

## فعالية برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الذاتية وأثره في الرضا عن الحياة لدى طالبات الصف الثاني الثانوي

أ / سارة موثل محمد الحريصي  
ماجستير علم نفس (إرشاد نفسي)  
Sara-al7rese@hotmail.com

أ.د / فتحي عبد الحميد عبد القادر  
أستاذ علم النفس – كلية التربية  
جامعتي الزقازيق وجازان  
Fakhalel6@hotmail.com

### الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الذاتية وأثره في الرضا عن الحياة لدى طالبات الصف الثاني الثانوي ، وتكوّنت العينة من مجموعتين: ضابطة (١٦ طالبة)، وتجريبية (١٦ طالبة) من طالبات الصف الثاني الثانوي بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، طُبّق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الرضا عن الحياة، وطبق البرنامج الإرشادي علي المجموعة التجريبية، ومن النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي، ولا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة.

**الكلمات المفتاحية:** الكفاءة الذاتية ، الرضا عن الحياة .

### Effectiveness of Counseling Program to Improve Self-Efficiency and its Effect on Life Satisfaction among Secondary Second grade Female Students

#### Abstract

The research aimed to identify the effectiveness of a counseling program for self-efficiency improvement and its' impact on the life satisfaction of

female secondary stage students. the sample consisted of two groups: the control group (16 female students) and the experimental group (16 female students), of the secondary second grade of Jeddah Education Department, Kingdom of Saudi Arabia.. The researchers used a self-efficiency scale, a life satisfaction scale, and a counseling program used on the experimental group. The research results found statistically significant differences between the experimental and control groups' average grades in the post-measurement of self-efficiency and life satisfaction in favor of the experimental group, statistically significant differences between the averages of experimental group's grades of pre- and post-measurement of self-efficiency and life satisfaction in favor of post- measurement and statistically significant.No statistically significant differences between the experimental group's average grades of the post- and follow-up measurement of self-efficiency and life satisfaction.

**Keywords:** self-efficiency , on Life Satisfaction

#### المقدمة:

للكفاءة الذاتية أثر في سلوك الفرد وتصرفاته؛ حيث تقوم بدور رئيس في توجيه السلوك وتحديده؛ إذ يتضمن مفهوم الكفاءة الذاتية اعتقادات الفرد حول إمكانياته، وثقته في معلوماته وقدراته، وأنه يمتلك من المقومات المعرفية، والانفعالية، والدافعية، والحسية؛ ما يمكنه من تحقيق المستوى المرضي له، والمُحقق لتوازنه، وطاقته، وجهوده ضمن هذا المستوى (العزام، وطلافة، ٢٠١٣، ص٥٨٢).

ويتضمن التقدير الصحيح للإمكانيات الذاتية أن كل فرد لديه طاقات وإمكانيات تتطلب الاستخدام الصحيح من جانب صاحبها، فإذا اختار الفرد هذا السلوك، مع التزامه بالواقعية في تقدير إمكانياته وقدراته؛ فإن الناتج حينئذ يكون ارتفاع الإحساس بالكفاءة الذاتية (الرشيدي، ٢٠١٥، ص٨٩).

وترتبط الكفاءة الذاتية بالإنجاز الضعفي 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 (عوض، ومحمد، ٢٠١٣، ص١٩٢).

وتوصلت الدراسات إلى أن الفرد لديه القدرة على العيش بفاعلية وكفاءة ذاتية، وأن هذه القدرة تسهم في تعديل السلوك والتنبؤ به في مجالات مختلفة، حيث توصلت دراسة (عبد المجيد، ٢٠١٥، ص ٢١٨) إلى فاعلية تصحيح التصورات الخاطئة للمفاهيم في تحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما توصلت دراسة (Ogundokun, 2015, p. 405) إلى دور الكفاءة الذاتية في الحد من قلق الامتحان وتحسين المستوى الأكاديمي.

والرضا عن الحياة Life satisfaction من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين؛ لأنه يعد مؤشراً مهماً للتكيف والصحة النفسية، ومن أهم أسباب الرضا عن الحياة: تقييم الفرد لحياته، من حيث سمات شخصيته، والفروق الفردية، وتأثير العوامل الديموغرافية، وتأثير الظروف البيئية والعوامل الثقافية، الذي يُقاس من خلال التقييم الذاتي للأفراد (Diener , 2000, p.210).

ومع كل مرحلة يمر بها الفرد قد يواجه أحداثاً وظروفاً ومتطلبات ؛ قد تُسبب 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، وقلَّ إحساسه بالكفاءة الذاتية (مصطفى وآخرون، ٢٠١٤، ص٢٠٨).

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة؛ يعد من المشكلات النفسية الشائعة، ويمثل مشكلة لدى نسبة لا تقل عن ٣٦,٣% من الشباب (الدسوقي، ١٩٩٨، ص١٦٠). كما توصلت دراسة (مصطفى وآخرون، ٢٠١٤، ص ٢٢٥)، إلى

وجود علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة، والشعور بالرضاعن الحياة، واختلاف الشعور بالرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف: الجنس، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل الدراسي.

والفئة المستهدفة في البحث الحالي (طالبات المرحلة الثانوية) والتي تمر بمرحلة المراهقة؛ حيث وُصفت بأنها مرحلة عواطف، وتوتر، وشدة، وتكتنفها أزمات نفسية، وتسودها الصراعات والضغوط الاجتماعية، والقلق، والمشاكل، وعدم التوافق، ومطالب النمو الملحة (زهران، ٢٠٠٥، ص ٣٣٩).

وللتغيرات المرتبطة بمرحلة المراهقة انعكاساتها المهمة علي الشعور بالكفاءة الذاتية؛ والقدرة علي التكيف والرضا عن الحياة (السعدي، ٢٠١٢، ص ٣٨).  
وتحتاج هذه الفئة إلى التوجيه والإرشاد، ومسؤولية المدرسة في تقديم الرعاية النفسية، ومساعدة الطالبة على حل مشاكلها، وتعلم كيفية تحقيق أهدافها بطريقة ملائمة تتفق مع المعايير الاجتماعية، والاهتمام بعملية التنشئة بالتعاون مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى - خاصة الأسرة- بما يضمن نمو نفسي سليم للطالبة.

### مشكلة البحث:

يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي :

ما فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين الكفاءة الذاتية ، والرضا عن الحياة لدي طالبات الصف الثاني الثانوي؟، ويتفرع منه الأسئلة الآتية :

١. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي للكفاءة الذاتية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي؟
٢. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة لدى طالبات الصف الثاني الثانوي؟

٣. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للكفاءة الذاتية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي؟
٤. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للرضا عن الحياة لدى طالبات الصف الثاني الثانوي؟
٥. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للكفاءة الذاتية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي؟
٦. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للرضا عن الحياة لدى طالبات الصف الثاني الثانوي؟

#### أهداف البحث:

- ١ - الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ٢ - الكشف عن استمرارية تأثير البرنامج بعد مرور (٥٠) يوماً من تطبيقه في تحسين الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة.

#### أهمية البحث:

- ١- يستمد البحث أهميته من أهمية المتغيرات التي تناولها: الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة، وأهمية المرحلة العمرية للعينة من طالبات الصف الثاني الثانوي.
- ٢- إضافة إطار نظري خاص بالكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة.
- ٣- إضافة مقياسين، أحدهما: مقياس الكفاءة الذاتية، والآخر: للرضا عن الحياة.
- ٤- إعداد برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ٥- قد تفيد نتائج البحث في توجيه انتباه المسؤولين إلى أهمية البرامج الإرشادية التي تساعد على تحسين الكفاءة الذاتية؛ والرضا عن الحياة .

