

الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي

"دراسة ميدانية في المدارس الثانوية العامة في مدينة حماه"

*د.سمية الأخرس

** د. رزان كفا

*** حافظ العبد الله

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام بمدينة حماه ، كما يهدف إلى معرفة الفروق في أداء أفراد عينة البحث في الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية تبعاً إلى متغير الجنس، حيث بلغ عدد أفراد العينة (370) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام بنسبة (6%) من المجتمع الأصلي، وقد استخدم في هذا البحث مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد (رضوان، 1997)، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد "كارول رايف" (1989) وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج:

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومتوسط درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية.
- 2- لا توجد فروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً لمتغير الجنس.
- 3- لا توجد فروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية المدركة؛ الرفاهية النفسية- طلاب الصف الأول الثانوي.

*الأستاذ المساعد في قسم تربية الطفل- كلية التربية - جامعة الفرات، دير الزور.

**المدرّس في قسم تربية الطفل- كلية التربية - جامعة الفرات، دير الزور.

***طالب ماجستير في قسم تربية الطفل - كلية التربية - جامعة الفرات، دير الزور.

المقدمة

مع ظهور علم النفس الايجابي ازداد الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية والقدرات الذاتية التي تمنح الأفراد الراحة والرفاهية والازدهار، والقدرة على مواجهة الضغوط الحياتية المعاصرة وتخفيف تأثيرها بفاعلية وكفاءة للتمتع بحياة صحية.

وتعد الكفاءة الذاتية المدركة Perceived Self-Efficacy من أهم العوامل المؤثرة في أداء الفرد عموماً، فهي إحدى أبعاد الشخصية التي تحدد طبيعة الأفعال والسلوك الذي سيؤديه الفرد في المواقف الحياتية كافة إذ تعد "كنتاج للمقدرة الشخصية" وفقاً لما أشار إليه (باندورا، 1983، 125) فما يعتقد الفرد حول كفاءته الذاتية ينعكس على الجهد المبذول، وما يقضيه من وقت بشكل فعال في التعامل مع المشكلات والخروج منها بطريقة مرضية، فالأفراد لديهم القدرة على ضبط سلوكهم نتيجة ما لديهم من معتقدات شخصية وكفاءة ذاتية حيث يوجد لديهم نظاماً من المعتقدات الذاتية التي تمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم.

وكلما ازدادت ثقة الأفراد في كفاءتهم الذاتية وفعاليتها، زاد ما يبذلونه من جهد وإصرار على تجاوز ما يواجهونه من صعوبات ومشقة (Cervone & Peak, 1986, 494). والوصول إلى الاحساس بالرضا عن ذاتهم وواقعهم.

ويعد مفهوم الرفاهية النفسية Well-being من المفاهيم الهامة الذي احتل مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات بوصفها هدفاً أسمى للحياة يسعى الناس إلى الوصول إليه وذلك لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وتقدير الذات وكفاءتها وبالتالي التمتع بمشاعر الرفاهية النفسية، فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال، ولا تتطلب الرفاهية أن يشعر الأفراد بالسعادة والراحة طوال الوقت فالمشاعر المؤلمة مثل الحزن واليأس والشعور بالإحباط والفشل جزءاً طبيعياً من الحياة والقدرة على التعامل بفاعلية مع هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة وإدارتها بكفاءة أمر ضروري للرفاهية هذا ولا يشمل مفهوم الرفاهية الشعور بالراحة والمشاعر الإيجابية 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).

لذلك يحاول البحث إلقاء الضوء على هذين المفهومين الهامين في علاقتهما ببعضهما لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي في المدارس الثانوية العامة في مدينة حماه.

مشكلة البحث ومسوغاته:

يشهد العالم اليوم مرحلة سريعة من التقدم والتطور تفرض تحديات وتغيرات حتمية لمواكبتها والاستفادة منها على المستوى الشخصي والعالمي، حيث بات الفرد مطالب بالاطلاع الدائم على كل التطورات في مختلف مناحي الحياة سواء التقنية والعلمية والمهنية أو حتى الاجتماعية والترفيهية الأمر الذي قد يؤدي إلى إحساس الفرد بنوع من عدم السيطرة أو عدم الكفاية الذاتية لمواكبة متطلبات العصر.

ومرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تعايش هذه التطورات كونها أصبحت جزءاً من حياتهم الأكاديمية والاجتماعية والشخصية. ومما لا شك فيه أن الطريقة التي يتبعها الفرد في التعامل مع الضغوط والتحديات ترتبط بإدراكه الخاص عما يمتلك من قدرات وأساليب للتحكم بالظروف المحيطة ومعتقداته حول قدرته على التحكم في البيئة بسلوكه، ووسائل تكيفه، وثقته بنفسه في مواجهة المواقف الصعبة والتي تمثل انعكاساً لمعتقداته في مدى قدرته على تحديد خياراته وتنظيمها، وذلك لأن السلوك الإنساني "يعتمد بشكل أساسي على ما يمتلكه الفرد من معتقدات حول توقعاته عن المهارات السلوكية الضرورية للتفاعل المنتج والكفاء مع حوادث الحياة. وهو ما يُعبر عنه بالكفاءة الذاتية المُدركة" (Bandura, 1997, 37). فالأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة يؤمنون بقدرتهم على مواجهة الظروف الصعبة ويميلون إلى إدراك المشكلات على أنها تحديات بدلاً من عقبات أو مواقف لا يمكن السيطرة عليها، إضافة إلى رغبتهم بالمثابرة وتفكيرهم في طرق تعزيز الذات وتحفيزها.

