

## الاسهام النسبي لأبعاد الرفاهية النفسية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية - جامعة الإسكندرية

د. هدي محمد السيد أبو العزم\*

### الملخص

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى الطلاب المعلمين من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية، والتعرف على الفروق بين الطلاب في الكفاءة الذاتية وفقاً لمتغيري (النوع - والتخصص)، وكذلك التنبؤ بالكفاءة الذاتية في ضوء أبعاد الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين، وتكونت عينة البحث من ٣٢٥ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بواقع ٢١١ إناث، و١١٤ ذكور، بمتوسط عمر ٢١.٥٢، وانحراف معياري ٠.٦٧٩، واستخدم مقياس الكفاءة الذاتية العامة إعداد الباحث، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبه، حنان سلامة سلومة، ٢٠١٣)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب في الكفاءة الذاتية ترجع لمتغيري (النوع - التخصص)، وكذلك كشفت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية في ضوء بعض أبعاد الرفاهية النفسية وهي (الاستقلالية - تقبل الذات - التمكن من البيئة - العلاقات الإيجابية بالآخرين).  
الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية - الكفاءة الذاتية - طلاب كلية التربية

The relative contribution of dimensions of psychological well-being in predicting of the self-efficacy of teaching students at the Faculty of Education, Alex University

### Abstract

This study aims to investigate the relationship between psychological well-being and self-efficacy among teaching students of the Faculty of Education, Alex University, another aim is to recognize the differences between students in self-efficacy according to gender and specialization, also can be predicted of the self-efficacy considering some dimensions of psychological well-being. The sample consisted of 325 (211 Male and 114 Female) students selected from fourth year at the faculty of education, with a mean age of 21.52 and a standard deviation of 0.679. The researcher used the general self-efficacy scale prepared by the researcher, and the psychological well-being measure was prepared by (Samira Mohammed Shand, Hossam Ismail Hiba, Hanan Salama Saloma, 2013). The results showed that: There was a statistically significant positive correlation between students general self-efficacy and psychological well-being, There was no a statistically significant differences in general self-efficacy between male and female students, also can be predicting of the general self-efficacy in light of some dimensions of psychological well-being (autonomy, self-acceptance, Environmental mastery, Positive relationships with others).

**Keywords:** Psychological Well-being - Self-efficacy - Students of the Faculty of Education

### مقدمة

لقد انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عديدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية، وإهمال خصائصها الإيجابية، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الأضرار، وعلاج الاضطرابات النفسية أكثر من اهتمامه بمساعدة الأفراد

♦ مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة الإسكندرية

في الحياة بشكل منتج، ومسبب للرضاء، وتطوير قدراتهم، وإمكاناتهم الضرورية للنمو والازدهار.

غير أن هناك توجهاً جديداً أخذاً في اكتساب مزيد من المؤيدين وهو علم النفس الإيجابي والذي يعد أحد فروع علم النفس الحديث، ويركز هذا التوجه على فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة، وحكمة، ولياقة نفسية، وطيب حال على المستويين الجسمي والنفسي، ومساعدة الآخرين على اكتساب، وتطوير قواهم الشخصية.

بالإضافة إلى اهتمام علم النفس الإيجابي بدراسة موضوعات أغفلت عن تناولها ودراستها فروع علم النفس الأخرى ومن أبرز هذه الموضوعات جودة الحياة العاطفية، والسعادة، والرفاهية النفسية، والكفاءة الذاتية، والتفاؤل وغيرها من وظائف النفسية الإيجابية.

وتمثل الرفاهية النفسية بؤرة اهتمام علم النفس الإيجابي، لما لها من تأثير على جوانب الحياة المختلفة، إذا تبين أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية يكونوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، وتقبل الذات، والتعايش الإيجابي مع الحياة ومع الآخرين وهذا ما أكدته دراسة (Ryff, 1989) والتي أسهمت بدرجة كبيرة في وضع أصول راسخة لهذا المفهوم.

فالرفاهية النفسية هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال، ويتم رصدها من خلال المؤشرات التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن نفسه، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها (Ryff et al., 2006,85-88).

بينما تعد كفاءة الذات من المفاهيم النظرية المنبثقة من نظرية التعلم الاجتماعي المعري لباندورا، والتي حظيت في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة في مختلف مجالات علم النفس، ومنها مجال علم النفس التربوي، باعتبارها تمثل مركزاً أساسياً في دافعية الأفراد للقيام بأي نشاط، وكذلك مواجهة الضغوط التي تعترض طريقهم في مراحل حياتهم المختلفة.

فالكفاءة الذات العامة تعمل كمعينات ذاتية في مواجهة المشكلات، فالشخص الذي لديه إحساس قوي بكفاءته الذاتية يركز كل اهتمامه على مواجهة المشكلة بغية الوصول إلى حلول مناسبة لها، أما الشخص الذي لديه إحساس منخفض بكفاءته الذاتية فيركز على جوانب الضعف وعدم النجاح وتوقع الفشل؛ حيث يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة (Bandura, 2000, 75-78).

ويعتبر طلاب الجامعة شباب اليوم رجال الغد؛ حيث تعتمد عليهم المجتمعات في بناء حاضرها والنهوض بمستقبلها، ويزداد الأمر أهمية عندما نتحدث عن الطلاب المعلمين اللذين يقع على عاتقهم تربية وإعداد أجيال المستقبل (نرمين عوني محمد، ودعاء عوض، ٢٠١٣:١٩٢).

ولعل من المفيد أن يتمتع الطالب المعلم بدرجة عالية من الرفاهية النفسية، والكفاءة الذاتية لما لهما من تأثير إيجابي على جوانب حياته المختلفة، وهذا ما توصلت إليه دراسة (Zee & Koomen (2016)، ودراسة (Chan (2012) بأن المعلم الذي يتمتع بكفاءة ذاتية، ورفاهية نفسية عالية يكون أكثر قدرة على الإنجاز، والالتزام، والإجادة في العملية التعليمية، والشعور بالرضا الوظيفي، والتمتع بدرجة عالية من التسامح والامتنان.

وتتأثر الكفاءة الذاتية العامة للطلاب المعلمين بالعديد من المتغيرات يأتي في صدارتها الشعور بالرفاهية النفسية، فقد اوصت دراسة (Stanculescu (2014) بضرورة تنمية الكفاءة

الذاتية للمعلم باعتبارها أحدي العوامل التي تساعد على تحقيق الرفاهية النفسية والتي تنعكس إيجابياً على الأداء التدريسي للمعلم بصفة خاصة، وعلى العملية التعليمية بصفة عامة.

فالكفاءة الذاتية لها تأثير إيجابي ودال على تحقيق الرفاهية النفسية لدي طلاب الجامعة، حيث تعمل الكفاءة الذاتية على تعزيز الرفاهية النفسية، كما يسهم المستوي المرتفع من الكفاءة الذاتية على تحقيق مستوي عال من تقبل الطالب للحياة، بينما يؤدي امتلاك الطالب لمستوي منخفض من الكفاءة الذاتية إلى انخفاض الرفاهية النفسية، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.

وهذا ما أكدته دراسة Siddigui (2015) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير كفاءة الذات العامة على الرفاهية النفسية لدي طلاب المرحلة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية، ودراسة Salimirad & Srimathi (2016) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية لدي عينة من المعلمين بمدينة Mysore بالهند، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، ووجود ارتباط موجب بين مرتفعي الكفاءة الذاتية، ومرتفعي الرفاهية النفسية.

### مشكلة البحث

لقد اهتمت الدول المتقدمة بنظمها التعليمية، واعطت الاهتمام الأكبر للمعلم من حيث إعداده، وتدريبه إيماناً منها بمسئوليته في إنجاح، أو فشل أي نظام تعليمي فمهما قدمنا من نظم تعليمية حديثة بما تشتمل عليه من مباني مناسبة، ومناهج حديثة، ووسائل تكنولوجية متطورة؛ فإنها لن تحقق الأهداف المرجوة منها إلا بوجود المعلم الكفاء المعد إعداداً جيداً.

فالمعلم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية، ويحتل مكان الصدارة بين العوامل التي يتوقف عليها نجاح التربية في بلوغ غاياتها، على اعتبار أنه لا يمكن الفصل بين مسؤوليات المعلم، والمتغيرات الأساسية التي تتم في المجتمع، ومعظم المشاكل التربوية ناشئة في أساسها عن افتقار المدارس إلى معلمين قادرين.

لذلك لا بد أن يمتلك الطالب المعلم مجموعة من الكفاءات التي تجعله متوافقاً مهنيًا واجتماعياً ونفسياً والتي تجعله قادراً على الإنتاج الجيد؛ ولكي يكون الطالب المعلم قادراً على الإنتاج الجيد والسريع والإبداع والإنجاز، لا بد وأن يتمتع بدرجة مرتفعة من الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية العامة.

وهذا ما أكدته دراسة Bentea (2016) والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية لدى عينة من المعلمين، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية، كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام برفع مستوى الكفاءة الذاتية، ومستوى الرفاه النفسي للمعلم لما له تأثير إيجابي في تطور، وتحسين العملية التربوية والتعليمية.

فامتلاك الطالب المعلم لمستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية، والكفاءة الذاتية، تجعله يتمتع بدرجة عالية من اللياقة البدنية والتي تنعكس بدورها على الصحة النفسية والبدنية للطالب المعلم؛ فاللياقة البدنية تعتبر أساساً لحياة صحية، وهذا ما أكدته دراسة Ersöz (2017) والتي هدفت إلى التعرف على دور الكفاءة الذاتية العامة، والرفاهية النفسية، في التنبؤ بممارسة النشاط البدني لدى طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين يمتلكون مستويات مرتفعة في الكفاءة الذاتية العامة، يمتلكون أيضاً مستويات مرتفعة في الرفاهية النفسية، كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة لما لها من تأثير إيجابي على بعض النواحي النفسية للطلاب مثل الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.

وكذلك تؤثر الكفاءة الذاتية على الجهد الذي يبذله الطالب المعلم في العملية التعليمية وعلى الأهداف التي يصنعونها، ومستوى طموحهم، فالمعلمون الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية يكونوا أكثر قدرة على التعامل مع الحياة والاستمتاع بها، وذلك لقدرتهم على تحمل المهمات الصعبة، ومواجهة التحديات، بينما الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة يكونوا أكثر عرضة للاكتئاب والشعور بالقلق وعدم السعادة.

وهذا ما أكدته دراسة (Kuijer&Ridder 2003)، بأن أصحاب الكفاءة الذاتية المرتفعة يكونوا أكثر قدرة على التعايش الإيجابي مع الحياة، وأكثر تقديراً لذاتهم، وتكيفاً مع الضغوط، وأقل عرضة للإصابة بالأمراض، بينما أكدت دراسة (Kashdan&Roberts 2004)، أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب، ويكون لديهم مستويات منخفضة من الرفاهية النفسية.

