

قسم علم النفس

رقم التسجيل:

شعبة علم النفس

الرقم التسلسلي:

تخصص علم النفس العيادي

الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية
لدى عينة من طلبة الجامعة

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

مذكرة مقدمة للمناقشة لأجل الحصول على شهادة الليسانس في تخصص علم النفس العيادي

إشراف:

- د. بركات عبد الحق

إعداد:

- ببون وليد
- حليتي عادل
- معوش محمد

السنة الجامعية: 2021 / 2020



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم علم النفس

رقم التسجيل:

شعبة علم النفس

الرقم التسلسلي:

تخصص علم النفس العيادي

الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلبة الجامعة

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

مذكرة مقدمة للمناقشة لأجل الحصول على شهادة الليسانس في تخصص علم النفس العيادي

إشراف:

- د. بركات عبد الحق

إعداد:

- ببون وليد
- حليتي عادل
- معوش محمد

السنة الجامعية: 2021 / 2020



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَالْحَمْدُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْكَبِيرِ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

[سورة طه: 114]



إلى:

- ✚ الوالدين الغاليين حفظهما الله.
- ✚ روح جدتي أم الخير رحمها الله.
- ✚ إخوتي وأخواتي كبيرهم وصغيرهم مع حفظ الأسماء لأبنائهم.
- ✚ كل الأهل والأقارب والأحباب والخلان في كل مكان وزمان.
- ✚ إلى كل من علمني، وله فضل عليّ بعد الله.
- ✚ وإلى فلسطين الجريحة.

أهدي لهم جميعا هذا الجهد العلمي المتواضع.



الصلبة:

- ببون وليد
- حليتييم عادل
- معوش محمد

كلمة شكر

الحمد لله نور السموات والأرض وقيومهما، وصل اللهم وسلم صلاة وسلاما
دائمين متلازمين على علم الهدى حبيبنا ونبينا محمد، وعلى آله، وصحبه، ومن تبعهم
بإحسان إلى يوم الدين، ونحن معهم يا أرحم الراحمين.
الحمد لله والشكر له أولا وأخيرا الذي يسر لي أسباب إنجاز هذا العمل ووفقني
لإتمامه.

فإنه يسعدني أن أتقدم بالشكر والتقدير لأستاذي المشرف: **بركات عبد الحق**،
لما قدمه من تشجيع ودعم معنوي، وحسن توجيه، وسداد تدبير، لإتمام هذه الرسالة
العلمية، فجزاه الله خير الجزاء.

وإلى كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة محمد
بوضياف بالمسيلة على ما تلقيته منهم من تربية وتعليم وتوجيه وإرشاد.
والشكر والتقدير أيضا للأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة على تكرمهم
وتفضلهم قبول مناقشة هذا العمل، وعلى جهودهم العظيمة التي سيبدلونها في إثراء
هذا الجهد العلمي المتواضع من خلال آرائهم وملاحظاتهم البناءة وتوجيهاتهم
السديدة.

إلى كل هؤلاء وغيرهم من الذين لم نذكر اسماءهم، ولمن كانوا سببا في
استكمال مسيرة تعليمي، وحفزوني على المثابرة والاستمرار، وإلى كل من ساعد من
قريب أو من بعيد ولوبكلمة طيبة، أقدم لهم وبمشاعر صادقة، أجمل عبارات الشكر
والامتنان، راجيا من المولى عز وجل أن يجعل أعمالكم في ميزان حسناتكم، وأن
يتقبل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم.

والله ولي التوفيق

الصلبة: - بيون وليد

- حليتييم عادل

- معوش محمد

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين درجات الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الطلبة الباحثين المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة، اختيروا بأسلوب المسح العشوائي، ولغرض جمع البيانات طبق مقياسين:

أولاً: مقياس الارتياح النفسي، ثانياً: مقياس الفاعلية الذاتية، مع تبني الخصائص السيكمترية الأصلية للمقياسين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، كما أظهرت النتائج أن مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة متوسط، كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha < 0,05)$ بين متوسطات درجات الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha < 0,05)$ بين متوسطات درجات الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى (ليسانس، ماستر)، كما أظهرت النتائج أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة مرتفع، كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha < 0,05)$ بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha < 0,05)$ بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى الدراسة تعزى لمتغير المستوى (ليسانس، ماستر).

الكلمات المفتاحية: الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية، جودة الحياة، تقدير الذات،

الرضا عن الحياة.

The current study aims to know the correlation between degrees of psychological satisfaction and degrees of self-efficacy among university students at the University of Muhammad Boudiaf in Al-Masila. To achieve the objectives of the study, the researchers followed the descriptive approach, and the study sample consisted of (150) students, chosen by the random survey method, and for the purpose of data collection, two measures were applied. :

First: the psychological satisfaction scale, second: the self-efficacy scale, with the adoption of the original psychometric characteristics of the two scales, and after the statistical treatment, the following results were reached: There is no statistically significant correlation between the psychological comfort scores and the self-efficacy scores among university students at the University of Muhammad Boudiaf in Al-Masila. The results also showed that the level of psychological comfort in the study sample is average, and the results also showed that there are no statistically significant differences at the level of ($\alpha > 0.05$) between the mean scores of psychological comfort in the study sample due to the gender variable, there are no statistically significant differences. At the level of ($\alpha > 0.05$) among the mean scores of psychological comfort in the study sample due to the level variable (Bachelor, Master), the results also showed that the level of self-efficacy in the study sample is high, and the results also showed that there are no statistically significant differences when The level of ($\alpha > 0.05$) among the mean of the self-efficacy scores of the study sample attributed to the sex variable, there are no statistically significant differences at the level ($\alpha > 0.05$) between the mean of the self-efficacy scores in the study due to the level variable (Lisans, Master).

Key words: psychological satisfaction, self-efficacy, quality of life, self-esteem, life satisfaction.

الرقم	الموضوع	الصفحة
	الآية.	
01	الإهداء.	أ
02	كلمة شكر.	ب
03	الملخص بالعربية.	ت
04	الملخص بالإنجليزية.	ث
05	فهرس المحتويات.	ج
06	قائمة الجداول.	ح
07	قائمة الأشكال.	ذ
01	مقدمة.	
الجانب النظري		
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
01	إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.	06
02	فرضيات الدراسة.	08
03	أهداف الدراسة.	08
04	أهمية الدراسة.	09
05	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.	09
06	الدراسات السابقة والتعليق عليها.	10
الفصل الثاني: الارتياح النفسي		
	تمهيد.	16
01	مفهوم الارتياح النفسي.	16
02	الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى.	21
03	نظريات الارتياح النفسي.	25
	خلاصة.	29
الفصل الثالث: الفاعلية الذاتية		
	تمهيد.	31
01	تعريف الفاعلية الذاتية.	31

فهرس المحتويات

32	الفاعلية الذاتية وبعض المفاهيم المرتبطة بها.	02
36	نظريات الفاعلية الذاتية.	03
37	أنواع الفاعلية الذاتية.	04
39	خلاصة.	
الجانب الميداني		
الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة.		
42	تمهيد.	
42	الدراسة الاستطلاعية.	01
42	منهج الدراسة.	02
43	عينة الدراسة.	03
43	حدود الدراسة.	04
44	أدوات الدراسة.	05
46	الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة.	06
65	إجراءات التطبيق.	07
66	تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة.	08
66	خلاصة.	
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها		
68	تمهيد.	
68	أولاً: التحقق من اعتدالية توزيع البيانات.	
70	ثانياً: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.	
70	عرض نتائج الدراسة وتحليلها.	01
82	مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.	02
88	استنتاج عام ومقترحات الدراسة.	03
	قائمة المراجع.	
	قائمة الملاحق.	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	عينة الدراسة.	43
02	نتائج تطبيق اختبار ت (t) المقارنة الطرفية على مقياس الارتياح النفسي.	47
03	معامل صدق الارتياح النفسي بطريقة المقارنة الطرفية.	47
04	التحليل العاملي لمقياس الارتياح النفسي.	48
05	الاتساق الداخلي لمقياس الارتياح النفسي.	49
06	التجزئة النصفية لمقياس الارتياح النفسي.	50
07	معاملات الثبات لكرونباخ لمقياس الارتياح النفسي.	50
08	بنود مقياس الفاعلية الذاتية حسب أبعادها.	55
09	التحليل العاملي لاستبيان الفاعلية الذاتية بطريقة المحاور الأساسية والتدوير المتعامد.	55
10	أبعاد الفاعلية الذاتية الثلاثة المستخلصة بعد التدوير وتشبعاتها.	57
11	مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لاستبيان الفاعلية.	59
12	مصفوفة معاملات الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية لاستبيان الفاعلية الذاتية.	60
13	نتائج التجزئة النصفية الأبعاد الفاعلية الذاتية لدى المعلمين والدرجة الكلية.	61
14	قيم معاملات ثبات استبيان الفاعلية الذاتية.	61
15	تحليل ثبات استبيان الفاعلية الذاتية بتقنية حذف الفقرة.	62
16	نتائج اختبار كولموجروف - سميرونوف.	69
17	العلاقة بين متغيري الدراسة (الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية) لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.	70
18	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين درجات أبعاد مقياس الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.	71
19	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأبعاد مقياس الارتياح النفسي مبة.	72
20	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.	73
21	نتائج اختبار مان ويتني (U) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة حسب متغير الجنس.	74
22	نتائج اختبار مان ويتني (U) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى الارتياح النفسي لدى عينة	76

قائمة الجداول

	الدراسة حسب متغير المستوى (الليسانس، الماجستير).....	
77	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمقياس الفاعلية الذاتية.....	23
78	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.....	24
79	نتائج اختبار (ت، T-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى مقياس الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير الجنس.....	25
81	نتائج اختبار (ت، T-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى مقياس الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير المستوى (الليسانس، الماجستير).....	26

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	نسبة الذكور والإناث.	43
02	التوزيع الاعتدالي للبيانات.	69

إن التقدم والرقي الذي وصل إليه عالمنا اليوم كان بفضل المجهودات الكبيرة المقدمة من طرف علماء النفس للمجتمعات بصورة عامة. لتوجيه المجهودات على موضوع محدد فقد تم عبر العصور ظهور العديد من التقسيمات في علم النفس بظهور ميادين ضمن علم النفس العام ومن أهم هذه الميادين التي تخدم البشرية وتعمل على راحته وشعوره بالرضا والسعادة هو علم النفس الإيجابي، الذي يدرس جوانب الحياة في جانبها المشرق والمضيء لتعم السعادة والتفاؤل والأمل لدى الفرد ومن مواضيعه نجد الارتياح النفسي الذي هو مؤشر على السعادة والراحة النفسية ومن مدلولاته الرضا عن مجالات الحياة، والرضا عن الحياة، والانفعالية (التوازن الوجداني الموجب والسالب).

من أبرز من تكلموا عن الارتياح النفسي، فإن أرسطو من بين الفلاسفة اليونانيين الأوائل حيث اعتبر أن السعادة ليست سوى حالا من أحوال النفس البشرية، وأكد أن السعادة هي الهدف النهائي للحياة البشرية.

في العصر الحديث فكبار الفلاسفة أعطوا لموضوع للارتياح النفسي حقه من كتاباتهم فنظرتهم للسعادة هي ما هو جيد للفرد، من أمثال هؤلاء: مونتaign، سبينوزا، ديدرو وكايط، وفي وقتنا المعاصر هناك العديد من الأبحاث في هذا المجال فقد ربطوا الارتياح النفسي بالسياسة والصحة والرخاء الذي تعيشه الدولة، ومنهم من يرى أن الارتياح النفسي هو تحقيق وإشباع قدرات الفرد نحو حياة هادفة.

مع تعدد مفاهيمها ونظرياتها كان الهدف واحد ألا وهو الوصول بالفرد إلى إشباع رغباته ومتعته في الحياة وراحته الشخصية. ويعتبر الطالب الجامعي من أهم الثروات التي تمتلكها الدولة والمجتمع على حد سواء، فهو الذي يعتمد عليه في بناء المستقبل للمجتمع وتحقيق طموحاته في العديد من المجالات الاجتماعية، الاقتصادية والتنمية.

بالتالي لابد من توفير له ما يرضيه ويريجح ليزيد من فاعليته الذاتية التي تنعكس إيجابا على مردوده الشخصي وعلى الجامعة بصورة خاصة، وعلى المجتمع بصورة عامة،

وبحكم أننا نحن مجموعة البحث طلبة جامعيين شعرنا بالحاجة الماسة لمثل هذه الدراسة والتي تناولت الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين.

وتعد الفاعلية الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد والطالب الجامعي بالخصوص، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالفاعلية الذاتية تشير إلى إيمان واعتقاد الفرد بقدراته في الأداء والإنجاز، وهي القدرة في التأثير على السلوك ويظهر في متعته في اختيار النشاطات ومبادرته في تشجيع أفراد آخرين في الاندماج في نشاطات عادة ما تكون هذه النشاطات تعود عليهم بالنجاح بعد قيامهم بالجهد المطلوب.

ومن أهم من نظروا للفاعلية الذاتية نجد باندورا الذي عرفها على أنها معتقدات الفرد حول قدرتهم على إنتاج مستويات محددة من الأداء المؤثرة على أحداث حياتهم، وتجدد معتقدات الفاعلية الذاتية: كيف يشعر الناس، وكيف يفكرون، وكيف يحفزون أنفسهم ويتصرفون. والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين تتمثل في إيمانهم بقدراتهم على أداء واجباتهم وإحداث تأثير إيجابي في خلق نشاطات وتحفيز بعضهم البعض، وقدرتهم على الإدارة والتحكم في سلوكياتهم غير المرغوبة وإبراز مواهبهم في مختلف الأنشطة.

وتناولنا هذا البحث الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين من خلال إجراء دراسة ميدانية مستخدمين مقياس الارتياح النفسي واستبيان الفاعلية الذاتية، وذلك بعد تبني كلا المقياسين بعد حصولهما على درجة عالية من الصدق والثبات في دراسات سابقة من بينها دراسة مسعودي احمد (2016/2015) بعنوان الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين وقد اعتمدنا عليهما في دراستنا الحالية.

تكون البحث من جانبين: جانب نظري، وجانب تطبيقي.

الجانب النظري تكون من ثلاثة فصول، **الفصل الأول**: ضم الإشكالية، وفرضياتها، وأهداف البحث، وأهميته النظرية والتطبيقية، والتعاريف الإجرائية ثم الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: موضوع الارتياح النفسي تم تناوله في مجموعة من العناصر نذكرها: مفهوم الارتياح لغة، الارتياح النفسي من الناحية الفلسفية، الارتياح النفسي من ناحية علم النفس، علاقته ببعض المفاهيم، وأهم النظريات التي تناولته. **الفصل الثالث:** تناولت الفاعلية الذاتية: تعريفها، بعض المفاهيم المرتبطة بها، نظرياتها، وأنواعها.

أما **الجانب التطبيقي:** تكون من فصلين هما:

الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها.

في الأخير الخروج باستنتاج عام واقتراحات حول النتائج المتوصل إليها.

الجانبة النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

01. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
02. فرضيات الدراسة.
03. أهداف الدراسة.
04. أهمية الدراسة.
05. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
06. الدراسات السابقة والتعليق عليها.

01. إشكالية الدراسة:

لقد كرسّت الدراسات الطويلة في علم النفس وخاصة مع ارتباطها بالفلسفة مختلف الجوانب المظلمة والتعيسة في حياة البشر، ومع انفصالها عن الفلسفة في العصر الحديث نال الجانب المضيء في حياة البشر اهتماما كبيرا في الدراسات النفسية كالارتياح النفسي والشعور بالسعادة والبهجة والتسامح والتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والاستمتاع بها، وكذلك الصمود والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلا عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقيا وتحضرا كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها فأصبحت هذه المواضيع في علم النفس تتدرج ضمن ما يسمى بعلم النفس الإيجابي، وهو يمثل اتجاه جديد أتى مخالفا للاتجاهات التي كانت سائدة في علم النفس بصفة عامة والتي تميزت منذ البدايات الأولى لهذا العلم بالتركيز على دراسة الجوانب السلبية للفرد والبحث عن كيفية معالجتها، وهنا تتدرج الإضافة التي يسعى إليها علم النفس الإيجابي إلى إظهار الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه وتألفه من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية.

عليه فالارتياح النفسي موضوع أخذ اهتمام العديد من الأبحاث والدراسات في السنوات الأخيرة، ويكمن الارتياح النفسي داخل الخبرة الذاتية للشخص، وهي تفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية والذهنية وتساعد في حل المشكلات ومواجهتها باستخدام أساليب متعددة من أجل سعادته ورفاهيته، كما أن مؤشرات الارتياح النفسي التي ركز عليها الباحثون هي مؤشرات قابلة للقياس والملاحظة الخارجية مثل: الحاجة للوظيفة والدخل، وحجم المساندة النفسية والاجتماعية، والحاجة للأمن، دون التركيز عن جودة الحياة النفسية.

كل هذا يؤدي إلى نظرة إيجابية للحياة واعتقاد أن كل ما سيكون في المستقبل هو أجمل وجيد وهذا يدل عن الرضا عن مجالات الحياة وعن الحياة، فيسهم في زيادة الفاعلية الذاتية لدى الفرد.

الفاعلية الذاتية إحدى ميكانيزمات الشخصية القوية وتعد مركز قوة ودافعية للأفراد للقيام بأي نشاط تساعد على مواجهة المشكلات والضغوط في الحياة، وترتبط بعلاقة مع الارتياح النفسي من حيث أنها تعكس الإنجازات في مختلف المجالات الحياتية، كما نستطيع أن نقيس بها مدى ارتياح الفرد من عدمه.

بناء على ما تم طرحه في الإشكالية تمت صياغة التساؤلات الدراسة كآتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة؟

- مامستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات

الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات

الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير المستوى

(ليسانس/ماستر)؟

- مامستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات

الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات

الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير المستوى

(ليسانس/ماستر)؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين درجات الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة".
- مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة منخفض.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير المستوى (ليسانس/ماستر).
- مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة منخفض.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير المستوى (ليسانس/ماستر).

03. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- التعرف على العلاقة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- الكشف عن مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

- التحقق من الفروق بين متوسطات الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغيري: الجنس، المستوى الدراسي.

04. أهمية الدراسة:

1.4. من الجانب النظري:

- يعتبر موضوع الارتياح النفسي من الموضوعات الهامة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين مؤخرا بالإضافة إلى ظهوره حديثا على الساحة العالمية.
- ندرة مثل هذه الدراسة في الساحة العربية عامة والجزائر خاصة.
- من المتوقع أن تسهم نتائج البحث في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية عند الطلبة الجامعيين.

2.4. من الجانب التطبيقي:

- قياس مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- إبراز دور الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية عند الطلبة الجامعيين.
- استثارة اهتمام الطاقم الجامعي من إداريين وأساتذة ومشرفين بيداغوجيين لوضع برامج تدريبية لتنمية الفاعلية الذاتية وتوفير الارتياح النفسي في الوسط الجامعي لاسيما الطلبة.

05. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

1.5. تعريف الارتياح النفسي: يشير دينر ودينر إلى الارتياح النفسي: "تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة أو رد الفعل الانفعالي المستمر بظروف الحياة (الوجدان)، ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات" (دينر ودينر، 1995، ص ص 653-663).

2.5. التعريف الإجرائي للارتياح النفسي: هو التقييم الشامل للرضا عن مجالات الحياة بشكل عام، وعن إجمالي الارتياح في الرضا عن الحياة المختلفة بالإضافة إلى ارتفاع الوجدان الايجابي وانخفاض الوجدان السلبي، ويعبر عن الارتياح النفسي بمجموع الدرجات

التي يتحصل عليها الطالب الجامعي بعد الإجابة على فقرات مقياس الارتياح النفسي المستخدم في الدراسة.

3.5. تعريف الفاعلية الذاتية: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها" (باندورا، 1977، ص 192).

4.5. التعريف الإجرائي للفاعلية الذاتية: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في قدرته على أداء واجباته المتعلقة بمساره الأكاديمي الجامعي من الناحية الأدائية والمبادرة بنشاطات داخل المحيط الجامعي وتمكنه من إدارته وللحصة بعد الإجابة على استبيان الفاعلية الذاتية المستخدم في الدراسة.

06. الدراسات السابقة والتعليق عليها:

أولاً: الدراسات العربية.

أ. دراسات سابقة تتعلق بالارتياح النفسي.

1. بن دحو سمية؛ ود. سهيل مقدم (2017).

العنوان: الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل.

الهدف: تهدف الدراسة في تناولها للكشف عن مستوى شعور الموظفين الجمركيين الذين يعملون بالمديرية الجهوية للجمارك بالارتياح النفسي وتحديد مدى تأثير الخلفية (الفردية الأقدمية، الحالة العائلية، الرتبة المهنية) في مستوى ارتياحهم النفسي.

النتائج: مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي جاء متوسط، عدم وجود فروق في مستوى شعور الموظفين بالجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الأقدمية، عدم وجود فروق في مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير

الحالة العائلية، وجود فروق في مستوى شعور الموظفين الجمركيين بالارتياح النفسي تعزى لمتغير الرتبة المهنية.

2. تلمساني فاطمة (2015/2014).

العنوان: الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي، الاجتماعي وتقدير الذات (دراسة ميدانية لدى طلبة جامعيين بوهرا).

