

## العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز

مرام إبراهيم الشهراني

باحثة دكتوراه، برنامج دكتوراه الفلسفة في الإرشاد النفسي التربوي، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية

Maram\_m09@hotmail.com

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبدالعزيز، تكونت عينة الدراسة من (85) طالبة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة، كما تم استخدام مقياسي الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وجاءت النتائج بوجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، وبناء على ذلك توصي الدراسة الى ضرورة عمل برامج ارشادية لتعزيز مفهوم الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية بين طلاب الجامعة، و أيضاً تصميم برامج ارشادية لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب.

**الكلمات المفتاحية:** الكفاءة الذاتية، الرفاهية النفسية، طالبات كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز.

## The Relationship between Self-efficacy and Psychological well-being among a sample of female students at the Faculty of Education in the King Abdulaziz University

Maram Ibrahim Al-Shahrani

PhD Researcher, PhD Program in Educational Psychological Counseling, King Abdulaziz University, Saudi Arabia  
Maram\_m09@hotmail.com

### Abstract

The current study aims to identify self-efficacy and its relationship to the level of psychological well-being among female students at the Faculty of Education in the

King Abdulaziz University. The sample of the study consisted of (85) female students. The researcher used the descriptive correlative approach. The following scales were used: a measure of self-efficacy- a measure of psychological well-being. The findings showed that there is a significant positive relationship between self-efficacy and psychological well-being in the study sample. Therefore, the study recommends: the need to implement guidance programs to enhance the concept of self -efficacy and psychological well-being among university students, as well as guidance programs to develop academic self -efficacy in students.

**Keywords:** Self-Efficacy, Psychological Well-Being, Female Students, Faculty of Education, King Abdulaziz University.

### المقدمة

يعتبر علم النفس الإيجابي ميدانا خصبا من ميادين علم النفس، والذي يهدف الى البحث عن الخصال الإيجابية لدى الانسان وبقائها، والغوص بين جنباته لإبراز نقاط قوته ونقاط تفردته للوصول به الى أقصى طاقاته في تحقيق ذاته، وفي تمتعه بالصحة النفسية ما يؤدي به الى اكمال دوره بالمجتمع بفاعلية وانتاجية.

ويرجع الفضل في تأسيس علم النفس الإيجابي الى العالم مارتن سلغمان في ثمانينات القرن العشرين، ويركز هذا التوجه الى فهم الأفراد الذين يتمتعون بالسعادة، والحكمة، واللياقة النفسية على المستويين النفسي والجسمي، ومساعدة الاخرين على اكتساب مهارات جديدة، وتطوير قواهم الشخصية والتي تسمح لهم بالنمو والازدهار (خرنوب، 2016).

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية من العوامل المهمة لتحقيق الصحة النفسية حيث وصفه باندورا باعتباره المحرك الأساسي للفرد، والذي يتضمن أحكام الناس على قدراتهم وامكاناتهم، ومدى ايمانهم بمقدرتهم على تحقيق أهدافهم، حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الكفاءة الذاتية المدركة لديهم ثقة عالية بقدراتهم في مواجهة الصعاب، يميلون الى ادراك المشكلات على أنها تحديات بدلا من كونها تهديدات، كما تسهم المستويات العالية من الكفاءة الذاتية في رفع درجة الرضا عن الحياة والاندماج مع الأفراد، بالإضافة الى رفع مستويات الرفاه النفسي (اللحام والعدوان، 2022).

وأشار باندورا الى أن الكفاءة الذاتية تعد من العوامل المهمة التي تؤدي دورا كبيرا في خفض درجة التوتر والقلق، فالأشخاص ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة يكون لديهم قدرة في مواجهة الفشل قبل الصعاب بفعالية، وبالتالي ارتفاع شعورهم بتقدير الذات وفي شعورهم بالتكيف النفسي (الشوا، 2016).

ويعتبر موضوع الرفاهية النفسية من الموضوعات التي ارتبطت كثيرا بالصحة النفسية، حيث عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاهية النفسية يدرك الفرد ذاته، ويجيد التعامل مع الضغوط الحياتية، والعمل بإنتاجية مثمرة، ويقدم اسهاما لمجتمعه (عبد الباقي، 2020).

ان للرفاهية النفسية مكانة لدى مختلف المجتمعات والثقافات باعتباره هدفاً أسمى للحياة؛ لارتباطه بالحالة المزاجية، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات، ولا يقتصر مفهومه على شعور الأفراد بالرضا والسعادة دائماً، لأن تجربة المشاعر السلبية كخيبة الأمل والفشل جزء من أبجديات الحياة، بل يتعدى ذلك الى الكيفية التي يدير فيها الفرد مشاعره السلبية بفاعلية (نظيرة، 2022).

ان تحقيق الصحة النفسية يتوقف على عدة عوامل مؤثرة، حيث أشار عدد كبير من الأدباء الى أهمية عامل الكفاءة الذاتية في تحقيق السعادة والرفاهية النفسية، حيث ينظر الى الكفاءة الذاتية على أنها تقييم للقدرات الذاتية في التغلب على الظروف الصعبة في المستقبل، وكلما ارتفع مستوى تقييم الفرد لذاته أدى به الى تحقيق أهدافه، وفي شعوره بالسعادة والرفاهية النفسية (الرشيدي، 2023).

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد لأهميتها في تحديد المستقبل المهني للطلبة، وفي تشكيل شخصيتهم، وفي أيضا تمتعهم بمستوى جيد من الكفاءة الذاتية التي تؤهلهم لمواجهة تحديات المستقبل بما يضمن الوصول الى مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والتمتع بالصحة النفسية (اللحام والعدوان، 2022).

ويعتبر الطالب الجامعي من أهم القوى البشرية في المجتمع، فهو مصدر للإنتاج وتطور المجتمع، حيث يتيح التعليم الجامعي للطالب فرصة الاستقلالية واثبات الذات وعندها تتضح معالم مستوى كفاءته الذاتية فكما كان لدى الطالب إدراك لكفاءة قدراته كلما كان أقدر على تحقيق إنجازات تتلائم مع مستوى قدراته، والتي تتحقق من توظيف هذه القدرات والامكانيات بفاعلية مما يزيد في رضاه عن ذاته وبالتالي ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية (عبد الحفيظ، 2024).

## مشكلة الدراسة

يواجه الطالب الجامعي العديد من التحديات سواء كانت أكاديمية، أو حياتية والتي يتوقف نجاحه في تخطيها على مدى قدرته على تقييم كفاءته الذاتية، فالطالب الذي يرى نفسه ذات قدرات وامكانيات عالية تؤهله لمواجهة التحديات بكفاءة يستطيع التغلب على الصعوبات، وتحقيق الإنجاز الأكاديمي، وبالتالي شعوره بالرفاهية النفسية والصحة النفسية، ومن الطلاب من لديهم انخفاض في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة يتهرب من التحديات ويدركها على أنها تهديدات وبالتالي انخفاض في مستوى الرفاه النفسي وضعف الإنجاز الأكاديمي.

وقد أوضحت دراسة Ikrimasari (2023) أن طلاب التحفيظ الذين لديهم تنظيم ذاتي وكفاءة ذاتية عالية كانت مستوى الرفاهية النفسية أيضا مرتفعة، وأشارت دراسة حسنين وآخرون (2022) الى وجود علاقة بين رأس المال النفسي والذي تضمن في أبعاده الكفاءة الذاتية وبين الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أكدت دراسة رشيدى (2023) بوجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية ومستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت، ومن هذا المنطلق تأتي أهمية الدراسة الحالية في معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.

## أهداف الدراسة

1. الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.
2. الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.
3. الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.

## أهمية الدراسة

1. تناول الدراسة مفاهيم حديثة في علم النفس الإيجابي تتمثل في متغيراتها: الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.
2. تساعد الدراسة الحالية على معرفة مدى اسهام الكفاءة الذاتية في زيادة مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية.

3. الاعتماد على عينة مهمة وهن الطالبات من المرحلة الجامعية والذي تقع على عاتقهن بناء المجتمع وتقدمه.

4. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في عمل برامج ارشادية لتنمية الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينات مختلفة.

### أسئلة الدراسة

يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز؟

2. ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز؟

3. ما مستوى الرفاهية النفسية من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز؟

### فروض الدراسة

1. لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.

2. تختلف مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.

3. تختلف مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.

### حدود الدراسة

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من طالبات المسجلات انتظام بكلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2025/2024).

- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية في كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز.

## منهج الدراسة

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملائمته لأهداف الدراسة إذ يهتم هذا المنهج بتوفير أوصاف دقيقة للظواهر المراد دراستها عن طريق جمع البيانات، وإيجاد العلاقة الارتباطية ومقارنها بين متغيرات الدراسة المراد بحثها لدى عينة البحث.

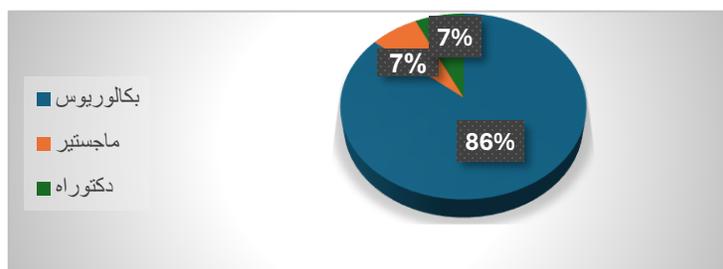
## مجتمع وعينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبدالعزيز من جميع المراحل التعليمية (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) المسجلات انتظام في الفصل الدراسي الأول 2024م/2025م، تم اختيار العينة التي تتضمن خصائص مجتمع الدراسة من المستويات الدراسية المختلفة والمسجلات بانتظام خلال الفصل الأول من العام الدراسي الحالي بطريقة العينة العشوائية بإجمالي (85) طالبة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (1) يوضح المستوى الأكاديمي لأفراد العينة

النسبة المئوية	حجم العينة	المستوى الأكاديمي
86%	73	بكالوريوس
7%	6	ماجستير
7%	6	دكتوراه
100%	85	المجموع

يوضح جدول أعلاه توزيع أفراد العينة بالنسبة للمستوى الأكاديمي، حصلت الطالبات من المستوى الأكاديمي (بكالوريوس) على أعلى عدد بواقع (73) مفردة وبنسبة (86%) يليها الطالبات من مرحلتي (الماجستير والدكتوراه) بواقع (6) لكل مستوى وبنسبة (7%) لكلا المجموعتين، كما في الشكل التالي:



شكل (1) يوضح توزيع أفراد العينة بحسب المستوى الأكاديمي.

