



كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

منى محمد إبراهيم عبدالكريم

معيدة بقسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة أسوان

DOI: 10.21608/qarts.2021.62437.1052

- تاريخ الاستلام: ٩ فبراير ٢٠٢١ م

- تاريخ القبول: ١ مارس ٢٠٢١ م

مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة)

مجلة كلية الآداب بقنا - العدد 52 (الجزء الثاني) لسنة 2021

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية ISSN: 1110-709X

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المجلة الإلكتروني:

كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

منى محمد إبراهيم عبدالكريم

معيدة بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة أسوان

mona43813@gmail.com

الملخص العربي:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا، وكذلك إلى التعرف إلى الفروق في كفاءة الذات، والرفاهية النفسية بين الذكور والاناث، ومعرفة مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبا وطالبة (٨٤ ذكور_٩٦ إناث) من طلاب جامعة جنوب الوادي للعام الجامعي (٢٠١٩-٢٠٢٠م) التابعين لكليات عملية ونظرية، وتتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٣ عامًا) بمتوسط عمري قدره (٢٠,٨٧) وانحراف معياري (١,٠٤)، طبق عليهم مقياس كفاءة الذات إعداد ولاء يوسف (٢٠١٦)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحثة. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في كفاءة الذات، كما أظهرت نتائج الدراسة عن إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

الكلمات المفتاحية: كفاءة الذات؛ الرفاهية النفسية؛ طلاب الجامعة.

مقدمة الدراسة :

إن غالبية المتعلمين والعلماء من خارج تخصص علم النفس يعتقدون أن علم النفس يتعامل فقط مع أنماط السلوك الشاذ والمرضى ومع المشكلات الانفعالية، وكذلك مع العلاج النفسي. ولا جانب الصواب إذا قلنا إن هناك من المتخصصين في علم النفس كذلك من لديهم وجهة نظر تتسم بالمحدودية الشديدة حول المجال الذي يعمل فيه، ولذلك فإن علماء النفس مطالبون بتحسين التواصل بين بحوثهم ونظرياتهم وممارستهم السيكولوجية من ناحية، والأشخاص الذين لديهم مفاهيم وتصورات محدودة أو محرفة أو خاطئة أو غير دقيقة حول مجال اهتمامات علم النفس من ناحية أخرى، إن علماء النفس والمتخصصين فيه لابد أن يظهروا للناس أنهم يستطيعون حل المشكلات الواقعية في كل جوانب السلوك البشري (بشير معمرية، ٢٠١٠، ٩٧).

ومن هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس وخصوصا الايجابية منها مطلباً ملحا بعدما كان التركيز على المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية، ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخبائاه عن تلك الصفات الايجابية الفعالة التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليه عبق من التسامي والتباهي بتلك المشاعر الايجابية. (تحية محمد، مصطفى على، ٢٠١٣، ٧٩).

ويُعد مفهوم الكفاءة الذاتية محوراً رئيسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا Bandura والتي ترى أن الأفراد لديهم القدرة على ضبط سلوكهم نتيجة ما لديهم من معتقدات شخصية حيث يوجد لدى الأفراد نظاماً من المعتقدات الذاتية التي تُمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم وتكمن أهمية كفاءة الذات في أنها تعمل كمحددات واقعية خلف السلوك الإنساني حيث تحدد الأنشطة التي يقوم بها الأفراد والتي يتجنبها. (دعاء عوض، نرمين عوني، ٢٠١٣، ١٩٢).

ويُعد مفهوم الرفاهية النفسية مفهوماً رئيسياً من مفاهيم علم النفس الايجابي، لما له من مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات. وسعى الجميع إلى الرفاهية النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية، والرضا عن الحياة وتقدير الذات وتحقيقها والتمتع بمشاعر الرفاهية النفسية، وعلى الرغم من ذلك فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة الخوض في المشاعر الايجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية

مثل القلق والاكتئاب والضغط النفسية والانطوائية والتشاؤم وغير ذلك الأكثر تناولا في بحوثهم ودراساتهم النفسية علما بأن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد في أن يحيا حياة سعيدة يشعر فيها بالسعادة. (حمود محمد، ٢٠١٧، ١٨٧).

