وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ..... /2021

رقم التسجيل: .....

التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على طلبة ماستر 2 علم النفس بجامعة محمد بوضياف المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في:

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

– كريمة فاطمي

– سلمى نور الهدى سعدي

إشراف الأستاذة:

د/ أسماء براهيمي

السنة الجامعية:2021/2020

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ الَّذينَ آمَنوا وَتَطمَئِنُّ قُلوبُهُم بِذِكرِ اللَّهِ أَلا بِذِكرِ اللَّهِ تَطمَئِنُّ القُلُوب ﴾

[الرعد: 28]

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. وللإجابة على تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثتين المنهج الوصفي. وقد تكونت عينة الدراسة من (50) طالبا وطالبة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. ولجمع المعلومات تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية لـ: عادل العدل (2001) ومقياس التفاؤل لكل من: محمد إبراهيم عيد وسحر عبد العظيم إبراهيم فرج وهبة سامي محمود (2015). وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: اختبار كولموغروف سميرنوف للتحقق من شرط التوزيع الاعتدالي، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت) لعينة واحدة، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- **وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.**
2- **مستوى التفاؤل لدى الطالب الجامعي مرتفع ودال احصائيا.**
3- **مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة مرتفع ودال احصائيا.**
4- **توجد فروق دالة احصائيا في التفاؤل لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس ولصالح الاناث".**
5- **وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث".**

وفي الأخير قدمت الباحثتين مجموعة من الاقتراحات هي كالتالي:

- الاهتمام بالطالب الجامعي كفرد له مشاكله النفسية، وذلك بفهم ومعرفة الأمور التي تواجهه لتحقيق نجاحه.
- تعزيز الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة عن طريق البرامج الارشادية
- القيام بدورات تدريبية لتنمية الكفاءة الذاتية لدى فئة الشباب لتحسين جودة الحياة لديهم.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل؛ الكفاءة الذاتية؛ طلبة الجامعة.

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between optimism and self-efficacy among university students. To answer the study questions, the researchers used the descriptive approach. The study sample consisted of (50) male and female students from Mohamed Boudiaf University in M'sila. To collect the information, the self-efficacy scale was used by: Adel Al-Adl (2001) and the optimism scale by: Muhammad Ibrahim Eid, Sahar Abdel-Azeem Ibrahim Farag and Heba Sami Mahmoud (2015). The following statistical tools were used: Kolmogrove-Smirnov test to verify the condition of the moderation distribution, Pearson correlation coefficient, t-test for one sample, t-test for the significance of the differences between the means of two independent samples. The study reached the following results:

- There is a statistically significant correlation between optimism and self-efficacy among university students.
- The level of optimism among university students is high and statistically significant.
- The level of self-efficacy among university students is high and statistically significant.
- There are statistically significant differences in optimism among university students due to gender and in favor of females.
- There are statistically significant differences in the level of self-efficacy among university students according to the gender variable and in favor of females.

Finally, the researchers presented a set of suggestions as follows:

- Taking care of the university student as an individual with psychological problems, by understanding and knowing the issues facing him to achieve his success.
- Enhancing the self-efficacy of university students through counseling programs
- Conducting training courses to develop self-efficacy among young people to improve their quality of life.

Keywords : optimism; self-efficacy; University students

كلمة شكر

الحمد لله العلي القدير الذي أسبغ نعمه ظاهرة وباطنة وشرح بنوره الصدور وأقرّت بفضله العيون... وبعد نسجد لله العظيم شكرا وحمدا على ما غمرنا به من سداد وتوفيق، ما منحنا به من صبر وتثبيت حتى تمّ انجاز هذا العمل الذي نسأل الله أن يكون شمعة على الطريق تنير الدرب لكل طالب علمٍ منيب.

قال الله تعالى: ﴿ ولقد آتينا لقمان الحكمة أن اشكر لله ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن الله غني حميد ﴾ (لقمان: 12)

وقال صلى الله عليه وسلم: «لا يشكر الله من لا يشكر الناس »(رواه أحمد: 7755) فاللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا، وفي هذا المقام لا نملك إلاّ أن نتقدّم بخالص شكرنا وتقديرنا الى الأستاذة الدكتورة: أسماء براهيمي المشرفة على هذا البحث التي قدّمت لنا الدّعم والجهد العلمي وأعطتنا من معرفتها وعلمها الشيء الكثير والتي كان لإشرافها على هذا البحث الفضل الكبير في وصوله الى أفضل صورة ممكنة، كما نتوجه بالشكر الجزيل للقائمين على هذا الصرح العلمي ــ جامعة مسيلة ــ رئاسة وإدارة وعاملين، والشكر موصول الى أفراد لجنة المناقشة الموقرة على تفضلهم بقبول مناقشة هذا البحث وإثرائه بتوجيهاتهم البنّاءة، والشكر موصول أيضا لكل من ساهم بجهد فعال في سبيل انجاز هذا البحث. كما لا ننسى أفراد عينة الدراسة الذين لولا وجودهم لما رأى بحثنا النور.

ومعذرة إن كنا نسينا أو أخطأنا فإننا لا ندّعي أنا قد بلغنا حدّ الكمال، فالكمال لله وحده عزّ وجل، فإن أصبنا فمن عند الله وإن كانت الأخرى فعذرنا أننا بشر، وما توفيقنا إلاّ بالله عليه توكلنا وإليه ننيب وندعو الله أن يبارك عملنا هذا وينفع به (اللهم أنفعنا بما علّمتنا وعلّمنا ما ينفعنا وزدنا علما)

فهرس المحتويات

ملخص الدراسة باللغة العربية.
ملخص الدراسة باللغة الاجنبية
كلمة شكر
فهرس المحتويات
قائمة الجداول
قائمة الاشكال
مقدمة..... أ-ب

الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة

تحديد الإشكالية..... 17
تحديد الفرضيات 18
أهداف الدراسة..... 19
أهمية الدراسة..... 19
تحديد المفاهيم اجرائيا..... 20
الدراسات السابقة..... 20
التعقيب على الدراسات السابقة..... 24
الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة..... 25-33

أولا: التفاؤل 25-30

تمهيد..... 25
تعريف التفاؤل..... 25
أنواع التفاؤل..... 26
خصائص المتفائلين..... 27
النظريات المفسرة للتفاؤل..... 28
خلاصة..... 30

ثانيا: الكفاءة الذاتية 30-33

تمهيد..... 30

مفهوم الكفاءة الذاتية..... 30
أبعاد الكفاءة الذاتية..... 31
خصائص الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية..... 31
نظرية الكفاءة الذاتية..... 32
خلاصة..... 33

الفصل الثاني:
الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد..... 35
منهج الدراسة..... 35
الدراسة الاستطلاعية..... 35
عينة الدراسة..... 36
أدوات الدراسة..... 37
حدود الدراسة..... 40
خلاصة..... 40

الفصل الثالث:
عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة..... 43
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية..... 44
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة..... 45
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة..... 46
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة..... 47
مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والتراث النظري..... 48
المقترحات..... 52

الخاتمة..... 54

قائمة المراجع..... 56

الملاحق.

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

رقم الجدول	جدول	رقم الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	36
02	يوضح العبارات السلبية والايجابية لمقياس الكفاءة الذاتية.	37
03	يوضح نتائج التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيري الدراسة	42
04	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين مستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة	43
05	يوضح نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لمستوى التفاؤل لدى أفراد العينة	44
06	يوضح نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لمستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة	45
07	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس التفاؤل تبعا لمتغير الجنس.	46
08	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا لمتغير الجنس.	47

قائمة الأشكال

رقم الشكل	جدول	رقم الصفحة
01	تمثيل بياني يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	36
02	تمثيل بياني يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير التفاؤل	42
03	تمثيل بياني يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير الكفاءة الذاتية	43

مقدمـــــــة

تعتبر الجامعات من أهم المؤسسات والهياكل التي تساعد في نهوض المجتمع وتطوره حيث يقضي فيها الطالب معظم وقته، فهي تساعدهم في البحث وجمع المعارف والخبرات التي تجعل منه أحد ركائز المجتمع، حيث يتميز الطالب بالقدرة على مواجهة الصعاب والعراقيل التي تحول بينه وبين أهدافه المسطرة للنجاح، وعليه أصبحت الجامعة مطالبة للاهتمام بمختلف الجوانب للطلاب، ومن بين أهم هذه الجوانب: الجانب النفسي للطالب، وذلك عن طريق تنمية الشعور الإيجابي لديه وحثّه على التحلّي بالصفات التي تساعده في إكمال طريقه ألا وهي طريق النجاح.

ويشكل طلبة الجامعة أهم فئة من فئات المجتمع فهم أكثر شرائح المجتمع قدرة على البذل والعطاء لذا تعد المرحلة الجامعية مرحلة دقيقة حيث يقف الشباب الجامعي على مفترق الطريق بين المراهقة المتأخرة والرشد المبكر ويعمل جاهدا من أجل الاستقلال بذاته والانتماء لجماعة الراشدين، فالتربية الصحيحة التي يسعى اليها التعليم الجامعي هي إيجاد العقلية السليمة وخلق الثقة بالنفس كما أنها تؤدي دورا فاعلا في حياة كل فرد إذ تؤثر في كيانه النفسي حيث تشتمل على الكثير من خصائص الشخصية التي تميز الفرد عن الاخر.

وتعد الكفاءة الذاتية من الابعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث تلعب الكفاءة الذاتية دورا رئيسيا في تكوين الاتجاه الإيجابي كالتفاؤل، كما أن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلّم المفاهيم والمهارات المختلفة، كما تعتبر الكفاءة الذاتية مهارة ضرورية لتحقيق النجاح لأنها تشير الى معتقدات يحملها الفرد عن نفسه في كل ما يتعلق بقدراته الخاصة ومدى كفاءته لإنجاز عمل ما، أو أداء مختلف الوضعيات. ومن بين هذه الصفات الثقة بالنفس، الأمل، التفاؤل والكفاءة الذاتية من أجل الاستغلال الأمثل لطاقته وقدراته وتوجيهها نحو تحقيق أهدافه، كما أنها تجعله ينظر الى الحياة بنظرة إيجابية ومتفائلة، فالتفاؤل له تأثير كبير في سلوك الفرد وفي حالته النفسية فعندما تلبي حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشهر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه على أن يقبل على الحياة بمثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاق الى مستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً من الحاضر. والشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمرّ به وتولّد لديه الإحباط.

فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفشل والإحباط وتقوية وتعزيز الكفاءة الذاتية، فهي تعدّ من العوامل المهمة التي تلعب دوراً كبيراً في خفض التوتّر والقلق لدى الفرد، ويتميز الأشخاص أصحاب الكفاءة الذاتية العالية بالتفاؤل والنظر الى التحدّيات كدوافع للنجاح. وعلى هذا الأساس تناولت دراستنا الحالية موضوع التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي، حيث تضمنت الدراسة خمس (05) فصول: ثلاث (03) فصول في الجانب النظري وفصلين في الجانب التطبيقي. يتضمن الفصل الأول الإشكالية وفرضيات الدراسة وأهدافها وأهميتها وتحديد المفاهيم، بالإضافة الى عرض الدراسات السابقة التي لها علاقة بهذا الموضوع. وفي الفصل الثاني تمّ التطرّق الى التفاؤل: مفهومه، أنواعه وخصائص المتفائلين والنظريات المفسرة للتفاؤل.

أما في الفصل الثالث تمّ التطرّق الى الكفاءة الذاتية: مفهومها، أبعادها، خصائص الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية ونظرية الكفاءة الذاتية.

أما الفصل الرابع فتمّ التطرّق فيه الى الإجراءات المنهجية للدراسة. وأخيرا الفصل الخامس تمّ فيه تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة لنختم في الأخير باستنتاج عام لنتائج الدراسة.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1- تحديد الإشكالية

2- تحديد الفرضيات

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد المفاهيم اجرائية

6- الدراسات السابقة

7- التعقيب على الدراسات السابقة

8- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1. تحديد الإشكالية:

شهد العالم تطوراً كبيراً وتغيرات سريعة في شتّى المجالات والميادين، ومن بين الميادين التي مسّها هذا التطور ميدان التربية والتعليم بمختلف مستوياته، ولا سيما الجامعات، حيث يعتبر الطالب الجامعي بمثابة ركيزة أساسية في المجتمع باعتباره أحد العناصر المهمة في تحقيق أهداف المنظومة التربوية الحديثة، إلاّ أنه وبالرغم من التطور العلمي السريع والأبحاث العلمية الواسعة لا يزال الطالب الجامعي من بين الفئات التي تواجه العديد من العقبات والأزمات والضغوط بمختلف أنواعها، خاصة الضغوط النفسية التي تلعب دورا هاماً في تكوين شخصياتهم، حيث لابدّ التغلّب على هذه الأخيرة أو التخفيف من حدّتها للوصول الى الأهداف المنشودة.

فالتغلب والسيطرة عليها يتوقف على مدى الشعور الإيجابي لدى الطالب وجهوده في تحقيق أهدافه وتحسين حياته. وهذا لا يتحقق إلاّ عن طريق الإحساس بالأمل والثقة بالنفس والتفاؤل خاصة. فقد صرّحت منظمة الصحة النفسية (سنة 2004) الى أن التفاؤل عملية نفسية إرادية تولّد أفكار الرضا ومشاعر التحمّل والأمل، ويبعد الأفكار السلبية كاليأس ومشاعر الانهزامية. فالفرد المتفائل يفسّر الازمات تفسيراً حسناً يبعث في النفس الأمن والطمأنينة.

كما يضيف سيليجمان (سنة 2006) عن علم النفس الإيجابي أن الشعور بالتفاؤل والأمل والثقة بالنفس تساعد الانسان على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة، وذلك من خلال الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر، وعليه يعدّ الشعور بالتفاؤل من معايير الصحة النفسية لدى الفرد، فمفهوم الصحة عند الانسان ليس مجرّد خلو الجسم من الأمراض والعلل والاضطرابات بل يجب أن يحدُث توافق تام بين الوظائف البيئية والوظائف النفسية مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات التي يمرّ بها بالطرق الإيجابية.

كما أن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلّم المفاهيم والمهارات المختلفة، كما تجعله قادراً على تطوير المفهوم الإيجابي لذاته عن طريق الإحساس بالسيطرة والكفاءة الذاتية. فالإحساس بكفاءة الذات يعدّ محدّداً مهما لنجاح الفرد وفشله في مختلف المهام التي يضطلع بها، وفي غياب هذا الإحساس لا يتحقّق أيّ نجاح يُذكر.

وعليه فالإحساس بالكفاءة الذاتية يعتبر من الأمور الحساسة جدّاً لدى الفرد عامة والطالب خاصة، فهي تمدّه بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب والتي أشار اليها ألبرت باندورا (**Albert BANDURA**) (سنة 1977) بأن الفرد يدرك مختلف المواقف من خلال طريقته وأسلوبه في تناولها ومعالجتها، وأن الطريقة لمعالجة الأحداث المحيطة بنا تلعب دوراً أساسياً في بناء شعورنا بفاعليتنا إزاء معالجة هذه المواقف. فذوي الكفاءة المرتفعة يشعرون أن حياتهم أفضل ومشاعرهم أكثر إيجابية وأن الكروب والصعاب امتحان تحدّ من إمكانيات الفرد. وقد أوضحت العديد من الدراسات التي قام بها ألبرت باندورا (**Albert BANDURA**) في هذا الجانب أن الصحة تتحقّق بصفة كاملة من خلال تنمية فاعلية الذات والممارسة الفعلية للسلوكيات الصحية الإيجابية.

وعليه فالإطار النظري لهذه الدراسة يقوم على التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية ومفادها أن تحقيق أهداف الطالب الجامعي ويتغلّب على مختلف العقبات لابدّ أن يتحلّى بالشعور الإيجابي والتفاؤل وأن يتعامل معها بكفاءة وفعالية. وعلى هذا الأساس فقد استحوذت دراسة التفاؤل والكفاءة الذاتية على اهتمام بالغ من قبل العلماء والباحثين نظرا لارتباطهما بالجانب الإيجابي للفرد.

وبناء على ما سبق نخلص الى صياغة التساؤلات التالية:

- ما مستوى التفاؤل لدى طالب جامعة محمد بوضياف؟
- ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالب جامعة محمد بوضياف؟
- هل توجد فروق بين الذكور والاناث في التفاؤل لدى طالب جامعة محمد بوضياف؟
- هل توجد فروق بين الذكور والاناث في الكفاءة الذاتية لدى طالب جامعة محمد بوضياف؟
- هل توجد علاقة بين الكفاءة الذاتية والتفاؤل لدى طالب جامعة محمد بوضياف؟

2. تحديد الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- مستوى التفاؤل لدى الطالب الجامعي متوسط.
- مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي متوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في التفاؤل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الكفاءة الذاتية.

3. أهداف الدراسة:

لا بدّ من وجود أهداف للدراسة لكي يكون البحث العلمي ذا قيمة علمية، فالهدف من الدراسة هو الدافع أو السبب الذي أُقيمت من أجله الدراسة، وهنا يمكننا تحديد بعض أهداف دراستنا كما يلي:

- التعرّف على مستوى التفاؤل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- التعرّف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- التعرّف على العلاقة بين التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- التعرّف على الفروق بين المتغيرين عند طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ذكورا واناثاً.

4. أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذا البحث من خلال النتائج التي يخرج بها التي قد تسهم في شكل إجرائي للتعرّف على الفئة المستهدفة.

- نقوم في هذه الدراسة بالتعرّف على التفاؤل وما يترتّب عنه من إيجابيات والتعرّف على الكفاءة الذاتية.
- التعرّف على مفهومين أساسيين من مفاهيم علم النفس الإيجابي.
- التعرّف على مستوى التفاؤل لدى الطلاب الجامعيين.
- التعرّف على مستوى الكفاءة الذاتية الخاصة بهذه العينة.

5. تحديد المفاهيم اجرائيا:

5-1/ التفاؤل: هو النظرة الإيجابية نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير والإقبال على الحياة وحدوث الأشياء الجيدة.

5-2/ الكفاءة الذاتية: هي مدى إيمان الفرد بقدرته على النجاح، أي توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، في أي موقف معين، بمعنى تمتع الفرد بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التكيّف والتعامل مع التحديّات الأساسية في الحياة، فهي تعتبر مورد مقاومة إيجابية.

6. الدراسات السابقة:

دراسات سابقة متعلقة بمتغير التفاؤل:

- **دراسة عبد الخالق (1988):** والتي هدفت الى التعرّف على العلاقة في التفاؤل والصحة الجسمية، وتمثّلت عينتها في (281) طالب وطالبة بواقع (147) طالب و (134) طالبة، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والصحة العامة، بينما كانت العلاقة سلبية بين الصحة العامة والتشاؤم، ومثل هذه النتيجة تشير الى أهمية التفاؤل في صحة الأفراد.
- **دراسة كولمان (Colman 1998):** والتي هدفت الى التعرّف على العلاقة بين التفاؤل والبيئة المدرسية، وتمثّلت عينتها في (50) مدرسة ثانوية تمّ اختيارها بطريقة عشوائية من مقاطعة بنسلفانيا، وتمّ تقسيمها الى مجموعتين، مجموعة من المعلمين للمرحلة الأولى ومجموعة من المعلمين للمرحلة الثانية، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية مع البيئة المدرسية لجيدة والتفاؤل لدى المعلمين.
- **دراسة وليامز (Williams 1992):** والتي هدفت الى التعرّف على العلاقة بين التفاؤل والانبساط والعصابية، وتمثّلت عينتها في (223) من طلبة الجامعة، واستخدمت أداة اختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل، ومقياس ايزنك للشخصية، وكان من أبرز نتائجها

وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل والانبساطية، بينما كانت العلاقة سلبية بين التفاؤل والعصابية.