وتنبع أهمية الكفاءة الذاتية بالنسبة للممارسة التربوية والنفسية، بأنها تؤثر على الكيفية التي يشعر ويفكر بها الطلاب، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيامة الذاتية المنخفضة وهذا ما أكدته دراسة (Khosroshahi & Abad 2012) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي، والكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة Tabriz، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والكفاءة الذاتية، كما أوصت الدراسة بضرورة عمل برامج لخفض القلق الاجتماعي؛ وذلك من أجل تحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

وعلى المستوى المعرفي ترتبط بمستوى تفكير الطلاب المعلمين، وقدرتهم على فهم العلاقات السببية، والقدرة على التأمل الذاتي والملاحظة الذاتية، والبعد عن التفكير الخرافي غير المنطقي، وهذا ما أكدته دراسة فيصل خليل الربيع (٢٠١٤) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين مستوى التفكير الخرافي والكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين التفكير الخرافي والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

وفي ضوء ما سبق يتضح أهمية امتلاك الطالب المعلم مستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية، والتي تؤثر على نجاحه في العملية التعليمية، وتجعله قادراً على التفاعل الناجح والكفؤ مع أحداث الحياة، وكل ذلك ينعكس بدوره على حالته النفسية والصحية والاجتماعية، مما يجعله يشعر بالرضا والسعادة وتقبله لذاته وللآخرين.

وحيث يعد موضوع الرفاهية النفسية من الموضوعات الحديثة التي أصبحت تمثل بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات خلال العقدين الماضيين، وندرة البحوث العربية التي تناول العلاقة بين المتغيرين - في حدود علم الباحثة - الأمر الذي حملنا على الوقوف على دراسة هذا المفهوم وعلاقته بمفهوم الكفاءة الذاتية العامة ودرجة الاسهام التي يمكن أن يسهم بها في التنبؤ بكفاءة الذات العامة لدى الطلاب المعلمين من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١- ما العلاقة بين الرفاهية النفسية وأبعادها الفرعية بالكفاءة الذاتية للطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة الاسكندرية؟
- ٢- هل تختلف الكفاءة الذاتية للطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية باختلاف كل من (النوع، التخصص)؟
- ٣- ما الإسهام النسبي لأبعاد الرفاهية النفسية (الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصي، التمكّن من البيئة) في التنبؤ بالكفاءة الذاتية للطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة الاسكندرية؟

## أهداف البحث

- ١- التعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية للطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة الإسكندرية.
- ٢- الكشف عن الفروق بين الطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة الإسكندرية في الكفاءة الذاتية العامة وفقا لمتغيري (النوع / التخصص).
- ٣- التنبؤ بالكفاءة الذاتية في ضوء أبعاد مقياس الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين

## أهمية البحث

- ١- يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية متغيرات البحث وهي الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لما لهما من تأثير إيجابي على جوانب الحياة المختلفة للطالب المعلم وهذا ما أكدته العديد من الدراسات ومنها دراسة (Salimirad & Srimathi (2016)، ودراسة (Chan (2012) ودراسة (Siddigui (2015) ودراسة (Zee & Koomen (2016)، ودراسة (Chan (2012) وكذلك أهمية الفئة التي يشملها وهي فئة طلاب الجامعة خاصة الطلاب المعلمين اللذين يقع على عاتقهم إعداد وتربية الأجيال القادمة.
- ٢- أن تسهم نتائج البحث في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية.
- ٣- لقاء الضوء على الرفاهية النفسية كإحدى مفاهيم علم النفس الإيجابي.
- ٤- العمل على جذب الانتباه نحو أهمية كل من الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى الطلاب المعلمين وخاصة في ظل التغيرات المجتمعية التي نعيشها.
- ٥- توجيه القائمين على عمليتي التربية والتعليم إلى تصميم العديد من البرامج التربوية والنفسية التي يمكن أن تسهم في رفع مستويات الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى الطلاب المعلمين.
- ٦- إعداد مقياس للكفاءة الذاتية يناسب طلبة الجامعة.

## مصطلحات البحث

### ١- الرفاهية النفسية Psychological Well-Bing

وتعرف بأنها أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من تقبلها وتفرداها والوعي بها بما يحقق استقلاليته رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعيا لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والنضج الشخصي (سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبية، حنان سلامه سلومة، ٢٠١٣، ٦٧٨).

وتعرف إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المعلم من خلال إجاباته على عبارات مقياس الرفاهية النفسية.

### ٢- الكفاءة الذاتية self-efficacy

تعرف بأنها اعتقادات واحكام الفرد على ما يمتلكه من قدرات وإمكانات ذاتيه تساعده على ما يواجهه من مشكلات وعقبات أثناء أداء المهمة وتحقق له النجاح. وتعرف إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المعلم من خلال إجاباته على عبارات المقياس الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

## الإطار النظري

### أولاً: الرفاهية النفسية Psychological Well-Being

يعد مفهوم الرفاهية Well-being من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، كما يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي الذي بدأ ينظر إلى الإنسان نظرة مختلفة تماماً وهي أن الأصل هو الصحة وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية أو المضيئة في حياته وبث الأمل والتفاؤل، والرضا عن الذات، والاستمتاع بالعلاقات مع الذات ومع الآخرين.

وتشير Acun-Kapikiran(2011,1141-1143) إلى اهتمام علم النفس حديثاً بالجوانب الإيجابية بدلا من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات، وأحد هذه التفسيرات في علم النفس الإيجابي تسمى بالرفاهية النفسية، والرفاهية النفسية تعتبر أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادفاً للسعادة، وإن كان البعض الآخر يرى أن السعادة والرفاهية ذاتية مترادفين، بينما تعتبر الرفاهية النفسية مفهوم متباين عنهما، والرفاهية النفسية هي شعور عام بالسعادة طبقاً لنموذج رايف يتكون من ستة أبعاد فرعية وهي تقبل الذات والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والهدف في الحياة والنضج الشخصي.

وفي هذا الصدد يوضح (O` Brien 2008,16) بأنه لا يوجد اتفاق عام على وجود تعريف عالمي للرفاهية النفسية. ويرجع ذلك إلى اختلاف الدراسات، فقد عرفت الدراسات المبكرة الرفاهية النفسية Well-being من ناحية المشاعر الطيبة مثل السعادة والرضا عن الحياة، أما الدراسات الأحدث فقد أشارت إلى أن الرفاهية النفسية ليست متميزة من خلال المشاعر الإيجابية وحدها التي قد تكون زائلة، أو مؤقتة نسبياً، لكنها تشمل جوانب بعيدة المدى، أو ثابتة للأداء أو التوظيف النفسي الإيجابي (Abbott,Croudace,Ploubidis,Kuh,Richards&Huppert,2008,680).

واكدت دراسة (Ryff,1989) أن معظم النظريات التي قامت عليها الدراسات المبكرة للرفاهية كانت محدودة التأثير بسبب افتقارها لإجراءات التقييم الموثوق بها، بالإضافة إلى تنوع المعايير المقترحة للرفاهية النفسية، لذا حاولت Ryff دمج البني المعرفية للدراسات المختلفة في نمودجا متعدد الأبعاد يضم نقاط التقارب بين هذه الدراسات، والذي يعتمد على أن مفهوم الصحة ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن يتم النظر إلى الرفاهية على أنها ناجمة عن الحياة التي على ما يرم.

ووفقاً لذلك فإن الرفاهية النفسية تشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته، وكيفية التغلب عليها، فالعني الحقيقي للرفاهية النفسية يجب أن يكون التطوير الكامل لإمكانات الفرد، وتتضمن الرفاهية النفسية ستة أبعاد مرتبطة بالأداء الإيجابي وهي تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي (Ryff, Magee, Kling & Wing, 1999, 250).

وتؤكد (Ryff & Singer 1998,3) أن الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معاً، وبالتالي فإن القياس الأمثل والشامل للصحة الإيجابية يتطلب اشتغال المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منهما على الآخر، والحقيقة التي لا جدال فيها هي أن الأسس الفسيولوجية للحالة الإيجابية التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الأساسية لتفسير الميكانزمات التي تتضمن الصحة الإنسانية الإيجابية.

□ وتضيف أن (Novo, Vargas, Alex, Karing, Maryori, and Castellanos (2010,69-84) الرفاهية النفسية تعني الشعور بانفعالات جيدة كأساس لجودة الحياة، ومن هذه الوجهة فإن الرفاهية النفسية تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الانفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية والأمزجة والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة، ومن ثم فالرفاهية النفسية عامة تشتمل على ثلاث أبعاد هي البعد العضوي، والبعد النفسي وأخيرا البعد الاجتماعي.

## ١- تعريف الرفاهية النفسية

تعرف (Ryff, Magee, Kling & Wing (1999,247) الرفاهية النفسية بأنها: بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم، ونوعية حياتهم. وحددتها في ستة عوامل للأداء الإيجابي وهي تقبل الذات Self-acceptance، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، Positive relation with others، الاستقلالية Autonomy، الإجابة البيئية Environmental mastery، الهدف في الحياة Purpose in life، النمو الشخصي Personal growth (Ryff & Keyes, 1995, 720).

وتعرف أماني عبد المقصود (٢٠٠٦، ٢٧٣) الرفاهية النفسية والتي قامت بترجمتها إلى السعادة النفسية بأنها شعور داخلي إيجابي شبيه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية.

ويعرف عادل محمود المشاوي (٢٠١١، ٣١٩) "الرفاهية النفسية بأنها: شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفعالية في إدارة الذات"

بينما تعرفها سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبه، حنان سلامه سلومة (٢٠١٣، ٦٧٨) بأنها أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من قبلها وتفردها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعيا لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي.

ويعرف كل من حمدي محمد ياسين، هيام صابر شاهين، إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٤، ٣٥٩) الرفاهية النفسية بأنها: السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها في إدارة المواقف الاجتماعية من خلال تحقيق التوازن الانفعالي مع التمتع بصحة جسدية ونفسية والتعامل مع مواقف الحياة ببهجة ومرح وثقة بالله.

وفي موضع آخر يعرفها كل من "حمدي محمد ياسين، هيام صابر شاهين، وإيمان مصطفى سرميني" (٢٠١٤، ٣٥٩) الرفاهية النفسية بأنها: شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفعالية في إدارة الذات.

ويعرف (Salimirad & Srimathi (2016,14) الرفاهية النفسية بأنها: حالة تنبع من الشعور بالرضا عن الصحة البدنية للشخص، وكذلك الرضا عن العلاقات القائمة بين الشخص ونفسه من ناحية، وبين الشخص والآخرين من ناحية أخرى.

بينما تعرف (Bentea (2016,1129) الرفاهية النفسية بأنها: مفهوم ديناميكي يشتمل على مجموعة من الأبعاد الذاتية، والموضوعية، والنفسية، والاجتماعية، بالإضافة إلى مجموعة من السلوكيات المرتبطة بالصحة العامة.

ويتضح مما سبق عدم وجود تعريف موحد للرفاهية النفسية، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الدراسات والمداخل التي تناولت المفهوم، ولكن بصفة عامة يعد مفهوم الرفاهية النفسية أوسع وأشمل من مفهوم الصحة النفسية، فهو لا يقتصر على مجرد الجلو من المرض بل يشمل صحة العقل والجسد معاً، كما يتضمن ستة مكونات أساسية وهي تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي.