فالرفاهية النفسية تعنى سير الحياة على ما يرام فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال ولا تتطلب الرفاهية أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط والفشل والحزن جزءاً طبيعياً من الحياة والقدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاهية ولا يشمل المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر الايجابية فحسب بل يشمل العواطف والمشاركة والثقة والمودة وتطوير إمكانات الفرد، والسيطرة على حياة الفرد من أجل تحقيق أهداف قيمة وتجربة علاقات ايجابية. (Huppert, 2009, 138).

مشكلة الدراسة

يواجه الفرد في حياته كثير من المنغصات التي تهدد استقراره وتوافقه، ومن ثم يحاول التعامل معها بأساليب مختلفة وذلك لتقليل الخطر وإعادة التوازن لحياته، ويختلف الأفراد في أساليبهم وفقاً لسماتهم الشخصية أو وفقاً لطبيعة الموقف نفسه، فمن الأفراد من لديه القدرة على التعامل مع هذه المواقف بكفاءة ومنهم من يتجنبها ويتهرب من مواجهتها، كل هذا يرجع إلى مقدار ما يمتلكه الفرد من ثقة في قدراته على مواجهة مثل هذه المواقف تلك الثقة في القدرات على القيام بعمل معين في موقف معين هو ما يسمى بكفاءة الذات. (سهام محمد، شادية أحمد، نبيلة أمين، ٢٠١١، ٧٩٢).

وقد أوضحت دراسة (Pajares & Schunk, 2001) أن الطلاب الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية مرتفعة تكون مواقفهم ايجابية تجاه تعلم الموضوعات، حيث وجدت هذه الدراسة أن الطلاب الذين يتمتعون برفاهية نفسية عالية أكثر رضا عن حياتهم وأكثر كفاءة في مواجهة ما يعيق نجاحه، وأشارت دراسة باباك وآخرون (Babak et al, 2008) إلى وجود علاقة موجبه بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية وأن كفاءة الذات من المنبئات بالرفاهية النفسية، فالأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من كفاءة الذات يستطيعون مواجهة الضغوط ويتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية، ومن هذا المنطلق تأتي أهمية الدراسة الراهنة في معرفة العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية؟
- ٣- هل تسهم كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية؟

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- ١- تناول الدراسة مفاهيم حديثة في علم النفس الايجابي تتمثل في (كفاءة الذات-الرفاهية النفسية).
- ٢- تساعد الدراسة على معرفة مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.
- ٣- تُدرة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعه على حد علم الباحثة.
- ٤- الاعتماد على عينة مهمة وهم طلاب الجامعة والتي تقع على عاتقهم بناء المجتمع وتقديمه.
- ٥- تطمح الباحثة أن تكون هذه الدراسة مدخلا لمساعدة الأفراد على فهم شخصياتهم والتصرف بإيجابية وتخطي العقبات التي تواجههم.
- ٦- يُمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في عمل برامج إرشادية لتنمية كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينات مختلفة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- ١- الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في (كفاءة الذات - الرفاهية النفسية).
- ٣- الكشف عن مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

مفاهيم الدراسة والإطار النظري

أولاً: كفاءة الذات

يُعرفها جابر عبدالحמיד (١٩٩٠، ٤٢٦) أنها من المتغيرات المهمة التي توجه الأفراد نحو تحقيق أهداف معينة، وهي من أهم المؤثرات الذاتية، وهي مصدر الضبط والتفاعل بين العوامل البيئية والسلوكية الشخصية، وكفاءة الذات مُتغير شخصي هام حيث ترتبط بأهداف

معينة وبمعرفة الأداء فإنها تسهم إسهاما هاما في السلوك المستقبلي.
ويرى أحمد السيد (٧،٢٠١٠) أنها هي حُكم الشخص على قدرته المبني على الإتقان، وإحساسه بالكفاءة في إطار عمل محدد مركز على تقييمه لقدرته على أداء الأعمال في علاقتها بالأهداف والمعايير وأيضا على خبرات الشخص الماضية من الإتقان.

خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية:

يذكر باندورا أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة والمنخفضة:

أولاً: خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة:

يتميزون بمستوى عالٍ من الثقة، ولديهم قدر عالٍ من تحمل المسؤولية، ويواجهون المواقف الصعبة بكفاءة، ويتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات، يمتلكون القدرة على التخطيط للمستقبل، ويركزون على تحقيق أهدافهم.

ثانياً: خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة:

يتسم الأشخاص ذوي الكفاءة المنخفضة بأنهم يركزون على مواطن الفشل، لديهم طموح ضعيف، يشككون في قدراتهم أمام المهام الصعبة ويستسلمون بسرعة، يركزون على الصعوبات التي تواجههم أكثر من التركيز على كيفية التغلب على هذه المواقف.

(Bandura, 1994)

ويتضح مما سبق أن الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يتميزون بالثقة بالنفس، والتحدى لمواجهة الصعاب، والقدرة على تحقيق أهدافهم، والقدرة على تحمل المسؤولية، والتخطيط للمستقبل عكس ذوي الكفاءة المنخفضة.

النظريات التي فسرت كفاءة الذات:

نظرية كفاءة الذات لباندورا:

أشار باندورا (١٩٧٧) إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة كفاءة الذات لديه، وأن كفاءة الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أيضا أن الشخص عندما يواجه موقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال

نوعين من التوقعات، وهما: أولاً توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن كفاءة الذات، وان توقعات الكفاءة لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف وبالتالي يصبح الموقف اقل تهديد للفرد (نادية بومجان، ٢٠١٦، ٧٠).

ثانياً: الرفاهية النفسية

تُعرفها رايف (Ryff,1989) بأنها "التقييم الإيجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور في الشخصية، والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية والشعور بتفرد الذات.

وتُعرفها منظمة الصحة العالمية (world health organization,1997,1) بأنها إدراك الأفراد لوضعهم في الحياة في سياق النظم الثقافية والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة هذا بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم، فالرفاهية النفسية مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بصحة الشخص الجسدية، والحالة النفسية، ومستوى استقلالته، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والمعتقدات الشخصية وعلاقتها بالبيئة التي تكسبه سماته.

النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية:

نموذج رايف للرفاهية النفسية:

وضعت رايف (Ryff, 1989,1071) نموذجاً للرفاهية النفسية يعتمد على ستة عوامل رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية واعتمدت في نموذجها المبتكر على قاعدة مفادها أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض والسعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام وهذا متوقف من وجهة نظر رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكاناته لأقصى درجة ممكنه، ومدى قدرته على الاستفادة من الإمكانيات البيئية المتاحة، وحسب تعامله مع الآخرين، وان يكون له هدفا يسعى لتحقيقه وان يتقبل ذاته كما هي.

نموذج ناستاسي للرفاهية النفسية:

لقد صاغ ناستاسي نموذجاً تصورياً لتوضيح مفهوم الرفاهية النفسية والعوامل المؤثرة فيه، واتضح إن الرفاهية النفسية دالة التفاعل بين عوامل متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل الخطورة، والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية، وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها إضافة لمصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية ولكنها عوامل تدفع الشخص أما إلى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقتها الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، وبالتالي تمنعه بالصحة النفسية الايجابية أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية، وبالتالي زيادة احتمال معاناته والضييق والكدر النفسي (Nastasi, et al, 1998)

الدراسات السابقة

هدفت دراسة صديقي (siddiqui,2015) إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب جامعة عليكرة بالهند، حيث أجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٠٠) طالباً وطالبة (٥٠) ذكور، (٥٠) إناث، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية العام من إعداد (schwarzer&Jerusalem,1995) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Ryff,1989)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