### المصطلحات:

- ١- البرنامج الإرشادي: مجموعة من الأنشطة، والاستراتيجيات الفنية، والفعاليات، والخدمات المبنية على تعديل الأفكار والسلوك، في ضوء أسس نظرية وعلمية، وأساليب إرشادية تُوظف بشكل مُنظم.
- ٢- الكفاءة الذاتية: اعتقاد الطالب بقدرتها المعرفية، والانفعالية، والسلوكية للتغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجهها.
- ٣- الرضا عن الحياة: درجة استجابة الطالب المعرفية، والانفعالية، والسلوكية للمواقف الحياتية، وتقبلها لذاتها وإنجازاتها.

### الإطار النظري :

#### أولاً: الكفاءة الذاتية:

الكفاءة الذاتية تعني: إدراكات واعتقادات وتوقعات الأفراد عن قدراتهم، فالفرد الذي لديه كفاءة ذاتية عالية؛ يتوقع النجاح، الذي غالباً ما يقوده إلى النجاح نفسه، ويكون لديه خيال مُنظم، وتنظيم لفظي لأفكاره؛ بينما الفرد الذي لديه كفاءة ذاتية مُتدنية؛ يكون لديه عدم ثقة في قدراته لإنجاز المهام المختلفة. ومعتقدات الطالب عن كفاءته الذاتية؛ تؤثر في قدرته على بناء المفاهيم وتكوينها، وطريقة التفكير واتخاذ القرارات، واختيار الأنشطة التعليمية المرتبطة بمعتقداته عن كفاءته الذاتية، كما أنها تُؤثر في استيعاب التغيرات الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية في البيئة المحيطة وفهمها (Bandura, 1997,p.71).

وتُعرّف الكفاءة الذاتية بأنها: اعتقاد الفرد في إمكاناته أو قدراته الذاتية، وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، وانفعالية دافعية، وحسية فسيولوجية عصبية؛ لمعالجة المواقف، والمهام، والمشكلات، والتأثير في الأحداث؛ لتحقيق إنجاز ما. وعلى

ذلك؛ فإن إدراكاتنا عن الكفاءة الذاتية تساعدنا على تحديد كيف نفكر، وكيف نشعر، وكيف نسلك ونتصرف (الزيات، ١٩٩٩، ص٣٨٢).

وَنُعرِّفُ بأنها: مُعتقدات الفرد حول قدراته؛ للتحكم في كل نواحي حياته. وهي مُحصلة من أداء المتعلمين، والخبرات البديلة، والإقناع اللفظي، والاستثارة الانفعالية (غباري، ٢٠٠٨، ص٦٥).

كما أنها: قدرة الفرد على تنظيم أنماط من النشاطات المرغوبة وتنفيذها؛ لتحقيق مستويات محددة من الأداء (بني خالد، ٢٠١٠، ص٤٢٠).

ومن التعريفات السابقة؛ يتضح أن الكفاءة الذاتية تُمثل مجموعة من مُعتقدات الفرد حول قدراته، وتعدُّ ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل مأموراً على الكفاءة الذاتية العالية، كما أنها ليست قدرة ثابتة أو مستقرة، فهي تتحدّد بالعديد من العوامل، كصعوبة الموقف، وكمية الجهد المبذول، ومدى متابرة الفرد.

### ثانياً: الرضا عن الحياة:

يرتبط مفهوم الرضا عن الحياة بعلم النفس الإيجابي؛ الذي يهتم بالجوانب الإيجابية من الوجود الإنساني، عوضاً عن التاريخ الطويل لدراسة الجوانب السلبية والمرضية. (شاهين، ٢٠١١، ص٩٠٧).

ويشير الرضا عن الحياة إلى تقبُّل الفرد لذاته وأسلوب حياته، وتوافقه مع نفسه ومع المحيطين به، وشعوره بقيمته، وقدرته على التكيّف مع المشكلات التي تواجهه، وأن يكون قانعاً بحياته وما فيها (تفاحة، ٢٠٠٩، ص٢٧٠)، ويرتبط الرضا عن الحياة ارتباطاً وثيقاً بنجاح الفرد في حياته، ويُسهّم في تكيّفه الشخصي والاجتماعي، وفي نظرته الخاصة إلى العالم. (مخائيل، ٢٠١٠، ص١٠٥)

## الدراسات السابقة:

تناولت دراسة (Pakar, 2012) العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لدى (٤٠٥) طالب وطالبة بجامعة جلال بايار التربوية ، طُبّق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الرضا عن الحياة، وبيّنت النتائج وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة، وأنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من الكفاءة الذاتية، وأن الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لا تختلف باختلاف مستوى الدخل.

وبحث (عبد الرحمن، ٢٠١٢) عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية الكفاءة الذاتية وجودة الحياة، لدى عينة من (٦٠) طالباً وطالبة، طُبّق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس تشخيص معايير جودة الحياة ، والبرنامج الإرشادي ، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية مُوجبة بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبيه والضابطة في القياس البعدي للكفاءة الذاتية؛ لصالح المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة (مصطفى وآخرين، ٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة، لدى عينة من (٣٥٠) طالباً وطالبة، طُبّق عليهم مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الرضا عن الحياة ، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة منخفضاً لدى العينة ، ووجود علاقة سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة.

واهتمت دراسة (الكريديس، ٢٠١٥) بالتعرّف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة، لدى عينة من (٥٤٥) طالبة من جامعة الأميرة نورة، طُبّق عليهن مقياس قلق المستقبل ومقياس الرضا عن الحياة ، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل.



وهدفت دراسة (عبد المجيد، ٢٠١٥) إلى قياس فاعلية استخدام نموذج التعلم التوليدي في تدريس المنطق على تصحيح التصورات الخاطئة للمفاهيم المنطقية، وتنمية الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتكونت العينة من مجموعتين: مجموعة تجريبية (٣٧) طالباً، ومجموعة ضابطة (٣٩) طالباً، طُبِّقَ عليهم اختبار تشخيص، واختبار تصحيح التصورات الخاطئة للمفاهيم المنطقية، ومقياس الكفاءة الذاتية، والبرنامج الإرشادي، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تصحيح التصورات الخاطئة للمفاهيم، وتنمية الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتناولت دراسة (Ogundokun, 2015) فاعلية استراتيجية مُستندة إلى الكفاءة الذاتية؛ للحدّ من قلق الامتحان لدى عينة من طلبة التمريض بلغت (٥١) طالباً وطالبة، طُبِّقَ عليهم مقياس القلق، واختبارات التحصيل الدراسي المعتادة. وأشارت النتائج إلى أن طلاب المجموعة التجريبية أظهروا تحسناً ملحوظاً في أدائهم الأكاديمي وانخفض قلق الامتحان لديهم مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما وجدت علاقات ارتباطية بين قلق الامتحان والكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي للطلبة. وبحثت دراسة (Nicole, et al., 2015) العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة، والتخطيط للمستقبل، والرضا عن الحياة. لدى عينة من (٢٤٢) من طلاب الجامعة، طُبِّقَ 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.

وكشفت دراسة (الحويطي، ٢٠١٩) عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب وطالبات قسم التربية الخاصة بجامعة أم القرى وفقاً لمتغيرات: الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، لدى عينة من (٣٠١) طالب وطالبة، ووجد أن : درجة الكفاءة الذاتية

كانت بشكل عام متوسط ، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية تعزى للجنس أو التخصص أو للمستوى الدراسي.

وهدفت دراسة (البشر، الحميدي، ٢٠١٩) إلى بحث العلاقة بين معنى الحياة وبعض ابعاد التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من (١١٥) طالب وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباطات موجبة ودالة احصائياً بين درجات معنى الحياة والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

#### **تعقيب علي الدراسات السابقة :**

- ١ - تنوعت البيئات التي أجريت فيها الدراسات بين الدراسات العربية والأجنبية، وتنوعت العينات التي تناولتها، بين طلبة مدارس التعليم العام، و طلبة الجامعات.
- ٢ - تنوعت موضوعات الدراسات السابقة، بين برامج التنمية والتحسين، وبعضها بحوث علاقات من بينها العلاقات بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة .
- ٣ - تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في: صياغة الفروض، وإعداد البرنامج ومقاياسي الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة، وفي تفسير النتائج .

