

## الشعور بالرفاه النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة المعهد التقني – الصويرة

م.م. زينب مجيد محمد جعفر<sup>1</sup> ، م.م. نور كريم حمزة<sup>2</sup>

### المستخلص

إن مرحلة الجامعة لم تعد مجرد مرحلة عمرية تبرز من خلالها حاجة الأفراد الى العديد من المتطلبات التي تساعد في إعدادهم للمستقبل بل على العكس من ذلك إذ تطورت النظرة الى مرحلة الجامعة عل إنها مرحلة من حياة الانسان تنطوي على مجموعة من الخصائص التي تجعلها من أكثر المراحل أهمية للتجاوب مع التغيرات السريعة التي يمر بها المجتمع والتي قد تصيب البعض من الطلبة بعزلة اجتماعية لا تسمح لهم بالاندماج في الحياة الجامعية وبالتالي شعور برفاه نفسي منخفض لذلك فإن قدرة الطلبة على التحكم بمشاعرهم هو أمر ضروري للشعور بالرفاه النفسي والذي يساهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذواتهم ويعزز توافقهم الشخصي والاجتماعي مما ينعكس فيما بعد على اختياراتهم للمهام إذ إن إدراكهم لقدراتهم يؤثر في توقعاتهم قبل البدء بأي نشاط وأيضاً في تفسيرهم للعوامل المسببة للنجاح أو الفشل .

الكلمات المفتاحية: الشعور بالرفاه النفسي، الكفاءة الذاتية، طلبة المعهد التقني – الصويرة

### The Feeling of Psychological Well-Being and Its Relationship To Self-Efficacy Among Students of the Essaouira Technical Institute

Zainab Majeed Muhammad Jaafar<sup>1</sup> , Noor Kareem<sup>2</sup>

### Abstract

The university stage is no longer just an age stage during which individuals' need for many requirements that help prepare them for the future emerges. On the contrary, the view of the university stage has developed as a stage of a person's life that includes a set of characteristics that make it one of the The most important stage for responding to the rapid changes that society is going through, which may afflict some students with social isolation that does not allow them to integrate into university life and thus a low feeling of psychological well-being. Therefore, the ability of students to control their emotions is necessary for a feeling of psychological well-being, which contributes to forming the concept of It has a positive impact on themselves and enhances their personal and social compatibility, which is later reflected in their choice of tasks, as their awareness of their abilities affects their expectations before starting any activity and also in their interpretation of the factors that cause success or failure .

**Keywords:** Feeling of Psychological Well-being, Self-efficacy, Students of the Al – Suwaira Technical Institute

### المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أفضل الخلق اجمعين سيدنا محمد وعلى ال بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجبين ، وبعد .

اعتقد العديد من الأفراد بأن علم النفس هو العلم الذي يتعامل مع أنماط السلوك الشاذة و المرضية كما وتم وضعه مراراً في غير مكانه حتى اخرج من سياقه العام الى سياقات أخرى لا تسعهُ ولا يخدمها لذا كان لابد من إنصافه و تخليته من كل ما علق به وهماً شأنه بذلك شأن كل المفاهيم الأخرى التي صاغها الانسان معرفياً

وقام بتطويعها وقد جاءت هذه المحاولات مستندة على أهم فرع علمي درس الايجابية وتخصص في التعاطي مع النفس البشرية والذي عُرف حديثاً باسم (علم النفس الايجابي) والذي بدأ بمثابة عهد جديد على يد مارتين سليجمان في عام (1998) إذ اهتم بتحسين الأداء النفسي لدى الأفراد وبما يتعدى المفهوم التقليدي للصحة النفسية كدراسة محددات الشعور بالرفاه النفسي والتركيز على العوامل التي تفضي الى تمكين الأفراد من عيش حياة مرضية ومشبعة بحق الأفراد فيها طموحاتهم عن طريق توظيف إمكانياتهم

### انتساب الباحثين

<sup>1,2</sup> المعهد التقني - الصويرة، الجامعة التقنية الوسطى، العراق، بغداد، 10074

<sup>1</sup> zaineb\_majeer@mtu.edu.iq

<sup>2</sup> Noor.kareem@mut.edu.iq

### المؤلف المراسل

### معلومات البحث

تاريخ النشر: كانون الثاني 2025

### Affiliation of Authors

<sup>1,2</sup> Technical Institute –  
Essaouira, Central Technical  
University, Iraq, Baghdad, 10074

<sup>1</sup> zaineb\_majeer@mtu.edu.iq

<sup>2</sup> Noor.kareem@mut.edu.iq

### <sup>1</sup> Corresponding Author

### Paper Info.

Published: Jan. 2025

وقدراتهم وطاقتهم وبكفاءة عالية وصولاً الى شعور الرضا عن ذاتهم والآخرين ممن حولهم وعلى العالم بصورة عامة .

## الفصل الأول

### مشكلة البحث

يعد الشعور بالرفاه النفسي عنصراً هاماً و أساسياً في الحياة عامة و جزءاً لا يتجزأ من الصحة النفسية للأفراد إذ يعد الشعور بالرفاه النفسي من أهم المخرجات الدالة على التمتع بالصحة النفسية فتحقيق الأفراد للصحة النفسية سيجعلهم قادرين على مواجهة مشاكل الحياة وضغوطاتها وأيضاً تحقيق أهدافهم وبالتالي الوصول بهم الى العيش الكريم والحياة السعيدة . (علوان،النواجحة،2013) . ومع تطور الحياة وتقدمها ازدادت المشكلات والضغوطات التي يواجهها الأفراد مما أدى الى ظهور العديد من المشكلات النفسية لدى الأفراد في المجتمع وفي كافة المراحل العمرية و نتيجة لهذه المشكلات ومالها من آثار سلبية على حياة الأفراد بصورة خاصة وعلى أسرهم و مجتمعهم بصورة عامة فقد تغيرت النظرة الى الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة النفسية إذ لم يعد مجرد خلو الأفراد من الامراض النفسية و الجسدية معياراً للحكم على مدى تمتعهم بالصحة النفسية فحسب بل الى مدى قدرتهم على التكيف مع المجتمع الذي ينتمون إليه و إن ذلك لا يتحقق إلا من خلال تركيز الأفراد على جوانب حياتهم الإيجابية ، لذا أصبح الاهتمام بشعور الرفاه النفسي حاجة ضرورية و ملحة من أجل بث الأمل و التفاؤل و الشعور بالرضا و بالتالي الاستمتاع بعلاقة الأفراد مع الذات و الآخرين ممن حولهم لذلك فطلبة الجامعة بوصفهم أعضاء في المجتمع لأبد أن يتأثروا بالظروف المحيطة بهم إذ إن مرحلة الجامعة لم تعد مجرد مرحلة عمرية تبرز فيها حاجة الأفراد الى العديد من الاحتياجات التي تساعد على إعدادهم للمستقبل ، بل على العكس من ذلك إذ تطور هذا المفهوم في النظر الى الشباب الجامعي على إنه مرحلة من حياة الانسان فيها مجموعة من الخصائص التي تجعلها من المراحل الأكثر أهمية و صلاحية للتجاوب مع المتغيرات السريعة التي يمر فيها المجتمع الانساني و الذي قد يصيب بعض الطلبة بالعزلة و الذي يكون بمثابة فرملة لهم لا تسمح بالاندماج في الحياة الجامعية وبالتالي يولد لديهم شعور منخفض بالرفاه النفسي مما يؤدي الى نتائج نفسية واجتماعية سلبية تؤدي الى التقليل من التوظيف الذهني الفعال ومن ثم تدني المستوى العلمي مما ينعكس على معتقدات و احكام الأفراد حول كفاءتهم الذاتية و التي تؤثر في سلوك المبادرة و المثابرة و الجهد المبذول إذ إن الاحكام السلبية نحو الكفاءة تؤدي الى عدم بذل الأفراد الجهد اللازم في تحقيق الأهداف مما يؤدي الى كف اختيار الاستجابات

المناسبة خلال المواقف أو في أثناء أداء المهام التي تتطلب تقويماً من جانب الآخرين .

