-efficacy، حيث يطلق عليه عدة مسميات باللغة العربية منها (الفاعلية الذاتية- الكفاءة الذاتية- فاعلية الذات- كفاءة الذات- فعالية الذات).

وبالرجوع إلى القواميس اللغوية وجدت الباحثة أن استخدام مصطلح "الكفاءة الذاتية" أفضل من مصطلح "الفاعلية الذاتية" لأن الفاعلية تعني الفعل ذاته حسناً كان أو قبيحاً، بينما تشير الكفاءة إلى القدرة وحسن تصريف الأمور. (المعجم الوجيز، ٢٠١٢، ٥٣٦)

وعرف قاموس جمعية المعالجين النفسيين الأمريكية (VandenBos,2015) الكفاءة الذاتية بأنها هي "التصور الذاتي للفرد لقدرته على الأداء في بيئة معينة أو تحقيق النتائج المرجوة".

أضف إلى ذلك أن الكفاءة تعني القدرة التي يمتلكها الفرد، والتي تظهر من خلال الأداء في المواقف المختلفة، بينما تقتصر الفاعلية على الأداء فقط، وفي أحيان كثيرة يكون الأداء قاصراً في تعبيره عن كفاءة الفرد.

ويعرف سذلان (Eutherland) في معجم ماكملاند لعلم النفس الكفاءة الذاتية على أنها "معتقدات الفرد حول قدرته على التأقلم في المواقف المختلفة". (كما في يحيى، ٢٠١٩، ٢٦)

أهمية الكفاءة الذاتية:

إذا لم يعتقد الناس أنهم قادرين على إحداث التأثيرات المرجوة من خلال أفعالهم، فلن يكون لديهم حافز كبير للعمل. وبالتالي فإن الاعتقاد بالكفاءة والفاعلية هو أساس رئيسي للعمل. ويوجه الناس حياتهم من خلال معتقداتهم حول الفاعلية الشخصية. (Madeline Miles., 2022)

وتلعب الكفاءة الذاتية دوراً كبيراً ومهم في حياة الأفراد، فهي تؤثر على دافعيتهم لإنجاز الأعمال وأيضاً تؤثر على تحديد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم وتحديد مقدار الجهد المبذول لتحقيق تلك الأهداف،

وكما تؤثر في اختيار الأفراد للمهام التي تتناسب مع كفاءتهم الذاتية، وأداء تلك المهام الموكلة إليهم بصورة ناجحة وجيدة، وأيضا تساعدهم في التغلب على التحديات التي تواجههم في حياتهم العملية.

(العيسي، ٢٠١٦، ٣٠)

وترتبط الكفاءة الذاتية المرتفعة بقدر أكبر من التنظيم الذاتي، بما في ذلك الاستخدام الأكثر كفاءة للأشياء وتوفر استراتيجيات حل المشكلات وإدارة وقت العمل وبذل المزيد من الجهد لاكمال المهام المطلوبة. وأداء المهام يعزز الكفاءة الذاتية مما يؤدي إلى اعتماد أهداف أكثر صعوبة. كما أن الأفراد يقومون بالمهام التي يشعرون فيها بالفعالية والثقة بالنفس، بينما يتجنبون المهام التي يشعرون فيها بمهارات أقل. (Rittmayer & Beier, 2018).

والكفاءة الذاتية المرتفعة لها فوائد عديدة للحياة اليومية، مثل المرونة في مواجهة الشدائد والإحباطات، وتحسين أداء الموظفين، والإنجاز الفعلي للمهام المطلوبة من الفرد. (Lopez-Garrido, 2023)

ويتضح مما سبق أن الكفاءة الذاتية تلعب دورا كبيرا في تحديد سلوك الأفراد، ومقدار الجهد والنشاط والمثابرة في مواجهة المهام، فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يضعون أهدافا ناجحة ويتحكمون فيها بكفاءة ويواجهون المهام بعزيمة وتحدي، لكن ذوو الكفاءة المنخفضة تتدني قيمة أهدافهم كما أنهم لا يستطيعون تحقيقها ولديهم دائما انتكاسات في العمل. (العيسي، ٢٠١٦، ٣١)

ثانياً : الرضا عن الحياة

تعريفات الرضا عن الحياة:

لغويا: عرف (المعجم الوجيز، ٢٠١٢) الرضا عن الحياة بأنه "ترضية وبه وعنه وعليه رضا ورضاء ورضواناً ومرضاة: أي اختاره وقبله ويقال رضيت له أي راه أهلاً له".

وعرف قاموس جمعية المعالجين النفسيين الأمريكية (VandenBos, 2015) الرضا عن الحياة life satisfaction "هو المدى الذي يجد فيه الفرد الحياة ثرية، ذات معني، كاملة أو ذات جودة عالية".

اصطلاحاً:

تعددت تعريفات الرضا عن الحياة بتعدد التوجهات النظرية للباحثين، واختلفوا بشأن مفهوم الرضا، وذلك لأن المفهوم مازال يكتنفه الكثير من الغموض، لكن نجد أنه يعرف الرضا عن الحياة بأنه هو الدرجة التي يقيم بها الشخص حياته ككل بشكل إيجابي. وبعبارة أخرى، هو مدى حب الشخص للحياة التي يعيشها، كما يشير إلي مشاعر الفرد العامة تجاه حياته؛ فالرضا عن الحياة هو تقييم عالمي وليس تقييمًا يركز على مجال محدد. (Courtney Ackerman, 2023)

ويري (Frijns, 2020) أيضا أن الرضا عن الحياة يعكس مدى تلبية الاحتياجات الأساسية ومدى النظر إلى مجموعة متنوعة من الأهداف الأخرى على أنها قابلة للتحقق. ومن هذا المنظور؛ يبدو من المعقول أنه من خلال تحقيق المزيد من الأهداف، سيزداد أيضاً الرضا عن الحياة.

محددات الرضا عن الحياة:

يتساءل البعض لماذا يتمتع بعض الأفراد بالرضا عن الحياة في حين يفتقر إليه البعض الآخر؟ ويمكن الاجابة علي هذا التساؤل من خلال التعرف علي بعض المحددات التي لها دور حاسم في الرضا عن الحياة.

ووفقا لما ذكر في التراث النظري والدراسات السابقة للرضا عن الحياة تعتبر العوامل البيئية والاجتماعية التي تحيط بالشخص من العوامل الرئيسية المؤثرة على الرضا عن الحياة. كما يرتبط الرضا عن الحياة ارتباطاً مباشراً بالحالة الصحية للفرد. واعتماداً على العوامل الاجتماعية التي تحيط بالأشخاص؛ تتغير قدرتهم على الوصول إلى إمكاناتهم الكاملة، والرضا عن الأنشطة اليومية بشكل كبير

(Chinekesh & Hoseini & Mohammadi & Djalalinia , 2019)

وتشمل العوامل الاجتماعية التي تم ذكرها سابقاً ما يلي: العمر، الجنس، المستوى التعليمي، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، الحالة الاجتماعية، والبيئة المعيشية (أي الصفات والعوامل المرتبطة بالحي أو المدينة) (De Onis, 2015)؛ حيث تظهر النتائج تأثيراً قوياً للمستوي الاجتماعي والاقتصادي والبيئة المعيشية والتعليم، مع تأثير متوسط إلى منخفض للمتغيرات الأخرى مثل: العمر والجنس والحالة الاجتماعية. (Forsyth & Kviz, 2017)

كما يتأثر الرضا عن الحياة بالعديد من جوانب الحياة. ويمكن تصنيف ما يسمى بمجالات الحياة إلي فئتين:

(أ) **مجالات الحياة الاجتماعية الجزئية** (أو ظروف المعيشة الفردية) مثل: الظروف المتعلقة بالعمل،

الظروف الصحية الذاتية، الحالة الاجتماعية، والحالة المادية للأسرة. (Frijns, 2020)

(ب) **الاقتصاد الكلي** (أو الظروف المجتمعية).

ويتفق مع ما سبق بأن المحددات الأساسية الرئيسية للرضا عن الحياة ستة مجالات للحياة وهم: الدخل، الأسرة، العمل، علاقات الأصدقاء، العلاقات الزوجية والصحة. وكانت مجالات الحياة ذات الأهمية ثلاثة مجالات: العمل، والعلاقات الزوجية والصحة. (Mancini, 2021)

الدراسات السابقة

وسوف يتم تقسيم الدراسات السابقة إلي ثلاثة محاور أساسية، يختص المحور الأول بالدراسات التي اهتمت بالكفاءة الذاتية، ويختص المحور الثاني بالدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة، بينما يختص المحور الثالث بالدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية.

المحور الاول : دراسات تناولت الكفاءة الذاتية

- دراسة عبدالرحمن ٢٠١٥ :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل شكل من أشكال العنف والشعور بالأمن النفسي، وبين كل شكل من أشكال العنف والكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة، معرفة مدى انتشار العنف الأسري بكافة أشكاله

لدى طلبة كلية التربية . وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٧٠٧) طالب وطالبة (١٦٠) طالبا و(٥٤٧) طالبة، وكانت أبرز نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتعرضون لاشكال العنف بدرجات متفاوتة، ووجود علاقة عكسية قوية ودالة إحصائيا بين الشعور بالامن والعنف الأسري، ووجود علاقة عكسية قوية ودالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والعنف الأسري.

- دراسة العيسى ٢٠١٦ :

هدفت الدراسة إلى التعرف على امكانية التنبؤ بالأمن النفسي في ضوء الكفاءة الذاتية المدركة، والتعرف على مستوى الأمن النفسي، ومستوى الكفاءة الذاتية، ومستوى الأسلوب المعرفي لدى العاملين في المنظمات غير الحكومية في محافظات غزة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٩ فردا)، وكانت الأداة المستخدمة هي الاستبانة متمثلة في مقياس كل من (الأمن النفسي، الكفاءة المدركة للأسلوب المعرفي). وأشارت أهم النتائج إلى أن العاملين في المنظمات غير الحكومية يتمتعون بمستوى كبير من الأمن النفسي ومستوى كبير جدا من الكفاءة الذاتية المدركة، كما أشارت إلي أن قيم معاملات الانحدار الجزئي للكفاءة الذاتية والأسلوب المعرف ذات دلالة إحصائية وهي تشير إلى امكانية التنبؤ بالأمن النفسي.

- دراسة أبو العزم ٢٠١٨ :

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهة النفسية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية والتعرف على الفروق في الكفاءة الذاتية وفقا لمتغيري (النوع والتخصص) والتنبؤ بالكفاءة الذاتية في ضوء الرفاهة النفسية للطلاب المعلمين بكلية التربية - جامعة الاسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من ٣٢٥ طالب وطالبة، وكانت الأداة المستخدمة الاستبانة متمثلة في (مقياس الكفاءة الذاتية والرفاهة النفسية)، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين درجات الطلاب على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية، وأنه يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية في ضوء بعض أبعاد الرفاهية النفسية.

- دراسة (Olukayode & Anthony, 2018):

وهدفت الدراسة إلي الكشف عن آثار الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية في الرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتكونت العينة من (٤٠٠) طالبا وطالبة. وتم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وقد أظهرت النتائج أن آثار الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية على الرضا عن الحياة جاءت بدرجة منخفضة، وعدم وجود فروق تعزى للمتغيرات الديموجرافية للدراسة ومنها الجنس. كما أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية بالرضا عن الحياة.