- **دراسة سيزجن وأردوجان** (Sezgin, Erdogan 2015): والتي هدفت الى التعرّف على العلاقة التنبُئية للتفاؤل الأكاديمي والأمل والحماسة في العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية على ادراكهم للكفاءة الذاتية والنجاح. وتمثّلت عينتها في (600) معلم ومعلّمة من (27) مدرسة ابتدائية في المنطقة الرئيسية في مدينة أنقرة في تركيا. وكان من أبرز نتائجها وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة بين التفاؤل والنجاح الأكاديمي والكفاءة الذاتية والأمل والحماسة للعمل.
- **دراسة ميشرا (Mishra 2013)**: والتي هدفت الى التعرّف على العلاقة بين التفاؤل والرفاهية (السعادة)، وتمثلت عينتها في (426) فردا من المناطق الحضارية والريفية في منطقة فارانسي ممن تتراوح أعمارهم بين (15–70) عاما. وكان من أبرز نتائجها وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل ونوعية الحياة بأبعادها الثلاث: الصحة البدنية، الحالات النفسية والعلاقات الاجتماعية، والأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من التفاؤل أظهروا درجات أعلى ذات دلالة من السعادة الذاتية ونوعية الحياة بشكل كلي مقارنة بالأفراد الأقل تفاؤل.
- **دراسة فيلهينا وآخرون (Vilhena et all, 2014)**: والتي هدفت لمعرفة إن كان التفاؤل يمارس تأثيرا معدلا أم وسيطا على العلاقة بين السمات الشخصية، ونوعية الحياة لدى مرضى الأمراض المزمنة البرتغاليين، تمثلت عينتها في (729) من المرضى في المستشفيات الرئيسية في البرتغال، وكان من أبرز نتائجها أن هناك تأثيرا لسمات الشخصية على نوعية الحياة والسعادة الذاتية من خلال التفاؤل.
- **دراسة جودة وأبو جراد (2011)**: التي هدفت الى تحديد الأهمية النسبية لمتغير التفاؤل في تفسير السعادة، وتمثلت عينتها في (187) طالب وطالبة في جامعة القدس المفتوحة. وكان من أبرز نتائجها أن متغير التفاؤل أسهم في تفسير تباين أفراد العينة على مقياس السعادة.

- **دراسة خرنوب (2016):** والتي هدفت الى التعرّف على مدى مساهمة التفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وتمثلت عينتها في (147) طالب من طلبة قسم الارشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، وكان من أبرز نتائجها أن التفاؤل يتنبأ بشكل موجب ودال احصائيا بالرفاهية النفسية.

دراسات سابقة متعلقة بتغير الكفاءة الذاتية:

- **دراسة شفارتسر** (Shafarster 2004)**:** والتي هدفت الى دراسة تفاعل الكفاءة الذاتية، والضغوط المهنية، والاحتراق لنفسي للمعلّم (دراسة طولية خلال عامين). تمثلت عينتها في (300) معلم في برلين بألمانيا. وكان من أبرز نتائجها أن المعلمين ذوي الكفاءة الذاتية العالية واجهوا ضغوط مهنية أقل في السنة الثانية مما جعلهم أكثر مواجهة للاحتراق النفسي ببعدي تبلّد الشعور الشخصي، والاستنزاف الانفعالي.
- **دراسة رضوان (2008):** والتي هدفت الى التعرّف على إثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق ومعرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق وأثر الكفاءة الذاتية في تعديل مستوى القلق. وتمثّلت عينتها في (212) طالب وطالبة من طلاب كلية العلوم التطبيقية في سلطنة عمان، واستخدم مقياس الكفاءة الذاتية العامة لـ: شفارتسر وجيروزيلي (1989) ومقياس جامعة الكويت للقلق. ومن أبرز نتائجها وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات، حيث كان الطلاب أكثر قلقا وأقل تقديرا لكفاءتهم الذاتية من الطالبات، وأظهر نتائج تحليل التباين تناقض مستوى القلق بتزايد مستوى الكفاءة الذاتية، وظهر تحليل الانحدار الخطي البسيط أن للكفاءة الذاتية تأثير في خفض درجة القلق.
- **دراسة لي** (Lee 2014)**:** والتي هدفت الى التعرّف على العلاقة بين كتابة الكفاءة الذاتية وكتابة توجيه الأهداف وكتابة الإنجاز. وتمثّلت عينتها في (2014) من طلاب جامعة كمبوديني، تم استخدام كرونباخ ألفا لتحليل العوامل للتباين بين الكفاءة الذاتية والبنية الثلاثية لكتابة توجيه الأهداف. وكان من أبرز نتائجها أن الكفاءة الذاتية مرتبطة بكتابة

أهداف الاتقان وتجنّب أهداف الأداء، وأن كتابة الكفاءة الذاتية وكتابة توجّه هدف الاتقان لديهم ارتباطات إيجابية مع كتابة الإنجاز.

- **دراسة باندورا & وود (Bandora & wood, 1989):** هدفت هذه الدراسة الى التعرّف على العلاقة بين الإنجاز والقدرة على اتخاذ القرارات المعقدة، والكفاءة الذاتية المدركة بين الجنسين. تكونت عينة الدراسة من (73) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا، ولقد أشارت النتائج الى أن الكفاءة الذاتية المرتفعة قد حسنت من القدرة على اتخاذ القرارات المعقدة والانجاز، كما أشارت النتائج أيضا الى وجود فروقا دالة احصائيا في مستوى الكفاءة الذاتية بين الجنسين ولصالح الذكور.
- **دراسة غاردنو (Garduno, 2001):** هدفت هذه الدراسة الى التعرّف عن الفروق بين الجنسين في الكفاءة الذاتية والاتجاهات نحو التحصيل، وتكونت العينة من (48) طالب وطالبة من الموهوبين. ومن أبرز نتائجها عدم وجود فروقا في التحصيل بين مجموعات التعلّم التعاوني ذات الجنس المختلط وبين مجموعات ذات الجنس الواحد، إلاّ أن الفروق في الكفاءة الذاتية بين الجنسين ظهرت في الاتجاهات نحو المواقف التعلمية التنافسية ولصالح الذكور.
- **دراسة لاروس وآخرون (Larrouss et all, 2008):** هدفت هذه الدراسة الى معرفة الارتباطات بين معتقدات الكفاءة الذاتية لنمو الطلبة والتوافق الأكاديمي في جامعة لويزيانا الأمريكية. وقد تكونت عينتها من (411) طالب وطالبة، وكان من أبرز نتائجها اتسام (50%) منهم بكفاءة ذاتية عالية ومستقرة، بينما واجه (20%) زيادة في اعتقادات الكفاءة الذاتية، أما (30%) منهم فقد تراجعوا في الكفاءة الذاتية، وحققت الاناث أفضلية في الكفاءة الذاتية.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

نستشف هذا العرض من الدراسات السابقة في حدود اطلاعنا حول متغيّر التفاؤل أنها تناولتها في جوانب مختلفة، فمثلا دراسة عبد الخالق (1998) تناولت العلاقة بين التفاؤل والصحة الجسمية، ودراسة وليامز (1992) التي تناولت العلاقة بين التفاؤل والانبساط والعصابية، أما دراسة ميشرا ودراسة جودة أبو جواد (2011) فقد ربطت بين التفاؤل والرفاهية (السعادة) ودراسة فيلهينا (2014) والتي ركزت على إن كان التفاؤل يمارس تأثيرا معدلا أو وسيطا على العلاقة بين سمات الشخصية ونوعية الحياة لدى مرضى الأمراض المزمنة البرتغاليين. ودراسة خرنوب (2016) فقد ركزت على مدى مساهمة التفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

أما دراسة شفارتسر (2004) التي ربطت بين تفاعل الكفاءة الذاتية والضغوط المهنية والاحتراق النفسي للمعلّم، ودراسة رضوان (2008) تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق وأثر الكفاءة الذاتية في تعديل مستوى القلق واعتمدت على مقياس الكفاءة الذاتية العامة لشفارتسر ودراسة لي (2014) تناولت العلاقة بين كتابة الكفاءة الذاتية وكتابة توجيه الأهداف وكتابة الإنجاز. ودراسة غاردنو (2001) تناولت الكشف عن الفروق بين الجنسين في الكفاءة الذاتية والاتجاهات نحو التحصيل.

أما دراسة سيرجن واردوجان (2015) والتي تناولت العلاقة التنبئية للتفاؤل الأكاديمي والأمل والحماسة لدى معلمي المدارس الابتدائية على إدراكهم للكفاءة الذاتية والنجاح. بينما دراستنا هذه فتناولت التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، أما من ناحية المنهج فتناولت معظم الدراسات المنهج الوصفي الارتباطي، أما دراستنا الحالية فاعتمدت المنهج الوصفي.

8. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

أولا: التفاؤل

تمهيد:

يعدّ مفهوم التفاؤل من أهم المفاهيم التي ركّز عليها الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي، فالتفاؤل هو التوقّع الجيّد والنظرة الإيجابية للحياة وتوقّع حدوث الخير والميل الى توقّع أفضل الأحداث والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل.

وسنقوم في هذا الفصل بالتطرّق الى مفهوم التفاؤل وأنواعه وخصائص المتفائلين والنظريات المفسرة للتفاؤل.

1. تعريف التفاؤل:

عرّفه شاير وكارفار (Sheier & Carver 1985) بأنه: النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر.

ويضيفان نص أحدث (1987) أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقّع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة **(بدر محمد الانصاري، 1998، ص.14)**

وقد عرّف تايجر (Tiger 1979) التفاؤل بأنه دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الانسان، ويعدّ الأساس الذي يمكن الافراد من وضع الأهداف أو الالتزامات.

كما عرّفه كاراندال (Carandal 1969) بقوله: ان التفاؤل عبارة عن توقّع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل.

وعرّفه مارشال وأصحابه (Marshall & Wortman & Kushers & Herkig & Vickers 1992) بأنه: استعداد شخصي للتوقّع الإيجابي للأحداث، ويرجع التفاؤل الى الاعتقاد بأن المستقبل

عبارة عن مخزن الرغبات أو الطموحات المطلوبة أو المرغوبة بغضّ النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو على تحقيق تلك الرغبات **(بدر محمد الانصاري، 1998، ص ص. 14-15)**

ويحدّد سليجمان مفهوم التفاؤل بالكيفية التي يفسّر بها الناس أنفسهم، نجاحاتهم وفشلهم. فالمتفائلون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرّة القادمة **(جولمان، 200، ص. 132)**

2. أنواع التفاؤل:

2-1/ التفاؤل الواقعي:

يوجد فرق بين التفاؤل الواقعي والتفاؤل غير الواقعي، إذ أن التفاؤل الواقعي نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقّع الأفضل، وينتظر حدوث الخير في حين يكون التفاؤل غير الواقعي اعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الاحداث دون مبررات منطقية، حيث يتوقع الفرد غالبا حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع، مما يؤدي الى نتائج غير متوقعة تعرضه للمخاطر.