## مصطلحات الدراسة

### أولاً: الكفاءة الذاتية Self-Efficacy

يعرف باندورا الكفاءة الذاتية اصطلاحاً: "بأنها تعبر عن معتقدات الناس في قدراتهم على إنتاج إنجازات معينة" (كليفيخ، 2019، ص555).

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات كلية التربية على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية وهي: الثقة بالنفس، المثابرة على بذل الجهد، التواصل الاجتماعي الفعال استناداً لمقياس البهاص (2011).

### ثانياً: الرفاهية النفسية Psychological Well Being

تعرف اصطلاحاً حسب تعريف Ryff & Keyes (1995) باعتبارها مؤسسة مفهوم الرفاهية النفسية بأنها: "شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال، واستقلاليته في الحياة، واعتماده على نفسه، وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه، وتنظيم شؤون حياته، وأن يكون له هدف واضح وواقعي، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين".

وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس ووريك-أدنبه للرفاهية النفسية والذي تم اعداد النسخة العربية منه بواسطة مراد (2022).

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### أولاً: الكفاءة الذاتية Self-Efficacy:

لقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد العالم باندورا (Bandura) عندما نشر مقاله له بعنوان كفاءة الذات نحو نظرة أحادية لتعديل السلوك، ثم ربطه بمفهوم ضبط الذات للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية والتي تعد الكفاءة الذاتية من المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية (عبدالحفيظ، 2024).

عرف Bandura (1997) الكفاءة الذاتية المدركة بأنها اعتقادات الفرد المدركة لقدرته على إدراك وإنتاج مستويات محددة من الأداء التي تؤدي إلى أحداث تأثيراً على حياتهم.

ويعرف Zimmerman الكفاءة الذاتية: "بأنها ادراكات الشخص لقدرته على تنظيم الأعمال الضرورية وتنفيذها للحصول على الأداء المحدد للمهارة من أجل تنفيذ المهمات والأهداف الأكاديمية" (مقابلة وآخرون، 2022،

ص3.

ويضيف الشريف (2024) ان مفهوم كفاءة الذات تتمثل في أحكام الفرد التي يصدرها فيما يخص قدرته على إتمام المهام بنجاح، وثقته فيما لديه من مهارات، فإدراكات الفرد لكفاءته الذاتية تؤثر في خياراته المستقبلية. ويشير (2008) Schwarzer & Luszczynska الى أن الكفاءة الذاتية الى أنه تقدير ذاتي لكمية التحكم الشخصي التي يتوقع الفرد أن يتمتع بها في أي موقف معين، فكلما كان للفرد ايمانا بقدراته في اتقان مهمة ما كان لديه تمتع بكفاءة ذاتية عالية، وعلى النقيض من ذلك كلما كان للفرد شكوك في قدره أو تردد في التصرف أصبح لديه انخفاض في الكفاءة الذاتية، حيث تؤثر الكفاءة الذاتية على مقدار الجهد الذي يبذله الفرد لتغيير سلوك معين ومدى إصراره في تحقيق هدف معين.

#### أبعاد الكفاءة الذاتية:

أشار عبدالحفيظ (2024) الى مجموعة من أبعاد الكفاءة الذاتية وهي كما يلي:

1. الكفاءة الانفعالية: يشير إلى الجوانب الانفعالية لدى الفرد مثل قدرته على السيطرة على مشاعره، وانفعالاته، وسلوكياته عند التعرض للمشاكل، فهي تمثل عدد من القدرات والمهارات الشخصية التي تساعده على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها، وأيضا فهم مشاعر وانفعالات الآخرين وإقامة علاقة جيدة معهم، كذلك قدرته ضبط على ضبط انفعالاته أثناء تعامله مع الآخرين في المواقف المختلفة.
2. الكفاءة الاجتماعية: إن إدراك الفرد لكفاءته الاجتماعية من مهارات اجتماعية تساعده على مواجهة الصعوبات التي يواجهها في التعامل مع الآخرين والتي تتطلب منه إقامة علاقات جيدة معهم.
3. الكفاءة المعرفية: يشير إلى قدرات الفرد المعرفية مثل: قدرته على التعلم والفهم والتذكر والابتكار والتفكير الإيجابي، وقدرته على توظيف قدراته المعرفية في مواقف حياتية أو الأكاديمية.
4. الكفاءة الأكاديمية: تشير إلى قدرات ومهارات الفرد التي تعلمها طول فترة التعليم والدراسة، ومدى ثقته في قدراته على توظيف ما تم تعلمه في السعي والمثابرة لتحقيق الإنجاز الأكاديمي.
5. الثقة بالذات: تشير إلى مدى ثقة الفرد في ذاته ومما لديه من مهارات، وقدرات تمكنه من حل المشكلات التي تواجهه، وفي إقامة علاقات إيجابية، ورؤيته لذاته في المستقبل.

## النظريات النفسية المفسرة للكفاءة الذاتية:

### - النظرية المعرفية الاجتماعية:

أشار باندورا الى مفهوم الكفاءة الذاتية في تأسيسه للنظرية المعرفية الاجتماعية، والذي أكد فيها أن الأداء الإنساني يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية وفيما يلي أبرز افتراضات التي قامت عليها النظرية (عبد العزيز واخرون، 2023):

1. يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها من خلال التنبؤ بالنتائج.
2. معظم السلوك الإنساني ذات هدف مُحدد، وموجه، ذات تفكير مستقبلي كالتنبؤ والتوقع.
3. يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي وتحليل وتقسيم الأفكار والخبرات وهذه القدرات تُتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
4. يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، واختيار الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييمها بناء على هذه المعايير كمرشد للسلوك.
5. تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية والسلوك بطريقة مُتبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا مع الأحداث البيئية، ومن خلال قدراتهم المعرفية يمارسون التحكم الذاتي في سلوكهم الذاتي الذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة، ولكن أيضا على الحالات المعرفية، والانفعالية والبيولوجية، ويعد مبدأ الحتمية المُتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية، والشكل التالي يوضح معالم نموذج الحتمية كما اقترحه باندورا:

### - العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية:

أشار باندورا (موسى ومحمد، 2023) الى أن هناك أربع عوامل تؤثر في الكفاءة الذاتية وتؤدي الى تطويرها وهي كما يلي:

1. إنجازات الذات: ان ما يحققه الفرد من إنجازات تعتبر من أكثر المصادر تأثيرا في الكفاءة الذاتية،

فالنجاحات الماضية تؤدي الر رفع توقعات الكفاءة الذاتية، فالتوقع المسبق للكفاءة الذاتية العالية هي التي تمد الأفراد المتفوقين بالثقة وتقودهم الى نجاح اخر مهما بلغت الصعوبات والضغوط النفسية، حيث يستطيع الفرد المتفوق من التعامل الجيد مع الضغوط والتكيف مع المشكلات.

2. الخبرات الملاحظة: ان ملاحظة الفرد لنجاحات الاخرين تؤثر في الكفاءة الذاتية وترفع منها.

3. الاقناع اللفظي: ان الاقناع الخارجي يؤثر على قدرة الفرد في القيام بسلوك معين كما في تأثير تشجيع الوالدين والأصدقاء الذين يتوقعون أداء مميز من خلال الاقناع اللفظي.

4. الاستثارة الانفعالية: تشير الى البنية الفسيولوجية الانفعالية والتي تؤثر على الكفاءة الذاتية للفرد وعلى مختلف الوظائف العقلية والمعرفية والوجدانية والعصبية، حيث ان الفرد المتفوق دراسيا على سبيل المثال يكون لديه استثارة انفعالية منخفضة تمكنه من التحكم والسيطرة على القلق والخوف والانفعال بناء على توقعات الفرد المتفوق لإمكاناته والمتمثلة في الكفاءة الذاتية المرتفعة التي تقوده الى أداء مرضي.

#### - العزو السببي (Causal Attributions):

سميت النظرية بهذا الاسم لكونها تعنى بالطرق والاساليب التي عن طريقها نعزو السلوك إلى الأسباب، وتعتبر أعمال هايدر(1958) الأهم في هذا المجال، ويضيف المتخصصون بعلم النفس أن العزو والاعتقاد بكفاءة الذات كلاهما يسهم في ادراك أو السيطرة على الاحداث المحتملة الوقوع لذا يكون العزو السببي وكفاءة الذات مرتبطين، فكون الكفاءة الذاتية كما يفسرها باندورا تتأثر بالنجاح أو الفشل السابقين فان طريقة تفسيرنا لهذه التوقعات ربما تؤثر في الكفاءة الذاتية، وبالتالي فان كفاءة الذات قد تؤثر في أسلوب العزو فالشخص ذو الكفاءة الذاتية المنخفضة في مجال ما قد يعزو الفشل الى قلة القابلية لديه وهذا بدوره يعزز شعوره بتدني مستوى الكفاءة الذاتية لديه(لشهب،2021).

#### ثانياً: الرفاهية النفسية Psychological Well Being:

تعرف الرفاهية النفسية بأنها: "أحد مؤشرات التي تعكس الأداء النفسي الإيجابي، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من تقبلها وتفردها، والوعي بها بما يحقق استقلاليتها، رغم تمتعه بعلاقات جيدة مع الآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها

من خلال استغلاله لكل الفرص البيئية، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنمو الشخصي " (مبارك، 2023، ص58).