وقامت دراسة حنجاني وآخرون (Hanjani et al,2016) إلى معرفة تأثير كفاءة الذات على الرفاهية النفسية لدى المعلمين، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠٠) معلم من المدارس الحكومية والخاصة، حيث استخدم الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (Sushama and pinder,2005)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Ryff,1989)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

وأجرى توماسي وآخرون (Tommasi et al,2018) دراسة للكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٠) مشاركا، طبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (Gerbino&Gaprara,2001) ومقياس ريف للرفاهية

النفسية (١٩٨٩)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ايجابية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

واستهدفت دراسة ميلام وآخرون (Milam et al,2019) إلى معرفة العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من الأطباء المقيمين، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٩) مشاركا، طبق عليهم مقياس كفاءة الذات والرفاهية النفسية إعداد الباحثين، وتوصلت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الكفاءة الذاتية، كما أشارت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والاناث على مقياس كفاءة الذات، وكذلك عدم وجود فروق وفقا للتخصص العلمي.

فروض الدراسة:

١- تُوجد علاقة ارتباطيه بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

٢- تُوجد فروق بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية.

٣- تُسهم كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

المنهج والإجراءات

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك للتحقق من فروض الدراسة.

٢- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ١٨٠ طالبا وطالبة من (٨٤ ذكور_٩٦ إناث) من طلاب جامعة جنوب الوادي للعام الجامعي (٢٠١٩-٢٠٢٠م) التابعين لكليات عملية ونظرية، وتتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٣ عامًا).

٣ - الأدوات:

١- مقياس كفاءة الذات إعداد ولاء يوسف (٢٠١٦)

وصف المقياس: يتكون المقياس من ٣٦ بندا موزعين على أربعة أبعاد فرعية كالاتي: البعد الأول المبادرة ويتضمن (٩) بنود وهم (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩)، البعد الثاني المجهود ويتضمن (٨) بنود وهم (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧)،

البعد الثالث المثابرة ويتضمن (١٠) بنود وهم (١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧)، البعد الرابع قدرة الفعالية ويتضمن (٩) بنود وهم (٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦).

وتكون الاستجابة على هذا المقياس من ١: ٥، وقد أجرت الباحثة المقياس على عينة من طلاب الجامعة وتراوحت معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق والتجزئة النصفية بين (٠,٩٠٢) (٠,٧٩٥) (٠,٨٤١) مما يدل على أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداء، وأيضاً تمتع المقياس بدرجة صدق جيدة حيث اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين، الصدق التمييزي، صدق الاتساق الداخلي.

٢- مقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحثة.

وصف المقياس

تتم الاستجابة على هذا المقياس تتم عن طريق الاختيار من البدائل الثلاثة بوضع علامة (/) على الاختيار المناسب الذي يتناسب مع حالة المفحوص وهذه البدائل هي لا تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة؛ علماً بأن الدرجات المحتملة لهذه الاستجابات الثلاث هي علي الترتيب ١، ٢، ٣، وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (أقصى درجة علي مقياس الشدة × عدد البنود = الدرجة الكلية) بمعنى (٣ × ٤٧ = ١٤١)، وأقل درجة ٤٧.

الكفاءة السيكومترية للمقاييس في الدراسة الراهنة.

تم حساب الصدق والثبات على عينة قوامها (١٨٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة جنوب الوادي وتتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٣ عاماً) بمتوسط عمري قدره (٢٠,٨٧) وانحراف معياري (١,٠٤)

أولاً: الصدق:

الصدق العاملي لمقياس كفاءة الذات:

تم الاعتماد على أسلوب التحليل العاملي كمؤشر لصدق تكوين كفاءة الذات بطريقة المكونات الأساسية لبنود هذا المقياس، ونتج عن هذا الإجراء أربعة عوامل وضعت لها الباحثة عناوين

وهي القدرة على حل المشكلات، والكفاءة الشخصية، والفاعلية، والمرونة، وتم استبعاد البند (٢، ١٣) لعدم دلالتها.

