



مجلة كلية التربية

الرفاهية النفسية وعلاقتها التنبؤية بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

بحث مستل من رسالة ماجستير

إعداد

جمعة محمد السيد العشري

باحث ماجستير بقسم علم النفس التربوي

أ.د/ أماني إبراهيم الدسوقي أ.م.د/ مصطفى السعيد جبريل

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية أستاذ الصحة النفسية المساعد المتفرغ

للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد كلية التربية - جامعة دمياط

د/ عمرو محمد إسماعيل

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة التنبؤية بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم تطبيقها خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ على عينة قوامها (١٦١) طالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية- جامعة دمياط، من شعبتي التربية الخاصة واللغة العربية. واستخدم الباحث مقياسين من إعداد الباحث هي: مقياس الرفاهية النفسية، وفاعلية الذات الأكاديمية. وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في الرفاهية النفسية تُعزى لمتغير التخصص (اللغة العربية - التربية الخاصة)، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الطلاب في مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية. كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة.

الكلمات الافتتاحية: الرفاهية النفسية، فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

Psychological well-being and its predictive relationship with academic self-efficacy among university students

Abstract

This study aims to explore the predictive relationship between psychological well-being and academic self-efficacy among university students. The research employed a descriptive methodology and was conducted during the first semester of the 2024/2025 academic year on a sample of (161) fourth-year students from the Faculty of Education at Damietta University, specializing in either Special Education and Arabic Language. The researcher utilized two instruments: the Psychological Well-Being Scale and the Academic Self-Efficacy Scale. The findings revealed no statistically significant differences in students' levels of psychological well-being attributable to the academic specialization variable (Arabic Language – Special Education). However, a statistically significant positive correlation was found at the 0.01 level between students' scores on the Psychological Well-Being Scale and their scores on the Academic Self-Efficacy Scale. Moreover, the results indicated that psychological well-being can significantly predict academic self-efficacy among university students.

Key words: psychological well-being and academic self-efficacy among university students

مقدمة البحث:

يشكل التعليم الجامعي مرحلة محورية في حياة الشباب، حيث يمثل نقطة انطلاق نحو بناء مستقبلهم المهني والشخصي. وفي خضم هذه التغيرات التكنولوجية والاقتصادية والقيمية، يواجه الطلبة تحديات متنوعة تتطلب منهم ليس فقط اكتساب المعرفة والمهارات، بل أيضًا الحفاظ على صحتهم النفسية وتعزيز قدراتهم الإبداعية وفعاليتهم الذاتية.

وتعتبر الرفاهية النفسية، بما تشمله من شعور بالرضا والسعادة والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة، أساسًا هامًا لازدهار الطلبة وتفوقهم الأكاديمي والإبداعي. فهي لا تؤثر فقط على الصحة العقلية والعاطفية للطلبة، بل تمتد آثارها لتشمل أدائهم الأكاديمي وقدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية (Diener et al., 2017).

وفي سياق التعليم الجامعي، يصبح هذا الأمر أكثر أهمية نظرًا للضغوط الأكاديمية والتنافسية التي يواجهها الطلبة، مما يجعل الرفاهية النفسية بمثابة الدرع الواقي الذي يحميهم ويساعدهم على الازدهار. لذا، يصبح فهم العلاقة بين الرفاهية النفسية وكل من فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة أمرًا بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة لدعمهم وتمكينهم في رحلتهم التعليمية.

وتبرز فاعلية الذات الأكاديمية كأحد العوامل الهامة في مسيرة الطالب الجامعي، حيث تعكس مدى ثقة الطالب في قدراته على مواجهة التحديات الأكاديمية وتحقيق أهدافه التعليمية. فهي عاملًا حاسمًا في تحديد مساره الأكاديمي؛ حيث تؤثر بشكل كبير على اختيار الطالب للمسابقات الدراسية، وجهوده المبذولة، ومثابرته في مواجهة الصعوبات. فالطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من فاعلية الذات يكونون أكثر استعدادًا لتحدي أنفسهم، والاجتهاد في الدراسة، والتغلب على العقبات الأكاديمية (Meng & Zhang, 2023).

بالإضافة إلى ذلك، فإن تبني الجامعات استراتيجيات تعليمية شاملة تُعزز من الصحة النفسية والفاعلية الذاتية يساهم في تخفيف الضغوط الناتجة عن المنافسة المحتملة في سوق العمل وتحقيق توازن أفضل بين الحياة المهنية والشخصية. وفي

النهاية، يُشكل التكامل بين الجوانب النفسية والمعرفية أساسًا متينًا لضمان مستقبل واعد للخريجين، بحيث يكونوا قادرين على الابتكار والمشاركة الفعالة في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

وفي ظل هذه المعطيات السابقة، نشأت فكرة الدراسة لدى الباحث الحالي ببحث العلاقة التنبؤية بين الرفاهية النفسية، والفاعلية الذاتية الأكاديمية، إذ يتضح من الأدلة العلمية أن تعزيز الشعور بالمعنى والرضا النفسي يُساهم في رفع مستويات الثقة والاعتماد على الذات، مما يُعد شرطًا أساسيًا لتحفيز الإبداع والابتكار.

مشكلة البحث:

تشير الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. فقد بينت الأبحاث أن الصحة النفسية الجيدة، والتي تشمل جوانب مثل إدارة الضغوط والسعادة والرضا عن الحياة، ترتبط بشكل وثيق بمدى ثقة الطالب في قدراته الأكاديمية. فعندما يتمتع الطالب بمستوى جيد من الرفاهية النفسية، يكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الأكاديمية بثقة وإيجابية، مما يعزز شعوره بالكفاءة الذاتية في المجال الدراسي (Duong-Vo, Nguyen-THI & Vinh-Long, 2024).

كما أن الرفاهية النفسية يمكن أن تعمل كمعدل للعلاقة بين بعض العوامل النفسية الأخرى وفاعلية الذات الأكاديمية. على سبيل المثال، وجدت دراسة (Lizarte (Simón, Gijón Puerta, Galván Malagón & Khaled Gijón, 2024 أن الرفاهية النفسية تلعب دورًا إيجابيًا في تعديل العلاقة بين القلق والاندماج الأكاديمي، وهو ما يرتبط بدوره بفاعلية الذات. فالطلاب الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية يكونوا أكثر قدرة على الحفاظ على انخراطهم الأكاديمي حتى في ظل مستويات عالية من القلق، مما يعكس ثقتهم في قدرتهم على التغلب على التحديات.

وأشارت الأدلة البحثية إلى أن تلبية وإشباع الحاجات النفسية الأساسية _كبعد من أبعاد الرفاهية النفسية- يمكن أن تكون مؤشرًا تنبؤيًا هامًا لفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. فقد وجدت دراسة Basileo, Otto, Lyons, Vannini &

(Toth, 2024) أن إشباع الحاجات النفسية (الاستقلالية-الانتماء)، إلى جانب عوامل أخرى مثل المرونة الأكاديمية، تتنبأ بشكل مشترك بدافعية الطلاب. فالطلاب الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن حياتهم، والشعور بالهدف، والعلاقات الإيجابية، يكونون أكثر عرضة لتطوير والحفاظ على ثقة قوية في قدراتهم الأكاديمية. ولاحظ الباحث أن هناك ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية وعلاقتها التنبؤية بفاعلية الذات الأكاديمية وخاصة في البيئة العربية والمصرية، وأن الدراسات السابقة التي تناولت الاختلافات بين ذوي التخصصات العلمية، أجريت في بيئات غير مصرية.

ولذلك تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف الرفاهية النفسية وعلاقتها التنبؤية بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة بكلية التربية بدمياط، والتعرف على الفروق بين التخصصات العلمية في الرفاهية النفسية.