ان مفهوم الرفاهية النفسية مفهوم متعدد الأبعاد يشمل النظم العاطفية، والخصائص الشخصية، والهوية وتجارب الحياة، وهو مزيج من الأداء الفعال والشعور الإيجابي، والسعي نحو علاقات إيجابية، فهي مجموعة من السمات النفسية التي يتضمنها السلوك الإيجابي، كما تعكس الرفاهية النفسية التقويمات العاطفية والمعرفية للفرد؛ إذ تتضمن هذه التقويمات الحالة المزاجية للفرد، وردود الفعل العاطفية على الأحداث المتعلقة بالرضا عن الحياة، ويمكن أن تزداد الرفاهية النفسية مع التقدم في العمر، والتعليم، والانبساطية، وتنخفض مع العصابية (السعدي وعساف، 2023).

النظريات المفسرة لمفهوم الرفاهية النفسية:

### 1-نظرية ريبير (Reber) عن التوازن الديناميكي Dynamic Equilibrium Theory

توضح هذه النظرية أن الأفراد يميلون الى العودة الى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسية، فمعظم الأشخاص معظم الوقت لديهم رفاهية ذاتية مستقرة الى حد ما، ويعود ذلك الى أن مستويات تخزين المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توازن ديناميكي (المهدى، 2022).

### 2-المدخل الذاتي Hedonic

يعرف هذا المدخل الرفاهية من زاوية السرور وتجنب الألم ويترجم من خلال البحث على الرفاهية النفسية، حيث يركز المدخل على فكرة ان السعادة والسرور هدف أساسي للحياة البشرية، وتشير مفهوم الرفاهية طبقا لهذا المدخل الى تقييمات الأفراد المعرفية والوجدانية لحياتهم اذ يشير المكون المعرفي الى رضا الأفراد عن حياتهم، أما المكون الوجداني فيشير الى تكرار الخبرات والانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الأفراد (نظرية، 2022).

### 3-نموذج رايف للرفاهة النفسية Psychological Well-Being Ryff's Model

قامت نظرية Ryff (1989) بتقديم نموذجاً للرفاهية النفسية واعتمد على العوامل الستة، وهي:

1. تقبل الذات Self- acceptance وهي تمثل القدرة على تحقيق الذات

2. علاقات إيجابية مع الآخرين Positive relation with others وهي وجود مشاعر قوية من التعاطف، وابداء مشاعر الحب والتفاهم، ووجود صداقات متعددة.
3. الاستقلالية Autonomy وهي التقويم الذاتي للفرد من خلال معايير الشخصية له، وشعوره بالتفرد، وقدرته على اتخاذ قراراته.
4. الكفاءة البيئية Environmental mastery وهي القدرة على إدارة الحياة، والتحكم في المواقف المعقدة والتعامل بمرونة مع سياقات الحياة المختلفة.
5. النمو الشخصي personal growth وهو الشعور بالنمو المستمر والتطور، والانفتاح على الخبرات الجديدة.
6. الهدف من الحياة Purpose in life وهو الاعتقاد بأن الحياة مفيدة، وذات ومعنى، وأن يسعى الفرد نحو أهداف لتحقيقها)

#### 4- نموذج(بيرما) للرفاهية النفسية Psychological Well-Being Perma model

يوضح هذا النموذج الرفاهة النفسية من خلال خمسة عناصر وهي:

- الانفعالات الإيجابية Positive Emotion تتضمن مشاعر المتعة والسعادة والقلق، والانفعالات السلبية.
- المشاركة Engagement وتشير الى الاتصال النفسي مع الآخرين.
- العلاقات الإيجابية Relationships وتشير الى قدرة الفرد على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين
- المعنى Meaning وهو اعتقاد الفرد بأنه ذو قيمة ومعنى.
- الإنجاز Accomplishment تتضمن القدرة على تحديد الأهداف، وإنجاز المهام اليومية (ناصر، 2024).

- العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية:

- 1-الفروق الفردية: يختلف الأفراد فيما بينهم تبعاً لاختلاف العوامل الوراثية إضافة الى سمات الشخصية،

حيث يرتبط الانبساط بشكل إيجابي مع الرفاهية النفسية، في حين تنخفض مع العصابية.

**2-المحتوى الفكري للأفراد:** أثبتت دراسة "تاكر" أن الناس من ذوي الرفاه النفسي العالي يميلون إلى التفكير وتفسير المواقف بصورة إيجابية، بعكس الأشخاص من ذوي التفكير السلبي.

**3-العواطف:** يشير العلماء إلى أن الانكشاف العاطفي يساعد على تعزيز مفهوم الرفاه لدى الافراد، حيث ان قمع أو كبت العواطف له اثار نفسية وجسدية سلبية.

**4-الصحة الجسدية:** تعتبر الصحة والسلامة الجسدية أولى العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي فوجود المرض أو المعاناة والألم يزيد من الشعور بالسلبية، حيث ان العوامل النفسية تؤثر وتتأثر بالصحة الجسدية (نظيرة، 2022).

ومما سبق ترى الباحثة أن مفهوم الكفاءة الذاتية هو مفهوم ذاتي يبني من خلال ملاحظات الفرد وتقييمه لقدراته في ضوء إنجازاته الشخصية، وفي ضوء أيضا التنشئة الأسرية ومدى اسهام الوالدين في تعزيز الثقة بالنفس لدى أبنائهم وفي رفع وتطوير وصقل مهارات أبنائهم ودور ذلك في تعزيز الكفاءة الذاتية لديهم ما ينعكس بذلك في رفع مستوى الرفاهية النفسية كهدف أساسي لصحة الفرد النفسية.

### الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الذاتية:

– أشارت دراسة لشهب(2021) في دراسة بعنوان: الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ من منظور علم النفس الإيجابي، والتي هدفت إلى تناول مفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية لتلميذ المرحلة الثانوية وتحليل علاقته بمختلف مفاهيم علم النفس الإيجابي، والكشف عن أهمية الارشاد النفسي القائم على بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي في تنمية الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ، وخلصت النتائج إلى ارتباط الفاعلية الذاتية الأكاديمية بعلاقة متبادلة التأثير مع عدد من البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي، كالصمود النفسي، والتفكير الإيجابي وجودة الحياة الأكاديمية.

– وأضاف سليمان وبالخير(2024) في دراسة بعنوان: الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بولاية غرداية، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتحصيل لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بولاية غرداية، تم

استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (360) تلميذا طبقت عليهم مقياس لكفاءة الذاتية من اعداد الباحث وخلصت النتائج الى أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي.

– وقدم مقابلة واخرون (2023) دراسة بعنوان: القدرة التنبؤية لتقدير الذات والكفاءة الذاتية المُدرّكة بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك، والتي هدفت الى الكشف عن القدرة التنبؤية لتقدير الذات والكفاءة الذاتية المُدرّكة بالتكيف الأكاديمي، ومعرفة مستوى التكيف الأكاديمي، والكفاءة الذاتية المُدرّكة، واعتمد الباحثون المنهج الوصفي المسحي، كما تم استخدام مقياس التكيف الأكاديمي، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة، ومقياس تقدير الذات، على عينة (1123) طالب، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التكيف الأكاديمي تُعزى لمُتغيّرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدّراسي، وإنّ تقدير الذات، والكفاءة الذاتية المُدرّكة لهما قدرة تنبؤية بالتكيف الأكاديمي.

– وقدمت دراسة محمد (2023) والتي كانت بعنوان: السعة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، هدفت الى الكشف عن العلاقة بين السعة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وذلك على عينة قوامها (400) طالب، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم تطبيق مقياس السعة العقلية "إعداد الباحثة"، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية "إعداد شيماء إبراهيم، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوي (0.01). بين السعة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث.

– وأشار Hassen & Saeed (2022) في دراسة بعنوان: تأثير الكفاءة الذاتية على الأداء الوظيفي، شملت العينة موظفين يعملون في قطاع الخدمات (الفنادق والمستشفيات) تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية والأداء الوظيفي، وأظهرت النتائج أن الموظفين الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يظهرون أداء أعلى في مهامهم الوظيفية من التفاعل مع العملاء وحل المشكلات مما يعزز من فعالية العمل داخل المؤسسات.

– وأضافت دراسة Mamaril et al (2016) بعنوان: قياس الكفاءة الذاتية الهندسة لطلاب المرحلة الجامعية، والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الهندسة والانجاز الأكاديمي على عينة من طلاب الهندسة، تصميم مقياس الكفاءة الذاتية لتقييم المهارات المتعددة الأوجه المطلوبة من المهندسين، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية الهندسية والانجاز الأكاديمي، كما

- أظهرت النتائج القدرة التنبؤية لمقياس الكفاءة الذاتية الهندسية العامة بالإنجاز الأكاديمي.
- أشارت Solanki (2022) في دراسة بعنوان: العلاقة بين تقدير الذات والكفاءة الذاتية، والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى عينة من الطلاب جامعة دلهي بالهند، حيث تكونت العينة من (99) طالب تم تطبيق مقياسي لتقدير الذات والكفاءة الذاتية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين تقدير الذات والكفاءة الذاتية، كما أظهرت الدراسة القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية لتقدير الذات.
  - وقدمت دراسة عامر والزهرة (2019) دراسة بعنوان: مستوى الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في ظل مناهج الجيل الثاني (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة متوسط ببلدية شتمة) هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في ظل مناهج الجيل الثاني وذلك بتطبيق المنهج الوصفي الاستكشافي، حيث اختيرت عينة مكونة من (40) تلميذ وتلميذة من مستوى السنة الثالثة متوسط تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية، وتوصلت الدراسة الى أن ما نسبته (55%) كانت استجاباتهم متوسطة على مقياس الكفاءة الذاتية من أفراد العينة.
  - وأضاف Bandura & Varela (2020) في دراسة بعنوان: تأثير الكفاءة الذاتية على الصحة الجسدية، شملت الدراسة مجموعة من الأفراد البالغين من مختلف الأعمار بما في ذلك كبار السن تم تقسيمهم الى مجموعات حسب مستويات الصحة النفسية والجسدية، وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين يملكون تصورات إيجابية عن قدرتهم على التعامل مع الضغوطات الصحية يظهرون مرونة أكبر وأكثر مقاومة للأمراض ويعانون من مستويات أقل من القلق والاكتئاب وأكدت الدراسة الى أهمية تعزيز الكفاءة الذاتية كأداة لتقوية الصحة العامة والمرونة النفسية.

#### ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية:

- أضافت دراسة أبو سيف (2022) التي كانت بعنوان: أثر ضغط التواصل مع العمل عن بُعد على الرفاهية النفسية لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر من خلال الدور الوسيط للصلابة النفسية، استهدفت الدراسة اثر ضغط التواصل مع العمل عن بُعد على الرفاهية النفسية، من خلال الدور الوسيط التفاعلي للصلابة النفسية، وقد أجريت الدراسة التطبيقية على عينة طبقية عشوائية من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر حيث بلغ حجم العينة (384) مفردة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ثبوت

- الدور الوسيط التفاعلي لمتغير الصلابة النفسية إجمالاً وبُعديه (الالتزام، والتحكم) في العلاقة بين ضغط التواصل مع العمل عن بُعد والرفاهية النفسية.
- أشارت دراسة حسيبة وآخرون (2021) المعنونة بالرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين-دراسة ميدانية بجامعة البليدة، والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية على عينة قوامها (50) طالبا جامعيًا بجامعة البليدة بالجزائر، حيث تمت دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أن الطلبة يمتازون بمستوى مرتفع في الرفاهية النفسية، كما توجد علاقة ارتباطية قوية بين الرفاهية النفسية و التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة.
- وأضافت دراسة طه (2020) والتي كانت بعنوان: أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية Rayff محددات للسمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين، هدفت إلى الكشف عن أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية Rayff محددات للسمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين، والكشف عن مدى الاختلاف في درجتي الرفاهية النفسية والسمود الأكاديمي تبعًا لمتغير النوع (ذكور وإناث) وتكونت العينة من (60) طالبًا من الموهوبين أكاديميًا، تم استخدام مقياس السمود الأكاديمي وتعريب مقياس Rayff للرفاهية النفسية، وأسفرت النتائج إلى أن هناك خمسة أبعاد للرفاهية النفسية وفق نظرية Rayff تعمل كمحددات للسمود الأكاديمي لدى الموهوبين، وتتمثل هذه الأبعاد في الاستقلالية، النمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، وتقبل الذات.
- وقدمت دراسة Al-abri (2023) والتي كانت بعنوان: الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان، هدفت هذه الدراسة إلى قياس الرفاهية النفسية لطلبة جامعة السلطان قابوس، وكذلك العلاقة بينها وبين التحصيل الأكاديمي، على عينة قوامها (485) طالبًا من الذكور والإناث، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية، وخلصت النتائج إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى رفاهية نفسية عالية بنسبة (77%) تميل للإناث، كما كشفت وجود علاقة طردية بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي.
- وأشارت دراسة آل دلهم وحموري (2021) والمعنونة بالقدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين، والتي هدفت إلى التعرف على القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الموهوبين بمدينة أبها، تكونت عينة الدراسة من (170) طالب من

الموهوبين، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي من اعداد الباحثين ومقياس الرفاهية النفسية، وكانت أبرز النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى الموهوبين، كما كان مستوى الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي مرتفعين لدى الطلبة الموهوبين.

### ثالثا: الدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية:

- أشارت دراسة عبدالعزیز واخرون(2023) والتي كانت بعنوان: نموذج بنائي للعلاقة بين الاستهداف للاكتئاب وكلاً من الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد هدفت الدراسة الى تقديم نموذج مُقترح لمكونات الاستهداف للاكتئاب ومكونات الرفاهية النفسية وعلاقة ذلك بالكفاءة الذاتية لدى عينة تكونت من(200) طالب وطالبة من جامعة بني سويف، تم تطبيق اختبار لاستهداف الاكتئاب، واختبار للكفاءة الذاتية، واختبار للرفاهية النفسية، وكانت أبرز النتائج أن النموذج المقترح مطابق للبيانات، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية قوية بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة.
- وأشارDonnellan & Lucas(2023) في دراسة بعنوان: تأثير الكفاءة الذاتية عن الرضا عن الحياة عبر مراحل مختلفة من العمر، أظهرت الدراسة أن الأفراد الذين يمتلكون تصورات إيجابية عن قدراتهم الشخصية يميلون الى الاستمتاع بحياة أكثر رضا بغض النظر عن التحديات التي يواجهونها، كما كانت العلاقة الارتباطية قوية بين الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي مما يوضح أهمية بناء الثقة بالنفس عبر مراحل الحياة
- وقدمت دراسةSiddiqui(2016) والتي كانت بعنوان: أثر الكفاءة الذاتية على الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة تكونت من (100) طالب وطالبة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية العامة ومقياس الرفاهية النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة الذكور كما كان أثر المتغير المتنبئ(الكفاءة الذاتية) مساهم بنسبة (35.5%) في متغير الرفاهية النفسية لدى الذكور، في حين أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة الاناث كما تبين أن أثر المتغير أثر المتغير المتنبئ(الكفاءة الذاتية) مساهم بنسبة(30%) للإناث، كما

وجدت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الرفاهية النفسية.

– وأضافت دراسة الرشيدى (2023) والمعنونة بالكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت، والتي هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة تكونت من (233) طالبة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياسي لقياس الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وخلصت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسات، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات افراد العينة حول بنود الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية تعزى لمتغير العمر.

– وأشارت دراسة عبدالكريم (2021) والتي كانت بعنوان: كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة تكونت من (180) طالبا وطالبة من طلاب جامعة جنوب الوادي، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الرفاهية النفسية، كما تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لأهداف الدراسة، وخلصت النتائج الى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية عند مستوى دلالة (0.01)، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كفاءة الذات، كما أظهرت نتائج الدراسة عن إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

– وقدمت دراسة اللحام والعدوان (2022) والتي كانت بعنوان: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية، هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي لدى عينة تكونت من (555) طالبا وطالبة من المرحلة الجامعية، تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الرفاه النفسي وتم التأكد من صدقيهما وثباتهما، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى ان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة كان متوسطا لدى العينة، كما تبين أن هناك مستوى متوسط من الرفاه النفسي يتمتع به طلبة الجامعة الأردنية، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية.

#### رابعاً: التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الأدب النظري للدراسات السابقة تبين ما يلي:

- تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية وكذلك دراسات كلاً من: عبد العزيز واخرون (2023)؛ Siddiqui (2016)؛ الرشيدى (2023)؛ وعبد الكريم (2021)؛ واللحم والعدوان (2022) في الكشف عن طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.
- استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي وكذلك دراسات عبدالعزيز واخرون (2023)؛ Siddiqui (2016)؛ دراسة الرشيدى (2023)؛ عبدالكريم (2021)؛ اللحم والعدوان (2022)؛ لشهب (2021)؛ سليمان وبالخير (2024)؛ محمد (2023)؛ Mamaril et al (2016)؛ Solanki (2022)؛ حسيبة وآخرون (2021)؛ Al-abri (2023)؛ ال دلهم وحموري (2021).
- استهدفت الدراسة الحالية عينة من طالبات المرحلة الجامعية بمختلف مستوياتها (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) لأهمية هذه المرحلة ودورها في بناء المجتمع وأيضا في دور مفهومي الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية في الإنجاز الأكاديمي واتضح أبعاد المتغيرين لدى أفراد العينة الحالية كما تشابهت عينة الدراسة الحالية مع عينات دراسات عبدالعزيز واخرون (2023)؛ Siddiqui (2016)؛ رشيدى (2023)؛ اللحم والعدوان (2022)؛ وعبدالكريم (2021).

#### أدوات الدراسة

##### 1-مقياس الكفاءة الذاتية (S-E S):Self-Efficacy Scale

أعد المقياس سيد أحمد البهاص (2011) حيث جاء اعداد هذا المقياس من خلال دراسة قام بها لقياس كفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وقد وضع الباحث من اهتماماته ألا يقتصر المقياس على تلك الفئة بل يتسع الى ليشمل عينات أكبر من مراحل دراسية وعمرية مختلفة ، تم تحديد ثلاثة أبعاد للمقياس اتضح أنها تعكس مستوى الكفاءة الذاتية تشمل (الثقة بالنفس، المثابرة على بذل الجهد، التواصل الاجتماعي الفعال) تم صياغة مجموعة من العبارات لكل بعد من الأبعاد السابقة وكانت في مجملها (30) عبارة موزعه على كل بعد بواقع (10) عبارات، وتشتمل الأبعاد على ما يلي:

-الثقة بالنفس: يتمثل هذا البعد في الرضا عن المظهر الجسمي، والثقة في القدرات العقلية، والقدرة على انجاز الأعمال، والشعور بالتفاؤل تجاه المستقبل، والرغبة في التحدي ومواجهة المشكلات.

-المثابرة على بذل الجهد: يتمثل هذا البعد في القدرة على المبادأة وتكرار المحاولات التي يحدث في اخفاق، والتمتع بالتأني والصبر، وتجزئ المهام، والأخذ بالأسباب.

-التواصل الاجتماعي الفعال: يتمثل هذا البعد في القدرة على مواجهة الآخرين ومشاركتهم، والقدرة على تكوين علاقات مع الجنس الآخر، وممارسة الأنشطة الاجتماعية، واكتساب تقدير الآخرين وحبهم وتفهم مشاعرهم، تم وضع مدرج الإجابة ليضم ثلاث استجابات (نعم، الى حد ما، لا) وتحصل الدرجات على التوالي (3،2،1) ويتم حساب الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية بجمع درجات الأبعاد الثلاثة حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (90،30) درجة.