الهدف: تناول الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة، وتكمن أهميته في الدور الذي يلعبه الجانب النفسي السوي في تحقيق التوازن والنجاح في حياة الفرد من جهة، ومن جهة أخرى، دراسته لدى فئة مهمة ألا وهي الطلبة الجامعيين الذين يمثلون مستقبل المجتمع.

النتائج: هناك علاقة ارتباطية بين مؤشر الارتياح النفسي الشخصي والمستوى الاقتصادي، الاجتماعي ولا يوجد علاقة بين الانفعالات الايجابية السلبية والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، هناك علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات، لا يوجد فرق في الارتياح النفسي الشخصي بين الذكور والإناث، هناك فرق في مستوى مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف المستوى الاقتصادي. الاجتماعي، لا يوجد فرق في مستوى الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الطلبة، هناك فرق في مؤشر الارتياح النفسي الشخصي باختلاف مستوى تقدير الذات لدى الطالب.

ثانيا: دراسات سابقة تتعلق بالفاعلية الذاتية.

1. معروف محمد (2019/2018).

العنوان: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي وإستراتيجيات التعامل - دراسة مقارنة عند أساتذة التعليم الثانوي.

الهدف: محاولة معرفة وجود العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاحتراق الوظيفي عند عينة أساتذة التعليم الثانوي الخاضعة للدراسة، ومن ثمة قياس حجم أثر الفاعلية الذاتية في التنبؤ بالاحتراق الوظيفي في حالة وجود تلك العلاقة.

النتائج: وجود أثر للفاعلية الذاتية في خفض الاحتراق الوظيفي، حيث بينت أن الفاعلية الذاتية تسهم في خفض الإحترق الوظيفي بنسبة تقدر بحوالي (26)، وجود قوة وانتظام في البعد الشخصي على مستوى عناصر الفاعلية الذاتية (قدر الفاعلية، العمومية، قوة الفاعلية) وعلى مستوى المصادر التي تستقي منها الفاعلية الذاتية خصائصها (إنجازات التحكم الفعالة، الخبرات البديلة الإقناع اللفظي، الإستثمار الفيزيولوجية والانفعالية).

2. دراسة دودو (2017).

العنوان: الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي (دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف بمدينة ورقلة ومستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة).

الهدف: هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي، في ضوء متغيرين مما التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الفريق شبه طبي في مستشفى الزهراوي بالمسيلة ومحمد بوضياف بورقلة، واحتوى مجتمع الدراسة على (207) فرد من فريق شبه الطبي، وكانت أدوات الدراسة متمثلة في: مقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة..

النتائج: ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفريق شبه الطبي، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي لدى المتفائلين من أفراد الدراسة.

3. دراسة مخيمر (2007):

العنوان: فاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية بصور وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية والأكاديمية.

الهدف: التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات ببعض متغيرات الدافعية والأكاديمية.

النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات وكل من الدافعية والانجاز الأكاديمي لدى الطلبة، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية لصالح الطلبة الذكور.

ثالثاً: دراسات سابقة تتعلق بالارتياح النفسي والفاعلية الذاتية:

1. مسعودي المحمد (2016/2015).

العنوان: الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، ومدى اختلافهم باختلاف الجنس، مكان أقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم.

النتائج: مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين كان مرتفع، لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي أوفي الفاعلية الذاتية لدى المعلمين مهما كان جنسهم، مكان عملهم أو أقدميتهم في التعليم، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية ويمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

ب. الدراسات الأجنبية:

1. دراسة روينبيز ورين (2010) الولايات المتحدة الأمريكية.

العنوان: مركز الضبط وفاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلاب الجامعة.

الهدف: التحقق من دور فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقات بين الضغوط و المرض لدى طلاب الجامعة.

النتائج: إستراتيجية التدخل المستندة إلى نظرية فاعلية الذات لها تأثير إيجابي على الإحساس بالهدف من الحياة.

الفصل الثاني: الارتياح النفسي

تمهيد.

1. مفهوم الارتياح النفسي.

1.1. مفهوم الارتياح للغة.

2.1. الارتياح النفسي من الناحية الفلسفية.

3.1. الارتياح النفسي من جانب علم النفس.

2. الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى.

3. نظريات الارتياح النفسي.

1.3. النظريات الذاتية.

1.1.3. نظرية المتعة.

2.1.3. نظرية الرغبة.

2.3. النظريات الموضوعية.

1.2.3. النظرية قائمة الأهداف.

الخلاصة.

تمهيد:

يعد مفهوم الارتياح النفسي من بين أهم المفاهيم التي تنبأها علم النفس الإيجابي، مركزاً بذلك على العوامل التي تفضي إلى تمكين الفرد من الشعور بالرضا عن مجالات الحياة، الرضا عن الحياة (المكون المعرفي)، التوازن الوجداني، كما ساق هذا المفهوم اهتمام الباحثين من بينهم رايف وسينجر (1996/2005) حيث اقترح فكرة أنه ليس من الإلزام تعديل السلوك المضطرب باستخدام العقاقير، ولكن ينبغي مساعدة المريض في تغيير نظرتة للحياة وتعزيز قيمه حتى يشعر بالارتياح والسعادة لمدة أطول.

عليه حاول الكثير من الباحثين خلال السنوات الماضية مع ظهور علم النفس الإيجابي بإجراء دراسات نفسية في المجالات الإيجابية كالرضا عن الحياة والتوازن الوجداني الانفعالي ومعنى الحياة فهي كلها مجتمعة تمثل الارتياح النفسي الذي هو الموضوع الذي سنتطرق إليه بالتفصيل.

1. مفهوم الارتياح النفسي (Wellbeing):

1.1. مفهوم الارتياح لغة: هو مشتق من كلمة راحة، ارتياح، يرتاح ارتياحا وهذا الارتياح هو الهدوء، والاستراحة وعدم المضايقة والإزعاج (هيئة الأبحاث والترجمة، ص 258).

2.1. الارتياح النفسي من الناحية الفلسفية:

لفهم أكبر لمعنى الارتياح النفسي يجب علينا الرجوع إلى أصوله الأولى التي تبدأ من الفلسفة، وإنه بالرجوع إلى هذه الأخيرة نجد أنها استعملت مفهوم السعادة. ونجد في هذا الصدد العديد من الفلاسفة ممن اهتموا بهذا المفهوم سواء من الفلاسفة الكبار القدامى كأرسطو وأفلاطون أو كبار فلاسفة عصر الحداثة منهم: مونتaign، سبينوزا، ديدرو وكايط. قد استعمل الفلاسفة مفهوم السعادة في نطاق أوسع، فالسعادة هي "ما هو جيد للفرد". ويشيرون إلى الصحة على أنها عنصر من عناصر أخرى مكونة للسعادة وفي هذا الصدد يربطونه بالمصلحة الشخصية للفرد (interest) ويقصد بالمصلحة الشخصية ما هو مهم

للفرد شخصيا وليس الآخرين (<http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>. 5/12/2009).

من بين الفلاسفة الأوائل نجد اليونانيين، فلقد اعتبروا السعادة المطلب الأسمى والأرقى لدى الإنسان، وغايته القصوى؛ ومن بين هؤلاء أرسطو الذي يرى أن السعادة ليست سوى حالا من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاويلته لمميزاته الخاصة، فقد أكد أرسطو أن السعادة هي الهدف النهائي للحياة البشرية؛ حيث تعتبر النهاية العليا لجميع الغايات الأخرى. واشترط أرسطو أنه للوصول إلى السعادة والشعور بجودتها على الفرد أن يتحلى بالفضائل، حيث ترتبط السعادة في نظر "أرسطو" بتحقيق الخير وتتحدد باللذة، وأن الفضيلة هي التي تقود إلى السعادة وهي ليست عاطفة أو قوة بل هي عادة إرادية: إتباع الاختيار الذي يمليه التأمل والتمعن.

على الفرد أن يتحلى بالفضائل، حيث ترتبط السعادة في نظر "أرسطو" بتحقيق الخير وتتحدد باللذة، وأن الفضيلة هي التي تقود إلى السعادة وهي ليست عاطفة أو قوة بل هي عادة إرادية: إتباع الاختيار الذي يمليه التأمل والتمعن.

كما أكد على أن النجاح في الحياة ضروري لتحقيق السعادة وتحقيق الخير والفضيلة وفي هذا الصدد يرى إبراهيم (1966) أن الفلاسفة اليونان عندما أكدوا أن السعادة هي الخير الأسمى أو الخير المطلق، فإنهم لم يكونوا يعنون بالسعادة مجرد خير نسبي متغير كاللذة، بل كانوا يعنون بها تلك الغاية القصوى التي ليس بعدها غاية. ومعنى ذلك أنهم كانوا يعتبرون اللذة جزئية، في حين أنهم كانوا ينظرون إلى السعادة على أنها كلية. ولقد أشار أرسطو بأن على الفرد أن يتحلى بالفضائل حتى يصل بحياته إلى السعادة ويشعر بجودتها. ويرى أن للإنسان مجموعة كبيرة من القدرات يستعملها للوصول إلى غايته في الحياة (دينر، 1984، ص 55).

نجد أن المرتكز الأخلاقي للسعادة ينبع من السؤال التالي: ما هي الحياة الجيدة؟ وتجدر الإشارة أن هذا السؤال طرح منذ القديم من قبل العلماء والفلاسفة اليونانيين، ويبقى

أحسن تصور للسعادة هو أن يقوم على الفضيلة التي لا يجب أن تراعي مصلحة الفرد فقط، بل تأخذ بعين الاعتبار مصالح الآخرين كذلك (أوبريان، 2008، ص 18).

في هذا السياق نجد أن أرسطو يؤكد أن الحياة الجيدة تتمثل في قدرة الفرد على التثقف من أجل إفادة المجتمع. وفي نفس السياق أكد أفلاطون أن الحياة الجيدة بالنسبة إلى الفرد تتجسد من خلال سعيه لاكتساب المعرفة. على عكس ذلك يرى أبيقور أن الحياة الجيدة تتمثل في العمل على الزيادة القصوى للذة والتقليل إلى حد كبير من الألم (ماكماهان، إستس، 2010).

لقد اعتمد بعض الفلاسفة على مفهوم المتعة أو اللذة (Hedonia) التي تعني قدرة الأفراد على الوصول إلى السعادة والأنشطة الممتعة والمشاعر الايجابية. لقد أكد بعض علماء القرن التاسع عشر أن الحياة الجيدة مرتبطة بالمتعة، حيث قول جيمس ميل: "أن السعادة هي وجود المتعة وغياب الألم"؛ أي أن هؤلاء العلماء يسعون إلى تعظيم المتعة اللذة وأن هذا يجب أن يشمل كل المجتمع، وفي نفس الوقت يشترطون أنه يجب أن لا تكون هذه المتعة قائمة على شهوات وملذات حيوانية وإنما احتضان الحياة الفكرية والتفاعل الاجتماعي المتحضر (بورن، ماشان، 2009، ص 360).

أما في العصر الحديث نجد الفيلسوفة اليابانية نومورا (2004) تنظر إلى السعادة على أنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، إذ إن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح. وإن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة، ولذلك فإن من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي، وكذلك من الخارج والداخل والعلاقة بالآخرين. وقد وضحت سوانتو (2005) من خلال دراسات تتبعية للارتياح النفسي من سنة 1980 إلى سنة 2000 أن الارتياح النفسي مرتبط بالسياسة، الصحة، الرخاء في الدولة والراحة الشخصية. وهذا ما يحتم على الأفراد تحمل

المسؤولية للحصول على الارتياح النفسي. وبالتالي فإن الارتياح ينشأ كالتزام معياري واختياري من طرف الفرد (أوبريان، 2008، ص ص 16-17).

أما وايت (2006) فيرى أنه لا يوجد مفهوم واضح للارتياح أو السعادة، ومع ذلك فإنه يقول أن جميع البشر لديهم العديد من الأهداف التي قد تكون متعارضة، ويقصد هنا أن الفرد يريد هذا وذاك في وقت واحد، ويعتقد بأشياء متعددة وبالتالي عليه القيام بها وهو يعلم أن أحد هذه الأشياء هي التي تحقق له المتعة دون الأخرى، والتي يجد أنه مؤهل للحصول عليها في اختياراته وخطته. ويقصد بالأهداف المتعارضة تلك التي هي في صراع تتنافس حول الموارد والوقت اللازم للحصول عليها أو القيام بها. فكل هدف يحتاج إلى الموارد والوقت لتحقيقه وهذا ما ينشأ عنه الصراع. ومن خلال وايت فإن وجود الأهداف المتناقضة يشعر الفرد بعدم الارتياح، وبالتالي يكمن الارتياح في إيجاد حل لمشكلة الأهداف المتعارضة. وقد خلص إلى أن مفهوم الارتياح هو كيفية تحقيق كل أهدافنا المتعارضة على النحو اللازم وفي ضوء حقيقة أنه لا يمكن تحقيقها كلها أو السعي لتحقيقها كلها في آن واحد (أوبريان، 2008، ص ص 27-28).

3.1. الارتياح النفسي من جانب علم النفس:

لقد تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم الارتياح النفسي وتعددت معها التعريفات المقدمة لهذا المفهوم، فإن العديد من علماء النفس أصبحوا ينظرون إلى الارتياح النفسي على أنه نظام من المعتقدات حول طبيعة وخبرات الارتياح، وهذا النظام يحتوي على معتقدات مختلفة قد تتباين من فرد لآخر. وقد حددوا للارتياح عدة جوانب تتمثل فيما يلي: الإحساس بالهدف، خبرات السعادة. المعرفة أو الحكمة، تبني فلسفة حياة متناسقة، الانجازات والحب، المتعة (ماكماهان، إستس، 2010).

لكن الملاحظ أن كل من ريان، وديسي (2001) بينوا أن علماء النفس انقسموا على أساس فلسفي إلى مجموعتين، فمنهم من اتبع فلسفة المتعة ومجموعة أخرى تتبع فلسفة اندومونيا (ماكماهان، إستس، 2010).

إن الفلسفة الأولى Hedonism ترى أن الارتياح يحتوي على المتعة (Pleasure) والسعادة (Happiness) ومن أهم فلاسفة هذه المقاربة هما توماس هوبس واريستيبوس ولقد بين كوبوف سنة (1999) أن علماء النفس الذين تبنا هذه المقاربة يرون أن المتعة (Pleasures) تخص الجسم والعقل. وإن النظرة السائدة لدى علماء النفس المتعة (Psychologist Hedonic) أن الارتياح النفسي أفلاطون الذي يؤكد أن الحياة الجيدة تعتمد على تحقيق الفرد للمعرفة وكذلك أرسطو الذي الشخصي يعتمد ويتكون من ثلاثة عناصر وهي: الرضا عن الحياة، وجود المشاعر الايجابية وغياب المشاعر السلبية (ريان، دي سي، 2008، ص 08).

من بين علماء هذه المقاربة نجد مثلاً دينر ولوكاس.

أما الفلسفة الثانية وهي اندومونيا (Eudaimonism) فتري أن الارتياح هو تحقيق وإشباع قدرات الفرد نحو حياة هادفة. من بين الفلاسفة القدامى المنتمين لهذا الاتجاه نجد يؤكد أن الحياة الجيدة تتمثل في التثقف الجيد من أجل إفادة المجتمع. حيث أن هذه الفلسفة تؤكد أن الأفراد عليهم إيجاد المعنى والهدف في الحياة من خلال معرفة وتطوير ما هو أفضل لديهم واستعمال هذا من أجل تحقيق ما هو أفضل (ماكماهان، إستس، 2010).

من بين علماء النفس الذين تأثروا بهذه المقاربة نجد روجرز "وريف"

في نفس الوقت إن الارتياح النفسي يعتمد على جانبين: الجانب الأول هو الجانب الموضوعي والجانب الثاني هو الجانب الذاتي. وهذا ما أكده فينهوفن 2000 أن مفهوم السعادة يحمل معنيين مختلفين، الأول موضوعي، والثاني ذاتي. وفي الحالة الأولى فإنها تكون تقريباً مرادفة مفهوم الحرية، (Freedom) حيث أن السعادة تعني عيش الفرد في سلام

وحرية، أي توافر ظروف جيدة وملائمة لحياته وخاصة المادية. وفي الحالة الثانية يمثل الجانب الذاتي للارتياح النفسي، فإنها تعرف على أنها حالة عقلية تعكس شعور الفرد وتقديره المستقر لحياته.

يعرف الارتياح أو جودة الارتياح على أنها الشعور بالارتياح أو الرفاهية وحسن الحال الذي يتضمن مؤشرات موضوعية وتقييما ذاتيا للوضع الجسدي، المادي، الاجتماعي، والانفعالي، يمتد إلى النمو الفردي والنشاط الهادف متوازنا بمنظومة القيم. ومن وجد كل من: مور ودافيدسون وكايز وبورنستان سنة (2003) يبينون أن الارتياح النفسي هو حالة من النجاح في الأداء على مدى الحياة، وذلك بتكامل الوظائف الجسمية والمعرفية والاجتماعية-الوجدانية التي ينتج عنها نشاطات منتجة ذات دلالة ضمن الإطار الثقافي وإشباع العلاقات الاجتماعية والقدرة على التسامي عن المشاكل المعتدلة النفسية، الاجتماعية، والبيئية وتجاوز كل المشاكل المحيطة. كما للارتياح بعد ذاتي وهو يعني الرضا المرتبط بإشباع الفرد لحاجاته (فرينون، 2004، ص 20).

2. الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى:

هناك عدد من المفاهيم التي يحدث بينها وبين الارتياح النفسي تداخل مثل، مفهوم جودة الحياة، الصحة النفسية، جودة الحياة الذاتية، جودة الحياة الانفعالية، المرونة النفسية. لذا وجب تحديد معاني هذه المصطلحات والفرق بينها وبين الارتياح النفسي وهو ما سوف نتناوله بشيء من الإيجاز في ما يلي:

1.2. الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة:

جودة الحياة العامة تم تعريفها بطرق وتطبيقات عديدة في سياقات متنوعة، نتيجة الخلفية التي استند إليها الباحثون في تعريفهم لجودة الحياة. فإن جودة الحياة عرفت كمصطلح يتضمن الجوانب الشخصية والموضوعية.

تقليدياً ركز الباحثون على المؤشرات الموضوعية في تعريفهم لجودة الحياة والتي تتضمن المؤشرات الظاهرة والقابلة للقياس والملاحظة الخارجية مثل؛ الحالة الوظيفية، والدخل، والحالة الاجتماعية الاقتصادية وحجم شبكة المساندة الاجتماعية (بيشوب، فييست براس، 2001، ص ص 201-212).

قد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الايجابية والسمات الشخصية الايجابية والعادات الايجابية لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى (سليغمان، سكينز، 2000، ص ص 5-14).

على أية حال، فقد ظهر هذا المصطلح خلال العقدين الأخيرين من القرن الماضي وسرعان ما حظي بالتبني الواسع على حد تعبير عادل عز الدين الأشول (2005) سواء على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي.

من أبرز التعريفات التي قدمت لمفهوم جودة الحياة تعريف "بونومي وباتريكوبوشنيل" حيث يرون أن جودة الحياة "تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها". كما يرى كذلك أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة. ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقارب؛ أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد (بونومي وآخرون، 2000، ص ص 10-19).

كما يرى العديد من العلماء أن التركيز فقط على المؤشرات الموضوعية عند تعريف جودة الحياة يعد قاصرا في النظرة الكلية لهذا المفهوم وضرورة التركيز على ما يعرف بجودة الحياة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة الشخصية (ماير ودينر، 1945، ص ص 10-19).

مثل هذه النتائج دفعت الباحثين إلى التأكيد على أن الميكانيزمات الداخلية تؤثر في النظرة الكلية لجودة الحياة، وعليه فقد ركز الباحثون على نحو متزايد على المكونات الشخصية الجودة الحياة بجانب المكونات الموضوعية، مثل التقارير الذاتية، الاتجاهات، الإدراك، والطموحات، خاصة في الأدبيات البحثية المتخصصة بإعادة التأهيل (سليم وعكاشة، 2010).

2.2. الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الذاتية:

استخدمت بعض الدراسات مصطلح جودة الحياة الذاتية Subjective well being (SWB) بصورة متبادلة مع جودة الحياة النفسية (PWB)، ووفقا لما يرى دينر و دينر فإن جودة الحياة الذاتية تعبر عن تقييم الشخص لردود أفعاله في حياته الشخصية بما تتضمنه من الرضا عن الحياة والرضا عن العلاقات مع الآخرين والحالة المزاجية أو الوجدانية الإيجابية (دينر ودينر، 1995، ص ص 653-663).

3.2. الارتياح النفسي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية:

يشير دينر ودينر إلى أن مفهوم الارتياح النفسي يحل بديلا في كثير من الدراسات لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية، كما ورد هذا المصطلح في تعريف منظمة الصحة العالمية والذي ينص على أن الصحة النفسية حالة من الشعور بالسعادة (دينر ودينر، 1995، ص 658).

كما يرى ماس و آخرون أن مصطلح الصحة النفسية يتضمن بصفة عامة عاملين أساسيين هما: الضيق أو الكدر النفسي، وجودة الحياة النفسية. وهو ما يشير إلى أن الصحة

النفسية تتكون من بعدين أحدهما سلبي ممثلاً في الضيق أو الكدر الانفعالي، والثاني إيجابي ممثلاً في جودة الحياة النفسية (ماس وآخرون، 1998، ص ص 475-504).