- تعقيب على دراسات المحور الأول :-

يتضح من الدراسات السابق عرضها في المحور الأول مايلي:

١- من حيث الأدوات : اتفقت جميع هذه الدراسات في استخدام مقاييس موضوعية لتقييم مستوى الكفاءة الذاتية.

٢- من حيث العينة : اقتصر العرض السابق لهذه الدراسات على فئة الطلاب وخاصة طلاب الجامعة، ومن الجدير بالذكر، أن نشير إلى ندرة الدراسات التي اهتمت بتقييم مستوى الكفاءة الذاتية لدى الراشدين، مما يبرر الأهمية والحاجة للدراسة الحالية .

٣- من حيث الهدف : هدفت جميع هذه الدراسات إلى تقييم مستوى الكفاءة الذاتية

٤- من حيث النتائج : توصلت النتائج السابق عرضها إلى وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية ومتغيرات نفسية مثل العنف الأسري والأمن النفسي والرفاهة النفسية والذكاء العاطفي.

المحور الثاني : دراسات تناولت الرضا عن الحياة

دراسة جبر و منشد (٢٠١٥)

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 (١٩٩٨)، وبناء مقياس الأمل اعتماداً على نظرية سيلجمان (١٩٩١)، والمقياسان طبقاً على عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة 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 ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والأمل لدى طلبة كلية الآداب.

دراسة بن صالح ٢٠١٩ :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، والفروق في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياسي الأمن النفسي والرضا عن الحياة وفقاً لبعض المتغيرات (العمر، والتخصص الأكاديمي، والمستوى الدراسي)، والتعرف على مدى إسهام الأمن النفسي في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الطالبات. وتكونت العينة من (٢٨٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الأمن، والرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين الأمن النفسي وجميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية لدى الطالبات، ووجود فروقاً دالة عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات الطالبات منخفضي/مرتفعي الأمن النفسي في جميع أبعاد الرضا عن الحياة أو الدرجة الكلية. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد الأمن النفسي أو الدرجة الكلية وفقاً للعمر. وبيّنت النتائج عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد الأمن النفسي أو الدرجة الكلية وفقاً للتخصص، وعدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد الرضا عن الحياة أو الدرجة الكلية وفقاً للتخصص.

- دراسة (Afolabi & Balogum, 2017):

وهدفت الدراسة الي معرفة آثار الأمن النفسي والذكاء العاطفي علي الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من الطلاب الجامعيين في نيجيريا حيث تم جمعها من ٢٧٣ طالب (١٧٨ من الذكور و ٩٥ من الاناث) وتم اختيارهم عن قصد من ولاية جنوب غرب نيجيريا، وأظهرت النتائج أن الأمن النفسي

والذكاء العاطفي بشكل مستقل تتوقع الرضا عن الحياة. كما أشارت النتائج إلى أن الأمن النفسي والذكاء العاطفي تنبأ بشكل مشترك بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين.

تعقيب على دراسات المحور الثاني

يتضح من العرض السابق للدراسات التي اهتمت بالرضا عن الحياة مايلي :-

١- ندرة الدراسات العربية والاجنبية التي هدفت إلى قياس الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين ، فلم تجد الباحثة (فى حدود إطلاعها) سوي دراسات أجريت علي طلاب أو مرافقين.

٢- اعتمدت الدرستان السابق ذكرهما على مقاييس موضوعية فى قياس الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

المحور الثالث : دراسات تناولت علاقة الكفاءة الذاتية بالرضا عن الحياة

- دراسة (عبدالعال، ٢٠٢٠) :

هدفت الدراسة الي استقصاء العلاقة بين متغيرات الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية والمساندة الإجتماعية ومدى الارتباط والتأثير المشترك فيما بينها، والتعرف علي أثر العوامل الديموجرافية (العمر الزمني - النوع - التخصص الدراسي). وقد طبقت الدراسة علي عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية الفنية التجارية بمدرسة شبرابابل الثانوية التجارية المشتركة بإدارة غرب المحلة الكبرى التعليمية، بجميع أقسام المدرسة، وقد تراوحت أعمارهم بين (١٥ - ١٨) سنة . وقد اعتمدت الدراسة علي الأدوات التالية: مقياس الرضا عن الحياة (إعداد / الباحث)، مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد / سيد أحمد البهاص، ٢٠١٤). أسفرت نتائج الدراسة عن: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مفهوم الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي الكفاءة الذاتية والطلاب منخفضي الكفاءة الذاتية علي أبعادالشعور بالرضاعن الحياة في اتجاه مرتفعي الكفاءة الذاتية. وعدم وجود تأثير دال احصائي لمتغيرات العمر الزمني والتخصص الدراسي علي درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأفراد عينة الدراسة، وأيضا لا يوجد تأثير دال احصائيا لمتغير الجنس علي درجة الشعور بالرضا عن الحياة باستثناء تأثير الجنس علي بعد الرضا عن الحالة الصحية في صالح الطلبة الذكور.

- دراسة (Charrow, 2015) :

هدفت الدراسة إلى التحقق من أن الكفاءة الذاتية تعمل كمؤشر للرضا عن الحياة لدى كبار السن . وتكونت عينة الدراسة من (٩٣) مفحوص من قاطني دار الرعاية المسنين من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم من ٦٥ : ٩٢ عام . وتوصلت نتائج الدراسة الي أن معتقدات الكفاءة الذاتية تعمل كمؤشر للرضا عن الحياة بعد التحكم في العوامل الديموجرافية (العمر، النوع، الحالة الإجتماعية) .

- دراسة (cakar,2016):

وهدفت الدراسة الي فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٥) طالب وطالبة بجامعة جلال بايار التربوية. طبق عليهم كلا من مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الرضا عن الحياة، وبينت النتائج وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة. كما أشارت النتائج الي أن أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الكفاءة الذاتية .

- دراسة (Nicole & Breanna & Erica, 2017):

وهدفت الدراسة الي البحث عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة والتخطيط للمستقبل، والرضا عن الحياة. لدي عينة من (٢٤٢) من طلاب الجامعة. طبق عليهم مجموعة من المقاييس، منها: مقياس الكفاءة الذاتية العامة، ومقياس الرضا عن الحياة. وكشفت النتائج عن وجود علاقات موجبة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة.

- دراسة (Burhan, 2019):

هدفت 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. واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي الكمي، وكانت العينة (٥٦٥) مراهق لمنطقة موريليا بمتوسط أعمار ٢٠,٧ سنة. وطبق عليهم كلا من: مقياس المرونة (Gonzalez, Arration,2011) ومقياس الكفاءة الذاتية (Buessler & Schwarcer,1996)، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener,1985). وبينت النتائج ما يلي: أفراد العينة لديهم إدراك ضعيف للكفاءة الذاتية، ولديهم مستوى مرونة ورضا عن الحياة مرتفع .

تعقيب على دراسات المحور الثالث

١- من حيث الأدوات : اتبعت جميع الدراسات السابق عرضها مقاييس موضوعية لتقييم الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لدي عينات مختلفة.

٢- من حيث العينة : اقتصر العرض السابق لهذه الدراسات على فئة طلاب الثانوية، طلاب الجامعة، المراهقين، والمسنين. ومن الجدير بالذكر هنا، أن نشير إلى ندرة الدراسات التي اهتمت بتحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة خاصة لدى عينة الدراسة (الراشدين)، لذا كان هذا هدف أساسي من أهداف الدراسة الحالية وما يعتبر إضافة للتراث النظري.

٣- من حيث الاهداف : هدفت معظم الدراسات السابق عرضها في مجملها، إلى تحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة بشكل عام، دون الاهتمام بتحديد الفروق في كل من المتغيرين تجاه الناحية الوظيفية (عامل/ غير عامل).

٤- من حيث النتائج : توصلت جميع الدراسات السابق عرضها إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة.

فروض الدراسة

بناءً على مجاء في التراث النظرى و ماتوصلت إليه البحوث السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالى :-

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات مقياس الكفاءة الذاتية وفقاً لمتغير العمل (عامل - غير عامل) لدى عينة من الراشدين
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير العمل (عامل - غير عامل) لدى عينة من الراشدين.

منهج الدراسة:

بما أن الدراسة الحالية، دراسة ارتباطية مقارنة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات والفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للحالة الوظيفية، فإن المنهج الوصفي بشقيه؛ الارتباطي والمقارن هو المنهج المناسب لها.

عينة الدراسة:

1- العينة الاستطلاعية (عينة التقنين) :

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية بلغ قوامها (١٠٠) فرد (٤١ ذكر ، ٥٩ إناث) بمتوسط عمري قدره ٤٠,١٩ وانحراف معيارى قدره ١٢,٧٤، وقد اختيرت عينة التقنين ممثلة قدر ما أمكن لعينة الدراسة من حيث النوع، الحالة الوظيفية، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

٢- العينة الأساسية للدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة، ثم طبقت أدوات الدراسة على عينة من الراشدين والراشديات، وقد بلغ العدد الكلي لها (٤٥٠) فرد (١٦٩ ذكر، ٢٨١ إناث)، وذلك لتمثل المجتمع تمثيلاً دقيقاً قدر الإمكان، شريطة أن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢٢-٥٥) سنة، وقد تم تحديد هذه الفترة العمرية للمبررات التالية : لتناول كل مراحل الرشد (المبكر / المتأخر)، ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة في ضوء المتغيرات الديموجرافية التي تم ذكرها سابقاً.

وبلغت العينة الإجمالية للدراسة، بعد اكتمال الاستبيانات وتصحيحها (٤٠٠) بمتوسط عمري قدره ٣٨,٤١ وانحراف معيارى قدره ١١,٧٥، وذلك بعد أن استبعدت الباحثة (٥٠) استبانة لعدم الجدية في الإجابة (مثل ترك بنود فارغة أو الإجابة على وتيرة واحدة أو غير مطابقة لشروط العينة). و فيما يلي وصف لعينة الدراسة في ضوء المتغيرات الديموجرافية :

جدول (١) وصف عينة الدراسة الأساسية

م	المتغير	العدد	النسبة المئوية
١	النوع	ذكور	١١٩
		إناث	٢٨١
٢	الحالة الوظيفية	عامل (بجامعة حكومية)	٢١٥
		غير عامل	١٨٥
٣	الحالة الاجتماعية	متزوج	٢١١
		غير متزوج	١٨٩

أدوات الدراسة

وقد اعتمدت الباحثة في دراستها الحالية على الأدوات الآتية :-

مقياس الكفاءة الذاتية: (إعداد الباحثة)

خطوات إعداد المقياس:

- تحديد الهدف من المقياس:

فقد صمم المقياس لتحديد مستوى الكفاءة الذاتية لدى الراشدين عينة الدراسة، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٢٢-٥٥) عاماً، والذين يمثلون المجتمع الأصلي لعينة الدراسة الحالية.

- تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة:

تم تحديد مفهوم الكفاءة الذاتية لدى الراشدين في ضوء التراث النظري من كتابات ودراسات تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية، وفي ضوء أهداف الدراسة الحالية، وذلك في التعريف الآتي:

الكفاءة الذاتية لدى الراشدين: هو اعتقاد الفرد بالقدرة علي أداء وإنجاز المهام والأعمال المختلفة، والتعامل بكفاءة وإيجابية مع مختلف المواقف الحياتية (مهنية، أسرية)، من خلال مقومات نفسية تتمثل في: المثابرة في المواقف التي تتطلب تحدي وإصرار، الثقة بالنفس، المرونة في التعامل مع الخبرات الجديدة والمواقف الصعبة والمشكلات، والتواصل الاجتماعي الفعال مع الآخرين.

ويتكون المقياس من خمس أبعاد للكفاءة الذاتية والتي سنوضحها فيما بعد في هذا المقياس المصمم.

- تحديد أسس ومصادر تصميم المقياس:

قامت الباحثة باشتقاق عبارات المقياس من خلال المصادر التالية:

١- الإطلاع علي بعض المقاييس والاختبارات السابقة ذات الصلة، والتي تناولت الكفاءة الذاتية والإستعانة بها في صياغة الفقرات، ومن هذه المقاييس علي سبيل المثال لا الحصر: مقياس الكفاءة الذاتية

: إعداد/ الشوا (٢٠١٦)، مقياس الكفاءة الذاتية : إعداد/ أحمد (٢٠١٧)، مقياس الكفاءة الذاتية : إعداد/ جاب الله (٢٠١٨)، مقياس الكفاءة الذاتية : إعداد/ عبدالعزيز (٢٠٢٠).

٢- قراءات الباحثة في بعض الكتب والدراسات السابقة والتي تناولت الكفاءة الذاتية، ومنها علي سبيل المثال لا الحصر: دراسة عبدالعزيز (٢٠٢٠)، سهيل (٢٠١٦)، دراسة عبدالله (٢٠١٧)، دراسة العبسي (٢٠١٦)، دراسة أحمد (٢٠١٧).

٣- تطبيق استبانة مفتوحة (غير مقيدة) علي (٢٥) راشد وراشدة، لمعرفة المواقف التي يشعر فيها الفرد بالكفاءة الذاتية، وقد أسفر نتائج تحليل تلك المراحل الثلاث إلي وصول الباحثة لأهم وأكثر النقاط المؤثرة في شعور الفرد بالكفاءة الذاتية، وتحديد خمس أبعاد أساسية للكفاءة الذاتية تمثلت في (الفاعلية، المثابرة، الثقة بالنفس، المرونة، التواصل الاجتماعي الفعال).

وبناء عليه قامت الباحثة بتصميم المقياس في ضوء الدراسة الاستطلاعية (الاستبيان المفتوح غير المقيد)، الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة، وأيضا المقاييس المتوفرة.

- الصورة الأولية للمقياس: قامت الباحثة بناءً علي الخطوات السابقة بإعداد الصورة الأولية للمقياس، حيث تمكنت الباحثة من صياغة عدد من العبارات بلغ عددها (٥٠) عبارة لقياس مستوي الكفاءة الذاتية لدي عينة من الراشدين، موزعين علي (٥) أبعاد. وفيما يلي عرض لأبعاد المقياس الخمسة بالعبارات التي تقيس كل منهما:.

١- الفاعلية: وهو اعتقاد الفرد بالقدرة علي أداء وإنجاز المهام والأعمال المختلفة، والتعامل بكفاءة وإيجابية مع مختلف المواقف الحياتية، مثل المواقف (المهنية، الأسرية). وتوزعت عباراته في المقياس على النحو التالي: ١_ ٦_ ١١_ ١٦_ ٢١_ ٢٦_ ٣١_ ٣٦_ ٤١_ ٤٦

٢- المثابرة **Perseverance**: وهو تمتع الفرد بالتأني والصبر والتحدي للوصول إلي الهدف بعزيمة واصرار، والقدرة علي التعامل مع العقبات والأزمات التي تعوقه عن تحقيق هدفه. وتوزعت عباراته في المقياس على النحو التالي: ٢_ ٧_ ١٢_ ١٧_ ٢٢_ ٢٧_ ٣٢_ ٣٧_ ٤٢_ ٤٧

٣- الثقة بالنفس **Self-confidence**: وهو القدرة علي التفكير الايجابي تجاه ذاته ومتطلباته الحياتية وتجاه الآخرين، وأيضا القدرة علي انجاز الأعمال بنجاح وتحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات والمشكلات. وتوزعت عباراته في المقياس على النحو التالي: ٣_ ٨_ ١٣_ ١٨_ ٢٣_ ٢٨_ ٣٣_ ٣٨_ ٤٣_ ٤٨

٤- المرونة **Flexibility**: وهو قدرة تقبل الفرد لأي تغير يطرأ علي حياته، واستجابته للمؤثرات الجديدة بشكل ملائم، والمرونة في التفكير والتحرر من الجمود والتصلب الفكري. وتوزعت عباراته في المقياس على النحو التالي: ٤_ ٩_ ١٤_ ١٩_ ٢٤_ ٢٩_ ٣٤_ ٣٩_ ٤٤_ ٤٩

٥- التواصل الاجتماعي الفعال **Effective social communication**: وهو القدرة علي مشاركة ومواجهة الآخرين، واكتساب تقديرهم وحبهم، وأيضا القدرة علي تكوين علاقات مع الجنس الآخر وممارسة الأنشطة الجماعية. وتوزعت عباراته في المقياس على النحو التالي: ٥_ ١٠_ ١٥_ ٢٠_ ٢٥_ ٣٠_ ٣٥_ ٤٠_ ٤٥_ ٥٠

وقد اختير التقدير علي ثلاثة بدائل أو أوزان لتيسير طريقة الإجراء، وحتى لا يمل الفرد: تنطبق – تنطبق أحياناً- لا تنطبق.

- إجراء تجربة فهم الالفاظ على (٣٠) راشد وراشدة تتوافر فيهم نفس شروط عينة الدراسة، للتأكد من وضوح عبارات المقياس وفهمها وحذف العبارات غير المفهومة، وكانت العبارات واضحة ومفهومة ولم يتم حذف عبارات من المقياس .

- عرض المقياس علي المحكمين: بعد ذلك تم عرض المقياس بصورته الأولية علي عدد من المحكمين بلغ عددهم (٧) من المتخصصين في علم النفس خاصة الصحة النفسية والقياس النفسي، وذلك بهدف التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، والمقصود به الحكم علي المظهر الخارجي للمقياس من حيث مدي ملائمة عبارات المقياس لقياس الظاهرة المراد قياسها، ومدي سلامة العبارات من حيث صياغتها ووضوحها، ومدي سلامة التعليمات ووضوحها وملائمتها لأفراد العينة .

وقد تم تفرغ آراء السادة المحكمين علي أبعاد المقياس وعباراته، وبناءً علي أعلى نسبة إتفاق أباها السادة المحكمون (بلغت نسبة الإتفاق ٨٥٪) من ملاحظات ومقترحات تم إدخال بعض التعديلات علي عبارات المقياس، حيث أسفرت خطوة التحكيم عن تعديل في بعض العبارات تلخص معظمها في الإتجاه نحو مزيد من الوضوح والاختصار والتحديد .

- تطبيق المقياس على عينة استطلاعية: والتي بلغت (١٠٠) راشد وراشدة، وقد سبق ذكر توزيعهم .

- حساب صدق وثبات المقياس: للتأكد من صلاحيته للتطبيق علي عينة الدراسة، وحذف العبارات التي لم تتمتع بقدر عال من الصدق والثبات، والمقياس في صورته النهائية يتكون من (٥٠) عبارة موزعة علي أبعاد المقياس الخمسة السابق ذكرها.

تطبيق المقياس

يطبق المقياس بشكل فردي أو جماعي لتوفير الوقت والمجهود، مع التحفيز علي الإجابة بصدق حيث يشمل المقياس مواقف إجتماعية وحياتية نعايشها يوميا.

تصحيح المقياس

وقد اختير التقدير علي ثلاثة بدائل أو أوزان، وقد تم تخصيص درجات لهذه البدائل بحيث تعطي الاستجابات: تنطبق –تنطبق أحياناً - لا تنطبق، ٣-٢-١ علي الترتيب، لجميع عبارات المقياس، فيأخذ الفرد ثلاث درجات إذا اختار البديل " تنطبق " ودرجتين إذا اختار البديل " تنطبق أحياناً " ودرجة واحدة إذا اختار البديل " لا تنطبق " لكل عبارات المقياس، مع الأخذ في الاعتبار أنه يتم عكس هذه الدرجات في العبارات السلبية لتصحيح (٣،٢،١).

- وبناء عليه فان الدرجات المرتفعة في المقياس بأبعاده تعني مستوي مرتفع من الكفاءة الذاتية، والدرجات المنخفضة تعني مستوي منخفض من الكفاءة الذاتية، وفيما يلي جدول يوضح طريقة تصحيح المقياس :

جدول (٢) توزيع الدرجات الإيجابية والسلبية

توزيع الفقرات	تصنيف الفقرات
١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠	الفقرات الإيجابية
١٤-٢٢-٢٦-٢٨-٣٢-٣٤-٣٥-٤٠-٤٣-٤٦	الفقرات السلبية

الصلاحية السيكومترية للمقياس

الاتساق الداخلي للمقياس :

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس الكفاءة الذاتية

التواصل الاجتماعي الفعال		المرونة		الثقة بالنفس		المثابرة		الفاعلية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠,٥١	٤١	**٠,٦١	٣١	**٠,٤٥	٢١	**٠,٧٥	١١	**٠,٧٩	١
**٠,٧٤	٤٢	**٠,٧٥	٣٢	**٠,٦٤	٢٢	**٠,٦٦	١٢	**٠,٦٤	٢
**٠,٨٠	٤٣	**٠,٧٧	٣٣	**٠,٧٥	٢٣	**٠,٦٦	١٣	**٠,٧٤	٣
**٠,٧٨	٤٤	**٠,٧١	٣٤	**٠,٧٣	٢٤	**٠,٦١	١٤	**٠,٥٥	٤
**٠,٥٨	٤٥	**٠,٦٢	٣٥	**٠,٥٧	٢٥	**٠,٥٥	١٥	**٠,٦٠	٥
**٠,٥٣	٤٦	**٠,٦١	٣٦	**٠,٧٣	٢٦	**٠,٥٧	١٦	**٠,٦٧	٦
**٠,٤٩	٤٧	**٠,٧٩	٣٧	**٠,٤٩	٢٧	**٠,٧١	١٧	**٠,٦٩	٧
**٠,٧٧	٤٨	**٠,٦٦	٣٨	**٠,٦٢	٢٨	**٠,٦٧	١٨	**٠,٧٢	٨
**٠,٦٣	٤٩	**٠,٤٥	٣٩	**٠,٦٢	٢٩	**٠,٥٨	١٩	**٠,٦٠	٩
**٠,٧٥	٥٠	**٠,٥٨	٤٠	**٠,٦٩	٣٠	**٠,٦٧	٢٠	**٠,٤١	١٠

** دال عند ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١ وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس. وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس ودرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (٤) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٨٦	الفاعلية
**٠,٨٣	المثابرة
**٠,٨٩	الثقة بالنفس
**٠,٨٢	المرونة
**٠,٨٠	التواصل الاجتماعي الفعال

** دال عند ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٠ - ٠,٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس.