ثانياً الثبات:

تم حساب ثبات مقاييس الدراسة بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وجدول رقم (٢، ١) يوضح ذلك:

جدول رقم (١) يعرض معاملات ثبات مقاييس الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ

الاختبار	معامل ثبات ألفا
أ-المبادرة	٠,٧٠٧
ب-المجهود	٠,٧٤١
ج-المثابرة	٠,٨٣٣
د-قدرة الفعالية	٠,٨٥٢
(٢) مقياس الرفاهية النفسية	٠,٨٣٦

جدول رقم (٢) يعرض معاملات ثبات مقاييس الدراسة بطريقة التجزئة النصفية

الاختبار	معامل ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون
أ-المبادرة	٠,٣٦٨٥
ب-المجهود	٠,٧١٣
ج-المثابرة	٠,٧٨٦
د-قدرة الفعالية	٠,٨٢٢
(٢) مقياس الرفاهية النفسية	٠,٧٧٥

٤- الأساليب الإحصائية

١- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات.

٢- اختبار (T-test) لمعرفة الفروق.

٣- مُعامل الانحدار لمعرفة التنبؤ.

١- عرض النتائج ومناقشتها

٢- نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول علي أنه توجد علاقة ارتباطيه بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وللتأكد من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يعرض النتائج:

جدول رقم (٣) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية

كفاءة الذات		المتغيرات المرتبطة
معامل الارتباط	البعد	
٠,٤٦٦	المبادرة	الرفاهية النفسية
٠,٥٥٧	المجهود	
٠,٥٦٧	المثابرة	
٠,٥٢٥	الفعالية	
٠,٦١٥	الدرجة الكلية	

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتبين من الجدول السابق ارتباط كفاءة الذات ايجابيا بالرفاهية النفسية، وقد اتفقت نتائج دراسة باباك واخرون (babak et al,2008) مع نتائج الدراسة الراهنة وذلك في وجود علاقة ايجابية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، كما دعمت نتائج دراسة عثمان (Othman et al,2019) نتائج الدراسة الراهنة حيث أسفرت عن وجود علاقة ايجابية ودالة إحصائياً بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية؛ كذلك نتائج دراسة (دليلة زناد،بورجي شاعر، ٢٠١٦) أكدت ما توصلت إليه الدراسة الراهنة من نتائج، حيث أسفرت عن وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية؛ وفي السياق نفسه اتفقت نتائج دراسة صديقي (siddiqui,2016) مع نتائج الدراسة الراهنة حيث أظهرت عن وجود علاقة ايجابية بين

كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وذلك ما أكدته نتائج دراسة حجانى (Hanjani,2016)، فأُسفرت عن وجود علاقة ايجابية ودالة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

وجاءت بعض الأطر النظرية لتؤكد نتائج الدراسة، فأكدت أسماء عبد المقصود (٢٠١٦) إن كفاءة الذات تؤثر على الرفاهية النفسية فالأفراد ذوى كفاءة الذات المرتفعة يستطيعون مواجهة ما يقابلهم من ضغوط واحباطات ولديهم ثقة في قدراتهم على أداء المهام المطلوبة ويميلون إلى التعلم أكثر من ذوى الكفاءة الذاتية المنخفضة ، و يبذلون جهودا اكبر عند محاولتهم انجاز مهام معينة، وهم أكثر إصرارا عند مواجهة ما يعيق تقدمهم ونجاحهم ويتمتعون بالحياة نظرا لتفاعلهم مع الآخرين ونجاحهم في إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين، وشعورهم بالكفاءة يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن حياتهم ومن ثم يزداد إقبالهم عن أنفسهم وعن الآخرين وعن الوسط الذي يعيشون فيه، وبالتالي الشعور بالرفاهية النفسية.

الفرض الثاني

استعانت الباحثة باختبار (ت) T-Test وذلك للتحقق من صحة الفرض القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ويعرض جدول (٤) الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات.