4.2. الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الانفعالية:

يمكن تعريف جودة الحياة الانفعالية بأنها: الخلو أو التحرر من المشكلات الانفعالية مثل: الاكتئاب، القلق، المخاوف المرضية، والقدرة على التوافق مع الضغوط بدون اللجوء إلى الأساليب غير التوافقية، وقدرة الشخص على التعبير عن مشاعره، والتواصل الإيجابي مع الآخرين (سليم وعكاشة، 2010).

5.2. الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية:

يربط بعض الباحثين بين مفهوم الارتياح النفسي ومصطلح رئيسي يستخدم في مجال علم النفس الإيجابي في الوقت الراهن وهو مصطلح المرونة النفسية Psychological resilience وعند تناول مصطلح المرونة النفسية غالباً ما نجد أن معظم الناس يستخدمونه بصورة غامضة وشديدة العمومية، وبشكل يتعذر تمييزه عن دلالة كلمات أخرى مشابهة مثل: القدرة على التحمل، القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلافة، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية الأحداث الحياة. وهذا يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح Resilience إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعني "يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد to jump or bounce back".

تعرف المرونة النفسية بأنها: قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات والنكبات التي يتعرض لها في حياته، وتحقيق أو إحراز نواتج حياتية إيجابية بالرغم من مثل هذا التعرض " (أبو حلاوة، 2010، ص 05).

3. نظريات الارتياح النفسي:

إن نظريات الارتياح النفسي قسمت إلى نوعين من الناحية الفلسفية وهما: النظريات الذاتية والنظريات الموضوعية.

1.3. النظريات الذاتية:

تؤكد هذه النظريات على أن الفرد يحقق الارتياح بقدر ما يكون له تقييم ايجابي لمجرى حياته بشكل عام ومن بين نماذجها سنتناول نظرية المتعة ونظرية الرغبة (تيبيريوس وهال، 2010، ص 04).

1.1.3. نظرية المتعة:

تعتبر نظرية المتعة من النظريات الذاتية، حيث مذهب المتعة هو الرأي القائل بأن مكونات الوحيدة للارتياح النفسي هي متعة والألم. فالمتعة هي عنصر الإيجابي الوحيد للارتياح النفسي، والألم هو عنصره السلبي الوحيد. فهي ترى أن الارتياح قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الارتياح يؤدي إلى المتعة (اللذة). ونجد أن الإنسان يسعى دائما إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين المتعة (اللذة) والألم، ولهذا تسمى نظرية المتعة. ومن بين الباحثين الأوائل الذين تطرقوا لهذه النظرية نجد سقراط وبورتاقوراس في حوارات أفلاطون؛ أما في عصرنا هذا فمن بين الدارسين المحدثين الذين تناولوا هذه النظرية نجد جيريمي بينثام من خلال عرضه لمبادئ الأخلاق والتشريع حيث بين أن "الطبيعة البشرية وضعت تحت حكم سيدين وهما الألم والمتعة (مارتان، 2008، ص 172)؛ أي إن الإنسان يخضع لهذين السيدين ويحتكم إليهما في تحديد حالته النفسية. ومن خلال هذه النظرية فإن ماهية الارتياح تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم (http://plato.stanford.edu/entries/well-being/. 5/12/2009).

إن أدنى تأمل في هذه النظرية من وجهة موضوعية، يجعلنا نعتقد اعتقادا راسخا أنها قدمت تعريفا معقولا ومقبولا حول ماهية الارتياح؛ ذلك بأن الارتياح ما هو في حقيقة الأمر إلا الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد، التي لا تتحقق إلا في وجود المتعة. وأبسط تصور لهذه النظرية هو ما قدمه جيريمي بنثام لما اعتبر أن "المزيد من السعادة يجعل الحياة أفضل، وإن التعرض للألم يساعد على أن تصبح الحياة أسوأ. وقد بين بنثام كيفية قياس هاتين

التجربتين من خلال اعتبار كل منهما خبرتين مرتبطتين بالوقت المدة والحدة ويميل بنشام إلى التفكير في اللذة والألم على أنهما نوع من الإحساس

(<http://plato.stanford.edu/entries/well-being/.5/12/2009>).

ما نلاحظه أن هذه النظرية لديها قدر كبير من المعقولية الأولية والقوة التفسيرية؛ أولاً، فمن المعقول جداً أن بعض المتعة يساهم في رفع الارتياح لدينا، ثانياً فإنه على الأقل أن بعض الآلام يؤدي إلى انخفاضه أو نقصه. ولكن المشكلة في هذه النظرية تكمن في أنه لا توجد متعة مشتركة بين كل الناس، حيث أن لكل فرد خبرة مختلفة عن خبرات الآخرين يريد التمتع بها، وبالتالي فإن المدة والحدة تختلف من شخص إلى آخر، بالإضافة إلى أن هناك بعض الخبرات التي يتمنى الفرد لو أنها تستمر. ومن الانتقادات التي تعرضت لها نجد ما قدمه توماس كارليل، حيث تطرق إلى نقطة الاختلاف والتي تتمثل في وضع كل الملذات في الدرجة نفسها؛ وكمثال على ذلك وضع متعة الجنس في نفس الدرجة مع التقدير الجمالي، فأتى جيمس ميل ليستغل الفرصة ويسعى إلى تصنيف هذه المتع والتميز بين العالي والأدنى في الملذات، حيث أضاف محددًا ثالثًا لمحددات بنشام التي كانت تتمثل في المدة والحدة، وهو الجودة وسماها (Quality) حيث يرى ميل أن هناك العديد من الملذات أو ما يسميها بالأشياء الجيدة ويعتبرها وظائف نفعية كالخير والحب إلى غير ذلك (ريتا وآخرون، 2007، ص 399).

ولكن ما يميز هذه الملذات عن بعضها هو أن واحدة ذات قيمة أكبر من غيرها، أي أعلى درجة وهذا بحكم طبيعتها، كالحب، الصداقة، تحقيق الفرد للغايات النهائية له، في المقابل اعتبار المتع الجنسية مثلاً أقل قيمة وبالتالي فإن سألنا الذين عايشوا التجربتين فيكون حكمهم بالرجوع إلى ما تم ذكره وبالتالي اختيار المتعة الأكثر قيمة فهذا الاختيار يكون على أساس القيمة وليس المتعة التي تحققها (مارتن، 2008، ص 173).

2.1.3. نظرية الرغبة:

تاريخيا فإن سبب هيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح، حيث أكد سان لقد كانت آلة الخبرة في نظرية المتعة الدافع الأساسي والجوهري لظهور هذه النظرية، أما "Sen" أن ما حدده جيري مي بنثام كالصداقة والحب على أنها وظائف نفعية في نظرية المتعة هو غائب في نظرية الرغبة، وأن اللذة والألم موجودان في رؤوس الناس ويصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الأفراد ومتعارضة فيما بينها (ريتا وآخرون، 2007، ص 399).

الاقتصاديون يرون أن الارتياح يتمثل في إشباع الأفضل أو الرغبات. وهذا يمكن من ترتيب الأفضليات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد، وإيجاد أساليب لتقدير قيمة الأفضليات كاعتبار المال كمعيار لذلك.

من أهم نظريات الرغبة نجد رغبة الحاضر وترتبط بأفضل ما يقدم الفرد لتحقيق رغبته، ولقد نجحت هذه النظرية إلا أنها لاقت مشكلة مع المراهقين، فمثلا المراهق الذي يريد السهر خارج المنزل وأمه ترفض فإنه يستعمل طرق مختلفة ليبين رفضه لأوامر أمه فهي رغبته حتى ولو كان ما يريد القيام به هو مضر له، ومن هنا يمكننا تفسير نظرية الرغبة على أنها تصلح لوقت محدد وخاص، لأن المراهق يشعر في الوقت الذي يقوم فيه بما يريده بالارتياح حتى ولو كان خطأ، وبالتالي إن نطاق نظرية الارتياح يجب أن يكون شاملا مرتبطا بما هو مهم لارتياح الفرد وهو المستوى العام للرغبة في الرضا عن الحياة بشكل عام.

يقترح في ملخص لهذه النظرية أنه كلما كانت الرغبة أكثر كلما كانت الحياة أفضل. ولكن ما قدمه ديريك بارفيت حول المدمن الذي أصبح يتعاطى المخدرات والذي أصبح له الرغبة الكبيرة في تعاطي المخدرات، ولكن في الأخير تصبح هذه الرغبة تشكل مشكلة وليس

الارتياح بالنسبة إلى المتعاطي، ومنه أتت نسخة أخرى للنظرية تبين أن الرغبة يجب أن تقوم على شكل ومحتوى الرغبة

(<http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>. 5/12/2008).

2.3. النظريات الموضوعية:

يرى أصحابها أنه يوجد على الأقل بعض من عناصر الارتياح التي لا تعتمد على الفرد، أي أن هناك مكونات تؤدي إلى الارتياح باستقلالية عن موقف الفرد منها. ومن نظرياتها نظرية القائمة.

1.2.3. نظرية قائمة الأهداف:

تعتبر هذه النظرية من النظريات الموضوعية، حيث يعرف مثلاً أرنسون (1999) الارتياح النفسي من خلال هذه النظرية على أنه تحقيق أو انجاز الأشياء محددة جيدة. حيث تقوم على أساس العناصر المكونة للارتياح والتي لا تتمثل في المتعة أو الرغبة وهي مثلاً المعرفة والصداقة. على الرغم من أنه يمكن القول إن المتعة يمكن أن تكون من النظريات القائمة على الأهداف. في حين نجد أن كل النظريات القائمة معارضة لنظريات الرغبة بشكل عام (تيبيريوس وهال، 2010، ص 12).

في هذا السياق يمكننا أن نطرح السؤال الآتي: ماذا يجب أن يكون في القائمة؟ وللإجابة عن هذا السؤال يمكننا أن ننطلق من تصور أرسطو لهذه الفكرة؛ إذ يقول "نأخذ ما يحقق الاكتفاء الذاتي لجعل الحياة جديرة بالاختيار ولا تفتقر إلى أي شيء فالفرد يفكر في السعادة لتحقيقها ولكن الجدارة في اختيار ما له قيمة، ليس حسابه كشيء من بين الأشياء الأخرى بطريقة أخرى فإذا ادعينا أن الارتياح يتكون من الصداقة والسرور فقط فهذا يتضح أن القائمة المحددة للارتياح غير مرضية، لأنه يمكن أن تثبت أن المتعة تجعل حياة الأفراد أفضل.

للإجابة عن السؤال: ما هو الجيد الذي يجب أن يكون في القائمة؟ فسنعتمد على نظرية الكمال والتي تأثرت بأفكار أرسطو حول الموضوع التي طورها توماس هوركاس سنة

1993 وهي نظرية الكمال، والتي تقوم على سؤال حول ما هي العناصر المكونة للارتياح التي ترتبط بالطبيعة الإنسانية؟ فإذا كان جزء من الطبيعة الإنسانية اكتساب المعرفة مثلاً فإن الكماليين يدعون أنها تصبح من مكونات الارتياح، ولا يوجد ما يحول دون أن تكون هذه القائمة مشتركة بين الأفراد ولكن كل فرد يستعملها بطريقة الخاصة لتحقيق ارتياح عالي (تيبوريوس وهال، 2010، ص 13).

خلاصة:

الارتياح النفسي والشعور بالرضا عن الحياة والسعادة هي مواضيع اشتغل بها الفلاسفة منذ عصور، وبالرغم من تعدد الدراسات في هذا المجال إلا أن مفهوم الارتياح ظل معقداً لأنه تتداخل فيه مجموعة من العناصر والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية والسلوكية، لهذا تعددت التعريفات فنجد من الناحية الفلسفية أن الارتياح يغطي جوانب اللذة والمتعة.

كنتيجة عامة فإن الارتياح هي إنجازات الفرد في تحقيق السعادة وقدرته على مواجهة العقبات وحل المشكلات، وهو مفهوم يختلف من فرد لآخر حسب الظروف الحياتية.

الفصل الثالث: الفاعلية الذاتية

تمهيد.

1. تعريف الفاعلية الذاتية.
2. الفاعلية الذاتية وبعض المفاهيم المرتبطة بها.
 - 1.2. الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات.
 - 2.2. الفاعلية الذاتية وتقدير الذات.
 - 3.2. الفاعلية الذاتية وتحقيق الذات.
 - 4.2. الفاعلية الذاتية والدافعية.
 - 5.2. فاعلية الذاتية والصلابة النفسية:
3. نظريات الفاعلية الذاتية.
4. أنواع الفاعلية الذاتية.

خلاصة.

تمهيد:

إن موضوع الفاعلية الذاتية لم تحظى بنصيب وفير من البحث في علم النفس من خلال الدراسات العربية، على عكس ما اكتسبتها وشارفت عليها الدراسات على الصعيد العالمي، بوصفها مؤشر هام في تحديد الطاقة الإنسانية.

تعتبر الفاعلية الذاتية من أهم المفاهيم التي فسرت من خلالها السلوكيات الإنسانية، ويرى صالح (1993) أن الفاعلية الذاتية تعد من أهم آليات القوى الشخصية لدى الأفراد للقيام بأي نشاط، فهي تساعد الفرد على مجابهة الضغوط التي تعترض طريقه في مراحل حياته المختلفة، كما أنها تمثل بعدا من أبعاد الشخصية المتمثلة في القناعة الشخصية لفرد على أن لديه القدرة على التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجهه خلال حياته العملية ويعتبرها وظيفة موجهة للسلوك تقوم على الإعداد بحكمة لأي تصرف وضبطه والتخطيط الواقعي له.

1. تعريف الفاعلية الذاتية Efficacy:

عبر "باندورا" Bandura عن الفاعلية الذاتية بأنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة، وإن إدراك الفاعلية الذاتية يسهم في فهم وتحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي والمتضمنة في التغيرات، وفي سلوك المثابرة الناتج عن حالات الأفراد المختلفة، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية، وضبط الذات، والمثابرة من أجل الانجاز، ونمو الاهتمامات في مجالات خاصة، والاختيار المهني (أبو هاشم، 2005، ص 37).

كما يعرف باندورا الفاعلية الذاتية المدركة على أنها معتقدات الناس حول قدرتهم على إنتاج مستويات محددة من الأداء المؤثرة على أحداث حياتهم، وتحدد معتقدات الفاعلية الذاتية كيف يشعر الناس، وكيف يفكرون، وكيف يحفزون أنفسهم، ويتصرفون ويعرفها باندورا بأنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس

تلك التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك (أبوغالي، 2012، ص 624).

يعرف (العدل، 2001) الفاعلية الذاتية بأنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت (مسعودي، 2015، ص 171).

حسب فراحي (2009) يشير مصطلح الشعور بالفعالية الذاتية إلى مدى استعمال للقدرات لتكوين والحفاظ على العلاقات الاجتماعية والصداقات، وللتصرف بطريقة مناسبة في الوضعيات الاجتماعية المختلفة، عرف فسيل (1996) فاعلية الذات بأنها إدراك الفرد لقدرته على أداء سلوك ما بنجاح، والذي يستمد ويصاغ من خلال الخبرات الاجتماعية (المصري، 2011، ص 46).

يعرف كيرتش (1985) الفاعلية الذاتية بأنها ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك بعيدا عن شروط التعزيز.

يعتبر زيمرمان (1989) أن الفاعلية الذاتية تعرف بأحكام الثقة في قدرة الفرد على تنظيم وتنفيذ المهارات المعرفية والسلوكية والاجتماعية اللازمة للأداء الناجح في مهمة ما.

تعرف عواطف حسين (1994) الفاعلية الذاتية بأنها إدراك ذاتي لقدرة الأفراد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي وموقف معين، وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف، والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك (مرسي، 2015، ص ص 68-69).

2. الفاعلية الذاتية وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

يرى الباحث أن الفاعلية الذاتية ترتبط بعدد من المفاهيم التي يجب تناولها بالتفصيل:

1.2. الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات:

يعرف كل من جيمس وفوندر وزيندن (1996) مفهوم الذات Self concept بأنه مجموع الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه أو ذاته والشعور بشخصه كفرد قادر على التفكير وإنجاز أفعاله.

يعرف حامد عبد السلام زهران (1977) مفهوم الذات "بأنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته" (حيمود، 2010، ص ص 95-96).

قد ميز باجرس وميلر بين الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات، بأن الفاعلية الذاتية عبارة عن تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة، أما مفهوم الذات فيشتمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد (صديق، 2013، ص ص 230-231).

يرى باجرس (1996) أن أحكام فاعلية الذات ترتبط بمهام محددة داخل ميدان محدد، وأن لديها حساسية عالية للتأثر بالاختلافات القليلة حتى داخل المهمة الواحدة، أما أحكام مفهوم الذات فهي أكثر عمومية حيث ترتبط بميدان محدد وليس بمهمة محددة وأن أحكام مفهوم الذات هي أقل حساسية للتأثر بالاختلافات (صديق، 2013، ص 213).

يرى باجرس وشانك (2001) أن مفهوم الذات هو مفهوم أشمل من مفهوم الفاعلية الذاتية لأن مفهوم الذات يختص بالسؤال عن الكينونة بمعنى من أنا، أما مفهوم فاعلية الذات يختص بالسؤال عن الاستطاعة والمقدرة، بمعنى هل أستطيع أن أقدم على عمل معين.

كما أن الفاعلية الذاتية تهتم بأحكام الفرد على قدرته على أداء عمل معين، على عكس مفهوم الذات إضافة إلى أحكام الفرد على القدرة على الأداء فإنه يحتوي على الأحكام والتصورات والاتجاهات والمشاعر التي تتطلبها الذات أثناء القيام بهذا الأداء.

وأن مفهوم الذات يعتمد على معايير البيئة الثقافية والاجتماعية، بينما الكفاءة الذاتية ليس لها انعكاسات ثقافية (حسونة، 2009، ص 127).

2.2. الفاعلية الذاتية وتقدير الذات:

يرى كوبر سميث (1967) أن تقدير الذات هو حكم بالجدارة والاستحقاق يعبر عنه الفرد من خلال الاتجاهات التي يتمسك بها نحو ذاته ويعتقد بصحتها وبالتالي يحافظ عليها (الألوسي، 2014، ص 58).

يميز كل من زيرمان وتيموثي (2006) بين الفاعلية الذاتية وتقدير الذات حيث أن فاعلية الذات ترتبط بأحكام الفرد على قدراته الشخصية، أما تقدير الذات فيرتبط بأحكام الفرد على قيمته الذاتية، فهناك كثير من الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الفاعلية الذاتية على الرغم من انخفاض مستويات تقدير الذات لديهم (مرسي، 2015، ص 94).

يرى صابر عبد القادر (2003) "أن تقدير الذات يعنى بالجوانب الوجدانية والمعرفية معا، وأما الفاعلية الذاتية فهي غالبا معرفية، وأن مفهوم تقدير الذات وفاعلية الذات هما بعدان هامين لمفهوم الذات، كما أن كل واحد منهما يؤثر على الآخر" (المصري، 2011، ص 63).

3.2. الفاعلية الذاتية وتحقيق الذات:

يعرف دسوقي (1990) تحقيق الذات على أنه عملية تنمية استطاعات ومواهب الفرد، وتفهم وتقبل ذاته، وترى فاطمة العامري (1993) أن تحقيق الذات عملية نشطة تسعى بالفرد ليكون ويصبح موجهًا من داخله، ومتكاملاً على مستويات التفكير والشعور والاستجابة الجسدية.

في ذلك يذكر "الشعراوي" أن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكانياته، وترجمتها إلى حقيقة واقعة ويرتبط بذلك التحصيل، والإنجاز، والتعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وأن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته،

وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية، وخيبة الأمل، مما يعرضه للقلق، والتشاؤم (الشعراوي، 2000، ص ص 287-325).

4.2. الفاعلية الذاتية والدافعية:

يرى زيرمان (2000) أن الفاعلية الذاتية تلعب دور الوسيط على مستوى الدافعية من أجل الاستمرار في الإنجاز " (زيرمان، 2000، ص 82) .

حسب وينر (1971) فإن الأفراد ذوي الدافع القوي للإنجاز يرجع إلى القدرة و المجهودات الذي يمتلكونها من أجل أداء المهمات (سالم، 2009، ص 142).

5.2. فاعلية الذاتية والصلابة النفسية:

تعرف كوبازا: الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من خصائص الشخصية وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط، وهي تتكون من ثلاثة أبعاد هي الالتزام والتحكم والتحدي" (العيافي، 2011، ص 16).

يعرف بروكس (2005) الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية، والمشكلات اليومية، لتطوير أهداف وواقعية، لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين باحتلام واحترام الذات (الشمري، 2015، ص 14).

يعرف البهاص (2002) الصلابة النفسية بأنها "إدراك الفرد وتقبله للتغيرات والضغوطات النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العوائق الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالانهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط" (زرواق، 2013، ص 14).

3. نظرية الفاعلية الذاتية:

1.3. نظرية الفاعلية الذاتية لباندورا:

انطلق باندورا (1977) في نظريته للفاعلية الذاتية من اعتقاده بأن التأثير المرتبط بالمشيرات يأتي من الدلالة التي تعطيها الفاعلية التنبؤية للفرد وليس من كون هذه المشيرات مرتبطة على نحو آلي بالاستجابات، وقد نظر باندورا للفاعلية الذاتية على أنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة. تنعكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول والمثابة ومواجهة مصاعب إنجاز السلوك (باجارس، 1996، ص ص 543-578).

تقوم نظرية الفاعلية الذاتية على الأحكام التي يصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق الأعمال المختلفة المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية ومعرفة العلاقة بين هذه التعليمات والأحكام الفردية والسلوك التابع لها والنواتج عنها وهذه الأحكام تعتبر محددات السلوك لدى الفرد في المواقف المستقبلية (عواطف، 1993، ص ص 461-487).