## ٢- مداخل دراسة الرفاهية النفسية

وهناك عدة مداخل لدراسة الرفاهية النفسية وتتمثل فيما يلي:

### ١- المتعة أو اللذة Hedonic Well-being

تشير (Ryff, Singer & love, 2004) أن بحث الإنسان عن الشعور باللذة قديم ومتأصل في النفس الإنسانية فبحثه عن السرور والسعادة والرضا اثبت حتى في الكتابات اليونانية القديمة، بالإضافة إلى الفلسفات اللاحقة لهوبز وبينتام وفي العصر الحالي يهتم علم نفس اللذة بالدراسة العلمية لما يحقق لنا الشعور بالسرور ويجنبنا الشعور بعدم السرور.

### ب- رفاهية السعادة Well-being Eudaimonic

ويركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ أهداف حياتية ذات معنى واضح، وأول من كتب عن فلسفة السعادة أرسطو واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية، ولهذا الفكرة أصول في كتابات الفيلسوف الوجودي سارتر ١٩٦٥ حيث أكد على مسئولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده وحياته بما في ذلك معنى للحقائق القاسية، ففي علم النفس مفاهيم عديدة ذات صلة وثيقة بالرفاهية النفسية مثل تحقيق الذات لما سلو ١٩٦٨، ونموذج النمو النفسي الاجتماعي لاريكسون ١٩٥٩، ومفهوم النضج لألبرت ١٩٦١ وجميعها تعرض رؤى متفائلة حيث اندماج الفرد في حياة جديدة تشتمل على معرفة أفضل بذاته. (Ryff, Singer & love, 2004, 1383-1391)

## ٣- الرفاهية النفسية لكارول ريف

تتكون الرفاهية النفسية وفقاً لنموذج كارول ريف الذي يندرج تحت مدخل السعادة من ستة عوامل أو أبعاد مرتبطة مع بعضها البعض وهي موضحة كالتالي:

### أ- الاستقلالية Autonomy

وتعني الشعور باستقلال وتفرد الذات، وأن يكون الفرد قادراً على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به، وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعاً لمعايير شخصية، والاستقلالية بهذا المعنى تشير إلى تفرد الذات وتقرير المصير.

### ب- تقبل الذات Self-Acceptance

وتعني تقبل الفرد لذاته بإيجابياتها وسلبياتها.

### ج- الهدف في الحياة Purpose in life

يعد الهدف في الحياة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاهية النفسية، ويتضمن هذا المتغير معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة ومعنى حياته.

### د- العلاقات الاجتماعية والإيجابية بالآخرين Positive relationships with others

تعد العلاقات الإيجابية بالآخرين من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاهية النفسية حيث تشير العديد من النظريات إلى أهمية العلاقات الشخصية الموثوق فيها،



فالأشخاص المؤكدين لذواتهم يوصفوا بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، كما أنهم يمتلكون صداقات حميمة وهي أحد محكات النضج.

### هـ- التمكن من البيئة Environmental mastery

يعد أيضا التمكن من البيئة من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية، ومن المعروف أن الشخص الناجح يستلزم المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معنى ودلالة تتخطى الذات، وتتطلب عملية النمو مدي الحياة والقدرة على التحكم في بيئة معقدة تشمل عددا كبيرا من الأنشطة الخارجية.

### و- النضج الشخصي personal growth

وكذلك يعد النضج الشخصي من أهم المؤشرات الدالة على الرفاهية النفسية والصحة النفسية والوظيفة الإيجابية، ويعني الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات وامتدادها والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته والتحسين المستمر في الذات والسلوك بمرور الوقت بما يعكس فعالية الذات. (Ryff, 1989, 1069-1081)

### ثانياً: الكفاءة الذاتية self-efficacy

تعد الكفاءة الذاتية من المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا التي افترضت ان سلوك الفرد، والعوامل البيئية، والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية باندورا يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاثة مؤثرات هي: العوامل الذاتية Personal Factors، والعوامل السلوكية Behavioral Factors، والعوامل البيئية Environmental Factors، وأطلق على هذه المؤثرات نموذج الحتمية التبادلي Reciprocal determinism (Bandura, 1986,24).

ووفقاً لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة، عوامل سلوكية، وشخصية، وبيئية، حيث تطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته، واتجاهاته، أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما، بينما تشمل العوامل البيئية أدوار المتعاملين مع الفرد مثل: الأباء والمعلمين، والأقران.

وقد اكدت دراسة Bandura (1977) إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وأن كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى "بالتوقعات أو الأحكام" سواء أكانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراءات السلوك أو الناتج النهائي له، وهو ما سماه باندورا بكفاءة الذات وتعني أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك.

واضافةً (1989,1179) Bandura إلى أن الكفاءة الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويها من الفرد على قدراته على إنجاز سلوكا معيناً، ومدي مثابته والجهد الذي سيبدله وكذلك مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل.

ويري Bandura (1982,126) أن الكفاءة الذاتية ليست سمة ثابتة في السلوك الشخصي، بل هي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما أنجزه الفرد فقط، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وإنها نتاج القدرة الشخصية للفرد.

وفي عام ١٩٨١ قام Schwarzer ومجموعته في جامعة برلين بألمانيا، على تطوير أداة تشخيصية لقياس الكفاءة الذاتية لتتلاءم مع مجموعة كبيرة من المواقف، على عكس باندورا الذي قصر هذا البناء على مواقف خاصة فقط (Schwarzer, 1992,220).

### ١- تعريف الكفاءة الذاتية

وقد تعددت الدراسات التي تناولت كفاءة الذات العامة باعتبارها أحد أهم الخصائص المعرفية للشخصية والتي تعمل كمحرك دافعية خلف السلوك الإنساني وتعددت وفقا لذلك التعريفات الخاصة بمفهوم الكفاءة الذاتية العامة والتي يمكن الإشارة إلى بعضها على النحو التالي:

عرف (Bandura 1997,123) الكفاءة الذاتية بأنها: الأحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء.

وعرفها عادل محمد محمود العدل (٢٠٠١، ١٣١) بأنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت.

بينما عرفها فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١، ٥٠١) بأنها اعتقاد الفرد في إمكاناته أو قدراته الذاتية، وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، وانفعالية دافعية، وحسية عصبية، لمعالجة المواقف والمهام والمشكلات، والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما.

وعرفها محمد عبد السميع رزق (٢٠٠٩، ١٤٦) بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرورته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها.

وتعرفها هويدة محمود حنفي، وفوزية بنت عبد الباقي الجمالي (٢٠١٠، ٦٨) بأنها: إدراك الفرد لقدرة الشخصية من خلال إنجاز الأداء، وتنوع الخبرات البديلة التي يمر بها، وإقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح بالإضافة إلى استنارته الانفعالية التي تزيد من قدرته على مواجهة كافة المواقف التي تواجهه.

بينما تعرفها نرمين محمد عوني، ودعاء عوض عوض (٢٠١٣، ١٩٦-١٩٧) بأنها: معتقدات الفرد في قدرته على المثابرة وبذل الجهد لإنجاز المهام المحددة، وثقته بذاته وتفضيله للمهام الصعبة، وتشمل ثلاثة عناصر وهي المثابرة وبذل الجهد، الثقة بالذات، تفضيل المهام الصعبة.

وقام (Siddigui 2015,5) بتعريف الكفاءة الذاتية بأنها: قدرة الشخص على تقييم ذاته، وقدرته على التعامل مع الضغوط المتنوعة.

ويتضح مما سبق ان مفهوم الكفاءة الذاتية الذي قدمه باندورا في نظريته له دور فعال في الانجاز، ونجاح الأداء والمواظبة، والقدرة على مواجهة العديد من المشكلات التي تقف عائقا بين الفرد وحاجاته، والتي تعرفه الباحثة بأنه اعتقادات واحكام الفرد على ما يمتلكه من قدرات وإمكانات ذاتية تساعده على ما يواجهه من مشكلات وعقبات أثناء أداء المهمة وتحقق له النجاح.

### ٢- أبعاد الكفاءة الذاتية

حدد (Bandura 1997) ثلاثة أبعاد لكفاءة الذات وهي قدر الكفاءة Magnitude، والعمومية Generality، والقوة Strength وفيما يلي عرض لكل منهما:

**أ- قدر الكفاءة**

ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المواقف المختلفة، ويتوقف على طبيعة الموقف ومستوى صعوبته، وقد ذكر باندورا ان التحديات التي تواجه كفاءة الذات يمكن الحكم عليها من خلال عدة وسائل أهمها: مستوى الإتقان، وبذل الجهد، ومستوى الإنتاجية، ومستوى التهديد، ومستوى التنظيم الذاتي؛ حيث ان كفاءة الذات هي التي تدفع الفرد لإنجاز عمل بطريقة ما منظمّة من خلال مواجهة حالات التراجع عن أداء العمل (Bandura, 1997,43).

ويتضح قدر الكفاءة عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة، ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب لذلك يطلق على هذا البعد مستوى صعوبة المهمة (منصور بوقصاره، ورشيد زياد، ٢٠١٥، ٢٩).

**ب- العمومية**

ويشير هذا البعد إلى انتقال كفاءة الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة في نجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة، وفي هذا الصدد يذكر (باندورا) إن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة والطرق التي تعبر بها عن الامكانيات، والقدرات السلوكية، والمعرفية، والوجدانية، وكذلك خصائص كل من الشخص والموقف (Bandura, 1997,45).

**ج- القوة أو الشدة**

وتعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، ويذكر (باندورا) أنه في حالة التنظيم الذاتي للكفاءة فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في إمكانيّة أداء النشاط (Bandura, 1997,45). وأضافه فتحي مصطفى الزيات (٢٠١١، ٥١٠) أن هذا البعد يشير إلى عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية، بمعنى قدرة، أو شدة، أو عمق، أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام، أو الأنشطة موضوع القياس، ويتدرج بعد القوة على متصل ما بين قوي جداً إلى ضعيف جداً.

**٣- مصادر الكفاءة الذاتية**

أشار (Bandura 1998, 72-74) إلى أربعة مصادر أساسياً يمكن من خلالها زيادة الكفاءة الذاتية أو خفضها وهي موضحة كالتالي:

**أ- الإنجازات الأدائية Performance Accomplishment**

وتتمثل المصدر الأكثر تأثيراً في الكفاءة الذاتية للفرد، حيث تعتمد على الخبرات التي يمتلكها الفرد، فالنجاح عادة يؤدي إلى رفع مستويات الكفاءة، بينما الإخفاق أو الفشل يؤدي إلى خفض مستويات الكفاءة.

**ب- الخبرات البديلة Vicarious Experiences**

ويشير هذا المصدر إلى الخبرات غير المباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين، ويطلق على هذا المصدر التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين.

**ج- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion**

ويعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، أو معلومات تأتي للفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، حيث تتأثر الكفاءة الذاتية للفرد بالإقناع الذي يتلقاه من الأشخاص الموثوق بقدراتهم على أداء مهمة ما.

## د- الحالة النفسية والفسولوجية Psychological and Physiological

تؤثر الحالة النفسية والفسولوجية للفرد على الكفاءة الذاتية، وعلى مختلف مجالات الوظائف المعرفية، والحسية، والعصبية؛ حيث يعتمد الأفراد على حالاتهم النفسية والانفعالية للحكم على قدراتهم. وفي ضوء ما سبق تری الباحثة أن الكفاءة الذاتية تعتبر أحد المحددات المهمة للشخصية، والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن بالحكم على ما يستطيع إنجازه، فالكفاءة الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، ومقدار الجهد الذي يبذله، ومدى مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، ومقدار مقاومته للشل.