من خلال ما تقدم من عرض للشعور بالرفاه النفسي و كفاءة الذات كمشكلة بحث فإنها تتجلى من خلال التساؤل هل إن طلبة المعهد التقني - الصويرة لديهم شعور بالرفاه النفسي ؟

هل طلبة المعهد التقني - الصويرة لديهم كفاءة ذاتية ؟  
وهل إن من لديه شعور بالرفاه النفسي بدرجة مرتفعة أو منخفضة يكون لديه كفاءة ذاتية مرتفعة أو منخفضة أم العكس ؟

### أهمية البحث

يعد طلبة الجامعة أحد المرتكزات الأساسية للحياة العلمية و الفكرية في أي بلد من البلدان فهم الذين يتحملون مسؤولية رقي البلدان و تطورها في المستقبل و على أيديهم تتحقق الأمنيات و الآمال و التقدم و الشعور بالرفاه النفسي . فالشباب الجامعي في كل مجتمع يعد قوة بناء فهم قادرون على العطاء و المشاركة الإيجابية في تقدمه فمرحلة الجامعة تعد بمثابة إعداد للدور الاجتماعي الذي يتولاه الأفراد في حياتهم مما سيتوجب فهم طبيعة المشكلات التي تواجههم و من ثم العمل على إيجاد الحلول لها و توفير الظروف التي تساعد على الوقاية منها . (ابراهيم،2011،ص145)

إلا إنه في ظل التغيرات السريعة التي يشهدها العالم و في مختلف جوانب الحياة أصبح تحقيق الأفراد لشعور الرفاه النفسي ليس بالأمر اليسير لذا أهتم العديد من الأفراد بمفهوم الرفاه النفسي و لم يقتصر هذا الاهتمام على عصر محدد من العصور بل على العكس من ذلك فقد نال مفهوم الرفاه النفسي اهتمام العديد من الباحثين و المفكرين و في مختلف الحضارات إذ تم اكتشاف الرفاه النفسي في العديد من الحضارات ففي الحضارة الاغريقية القديمة تم الكشف عن الرفاه النفسي من خلال سعي الأفراد في البحث عن السعادة و اللذة و تجنب الألم كما و تم الكشف عن الرفاه النفسي في الحضارة الشرقية أيضاً ، و من جانب آخر حظي هذا المفهوم باهتمام العديد من العلماء و في مختلف التخصصات إذ لوحظ ببعض المدن الصغيرة في العصور الوسطى اهتماماً بالأراء المتداولة حول سعي الأفراد الى الشعور بالرفاه النفسي و أيضاً طبيعة الحياة الملائمة لهم و هذا يتفق مع ما جاء به علم النفس الايجابي و الذي لم يعد عمله مقتصر على دراسة المشكلات النفسية لدى الأفراد فحسب بل على العكس من ذلك ظهر اتجاه حديث لعلم النفس على يد سيليجمان Seligman 1998 الذي حول بؤرة الاهتمام في علم النفس من البحث عن الأسباب التي تؤدي الى ظهور الاضطرابات النفسية الى البحث عن العوامل التي تؤدي الى سلامة الفكر و مواجهة الضغوط بالطرق الإيجابية لذا أصبح علم النفس أحد

- (3) قياس الكفاءة الذاتية لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة .  
(4) التعرف على الفروق في الكفاءة الذاتية لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكر - أنثى) و المرحلة (أولى - ثانية) .  
(5) التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشعور بالرفاه النفسي و الكفاءة الذاتية لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة .

#### حدود البحث

**الحد المكاني:** محافظة واسط .

**الحد الزماني:** 2023 - 2024 .

**الحد البشري:** اقتصرت الدراسة الحالية على دراسة مستوى الشعور بالرفاه النفسي و علاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة

#### تحديد المصطلحات:

أولاً: الشعور بالرفاه النفسي **Feeling of Psychological Well - being** .

- (1) تعريف شيك 1992 Shek .: هو حالة الشخص السليم عقلياً و الذي يمتلك عدد من الصفات الايجابية للصحة النفسية مثل التكيف الفعال مع البيئة و وحدة الشخصية .  
(2) تعريف رآيف 1995 Ryff .: هو مجموعة واسعة من الأفكار الايجابية التي تشمل التقييمات الايجابية عن الذات و حياة المرء الماضية ( قبول الذات ) و الشعور باستمرار النمو و التطور كشخص ( نمو الشخصية ) و الاعتقاد ان حياة المرء هادفة و ذات معنى ( هدف في الحياة ) و امتلاك علاقات جيدة مع الآخرين ( علاقة ايجابية مع الآخرين ) و القدرة على إدارة المرء لحياته و العالم المحيط به بفعالية ( التمکن البيئي ) و الشعور بالقدرة على اتخاذ القرار ( الحكم الذاتي ) .  
(3) تعريف هيبرت 2005 Huppert .: هو القدرة على الشعور بالرضا عن النفس و القدرة على العمل بفعالية و ان الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر ايجابية كالرضا و السعادة و لكن أيضاً وجود المودة و الثقة و الاهتمام و المشاركة و القدرة على العمل بفعالية كشعور الفرد بالسيطرة على حياته و القدرة على استغلال إمكانياته و احساسه بالحياة الهادفة و إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين .

#### ثانياً: الكفاءة الذاتية **Self - Efficacy** :

- (1) تعريف باندورا 1994 Bandura: هي معتقدات الناس حول قدراتهم على انتاج مستويات معينة من الأداء التي تمارس

الأساليب و الطرق الإرشادية للأفراد فهو لا يهدف فقط الى تخليصهم من الاضطرابات بل جعلهم أكثر ايجابية و تكيفاً مع الحياة و بالتالي شعورهم بالرفاه النفسي .  
(القحطاني،2009،ص4).

لذلك يسعى جميع الأفراد الى شعور الرفاه النفسي على الرغم من الضغوط العديدة التي يواجهونها إلا ان ذلك لا يعني شعورهم بالرضا طوال الوقت وفقاً لهيبرت 2009 Huppert فإن تجربة الأفراد للمشاعر المؤلمة كخيبة الأمل و الحزن و الفشل هو جزء من الحياة الطبيعية و القدرة على التحكم في هذه المشاعر المؤلمة هو أمراً ضروري للشعور بالرفاه النفسي لأنه سوف يساهم في تشكيل مفهوم ايجابي عن ذاته ، أما إذا كان الأفراد يمتلكون إحساساً واطناً بكفاءتهم الذاتية فإن ذلك سوف يؤدي الى تشكيل مفهوم سلبي عن ذاتهم و لا يستطيعون تحقيق النجاح فالإحساس بكفاءة الذات يعزز التوافق الشخصي بوسائل عدة و يدفع الأفراد الى اختيار مهمات صعبة . (Maddux,1998,P231) .

لأن إدراك الأفراد لقدراتهم يؤثر بشكل مباشر في طريقة تفكيرهم و في ردود أفعالهم و في المراحل المختلفة للانغماس في النشاطات فهي تؤثر في توقعاتهم قبل البدء بالنشاط و في تفسيرهم للعوامل المسببة لنجاحهم أو فشلهم فالأفراد الذين يصرون أحكاماً على أنفسهم بضعف كفاءتهم الذاتية سوف يؤدي الى تقويم سلبي لذواتهم و يرون العوائق و العقبات بالشكل المبالغ فيه و بصورة مضخمة ، مما يؤدي الى العجز و ضعف في الأداء و التشتت . أما الذين يحكمون أحكاماً و معتقدات عالية نحو كفاءتهم فيقومون باستخدام مهاراتهم بشكل فعال و يركزون انتباههم نحو الحل الصحيح كما و يستجيبون للعوائق ببذل الجهد الكافي للتغلب عليها و بالتالي تحقيق شعور عالي بالرفاه النفسي . (Bandura,1977,P185) .

تُكمن أهمية البحث الحالي في تناوله لشريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا و هي شريحة الطلبة الذين يُعدون أساس تقدم المجتمع ، كما ترتبط أهميته بالموضوع الذي تتناوله و هو الشعور بالرفاه النفسي و علاقته بكفاءة الذات لدى فئة الطلبة و كلاهما لا تقل أهمية في تأثيرها على السلوك الانساني .

#### أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى .:

- (1) قياس الشعور بالرفاه النفسي لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة .  
(2) التعرف على الفروق في الشعور بالرفاه النفسي لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكر - أنثى) و المرحلة (أولى - ثانية) .

- الانفتاح مع الآخرين بطريقة صادقة إضافة الى مدى التعاطف مع الآخرين و مساندتهم عند مرورهم بصعوبات و مشاكل عدة و ذلك من أجل المحافظة على علاقاتهم مع الناس و بالتالي ارتفاع مستوى الشعور بالرفاه النفسي .
- (4) الحكم الذاتي Autonomy :. تشير الى قدرة الأفراد على اتخاذ قراراتهم الخاصة و استقلالهم و قدرتهم على اختيار الاشياء التي يرغبون بها حتى لو لم تتوافق اختياراتهم مع اختيارات الآخرين ممن حوله .
- (5) نمو الشخصية Personal growth :. تشير الى مدى قدرة الأفراد على التعلم من تجاربهم و السعي لخوض تجارب جديدة و صعبة . (شندو، آخرون، 2013، ص676) .
- (6) الغرض من الحياة Purpose of Life :. و تشير الى ضرورة وضع الأفراد اهدافاً واضحة لحياتهم و قابلة للقياس و التحقيق من أجل إيجاد معنى للحياة . (المري، 2018، ص677) .