2.3. نظرية التوقع:

وضع أسس النظرية (فكتور فروم) وتفترض أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية كالتفكير قبل الإقدام على السلوك أنه يختار سلوك واحد بين عدد من بدائل السلوك الذي يحقق أكبر قيمة لتوقعاته ويلعب عنصر التوقعات دورا مهما في جعل الإنسان يتخذ قرار في اختيار نشاط معين من البدائل العديدة المتاحة، كما أن دافعية الفرد لأداء عمل معين هي محصلة لثلاث عناصر.

- توقع الفرد أن مجهوده سيؤدي إلى أداء معين.

- توقع الفرد أن هذا الأداء هو الوسيلة للحصول على عوائد مادية.

- توقع الفرد أن العائد يحصل عليه ذو منفعة وجاذبية له والعناصر السابقة الذكر (التوقع، الوسيلة، المنفعة) هي عملية تقدير شخصي للفرد.

ترى النظرية أن الفرد لديه القدرة والوعي وبإمكانه البحث في ذاته عن العناصر الثلاث السابقة وإعطائها تقديرات وقيم (ولاء، 2016، ص ص 30-31).

3.3. نظرية التحليلية:

يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم التي أبرزتها مدرسة التحليل النفسي، إذ أن فرويد استعمل فكرة الأنا من خلال استعراضه لمكونات الجهاز النفسي (الهوا، الأنا، الأنا الأعلى) وأن الأنا له طاقة خاصة به يعمل من خلالها في صراعه مع رغبات الهو الجامحة بهدف تحقيق التوافق والسعادة في الواقع من خلال التحكم في البيئة وليس من خلال تحقيق رغبات الهو، ويرى فرويد أن الأنا هو مركز الشعور الخارجي والداخلي للعمليات العقلية وهو المسؤول عن الحركة والإدارة والمتكفل بالدفاع عن الشخصية (مصبح إبراهيم، 2011).

4. أنواع الفاعلية الذاتية:

يمكن تصنيف الفاعلية الذاتية إلى عدة أنواع منها:

1.4. الفاعلية القومية:

الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير 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 أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد (جابر، 1990، ص 477).

2.4. الفاعلية الجماعية:

الفاعلية الجماعية هي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها. ويشير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، وأن

الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة. ومثال ذلك فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح (أبو هاشم، 1994، ص 45).

3.4. الفاعلية الذاتية العامة:

يقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به (باندورا، 1986، ص 479).

4.4. الفاعلية الذاتية الخاصة:

يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب - التعبير) (أبو هاشم، 1994، ص 57).

5.4. الفاعلية الذاتية الأكاديمية:

تشير الفاعلية الذاتية الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي (العزب، 2004، ص 51).

خلاصة:

من خلال ما عرضناه في هذا الفصل حول الفاعلية الذاتية من ماهية الفاعلية الذاتية وأهم المفاهيم المرتبطة بها والنظريات التي قامت بتفسيرها بالإضافة إلى مجموعة من أنواع الفاعلية الذاتية نستخلص ما يلي:

أن الفاعلية الذاتية سمة فردية تميز كل شخص عن الآخر وهي من أهم ميكانيزمات القوة الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في اللطالب من خلال العمل على محاربة القلق والاكتئاب وتنظيم السلوكات الغذائية الصحية ومقاومة الضغوط النفسية وتوفير ميكانيزم معرفي وسلوكي لعلاج المشاكل الأكاديمية، كما تؤثر في إنجاح العملية التعليمية الأكاديمية.

الجانبة التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة

تمهيد.

01. الدراسة الاستطلاعية.
02. منهج الدراسة.
03. عينة الدراسة.
04. حدود الدراسة.
05. أدوات الدراسة.
06. الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة.
07. إجراءات التطبيق.
08. تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة.

خاتمة.

تمهيد:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل لها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءه لبحثه، وبعد تطرقنا في الجانب النظري إلى تحديد إشكالية الدراسة وما تحتويه من متغيرات، سنحاول في هذا الفصل من الجانب الميداني للدراسة التطرق لأهم الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة، حيث تم في هذا الفصل عرض المنهج المستخدم في الدراسة، أما الدراسة الاستطلاعية فقد قمنا بتبني الأدوات لتوفرهما على الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات)، وصف أدوات القياس المستعملة في الدراسة وخصائصها السيكومترية، خصائص مجتمع وعينة الدراسة، إضافة إلى إجراءات تطبيق الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

01. الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بتبني المقياسين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لاحتوائهما على الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات)، ونعتبر المقياسين ككل صادقين وثابتين ويصلحان للتطبيق في دراستنا. وخلاصة احتوى هذا الفصل على الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لاستبيان الفاعلية الذاتية بأبعاده (الأداء والمبادرة وإدارة الحصة) والخصائص السكومترية (الصدق والثبات) لمقياس الارتياح النفسي الثلاثة (الرضا عن مجالات الحياة، الرضا عن الحياة، والتوازن الوجداني المتمثل في زيادة الوجدان الموجب ونقصان الوجدان السالب).

02. منهج الدراسة:

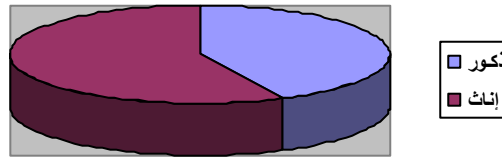
للإجابة عنها لتحديد الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين، انطلاقاً من المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع ويهتم بوصفه وصفاً دقيقاً ويعبر عنه تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يفسر لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

03. عينة الدراسة:

يتمثل المجتمع الأصلي للعينة من طلبة جامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، وقد حدد حجم العينة بـ 150 طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة المسيلة، تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية.

جدول رقم (01): عينة الدراسة.

العينة	الطلبة	النسبة المئوية
الذكور	41	% 27,33
الإناث	109	% 72,67
المجموع	150	% 100



شكل رقم (01): نسبة الذكور والإناث

04. حدود الدراسة:

1.4. الحدود البشرية: تضمنت الدراسة مجموعة من الطلبة يدرسون في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الكائن مقره بجامعة المسيلة، وهم طلبة موزعين على عدة تخصصات.

3.4. الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة بجامعة المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

3.4. الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة بداية من تاريخ 25 أبريل 2021 إلى تاريخ 02 ماي 2021 بجامعة المسيلة.

5. أدوات الدراسة:

1.5. وصف أدوات الدراسة:

1.1.5. مقياس الارتياح النفسي: قام الطلبة الباحثين في دراستهم الحالية باستخدام ثلاثة

مقاييس لقياس الارتياح النفسي، اعتمادا على دراسة الباحث مسعودي محمد.

- المقياس الأول يتمثل في: مقياس الارتياح الشخصي المؤشر العالمي للارتياح الذي صممه كومينس (Commins) الرضا عن مجالات الحياة ترجمة وتعديل تيلوين حبيب (tiliouine,2009) وهو مقياس يقيس رضا الفرد عن مجالات الحياة كالمستوى المعيشي، الأمن، الصحة، الإنجازات، العلاقات مع الآخرين، الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه، الرضا حول المستقبل والحياة الروحية العبارة التي أضافها تيلوين لتتاسب المجتمع المسلم، يتكون من ثماني فقرات تتم الإجابة عنها وفق سلم من 0 يعني غير راض إطلاقا إلى 10 وتعني راض بشدة (مئة بالمئة) بحيث تتراوح درجة المفحوص من بين (0 - 80) نقطة.

- المقياس الثاني: يتمثل في: مقياس الرضا عن الحياة لـ"دينر، امونس، لارسن وقريفان" (Diener et al.,1985) الذي تمت مراجعته فيما بعد من قبل "دينر وبافو" سنة 1993، أعدت صور عربية لهذا المقياس وأخضعت لدراسة الثبات والصدق بطرائق وأساليب عديدة. فضلا عن ذلك، أخضعت هذه الصورة التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير العوامل بطريقة فريماكس، وأشارت نتائج الدراسة إلى صلاح الصورة العربية المقترحة لمقياس الرضا عن الحياة للاستخدام. (أطمانيس ميخائيل، 2011) وهذا ما تبيناه في دراستنا الحالية، وهو مقياس يقيس رضا الفرد عن حياته بصفة عامة ويسمى البعد المعرفي، ويتكون من خمس فقرات تتم الإجابة عنها وفق تدرج سباعي (غير موافق بتاتا - غير موافق - غير موافق إلى حد ما - لست موافق ولا معارض - موافق إلى حد ما - موافق - موافق جدا). بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (35 - 7) نقطة.

- المقياس الثالث: تتمثل في: مقياس التوازن الوجداني باناس (PANAS) من إعداد "واتسن، كلارك وتيلجن" (1988) وقام الباحث بترجمة المقياس وتصحيحه اللغوي من قبل أساتذة الانجليزية وأساتذة في علم النفس، يتكون المقياس من عشرون مفردة، عشرة منها تمثل الوجدان الايجابي (PA) وعشرة الأخرى تمثل الوجدان السلبي (NA). يتم جمع المفردات الموجبة وتمثل الوجدان الموجب وزيادته تعني الرضا، وتجمع المفردات السالبة وتمثل الوجدان السالب ونقصانه تعني الرضا، بمعنى الرضا عن الحياة الوجدانية هوزيادة الوجدان الموجب ونقصان الوجدان السالب، وتكون الإجابة في هذا المقياس وفق تدرج خماسي (كثيرا جدا - كثيرا - بدرجة متوسطة - قليلا - قليلا جدا أولا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (10-100) نقطة.

الارتياح النفسي في الشكل العام يقاس بالرضا عن مجالات الحياة والإجابة على مقياس الرضا عن الحياة (المكون المعرفي)، والبعد العاطفي لقياس الحياة الوجدانية الموجبة والسالبة والتوازن بينهما. ومنه للارتياح النفسي ثلاثة أبعاد: الرضا عن مجالات الحياة. + الرضا عن الحياة (المكون المعرفي) + البعد العاطفي (الوجدان الموجب + الوجدان السالب) وبالتالي يتم حساب الارتياح النفسي بالمعادلة التالية: $\text{الارتياح النفسي} = \text{الرضا عن الحياة (المكون المعرفي)} + \text{الرضا عن مجالات الحياة} + \text{التوازن الوجداني (الوجدان الإيجابي + الوجدان السلبي)}$.

2.1.5. وصف استبيان الفاعلية الذاتية:

أعد هذا الاستبيان بعد الاطلاع على المقاييس والأطر النظرية التي تناولت الفاعلية الذاتية، والمتمثلة في الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال، والفاعلية الذاتية حسب باندورا: "اعتقادات الفرد حول قدرته على تنظيم المخططات المطلوبة وتنفيذها لإنجاز الأهداف المرغوبة (Bandura, 1997, P8) وهناك مكونات عدة ينطوي عليها مفهوم الفاعلية الذاتية مثل (الأداء الإنجازي، القدرة على المواجهة والتغيير، المثابرة وبذل الجهد،

الثقة بالنفس، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي، المبادرة وتحمل المسؤولية). كما تم الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الفاعلية الذاتية العامة، للطلبة، للمعلمين منها مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لـ (Woolfolk & Tschannen - Moran, 2001) مقياس فاعلية الذات لطلبة الجامعة لـ (هويدة حنفي وفوزية الجمالي 2010) مقياس فاعلية الذات لدى الطلبة لـ (عطاف محمود، 2012) مقياس الفاعلية الذاتية في تدريس العلوم لـ (1990, Riggs & Enochs) (ترجمة حسونة سامي، 2009)، وقد استقننا من هذه المقاييس في الاعتماد على هذه الاستمارة الحالية التي اعتمد عليها في الباحث مسعودي المحمد في دراسته للارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

6. الخصائص السيكمترية لأداتي الدراسة:

1.6. مقياس الارتياح النفسي

1.1.6. الصدق:

1.1.1.6. الصدق التمييزي:

فيها يقسم الاختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى بمتوسط الثلث الأدنى، وأحيانا يقارن 27 % من الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوىاء في الاختبار وأن الضعفاء ضعاف في الاختبار، دل ذلك على أن درجة صدق الاختبار كبيرة (الطيب، 2000، ص 217). يسمى الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية. ومن أجل حساب الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية يتم بإتباع الخطوات التالية:

- رصد الدرجة الكلية على المقياس لكل فرد من أفراد العينة.
- ترتيب مجموع درجات العينة ترتيبا تنازليا.
- أخذ نسبة 27 % من الدرجات العليا و 27 % من الدرجات الدنيا من العينة.
- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة ثم حساب قيمة ت للمجموعتين بتطبيق (test -T).

جدول رقم (02): نتائج تطبيق اختبار ت (t) المقارنة الطرفية على مقياس الارتياح النفسي.

المقياس	قيمة ت	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$	$\frac{1}{2} \sqrt{\frac{1}{n-1}}$
Commins	19,98	1,73	119,17	106,71	12,46	10,33	3,53	40,00	34,49	39,29	73,78
Deiner	28,81	0,59	14,16	10,24	3,92	3,20	1,98	40,00	17,14	14,29	31,43
Panas p	21,51	0,81	26,41	2,89	12,52	1,70	4,85	40,00	17,48	12,22	29,70
Panas n	19,19	0,80	25,75	18,40	7,34	4,29	2,71	40,00	15,40	27,00	42,40

جدول رقم (03): معامل صدق الارتياح النفسي بطريقة المقارنة الطرفية.

الأبعاد	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الرضا عن مجالات الحياة	19,98	2,64	80	0,01
الرضا عن الحياة	28,81	2,64	80	0,01
الوجدان الموجب	21,51	2,64	80	0,01
الوجدان السالب	19,19	2,64	80	0,01

يتبين من الجدول السابق أن الفروق دالة بالنسبة لكل الأدوات المستخدمة، وهذا يشير

إلى أن أدوات الدراسة صادقة ولبنودها القدرة التمييزية لقياس الاختبارات.

2.1.1.6. التحليل العاملي:

مقياس الارتياح النفسي في شطره الخاص بالرضا عن مجالات الحياة (الارتياح الشخصي) الذي اعتمدناه في دراستنا صادق وثابت، مجرب عدة مرات في بيئات أجنبية وجزائرية. (Tiliouine, 2012,2009)، ومقياس الرضا عن الحياة لـ"ديينر" أخضع لدراسة الثبات والصدق بطرائق وأساليب عديدة. فضلا عن ذلك أخضع للتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير العوامل بطريقة فريماكس، وأشارت نتائج الدراسة إلى صلاح الصورة العربية المقترحة لمقياس الرضا عن الحياة للاستخدام. (أمطانيوس ميخائيل، 2011)، وللتأكد من صدق ذلك تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المحاور الأساسية (Principal Axis Factoring) واستخدم محك الجذر الكامن أكثر من واحد صحيح للعوامل التي تم استخراجها، وأعقب ذلك تدوير متعامد بطريقة فرماكس.

جدول رقم (04): التحليل العاملي لمقياس الارتياح النفسي.

الفقرات	الرضا عن مجالات الحياة	الرضا عن الحياة	الوجدان الموجب	الوجدان السالب
1	0,71	0,86	0,38	0,69
2	0,64	0,86	0,42	0,73
3	0,70	0,86	0,57	0,73
4	0,71	0,74	0,71	0,50
5	0,77	0,58	0,73	0,60
6	0,77		0,66	0,67
7	,080		0,27	0,68
8	0,65		0,62	0,52
			0,77	0,62
			0,56	0,54
ج ك	4,19	3,12	0,52	4,08
ن ك	52,43	62,51	35,28	40,88

مع العلم أن:

ج ك: الجذر الكامن.

ن ت: نسبة التباين.

يتضح من الجدول (04) أعلاه أن الفقرات حافظت على تشبعاتها بالأداة ففي مقياس الرضا عن المجالات الحياة تراوحت ارتباطات الفقرة بالمقياس ما بين (0,64 - 0,80) وهي ارتباطات عالية مما يثبت صلاحيته على العينة المختارة.

فيما يخص مقياس الرضا عن الحياة تراوحت ارتباطات الفقرة بالمقياس ما بين (0,58 - 0,86) وهي عالية أيضا، أما ارتباطات مفردات الوجدان الموجب كانت قيمة واحدة منخفضة نوعا ما ارتباطها 0,27 وبقية المفردات مرتفعة بلغت أكبرها (0,77) مما يدل على صدق المقياس أيضا وصلاحيته للاستعمال في الدراسة. وارتباطات مفردات الوجدان السالب بالمقياس تراوحت ما بين (0,50 - 0,73) وهي عالية.

كخلاصة حول مقياس الارتياح النفسي ومن خلال التحليل العاملي يمكن القول أنه صادق ويمكن استعماله في الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين.

3.1.1.6. الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين باستخدام معامل الارتباط الخطي، وذلك بحساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية.

جدول رقم (05): الاتساق الداخلي لمقياس الارتياح النفسي.

الفقرات	الرضا عن مجالات الحياة	الرضا عن الحياة	الوجدان الموجب	الوجدان السالب
1	**0,72	**0,83	**0,45	**0,70
2	**0,66	**0,84	**0,49	**0,73
3	**0,70	**0,83	**0,58	**0,74
4	**0,70	**0,75	**0,67	**0,51
5	**0,77	**0,65	**0,65	**0,61
6	**0,76		**0,62	**0,67
7	**0,80		**0,41	**0,68
8	**0,65		**0,59	**0,52
9			**0,73	**0,62
10			**0,55	**0,53

** كل الارتباطات دالة عند مستوى 0,01

يتضح من الجدول أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند المستوى 0,01، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0,65 و 0,77)، في مقياس الرضا عن مجالات الحياة، بينما تراوحت قيم معاملات ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ما بين (0,65 و 0,84)، وتراوحت معاملات ارتباط مفردات الوجدان الموجب والسالب ما بين (0,41 - 0,74) وتعتبر كل معاملات الارتباط المحصل عليها عالية.

من خلال نتائج الصدق التمييزي والتحليل العاملي والاتساق الداخلي يمكن اعتبار المقياس صادق واعتماده كمقياس يقيس الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

2.1.6. الثبات:

1.2.1.6. طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (06): التجزئة النصفية لمقياس الارتياح النفسي.

الارتياح النفسي	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الارتباط سبيرمان براون
الرضا عن مجالات الحياة	8	4	0,73	0,85
		4	0,80	
الرضا عن الحياة	5	3	0,83	0,74
		2	0,51	
الوجدان الموجب	10	5	0,63	0,73
		5	0,58	
الوجدان السالب	10	5	0,74	0,84
		5	0,68	

من خلال الجدول السابق، نلاحظ أن معاملات الارتباط بين جزئي كل مقياس كان ينحصر بين 0,73 و 0,84 ويلاحظ أنه يتميز بثبات عال.

2.2.1.6. طريقة معامل الثبات كرونباخ:

يمكن ملاحظة معامل ثبات الارتياح النفسي من خلال الجدول التالي: جدول قيم معاملات ثبات كرونباخ لمقياس الارتياح النفسي.

جدول رقم (07): معاملات الثبات لكرونباخ لمقياس الارتياح النفسي.

الارتياح النفسي	ألفا كرونباخ
الرضا عن مجالات الحياة Commins	0.77
رضا عن الحياة Diener	0.75
الوجدان الموجب	PA0.73
الوجدان السالب	NA0.75

يتضح من خلال هذه النتائج أن معاملات الثبات لكرونباخ لجميع المقاييس كانت عالية تراوحت ما بين 0,73 و 0,77 وتدل على الثبات وصلاحيه المقياس للتطبيق، وتؤكد القدرة على تحقيق أهداف الدراسة.

بعد تمييز المقياس بالثبات العالي من خلال التجزئة النصفية ومعامل الثبات كرونباخ، نعتبر المقياس ككل ثابت ويصلح للتطبيق في دراستنا.

3.1.6. طريقة تصحيح مقياس الارتياح النفسي:

1.3.1.6. الرضا عن مجالات الحياة:

يتكون المقياس من ثمان فقرات تقيس رضا الفرد عن مجالات الحياة، تتم الإجابة عنها وفق سلم من 0 يعني غير راض إطلاقاً إلى 10 وتعني راض بشدة (مئة بالمئة) بحيث تتراوح درجة المفحوص من بين (0 و 80) نقطة. جدول توزيع الفقرات على مقياس الرضا عن مجالات الحياة.

2.3.1.6. طريقة تصحيح مقياس الرضا عن مجالات الحياة:

يتكون سلم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من عشر مستويات من 0 وتعبّر عن عدم الرضا المطلق (غير راض إطلاقاً) إلى 10 وتعني راض بشدة، 5 متوسط الرضا كلما زاد عن 5 زاد الرضا وكلما نزل دون 5 نقص الرضا إلى أن ينعدم عند الدرجة 0. المتوسط النظري هو 40 بضرب المتوسط في عدد الفقرات (5 ضرب 8) تحسب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها الطالب من خلال إجابته، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يتحصل عليها المجيب هي 80 درجة، وأدنى درجة صفراً. بمتوسط نظري قيمته 40، وتصنف الدرجة التي تحصل الطالب في ضوء المتوسط الوزني الفارق كما يلي:

- أقل من 27 درجة (مستوى رضا منخفض).

- من 27 إلى 54 درجة (مستوى رضا متوسط).

- أكثر من 54 درجة (مستوى رضا مرتفع).

3.3.1.6. الرضا عن الحياة: (المكون المعرفي).