ووفقاً لما سبق من الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن للباحث أن يحدد تساؤلات البحث؛ وهي:

١. هل توجد فروق بين طلبة الجامعة ذوي التخصصات العلمية في الرفاهية النفسية؟
٢. هل توجد علاقة بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟
٣. هل يمكن للرفاهية النفسية أن تتنبأ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

١. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
٢. التعرف على إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
٣. التقدم ببعض التوصيات المقترحات للاستفادة من نتائج الدراسة في الواقع العملي.

أهمية الدراسة:

١. تسلط الدراسة الضوء على أهمية الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، والتي تعتبر أساساً للصحة النفسية العامة والنجاح الأكاديمي.
٢. تتناول الدراسة مفهوم فاعلية الذات الأكاديمية، الذي يعد عاملاً حاسماً في تحديد مستوى أداء الطالب وإنجازاته الأكاديمية.
٣. تتناول الدراسة مفهوم فاعلية الذات الأكاديمية، الذي يعد عاملاً حاسماً في تحديد مستوى أداء الطالب وإنجازاته الأكاديمية.
٤. إضافة مقاييس الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة للمكتبة العربية.
٥. يمكن للقائمين على التربية بالمرحلة الجامعية الاستفادة من نتائج الدراسة عند وضع المقررات الدراسية.
٦. تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه الباحثين نحو تطوير برامج إرشادية تستهدف تحسين الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة بغرض تنمية فاعلية الذات الأكاديمية.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:**الرفاهية النفسية (Psychological Well-being):**

هي حالة من التوازن النفسي والاجتماعي تعكس قدرة الفرد على تحقيق السعادة، وإدارة الضغوط، والتمتع بعلاقات إيجابية، والتفاعل بفعالية مع بيئته. وتتمثل في الشعور بالرضا عن الذات، والمشاركة الهادفة في الأنشطة الحياتية. وتتمثل في الأبعاد التالية: (الرضا عن الحياة - العلاقات الإيجابية - الاستقلالية - النمو الشخصي - الغرض في الحياة - السيطرة على البيئة).

فاعلية الذات الأكاديمية (Academic Self-Efficacy):

هي اعتقاد الطالب بقدرته على تحقيق النجاح في المهام الأكاديمية من خلال تنظيم جهوده والتغلب على التحديات التي تواجهه في بيئة التعلم. وأبعاده هي: (الثقة

في الأداء الأكاديمي - التخطيط الذاتي - التحفيز الأكاديمي - التعامل مع التحديات - القدرة على حل المشكلات).

حدود البحث:

١. المحددات الزمنية والمكانية: تم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من عام (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥) على طلاب كلية التربية جامعة دمياط من الفرقة الرابعة شعبتي التربية الخاصة واللغة العربية.
٢. المحددات الإجرائية:
 - أ- المنهج: تستند الدراسة الحالية إلى المنهج الوصفي الذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجات فاعلية الذات الأكاديمية من خلال درجات الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة دمياط.
 - ب- العينة: تكونت عينة الدراسة من (١٦١) طالب من الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة دمياط بمحافظة دمياط للعام الدراسي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م).
 - ج- الأدوات: تتحدد أدوات الدراسة بالمقاييس التالية وكلها من إعداد الباحث الحالي: مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية.
 - د- الأساليب الإحصائية: وتتمثل الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية فيما يأتي: المتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط (بيرسون)، تحليل الانحدار المتعدد.

الإطار النظري:

١- الرفاهية النفسية Psychological Well-being:

مفهوم الرفاهية النفسية

هي حالة من الرفاهية فيها يدرك الناس قدراتهم، ويكونوا قادرين على التعامل مع توتر الحياة، وترتبط الرفاهية الذاتية بالصحة العقلية التي تجعل الفرد في حالة من الأداء الجيد (Ruggeri, Garcia-Garzon, Maguire, Matz & Huppert, 2020).

كما أنها قبول الفرد لذاته بكل سلبياتها وإيجابياتها، والعمل على تطوير نموه الشخصي، وقدرته على إدارة البيئة المحيطة به لصالحه وصالح الآخرين وتكوين علاقات جيدة مع المحيطين به، وتحديد أهداف لحياته (أمل إبراهيم عبد الباقي، ٢٠٢٠، ١٠٦).

وهي مؤشرات سلوكية تدل على تقبل الطالب لذاته كما هي من إيجابيات وسلبيات وقدرته على ارتقاء ونموه الشخصي بكفاءة وفاعلية، وتواصله الإيجابي مع الآخرين، وشعوره بالسعادة والرضا لوجود هدف لحياته (سارة عبد المهدي، ٢٠٢٢، ١٧٥).

ومن التعريفات السابقة توصل الباحث إلى أن الرفاهية النفسية هي حالة من التوازن النفسي والاجتماعي تعكس قدرة الفرد على تحقيق السعادة، وإدارة الضغوط، والتمتع بعلاقات إيجابية، والتفاعل بفعالية مع بيئته. وتتمثل في الشعور بالرضا عن الذات، والمشاركة الهادفة في الأنشطة الحياتية. وتشمل الأبعاد التالية:

أ- الرضا عن الحياة: يشير إلى شعور الطالب بالرضا عن جودة حياته الحالية والمستقبلية.

ب- العلاقات الإيجابية: يشير إلى قدرة الطالب على بناء والحفاظ على علاقات داعمة ومثمرة.

ج- الاستقلالية: يشير إلى شعور الطالب بالقدرة على اتخاذ القرارات المستقلة وتحمل مسؤولياته.

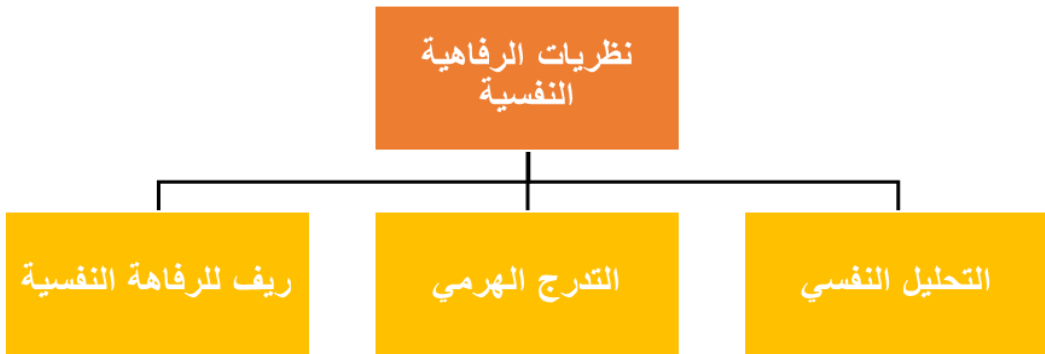
د- النمو الشخصي: يشير إلى قدرة الطالب على التطور المستمر والتعلم من التجارب الحياتية.

هـ- الغرض في الحياة: يشير إلى وجود أهداف واضحة تمنح الحياة معنى وقيمة.

و- السيطرة على البيئة: يشير إلى قدرة الطالب على إدارة المواقف الصعبة والتحكم في حياته اليومية.

النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

إن الرفاهية النفسية تُعدّ هدفًا يسعى إليه الإنسان لتحقيق حياة متوازنة تتسجم بين العواطف والأفكار والعلاقات الاجتماعية. وقد تناولت الكثير من النظريات النفسية هذا المفهوم من زوايا مختلفة، حيث ركز بعضها على العوامل الداخلية مثل النمو الذاتي والدافعية الذاتية، بينما أبرزت أخرى أهمية الدعم الاجتماعي والبيئة المحيطة في تعزيز الرفاهية النفسية. وتُعتبر هذه النظريات مرجعًا أساسيًا لتطوير استراتيجيات إرشادية تهدف إلى تحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة النفسية.