وتسهم المستويات العالية من الكفاءة الذاتية المدركة في رفع درجة الرضا عن الحياة وتحقيق الذات، إضافة إلى رفع مستويات الرفاهية النفسية والتي تعد أحد العوامل الأساسية في رضا الفرد عن أهدافه ورغباته في الحياة (Singh et al. 2019,22).

وحسب المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات الذي وضعه ريان وديسي ٢٠٠١ فإن الرفاهية النفسية تعني توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات. فالرفاهية مختلفة عن السرور والسعادة ولا تعني الحصول عليهم فقط بل تهتم بأنشطة الأفراد وتحدياتهم في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشى القيم الهامة والارتباط المتجذر بالذات. وعلى هذا ترتبط الرفاهية مع تطور وإدراك ذات الفرد، وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن. (خرنوب، ٢٠١٦، ٢١٨).

وأشارت دراسات عديدة (Chwalisz et al, 1992;) (Bandura, 2006) (Pajares, 1997) (Smetackova, 2017) (Skaalvik & Skaalvik, 2014) إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر

على الكيفية التي ندرك بها الفرص والعقبات البيئية وما يرغبون في استثماره من جهد وأنشطة للتغلب على هذه العقبات، والعلاقة بين درجة تمتع الأفراد بالكفاءة الذاتية المدركة ومواجهتهم لهذه الضغوط والمشكلات والتوتر والعجز.

كما أكدت دراسة كل من (الرشيدي، ٢٠٢٣) و(عامر، ٢٠٢٢)، (اللحام والعدوان، ٢٠٢٢)، ودراسة (Alkhatib, 2020) (Tommasi et al , 2018) و(Santos, 2014) على وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينات مختلفة.

انطلاقاً مما تقدم ومن خلال عمل الباحث الوثيق بالميدان التربوي، وما شاهده من قصور في قدرة الطلاب على مواجهة المشكلات والتحديات التي تعترضهم، كان لا بد من دراسة طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية كعاملين مهمين في مواجهة المصاعب بشكل عام ومشكلات الطلاب بشكل خاص. ويمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي في المدارس الثانوية العامة في مدينة حماه؟

أهمية البحث: تبرز أهمية البحث الحالي في ضوء:

الأهمية النظرية: تتمثل بالنقاط الآتية:

1- أهمية موضوع الدراسة فالكفاءة الذاتية المدركة التي تُعتبر من المتغيرات النفسية الهامة في تحديد سلوك الفرد، وتسهم في الوصول إلى الأهداف الشخصية، فأحكام الفرد حول إمكاناته وقدراته، تلعب دوراً هاماً في التحكم في أسلوب مواجهته للأحداث والمواقف، كذلك تعتبر الرفاهية النفسية من الموضوعات الهامة التي لا تعني الشعور بالرضا والسعادة فقط بل تتضمن قدرة الفرد على تطوير ذاته وتحسين أساليبه في مواجهة الصعوبات والتحديات للوصول إلى الرفاهية النفسية.

2- الفئة العمرية المستهدفة بالدراسة وهم الذين يعانون الكثير من الضغوط والتحديات خاصة في المرحلة الحالية التي نعيش فيها في مجتمعنا المحلي، وما يرافقه من صعوبات في مواكبة تطورات العصر ومشكلات في التكيف والاحتفاظ بالتوازن النفسي والانفعالي.

• الأهمية التطبيقية: تتمثل بالنقاط الآتية:

- 1- إمكانية الاستفادة من النتائج التي سيسفر عنها البحث في تصميم البرامج الإرشادية للمساعدة على تطوير قدرات الأفراد وكفاءتهم والوصول إلى المستوى الأمثل من الصحة النفسية والرفاهية النفسية.
- 2- قلة الدراسات والأبحاث المحلية في حدود علم الباحث، التي تناولت المتغيرين بالدراسة في علاقة كل منهما بالآخر لدى فئة المراهقين.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- 1- تعرف العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام في المدارس الثانوية في مدينة حماه.
- 2- الكشف عن الفروق في متوسط أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير الجنس.
- 3- الكشف عن الفروق في متوسط أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

فرضيات البحث:

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية.
- 2- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث.
- 3- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الرفاهية النفسية لدى عينة البحث.

التعريفات النظرية والإجرائية:

الكفاءة الذاتية المدركة Perceived Self-Efficacy: عرف (شفار تسر، 1994) الكفاءة الذاتية المدركة بأنها بعد ثابت من أبعاد الشخصية، وتعني القدرة على التغلب على المهام والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد، وهي تدفع الشخص لاختيار المتطلبات والقرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب

على المشكلات، وكذلك تؤثر على الجهود المبذولة ومدى الاستهلاك المادي والمعنوي الذي سيبدله الفرد لمواجهة مشكلة ما. (رضوان، 1997، 25)

ويعرف الباحث الكفاءة الذاتية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الفاعلية الذاتية المدركة المستخدم في البحث الحالي.

