

Academic Self-Efficacy and its Relationship to Psychological Happiness among Counseling Program students Afield Study in the Faculty of Education at Tishreen University

Dr. Rola Reda Shriki*

(Received 4 / 12 / 2019. Accepted 3 / 2 / 2020)

□ ABSTRACT □

The research aimed to identify the degree of academic self-efficacy, and the degree of psychological happiness among counseling program students in the faculty of education at Tishreen university, as well as the relationship between the academic self-efficacy and psychological happiness among counseling program students, also the difference in the degree of academic self-efficacy and psychological happiness according to variables (sex, and study year). In order to achieve the objective of the research, the descriptive approach was used. a sample of the research consisted (236) students, for the academic year 2019/2020, and two measures were applied. the first of (academic self-efficacy consisted of (36) paragraph, and the second measure psychological happiness and consisted of (42) paragraph.

The research reached several results, the most important of which are:

- The degree of academic self-efficacy among the sample of counseling program students was high, and the degree of psychological happiness among the sample of was middle.
- There is an positive relationship between the academic self-efficacy and psychological happiness among counseling program students in the faculty of education at Tishreen university.
- There are statistically significant differences about of the degree of academic self-efficacy among counseling program students according to variable sex in favor of the female, also there are statistically significant differences according to variable of study year in favor of the third and fourth years.
- There are no statistically significant differences about of the degree of psychological happiness among counseling program students according to variables (sex, study year).

Key words: Academic Self-Efficacy, Psychological Happiness, Counseling Program students.

* Teacher in Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Tishreen University, Syria.

الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين

د. رولا رضا شريقي*

(تاريخ الإبداع 4 / 12 / 2019. قبل للنشر في 3 / 2 / 2020)

□ ملخص □

هدف البحث إلى تعرف درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية ودرجة تواجد السعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين، وكذلك تعرف العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى أفراد العينة، إضافة إلى تعرف الفرق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية والفرق في السعادة النفسية تبعاً لمتغيري (الجنس، والسنة الدراسية). ولتحقيق هدف البحث استخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (236) طالباً وطالبة للعام الدراسي 2020/2019، وطبق عليها مقياسين؛ الأول: (الكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ وتكون من (36) فقرة، والثاني مقياس السعادة النفسية؛ وتكون من (42) فقرة). وتوصل البحث إلى عدة نتائج أهمها:

- إن درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث جاءت بدرجة مرتفعة.
- إن درجة تواجد السعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث جاءت بدرجة متوسطة.
- توجد علاقة طردية بين درجات عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس السعادة النفسية.
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حول درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح السنوات الثالثة والرابعة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث في درجة تواجد السعادة النفسية تبعاً لمتغيري (الجنس، والسنة الدراسية).

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية الأكاديمية، السعادة النفسية، طلبة الإرشاد النفسي.

* مدرسة ، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية.

مقدمة

يرغب في السعادة جميع الأفراد والجماعات، وعلى اختلاف قيمهم وأفكارهم، وتباين اتجاهاتهم ومعتقداتهم، ويبحثون عنها حتى إن لم يدركوا معناها، أو لم يعرفوا كيف السبيل إليها، فهم دائماً ينشدونها ويطلبونها في كل زمان ومكان، ولكنهم يختلفون في الطريقة التي يمكن أن تحقق لهم السعادة، فيختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى، فيعتقد البعض أن السعادة تكمن في تحقيق النجاح والتفوق، أو تحقيق الذات والتغلب على مشاعر الضعف والنقص، أو الشعور بالقوة والأمن، بينما يعتقد فريق آخر أن السعادة تتحقق عند بلوغ اللذة والمتعة، أو الحب والرفاهية، وقد يجدها فريق ثالث في الصحة النفسية، أو الصحة الجسدية، أو تحقيق العلاقات الاجتماعية الايجابية، أو في أحداث الحياة الايجابية، ولكن تظل السعادة مطلب الإنسان وغاية الغايات (Seligman, 2002, 18).

ويرى ليوبومسكي وزملائه (Lyubomisky, et . al, 2005, 803) أن السعادة النفسية تؤدي دوراً رئيساً في النجاح في مجالات متعددة من الحياة، وأنها من أهم المؤشرات التي تدل على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد وعلى مدى تأقلمه مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهي تسهم بشكل إيجابي في تنمية شخصيته. كما أن درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه، والأمن النفسي يتكون من جانبين الأول داخلي، يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والثاني خارجي ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي.

ويمثل طلبة الجامعات إحدى الشرائح الاجتماعية المهمة في المجتمع، فهم الفئة البناءة، التي تتمثل بالتوجه نحو النضج اجتماعياً ومعرفياً وعاطفياً، تلك الشريحة مرهفة الحساسية لكل ما يواجهها من مواقف وأزمات، ومتطلبات تفرضها عليهم طبيعة المرحلة التي يعيشونها، ويؤخذ على عواقبهم بناء مجتمعاتهم في المستقبل، فقد أصبح موضوع الشباب الجامعي موضوعاً أساسياً لاهتمام علماء النفس والاجتماع والتربية، باعتبارهم العنصر البشري الذي يعتمد عليه في التنمية الشاملة المستدامة (Al- Salma, 2017, 1762).

والحاجة للسعادة لا بد منها في مختلف نواحي الحياة ومجالاتها ومنها التعليم، وخاصة التعليم الجامعي، فإذا كانت السعادة غاية ومطمح انساني، وإذا كان الناس يتعلمون أفضل وهم سعداء، فإن السعادة يجب أن تكون أحد الغايات الأساسية للتربية ويجب أن يتمتع بها الطالب حتى تتم العملية التعليمية بشكل جيد. ومن بين أهم الأبعاد التي يمكن أن يكون لها علاقة السعادة النفسية مفهوم الكفاءة الذاتية.

إذ تعد الكفاءة الذاتية أحد المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية. ويتحدد السلوك الإنساني بتفاعل ثلاث مؤثرات وهي: (العوامل البيئية، والعوامل السلوكية، والعوامل الشخصية)، والذي يطلق عليه نموذج الحتمية التبادلية، حيث تشير العوامل الشخصية إلى معتقدات الفرد حول اتجاهاته ومهاراته وقدراته، وتتضمن العوامل السلوكية الاستجابات الصادرة عن الفرد في المواقف التي تحدث له، وأما الأدوار التي يقوم بها الأشخاص من حول الفرد فيطلق عليها العوامل البيئية" (Banikhaled, 2010, 415). ويرى باوندر (Bandura, 1997, 22 - 23) أن المعتقدات الشخصية حول الكفاءة الذاتية تعد المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد؛ فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعليته يركز اهتمامه عند مواجهته لمشكلة ما على تحليلها بغية الوصول إلى الحلول المناسبة لها، ويعمل بدافعية داخلية، ويكون قادراً على التحكم بانفعالاته".

بناء على ما سبق تبرز أهمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وكذلك أهمية السعادة النفسية لذلك أتى هذا البحث لدراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين.

مشكلة البحث

تعدُّ السعادة من أبرز الموضوعات التي درست في إطار علم النفس الإيجابي والذي يهدف إلى فهم مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، وصولاً إلى إرشادنا نحو تطوير حياة جيدة، فهو يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات، أي أن علم النفس الإيجابي يهتم ببناء التمكين الذاتي، وبناء القوة في الحياة. وللکفاءة الذاتية تأثير على نواتج سلوكية متعددة، سواء كانت سلوكيات إقبال أو تجنب تعكس عنصر الاختيار لنشاطات ومهام يعتقد الفرد إمكانية نجاحه فيها، أو تعكس مستوى الهدف أو الأداء، إذ يضع الأفراد أهدافاً وتوقعات ذات مستوى عال.

كما يعاني مجتمع الطلبة من بعض الضغوط والمشكلات في مختلف جوانب حياتهم مما يؤثر تأثيراً مباشراً على تحصيلهم العلمي، وينعكس ذلك على مستوى سعادتهم، فالسعادة تؤدي دوراً إيجابياً في تحقيق شخصية ناجحة متزنة تتمتع بصحة نفسية جيدة، لذلك من المهم أن يتمتع الطالب بمفهوم إيجابي عن نفسه لأن هذا الأمر من أهم مقومات السعادة، فالطالب الذي يفتقر لمقومات السعادة هو في الغالب ذا نظرية سلبية لمفهوم الذات، والعكس صحيح (Bandura, 1997, 22).

وتساعد الكفاءة الذاتية الطلبة على مواجهة الضغوط التي تعترض مراحل حياتهم المختلفة، فالأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة، يكون لديهم مستويات ضغوط أقل ممن تكون لديهم كفاءة ذاتية منخفضة. فالعديد من الطلبة لديهم كفاءة ذاتية منخفضة وضعف باتخاذ القرارات وتحديد الأهداف الخاصة التي كان من الممكن أن يحصلوا عليها في جو يميل نوعاً ما إلى الحرية الشخصية للفرد وبعض الطلبة لديهم دافع التردد من التدخل بأمور الدراسة خوفاً من الخجل أو الفشل ومواجهة الواقع التعليمي وقد يحدث للكثير من الطلبة عندما تتغير أماكنهم أو مواطنهم ما يؤدي إلى اختلاف العادات والتقاليد التربوية والتعليمية" (Aljabory, 2013, 3).