#### عوامل الرفاه النفسي:

- (1) عوامل فردية .
- (أ) الغايات ذات القيمة الثقافية : كخصائص الشخصية و القدرات و المهارات التي يقوم بتقديرها و تقييمها كعناصر التنشئة الاجتماعية الرئيسية (الاب و الام و المعلمين ) ضمن بيئة الأفراد .
- (ب) ضعف شخصي : وهي عوامل الخطر و التهديد الخاصة بالفرد التي تؤثر على حياة الفرد الشخصية أو الاسرية كالفشل الدراسي و الاستعداد الوراثي للاكتئاب .
- (2) عوامل ثقافية : وتشمل الضغوط الاجتماعية و الثقافية التي تزيد من مشكلات الفرد و اضطراباته النفسية و تؤثر على قدرة الأفراد على التكيف .
- (3) المحتوى الفكري : يميل الأفراد ذو الرفاه النفسي العالي الى تفسير أحداث حياتهم بصورة ايجابية و لديهم صفات تعزيز الذات و بالتالي يكونون أقل استجابة الى ردود الفعل السلبية .
- (4) العواطف : إن العواطف ليست شعور ايجابي بحد ذاته و إنما الى أي مدى يستطيع الفرد أن يعمل بشكل كامل تحت الضغط ، فقمع أو كبت العواطف يكون له أثار نفسية و جسدية فالناس الذين يميلون الى كبت العواطف يكون لديهم شعور أقل بالرفاه النفسي و العكس صحيح .
- (5) الثروة و المال : ويشير الى إن حصول الأفراد على الثروة يكون له دور في زيادة الشعور بالرفاه النفسي لدى الأفراد . (فهاد ص248-249)

- للتأثير في الأحداث التي تؤثر في حياتهم و على ضوء المعتقدات يحدد الأفراد تفكيرهم و سلوكهم و الجهد المبذول .
- (2) تعريف العباسي 2008 : و يشير الى قبول و تقدير و اعتبار الفرد و إحساسه بقيمته كشخص و ترجمة هذا القبول و التقدير و الاعتبار من خلال قناعاته بتأكيد ذاته في مجالات الكفاءة المعرفية و الاجتماعية و الحسية و الحركية .
- (3) تعريف الألوسي 2014 : وهو أحكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية و الناتجة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح و الفشل في حياته بشأن مبادرته للقيام بسلوك معين و بالجهد الذي يبذله في ذلك السلوك و بمثابرتة عليه رغم المعوقات في مواقف الحياة .

#### الفصل الثاني

##### مصادر الرفاه النفسي

أشار الباحثين في مجال الصحة النفسية الى إن شعور الرفاه النفسي يتولد لدى الأفراد نتيجة للتفاعل ما بين العديد من العوامل المتعلقة بالأفراد أي ما لدى الأفراد من امكانيات و سمات و بين العوامل الثقافية و البيئية و الاجتماعية المحيطة بالأفراد و أيضاً أساليب التنشئة الاسرية لذا نتيجة هذه العوامل أما تدفع الأفراد الى الشعور بالرضا عن حياتهم مما يؤدي الى تمتع الأفراد بدرجة عالية من الشعور بالرفاه النفسي أو عدم الرضا عن حياتهم و بالتالي شعور منخفض بالرفاه النفسي . (عبد الجواد، محمد، 2019) .

##### أبعاد الرفاه النفسي

- يتكون الرفاه النفسي للأفراد من ستة عوامل أساسية و تكون هذه العوامل مرتبطة مع بعضها البعض وهي :
- (1) قبول الذات Self Acceptance :. و تشير الى قبول الشخص لذاته بجميع مكوناته النفسية و العقلية و الجسدية و يحترم ذاته و يتقبل عواطفه و افكاره و ينظر لنفسه دائماً نظرة إيجابية فيرى دائماً بأن الماضي قد ذهب و لم يعد ، و إن الحاضر هو الأهم بالنسبة له و إن المستقبل لم يأتي بعد . (رايف، سينجر، ص998) .
- (2) مجال البيئة Environment Alfield :. و يشير الى قدرة الفرد على اختيار أو إعداد بيئة ملائمة لحالته النفسية و المشاركة الفعالة و القدرة على السيطرة على البيئات المعقدة و التحكم فيها و التي تعد عنصراً رئيسياً في الأداء النفسي الايجابي . (كفاني، 1990، ص27) .
- (3) علاقات إيجابية مع الآخرين Positive Relation Ships with Other :. تشير الى مدى قدرة الأفراد على التواصل و

الوثيقة بين الأم و الرضيع إذ تؤدي المستويات العالية من رعاية الأم (سواء كانت البيولوجية أو الأم بالتبني) الى زيادة دائمة في تركيز المستقبلات في قشرة الفص الجبهي للدماغ و مستويات عالية من التعلم و الذاكرة طوال الحياة بالإضافة الى ذلك تؤدي الى زيادة بقاء الخلايا العصبية و هو ما يرتبط بالحفاظ على الوظيفة الادراكية في سن الشيخوخة ، كما و أشارت العديد من الدراسات الى الدور الرئيسي لكل من الأب و الأم في تنمية الشعور بالرفاه النفسي فخطر الاصابة بمشاكل الصحة العقلية خلال مرحلة المراهقة و البلوغ المبكر يرتبط بصورة وثيقة بالأب الغائب أو المسيء أو الاستبدادي في العائلة .  
(Diorio&Meaneg,etal,2002).

#### خصائص الأفراد ذوي الرفاهية النفسية :

قدم رايف Ryff وصفاً تفصيلياً لخصائص الأفراد ذوي الرفاهية النفسية المرتفعة والمنخفضة كما موضح في الجدول (1).

#### العوامل الاجتماعية المؤثرة في تنمية الدماغ و تطور الشعور بالرفاه النفسي :

يختلف الأفراد بشكل كبير في اسلوبهم العاطفي أي إذا ما كان الأفراد يميلون الى الشعور بالإيجابية بشكل عام أو بالسلبية فالمفتاح لفهم الفروق الفردية في الاسلوب العاطفي هو الفترة الطويلة لنمو الدماغ البشري فبخلاف أعضاء الجسم الأخرى فإن الدماغ يمر بمعظم تطوره بعد الولادة إذ إن الدماغ مصمم بشكل جيد للاستجابة الى الظروف المحيطة بالطفل فهناك فترة حساسة في نمو الدماغ يمكن أن يتم تطويره حتى سن الثانية تقريباً من عمر الطفل و لكن التغييرات الرئيسية و إعادة التنظيم تستمر حتى سن البلوغ علاوةً على ذلك فإن الفصين الأماميين مسؤولين عن عمليات رفيعة المستوى كالتخطيط والتحكم تستمر حتى مرحلة البلوغ . (Keverne,2005).

إذ في جميع أنواع الثدييات ، تتأثر صحتهم العاطفية و قدرتهم المعرفية بالبيئة الاجتماعية المحيطة بهم مما يظهر أهمية العلاقة

جدول (1): خصائص الأفراد ذوي الرفاهية النفسية المرتفعة و المنخفضة

المنخفض	المرتفع	خصائص الأفراد
التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له والخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة والتأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته و أفكاره .	القدرة على اتخاذ القرار الذاتي و مقاومة الضغوط الاجتماعية و التفكير المتفتح والضببط الداخلي للسلوك و تقييم الذات بمعايير شخصية .	الاستقلالية
الصعوبة في إدارة شؤون الحياة و الشعور بعدم القدرة على تغيير او تحسين البيئة المحيطة و عدم الوعي بالفرص المناسبة و قلة السيطرة على البيئة المحيطة .	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة والعمل بفعالية و القدرة على اختيار و إيجاد بيئة مناسبة للحاجات و القيم .	التمكن البيئي
الإحساس بنقص النمو الشخصي و عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت و قلة الاستمتاع بالحياة و الشعور بالضجر و عدم القدرة على اكتساب سلوكيات جديدة .	الشعور بالنمو المستمر للشخصية و الانفتاح على خبرات جديدة و الشعور بالتفاؤل و الشعور بالتحسن المستمر للذات و السلوكيات بمرور الوقت .	التطور الشخصي
عدم الثقة و قلة العلاقات مع الآخرين والانعزال و الشعور بالإحباط و عدم السعي لتكوين علاقات جديدة مع الآخرين .	الشعور بالدفء و الرضا و الثقة في العلاقات مع الآخرين و الاهتمام بسعادتهم و التفهم و التأثير على الآخرين و الأخذ والعطاء في العلاقات .	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
نقص الشعور بمعنى الحياة و قلة التوجه الذاتي و عدم القدرة على تحديد أهدافه و الافتقار الى المعتقدات التي تضي الى الحياة معنى .	الإحساس بالتوجه وتحقيق الأهداف في الحياة والشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر و الماضي و الثقة و الموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة .	الحياة الهادفة
الشعور بعدم الرضا عن الذات و الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية و الانزعاج المستمر من	تشير الى الاتجاه الموجه نحو الذات و تقبل الظواهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات و الشعور الإيجابي	تقبل الذات

الأشخاص و الإحساس بأنهم مختلفين عنه .	عن الحياة الماضية .	
---------------------------------------	---------------------	--

(P101,1995,Ryff)

- (1) الحياة الممتعة: الذي يشير الى التجارب العاطفية الايجابية كالإحساس بالمتعة والسرور و إن شعور الفرد بالبهجة وبمعنى الحياة المحاطة بهذه الصفات تؤدي الى النجاح في تحقيق الرفاه النفسي .
- (2) حياة الالتزام: تشير الى مجارات الأفراد لظروف الحياة و التي لا تكون دائماً ممتعة بل تفرضها الالتزامات والمسؤوليات المفروضة على الأفراد من أجل الاندماج مع الطرف الآخر كالعائلة أو العمل وهذا يتطلب كل مصادر العمليات المعرفية والعاطفية التي تشكل الفكر والشعور لذلك فإن الأفراد يحتاجون الى معرفة نقاط قوتهم وتعلم استخدامها في كثير من الاحيان من أجل مواجهة الصعاب .
- (3) الحياة ذات المعنى: يسعى الأفراد بشكل عام الى خلق معنى أو هدف للحياة و إن الحياة ذات المعنى تتكون من خلال انتماء الأفراد أو خدمة شيء يؤمنون إنه أكبر من النفس الانسانية معاً مثل الدين والعائلة . وإن تحقيق شعور الرفاه النفسي لدى الأفراد يتحقق من خلال السعي وراء أحد هذه الأسس الثلاثة وهذا السعي هو فعل فردي أو محاولة معزولة إذ إن كل فرد بشكل عام يسعى وراء هدف أو معنى في الحياة.