#### **فروض البحث:**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للكفاءة الذاتية لصالح التطبيق البعدي .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للرضا عن الحياة لصالح التطبيق البعدي .

٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للكفاءة الذاتية.

٦- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للرضا عن الحياة.

**منهج البحث:** استخدم المنهج التجريبي، تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**العينة الاستطلاعية:** وتكوّنت من (٦٥) طالبة بالصف الثاني الثانوي؛ واستخدمت للتحقق من صدق وثبات أدوات البحث.

**العينة الأساسية (المشاركات في البحث):** وتكوّنت من (٣٢) طالبة بالصف الثاني الثانوي بإدارة تعليم جدة، من المنخفضين في الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة (١٦ طالبة)، ومجموعة تجريبية (١٦ طالبة).

#### أدوات البحث:

#### أولاً: البرنامج الإرشادي لتحسين الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

تم بناء البرنامج بعد الاطلاع على البحوث والبرامج التي اهتمت بتحسين الكفاءة الذاتية؛ ويحتوي على (١٢) جلسة إرشادية، في ثلاث مراحل؛ التمهيد والتنفيذ والختام، وزمن الجلسة (٤٥) دقيقة، وتم تنفيذ ثلاث جلسات أسبوعياً، ومن الفنيات المستخدمة: إعادة البناء المعرفي، وحلّ المشكلات واتخاذ القرار، وإدارة الوقت، والتعرّف على الأفكار اللاعقلانية، والتخيل، والاسترخاء، والواجبات المنزلية.

#### أهداف البرنامج الإرشادي:

**الهدف العام للبرنامج** هو تحسين الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، **والأهداف الفرعية علي النحو التالي:**

١- التعرف على مفهوم الكفاءة الذاتية وأبعادها.

- ٢- التعرف على كيفية إدارة التوتر وتطبيق الاسترخاء بشكل جيد.
- ٣- التعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وتأثيرها على الكفاءة الذاتية.
- ٤- التعرف على الأهداف الشخصية وكيفية حل المشكلات واتخاذ القرار.
- ٥- أن تدرك الطالبة أهمية تنظيم الوقت، والاستفادة من أوقات الفراغ.
- ٦- أن تكتسب الطالبة المهارات اللازمة للتواصل الفعال مع ذاتها ومع الآخرين.
- ٧- تنمية توكيد الذات لدى الطالبة من خلال المهارات اللفظية وغير اللفظية.

### الأسس التي استند عليها البرنامج الإرشادي:

- ١- السلوك الإنساني مرن وقابل للتعديل والتغيير وقد يكون فردي - جماعي.
- ٢- تختلف الطالبات في سمات الشخصية: جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، فلكل طالبة شخصية تميزها ولها حاجاتها وقدراتها التي تختلف عن الأخريات.
- ٣- تم مراعاة مطالب النمو لدى الطالبات وتقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي والسيولوجي والتوافق معها، وتكوين المفاهيم العقلية الضرورية.
- ٤- تم مراعاة البعد الاجتماعي لسلوك الطالبات وعلاقتهم بالجماعات المرجعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع، والثقافة الاجتماعية من العادات والتقاليد والأعراف.

### تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج في الثانوية الخامسة والأربعين بإدارة تعليم جدة، في غرفة المصادر؛ حيث توفرت فيها الشروط الصحية من حيث الإضاءة الكافية، والتهوية الجيدة، وتوفر كراسي وطاولات، والأدوات المساعدة على تطبيق البرنامج من سبورة، وجهاز عرض (بروجكتر)، وجهاز حاسوب.

**محتوى البرنامج:** يحتوي البرنامج على:

- ١- المعارف اللازمة لإعادة البناء المعرفي؛ بما يسهم في تحسين الكفاءة الذاتية.
- ٢- الأنشطة التي تساعد علي استخلاص الأفكار اللاعقلانية، والمشاعر السلبية، والتعامل معها والعمل علي دحضها أو تعديلها، وتكوين اتجاهات جديدة.
- ٣- استخلاص الدوافع الإيجابية وتعزيزها، وتحديد الأهداف، واتخاذ القرارات.
- ٤- تطبيق بعض الأنشطة بشكل فردي والبعض الآخر بشكل جماعي، بما يتناسب مع طبيعة النشاط، ومن أمثلة أنشطة البرنامج: تمارين الاسترخاء، والأنشطة الاجتماعية (مشاركة المجموعة في حل الألغاز، وعرض القصص، واستعراض بعض المواقف الشخصية)، والأنشطة الثقافية (المشاركة في الإذاعة المدرسية، وكتابة خواطر، ولعب الدور)، والأنشطة الرياضية (مسابقة جري، ..).
- ٥- استهدفت بعض الأنشطة تنمية المهارات الضرورية لتحسين الكفاءة الذاتية ؛ مثل: مهارة التحدث أمام الآخرين، ومهارة التعبير عن الأفكار، واتخاذ القرار، والتعرف على المفاهيم والأفكار الخطأ والعمل على تصحيحها وتعديلها، ومهارة التفكير بطريقة إيجابية، وإدارة الوقت والانفعالات بطريقة صحيحة.

**تقييم البرنامج:** تم التقييم أثناء جلسات تطبيق البرنامج كما يلي :

- ❖ توزيع بطاقة التقييم لكل جلسة بحيث تجيب عنها الطالبات بعد نهاية الجلسة.
  - ❖ استطلاع الآراء، والاستماع إليها شفهيًا خلال الجلسات.
  - ❖ ملاحظة المشاركات أثناء الجلسات، ورصد التحسن الذي طرأ على تصرفاتهن.
- إضافة إلي ما سبق؛ فقد تم تقييم فعالية البرنامج من خلال اختبار فروض الدراسة باستخدام التحليلات الإحصائية المناسبة.

### التحقق من صلاحية البرنامج:

**صدق المحكمين:** تم عرض البرنامج على (٣) من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وتم الاستفادة من ملاحظاتهم في التعديل على بعض الجلسات.

**الصدق التجريبي:** تم تطبيق (٤) جلسات من البرنامج (الثقة بالنفس، والاسترخاء، وحل المشكلات واتخاذ القرار، وكيفية تحديد الأهداف) ، قبل البدء بالتطبيق الفعلي على عينة من (٢٠) طالبة بالصف الثاني الثانوي، وتم إجراء بعض التعديلات، كالوقت المخصص لبعض الأنشطة، وبعض المشاكل التقنية .

**ثانياً : مقياس الكفاءة الذاتية :** بعد الاطلاع على عدد من المقاييس السابقة، منها (عبود وغياض، ٢٠١٣)، و(محمود، ٢٠١٣)، و(علوان، ٢٠١٢)، و(إبراهيم، ٢٠١٠)، و(أبو رمان ، ٢٠٠٨)، و (أبو سليمان، ٢٠٠٧)، و(رضوان، ٢٠١٠)؛ تم تحديد ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية: الكفاءة المعرفية، والكفاءة الانفعالية، والكفاءة السلوكية، وتكون المقياس في صورته الأولى من (٤٥) مفردة: (١٤) لقياس الكفاءة المعرفية، (١٥) لقياس الكفاءة الانفعالية ، (١٦) لقياس الكفاءة السلوكية.

### صدق المقياس:

**صدق المحكمين:** عُرض المقياس في صورته الأولى (٤٥ مفردة) على خمسة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية ؛ وكانت نسبة الموافقة على المفردات لا تقل عن (٨٥%)؛ وتم حذف مفردتين من بُعد الكفاءة الانفعالية، وتعديل بعض المفردات؛ ليصبح المقياس بعد التحكيم مكوناً من (٤٣) مفردة.