إن الشعور بالكفاءة الذاتية يعكس التفاؤل والعكس صحيح، إذ يمكن الطالب من أداء المهام الصعبة في حين التعامل مع الشدائد والقدرة على التكيف (Meera and Dustin, 2013, 73). ويمكن للطلاب تطوير قدراته للتوافق مع البيئة الخارجية ويساعده في ذلك مدى تمتعه بمرونة سلوكية للوصول إلى مستوى أفضل من السعادة النفسية (Furnham and Christoforou, 2013, 441).

ويرى باندورا (Bandura, 2000, 32) أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية العالية يبذلون جهداً عالياً، ويظهرون مثابرة، ومرونة مرتفعة في مواجهة المواقف التعليمية المختلفة، ويؤمن بأن معتقدات الطالب عن إمكانياته وقدرته على القيام بمهام معينة محددات قوية لمستوى انجازه، فالکفاءة الذاتية تسهم بشكل كبير في النمو المعرفي الذي يقود إلى النجاح الأكاديمي، وبالتالي يشعر الطالب بالسعادة النفسية، وعندما يكون لديهم كفاءة ذاتية عالية أو قد تعكس مستوى الإصرار والمثابرة في مهمة ما، لأن الكفاءة الذاتية تزيد من احتمالية الاستمرار بالنشاط عندما يكون مستوى الصعوبة متوسط. وبناء على ذلك فإن الكفاءة الذاتية للفرد سوف تؤثر على التعلم والتحصيل الأكاديمي، وبالتالي على السعادة النفسية لدى الطلبة (Cooper, et., al, 2004, 115).

مما سبق يمكن القول أن الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية، يمكن أن يكونوا أكثر سعادة من الذين تكون لديهم كفاءة ذاتية منخفضة. وعليه فقد جاء هذا البحث للكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين، لما قد يكون للكفاءة الذاتية من أهمية في رفع مستوى السعادة لدى الطلبة الجامعيين، وبالتالي رفع مستوى جودة الحياة لديهم. ويمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الرئيس الآتي: ما العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

أسئلة البحث

1. ما درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين؟
2. ما درجة تواجد السعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

فرضيات البحث

اختبرت فرضيات البحث عند مستوى دلالة (0.05):

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
2. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حول درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى العينة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.
4. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حول درجة تواجد السعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة تواجد السعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

أهمية البحث وأهدافه

تأتي الأهمية النظرية للبحث من الآتي:

- أهمية موضوع الكفاءة الذاتية النابعة من أهميتها في تحمل الطلبة ما يواجههم من تحديات ومشكلات في حياتهم الجامعية، إضافة إلى إسهامها في تعديل السلوك لديهم، ولما لها من أثر كبير في التكيف بشكل عام والتكيف الأكاديمي بشكل خاص.
 - الاهتمام بأحد الجوانب الإيجابية للسلوك وبجزء من اهتمامات علم النفس الإيجابي المتمثل في السعادة النفسية، الذي يعد مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية وبعداً من أبعادها.
 - جدّة الموضوع وندرته على الصعيد المحلي؛ إذ لم تتطرق دراسة سابقة - على حد علم الباحثة - إلى تناول الكفاءة الذاتية لدى طلبة الإرشاد النفسي وعلاقتها بالسعادة النفسية لديهم.
- تأتي الأهمية العملية للبحث من الآتي:
- إمكانية توظيف النتائج التي يتم التوصل إليها في إعداد برامج، وإقامة ندوات وورشات عمل من قبل الباحثين تستهدف رفع مستوى فاعلية الذات لدى طلبة الإرشاد النفسي.

- قد تفيد نتائج هذا البحث طلبة الإرشاد النفسي، والمهتمين بالأبحاث التربوية والنفسية بالاطلاع على هذا البحث والتعرف إلى متغيراته، وإمدادهم بأفكار واستنتاجات تفتح المجال أمامهم لدراسة الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التربية بجامعة تشرين.
 - إلقاء الضوء على العلاقة المتبادلة والتأثير المتبادل لكل من السعادة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الإرشاد النفسي، فالمشكلات والصعوبات التي تعترض الطلبة يمكن أن تؤثر سعادتهم النفسية وبالتالي على توافقهم النفسي.
- ويهدف البحث إلى:**
- درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الإرشاد النفسي، ودرجة تواجد السعادة النفسية لديهم.
 - الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وبالسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين.
 - تعرف الفروق في درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين، وفي درجة تواجد السعادة النفسية لديهم تبعاً لمتغيري (الجنس، والسنة الدراسية).

منهجية البحث

تم استخدام المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، والتي تتمثل في جمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة موضوع الدراسة في وصفها الراهن باستخدام فرضيات مبدئية، وإلى دراسة العلاقات التي توجد بين الظواهر المختلفة (Mansuor, et, al, 2011, 65 - 80).

مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلبة الإرشاد النفسي، المداومين فعلياً خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2020/2019، وقد بلغ عددهم (874) طالباً وطالبة باستثناء السنة الخامسة، يتوزعون إلى (340) سنة أولى و(296) سنة ثانية، و(109) سنة ثالثة، و(129) سنة رابعة. تم أخذ عينة عشوائية طبقية تبعاً بنسبة (30%) تبعاً للسنة الدراسية فبلغت (263) طالباً وطالبة للسنوات ككل. ويظهر الجدول (1) توزع المجتمع الأصلي للبحث، ونسبة سحب العينة من المجتمع الأصلي للطلبة.

جدول (1) توزع المجتمع الأصلي لطلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعة تشرين تبعاً لمتغيرات البحث المدروسة

السنة الدراسية	الجنس		المجموع الكلي	العينة بنسبة 20%
	الذكور	الإناث		
السنة الأولى	114	226	340	102
السنة الثانية	86	210	296	89
السنة الثالثة	47	62	109	33
السنة الرابعة	48	81	129	39
السنوات ككل	295	579	874	263

تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغت (263) طالباً وطالبة من طلبة قسم الإرشاد النفسي في جامعة تشرين، عادت منها (252)، وتم إهمال (16) استبانة لنقص المعلومات في الإجابة على بعض عباراتها، فأصبحت العينة (236) استبانة. وقد صنفت على أساس متغيرات الدراسة، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2) توزع عينة البحث تبعاً لمتغيري السنة الدراسية والجنس

المجموع الكلي		السنة الدراسية							
		السنة الأولى		السنة الثانية		السنة الثالثة		السنة الرابعة	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%33.9	80	%7.6	18	%5.1	12	%8.5	20	%12.7	30
%66.1	156	%10.2	24	%5.9	14	%23.3	55	%23.3	63
%100	236	%17.8	42	%11	26	%31.8	75	%31.8	93

حدود البحث:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2020/2019.
- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في كلية التربية بجامعة تشرين التي يتواجد فيها طلبة الإرشاد النفسي.
- الحدود البشرية: اقتصر البحث على طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين، للسنوات الأربع الأولى (باستثناء السنة الخامسة).
- الحدود العلمية: تمثلت في دراسة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين.

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

■ **السعادة النفسية:** انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب والتمتع بصحة العقل والبدن بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة. (Zawally, 2016, 145) **وتعرف** إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين على مقياس السعادة النفسية المستخدم في البحث الحالي عند كل بُعد من أبعاده الآتية (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) وعلى المستوى الإجمالي للمقياس، وتدل الدرجة المرتفعة على سعادة مرتفعة، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض درجة السعادة لدى الطلبة.

■ **الكفاءة الذاتية الأكاديمية:** تشير إلى معتقدات الطالب على قدراته على تنظيم الأعمال وتنفيذها، والإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج إيجابية في دراسته الجامعية (Alzig, 2009, 45). **وتعرف** إجرائياً بأنها اعتقادات الفرد المدركة حول مدى قدرته على القيام بمهام أكاديمية معينة، والتي تُقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي تم استخدامه لأغراض البحث الحالي. وتدل الدرجة المرتفعة على كفاءة ذاتية أكاديمية مرتفعة، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة.

■ **طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية:** هم الطلبة الذين يدرسون في برنامج علمي تربوي في التعليم النظامي، ومدته خمس سنوات، يهدف إلى إكساب المنتسبين إليه المهارات المرتبطة بالعملية الإرشادية، وتزويدهم بالأسس الفلسفية والتربوية والإرشادية والنفسية لطرائق التدريس وتقنيات التعليم وأساليب التقييم ونظريات التعلم (Ministry Of

يدرسون في برنامج علمي تربوي في التعليم النظامي والمداومين فعلياً في قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين.