#### مفهوم الكفاءة الذاتية

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية من المفاهيم التي قدمها (باندورا) في سياق عرضه لدور العوامل الاجتماعية و المعرفية و ما يحدث بينهما من تفاعل ، فالكفاءة الذاتية هي معتقدات و احكام الفرد حول ما يمتلك من قدرات و مهارات ، فنحن ننأمل انفسنا و نقوم قدرتنا و نتوصل الى احكام تعكس شعورنا بكفاءتنا الذاتية. (أبو غزال، 2006، ص125) .

#### نشأة و تطور كفاءة الذات

- (1) مرحلة الرضاعة : ينمو لدى الأطفال شعور بالكفاءة الشخصية أي إمكانية التأثير على بيئتهم و هو شعور مهم للكفاءة الذاتية و كذلك القدرة على التمييز بينهم و بين الآخرين إذ إن اكتشاف الفرد التدريجي لقدراته على السيطرة على بيئته المحيطة تؤدي الى تشكيل معتقداته .

#### النظريات التي فسرت الشعور بالرفاه النفسي

##### نظرية الرفاه النفسي (كارول رايف ، 1989 ، Ryff) :

عارضَ رايف العديد من الدراسات التي جرت والتي تناولت مفهوم الرفاه النفسي إذ اعتبرتها أنها قائمة على أساس ضعيف لذلك فإنها سلكت طريقاً جديداً للرفاه النفسي و أسست عليه بناءها النظري والذي اعتمد أساساً على نظريات الشخصية والتي منها نظرية ماسلوا للحاجات إذ حسب نظرية ماسلوا للحاجات فإن حاجات الانسان تُنظم في شكل تدرج هرمي أو نظام متصاعد حسب أهمية كل حاجة وإنه عند إشباع الحاجات الأكثر أهمية تظهر الحاجة التي تليها في التدرج الهرمي وهكذا حتى يصل الفرد الى قمة الهرم ومن الحاجات هي: ( Wells , 2014 , P77 ) .

- (1) الحاجات الفسيولوجية: وهي الحاجات التي تخدم البقاء البيولوجي لدى الانسان بشكل مباشر .
- (2) حاجات الأمان: وتشمل الحاجات المتصلة بالحفاظ على الحالة الراهنه كالحاجة الى الاحساس بالأمن والثبات والحماية .
- (3) حاجات الحب والانتماء: تشمل الحاجات ذات التوجه الاجتماعي كحاجة الانسان بأن يكون عضواً في جماعة وأيضاً الحاجة الى بيئة اجتماعية مثل العائلة .
- (4) حاجات التقدير : وتشير الى حاجة الفرد الى الاحساس بقيمته الذاتية والحاجة الى اكتساب الاحترام والتقدير من الآخرين المحيطين به (5)حاجة تحقيق الذات : وفقاً لماسلوا فإن تحقيق الأفراد لهذه الحاجة لا يتحقق إلا عند اشباعهم لجميع الحاجات السابقة لها وإن تحقيقها من قبل الفرد يؤدي الى شعوره بالرفاه النفسي والذي يمكن تفسيره كنمو وتحقيق للإنجاز البشري إلا إنه يتأثر بعمق بالظروف المحيطة بحياة الفرد وأيضاً الفرصة المتاحة لكل فرد من أجل تحقيق ذاته في ظل عدم تكافؤ الفرص للجميع وأيضاً قدرته على توظيف كامل إمكانياته من أجل تحقيق غايته وتختلف هذه القدرات من شخص الى آخر .

##### نظرية الازدهار ل (مارتن سيلفمان) :

بحسب هذه النظرية فإن الرفاه الذاتي يقع تحت أحد التوجهات الأساسية الثلاثة التي تسهل الرفاه النفسي أو العوامل المختلفة التي تؤدي لاختيار السلوك :. (الختاتنة، 2019، ص120) .

(3) القوة: و هي مدى بقاء الكفاءة الذاتية عند مستوياتها في الظروف المختلفة ، فالأفراد الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية يمكنهم الثبات في العمل و المثابرة و بذل جهد أكبر في مواجهة المواقف الصعبة في حين تنطفي الكفاءة الذاتية الضعيفة عند مواجهة الأفراد مواقف صعبة أو متناقضة .  
(Bandura,1977,P194).

#### مصادر الكفاءة الذاتية:

- (1) اجتياز خبرات متقنة : يعد هذا المصدر من أكثر المصادر تأثيراً في كفاءة الأفراد لأنه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها الأفراد فالأفراد يمرون بالتجارب الناجحة و الفاشلة ، فعند تكرار النجاح بالمهام يؤدي الى رفع كفاءة الأفراد الذاتية و زيادة الثقة بقدراتهم أما إذا حصل العكس فيؤدي الى توقعات متدنية للكفاءة الذاتية .
- (2) الخبرات البديلة : هي تجربة غير مباشرة و تسمى التجارب البديلة فعند رؤية الفرد النموذج المماثل له ينجح بمهمة معينة مستخدم سلوك المثابرة و المبادرة يرتفع اعتقاد الفرد بكفاءته و إن يثابر و يصل الى النجاح و لكن ملاحظة الآخرين إنهم مع بذلهم جهود كبيرة يفشلون فإن ذلك يؤدي الى خفض اعتقاد الفرد بكفاءته الذاتية . أما إذا كان هناك اختلاف بينه و بين النموذج فيؤدي الى عدم اكتراثه بالنتائج المحققة .
- (3) الاقتناع اللفظي : يعد وسيلة أخرى لتعزيز الكفاءة الذاتية فالأفراد الذين يقتنعون لفظياً إنهم يمتلكون قدرات على الاتقان من المرجح إنهم يقومون بحشد المزيد من الجهود للنجاح و العكس صحيح . (Bandura,1994,P3).

#### النظريات التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية

- النظرية المعرفية الاجتماعية : اشتقت نظرية الكفاءة الذاتية من النظرية المعرفية الاجتماعية لصاحبها باندورا و فيما يلي الافتراضات النظرية و المحددات التي تقوم عليها النظرية :
- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز و التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها ، و تطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال و الاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج و الاتصال بين الأفكار المعقدة و تجارب الآخرين .
  - معظم أنواع السلوك ذات هدف معين كما إنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي ، كالتنبؤ أو التوقع و هي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز .

(2) مرحلة الطفولة : تعد الأسرة العامل الأول والأساسي بالنسبة لكفاءة الطفل الذاتية فأساليب المعاملة الوالدية لها دور أساسي في تنمية الكفاءة الذاتية ففي كثير من الأحيان نجد إن الأب و الأم يأمران الطفل أن لا يلمس شيئاً و عدم الإقدام على أي فعل إلا بعد أخذ الأذن ويؤدي هذا الى تقييد حركة الطفل و عدم تشجيعه على اكتشاف قدراته و العكس بالعكس .  
(الحربي،2006،ص27).

و بعد الأسرة تصبح المدرسة و جماعة الأقران لها أهمية متزايدة في أثناء مرحلة الطفولة المتوسطة و المراهقة فالأطفال ذوو الكفاءة الذاتية و الاجتماعية المنخفضة يميلون الى الانسحاب و يلقون قبولاً أقل لدى الأقران و بالتالي يقل شعورهم بكفاءة الذات . (Bandura,1997,P174).

(3) مرحلة الرشد : يعيد الأفراد تقويم حياتهم و يجتهدون لتحقيق الكفاءة في مجالات جديدة مثل الزواج و العلاقات الوالدية و المجال المهني و إن نجاح هذه المرحلة في تكوين الأسرة و تربية الأطفال يرتبط بارتفاع معتقدات كفاءته أما انخفاض هذه المعتقدات فيؤدي الى انخفاض القدرة على القيام بهذه المهام و بالتالي التعرض الى الاكتئاب و الحزن .

(4) مرحلة الكهولة : فإن كبار السن لو قاموا باستغلال جميع ما يمتلكون و بذلوا الجهد اللازم فإنهم يتفوقون على صغار السن و عن طريق الاندماج مع الآخرين في الأنشطة فإن كفاءة الذات المدركة تساهم في تطوير جميع الوظائف الاجتماعية و المعرفية و الجسدية . (الجاشر،2006،ص45).