2-2/ التفاؤل غير الواقعي:

يعرّفه تايلر وبراون (1988) التفاؤل غير الواقعي بأنه: شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي الى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث النتائج غير المتوقعة، بالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط، مما قد يعرّضه للمخاطر والاصابة. ويحدث التفاؤل غير الواقعي عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، ولا يحدث التفاؤل غير الواقعي فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات الأحداث، وإنما أيضا عند زيادة توقّع الاحداث الإيجابية **(بدر محمد الانصاري، 1998، ص. 23)**

2-3/ التفاؤل الدفاعي:

يعبّر التفاؤل الدفاعي استراتيجية فعالة يستخدمها الفرد بغرض التكيّف مع موقف معيّن وخاصة في المواقف الأكاديمية مثل الاستعداد للامتحان، وأن هذه الاستراتيجية لا يتمّ استخدامها

من قبل المتشائمين فقط، وإنما يستطيع استخدامها أي فرد كوسيلة لحماية الذات عندما يكون النجاح غير مؤكد.

2-4/ التفاؤل الفعال:

إن التفاؤل الفعال يعدّ جزء أساسيا في حياة الفرد الانفعالية، وإننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالية، فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم ونحلّ محلّه تفاؤلاً منطقيا نشطا، وكي يكون الفرد متفائلا فعالاً فإن ذلك يتطلّب أكثر من يحدّد توقعه لأفضل النتائج. إذاً عليه أن يتبنّى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره وسلوكه وانجازاته، وفي شعوره بالسعادة ويطلق على هذا الشكل من التفاؤل (التفاؤل الفعال) ويعرّف بأنه: اتجاه بناء نشط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة والاحتمالات الممكنة، ويساعد على التغلّب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه عوضا عن الهروب منها، وذلك من خلال استخدام التفكير المنطقي والايجابي **(نسيبة داود محمد، 2020، ص ص. 18-20)**

3. خصائص المتفائلين:

يمتاز المتفائلين بخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو التفاؤل، غير أن الأفراد بدرجات متفاوتة، وأهم هذه الخصائص تنظمها محاور ثلاث: النظرة الى الذات، كيفية تفسير النجاح والفشل، وأسلوب مواجهة ضغوط الحياة والمشكلات وهي: **(بوفقه جمعي، 2006، ص ص. 84-85)**

- الثقة بالنفس حيث، يشعرون بأنهم واسعو الحيلة بما يكفي للتوصّل الى تحقيق أهدافهم.
- الاتصاف بالمرونة من أجل سبل الوصول الى أهدافهم أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة الى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها.
- عدم الاستسلام للقلق، أو الموقف الانهزامي أو الاكتئاب في مواجهة التحدّيات أو النكبات.
- هم أكثر قدرة على التكيّف الفعال في مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم القدرة على اتخاذ الأساليب المباشرة لحل المشكلات التي تواجههم، وأنهم أكثر تركيزاً في نمط تفكيرهم وأكثر

اصراراً على اجتيازها، وأكثر استخداماً لأساليب المواجهة الفعالة التي تركّز على المشكلة. ويزداد لجوء المتفائلين الى التخطيط عند مواجهة موقف عصيب، والاستفادة من الخبرة والتعلّم السابق.

- يتميّزون بالكيفية التي يفسرون بها فشلهم فهم يرجعون فشلهم لشيء ما يمكن تغييره والعزيمة لا تعدو كونها عقبة طارئة، وأن أسبابها تتعلّق بالحالة فقط. (أي استخدام الضبط الذاتي وإعادة التفسير الإيجابي للموقف) لينجحوا في الأمر المرة القادة. فهم يميلون كرد فعل لموقف يواجهونه يسبب لهم خيبة أمل الى تقبّل هذا الموقف بإيجابية وأمل. فالانتكاسة بالنسبة لهم شيء يمكن علاجه بل ينظرون الى الفشل في بعض المواقف على أنه نوع من التحدّي الذي يجب التغلّب عليه بعمل أكثر جدّية، فيدفعهم الى استجماع قدرتهم على تحريك ما لديهم من حافز للاستمرار.

4. النظريات المفسرة للتفاؤل:

4-1/ النظرية المعرفية:

تعود هذه النظرية الى عالم النفس جرين وود (**Green Wood**) في العام (1880) وتنطلق هذه النظرية من مبدأ مفاده أن الطبيعة الإنسانية تعتبر نظام كلي يتمثّل بالنظر الى الذات كتنظيم معرفي يتعلّق بتاريخ الفرد وهويته، وترى هذه النظرية بأن التفاؤل يحتوي على عنصر يسمى التخطيط، والذي يقوم على حقائق منطقية مجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي، وأن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونون أكثر اقتناعاً بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية، وأقل اقتناعاً بالمعلومات السلبية.

4-2/ نظرية التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية الى العالم فرويد (Freud) في العام (1880) وتنطلق هذه النظرية من فرضية أن التفاؤل قاعدة عامة للحياة، وترى هذه النظرية بأن الفرد يكون متفائلا ما لم يقع في حياته حدث يجعل نشأة عقدة نفسية عنده أمراً محكما، ويعني ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا إزاء المواضيع أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة تجعله متشائما جداً من الموضوع ذاته. ويعتبر

فرويد منشأ التفاؤل من المرحلة الفمية، ويذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية مرتبطة بتلك المرحلة، والتي تكون ناتجة عن عملية التثبيت فيها، والتي ترجع الى التدليل أو الافراط في الاشباع.

4-3/ نظرية التعلّم الاجتماعي:

تعود هذه النظرية الى العالم فيبل (Fibble) وتنطلق هذه النظرية من مبدأ مفاده أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعالية الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلّم بالملاحظة، والذي يتمّ على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك فإن لبعض المواقف وبناء على ذلك فقط ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهام، وبالتالي تكون لديهم توقعات للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، في حين قد يفشل بعض الأفراد في أداء بعض المهمات، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه المواقف، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، ومن ثمّ تزهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل على أساس نظرية التعلّم الاجتماعي **(أحمد محمد النمران، 2018، ص ص. 8-9)**

4-4/ نظرية التفاؤل عند شابير وكارفر:

تتلخص نظرية التفاؤل عند **شابير وكارفر** (1985) في فكرة مؤداها أن توقّع النتائج وهو كيف يتوقّع الناس نتائج أعمالهم؟ وما هو شكل التطلّع للمستقبل؟ وذلك من خلال بعد التفاؤل والذي يقسم الناس على هذا البعدين متفائلين ومتشائمين.

وتركّز نظرية **شابير وكارفر** على دور التوقعات المتفائلة وهو ما أطلق عليها **شابير وكارفر** نزعة التفاؤل، وهذه الفكرة قريبة الصلة بنظرية الأمل، حيث أن فكرة المسارات في نظرية الأمل هي نفسها توقّع الفاعلية رغم بعض الاختلافات من حيث دافع الشخص للإنجاز وغيرها من المتغيرات التي تؤدي الى الاختلاف بين النظريتين. وتهتم هذه النظرية بالتوقعات الإيجابية حيال المستقبل وتوقّع حدوث النتائج الجيدة أكثر من توقّع حدوث النتائج السيئة. **(عبد المحسن إبراهيم ديغم، 2008، ص ص. 98-99)**

خلاصة:

بناء على ما تمّ تقديمه في الفصل نستخلص أن التفاؤل من بين أهم ما حثّ عليه القرآن الكريم، وهو من القيم الأخلاقية الجميلة التي يجب أن يتحلّى بها الانسان، والتفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد لتوقّع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة وهو يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم.

ثانيا: الكفاءة الذاتية:

تمهيد:

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية من المفاهيم الحديثة نسبيا، والتي جاءت بها نظرية التعلّم الاجتماعي للعالم (ألبرت باندورا) حيث أصبحت تحتل موقعاً متميزاً في المجتمعات المعاصرة وخصوصا لدى الباحثين، وذلك لما لها أثر إيجابي في حياة الفرد خاصة والمجتمع عامة. وسنحاول في هذا الفصل المتعلّق بالكفاءة الذاتية الإشارة الى مفهوم الكفاءة الذاتية والنظرية المفسرة لها، بالإضافة الى أبعادها وخصائص ذوي الكفاءة الذاتية.

1.مفهوم الكفاءة الذاتية:

يقصد بها أحكام الفرد وتوقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتّسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول ومواجهة المصائب، وإنجاز السلوك. **(صليحة غوردة، 2015، ص. 12)** ويستدلّ بها في الدراسة الحالية من خلال الدرجة الكلية المتحصل عليها من مقياس الكفاءة الذاتية.

وعرّفتها **فاطمة محيي الدين علي** **(2018، ص.2)** بأنها إدراك الفرد وتقييمه لقدراته لأداء مهمة ما، فمعتقداته حول قدراته تؤثّر في أدائه الحقيقي، وفي مقدار الجهد الذي سيبذله، وإصراره على تحقيق الهدف المنشود، ومواجهة المعيقات التي تعيقه في تحقيق أهدافه.

تتمثّل الكفاءة الذاتية حول معتقدات الأفراد حول قدراتهم على ضبط الأحداث التي تؤثّر على حياتهم. **(أحمد الشوا، 2016، ص. 1566)**

إن النظرية المعرفية الاجتماعية افترضت أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في نظرية **باندورا** يتحدّد تبادلها بتفاعل ثلاث مؤثرات: العوامل الذاتية والعوامل البيئية والعوامل السلوكية بنموذج الحتمية المتبادلة وطبقا لهذا النموذج فإن المتعلّم يحتاج الى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، سلوكية، بيئية). **(منصور بوخصارة، 2015، ص. 29)**

ويشير **باندورا** بأن الكفاءة الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي تؤثر على سلوك الفرد حين يعمل على تحقيق أهدافه الشخصية، فإيمان الفرد بقدراته وامكانياته يساعد على تحقيق تلك الأهداف والتحكّم في الظروف المحيطة به مما يساعده على تطوير أدائه. **(أحمد الشوا، 2016، ص. 1558)**

2. أبعاد الكفاءة الذاتية:

تتكون الكفاءة الذاتية من ثلاثة أبعاد:

2-1/ الكفاءة الذاتية السلوكية: حيث يمكن تقييم الكفاءة الذاتية السلوكية من خلال المهارات الاجتماعية والسلوكية التوكيدية التي يمارسها الفرد من خلال تفاعله مع معترك الحياة اليومية التي يمارسها.