شكل (١) يوضح النظريات النفسية المفسرة للرفاهية النفسية

ويلقي الباحث الضوء على أهم هذه النظريات وهي نظرية ريف للرفاهية النفسية:

طورت عالمة النفس كارول ريف (Carol Ryff) في عام ١٩٨٩ نموذجًا نظريًا رائدًا للرفاهية النفسية، ويُعتبر أحد أكثر الأطر تأثيرًا في علم النفس الإيجابي. وتعتمد النظرية على فكرة الفضائل الفلسفية اليونانية، التي تُركز على الازدهار الإنساني من خلال العيش وفق القيم وتحقيق الإمكانيات الكامنة، بدلًا من مجرد السعي وراء المتعة. كذلك اعتمدت على التراث النظري لعلم النفس المتمثل في نظريات التحليل النفسي ونظرية ماسلو والنظريات الإنسانية كنظرية روجرز ونظرية تحديد الذات.

وقدمت ريف نموذجها للرفاهية النفسية الذي ينطلق من أن مفهوم الصحة النفسية ليس مجرد الخلو من المرض وإنما يتضمن سمات إيجابية وفقًا للتصور الذي قدمته ريف تتضمن الرفاهية النفسية ست أبعاد هي (الاستقلال - التحكم والسيطرة - العلاقات الاجتماعية - نمو الشخصية - قبول الذات - هدف الحياة) (Ryff, 1989).

١- أهمية الرفاهية النفسية للطلاب الجامعيين:

إن بدء الدراسة الجامعية هو وقت للتغيير المكثف الذي قد يكون مُشكلاً لبعض الشباب وتواجه نسبة كبيرة من طلاب المرحلة الجامعية صعوبات في التكيف مع الحياة الجامعية وانتشار نسبة القلق والاكتئاب بينهم (Mohammed, Unher, Brandy, Penckofer, Solari-Twadell & Velsor- & Sugawara, 2010; Friedrich, 2015).

حيث يمكن أن يؤدي الضغط النفسي المستمر إلى انخفاض الدافعية الأكاديمية، وتراجع الأداء الدراسي، وزيادة احتمالية التسرب من الجامعة (Dzul, Hussin, Sumari & Sulaiman, 2022). وفي المقابل تُعدّ الرفاهية النفسية عاملاً حاسماً في نجاح الطلاب الجامعيين أكاديمياً واجتماعياً، حيث تؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية وبناء علاقات إيجابية مع زملائهم وأساتذتهم. وأظهرت الأبحاث أن الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات، واتخاذ قرارات فعالة، وإدارة وقتهم بكفاءة، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي (Kashanian & Sheikhpour, 2024)). وبناء علاقات اجتماعية داعمة، والحفاظ على توازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية. بالإضافة إلى ذلك، تُسهم الرفاهية النفسية في تعزيز الدافعية الذاتية، مما يزيد من احتمالية تحقيق الأهداف الأكاديمية والشخصية على حد سواء (Tamannaeifar & Motaghedifard, 2014).

أساليب تنمية الرفاهية النفسية

إن تهيئة البيئة الجامعية لتنمية الرفاهية النفسية تتطلب بناء نظام شامل يشمل البُعد الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي للطلاب، بحيث تصبح الجامعة أكثر من مجرد مكان للتعلم، بل منصة دعم متكاملة تُسهم في تعزيز الصحة النفسية. فمن خلال توفير خدمات إرشادية ومراكز للدعم النفسي وأنشطة ترفيهية موجهة، يمكن خلق بيئة تشعر الطلاب بالانتماء والراحة، مما يُساهم في تخفيف الضغوط وتحسين الفاعلية الأكاديمية.

والبرامج التعليمية والتدخلات الإرشادية التي تُركّز على تنمية مهارات التكيف وإدارة الضغوط تلعب دوراً مهماً في دعم الرفاهية النفسية. فمن خلال توفير ورش عمل ودورات تدريبية تهدف إلى تحسين مهارات التواصل وبناء العلاقات الإيجابية، يمكن للطلاب اكتساب استراتيجيات فعّالة للتعامل مع تحديات الحياة اليومية، مما يُسهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحقيق مستوى أعلى من الرضا العام (Ryff & Keyes, 1995, 719).

وتشير الأبحاث إلى أن الرفاهية النفسية ليست حالة ثابتة، بل هي نتيجة لتفاعل مجموعة من العوامل التي يمكن تطويرها وتحسينها عبر مجموعة من الاستراتيجيات العملية والنفسية. ومن أبرز هذه الاستراتيجيات هي التدخلات المبنية على مبادئ علم النفس الإيجابي، والتي تُركّز على تعزيز المشاعر الإيجابية وتنمية القدرات الشخصية (Seligman, 2011).

وتشمل استراتيجيات تنمية الرفاهية النفسية مجموعة من الإجراءات العملية والنفسية التي تهدف إلى تعزيز المشاعر الإيجابية وتنمية القدرات الشخصية، ويمكن حصرها في الاستراتيجيات التالية: (اليقظة الذهنية- تعزيز الدعم الاجتماعي- مهارات التنظيم الذاتي- تحديد الأهداف الشخصية- المرونة النفسية).

٢- فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self- Efficacy:

مفهوم فاعلية الذات الأكاديمية:

هي معتقدات الطالب بشأن قدرته على تحديد أهدافه الأكاديمية، واكتشاف ما لديه من قدرات وتوظيفها من أجل الوصول إلى هذه الأهداف، وثقة الطالب في قدرته على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منه، ومثابرتة في مواجهة الصعوبات والضغوط التي قد تعترض مسيرته الأكاديمية، وتوقعه للنجاح فيما يقوم به من مهام تتعلق بدراسته (محمد الزهراني، ٢٠٢٠، ٧٩٧).

ولفاعلية الذات الأكاديمية مجموعة من الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية المرتبطة بشكل مباشر أو غير مباشر بالحياة الأكاديمية للطلاب، مما يعكس إيمانهم بقدرتهم على النجاح في المهام والتحديات الأكاديمية. ولها

عدة مظاهر وأبعاد هي (القيادة الطلابية- الإنجازات الأكاديمية- التركيز والفهم- التوافق مع البيئة الأكاديمية- الابتكار- التنظيم والتخطيط- التحكم في الانفعالات -García- (Méndez & Rivera-Ledesma, 2021, 3).

وهي معتقدات الفرد وثقته حول قدراته وإمكاناته التي تؤهله لإنجاز المهام الأكاديمية المختلفة المطلوبة منه، والتي تؤثر على دوافعه ومثابرته للقيام بتلك المهام (DiBenedetto & Schunk, 2022, 12).

ويعرفها (Azeez & Awad, 2022, 467) بأنها اعتقادات الفرد وثقته بقدراته وقواه الشخصية في التعامل مع المواقف الجديدة والمطالب الغير المألوفة لتحقيق الأداء والمهام الأكاديمية.

وهي نشاط عقلي يقوم به الطالب المعلم في القضايا والموضوعات الفلسفية التي يدرسها، وإنجاز مهامه الأكاديمية بنجاح ويتضمن تقديم الأدلة والتبريرات والتفسيرات والتحليل والاستنتاج وحل المشكلات، واتخاذ قرار مبني على الدليل والبرهان المنطقي (ياسمين عزب، ٢٠٢٣، ٤٤٢).

وهي معتقدات الفرد حول قدراته ومهاراته التي تمكنه من أداء المهمات الدراسية الأكاديمية الموكلة إليه، ومواجهة المشكلات التعليمية والتغلب على الصعوبات وتجاوز العقبات والتنبؤ بالنتائج (أحمد مبروك، ٢٠٢٤، ٥٧٨).

وتتبلور الفاعلية الذاتية الأكاديمية في شكل أفكار ومعتقدات حول الذات بشأن مدى كفاءتها، وهذه الأفكار تتوسط بين ما لدى الفرد من معرفة ومهارات وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية، ولا ترتبط الكفاءة بما يملكه الفرد من قدرات وإنما بما يمكنه فعله من خلال تلك القدرات، أي بمدي ثقة الفرد بقدرته على أداء المهام المطلوبة منه باستخدام تلك القدرات (van Zyl, Klibert, Shankland, ;Nasa, 2014, 57). (See-To & Rothmann, 2022, 777).