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

1-صدق المقياس: بالإضافة الى صدق المحكمين، تم حساب الصدق التلازمي (صدق المحك) تم حساب صدق المقياس بالتلازم مع مقياس "القائمة النفسية لقوة الأنا" إعداد أحمد متولي (2009) تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لقوة الأنا وأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية وكانت على الترتيب (76, 71, 84, 79). وجميعها دالة عند مستوى (01). كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية وجميعها دل عند مستوى (01).

2-ثبات المقياس: استخدم الباحث للتأكد من ثبات المقياس الكفاءة الذاتية بأبعاده الثلاثة بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني ثلاث أسابيع، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (2) يوضح معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية

أبعاد المقياس	إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ
الثقة بالنفس	.757	.656
المثابرة على الجهد	.802	.776
الاتصال الاجتماعي الفعال	.881	.853
الدرجة الكلية	.835	.790

يوضح الجدول (2) أعلاه أن جميع معاملات الثبات لأبعاد الكفاءة الذاتية دالة عند مستوى (01). وأيضا معامل الثبات للدرجة الكلية، مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات، وقد تم ارفاق الصورة الأصلية للمقياس في ملحق رقم (1).

## 2-مقياس ووريك-أدنبره للرفاهية النفسية (WEMWBS) Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale

أعد المقياس الأصلي بواسطة فريق من الباحثين في بعض الجامعات الاسكتلندية و يحظى المقياس بمواصفات ومعايير قياس عالية على المستوى العالمي، المقياس يقيس الصحة النفسية الإيجابية يتألف من (14) فقرة ذات صياغة موجبة، ويتوجب على كل فرد الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس وفقاً لسلم خماسي متدرج حيث (لا يحدث أبداً=1، نادراً ما يحدث=2، يحدث بعض لأوقات=3، يحدث غالباً=4، يحدث دائماً=5) وهذا المقياس كثير الاستخدام على المستوى العالمي، وقد تم إعداد نسخته العربية بتصريح من أصحابه بواسطة الباحث غطاس مراد(2021) ويتمتع المقياس بمواصفات سيكومترية تجعل منه ملائماً لقياس الغرض الذي بني من أجله، فقد تراوحت درجة الاتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ) (.91 ، .89) كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق حيث بلغت درجة ثباته (.79) كما تم حساب ثباته بعد تعريبه عن طريق إعادة اختبار حيث كان معامل الارتباط بيرسون (.79) وبالتالي فإن الاختبار يتمتع بثبات جيد، وقد تم ارفاق المقياس بعد الترجمة في ملحق رقم (2).

## إجراءات تطبيق الدراسة

اتبعت الباحثة في إجراءات الدراسة على ما يلي:

1. تم إعادة تصميم أداتي الدراسة بصورة واضحة كما هو موجود في ملحق (3)
2. تم تطبيق أدوات الدراسة بصورة فردية على عينة الدراسة بعد أخذ اذنه للمشاركة.
3. تمت عملية تفريغ الإجابات.
4. إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences-SPSS اصدار (29).

## النتائج والمناقشة

### نتائج التساؤل الأول ومناقشته:

1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز؟

للإجابة عن التساؤل السابق، تم حساب معامل الارتباط Pearson لإيجاد العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية، كما هو موضح في الجدول التالي:

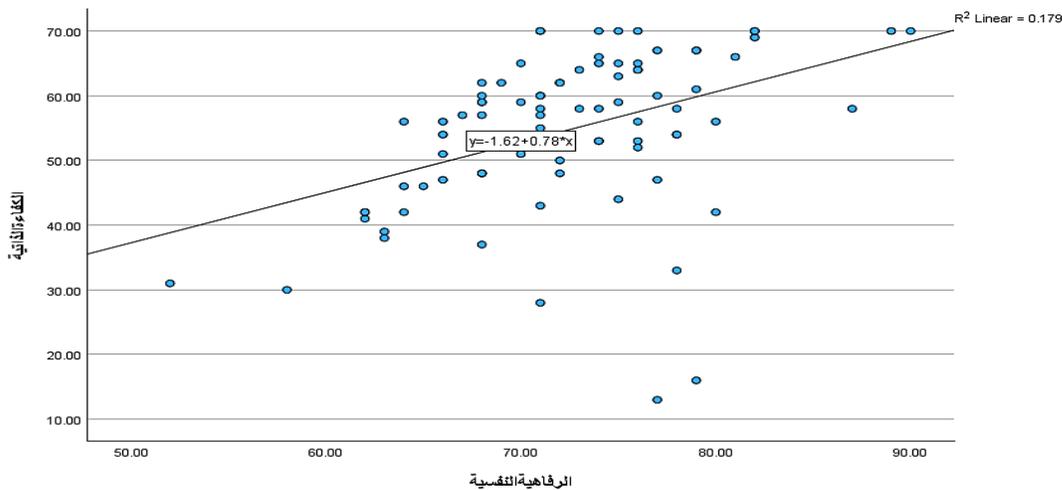
جدول (3) معامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى أفراد العينة

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل التحديد
الكفاءة الذاتية	54.65	1.31	.423**	.001	.179
الرفاهية النفسية	72.35	.713	.423**	.001	.179

يبين الجدول أعلاه درجات أفراد العينة في مقياس الكفاءة الذاتية بمتوسط حسابي (54.65) وانحراف معياري (1.31) ودرجات أفراد العينة في مقياس الرفاهية النفسية بمتوسط حسابي (72.35) وانحراف معياري (0.713) مما يوضح أن متوسط أفراد العينة في الرفاهية النفسية أعلى من متوسط أفراد العينة في الكفاءة الذاتية.

كما يبين الجدول قيمة معامل الارتباط ( $.424^{**}$ ) وهو ارتباط طردي دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.001)، مما يدل على أن المتغيران يفسران ما نسبته (17.98%) وهذه النتائج تفسر علاقة الكفاءة الذاتية بالرفاهية النفسية، حيث أنه كلما ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية بين الطالبات فإن هذا ينعكس على ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لديهن، ويبدو من الطبيعي حيث أن الكفاءة الذاتية تتضمن مدركات الفرد نحو ذاته من الثقة بالنفس، والقدرة على بذل الجهد، والتواصل الاجتماعي الفعال وهي جميعها تؤثر في مستوى الرفاهية النفسية لدى الفرد؛ ذلك لأنها تلعب دوراً هاماً في ظروف الفرد الحياتية من الرضا عن نوعية الحياة، والشعور بالإنجاز، والرضا عن الذات مما يدل على أن عينة طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز لديهن قدر مناسب من العلاقة الطردية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية

والشكل التالي يوضح نسبة معامل التحديد الذي يفسر العلاقة بين المتغيرين:



شكل (2) يوضح قيمة معامل التحديد

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة اللحام والعدوان (2022) في وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة حيث ان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة كان متوسطا لدى العينة، كما تبين أن هناك مستوى متوسط من الرفاه النفسي الذي يتمتع به طلبة الجامعة الأردنية، وما جاء متفقاً مع الدراسة الحالية

واتفقت أيضا مع دراسة Siddiqui (2016) في وجود علاقة ارتباطية موجبة من لكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وأن الكفاءة الذات تعتبر من المنبئات بالرفاهية النفسية، وأيضا مع دراسة عبدالكريم (2021). كما اتفقت مع نتيجة الشهب (2021) ارتباط الفاعلية الذاتية الأكاديمية بعلاقة متبادلة التأثير مع عدد من البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي، كالصمود النفسي، والتفكير الإيجابي وجودة الحياة الأكاديمية والذي توضح وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية ومدى التفكير الإيجابي وجودة الحياة أي قدر مناسب من الرفاهية النفسية.

كما تشابهت مع دراسة الرشيد (2023) في وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض، وهو ما تتفق فيه أيضا مع عينة الدراسة الحالية وهن الاناث الاتي يتميزن بمستوى مبادرة في بذل الجهد وقدرة على حل المشكلات يؤهلن ليصبحن متمتعات بالكفاءة الذاتية وبالتالي مستوى عالي من الرضا والرفاهية النفسية.

كما جاءت هذه النتيجة متسقة مع فروض نظرية باندورا للكفاءة الذاتية في تفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً مع الأحداث البيئية، ومن خلال قدراتهم المعرفية يمارسون التحكم الذاتي في سلوكهم الذاتي الذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضاً على الحالات المعرفية، والانفعالية والبيولوجية، وهو ما أسماه بمبدأ الحتمية المتبادلة، أي أن الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية يستجيبون أيضاً انفعالياً في وجود مستوى رضا مناسب من الرفاهية النفسية فهي علاقة طردية تزيد بزيادة المتغير الآخر.

وعلى ذلك فإن عينة طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز لديهم قدر مناسب من الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية والذي تجلى في وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين المتغيرين.