الرفاهية النفسية Well_ being ويعرفها دينر ومايرز (Diener & Myers) بأنها وجود مشاعر إيجابية وانعدام المشاعر السلبية ورضا الحياة ويسعى الفرد دائماً لوضع أهداف قيمة وذات معنى، ويضع خططاً لتحقيقها، وتتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، ويشعر بالاستقلالية في تحديد مسار حياته؛ وبالتالي يشعر الفرد بالسكينة والطمأنينة والراحة النفسية؛ وبالتالي يتمتع الفرد بصحة نفسية عالية بعيداً عن الاضطرابات والضغوطات والمشاكل النفسية وتتكون من 6 أبعاد فرعية هي (تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الاستقلالية - الإجابة البيئية - الهدف في حياة - النمو الشخصي) (Ayse,2018,56).

ويعرف الباحث الرفاهية النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياسها.

حدود البحث:

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.

الحدود المكانية: المدارس الثانوية العامة في مدينة حماه.

الحدود البشرية: عينة عشوائية من طلاب الصف الأول الثانوي في المدارس الثانوية العامة في مدينة حماه.

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على تحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي في المدارس الثانوية العامة في مدينة حماه. في إطار الأدوات المستخدمة وهي مقياس الرفاهية النفسية Ryff، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد (رضوان، 1997).

الدراسة النظرية:

مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة Perceived Self-Efficacy

تُعد الكفاءة الذاتية المدركة من المفاهيم النظرية والعلمية الحديثة والهامة في علم النفس، ومن أبرز مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية التي قدمها باندورا الذي جاء بهذا المفهوم تحت اسم توقعات الفاعلية الذاتية المدركة، أو معتقدات الفرد عن قدراته، وذلك عندما طرح المفهوم عام (1977) وقد أكد على أهمية الكفاءة الذاتية المدركة لكونها تُعد عاملاً وسيطاً لتعديل السلوك ومؤشراً على التوقعات حول قدرة الشخص في التغلب على مهمات مختلفة وأدائها بصورة ناجحة والتخطيط لها بصورة واقعية متمثلة في الإدراك لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من تنفيذ سلوك معين بصورة مقبولة، ومدى التحمل عند تنفيذ هذا السلوك، وانطلاقاً من النموذج الثلاثي التبادلي (الشخصية - البيئة - السلوك) ترتبط التأثيرات الشخصية بنتيجة التوقعات ومعتقدات الذات الفاعلة وتركز نتيجة التوقعات على تقديرات النتائج الممكنة للسلوكيات المستقبلية، ووفقاً ل (Bandura, 1977, 191) يظهر مفهوم الفرد عن كفاءته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها سواء كانت هذه الخبرات مباشرة أو غير مباشرة، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على التحكم في معطيات البيئة من خلال أفعاله، ووسائل التكيف، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة. (اليوسف، 2013، 328)

ويقترح باندورا أربعة مصادر لكفاءة الذات المدركة وهي:

الإنجازات الأدائية (Performance Accomplishment): وتمثل المصدر الأكثر تأثيراً في كفاءة الذات لدى الفرد لأنه تعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الشخص، وتتمثل هذه الانجازات بالخبرات المباشرة (نجاح المرء في التغلب على مشكلة ما وإدراكه وتفسيره للعلاقة بين جهوده والنتائج) (رضوان، 1997، 31)

الخبرات البديلة (Vicarious Experience): " فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير كفاءتهم الخاصة. (Bandura, 1982, 140)

الإقناع اللفظي (Verbal Persuasion): ويعنى المعلومات التي تأتي للفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة. (Bandura, 1977, 200) ويشير أيضاً إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي (Bandura, 1995, 125)

الحالة النفسية والفسولوجية (Psychological & Physiological state): تشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل القدرة المدركة للنموذج، والذات، وصعوبة المهمة، والمجهود المطلوب، والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء. (Bandura, 1997, 100)

مفهوم الرفاهية النفسية Well _ being: يعد مصطلح الرفاهية النفسية من المصطلحات الحديثة في علم النفس، وهو أحد المحاور الرئيسية لعلم النفس الإيجابي وهو علم حديث، وقد يرى بعض رواد علم النفس أنه مصطلح مرادف لمفهوم السعادة أو الوجود الأفضل أو العيش الطيب أو الحياة الطيبة أو جودة الحياة أو الهناء النفسي والشخصي، فهذه المرادفات جميعها تشير إلى التفاعل الإيجابية في حياة الإنسان. وعموماً يقصد بالرفاهية النفسية المؤشرات والدلائل السلوكية والانفعالية التي يمتلكها الفرد في حياته، والتي تدل على رضا الفرد عن حياته بشكل تام، فيشعر الشخص دائماً بالإيجابية، ويسعى دائماً لوضع أهداف قيمة وذات معنى، ويضع خطاً لتحقيقها، وتتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، ويشعر بالاستقلالية في تحديد مسار حياته؛ وبالتالي يشعر الفرد بالسكينة والطمأنينة والراحة النفسية؛ وبالتالي يتمتع الفرد بصحة نفسية عالية بعيداً عن الاضطرابات والضغوطات والمشاكل النفسية. إضافة إلى ذلك أن الرفاهية النفسية هي رضا الفرد عن حياته، فتقل المشاعر والمشكلات السلبية، وتظهر المشاعر الإيجابية لديه، وقد تكون الرفاهية النفسية إما مرتفعة أو منخفضة لدى الشخص، فعندما يقوم الشخص بتقييم حياته ومدى تحقيق أهدافه تظهر لديه مستوى الرفاهية، فعندما يُشبع الشخص حاجاته، ويحقق أهدافه ويمارس الأنشطة التي يحبها يشعر بالرضا عن ذاته وبالتالي يكون لديه مستوى الرفاهية النفسية مرتفع، وفي حال كان مستوى الرفاهية النفسية منخفضاً يستطيع الفرد رفع المستوى من خلال تنظيم انفعالاته وذاته والاستمرار في تعلم كل ما هو جديد والانتباه إلى الخصائص الشخصية وعمره وخبراته في الحياة، فعندما يقدر الشخص ذاته، ويزرع في نفسه الأمل والتفاؤل بعيداً عن الحزن والمشاعر السلبية يتكيف مع بيئته، فيشعر بالرفاهية النفسية. (معمرية، 2012، ص123)