## دراسات سابقة

### أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية العامة

#### ١- دراسة (Khosroshahi & Abad 2012)

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة كل من القلق الاجتماعي، والكفاءة الذاتية، والتفاؤل، بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث اشتملت الدراسة على عينة مكونة من ٤٠٠ طالب وطالبة، منهم ٢٠٠ طالب، و٢٠٠ طالبة بجامعة Tabriz، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والرفاهية النفسية، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية التفاؤل، ورفع الكفاءة الذاتية، وكذلك ضرورة عمل برامج لخفض القلق الاجتماعي؛ وذلك من أجل تحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة.

#### ٢- دراسة (Elvira & Sagone 2014)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة والرفاهية النفسية لدى الطلاب المراهقين من ذوي الكفاءة المدرسية المرتفعة والمنخفضة، حيث تكونت عينة الدراسة من ١٣٦ طالب وطالبة منهم ٦٤ طالب، و٧٢ طالبة يتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٨) عام، واستخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية العامة لـ Schwarzer and Jerusalem، والنسخة القصيرة من مقياس الرفاهية النفسية لـ Ryff، وأظهرت الدراسة وجود علاقة موجبة بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية وتمتع الطلاب ذوي الكفاءة المدرسية المرتفعة بدرجة أعلى في كل من الكفاءة الذاتية العامة والرفاهية النفسية مقارنة بالطلاب ذوي الكفاءة المدرسية المنخفضة، وأوصت الدراسة بأهمية الكفاءة الذاتية للطلاب المراهقين لما لها من آثار إيجابية على تحقيق الرفاهية النفسية واعتبارها مصدر طاقة للطلاب في هذه المرحلة العمرية.

#### ٣- دراسة (Siddigui 2015)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير كفاءة الذات العامة على الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية؛ حيث تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالب وطالبة من جامعة Aligarh Muslim، بواقع ٥٠ طالب، و٥٠ طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس كفاءة الذات العامة لـ Schwarzer and Jerusalem، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Carol Ryff 1989)، وتم الاعتماد على تحليل الانحدار

الخطي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.

#### ٤-دراسة Sabouripour & Bteroslan (2015)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث بلغ عدد المشاركين في الدراسة ٢٩١ طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس كفاءة الذات العامة لـ (Schwarzer and Jerusalem, 1995)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Carol Ryff, 1989)، وتم الاعتماد على تحليل الانحدار الخطي، وتوصلت الدراسة وجود علاقة دالة بين الكفاءة الذاتية وبعض أبعاد الرفاهية النفسية وهي: تقبل الذات (Self-acceptance)، والاستقلالية (Autonomy)، والتمكن من البيئة (Environmental mastery)، كما أوصت الدراسة بضرورة تنمية الكفاءة الذاتية للأشخاص بصفة عامة، وطلاب الجامعة بصفة خاصة، لما لها من تأثير مهم على تقبلهم للحياة، وتمتعهم بمستوى مرتفعة من الرفاهية النفسية.

#### ٥-دراسة Salimirad & Srimathi (2016)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية لدى عينة من المعلمين بمدينة Mysore بالهند، وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين، والمعلمات في كل من الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من ٦٠٠ معلم ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، ووجود ارتباط موجب بين مرتفعي الكفاءة الذاتية، ومرتفعي الرفاهية النفسية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في كل من الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.

#### ٦-دراسة Bentea (2016)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية، والرفاهية النفسية لدى عينة من المعلمين، حيث تكونت عينة الدراسة من ٢١٧ معلم ومعلمة، منهم ١٩٧ معلمة، و٢٠ معلم وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الرفاهية النفسية، كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام برفع مستوى الكفاءة الذاتية، ومستوى الرفاه النفسي للمعلم لما له من تأثير إيجابي في تطوير وتحسين العملية التربوية والتعليمية.

#### ٧-دراسة Ersöz (2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الكفاءة الذاتية العامة، والرفاهية النفسية، والاكتمال في التنبؤ بممارسة النشاط البدني لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من ٥٥٢ طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية العامة وممارسة الأنشطة البدنية، ووجود علاقة سالبة بين الرفاهية النفسية وممارسة الأنشطة البدنية، ووجود علاقة سالبة بين الاكتمال وممارسة الأنشطة البدنية، كما توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين يمتلكون مستويات مرتفعة في الكفاءة الذاتية العامة، يمتلكون أيضاً مستويات مرتفعة في الرفاهية النفسية، ومستويات منخفضة في الاكتمال، كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة لما لها من تأثير إيجابي على بعض النواحي النفسية للطلاب مثل الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.

## ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات

### ١ - دراسة عادل محمود المنشاوي (٢٠١١)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية وقلق المستقبل والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية حيث تكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ طالب وطالبة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس قلق المستقبل، ومقياس القلق الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية وقلق المستقبل والقلق الاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية.

### ٢ - دراسة حمدي محمد ياسين، هيام صابر شاهين، إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٤)

هدفت الدراسة إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية في ضوء مهارات الصداقة، وكذلك دراسة العلاقة بين الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية، على عينة مكونة من ١٣٩ طالب وطالبة من طلاب السنة الرابعة من كلية التربية التابعة لجامعة عين شمس قسماً الآداب والعلوم، منهم ٣١ طالب، و١٠٨ طالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية وإمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية في ضوء مهارات الصداقة.

### ٣ - دراسة فتون خرنوب (٢٠١٦)

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل، في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من ١٤٧ طالباً من طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، منهم ٣٠ طالباً، و١١٧ طالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائية بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية، وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل.

## ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة وبعض

### المتغيرات

#### ١- دراسة هويدة حنفي محمود وفوزية بنت عبد الباقي الجمالي (٢٠١٠)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين فعالية الذات المدركة وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من ٢٠٢ طالب وطالبة، وتم تطبيق أداتي البحث وهما مقياس فعالية الذات، ومقياس جودة الحياة إعداد الباحثان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين فعالية الذات وجودة الحياة، عدم وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذات بين الذكور والإناث، ووجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذاتية بين طلبة الأقسام الأدبية، والأقسام العلمية لصالح طلبة الأقسام العلمية.

#### ٢ - دراسة دعاء عوض عوض، وثرمين محمد عوني (٢٠١٣)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمسئولية الاجتماعية، وكذلك التعرف على الفروق بين الطلاب في الكفاءة الذاتية

والمسئولية الاجتماعية وفقاً لمتغيرات (الفرقة الدراسية- التخصص- النوع)، حيث تكونت عينة الدراسة من ٤١٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية، واستخدم مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس المسئولية الاجتماعية إعداد الباحثان، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الكفاءة الذاتية ترجع للتخصص (علمي/ أدبي)، ووجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الذاتية للطلاب ترجع للنوع لصالح الذكور.

### التعليق على الدراسات السابقة

- ١- اتفقت الدراسات السابقة على أهمية تمتع طلاب الجامعة بصفة عامة، والطلاب المعلمين بصفة خاصة بمستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية، والرفاهة النفسية، لما لهما من تأثير إيجابي على تقبلهم لذاتهم، وتفاعلهم بفاعلية وكفاءة مع الآخرين ومع الذات، وقدرتهم على حل المشكلات والتعامل الكفؤ مع ضغوط الحياة، والذي ينعكس بدوره على أدائهم كمعلمين يقع على عاتقهم تربية الأجيال القادمة.
- ٢- اهتمت معظم الدراسات الأجنبية السابقة بدراسة العلاقات الارتباطية البسيطة بين الرفاهة النفسية والكفاءة الذاتية، وقلت الدراسات التي اهتمت بدراسة درجة الاسهام النسبي لكل من المتغيرين بالنسبة للأخر، وكان ذلك أحد الأسباب التي دفعت الباحثة للقيام بهذا البحث.
- ٣- عدم وجود دراسات عربية - في حدود علم الباحثة- اهتمت بدراسة العلاقة بين الرفاهة النفسية، والكفاءة الذاتية، وكان ذلك سبباً آخر من أسباب قيام الباحثة بهذا البحث.
- ٤- تباينت نتائج الدراسات السابقة بشأن وجود فروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية العامة؛ حيث اكدت بعض الدراسات على عدم وجود فروق مثل دراسة هويدة محمود حنفي وفوزية الجمال (٢٠١٠)، ودراسة (Khosroshahi&Abad 2012)، ودراسة (Siddigui 2015)، ودراسة (Salimirad &Srimathi 2016) ودراسة (Bentea 2016)، بينما أكد البعض الآخر على وجود فروق مثل دراسة نرمين عوني محمد ودعاء عوض عوض (٢٠١٣).

### فروض البحث

- من خلال عرض الإطار النظري واستناداً إلى ما انتهت إليه الدراسات السابقة من نتائج، فإن البحث الحالي يفترض الفروض التالية:
- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الطلاب على أبعاد مقياس الرفاهة النفسية ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية.
  - ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة على مقياس الكفاءة الذاتية ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث)، والتخصص (علمي/ أدبي).
  - ٣- تسهم درجات الطلاب على أبعاد مقياس الرفاهة النفسية في التنبؤ بدرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية.

## إجراءات البحث

### أولاً: مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وتم اشتقاق عينة البحث بطريقة عشوائية من بين طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية واشتملت العينة على ٣٢٥ طالب وطالبة، بالقسمين العلمي والأدبي، بمتوسط عمري (٢١.٥٢)، وانحراف معياري (٠.٦٧٩)، ويوضح جدول (١) توزيع عينة البحث.

جدول (١) توزيع عينة البحث

المجموع	أدبي	علمي	العينة
١١٤	٦٠	٥٤	ذكور
٢١١	١١٣	٩٨	إناث
٣٢٥	١٧٣	١٥٢	المجموع

### ثانياً: المنهج

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث، حيث يسعى البحث الحالي للكشف عن درجة اسهام كل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية العامة للطلاب المعلمين بكلية التربية.

### ثالثاً: إجراءات التطبيق

تم تطبيق أدوات البحث في مجموعات تراوحت بين ٢٥ إلى ٣٥ طالباً، أثناء التطبيق العملي بمعمل علم النفس بكلية التربية جامعة الإسكندرية وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٦-٢٠١٧م، بمساعدة كل من المعدين والمدرسين المساعدين بالقسم.

### رابعاً: أدوات البحث

اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية: -

#### ١- مقياس الرفاهية النفسية

أ- اعد هذا المقياس كل من سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هبيبة، حنان سلامه سلومة عام (٢٠١٣)، وهدف المقياس إلى قياس وتحديد مدى تمتع الشباب الجامعي بالرفاهية النفسية كمؤشر يعكس الوظيفية الإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية. وتكون المقياس من (٦٩) مفردة متمثلة في الأبعاد التالية:

#### البعد الأول الهدف في الحياة

يعني شعور الفرد بوجود أهداف وأمال له في الحياة بما يضي له الشعور بالمعنى والقيمة وسعيه في سبيل تحقيقها، وشعوره باليأس والإحباط لافتقاده لها.