**صدق المفردات:** طُبِّق المقياس على العينة الاستطلاعية، وحُسب صدق المفردات بحساب معامل الارتباط بين درجات المفردات، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له (محدوفاً منه درجة المفردة)؛ باعتبار أن مجموع درجات بقية المفردات يعدُّ محكاً للمفردة، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) : معاملات الارتباط بين درجة المفردة، ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة

المفردة (ن=٦٥ طالبة).

(١) الكفاءة المعرفية		(٢) الكفاءة الانفعالية		(٣) الكفاءة السلوكية	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	***,٣٥٠	٤	**٠,٢٦٥	٧	*٠,٣٠٣
٢	**٠,٣٠٣	٥	**٠,٢٦٣	٨	**٠,٣١٨
٣	***,٤٧٨	٦	***,٤٠٠	٩	**٠,٣١٧
١٠	***,٣٨٧	١٣	***,٤٠٣	١٦	***,٤٨٦
١١	***,٤٠٢	١٤	**٠,٣٣٨	١٧	**٠,٣٥٣
١٢	*٠,٢٦٤	١٥	*٠,٢٦٦	١٨	*٠,٢٦٨
٢٠	***,٣٣٤	٢٢	*٠,٢٧١	١٩	٠,١٦٧
٢١	*٠,٢٦٩	٢٣	*٠,٢٦٩	٣٠	***,٤٨٢
٢٥	***,٣٥٣	٢٤	***,٦١٨	٣١	*٠,٣٥٢
٢٦	*٠,٢٦٨	٢٨	***,٤٨٢	٣٢	*٠,٣١١
٢٧	***,٣٠١	٢٩	٠,٠٥١	٣٣	*٠,٢٩٢
٣٤	***,٣٨٠	٣٩	***,٥١٩	٣٧	٠,١٦٤
٣٥	***,٤٦٤	٤٠	***,٦٠٦	٣٨	***,٣٤٥
٣٦	***,٣٧٦			٤١	٠,٠١٣
				٤٢	***,٣٣٧
				٤٣	*٠,٣١٧

❖ دال عند مستوى (٠,٠٥). ❖❖ دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١ أو ٠,٠٥)، عدا المفردات أرقام: (٢٩) من البعد الثاني (الكفاءة الانفعالية)، و(١٩، ٣٧، ٤١) من البعد الثالث (الكفاءة السلوكية)؛ فكانت معاملات الارتباط غير دالة؛ مما يعني عدم صدقها، وبذلك تكون جميع مفردات المقياس صادقة، عدا هذه المفردات الـ (٤) غير الصادقة، وقد تم حذفها.

ثبات المقياس: طُبِّقَ المقياس على العينة وحُسب الثبات بالطرق التالية:

(١) الاتساق الداخلي: حُسبت معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد،

والنتائج كما يلي:

جدول (٢): معاملات الارتباط بين درجات المفردات، والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية

(ن=٦٥ طالبة).

(٣) الكفاءة السلوكية		(٢) الكفاءة الانفعالية		(١) الكفاءة المعرفية	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٤١٢	٧	**٠,٣٦٦	٤	**٠,٤٦٥	١
**٠,٤٦٠	٨	**٠,٤٠٩	٥	**٠,٤٢٨	٢
**٠,٤٢٩	٩	**٠,٥٣٤	٦	**٠,٥٧٩	٣
**٠,٥٧٨	١٦	**٠,٥٢٣	١٣	**٠,٥٢٤	١٠
**٠,٤٦٩	١٧	**٠,٤٨٨	١٤	**٠,٥٢٣	١١
**٠,٣٧٠	١٨	**٠,٣٨٤	١٥	**٠,٤٣٤	١٢
*٠,٢٨٢	١٩	**٠,٤٣٩	٢٢	**٠,٤٤٦	٢٠
**٠,٥١٩	٣٠	**٠,٣٧٠	٢٣	**٠,٤٢٠	٢١
**٠,٤٨٠	٣١	**٠,٦١٨	٢٤	**٠,٤٧٧	٢٥
**٠,٤٧٤	٣٢	*٠,٢٦٦	٢٨	**٠,٣٧٢	٢٦
**٠,٤٢٦	٣٣	٠,١٦٨	٢٩	**٠,٤١٩	٢٧
**٠,٣١٣	٣٧	**٠,٦٤٦	٣٩	**٠,٥٢١	٣٤
**٠,٤٨٤	٣٨	**٠,٧١٢	٤٠	**٠,٥٨١	٣٥
٠,١٨٩	٤١			**٠,٥٠٠	٣٦
**٠,٤٦٩	٤٢				
**٠,٤٧٤	٤٣				

❖ دال عند مستوى (٠,٠٥). ❖ دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً؛ عدا المفردتان: (٢٩) من البعد

الثاني، (٤١) من البعد الثالث فكانت غير دالة؛ وهي بذلك غير ثابتة، ويتم حذفهما.



(٢) **معامل ألفا (كرونباخ):** حُسب معامل ألفا لكل بُعد، ثم حُسبت معاملات ألفا (مع

حذف درجة المفردة من درجة البُعد)، والنتائج كما يلي:

**جدول (٣): معاملات ألفا (كرونباخ) لمقياس الكفاءة الذاتية**

(٣) الكفاءة السلوكية		(٢) الكفاءة الانفعالية		(١) الكفاءة المعرفية	
معامل ألفا مع حذف درجة المفردة من البُعد	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم
٠,٦٦٨	٧	٠,٦٨٨	٤	٠,٧٢١	١
٠,٦٦٥	٨	٠,٦٩٤	٥	٠,٧٢٥	٢
٠,٦٦٦	٩	٠,٦٦٧	٦	٠,٧٠٨	٣
٠,٦٤٩	١٦	٠,٦٦٨	١٣	٠,٧١٦	١٠
٠,٦٦٢	١٧	٠,٦٧٦	١٤	٠,٧١٤	١١
٠,٦٧٢	١٨	٠,٦٨٧	١٥	٠,٧٣٣	١٢
٠,٦٨١	١٩	٠,٦٩١	٢٢	٠,٧٢٢	٢٠
٠,٦٥٦	٣٠	٠,٦٩٤	٢٣	٠,٧٣٠	٢١
٠,٦٦١	٣١	٠,٦٥٣	٢٤	٠,٧٢٠	٢٥
٠,٦٦٠	٣٢	٠,٦٩٦	٢٨	٠,٧٣٢	٢٦
٠,٦٦٨	٣٣	٠,٧٠٦	٢٩	٠,٧٢٥	٢٧
٠,٦٦٤	٣٧	٠,٦٤٧	٣٩	٠,٧١٧	٣٤
٠,٦٦١	٣٨	٠,٦٣٤	٤٠	٠,٧٠٧	٣٥
٠,٧١٨	٤١	معامل ألفا للبُعد الثاني = ٠,٦٩٦		٠,٧١٧	٣٦
٠,٦٦٣	٤٢			معامل ألفا للبُعد الأول = ٠,٧٣٥	
٠,٦٦٥	٤٣				
معامل ألفا للبُعد الثالث = ٠,٦٨١					

يتضح أن معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبُعد؛ عدا

المفردات: (٢٩) من البُعد الثاني، (٤١) من البُعد الثالث؛ كانت معاملات ألفا (مع حذف

المفردة) أكبر من معامل ألفا للبُعد؛ وهما بذلك غير ثابتتين، ويتم حذفهما.

(٣) ثبات الأبعاد: حُسبت معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج كما يلي:

جدول (٤) : معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

الأبعاد	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
(١) الكفاءة المعرفية.	**٠,٨٦٨
(٢) الكفاءة الانفعالية.	**٠,٧٦٠
(٣) الكفاءة السلوكية.	**٠,٨٤١

❖ دال عند مستوى (٠,٠٥). ❖ دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً؛ مما يعني ثبات جميع الأبعاد.

(٤) الثبات بالتجزئة النصفية: حُسب الثبات بالتجزئة النصفية، والنتائج كما يلي:

جدول (٥) نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الكفاءة الذاتية.