إعداد أدوات البحث وحساب صدقها وثباتها

■ **مقياس الكفاءة الذاتية:** استخدمت الباحثة مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الذي طوره أوون وفرومان (Owen & Fromen, 1988)، (Academic Self-Efficacy Inventory)، ويتكون بصورته الأصلية من (33) فقرة. كما استخدمه البدارين وغيث (AL-Baddareen and Ghaith, 2013). يتبع هذا المقياس تدرج ليكرت الخماسي إذ يقيس درجة للقيام بسلوكيات معينة (مرتفعة بشدة، مرتفعة، متوسطة، منخفضة، منخفضة جداً). وأصبح المقياس بصورته النهائية (36) عبارة، وتتراوح درجاته العليا والدنيا بين (36 - 180)، إذ تعد الدرجة منخفضة إذ تراوحت بين (1 - 2.33)، ومتوسطة بين (2.34 - 3.67)، ومرتفعة بين (3.68 - 5). وقد قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال التأكد من صدقه بعرضه على (7) محكمين مختصين في هذا المجال في كلية التربية بجامعة طرطوس وتشرين، وقد بلغ عددهم (7) محكمين، وقد تم تعديل بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3) عبارات مقياس الكفاءة الذاتية قبل التعديل وبعده

الرقم	قبل التعديل	بعد التعديل
3	-	المشاركة بالمناقشات اللاصفية/ إضافة
18	الالتزام بحضور المحاضرات الدراسية بشكل منتظم.	الالتزام بحضور المحاضرات النظرية بشكل منتظم.
19	الالتزام بحضور المحاضرات المملة بشكل منتظم.	الالتزام بحضور المحاضرات العملية بشكل منتظم.
23	-	فهم واستيعاب معظم المفاهيم والأفكار الواردة في المقررات الدراسية/ إضافة
31	الاستخدام والاستفادة الجيدة من المكتبة	الاستخدام والاستفادة الجيدة من مكتبة الجامعة.
32		الاستخدام والاستفادة الجيدة من مكتبة الكلية.
33	الحصول على علامات عالية.	الحصول على درجات عالية.
35	فهم النصوص الصعبة التي ترد في المساقات الدراسية	فهم النصوص الصعبة التي ترد في الكتب والمحاضرات.

وتم حساب الثبات بطريقة معادلة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية على عينة استطلاعية بلغت (38) طالباً وطالبة، من خلال: أ - **معامل ألفا كرونباخ: (Cronbach Alpha)** بلغ معامل كرونباخ (0.913)، الأمر الذي يشير إلى معامل ثبات مقبول ويفي بمتطلبات الاستخدام الموثوق للمقياس. ب - **طريقة التجزئة النصفية:** لحساب ثبات المقياس وفق هذه الطريقة، قسم المقياس إلى قسمين بعد التطبيق، يضم الأول البنود الفردية، والثاني البنود الزوجية، واحتسبت مجموع درجات النصف الأول، وكذلك مجموع درجات النصف الثاني مقياس، وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل طول البعد باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown) على النحو المبين في الجدول (4)، الذي يبيّن منه أن معامل الارتباط قبل التعديل بلغ (0.884)، وقد بلغ (0.939) بعد التعديل، كما حسب معامل الثبات غوتمان (Guttman) الذي بلغ (0.986)، وهي قيم مقبولة لأغراض البحث.

الجدول (4) معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لاستبانة البحث الموجهة إلى أفراد عينة البحث الاستطلاعية

مقياس الكفاءة الذاتية	عدد العبارات	ألفا كرونباخ		غوتمان
		بيرسون	سبيرمان براون	
	36	0.913	0.939	0.986

■ **مقياس السعادة النفسية:** استخدمت الباحثة مقياس السعادة النفسية، وتألف المقياس بصورته الأصلية من (120) عبارة موزعة على ستة أبعاد بواقع (20) عبارة لكل بعد، وظهر المقياس بصور عديدة، وتم تطبيقه بصورته المؤلفة من (42) عبارة من قبل الجمال (Al- Jammal, 2011). وتم استخدامه في البحث الحالي، ويتكون المقياس من (42) عبارة، موزع على ستة أبعاد بواقع (7) عبارات لكل بُعد من الأبعاد الستة، وهي (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات). ويضم المقياس العبارات الإيجابية الآتية (1، 2، 3، 4، 8، 9، 10، 11، 15، 16، 22، 23، 24، 25، 29، 30، 36، 37)، كما يضم العبارات السلبية (5، 6، 7، 12، 13، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 26، 27، 28، 31، 32، 33، 34، 35، 38، 39، 40، 41، 42). يتبع هذا المقياس تدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) للعبارات الإيجابية وبالعكس للعبارات السلبية، وتتراوح درجاته العليا والدنيا بين (42 - 210)، وتم حساب درجة تواجد السعادة النفسية لدرجات العينة، وقسم المعيار إلى ثلاث فئات متساوية، وتم وصف مستوى الإجابة تبعاً لدرجة المتوسط الحسابي على النحو الآتي: الدرجة منخفضة إذ تراوحت بين (1 - 2.33)، ومتوسطة، بين (2.34 - 3.67)، ومرتفعة بين (3.68 - 5)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية. وقد قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال التأكد من صدقه بعرضه على (7) محكمين مختصين في هذا المجال في جامعة طرطوس وتشيرين، ولم يتم تعديل أية عبارة واردة ضمن المقياس.

وتم حساب الثبات بطريقة معادلة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية على عينة استطلاعية بلغت (38) طالباً وطالبة على النحو المبين في الجدول (5)، وقد بلغ معامل كرونباخ (0.893)، والذي يشير إلى معامل ثبات مقبول للمقياس. ومن خلال معادلة سبيرمان براون الذي يبين أن معامل الارتباط قبل التعديل بلغ (0.952)، وقد بلغ (0.976) بعد التعديل، كما حسب معامل الثبات غوتمان الذي بلغ (0.974)، وهي قيم مقبولة لأغراض البحث.

الجدول (5) معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لاستبانة البحث الموجهة إلى أفراد عينة البحث الاستطلاعية

مقياس السعادة النفسية	عدد العبارات	ألفا كرونباخ		غوتمان
		بيرسون	سبيرمان براون	
	42	0.893	0.976	0.974

الإطار النظري:

1 - مفهوم الكفاءة الذاتية، والسعادة: تشير الكفاءة الذاتية هي المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص قدرته على إكمال مهمة بنجاح والتي تتطور نتيجة العلاقة الوثيقة الثلاثية بين البيئة وسماته الشخصية والسلوك (Pajares, 1996, 543). ومفهوم الكفاءة الذاتية لا يعد سمة من سمات الشخصية فحسب، بل يمثل معتقدات الفرد حول إمكانياته وقدراته بالنجاح في أداء مهام معينة، وهو يتطور لدى الفرد من خلال أربعة مصادر للخبرات التعليمية وهي (أ) - النجاح والانجاز الأكاديمي: فخرات النجاح السابقة تزيد من ثقة الفرد من إمكانية نجاحه بأداء هذه المهام، ب - النمذجة والتعلم بالإثابة: فملاحظة أداء الآخرين على مهام معينة قد تزيد من كفاءة الفرد الذاتية المتعلقة بأداء مثل

هذه المهام، ج - **الإثارة الانفعالية**: فالقلق المنخفض حيال بعض المهام قد يزيد من كفاءة الفرد الذاتية المتعلقة بأداء هذه المهام، د - **الإقناع الاجتماعي**: كالتشجيع، والدعم الاجتماعي اللذين قد يزيدان من الكفاءة الذاتية للفرد (Betz, 2004, 341). وقد اقترح بانديورا أربعة مصادر تؤثر على درجة الكفاءة الذاتية لدى الفرد وهي: (أ - **الخبرات المباشرة**: وتعدُّ من أكثر المصادر التي تؤثر في الكفاءة الذاتية لدى الفرد، فإذا تمكن الفرد من إنجاز مهام صعبة سابقاً فإن هذا يشعره بكفاءة ذاتية عالية، أما الفرد الذي لديه خبرات إخفاق سابقاً، فإن هذا الأمر يقوده إلى الإحباط في أداء مهام لاحقة، فإحساس الفرد بقوة الكفاءة الذاتية من خلال خبرات النجاح السابقة يدفعه في حالات الفشل أو عدم المقدرة على الإنجاز في المهام الصعبة إلى تفسير ذلك بنقص الجهد، وبالتالي يدفعه ذلك إلى بذل مزيد من الجهد والمثابرة للوصول إلى النجاح. ب - **الخبرات غير المباشرة (البديلة)**: يمكن للفرد أن يحصل على خبرات غير مباشرة من خلال ملاحظته للآخرين عند أدائهم للمهام الصعبة وكيف أنهم تمكنوا من مواجهة الصعوبات التي تواجههم، مما يرفع من كفاءة الفرد أثناء أدائه للمهام. ج - **الخبرات الرمزية (الإقناع اللفظي)**: ويقصد به تحفيز الفرد أثناء أدائه للمهام، وتشجيعه نحو إنجازها والترغيب فيها، وإقناعه بأن لديه الكفاءة التي تؤهله لإنجاز المهام الصعبة، ويجب أن يكون مصدر الإقناع ذا مصداقية عالية وعندما يأتي الإقناع من شخص موثوق به فإن لذلك تأثير كبير، ورغم أن هذا المصدر يعدُّ ذا تأثير محدود، إلا أنه من الممكن أن يرفع من كفاءة الشخص إذا ما تم الإقناع لأداء مهام تناسب قدرات الفرد على نحو واقعي. د - **الخبرات الانفعالية**: ويقصد بها الحالة النفسية التي يمر بها الفرد، فمثلاً القلق قبل الاختبار قد يفسره طالب بأنه لم يستعد بشكل جيد للاختبار وبالتالي سيكون أدائه ضعيفاً، أما طالب آخر فقد يفسره بأنه دافع له لكي يواجه تحدياً جديداً وبالتالي سيبذل جهده ليؤدي بشكل جيد في الاختبار؛ لأن كفاءته الذاتية ستكون عالية، وتعدُّ الحالات الانفعالية أقل مصدر من مصادر الكفاءة الذاتية (Bandura, 1997, 43).