يتكون المقياس من خمس فقرات تقيس رضا الفرد عن الحياة، تتم الإجابة عنها وفق سلم سباعي بحيث يجيب الفرد عن كل عبارة من عبارته وفق احد الاختيارات سباعي (غير موافق بتاتا - غير موافق - غير موافق إلى حد ما - لست موافق ولا معارض - موافق إلى حد ما - موافق - موافق جدا)، تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (7-35) نقطة. توزيع الفقرات على مقياس الرضا عن الحياة.

4.3.1.6. طريقة تصحيح مقياس الرضا عن الحياة:

يتكون سلم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من سبع مستويات. من 1 وتعتبر عن غير موافق بتاتا (غير راض جدا) إلى 07 وتعني موافق جدا (راض جدا)، الدرجة 4 هي متوسط الرضا كلما زاد عن 4 زاد الرضا وكلما نزل دون 4 نقص الرضا إلى أن ينعدم عند الدرجة 1. المتوسط النظري هو 20 بضرب المتوسط في عدد الفقرات (4×5) تحسب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها الطالب من خلال إجابته، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يتحصل عليها المجيب هي 35 درجة، وأدنى درجة 5 وتصنف الدرجات في ضوء المتوسط الوزني الفارق التي تحصل عليها الأفراد كما يلي:

- أقل من 15 درجة (مستوى رضا منخفض).

- من 15 إلى 25 درجة (مستوى رضا متوسط).

- أكثر من 25 (مستوى رضا مرتفع).

5.3.1.6. التوازن الوجداني (الرضا عن الحياة من الجانب الانفعالي):

يتكون المقياس من عشرون مفردة، عشرة منها تمثل الانفعالات الايجابية (PA) وعشرة الأخرى تمثل الانفعالات السلبية (NA). يتم جمع المفردات الموجبة وتمثل الوجدان الموجب وزيادته تعني الرضا، وتجمع المفردات السالبة وتمثل الوجدان السالب وزيادته تعني عدم الرضا، بمعنى الرضا عن الحياة الوجدانية هو زيادة الانفعالات الموجبة ونقصان

الانفعالات السالبة، والتوازن بينهما يعني الرضا الوجداني وبالتالي الارتياح، وتكون الإجابة وفق تدرج خماسي (كثيرا جدا - كثيرا - بدرجة متوسطة - قليلا - قليلا جدا أولا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (10-100) نقطة.

6.3.1.6. طريقة تصحيح مقياس التوازن الوجداني:

يتكون المقياس من بعدين الأول يمثل الوجدان الموجب والثاني يمثل الوجدان السالب وتكون الإجابة وفق هذا المقياس وفق تدرج خماسي (كثيرا جدا - كثيرا - بدرجة متوسطة - قليلا - قليلا جدا أولا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (10-50) نقطة عن كل بعد، ومن (20 - 100) نقطة عن المقياس ككل. المتوسط النظري بالنسبة للوجدان الموجب هو 30 المتوسط في عدد المفردات (3×10) المتوسط النظري بالنسبة للوجدان السالب هو 30 المتوسط في عدد المفردات (3×10) تحسب درجة المقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مفردات الوجدان الموجب على حدة، ثم تحسب درجة المقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مفردات الوجدان السالب على حدة، وزيادة درجات المفردات الموجبة (PA) تعني التعبير عن الرضا، ونقصان درجات المفردات السالبة (NA) تعبر عن الرضا أيضا، إذا حصل التوازن بزيادة الانفعالات الايجابية ونقصان الانفعالات السالبة دل ذلك على الرضا من الناحية الانفعالية، بمعنى إذا كانت مجموع درجات الوجدان الموجب والوجدان السالب هي من (50 إلى 60) أو أقرب تمثل التوازن وبالتالي الرضا عن الحياة من الجانب الوجداني (المكون الانفعالي للارتياح). وتصنف درجات كل فرد في ضوء المعادلة التالية:

- درجات الوجدان الموجب أكثر من 30 تعني الرضا وزيادة الارتياح.

- درجات الوجدان السالب أقل من 30 تعني الرضا وزيادة الارتياح.

الرضا عن الحياة الوجدانية = الوجدان الموجب + الوجدان السالب وكلما اقتربت الدرجة من 60 تعني التوازن الوجداني وبالتالي الرضا عن الحياة الوجدانية.

كخلاصة حول مقياس الارتياح النفسي المستخدم في الدراسة نوضح كالآتي:

الارتياح النفسي يقاس بالرضا عن مجالات الحياة زائد الرضا عن الحياة (المكون المعرفي) وإضافة البعد العاطفي المتمثل في التوازن بين الانفعالات الموجبة والسالبة.

الارتياح النفسي = الرضا عن مجالات الحياة + الرضا عن الحياة + التوازن الوجداني (الوجدان الإيجابي + الوجدان السلبي).

2.6. الفاعلية الذاتية:

1.2.6. الصدق:

1.1.2.6. صدق المحكمين:

يتكون مقياس الفاعلية الذاتية من 27 بنداً ووضعت البنود مقسمة على ثلاثة أبعاد مشكلة عبارات يجاب عليها على تدرج خماسي، وهذه القائمة صممها الباحث مسعودي امجد (2016/2015) على المعلمين، وبعد اعتماد مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين تم التحقق من صدق المضمون من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) محكماً من أساتذة علم النفس وعلوم التربية، (07) أساتذة من جامعة وهران، (02) من جامعة سيدي بلعباس، (01) من المركز الجامعي غليزان.

بعد الأخذ بأرائهم تم اعتماد المقياس بعد القيام بتعديلات عليه، حيث أجمع المحكمين على صلاحية المقياس من ناحية صدق المضمون للتطبيق.

قد قمنا نحن الطلبة الباحثين بتغيير بعض الكلمات والعبارات لكي تتلاءم مع عينة الدراسة وهي الطلبة الجامعيين.

- نتائج قبول الأبعاد وترتيب العبارات:

تم قبول أبعاد الاستبيان بعد الإطلاع على التعاريف الإجرائية للبحث من طرف المحكمين، ورتبت فقراته، كما أنه تم إلغاء أربع فقرات، وصار الاستبيان يضم في صيغته

النهائية 28 فقرة موزعة على الأبعاد الأربعة مرتبة كما في الجدول التالي: الجدول (08): توزيع فقرات استبيان الفاعلية الذاتية حسب الأبعاد بعد التحكيم.

جدول رقم (08): بنود مقياس الفاعلية الذاتية حسب أبعادها.

المجموع	أرقام فقراته	البعد
7	7-6-5-4-3-2-1	الفاعلية في الأداء
8	15-14-13-12-11-10-9-8	الفاعلية في المبادرة
6	21-20-19-18-17-16	الفاعلية في الجهد
7	28-27-26-25-24-23-22	الفاعلية في إدارة القسم
28	28	المجموع

2.1.2.6. التحليل العاملي:

بقصد التأكد من الصدق تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المحاور الأساسية (Principal Axis Factoring) واستخدم محك الجذر الكامن أكثر من واحد صحيح للعوامل التي تم استخراجها، وأعقب ذلك تدوير متعامد بطريقة فرماكس (VARIMAX)، وأمكن على ضوءها تفسير ثلاثة عوامل، والجدول الآتي في الصفحة التالية:

جدول رقم (09): التحليل العاملي لاستبيان الفاعلية الذاتية بطريقة المحاور الأساسية

والتدوير المتعامد.

رقم الفقرة	قبل التدوير			بعد التدوير		
	الأبعاد			الأبعاد		
	1	2	3	1	2	3
1	0.47	-0.20	-0.35	0.47	0.19	-0.07
2	0.36	-0.30	-0.03	0.39	-0.05	0.26
3	0.41	-0.19	-0.33	0.54	0.16	-0.27
4	0.58	-0.30	-0.22	0.65	0.14	0.16
5	0.57	-0.47	-0.18	0.73	-0.01	0.21
6	0.64	-0.22	-0.16	0.61	0.21	0.24
7	0.66	-0.21	-0.14	0.61	.022	0.27

0.49	0.37	0.19	0.49	0.62	-0.00	-0.17	0.62	8
0.52	0.26	0.15	0.52	0.55	-0.08	0.21	0.55	9
0.49	0.13	0.36	0.49	0.58	-0.23	-0.02	0.58	10
31	0.29	0.25	0.31		0.01	-0.01	0.49	11
0.42	0.42	0.21	0.11	0.42	0.23	0.05	0.42	12
0.50	0.50	0.33	0.23	0.61	0.20	0.07	0.61	13
0.55	0.55	0.16	0.28	0.57	0.27	-0.09	0.57	14
0.39	0.39	0.31	0.26	0.55	0.10	0.05	0.55	15
0.64	0.64	-0.05	0.23	0.48	0.43	-0.23	0.48	16
0.69	0.69	0.07	0.25	0.59	0.42	-0.15	0.59	17
0.58	0.58	0.23	0.24	0.60	0.29	-0.02	0.60	18
0.55	0.55	0.24	0.15	0.54	0.31	0.05	0.54	19
0.49	0.49	0.10	-0.17	0.46	0.46	0.13	0.22	20
0.58	0.04	0.58	0.24	0.49	-0.24	0.30	0.49	21
0.66	0.13	0.66	0.06	0.47	-0.11	0.47	0.47	22
0.59	0.28	0.59	0.04	0.50	-0.04	0.41	0.50	23
0.67	0.12	0.67	0.22	0.57	-0.20	0.39	0.57	24
0.63	0.07	0.63	0.09	0.44	-0.16	0.43	0.44	25
0.63	0.26	0.63	0.11	0.56	-0.01	0.40	0.56	26
0.47	0.17	0.47	0.41	0.61	-0.20	0.10	0.61	27
0.43	0.37	0.43	0.28	0.62	0.4	0.13	0.62	28
	3.65	3.66	4.23		1.56	1.82	8.18	ج ك
	13.05	13.09	15.13		5.59	6.52	29.16	ن ت

مع العلم أن: ج ك: الجذر الكامن ، ن ت: نسبة التباين.

يتضح من الجدول (09) أعلاه أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة أبعاد بدلا من أربعة السابقة، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي كان تشبعها أكبر من 0.35 وحذفت الفقرات التي كان تشبعها أصغر من 0.35 وهي الفقرة 11 (حينما أقرر القيام بشيء ما أسرع

للبدء فيه)، الفقرات التي كان تشبعها أصغر من 0.31 الخاصة بالبعد المتعلق بالمبادرة، تم الاحتفاظ بفقرات بعد الأداء السبعة كاملة بإضافة ثلاثة فقرات الأولى من بعد المبادرة وهي:

- أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه.

- أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية.

- عندما تحت مشاكل غير متوقعة أتعامل معها بتفوق.

فصار عامل الأداء يحتوي على عشر فقرات.

كما تم الاحتفاظ بفقرات بعد الجهد الست كاملة وإضافة الثلاث فقرات الأخيرة من بعد

المبادرة وهي:

- أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ.

- بإمكانني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.

- أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.

فصار عامل الجهد يحتوي على تسع فقرات.

أما البعد الثالث المتعلق بالفاعلية في إدارة القسم فكانت تشبعاته كافية ليحتفظ

بالفقرات الثمانية الأولية.

فأصبح الاستبيان يحتوي على 27 فقرة كما هي موضحة في الجدول (10)

جدول رقم (10): أبعاد الفاعلية الذاتية الثلاثة المستخلصة بعد التدوير وتشبعاتها.

رقم الفقرة	البعد الأول: الأداء	التشبع
1	لدي القدرة على تقييم أدائي	0.59
2	أستفيد من خبرات الآخرين في تطوير أدائي	0.39
3	أعتمد على نفسي في أداء المهام التعليمية.	0.54
4	لدي إرادة لتحقيق أهداف الدرس بنجاح	0.65
5	أوظف طرائق متنوعة في التدريس	0.73
6	أواصل العمل مع التلاميذ بجد حتى في وجود عراقيل	0.61
7	أستخدم التقويم المناسب	0.61
8	أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه	0.49
9	أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية	0.52

10	عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، أتعامل معها بتفوق	0.49
	البعد الثاني: المبادرة	
11	أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ	0.42
12	بإمكاني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.	0.50
13	أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به	0.55
14	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد	0.39
15	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أسعى إليه	0.64
16	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمّر بالمحاولة حتى أنجزه.	0.69
17	أستمّر في العمل بالرغم من وجود صعوبات	0.58
17	أبذل جهداً لتحفيز التلاميذ الذين يبدون قليلاً من الاهتمام في الأعمال المدرسية	0.55
19	عند تدني درجات التلميذ ألوم نفسي.	0.49
	البعد الثالث: إدارة الحصّة	
23	استطيع أن أنهى الحصّة في الوقت المحدد	0.58
21	أنا قادر على منع التلاميذ المشوشين من عرقلة سير الحصّة	0.66
22	أبذل جهداً لإقناع التلاميذ بإتباع النظام في القسم	0.59
23	استطيع تجنب الخروج عن موضوع الدرس	0.67
24	أستطيع ضبط السلوك الغير التربوي بدون توقيف الدرس	0.63
25	أضع نظام يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية	0.63
26	استغل وقت الحصّة جيداً.	0.47
27	أجذب التلاميذ نحو التعلم.	0.43

3.1.2.6. الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لاستبيان الفاعلية الذاتية في دراسة مسعودي امجد باستخدام معامل الارتباط الخطي، وذلك بحساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية، وكذا حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان.

كما يتضح من خلال الجدول (11) التالي:

جدول رقم (11): مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لاستبيان الفاعلية.

الدرجة الكلية	العوامل			رقم الفقرة
	3	2	1	
**0.47			**0.59	1
**0.36			**0.46	2
**0.42			**0.54	3
**0.56			**0.67	4
**0.55			**0.68	5
**0.61			**0.67	6
**0.64			**0.69	7
**0.61			**0.66	8
**0.55			**0.64	9
**0.58			**0.64	10
**0.46		**0.58		11
**0.59		**0.60		12
**0.55		**0.58		13
**0.57		**0.62		14
**0.47		**0.58		15
**0.59		**0.69		16
**0.59		**0.63		17
**0.53		**0.58		18
**0.30		**0.53		19
**0.52	**0.65			20
**0.47	**0.65			21
**0.51	**0.62			22
**0.58	**0.72			23
**0.47	**0.62			24
**0.56	**0.66			25
**0.60	**0.65			26
**0.61	**0.63			27
	**0.82	**0.84	**0.85	الدرجة الكلية

** كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (11) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0.30، و0.64)، بينما تراوحت قيم معاملات ارتباط كل فقرة بالعامل الذي تتدرج تحته ما بين (0.46 و0.72)، وهي قيم أكبر من قيم معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للاستبيان وأصغر من قيم معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان والتي تراوحت ما بين (0.82 و0.85)، معاملات الارتباط المتوصل إليها عالية تؤكد وجود اتساق بين الفقرات والعامل الذي تتدرج تحته والدرجة الكلية.

جدول رقم (12): مصفوفة معاملات الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية للاستبيان الفاعلية الذاتية.

العامل	الأداء	المبادرة	إدارة القسم	الدرجة الكلية
الأداء		**0.58	**0.55	**0.85
المبادرة	**0.58		**0.55	**0.84
إدارة القسم	**0.55	**0.55		**0.82
الدرجة الكلية	**0.85	**0.84		

** كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (12) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل عامل وعامل ما بين (0.55 و0.58)، بينما تراوحت قيم معاملات ارتباط كل عامل بالدرجة الكلية ما بين (0.82 و0.85)، وهي قيم أكبر من قيم معاملات ارتباط كل عامل بعامل، كما أن معاملات الفاعلية في الأداء والجهد وإدارة القسم تؤكد الاتساق بين هذه العوامل والدرجة الكلية للاستبيان. من خلال نتائج صدق المحكمين والاتساق الداخلي يمكن اعتبار الاستبيان صادقا واعتماده كاستبيان يقيس الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة.

2.2.6. الثبات:

1.2.2.6. طريقة التجزئة النصفية:

الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها باستعمال برنامج spss 15.0

جدول رقم (13): نتائج التجزئة النصفية الأبعاد الفاعلية الذاتية لدى المعلمين والدرجة الكلية.

عوامل الفاعلية الذاتية	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الارتباط سبيرمان براون
الأداء	10	5	0.67	0.75
المبادرة	9	5	0.64	0.74
إدارة القسم	8	4	0.68	0.78
الفاعلية الذاتية لدى عينة	27	14	0.84	0.81

من خلال الجدول السابق، نلاحظ أن معاملات الارتباط بين جزئي كل عامل من عوامل الفاعلية الذاتية كن ينحصر بين (0,74 و 0,78) حيث أنه يتميز بثبات عال. أما معامل الثبات لنصفي الاستبيان الذي بلغ 0.81 دال على النسبة العالية للثبات.

2.2.2.6. طريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ:

يسمى معامل ألفا (a)، هذه الطريقة تصلح في الاختبارات التي تحتل إجابات متعددة مثل الاتجاهات، وفي مثل الاختبارات النفسية والتربوية حيث تكون الإجابات متباينة مثل بدرجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة وضعيفة جداً ودراسة الباحث من هذا النوع وهي نفس دراستنا. يمكن ملاحظة معامل الثبات الفاعلية الذاتية من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (14): قيم معاملات ثبات استبيان الفاعلية الذاتية.

عوامل الفاعلية الذاتية	ألفا كرونباخ
الأداء	0.82
المبادرة	0.83
إدارة القسم	0.76
الدرجة الكلية	0,89

يتضح من خلال هذه النتائج أن معاملات الثبات لكرونباخ لجميع العوامل كانت عالية تراوحت ما بين 0.76 و 0.83 وتدل على الثبات وصلاحيات الاستبيان التطبيق، والدرجة الكلية كانت عالية جداً إذ بلغت 0.89 تؤكد قدرة الاستبيان على تحقيق أهداف الدراسة.

3.2.2.6. الثبات بتقنية حذف العبارة:

تتم هذه الطريقة بحذف كل فقرة والتأكد بعد ذلك من تباين الاستبيان ومن معامل الارتباط. كيف نستطيع الحكم على العبارة التي تؤدي إلى انخفاض معامل الثبات أو زيادته؟ يتيح الاختيار (scale if item deleted) التحقق من هذا حيث يوضح إلى أي مدى يتحسن معامل الثبات بحذف كل مفردة من المفردات بالتتابع أو العكس النقص في معامل الثبات بحذف مفردة معينة (وعليه فالمفردة التي ينقص معامل الثبات بحذفها فهي عبارة جيدة لا يمكن الاستغناء عنها والعبارة التي يزيد معامل الثبات بحذفها يمكن حذفها لأنها تبتعد بنا عن التقدير الحقيقي لسمة موضوع القياس).

الجدول التالي يبين النتائج المتوصل إليها.

جدول رقم (15): تحليل ثبات استبيان الفاعلية الذاتية بتقنية حذف الفقرة.

عوامل الفاعلية الذاتية	رقم الفقرة	متوسط الاستبيان عند حذف الفقرة	تباين الاستبيان عند حذف الفقرة	معامل الارتباط الصحيح عند حذف الفقرة	قيم ألفا بعد حذف الفقرة
الأداء	1	106.58	137.80	0.41	0.89
	2	106.17	141.12	0.30	0.89
	3	106.60	137.97	0.35	0.89
	4	106.15	138.58	0.52	0.89
	5	106.23	137.40	0.50	0.89
	6	106.31	135.50	0.56	0.89
	7	106.39	136.80	0.60	0.89
	8	106.34	135.35	0.56	0.89
	9	106.53	136.22	0.50	0.89
	10	106.80	134.69	0.52	0.89
المبادرة	11	106.89	135.33	0.38	0.89
	12	106.31	137.12	0.55	0.89
	13	106.22	138.25	0.51	0.89
	14	107.01	133.65	0.51	0.89
	15	106.36	138.80	42	0.89
	16	106.32	136.01	0.54	0.89
	17	106.36	138.31	0.54	0.89

0.89	0.49	136.46	106.23	18	إدارة القسم
0.89	0.20	139.76	107.19	19	
0.89	0.45	134.28	107.30	20	
0.89	0.42	138.08	106.41	21	
0.89	0.46	138.19	106.20	22	
0.89	0.52	138.18	106.52	23	
0.89	0.40	137.72	106.63	24	
0.89	0.52	136.88	106.60	25	
0.89	0.55	136.09	106.34	26	
0.89	0.57	136.96	106.14	27	

العمود الأول يوضح متوسط المقياس عند حذف العبارة والعمود الثاني يوضح تباين المقياس عند حذف العبارة والعمود الثالث يوضح معامل الارتباط المصحح بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس والعمود الرابع يوضح قيمة معامل كرونباخ ألفا عند حذف العبارة. إذا ازداد "معامل كرونباخ ألفا" عند حذف العبارة يضعف المقياس، أي أن حذف هذه العبارة يؤدي إلى زيادة الثبات وبالتالي تستبعد للمحافظة على ثبات الأداة.

نلاحظ من خلال الجدول (15) الذي استعملنا من خلاله تقنية حذف العبارة للتأكد من ثبات الاستبيان أن استبيان الفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة في الدراسة السابقة تحصل على تباين ايجابي عند حذف كل فقرة من فقراته، كما أن معامل الثبات ألفا لم يتأثر من حذف أية فقرة، وحافظ الاستبيان على معامل ثبات عال.