الثبات بمعادلة سبيرمان	الثبات بمعادلة جتمان	الكفاءة الذاتية
٠,٦٢٣	٠,٦٢٣	(١) الكفاءة المعرفية.
٠,٦٢٥	٠,٦٢٣	(٢) الكفاءة الانفعالية.
٠,٦٨٤	٠,٦٨٠	(٣) الكفاءة السلوكية.
٠,٨٠٠	٠,٨٠٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقتي: سبيرمان، وجتمان مرتفعة؛ مما يدل على ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس ككل.

ومن الإجراءات السابقة تم حذف (٤) مفردات غير ثابتة أو غير صادقة، أرقام (٢٩) من بُعد (الكفاءة الانفعالية)، و(١٩، ٣٧، ٤١) من بُعد (الكفاءة السلوكية)، وأصبحت الصورة النهائية مكونة من (٣٩) مفردة، موزعة كالتالي: (١٤) مفردة للبعد الأول (الكفاءة المعرفية)، و(١٢) مفردة للبعد الثاني (الكفاءة الانفعالية)، (١٣) مفردة للبعد

الثالث(الكفاءة السلوكية)، ويتم الاستجابة للمفردة باختيار استجابة من(٥) استجابات(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١ على الترتيب)، وبذلك تمتد الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٩ - ١٩٥) درجة.

### ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة

بعد الاطلاع على عدد من المقاييس السابقة للرضا عن الحياة، ومنها: (ثابت، ٢٠١٦)، و(الحميدي، ٢٠١٣)، و(إسماعيل، ٢٠١١)، و(عبد المنعم، ٢٠١٠)؛ تم تحديد ثلاثة أبعاد: السعادة، و التفاعل الاجتماعي، والالتزام الديني، وتكوّن المقياس في صورته الأولية من (٣٦) مفردة، (٩) مفردات للسعادة، (٦) مفردات للالتزام الديني، (٢١) مفردة للتفاعل الاجتماعي.

### صدق المقياس:

**صدق المحكمين:** عُرض المقياس على خمسة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وكانت نسبة الموافقة لا تقلّ عن (٨٥%)؛ حيث حُذفت (٤) مفردات، مفردة واحدة من بُعد التفاعل الاجتماعي، و(٣) مفردات من بُعد الالتزام الديني؛ ليصبح المقياس (٣٢) مفردة.

**صدق المفردات:** بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية، حُسب الصدق بحساب معامل الارتباط بين درجات المفردات، ودرجة البعد (محدوفاً منها درجة المفردة)؛ باعتبار مجموع درجات بقية المفردات محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي

جدول (٦): معاملات الارتباط بين درجة المفردة، ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة (ن=٦٥ طالبة).

(٢) التفاعل الاجتماعي				(١) السعادة	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٦١٨	٢٣	*٠,٢٧٩	٤	*٠,٣٠١	١
*٠,٢٧٩	٢٤	**٠,٥٨٧	٥	**٠,٥٢٥	٢
*٠,٢٩٢	٢٧	٠,١٢٥	٦	**٠,٥٥١	٣
*٠,٢٨٨	٢٨	*٠,٢٩١	٧	٠,٠٦٧	٩
*٠,٣٠٠	٢٩	**٠,٦١٩	٨	**٠,٤٠٧	١٠
*٠,٢٩٧	٣٠	**٠,٥٨٣	١٣	**٠,٤٨٠	١١
**٠,٥٩١	٣١	**٠,٦٦٤	١٤	**٠,٤٠٧	١٩
**٠,٥٩١	٣٢	٠,١٢٩	١٥	**٠,٤٠٠	٢٠
(٣) الالتزام الديني		*٠,٢٩٢	١٦	**٠,٦٠٨	٢١
**٠,٣٤٢	١٢	**٠,٤٧٨	١٧		
**٠,٣٧٥	٢٥	**٠,٥٥٧	١٨		
**٠,٣٤٣	٢٦	**٠,٣٣٧	٢٢		

❖ دال عند مستوى (٠,٠٥). ❖ دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً؛ عدا المفردات أرقام: (٩) من البعد الأول (السعادة)، (٦)، و(١٥) من البعد الثاني (التفاعل الاجتماعي)؛ فكانت معاملات الارتباط غير دالة؛ مما يعني عدم صدقها، ويتم حذفها .

**ثبات المقياس:** بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية حسب الثبات كما يلي:

(١) **الاتساق الداخلي:** حسبت معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد، والنتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٧) : معاملات الارتباط بين درجات المفردات، والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الرضا عن

الحياة (ن=٦٥ طالبة)

(٢) التفاعل الاجتماعي				(١) السعادة	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٦٨١	٢٣	**٠,٣٢٢	٤	**٠,٤٧٩	١
**٠,٣٥٩	٢٤	**٠,٦٦٩	٥	**٠,٦٥٩	٢
*٠,٣٠٣	٢٧	٠,٢١٨	٦	**٠,٦٨٤	٣
**٠,٣٥٦	٢٨	**٠,٣٤٥	٧	٠,٢٠٣	٩
**٠,٣٢٥	٢٩	**٠,٦٨٣	٨	**٠,٥٦٢	١٠
*٠,٢٨٠	٣٠	**٠,٦٦٨	١٣	**٠,٦٢٨	١١
**٠,٦٥٨	٣١	**٠,٦٦٤	١٤	**٠,٥٦١	١٩
**٠,٦٥٨	٣٢	٠,٢٢٩	١٥	**٠,٥٦٠	٢٠
(٣) الالتزام الديني		**٠,٣٩٩	١٦	**٠,٧٤٥	٢١
**٠,٨٠٥	١٢	**٠,٥٥٩	١٧		
**٠,٧٧٧	٢٥	**٠,٦٨٠	١٨		
**٠,٥٣٣	٢٦	*٠,٣١٣	٢٢		

❖ دال عند مستوى (٠,٠٥). ❖ دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا المفردات أرقام: (٩) من بُعد السعادة، (٦)، (١٥) من بُعد التفاعل الاجتماعي؛ فكانت غير دالة؛ وهذا يعني أنها غير ثابتة، ويتم حذفها.

(٢) معامل ألفا (كرونباخ): حُسب معامل ألفا العام لكل بُعد، ثم حُسبت معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من درجة البُعد)، والنتائج بالجدول التالي :

جدول ( ٨ ) : معاملات ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة

التفاعل الاجتماعي			السعادة		
معامل ألفا مع حذف درجة المفردة من البعد	الرقم	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة من البعد	الرقم	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	الرقم
٠,٨١٩	٢٤	٠,٨١٨	٤	٠,٧٤٥	١
٠,٨٢٠	٢٧	٠,٨٠٠	٥	٠,٧٠٧	٢
٠,٨١٩	٢٨	٠,٨٢٤	٦	٠,٧٠٢	٣
٠,٨٢٠	٢٩	٠,٨١٨	٧	٠,٧٦٧	٩
٠,٨٢٠	٣٠	٠,٨٠٠	٨	٠,٧٢٧	١٠
٠,٨٠١	٣١	٠,٨٠٠	١٣	٠,٧١٤	١١
٠,٨٠١	٣٢	٠,٨٠١	١٤	٠,٧٢٧	١٩
معامل ألفا للتفاعل الاجتماعي = ٠,٨٢٠		٠,٨٢٥	١٥	٠,٧٢٨	٢٠
الالتزام الديني		٠,٨١٨	١٦	٠,٦٨٧	٢١
٠,٥٧٧	١٢	٠,٨٠٧	١٧	معامل ألفا للسعادة = ٠,٧٤٧	
٠,٤٧٦	٢٥	٠,٨٠٣	١٨		
٠,٥٧١	٢٦	٠,٨١٩	٢٢		
معامل ألفا للالتزام الديني = ٠,٥٩٥		٠,٨٠٠	٢٣		

يتضح من الجدول أن معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد، عدا المفردات أرقام: (٩) من بعد السعادة، و(٦)، (١٥) من بعد التفاعل الاجتماعي؛ حيث كانت قيم معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد؛ ويعني هذا عدم ثبات هذه المفردات الثلاثة، ويتم حذفها.