وتعرف السعادة بأنها "وجود مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام (Ryff & Singer, 2008, 14). وتعرف نوفو وآخرون (Novo et al (2010, 70) السعادة النفسية بأنها الشعور بانفعالات جيدة كأساس لجوذة الحياة ومن هذه الوجهة فإن السعادة النفسية تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الانفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية والأمزجة والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة، ومن ثم فالسعادة عامة تشتمل على ثلاثة أبعاد هي البعد العضوي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي. ويرى فينهوفن (Veenhoven, 2001, 14) السعادة بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة عامة، فهي تشير إلى ح الشخص للحياة التي يحيها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل". فالسعادة كما أشار جوزيف وزملاؤه (2004) لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضاً، وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية. (Joseph, Harwood Lewis & Mc Collam, et al, 2004).

2 - أنواع الكفاءة الذاتية: يمكن تصنيف الكفاءة الذاتية إلى عدة أنواع منها: (أ - **الكفاءة القومية**: ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار التكنولوجيا الحديثة والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم، والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكاراً ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة، ب - **الكفاءة الاجتماعية**: مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام اجتماعي لتحقيق المستوى المطلوب، فالكثير من المشكلات التي يواجهها الأفراد تتطلب الجهود الجماعية والمساندة للأحداث، وإدراك الأفراد للكفاءة الجماعية يؤثر فيها، وأن جذور الكفاءة الاجتماعية تكمن

في كفاءة أفراد الجماعة. ج - **الكفاءة الذاتية العامة**: وهي القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن أدائهم لتحقيق العمل المراد القيام به.

د - **الكفاءة الذاتية الخاصة**: ويقصد بها أحكام الفرد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد. هـ - **الكفاءة الذاتية الأكاديمية**: تشير إلى إدراك الفرد لقدرة على أداء المهام التعليمية لمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل القسم، وهي تتأثر بعدة متغيرات منها: "حجم أفراد القسم، عمر الدارسين، مستوى الاستعداد الأكاديمي للتصنيف الدراسي" (Naseera, 2017, 27 - 28).

3 - **خصائص الكفاءة الذاتية: 1- الخصائص العامة للكفاءة الذاتية**: (ثقة الفرد بنفسه في النجاح لأداء عمل ما، ووجود قدر كاف من الاستطاعة سواء كانت عقلية أو نفسية أو جسمية، إضافة إلى توافر الدافعية في المواقف المختلفة، والكفاءة الذاتية تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات الشخصية، وترتبط بالتنبؤ، ومجموعة القرارات والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره. 2 - **الخصائص العامة لمرتفعي الكفاءة الذاتية**: (يتميزون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس، يتحملون المسؤولية، ويملكون مهارات اجتماعية فائقة وقدرة عالية على التواصل مع الآخرين، ويتصدون للعوائق التي تواجههم بمثابرة مرتفعة، ويملكون طاقة عالية، ولديهم مستوى طموح عال، فهم يسيطرون أهدافاً صعبة ولا يفشلون في تحقيقها، ويخططون للمستقبل. 3 - **الخصائص العامة لمنخفضي الكفاءة الذاتية**: يخجلون من المهام الصعبة، يستسلمون بسرعة، لديهم طموحات منخفضة، ينشغلون بنقائصهم ويهولون المهام المطلوبة، يركزون على النتائج الفاشلة، ليس من السهل أن ينهضوا من النكسات، يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكنتاب (Al - Koreshey, 2011, 11 - 12).

4 - **مؤشرات السعادة النفسية**: حددت مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستوى السعادة النفسية في ستة عوامل، هي: (أ - **الاستقلالية**: تشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار على التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية أي مدى قدرته على مقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط تنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين، ب - **التمكن البيئي**: وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية، أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه أي من خلال خبراته وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهداف حياته، ج - **التطور الشخصي**: وهو قدرة الفرد على تنمية قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية والشعور بالتفاؤل، أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم باستمرار لكي يكون منفتحاً لتلقي أي خبرات جديدة يمكن التي تسهم في التطور. د - **العلاقات الإيجابية مع الآخرين**: وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والمحبة والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم والتفهم والتأثير وغيرها من العلاقات الإنسانية. هـ - **الحياة الهادفة**: وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، أي أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل أهدافاً وأفكاراً توفر له معنى واضح لحياته. و - **تقبل الذات**: تشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس كالشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية (23-20, Ryff, 2008).

الدراسات السابقة:

- دراسة تونغ وسونغ (Tong and Song, 2011) في الصين، بعنوان: "العلاقة بين الكفاءة الذاتية والإحساس بالسعادة والمتعة في الأنشطة والمهام الأكاديمية في الجامعة الصينية" (A Study On General Self-Efficacy And Subjective Well-Being Of Low SES College Student Achievement In A Chinese University). هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والإحساس بالسعادة والمتعة في الأنشطة والمهام الأكاديمية على عينة بلغت (120) طالباً من خلفية اجتماعية متدنية و(164) طالباً من خلفية اجتماعية مرتفعة والذين يدرسون في الجامعة الصينية، طبق عليهم مقياسي (الكفاءة الذاتية، والسعادة)، واستخدم المنهج الوصفي، وقد كشفت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية العالية أظهروا سعادة في الأنشطة والمهام الأكاديمية بدرجة أعلى من الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة.
- دراسة رضوان (Radwan, 2010) في سلطنة عمان: بعنوان "أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق" دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية التطبيقية بسلطنة عمان". هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق وأثر الكفاءة الذاتية في تعديل مستوى القلق. تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية العامة ومقياس جامعة الكويت للقلق على (216) طالباً وطالبة من طلاب كلية العلوم التطبيقية بعبري في سلطنة عمان. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في الكفاءة الذاتية والقلق، إذ كان الطلاب أكثر قلقاً وأقل تقديراً لكفاءتهم الذاتية.
- دراسة كارجينوبوللو، وكامتسيوس (Karaginnopoulou and Kamtsios, 2011) في أمريكا، بعنوان: "مراحل التغيير، الكفاءة الذاتية وإدراك إدارة الضغوط لدى طلاب السنة الأولى" (Stages of Change, Self-efficacy and Stress Management Perceptions in First Year Undergraduate Students). هدفت الدراسة لاستكشاف نية طلاب السنة الأولى في ولاية فريجينيا لتغيير السلوك في محاولة لإدارة المواقف الضاغطة الأكاديمية (اجتياز الامتحان، درجات الفصول والتنظيم في دراستهم) وتأثير الكفاءة الذاتية. تألفت العينة من (209) من طلاب السنة الأولى، أجريت الدراسة من خلال استبيان. أشارت النتائج إلى التفاعل بين الكفاءة الذاتية مع سلبيات وإيجابيات إدارة الضغط في مراحل ما قبل التحضير، وهناك اختلافات قليلة في الجنس حيث أقرت الإناث إدراك أقل إيجابية لسلبيات إدارة الضغط أكثر من الذكور.
- دراسة المساعيد (Al – Masaeed, 2011) بعنوان: التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التفكير العلمي عند طلبة جامعة آل البيت، وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية العامة وتألفت عينة الدراسة من (255) طالباً وطالبة، وقد استخدمت أداتين هما (مقياس للتفكير العلمي، واستبانة لقياس الكفاءة الذاتية العامة)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفكير العلمي والكفاءة الذاتية.
- دراسة كجوان (Kajwan, 2016) في العراق، بعنوان: الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى تعرف الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية، إذ تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعة تكريت والبالغ عددهم (100) طالباً وطالبة استخدمت الدراسة مقياسين هما (الكفاءة الذاتية، والمساندة الاجتماعية). وقد أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم كفاءة ذاتية ولديهم مستوى جيد من المساندة الاجتماعية، ووجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

▪ **دراسة القضاة (Alkodat, 2015) في الأردن، بعنوان: مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في ضوء بعض المتغيرات في المملكة الأردنية الهاشمية.** هدفت الدراسة تعرف مستوى السعادة، لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، من وجهة نظر الطلبة أنفسهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (193) طالباً وطالبة، موزعين على مرحلتين هما: مرحلة البكالوريوس (105) طالباً وطالبة، ومرحلة الدبلوم (88) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة، طور الباحثان أداة تكونت من (35) فقرة. وأظهرت النتائج أن: مستوى السعادة لدى طلبة كليتي إربد وعجلون، جاء بتقدير متوسط.