#### أبعاد توقعات الكفاءة الذاتية:

- (1) مستوى الكفاءة : و هو مستوى قوة دوافع الأفراد للأداء في المجالات و المواقف المختلفة و يختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف و تبعاً لعدة عوامل منها مستوى الابداع و مدى تحمل الاجهاد ، الانتاجية ، مدى تحمل الضغوط ، و الضبط الذاتي و من المهم هنا أن تعكس اعتقادات الأفراد تقديره لذاته بأنه لديه قدرأ من الكفاءة يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً و ليس أحياناً .  
(الزيات،2001،ص509).
- (2) العمومية : يشير هذا البعد الى اتساع مدى الأنشطة و المهام التي يعتقد الأفراد إن بإمكانهم أداءها تحت مختلف الظروف و تتباين درجة العمومية ما بين اللامحدودية و التي تعبر عن أعلى درجات العمومية و المحدودية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة. (محادين،النواعسة،2012،ص121).

(2) دراسة أريك و كريس Eric&Chris (2008) : التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالرفاهية النفسية و سمات الشخصية والوضع الاقتصادي والعلاقات الاجتماعية ، وتم استعمال مقياس الرفاه النفسي وتكونت عينة الدراسة من (1273) فرداً من البالغين في بريطانيا ، وقد أظهرت نتائج الدراسة إن متوسط السعادة لدى أفراد العينة بلغ (70 %) كما أظهرت النتائج إن الرفاهية النفسية ترتبط ارتباطاً قوياً بالوضع الاقتصادي و بمستوى أقل ارتباطاً مع العلاقات الاجتماعية .

(3) دراسة خرنوب (2016) : التي هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالرفاهية النفسية و الذكاء الانفعالي و التفاؤل و تحديد الفروق في الرفاهية النفسية وفقاً لمتغير الجنس ، و تكونت عينة الدراسة من (147) طالباً و طالبة في كلية التربية بجامعة دمشق ، و استخدم مقياس الرفاهية الرايف عام (1989) و مقياس الذكاء الانفعالي لمابير و آخرون عام (1997) و مقياس التفاؤل - التناؤم لأحمد عبد الخالق . أظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس الرفاهية النفسية وكلاً من الذكاء الانفعالي و التفاؤل ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في الرفاهية الاجتماعية .

#### ثانياً : الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية:

(1) دراسة باندورا و وود Bandura&Wood (1989) : التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الإنجاز و القدرة على اتخاذ القرارات المعقدة و الكفاءة الذاتية المدركة بين الجنسين و تكونت العينة من (173) طالباً و طالبة من طلبة الدراسات العليا و استخدم مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل الباحثين و قد أظهرت النتائج إن الكفاءة الذاتية المرتفعة قد حسنت من القدرة على اتخاذ القرارات المعقدة و الإنجاز ، كما و أشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية بين النوعين لصالح الذكور .

(2) دراسة كاتلين و كلوديا Kathleen&Cloudia (1994) : التي هدفت الى التعرف على الفروق في الكفاءة الذاتية و القدرة على الاحتمال تبعاً لمتغير الجنس و قد تألفت العينة من (175) طالباً و طالبة من طلبة الجامعة و قد تم استعمال مقياس الكفاءة الذاتية (شير و آخرون 1982 ، Sherer,etal) و مقياس القدرة على الاحتمال (كوباس،1979، Kobasa) و التي أظهرت نتائجها عدم

• يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي و القدرة على تحليل و تقييم الأفكار و الخبرات الذاتية و هذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كلاً من الأفكار و السلوك .  
(Benz,etal,1992,P271) .

• يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم أو عن طريق اختبار أو تفسير الظروف البيئية و التي بدورها تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير لسلوكهم و يقومون بتقييم سلوكهم بناءً على هذه المعايير و بالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع و يرشد السلوك .

• إن كلاً من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات الدفاعية للأبنية النفسية المعقدة ، إذ تتفاعل كلاً من القوى النفسية و التجريبية لتحديد السلوك و لتزويده بالمرونة اللازمة تتفاعل كلاً من الأحداث البيئية و العوامل الذاتية الداخلية و السلوك بطريقة متبادلة فالأفراد يستجيبون معرفياً و انفعالياً و سلوكياً الى الأحداث البيئية و من خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة و لكن أيضاً على الحالات المعرفية و الانفعالية و البيولوجية و يعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية وبالرغم من إن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا إنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن كما و يؤثر المزاج بشكل كبير في كفاءة الفرد وكذلك القلق له أثر كبير في توقعات الكفاءة الذاتية للأفراد و إن العلاقة هي علاقة عكسية بينهما وكما كان الانفعال قوياً أدى ذلك الى خفض الكفاءة الذاتية .  
(علي،2008،ص29) .

#### الدراسات السابقة

##### أولاً :الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية

(1) دراسة إلياس Elias (2006) : التي هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الدراسي و الشعور بالرفاهية النفسية لدى عينة من الطلاب في ماليزيا ، تكونت العينة من (203) طالب و طالبة و تم استعمال مقياس أعد لهذا الغرض ، و قد أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى للنوع على مقياس الرفاهية النفسية فيما دلت النتائج الى وجود علاقة ارتباط بين التوافق الدراسي و الشعور بالرفاهية عند أفراد عينة الدراسة .

وجود فروق في الكفاءة الذاتية و القدرة على الاحتمال وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .

(3) دراسة عبد الله (2012) : و التي هدفت الى التعرف على الفروق في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس و التخصص) و قد تألفت العينة من (500) طالب و طالبة من طلبة الجامعة و قد تم استعمال مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل الباحث و التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية على وفق متغير التخصص و وجود فروق ذات دلالة في الكفاءة الذاتية على وفق متغير (الجنس) لصالح الذكور .

### الفصل الثالث

#### أولاً : مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الأولى و الثانية في المعهد التقني - الصويرة و البالغ عددها (8) أقسام و قد بلغ المجموع الكلي للطلاب (1001) بواقع (489) من الذكور و (512) من الإناث للعام الدراسي 2023 - 2024 .

#### ثانياً : عينة البحث

تكونت عينة البحث الحالي من (120) طالب و طالبة التي اعتمدت الباحثة في اختيارها على الطريقة العشوائية التطبيقية ، و ذلك على وفق متغير المرحلة و النوع .

#### ثالثاً : أدوات البحث

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثتان بتبني أداتين للقياس ، الأولى لقياس الرفاهية النفسية و الثانية لقياس الكفاءة الذاتية لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة .

#### \* الأداة الأولى : مقياس الرفاهية النفسية Psychological

##### :Well – being Scale

من أجل قياس الرفاهية النفسية لدى الطلبة قامت الباحثتان بتبني مقياس الرفاهية النفسية ل (حسين الدماغ،2022) و المكون من (36) فقرة ، ويتضمن المقياس اتجاهين للفقرات اتجاه ايجابي للفقرات التي مع المفهوم واتجاه سلبي للفقرات التي عكس المفهوم و قد تبنت الباحثتان هذا المقياس بعد إجراء التعديل على فقراته ليناسب عينة البحث .

• تحديد بدائل الاستجابة و أوزانها و اتجاه الفقرات و تصحيحها:

اعتمدت طريقة ليكرت في تحديد بدائل الاستجابة الخماسي وهي (موافق بدرجة كبيرة جداً ، موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة ، موافق بدرجة قليلة ، موافق بدرجة قليلة جداً) وذلك لاتجاهي الفقرات الايجابي و السلبي اعتماداً على ما جاء في مقياس (حسين الدماغ،2022) و بذلك كان لكل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل تتدرج أوزانها (1-5) للفقرات الايجابية و من (1-5) للفقرات السلبية .

#### • إعداد تعليمات المقياس

سعت الباحثتان أن تكون التعليمات واضحة و دقيقة إذ طلبت الباحثتان من المستجيب التعبير عن مدى تلبية خبرات و مشاعر قد مر بها في حياته اليومية بتفضله الاجابة عنها من خلال اختيار أحد البدائل الموضوعية أمام كل فقرة بوضع إشارة ( ✓ ) تحت البديل المناسب و أشارت الباحثتان الى عدم ترك آية عبارة من دون اجابة و إن الاجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثتان و لن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

#### • صلاحية الفقرات :

قامت الباحثتان بعرض الفقرات البالغ عددها (36) فقرة مع تعريف لمتغير الرفاهية النفسية و نوع العينة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس<sup>(1)</sup> و طلبت إبداء آرائهم و ملاحظاتهم بشأن المقياس و مدى صلاحية فقراته و تعليماته و بدائله و ما إذا تطلب حذف أو تعديل في مكان ما و قد أشار المحكمون الى تعديل بعض الفقرات .

#### • مؤشرات صدق المقياس :

تم التحقق من مؤشرات الصدق لمقياس الرفاهية النفسية بأسلوبين و على النحو الآتي:

#### (1) الصدق الظاهري Face Validity:

قامت الباحثتان بالتحقق من الصدق الظاهري لمقياس الرفاهية النفسية عن طريق عرض المقياس على خبراء متخصصين في علم النفس<sup>(1)</sup> و قد تم الأخذ بجميع ملاحظات الخبراء فيما يخص تعديل بعض الفقرات .

#### (2) صدق البناء Construct Validity:

قامت الباحثتان بالتحقق من صحة هذا المؤشر من خلال تحليل فقرات المقياس إحصائياً و حساب معاملات تمييزها إذ إن معامل التمييز الدال إحصائياً يعد مؤشراً على صدق البناء .