2-2/ الكفاءة الذاتية المعرفية: وهي تشير الى إدراك الفرد لقدراته على السيطرة على أفكاره ومعتقداته من خلال ممارسته للحياة اليومية.

2-3/ الكفاءة الذاتية الانفعالية: وهي تشير الى معتقدات الفرد حول أداء أعال تؤثّر في الحالة الانفعالية، وتشير أيضا الى معتقداته حول أداء أفعاله التي تؤثّر في مزاجه. **(أحمد الشوا، 2016، ص. 1558)**

3. خصائص الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية:

يمتاز الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية بالخصائص التالية: **(نسيبة داود بحر الدين محمد، 2020، ص. 38)**

- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل معيق.
- الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وامكاناته ومشاعره.

- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو عقلية، بالإضافة الى توافر الدافعية في المواقف.
- توقعات الفرد للأداء في المستقبل أنها لا تركّز على المهارات التي يمتلكها الفرد، ولكن على حكم الفرد على ما يستطيع أداؤه مع ما يتوفّر لديه من مهارات، وهي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي، فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
- تنمو الكفاءة الذاتية من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
- ترتبط الكفاءة الذاتية بالتوقّع والتنبؤ.
- تتحدّد الكفاءة الذاتية بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموق، كمية الجهد والمثابرة.
- الكفاءة الذاتية ليست مجرد إدراك فقط، ولكنها تترجم الى بذل الجهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

4.نظرية الكفاءة الذاتية:

لقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد باندورا عندما نشر مقال له بعنوان كفاءة الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك، حيث خضع هذا المفهوم للعديد من الدراسات عبر مختلف المجالات والمواقف، ولقي دعماً متنامياً ومطرداً من العديد من نتائج هذه الدراسات، ثمّ طوّر هذا المفهوم بحيث ربطه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته المعرفية الاجتماعية. فقد أكّد باندورا 1986 في كتابه (أسس التفكير والأداء) بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسّر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية.

- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معيّن، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي كالتنبؤ أو التوقّع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكّم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.
- يتعلّم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلّم عن طريق الملاحظة يقلّل بشكل كبير من الاعتماد على التعلّم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع للمهارة المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.
- أن كل من الطرق السابقة (القدرة على عمل الرموز، التفكير المستقبلي، التأمل الذاتي، التنظيم الذاتي والتعلّم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقّدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة اللازمة.

خلاصة:

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية موضوع تمّ التطرّق اليه من قبل الكثير من الدراسات نظراً لأميته البالغة في المجتمع، حيث يعتبر من بين التيارات النظرية التي قامت عليها نظرية التعلّم الاجتماعي، وهذا ما أدّى الى البحث في هذا الموضوع وإيجاد تأثيره في المجتمع عامة ولدى المتعلّم (الطالب) خاصة.

الفصل الثاني:

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- حدود الدراسة

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية، الإطار الذي يتمّ على مستواه تجسيد كل ما هو نظري في الدراسة والهدف منها هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذه الدراسة، فبعد تطرّقنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه تحديد الإشكالية والفرضيات والأهداف والأهمية وبالإضافة الى الفصول التي هي التفاؤل والكفاءة الذاتية، سنتطرّق في هذا الفصل الى الجانب التطبيقي، والذي يتضمن المنهج الذي اعتمدناه والأدوات المستخدمة.

1. منهج الدراسة:

تقتضي طبيعة الدراسة تحديد منهج يتلاءم معها ويخدمها في تحليل نتائجها وفي هذه الدراسة قمنا باختيار المنهج الوصفي باعتباره ملائما لطبيعة الموضوع لأننا نسعى الى الكشف عن مستوى التفاؤل ومستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، من خلال إجابات طلاب الجامعة عبر مقياس التفاؤل ومقياس الكفاءة الذاتية، ويعرّف المنهج الوصفي على أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظّم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة. **(محمد عبد السلام، 2020، ص. 163)**

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تسبق التطبيق الفعلي للأدوات البحث فحسب ما ذكر خروش عبد القادر طه **(1993)** القيام بأي بحث ولتحديد المنهج المتبّع في الدراسة لا بدّ على الباحث من إجراء الدراسة الاستطلاعية التي تساعده على تحديد أبعاد بحثه.

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة ابتداء من **(2021/04/04)** الى **(2021/04/15)** بهدف:

- معرفة مستوى التفاؤل ومستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة محمد بوضياف.
- مدى ملاءمة أدوات الدراسة المستخدمة.

- مدى ملاءمة المنهج.

3. عينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وتمثّلت عينة الدراسة في (50) طالب وطالبة من طلاب الجامعة تمّ اختيارها بطريقة عشوائية.

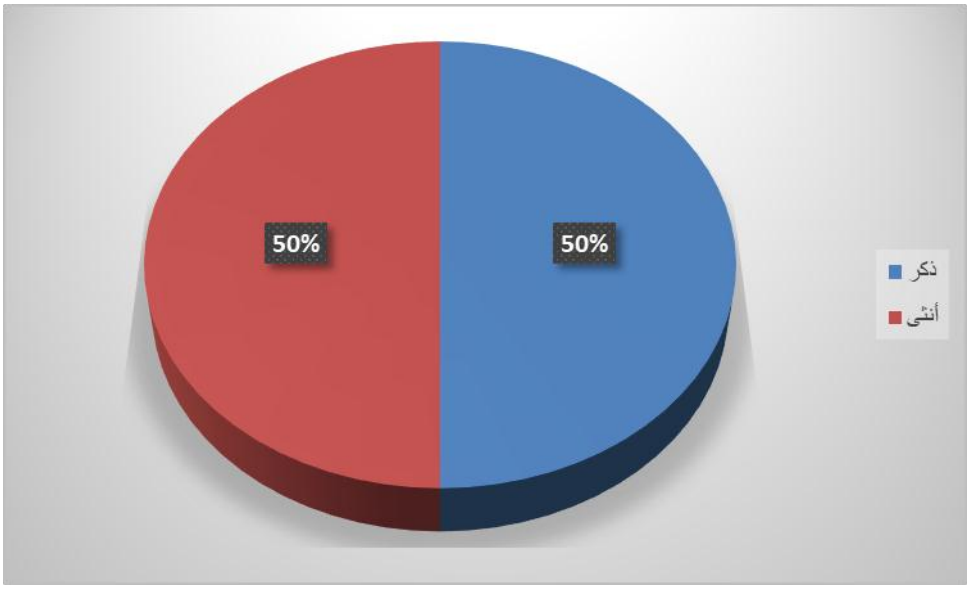
خصائص العينة:

الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	**25**	**%50**
أنثى	**25**	**%50**
المجموع	**50**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (50) فردا، نلاحظ أن عدد الذكور (25) بنسبة بلغت 50%، في حين بلغ حجم الاناث (25) بنسبة بلغت 50 %، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (01) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

4. أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف البحث تمّ الاعتماد على مقياسي التفاؤل والكفاءة الذاتية.

أولا: مقياس الكفاءة الذاتية: قام بإعداد هذا المقياس عادل العدل سنة (2001) على ضوء الإطار النظري ومراجعة للدراسات السابقة، بعدها قام بمراجعة الاختبارات التي أعدت سابقا لقياس الكفاءة في بيئات أجنبية كالمقياس الذي أعده ويلرولاد (Wheelroladd) سنة 1982 وهو يتضمن (36) عبارة وقد قام عبد الرحمن وهاشم بترجمة هذا المقياس وإعداده للتطبيق على عينة بحث في البيئة المصرية، وكذلك المقياس الذي أعده سكوارزير وآخرين (Schwarzer et all) سنة 1997 ليناسب العديد من الثقافات والنسخة الأصلية أعدت باللغة الألمانية وتتم تقنيته على ثلاث (03) عينات من ألمانيا واسبانيا والصين، وتمّ حساب صدقه العاملي بطريقة المكونات الأساسية التي أظهر أن المقياس أحادي البعد، وقد قام عبد السلام (1998) بترجمة المقياس الى اللغة العربية وتقنيته على عينة مصرية ويحتوي على (10) عبارات، وبعد ذلك قام عادل العدل سنة (2001) بوضع (50) عبارة، حيث قام بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بهدف تقنينه والجدول التالي يوضح توزيع العبارات الإيجابية والسلبية للمقياس:

جدول رقم (02) يوضح العبارات السلبية والايجابية لمقياس الكفاءة الذاتية.

نوع العبارة	توزيعها	عددها
العبارات السلبية	1-4-5-7-9-12-14-15-17-19-22-23-24-26-27-30-34-37-39-41-44-46-49-50	24
العبارات الإيجابية	2-3-6-8-10-11-13-16-18-20-21-25-28-29-31-32-33-35-36-38-40-42-43-45-47-48	26

- **طريقة تصحيح المقياس:**

بناء على التعليمات الخاصة بالمقياس والتي تبين للمفحوص كيفية الإجابة عليه، بحيث يختار الإجابة التي تتفق مع رأيه، ويضع علامة (X) وتتم طريقة تصحيح المقياس كالتالي:

- بالنسبة للعبارات الإيجابية تكون درجاتها كالتالي: دائما (4)، غالبا (3)، أحيانا (2)، نادرا (1).
- بالنسبة للعبارات السلبية تكون درجاتها كالتالي: دائما (1)، غالبا (2)، أحيانا (3)، نادرا (1)

الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية:

1-الصدق:

- **صدق المحكمين:** قام العدل (2001) بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين لإبداء آرائهم حول عبارات المقياس ومدى ملاءمتها، ولقد تم أخذ جميع ملاحظاتهم بعين الاعتبار
- **صدق المحك:** وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في المقياس ودرجاتهم في مقياس سكوارزير وآخرون (1997)، وقد جاء معامل الارتباط مساويا (0.64) وهو مؤشر على صدق المقياس

2-الثبات: قام العدل (2001) بحساب ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ وبلغ (0.77)، وبطريقة التجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان براون بلغ (0.83) ومعادلة جيتمان وبلغ (0.79)

ثانيا: مقياس التفاؤل: قام بإعداد المقياس كل من محمد إبراهيم عيد وسحر عبد العظيم إبراهيم فرج وهبة سامي محمود سنة 2015، يتكون المقياس في صورته النهائية من (35) عبارة موزعة على ثلاث (03) أبعاد هي على النحو التالي:

- **البعد الأول:** التوجه نحو المستقبل.
- **البعد الثاني:** الرضا عن الحياة.
- **البعد الثالث:** تحقيق الآمال والطموحات والأهداف.