▪ **دراسة السلمي (AL- Salma, 2017) في العراق، بعنوان: "جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد".** هدفت الدراسة إلى تعرف درجة جودة الحياة ودرجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، والتعرف إلى العلاقة بين جودة الحياة والسعادة النفسية لدى الطالبات. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهن (100)، كما استخدم مقياس السعادة النفسية، وقد تضمن المقياس (54) عبارة، ومقياس جودة الحياة، وقد تضمن المقياس (60) فقرة، وقد استنتج الباحثان تمتع أفراد العينة بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية، وأن عينة الدراسة لديها درجة من جودة الحياة.

▪ **دراسة أبو حماد (Abu Hammad, 2019) بعنوان: جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.** هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، تكونت عينة الدراسة من (270) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة المقاييس الآتية (جودة الحياة النفسية، والسعادة النفسية، والقيمة الذاتية). وأظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة الطلبة جاء مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس جودة الحياة النفسية وبين كل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور.

▪ **دراسة الصوافي (Al-Sawafi, 2019) في سلطنة عمان. بعنوان: السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضبيبي بسلطنة عمان.** هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لديهم، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، ومقاييس (السعادة النفسية، ومفهوم الذات)، وبلغت عينة الدراسة (300) طالباً وطالبة. وتوصلت الدراسة أن مستوى السعادة النفسية ومستوى مفهوم الذات كان بدرجة عالية، ووجود علاقة ارتباطية بين السعادة النفسية ومفهوم الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقاييس الدراسة وفق متغير النوع الاجتماعي.

تناولت الدراسات السابقة السعادة النفسية وفاعلية الذات بشكل عام، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات، وقد تمت الاستفادة من الدراسات في إعداد أدوات البحث، والإجراءات. وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث التأكيد على الدور الذي تؤديه فاعلية الذات في تحقيق السعادة النفسية، والعلاقة المتبادلة بينهما وما تؤدي إليه من رفع لمستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة، وتسعم في تحقيق فاعلية الذات لديهم في حياتهم المهنية، وتختلف مع الدراسات السابقة من حيث العينة ومجتمع البحث. وهذا البحث جديد في بحثه عن السعادة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين في البيئة المحلية، والتي لم تشمل أية دراسة ميدانية على ذلك بحسب علم الباحثة.

النتائج والمناقشة

الإجابة عن أسئلة البحث:

السؤال الأول: ما درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين؟ للوصول إلى درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الإرشاد النفسي، تم حساب المتوسطات الحسابية والأهمية النسبية لإجابات أفراد عينة البحث على عبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6): إجابات عينة البحث من طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

الرتبة	الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة التواجد
1	14	دراسة المادة الدراسية بشكل كافي حتى تفهم محتواها تماماً.	4.70	0.75	94%	مرتفعة
2	24	إجراء عمليات حسابية بسيطة.	4.61	0.78	92.2%	مرتفعة
3	32	الاستخدام والاستفادة الجيدة من مكتبة الكلية.	4.56	0.73	91.2%	مرتفعة
4	19	الالتزام بحضور المحاضرات العملية بصورة منتظمة.	4.50	0.96	90%	مرتفعة
5	18	الالتزام بحضور المحاضرات النظرية بشكل منتظم.	4.44	1.01	88.8%	مرتفعة
6	23	فهم واستيعاب معظم المفاهيم والأفكار الواردة في المقررات الدراسية	4.42	0.85	88.4%	مرتفعة
7	30	توظيف محتوى المادة الدراسية التي تعلمتها في موقف عملي تطبيقي.	4.05	1.00	81%	مرتفعة
8	29	تحدي ومعارضة آراء وأفكار أساتذتك في المحاضرات الدراسية.	4.00	0.97	80%	مرتفعة
9	36	إتقان واستيعاب محتوى دراسي لا يستهويك ولا تميل إليه.	3.98	1.05	79.6%	مرتفعة
10	31	الاستخدام والاستفادة الجيدة من مكتبة الجامعة.	3.95	1.11	79%	مرتفعة
11	28	ربط محتوى المواد الدراسية بعضها ببعض.	3.91	0.94	78.2%	مرتفعة
12	27	التحدث مع أساتذتك على انفراد للتعرف إليهم.	3.90	0.92	78%	مرتفعة
13	26	إتقان معظم محتوى المواد العلمية الصعبة.	3.89	0.90	77.8%	مرتفعة
14	34	توزيع وتنظيم أوقات الدراسة على المواد الدراسية.	3.82	1.20	76.4%	مرتفعة
15	33	الحصول على درجات عالية.	3.77	1.16	75.4%	مرتفعة
16	6	اجتياز الاختبارات ذات الأسئلة الموضوعية (صح وخطأ، اختيار من متعدد).	3.72	1.38	74.4%	مرتفعة
16	16	المشاركة بالأنشطة اللامنهجية (رياضية، ثقافية).	3.72	1.21	74.4%	مرتفعة
17	25	استخدم الحاسوب بكفاءة.	3.61	1.38	72.2%	متوسطة
18	7	اجتياز الاختبارات ذات الأسئلة المقالية.	3.53	1.43	70.6%	متوسطة
19	17	جعل أساتذتك يحترمونك ويقدرونك.	3.50	1.51	70%	متوسطة
20	10	تدريس بعض زملائك في قاعة الصف بعض المواضيع والدروس الأكاديمية.	3.49	1.30	69.8%	متوسطة
21	22	فهم واستيعاب معظم المفاهيم والأفكار التي ترد في المحاضرات الدراسية	3.48	1.09	69.6%	متوسطة
22	3	المشاركة بالمناقشات اللاصفية	3.47	1.56	69.4%	متوسطة
23	5	الإجابة على الأسئلة التي يطرحها الأساتذة في شعبة عددها قليل جداً	3.47	1.56	69.4%	متوسطة
23	4	الإجابة على الأسئلة التي يطرحها الأساتذة في شعبة عددها كبير جداً	3.46	1.63	69.2%	متوسطة
24	11	شرح وتفسير مفهوم علمي لزميل في إحدى المواد الدراسية.	3.44	1.30	68.8%	متوسطة

متوسطة	68.4%	1.57	3.42	المشاركة بالمناقشات الصفية	2	25
متوسطة	68.4%	1.51	3.42	الإصغاء الجيد طوال المحاضرة الدراسية لموضوع صعب ومعقد.	9	25
متوسطة	67.6%	1.45	3.38	كتابة بحث أو تقرير فصلي مميز وذو جودة عالية.	8	26
متوسطة	65.8%	1.56	3.29	جعل أساتذتك يظنون أنك تعطي كامل اهتمامك وانتباهك للمحاضرة الدراسية	20	27
متوسطة	65.8%	1.39	3.29	فهم واستيعاب معظم المفاهيم والأفكار التي ترد في ورقة الامتحانات.	21	27
متوسطة	65.6%	1.39	3.28	شرح مسألة علمية أو درس أمام زملائك في القاعة الدراسية.	15	28
متوسطة	65.6%	1.74	3.28	فهم النصوص الصعبة التي ترد في الكتب والمحاضرات.	35	28
متوسطة	64%	1.55	3.20	تدوين ملاحظات منظمة ومتراصة منطقياً أثناء المحاضرة الدراسية	1	29
متوسطة	55.2%	1.69	2.76	الحصول على درجات جيدة في معظم المواد الدراسية.	13	30
متوسطة	52.4%	1.71	2.62	طلبك من أساتذك إعادة توضيح مفهوم لم تفهمه.	12	31
مرتفعة	74%	29.29	136.36	الدرجة الكلية للمقياس		

من خلال قراءة الجدول (6) يتبين أن المتوسط الحسابي العام للدرجة الكلية للكفاءة الذاتية الأكاديمية بلغت (136.36) وأهمية نسبية بلغت (74%)، وتقع ضمن الدرجة المرتفعة. أي أن الطلبة لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة، وهذا يدل على أن طلبة الإرشاد النفسي مواظبون على الدوام، ويتابعون المحاضرات النظرية والعملية في الكلية، ومهتمون برفع مستوى تحصيلهم، من خلال تنظيم أوقاتهم، والاستخدام الجيد لمكتبة الكلية، كل ذلك ساهم في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم، كما أن الطلبة وصلوا في مرحلة الاعتماد الكلي على الذات المتمثلة في بناء المعارف والمهارات التي تساعدهم على اتخاذ القرار والتي تزيد من اكتساب الخبرات التي تدعم المعلومات المباشرة وغير المباشرة والتي تعمل على تكوين اتجاهات إيجابية لقدراتهم وامكاناتهم وبالتالي تعمل على رفع قدرتهم على مواجهة الضغوط الحياتية، وبالتالي تحقيق مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kajwan, 2016) التي أظهرت أن طلبة الجامعة لديهم كفاءة ذاتية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (Bogue and Mara, 2006) التي أشارت إلى وجود انخفاض في توقعات الكفاءة الذاتية.