#### • الثبات Reliability:

وقد أجرت الباحثتان طريقتين لاستخراج ثبات مقياس الرفاهية النفسية وهي :

المتخصصين في علم النفس<sup>(1)</sup> وطلبت إبداء آرائهم وملاحظاتهم بشأن مدى صلاحية فقرات وتعليمات وبدائل وما إذا يتطلب حذف أو تعديل في مكان ما وقد حصلت جميع الفقرات على اتفاق الخبراء ولم تستبعد أي فقرة وبقي عدد الفقرات (27) فقرة .

• مؤشرات صدق المقياس :

(1) الصدق الظاهري Face Validity :

من أجل التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الكفاءة الذاتية قامت الباحثتان بعرض المقياس على خبراء متخصصين في علم النفس<sup>(1)</sup> وقد تم الأخذ بجميع ملاحظات الخبراء فيما يخص تعديل بعض الفقرات .

(2) صدق البناء Construct Validity :

قد تم التحقق من صحة هذا المؤشر من خلال تحليل فقرات المقياس احصائياً وحساب معاملات تمييزها إذ إن معامل التمييز الدال احصائياً يعد مؤشراً على صدق البناء .

• الثبات Reliability :

أجرت الباحثة طريقتين لاستخراج ثبات مقياس الكفاءة الذاتية وهي :

(1) معامل (ألفا) للاتساق الداخلي Alfa Coefficient Consistency :

من أجل استخراج الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثتان باستخراج معامل ألفا كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي للمقياس الحالي ، وقد جاءت النتائج بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل المؤلفة من (120) طالب وطالبة إن معامل ألفا كرونباخ بلغ (0,85) .

(2) طريقة التجزئة النصفية Split – Half Method :

من أجل حساب معامل الثبات قامت الباحثتان بتقسيم الاختبار الى نصفين ، يتضمن النصف الأول منها الفقرات ذات الارقام الفردية ويتضمن النصف الثاني منه الفقرات ذات الارقام الزوجية . ومن ثم طبق معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين جزئي المقياس الذي بلغ معامل الثبات (0,72) و باستعمال معادلة سبيرمان بروان للتصحيح بلغ معامل الثبات (0,83) ومعادلة جتمان بلغ معامل الثبات (0,83) مما يشير الى إن فقرات المقياس متسقة .

#### الفصل الرابع

##### نتائج البحث

عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثتان وذلك على وفق تسلسل الأهداف الموضوعية في الفصل الأول ، وبعد إجراء التحليلات

(1) معامل (ألفا) للاتساق الداخلي Alfa Coefficient Consistency :

من أجل استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي للمقياس الحالي فجاءت النتائج بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل المؤلفة من (120) فرداً إن معامل ألفا كرونباخ بلغ (79%) .

(2) طريقة التجزئة النصفية Split – Half Method :

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثتان بتقسيم الاختبار الى نصفين يتضمن النصف الاول منها الفقرات ذات الارقام الفردية و يتضمن النصف الثاني منه الفقرات ذات الارقام الزوجية ، ومن ثم طبق معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين جزئي المقياس و الذي بلغ معامل الثبات (0,60) وباستعمال معادلة سبيرمان بروان للتصحيح بلغ معامل الثبات (0,75) ومعادلة جتمان بلغ معامل الثبات (0,75) مما يشير الى إن فقرات المقياس متسقة .

#### \* الاداة الثانية :مقياس الكفاءة الذاتية Self – Efficacy Scale

من أجل قياس الكفاءة الذاتية قامت الباحثتان بتبني مقياس الكفاءة الذاتية ل (أحلام ورة، 2015) والمكون من (27) فقرة ويتضمن المقياس اتجاهين للفقرات اتجاه ايجابي للفقرات التي مع المفهوم واتجاه سلبي للفقرات التي عكس المفهوم وقد تبنت الباحثتان هذا المقياس وذلك لتكامله من الناحية النظرية و تناسق فقراته و أيضاً وضوح محتواه إذ تم صياغة فقراته بطريقة واضحة ومتناسبة مع طبيعة المجتمع العراقي .

• تحديد بدائل الاستجابة و أوزانها و اتجاه الفقرات و تصحيحها:

اعتمدت الباحثتان طريقة ليكرت في تحديد بدائل الاستجابة الخماسي وهي ( تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي أبداً ) وذلك لاتجاهي الفقرات الايجابي و السلبي اعتماداً على ما جاء في مقياس (أحلام ورة ، 2015) وبذلك كان لكل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل تدرج أوزانها (1-5) للفقرات الايجابية ومن (1-5) للفقرات السلبية .

• صلاحية الفقرات :

من أجل التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية قامت الباحثتان بعرض الفقرات البالغ عددها (27) فقرة مع تعريف لمتغير الكفاءة الذاتية ونوع العينة على مجموعة من الخبراء

حساب الفروق بين متوسط درجات العينة على مقياس الشعور بالرفاهية النفسية و المتوسط الفرضي<sup>(2)</sup> للمقياس البالغ (108) عن طريق استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ( T-test One - Sample) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (119) ، وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي<sup>(2)</sup> مما يشير الى ان الطلاب لديهم شعور بالرفاهية النفسية عالٍ و الجدول (2) يوضح ذلك .:

جدول (2): الاختبار التائي (T- test) لعينة واحدة لمقياس الشعور بالرفاهية النفسية لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
120	129,15	7,11	108	28,64	1,96	0,05

النوع (ذكور - إناث) .: أظهرت نتائج البحث إن المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الرفاهية النفسية (86,14) و الانحراف المعياري (7,56) وبلغ المتوسط الحسابي لعينة الإناث على نفس المقياس (77,12) و الانحراف المعياري (5,08) ودرجة حرية (118) ومستوى دلالة (0,05) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,717) وهي ذات دلالة احصائية و الجدول (3) يوضح ذلك وهذا يشير الى إن هناك فروق بين الذكور و الإناث في شعور الرفاهية النفسية لصالح الذكور .

جدول (3): المقارنة في الرفاهية النفسية على وفق متغير النوع (ذكور- إناث) لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	60	86,14	7,56	2,717	1,96	118	0,05
إناث	60	77,12	5,08				

النفسية (87,65) و الانحراف المعياري (8,11) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث لطلبة المرحلة الأولى (85,29) و الانحراف المعياري (7,53) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، بلغت القيمة التائية المحسوبة (4,56) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) و الجدول (4) يوضح ذلك ، وهذا يشير الى إن

الاحصائية للبيانات التي جرى الحصول عليها من خلال تطبيق أدوات البحث الحالي على أفراد العينة .

• الهدف الأول : قياس الشعور بالرفاهية النفسية لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة :

بعد تطبيق مقياس الشعور بالرفاهية النفسية على عينة البحث الحالية و البالغة (120) طالب وطالبة ، وجدت الباحثة إن المتوسط الحسابي بلغ (129,15) وبلغ الانحراف المعياري (7,11) وعند

إذ يعود السبب في ذلك الى عدة عوامل لعل من أهمها مرحلة الانتقال من مجتمع يحد من قدراته الى مجتمع أكثر انفتاحاً بالنسبة لهم ويساعدهم على الانطلاق والتعبير عن آرائهم و افكارهم واتجاهاتهم الى جانب ذلك يصبح الطلبة أكثر قدرة على تحمل المسؤولية والاعتماد على أنفسهم في توفير احتياجاتهم مما يؤدي الى شعورهم بمستوى عالي من الرفاه النفسي .

• الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق بين الشعور بالرفاهية النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) و المرحلة (أولى - ثانية) :

إذ ربما يعود السبب في ذلك الى إن الذكور أكثر قدرة من الإناث على تحمل الضغوط مقارنة بالإناث اللاتي أكثر شعوراً بالإجهاد والقلق والتوتر نتيجة المسؤوليات التي تقع على عاتقهن لاسيما العوامل الاجتماعية التي تكون أكثر تأثيراً على الإناث مقارنة بالذكور .

أ) المرحلة (أولى - ثانية) : أظهرت النتائج إن المتوسط الحسابي لعينة لطلبة المرحلة الثانية على مقياس الرفاهية

طلبة المرحلة الثانية لديهم شعور بالرفاهية النفسية أكثر من طلبة المرحلة الأولى .

جدول (4): المقارنة في الرفاهية النفسية وفق متغير المرحلة (أولى - ثانية) لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ثانية	60	87,65	8,11	4,56	1,96	118	0,05
أولى	60	85,29	7,53				

عينة البحث إن المتوسط الحسابي بلغ (84,73) من كلا الجنسين ، وبانحراف معياري (10,49) وبلغ المتوسط الفرضي<sup>(2)</sup> (81) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة الثانية المحسوبة (4,63) عند مستوى دلالة (0,05) وهي ذات دلالة احصائية عند درجة حرية (118) وهي أعلى من القيمة الجدولية (1,96) . وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة احصائية مما يدل على إن الطلبة لديهم كفاءة ذاتية عالية و الجدول (5) يوضح ذلك .