- أبعاد الرفاهية النفسية: ولها ستة أبعاد هي: [1] قبول الذات: ويعني أن يقبل الشخص ذاته بجميع مكوناته النفسية والعقلية والجسدية، فيحب مظهره الخارجي، ويحترم ذاته ويقبل عواطفه وأفكاره، وينظر لنفسه دائماً نظرة إيجابية، دون أن يحتقر ذاته، أو يغضب من نفسه، أو يلوم ذاته على ما مر به من مواقف سلبية، بل يتذكر دائماً أن الماضي ذهب، ولن يعود والحاضر هو الأهم والمستقبل لم يأت بعد. [2] العلاقات إيجابية مع الآخرين: وتعني مدى قدرة الفرد على التواصل والانفتاح مع الآخرين بطريقة صادقة، ومدى التعاطف مع الآخرين ومساندتهم عند مرورهم

بصعوبات ومشاكل عديدة من أجل الحفاظ على علاقاته مع الناس؛ وبالتالي ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى الشخص. [٣] **الحكم الذاتي** (الاستقلالية): وتعني قدرة الشخص على اتخاذ قراراته الخاصة واستقلاله وقدرته على اختيار الأشياء التي يرغب بها، حتى لو لم تتوافق هذه الاختيارات مع اختيارات الآخرين. [4] **الإجادة البيئي** وتعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به، وقدرته على التحكم وإدارة المواقف البيئية الصعبة التي يمر بها والتأثير على البيئة بشكل إيجابي. [5] **الهدف من الحياة**: ويعني أن يضع الفرد أهدافاً واضحة وقابلة للقياس والتحقيق من أجل إيجاد معنى للحياة. [6] **النمو الشخصي**: ويعني مدى قدرة الفرد على التعلم من نفسه وخصوص التجارب الجديدة والصعبة. (معمرية، 2012، ص124)

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية

-دراسة خطاطبة، (٢٠١٩) بعنوان "العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. تكونت عينة الدراسة من (588) طالبا وطالبة. استخدم مقياس مهارات إدارة الذات اعداد منصور وعبد المنعم وريان (2015)، ومقياس الرفاهية النفسية اعداد شند وهيبة وسلومة عبد الحميد (2013). وكان المنهج المتبع المنهج الوصفي الارتباطي. أشارت أهم نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية، كما بينت النتائج أن مستوى إدارة الذات والرفاهية النفسية جاء مرتفع. وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مهارات إدارة الذات، ومقياس الرفاهية النفسية وفقا لمتغير الجنس، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية على جميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وفقا للمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي على بعض الأبعاد وبدرجات متفاوتة من حيث المستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي لأفراد الدراسة. وأخيرا بينت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال أبعاد مهارات إدارة الذات.

-دراسة عبد الكريم (٢٠٢١) بعنوان "كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طالب جامعة جنوب الوادي بقنا، وكذلك إلى التعرف إلى الفروق في كفاءة الذات، والرفاهية النفسية بين الذكور والإناث، ومعرفة مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (180) طالبا وطالبة، من طالب جامعة جنوب الوادي للعام الجامعي 2021-020، استخدم مقياس كفاءة الذات إعداد يوسف (2016) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحثة. وأظهرت أهم نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ودالة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كفاءة الذات، كما أظهرت نتائج الدراسة عن إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

-دراسة كامل (٢٠٢٢) بعنوان " (إدراك الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى المراهقين)

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى إدراك الكفاءة الذاتية لدى المراهقين وتحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لديهم. وقد تألفت عينة الدراسة من 320 مراهقا تتراوح أعمارهم بين 12 و 19 عاما. تم استخدام (مقياس الكفاءة الذاتية العام -10 بنود، ومقياس الرفاه النفسي 42 بندا) وأشارت نتائج الدراسة الى أن غالبية المراهقين لديهم مستوى معتدل من إدراك الكفاءة الذاتية، بالإضافة الى مستوى معتدل من الرفاهية النفسية. وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية لدى المراهقين ورفاههم النفسي. بالإضافة الى ذلك وجد أن الحالة المعيشية للمراهقين وعدد أفراد الأسرة لها علاقة برفاهيتهم النفسية.

-دراسة اللحام والعدوان (2022) بعنوان: " الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها والرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية" هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة من طلاب الكليات العلمية والإنسانية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الرفاه النفسي، وتوصلت أهم النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى الرفاه النفسي متوسط، كما تبين وجود ارتباط بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي.

-دراسة الرشيد (٢٠٢٣) بعنوان: "الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت."

هدفت الدراسة إلى التعرف على الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية التمريض في دولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من (233) طالبة تم اختيارهن على طريقة العينة العشوائية البسيطة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة مستوى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية - مقياس الصحة النفسية.