ويعرف الباحث الحالي فاعلية الذات الأكاديمية بأنها اعتقاد الطالب بقدرته على تحقيق النجاح في المهام الأكاديمية من خلال تنظيم جهوده والتغلب على التحديات التي تواجهه في بيئة التعلم:

١- الثقة في الأداء الأكاديمي: يشير هذا البُعد إلى الإيمان الشخصي بقدرة الطالب على إنجاز المهام الأكاديمية بنجاح، مثل الإجابة في الامتحانات أو تقديم الواجبات البحثية بحرفية. ويتجسد هذا الاعتقاد في توقعات الفرد حول مدى تمكنه من تحقيق أهداف دراسية محددة، ويتأسس على تجاربه السابقة في التفوق أو الفشل.

٢- التخطيط الذاتي: يشير إلى التخطيط الذاتي القدرة على تنظيم الوقت والموارد الدراسية ووضع أهداف واضحة وقابلة للقياس، ثم متابعة تنفيذها وتقييم التقدم. ويشمل القدرة على وضع جداول دراسية واقعية، وتقسيم الأهداف الكبيرة إلى أهداف فرعية، وآليات تقييم مرحلية لضبط المسار نحو الإنجاز.

٣- التحفيز الأكاديمي: يتناول هذا البُعد العوامل الداخلية والخارجية التي تدفع الطالب إلى التعلم والسعي لتحقيق النجاح الأكاديمي. ينقسم التحفيز إلى دوافع داخلية تتعلق بالاهتمام المعرفي أو التحدي الذاتي، ودوافع خارجية مثل المكافآت أو الاعتراف الاجتماعي.

٤- التعامل مع التحديات: يركز هذا البُعد على قدرة الطالب على مواجهة الصعوبات الأكاديمية والتكيف مع الضغوط الدراسية، سواء كانت متعلقة بعبء المواد أو متطلبات الأبحاث أو ضغط الامتحانات. يتضمن سبل المواجهة العاطفية والمعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لتخفيف التوتر والمحافظة على الاستمرارية في الدراسة.

٥- القدرة على حل المشكلات: يعني هذا البُعد مستوى كفاءة الطالب في تحليل المواقف أو المهام الدراسية المعقدة، وتحديد الأبعاد الأساسية للمشكلة، وتوليد بدائل للحل، ثم اختيار الأنسب منها وتطبيقه وتقييم نتائجه. تُعد هذه القدرة

ضرورية ليس فقط للنجاح في المواد العلمية أو المشاريع البحثية، بل أيضاً لتطوير التفكير النقدي والابتكاري.

مصادر فاعلية الذات الأكاديمية:

ولا تظهر الفاعلية الذاتية من العدم بل هي عملية معرفية يستخدم فيها المتعلمون مجموعة من المصادر الأساسية التي تُحدِّد نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي. ووفقاً لباندورا (Bandura, 1997)، يتم بناء معتقدات الأفراد حول قدراتهم الأكاديمية من خلال أربعة مصادر رئيسية: التجارب المباشرة، والنمذجة الاجتماعية، والإقناع الاجتماعي، والحالات الفسيولوجية والعاطفية. وهذه المصادر تعمل معاً لتشكيل معتقدات الطلاب حول قدراتهم الأكاديمية وتؤثر على أدائهم الأكاديمي الفعلي.



شكل (٢) يوضح مصادر فاعلية الذات الأكاديمية

خصائص فاعلية الذات الأكاديمية:

وبعد اضطلاع الباحث على الدراسات السابقة (Bassi, Steca, Fave & Sagone & Caroli, 2014 Caprara, 2007; تقى عبد المنعم ومحمد عبد القادر وإيمان عبد الرؤوف، ٢٠١٩؛ Akpunar, 2020; Safali & Azeez & Awad, 2022) وجد أن لفاعلية الذات الأكاديمية مجموعة من الخصائص هي:

١. تُسهّم في تحديد مقدار الجهد الذي يبذله الطالب لإتمام المهام.
٢. تعبر عن مدى توفر الإمكانيات الشخصية للطلاب، والتي تتيح له بذل المزيد من الجهد في تحقيق أهدافه الأكاديمية.
٣. تؤثر على دافعية الطالب وإنجازه يتوقف عليها.

٤. اقتناع الطالب بقدراته على تنفيذ الإجراءات، توصله إلى تحقيق هذه المهام.
 ٥. تتوسط العلاقات الموجودة لدى الطالب بين المعارف والمهارات وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية.
 ٦. تدفع الطلاب نحو القيام بالمهام والأنشطة التي تساعد على مواجهة الضغوط الأكاديمية التي قد تواجههم في الحياة الدراسية.
 ٧. امتلاك الفرد لمقومات انفعالية ودافعية وحسية عصبية وعقلية ومعرفية تمكنه من تحقيق مستوى أكاديمي معين ويحقق له التوازن.
 ٨. يبدو بشكل جلي أنها عنصر هام للدافعية الأكاديمية في اختيار الأنشطة ومستوى الجهد والمثابرة والاستجابات الانفعالية.
 ٩. يرتبط التقييم الذاتي القوي بالنجاح الأكاديمي، حيث أن التقييم الذاتي هو تقييم من الداخل ويؤثر على دافعية الطلاب للتعلم باستخدام استراتيجيات مختلفة.
- أساليب تنمية فاعلية الذات الأكاديمية:**

- ويرى الباحث أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية يمكن اكتسابها وتعلمها من خلال تعريض الطالب لسلسلة من الخبرات والتجارب الحياتية مع مرافقتها بالدعم الاجتماعي من الآخرين. ولذلك يمكن تعريض الطالب لسلسلة مختلفة من الخبرات التدريبية التي يتم من خلالها توظيف المهارات الأكاديمية والتدريب على إتقان هذه المهارات وهنا تظهر أهمية تدريب الطلاب على استراتيجيات لتنمية فاعلية الذات الأكاديمية. وفيما يلي شرح موجز لبعض هذه الاستراتيجيات (Wang et al., 2017; Datu & Mateo, 2020 ياسمين عزب، ٢٠٢٣؛ Yao, Liu & Chen, 2024)
١. التدرج في الأهداف يعزز الثقة بالقدرات؛ عن طريق:
 - تقسيم المهام الأكاديمية إلى خطوات قابلة للإدارة.
 - تصميم أنشطة تعليمية تتناسب مع قدراتك مع زيادة التعقيد تدريجياً.
 - توفير فرص لإعادة المحاولة بعد الفشل مع دعم تحليلي للأخطاء.
 ٢. النمذجة الاجتماعية: إن رؤية نماذج ناجحة (أقران أو معلمين) يُعزز التوقع بالنجاح؛ عن طريق:

- عرض قصص نجاح لطلاب سابقين واجهوا تحديات مشابهة.
- استخدام التعلم التعاوني حيث يلاحظ الطلاب أقرانهم يُنجزون المهام.
- تشجيع المدرسين على مشاركة تجاربهم الأكاديمية الشخصية.
- ٣. التغذية الراجعة: إن التغذية الراجعة الموجهة نحو تدارك الأخطاء وتعزيز الإيجابيات تُعزز الكفاءة الذاتية؛ عن طريق:
 - تقديم ملاحظات محددة تركز على تحسين الأداء بدلاً من النتائج.
 - استخدام تقييمات تكوينية لدعم التعلم وليس العقاب.
- ٤. استراتيجيات التعلم الذاتي: إن التحكم في الاستراتيجيات المعرفية (مثل التخطيط والمراقبة) يُعزز الفاعلية؛ عن طريق:
 - تعليم الطلاب كيفية تحديد الأهداف، وتنظيم الوقت، وتقييم الذات.
 - استخدام أدوات مثل الجداول الزمنية أو التطبيقات الرقمية لمتابعة التقدم.
- ٥. تعزيز الدعم الاجتماعي: الدعم من المعلمين والأقران والأسرة يعزز الثقة؛ عن طريق:
 - برامج إرشاد بين الطلاب الجدد والقدامى.
 - تشجيع المشاركة في مجموعات دراسية تعاونية.
- ٦. دمج التكنولوجيا التفاعلية: إن المنصات التعليمية التفاعلية تُعزز الكفاءة الذاتية عبر تخصيص المهام؛ عن طريق:
 - استخدام أنظمة مثل Khan Academy أو Moodle لتوفير تمارين مخصصة.
- تطبيقات الواقع الافتراضي (VR) لمحاكاة التجارب الأكاديمية.
- ٧. التعليم القائم على المشاريع: إن الربط بين التعلم والتطبيق العملي يُعزز الإحساس بالكفاءة؛ عن طريق:
 - تصميم مشاريع تطبيقية مرتبطة باهتمامات الطلاب.
 - تشجيع الطلاب على عرض نتائج مشاريعهم أمام الجمهور.