طريقة تصحيح المقياس:

قام الباحثون بإعداد التعليمات الخاصة بالإجابة على هذه العبارات، حيث يطلب من المفحوصين إبداء آرائهم بالنسبة لكل عبارة باختيارهم لإحدى الإجابات التالية: موافق، أحيانا، غير موافق. >ولتصحيح المقياس قام الباحثون بإعطاء كل استجابة >من الاستجابات وزنا، بحيث تعطى الاستجابة موافق (3 درجات)، أحيانا (درجتين)، غير موافق (درجة واحدة) هذا بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس في حالة العبارات السالبة، حيث تأخذ موافق (درجة واحدة)، أحيانا (درجتين)، غير موافق (3 درجات).

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل:

1-الصدق: للتحقق من صدق المقياس تمّ استخدام صدق المحكمين والصدق العاملي والصدق التمييزي

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على (10) من المختصين في علم النفس والصحة النفسية، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين حول عبارات المقياس بين (60%-100%) في أبعاده الثلاث (03).
- **الصدق العاملي:** استخدم الباحثون هذا الأسلوب وفقا لطريقة المكونات الأساسية التي وضعها هوتيلنج (Hotelling) وتم تدوير المحاور تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس (Varimax) وفقا لمحك كايزر (Kaiser Normalization) وطبقا لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استبعاد العبارات ذات التشبع الأقل من (0.300)، كما أسفرت النتائج على أن مضامين العبارات تدور حول محاور المقياس الثلاث السالفة الذكر.

الصدق التمييزي: تم حساب الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس التفاؤل ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على نفس المقياس باستخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات. واتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس التفاؤل والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني أن المقياس صادق.

2-الثبات: لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة الفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الفا كرونباخ (0.625) للمقياس ككل، كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات (0.664) للدرجة الكلية للمقياس، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

5. حدود الدراسة:

- **المكانية:** تمّ إجراء الدراسة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- **الزمانية:** أجريت الدراسة ابتداء من (2021/04/04) الى غاية (2021/04/15)

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل عرضا للإجراءات الميدانية للدراسة هو أن هذا الفصل المنهجي يعتبر العمود الفقري الذي تقوم عليه الدراسة أو البحث ككل، فمن خلاله تمكنا من الإحاطة الشاملة بمختلف جوانب الموضوع، وذلك بعد تطبيق مقياس التفاؤل ومقياس الكفاءة الذاتية وتصحيحهما واستخلاص أبعاد المقاييس وحساب مستويات كل من التفاؤل والكفاءة الذاتية ومجموعة من الخطوات والمراحل الإجرائية التي اتخذناها ساعيين لتحقيق أهداف دراستنا.

الفصل الثالث:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

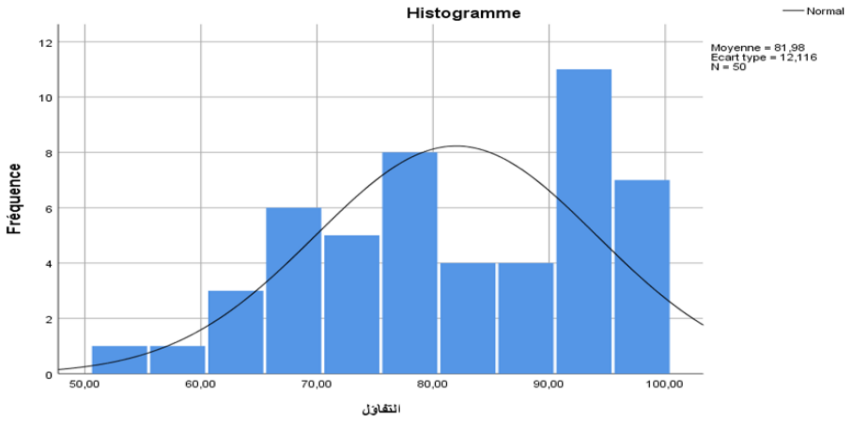
5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثلين في (التفاؤل–الكفاءة الذاتية)، والجدول التالي يوضح ذلك:

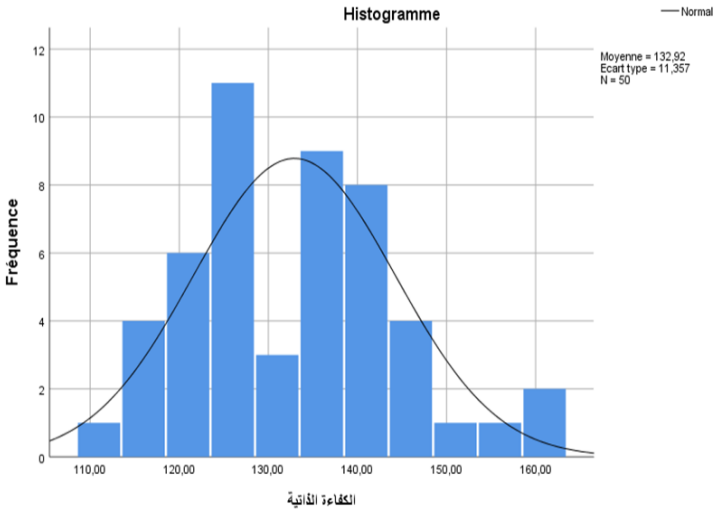
جدول رقم (03) يوضح نتائج التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيري الدراسة

المتغير	Kolmogorov–Smirnov[a]			القرار	الحكم
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
التفاؤل	0,156	50	0,052	غير دال	البيانات تتوزع توزيع طبيعي
الكفاءة الذاتية	0,108	50	,200*	غير دال	البيانات تتوزع توزيع طبيعي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة اختبار كولموغروف سميرنوف، بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة وهما (متغير التفاؤل ومتغير الكفاءة الذاتية)، حيث نلاحظ ان بيانات المتغيرين جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإن بيانات المتغيرين تتوزع توزيعا طبيعيا، وبما أن بيانات المتغيرين تتوزع توزيعا طبيعيا فإنه يمكن استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية كما هو موضح في الشكلين التاليين:



شكل رقم (02) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير التفاؤل



شكل رقم (03) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير الكفاءة الذاتية

1-عرض ومناقشة نتائج الفرضيات:

1-الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (04) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين مستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة

		الكفاءة الذاتية
التوجه نحو المستقبل	معامل الارتباط	0,377**
	مستوى الدلالة	0,007
	حجم العينة	50
تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	معامل الارتباط	0,309*
	مستوى الدلالة	0,029
	حجم العينة	50
الرضا عن الحياة	معامل الارتباط	0,427**
	مستوى الدلالة	0,002
	حجم العينة	50
الكفاءة الذاتية	معامل الارتباط	0,281*
	مستوى الدلالة	0,048
	حجم العينة	50
*.دال عند 0.05		**.دال عند 0.01

تشير نتائج الجدول أعلاه الى ما يلي:

1-وجود علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة ودالة احصائيا بين أبعاد متغير التفاؤل (التوجه نحو المستقبل، تحقيق الآمال والطموحات والأهداف، الرضا عن الحياة) ومتغير الكفاءة الذاتية حيث بلغت قيم العلاقة على (**0,377/*0,309/**0,427) ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) بالنسبة للتوجه نحو المستقبل والرضا عن الحياة أما بالنسبة لقيمة العلاقة بين بعد تحقيق الآمال والطموحات والأهداف ومتغير الكفاءة الذاتية جاءت دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

2-وجود علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة وذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمتغير التفاؤل والدرجة الكلية للكفاءة الذاتية حيث بلغت قيمة العلاقة (*0,281) ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05).

بمعنى كلما زاد مستوى التفاؤل زاد معها مستوى الكفاءة الذاتية. وعليه نستنتج تحقق الفرضية العامة والتي نصت على: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية للدراسة على أن: " مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعة متوسط"، وللتحقق من صحة الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية **(T)** بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على مقياس التفاؤل والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (05) يوضح نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لمستوى التفاؤل لدى أفراد العينة

الجدول رقم (...) يوضح " نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة لتحديد مستوى مستوى التفاؤل										
المتغير	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
التفاؤل	50	70	81,9800	12,11592	49	11,98000	6,992	0.000	دال عند 0.01 المجال المرتفع	-81.66 105

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التفاؤل ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المقياس بلغ **(81,9800)** درجة وبانحراف

معياري قدره **(12,11592)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ **(70)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(11,98000)** درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت **(6,992)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)]. كما أن المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال [81,66-105] أي المجال المرتفع ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%. وعليه نستنتج ان مستوى التفاؤل لدى الطالب الجامعي مرتفع ودال احصائيا.

وبالتالي فإن هذه النتيجة لا تؤيد فرضية البحث القائلة أن: " مستوى التفاؤل لدى الطالب الجامعي متوسط.

3-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أن: مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة متوسط. وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية **(T)** بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لمستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة

الجدول رقم (...) يوضح نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة لتحديد مستوى الكفاءة الذاتية لدى العينة										
	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	50	125	132,9200	11,35663	49	7,92000	4,931	0.000	دال	[125-162.5] المجال المرتفع

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في مقياس الكفاءة الذاتية بلغ (**132,9200**) درجة وبانحراف معياري قدره (**11,35663**) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (**125**) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (**7,92000**) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح النظري، كما أن المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال المرتفع [125-162.5]. وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (**4,93**) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)].

وعليه نستنتج ان مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي مرتفع دال احصائيا.

وبالتالي فإن هذه النتيجة لا تؤيد فرضية البحث القائلة أن: " مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة مرتفع.