#### البعد الثاني تقبل الذات:

يعني تقبل الفرد لنفسه بإيجابياتها وسلبياتها وماضيه بخيره وشره والرضا عنها.

#### البعد الثالث الاستقلالية

تعني قدرة الفرد على التوجيه الذاتي في تخطيطه وخضوعه لمعايير موضوعية من اقتناعه الشخصي وثقته في ذاته واعتماده عليها.



**البعد الرابع العلاقات الإيجابية بالآخرين**

يعني قدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين يكسوها الحب والصدقة في إطار من الأخذ والعطاء المتبادل.

**البعد الخامس النضج الشخصي**

يعني قدرة الفرد على التقدم والنمو والتغير باستمرار في ضوء اكتسابه لمزيد من المعارف والمهارات والخبرات بما يحقق الكفاءة كما تتضح في مواجهة الفرد لمشكلاته وتنفيذه لخطته الحياتية.

**البعد السادس التمكن من البيئة**

يعني قدرة الفرد على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته وقدرته على التحكم في بيئة معقدة تشمل عدد كبير من الأنشطة لذا يستلزم الأمر اكتسابه لمزيد من المهارات المعينة والتي تساعد على التحكم في أكبر عدد من الأنشطة الخارجية وشعوره بالكفاءة والجدارة في إدارة شئون حياته، ويوضح جدول (٢) أبعاد وأرقام المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٢) أبعاد وأرقام المفردات المخصصة لكل بعد

م	البعد	أرقام المفردات المخصصة لكل بعد	عدد المفردات
١	الهدف في الحياة	١-٧-١٤-٢٠-٢٦-٢٧-٢٩-٣٣-٣٥-٣٩-٤٦-٤٩	١٢
٢	تقبل الذات	٥-٤٤-٤٢-٣٦-٣٤-٣٠-٢٨-٢١-١٥-٢	١٠
٣	الاستقلالية	٥١-٤٨-٤٣-٤١-٣٨-٣٢-٢٢-٩-١٦-١٢-٨-٣	١٢
٤	العلاقات الإيجابية بالآخرين	٦٢-٥٦-٥٢-٤٧-٤٥-٤٠-٣٧-٣١-٢٣-١٧-١٠-٤	١٢
٥	النضج الشخصي	٦٨-٦٥-٦٣-٦١-٥٩-٥٧-٥٣-٢٤-١٨-١١-٥	١١
٦	التمكن من البيئة	٦٩-٦٧-٦٦-٦٤-٦٠-٥٨-٥٥-٥٤-٢٥-١٩-١٣-٦	١٢
٦٩	المجموع الكلي		

(سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبية، حنان سلامه سلومة، ٢٠١٣، ٦٨٢)

**ب- تصحيح المقياس**

يجيب الفرد على مدى انطباق المفردة عليه في ضوء مقياس متدرج من موافق جداً وتعطي درجة ٥ وموافق ٤، ومتردد ٣، ومعتراض ٢، ومعتراض جداً ١، ويراعي عكس الدرجة في حالة العبارات السلبية وهي "٩-١٢-١٦-٢٦-٢٧-٣٢-٣٧-٣٩-٤٥-٤٦-٤٩-٦٠-٦٦".

**ج- الخصائص السيكومترية للمقياس**

قامت سميرة محمد شند، وحسام إسماعيل هيبية، وحنان سلامه سلومة (٢٠١٣، ٦٨٣، ٦٨٦)، بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية علي عينة مكونة من ٢٥٠ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، وتم استخدام طريقة كرونباخ ألفا لحساب معامل ثبات أبعاد المقياس وقد كانت قيم معاملات الثبات للأبعاد الرئيسية كما يلي: الاستقلالية (٠.٧٧) والسيطرة علي البيئة (٠.٦٧)، والنضج الشخصي (٠.٧٨)، والعلاقات الإيجابية (٠.٧٢) والهدف في الحياة (٠.٨٠)، وتقبل الذات (٠.٧١)، بينما بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل (٠.٩١)، وهي جميعا قيم مرتفعة سواء للأبعاد أو للمقياس ككل. كما تم التحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العملي التوكيدي وأظهرت نتائج التحليل مطابقة النموذج المفترض حيث بلغ قيمة Rmse (٠.٩٠)، وقيمة CFI (٠.٩٩)، وقيمة NFI (٠.٩٠)، واستخدم كذلك في حساب صدق المقياس صدق المحك الخارجي بين المقياس الحالي ومقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف من تعريب طه ربيع (٢٠٠٨) وبلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (٠.٨٢). مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المحك الخارجي على عينة مكونة من (١٢٤) طالبا وطالبة منهم (٧٨) إناث، و(٤٦) ذكور من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، بمتوسط عمري (٢١.٤٥)، وانحراف معياري (٠.٦٣)، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية (إعداد / سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبة، حنان سلامة سلومة)، ودرجات نفس العينة على مقياس الرفاهية النفسية (إعداد / حمدي محمد ياسين، هيام صابر شاهين، إيمان مصطفى سرميني)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠.٧٠٣)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس.

كما تم التحقق من ثبات المقياس على نفس العينة باستخدام طريقة الفا كرونباخ، ويوضح جدول (٣) قيم معاملات الثبات، ويتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات ثبات أبعاد الرفاهية النفسية تراوحت بين (٠.٧٠٠) لبعدها العلاقات الإيجابية بالآخرين، و(٠.٧٥٥) لبعدها الاستقلالية، بينما بلغت قيمة ثبات المقياس ككل (٠.٧٦١) وجميعها قيم ثبات مرتفعة، مما يجعلنا نحكم على تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة تجعله صالح للاستخدام في البحث الحالي.

جدول (٣) قيم معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ

المقياس ككل	التمكن من البيئته	النضج الشخصي	العلاقات الإيجابية بالآخرين	الاستقلالية	تقبل الذات	الهدف في الحياة	الأبعاد
٠.٧٦١	٠.٧٣٧	٠.٧٣٦	٠.٧٠٠	٠.٧٥٥	٠.٧٤٢	٠.٧١٧	قيمة معامل الفا

## ٢- مقياس الكفاءة الذاتية self-efficacy scale

تم بناء مقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي، وفقا للخطوات التالية:

### أ- الهدف من المقياس

هدف المقياس إلى قياس الكفاءة الذاتية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الإسكندرية.

### ب - صياغة مفردات المقياس

تم صياغة مفردات المقياس، بعد قيام الباحثة بالتالي:

١- مراجعة الأطر النظرية، والبحوث السابقة، في مجال الكفاءة الذاتية مثل دراسة محمد بني خالد (٢٠١٠)، ودراسة بشري محمد المغربي (٢٠١٤)، ودراسة (Bentea 2016)، ودراسة دعاء عوض ونرمين محمد عوني (٢٠١٣).

### ٢- الاطلاع على العديد من مقياس الكفاءة الذاتية ومنها:

- مقياس الكفاءة الذاتية العامة (إعداد/ لجيروزم وتشيفيرز، ١٩٩٥).
- مقياس كفاءة الذات المدركة (إعداد/ تيسير محمد الصقر، ٢٠٠٥).
- مقياس كفاءة الذات المدركة (إعداد / بشري محمد المغربي، ٢٠١٤).

### ج- تطبيق أداة المقياس

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من الطلاب المعلمين مكونة من (١٢٤) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية في العام الدراسي ٢٠١٧م - ٢٠١٦م، وذلك بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

**د - الخصائص السيكومترية للمقياس:**

قامت الباحثة بتقدير مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الكفاءة الذاتية العامة، وجاءت النتائج على النحو التالي:

**١- صدق المقياس**

تم حساب صدق المقياس بطريقتين:

أ- التحليل العاملي الاستكشافي. ب- التحليل العاملي التوكيدي.

**١- التحليل العاملي الاستكشافي**

استخدم في حساب صدق المقياس التحليل العاملي الاستكشافي، حيث قامت الباحثة باستخدام طريقة Principal axis extraction والتدوير باستخدام طريقة A varimax extraction. والاعتماد على محك كايرز Kaiser (لا تقل قيمة الجذر الكامن - القيمة المميزة عن الواحد الصحيح)، وتوصلت النتائج إلى أن المقياس يتكون من عامل واحد يمثل ٦٠,٨٠٠٪ من نسبة التباين المفسر ويوضح جدول (٤) تشعبات مفردات مقياس كفاءة الذات العامة على العامل الوحيد الناتج عن التحليل العاملي.

جدول (٤) تشعبات مفردات مقياس كفاءة الذات العامة على العامل الناتج عن التحليل العاملي

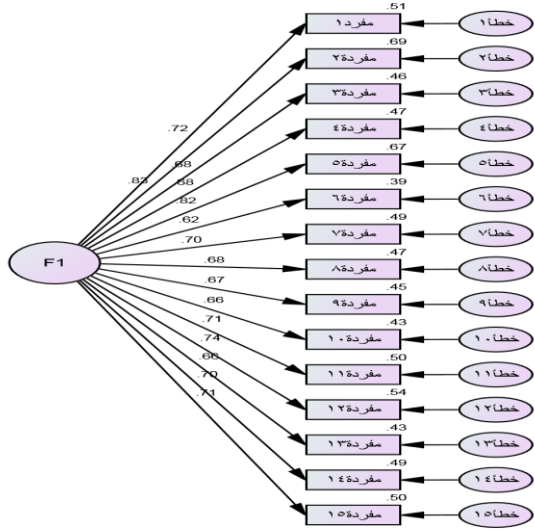
مفردات المقياس	تشعبات مفردات المقياس على العامل الوحيد	مفردات المقياس	تشعبات مفردات المقياس على العامل الوحيد
١	٠,٨٤٦	٩	٠,٨٤٥
٢	٠,٧٣٧	١٠	٠,٨٥١
٣	٠,٧١٠	١١	٠,٧٧٨
٤	٠,٨٤٢	١٢	٠,٨٩٥
٥	٠,٨٦٠	١٣	٠,٩٣٥
٦	٠,٨٥٤	١٤	٠,٧٠٩
٧	٠,٨٦٩	١٥	٠,٨٢٥
٨	٠,٧٩٧		

ويتضح من جدول (٤) أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود عامل واحد يمكن أن نطلق عليه كفاءة الذات العامة، حيث إن جميع مفردات المقياس قد تشعبت عليه بصورة جوهرية. وإذا ما بينت نتائج التحليل العاملي وجود عامل واحد مشترك يجمع جميع أسئلة الاختبار، فإن ذلك يعنى أن أسئلة الاختبار متجانسة فيما بينها (صلاح الدين محمود علام، ٢٠٠٠، ١٦٨).

وحيث إن التشعب يكون دال على العامل إذا كان لا يقل عن (٠,٣) (صفوت أرنست فرج، ١٩٩١، ١٤٥). وبالنظر إلى قيم تشعبات مفردات المقياس على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي، نجد أنها قد تراوحت ما بين (٠,٧٠٩ : ٠,٩٣٥)، لذا يمكن القول بأن مقياس كفاءة الذات العامة صادق في قياسه للغرض الذي وضع من أجله.