جدول رقم (٤) يعرض دلالة الفروق بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية

المتغيرات	الذكور ن = ٢١٦		الإناث ن = ١٧٠		قيمة ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
الرفاهية النفسية	12.6593	90.1389	11.2361	88.7176	1.150	غير دال

يتضح من الجدول عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية، اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (محمد ناصر، ٢٠١٩) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية في الرفاهية النفسية، كما اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع دراسة (فاطمة محمد، ٢٠١٨)، بأنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية. وتؤكد ذلك (عفرأ إبراهيم، ٢٠١٥) إن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية

بان الطلبة وبغض النظر عن النوع تتشابه ظروفهم الحياتية ونظرتهم للمستقبل وتتشابه مصادر الرفاهية لديهم.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على إنه تسهم كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية واستعانت الباحث بمعادلة الانحدار للتحقق من صحة الفرض، وأظهرت نتائج الدراسة إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية حيث جاءت جميع الأبعاد دالة عند ٠,٠٠١. واتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (Tommasi et al,2018) حيث أظهرت وجود علاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية. ويوضح جدول (٥) نتائج معامل الانحدار.

توصيات الدراسة:

١- إجراء ندوات تثقيفية لتنمية كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

٣- تفعيل وحدات إرشاد نفسي بالجامعات لتقديم الدعم والمساندة لطلاب الجامعة.

جدول (٥) إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية

ثابت الانحدار	المعامل البنائي B	قيمة (ت)

إسهام المتغير	مستوى الدلالة		الوزن النسبي بيتا			مستوى الدلالة	قيمة ت	المعامل البنائي B	المتغيرات المنبئة
21.8	٠,٠٠١	١٠,٣٣٣	٠,٤٦٦	١,١٠٤	٠,٠٠١	١٧,٣٦٧	٥٦,٤١٩	المبادرة	كفاءة الذات
31.0	٠,٠٠١	١٣,١٤٠	٠,٥٥٧	١,٢٧٤	٠,٠٠١	٢٢,١٨٠	٥٦,٦٣٧	المجهود	
32.2	٠,٠٠١	١٣,٥٠٣	٠,٠٧٢	٠,٩٦٨	٠,٠٠١	١٨,٣٧٦	٥١,٩٥٤	المثابرة	
27.6	٠,٠٠١	١٢,٠٨٥	٠,٥٢٥	٠,٩٨٦	٠,٠٠١	١٨,٨٣٦	٥٤,٨٧٥	الفعالية	
14.0	٠,٠٠١	٧,٨٩٩	٠,٣٧٤	٠,٠١٢	٠,٠٠١	٥,١١٨	٩٨٩.	الكلي	

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد السيد محمد (٢٠١٠). فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية كمنبئات بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، المؤتمر الدولي الرابع للعلوم الاجتماعية، ٥(٢)، ٢٤-١.
- ٢- أسماء عبد المقصود عبد اللطيف (٢٠١٤). البنية العاملية لمكونات الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات والرفاهية النفسية في ضوء متغيري الانجاز وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دنهور، مصر.
- ٣- بشير معمره (٢٠١٠). علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات نفسية، ٢(٢)، ٩٧-١٥٨.
- ٤- تحية محمد عبدالعال؛ مصطفى على مظلوم (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقتها ببعض متغيرات الشخصية الايجابية" دراسة في علم النفس الايجابي، مجلة كلية التربية، ٢(٩٣)، ٧٩-١٦٣.
- ٥- جابر عبدالحميد جابر (١٩٩٠). نظريات الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٦- حمود محمد العنزي (٢٠١٧). دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، ١٠(١)، ١٨٤-٢٠٣.
- ٧- دعاء عوض عوض؛ نرmin عوني محمد (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١٢(٤)، ١٩١-٢٣٢.
- ٨- دليلة زناد؛ بورجي شاعر أمير (٢٠١٦). تحليل العلاقة بين كل من الصحة، الرفاهية الذاتية وفاعلية الذات، المجلي الجزائرية لطفولة والتربية، ١٠٥-١٢٣.
- ٩- سهام محمد خليفة؛ شادية احمد على، نبيلة أمين عبد الخالق (٢٠١١). كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي، ٣(١٢) ٧٩١-٨١٥.
- ١٠- عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٥). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير والتفوق، ٦(١٠)، ١٨١-٢٠١.
- ١١- فاطمة محمد رمزي (٢٠١٨). الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية والتفائل لدى طلبة الجامعة ذوي التفكير الايجابي والسلبى من الجنسين، مجلة كلية التربية، ١-٢٥.