السؤال الثاني: ما درجة تواجد السعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم حساب المتوسط الحسابي والأهمية النسبية لدرجة تواجد السعادة النفسية لدى طلبة

الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (7):

جدول (7): إجابات عينة البحث من طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين على مقياس السعادة النفسية

الرتبة	الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة التواجد
البعد الأول: الاستقلال الذاتي:						
4	1	أعبر عن رأي بصراحة، وإن كانت مخالفة لآراء معظم الناس.	3.61	1.32	72.2%	متوسطة
2	2	أحکم عن نفسي وفق ما أعتقد أنه وهم، وليس وفق ما يتفق فيه الآخرون.	4.19	1.09	83.8%	مرتفعة
3	3	أثق في آرائي، حتى وإن كانت مخالفة لآراء الأغلبية من الآخرين.	4.11	1.37	82.2%	مرتفعة
1	4	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين.	4.34	1.16	86.8%	مرتفعة

منخفضة	%30	1.06	1.50	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون تجاهي.	5	7
منخفضة	%31	0.90	1.55	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي.	6	6
منخفضة	%33.2	1.16	1.66	من الصعب بالنسبة لي إبداء آرائي حول الموضوعات الجدلية.	7	5
متوسطة	%59.8	3.90	20.94	الدرجة الكلية للبعد الأول:		
البعد الثاني: التمكن البيئي						
مرتفعة	%88.6	0.97	4.43	أتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد.	8	1
مرتفعة	%85.8	1.20	4.29	علي القيام بشكل جيد برعاية أموري وشؤوني المالية والشخصية	9	3
مرتفعة	%87.2	1.04	4.36	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء	10	2
مرتفعة	%75.6	1.33	3.78	أستطيع وضع أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحب في حياتي اليومية.	11	4
منخفضة	%32.8	0.98	1.64	لا أشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي لعدم وجود ما يتناسب لدي من أساليب التعامل بشكل جيد معهم.	12	7
منخفضة	%34.6	1.08	1.73	أشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي.	13	6
منخفضة	%38	1.23	1.90	أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني.	14	5
متوسطة	%62.8	4.01	22.01	الدرجة الكلية للبعد الثاني:		
البعد الثالث: التطور الشخصي						
متوسطة	%69.2	1.42	3.46	اعتقد أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني من تغيير طريقتي التي أفكر بها في ذاتي.	15	3
مرتفعة	%73.6	1.37	3.68	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين	16	2
مرتفعة	%76.6	1.37	3.83	لست مهتماً بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي.	17	1
منخفضة	%36.2	1.11	1.81	لا أريد أن أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة.	18	7
منخفضة	%36.6	1.13	1.83	عندما أفكر بشأن حياتي أجد أنني لم أحسن كثيراً كشخص على مر السنين.	19	6
منخفضة	%39.8	1.15	1.99	لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء	20	4
منخفضة	%38.4	1.21	1.92	يوجد صدق في المثل (لا يمكن تعليم الشخص الكبير حياً وأساليب جديدة).	21	5
متوسطة	%52.8	4.88	18.51	الدرجة الكلية للبعد الثالث:		
البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين						
متوسطة	%70.4	1.21	3.52	يرى معظم الناس أنني محب وعطوف	22	1
متوسطة	%69	1.16	3.45	أستمتع بتبادل الحديث دائماً مع أفراد أسرتي وأصدقائي	23	3

متوسطة	70%	1.10	3.50	يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد دائماً للمشاركة بوقتي مع الآخرين.	24	2
متوسطة	65%	1.16	3.25	أثق في أصدقائي وأعلم أنهم أيضاً يتقنون بي	25	4
منخفضة	41%	1.05	2.05	أشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لي والذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي.	26	7
منخفضة	46.6%	1.29	2.33	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذي يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم.	27	5
منخفضة	41.2%	1.05	2.06	يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.	28	6
متوسطة	57.6%	4.76	20.15	الدرجة الكلية للبعد الرابع:		
البعد الخامس: الحياة الهادفة						
متوسطة	66.8%	1.19	3.34	أعمل جاهداً وأتحمل الكثير في سبيل الخطط التي أضعتها لنفسي بنشاط.	29	5
مرتفعة	83%	0.57	4.15	أنا أستمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع.	30	1
مرتفعة	42.2%	1.17	2.11	أنا أركز دائماً على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي المشاكل.	31	2
منخفضة	44%	1.20	2.20	أنشطتي اليومية تبدو لي تافه وغير مهمة بالنسبة لي.	32	6
منخفضة	42.8%	1.17	2.14	ليس لدي شعور وإحساس جيد بوضوح ما هو عليّ بالفعل وما يجب أن أسعى لتحقيقه في الحياة.	33	7
متوسطة	72.4%	0.67	3.62	تعودت على وضع أهداف لحياتي بنفسني لكن رأيت أنها مضيعة للوقت.	34	4
مرتفعة	78.8%	0.40	3.94	عندما أنظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح أنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة.	35	3
متوسطة	61.4%	3.16	21.51	الدرجة الكلية للبعد الخامس:		
البعد السادس: تقبل الذات						
متوسطة	59.4%	1.01	2.97	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة.	36	2
مرتفعة	76.2%	0.48	3.81	الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل ولكنني لا أريد تغييره عموماً	37	1
منخفضة	40.6%	1.11	2.03	عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي.	38	5
منخفضة	43.4%	1.13	2.17	بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي.	39	3
منخفضة	39.6%	1.08	1.98	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفدت.	40	7
منخفضة	42.8%	1.15	2.14	أشعر بخيبة أمل تتعلق بأمر كثيرة حول إنجازاتي في الحياة.	41	4
منخفضة	40.8%	1.05	2.04	تقديري لذاتي ليس إيجابياً كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم.	42	6
متوسطة	49%	4.63	17.14	الدرجة الكلية للبعد السادس:		
متوسطة	57.2%	10.33	120.26	الدرجة الكلية للبعد للمقياس:		

من خلال قراءة الجدول (7) يتبين أن المتوسط الحسابي العام للدرجة الكلية للسعادة النفسية بلغت (120.26) وأهمية نسبية بلغت (57.2%)، وتقع ضمن الدرجة المتوسطة. وقد تراوحت العبارات السلبية بين الدرجة المرتفعة والمتوسطة، في حين جاءت أغلب العبارات السلبية بدرجة منخفضة. أي أن طلبة الإرشاد النفسي يتمتعون بسعادة نفسية متوسطة على الرغم من العيش في ظروف وضغوط مختلفة في الحياة سواء اجتماعية أم اقتصادية، وهناك مجموعة من العوامل المؤدية إلى السعادة النفسية والتي يتمتع بها أفراد عينة البحث كالدعم الاجتماعي والنفسي الذي يتلقاه الطالب من قبل أسرته ومجتمعه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Alkodat, 2015) التي أوضحت أن مستوى السعادة لدى الطلبة جاء بتقدير متوسط. وتختلف مع نتيجة دراسة (AL- Salma, 2017) التي أشارت إلى تمتع الطالبات بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية.

الإجابة عن فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

للتحقق من صحة الفرضية، استخدم معامل الارتباط بيرسون، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8): معامل الارتباط بيرسون ودلالته حول العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث

المقياس	العينة	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الاحتمال	القرار
الكفاءة الذاتية الأكاديمية	236	0.671	0.000	دال
السعادة النفسية				

من خلال قراءة الجدول (8) يتبين وجود علاقة ارتباطية جيدة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي، وهو ارتباط دال وجوهري، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.671)، وقيمة الاحتمال (0.000)، وهو أقل من (0.05). وتبين أن الكفاءة الذاتية تؤثر بقوة في الحالات الانفعالية لدى الطلبة، فارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية يساعد الطالب على التعبير الانفعالي السوي، وهذا يعكس إيجاباً على مستوى السعادة النفسية لديه، كما أن ارتباط الكفاءة الذاتية بالسعادة النفسية يولد أفكار إيجابية لدى الطالب، وتهيؤه لأعمال إبداعية، وتزيد من قدرته على حل المشكلات التي تواجهه، والشعور بالسعادة يجعل الطالب قادراً على فهم ذاته وتحقيقها وزيادة كفاءتها، إضافة إلى أن ارتفاع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة تسهم في رفع مستوى السعادة النفسية لديهم، فامتلاك الطلبة للقدرات والمؤهلات يعكس إيجاباً على تكيفهم الأكاديمي، وكذلك امتلاكهم للخصائص النفسية الإيجابية كالشعور بالقدرة على الإنجاز، ورفع مستوى تحصيلهم الدراسي، والميل إلى التفاعل مع الآخرين، والبعد عن القلق والتوتر وامتلاك روح المبادرة والمثابرة يسهم في الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، ويسهم في مواجهة الضغوط التي تواجههم، وبالتالي ترتفع مستوى جودة الحياة لديهم، وهذا يسهم في زيادة مستوى السعادة النفسية لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Tong and Song, 2011) التي أشارت إلى الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية العالية أظهروا سعادة في الأنشطة والمهام الأكاديمية بدرجة أعلى من الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، وكذلك مع دراسة (Al-Sawafi, 2019) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات. ودراسة رضوان (Radwan, 2010) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الكفاءة الذاتية والقلق، إذ كان الطلاب أكثر قلقاً وأقل تقديراً لكفاءتهم الذاتية، وكذلك مع دراسة كارجينويبولو، وكامتسيوس

(Karaginnopoulou and Kamtsios, 2011) التي أشارت إلى التفاعل بين الكفاءة الذاتية مع سلبيات وإيجابيات إدارة الضغط. الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حول درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس: للتحقق من صحة الفرضية، استخدم اختبار (t) للعينات المستقلة، وأدرجت نتائج الحساب في الجدول (9).