**٢- التحليل العاملي التوكيدي**

بعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي والتأكد من أن جميع مفردات المقياس تجمعت حول عامل واحد وهو ما أطلق عليه الكفاءة الذاتية العامة، قامت الباحثة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج اموس AMOS الإصدار ٢٤، وذلك للتحقق من الصدق البنائي للمقياس ومطابقة نموذج القياس لبيانات العينة، ويوضح شكل (١) نموذج القياس لمقياس الكفاءة الذاتية العامة مستقظاً من نتائج الاموس، كما يوضح جدول (٥) تشعبات مفردات المقياس على العامل الواحد ونسبة التباين "R<sup>2</sup>" المفسر لكل مفردة من مفردات المقياس.



### مؤشرات المطابقة لمقياس الكفاءة الذاتية العامة

- ١-  $\chi^2 = 198.09$  كآ
- ٢-  $\text{كأ} / \text{درجات الحرية} = 2.201$
- ٣- مؤشر حسن المطابق GFI =  $0.93$
- ٤- مؤشر المطابقة النسبي RFI =  $0.95$
- ٥- مؤشر المطابقة المقارن CFI =  $0.95$
- ٦- مؤشر المطابقة المعياري NFI =  $0.94$
- ٧- مؤشر رامسي RMSEA =  $0.03$

شكل (١) نموذج القياس لمقياس الكفاءة الذاتية مستقطعا من نتائج الاموس

جدول (٥) تشبعات مفردات المقياس على العامل الواحد ونسبة التباين

رقم المفردة	قيم التشبع	مربع معامل الارتباط $R^2$	خطأ القياس $(1-R^2)$
١	٠,٧٢	٠,٥٢	٠,٤٨
٢	٠,٨٣	٠,٧٠	٠,٣٠
٣	٠,٦٩	٠,٤٦	٠,٥٤
٤	٠,٦٩	٠,٤٧	٠,٥٣
٥	٠,٨٢	٠,٦٧	٠,٣٣
٦	٠,٦٢	٠,٤٠	٠,٦٠
٧	٠,٧٠	٠,٤٩	٠,٥١
٨	٠,٦٩	٠,٤٧	٠,٥٣
٩	٠,٦٨	٠,٤٥	٠,٥٥
١٠	٠,٦٦	٠,٤٣	٠,٥٧
١١	٠,٧١	٠,٥١	٠,٤٩
١٢	٠,٧٤	٠,٥٤	٠,٤٦
١٣	٠,٦٦	٠,٤٣	٠,٥٧
١٤	٠,٧٠	٠,٤٩	٠,٥١
١٥	٠,٧١	٠,٥٠	٠,٥٠
المجموع	١٠,٦٢	٧,٥٣	٧,٤٧
<b>التباين المستخلص <math>AVE = 7.53 \div 15 = 0.502</math></b>			

وحيث إن التشبع يكون دال على العامل إذا كان لا يقل على (٠,٥) إذا كان المقياس جديد، ولا يقل عن (٠,٦) إذا كان المقياس مستخدم (أيمن سليمان القهوجي، وفريال محمد أبوعواد، ٢٠١٨، ٥٣) وبالنظر إلى قيم تشبعات المقياس نجد أنها تراوحت ما بين (٠,٦٢ : ٠,٨٣) وهذا يعني أن جميع مفردات المقياس تتشبع على العامل بدرجة عالية وممتازة.

ويمكننا الحكم علي الصدق التقاربي للمقياس من خلال حساب متوسط نسبة التباين المستخلص AVE والتي يجب الا تقل عن (٠,٥) (Awang (2015,55). وبالرجوع إلى جدول (٦) نجد أن قيمة التباين المستخلص بلغت (٠,٥٠٢) مما يدل على تمتع المقياس بإدله الصدق التقاربي. وكذلك يمكننا الحكم علي الصدق البنائي للمقياس من خلال المقارنة بين المؤشرات الناتجة من النموذج والمؤشرات التي وضعها (Awang (2015,57 والتي في ضوءها يتم قبول أو رفض النموذج وهي موضحة بجدول (٦)

جدول (٦) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
١٩٨,٠٩=٢٤ درجات الحرية=٩ دالة إحصائية	غير دالة	النسبة الاحتمالية لمربع كاي X2
٢,٢٠١	أقل من ٣	نسبة درجة الحرية لمربع كاي df/X2
٠,٠٣	أقل من ٠,٠٨	الجنر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتران RMSEA
٠,٩٣	أكبر من ٠,٩	مؤشر حسن المطابق GFI
٠,٩٥	أكبر من ٠,٩	مؤشر المطابقة النسبي RFI

تابع جدول (٦) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
٠,٩٥	أكبر من ٠,٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI
٠,٩٤	أكبر من ٠,٩	مؤشر المطابقة المعياري NFI

ويتضح من جدول (٦) مطابقة جميع المؤشرات للنموذج المفترض، فيما عدا قيمة مربع كاي وقد يرجع ذلك إلى تأثير الدلالة الإحصائية لهذا المؤشر بزيادة وكبير حجم العينة؛ حيث أن اتساع حجم العينة هو الوضع المألوف لإجراء التحليل العاملي التوكيدي وعلية يمكن الاستغناء عن هذا المؤشر وخاصة عندما تظهر مؤشرات المطابقة الأخرى مطابقتها للنموذج المفترض (أيمن سليمان القهوجي وفريال محمد أبوعواد، ٢٠١٨، ١٢٦). وهذا يعني تمتع المقياس بمؤشرات مطابقة عالية أي ان النموذج المفترض مطابق لبيانات العينة واحتفاظه بإدله الصدق البنائي.

## ٢- ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين كالتالي:

### أ- طريقة الثبات المركب

قامت الباحثة بحساب الثبات لمفردات المقياس باستخدام طريقة الثبات المركب وذلك بالاستعانة بنتائج التحليل العاملي التوكيدي الموضحة بجدول (٥). الثبات المركب = (مجموع التشعبات) ÷ (مجموع التشعبات) + (مجموع أخطاء القياس) (Awang (2015,56) وبلغت قيمة الثبات المركب لمفردات المقياس (٠,٩٣٣)، وهذا يدل علي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

### ب- طريقة ألفا كرو نباخ:

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة "ألفا كرو نباخ" لعينة مكونة من (١٢٤) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية، وذلك لحساب معامل ثبات المقياس ككل بعد حذف درجة المفردة في مقياس كفاءة الذات العامة، ويوضح جدول (٧) قيم معاملات الثبات.

جدول (٧) معامل الثبات بطريقة الفا لكل مفردة ومعامل ثبات المقياس ككل (ن=١٢٤)

معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة
٠.٨٤١	٩	٠.٨٢٧	١
٠.٨٣٨	١٠	٠.٨٣٠	٢
٠.٨٢٩	١١	٠.٨٣٥	٣
٠.٨٤٢	١٢	٠.٨٣٤	٤
٠.٨٤٢	١٣	٠.٨٢٩	٥
٠.٨٤٠	١٤	٠.٨٣٧	٦
٠.٨٤١	١٥	٠.٨٤٤	٧
		٠.٨٣٦	٨
٠.٨٥١	معامل ثبات الاختبار ككل		

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات ثبات مفردات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثقة وأنها أقل من معامل ثبات الاختبار ككل (٠.٨٥١)، وبالتالي يتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها.

### ٣- الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة الذات

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٨) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٢٤)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
♦♦٠.٥٧٢	٩	♦♦٠.٧٥٨	١
♦♦٠.٦٢٦	١٠	♦♦٠.٧٤٤	٢
♦♦٠.٧٤٩	١١	♦♦٠.٧٢٨	٣
♦♦٠.٥٥٤	١٢	♦♦٠.٧٠٣	٤
♦♦٠.٦٠٩	١٣	♦♦٠.٧٥١	٥
♦♦٠.٦١٦	١٤	♦♦٠.٦٣٤	٦
♦♦٠.٥٦٩	١٥	♦♦٠.٥٢٩	٧
		♦♦٠.٦٦٣	٨

يتضح من جدول (٨) أن قيمة معاملات الارتباط لكل مفردة من مفردات المقياس مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية العامة، مما يشير إلى أن مفردات المقياس متماسكة داخلياً.

### و- تصحيح المقياس

تم تصحيح المقياس وفقاً للمعيار التالي (دائماً - أحياناً - نادراً)، حيث تم احتساب ثلاثية درجات للاستجابة (دائماً)، ودرجتان للاستجابة (أحياناً)، ودرجة واحدة للاستجابة (نادراً)، وحيث أن المقياس مكونة من (١٥) مفردة، فإن الدرجة العظمى للمقياس هي (٤٥) درجة، والدرجة الصغرى للمقياس هي (١٥) درجة.

### نتائج البحث ومناقشتها

#### نتائج التحقق من الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الطلاب على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية".

وللتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط التتابعي Product moment لـ بيرسون Pearson وذلك لحساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الرفاهية النفسية ودرجات الكفاءة الذاتية، ويوضح جدول (٩) معاملات الارتباط.

ويتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية والدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٨٤)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية العامة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد الرفاهية النفسية ودرجات الكفاءة الذاتية (ن=٣٢٥)

المكونات	الهدف في الحياة	تقبل الذات	الاستقلالية	العلاقات الإيجابية بالآخرين	النضج الشخصي	التمكن من البيئة	الدرجة الكلية
الكفاءة الذاتية العامة	٠,٣٤١	٠,٦٥١	٠,٦٦٧	٠,٥٩٢	٠,٢١٣	٠,٦٠٢	٠,٦٨٤

❖❖ مستوى دلالة ٠,٠١

وبالرغم من دلالة الإحصائية لجميع قيم معاملات الارتباط غير أن قيمة معامل الارتباط لبعد النضج الشخصي والتي بلغت (٠,٢١٣)، وقيمة معامل الارتباط لبعد الهدف في الحياة والتي بلغت (٠,٣٤١)، تقع في المدى الأقل من المتوسط لقيم معاملات الارتباط أي وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين الكفاءة الذاتية وبعدي النضج الشخصي والهدف في الحياة، ولكن جاءت معاملات الارتباط لبعدي النضج الشخصي والهدف في الحياة دالة بسبب تأثير الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط بحجم العينة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Khosroshahi&Abad (2012، ودراسة Chan (2012) ودراسة (Stanculescu (2014، ودراسة (Elvira&Sagone (2014، ودراسة (Siddigui (2015، ودراسة (Salimrad &Srimathi (2016، ودراسة (Zee & Koomen (2016، ودراسة (Bentea (2016، ودراسة (Ersöz (2017) والتي توصلت جميعاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كفاءة الذات العامة والرفاهية النفسية، ووجود ارتباط موجب بين مرتفعي الكفاءة الذاتية، ومرتفعي الرفاهية النفسية.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية باندورا والتي تؤكد على أن الكفاءة الذاتية تؤثر على السلوك وعلى الأداء، وعلى الصحة النفسية للطالب، وبالتالي فالإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يمكن أن يسهم بصورة قوية في رفع الرفاهية النفسية للطالب، والمشاركة الفعالة في الأنشطة.

بالإضافة للتأثير الإيجابي الذي تحدثه الرفاهية النفسية، من حيث زيادة الشعور بالرضا والسعادة، والابتعاد عن التوتر والقلق، فالطلاب الذين يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية يكونوا أكثر كفاءة وفعالية ويعيشون المزيد من المشاعر الإيجابية، ويشعرون بالاستقلالية ويكونوا أكثر تقبلاً للذات وللحياة، فالشعور الإيجابي بالكفاءة الذاتية يعتبر جزءاً لا يتجزأ من الرفاهية النفسية.