من خلال هذه النتائج المتوصل إليها بعد استعمال تقنية الحذف، تبقى الفقرات تمثل استبيان الفاعلية الذاتية عينة الدراسة ولا نحذف أية فقرة. وبعد تميز الاستبيان بالثبات العالي من خلال التجزئة النصفية ومعامل الثبات كرونباخ، وتحليل الثبات بتقنية حذف عبارة، اعتبر الاستبيان ثابت وصالح للتطبيق في الدراسة السابقة وقد تبناه في دراستنا.

3.2.6. طريقة صحيح مقياس الفاعلية الذاتية:

أداة الدراسة استبيان تكون من عدد من الفقرات تشمل الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين، وقد بلغ عدد فقراته 27 في صورته النهائية بعد التحكيم للخبراء، وقد تم استخدام

تدرج خماسي وفق سلم ليكرت يحدد مستوى الفاعلية الذاتية، اشتمل على خمس مستويات (موافق تماما، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق تماما) موضحة في الملحق، عبارته كلها موجبة موزعة على ثلاثة أبعاد تقيس الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين.

- البعد الأول: الأداء الفاعلية في الأداء، يضم 10 فقرات تقيس فقراته الفاعلية في الأداء لدى الطلبة الجامعيين لها علاقة بمستوى أدائهم ويحققون من انجازات

- البعد الثاني: المبادرة الفاعلية في المبادرة، يضم 09 فقرات تقيس فقراته الفاعلية في الجهد المبذول والمبادرة وتحمل المسؤولية والمثابرة

- البعد الثالث: إدارة الحصة الفاعلية في إدارة الحصة، يضم 08 فقرات تقيس فقراته القدرة على الإدارة والتحكم.

عدد فقرات الاستبيان، بعد التحكيم، بخمس اختيارات متفاوتة الدرجة لكل فقرة، من فاعلية كبيرة جدا (موافق تماما) إلى فاعلية منخفضة جدا (غير موافق تماما) فالفرد الذي يضع العلامة (*) مقابل الخانة.

- موافق تماما يأخذ 5 درجات.

- مقابل الخانة موافق يأخذ 4 درجات.

- مقابل الخانة موافق إلى حد ما يأخذ 3 درجات.

- مقابل الخانة غير موافق يأخذ 2 درجتين.

- مقابل الخانة غير موافق تماما يأخذ 1 درجة واحدة.

- عدد فقرات البعد الأول 10، فقرات، فإن الدرجة القصوى هي 50 درجة، والدنيا هي 10 بمتوسط نظري قيمته 30 درجة.

- عدد فقرات البعد الثاني 09، فقرات، فإن الدرجة القصوى هي 45 درجة، والدنيا هي 9 بمتوسط نظري قيمته 27 درجة.

- عدد فقرات البعد الثالث 08، فقرات، فإن الدرجة القصوى هي 40 درجة، والدنيا هي 8 بمتوسط نظري قيمته 24 درجة.

تحتسب الدرجة الكلية للمستجيب على الاستبيان بجمع الدرجات التي حصل عليها في كل عبارة من عبارات الاستبيان، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على الاستبيان هي 135 درجة وأدنى درجة هي 27 درجة بمتوسط نظري قيمته 81. تحتسب درجة المستجيب على المجال بجمع الدرجات التي حصل عليها عن كل عبارة من العبارات المكونة له.

تصنف الدرجة التي نالها الطالب في ضوء متوسط الوزن النسبي الفارق على النحو التالي:

- أقل من 63 درجة تعبر عن درجة (مستوى فاعلية ذاتية منخفضة).
- من 63 إلى 99 درجة تعبر عن درجة (مستوى فاعلية ذاتية متوسطة).
- أكثر من 99 درجة تعبر عن درجة (مستوى فاعلية ذاتية مرتفعة).

07. إجراءات التطبيق:

بعد تبني لكلا المقياسين، وبعد التأكد من صدقها وثباتها، قام الطلبة بالإجراءات اللازمة من أجل تطبيقها على أفراد العينة، وذلك بالحصول على تسهيلات من إدارة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة كما هو مشار إليه في الملحق (01)، والباقي تم الاعتماد على الاتصال المباشر بمفردات عينة الدراسة اتصالاً مباشرة (التسليم يد بيد) بحكم أننا من طلبة الجامعة وتيسر لنا شرح أهداف الدراسة للعينة، وكيفية الإجابة على المقياسين، والرد على بعض الاستفسارات مع إعطاء الوقت الكافي للإجابة، وبعد عملية جمعها ومحصلة عملية فرزها وانتقاء المقاييس المسترجعة بأكملها، وعلى أساسها كانت العينة النهائية كما هو مشار إليها في الجدول رقم (01).

08. تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة:

- تمت الاستعانة في المعالجة الإحصائية الكمية للبيانات بنظام (spss, v26) حزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية"، حيث تم تطبيق الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط بيرسون.
 - اختبار كولموجروف - سميرونوف.
 - اختبار مان ويتي (U).
 - اختبار (ت، T-test).
 - النسبة المئوية.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل للإجراءات الميدانية للدراسة، وتم تحديد المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي، وبعد تبيننا للأداتين وتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية، وتحديد عينة الدراسة وخصائصها، وبعدما تم تحديد الأدوات المستخدمة بتطبيق مقياس الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية، والتحقق من أهمية إجراءاتها في الميدان، ثم تطرقنا إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وإلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات وسنتطرق في الفصل الموالي إلى عرض النتائج بالتفاصيل ومناقشتها.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد.

أولاً: التحقق من إمكانية توزيع البيانات.

ثانياً: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

01. عرض نتائج الدراسة وتحليلها.

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها.

2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها.

3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها.

4.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها.

5.1. عرض نتائج الفرضية الخامسة وتحليلها.

6.1. عرض نتائج الفرضية السادسة وتحليلها.

7.1. عرض نتائج الفرضية السابعة وتحليلها.

2. مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.

1.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها.

3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها.

4.2. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها.

5.2. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها.

6.2. مناقشة نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها.

7.2. مناقشة نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها.

03. استنتاج عام ومقترحات الدراسة.

تمهيد:

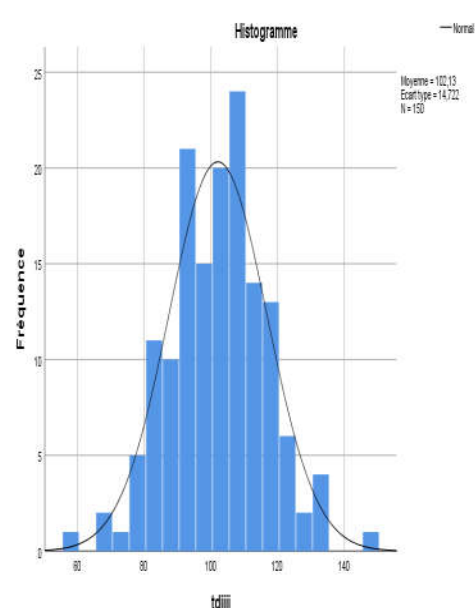
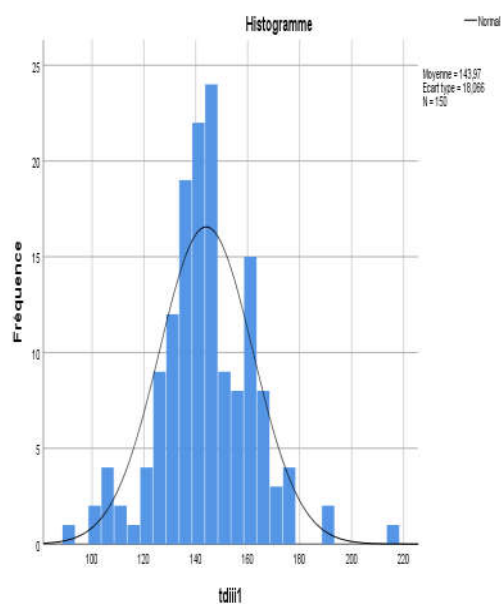
إن الهدف من القيام بدراسة ميدانية في أي موضوع هو جمع معلومات عن الموضوع ومن ثم توظيفها في الدراسة من حيث أنها تساعد الباحث في التأكد من إثبات صحة أو خطأ مما جاء في الجانب النظري وذلك بعد أن نقوم بتبويب هذه المعلومات والبيانات في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات. وبناء على ذلك وبعد الانتهاء من تحديد الإجراءات المنهجية بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها من المقياسين في جداول بيانية وبعد المعالجة الإحصائية سيتم عرضها وتفسيرها على ضوء ما جاء في فرضيات الدراسة وفي الأخير النتيجة العامة للدراسة.

أولاً: التحقق من اعتدالية توزيع البيانات:

قبل الشروع في إجراء العمليات والمعالجات الإحصائية للفرضيات، قام الطلبة الباحثون بالتأكد من أن طبيعة البيانات هل تتبع التوزيع الطبيعي أم لا؟ بهدف اختيار الأساليب والأدوات الإحصائية المناسبة للفرضيات لنحصل في النهاية على نتائج حقيقية، ولمعرفة نوع التوزيع قام الطلبة بعمل اختبار كولموجوروف - سميرنوف، Kolmogorov-Smirnov Test، ويسمى في بعض الأحيان حسن المطابقة أو جودة التوفيق، وأظهرت نتائج الاختبار أن البيانات لا تتوزع توزيعاً طبيعياً في بيانات مقياس الارتياح النفسي، مما استوجب على الطلبة استخدام الاختبارات لا المعلمية لبيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي. أما مقياس الفاعلية الذاتية فبياناتها تتبع التوزيع الطبيعي، والجدول رقم (16) يوضح نتائج اختبار كولموجوروف - سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov Test).

جدول رقم (16): نتائج اختبار كولموجروف - سميرنوف.

اختبار كولموجروف - سميرنوف.		الفاعلية الذاتية الارتياح النفسي	
العينة		150	150
المعطيات العادية	المتوسط الحسابي	143,97	102,13
	الانحراف المعياري	18,066	14,722
الاختلافات الخارجية	مطلق	0,078	0,034
	موجب	0,078	0,034
	سالب	-0,057	-0,032
Z de Kolmogorov-Smirnov		0,025	0,200
Signification asymptotique (bilatérale)		0,078	0,034



شكل رقم (02): التوزيع الاعتدالي للبيانات.

يتضح من نتائج التحليل الإحصائي لمقياس الارتياح النفسي أن قيمة الدلالة ($Sig = 0,025$) حسب اختبار كولموجوروف - سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov Test) أي أصغر من ($0,05$)، وبالتالي فبيانات العينة مسحوبة من مجتمع لا تتبع بياناته التوزيع الطبيعي. في حين يتبين من نتائج التحليل الإحصائي لمقياس الفاعلية الذاتية أن قيمة الدلالة ($Sig = 0,200$) حسب اختبار كولموجوروف - سميرنوف، أي أكبر من ($0,05$) فمعناه أن بيانات عينة الفاعلية الذاتية مسحوبة من مجتمع تتبع بياناته التوزيع الطبيعي، والشكل رقم (02) يوضح التوزيع.

ثانيا: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

01: عرض نتائج الدراسة وتحليلها:

1.1. نتائج الفرضية الرئيسة الأولى:

التي تنص بأنها: "توجد علاقة ارتباطية بين درجات الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة". فقد تم التعرف عليها من خلال إيجاد اختبار بيرسون (Pearson) بين المتغيرين والجدول رقم (17) يبين ذلك.

جدول رقم (17): العلاقة بين متغيري الدراسة (الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية) لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig)	مستوى الدلالة المعتمد	النتيجة (القرار)
الارتياح النفسي	143,97	18,066	150	0,028	0,738	0,05	لا توجد علاقة
الفاعلية الذاتية	102,13	14,722					

(**) الارتباط دال عند مستوى ($\alpha = 0,01$).

(*) الارتباط دال عند مستوى ($\alpha = 0,05$).

للتحقق من الفرضيات الفرعية التابعة للفرضية الأولى، وقصد اختبار الفرضية الفرعية الأولى، والتي تنص على أنها: "توجد علاقة ارتباطية بين درجات الأبعاد الثلاثة لمقياس الارتياح النفسي (الرضا عن مجالات الحياة، الرضا عن الحياة، الانفعالية) ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة" قام الطلبة الباحثون كذلك بإجراء اختبار معامل ارتباط بيرسون من أجل التعرف على العلاقة بين درجات أبعاد مقياس الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (18): نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين درجات أبعاد مقياس الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

الفاعلية الذاتية [المتوسط الحسابي = 102,13؛ [الانحراف المعياري = 14,722]							المتغيرات
النتيجة	مستوى الدلالة المعتمد	القيمة الاحتمالية (Sig)	قيمة (ر)	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
لا توجد علاقة	0,05	0,317	-0,082	150	13,357	60,88	البعد الأول: الرضا عن مجالات الحياة
لا توجد علاقة	0,05	0,301	-0,085	150	6,331	22,69	البعد الثاني: الرضا عن الحياة
توجد علاقة	0,05	0,012	0,204	150	10,479	60,40	البعد الثالث: الانفعالية

(**) الارتباط دال عند مستوى $(\alpha = 0,01)$.

(*) الارتباط دال عند مستوى $(\alpha = 0,05)$.

يتبين من جدول رقم (18) أن قيمة (ر) على الدرجة الكلية بلغت (0,028) وأن قيمة مستوى دلالتها (Sig) التي هي (0,738) تكبر عن الحد المطلوب الذي هو (0,05)، أي أن (0,738) أكبر من (0,05) ومعنى ذلك أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين درجات الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية. لدى طلبة الجامعة بجامعة المسيلة عند مستوى

الدلالة (0,05). وهذه النتيجة تجعلنا نقول أن الفرضية المصاغة على شكل (H_1) لم تحققت وهذا ما أثبتته النتيجة أعلاه. وبما أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون كانت (0,028) فإننا نقول أن العلاقة بين درجات الارتياح النفسي ودرجات الفاعلية الذاتية تقترب من الضعف. كما يوضحها الجدول رقم (18).

2.1. نتائج الفرضية الرئيسة الثانية:

تنص الفرضية الثانية أن: "مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة منخفض". لأجل اختبار الفرضية تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الارتياح النفسي الذي أُستخدم أداةً في الدراسة الحالية، حيث تم تطبيق هذا المقياس على العينة المؤلفة من (150) طالبا وطالبة، حيث قام الطلبة الباحثون باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والترتيب لمقياس الارتياح النفسي. والجدول رقم (19) يبين ذلك.

جدول رقم (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأبعاد مقياس الارتياح النفسي مرتبة.

رقم البعد	الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	النتيجة
01	البعد الأول: الرضا عن مجالات الحياة	08	60,88	13,357	76,10	مرتفع
02	البعد الثاني: الرضا عن الحياة	05	22,69	6,331	64,83	متوسط
03	البعد الثالث: الانفعالية	20	60,40	10,479	60,40	متوسط
	الدرجة الكلية "الارتياح النفسي"	33	143,97	18,066	66,96	متوسط

أو عن طريق استعمال الوسط الفرضي.

تنص الفرضية الأولى أن: "مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة منخفض". لأجل اختبار الفرضية تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية الذي أُستخدم أداةً في الدراسة الحالية، حيث تم تطبيق هذا المقياس على العينة المؤلفة من (150) طالبا وطالبة، حيث قام الطلبة

الباحثون باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الارتياح النفسي. ومقارنتها بالوسط الفرضي، والجدول رقم (20) يبين ذلك.

جدول رقم (20): نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		القيم الاحتمالية (Sig)	النتيجة
					المحسوبة	الجدولية		
البعد الأول: الرضا عن مجالات الحياة	60,88	13,357	44	149	15,478	1,660	0,000	مرتفع
البعد الثاني: الرضا عن الحياة	22,69	6,331	20	149	5,210	1,660	0,000	متوسط
البعد الثالث: الانفعالية	60,40	10,479	60	149	0,467	1,660	0,641	متوسط
الدرجة الكلية "الارتياح النفسي"	143,97	18,066	124	149	13,541	1,660	0,000	متوسط

مستوى الدلالة = (0,05).

يتّضح من الجدول (20) أن درجة الارتياح النفسي كما يراها أفراد العينة لدى طلبة الجامعة في ولاية المسيلة، قد أتى بمتوسط حسابي (143,97) وانحراف معياري قدره (18,066) على الدرجة للمقياس، وبأهمية نسبية قدرها (66,96) وهذا يدلّ على درجة متوسطة للارتياح النفسي.

بالنظر كذلك إلى الجدول نفسه نجد أن المتوسط العام للبعد الأول بلغ (60,88) مما يعني أن عينة الدراسة أعطت تقييم مرتفع لمستوى أداء طلبة الجامعة على هذا البعد (الرضا عن مجالات الحياة).

كما يتضح من الجدول (20) أن البعد الثاني "الرضا عن الحياة" حظي على تقييم متوسط. حيث تراوح المتوسط الحسابي (22,69) وبانحراف معياري قدره (6,331). أما البعد الثالث والأخير (الإنفعالية) فقد قدر المتوسط الحسابي له بـ: (60,40) بانحراف معياري قدره (10,479). وهذا يدلّ على درجة متوسطة.

3.1. نتائج الفرضية الرئيسة الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha < 0,05)$ بين متوسطات درجات الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقاً لمتغير الجنس. وللتحقق من ذلك قام الطلبة الباحثون باختبار دلالة الفروق بين متوسطات الاستجابة حسب متغير الجنس، تم استخدام اختبار (U) لـ: مان - وتني (Mann Whitney Test) للكشف عن الفروق - إن وجدت - بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث، ويعزى السبب في استخدام هذا الاختبار غير المعلمي (Non-Parametric Test) كبديل لاختبار (T-Test) المعلمي (Parametric Test) كون أن المشاهدات (البيانات) كمية ولا تتبع التوزيع الطبيعي ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول رقم (21): نتائج اختبار مان ويتني (U) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

النتيجة	قيمة * (Sig)	قيمة (U)	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	متغير الجنس	الإحصاءات الأبعاد
لا توجد فروق	0,569	2099,500	-0,570	3230,50	78,79	41	الذكور	البعد الأول: الرضا عن مجالات الحياة
				8094,50	74,26	109	الإناث	
توجد فروق	0,044	1758,500	-2,010	2619,50	63,89	41	الذكور	البعد الثاني: الرضا عن الحياة
				8705,50	79,87	109	الإناث	
لا توجد فروق	0,444	2053,000	-0,766	2914,00	71,07	41	الذكور	البعد الثالث: الانفعالية
				8411,00	77,17	109	الإناث	
لا توجد فروق	0,570	2100,000	-0,567	2961,00	72,22	41	الذكور	الدرجة الكلية
				8364,00	76,73	109	الإناث	

يتضح من الجدول رقم (21) أن قيمة (Z) بلغت، $(-0,567)$ وقيمة (U)، $(2100,000)$ ، وقيمة مستوى دلالتها التي بلغت $(0,570)$ تكبر عن الحد الموضوع الذي هو $(0,05)$ ، أي عند مستوى معنوية $(0,05)$. ولهذا فإن متوسط الرتب الإناث $(76,73)$ ، مقارب لمتوسط الرتب للذكور $(72,22)$.

بعد حساب قيمة (U) التي بلغت (2100,000) وبمقارنتها بالقيمة النظرية من جدول (القيم النظرية في اختبار مان - وتتي) حيث نجد أن مستوى الدلالة (0,05) عندما تكون (حجم عينة الذكور، ن = 1 = 41)، (حجم عينة الإناث ن = 2 = 109) هي (127). يتم قبول الفرض البديل في حالة استخدام اختبار مان - وتتي إذا كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وحيث أن (2100,000) (المحسوبة) أكبر من (127) (الجدولية). فإن هذا يعني أن المجموعتين لا تختلفان من حيث الارتياح النفسي. مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في الارتياح النفسي عند الدرجة الكلية وفقاً لمتغير الجنس.

4.1. نتائج الفرضية الرئيسة الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 < \alpha$) بين متوسطات درجات الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقاً لمتغير المستوى (الليسانس، الماجستير). وللتحقق من ذلك قام الطلبة الباحثون باختبار دلالة الفروق بين متوسطات الاستجابة حسب متغير المستوى، تم استخدام اختبار (U) لـ: مان - وتتي (Mann Whitney Test) للكشف عن الفروق - إن وجدت - بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث، ويعزى السبب في استخدام هذا الاختبار غير المعلمي (Non-Parametric Test) كبديل لاختبار (T-Test) المعلمي (Parametric Test) كون أن المشاهدات (البيانات) كمية ولا تتبع التوزيع الطبيعي ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول رقم (22): نتائج اختبار مان ويتني (U) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة حسب متغير المستوى (الليسانس، الماجستير).

النتيجة	قيمة * (Sig)	قيمة (U)	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	متغير المستوى	الإحصاءات الأبعاد
لا توجد فروق	0,412	2577,000	-0,821	6333,00	78,19	81	الليسانس	البعد الأول: الرضا
				4992,00	72,35	69	الماجستير	عن مجالات الحياة
لا توجد فروق	0,905	2763,000	-0,119	6084,00	75,11	81	الليسانس	البعد الثاني: الرضا
				5241,00	75,96	69	الماجستير	عن الحياة
لا توجد فروق	0,151	2414,000	-1,436	6496,00	80,20	81	الليسانس	البعد الثالث: الانفعالية
				4829,00	69,99	69	الماجستير	
لا توجد فروق	0,172	2432,000	-1,367	6478,00	79,98	81	الليسانس	الدرجة الكلية
				4847,00	70,25	69	الماجستير	

يتضح من الجدول رقم (22) أن قيمة (Z) بلغت، $(-1,367)$ وقيمة (U)، $(2432,000)$ ، وقيمة مستوى دلالتها التي بلغت $(0,172)$ تكبر عن الحد الموضوع الذي هو $(0,05)$ ، أي عند مستوى معنوية $(0,05)$. ولهذا فإن متوسط الرتب لمستوى الليسانس $(79,98)$ ، مقارب لمتوسط الرتب لمستوى الماجستير $(70,25)$.