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والصحة النفسية لدى عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة تعزى لمتغير العمر في الكفاءة الذاتية والصحة النفسية.

الدراسات الأجنبية:

-دراسة (Tommasi et al , 2018) بعنوان: "الارتباطات بين الشخصية ومعتقدات الكفاءة الذاتية العاطفية والأبوية والرفاهية النفسية في عينة من المراهقين الإيطاليين "

"Correlations between personality, affective and filial self-efficacy beliefs, and psychological well-being in a sample of Italian adolescents"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشخصية ومعتقدات الكفاءة الذاتية الوجدانية، والرفاه النفسي لدى عينة من المراهقين الإيطاليين، تكونت عينة الدراسة من (179) مراهق ومراهقة، واستخدام مقياس الشخصية ومقياس اعتقاد المراهقين للكفاءة الذاتية لمقياس المشاعر السلبية والايجابية ومقياس الرفاهية النفسية. وتوصلت أهم النتائج إلى أن ارتباط الانبساطية والعصابية ومعتقدات الكفاءة الذاتية في تنظيم العاطفة مع الرفاهية النفسية.

-دراسة Santos, 2014 بعنوان: "تأسيس العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة والرفاهية الذاتية بين طلاب الكلية"

"Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية الفلسطينية. تكونت عينة الدراسة من (٩٦٩) طالب جامعي، استخدم مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الرفاه النفسي. وتوصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وأن ذوي المستويات المرتفعة من الكفاءة الذاتية لديهم مستوى عالي من الرفاهية النفسية، ووجود فروق في متغيرات الجنس والعمر والمستوى الاجتماعي والاقتصادي بالرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية.

-دراسة (Flentje, 2021) بعنوان: "العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتعاطف مع الذات"

"The relationship between self-efficacy and self-compassion"

هدفت الدراسة إلى فحص درجات الكفاءة الذاتية للطلاب والتعاطف مع الذات على مستوى السمات والحالة، تكونت عينة التجربة من 30 طالبا وطالبة، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية العام إعداد (Chen et al., 2001) ومقياس التعاطف مع الذات إعداد (Neff2003)، تم قياس الحالات ثلاث مرات في اليوم على مدار ثمانية أيام، وأظهرت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية لدى الطلاب

-دراسة Alkhatib, 2020 بعنوان: "دراسة العلاقة بين الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز"

"Investigate the relationship between psychological well-being, self-efficacy and positive thinking at prince sattam bin Abdulaziz university"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز في السعودية. تكونت عينة الدراسة من (350) طالب جامعي واستخدم مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الرفاه النفسي ومقياس التفكير الإيجابي واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي. وأظهرت أهم نتائج الدراسة أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية، ووجود علاقة ارتباطية بين الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي. كما تبين عدم وجود فروق في متغيرات (الجنس المستوى الأكاديمي والكلية) على الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي.

إجراءات سير الدراسة العملية: منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ويشير هذا المنهج إلى مجموعة من العمليات التحليلية والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة ما أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عنها، وتوضيح العلاقة بين الظواهر المختلفة والعلاقة في الظاهرة نفسها. (منصور وآخرون، 2008، 65)

- **المجتمع الأصلي** يشمل المجتمع الأصلي في هذا البحث طلاب الصف الأول الثانوي العام في مدينة حمه المسجلين للعام الدراسي 2023-2024، وقد جرى التعرف إلى المجتمع الأصلي للبحث من دائرة الإحصاء والتخطيط بديرية التربية في مدينة حمه حيث تم الرجوع إلى سجلات أعداد الطلبة، وتبين أن مجموع عدد طلبة الصف الأول الثانوي في مدارس التعليم الثانوي العام في مدينة حمه للعام

الدراسي 2024/2023 (6475) طالباً وطالبة ينقسمون إلى (3150) ذكور و(3325) إناث.

- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من (370) طالباً وطالبة منهم (166) طالباً و(204) طالبة، تم

حسابها وفق معادلة ستيفن ثامبثون وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة.

أدوات البحث:

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

وصف المقياس: بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة تم اعتماد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد (رضوان، 1997)، يهدف إلى قياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة، يتألف المقياس في صيغته الأصلية من عشرة بنود يُطلب فيها من المفحوص الإجابة وفق متدرج يبدأ من (أبداً، نادراً، غالباً، دائماً) وأعطيت الدرجات (1،2،3،4) ويتراوح المجموع العام للدرجات بين (10 و40).

صدق المحكمين: تم عرض المقياس بصورته الأولية على المحكمين الثقة في مجال التربية وعلم النفس بلغ عددهم (8) والأخذ بأرائهم للتأكد من سلامة صياغته اللغوية ووضوح عباراته ومناسبتها للعينة المدروسة وقد قام الباحث بتبسيط العديد من عبارات المقياس بما يناسب عينة البحث الحالية (التلاميذ المتفوقين) بعد ذلك تمّ تعديل بعض عبارات المقياس وكانت نسبة اتفاق المحكمين 80% على ملائمة فقرات المقياس لموضوع الكفاءة الذاتية المدركة.

الدراسة السيكمترية لمقياس الكفاءة الذاتية: تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (40) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام خارج عينة الدراسة الأساسية المدارس الثانوية العامة في مدينة حماه وذلك للتأكد من اجراءات صدق وثبات المقياس.