- صدق المقياس:

تم حساب الصدق بعدة طرق وهي على النحو التالي :

الصدق العاملي :

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الكفاءة الذاتية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (٥) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتثبوع كل مفردة على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية:

جدول (٥) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الفاعلية	١٠	٠,٣٩	٠,٧٤	٠,١	٧,٦٩	٠,٠١
	٩	٠,٤٧	٠,٨٣	٠,٠٩	٩,٢٤	٠,٠١
	٨	٠,٦٩	١,٠٨	٠,٠٨	١٣,٨٧	٠,٠١
	٧	٠,٧٥	١,١٥	٠,٠٨	١٥,١٩	٠,٠١
	٦	٠,٧٨	١,١٤	٠,٠٧	١٥,٧	٠,٠١
	٥	٠,٧٦	١,١١	٠,٠٧	١٥,٢٦	٠,٠١
	٤	٠,٧٩	١,١٦	٠,٠٧	١٦,٠٣	٠,٠١
	٣	٠,٨	١,١٢	٠,٠٧	١٦,١٧	٠,٠١
	٢	٠,٧٣	١,٠٦	٠,٠٧	١٤,٦٩	٠,٠١
	١	٠,٧٣	١	-	-	-

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين
" دراسة ارتباطية مقارنة "

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
المثابرة	٢٠	٠,٨٤	١,٤٨	٠,١٤	١٠,٩٣	٠,٠١
	١٩	٠,٨٥	١,٥	٠,١٤	١١,٠٢	٠,٠١
	١٨	٠,٥٥	١,١٧	٠,١٣	٨,٧٤	٠,٠١
	١٧	٠,٤	٠,٩١	٠,١٣	٦,٩	٠,٠١
	١٦	٠,٣٨	٠,٧٦	٠,١١	٦,٦٨	٠,٠١
	١٥	٠,٤٥	٠,٨٦	٠,١٢	٧,٥٢	٠,٠١
	١٤	٠,٦٩	١,٣٢	٠,١٣	٩,٩٤	٠,٠١
	١٣	٠,٧٩	١,٤١	٠,١٣	١٠,٦٤	٠,٠١
	١٢	٠,٧	١,٢٢	٠,١٢	٩,٩٩	٠,٠١
	١١	٠,٥١	١	-	-	-
الثقة بالنفس	٣٠	٠,٣٧	٠,٥٦	٠,٠٧	٧,٥	٠,٠١
	٢٩	٠,٣٦	٠,٥٥	٠,٠٨	٧,٣٢	٠,٠١
	٢٨	٠,٦	٠,٧٧	٠,٠٦	١٢,٤٧	٠,٠١
	٢٧	٠,٥٦	٠,٧٧	٠,٠٧	١١,٥٣	٠,٠١
	٢٦	٠,٨	١,٠٥	٠,٠٦	١٧,٥٤	٠,٠١
	٢٥	٠,٧٨	٠,٩٩	٠,٠٦	١٧,٠٧	٠,٠١
	٢٤	٠,٧١	٠,٩٢	٠,٠٦	١٥,٢٨	٠,٠١
	٢٣	٠,٦١	٠,٨٥	٠,٠٧	١٢,٧	٠,٠١
	٢٢	٠,٧٢	٠,٩٥	٠,٠٦	١٥,٥	٠,٠١
	٢١	٠,٧٧	١	-	-	-
المرونة	٤٠	٠,٨٤	١,١٩	٠,٠٩	١٣,٥٧	٠,٠١
	٣٩	٠,٧٣	١,٠٧	٠,٠٩	١٢,٢٧	٠,٠١
	٣٨	٠,٤٦	٠,٦٩	٠,٠٨	٨,٣٤	٠,٠١
	٣٧	٠,٤٢	٠,٨٢	٠,١١	٧,٨	٠,٠١
	٣٦	٠,٥٢	٠,٨٢	٠,٠٩	٩,٣٤	٠,٠١
	٣٥	٠,٧١	١,٠٥	٠,٠٩	١٢,٠٦	٠,٠١
	٣٤	٠,٨٣	١,١٥	٠,٠٩	١٣,٣٩	٠,٠١
	٣٣	٠,٦٥	١	٠,٠٩	١١,١٨	٠,٠١
	٣٢	٠,٤٦	٠,٧٥	٠,٠٩	٨,٣٩	٠,٠١
	٣١	٠,٦٢	١	-	-	-
التواصل الاجتماع	٥٠	٠,٦٨	٠,٩٢	٠,٠٧	١٣,٧٥	٠,٠١
	٤٩	٠,٦٤	٠,٩	٠,٠٧	١٢,٨٢	٠,٠١

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
ي الفعال	٤٨	٠,٦٤	٠,٩٣	٠,٠٧	١٢,٩٢	٠,٠١
	٤٧	٠,٨٢	١,٠٦	٠,٠٦	١٦,٧٧	٠,٠١
	٤٦	٠,٧٦	٠,٩٨	٠,٠٦	١٥,٣١	٠,٠١
	٤٥	٠,٧	٠,٩	٠,٠٦	١٤,١٣	٠,٠١
	٤٤	٠,٥٨	٠,٨٨	٠,٠٨	١١,٥٨	٠,٠١
	٤٣	٠,٤٦	٠,٨١	٠,٠٩	٩,٠٥	٠,٠١
	٤٢	٠,٦٨	٠,٨٩	٠,٠٧	١٣,٧٢	٠,٠١
	٤١	٠,٧٣	١	-	-	-

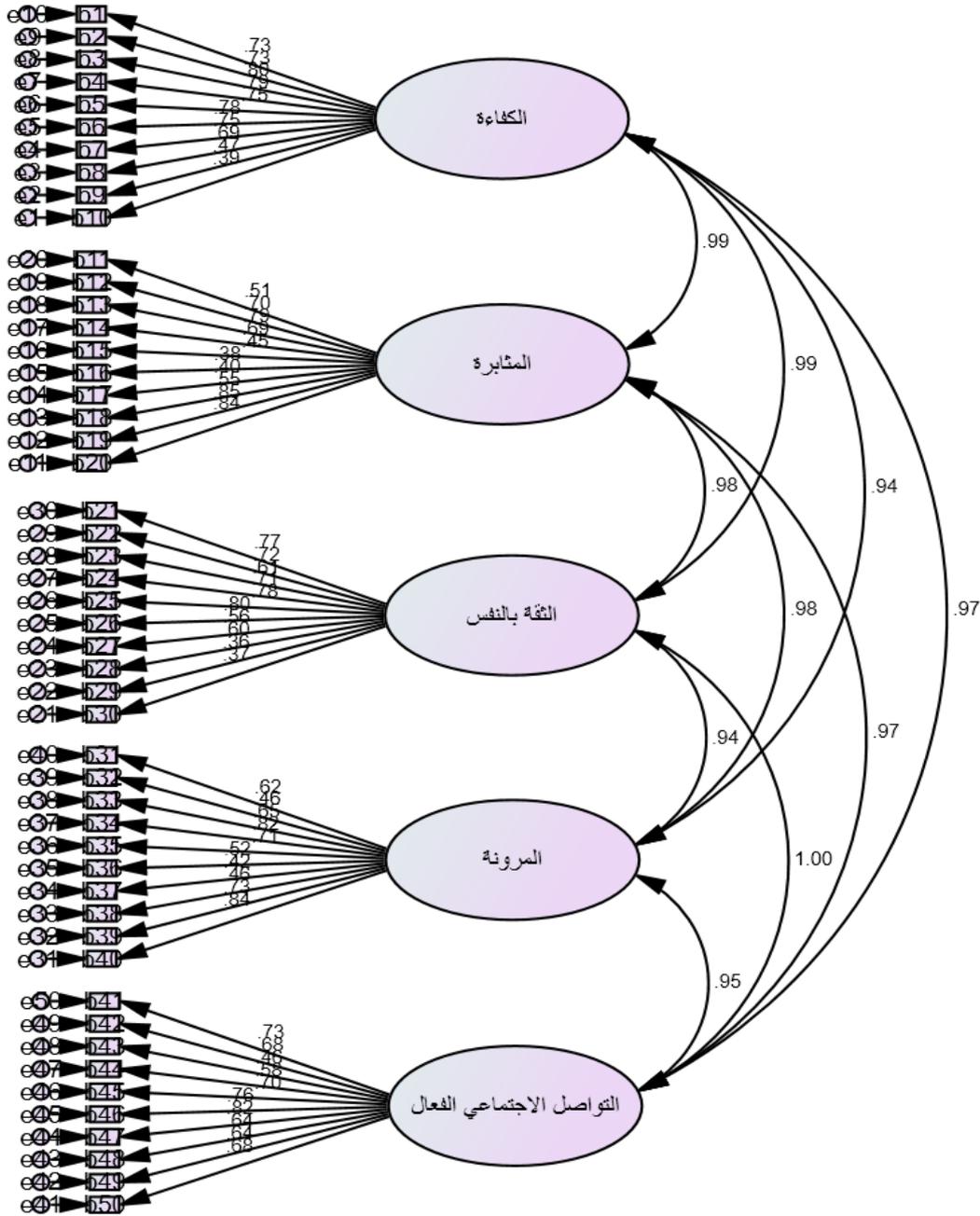
ويتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات مقياس الكفاءة الذاتية كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، و قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية. ويوضح جدول (٦) مؤشرات صدق البنية لمقياس الكفاءة الذاتية:

جدول (٦) مؤشرات صدق البنية لمقياس الكفاءة الذاتية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٠٩٣,٢٩	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٧٣٠	
CMIN/DF	١,٤٩	أقل من ٥
GFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٦	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول(٦) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٠٩٣,٢٩ بدرجات حرية = ٧٣٠ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١,٤٩، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.92، NFI= 0.91، IFI= 0.92، CFI= 0.93، RMSEA= 0.06)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الكفاءة الذاتية.

ويمكن توضيح نتائج التحليل العاُملي التوكيدي لبنية الكفاءة الذاتية من خلال الشكل التالي :



شكل (١) البناء العاُملي لمقياس الكفاءة الذاتية

الصدق التمييزي :

والصدق التمييزي يقصد به قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد الذين يتسمون والذين لا يتسمون بالسمة المقاسة في المقياس، حيث تم حساب الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى (أعلى من ٢٥٪) من أفراد العينة والربيع الأدنى (أقل من ٢٥٪) من أفراد العينة على أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس، والجدول التالي يوضح هذه المقارنة:

جدول (٧) الصدق التمييزي بين أفراد العينة في أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية و المقياس ككل

البُعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الفاعلية	الربيع الأدنى	٢٥	١٩,٣٦	٣,٨١	٩,٥١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٢٧,٧٢	٢,١٩		
المثابرة	الربيع الأدنى	٢٥	١٩,٦٨	٣,٩١	٨,٨١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٢٧,٢٨	١,٨١		
الثقة بالنفس	الربيع الأدنى	٢٥	١٨,٢٨	٣,٥١	١٢,١٣	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٢٧,٨٨	١,٨٣		
المرونة	الربيع الأدنى	٢٥	١٩,٧٢	٤,٠٣	٧,٨٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٢٦,٩٦	٢,٢١		
التواصل الاجتماعي الفعال	الربيع الأدنى	٢٥	١٩,٤٤	٣,٨٦	٩,٤٦	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٢٧,٧٢	٢,٠٥		
الدرجة الكلية	الربيع الأدنى	٢٥	٩٦,٤٨	١٧,٨٥	١١,٢٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	١٣٧,٥٦	٣,٨٣		

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، والذي يدل على الصدق التمييزي لأبعاد المقياس و المقياس ككل، وضمان أن المقياس قادر على التمييز بين نوى الدرجة المرتفعة والمنخفضة على أبعاد المقياس . وهذا يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة.