(٣) ثبات الأبعاد:

حُسبت معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجة الكلية، والنتائج كما يلي:

جدول (٩) : معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية	الرضا عن الحياة
**٠,٨١٢	(١) السعادة
**٠,٩٣٤	(٢) التفاعل الاجتماعي
**٠,٦١٤	(٣) الالتزام الديني

❖ دال عند مستوى ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً؛ مما يدل على ثبات جميع الأبعاد الثلاثة.

(٤) الثبات بالتجزئة النصفية: حُسب الثبات بالتجزئة النصفية، والنتائج كما يلي:

جدول (١٠) : نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة.

الثبات بمعادلة جتمان	الثبات بمعادلة سبيرمان	الرضا عن الحياة
٠,٨١٢	٠,٨١٣	(١) السعادة
٠,٧٩٦	٠,٧٧١	(٢) التفاعل الاجتماعي
٠,٥٣٩	٠,٦٣٠	(٣) الالتزام الديني

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الثبات بطريقتي: سبيرمان/ براون، وجتمان قيم مرتفعة؛ مما يدل على ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس ككل.

من الإجراءات السابقة؛ يتضح حذف (٣) مفردات غير ثابتة أو غير صادقة، وهي المفردات أرقام: (٩) من بُعد السعادة، و(٦)، و(١٥) من بُعد التفاعل الاجتماعي، وأصبحت الصورة النهائية لمقياس الرضا عن الحياة مكونة من (٢٩) مفردة، موزعة كالتالي: (٨) مفردات لبعد السعادة، (١٨) مفردة لبعد التفاعل الاجتماعي، (٣) مفردات لبعد الالتزام الديني، ويتم الاستجابة للمفردة باختيار استجابة من (٣) استجابات (تنطبق، لحد ما،

لا تنطبق)، وتأخذ الدرجات (٣، ٢، ١ على الترتيب)، وبذلك تمتد الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٩ - ٨٧) درجة.

### إجراءات البحث:

١. جمع الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث.
٢. تحديد العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية من طالبات الصف الثاني الثانوي، وتقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين : ضابطة وتجريبية.
٣. إعداد البرنامج وإعداد مقياس الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة، وحساب الكفاءة السيكومترية لها.
٤. القياس القبلي لكل من الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة لدي المجموعتين ( الضابطة والتجريبية)، وحساب التكافؤ بينهما قبل تطبيق البرنامج.
٥. تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.
٦. القياس البعدي لكل من الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة لدي المجموعتين.
٧. القياس التبعي (بعد ٥٠ يوم من القياس البعدي) لدي المجموعة التجريبية.
٨. تحليل البيانات بالأساليب الإحصائية المناسبة، وصياغة النتائج وتفسيرها.

### النتائج وتفسيرها:

#### نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معادلة " مان ويتني " للمجموعات المستقلة، وحساب حجم التأثير، والنتائج موضحة كما يلي.



جدول (١١) : الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للكفاءة الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الكفاءة الذاتية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	حجم التأثير	مستوي التأثير
(١) الكفاءة المعرفية	التجريبية	١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢	٤,٨٥١	٠,٠١	١	قوي جداً
	الضابطة	١٦	٨,٥٠	١٣٦				
(٢) الكفاءة الانفعالية	التجريبية	١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢	٤,٨٣٦	٠,٠١	١	قوي جداً
	الضابطة	١٦	٨,٥٠	١٣٦				
(٣) الكفاءة السلوكية	التجريبية	١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢	٤,٨٣٢	٠,٠١	١	قوي جداً
	الضابطة	١٦	٨,٥٠	١٣٦				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢	٤,٨٣٨	٠,٠١	١	قوي جداً
الضابطة	١٦	٨,٥٠	١٣٦					

يتضح من الجدول أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للكفاءة الذاتية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن البرنامج المستخدم ساهم في تحسن درجات الكفاءة الذاتية في القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية (التي تعرض أفرادها للبرنامج) مقارنة بالقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة (التي لم يتعرض أفرادها للبرنامج) وبذلك يتحقق هذا الفرض، وهذا يتفق مع نتائج دراسات (عبد المجيد، ٢٠١٥)، و(عبد الرحمن ٢٠١٢)، وقد ترجع هذه النتيجة؛ إلى الحرص على بناء علاقة تسودها المودة، والاحترام، والأمان مع الطالبات، وتوظيف الأسلوب المستخدم بما يحقق أهداف البرنامج. وتقديم التعزيز- المعنوي أو المادي- للطالبات بعد كل نجاح وهدف حُقق، والتركيز على إكساب الطالبات المهارات اللازمة؛ لتحسين الكفاءة الذاتية لديهن، إضافة إلى توافر الاستعداد لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية إلى تقبل الارشادات واكتساب المهارات التي من شأنها تحسين الكفاءة الذاتية لديهن .

**نتائج الفرض الثاني:** ينص الفرض علي أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة لصالح المجموعة التجريبية، ولاختبار الفرض تم استخدام معادلة " مان ويتني" للمجموعات المستقلة، وحساب حجم التأثير، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١٢) : الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية)

الرضا عن الحياة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	حجم التأثير	مستوي التأثير
(١) السعادة	التجريبية	١٦	٢٤,٤٧	٣٩١,٥	٤,٨٤	٠,٠١	١	قوي جداً
	الضابطة	١٦	٨,٥٣	١٣٦,٥				
(٢) التفاعل الاجتماعي	التجريبية	١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢	٤,٨٥	٠,٠١	١	قوي جداً
	الضابطة	١٦	٨,٥٠	١٣٦				
(٣) الالتزام الديني	التجريبية	١٦	٢٤,٤١	٣٩٠,٥	٤,٨٥	٠,٠١	١	قوي جداً
	الضابطة	١٦	٨,٥٩	١٣٧,٥				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢	٤,٨٤	٠,٠١	١	قوي جداً
	الضابطة	١٦	٨,٥٠	١٣٦				

يتضح من الجدول أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) دالة إحصائية (عند مستوى 01,0) لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل علي أن البرنامج المستخدم ساهم في تحسن درجات الرضا عن الحياة في القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية (التي تعرض أفرادها للبرنامج) مقارنة بالقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة (التي لم يتعرض أفرادها للبرنامج) وبذلك يتحقق هذا الفرض، وتتفق هذه النتائج مع دراسات: الكريديس (2015)، ودراسة (Cakar, 2012)، (Nicole, 2015)؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طالبات المجموعة التجريبية المشاركون في البرنامج؛ ربما يفتقدن إلى الأساليب التي يمكن من خلالها تحقيق الرضا عن الحياة والمهارات اللازمة لذلك. كما أن الشعور وإدراك الكفاءة الذاتية

العالية بأبعادها والتي بنيت عليها جلسات البرنامج؛ ربما تكون قد ساعدت على الوصول إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة.

### نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات

رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للكفاءة الذاتية لصالح التطبيق البعدي، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معادلة " ويلكوكسون" للبيانات المرتبطة، وحساب حجم التأثير، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١٣) : الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للكفاءة الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الكفاءة الذاتية	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
(١) الكفاءة المعرفية	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٦ صفر	صفر ٨,٥٠	صفر ١٣٦	٣,٥٢٠	٠,٠١	١	قوي جداً
(٢) الكفاءة الانفعالية	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٦ صفر	صفر ٨,٥٠	صفر ١٣٦	٣,٥٢٠	٠,٠١	١	قوي جداً
(٣) الكفاءة السلوكية	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٦ صفر	صفر ٨,٥٠	صفر ١٣٦	٣,٥٢٠	٠,٠١	١	قوي جداً
الدرجة الكلية	سالبة موجبة محايدة	صفر ١٦ صفر	صفر ٨,٥٠	صفر ١٣٦	٣,٥٢٣	٠,٠١	١	قوي جداً

يتضح من الجدول أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للكفاءة الذاتية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج المستخدم ساهم في تحسن الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي (بعد التعرض للبرنامج) مقارنة بالقياس القبلي (قبل التعرض للبرنامج)،

وبذلك يتحقق هذا الفرض ، وتتفق النتائج مع نتائج دراسات (عبد المجيد، ٢٠١٥)،  
وعبد الرحمن (٢٠١٢)، وتفسر الباحثة ذلك بأنه نتيجة استخدام برنامج إرشادي قائم  
على فنيات اتفقت البرامج الإرشادية في الدراسات السابقة على تأثيرها في تحسين  
مستوى الكفاءة الذاتية، منها تنمية الثقة بالنفس وتوكيد الذات بتناول النقاط  
الإيجابية والعمل على تطويرها لدى الطالبات، وكيفية التعامل مع نقاط الضعف  
وجعلها نقاط قوة. وقد أفادت فنية تنظيم الوقت في تحفيز الطالبات على تنظيم  
وقتهن، أيضاً تنظيم الانفعالات وكيفية التحكم بها، وكان لعملية التغذية الراجعة  
نهاية كل جلسة إرشادية تأثير واضح في ترسيخ الهدف بذهن الطالبة. ولا تقل  
الواجبات المنزلية أهمية عن غيرها من الفنيات في التأثير على مستوى الكفاءة الذاتية،  
وقياس مدى التغيير الحاصل من خلال ما قمن بتنفيذه على مواقف الحياة الخاصة  
بهن، ومناقشتهن بداية كل جلسة عما نُفذ، والتعزيز المستمر، كما أن التزام الباحثة  
ببناء علاقات جيدة مع الطالبات في بداية الجلسات، وتهيئة البيئة والظروف التدريبية  
المناسبة، وتنفيذ الجلسات وفقاً للجدول الزمني قد ساعد الطالبات على تفاعلهن،  
وسير البرنامج نحو تحقيق أهدافه كما هو مخطط له.

**نتائج الفرض الرابع:** ينص الفرض على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب  
درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للرضا عن الحياة (الأبعاد  
والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معادلة "  
ويلكوكسون" للبيانات المرتبطة، وحساب حجم التأثير والنتائج كما يلي:

جدول (١٤) : الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

لرضا عن الحياة ( الأبعاد والدرجة الكلية)

الرضا عن الحياة	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
(١) السعادة	سلبية	صفر	صفر	صفر	٣,٥٣٥	٠,٠١	١	قوي جداً
	موجبة	١٦	٨,٥٠	١٣٦				
	محايدة	صفر						

الرضا عن الحياة	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدلالة	حجم التأثير	مستوى التأثير
(٢) التفاعل الاجتماعي	سالبة موجبة محايدة	١٦ ١٦ ١٦	٨,٥٠ ٨,٥٠ ٨,٥٠	١٣٦ ١٣٦ ١٣٦	٣,٧٥٢	٠,٠١	١	قوي جداً
(٣) الالتزام الديني	سالبة موجبة محايدة	١٦ ١٦ ١٦	٨,٥٠ ٨,٥٠ ٨,٥٠	١٣٦ ١٣٦ ١٣٦	٣,٥٦٤	٠,٠١	١	قوي جداً
الدرجة الكلية	سالبة موجبة محايدة	١٦ ١٦ ١٦	٨,٥٠ ٨,٥٠ ٨,٥٠	١٣٦ ١٣٦ ١٣٦	٣,٥٢٣	٠,٠١	١	قوي جداً

يتضح من الجدول أن جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للرضا عن الحياة (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج المستخدم ساهم في تحسن الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي (بعد التعرض للبرنامج) مقارنة بالقياس القبلي (قبل التعرض للبرنامج)، وبذلك يتحقق هذا الفرض، وتتفق النتائج مع نتائج دراسات (البشر والحميدي، ٢٠١٩)، ويُفسر ذلك بأنه يرجع للبرنامج المستخدم الذي ساهم اكتساب الطالبات الدقة في التحكم وتوجيه الأفكار بما ينعكس إيجاباً على مشاعرهن وانفعالاتهن وتحسن مستوى السلوك المستهدف، وهو الرضا عن الحياة.

#### نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للكفاءة الذاتية، ولاختبار هذا الفرض استخدمت معادلة ويلكوكسون" للبيانات المرتبطة، والنتائج كما يلي:

جدول (١٥) : الفروق بين متوسطات رتب درجات درجات المجموعة التجريبية

في القياسين البعدي والتتبعي للكفاءة الذاتية

مقياس الكفاءة الذاتية	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	»Z«	الدلالة
(١) الكفاءة المعرفية	سلبية	٣	٣,٥٠	١٠,٥٠	٠,٦٣٢	غير دالة
	موجبة	٤	٤,٢٨	١٧,٥٠		
	محايدة	٩				
(٢) الكفاءة الانفعالية	سلبية	٣	٣	٩	٠,٣٣٣	غير دالة
	موجبة	٣	٤	١٢		
	محايدة	١٠				
(٣) الكفاءة السلوكية	سلبية	٣	٣	٩	٠,٣٣٣	غير دالة
	موجبة	٣	٤	١٢		
	محايدة	١٠				
الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	سلبية	٣	٦,٥٠	١٩,٥٠	٠,٣٦٢	غير دالة
	موجبة	٦	٤,٢٥	٢٥,٥٠		
	محايدة	٧				

يتضح من الجدول أن الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للكفاءة الذاتية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن درجات القياس التتبعي لم تختلف عن درجات القياس البعدي، ويدل ذلك على استمرار التحسن في درجات الكفاءة الذاتية لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج، وبذلك يتحقق صحة هذا الفرض، ويمكن تفسير استمرار فاعلية البرنامج إلى تصميمه الجيد، بما يحتويه من فنيات وأنشطة، وتطبيق بدقة، مع توافر ما يحتاجه من وسائل وأدوات ساعدت على ظهور النتائج بشكل ثابت تقريباً بعد مرور (٥٠) يوماً على تطبيق البرنامج، كما أن منح الطالبات حرية التعبير عن أفكارهن، مع التأكيد على ضرورة احترام الفروق الفردية، والاختلافات الثقافية والاجتماعية لكل طالبة، وتقبل الطرف الآخر بلا شرط؛ وجميعها فنيات وأساليب ساعدت على الوصول إلى نتائج إيجابية، وكان لها تأثير ملموس في الطالبات، من خلال ملاحظة نتائج

التقييم في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، واستمرار أثر التعلم في القياس  
التتبعي للكفاءة الذاتية.

#### نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب  
درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للرضا عن الحياة، ولاختبار  
هذا الفرض استخدمت معادلة ويلكوكسون" للبيانات المرتبطة، والنتائج كما يلي:

#### جدول (١٦) : الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية

##### في القياسين البعدي والتتبعي للرضا عن الحياة

مقياس الرضا عن الحياة	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z"	الدالة
(١) السعادة	سالبة	٢	٢,٥٠	٥	صفر	غير دالة
	موجبة	٢	٢,٥٠	٥		
	محايدة	١٢				
(٢) التفاعل الاجتماعي	سالبة	٢	٢,٥٠	٥	١,٠٨٩	غير دالة
	موجبة	١	١	١		
	محايدة	١٣				
(٣) الالتزام الديني	سالبة	١	٢	٢	٠,٥٧٧	غير دالة
	موجبة	٢	٢	٤		
	محايدة	١٣				
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	سالبة	٣	٤	١٢	١,٢٢٥	غير دالة
	موجبة	٢	١,٥٠	٣		
	محايدة	١١				

يتضح من الجدول أن الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية  
في القياسين البعدي والتتبعي للرضا عن الحياة (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) غير  
دالة إحصائية، وهذا يعني أن درجات القياس التتبعي لم تختلف عن درجات القياس  
البعدي، وبديل ذلك على استمرار التحسن في الرضا عن الحياة لدى المجموعة

التجريبية بعد انتهاء البرنامج، وبذلك يتحقق الفرض وتتفق هذه النتائج مع دراسة ، في وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة (Cakar, 2012)، و (Nicole, 2015)، إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة، ويمكن تفسير ذلك بأنه لما كان للبرنامج من امتداد لأثر التعلم على مستوى الكفاءة الذاتية بعد مرور (٥٠) يوماً؛ فمن المؤكد أن يمتد هذا الأثر ليشمل درجة ثابتة نسبياً لمستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية، بناء على النتائج السابقة للقياس البعدي.