### نتائج التحقق من الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة على مقياس الكفاءة الذاتية ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث)، والتخصص (علمي/ أدبي)".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي في اتجاهين Tow-Way Analysis of variance ويوضح جدول (١٠) المتوسط، والانحراف المعياري، والعدد، للمجموعات الأربعة حسب تفاعل المتغيرين المستقلين النوع (ذكور، وإناث)، والتخصص (علمي، وأدبي)، وذلك في المتغير التابع (كفاءة الذات)، لكل مجموعة فردية مستقلة، وقيمة اختبار شايبرو- ويلك لاعتمادية توزيع العينة، وقيمة اختبار ليفين لتجانس التباين.

ويتضح من جدول (١٠) توافر شرط الاعتدالية، حيث بلغت قيمة اختبار شايبرو- ويلك (٠،١٤٣) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠،٠٥) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة، وأيضاً توافر شرط التجانس للمجموعات المستقلة الأربعة، حيث بلغت قيمة اختبار ليفين لتجانس التباين (٠،٦٢١) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠،٠٥).

جدول (١٠) المتوسط، والانحراف المعياري، والعدد، للمجموعات الأربعة وقيمة اختبار ليفين واختبار شايبرو- ويلك

النوع	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	قيمة اختبار شايبرو- ويلك	قيمة اختبار ليفين
أنثى	أدبي	٣٥،٩٧	٢،٤٠	١١٣	٠،١٤٣	٠،٦٢١
	علمي	٣٦،٧٢	٢،٧٣	٩٨		
	المجموع	٣٦،٣٢	٢،٥٨	٢١١		
ذكر	أدبي	٣٦،٥٧	٢،٩٥	٦٠	مستوي الدلالة	
	علمي	٣٦،٥٧	٢،٦١	٥٤	غير دال إحصائياً	غير دال إحصائياً
	المجموع	٣٦،٥٧	٢،٧٩	١١٤		
الكلية	أدبي	٣٦،١٨	٢،٦١٤	١٧٣		
	علمي	٣٦،٦٧	٢،٦٨٩	١٥٢		
	المجموع	٣٦،٤١	٢،٦٥٧	٣٢٥		

ويوضح جدول (١١) نتائج تحليل التباين الأحادي في اتجاهين وذلك بعد التحقق من الشروط اللازمة لاستخدامه، وقيمة مربع آيتا الجزئي.

جدول (١١) نتائج تحليل التباين في اتجاهين، وقيمة مربع آيتا

مصدر التباين	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة	مربع آيتا الجزئي
النوع	٣،٦١٥	٠،٥١٥	غير دالة إحصائياً	٠،٠٠٢
التخصص	١٠،٦٠٦	١،٥١١	غير دالة إحصائياً	٠،٠٠٥
التأثير المتبادل بين النوع والتخصص	١٠،١٩٥	١،٤٥٣	غير دالة إحصائياً	٠،٠٠٥

يتضح من جدول (١١) أن قيمة "ف" المحسوبة لمتغير النوع تساوي (٠،٥١٥) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠،٠٥)، كما بلغت قيمة مربع آيتا الجزئية (٠،٠٠٢) وهي كمية ضئيلة جداً من التباين الكلي في درجات مقياس الكفاءة الذات العامة، وهذا يعني أن متغير النوع فسر (٠،٢٪) من التباين الكلي في درجات مقياس الكفاءة الذات العامة، وهذا يؤكد عدم وجود تأثير لمتغير النوع (ذكور/ إناث) علي درجات مقياس الكفاءة الذات العامة أي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة علي مقياس الكفاءة الذاتية العامة ترجع إلي متغير النوع.

وكذلك يتضح من جدول (١١) أن قيمة "ف" المحسوبة لمتغير التخصص تساوي (١،٥١١) وهي أيضاً غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠،٠٥)، كما بلغت قيمة مربع آيتا الجزئية (٠،٠٠٥) وهي كمية ضئيلة جداً من التباين الكلي في درجات مقياس الكفاءة الذات العامة، وهذا يعني أن متغير التخصص (علمي/ أدبي) فسر (٠،٩٪) من التباين الكلي في درجات مقياس الكفاءة الذات العامة، وهذا يؤكد عدم وجود تأثير لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) علي درجات مقياس الكفاءة الذات العامة أي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة علي مقياس الكفاءة الذاتية العامة ترجع إلي متغير التخصص.



وأيضاً يتضح من جدول (١١) عدم وجود تأثير متبادل لمتغيري النوع والتخصص حيث بلغت قيمة "ف" (١.٤٥٣) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)، وهذا يعني استقلالية كل من المتغيرين عن بعضيهما. وبالرجوع إلى جدول (١٠) وإعادة النظر بقيم المتوسطات الخاصة بكل متغير نجد أنها متقاربة جداً مع بعضها مما يؤكد عدم وجود فروق بين الطلاب المعلمين في الكفاءة الذاتية ترجع إلى متغير النوع، ومتغير التخصص.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هويدة محمود حنفي وفوزية الجمال (٢٠١٠)، ودراسة (Khosroshahi&Abad(2012)، ودراسة فيصل خليل الربيع (٢٠١٤)، ودراسة (Siddigui (2015)، ودراسة (Salimirad &Srimathi (2016) ودراسة (Bentea (2016) والتي اجمعت على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كفاءة الذات العامة، بينما تختلف مع دراسة نرمين عوني محمد ودعاء عوض عوض (٢٠١٣) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية المدركة لصالح الذكور، وفيما يخص متغير التخصص فقد اتفقت دراسة نرمين عوني محمد ودعاء عوض عوض (٢٠١٣) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع للتخصص (علمي/أدبي)، بينما اختلفت دراسة هويدة حنفي محمود وفوزية عبد الباقي الجمالي (٢٠١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائياً ترجع للتخصص (علمي/أدبي) لصالح التخصص العلمي.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المعلمين من طلاب الفرقة الرابعة على مقياس الكفاءة الذاتية العامة ترجع إلى متغير النوع (ذكور/إناث) ومتغير التخصص (علمي / أدبي) إلى الاعتقاد السائد بأن النجاح يخضع للرغبة، والمثابرة، وبذل الجهد، والالتزام، والقدرة على مواجهة الصعاب، وليس للنوع أو التخصص، وأن هناك عوامل بيئية واجتماعية وشخصية تؤثر على دافعية الطلاب، وبالتالي على مستويات الكفاءة الذاتية لديهم، ويمكن تفسير ذلك أيضاً في ضوء الخصائص العامة للكفاءة الذاتية والتي ترتبط بمجموعة الأحكام والمعتقدات التي يكونها الطالب المعلم عن نفسه، وثقته في النجاح في أداء العمل الذي يقوم به، فالكفاءة الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، ومقدار الجهد الذي يبذله، ومدى مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، ومقدار مقاومته للفشل.

### نتائج التحقق من الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه "تسهم درجات الطلاب على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية في التنبؤ بدرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression بطريقة الخطوات المتتالية Stepwise بين درجات أبعاد الرفاهية النفسية (تقبل الذات، الهدف في الحياة، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصي، التمكن من البيئة) ودرجات الكفاءة الذاتية للطلاب المعلمين، وذلك بعد التحقق من الشروط اللازمة لإجراء الانحدار الخطي المتعدد حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباين VIF (١.٣٠٦) وهي أقل من (١٠) مما يدل على عدم وجود ازدواج خطي بين المتغيرات المستقلة، كما بلغت قيمة اختبار دوربن - واتسون (١.٥٦٦) مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي بين البواقي. ويوضح جدول (١٢) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وقيمة "ف" ومستوي دلالتها،

حيث بلغت قيمة مربع معامل الارتباط "R2" أو معامل التحديد (٠.٦٦٠)، وقيمة مربع معامل الارتباط المعدل "R2" المعدلة (٠.٦٥٨)، وذلك في حالة النموذج الذي يحتوي على المتغيرات الأربعة (الاستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية بالآخرين، التمكن من البيئة)، وهذا يعني أن هذه المتغيرات تفسر مجتمعة ٦٥.٨% من التباين الكلي في درجات كفاءة الذات العامة، وهي كمية كبيرة من التباين المفسر بواسطة المتغيرات المستقلة الأربعة، أم النسبة الباقية والتي تبلغ حوالي ٣٤.٢% فترجع إلى متغيرات أخرى خارجة عن نطاق الدراسة الحالية، وهذا يدعو إلى عمل المزيد من البحوث للتعرف على باقي المتغيرات التي تسهم في رفع الكفاءة الذاتية للطلاب المعلمين.

جدول (١٢) نتائج تحليل الانحدار المتعدد وقيم "ف" ومستوي دلالتها

قيمتة "R"	قيمتة "R <sup>2</sup> "	قيمتة "R <sup>2</sup> " المعدلة	قيمتة "ف"	مستوي الدلالة
٠.٨١٢	٠.٦٦٠	٠.٦٥٨	٥٤.٧١١	دالة إحصائية

كما جاءت قيمة "ف" دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)، وهذا يعني وجود تأثير دال إحصائياً للمتغيرات المستقلة (الاستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية بالآخرين، التمكن من البيئة) على الكفاءة الذاتية العامة، أي قوة الدلالة التفسيرية لنموذج الانحدار المتعدد وملاءمة نموذج الانحدار.

بينما يوضح جدول (١٣) قيم معاملات معادلة الانحدار اللامعيارية "B"، وقيم المعاملات المعيارية "β"، وقيم "ت" ومستويات دلالتها وثابت الانحدار. ويتضح من جدول (١٣) أن ثابت الانحدار دال إحصائياً، وأن تأثير المتغيرات المستقلة الأربعة (الاستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية بالآخرين، التمكن من البيئة)، على المتغير التابع (كفاءة الذات) دال إحصائياً أيضاً عند مستوي (٠.٠٥)، وبذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بدرجة كفاءة الذات العامة بمعلومية المتغير المستجيب على المتغيرات المستقلة الأربعة، وذلك في الصورة التالية:  
 كفاءة الذات = ٩.٥٢١ + (٠.٣٤٧ × الاستقلالية) + (٠.١٦٩ × تقبل الذات) + (٠.١٠٩ × العلاقات الإيجابية بالآخرين).

جدول (١٣) قيم معاملات الانحدار اللامعيارية "B" والمعيارية "β"، وقيم "ت" ومستويات دلالتها وثابت الانحدار.

المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار اللامعيارية B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية β	قيمتة "ت"	مستوي الدلالة	ثابت الانحدار
الاستقلالية	٠.٣٤٧	٠.٠٣٣	٠.٤٩٣	١٠.٥٠٥	دالة إحصائية	٩.٥٢١
تقبل الذات	٠.١٦٩	٠.٠٢٦	٠.١٣٦	٢.٦٩٦	دالة إحصائية	
التمكن من البيئة	٠.١٠٩	٠.٠٣٦	٠.١٥٠	٣.٠٦٤	دالة إحصائية	
العلاقات الإيجابية بالآخرين	٠.٠٤٥	٠.٠٢٠	٠.١١٣	٢.٢٩٥	دالة إحصائية	

وتشير هذه المعادلة إلى أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب المعلمين على الأبعاد الأربعة (الاستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية بالآخرين، التمكن من البيئة) لمقياس الرفاهية النفسية كلما ارتفعت درجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية، كما أن ترتيب المتغيرات المستقلة في معادلة الانحدار المتعدد على حسب قوة تأثيرها على المتغير التابع، أي أن ترتيبهم في معادلة الانحدار المتعدد تعكس أهمية وقوة تأثير كل منهم على الكفاءة الذاتية للطلاب المعلم.