إذ ربما يعود السبب في ذلك إن طلبة المرحلة الأولى يكونون أكثر تأثر بعملية الانتقال من مجتمع محدد الى مجتمع أوسع وأكثر انفتاحاً مما سيولد لدى الطلبة شعوراً بالقلق والتوتر وبالتالي شعور منخفض بالرفاهية النفسية .

• الهدف الثالث : قياس الكفاءة الذاتية لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة :

أظهرت نتائج البحث الحالي بعد تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على

جدول (5): الاختبار التائي ( T- test ) لعينة واحدة لمقياس كفاءة الذات لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	مستوى الدلالة
120	84,73	10,49	81	4,63	1,96	0,05

الحسابي لعينة الذكور لمتغير كفاءة الذات قد بلغت (85,67) والانحراف المعياري (10,61) ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة الإناث على المقياس نفسه (83,56) والانحراف المعياري (9,68) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة الثانية المحسوبة (1,29) وهي ليست ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (6) يوضح ذلك وهذا يشير الى إنه لا يوجد فروق بين الذكور و الإناث في كفاءة الذات .

إذ ربما يعود السبب في ذلك الى إن الطلبة في هذه المرحلة هم في فترة المراهقة لذلك فإنهم يسعون جاهدين من أجل بناء شخصيتهم بالاعتماد على قدراتهم وطاقتهم مما يولد لديهم شعور عالي بالكفاءة الذاتية والذي يكون بمثابة الدافع لديهم الذي يدفعهم نحو الانجاز وتحقيق الأهداف .

• الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في كفاءة الذات تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) و المرحلة (أولى - ثانية):  
(أ) النوع (ذكور- إناث) :. أظهرت نتائج البحث إن المتوسط

جدول (6): المقارنة في كفاءة الذات على وفق متغير النوع (ذكور - إناث) لدى طلبة المعهد التقني - الصويرة

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	60	85,67	10,61	1,29	1,96	118	0,05
إناث	60	83,56	9,68				

الحسابي لعينة البحث لطلبة المرحلة الثانية على مقياس الكفاءة الذاتية (86,93) والانحراف المعياري (10,19) ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث لطلبة المرحلة الأولى (84,85) والانحراف المعياري (9,03)، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,63) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (7) يوضح ذلك وهذا يشير الى ان طلبة المرحلة الثانية لديهم كفاءة ذاتية أكثر من طلبة المرحلة الأولى .

السبب في ذلك يعود الى العديد من العوامل ومنها أساليب التنشئة الاجتماعية الحديثة والتي أصبحت أكثر انفتاحاً بالنسبة للإناث فلم يعد دور الإناث مقتصرأ على جانب تربية الأبناء فحسب بل على العكس من ذلك أصبحت الإناث تمارس العديد من الأدوار في وقت واحد معتمدة بذلك على قدراتها الذاتية من أجل بلوغ أهدافها إضافة الى الدعم والتشجيع الذي تحصل عليه كل هذه الأمور مجتمعة تؤدي بكفاءة ذاتية عالية .

(أ) المرحلة (أولى - ثانية) : أظهرت نتائج البحث إن المتوسط

جدول (7): المقارنة في الكفاءة الذاتية على وفق متغير المرحلة (أولى - ثانية) لدى طلبة المعهد التقني - الصورة

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ثانية	60	86,93	10,19	2,63	1,96	118	0,05
أولى	60	84,85	9,03				

استعملت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون (Person) للتعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية و الكفاءة الذاتية ، إذ بلغ معامل الارتباط (0,214) وتشير النتيجة الى إن العلاقة دالة احصائياً عند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0,195) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (118) وظهرت نتيجة البحث الحالة بعلاقة ايجابية طردية لأن عينة البحث محققة لشعور الرفاهية النفسية بدلالة مرتفعة وتمتعهم بكفاءة ذاتية مرتفعة أيضاً والجدول (8) يوضح ذلك .

يعود السبب في ذلك الى عملية الانتقال التي يمرون بها والتي ربما تسبب لدى البعض منهم صعوبة في التكيف على عكس طلبة المرحلة الثانية الذين عاشوا هذه التجربة وتمكنوا من التغلب على صعوباتها معتمدين بذلك على قدراتهم الذاتية مما يولد لديهم شعور مرتفع بكفاءة الذات .

● الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الرفاهية النفسية و الكفاءة الذاتية :

جدول (8)

النتيجة	مستوى الدلالة	القيمة التائية		معامل الارتباط المحسوب	درجة الحرية	عدد أفراد العينة
		الجدولية	المحسوبة			
دالة	0,05	1,96	2,98	10,49	118	120

#### التوصيات

- إجراء العديد من الندوات من أجل حث الطلبة على كيفية توظيف قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أهدافهم وبالتالي الشعور بكفاءة الذات وتحقيق الرفاهية النفسية .
- إجراء العديد من الندوات التوعوية لأساتذة الجامعة من أجل تعريفهم بالفروق الفردية بين الطلبة وإشراكهم في نشاطات تناسب قدراتهم وأهدافهم وبالتالي الشعور بالرفاهية النفسية .

أي عند شعور الأفراد بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي يكونون أكثر استقلالية وقدرة على تطوير خبراتهم ولديهم العديد من الأهداف في الحياة التي يسعون الى تحقيقها إضافة الى علاقاتهم الايجابية مع الآخرين ، لذا سوف تكون لديهم شخصية خالية من الاضطرابات ولديهم مفهوم ايجابي عن كفاءة الذات مما يولد لديهم معتقدات و احكام ايجابية مسبقة نحو قدراتهم للقيام بإنجاز معين مما يدفعهم لبذل الجهد اللازم في مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضهم .

الدراسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية و  
الأكاديمية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة أم القرى ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم  
القرى.

- خرنوب ، فتون ، (2016) : الرفاهية النفسية وعلاقتها  
بالذكاء الانفعالي والتفاؤل ، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة  
كلية التربية في جامعة دمشق ، مجلة اتحاد الجامعات العربية  
للتربية وعلم النفس ، 217-242. (1) 14 .
- الزيات ، فتحي مصطفى ، (2001) : علم النفس المعرفي ،  
الجزء الثاني ، مداخل ونماذج ونظريات ، دار النشر  
للجامعات ، مصر . ط1 .
- شند ، سميرة ، وآخرون (2013) : مقياس الرفاهية النفسية  
للشباب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي . (ع) 2 . 673 -  
694 .

• العباسي ، غسق غازي ، (2008) : اثر برنامج ارشادي في  
خفض التوتر و تفعيل كفاءة الذات لطلبة كلية التربية -جامعة  
بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية - ابن  
رشد ، جامعة بغداد .

• عبد الله ، أحلام مهدي ، (2012) : الكفاية الذاتية المدركة  
وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة  
الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ابن  
رشد ، جامعة بغداد .

• عبد الجواد ، أحمد ، و آخرون (2019) : تحليل المسارات  
للعلاقة بين الابتكارية والانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية  
النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ، مجلة جامعة الفيوم  
للعلوم التربوية والنفسية ، العدد 13 ، الجزء 4 ، كلية التربية  
، جامعة الفيوم ، 275 - 363 .

• علوان ، نعمات ، و آخرون (2013) : الذكاء الوجداني  
وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة ،  
مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، 51 -  
1 . (1) 21 .

• علي ، أسماء صالح ، (2008) : القلق من التفاوض وعلاقته  
بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .

• القحطاني ، غانم مذكر ، (2009) : مهارات الحاجة والسلوك  
التوكيدي والجمود الفكري وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة  
من الطلاب الجامعيين بمدينة الرياض ، أطروحة دكتوراه  
غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية .

(3) زيادة الوعي لدى الأسر من خلال البرامج التلفزيونية من أجل  
تربية ابنائهم بطريقة تزيد من ثقتهم بأنفسهم وبالتالي تنمية  
قدرتهم في التعبير عن رغباتهم وطموحهم في المستقبل وبما  
يناسب قدراتهم وبالتالي تحقيق الكفاءة الذاتية .

### المقترحات

- (1) إجراء دراسة مماثلة على فئات مختلفة في المجتمع كالمتعاقدين  
والنساء العاملات والمعاقين .
- (2) إجراء دراسة مقارنة بين العاملين في المؤسسات الأهلية و  
الحكومية .
- (3) إجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية وغيرها  
من المتغيرات الاجتماعية الأخرى كالوضع الاقتصادي  
والحالة الاجتماعية .

### الهوامش

- (1) اسماء الأساتذة المحكمين مرتبة حسب الحروف الهجائية  
والدرجة العلمية :  
- أ.د. شروق كاظم (جامعة بغداد - كلية الآداب -  
قسم علم النفس) .  
- أ.م.د. عبد الحليم علي (جامعة بغداد - كلية الآداب -  
قسم علم النفس) .  
- أ.م.د. أبتسام لعبيبي (الجامعة المستنصرية - كلية  
الآداب - قسم علم النفس) .  
- أ.م.د. أزهار محمد (جامعة بغداد - كلية الآداب -  
قسم علم النفس) .  
- أ.م.د. أسماء عبد محي (جامعة بغداد - كلية الآداب -  
قسم علم النفس) .
- (2) تم استخراج الوسط الفرضي من خلال جمع أوزان البدائل  
وقسمتها على عددها ومن ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات .

### المصادر

- ابراهيم ، عبد الستار ، (2011) : العلاج النفسي السلوكي  
المعرفي الحديث أساليبه ومبادئ تطبيقه ، الهيئة المصرية  
للكتاب ، القاهرة .
- أبو غزال ، معاوية محمود ، (2006) : نظريات التطور  
الانساني وتطبيقاتها التربوية ، كلية التربية ، جامعة اليرموك  
، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان . ط1 .
- الحربي ، حنان حمادي سليم ، (2006) : معتقدات الكفاءة  
العامة و الأكاديمية واتجاه الضبط وعلاقتها بالتحصيل

- Huppert , F.A. (2009) :Psychological well – being : Evidence regarding its Causes and Consequences . Applied Psychology : Health and well – Being ,1,137 – 164 .
- Hidalgo , J. L. T. , Bravo , B. N. , etal. (2010) . Psychological well – being assessment , tools , and related factors .
- Ingrid E. Wells (ED.) Psychological well – being (77-105) . Diunduhdari [http : //id . bookzz . org / book 956760/6867ed](http://id.bookzz.org/book/956760/6867ed) .
- Kathleen , M. M. & Claudia , S. J. (1994) : Personality Characteristics and family environments of Shortterm Counseling Clients . Journal of College Student development , Vol. (35) , No. (1) . PP. (59-62)
- Maddux , J. E. (1998) : Personal efficacy . Chapter (8) in V. Derlega , B. Winstead & W. Jones (eds.) Nelson – Hall . PP. 230 – 254 .
- Ryff , C. D. & Keyes , C. L. M. (1995) : The Structure of Psychological Well – being revisited . Journal of Personality and Social Psychology , 69 (4) . 719 – 727 .
- Ryff , C. & Singer , B. (2008) . Know the Self and become What you are : An eudemonic approach to Psychological well – being . Journal of Happiness Studies ,9 . 13 – 39 .
- Shek , D. T. (1992) : Meaning in life and Psychological well – being : An empirical study Using the Chinese version of the Purpose in life questionnaire . The Journal of Genetic Psychology : Research and theory on Human Development ,153 (2) . 185 –200
- Wells , I. E. (2014) . Psychological well – being . New York , United States : Nova Science Publishers , Incorporated .
- كفاقي ، علاء الدين ، (1990) : الصحة النفسية ، هجر للطباعة و النشر و التوزيع و الاعلان .
- الألوسي ، أحمد اسماعيل ، (2014) : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، دراسة ميدانية في علم النفس الاجتماعي ، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- محادين ، حسين طه ، و آخرون (2012) : النمو الانفعالي و الاجتماعي للطفل ، ط 1 ، اثناء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- Benz , C , R , L. , Bardley , M,K. , etal. (1992) : Personal teaching efficacy , devel opmental relationship in education , Journal of educational research , Vol. (85) , N. (5).
- Bandura , A. (1994) : Self – Efficacy , in V.S. Remech auderan (Ed) , Encyclopedia of Human Behaviour , New York : Academic Press Vol. (4) . PP. 1 – 15 .
- Bandura , A. (1977a) : Social learning theory , Prentice – Hall , inc. , Englewood Cliffs , New Jersey . 19)Bandura , A. (1977b) : Self – Efficacy : toward , A unifying theory of Behavior change . Journal of Psychological Review , Vol. 84 (2) . PP. 191 – 215 .
- Bandura , A. & Wood R. (1989) : Effect of Perceived Control ability and Performance Standards on Self – regulation of Compress decision making Journal of Personality and Social Psychology , Vol. (56) (5) , PP. 805 – 814 .
- Bandura , A. (1997) : Self – Efficacy . the exercise of Control . New York : Freeman .
- Elias , M. (2006) : The Connection between Academic and Social – Emotional Learning . In M. J. Elias & H.A Arnold (Eds.) The Educator 's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement PP.4 – 14 .

## الملاحق

مقياس الشعور بالرفاه النفسي :

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة .....

تحية طيبة ..... و بعد .

أمامك مجموعة من الفقرات تمثل خبرات و مشاعر مررت بها و لا يمكن تجنبها ، المطلوب تفضلك بالحكم على مدى تلبيتها و كيفية تعاملك مع المواقف التي لا تلبتها من خلال اختيار أحد البدائل الموضوعية أمام كل فقرة بوضع إشارة (✓) تحت البديل المناسب و لا تترك أية عبارة من دون إجابة ، و تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة علماً إن إجابتك هذه لن يطلع عليها أحد سوى الباحث و لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

مع فائق الشكر و التقدير .



أنثى



ذكر

الجنس

## ملحق (1)

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
1	أعرف نفسي جيداً .					
2	أشعر بالرضا عن نفسي .					
3	تقديري لذاتي إيجابي .					
4	أحس بخيبة أمل من نفسي .					
5	أشعر إنني شخص ذو قيمة .					
6	أقبل نفسي و اسعى نحو الأفضل .					
7	استطيع مواجهة مشكلاتي بنفسي .					
8	استطيع تنفيذ ما أضعه من خطط في حياتي .					
9	أرغب في التقدم باستمرار .					
10	اهتم باكتساب المزيد من المهارات و الخبرات الجديدة .					
11	أرغب في تجريب طرق جديدة في حياتي .					
12	أسعى لتعلم مهارات جديدة في حياتي .					
13	أحدد أهدافي في الحياة .					
14	لحياتي معنى و هدف واضح .					
15	أسعى باستمرار الى تحقيق أهدافي .					
16	أشعر باليأس و الاحباط في حياتي .					
17	أرى إن حياتي لا قيمة لها .					
18	أواجه تحديات كثيرة في تحقيق أهدافي .					
19	استطيع أن أكون علاقات مع الآخرين بسهولة .					
20	علاقاتي مع الآخرين يسودها الحب و المودة المتبادلة .					

					21	أشعر بحالة من الرضا و السرور عندما أكون مع الآخرين .
					22	أشارك الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية .
					23	أثق بأصدقائي المقربين .
					24	أميل نحو العزلة وأتجنب المشاركة الاجتماعية .
					25	أجد صعوبة في إدارة شؤون حياتي اليومية .
					26	استطيع التعامل مع المشكلات اليومية .
					27	أغتنم الفرص و اعمل على استغلالها .
					28	استطيع خلق اسلوب حياة لنفسي يناسبني .
					29	أشعر بالكفاءة في إدارة شؤون حياتي .
					30	أضع خطط حياتي بنفسي .
					31	اتحمل مسؤولية ما أقوم به من أعمال .
					32	أضع لنفسي معايير محددة للحياة .
					33	اعبر عن آرائي الشخصية و إن كانت معارضة للآخرين
					34	ارفض التدخل في شؤون حياتي الشخصية .
					35	اعتمد على نفسي في مواجهة المواقف الصعبة .

مقياس الكفاءة الذاتية :

## ملحق (2)

ت	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	عندما أبدأ في عمل فإنني استمر فيه حتى إكماله .					
2	عندما أضع الخطط لنفسي فإنني أكون واثقاً من نجاحها .					
3	استطيع الاعتماد على نفسي .					
4	أتجنب المواقف الصعبة إذا واجهتني .					
5	إذا فشلت في عملٍ ما فإن الفشل يدفعني الى بذل قصارى جهدي للتغلب عليه .					
6	اعتقد إنني امتلك عزيمة و إرادة قويتين .					
7	عندما لا احقق النجاح في عمل استمر في المحاولة الى أن اتمكن من ذلك .					
8	ابحث عن أكثر من حل عند مواجهة مشكلة معينة .					
9	عندما أقرر عمل شيء اتجه إليه مباشرة و القيام به .					
10	أحاول التغلب على الصعوبات الدراسية التي تواجهني .					
11	أستطيع تعلم أي شيء يخص المواد الدراسية إذا حاولت التركيز فيه .					

12	أتجنب الدخول في منافسة مع زملائي في موضوع الدراسة .
13	أنجز المهمة التي اكلف بها قبل موعدها .
14	اعزو درجاتي العالية في الامتحان الى قدراتي .
15	أحاول مقارنة أدائي مع باقي زملائي بعد كل امتحان نقوم به .
16	أقوم باستشارة اساتذتي بصورة دائمة .
17	استمر في الدراسة رغم مشكلاتي العائلية .
18	أشعر باليأس عندما احصل على درجة واطنة .
19	اني واثق من استطاعتي في اني اتعامل بكفاءة مع احداث الحياة اليومية غير المتوقعة .
20	عندما اضع اهدافاً لنفسني نادراً ما احققها .
21	أشعر إنني لي دور بتغيير الأحداث من حولي .
22	إذا كان هناك معارض ضدي استطيع إيجاد طريقة لتحقيق ما اصبو إليه .
23	عند محاولتي تعلم شيء جديد فإني سرعان ما اتخلى عنه إذا لم انجح به منذ البداية .
24	إن جهودي لإسعاد الآخرين لها تأثير كبير .
25	أعجز عن تحمل الضغوط الاقتصادية مدة طويلة .
26	استطيع التخلي عن الافكار غير السارة و التشاؤمية .
27	إذا فشلت بعمل معين فإني اتردد للقيام بأخر .