٨. التقييم الذاتي والتأمل: إن كتابة اليوميات التأملية تساعد الطلاب على تحليل تقدمهم؛ عن طريق:

- تخصيص وقت أسبوعي لكتابة تقييم ذاتي عن الإنجازات والتحديات.

- استخدام استبيانات تقييم الذات (مقياس الكفاءة الأكاديمية).

أثر فاعلية الذات على سلوك الطالب الأكاديمي:

تؤثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية على أداء الطالب الأكاديمي من خلال تأثيرها على سلوكه في عدد من المجالات حيث تؤثر على:

١. اختيار الأنشطة الأكاديمية: تؤثر معتقدات الفاعلية الذاتية على اختيار الطالب

للأنشطة التي يمر بها، حيث يميل إلى اختيار الأنشطة التي تتناسب مع قدراته (Wilcox & Nordstokke, 2019).

٢. الدافعية والمثابرة: تحدد طبيعة فاعلية الذات شدة واتجاه الدافعية، وبالتالي مستوى التحصيل والأداء. كما أنها تزيد من المثابرة والجهد والالتزام لدى الطلاب (أحمد إبراهيم، ٢٠٢٢).

٣. بذل الجهد: تعتبر فاعلية الذات دافعية للطلاب لبذل أقصى ما يستطيعه من جهد من أجل إنجاز الأنشطة المطلوبة.

٤. مواجهة المشكلات: تعتبر فاعلية الذات بمثابة معينات أو معوقات ذاتية في مواجهة المشكلات، فإذا تولد لدى الفرد إحساس بالتركيز على فعاليته الذاتية، فسيسعى إلى تحليل المشكلة بغية التغلب عليها والوصول إلى حلول مناسبة له. أما إذا تولد لديه شك في فاعليته الذاتية، فسيوجه تفكيره نحو الداخل بدلاً من مواجهتها (محمد مخلوف وعبد المنعم أحمد وإيمان خلف، ٢٠٢٤).

٥. التعامل مع الضغوط: تدفع الفاعلية الذاتية الأكاديمية الطلاب نحو القيام بالمهام والأنشطة التي تساعد على مواجهة الضغوط الأكاديمية وتمنحهم الصلابة والمرونة في مواجهتها (Duong-VO, Nguyen-THI & Vinh-Long, 2024).

٦. تنظيم التعلم: تلعب الفاعلية الذاتية دوراً هاماً في اكتساب المعرفة والاحتفاظ بها باعتبارها المحرك لعملية التعلم.

٧. توقع النجاح: تؤثر معتقدات الفرد عن فعاليته لذاته على دافعيته للإنجاز الأكاديمي، حيث يظهر اهتمامه المتعاطف بالأنشطة المختلفة، والاستغراق فيها، والمثابرة لتحدي الصعاب وبذل الجهد لمواجهة الفشل وتجاوزه.

العلاقة بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية:

تعتبر الرفاهية النفسية الأساس الذي يُمكن الطلاب من تحقيق معنى أعمق في حياتهم، مما ينعكس إيجابياً على شعورهم بالرضا الذاتي. فقد وجدت دراسة (Wang et al., 2021) أن الشعور بالمعنى في الحياة يعزز الرفاهية الذاتية من خلال زيادة الثقة بالنفس، وهذا ما يؤدي بدوره إلى تحسين الأداء الأكاديمي (Al Ansari, 2020).

وتشير الدراسات مثل (Wang et al., 2021; Acar et al., 2021) إلى أن العلاقة بين هذه المفاهيم ليست أحادية الاتجاه، بل تفاعلية وتبادلية، حيث تعزز الرفاهية النفسية الثقة الأكاديمية (فاعلية الذات) والقدرة على التفكير الإبداعي، وفي المقابل، يساهم الإبداع وفاعلية الذات في تعزيز الشعور بالرفاهية. على سبيل المثال، وجدت دراسة (Le et al., 2015) أن الأفراد المتفائلين (مؤشر للرفاهية) يمتلكون قدرة أعلى على توليد أفكار إبداعية، بينما أظهرت دراسة (Wilcox & Nordstokke, 2019) أن الطلاب ذوي الفاعلية الأكاديمية العالية أكثر رضا عن حياتهم.

ووفقاً لدراسة (Al Ansari, 2020; Le et al., 2015)، فإن الصحة النفسية والرفاهية تُقللان من التوتر والقلق، مما يُحرر الموارد العقلية للتفكير الإبداعي. كما أشارت دراسة (Turashvili & Japaridze, 2012) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون برفاهية عالية حققوا أداءً أكاديمياً وإبداعياً أفضل، لأنهم أكثر قدرةً على المخاطرة وتقبل الفشل.

بذلك يرى الباحث أنه هناك علاقة تكاملية بين الرفاهية النفسية، وفاعلية الذات الأكاديمية؛ فكلما ارتفعت مستويات الرفاهية النفسية، زادت الثقة بالقدرة الأكاديمية، مما يفتح المجال أمام تفكير متجدد وقادر على مواجهة تحديات المستقبل.

كذلك تعد العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية نموذجاً شاملاً يُبرز أهمية تبني استراتيجيات تربوية متكاملة. إن فهم العلاقة التنبؤية بين هذه المتغيرات لا يُساهم فقط

في تحسين النتائج الأكاديمية، بل يُعدّ أيضًا أساسًا لتطوير القدرات الأكاديمية لدى الطلاب، مما يستدعي المزيد من البحث التطبيقي لاستكشاف هذا الترابط وتعزيزه في البيئات التعليمية الجامعية.

الدراسات السابقة:

دراسة García-Álvarez, Hernández-Lalinde & Cobo-Rendón, (2021):

هدفت الدراسة إلى تحليل قدرة الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارات الذكاء العاطفي على التنبؤ بأبعاد الرفاهية النفسية لدى الطلاب الجامعيين. بلغت العينة (٢٧٧) طالبًا جامعيًا (٩١% إناث)، تتراوح أعمارهم بين (١٨ و ٤٥) عامًا. أشارت النتائج إلى أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية والذكاء العاطفي والرفاهية النفسية كانت عند العينة في مستوى متوسط. أظهر الذكور مستويات أعلى من الإناث في تنظيم العواطف والرفاهية النفسية. وأظهر الطلاب الذين تزيد أعمارهم عن (٢١) عامًا مستويات أعلى من الرفاهية النفسية. وأن الذكاء العاطفي والفاعلية الذاتية الأكاديمية كانا منبئين مهمين للرفاهية النفسية وأبعادها.

دراسة أحمد مالك إبراهيم (٢٠٢٢):

هدف البحث التعرف على مستوى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية، ومدى العلاقة بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية. وبلغت عينة الدراسة (٢٥٥) طالب وطالبة، وقد استخدمت الدراسة مقياس للرضا عن الحياة، ومقياس للكفاءة الذاتية. وأظهرت نتائج الدراسة أن العينة تتمتع بمستوى مرتفع في كلا المتغيرين، وأن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية.