4-عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة احصائيا في التفاؤل لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس." وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (07) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس التفاؤل تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
التوجه نحو المستقبل	ذكر	25	31,2400	5,25420	-2,227	48	0,031	دال عند 0,05
	أنثى	25	34,2800	4,35431				
تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	ذكر	25	28,1600	4,71416	-2,359	48	0,022	دال
	أنثى	25	31,0800	4,00957				
الرضا عن الحياة	ذكر	25	18,2400	4,25519	-2,708	48	0,009	دال
	أنثى	25	20,9600	2,66896				
التفاؤل	ذكر	25	77,6400	12,75369	-2,689	48	0,010	دال
	أنثى	25	86,3200	9,88989				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك اختلاف بين المتوسطات الحسابية للجنسين في أبعاد مقياس التفاؤل حيث بلغت المتوسطات الحسابية للذكور على التوالي في هذه الأبعاد الثلاثة **(18,2400/28,1600/31,2400)** وهي أقل من المتوسطات الحسابية للإناث والتي بلغت على التوالي: **(20,9600/31,0800/34,2800)** حيث جاءت الفروق بينهما دالة احصائيا لصالح الاناث وما يؤكد ذلك هو قيم T-TESTوالتي بلغت على التوالي بالنسبة لأبعاد (**-2,708/-2,359/2,227**) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة [(α=0.05)] لصالح الاناث.

اما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التفاؤل فقد بلغ متوسط الذكور (77,6400) في حين بلغ متوسط الاناث (86,3200) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ أن متوسط الاناث أكبر من متوسط الذكور وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت **(-2,689)** حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05).

وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أنه توجد فروق دالة احصائيا في التفاؤل لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس ورفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق.

أي توجد فروق دالة احصائيا في التفاؤل لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس ولصالح الاناث.

5-عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

والتي تنص على أنه:" توجد فروق دالة احصائيا في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس." وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (08) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الكفاءة الذاتية	ذكر	25	129,4000	11,08302	-2,284	48	0,027	دال عند 0,05
	أنثى	25	136,4400	10,70856				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك اختلاف بين المتوسطات الحسابية للجنسين في مقياس الكفاءة الذاتية حيث فقد بلغ متوسط الذكور (129,4000) في حين بلغ متوسط الاناث (136,4400) وما يؤكد قيمة الفرق بينهما لصالح الاناث هو قيمة T-TEST والتي بلغت (**-2,284**) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) صالح الاناث.

وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس ورفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق. وعليه نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث.

مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري:

من خلال المعالجة الاحصائية لفرضيات الدراسة والتأكد من تحققها وعدم تحققها توصلت الدراسة الى النتائج التالية الموضحة كما يلي:

1. **وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.**
2. **مستوى التفاؤل لدى الطالب الجامعي مرتفع ودال احصائيا.**
3. **مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة مرتفع ودال احصائيا.**
4. **توجد فروق دالة احصائيا في التفاؤل لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس ولصالح الاناث".**
5. **وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث".**

وعليه يمكن القول أن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع نتائج الدراسات السابقة حيث تتفق مع نتائج دراسة **شعباني فاطمة (2019)** حيث كانت نتائجها أن مستوى الرضا عن الحياة لدى هذه الفئة كان متدني، ومستوى الشعور بالكفاءة الذاتية كان مرتفع وأن هناك علاقة قوية وسلبية عن الرضا عن الحياة والعور بالكفاءة الذاتية لدى هذه الفئة من الشباب.

عبد الخالق (1988) والتي هدفت الى التعرّف على العلاقة في التفاؤل والصحة الجسمية وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والصحة العامة، بينما كانت العلاقة سلبية بين الصحة العامة والتشاؤم، ومثل هذه النتيجة تشير الى أهمية التفاؤل في صحة الأفراد.

كما تتفق دراسة كولمان (Colman 1998): وجود علاقة ارتباطية إيجابية مع البيئة المدرسية لجيدة والتفاؤل لدى المعلمين وتتفق أيضا مع نتائج دراسة وليامز (Williams 1992) والتي توصلت الى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل والانبساطية، بينما كانت العلاقة سلبية بين التفاؤل والعصابية.

وتتفق مع نتائج دراسة سيزجن وأردوجان (Sezgin, Erdogan 2015) والتي كان من أبرز نتائجها وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة بين التفاؤل والنجاح الأكاديمي والكفاءة الذاتية والأمل والحماسة للعمل.

وتتفق كذلك مع دراسة شفارتسر (Shafarster 2004) والتي توصلت الى أن المعلمين ذوي الكفاءة الذاتية العالية واجهوا ضغوط مهنية أقل في السنة الثانية مما جعلهم أكثر مواجهة للاحتراق النفسي ببعدي تبلّد الشعور الشخصي، والاستنزاف الانفعالي.

ومن حيث الفروق فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع **دراسة رضوان (2008)** والتي توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات، حيث كان الطلاب أكثر قلقا وأقل تقديرا لكفاءتهم الذاتية من الطالبات.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل اليها في الدراسة والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة، بما أشار اليه ألبرت باندورا (**Albert BANDURA**) (1977) بأن الفرد يدرك مختلف المواقف من خلال طريقته وأسلوبه في تناولها ومعالجتها، وأن الطريقة لمعالجة الأحداث المحيطة بنا تلعب دوراً أساسياً في بناء شعورنا بفاعليتنا إزاء معالجة هذه المواقف. فذوي الكفاءة المرتفعة يشعرون أن حياتهم أفضل ومشاعرهم أكثر إيجابية وأن الكروب والصعاب امتحان تحدّ من إمكانيات الفرد. وقد أوضحت العديد من الدراسات التي قام بها ألبرت باندورا (**Albert BANDURA**) في هذا الجانب أن الصحة تتحقّق بصفة كاملة من خلال تنمية فاعلية الذات والممارسة الفعلية للسلوكيات الصحية الإيجابية.

وفي ذات السياق فقد أشار كل من شوك و شيرينوس (**Choque** & **Chirinos**, 2009) الى أن المراهق الشاب إذا ادرك أنه فعال فمن المؤكد أن يواجه التحديات بشكل أكثر أمنا ويطور من قدراته النفسية التي تساهم في صحته النفسية وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة ،والتكيف مع التغيير ويقر ذاته إيجابيا و متفائل ومثابر وذو روح مرحة ، وتكون له القدرة على مواجهة التغيرات التي تحدث على كافة المستويات الحياتية وتحقيق أهدافه(شبعاني،2019، ص123)

كما يمكن القول بأن الظروف العامة سواء الاجتماعية والدراسية أو الشخصية هي المسؤولة على تشكيل وتعزيز الكفاءة الذاتية لدى الجنسين وخصوصا في المرحلة الجامعية وعلى الرغم من اختلاف الجنسين إلا أن لكل منهما مصادر خارجية تسهم في تشكيل الكفاءة الذاتية، فالذكور يعتمدون على تقييمات الاقران والرفاق، في حين الاناث قد يعتمدن على تقييمات الاهل، وفي المحصلة نجد أن لدى كل من الذكور والاناث مصادر لتعزيز الكفاءة الذاتية لديهم (علوان، ص241)

المقترحات

المقترحات:

توصي الدراسة الحالية بـ:

- الاهتمام بالطالب الجامعي كفرد له مشاكله النفسية، وذلك بفهم ومعرفة الأمور التي تواجهه لتحقيق نجاحه، والتي يمكن أن تؤثر على مساره الدراسي، فالنجاح يعتمد على مدى كفاءة الطالب المرتبطة بشعوره نحو الأفضل.
- العمل على إزالة كافة المشكلات التي تحول دون القيام الطالب الجامعي بعمله على أكمل وجه وتعزيز وجهة نظره التفاؤلية نحو الأفضل.
- تعزيز الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة عن طريق استعمال البرامج الارشادية القائمة على زيادة تحسين الكفاءة الذاتية.
- القيام بدورات تدريبية لتنمية الكفاءة الذاتية لدى فئة الشباب لتحسين جودة الحياة لديهم نظرا لما أكدته الدراسة الحالية والعديد من الدراسات السابقة من وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين.
- إجراء العديد من الدراسات حول الكفاءة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات (كالتفكير الإيجابي، المهارات الدراسية، الذكاء الوجداني).
- قيام دراسة تتناول كيفية رفع مستوى التفاؤل لعينات أخرى.

الخـــــــاتمة

الخاتمة:

بناء على ما تم التوصل اليه في الدراسة الميدانية يمكن القول أن الكفاءة الذاتية تعد من الابعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث تلعب الكفاءة الذاتية دورا رئيسيا في تكوين الاتجاه الإيجابي كالتفاؤل، كما أن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلّم المفاهيم والمهارات المختلفة، كما تجعله قادراً على تطوير المفهوم الإيجابي لذاته عن طريق الإحساس بالسيطرة والكفاءة الذاتية. فالإحساس بكفاءة الذات يعدّ محدّداً مهما لنجاح الفرد وفشله في مختلف المهام التي يضطلع بها، وفي غياب هذا الإحساس لا يتحقّق أيّ نجاح يُذكر.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

القرآن الكريم

1. الانصاري، بدر محمد. (1998). التفاؤل والتشاؤم " المفهوم والقياس والمتعلقات " . ط1
2. بوقصارة، منصور وزياد، رشيد. (سبتمبر 2015). الخصائص السيكومترية للنسخة الجزائرية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة العلوم النفسية والتربوية.
3. جمعي، بوفقه. (2006/2005). العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الحاج لخضر باتنة – الجزائر.
4. جولمان، دانييل. (2000). الذكاء الاصطناعي. ترجمة: ليلى الجبالي. سلسلة عالم المعرفة. العدد (262). الكويت.
5. ديغم، عبد المحسن إبراهيم. (يناير 2008). الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل " دراسات عربية في علم النفس "
6. الشوا، أحمد. (2016). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعايشها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. (العلوم الانسانية). المجلد 30 (8).
7. عبد السلام، محمد. (2020). مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية. مكتبة نور.
8. عدودة، صليحة. (2015). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالالتزام للعلاج وجودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرضى قصور الشريان التاجي. أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي. جامعة الحاج لخضر. باتنة – الجزائر.
9. علي، فاطمة محي الدين. (2018). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوجهات الهدفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة اليرموك.
10. مجلة الإرشاد النفسي. (ابريل 2011). مركز الإرشاد النفسي. العدد 28.

11. محمد، نسيبة داود بحر الدين. (2020). التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي بالمركز القومي للعلاج بالأشعة بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير منشورة. جامعة النيلين.