### نتائج التساؤل الثاني ومناقشته:

ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز؟ للإجابة على التساؤل السابق، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل محور من محاور مقياس الكفاءة الذاتية وأيضاً المتوسط المرجح اعتماداً على ميزان تقديري وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي، كما هو موضح في الجدول التالي:

### أولاً: المحور الأول (الثقة بالنفس)

جدول (4) متوسطات درجات أفراد العينة في (الثقة بالنفس)

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام
1	أنا راض عن مظهري الجسمي	2.559	.588	5	موافق
2	لدي القدرة على المبادرة لعمل أشياء جديدة	2.494	.590	7	موافق
3	يمكنني التحدث مع الآخرين بطلاقة	2.564	.606	4	موافق
4	أثق في إمكانياتي وقدراتي العقلية	2.847	.393	1	موافق
5	عندما أخفق في إنجاز عمل ما أحاول تكراره مرة أخرى	2.552	.663	6	موافق
6	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية	2.223	.777	9	محايد
7	لدي القدرة على اتمام أي نشاط أقوم به	2.741	.466	2	موافق
8	أتمتع بالتأني والصبر في إنجاز الأعمال	2.482	.628	8	موافق
9	يمكنني تكوين علاقات مع الجنس الآخر	1.32	.564	10	غير موافق
10	أشعر بالتفاؤل عندما أفكر في مستقبلي	2.670	.564	3	موافق
	المتوسط الموزون للمحور الأول	2.445	.337		موافق

باستقراء الجدول السابق الذي يوضح درجات متوسط أفراد العينة على محور (الثقة بالنفس) من مقياس الكفاءة الذاتية، حصلت العبارة رقم (4) والتي تنص على (أثق في امكانياتي وقدراتي العقلية) على الترتيب الأول بين فقرات المحور الأول بأعلى متوسط بلغ (2.847) وانحراف معياري (0.393). باتجاه عام (موافق) في الميزان التقديري لمقياس ليكرت الثلاثي، وجاءت في الترتيب الثاني العبارة رقم (7) التي تنص على (لدي القدرة على إتمام أي نشاط أقوم به) بمتوسط حسابي (2.741) وانحراف (0.466). باتجاه عام (موافق) بينما حصلت العبارة رقم (9) والتي تنص على (يمكنني تكوين علاقات مع الجنس الآخر) على الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (1.32) وانحراف معياري (0.564). واتجاه عام (غير موافق) وحصلت بقية فقرات المحور الأول على اتجاه عام (موافق) ما عدا عبارة رقم (6) على اتجاه عام (محايد) والتي تنص على (أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية) بمتوسط (2.223) وانحراف معياري (0.777). كما حصل المتوسط المرجح للمحور الأول (الثقة بالنفس) على متوسط (2.445) وانحراف معياري (0.337). باتجاه عام (موافق) مما يدل على أن الاتجاه العام لاستجابات أفراد العينة هي الموافقة.

### ثانياً: المحور الثاني (المثابرة على بذل الجهد)

جدول (5) متوسطات درجات أفراد العينة في (المثابرة على بذل الجهد)

م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام
1	أرى أن النجاح يأتي تدريجياً.	2.870	.402	1	موافق
2	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين.	2.211	.772	7	محايد
3	أستطيع الإنجاز في أي عمل أكلف به.	2.623	.511	3	موافق
4	عندما تواجهني مهمة صعبة يصعب علي تقسيمها	1.847	.698	9	محايد
5	لدي القدرة على تكوين صداقات عديدة.	2.364	.721	6	موافق
6	أنا كثير التردد في اتخاذ القرارات المهمة.	1.766	.643	10	محايد
7	أكره الاستسلام عند الإخفاق.	2.635	.614	2	موافق
8	أحب ممارسة الأنشطة الجماعية.	2.435	.680	5	موافق
9	لدي القدرة على المواجهة والتحدي.	2.535	.629	4	موافق
10	يصيبني اليأس عندما لا أحقق النجاح.	1.917	.693	8	محايد
	المتوسط الموزون للمحور الثاني	2.33	.316		موافق

باستقراء الجدول السابق الذي يوضح درجات متوسط أفراد العينة على محور الثاني (المثابرة على بذل الجهد) من مقياس الكفاءة الذاتية، حيث حصلت العبارة رقم (1) والتي تنص على (أرى أن النجاح يأتي تدريجياً.) على الترتيب الأول في المحور الثاني بمتوسط حسابي (2.870) وانحراف معياري (0.402). وباتجاه عام (موافق) حسب الميزان التقديري لمقياس ليكرت الثلاثي، وحصلت العبارة رقم (7) والتي تنص على (أكره الاستسلام

عند الإخفاق.) على الترتيب الثاني بمتوسط (2.635) وانحراف معياري (0.614). بينما تفاوتت درجات متوسطات استجابات الأفراد على باقي عبارات المحور الثاني وكان الاتجاه العام بين (موافق-محايد) كما حصلت العبارة رقم (6) والتي تنص على (أنا كثير التردد في اتخاذ القرارات المهمة.) على الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (1.766) وانحراف معياري (0.643). كما حصل المتوسط الموزون للمحور الثاني ككل على (2.33) وانحراف معياري (0.316) وباتجاه عام موافق، مما يدل على مدى تمتع أفراد العينة على المثابرة في بذل الجهد والذي اتفق كذلك من أعلى متوسط حصلن عليه وهو في العبارات التي تدل على المثابرة في بذل الجهد وهي (أرى أن النجاح يأتي تدريجياً وأكره الاستسلام عند الإخفاق).

### ثالثاً: المحور الثالث (التواصل الاجتماعي الفعال)

جدول (6) متوسط درجات أفراد العينة في (التواصل الاجتماعي الفعال)

م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام
1	أسعى أن أكون محبوباً من الآخرين	2.352	.718	8	موافق
2	يمكنني مواجهة أي مشكلة في حياتي	2.458	.608	6	موافق
3	أسعى بكل جهدي لإدراك النجاح	2.882	.324	1	موافق
4	يسعدني تقدير الآخرين لي	2.835	.373	3	موافق
5	أتوقع الكثير من الصعاب في المستقبل	1.717	.700	10	محايد
6	مبدأي الأخذ بالأسباب في كل عمل أو نشاط.	2.823	.413	4	موافق
7	لا أتردد في نصيحة أي شخص يرتكب خطأ.	2.364	.678	7	موافق
8	أحب الأعمال التي بها تحديات	2.258	.709	9	محايد
9	مهما أفعل فلن يتغير شيء	2.529	.700	5	موافق
10	أتفهم مشاعر الآخرين وأقدرها	2.847	.362	2	موافق
	المتوسط الموزون للمحور الثالث	2.507	.258		موافق

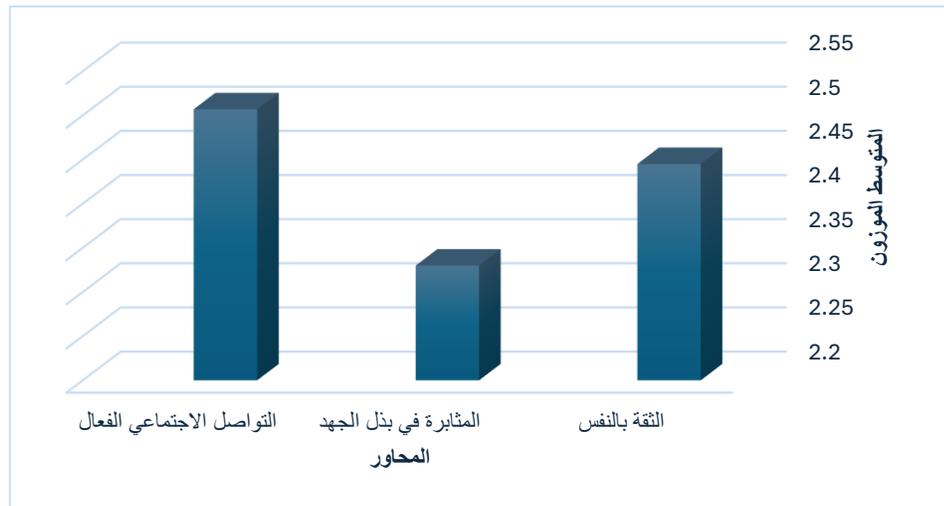
باستقراء الجدول السابق الذي يوضح درجات متوسط أفراد العينة على محور الثالث (التواصل الاجتماعي الفعال) من مقياس الكفاءة الذاتية، حيث حصلت العبارة رقم (3) والتي تنص على (أسعى بكل جهدي لإدراك النجاح) على الترتيب الأول في المحور الثالث بمتوسط حسابي (2.882) وانحراف معياري (0.324). وباتجاه عام (موافق) يليها العبارة رقم (10) والتي تنص على (أتفهم مشاعر الآخرين وأقدرها) على الترتيب الثاني بمتوسط (2.847) وانحراف (0.362). وباتجاه عام (موافق) بينما حصلت العبارة رقم (5) على الترتيب الأخير والتي تنص على (أتوقع الكثير من الصعاب في المستقبل) بمتوسط حسابي (1.717) وانحراف معياري (0.700) وباتجاه عام (محايد).

كما يتبين أن المتوسط الموزون للمحور الثالث بلغ (2.507) وانحراف معياري (0.258). وباتجاه عام (موافق) مما يدل على أن الاتجاه العام لأفراد العينة في محور التفاعل الاجتماعي الفعال هو الموافقة أي تمتعهم بالقدرة على التواصل الاجتماعي الفعال والذي اتفق مع حصول العبارة التي تنص على (أتفهم مشاعر الآخرين وأقدرها) على متوسط عالي وترتيب الثاني بين عبارات هذا المحور، والجدول التالي يوضح درجات محاور مقياس الكفاءة الذاتية كما يلي:

جدول (7) يوضح درجات متوسطات محاور مقياس الكفاءة الذاتية

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام
1	الثقة بالنفس	2.445	.337	2	موافق
2	المثابرة على بذل الجهد	2.330	.316	3	موافق
3	التواصل الاجتماعي الفعال	2.507	.258	1	موافق
4	المقياس الكلي	2.418	.264		موافق

يبين الجدول أعلاه درجات متوسطات المحاور الثلاث في مقياس الكفاءة الذاتية (الثقة بالنفس، المثابرة على بذل الجهد، التواصل الاجتماعي الفعال) حيث حصل محور (التواصل الاجتماعي الفعال) على الترتيب الأول بمتوسط (2.503) وانحراف معياري (0.258). يليها محور (الثقة بالنفس) بمتوسط (2.445) وانحراف معياري (0.337). وأخيرا محور (المثابرة على بذل الجهد) بمتوسط (2.330) وانحراف معياري (0.316). وباتجاه عام لأفراد العينة بالموافقة على جميع المحاور، بينما بلغ متوسط المقياس الكلي (2.418) وبانحراف معياري (0.264). وباتجاه عام بالموافقة مما يدل على مدى تمتع أفراد عينة طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبدالعزيز بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية والذي اتضح من ارتفاع متوسط درجاتهن في جميع المحاور والتي جاء الاتجاه العام فيها جميعا بالموافقة، والشكل التالي يوضح درجات أفراد العينة في محاور مقياس الكفاءة الشخصية:



شكل (3) متوسطات محاور مقياس الكفاءة الذاتية

واتفقت هذه النتيجة مع ما أشار اليه (Schwarzer & Luszczynska, 2008) الى أن الكفاءة الذاتية هو تقدير ذاتي لكمية التحكم الشخصي التي يتوقع الفرد أن يتمتع بها في أي موقف معين، حيث ان الفرد الذي يتمتع بإيمان بقدراته أي وجود قدر عالي من الثقة بالنفس في اتقان مهمة ما كان لديه تمتع بكفاءة ذاتية عالي، وعلى النقيض من ذلك كلما كان للفرد شكوك في قدراته أو تردد في التصرف أصبح لديه انخفاض في الكفاءة الذاتية، حيث تؤثر الكفاءة الذاتية على مقدار الجهد الذي يبذله الفرد لتغيير سلوك معين ومدى إصراره وهو ما تفق مع ارتفاع متوسطات درجات أفراد العينة في محور المثابرة على بذل الجهد لتحقيق الهدف، وأيضًا في محور الثقة بالنفس، وفي الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية.