دراسة (Lera, Leon-Perez & Ruiz-Zorrilla, 2023):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الوسيط لفاعلية الذات الأكاديمية في العلاقة بين الممارسات التعليمية الفعّالة والرفاهية النفسية والأداء الأكاديمي. على عينة بلغت (٢٢٤٢) طالبًا (من الصف الخامس إلى العاشر) موزعين على (١٠٤) فصول دراسية

من المدارس الإسبانية. وأظهرت النتائج أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية لها دور فعال على رفاهية الطلاب النفسية، وأداءهم الأكاديمي. وتشير هذه النتائج إلى أهمية تعزيز معتقدات الفاعلية الذاتية لدى الطلاب، كمصدر لتحسين رفاهية الطلاب النفسية وأدائهم الأكاديمي.

دراسة (Duong-Vo, Nguyen-Thi & Vinh-Long, 2024):

هدف هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية والفاعلية الذاتية الأكاديمية والرضا عن التخصص الدراسي بلغت عينة الدراسة (٢٨٢) طالبًا. أشارت هذه الدراسة إلى أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تتأثر بالرفاهة النفسية. علاوة على ذلك، تعمل الفاعلية الذاتية الأكاديمية كوسيط بين الرفاهة النفسية والرضا الأكاديمي. كما أنه لا توجد فروق بين التخصصات على أثر التخصص.

دراسة (Kashanian & Sheikhpour, 2024):

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الرفاهية النفسية والفاعلية الذاتية الإبداعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. بلغت عينة الدراسة (٣٧٠) طالبًا واستخدمت استبيان الرفاهية النفسية بواسطة Ryff (١٩٨٩) واستبيان الفاعلية الذاتية الإبداعية بواسطة Beghetto (٢٠٠٦). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية الإبداعية. ولم تُظهر الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين المتغيرين بناءً على التخصص، وأن أبعاد النمو الشخصي والتحكم البيئي تتنبأ بفاعلية الذات الإبداعية.

دراسة أفراح حسين وهدي محمد (٢٠٢٤):

تهدف الدراسة الحالية إلى ترجمة وتقنين مقياس الرفاهية النفسية لطلاب جامعة الملك عبد العزيز بجدة لدى عينة (٢٣٢)، والكشف عن مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، والتعرف على الفروق في مستوى الرفاهية النفسية تبعًا لعدد من المتغيرات الديموغرافية (الجنس، الحالة الاجتماعية الحالية الوظيفية، المستوى التعليمي)، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الرفاهية النفسية من إعداد (Diener, et al., 2010) كأداة للدراسة. وأظهرت النتائج دلالات عالية من

صدق المقياس، فقد أكدت نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن جميع مفردات المقياس ذات تشبع مرتفع؛ وكذلك أظهرت نتائج ثبات ألفا كرونباخ تمتع المقياس الكلي بثبات مرتفع قيمته (٠,٨٨)، إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج أن مستوى الرفاهية النفسية كان مرتفعاً لدى عينة الدراسة، وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات (الحالة الاجتماعية، الحالة الوظيفية، المستوى التعليمي) ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغير (الجنس).

دراسة محمد مخلوف وعبد المنعم أحمد وإيمان خلف (٢٠٢٤):

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس للكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب المرحلة الجامعية، وتكون المقياس من ستة أبعاد رئيسة هي (معتقدات التنظيم الذاتي للتعلم- معتقدات التحصيل الدراسي- معتقدات الدافع للإنجاز- قدر الكفاءة- عمومية الكفاءة- قوة الكفاءة)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية على عينة قوامها (٢٤٧) طالب وطالبة من المرحلة الجامعية مقسمة بين ذكور وإناث، وقد أظهرت النتائج أنه على درجة عالية من الصدق والثبات والقابلية للتطبيق.

تعقيب

أشارت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية. ولقد اهتمت الدراسات بتأثير الرفاهية النفسية على الأداء الأكاديمي، والكفاءة الذاتية، والصحة النفسية مما يظهر ارتباطاً وثيقاً بين الحالة النفسية الإيجابية والنجاح الأكاديمي. وفيما يلي بعض النقاط التي استخلصها الباحث من هذه الدراسات:

- أجريت الدراسات السابقة في بيئات متنوعة من مناطق ودول مختلفة، وجاء معظمها على طلاب الجامعة.

- أظهرت معظم الدراسات علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية، مما يدل على تأثير الحالة النفسية الجيدة على ثقة الطلاب بأنفسهم وأدائهم الأكاديمي.
- تناولت الدراسات متغير الرفاهية النفسية بأبعاده مثل النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، والسيطرة على البيئة التي تسهم بشكل كبير في تحقيق مستويات مرتفعة من الفاعلية الذاتية الأكاديمية (التخصص الأكاديمي-النشاطات اللاصفية-الثقة بالنفس).
- أظهرت بعض الدراسات دورًا وسيطًا لفاعلية الذات بين الرفاهية النفسية والإنجاز الأكاديمي، مما يُبرز أهميتها كحلقة وصل رئيسية.
- ركزت الدراسات على تطوير مقاييس موثوقة ومُحكمة لقياس فاعلية الذات الأكاديمية، بينما استخدمت معظم الدراسات مقياس ريف للرفاهية النفسية، مما يبرز الحاجة إلى صياغة أدوات دقيقة لعينة الدراسة الحالية.
- اتفقت نتائج الدراسات حول أن هناك اختلافات مرتبطة بالجنس، والمرحلة التعليمية، والتخصص وأظهرت الدراسات تأثيرًا متباينًا على فاعلية الذات الأكاديمية والرفاهية النفسية.

فروض البحث:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة على مقياس الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص (لغة عربية - تربية خاصة)
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة
- ٣- يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

الأدوات المستخدمة في البحث:

١- مقياس الرفاهية النفسية (إعداد الباحث):

يهدف هذا المقياس إلى قياس الرفاهية النفسية لدى الطالب المعلم باستخدام طريقة التقدير الذاتي لما تتمتع به من مميزات. واعتمد الباحث في تصميم مقياس للطالب المعلم على التراث النظري والدراسات والمقاييس السابقة التي صممت لقياس الرفاهية النفسية وذلك في البيئة العربية أو الأجنبية.

ووجد الباحث أنه لا يوجد مقياس الرفاهية النفسية للطالب المعلم يغطي أبعاد الظاهرة ويحتويها رغم اهتمام الدراسات الأجنبية والعربية بدراسة الرفاهية النفسية. لذا لجأ الباحث إلى إعداد هذا المقياس بما يتناسب مع العينة والثقافة المصرية.

واستند الباحث في إعداده لهذا المقياس على مجموعة من الخطوات هي:

١. تحديد مفهوم الرفاهية النفسية وأبعاده:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ومقاييس الرفاهية النفسية التي قدمها الباحثون، تمكن الباحث الحالي أن يضع تعريفاً للرفاهية النفسية للطالب المعلم وأن يحدد أبعادها الأكثر شيوعاً في التراث المتصل بالصحة النفسية، والتي تسمح بالتعرف على طبيعة الرفاهية النفسية للطالب المعلم.

وقد راع الباحث عند تحديد مفهوم هذه الأبعاد أن يقيس كل بعد منطقة مختلفة عن الأخرى، فكل بعد يمثل مظهرًا من المظاهر المختلفة للرفاهية النفسية للطالب المعلم.

٢. جمع مادة المقياس:

جمع الباحث مادة المقياس من المصادر التالية: قراءاته في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي مما ساعدها على الوقوف على مفهوم الرفاهية النفسية وأبعاده. واطلاعه على بعض الدراسات السابقة والمقاييس الأجنبية والعربية للرفاهية النفسية مثل مقاييس: سميرة شند وحنان سلامة وحسام إسماعيل (٢٠١٣)، و (Opre, Buijzen & Van Reijmersdal, 2018) والأنصاري، Al Ansari, (2020)، وشريفة عمار (٢٠٢٢)، وأفراح حسين وهدي محمد (٢٠٢٤).