الجدول (9): نتائج اختبار (t) للفرق بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية تبعاً لمتغير الجنس

القرار	قيمة الاحتمال (p)	(t) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	متغير الجنس
دال	0.000	-4.252	28.48	122.42	80	ذكور
			28.17	138.96	156	إناث

من قراءة الجدول (9) يتبين أن الفرق الذي ظهر بين متوسطي درجات طلبة الإرشاد النفسي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية تبعاً لمتغير الجنس، هو دال وجوهري، إذ بلغت قيمة الاحتمال (0.000)، وهي أقل من (0.05)، وهذا الفرق جاء لصالح الإناث. فالإناث لديهم مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الأكاديمية وكذلك تفوقهم على الذكور، إذ يمتلكن كفاءة ذاتية أكاديمية أعلى من الذكور، ويمكن أن تعود هذه النتيجة إلى تعرض الطلاب الذكور إلى ضغوط أكثر من الإناث في ظل الأزمة الحالية، فهم يدرسون ويعملون في ذات الوقت من أجل تأمين متطلبات الدراسة، ومتطلبات الأسرة، وقد يعود إلى مثابة الإناث على الدوام أكثر من الذكور، واهتمام الإناث بالخبرات الإرشادية، والالتزام بمتابعة الدراسة، والتركيز على التفوق في الدراسة، ويملكن دافعية للإنجاز، إذ يسعين إلى وضع أهداف وطموحات عالية وبالتالي تكون كفاءتهن الذاتية الأكاديمية أعلى من الذكور الذين غالباً ما يتميزون بالانفتاح وقلة الدافعية نحو التعلم واللامبالاة، ويركزون اهتمامهم على أمور أخرى غير الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Radwan, 2010) التي أظهرت أن الطلاب أقل تقديراً لكفاءتهم الذاتية من الطالبات، وتختلف مع نتيجة دراسة (Kajwan, 2016) التي بينت وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية لصالح الذكور.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية: للتحقق من صحة الفرضية، استُخدم اختبار تحليل التباين كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفرق بين إجابات العينة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

القرار	قيمة الدلالة	قيم F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية
دال	0.000	48.474	25895.024	3	77685.071	بين المجموعات	
			534.203	232	123935.031	داخل المجموعات	
				235	201620.102	المجموع	

يتبين من الجدول (10) أنه وجدت فروق دالة إحصائياً على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ جاءت قيمة الاحتمال أقل من (0.05). وللكشف عن اتجاه هذه الفروق استخدم اختبار (Scheffe)، كما هو مبين في الجدول (11).

جدول (11): نتائج اختبار (Scheffe) للفروق في أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

القرار	قيمة الاحتمال	الخطأ المعياري	الفروق في المتوسط	(ل) السنة الدراسية	(ا) السنة الدراسية
دال	0.003	5.12	19.41(*)	السنة الأولى	السنة الثالثة
دال	0.001	5.26	21.97(*)	السنة الثانية	
دال	0.000	4.29	45.96(*)	السنة الأولى	السنة الرابعة
دال	0.000	4.45	48.51(*)	السنة الثانية	
دال	0.000	5.76	26.54(*)	السنة الثالثة	

من قراءة الجدول (11) يتبين أن الفروق جاءت بين طلبة السنة الثالثة وكل من طلبة السنتين الأولى والثانية لصالح طلبة السنة الثالثة، وكذلك بين طلبة السنة الرابعة وكل من طلبة السنوات الأولى والثانية والثالثة لصالح طلبة السنة الرابعة. أي أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلبة الإرشاد النفسي تكون متدنية في السنوات الدراسية الأولى والثانية من حياتهم الجامعية، لتصبح أعلى في السنوات الثالثة والرابعة.

وقد يعود ذلك إلى نقص حصول الطلبة على الخدمات الإرشادية والتوجيهية التي ترفع من مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم، وكذلك عدم تزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة لهم، خاصة وأن السنوات الجامعية الأولى تكون مختلفة عما ألفوه في المدرسة، فالحياة الجامعية تكون جديدة بالنسبة لهم، وبالتالي يحتاجون وقتاً لكي يألفوا النظام الدراسي في الجامعة.

الفرضية الرابعة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حول درجة تواجد السعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس: للتحقق من صحة الفرضية، استخدم اختبار (t) للعينات المستقلة، وأدرجت نتائج الحساب في الجدول (12).

الجدول (12): نتائج اختبار (t) للفروق بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

البُعد	متغير الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) المحسوبة	قيمة الاحتمال (p)	القرار
الاستقلال الذاتي	ذكور	80	20.70	3.84	-0.69	0.491	غير دال
	إناث	156	21.07	3.94			
التمكن البيئي	ذكور	80	22.14	3.99	0.353	0.724	غير دال
	إناث	156	21.94	4.03			
التطور الشخصي	ذكور	80	18.59	5.58	0.178	0.859	غير دال
	إناث	156	18.47	4.50			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	ذكور	80	19.99	5.82	-0.371	0.711	غير دال
	إناث	156	20.23	4.13			
الحياة الهادفة	ذكور	80	21.40	3.29	-0.377	0.707	غير دال
	إناث	156	21.56	3.10			
تقبل الذات	ذكور	80	17.59	5.31	1.064	0.289	غير دال

دال			4.24	16.91	156	إناث	
غير دال	0.881	0.15	10.64	120.40	80	ذكور	الدرجة الكلية
دال			10.21	120.19	156	إناث	

من قراءة الجدول (12) يتبين أن الفرق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث من طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين على مقياس السعادة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، هو فرق غير دال وليس جوهري، عند مستوى دلالة (0.05)، إذ جاءت قيمة الاحتمال أكبر من قيمة مستوى الدلالة.

وقد يعود ذلك إلى أن الذكور والإناث تتشابه ظروف حياتهم وتتشابه نظرتهم للمستقبل وتتشابه مصادر السعادة لديهم، وبالتالي لا يوجد فرق جوهري بينهم في السعادة النفسية فكل من الطلاب والطالبات يتعرضون لظروف متشابهة وهي ظروف مرحلة الشباب والتي تتضمن استكمال الدراسة، والبحث عن فرصة عمل مناسبة بعد التخرج. واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الصوافي (Al-Sawafi, 2019) التي بينت وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على السعادة النفسية وفق متغير النوع الاجتماعي، واختلفت مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة أبو حماد (Abu Hammad, 2019) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة تواجد السعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية: للتحقق من صحة الفرضية، استُخدم اختبار تحليل التباين كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين إجابات العينة على مقياس السعادة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

القرار	قيمة الدلالة	قيم F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البُعد
غير دال	0.39	1.00 7	15.343	3	46.028	بين المجموعات	الاستقلال الذاتي
			15.234	232	3534.256	داخل المجموعات	
				235	3580.284	المجموع	
غير دال	0.3	1.22 7	19.685	3	59.054	بين المجموعات	التمكن البيئي
			16.038	232	3720.929	داخل المجموعات	
				235	3779.983	المجموع	
غير دال	0.056	2.56	59.777	3	179.330	بين المجموعات	التطور الشخصي
			23.352	232	5417.653	داخل المجموعات	
				235	5596.983	المجموع	
غير دال	0.101	2.10 1	46.913	3	140.738	بين المجموعات	العلاقات الإيجابية مع الآخرين

			22.332	232	5181.071	داخل المجموعات	
				235	5321.809	المجموع	
غير دال	0.604	0.61 8	6.209	3	18.627	بين المجموعات	الحياة الهادفة
			10.045	232	2330.356	داخل المجموعات	
				235	2348.983	المجموع	
غير دال	0.505	0.78 1	16.805	3	50.414	بين المجموعات	تقبل الذات
			21.508	232	4989.972	داخل المجموعات	
				235	5040.386	المجموع	
غير دال	0.325	1.16 1	123.723	3	371.170	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			106.578	232	24726.063	داخل المجموعات	
				235	25097.233	المجموع	

من خلال قراءة الجدول (13) يتبين أن الفرق الذي ظهر بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية هو فرق غير دالّ وليس جوهري، إذ جاءت قيمة الاحتمال أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05). وتعزى هذه النتيجة إلى الطلبة سواء أكانوا في سنوات الدراسة الأولى أو السنوات الدراسية الأخيرة، ينظرون إلى خوض تجربة العمل المهني بعد التخرج، وإثبات الذات، فبعد الالتحاق بالجامعة، والدراسة في قسم الإرشاد النفسي، يحاولون تحقيق هدفهم بالتخرج، ومن ثم الإقبال على الحياة والعمل فعلياً، والذي بدوره ينعكس على سعادتهم النفسية.