ثبات مقياس الكفاءة الذاتية :

للتحقق من ثبات المقياس حسب الباحثة قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وماكدونالد أوميجا، وطريقة إعادة التطبيق، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول(٨) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	ماكدونالد أوميجا	إعادة التطبيق
الفاعلية	٠,٨٤	٠,٨٤	**٨٩,٠
المثابرة	٠,٨١	٨٠,٠	**٩٢,٠
الثقة بالنفس	٠,٨٦	٨٥,٠	**٨٨,٠
المرونة	٠,٨٨	٨٧,٠	**٩٣,٠
التواصل الاجتماعي الفعال	٠,٨٣	٨٤,٠	**٩١,٠
المقياس ككل	٠,٩٠	٨٩,٠	**٩٢,٠

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.
ومما سبق يتضح أن مقياس الكفاءة الذاتية يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية ودالة، مما يطمئن ويدفع نحو الثقة في المقياس والوثوق به علمياً، والتطبيق علي العينة الكلية للدراسة .

مقياس الرضا عن الحياة " Life Satisfaction " اعداد د/ مجدي الدسوقي وصف المقياس :

أعد هذا المقياس الدسوقي (٢٠١٣) لتحديد درجة الرضا عن الحياة، ويتكون من (٣٠) عبارة يجيب عنها المفحوص ذاتياً، وقد صيغت العبارات بشكل ايجابي، موزعة علي ستة أبعاد فرعية يتضمنها مفهوم الرضا عن الحياة وهي :

١- السعادة **Happiness** : وتشير إلى تمتع الفرد بالسعادة وشعوره بالرضا والارتياح عن ظروفه الحياتية الى جانب شعوره بالأمن والطمأنينة، ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٢٨).

٢- التفاعل الاجتماعي **Social interaction**: تشير الي اتصاف سلوك الفرد بالتسامح، والمرح، وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين والتعاش معهم كما هما، ويتكون هذا البعد من (٥) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٢٠).

٣- الطمأنينة **Peace**: وتشير إلى استقرار الحالة الإنفعالية والصحية للفرد متمثلة في النوم الهادي المسترخي وعدم المعاناة من المشاعر السلبية، والرضا عن الظروف الحياتية، وارتفاع الروح المعنوية، وتقبل نقد الآخرين، ويتكون هذا البعد من (٦) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٢٤).

٤- الاستقرار النفسي **psychological stability**: يشير إلى الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل، ويتكون هذا البعد من (٣) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (١٢).

٥ - التقدير الاجتماعي **Social appreciation**: ويشير إلى الاستقرار الاجتماعي للفرد متمثلاً في الثقة في قدراته وإمكاناته ، والاعجاب بافكاره وأرائه وقدرته على اتخاذ القرارات وتحمل نتائجها، والشعور بالثقة تجاه سلوكه الاجتماعي، ويتكون هذا البعد من (٦) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٢٤).

٦ - القناعة **Contentment**: وتشير إلى رضا الفرد وقناعته بما وصل اليه وبمستوي الحياة أو المعيشة الذي يعيش فيه، ويتكون هذا البعد من (٣) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (١٢).
والجدول رقم (٧) يوضح أرقام عبارات مقياس الرضا عن الحياة

جدول (٩) توزيع عبارات مقياس الرضا عن الحياة علي الأبعاد

العدد	أرقام الفقرات	البعد
٧	١٥,١١,٩,٨,٧,٣,١	السعادة
٥	٢٨,٢٢,١٨,١٦,١٤	الاجتماعية
٦	٣٠,٢٩,٢٥,٢٣,٢٠,١٩	الطمأنينة
٣	١٢,٥,٢	الاستقرار النفسي
٥	٢٧,٢٦,٢٤,٢١,٦,٤	التقدير الاجتماعي
٣	١٧,١٣,١٠	القناعة

تطبيق المقياس:

يطبق بشكل فردي وجمعي لتحديد درجة الرضا عن الحياة لدى الفرد، وذلك بأسلوب التقرير الذاتي من خلال السؤال المباشر للمفحوص، ووضع الدرجات من جانب القائم بالتقييم وفقا لنموذج التصحيح الذي وضعه معد المقياس.

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس على متصل من خمس نقاط تبدأ بالموافقة القوية وتنتهي بالرفض القوي وتمثل نقطة الوسط الحياد، ويتمثل المتصل فيما يلي : أوافق بقوة = ٤ درجات للعبارة الإيجابية.
صفر درجة للعبارة السلبية.

أوافق = ٣ درجات للعبارة الإيجابية ، ١ درجة للعبارة السلبية .
محايد = ٢ درجتين للعبارة الإيجابية ، ٢ درجتين للعبارة السلبية .
معارض = ١ درجة للعبارة الإيجابية ، ٣ درجة للعبارة السلبية .
معارض بشدة = صفر درجة للعبارة الإيجابية ، ٤ درجات للعبارة السلبية. (وهذا ما اعتمدت عليه الباحثة في تصحيح المقياس) .

إجراءات التحقق من ثبات وصدق المقياس:

قام صاحب المقياس بحساب ثبات وصدق المقياس للتأكد من صلاحيته، وتم استخدام عدة طرق للصدق وهي:

١- صدق المقياس:

الصدق البنائي أو التكويني: تم حساب الصدق البنائي أو التكويني للمقياس وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية، واستخدم معد الأداة في ذلك مجموعة كلية قوامها ١٥٠ طالب وطالبة من بين طلاب وطالبات الدراسات العليا، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين ٠,٢٦٣، ٠,٤١٢ وجميع هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ وهي تشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه (بنوده) في قياس ما وضع لقياسه.

الصدق التمييزي: طبق المقياس على ثلاث مجموعات، الأولى تضم طلاب وطالبات المرحلة الجامعية (ن ٢٠٠)، والثانية تضم طلاب وطالبات الدراسات العليا (ن ٢٠٠)، والثالثة من العاملين والعاملات بالمصالح الحكومية (ن ٢٠٠)، وتم حساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى ٢٧%، و درجات ادني ٢٧% لأفراد كل مجموعة على حدا فجاءت قيم النسبة الحرجة كالآتي: ١٢,١٩ بالنسبة لطلاب وطالبات الجامعة، ٢٠,٤٠٠ بالنسبة لطلاب وطالبات الدراسات العليا، ٢٥,٠٦ بالنسبة للعاملين والعاملات، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة.

٢- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

(أ) طريقة إعادة الاختبار : تم تطبيق المقياس ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى بفواصل زمني قدره شهر على أفراد عينة الكفاءة السيكمترية وهم (١٠٠) من طلبة وطالبات الجامعة وبلغت قيمة معامل الثبات ٠,٦٩٤، (١٠٠) من طلبة وطالبات الدراسات العليا وبلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٧١١ (٧٠) من العاملين والعاملات وبلغت قيمة معامل الثبات ٠,٨٠٣.

(ب) طريقة كرونباخ (معامل ألفا): تم استخدام أسلوب معامل ألفا لكرونباخ في التحقق من ثبات المقياس وبلغت قيمته ٠,٨٥٥ بالنسبة لطلبة الجامعة، و ٠,٨٧٣ بالنسبة لطلبة الدراسات العليا و ٠,٨٤٦ بالنسبة للعاملين والعاملات، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات.

الصلاحية السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

الاتساق الداخلي للمقياس :

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات: جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس الرضا عن الحياة

السعادة		الاجتماعية		الطمأنينة		الاستقرار النفسي		التقدير الاجتماعي		القناعة	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٥٥ **	١٤	٠,٧١ **	١٩	٠,٧٣ **	٢	٠,٦٩ **	٤	٠,٥٨ **	١٠	٠,٦٧ **
٣	٠,٦٠ **	١٦	٠,٤٩ **	٢٠	٠,٥٧ **	٥	٠,٦١ **	٦	٠,٦٤ **	١٣	٠,٤١ **
٧	٠,٤٠ **	١٨	٠,٤٨ **	٢٣	٠,٦٦ **	١٢	٠,٧٩ **	٢١	٠,٥٥ **	١٧	٠,٦٤ **
٨	٠,٤٤ **	٢٢	٠,٥١ **	٢٥	٠,٦٨ **			٢٤	٠,٦١ **	٣٠	٠,٦١ **
٩	٠,٥٢ **	٢٧	٠,٥٧ **	٢٨	٠,٦٩ **			٢٦	٠,٥٣ **		
١١	٠,٦٠ **			٢٩	٠,٧٣ **						
١٥	٠,٦٩ **										

** دال عند ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١ وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس. وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (١١) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعء
**٨٤.٠	السعادة
**٨١.٠	الاجتماعية

**٨٥.٠	الطمأنينة
**٨٣.٠	الاستقرار النفسي
**٧٩.٠	التقدير الاجتماعي
**٨٦.٠	القناعة

** دال عند ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٧٩.٠ - ٨٦.٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس.

صدق المقياس

تم حساب الصدق بعدة طرق هي على النحو التالي :

الصدق العاملي :

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، و يوضح جدول (١٢) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة:

جدول (١٢) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
السعادة	١٥	٠,٨٨	١,٠٤	٠,٠٥	٢١,٤٧	٠,٠١
	١١	٠,٨٧	١,٠١	٠,٠٥	٢٠,٩٣	٠,٠١
	٩	٠,٨	١,٠٢	٠,٠٥	١٨,٧	٠,٠١
	٨	٠,٨٩	١,٠٦	٠,٠٥	٢١,٨٣	٠,٠١
	٧	٠,٩١	١,٠٨	٠,٠٥	٢٢,٤	٠,٠١
	٣	٠,٨٥	٠,٩٨	٠,٠٥	٢٠,١	٠,٠١
	١	٠,٨	١	-	-	-
الاجتماعية	٢٧	٠,٨	٠,٨٨	٠,٠٤	٢٠,٦٣	٠,٠١
	٢٢	٠,٨٩	١	٠,٠٤	٢٥,١١	٠,٠١
	١٨	٠,٩	١,٠٢	٠,٠٤	٢٥,٤٥	٠,٠١
	١٦	٠,٨٥	٠,٩٥	٠,٠٤	٢٢,٧٧	٠,٠١
	١٤	٠,٨٦	١	-	-	-
الطمأنينة	٢٩	٠,٨٣	٠,٩٣	٠,٠٤	٢٢,٨٣	٠,٠١
	٢٨	٠,٨٦	٠,٩٣	٠,٠٤	٢٤,٩٢	٠,٠١
	٢٥	٠,٧٦	٠,٨٦	٠,٠٤	١٩,٥١	٠,٠١
	٢٣	٠,٧٩	٠,٩٢	٠,٠٤	٢٠,٨٤	٠,٠١
	٢٠	٠,٧٤	٠,٨٣	٠,٠٥	١٨,٦١	٠,٠١