الاتساق الداخلي: Internal Consistency

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالآتي:

جدول (1) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	.684	6	.585
2	.736	7	.718

3	.821	8	.849
4	.639	9	.739
5	.841	١٠	.692

2. 2. 1. 2. 3. الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والجدول (2) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

جدول رقم (2) معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الكفاءة الذاتية المدركة	عدد البنود	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
	10	.916	.893

يتضح أن قيمة معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة وبالتالي يتمتع المقياس بثبات عالي.

2- مقياس الرفاهية النفسية: Psychological well being

وصف المقياس: بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة تم اعتماد مقياس "كارول رايف" (1989) للرفاهية النفسية ، وقامت بترجمة المقياس من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية الدكتور "فتون خرنوب" (2016) وقد تم اختيار هذا المقياس الأوسع والأكثر انتشاراً والأكثر استخداماً من بين المقاييس الأجنبية الأخرى والمناسب لمختلف الفئات العمرية والبيئات الاجتماعية، حيث دمجت رايف بين عدة نظريات أثناء إعدادها كنظرية أريكسون (1959) ونظرية النمو الشخصي لروجرز (1961) والصحة العقلية لجاهودا (1958) ويعدّ هذا المقياس والمكون من (42) بنداً أكثر دقة من الناحية الإحصائية من غيره من الإصدارات المختصرة وموزعة على 6 أبعاد فرعية ، وهي (تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الاستقلالية - الإجابة البيئية - الهدف في الحياة - النمو الشخصي) منها (22) بنود ايجابية ، 20 بنود سلبية).

صدق المحكمين: تم عرض المقياس بصورته الأولية على المحكمين الثقة في مجال التربية وعلم النفس بلغ عددهم (8) والأخذ بأرائهم للتأكد من سلامة صياغته اللغوية ووضوح عباراته ومناسبتها للعينة

المدرسة وقد قام الباحث بتبسيط العديد من عبارات المقياس بما يناسب عينة البحث الحالية (التلاميذ المتفوقين) بعد ذلك تم تعديل بعض عبارات المقياس وكانت نسبة اتفاق المحكمين 80% على ملائمة فقرات المقياس لموضوع الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث والذي يعتبر مؤشراً لصدق المحكمين. وقد تم حذف بعض العبارات كونها تتشابه في نفس المعنى مع بعضها البعض بالإضافة إلى رغبة الباحث بعدم إطالة فقرات المقياس تقادياً للملل الذي قد يصيب التلاميذ عند الإجابة عن بنود المقياس، كما تم إعادة صياغة بعض العبارات الأخرى في ضوء مقترحات السادة المحكمين، وأصبح المقياس بعد تعديلات السادة المحكمين مكون من (38) بنداً نتيجة حذف أربعة بنود.

الدراسة السيكمترية لمقياس الرفاهية النفسية

الاتساق الداخلي: Internal Consistency

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالآتي:

جدول (3) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	.723	١٥	.668	٢٩	.851
2	.682	١٦	.578	٣٠	.635
3	.765	١٧	.686	٣١	.725
4	.810	١٨	.757	٣٢	.564
5	.872	١٩	.654	٣٣	.891
6	.866	٢٠	.789	٣٤	.739
٧	.891	٢١	.852	35	.678
٨	.828	٢٢	.741	36	.721
٩	.682	٢٣	.825	37	.854
١٠	.706	٢٤	.689		
١١	.945	٢٥	.920	38	.599
١٢	.821	٢٦	.801		
١٣	.741	٢٧	.681		
١٤	.762	٢٨	.753		

نلاحظ أن قيم الارتباطات مرتفعة جميعها بين درجة كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتراوح بين (0.564) و (0.945) مما يدل على تمتع المقياس باتساق عالي.

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الأول	7	0.893
الثاني	7	0.983
الثالث	6	0.986
الرابع	6	0.898
الخامس	6	0.959
السادس	6	0.987
الدرجة الكلية	38	0.951

جدول (4) يبين معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية

بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس الكلي 0.951 كما تراوحت معاملات الثبات بين (0.893 و 0.987) بالنسبة لأبعاد المقياس مما يدل أن قيم معاملات الثبات مرتفعة ويتمتع المقياس بثبات عال.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split-half Method

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين النصف الأول من البنود المقياس والنصف الثاني من بنوده والجدول الآتي يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية.

جدول (4) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	0.952
-------------------------------------	-------

وقد بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بالنسبة للمقياس الكلي (0.952) مما يدل على أن للمقياس ثبات عال وبالتالي يمكن تطبيقه على العينة الأساسية.

15. تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية.

للتحقق من صحة الفرضية استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية، والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول (5) يوضح معامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ن	الكفاءة الذاتية المدركة/الرفاهية النفسية
دال	0.00	٠,٧٩٨**		

**** دال عند 0.01**

يتضح من الجدول (5) إن معامل الارتباط دال إحصائياً وتشير النتيجة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) وهي علاقة ايجابية بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاهية النفسية، تشابهت هذه النتيجة مع دراسة كل من (الرشيدى، ٢٠٢٣) و(عامر، ٢٠٢٢)، (اللحام والعدوان، ٢٠٢٢)، (وعبد الكريم ٢٠٢١)، و(دراسة 2020)، (Tommasi ,et al , 2018 Alkhatib)، و(Santos, 2014) على وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينات مختلفة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة باعتبار أن معتقدات الفرد نحو ذاته وقدراته تلعب دوراً مهماً في العديد من