كما اتفقت مع نتيجة دراسة سليما وبالخير (2024) الى أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي، حيث يتميز أفراد عينة الدراسة الحالية بوجود قدر مرتفع من الكفاءة الذاتية والذي يمكن التنبؤ به في ارتفاع مستواهن الدراسي نظرا لارتفاع محور المثابرة في بذل الجهد لديهن وأيضاً ارتفاع متوسطات درجاتهن في عدد من العبارات الدالة على ذلك (أكره الاستسلام عند الإخفاق). و (أستطيع الانجاز في أي عمل أكلف به) وأيضاً عبارته (أرى أن النجاح يأتي تدريجياً). جميعها جاءت مرتفعة مما يدل على وجود قدر من الكفاءة الذاتية في المجال الأكاديمي.

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة Solanki (2022) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين تقدير الذات والكفاءة الذاتية، ولقدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية لتقدير الذات، والذي اتفق أيضاً لدى أفراد عينة الدراسة الحالية في وجود مستوى مرتفع من الثقة بالنفس والذي يعد من أبعاد مقياس تقدير الذات مما قد يستدل على أن أفراد العينة الحالية لديهم قدر مناسب من تقدير الذات اتضح من ارتفاع درجات متوسطات استجاباتهم على محور الثقة بالنفس حيث كان الاتجاه بالموافقة.

### نتائج التساؤل الثالث ومناقشته:

ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز؟  
للإجابة على التساؤل السابق، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مقياس الرفاهية النفسية وأيضاً المتوسط المرجح اعتماداً على ميزان تقديري وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (8) متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الرفاهية النفسية

م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام
1	أنا متفائل بأن سيكون المستقبل أفضل	4.305	1.012	1	غالبًا
2	لدي شعور بأنني ذو فائدة في الحياة	4.247	1.067	3	غالبًا
3	أشعر براحة البال وعدم القلق	3.223	1.168	14	أحياناً
4	أهتم بالآخرين من حولي وأحاول مساعدتهم	4.258	.965	2	غالبًا
5	أشعر بأن لدي الكثير من الطاقة والحيوية	3.776	1.127	10	غالبًا
6	لدي القدرة العالية على حل المشاكل التي أمر بها	3.729	1.004	11	غالبًا
7	عندما أفكر في شيء فإنني أفكر بصفاء ذهني ودون تشويش.	3.411	1.178	13	أحياناً
8	لدي شعور بالرضا عن نفسي.	4.058	1.072	7	غالبًا
9	تربطني علاقات وثيقة مع الناس الذين أتعامل معهم.	3.917	1.082	9	غالبًا
10	لدي ثقة كبيرة بنفسى وبقدراتي.	4.0588	1.158	6	غالبًا
11	لدي قدرة عالية على اتخاذ قراراتي بنفسى.	3.976	1.164	8	غالبًا
12	لدي شعور بأنني محبوب من الناس الذين أعرفهم.	4.070	1.110	5	غالبًا
13	أهتم بالأشياء الجديدة وأحبها.	4.094	1.075	4	غالبًا
14	أشعر بالنشاط والرغبة في العمل.	3.6	1.216	12	غالبًا
	المتوسط الموزون للرفاهية النفسية	3.909	.852		غالبًا

باستقراء الجدول السابق الذي يوضح درجات متوسط أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية يتضح أن الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أنا متفائل بأن سيكون المستقبل أفضل" جاءت في الترتيب الأول بين فقرات المقياس بأعلى متوسط بلغت قيمته (4.305) وانحراف معياري (1.012) الذي يقابل الاتجاه (غالبًا) في الميزان

التقديري لمقياس ليكرت الخماسي، وجاءت الفقرة رقم (4) والتي تنص على "أهتم بالآخرين من حولي وأحاول مساعدتهم" في الترتيب الثاني بمتوسط قيمته (4.258) وانحراف (0.965). وبتجاه (غالبا) كما باقي فقرات المقياس باتجاه عام (غالبا) بينما حصلت الفقرة رقم (3) والتي تنص على "أشعر براحة البال وعدم القلق" على الترتيب الأخير باتجاه عام (أحيانا)

كما بلغ المتوسط الموزون لمتوسط استجابات أفراد العينة على مقياس الرفاهية ككل بقيمة (3.909) وانحراف معياري (0.852). وبتجاه عام (غالبا) حسب الميزان التقديري لمقياس ليكرت الخماسي، واستنادا على ماسبق يتبين مدى تمتع أفراد عينة الدراسة الحالية بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة حسيبة وآخرون (2021) في أن الطلبة يمتازون بمستوى مرتفع في الرفاهية النفسية، كما توجد علاقة ارتباطية قوية بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى أفراد العينة.

وأیضا تشابهت مع دراسة Al-abri (2023) الى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى رفاهية نفسية عالية والى وجود علاقة طردية بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي، كذلك اتفقت مع دراسة حموري وال دلهم (2021) في أن مستوى الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي مرتفعين لدى الطلبة الموهوبين.

ومما سبق يتبين أن حصول أفراد عينة الدراسة على مستوى مرتفع في متوسطات استجاباتهم على مقياس الرفاهية النفسية هو ان مفهوم الرفاهية النفسية متعدد الأبعاد يشمل النظم العاطفية، والخصائص الشخصية، والهوية وتجارب الحياة، وطبقا للمدخل الذاتي في تفسير الرفاهية النفسية فان هذا المفهوم يعكس التقويمات العاطفية والمعرفية للفرد؛ والذي اتضح جليا لدى أفراد العينة في ارتفاع درجاتهم في مقياس الكفاءة الذاتية الذي يتضمن الأحكام والتقويمات الذاتية وبمحاوره الثقة بالنفس الذي يعكس الثقة بالخصائص الشخصية لدى الفرد، ومحور بذل الجهد الذي يعكس الإنجاز والكفاءة البيئية والاستقلالية في نموذج رايف في تفسيرها للرفاهية النفسية، وأيضا محور الاتصال الاجتماعي الفعال الذي يقابل في نموذج الرايف علاقات إيجابية مع الآخرين، وفي وجود علاقة طردية متوسطة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

### توصيات الدراسة

- 1- إجراء مزيد من الدراسات حول أهمية الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وكيفية تحقيقها.
- 3- وضع برامج ارشادية في الجامعات لتعزيز الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى الطلاب.
- 4- وضع برامج ارشادية لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب.
- 5- أهمية تعزيز الكفاءة الذاتية كأداة لتقوية الصحة العامة والمرونة النفسية.

### مقترحات الدراسة

- 1- إجراء دراسات حول الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرفاهية النفسية على عينات مختلفة.
- 2- إجراء دراسات حول الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة.
- 3- الاهتمام بإجراء مزيد من الدراسات التي تتناول مفاهيم علم النفس الايجابي.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية

- أبو سيف، رشا. (2022). أثر ضغط التواصل مع العمل عن بعد على الرفاهية النفسية لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر من خلال الدور الوسيط للصلابة النفسية. المجلة العربية للإدارة، 42(4). 359-380.
- البهاص، سيد. (2011). مقياس الكفاءة الذاتية. دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع.
- ال دهم، ماجد، وحموري، خالد. (2021). القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب الموهوبين. مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، 2(7)، 1-28.
- حسيبة، برزان، حمزة، بهير، وسهلة، مزارى. (2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة دراسات تربوية ونفسية، 37(1)، 42-55.
- خرنوب، فتون. (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 14(1)، 21-242.

- الرشيدى، نشمية. (2023). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت. مجلة الارشاد النفسي، 73(1)، 68-94.
- السعدي، رحاب، وعساف، محمد. (2023). السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بصفتها منبئين بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. مجلة العلوم التربوية، 22، 25-282.
- سليمان، بن يوسف، وبالخير، طبشي. (2024). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بولاية غرداية. مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 16(2)، 1121-2170.
- الشريف، خالد. (2024). مفهوم الذات ومكوناته لتطوير البحوث في علم النفس الإيجابي نموذج تكاملي. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل العلوم الإنسانية والإدارية، 25(1)، 64-72.
- الشوا، أحمد. (2016). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 8(30)، 1556-1588.
- طه، هبة حسين. (2020). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف Ryff محددات للصفود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين. مجلة الخدمة النفسية 13، 81-120.
- عامر، وسيلة، والزهرة، صالحى. (2019). مستوى الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في ظل مناهج الجيل الثاني. مجلة بحث وتربية، 1(9)، 41-52.
- عبد الباقي، أمل. (2020). تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الاناث. دراسات نفسية، 30(1)، 97-164.
- عبد العزيز، ابتسام، صالح، نزمين، وعزت، أحمد. (2023). نموذج بنائي للعلاقة بين الاستهداف للاكتئاب وكلاً من الكفاءة الذاتية وطيب الحال النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، 5(2)، 239-281.
- عبد الكريم، منى محمد. (2021). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا، 52(2)، 456-473.
- عبد المهدي، سارة علي. (2021). العوامل المسهمة في الرفاهة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات تربوية واجتماعية، فبراير (28)، 172-218.