- ١٢- محمد ناصر سعيد (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضبي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(١٠)، ١٦٢-١٨٢.
- ١٣- نادية بومجان (٢٠١٦). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 1- Babak, M., Frough, S., Behrooz, B., & Hamid, A. (2008). Percived Strss, Self-Efficacy and its Relation to Psychological Well-Being Status INIRNIN Malehigh School Students, **Journal of Social and Behavior Personality**, Vol 36 (2), PP 257-266.
- 2- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. U: VS Ramachandran (Ur.), Encyclopedia of Human Behavior, Vol. 4, 71-81.
- 3- Hanjani, H. M., Dastres, M., Mirshekari, H. R., & Moniri, A. Z. (2016). Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being in Staffs Of Addiction Treatment Centers. **Electronic Journal of Biology**, 6, 21-34.
- 4- Huppert, F, A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. Journal Compilation International Association of Applied Psychology, **1 (2)**, 137-164.
- 5- Milam, L. A., Cohen, G. L., Mueller, C., & Salles, A. (2019). The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents. **Journal of Surgical Education**, 76(2), 321-328.
- 6- Othman, W. N. B. W, Yusup, Y. M., Omar, M. N., Yahya, S. A., & Mamat, S. (2019). Self-Efficacy the Relationship with The Psychology Well Being Among Private Higher Education Student in Malaca. **International Journal of Academic Research Business and Social Sciences**, 9(12), 169-176.

- 7- pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. *Perception*, 11(2), 239-266.
- 8- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- 9- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy On Psychological Well-Being Among Undergraduate Students, The **International Journal of Indian Psychology**, 2(3).6-16.
- 10-Taştan, S.B (2014). The Relationship Between Psychological Empowerment and Psychological Well Being: The Role of Self-Efficacy Perception and Social Support. *ÖneriDergisi*, 10(40), 139-154.
- 11-Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A., &Saggino, A. (2018). Correlations Between Personality, Affective and Filial Self-Efficacy Beliefs, And Psychological Well-Being in A Sample of Italian Adolescents. *Psychological Reports*, 121(1), 59-78.
- 12-Whoqol Group. (1997). Measuring Quality of Life. Geneva: The World Health Organization, 1-13.

Self-efficacy and its Relationship to Psychological Well-being among a Sample of University Students

Mona Mohamed Ibrahim Abdelkarim

A Demonstrator at Department of psychology

Faculty of Arts – Aswan University

mona43813@gmail.com

Abstract:

The present study aimed to uncover the relationship between self-efficacy and psychological well-being among a sample of South Valley University students in Qena, as well as to identify differences in self-efficacy and psychological well-being between males and females, and to know the extent of self-efficacy's contribution to predicting psychological well-being. The sample of the study consisted of (180) males and females' students (84 males_96 females) from South Valley University students for the academic year (2019-2020) belonging to practical and theoretical colleges, and their ages ranged from (19-23 years) with an average age of (20.87) and a standard deviation (1.04).), The self-efficacy scale prepared by Walaa Yusuf (2016), and the psychological well-being scale prepared by the researcher. The results of the study showed a positive and statistically significant relationship between self-efficacy and psychological well-being at a significance level (0.01), as well as the absence of differences between males and females in self-efficacy, and the results of the study also showed the contribution of self-efficacy to predicting psychological well-being.

keywords: self-efficacy- psychological well-being