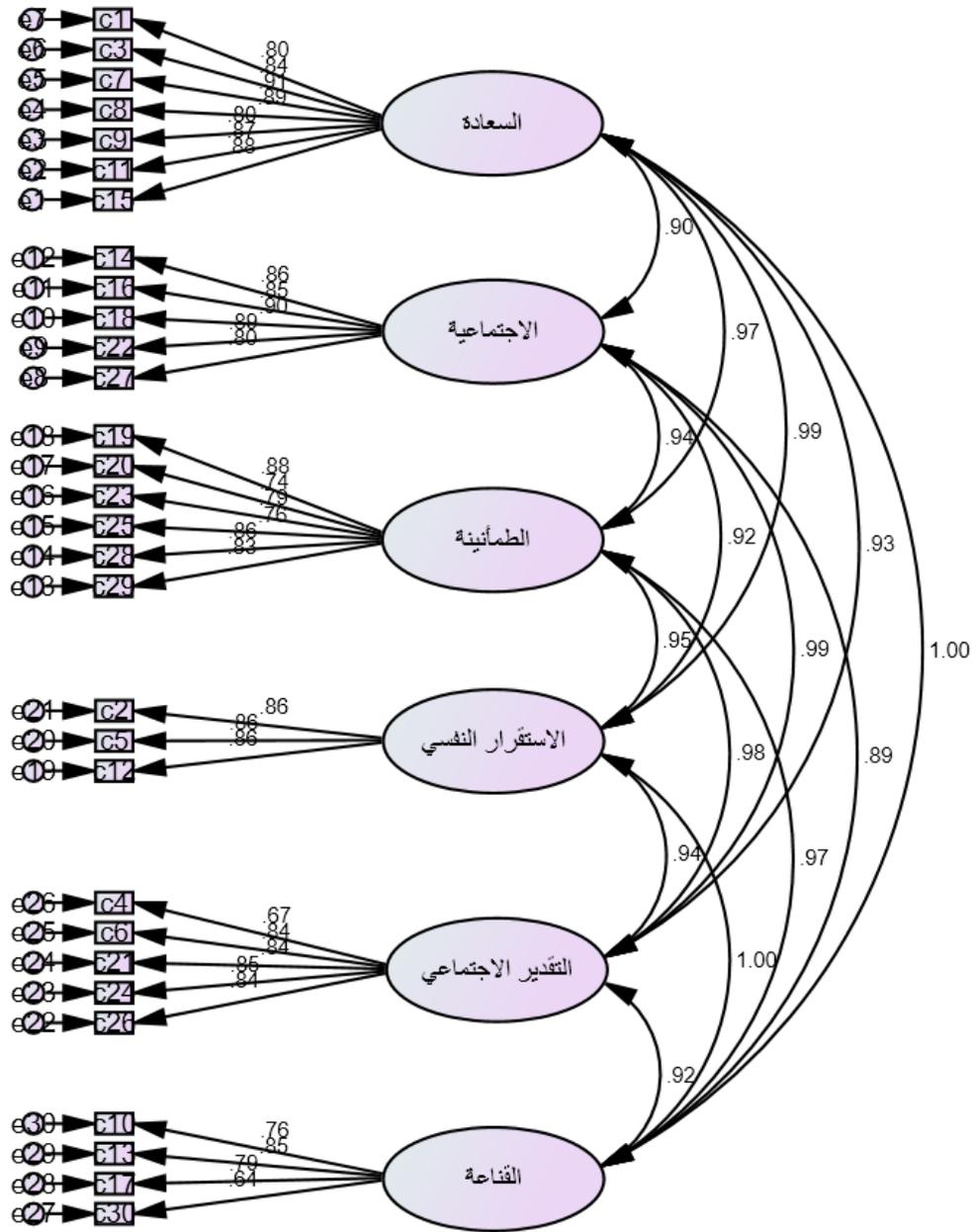
البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	١٩	٠,٨٨	١	-	-	-
الاستقرار النفسي	١٢	٠,٨٦	٠,٩٧	٠,٠٤	٢٣,١١	٠,٠١
	٥	٠,٨٦	١,٠٢	٠,٠٤	٢٣,٢٤	٠,٠١
	٢	٠,٨٦	١	-	-	-
التقدير الاجتماعي	٢٦	٠,٨٥	١,٢١	٠,٠٨	١٥,٤٣	٠,٠١
	٢٤	٠,٨٥	١,٢٢	٠,٠٨	١٥,٥٨	٠,٠١
	٢١	٠,٨٤	١,١٦	٠,٠٨	١٥,٤٢	٠,٠١
	٦	٠,٨٤	١,٢٥	٠,٠٨	١٥,٣٥	٠,٠١
	٤	٠,٦٧	١	-	-	-
الفتاعة	٣٠	٠,٦٤	٠,٩٨	٠,٠٧	١٣,٤٥	-
	١٧	٠,٧٩	١,٠١	٠,٠٦	١٧,٠٩	٠,٠١
	١٣	٠,٨٥	١,٠٥	٠,٠٦	١٨,٤٨	٠,٠١
	١٠	٠,٧٦	١	-	-	-

ويتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات مقياس الرضا عن الحياة كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، و قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة. ويوضح جدول (١٣) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرضا عن الحياة:

جدول (١٣) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرضا عن الحياة

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٢١١,٨١	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٦٥٠	
CMIN/DF	١,٨٦	أقل من ٥
GFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

ويتضح من الجدول السابق أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = 1211,81 بدرجات حرية = 650 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 1,86، ومؤشرات حسن المطابقة (CFI= 0.93، IFI= 0.92، NFI= 0.91، GFI= 0.92)، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاظمي التوكيدي لمقياس الرضا عن الحياة. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاظمي التوكيدي لبنية الرضا عن الحياة من خلال الشكل التالي :



شكل (٢) البناء العاملي لمقياس الرضا عن الحياة

الصدق التمييزي :

والصدق التمييزي يقصد بيه قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد الذين يتسمون والذين لا يتسمون بالسمة المقاسة في المقياس، حيث تم حساب الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى (أعلى من ٢٥٪) من أفراد العينة والربيع الأدنى (أقل من ٢٥٪) من أفراد العينة على أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس، والجدول التالي يوضح هذه المقارنة:

جدول (١٤) الصدق التمييزي بين أفراد العينة في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة و المقياس ككل

البُعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
السعادة	الربيع الأدنى	٢٥	٢٢,٤٠	١,٧٣	٢٤,٩٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٣٤,٠٠	١,٥٥		
الاجتماعية	الربيع الأدنى	٢٥	١٩,٣٢	٢,١٥	١٠,٠٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٢٤,١٢	١,٠١		
الطمأنينة	الربيع الأدنى	٢٥	١٩,٥٢	١,٦١	٢٠,٢٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٢٨,٣٦	١,٤٧		
الاستقرار النفسي	الربيع الأدنى	٢٥	١٠,٢٨	٨٩	١٥,١١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	١٤,٦٠	١,١٢		
التقدير الاجتماعي	الربيع الأدنى	٢٥	١٧,٦٨	١,٦٠	١٤,١٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	٢٣,٥٢	١,٢٩		
القناعة	الربيع الأدنى	٢٥	١١,٤٠	٢,٢٢	١٠,٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	١٨,٠٠	٢,٠٤		
الدرجة الكلية	الربيع الأدنى	٢٥	١٠٠,٦٠	٢,٤٢	٣٦,١٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الربيع الأعلى	٢٥	١٤٢,٦٠	٥,٢٨		

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، والذي يدل على الصدق التمييزي لأبعاد المقياس و المقياس ككل، وضمان أن المقياس قادر على التمييز بين نوى الدرجة المرتفعة والمنخفضة على ابعاد المقياس . وهذا يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق علي عينة الدراسة.

عرض وتفسير نتائج الدراسة

الفرض الأول

نص الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة".

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة و الدرجة الكلية و الكفاءة الذاتية وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية و الدرجة الكلية و أبعاد مقياس الرضا عن الحياة و الدرجة الكلية

الرضا عن الحياة	السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي	القناعة	الدرجة الكلية
الفاعلية	**٠,٧٨	**٠,٧٤	**٠,٨	**٠,٧٦	**٠,٧٩	**٠,٧٤	**٠,٨٢
المثابرة	**٠,٧٢	**٠,٧٣	**٠,٧٤	**٠,٧	**٠,٧٥	**٠,٦٧	**٠,٧٦
الثقة بالنفس	**٠,٧٧	**٠,٧٣	**٠,٧٩	**٠,٧٥	**٠,٧٨	**٠,٧٦	**٠,٨١
المرونة	**٠,٧١	**٠,٧٣	**٠,٧١	**٠,٧	**٠,٧٤	**٠,٦٦	**٠,٧٥
التواصل الاجتماعي الفعال	**٠,٧٣	**٠,٧٤	**٠,٧٦	**٠,٧١	**٠,٧٦	**٠,٦٩	**٠,٧٨
الدرجة الكلية	**٠,٨	**٠,٧٩	**٠,٨٢	**٠,٧٨	**٠,٨٢	**٠,٧٦	**٠,٨٤

** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة و دالة عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية و الدرجة الكلية و أبعاد مقياس الرضا عن الحياة و الدرجة الكلية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من (سلام، ٢٠١٩؛ عبدالعال، ٢٠٢٠؛ Poorbaferani & Hasanzadeh, 2018; Nicole & Breanna & Erica, 2017; Cakar, 2016; Younes & Alzahrani, 2018; Salama & Hashim, 2020) وذلك من تحقق العلاقة بين الرضا عن الحياة و الكفاءة الذاتية و ارتباط الكفاءة الذاتية إيجابيا بالرضا عن الحياة و وجود ارتباطات دالة بين أبعاد و الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية و أبعاد و الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما أشار إليه (الخالدي، ٢٠١٤، ٢٥) من أن الأفراد الذين يدركون ويعرفون إمكانياتهم العقلية و المعرفية، و دوافع نشاطاتهم و انفعالاتهم، و رضاهم عنها هي من مظاهر الصحة النفسية.

كما أن هناك فروق بين الأفراد الذين يتمتعون بمزيد من المثابرة علي بذل الجهد و الثقة بالنفس، دون غيرهم، في مواجهة مواقف الفشل لصالح الأفراد ذوو المثابرة و الثقة المرتفعة، مما يكون له انعكاسا علي عدم شعور الفرد بالإحباط و الوصول إلي الشعور بالرضا عن الحياة. (البهاص، ٢٠١٤، ٣٣) ودرجة الشعور بالرضا عن الحياة تتعزز من خلال تفاعل الفرد مع معتقداته حول كفاءته الذاتية بشكل إيجابي، و بناء علي ذلك فإنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة، فكلما ارتفعت معدلات الكفاءة الذاتية لدي الأفراد، زاد معها الشعور بالرضا عن الحياة، وذلك من خلال إسهامها بدرجة كبيرة في زيادة معدلات التحمل و الصمود في مواجهة صعوبات الحياة.