ووجد الباحث أن هذه المقاييس رغم أنه روعي في إعدادها مجموعة من الشروط السيكومترية للقياس إلا أنها تأثرت بطبيعة الثقافة والدراسة المستخدمة فيها. ولم يجد الباحث أن أيًا منها أعد للتعرف على الرفاهية النفسية لدى الطالب المعلم، كما أنها أهملت عدة جوانب أكاديمية للطالب المعلم. وفي ضوء ما سبق تم تحديد أبعاد الرفاهية النفسية كما ورد من قبل، وتم وضع صورة مبدئية للمقياس.

٣. وضع صورة مبدئية للمقياس:

تضمن المقياس (٣٧) عبارة موزعة على أبعاد الرفاهية النفسية وروعي عند صياغة العبارات، ما يلي: أن تعبر عن الإحساس بالرفاهية النفسية في الحياة الأكاديمية داخل الجامعة وخارجها. وأن تقيس مشاعره. وأن لا توحى العبارة باستجابة معينة، وأن تكون سهلة الفهم وبعيدة عن الإجمال والغموض. واستخدام مقياس خماسي للاستجابة حتى يعطي الطالب إجابة دقيقة.

٤. تجربة الصياغة اللفظية:

اختيرت عينة عشوائية (٣٥) طالب وطالبة بكلية التربية- جامعة دمياط، وذلك ليحرب عليهم الباحث مقياس الرفاهية النفسية بغرض معرفة مدى وضوح العبارات والتأكد من سلامة التعليمات ومدى فهم الطلاب لها، وكان يطلب منهم إضافة أية اقتراحات أخرى في الصفحة الأخيرة.

وبعد أن تم عرض المقياس على هذه العينة تم ما يلي: حذف (٧) عبارات لأسباب مختلفة منها غموضها أو لعدم مناسبتها لطلاب التربية، وتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب البعد الذي يحتويها.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ) حساب الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وتماسكه من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول:

جدول (٢) معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجة العبارة ودرجة البعد التي تنتمي إليه

الرضا عن الحياة		العلاقات الإيجابية		الاستقلالية		النمو الشخصي		الغرض من الحياة		السيطرة على البيئة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٦٨١	٦	**٠.٥٣٢	١١	**٠.٣٩٤	١٦	**٠.٧١٢	٢١	**٠.٥٠٧	٢٦	**٠.٤١	٣١
**٠.٦١٥	٧	**٠.٦٠٩	١٢	**٠.٥٨٣	١٧	**٠.٦٠٦	٢٢	**٠.٦٢٦	٢٧	**٠.٥٧٢	٣٢
*.٣٥٣	٨	**٠.٥٦٧	١٣	**٠.٧٦٢	١٨	**٠.٤٥٦	٢٣	**٠.٥٢١	٢٨	**٠.٦٨	٣٣
**٠.٦٣٣	٩	**٠.٧٥٩	١٤	**٠.٦٥٥	١٩	**٠.٣٩٥	٢٤	**٠.٦٨٧	٢٩	**٠.٧٣٦	٣٤
**٠.٧٠٨	١٠	**٠.٦٣٨	١٥	**٠.٧٠٨	٢٠	**٠.٦٧	٢٥	**٠.٤٧٦	٣٠	**٠.٤٩٨	٣٥

(**) دالة إحصائية عند (٠.٠١) (*) دالة إحصائية عند (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه قد جاءت دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) (٠,٠٥) ومن ثم تم الإبقاء على كل العبارات كما هي، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس فكانت النتائج كما بالجدول.

جدول (٣) معاملات الارتباط ودلالاتها بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معاملات الارتباط
الرضا عن الحياة	**٠.٧٣٢
العلاقات الإيجابية	**٠.٧٢١
الاستقلالية	**٠.٧٠٧
النمو الشخصي	**٠.٧٢٤
الغرض من الحياة	**٠.٧٠٧
السيطرة على البيئة	**٠.٦٥٤

(**) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يعبر عن الاتساق والتماسك الداخلي للمقياس.

(ب) حساب ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين فكانت النتائج على النحو التالي:

أولاً: باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال معادلات سبيرمان- براوان ورولون- جوتمان وذلك للتحقق من معاملات ثبات المقياس ككل فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٤) معاملات ثبات المقياس

معامل ثبات نصف المقياس	معامل ثبات سبيرمان - براون	معامل ثبات رولون - جوتمان
٠.٥٦٦	٠.٧٢٣	٠.٧٢٢

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقتي سبيرمان - براون ورولون - جوتمان تعد قيماً مناسبة للدلالة على ثبات المقياس، وهي مؤشر إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات، وبالتالي يمكن الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

ثانياً: باستخدام معادلة ألفا كرونباخ:

يمكن حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (٠,٨٢٨)، وهي نسبة مقبولة حيث يمكن الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها عند تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

ج) حساب صدق المقياس:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

أ. صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية على (١٠) المتخصصين بالتربية الخاصة وعلم النفس التربوي والصحة النفسية ملحق (٢)، لإبداء الرأي حول عبارات المقياس من حيث: مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي يتضمنها. ومدى ملاءمة العبارة لعينة الدراسة. ومدى صحة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس. وإضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة بعض العبارات بما يحقق الهدف الذي من أجله وُضع المقياس.

وقد أبقى الباحث على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تراوحت بين (٨٠، ١٠٠) %، كما حرص الباحث على إجراء المقابلات الشخصية مع السادة المحكمين ومناقشتهم في المقياس ككل وفي عباراته كل على حدة، وقد اتفق معظم المحكمين على إجراء بعض التعديلات على العبارات تم مراعاتها في الصورة النهائية للمقياس.

ب. الصدق التلازمي (المرتبط بالمحك):

قام الباحث بتطبيق مقياس أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد/ سميرة محمد شند وحنان سلامة وحسام إسماعيل، ٢٠١٣) على نفس العينة، ثم قام بحساب معامل ارتباط الدرجة الكلية لهذا المقياس بالدرجة الكلية للمقياس المستخدم في هذه الدراسة فكانت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٧١٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر مناسب من الصدق.

تصحيح المقياس:

أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٣٠) عبارة موزعة بالتساوي على الأبعاد الفرعية (ملحق ٢)، وفي المقياس يستجيب المفحوص إزاء كل عبارة من مفردات المقياس عن طريق التعبير عن موافقته على كل عبارة وذلك باختيار واحدة من الاستجابات الآتية (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً). وبذلك تراوحت الدرجة على كل بعد بين (٥-٢٥) والدرجة الكلية تتراوح بين (٣٠) إلى (١٥٠) والدرجة المرتفعة تشير إلى تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من الرفاهية النفسية.

٢- مقياس فاعلية الذات الأكاديمية (إعداد الباحث):

يهدف هذا المقياس إلى قياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطالب المعلم باستخدام طريقة التقدير الذاتي لما تتمتع به من مميزات. واعتمد الباحث في تصميم مقياس للطالب المعلم على التراث النظري والدراسات والمقاييس السابقة التي صممت لقياس فاعلية الذات سواء بوصفها فاعلية ذات عامة أو فاعلية ذات موقفية تتم في سياقات أكاديمية وذلك في البيئة العربية أو الأجنبية أو المترجمة للعربية.

ووجد الباحث أنه لا يوجد مقياس لفاعلية الذات الأكاديمية للطالب المعلم يغطي أبعاد الظاهرة ويحتويها رغم اهتمام الدراسات الأجنبية والعربية بدراسة فاعلية الذات الأكاديمية. لذا لجأ الباحث إلى إعداد هذا المقياس بما يتناسب مع العينة والثقافة المصرية.

واستند الباحث في إعداد هذه المقياس على مجموعة من الخطوات هي:

١. تحديد مفهوم فاعلية الذات الأكاديمية وأبعاده:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ومقاييس فاعلية الذات التي قدمها الباحثون، تمكن الباحث الحالي أن يضع تعريفاً لفاعلية الذات الأكاديمية للطالب المعلم وأن تحدد أبعاده الأكثر شيوعاً في التراث المتصل بفاعلية الذات، والتي تسمح بالتعرف على طبيعة فاعلية الذات الأكاديمية للطالب المعلم.