الظروف الحياتية مثل نوعية الحياة، الصحة النفسية والجسدية، بالإضافة إلى إدراكات الفرد حول الشعور المنجز. حيث تمثل الكفاءة الذاتية المدركة حكم الأفراد على قدراتهم لتنظيم وتنفيذ الأهداف التي يسعى إليها فالأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يؤمنون بمقدرتهم الخاصة في مواجهة الشدائد، يميلون إلى إدراك المشكلات على أنها تحديات بدلاً من كونها تهديدات أو مواقف لا يمكن السيطرة عليها، كما أنهم يختبرون إثارة انفعالية أقل سلبية في المهمات الصعبة، بالإضافة إلى أنهم يفكرون في طرق تعزيز الذات وتحفيز أنفسهم، ويظهرون المثابرة عند مواجهة المواقف الصعبة (Warner & Schwarzer، 2019)، فهم يستطيعون مواجهة ما يقابلهم من ضغوط وإحباطات ولديهم ثقة في قدراتهم على أداء المهام المطلوبة ويميلون إلى التعلم أكثر من ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة ، ويبدلون جهوداً أكبر عند محاولتهم إنجاز مهام معينة، وهم أكثر إصراراً عند مواجهة ما يعيق تقدمهم ونجاحهم ويتمتعون بالحياة لتفاعلهم مع الآخرين وينجحون في إقامة علاقات ايجابية معهم، وشعورهم بالكفاءة يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن حياتهم وذاتهم وعلاقاتهم مع الآخرين وبالتالي الشعور بالرفاهية النفسية فالمستويات العالية من الكفاءة الذاتية المدركة تسهم في رفع درجة الرضا عن الحياة والاندماج بين الأفراد، ورفع مستويات الرفاهية النفسية.

٢. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وذلك باستخدام اختبار (T-Test) لتوضيح دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (6) الفروق في الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	ن	الكفاءة الذاتية المدركة			
		م	ع	ت	مستوى الدلالة
ذكر	166	19.95	5.97	0.237	0.05
أنثى	204	20.14	6.24		
		دلالة الفروق		غير دالة	

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الجنسين في الكفاءة الذاتية المدركة، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة خطاطبة (٢٠١٩) ودراسة (Alkhatib, 2020) واختلفت مع دراسة العزاوي، ٢٠٢٢ ودراسة (Santos, 2014)

ويمكن تفسير هذه النتيجة من عينة البحث ذاتها فهم في نفس الصف الدراسي يتشابهون نوعاً ما في الخبرات التي يكتسبونها من المواقف المعاشة، خاصة في الوضع الراهن الذي يعيشه معظم الأفراد في المجتمع بطرق متشابهة وما يرافقه من تشابه المعطيات المفروضة والحاجات غير المشبعة. وبالتالي فإن تقييماتهم الشخصية لقدراتهم على التحكم في هذه الأحداث، وأساليب التكيف في مواجهة ضغوط الحياة والتي تشكل مجملها الكفاءة الذاتية المدركة تكون متشابهة لدى الجنسين. حيث لا يلعب اختلاف الجنس دوراً بارزاً في الإدراك المعرفي لقدراتهم الشخصية وفاعليتهم الذاتية.

٣. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الرفاهية النفسية لدى عينة البحث.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية، وذلك باستخدام اختبار (T-Test) لتوضيح دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس. والجدول (7) يبين الفروق في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (7) الفروق في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الرفاهية النفسية	ن	الجنس	الرفاهية النفسية		
			م	ع	ت
ذكر	166		90.47	11.68	0.47
أنثى	204		91.03	12.21	0.05
					غير دالة

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الجنسين في الرفاهية النفسية، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (خطاطبة، ٢٠١٩) واختلفت مع دراسة (Santos, 2014) ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من مفهوم الرفاهية النفسية بأنها ناجمة عن الحياة التي تسير بشكل جيد وتعكس الأداء النفسي الإيجابي في مواجهة التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته، وكيفية تغلبه عليها، فهي تحدد علاقة الفرد بذاته وتقبلها والوعي بما يحقق استقلاليتها وتمتعته بعلاقات جيدة مع الآخرين قائمة على الأمن والاحترام المتبادل، كذلك أهدافه من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنمو الشخصي، وبما أن عينة الدراسة من المراهقين فهم نشأوا وتربوا بواقع متشابه لا يفرق بين الذكور والإناث في الأمور المتعلقة بهذه المعطيات المحددة لمفهوم الرفاهية النفسية ومصادرها، يتشابهون بأهدافهم ونظرتهم للمستقبل.

مقترحات الدراسة وتوصياتها:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة فإنها توصي بما يلي:

1. تطوير برامج تدريبية للكفاءة الذاتية، حيث قد يؤدي ذلك إلى إدارة الذات بكفاءة وفاعلية وبالتالي التمتع بنمط حياة إيجابي أكثر وتحقيق الرفاهية النفسية.
2. ضرورة الاهتمام بالأنشطة المختلفة داخل المدارس التي تعمل على توجيههم للوصول إلى الرفاهية النفسية وتطوير الكفاءة الذاتية لدى الطلاب، وتعزيز تقييمهم لذواتهم وتطويرها لاستثمار ذلك في تكوين اتجاهات إيجابية واساليب فعالة في مواجهة الصعوبات والمشكلات.
3. إجراء بحوث أخرى حول الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، وعلاقتها بمتغيرات أخرى كسمات الشخصية، أو التنظيم الانفعالي، تبعاً لمتغيرات يمكن أن تشمل المستوى الأكاديمي، الحالة الاقتصادية، وغيرها من المتغيرات وعلى عينات من مختلف الشرائح العمرية.