12. النمران، أحمد محمد. (2018/2017). مستوى التفاؤل التنظيمي لدى مديري المدارس في مديرية تربية قصبة المفرق. رسالة ماجستير منشورة. جامعة آل البيت.

الملاحق

الملحق رقم (01) مقياس الكفاءة الذاتية لـ: عادل العدل (2001)

البيانات الشخصية:

1-الجنس:

- ذكر ☐ أنثى ☐

2- العمر: .....

التخصص: -الارشاد والتوجيه ☐ القياس والتقويم التربوي ☐

-علم النفس العيادي ☐ علم النفس التنظيم والعمل ☐

الرقم	العبارات	بدائل الإجابة			
		نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
2	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
3	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني				
4	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				
5	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي				
6	يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا				
7	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق أمالي				
8	يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم				
9	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب علي حلها				
10	ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إلي				
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة				
12	لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة				
13	سيكون لي مستقبل باهرا				
14	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها				
15	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب				
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما				
17	يصعب علي إقناع أي إنسان بأي شيء				
18	أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة				

19	لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان				
20	يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي				
21	يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي				
22	أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع				
23	التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على اتباع نفس الأسلوب				
24	يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني				
25	أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات				
26	أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي				
27	يصعب على الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي				
28	عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلولا كثيرة				
29	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة				
30	يصعب على التوافق مع أي مجتمعات جديدة				
31	أعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات				
32	نظرا لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها				
33	وهبني الله عز وجل من القدرات مالا يجعلني أعيش سعيدا				
34	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية				
35	إذا أعاقني أي إنسان يصعب على التغلب عليه				
36	أنتصر لنفسي في كثير من المواقف				
37	يصعب علي إيقاف أي ‘نسان عند حده				
38	لا أترك حقي مهما كان مع أي إنسان				
39	ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية				
40	على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك				
41	لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجآت				
42	سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع				
43	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد				
44	ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد				
45	أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات				
46	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة				
47	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم				
48	وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا ومشوقا				
49	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به				
50	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة				

الملحق رقم (02) مقياس التفاؤل لكل من: محمد إبراهيم عيد وسحر عبد العظيم إبراهيم فرج وهبة سامي محمود (2015)

الرقم	العبارات	بدائل الاجابة		
		نادرا	أحيانا	غالبا
1	أفكر في المستقبل بكل سعادة			
2	أنا مقبل على الحياة بكل أمل			
3	أستطيع تحقيق آمالي وطموحاتي المستقبلية			
4	أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد			
5	أحب الخير لنفسي وللآخرين			
6	أنظر إلى الفشل على أنه نوع من التحدي			
7	أؤمن بأن لكل مشكلة حل			
8	أنظر إلى الحياة بكل رضا			
9	أسعى لتحقيق كل الأهداف التي وضعتها لنفسي			
10	سيكون مستقبلي ملئ بالأمل			
11	تبدو لي الحياة جميلة			
12	بالجد والمثابرة أستطيع تحقيق كل شيء			
13	أعتقد أن المستقبل يحمل لي الخير			
14	أشعر أن الفرج سيأتي قريبا			
15	أتحلى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافي			
16	أؤمن بمقولة تفاءلوا بالخير تجدوه			
17	أشعر أنني من المحظوظين في هذه الحياة			
18	أؤمن بمقولة إن مع العسر يسرا			
19	أؤمن أن كل محنة تضم منحة			
20	يراودني الشعور بالأمل في كل الأوقات			
21	يمكنني أن أتغلب على كل الصعوبات التي تواجه حياتي			
22	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم			
23	مستوى طموحي يتناسب مع قدراتي الشخصية			
24	أشعر أن حياتي المستقبلية ستكون أكثر سعادة			
25	أشعر أن لدي قدر من الذكاء يساعدني في تحقيق طموحاتي			
26	أرى أن الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل			

27	أنظر إلى الجانب المضيء من الحياة			
28	أؤمن بمقولة كن جميلا ترى الوجود جميلا			
29	أرى الفرح يأتي بعد الشدة			
30	أتوقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية			
31	أشعر بأنني أملك الدنيا بأسرها بحبي للآخرين			
32	أؤمن بمقولة أعمل خير ولا تنتظر جزاه			
33	أشعر أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله			
34	أشعر بأن كل شيء جميل خلق من أجلي			
35	أسعى أن تكون علاقتي بالآخرين علاقة طيبة			

الملحق رقم (03) مخرجات برنامج (SPSS) لنتائج الدراسة:

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	25	50,0	50,0	50,0
	أنثى	25	50,0	50,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
التفاؤل	0,156	50	0,052	0,940	50	0,013
الكفاءة الذاتية	0,108	50	,200*	0,976	50	0,395

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Corrélations

		التفاؤل	التوجه نحوالمستقبل	تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	الرضا عن الحياة	الكفاءة الذاتية
التفاؤل	Corrélation de Pearson	1	,935**	,925**	,846**	,377**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,000	0,000	0,007
	N	50	50	50	50	50
التوجه نحوالمستقبل	Corrélation de Pearson	,935**	1	,818**	,681**	,309*
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,000	0,000	0,029
	N	50	50	50	50	50
تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	Corrélation de Pearson	,925**	,818**	1	,669**	,427**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000		0,000	0,002
	N	50	50	50	50	50
الرضا عن الحياة	Corrélation de Pearson	,846**	,681**	,669**	1	,281*
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000		0,048
	N	50	50	50	50	50
الكفاءة الذاتية	Corrélation de Pearson	,377**	,309*	,427**	,281*	1
	Sig. (bilatérale)	0,007	0,029	0,002	0,048	
	N	50	50	50	50	50

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الكفاءة الذاتية	ذكر	25	129,4000	11,08302	2,21660
	أنثى	25	136,4400	10,70856	2,14171

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الكفاءة الذاتية	Hypothèse de variances égales	0,023	0,880	-2,284	48	0,027	-7,04000	3,08225	-13,23728	-0,84272
	Hypothèse de variances inégales			-2,284	47,943	0,027	-7,04000	3,08225	-13,23747	-0,84253

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوجه نحو المستقبل	ذكر	25	31,2400	5,25420	1,05084
	أنثى	25	34,2800	4,35431	0,87086
تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	ذكر	25	28,1600	4,71416	0,94283
	أنثى	25	31,0800	4,00957	0,80191
الرضا عن الحياة	ذكر	25	18,2400	4,25519	0,85104
	أنثى	25	20,9600	2,66896	0,53379
التفاؤل	ذكر	25	77,6400	12,75369	2,55074
	أنثى	25	86,3200	9,88989	1,97798

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوجه نحو المستقبل	Hypothèse de variances égales	2,803	0,101	-2,227	48	0,031	-3,04000	1,36480	-5,78411	-0,29589
	Hypothèse de variances inégales			-2,227	46,400	0,031	-3,04000	1,36480	-5,78655	-0,29345
تحقيق الآمال والطموحات والأهداف	Hypothèse de variances égales	0,218	0,643	-2,359	48	0,022	-2,92000	1,23774	-5,40864	-0,43136
	Hypothèse de variances inégales			-2,359	46,795	0,023	-2,92000	1,23774	-5,41030	-0,42970
الرضا عن الحياة	Hypothèse de variances égales	18,245	0,000	-2,708	48	0,009	-2,72000	1,00459	-4,73986	-0,70014
	Hypothèse de variances inégales			-2,708	40,353	0,010	-2,72000	1,00459	-4,74980	-0,69020
التفاؤل	Hypothèse de variances égales	2,842	0,098	-2,689	48	0,010	-8,68000	3,22780	-15,16992	-2,19008
	Hypothèse de variances inégales			-2,689	45,198	0,010	-8,68000	3,22780	-15,18033	-2,17967

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الكفاءة الذاتية	50	132,9200	11,35663	1,60607

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 125					
					différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
الكفاءة الذاتية	4,931	49	0,000	7,92000	4,6925	11,1475

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفاؤل	50	81,9800	12,11592	1,71345

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 70					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
التفاؤل	6,992	49	0,000	11,98000	8,5367	15,4233

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: .....

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): خاطي كريمة

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200338128

والصادرة بتاريخ: 24 - 05 - 2016

عن دائرة: بلدية برهوم دائرة مسيلة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:

استغلال وسيلة خاصة بالقراءة الذاتية لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية جامعة محمد بوضياف المسيلة

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021-05-27

إمضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

المسيلة في: 2021/05/24

إلى: رئيس قسم علم النفس بجامعة المسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية عطرة وبعد ...

في إطار إنجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة السنة الثانية ماستر

الشعبة: علم النفس **التخصص:** علم النفس العيادي

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب (ة) المذكور (ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة: التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي –دراسة ميدانية بجامعة مُحَّد بوضياف

المشرف: د. إبراهيمي أسماء

1- **اسم ولقب الطالب:** سعدي سلمى نور الهدى **رقم التسجيل:** 161635097528

2- **اسم ولقب الطالب:** فاطمي كريمة **رقم التسجيل:** 161635090416

في الفترة الممتدة من : 2021/05/24م إلى غاية .2021/05/30م

في الأخير لكم منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي

نائب العميد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
الدكتور : مرزقلال إبراهيم

رئيس القسم

قسم علم النفس . الهاتف / الفاكس (213) 0355353054 **Téléphone / Fax**
البريد الالكتروني univ28psy@yahoo.com **E-mail**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: .....

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): سعدي سلمى نور الهدى

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200435103

والصادرة بتاريخ: 2016 05 17

عن دائرة: عين الملح

المسجل (ة) بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:

التقاول وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي
دراسة ميدانية جامعة محمد بوضياف - المسيلة

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021 05 27

إمضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: التفاؤل وعلاقته بالاكتئاب الذاتي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة -

إعداد الطلبة:

1- السعدي سلمى نور الهدى رقم التسجيل: 16163509728

2- فاطمي ريمة رقم التسجيل: 16163509041

القسم: **الشعبة:** **التخصص:**

إشراف: د. إبراهيمي أسماء **الرتبة:** أستاذ محاضر أ

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2020-2021 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة.

موافقة وإمضاء المشرف(ة)، **رئيس فريق الاختصاص**

أوافق

رئيس القسم