- عبدالحفيظ، نهى. (2024). الكفاءة الذاتية كمتغير وسيط للعلاقة بين الحواجز النفسية وجودة العلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، 6(1)، 218-267.
- كليخ، عفاف علي. (2019). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتيا لدى الطالبات الموهوبات والعاديات بمنطقة الباحه. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، 35(4)، 552-600.
- اللحام، رحاب، والعدوان، فاطمة. (2022). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، 38(7)، 70-85.
- لشهب، أسماء. (2021). الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7(2)، 169-203.
- مبارك، دعاء. (2023). الاسهام النسبي للحكمة في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب جامعة القصيم. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 10(2)، 5-82.
- محمد، سارة. (2023). السعة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة بني سويف. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، 3(أكتوبر)، 1-28.
- مراد، غطاس. (2022). أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.
- مقابلة، نصر، ربابعة، خالد، والعظامات، عمر. (2022). القدرة التنبؤية لتقدير الذات والكفاءة الذاتية المدركة بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، 26(2)، 1-23.
- موسى، دينا، ومحمد، ياسمين. (2023). برنامج مقترح قائم على نظرية الأطر العقلية للتعلم المرئي عند جون هاتي لتنمية الكفاءة الذاتية وأساليب التقويم التكويني لدى معلمي المواد الفلسفية بالمرحلة الثانوية. دراسات في التعليم الجامعي، 59، 13-85.
- ناصر، خلود. (2023). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك عبد العزيز في مدينة جدة. مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، 6(2)، 383-437.
- نظيرة، حمودة. (2022). الرفاه النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى عمال الحماية المدنية بمدينة تقرت. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Al-abri, H. (2023). Psychological well-being and its relationship to academic achievement at Sultan Qaboos University. *Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS)*,7(1).20-42
- Bandura, A. & Varela, M. (2020). Self-efficacy and health: The importance of believing in one's capabilities. *Health Psychology Review*,14(2), 145-159.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. W.H. Freeman and Company
- Donnellan, M. & Lucas, R. (2023). Self-efficacy and Well-being: The role of self-beliefs in shaping life satisfaction across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*,125(4), 741-757.
- Hassen, Z. & Saeed, S. (2022). The role of self-efficacy in enhancing job performance: Evidence from the service sector. *International Journal of Management*,43(1), 112-127
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4),719.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-being. *Journal of personality and social psychology*,57(6),1069.
- Schwarzer, R& Luszczynska, A. (2008). Self-efficacy. *Handbook of positive psychology assessment*, 2,7-217.
- Siddiqui, S. (2016). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*,2(3)p2349-3429
- Solanki, K. (2022). Relationship between Self Esteem and Self Efficacy. *International Journal of Research in Social Sciences & Humanities*,12(4).926-941
- Mamaril, N. A., Usher, E. L., Li, C. R., Economy, D.R., Kennedy, M. S. (2016). Measuring undergraduate students' engineering self-efficacy: A validation study. *Journal of Engineering Education*, 105(2), 366-395.

ملاحق

ملحق رقم (1) مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأصلية

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١	أنا راض عن مظهرى الجسمى .			
٢	لدى القدرة على المبادرة لعمل أشياء جديدة .			
٣	يمكننى التحدث مع الآخرين بطلاقة .			
٤	أثق فى إمكانياتى وقدراتى العقلية .			
٥	عندما أخفق فى إنجاز عمل ما أحاول تكراره مرة أخرى .			
٦	أتجنب المشاركة فى المناسبات الاجتماعية .			
٧	لدى القدرة على إتمام أى نشاط أقوم به .			
٨	أتمتع بالتأني والصبر فى إنجاز الأعمال .			
٩	يمكننى تكوين علاقات مع الجنس الآخر .			
١٠	أشعر بالتفاؤل عندما أفكر فى مستقبلى .			

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١١	أرى أن النجاح يأتي تدريجياً .			
١٢	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين .			
١٣	استطيع الإنجاز في أى عمل أكلف به .			
١٤	عندما تواجهني مهمة صعبة أقوم بتقسيمها .			
١٥	لدى القدرة على تكوين صداقات عديدة .			
١٦	أنا كثير التردد في اتخاذ القرارات المهمة .			
١٧	أكره الاستسلام عند الاخفاق .			
١٨	أحب ممارسة الأنشطة الجماعية .			
١٩	لدى القدرة على المواجهة والتحدى .			
٢٠	يصيبني اليأس عندما لا أحقق النجاح .			

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٢١	أسعى أن أكون محبوباً من الآخرين .			
٢٢	يمكنني مواجهة أى مشكلة فى حياتى .			
٢٣	أسعى بكل جهدى لإدراك النجاح .			
٢٤	يسعدنى تقدير الآخرين لى .			
٢٥	أتوقع الكثير من الصعاب فى المستقبل .			
٢٦	مبدأى الأخذ بالأسباب فى كل عمل أو نشاط .			
٢٧	لا أتردد فى نصيحة أى شخص يرتكب خطأ .			
٢٨	أحب الأعمال التى بها تحديات .			
٢٩	مهما افعل فلن يتغير شىء ( مافيش فائدة ) .			
٣٠	اتفهم مشاعر الآخرين وأقدرها .			

ملحق (2) مقياس الرفاهية النفسية بعد الترجمة

معلومات عامة

المؤسسة التربوية : .....

المستوى الدراسي : .....

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

النادي الرياضي : نعم ( ) لا ( )

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أنا متفائل بأن سيكون المستقبل سيكون أفضل					
02	لدي شعور بأنني ذو فائدة في الحياة					

					أشعر براحة البال و عدم القلق	03
					أهتم بالآخرين من حولي و أحاول مساعدتهم	04
					أشعر بأن لدي الكثير من الطاقة و الحيوية	05
					لدي القدرة عالية على حل المشاكل التي أمر بها	06
					عندما أفكر في شيء فإنني أفكر فيه بصفاء ذهني ودون تشويش	07
					لدي شعور بالرضا عن نفسي	08
					تربطني علاقات وثيقة مع الناس الذين أتعامل معهم	09
					لدي ثقة كبيرة بنفسي و بقدراتي	10
					لدي قدرة عالية على اتخاذ قراراتي بنفسي	11
					لدي شعور بأنني محبوب من الناس الذين أعرفهم	12
					اهتم بالأشياء الجديدة و أحبها	13
					أشعر بالنشاط و الرغبة في العمل	14

### ملحق (3) مقياس الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية بعد التعديل

دراسة بعنوان الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز  
يتكون المقياس من اسئلة ارجو قراءتها ووضع الاختيار الملائم لك:

العمر.....

التخصص.....

المستوى الأكاديمي.....

لا	الى حد ما	نعم	العبارات
			انا راض عن مظهري الجسمى
			لدي القدرة على المبادأة لعمل أشياء جديدة
			يمكنني التحدث مع الاخرين بطلاقة
			أثق في امكانياتي وقدراتي العقلية
			عندما أخفق في انجاز عمل ما أحاول تكراره مرة أخرى
			أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية
			لدي القدرة على اتمام أي نشاط أقوم به
			أتمتع بالتأني والصبر في انجاز الأعمال
			يمكنني تكوين علاقات مع الجنس الاخر
			أشعر بالتفاءل عندما أفكر في مستقبلي
			أرى أن النجاح يأتي تدريجيا
			أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الاخرين
			أستطيع الانجاز في أي عمل أكلف به
			عندما تواجهني مهمة صعبة يصعب علي تقسيمها
			لدي القدرة على تكوين صداقات عديدة
			أنا كثير التردد في اتخاذ القرارات المهمة
			أكره الاستسلام عند الإخفاق
			أحب ممارسة الأنشطة الجماعية
			لدي القدرة على المواجهة والتحدي
			يصيبني اليأس عندما لا أحقق النجاح
			أسعى أن أكون محبوبا من الاخرين
			يمكنني مواجهة أي مشكلة في حياتي
			أسعى بكل جهدي لإدراك النجاح
			يسعدني تقدير الاخرين لي
			أتوقع الكثير من الصعاب في المستقبل
			مبدأي الأخذ بالأسباب في كل عمل أو نشاط
			لا أتردد في نصيحة أي شخص يرتكب خطأ
			أحب الأعمال التي بها تحديات
			مهما أفعل فلن يتغير شيء
			أتفهم مشاعر الاخرين وأقدرها

مقياس الرفاهية النفسية

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارات
					أنا متفائل بأن سيكون المستقبل أفضل
					لدي شعور بأنني ذو فائدة في الحياة
					أشعر براحة البال وعدم القلق
					أهتم بالآخرين من حولي وأحاول مساعدتهم
					أشعر بأن لدي الكثير من الطاقة والحيوية
					لدي القدرة العالية على حل المشاكل التي أمر بها
					عندما أفكر في شيء فإنني أفكر فيه بصفاء ذهني ودون تشويش
					لدي شعور بالرضا عن نفسي
					تربطني علاقات وثيقة مع الناس الذين أتعامل معهم
					لدي ثقة كبيرة بنفسى وبقدراتى
					لدي قدرة عالية على اتخاذ قراراتى بنفسى
					لدي شعور بأننى محبوب من الناس الذين أعرفهم
					أهتم بالأشياء الجديدة وأحبها
					أشعر بالنشاط والرغبة في العمل

ملحق (4) إفادة بموضوع البحث

مكتبة الملك فهد الوطنية  
King Fahad National Library  
www.kfnl.gov.sa

المملكة العربية السعودية  
إدارة الإيداع النظامي

إفادة

الموضوع لم يتم بحثه

اسم مقدم الطلب	مرام ابراهيم التمهرياني
بريد مقدم الطلب	maram_m09@hotmail.com
التاريخ	22/02/1411
اسم الجامعة	جامعه الملك عبدالعزيز
الدرجة العلمية	ماجستير
موضوع البحث	الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبدالعزيز

الختم

مكتبة الملك فهد الوطنية  
إدارة الإيداع النظامي

مدير إدارة الإيداع النظامي

عبدالعزیز بن زید الزیر