المراجع العربية:

- خرنوب، فتون (2016) الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، دراسة ميدانية على طلبة كلية التربية جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا.
- خطاطبة، يحيى بن مبارك ٢٠١٩ بعنوان "مهارات إدارة الذات بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية" مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. ع٥٤. ٢٨٠_١٩٥
- الرشيدى، نشيمة (٢٠٢٣) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت. <https://doi.org/10.21608/cpc.2023.291492>
- رضوان، سامر (1997). توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس". مجلة شؤون الاجتماعية، (55)، 14، 25-51.
- عبد الكريم، منى. ٢٠٢١. كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالب الجامعة، مجلة كلية الآداب بقنا. ع٥٢ الجزء الثاني.
- العزاوي، سوسن عبد الكريم ثابت (2022) بعنوان "الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الخامس العلمي في المدارس الإعدادية" - مركز محافظة كركوك، ٩ نوفمبر 2022 مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية 29(11,1):481-502
- اللحام، رحاب؛ العدوان، فاطمة. (2022). "الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية"، مجلة كلية التربية، 38(7).
- معمري، بشير (2012) علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، الجزائر، دار الخلدونية.
- منصور، على والأحمد، أمل والشماس، عيسى. (2008). "مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دمشق: جامعة دمشق.
- اليوسف، رامي محمود. (2013) "المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(1)، ٢٢٧_٢٥٦.

المراجع الأجنبية:

- Alkhatib, Maha. (2020). **Investigate the relationship between psychological well-being, self-efficacy and positive thinking at prince sattam bin Abdulaziz university**. International Journal of Higher Education, .9 (4), 138-152
- Singh, S., Pradhan, R., Panigrahy, N.& Jena, L. (2019). **Self-efficacy and workplace well-being: moderating role of sustainability practices**, An :International Journal, Available on line at
- Hossein, A. A. ; Taher, M; Fallah, M. Z. & Seyyed, N. Z. (2016). The . **Role Of Self-Compassion In Explaining Self-Efficacy And Self-esteem**, .Clinical Psychology & Personality (Daneshvar, Rafter).14 , (26), 33 – 42
- Bandura, A. (1995). **Self- Efficacy in Changing**, Cambridge University .
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: the exercise of control**. An outline .
- Bandura, A. (1982). **Self- Efficacy Mechanism in Human Agency Behavior**. Journal of personality and social Psychology, 50(3): 492-501-
- **Cervone, D; peake, P. (1986). anchoring, Efficacy, andantino**, . Association of Applied Psychology, 1 (2), 137-164.
- Pajares, M. , (1996) : **Self efficacy beliefs in academic setting**, Review . .American Psychologist, 37(2), 122-147
- Ayse, E. (2018). **Adaptation of the PERMA well-being scale into Turkish: Validity and reliability studies**. Educational Research and Reviews, 13(4), 129-135.
- Calamities,p. **Journal of Personality and Social Psychology**, 45 (2),464- Experience Sampling Study, 469 composed by Gio Valiante, Emory University University of Twente

Flentje, L. (2016) **"The relationship between self-efficacy and self-compassion"** <https://www.researchgate.net/publication/327764668>

-Huppert, F, A. (2009). **Psychological Well-Being: evidence Regarding influence of Judgmental Heuristics on self. Efficacy Judgment and Its Causes and Consequences.** Journal Compilation International of educational research, 66 (4), 543-578.

.Press. New York

-Santos, M. (2014), **Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students.** Asian Journal of Management of Management

Sciences & Education, 3 (1), 1-12

-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), 59-7.

-دراسة Alkhatib, 2020 بعنوان:

"Investigate the relationship between psychological well-being, self-efficacy and positive thinking at prince sattam bin Abdulaziz university"

Perceived self-efficacy and its relationship to psychological well-being among a sample of first-year secondary students "A field study in public secondary schools in the city of Hama"

*Dr.Sumaya Al Akhras

**Dr. Razan Kafa

**Hafez al-Abdallah

Abstract

The current research aims to reveal the relationship between perceived self-efficacy and psychological well-being among a sample of first-year secondary students in the city of Hama, and also aims to find out the differences in the performance of the members of the research sample in perceived self-efficacy and psychological well-being depending on the gender variable, where the number of members of the sample (370) male and female students of the first year of secondary school by (6%) of the original community, has been used in this research measure of perceived self-efficacy prepared by (Radwan, 1997), and the scale of psychological well-being prepared by "Carol Rife" (1989) was using the descriptive analytical approach and the research reached a set of results:

- There is a significant correlation between the mean scores of sample individuals on the scale of Perceived Self-Efficacy and their
- There are mean scores on Well-being for the students.
- no differences between mean performances of sample individuals on the
- There are Perceived Self-Efficacy scale according to the gender variable.
- no differences between mean performances of sample individuals on the Well-being scale according to the gender variable.

Key Words: Perceived Self-Efficacy, Well-being- First year secondary students.

*Assistant Professor in the Department of Child Education - Faculty of Education - Euphrates University, Deir Ezzor.

**Teacher in the Department of Child Education - Faculty of Education - Euphrates University, Deir Ezzor.

***Master's student in the Department of Child Education - Faculty of Education - Euphrates University, Deir Ezzor.