وتتفق دراسة (Sabouripour & Bteroslan, 2015) مع نتائج الفرض الثالث والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين الكفاءة الذاتية وبعض أبعاد الرفاهية النفسية وهي: تقبل الذات، Self acceptance، والاستقلالية Autonomy، والتمكن من البيئة Environmental mastery.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضعها باندورا، والتي تقوم على مبدأ الحتمية المتبادلة، والتي تعني أن سلوك الفرد يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاثة عوامل وهي العوامل الذاتية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية، وعند التواء الضوء على مكونات الرفاهية النفسية التي أسهمت في التنبؤ بالكفاءة الذاتية نجد أنها تندرج تحت هذه العوامل، فكل من متغير

الاستقلالية وتقبل الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعوامل الذاتية أو الشخصية للطالب المعلم، كما يرتبط متغير التمكّن من البيئة، ومتغير العلاقات الإيجابية بالآخرين بالعوامل السلوكية والبيئية فالطلاب المعلمين لا يعيشون منعزلين، بل هم في حاجة إلى التفاعل مع الآخرين، ومع البيئة وينتج من هذا التفاعل تغير في مستويات الكفاءة الذاتية، وهذا يعني أن الطلاب الذين يمتلكون درجة عالية من الكفاءة الذاتية يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهة النفسية وهذا ما أكدته دراسة (Chan (2012)، ودراسة (Bentea (2016)، ودراسة (Zee & Koomen (2016).

وفي ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج تری الباحثة ان الكفاءة الذاتية للطالب المعلم تتأثر بالعديد من العوامل التي تتداخل وتتفاعل مع بعضها البعض، بعضها يرتبط بالعوامل الشخصية التي يتمتع بها الطالب، والبعض الآخر يرتبط بالعوامل الخارجية الناتجة من تفاعل الطالب مع البيئة ومع الآخرين، وبذلك تسهم أبعاد الرفاهة النفسية (الاستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية بالآخرين، التمكّن من البيئة) في التنبؤ بالكفاءة الذاتية للطالب المعلمين، كما تدعو الباحثة إلى إجراء العديد من الأبحاث للتعرف على المتغيرات التي تكون أكثر اسهاماً في التنبؤ بالكفاءة الذاتية للطالب المعلمين من طلاب كلية التربية.

### توصيات ومقترحات البحث

في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج توصي الباحثة بالتالي:

- ١- التعرف على فعالية برامج الدراسة بالجامعة، ومدى إسهامها في تحقيق الرفاهة النفسية لدى الطلاب المعلمين بصفة خاصة وطلبة الجامعة بصفة عامة.
- ٢- تحديد مدى فعالية الخدمات والأنشطة الطلابية بالجامعة في تحقيق الكفاءة الذاتية، والرفاهة النفسية لطلاب الجامعة.
- ٣- عمل المزيد من البحوث للتعرف على المتغيرات الأخرى التي تسهم في رفع الكفاءة الذاتية للطلاب المعلمين.
- ٤- دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة وبعض المتغيرات الأخرى.
- ٥- دراسة العلاقة بين الرفاهة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى.
- ٦- دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهة النفسية لدي فئات عمرية مختلفة.



## المراجع

- ١- أمانى عبد المقصود (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، ٢، ١، ٢٥٣-٣٠٨.
- ٢- أيمن سليمان القهوجي، وفريال محمد أبو عواد (٢٠١٨). *النموذجية بالمعادلات البنائية باستخدام برنامج اموس*. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- ٣- بشري محمد المغربي (٢٠١٤). كفاءة الذات المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في مدارس مدينة حماة. *المجلة التربوية، الكويت*، ٢٩، ١١٣، ٢١٩-٢٥٥.
- ٤- تيسير محمد الصقر (٢٠٠٥). مستوي النمو الأخلاقي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة اليرموك، الأردن.
- ٥- حمدي محمد ياسين، وهيام صابر شاهين، وإيمان مصطفى سرميني (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية بينها*، ٢، ٣٥٤، ٩٧-٣٧٩.
- ٦- سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبية، حنان سلامه سلومة (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي - مصر*، ١، ٣٦، ١، ٦٧٣-٦٩٤.
- ٧- صفوت أرست فرج (١٩٩١). *التحليل العاملي في العلوم السلوكية*. ط ٢، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٨- صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٠). *القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٩- عادل محمد محمود العدل (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ١، ١٢١، ٢٥-١٧٨.
- ١٠- عادل محمود المنشاوي (٢٠١١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢١، ٧٠، ٣١٤-٣٦٦.
- ١١- فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١). علم النفس المعرفي الجزء الثاني (مداخل ونماذج ونظريات). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ١٢- فتون خرنوب (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق*، ١٤، ١، ٢١٧-٢٤٢.
- ١٣- فيصل خليل الربيع (٢٠١٤). التفكير الخرافي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك بالأردن. *مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، ١، ٣٣، ٤٧-٧٣.
- ١٤- محمد عبد السميع رزق (٢٠٠٩). *بروفيل الكفاءات الذاتية المدركة والدافع المعرفي لدى الطلاب العاديين والمتفوقين دراسيا بالصف الأول الثانوي*. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ١، ٦٩، ١٤١-٦٩.
- ١٥- منصور بوقصاره، ورشيد زياد (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية للنسخة الجزائرية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة وهران - الجزائر*، ١، ١، ٢٤-٥٢.

١٦- نرمين محمد عوني، ودعاء عوض عوض (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية. *مجلة دراسات عربية في علم النفس- مصر، جامعة الإسكندرية، ١٢، ٢، ١٩١-٢٣٢.*

١٧- هويدة محمود حنفي، وفوزية بنت عبد الباقي الجمالي (٢٠١٠). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً. *مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أما راباك)، ١، ١، ٦١-١١٥.*

- 18- Abbott, R., Croudace, T., Ploubidis, G, Kuh, D., Richards, M., & Huppert, F. (2008). **The relationship between early personality and midlife Psychological Well-being: Evidence from a UK Birth Cohort study.** *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 43, 679-687.
- 19- Acun -Kapikiran, N. (2011). **Focus on Positive and Negative Information as the Mediator of the Relationship between Empathy Tendency Guilty and Psychological Well-Being in University Students.** *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11,3, 1141-1147.
- 20- Awang, Z. (2015). *SEM mode simple: A gentle approach to learning structural modelling.* Malaysia: Ipswich publication.
- 21- Bandura, A. (1977). Self- efficacy: **Toward a unifying theory of behavioral change.** *Psychological Review*, 84, 191-215.
- 22- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanism in human agency. *journal of American Psychologist*, 37,2,122-147.
- 23- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- 24- Bandura, A. (1989). **Human agency in social cognitive theory.** *American Psychologist*, 14, 9, 1175- 1184.
- 25- Bandura, A. (1997). **Self - efficacy: The exercise of control.** New York: W.H, Freeman Company.
- 26- Bandura, A. (1998). **Self-Efficacy.** New York: V.S. Ramachandran Edition.
- 27- Bandura, A. (2000). **Self-efficacy.** In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology.* New York: Oxford University Press.

- 28- Bentea, C. (2016). **Teacher Self-Efficacy, teacher burnout and Psychological Well-Being.** Edu World 7th International Conference. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.05.02.139>
- 29- Chan, W. (2012). **Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers:** The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and teacher Education*, 3,2,22-30.
- 30- Elvira, M.& Sagone, E. (2014). **Generalized self-efficacy and Well-Being in adolescents with high Vs. low scholastic self-efficacy,** *Social and Behavioral Sciences*, University of Catania, 141,867-874.
- 31- Ersöz, G. (2017). The role of university students' general Self-Efficacy, depression and Psychological Well-Being in predicting their exercise behavior. *Journal of Education and Training Studies*,5, 3, 110-117.
- 32- Kashdan, T. & Roberts, J. (2004). **Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social Self-Efficacy during a high Self-Focus social threat situation.** *Cognitive Therapy and Research*, 28, 119-141.
- 33- Khosroshahi, J.& Abad, T. (2012). The relationship between social anxiety, optimism and Self-Efficacy with Psychological Well-Bing in students. *The journal of Medical Sciences*, 23,2, 115-122.
- 34- Kuijer, G., & Ridder, D. (2003). **Discrepancy in illness-related goals and quality of life in chronically ill patients: the role of Self-Efficacy.** *Psychology and Health*, 18, 313-330.
- 35- Novo, M, Vargas, R, Alex, S, Karing, R, Maryori, V and Castellanos, O. (2010). **Psychological well-Being and quality of life in patients treated from thyroid cancer after surgery.** *Terapia Psicologica*. 28,1,69-84.
- 36- O` Brien, M. (2008). **Well-being and Post-Primary Schooling,** National Council for Curriculum and Assessment. 24, Merrion Square, Dublin: NCCA.???
- 37- Pool, D., & Quaker, P. (2012). **Improving emotional intelligence and emotional Self-Efficacy through a teaching intervention for university students.** *Learning and Individual Differences*, 22, 306-312.

- 38- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- 39- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological Well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719-727.
- 40- Ryff, C. & Singer, B. (1998), **The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.**
- 41- Ryff, C., Magee, W., Kling, K., & Wing, E. (1999). ***Forging Macro-Micro Linkages in The Study of Psychological Well-being.*** In C. Ryff & V. Marshall (Eds) *The Self and Society in Aging Processes*, (PP247-278), New York: Springer Publishing Company.
- 42- Ryff, C, Singer, B & love, G (2004). **Positive health: Connecting well-being with biology. *Biological Sciences*, 359, 1383-1394.**
- 43- Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosenkranz, M., Friedman, E., Davidson, R. & Singer, B. (2006). **Psychological Well-being and Ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and Psychosomatics* 75, 85–95.**
- 44- Sabouripour, F. & Bteroslan, S. (2015). **Self-Efficacy, Psychological Well-Being and resilience among international students. *International conference on education and new learning technology.*** 6-8 July. Barcelona, Spain. PP.2763-2768.
- 45- Salimirad, f. & Srimathi, L. (2016). The Relationship, between psychological Well-Being and occupational Self-Efficacy among teachers in the city of Mysore, India. *The International Journal of Indian Psychology*, 2, 3, 14-17
- 46- Schwarzer, R. (1992). **Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model.** In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217-243). Washington
- 47- Siddigui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among undergraduate students. *The international journal of Indian Psychology*, 2, 3, 5-16.
- 48- Stanculescu, E. (2014). **psychological predictors and mediators of subjective well-being in a sample of Romanian teachers. *Review of Research and social intervention*, 4, 6, 37-52.**



- 
- 49- Zee, M. & Koomen, H. (2016). **Teacher Self-Efficacy and its effects on classroom processes, student academic adjustment, and teacher Well-Being: A Synthesis of 40 years of research.** *Review of Educational Research*, 86, 4, 981 -1015.