بعد حساب قيمة (U) التي بلغت $(2432,000)$ وبمقارنتها بالقيمة النظرية من جدول (القيم النظرية في اختبار مان - وتتي) حيث نجد أن مستوى الدلالة $(0,05)$ عندما تكون (حجم عينة الليسانس، $n = 81$)، (حجم عينة الماجستير $n = 109$) هي (127) .

يتم قبول الفرض البديل في حالة استخدام اختبار مان - ويتني إذا كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وحيث أن $(2432,000)$ (المحسوبة) أكبر من (127) (الجدولية). فإن هذا يعني أن المجموعتين لا تختلفان من حيث الارتياح النفسي. مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في الارتياح النفسي عند الدرجة الكلية وفقاً لمتغير المستوى.

5.1. نتائج الفرضية الرئيسية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة أن: "مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة منخفض". لأجل اختبار الفرضية تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية الذي أُستخدم أداةً في الدراسة الحالية، حيث تم تطبيق هذا المقياس على العينة المؤلفة من (150) طالبا وطالبة، حيث قام الطلبة الباحثون باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمقياس الفاعلية الذاتية. والجدول رقم (23) يبين ذلك.

جدول رقم (23): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمقياس الفاعلية الذاتية.

الرقم	المقياس	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	النتيجة
01	البعد الأول: الأداء	10	38,79	5,681	77,58	مرتفع
02	البعد الثاني: المبادرة	09	34,05	5,313	75,67	مرتفع
03	البعد الثالث: إدارة الحصة	08	29,29	6,567	73,23	متوسط
	الدرجة الكلية "الفاعلية الذاتية"	27	102,13	14,722	75,65	مرتفع

أو عن طريق استعمال الوسط الفرضي.

تنص الفرضية الأولى أن: "مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة منخفض". لأجل اختبار الفرضية تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية الذي أُستخدم أداةً في الدراسة الحالية، حيث تم تطبيق هذا المقياس على العينة المؤلفة من (150) طالبا وطالبة، حيث قام الطلبة الباحثون باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الفاعلية الذاتية. ومقارنتها بالوسط الفرضي، والجدول رقم (24) يبين ذلك.

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

جدول رقم (24): نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي

للفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

النتيجة	القيم الاحتمالية (Sig)	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد البنود	الإحصاءات الأبعاد
		الجدولية	المحسوبة						
مرتفع	0,000	1,660	18,958	149	30	5,681	38,79	10	البعد الأول: الأداء
مرتفع	0,000	1,660	16,243	149	27	5,313	34,05	09	البعد الثاني: المبادرة
متوسط	0,000	1,660	9,859	149	24	6,567	29,29	08	البعد الثالث: إدارة الحصة
مرتفع	0,000	1,660	17,575	149	81	14,722	102,13	27	الفاعلية الذاتية

مستوى الدلالة = (0,05).

يتّضح من الجدول (24) أن درجة الفاعلية الذاتية كما يراها أفراد العينة لدى طلبة الجامعة في ولاية المسيلة، قد أتى بمتوسط حسابي (102,13) وانحراف معياري قدره (14,722) على الدرجة للمقياس، وبأهمية نسبية قدرها (75,65) وهذا يدلّ على درجة مرتفعة للفاعلية الذاتية.

بالنظر كذلك إلى الجدول نفسه نجد أن المتوسط العام للبعد الأول بلغ (38,79) مما يعني أن عينة الدراسة أعطت تقييم مرتفع لمستوى أداء طلبة الجامعة على هذا البعد (الأداء).

كما يتّضح من الجدول (24) أن البعد الثاني "المبادرة" حظي على تقييم مرتفع. حيث تراوح المتوسط الحسابي (34,05) وبانحراف معياري قدره (5,313). أما البعد الثالث والأخير (إدارة الحصة) فقد قدر المتوسط الحسابي له بـ: (29,29) بانحراف معياري قدره (6,567). وهذا يدلّ على درجة متوسطة.

6.1. نتائج الفرضية الرئيسية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أنها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α ($0,05$) بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير الجنس". للتحقق من ذلك قام الطلبة الباحثون باستخدام اختبار "ت" (T-test) للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين فيما يخص متغير الجنس (ذكور، إناث). ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول رقم (25): نتائج اختبار (ت، T-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى مقياس الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير الجنس.

الإحصاءات الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية (Sig)	النتيجة
البعد الأول: الأداء	الذكور	41	40,34	4,731	2,069	148	0,040	توجد فروق
	الإناث	109	38,21	5,915				
البعد الثاني: المبادرة	الذكور	41	34,95	4,970	1,281	148	0,202	لا توجد فروق
	الإناث	109	33,71	5,420				
البعد الثالث: إدارة الحصة	الذكور	41	29,27	3,950	-,027	129,974	0,978	لا توجد فروق
	الإناث	109	29,29	7,330				
الدرجة الكلية	الذكور	41	104,56	11,815	1,244	148	0,215	لا توجد فروق
	الإناث	109	101,21	15,628				

(*) عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$).

- قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (148) وعند مستوى دلالة ($0,05$) $1,96 =$

- قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (148) وعند مستوى دلالة ($0,01$) $2,58 =$

بالرجوع إلى الجدول نفسه نلاحظ أن قيمة (ت) بلغت (1,244) وأن قيمة مستوى

دلالته المحسوبة التي هي ($0,215 = \text{Sig}$) تكبر عن الحد المطلوب الذي هو ($0,05$),

أي أن ($0,215$) أكبر من ($0,05$). ومعناه أنه الفروق غير دالة إحصائيا عند مستوى

($0,05$). فهذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الفروق بين متوسطات

درجات الفاعلية الذاتية بين طلبة الجامعة، وعليه نقبل هذه الفرضية البديلة (H_1) ونرفض

الفرضية الصفرية (H_0) التي تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

بالنظر إلى الجدول رقم (25) نجد أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة ومقارنتها بقيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = (1,96)$ ، وعند درجة حرية (148)، نجد الدرجة المحسوبة (1,244) أصغر من الدرجة الجدولية (الدرجة أو النظرية) (1,96)، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية، وعليه نرفض الفرض الصفري المعطى ونقبل الفرض البديل. أي أن هذه القيمة داخل نطاق عدم قبول الفرضية الصفرية، أي بمعنى نرفض الفرضية الصفرية القائلة: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ بين بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.

7.1. نتائج الفرضية الرئيسية السابعة:

تنص الفرضية السادسة على أنها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α $(0,05 < \alpha)$ بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير المستوى (الليسانس، الماستر)". وللتحقق من ذلك قام الطلبة الباحثون باستخدام اختبار "ت" (T-test) للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين فيما يخص متغير المستوى (الليسانس، الماستر). ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول رقم (26): نتائج اختبار (ت، T-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى مقياس الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير المستوى (الليسانس، الماستر).

الإحصاءات الأبعاد	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية (Sig)	النتيجة
البعد الأول: الأداء	الليسانس	81	38,30	5,483	-	148	0,247	لا توجد فروق
	الماستر	69	39,38	5,891	1,162			
البعد الثاني: المبادرة	الليسانس	81	34,09	5,395	0,099	148	0,921	لا توجد فروق
	الماستر	69	34,00	5,255				
البعد الثالث: إدارة الحصة	الليسانس	81	29,57	7,353	0,567	148	0,572	لا توجد فروق
	الماستر	69	28,96	5,540				
الدرجة الكلية	الليسانس	81	101,95	14,897	-	148	0,875	لا توجد فروق
	الماستر	69	102,33	14,620	0,158			

(*) عند مستوى دلالة إحصائية $(\alpha = 0,05)$.

- قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (148) وعند مستوى دلالة $(0,05) = 1,96$.

- قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (148) وعند مستوى دلالة $(0,01) = 2,58$.

بالرجوع إلى الجدول نفسه نلاحظ أن قيمة (ت) بلغت $(-0,158)$ وأن قيمة مستوى دلالتها المحسوبة التي هي $(0,875 = \text{Sig})$ تكبر عن الحد المطلوب الذي هو $(0,05)$ ، أي أن $(0,875)$ أكبر من $(0,05)$. ومعناه أنه الفروق غير دالة إحصائيا عند مستوى $(0,05)$. فهذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الفروق بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية بين طلبة الجامعة، وعليه نقبل هذه الفرضية البديلة (H_1) ونرفض بالفرضية الصفرية (H_0) التي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا في متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير المستوى (ليسانس/ماستر).

بالنظر إلى الجدول رقم (26) نجد أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة ومقارنتها بقيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = (1,96)$ ، وعند درجة حرية (148)، نجد الدرجة المحسوبة $(-0,158)$ أصغر من الدرجة الجدولية (الدرجة أو

النظرية) (1,96)، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية، وعليه نرفض الفرض الصفري المعطى ونقبل الفرض البديل. أي أن هذه القيمة داخل نطاق عدم قبول الفرضية الصفرية، أي بمعنى نرفض الفرضية الصفرية القائلة: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ بين متوسطات درجات الفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة بجامعة المسيلة تعزى لمتغير المستوى.

2. مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها:

1.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها:

أظهرت نتائج الجدول رقم (17) عدم صحة الفرضية، أي أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. ويفسر الطلبة هذه النتيجة على أنها منطقية وموضوعية نظريا، حيث دلت النظريات كلها في شأن الارتياح النفسي أنها لا تؤثر تأثيرا مباشرا على الفاعلية الذاتية والعكس صحيح، ومن أمثلة هذه النظريات نظرية جيريمي بنثام "نظرية متعة والرغبة" التي تفترض أن الأفراد من هذه الفئة يستمتعون باللذة على حساب الألم، لأنهم يرون في ذلك إنجازا خاصا لأنفسهم وإرضاء لذاتيتهم، بغض النظر عن ارتباط فاعليتهم بالجهد والمبادرة الفعالة. وما ينتج عن هذا أن الطلبة لديهم منظور خاص للارتياح النفسي الذي ينظرون إليه على أنه إشباع للمتعة والرضا والسرور أما الفاعلية الذاتية فهم يكرسون جل أوقاتهم وجهودهم وطاقاتهم للاجتهاد والمبادرة وذلك للتفوق الدراسي بغض النظر عن ما يعيق ارتياحهم النفسي، ومنها نخلص إلى أنه لا توجد علاقة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للطلبة الجامعيين وهذا ما أثبتته النتائج الإحصائية لهذه الفرضية.

وقد تعارضت هذه النتيجة مع نتائج دراسة مسعود المحمد (2016/2015)؛ والتي دلت

على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها:

يشير الجدول السابق رقم (19) إلى أن جميع بنود الاستبيان جاءت بين الدرجة المتوسطة والدرجة المرتفعة، وبدرجة تكوين غير متوفرة للمقياس ككل، وتراوح متوسط إجابات الطلبة ما بين (22,69) وبأهمية نسبية بلغت (64,83%) للبعد رقم (02) في حده الأدنى والمتعلقة ببعد "الرضا عن الحياة" و(60,80) وبأهمية نسبية بلغت (76,10) للبعد (01) في حده الأعلى والمتعلقة ببعد "الرضا عن مجالات الحياة"، وبلغ المتوسط الحسابي للاستبيان ككل (143,97) بقيمة انحراف معياري (18,066) وبدرجة أهمية نسبية (66,96) %.

يتضح من الجدول رقم (19) أن: ترتيب الأبعاد حافظت على مراتبها كما أعطيت لأفراد العينة، حيث جاء البعد الأول والمتعلق بـ: "الرضا عن مجالات الحياة" في المرتبة الأولى في أبعاد الاستبيان بنسبة مئوية (76,10%)، وحسب التصنيف المعتمد نجد أن هذا البعد قد حصل على نسبة مرتفعة، والبعد الثاني والمتعلق بـ: "الرضا عن الحياة" قد حصل على المرتبة الثانية بنسبة مئوية (64,83%) وحسب التصنيف المعتمد نجد أن هذا البعد حصل على نسبة متوسطة، أما البعد الثالث والمتعلق بـ: "الانفعالية" قد حصل على المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (60,40%) وحسب التصنيف المعتمد نجد أن هذا البعد كذلك قد حصل على متوسطة كذلك، وفي الدرجة الكلية للمقياس الذي بلغت الأهمية النسبية لديه (66,96%) وحسب التصنيف المعتمد نجد أن هذا المقياس حصل على نسبة متوسطة.

لتفسير هذه النتيجة، يلاحظ من الناحية العملية أن إدارة الجامعة والأساتذة لا تشجعون الطلبة بالشكل الكافي وهذا نظرا للصعوبات التي يتلقاها الأساتذة والإداريين من التعامل مع العدد الكبير للطلبة - حسب رأي الباحثين - ما عدا ما جرى في السنوات الأخيرة من تكثيف المجهودات حتى وصلنا إلى هذه النتيجة في الفرضية المتحصل عليها، وهذه

النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصل إليها بن دحو سمية وسهيل مقدم (2017)، واختلفت مع دراسة مسعودي احمد (2015/2016).

3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس الارتياح النفسي حسب متغير الجنس.

أظهرت نتائج الجدول رقم (21) عدم قبول الفرضية، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، في متوسطات استجابات عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة فيما يتعلق بالدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي، تعزى لمتغير الجنس. وللإجابة عن هذه الفرضية قام الطلبة الباحثين بإجراء اختبار مان ويتي لعينتين مستقلتين للتعرف على أي فروق بين متوسطات في مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، أناث). حيث بلغت قيمة "Z" المحسوبة (-0.567) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ ، وأشارت كذلك قيم "Z"، وكذلك في البعدين الأول والثالث إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، أما البعد الثاني فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$. يعزو الطلبة ذلك إلى أن الارتياح النفسي في محيط الجامعة لتشاركهم في هذا المحيط وهي لا تتعارض مع جنس الطالب فهي مطلب ومبتغى كل طالب.

4.2. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس الارتياح النفسي حسب متغير المستوى (ليسانس، ماستر).

أظهرت نتائج الجدول رقم (22) عدم قبول الفرضية، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، في متوسطات استجابات عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة فيما يتعلق بالدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي، تعزى لمتغير

المستوى. وللإجابة عن هذه الفرضية قام الطلبة الباحثين بإجراء اختبار مان ويتي لعينتين مستقلتين للتعرف على أي فروق بين متوسطات في مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى (ليسانس، ماستر)، حيث بلغت قيمة "Z" المحسوبة (-1.367) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وأشارت كذلك قيم "Z"، وأشارت كذلك قيم "Z" في الأبعاد الثلاثة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \geq \alpha$).

يعزو الطلبة ذلك إلى أن الارتياح النفسي لدى الطلبة لا يتأثر بالفروق ذات الدلالة الإحصائية عند المستوى ($0,05 \geq \alpha$) وفقاً لمتغير المستوى (ليسانس، ماستر) وذلك لأن الطلبة تحت ظروف نفسية واجتماعية وأكاديمية واحدة وقد مروا بنفس المسار الأكاديمي لهذا لا توجد فروق - من وجهة نظر الباحثين -.

5.2. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها:

يشير الجدول السابق رقم (23) إلى أن جميع بنود الاستبيان جاءت بين الدرجة المتوسطة والدرجة المرتفعة، وبدرجة تكوين غير متوفرة للمقياس ككل، وتراوح متوسط إجابات الطلبة ما بين (29.29) وبأهمية نسبية بلغت (73.23%) للبعد رقم (03) في حده الأدنى والمتعلقة ببعد "إدارة الحصة" و(38.79) وبأهمية نسبية بلغت (77,58) للبعد (01) في حده الأعلى والمتعلقة ببعد "الأداء"، وبلغ المتوسط الحسابي للاستبيان ككل (102.13) بقيمة انحراف معياري (14.722) وبدرجة أهمية نسبية (75.65%).

يتضح من الجدول رقم (23) أن: ترتيب الأبعاد حافظت على مراتبها كما أعطيت لأفراد العينة، حيث جاء البعد الأول والمتعلق ب: "الأداء" في المرتبة الأولى في أبعاد الاستبيان بنسبة مئوية (77.58%)، وحسب التصنيف المعتمد نجد أن هذا البعد قد حصل على نسبة مرتفعة، والبعد الثاني والمتعلق ب: "المبادرة" قد حصل على المرتبة الثانية بنسبة مئوية (75,67%) وحسب التصنيف المعتمد نجد أن هذا البعد حصل على نسبة مرتفعة،

أما البعد الثالث والمتعلق بـ: "إدارة الحصة" قد حصل على المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (73.23%) وحسب التصنيف المعتمد نجد أن هذا البعد قد حصل على نسبة متوسطة. وفي الدرجة الكلية للمقياس الذي بلغت الأهمية النسبية لديه (75,65 %) وحسب التصنيف المعتمد نجد أن هذا المقياس حصل على نسبة مرتفعة.

لتفسير هذه النتيجة، يلاحظ من الناحية العملية أن للطلبة فعالية ذاتية مرتفعة راجع لتغلبهم للعديد من الصعوبات ورغبتهم الكبيرة في النجاح مع توفر بعض الشروط في محيط الجامعة ساهم في ارتفاع الفاعلية الذاتية لديهم - حسب رأي الباحثين - وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصل إليها دودو (2017).

6.2. مناقشة نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها:

يتضح من الجدول رقم (25) أن قيم (ت) غير دالة في البعدين الثاني والثالث، وفي الدرجة الكلية للاستبيان، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة الدراسة حول مستوى درجات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في تلك الأبعاد تعود لاختلاف جنس أفراد العينة، ما عدا البعد الأول المتعلق بـ: "الأداء" فأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة الدراسة حول مدى مستوى الأداء لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس. حيث يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة في البعد الأول (2,069) تزيد عن قيمة "ت" المجدولة (1,96) عند مستوى الدلالة (0,05) بدرجة الحرية (148) وبالتالي فإن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية أي أن الذكور لهم مستوى في الأداء أكبر من الإناث، فالفرق طفيف بين المتوسطين متوسط الذكور (40,34) ومتوسط الإناث (38.21) فالفرق طفيف وقيمه دالة إحصائياً.

في الدرجة الكلية للمقياس أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة الدراسة حول مدى مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس. حيث يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة في الدرجة الكلية

(1,244) تقل عن قيمة "ت" المجدولة (1,96) عند مستوى الدلالة (0,05) بدرجة الحرية (148) وبالتالي لا توجد فروق بين المتوسطات في مستوى مقياس الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير الجنس.

يعزو الطلبة الباحثين سبب عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات نحو الفاعلية الذاتية، هي في الواقع من صميم اهتماماتهم المشتركة نحو اتجاهات إيجابية للتفوق الدراسي والمشاركة الجماعية في مختلف النشاطات الجامعية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة مخيمر (2007).

7.2. مناقشة نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها:

يتضح من الجدول رقم (26) أن قيم (ت) غير دالة في الأبعاد الثلاثة، وفي الدرجة الكلية للاستبيان، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة الدراسة حول مستوى درجات الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في تلك الأبعاد تعود لاختلاف مستوى أفراد العينة.

في الدرجة الكلية للمقياس أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة الدراسة حول مدى مستوى الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى. حيث يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة في الدرجة الكلية (1,244) تقل عن قيمة "ت" المجدولة (1,96) عند مستوى الدلالة (0,05) بدرجة الحرية (148) وبالتالي لا توجد فروق بين المتوسطات في مستوى مقياس الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وفقا لمتغير المستوى.

يعزو الطلبة الباحثين سبب عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين في مستوى الفاعلية الذاتية، هي في الواقع من صميم اهتماماتهم المشتركة نحو اتجاهات إيجابية للتفوق الدراسي والمشاركة الجماعية في مختلف النشاطات الجامعية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة مسعودي (2016/2015).

3. استنتاج عام ومقترحات الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على موضوع الارتياح النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وعلاقته بالفاعلية الذاتية لديهم، إضافة إلى ذلك حاولنا معرفة مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لديهم وكذلك الفروق في المتوسطات في كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية تعزى لمتغيري الجنس والمستوى.

من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة توصلنا إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة، ونستنتج بأن مستوى الارتياح النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة متوسط. وكذلك بأن مستوى فاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة مرتفع، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من متغيري الدراسة الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة وفقاً لمتغيري الجنس والمستوى.

بالرغم من أنه في دراستنا قد توصلنا إلى أنه لا توجد علاقة بين الارتياح والفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة إلا أن مستوى الفاعلية الذاتية كان مرتفع يفسر ذلك إلى كون الطلبة لديهم طموح للوصول إلى مراتب النجاح والرقى والشعور بالرضا عن الحياة مهما كانت الظروف قاسية، وهم أكثر استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج البحث الحالي فإنه يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات التالية:

- الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي ومن ثم توجب على الباحثين الاهتمام بذلك والتوسع في إجراء بحوث مماثلة في مختلف المستويات والتخصصات الجامعية.