#### **التوصيات: في ضوء نتائج البحث الحالي؛ نوصي بما يلي:**

- ١- لفت انتباه المسؤولين إلى تبني عقد ورش عمل ودورات مرشدي المدارس والمعلمين؛ لتدريبهم على كيفية تنمية الكفاءة الذاتية لدى الطلبة.
- ٢- لفت انتباه المسؤولين إلى تبني تطبيق برامج إرشادية تناسب كل فرقة دراسية في المرحلة الثانوية؛ بما يساهم في تنمية مهاراتهم الذاتية ويُساعدهم على تحقيق الرضا عن الحياة وحلّ مشاكلهم بكفاءة.

#### **المُتَرحات: من خلال ما اسفر عنه البحث الحالي؛ نقترح القيام بالبحوث التالية:**

- ١- فعالية برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الذاتية، وأثره في مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- ٢- برنامج مُقترح لتنمية الكفاءة الذاتية لدى مرشدات المدارس.
- ٣- برنامج مُقترح لخفض قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ٤- الكفاءة الذاتية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

١. أثر الممارسات الوالدية الداعمة في تحسين الكفاءة الذاتية .

٢. الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة كمنبئين بجودة الحياة .



### المراجع

- إبراهيم، إبراهيم الشافعي (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في الحوار وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة السعوديين، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة، (٢٤)، ص ص ٩٥ - ١٣٧.
- إسماعيل، أحمد محمد (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، رسالة دكتوراه (غير منشورة). قسم علم النفس، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
- البشر، سعاد عبد الله؛ الحميدي، حسين عبد الله (٢٠١٩) معنى الحياة وعلاقته ببعض ابعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٦(٢)، ص ص ٣٥٣ - ٣٨٣.
- تفاحة، جمال السيد (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ١٩(٣)، ص ص ٢٦٨ - ٣١٨.
- ثابت، أمل سليم (٢٠١٦). الخصائص السيكولوجية لمقاييس المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية والهناء الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة، ١(٤٦)، ص ص ٥٧٩ - ٦٠٤.

- الحميدي، حسن عبد الله (٢٠١٣) الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة، متعدد الأبعاد للمراهقين " النسخة الكويتية "، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٨٠)، ص ص١١٣ - ١٥٦.
- الحويطي، محمد مثيري (٢٠١٩). مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب وطالبات قسم التربية الخاصة بجامعة أم القرى، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، مكة المكرمة، ١٠(٢)، ص ص١٥٩ - ١٨٣.
- بني خالد، محمد سليمان (٢٠١٠). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، نابلس، ٢٤(٢)، ص ص٤١٣ - ٤٣٢.
- الدسوقي، محمد مجدي (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، ٨(٢٠)، ص ص١٥٧ - ٢٠٠.
- الرشيدى، بشير صالح (٢٠١٥). التعامل مع الذات، ط (٥)، الكويت: مجموعة إنجاز العالمية للنشر والتوزيع.
- رضوان، سامر جميل (٢٠١٠). أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق " دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية التطبيقية بسلطنة عمان "، دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر، (٣)، ص ص٩ - ٣٣.
- أبو رمان، فاطمة عبد المجيد (٢٠٠٨). أثر برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأحداث الجانحين في الأردن، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية، عمان.

- الزعبي، أحمد محمد (٢٠٠٧). التوجيه والإرشاد النفسي، أسسه نظرياته، طرائقه، مجالاته، برامج، الرياض: مكتبة الرشد.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، ط ٤، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، ط ٦، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- الزيات، فتحي مصطفى (١٩٩٩). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، المؤتمر الدولي السادس عن جودة الحياة، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، ص ٣٧٣ - ٤١٧.
- السعدي، محمد جمال (٢٠١٢). تطور الهوية النفسية وعلاقته بتوقعات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان.
- أبو سليمان، بهجت عبد المجيد (٢٠٠٧). أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
- شاهين، إيمان فوزي (٢٠١١). الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين والمعلمات، المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي وإرادة التغيير)، القاهرة، ص ٨٩٩ - ٩٥٩.
- عبد الرحمن، سلاف كمال (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي، قنا.

- عبد المجيد، عبد الله إبراهيم (٢٠١٥). فاعلية استخدام نموذج التعلم التوكيدي في تدريس المنطق على تصحيح التصورات الخاطئة للمفاهيم المنطقية وتنمية الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، القاهرة، (٧٣)، ص ص١٦٣ - ٢٣٣.
- عبد المنعم، نجوى إبراهيم (٢٠١٠). الرضا عن الحياة، المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو أفاق إرشادية رحبة)، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة، ٢، ص ص ٧٤٧ - ٧٦٩.
- عبود، علاء جبار؛ وغياض، السيد حسين (٢٠١٣). بناء وتقنين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، (٣)١٣، ص ص ٣٥ - ٦٤.
- العزام، عبد الناصر أحمد؛ وطلافة، مصعب حسين (٢٠١٣). مستوى التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤ (٤)، ص ص ٥٧٧ - ٦١٢.
- علوان، سالي طالب (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٣٣)، ص ص ٢٢٤ - ٢٤٨.
- عوض، دعاء عوض؛ ومحمد، نرمين عوني (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية- جامعة الإسكندرية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١٢ (٢)، ص ص ١٩١ - ٢٣٢.
- غباري، ثائر أحمد (٢٠٠٨). الدافعية النظرية والتطبيق، ط (١)، عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.

- الكريديس، ريم سالم (٢٠١٥). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، (٤٢)، ص ص ٢٣١ - ٢٧٢.
- محمود، هويدة حنفي (٢٠١٣). مقياس فاعلية الذات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- مخائيل، امطانيوس نايف (٢٠١٠). مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة على عينات سورية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١)١١، ص ص ٩٧ - ١٢٣.
- مصطفى، منار سعيد؛ والشريفين، أحمد عبد الله؛ وطشطوش، رامي عبد الله (٢٠١٤). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (٣٤)٢، ص ص ٢٠٥ - ٢٥٠.
- مقدادي، يوسف فرحان (٢٠١٥). الإرشاد النفسي نظرياته وطرقه، ط (١)، الرياض: قرطبة للنشر والتوزيع.
- Bandura, A. (1977). Self- efficacy toward a unifying theory of behavioral Change, Psychological Review, 84(2), pp. 191-215.
- Bandura, A. (1997). Self- efficacy, the exercise of control, Stanford University, New York: W.H. Freeman.
- Cakar,F.(2012)The Relationship between the Self efficacy and Life Satis Faction of Young Adults, International Education Studies, 5(6): 123-130.
- Diener, E.; Glatzer, W. Moum, T.; Vogel, J. and Veenhoven, R. (2000). Advances in Quality of Life Theory and Research. Volume (4). Kluwer Academic publications, Boston.
- Nicole, A.; Breanna, A.; Holly, M.; Erica, A. (2015). Relationships between General self-efficacy, planning for the

future, and life satisfaction, Personality and Individual Differences, 82 (2015) 58–60.

- Ogundokun, M. O. (2015). Effective Interventions of Self-Efficacy Training in the Reduction of Test Anxiety of Student Nurses in Ogbomoso North Local Government, Oyo State, Nigeria. International Business & Education Conferences Proceedings, (30), pp. 504 -510.