وترى الباحثة أن الأفراد الذين يتسمون بالمتابرة علي بذل الجهد والتواصل الإجتماعي الفعال والثقة بالنفس عند مواجهة الأمور مقارنة بالأفراد منخفضي الكفاءة الذاتية، كانوا أكثر شعورا بالرضا عن الحياة. وتعكس المستويات المتوسطة والمرتفعة للكفاءة الذاتية عند الراشدين امتلاكهم لاعتقادات إيجابية فيما يخص قدرتهم على إنجاز وأداء المهمات في مواقف حياتهم اليومية والنجاح فيها، وكذلك قدرتهم على التحكم في البيئة ويدفعهم احساسهم بالرضا إلى العمل على تحقيق الأهداف، ومنه يمكن القول أن المستوى المتوسط للكفاءة الذاتية يوازي المستوى المتوسط لإحساسهم بالرضا عن الحياة، فكلما زادت الكفاءة الذاتية للأفراد زاد معها إحساسهم بالرضا عن الحياة، وكلما انخفضت درجات الكفاءة الذاتية لدى الأفراد، انخفض إحساسهم بالرضا عن الحياة.

فالأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم، وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا.

ويرتبط شعور الراشدين بالرضا عن الحياة بالكفاءة الذاتية، إلى جانب عوامل عديدة أهمها العوامل الاجتماعية، والاقتصادية، والجانب الديني، الذي لا يمكن التغافل عن دوره في خلق الشعور بالطمأنينة والسعادة والرضا عن الحياة.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة استنادا علي نظرية التقييم الجوهرية للذات، والتي أشارت إلي أن الأفراد الذين يمتلكون تقيما جوهريا مرتفعاً للحياة بكل جوانبها يكون لديهم القدرة علي الاستفادة من قدراتهم وبالتالي يستطيعون توجيه طاقتهم للقيام بالأنشطة المختلفة بحماس وحيوية.

ومما سبق اجمالاً يمكن القول بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين متغير الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة وكلاهما يؤثر ويتأثر بالآخر.

الفرض الثاني

نص الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مقياس الكفاءة الذاتية وفقاً لمتغير العمل (عامل - غير عامل) لدى عينة من الراشدين ".
وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية، والدرجة الكلية لكل من العاملين وغير العاملين ، وكذلك حساب قيم " ت " وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٦) يوضح الفروق بين العاملين وغير العاملين في أبعاد الكفاءة الذاتية و الدرجة الكلية

البعد	العمل	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الفاعلية	عامل	٢١٥	٢٤,٣٣	٤,٤١	٣,٩٧	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	٢٢,٣١	٥,٦٩		
المثابرة	عامل	٢١٥	٢٣,٦٩	٤,٠٨	٣,٨٣	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	٢١,٨٧	٥,٤١		
الثقة بالنفس	عامل	٢١٥	٢٣,٢١	٤,٣٢	٣,٩٤	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	٢١,٣٢	٥,٢٧		
المرونة	عامل	٢١٥	٢٣,٩٥	٤,١٣	٣,٣٨	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	٢٢,٣٠	٥,٥٩		
التواصل الاجتماعي الفعال	عامل	٢١٥	٢٤,٢٨	٤,٤٦	٣,٥٤	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	٢٢,٤٦	٥,٨٠		
المجموع	عامل	٢١٥	١١٩,٤٦	١٩,٢٠	٤,٠٢	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	١١٠,٢٦	٢٦,٣٨		

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد الكفاءة، حيث كانت قيمة "ت" = ٣,٩٧ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد المثابرة حيث كانت قيمة "ت" = ٣,٨٣ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد الثقة بالنفس حيث كانت قيمة "ت" = ٣,٩٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد المرونة حيث كانت قيمة "ت" = ٣,٣٨ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد التواصل الاجتماعي الفعال حيث كانت قيمة "ت" = ٣,٥٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة "ت" = ٤,٠٢ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين.

واتفقت نتيجة ذلك الفرض مع دراسة كلا من (علوان، ٢٠١٢؛ Emily, 2023; Linge & Bjørkly & Hasle, 2021) من وجود فروق في الكفاءة الذاتية لصالح العاملين. واختلفت مع دراسة (Morales & Pérez, 2019) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين العاملين وغير العاملين في متغير الكفاءة الذاتية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا والتي أشارت إلى أن إيمان الشخص بقدرته على النجاح في مهمة أو موقف معين يؤثر بالإيجاب على سلوكه ودوافعه وإنجازه، فترتفع دوافع الفرد لإنجاز المهام المطلوبة منه في العمل بشكل ناجح وكفى. ومن خلال الإيمان بقدرته على تحقيق النتائج المرغوبة، يجد الدافع اللازم للقيام بمهام التحسين الذاتي ووضع أهداف واقعية لأنفسهم. وهذا الدافع الفطري للتحسين هو ما يدفع الفرد إلى التركيز على النمو والتطوير على المستويين الشخصي والمهني.

كما تؤكد النظرية علي أن الكفاءة الذاتية تساعد الأفراد على الوصول إلى أقصى إمكاناتهم في أي مجال من مجالات الحياة، وبالأخص في مجال العمل فتساعد الأفراد علي التغلب علي العقبات التي تواجههم في العمل من خلال الجهد والمثابرة (Sai Blackbyrn, 2024) وأيضا نجد أنه تسلط النظرية الضوء على كيف يمكن للكفاءة الذاتية أن تعزز الأداء والتحفيز. وكيف يمكن للقادة ذوي الكفاءة الذاتية العالية أن يساعدوا من يعمل معهم علي تحقيق أهداف طموحة، وتعزيز بيئة عمل أكثر إنتاجية وإيجابية. (Pierette Torres, 2024)

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العاملين لديهم اعتقاد ايجابي بقدرتهم على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق ما يبتغون، وبإمكانهم النجاح في حل المشكلات الصعبة التي تعترضهم إذا ما بذلوا الجهود الكافية وبعتمادهم على قدراتهم الذاتية، ويحققون أهدافهم وخططهم بكل سهولة، ويعرفون كيفية التصرف أمام المواقف غير المتوقعة، كما أن لديهم القدرة على التعامل مع الأحداث حتى ولو كانت مفاجئة، ولديهم أفكار متنوعة في كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجههم.

كما أن العاملين لديهم مستوى كفاءة ذاتية أعلى من غير العاملين وذلك لأن لديهم مستوى تقدير ذات أعلى من غير العاملين، وقد يعود السبب في ذلك إلى أن هؤلاء العاملين لديهم شعور بانهم جزء من المجتمع المحلي، وأنهم قادرين على تحمل المسؤولية وبذل كل الطاقة لانجاز العمل وتحقيق النجاح. ووجدت الأبحاث التي أجريت أن الكفاءة الذاتية المرتفعة مرتبطة بزيادة الرضا الوظيفي. والعكس صحيح فانخفاض الكفاءة الذاتية يمكن أن يزيد من صعوبة تحقيق الأهداف وعدم القدرة علي مواصلة العمل. وكلما ارتفعت قدرة الفرد على تحقيق أهدافه والتعامل مع الأحداث بنفسه وبطريقة صحيحة، كلما زادت قدرته على التعامل مع الصعوبات، وكذلك امتلاك أفكار متنوعة حول مواجهة الظروف والمشكلات الطارئة، وأيضا القدرة على إنجاز المهام والأنشطة المختلفة بدافعية وعزيمة مع القدرة على الانتباه والتفكير واتخاذ القرارات بشكل أفضل، بالإضافة إلى أن امتلاك الفرد للكفاءة الذاتية تجعل لديه القدرة على ضبط انفعالاته وتنظيمها في المواقف المختلفة كما تعد مؤشرا لامتلاكه الذكاء الاجتماعي.

الفرض الثالث

نص الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير العمل (عامل - غير عامل) لدى عينة من الراشدين ".
وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة، والدرجة الكلية لكل من العاملين وغير العاملين، وكذلك حساب قيم " ت " وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٧) يوضح الفروق بين العاملين وغير العاملين في أبعاد الرضا عن الحياة و الدرجة الكلية

البعد	العمل	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
السعادة	عامل	٢١٥	٢٨,١٨	٥,٦٨	٤,٥٢	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	٢٥,٠٦	٨,٠٤		
الاجتماعية	عامل	٢١٥	٢١,٧٣	٣,٣١	٥,٤٣	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	١٩,١٤	٦,٠٢		
الطمأنينة	عامل	٢١٥	٢٣,٩٥	٤,٧٥	٥	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	٢١,٠٨	٦,٦٧		
الاستقرار النفسي	عامل	٢١٥	١٢,٣٣	٢,٦٤	٤,٠١	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	١١,٠٧	٣,٦٤		
التقدير الاجتماعي	عامل	٢١٥	٢٠,٢٦	٣,٥٢	٤,٤٦	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	١٨,١٨	٥,٦٧		
القناعة	عامل	٢١٥	١٥,١٤	٣,٤٧	٤,٨٠	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	١٣,٢٥	٤,٤٠		
المجموع	عامل	٢١٥	١٢١,٦٠	٢١,١٨	٥,٠٤	دالة عند ٠,٠١
	غير عامل	١٨٥	١٠٧,٧٨	٣٣,١٠		

يتضح في جدول (١٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد السعادة، حيث كانت قيمة "ت" = ٤,٥٢ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد الاجتماعية حيث كانت قيمة "ت" = ٥,٤٣ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد الطمأنينة حيث كانت قيمة "ت" = ٥ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد الاستقرار النفسي حيث كانت قيمة "ت" = ٤,٠١ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد التقدير الاجتماعي حيث كانت قيمة "ت" = ٤,٤٦ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في بعد القناعة حيث كانت قيمة "ت" = ٤,٨٠ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة "ت" = ٥,٠٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح العاملين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة كلا من (حجازي، ٢٠١٨؛ Gandelman, & Piani, 2013 & Papi, 2021; Keser & Aytac 2019, Arshad & Mahmood, 2015; 2013 & Papi, 2021; Keser & Aytac 2019, Bakracheva, 2020) والتي أظهرت نتائجها أن العاملين أكثر رضا عن حياتهم من الأفراد غير العاملين. بينما تختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Behlau, 2018) والتي أظهرت نتائجها أن العاملين لديهم مستوى رضا عن الحياة أقل من غير العاملين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاطار النظري حيث يعد العمل أحد العوامل الرئيسية للرفاهية الذاتية بشكل عام والرضا عن الحياة بشكل خاص. (Nim& Kim, 2023) كما تبين من الدراسات السابقة وجود ارتباط بين العمل والرضا عن الحياة، حيث كان الأشخاص الذين يعملون ويدرسون أكثر رضا مقارنة بأولئك الذين لا يعملون ولا يدرسون، والأشخاص الذين لديهم دخل أعلى من المتوسط، هم أكثر سعادة وأكثر رضا عن الحياة.

(Owusu & Dey & Agbadi 2022; Frijns , 2020)

ومن الممكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Easterlin, 2020) حيث يؤكد على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، حيث إن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فالذين يعملون لديهم مردود مادي يساعدهم على توفير احتياجاتهم المختلفة ويمكنهم من التغلب على المشكلات التي تحول أو تمنعهم من إتخاذ بعض القرارات المرتبطة بالأمر المادية، مما يجعل لديهم شعور بالرضا عن الحياة أكثر من غيرهم.