- لم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية وفقا لمتغيرات الجنس والمستوى، لذا نوصي بإجراء دراسات أخرى تبحث في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين وفق متغيرات أخرى كالمؤهل العلمي، التخصص، السن، الإقامة (نظام داخلي، نظام خارجي).
- دعوة للطاقم الإداري والأكاديمي تقديم كل أنواع التسهيلات الإدارية والتعليمية مع زيادة الدعم المادي والمعنوي للطلبة نظرا لفاعليتهم المرتفعة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- أصلان، مصبح إبراهيم. (2011). التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية، 19 (01).
- الآلوسي، أحمد إسماعيل. (2014). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في علم النفس الإجتماعي. ط 1. عمان: دار الكتب العلمية.
- جابر، عبد الحميد. (1990). نظريات الشخصية البناء الديناميات النمو طرق البحث والتقويم. القاهرة: دار النهضة العربية.
- حسونة، سامي عيسى. (2009). الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة. مجلة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية، 13(2)، 122 - 149.
- حيمود، احمد. (2010). المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي. أطروحة دكتوراه، جامعة قسنطينة.
- زرواق، نوال. (2013). مستويات الصلابة النفسية لدى المراهق المصاب بداء السكري. رسالة ماستر، جامعة بسكرة.
- سالم، رفقة خليف. (2009). علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (23)، 134-169.
- السيد، محمد أبوهاشم. (1994). أثر التغذية الراجعة على فاعلة الذات. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

قائمة المراجع

- السيد، محمد أبوهاشم. (2005). مؤشرات التحليل البعدي Meta-Analysis لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا. جامعة الملك سعود، كلية التربية البحوث التربوية، العدد (238)، 121-140.
- الشعراوي، علاء. (2000). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب الثانوية. مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة، (44)، 287-325.
- الشمري، بدر بن عودة بن نهير. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل. رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى.
- صديق، رحاب محمود. (2013). الإحترق النفسي. ط 1 مصر: دار المعرفة الجامعية.
- العزب، محمد سامح. (2004). الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني ابتدائي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
- عطايف، محمود أبو غالي. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(1)، 619-654.
- عواطف، صالح حسين. (1993). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، (3)، 461-487.
- العيافي، أحمد بن عبد الله محمد. (2011). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- محمد، السعيد أبوحلاوة. (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد. المؤتمر العلمي السابع عشر لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في 13-14 أبريل، 221-253.

قائمة المراجع

- محمود، فتحي عكاشة وعبد العزيز، إبراهيم سليم. (2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية ورقة عمل مقدمة لمؤتمر جودة الحياة بكفر الشيخ. جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية 13-14 أبريل 2010.
- مرسى، سامي عبد السلام. (2015). الفاعلية الذاتية لدى ذوي الإعاقة السمعية. ط 1. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
- مسعودي، أحمد. (2015). الفاعلية الذاتية لدى معلمي المدرسة الابتدائية، دراسة ميدانية على عينة من المعلمين بولاية مستغانم. المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، (8)، 165-187.
- المصري، نيفين عبد الرحمن. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر غزة.
- هيئة الأبحاث والترجمة. (د س). القاموس العربي. ط 1. لبنان: دار الراتب.
- ولاء، سهيل يوسف. (2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية. رسالة ماجستير، دمشق: سوريا.
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:**
- Bandura. (1977). self ef ficacy toword uniynng of behaviorl change. psychology.
- Bandura. (1986). Social Fondation of thought and action. A social cognitive theory. New York: prentice Hal.
- Bishop & Feist-Price. (2001). Qality of life in rehabilitation conseling. Making the philosophical. **Rehabilitation Education**, 15(3), 201-212.
- Bonomi et al. (2000). Validation of the united states version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) Measurment. **Journal of clinical Epidemiol**, (53), 1-12.

قائمة المراجع

- Burns. R, Machin.A. (2009). Invistigating the structural validity of Ryff's psychological wellbeing scales across two samples. **Soc Indic Res**, 93, 359 -375.
- Deiner et Deiner. (1995). Cross cultural corelates of life statisfaction and self-esteem. **Journal of personality, social psychology** 68, 653- 663.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, 95, 542-575.
- Fraillon. J. (2004). **Measuring Student Well-Being in the Context of Australian Schooling**. MCEETYA Secretariat. PO Box 202. Carlton South. VIC 3053. Australia.
http://www.curriculum.edu.au/verve/_resources.
- Martin. M. (2008). Paradoxes of happiness. **J. Happiness Stud**, 9, 171–184.
- Masse et al. (1998). The structure of Mental health higher – order confirmatory factor analyses of psychological distress and well, being measures. **social indicators research**, (45), 475- 504.
- McMahan.E, Estes. D. (2010). Measuring Lay Conceptions of Well-Being. The Beliefs About Well-Being Scale. **J Happiness Stud**.
- Myers et Deiner. (1995). Who is happy? **Psychological Science**, 6(1), 10- 19.
- O'Brien. M. (2008). **Well-Being and Post-Primary Schooling**. NCCA Research Report No. 6 NCCA 2008 National Council for Curriculum and Assessment, www.ncca.ie.
- Pajares,F. (1996). Self-Efficacy in Academic Setting. **Review of Educational Research**.
- Ruta. et al (2007). Sen and the art of quality of life maintenance. Towards a general theory of quality of life and its causation. **The Journal of Socio-Economics** 36.
- Ryan.R, Deci. L. (2008). Hedonia. Eudaimonia and wellbeing: An introduction. **Journal of Happiness Studies**, 3, 1-11.
- Seligman et Csikszentmihalyi. (2000). Positive Psychology, An introduction. **American Psychologist**, (55), 5- 14.

قائمة المراجع

- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? **Social Indicators Research**, 78, 179 – 203. The Stanford Encyclopaedia of Philosophy (<http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>. 5/12/2009).
- Tiberius, V., Hall, A. (2010). Normative theory and psychological research: Hedonism, eudaimonism and why it matters. **The Journal of Positive Psychology**, 5 (3).
- Zimmerman, G. (2000). Self-efficacy ; an essential motive to learn contemporary educational psychology.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01): أداة الدراسة الأولى:

مقياس الارتياح النفسي:

- مقياس الرضا عن مجالات الحياة:

الرقم	العبارة	0 غير راض تماما	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما
01	ما درجة رضاك عن مستواك المعيشي؟											
02	ما درجة رضاك عن حالتك الصحية؟											
03	ما درجة رضاك عن ما تتجزه أو تحققه في حياتك؟											
04	ما درجة رضاك عن علاقاتك مع الناس؟											
05	ما درجة شعورك بالأمن؟											
06	ما درجة شعورك بالانتماء إلى مجتمعك أي أنك جزء منه؟											
07	ما درجة شعورك بالأمن حول مستقبلك؟											
08	ما درجة رضاك عن تديتك أو حياتك الروحية؟											

- مقياس الرضا عن الحياة

العبارة	غير موافق بتاتا	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	لست موافق ولا معارض	موافق إلى حد ما	موافق	موافق جدا
1. بشكل عام تبدو الحياة التي أعيشها قريبة مما أتمناه لنفسي							
2. أعتبر ظروف حياتي ممتازة							
3. أنا راض عن الحياة التي أعيشها							
4. حتى الآن لدي الأشياء المهمة التي أريدها							
5. إذا قدر لي أن أعيش من جديد فلن أبدل في حياتي							

قائمة الملاحق

– مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية:

العبارة	كثيرا جدا	كثيرا را	بدرجة متوسطة	قليلًا	قليلًا جدا أولا على الإطلاق
مهتم					
متضايق					
في حالة شوق					
حزين					
قوي					
مذنب					
فزع					
عدائي					
متحمس					
فخور					
منرفز					
حذر					
شعور بالخيبة					
في حالة إلهام					
عصبي					
حازم					
منتبه					
غير ثابت					
نشيط					
خائف					

قائمة الملاحق

الملحق رقم (02): أداة الدراسة الثانية:

مقياس الفاعلية الذاتية:

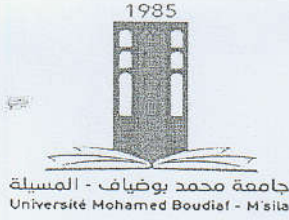
الرقم	الفقرة	موافق تماما	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق تماما
1	لدي القدرة على تقييم أدائي					
2	أستفيد من خبرات الآخرين في تطوير أدائي					
3	أعتمد على نفسي في أداء واجباتي المنزلية					
4	لدي إرادة لتحقيق أهدافي المستقبلية					
5	أوظف طرائق متنوعة في المذاكرة					
6	أواصل العمل مع زملائي بجد حتى في وجود عراقيل					
7	أستخدم البرامج المساعدة في تطوير مهاراتي					
8	أضع لِنفسي هدفا كبيرا أسعى إلى تحقيقه					
9	أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات					
10	عندما تحدث مشاكل غير متوقعة أتعامل معها بتفوق					
11	أنا مسؤول عن مدى تحصيلي الدراسي الجامعي					
12	بإمكاني تحفيز زملائي على المشاركة في النشاطات الجامعية					
13	أبادر في إنجاز بحوثي التي كلفت بها					
14	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد					
15	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أسعى إليه					
16	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة أستمر بالمحاولة حتى أنجزه					
17	أستمر في العمل بالرغم وجود صعوبات					
18	أبذل جهدا لتحفيز زملائي الذين يبدون قليلا من الاهتمام بإنجاز أعمالهم					
19	عند تدني درجاتي ألوم نفسي					
20	أستطيع أن أنهي أعمالي البحثية في الوقت المحدد					
21	أنا قادر على إنجاز سير الحصة بالمشاركة الفعالة					
22	أبذل جهدا لإقناع الأساتذة بمجهوداتي					

قائمة الملاحق

					أستطيع تجنب المواقف المحرجة	23
					أستطيع ضبط سلوكاتي غير المرغوبة في الحصة	24
					أضع نظام يضمن لي التوفيق في إعداد العروض	25
					أشغل وقت الحصة جيدا	26
					أجذب الأستاذ وزملائي عند تقديم عروضي	27

قائمة الملاحق

الملحق رقم (03): تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

المسيلة في : 2021/05/23

إلى السيد: عبد كريمة العلوم الإنسانية والاجتماعية

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية عطرة وبعد ...

في إطار انجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة السنة الثالثة ليسانس

الشعبة: علم النفس التخصص: علم النفس العملي

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 تشرّفون عليها.

عنوان الدراسة: الاستيعاب النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلبة الجامعة - جامعة المسيلة

المشرف: الدكتور بركات عبدالحق

1- اسم ولقب الطالب: بيون وليد رقم التسجيل: 181835093229

2- اسم ولقب الطالب: عليثيم عادل رقم التسجيل: 075121709

3- اسم ولقب الطالب: معتز محمد رقم التسجيل: 181835092249

في الفترة الممتدة من : 2021/04/25 إلى غاية 2021/05/02

في الأخير لكم منا أسمى عبارات التقدير والاحترام .

نائب المدير المكلف بالبحث العلمي



Téléphone / Fax : 0355353054 (213) : مرزقلال إمام

قسم علم النفس . الهاتف / الفاكس

قائمة الملاحق

الملحق رقم (04): التصاريح الشرفية الخاصة بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): محمد مهنوش الصفة: طالب أستاذ، باحث طالب
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 570267 والصادرة بتاريخ: 2015/09/09 ستم القلتة
والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس
والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج) مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)
عنوانها: الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلبة
الجامعة - جامعة المسيلة
أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة
في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 10 جوان 2021

توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): بيسون راسيد الصف: طالب، أستاذ، باحث W.H
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 900865179 والصادرة بتاريخ: حمام (الضاحية)
والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس ع/ق/ن
والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)
عنوانها: الارتباط النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى عينة من
(الطلبة الجامعيين جامعة المسيلة)

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

التاريخ: 01 جوان 2021

توقيع المعني (ة)

المراجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): حليمة حاسن الصفة: طالب، باحث
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم 905619380 والصادرة بتاريخ 2020/01/20 - الحوام
والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس
والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)
عنوانها: الارتجاع النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى عينة من
الطالبة الجامعية - جامعة المسيلة
أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة
في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021 جوان

توقيع المعني (ة)

المراجع: القرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020

قائمة الملاحق

الملحق رقم (05): مخرجات برنامج (SPSS).

أولاً: التحقق من الاعتدالية.

أ: مقياس الارتياح النفسي.

Descriptives

		Statistiques	Erreur standard
tdiii1	Moyenne	143,97	1,475
	Intervalle de confiance à 95		
	Borne inférieure	141,06	
	% pour la moyenne		
	Borne supérieure	146,89	
	Moyenne tronquée à 5 %	143,94	
	Médiane	143,00	
	Variance	326,375	
	Ecart type	18,066	
	Minimum	91	
	Maximum	214	
	Plage	123	
	Plage interquartile	21	
	Asymétrie	,218	,198
	Kurtosis	1,487	,394

Test Kolmogorov-Smirnov pour un échantillon

		tdiii1
N		150
Paramètres normaux ^{a,b}	Moyenne	143,97
	Ecart type	18,066
Différences les plus extrêmes	Absolue	,078
	Positif	,078
	Négatif	-,057
Statistiques de test		,078
Sig. asymptotique (bilatérale)		,025 ^c

a. La distribution du test est Normale.

b. Calculée à partir des données.

c. Correction de signification de Lilliefors.

أ: مقياس الفاعلية الذاتية.

Descriptives

		Statistiques	Erreur standard
tdiiii	Moyenne	102,13	1,202
	Intervalle de confiance à 95		
	Borne inférieure	99,75	
	% pour la moyenne		
	Borne supérieure	104,50	
	Moyenne tronquée à 5 %	102,09	
	Médiane	102,00	
	Variance	216,742	
	Ecart type	14,722	
	Minimum	58	
	Maximum	150	
	Plage	92	
	Plage interquartile	20	
	Asymétrie	,033	,198
	Kurtosis	,489	,394

Test Kolmogorov-Smirnov pour un échantillon

		tdiiii
N		150
Paramètres normaux ^{a,b}	Moyenne	102,13
	Ecart type	14,722
Différences les plus extrêmes	Absolue	,034
	Positif	,034
	Négatif	-,032
Statistiques de test		,034
Sig. asymptotique (bilatérale)		,200 ^{c,d}

a. La distribution du test est Normale.

b. Calculée à partir des données.

c. Correction de signification de Lilliefors.

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

ثانيا: نتائج الفرضيات.

1.5. نتائج الفرضية الأولى حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
tdi	60,88	13,357	150
tdii	22,69	6,331	150
tdiii	60,40	10,479	150
tdiii1	143,97	18,066	150
tdiiii	102,13	14,722	150

Corrélations

		tdi	tdii	tdiii	tdiii1	tdiiii
tdi	Corrélation de Pearson	1	,426**	-,118	,820**	-,082
	Sig. (bilatérale)		,000	,151	,000	,317
	N	150	150	150	150	150
tdii	Corrélation de Pearson	,426**	1	-,309**	,486**	-,085
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,301
	N	150	150	150	150	150
tdiii	Corrélation de Pearson	-,118	-,309**	1	,384**	,204*
	Sig. (bilatérale)	,151	,000		,000	,012
	N	150	150	150	150	150
tdiii1	Corrélation de Pearson	,820**	,486**	,384**	1	,028
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,738
	N	150	150	150	150	150
tdiiii	Corrélation de Pearson	-,082	-,085	,204*	,028	1
	Sig. (bilatérale)	,317	,301	,012	,738	
	N	150	150	150	150	150

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

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

2.5. نتائج الفرضية الثانية حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
tdiii1	150	143,97	18,066
N valide (liste)	150		

Statistiques sur échantillon uniques

قائمة الملاحق

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdi	150	60,88	13,357	1,091

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 44

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
tdi	15,478	149	,000	16,880	14,72	19,04

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdii	150	22,69	6,331	,517

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 21

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
tdii	3,276	149	,001	1,693	,67	2,71

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdiii	150	60,40	10,479	,856

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 60

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
tdiii	,467	149	,641	,400	-1,29	2,09

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdiii1	150	143,97	18,066	1,475

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 125

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
tdiii1	12,863	149	,000	18,973	16,06	21,89

3.5. نتائج الفرضية الثالثة حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
tdi	150	60,88	13,357	15	113
tdii	150	22,69	6,331	5	35
tdiii	150	60,40	10,479	35	91
tdiii1	150	143,97	18,066	91	214
الجنس	150	1,73	,447	1	2

Rangs

	الجنس	N	Rang moyen :	Somme des rangs
tdi	1	41	78,79	3230,50
	2	109	74,26	8094,50
	Total	150		
tdii	1	41	63,89	2619,50
	2	109	79,87	8705,50
	Total	150		
tdiii	1	41	71,07	2914,00
	2	109	77,17	8411,00
	Total	150		
tdiii1	1	41	72,22	2961,00

قائمة الملاحق

2	109	76,73	8364,00
Total	150		

Tests statistiques^a

	tdi	tdii	tdiii	tdiii1
U de Mann-Whitney	2099,500	1758,500	2053,000	2100,000
W de Wilcoxon	8094,500	2619,500	2914,000	2961,000
Z	-,570	-2,010	-,766	-,567
Sig. asymptotique (bilatérale)	,569	,044	,444	,570

a. Variable de regroupement : الجنس

4.5. نتائج الفرضية الرابعة حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
tdi	150	60,88	13,357	15	113
tdii	150	22,69	6,331	5	35
tdiii	150	60,40	10,479	35	91
tdiii1	150	143,97	18,066	91	214
1 المستوى	150	1,46	,500	1	2

Rangs

	1 المستوى	N	Rang moyen :	Somme des rangs
tdi	1	81	78,19	6333,00
	2	69	72,35	4992,00
	Total	150		
tdii	1	81	75,11	6084,00
	2	69	75,96	5241,00
	Total	150		
tdiii	1	81	80,20	6496,00
	2	69	69,99	4829,00
	Total	150		
tdiii1	1	81	79,98	6478,00
	2	69	70,25	4847,00
	Total	150		

Tests statistiques^a

	tdi	tdii	tdiii	tdiii1
U de Mann-Whitney	2577,000	2763,000	2414,000	2432,000
W de Wilcoxon	4992,000	6084,000	4829,000	4847,000
Z	-,821	-,119	-1,436	-1,367
Sig. asymptotique (bilatérale)	,412	,905	,151	,172

a. Variable de regroupement : المستوى¹

5.5. نتائج الفرضية الخامسة حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
tdiii1	150	38,79	5,681
tdiii2	150	34,05	5,313
tdiii3	150	29,29	6,567
tdiii	150	102,13	14,722
N valide (liste)	150		

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdiii1	150	38,79	5,681	,464

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 30						
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
tdiii1	18,958	149	,000	8,793	7,88	9,71

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdiii2	150	34,05	5,313	,434

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 27

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
tdiiai2	16,243	149	,000	7,047	6,19	7,90

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdiiai3	150	29,29	6,567	,536

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 24

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
tdiiai3	9,859	149	,000	5,287	4,23	6,35

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdiiai	150	102,13	14,722	1,202

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 81

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
tdiiai	17,575	149	,000	21,127	18,75	23,50

6.5. نتائج الفرضية السادسة حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdiii1	1	41	40,34	4,731	,739
	2	109	38,21	5,915	,567
tdiii2	1	41	34,95	4,970	,776
	2	109	33,71	5,420	,519
tdiii3	1	41	29,27	3,950	,617
	2	109	29,29	7,330	,702
tdiii	1	41	104,56	11,815	1,845
	2	109	101,21	15,628	1,497

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
tdiii1	Hypothèse de variances égales	1,585	,210	2,069	148	,040	2,130	1,029	,096	4,165
	Hypothèse de variances inégales			2,288	89,416	,024	2,130	,931	,281	3,980
tdiii2	Hypothèse de variances égales	,173	,678	1,281	148	,202	1,245	,971	-,675	3,164
	Hypothèse de variances inégales			1,333	78,015	,186	1,245	,934	-,614	3,104
tdiii3	Hypothèse de variances égales	4,942	,028	-,021	148	,983	-,025	1,207	-2,411	2,360
	Hypothèse de variances inégales			-,027	129,974	,978	-,025	,935	-1,874	1,824
tdiii	Hypothèse de variances égales	2,385	,125	1,244	148	,215	3,350	2,692	-1,970	8,670
	Hypothèse de variances inégales			1,410	94,766	,162	3,350	2,376	-1,367	8,067

7.5. نتائج الفرضية السابعة حسب مخرجات برنامج (SPSS):

Statistiques de groupe					
	1المستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tdiii1	1	81	38,30	5,483	,609
	2	69	39,38	5,891	,709
tdiii2	1	81	34,09	5,395	,599
	2	69	34,00	5,255	,633
tdiii3	1	81	29,57	7,353	,817
	2	69	28,96	5,540	,667
tdiiii	1	81	101,95	14,897	1,655
	2	69	102,33	14,620	1,760

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
tdiii1	Hypothèse de variances égales	,472	,493	-1,162	148	,247	-1,081	,930	-2,917	,756
	Hypothèse de variances inégales			-1,156	140,395	,250	-1,081	,935	-2,929	,768
tdiii2	Hypothèse de variances égales	,001	,972	,099	148	,921	,086	,873	-1,639	1,812
	Hypothèse de variances inégales			,099	145,335	,921	,086	,872	-1,636	1,809
tdiii3	Hypothèse de variances égales	,098	,754	,567	148	,572	,611	1,078	-1,520	2,742
	Hypothèse de variances inégales			,580	145,912	,563	,611	1,055	-1,473	2,696
tdiiii	Hypothèse de variances égales	,044	,835	-,158	148	,875	-,383	2,420	-5,164	4,399
	Hypothèse de variances inégales			-,158	145,038	,874	-,383	2,416	-5,158	4,393