الاستنتاجات والتوصيات:

أظهرت نتائج البحث تمتع أفراد العينة بدرجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وبدرجة متوسطة من السعادة النفسية، ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والسعادة النفسية لديهم. كما بينت وجود فرق ذو دلالة إحصائية حول درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح السنوات الثالثة والرابعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث في درجة تواجد السعادة النفسية تبعاً لمتغيري (الجنس، والسنة الدراسية). وبناء على هذه النتائج قدمت التوصيات الآتية:

- تعزيز الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية من خلال القيام ببرامج إرشادية تقوم على زيادة تحسين الكفاءة الذاتية لديهم.

- تعزيز مفردات في مناهج الإرشاد النفسي بالموضوعات ذات العلاقة بالسعادة النفسية.
- إقامة ندوات وورش عمل لتوعية الطلبة بالسعادة النفسية والدور الإيجابي للكفاءة الذاتية الأكاديمية في تحقيق درجات مرتفعة من السعادة النفسية.
- إجراء دراسات تربط الكفاءة الذاتية والسعادة النفسية بمتغيرات أخرى مثل (الذكاء الانفعالي، التفكير العلمي، الضغوط النفسية).
- إجراء بحث آخر حول دراسة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية والسعادة النفسية من وجهة نظر أعضاء الهيئة التعليمية ومقارنة نتائجه بنتائج البحث الحالي.

References:

- ABU HAMMAD, NASER ALDEEN IBRAHIM. *The Quality of Psychological Life and Its Relationship with Psychological Happiness and Self-Worth among a Sample of Students at Prince Sattam bin Abdul-Aziz University*. Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies, Vol.1 - No. 27 – 2019, p. p 267 – 281.
- AL – KORESHY, FEISAL. *Religiousness and relation it with Self- efficacy among the failure renal inveterate patients*. Unpublished doctoral dissertation, Batna University, Algeria, 2011, 186p.
- AL – MASAEED, ASLAN. *Relationship of Scientific Thinking skills with General Self-Efficiency for the Student according to some Variables*. Journal of Al-Aqsa University, Vol (19), No(1), 2011, 679 – 707.
- AL- JAMMAL, SOMAYAH AHMAD. *The Psychological Well – Being and its relationship with academic achievement and the trend towards university study of students at the University of Tabuk*, 2011, faculty of education, Zakazek University, 2011, 65p.
- AL- SALMA, SOAD. *quality of life of students in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girl in Bagdad University*, Internationalism Journal for sportive researches, No3, 2017, p. p 1761 – 1770.
- AL-BADDAREEN, GHALEB AND GHAITH, SOUA'D. *Parenting Styles, Identity Styles and Academic Adjustment as Predictors of Academic Self-Efficacy Among Hashemite University Students*, journal of Educational Sciences, Vol9, no1, 2013, 65 – 87.
- ALJABORY, REDWAN. *Self-Efficacy and its relationship to social intelligence in the university students*. Takreit university. Unpublished Master dissertation, 2013, 173p.
- ALKODAT, MOHAMMAD HAMADAT. *Level of Happiness among A Sample of Al Balqa' Applied University according to some Variables from Students' Perspectives*. Al -Manara Journal, Vol. 22 No. 3, 2016, P. P 24 - 32.
- AL-SAWAFI, MOHAMMED. *Psychological Happiness And Its Relationship To The Self-Concept Of The Grade Nine Students In The Welayat Al-Mudhabi In The Sultanate Of Oman*. Arab Journal Of Science Research Publishing. Vol.3, No.10, 2019, P.P 162 – 182.
- ALZIG, AHMAD .Y. *Academic Perceived Self-Efficacy Among Undergraduate Students at the University of Jordan and its Relation to Gender, College and Academic Level*. Educational and Psychological Journal, V11, No2, 2009, p. p 37 – 58.
- BANDURA, A. *Self- efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and company, 1997, 147p.
- BANDURA, A. *Self-efficacy: The foundation of agency in W.J. Perrig and A. Grob (Eds).Control of human Behavior, Mental Process And Consciousness*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, INC, 2000, 131p.
- BANIKHALED M. *Academic Adjustment and its Relationship with the General Self-Efficacy of Students in The Faculty of Education at Al al-Bayt University*. Alnajah journal, Vol (24), No(2), 2010, 414 – 432.
- BETZ, N.E. *Self-Efficacy: Contributions of Self- Efficacy Theory to career counseling: A personal perspective*. The Career Development Quarterly, 52 (4), 2004, p. p 340 -352.

- COOPER, H. & VALENTINE, J.C., & DUBOIS, D.L. *The Relation Between Self-Beliefs And Academic Achievement*, Educational Psychology, No,39, 2004, p. p111-133.
- FURNHAM , A. & CHRISTOFOROU , I. *Emotional Intelligence and multiple Happiness*, North American" . *Journal of Psychology* . Vol. 9 . No. 4 . 2007, PP 439 – 462.
- JOSEPH, S, LINLEY, A, HARWOOD. J, LEWIS, A & MC COLLAM, P. *Rapid assessment of well-being: The short depression- happiness scale: Psychology & Psychotherapy, Theory, Research & Practice*. 2004, Vol 77, No (4), P. P 463 – 478.
- KAJWAN, KASIM K. *Self-efficacy and its relationship to social backstopping among university students*. *Journal of Al-Frahedis Arts*, Vol (1), No(27), 2016, 310 – 330.
- KARAGINNOPOULOU, E. & KAMTSIOS, S. *-Stages of Change, Self-efficacy and Stress Management Perceptions in First Year Undergraduate Students*, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 1 No. 1, 2011, 24-32.
- MANSUOR, ALI & AMAL, ALAHMAD & SHMAS, EISA - *Research Methods at Educational and Social Science*, Damascus: University Damascus publishes, 2011, 400p.
- MEERA, K & DUSTIN, N. *self-efficacy and academic achievement why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter learning and individual differences*, *journal of personality and social psychology*, No(25), 2013, p. p72.76.
- MINISTRY OF HIGHER EDUCATION IN SYRIAN ARABIC REPUBLIC. *Guide of Education Faculty in Tishreen University for 2003/2004 year*, Homs, publisher: Homs University, Syria, 2004, 202p.
- NASEERA, DBY. *de cette étude est de détecter la relation entre le l'auto-efficacité et l'adaptation scolaire ches l'élèves en deuxième année secondaires*. M'Sila: Mohamed Boudia Département Psychologie, Magister Diplôme, 2017, 102 p.
- NOVO, M & VARGAS, R & ALEX, S. *Psychological well-being and quality of life in patients treated from thyroid cancer after surgery*. *Terapia Psychological*, Vol.28, No1, 2010, p.p 69-84.
- OMEN, S. & FROMAN, R. *Development of College Academic Self-efficacy Scale*. Paper Presented at the 1988 annual meeting of the national council measurement in Education, 1988, 12p.
- PAJARES, F- *Self- Efficacy beliefs in academic settings Review of Educational*. *Research*, 66, 1996, PP 543-578.
- RADWAN, SAMEER - *The effect of Self-Competency in decreasing the level of anxiety: Empirical Study applied to students of Faculty of applied Science in Oman*. *Psychology Studies*, No3, 2010, p. p 9 -33.
- RYFF. C & SINGER, B. *Know thyself and become what you are: A Eudemonic approach to psychological well- being*, *Journal Of Happiness Studies*, 9, 2008, 13-39.
- SELIGMAN, M. *Authentic happiness*. New York: Free Press, 2002, 89P.
- TONG, Y. & SONG, S. *A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES college student achievement in a Chinese University*. *College Student Journal*, 38, 4, 2004, p. p637-642.
- VEENHOVEN, R. *What we know about happiness*. paper presented at the dialaque on "Gross National Happiness: Would Shoten" Zeist. The Nether lands. 2001, P.P 14 – 15.
- ZAWALLY, WASELA. *Le role la psychologie positive l'accent sur l'humanité de l'humain*, *Em albwaky Journal* Volume 3, Nu1, 2016, p. p 133-152.
- BANDURA, A. *Self-efficacy. The Exercise of control*, New York: W. H. freeman, 63P.