وتفسر الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العاملين بأن الذين يعملون لهم فرص أكثر للتعرض لتجارب ومواقف كثيرة، كما يتمتعون بمستوى استقلال ذاتي ولديهم قدرة على بناء علاقات اجتماعية، كما يمكن أن يكون لديهم مهارات اتصال وتنظيم وإدارة للوقت أكثر من غيرهم؛ فكل هذا يعتبر من العوامل الدافعة للطموح والمثابرة، وهذا ما يولد لديهم مشاعر إيجابية والشعور بالسعادة مما يساعد على شعورهم بالرضا عن الحياة أكثر.

قائمة المراجع:

المراجع العربية

- أحمد، عبدالناصر موسي،(٢٠١٧)، فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الكفاءة الذاتية لدي الأخصائي النفسي المدرسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أبو العزم، هدي محمد السيد، (٢٠١٨)، الاسهام النسبي لأبعاد الرفاهة النفسية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لدي الطلاب المعلمين بكلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٨(٥)، ٢١-٥٣.
- البهاص، سيد أحمد، (٢٠١٤) ، التسوييف الأكاديمي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية والأفكار اللاعقلانية لدي طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات في الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي، مج ٢، ع(١)، ٧٥-١٣٤.
- الخالدي، أديب محمد،(٢٠١٤)، المرجع في الصحة النفسية ، نظرية جديدة، ط ١، القاهرة، دار وائل للنشر.
- الشوا، أحمد، (٢٠١٦)، الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعانها أفراد المؤسسة الامنية الفلسطينية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مج ٣٠، ع ٨، ١٥٥٥-١٥٨٨ .
- العبيسي، حسن يوسف، (٢٠١٦)، الأمن النفسي في ضوء الكفاءة الذاتية المدركة والأسلوب المعرفي لدى العاملين في المنظمات غير الحكومية في قطاع غزة. مجلة العلوم الانسانية، ٣٠(٨) ١٥٥٥- ١٥٨٨.
- المعجم الوجيز (٢٠١٢) ، مجمع اللغة العربية. مكتبة الشروق الدولية، القاهرة.
- بن صالح، فاطمة الهنوف بنت خالد،(٢٠١٩)، الأمن النفسي كمنبئ بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مج ٤، ع ١١، ٣٣٧- ٣٨٤.
- جبر،عدنان مارد، & منشد، حسام محمد، (٢٠١٥)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدي طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، ٢(٢١٤).
- حجازي، خالد حسن، (٢٠١٨)، المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدي العاملين وغير العاملين من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك، مجلة كلية التربية، جامعة اليرموك، ع ١٨، ١- ٤٤.
- زهران، حامد،(٢٠٠٥)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط(٤)، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة.
- سلام، مني، (٢٠١٩)، الرضا عن الحياة لدي المراهق المتمدرس وعلاقته بالفعالية الذاتية: دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة دراسات نفسية، ع ١٦، ١٢٩- ١٤٤.
- سهيل، ولاء،(٢٠١٦)، فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية، رساله ماجستير (غير منشورة)، جامعه دمشق، كلية التربية.

عبدالعال، علاء محمد، (٢٠٢٠)، الرضا عن الحياة كمنبئ للكفاءة الذاتية لدي طلاب المرحلة الثانوية الفنية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مج ٧٨، ع ٢، ٤٠-١.

عبدالعزیز، شیماء یوسف، (٢٠٢٠)، فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدي مراهقي المرحلة الثانوية ذوي الاعاقة البصرية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس.

عبدالقادر، فتحي عبدالحميد، (٢٠٢٠)، فعالية برنامج ارشادي لتحسين الكفاءة الذاتية وأثره في الرضا عن الحياة لدي طالبات الصف الثاني الثانوي، دراسات تربوية ونفسية، ع ١٠٩، ٢٣٣-٢٧٠.

عبدالمقصود، صفاء صديق، (٢٠١٤)، التضحية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المرأة المتزوجة وغير المتزوجة بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية " دراسة مقارنة"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٤، ع ٨٣، ٢٥ - ٤٠

علوان، سالي، (٢٠١٢)، الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، مج ١، ع ٣٣، ٢٢٤-٢٤٨.

عوني، نرمين، & عوض، دعاء، (٢٠١٣)، الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات لدي طلاب كلية التربية، جامعة الاسكندرية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج ١٢، ع (٢)، ١٩١-٢٣٢.

محمد، محمد عبدالله، (٢٠١٧)، برنامج معرفي سلوكي لتنمية فاعلية الذات وحرية الاختيار لدي عينة من طلاب الجامعة المبتكرين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

يحيى، داليا يسرى، (٢٠١٩)، التدفق النفسي وعلاقتها بفاعلية بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٥ (يونيو)، ٢١٩-٢٨٠.

English References:

Afolabi, O. A., & Balogun, A. G. (2017). Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction. *Psychological Thought*, 10(2).

Arshad, M., Gull, S., & Mahmood, K. (2015). Life satisfaction among working and non- working women. *European Journal of Research in Social Sciences*, 3 (1), 121-127.

Bakracheva, M. (2020). The meanings ascribed to happiness, life satisfaction and flourishing. *Psychology*, 11(1), 87-104.

Behlau, S. (2018). Life satisfaction: A study of undergraduate and graduate students. Unpublished Master Thesis, Rowan University, USA. Retrieved September 7, 2018.

- Burhan, C. et al. (2019). General Self-Efficacy beliefs Life satisfaction and Burnout of university students. *Procedia. Social and Behavioral Sciences* (47) 2012, pp 968-973 .
- Cakar, F. (2016) The Relationship between the Self efficacy and Life Satisfaction of Young Adults, *International Education Studies*, 5(6): 123-130.
- Charrow. et al. (2015). Self- efficacy as a predictor of life-satisfaction in older adults dissertation Abstracts International Section A : Humanities and Social Sciences . Vol.67. (1-A). 2006. pp.292.
- Chinekesh, A., Hoseini, S. A., Mohammadi, F. S., Motlagh, M. E., Eftekhari, M. B., Ardalan, G., & Djalalinia, S. (2019). Factors affecting social health from young adults' perspective: A qualitative study. *International Journal of Preventive Medicine*, 10.
- Courtney E. Ackerman, M.A. (2023). Life Satisfaction Theory & 4 Contributing Factors (+ Scale). *Positive Psychology*.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., De Looze, M., Roberts, C., & Smith, O. R. F. & Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
- De Onis, M. (2015). World health organization reference curves. The ECOG's eBook on child and adolescent Obesity, 19.
- Diener, E., & Rahtz, D. (Eds.). (2012). *Advances in quality of life theory and research* (Vol. 4). Springer Science & Business Media.
- Dongre, A. R., & Deshmukh, P. R. (2012). Social determinants of quality of elderly life in a rural setting of India. *Indian Journal of Palliative Care*, 18(3), 181.
- Easterlin, R. (2020). Building a better theory of well-being. Paper Prepared for Presentation at the Conference Paradoxes of Happiness in Economics, University of Milano, Bicocca. Retrieved October 5, 2018.
- Emily P.G. Erickson. (2023). All About Self-Efficacy: Definition, Health Effects, and How to Get Better at It, from: <https://www.everydayhealth.comself-efficacy>.

- Frijns, M. (2020). Determinants of life satisfaction: a cross-regional comparison. Unpublished Masters Dissertation.
- Gandelman, N., & Piani, G. (2013). Quality of life satisfaction among workers and non-workers in Uruguay. *Social Indicators Research*.
- KESER, A., BİLİR, K. B. Ö., & AYTAC, S. (2019). The relationship between life satisfaction and job satisfaction among social workers in Bursa. *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 15(2), 175-188.
- Lightsey, O.R.et,al, (2019). Self-control and Self-efficacy for Affect regulation as moderators of the negative affect life satisfaction Relationship: *Journal of cognitive psychotherapy*. Vol 25(2), 2011. Pp. 142-154.
- Linge, A. D., Bjørkly, S. K., Jensen, C., & Hasle, B. (2021). Bandura's Self-Efficacy Model Used to Explore Participants' Experiences of Health, Lifestyle, and Work After Attending a Vocational Rehabilitation Program with Lifestyle Intervention—A Focus Group Study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 3533-3548.
- Lopez-Garrido, G. (2023). Bandura's self-efficacy theory of motivation in psychology. URL: <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy>.
- Madeline Miles. (2022). What is self-efficacy? Definition and 7 ways to improve it, *Journal well being psychology*, 6(2), 84-89.
- Mancini, G. (2021). Unpacking the determinants of life satisfaction in the Covid-19 era: a survey experiment.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in psychology*, 10, 443080.
- Motlagh, S. E., Amrai, K., Yazdani, M. J., altaib Abderahim, H., & Souri, H. (2019). The relationship between self-efficacy and academic achievement in high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 765-768.
- Nicole, A.; Breanna, A.; Holly, M.; Erica, A. (2017). Relationships between General self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction, *Personality and Individual Differences*, 82 (2015) 58-60.
- Nim, K. S., & Kim, E. (2023). Factors associated with happiness and life satisfaction among workers. *European Psychiatry*, 66(S1), S288-S289.

- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, 101(1), 155-172.
- Owusu Ansah, K., Dey, N. E. Y., Adade, A. E., & Agbadi, P. (2022). Determinants of life satisfaction among Ghanaians aged 15 to 49 years: A further analysis of the 2017/2018 Multiple Cluster Indicator Survey. *Plos one*, 17(1), e0261164.
- Papi, S. y Cheraghi, M. (2021). Multiple factors associated with life satisfaction in older adults. *Menopause Review*, 20(1), 69–75.
- Pierette Torres, (2024) Albert Bandura's Efficacy Theory: How Self-Belief Impacts Personal Success, Retrieved from: <https://www.learningbp.com>.
- Poorbaferani, Z., Mazaheri, M. A., & Hasanzadeh, A. (2018). Life satisfaction, general self-efficacy, self-esteem, and communication skills in married women. *Journal of education and health promotion*, 7(1), 173.
- Rittmayer, A. D., & Beier, M. E. (2018). Overview: Self-efficacy in STEM. *Swe-Awe Casee Overviews*, 1(3), 12.
- Sai Blackbyrn, (2024). The Self-Efficacy Theory, Retrieved from: [Self-Efficacy Coaching Theory: Enhancing Personal Growth & Success \(coachfoundation.com\)](https://www.coachfoundation.com)
- Salama-Younes, M., & Hashim, M. (2020). Passion, vitality and life satisfaction for physically active old adults. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 309-319.
- Suhas Pednekar, Ravindra D. Kulkarni, Prakash Mahanwar. (2022). Psychology Paper- Course VIII (Core Course) Positive psychology, Institute of Distance and Open Learning, University of Mumbai.
- VandenBos, G. R.(Ed) (2015). *APA dictionary of psychology*.2ed, Washington: American Psychological Association.
- Younes, M. S., & Alzahrani, M. R. (2018). Could resilience and flourishing be mediators in the relationship between mindfulness and life satisfaction for Saudi college students? A psychometric and exploratory study. *Journal of Educational and Psychological Studies [JEPS]*, 12(4), 708-723.