وقد راع الباحث عند تحديد مفهوم هذه الأبعاد أن يقيس كل بعد منطقة مختلفة عن الأخرى، فكل بعد يمثل مظهرًا من المظاهر المختلفة لفاعلية الذات الأكاديمية للطالب المعلم.

٢. جمع مادة المقياس:

جمع الباحث مادة المقياس من المصادر التالية: قراءاته في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي مما ساعده على الوقوف على مفهوم فاعلية الذات الأكاديمية وأبعاده. وإطلاعه على الدراسات السابقة وبعض المقاييس الأجنبية والعربية لفاعلية الذات الأكاديمية مثل مقاييس: تقى عبد المنعم ومحمد عبد القادر وإيمان عبد الرؤوف (٢٠١٩)، وأحمد بن سالم (٢٠٢٢)، ومحمد مخلوف وعبد المنعم أحمد حسين علي وإيمان عبد المجيد (٢٠٢٤).

ووجد الباحث أن هذه المقاييس رغم أنه روعي في إعدادها مجموعة من الشروط السيكومترية للقياس إلا أنها تأثرت بطبيعة الثقافة والدراسة المستخدمة فيها. ولم يجد الباحث أن أيًا منها أعد للتعرف على فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطالب المعلم، كما أنها أهملت عدة جوانب أكاديمية للطالب المعلم. وفي ضوء ما سبق تم تحديد أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية كما وردت من قبل، وتم وضع صورة مبدئية للمقياس.

٣. وضع صورة مبدئية للمقياس:

تضمن المقياس (٣٠) عبارة موزعة على أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية وروعي عند صياغة العبارات، ما يلي: التوجه المستقبلي للعبارات فهي تعبر عن قدرته المستقبلية في النجاح بمهمة معينة. وأن تعبر عن الإحساس بالفاعلية الذاتية الأكاديمية

في المهام التعليمية التي يمكن أن يبدع فيها الطالب. وأن تعبر عن معتقداته وثقته بقدرته على الإبداع. وأن تخاطب مشاعره نحو قدراته الأكاديمية. وأن لا توحى العبارة باستجابة معينة. وأن تكون سهلة الفهم وبعيدة عن الإجمال والغموض. واستخدام مقياس خماسي للاستجابة حتى يعطي الطالب إجابة دقيقة.

٤. تجربة الصياغة اللفظية:

اختيرت عينة عشوائية (٣٥) طالب وطالبة بكلية التربية- جامعة دمياط، وذلك لتجرب عليهم الباحث مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية بغرض معرفة مدى وضوح العبارات والتأكد من سلامة التعليمات ومدى فهم الطلاب لها، وكان يطلب منهم إضافة أية اقتراحات أخرى في الصفحة الأخيرة. وبعد أن تم عرض المقياس على هذه العينة تم ما يلي: حذف (٢) عبارات لأسباب مختلفة منها غموضها أو لعدم مناسبتها لطلاب التربية. وتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب البعد الذي يحتويها.

الخصائص السيكمترية للمقياس:

أ. حساب الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وتماسكه من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول:

جدول (٥) معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجة العبارة والأبعاد التي تنتمي إليها

الثقة في الأداء الأكاديمي		التخطيط الذاتي		التحفيز الأكاديمي		التعامل مع التحديات		القدرة على حل المشكلات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٣٩٢	٦	**٠.٥٣	١٢	**٠.٥٥٨	١٧	**٠.٨٣	٢٣	**٠.٦٣٣
٢	**٠.٧٢٩	٧	**٠.٧٧٥	١٣	**٠.٧٦٦	١٨	**٠.٨١٥	٢٤	**٠.٨٨١
٣	**٠.٧٥٣	٨	**٠.٦٣٨	١٤	**٠.٦٧٥	١٩	**٠.٦٣٩	٢٥	**٠.٥٠٤
٤	**٠.٨٠٣	٩	**٠.٥٥٢	١٥	**٠.٦٧٤	٢٠	**٠.٨٠١	٢٦	**٠.٦٧٨
٥	**٠.٥٨١	١٠	**٠.٧٥٧	١٦	**٠.٧٢٦	٢١	**٠.٨٢٢	٢٧	**٠.٨٢
		١١	**٠.٦٩			٢٢	**٠.٨٥٨	٢٨	**٠.٧٧٤

(*) دالة إحصائية عند (٠.٠١) (**) دالة إحصائية عند (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه قد جاءت دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١، ٠,٠٥) ومن ثم تم الإبقاء

على كل العبارات كما هي، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس فكانت النتائج كما بالجدول.

جدول (٦) معاملات الارتباط ودلالاتها بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معاملات الارتباط
الثقة في الأداء الأكاديمي	٠.٨١٣**
التخطيط الذاتي	٠.٨٦٦**
التحفيز الأكاديمي	٠.٨٧٢**
التعامل مع التحديات	٠.٩١٢**
القدرة على حل المشكلات	٠.٩٣**

(**) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يعبر عن الاتساق والتماسك الداخلي للمقياس.

ب. حساب ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين فكانت النتائج على النحو التالي:

أولاً: باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال معدلات سبيرمان - براون ورولون - جوتمان وذلك للتحقق من معاملات ثبات المقياس ككل فكانت النتائج كما بالجدول:

جدول (٧) معاملات ثبات المقياس

معامل ثبات نصف المقياس	معامل ثبات سبيرمان - براون	معامل ثبات رولون - جوتمان
٠.٨٠٩	٠.٨٩٥	٠.٨٨٣

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقتي سبيرمان - براون ورولون - جوتمان تعد قيماً مناسبة للدلالة على ثبات المقياس، وهي مؤشر إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات، وبالتالي يمكن الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

ثانياً: باستخدام معادلة ألفا كرونباخ:

يمكن حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (٠,٩٣٥)، وهي نسبة مقبولة حيث يمكن الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها عند تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

ج. حساب صدق المقياس:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس من خلال الطرق التالية:

(أ) صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية على (١٠) من المختصين بالتربية الخاصة وعلم النفس التربوي والصحة النفسية ملحق (١)، لإبداء الرأي حول عبارات المقياس من حيث: مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي يتضمنها. ومدى ملائمة العبارة لعينة الدراسة. ومدى صحة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس. وإضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة بعض العبارات بما يحقق الهدف الذي من أجله وُضع المقياس.

وقد أبقى الباحث على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تراوحت بين (٨٠، ١٠٠) %، كما حرص الباحث على إجراء المقابلات الشخصية مع السادة المحكمين ومناقشتهم في المقياس ككل وفي عباراته كل على حدة، وقد اتفق معظم المحكمين على إجراء بعض التعديلات على العبارات تم مراعاتها في الصورة النهائية للمقياس.

(ب) الصدق التلازمي (المرتبط بالمحك):

قام الباحث بتطبيق مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة إعداد تقى عبد المنعم ومحمد عبد القادر وإيمان عبد الرؤوف (٢٠١٩) على نفس العينة، ثم قام بحساب معامل ارتباط الدرجة الكلية لهذا المقياس بالدرجة الكلية للمقياس المستخدم في هذه الدراسة فكانت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٦٨٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر مناسب من الصدق.

تصحيح المقياس:

أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٢٨) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية (ملحق ٣) كالتالي البعد الأول والثالث (٥) عبارات والبعد الثاني والرابع والخامس (٦) عبارات، وفي المقياس يستجيب المفحوص إزاء كل عبارة من مفردات المقياس عن طريق التعبير عن موافقته على كل عبارة وذلك باختيار واحدة من

الاستجابات الآتية (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً). وبذلك تراوحت الدرجة على كل البعد الأول والثالث (٥-٢٥) درجة والبعد الثاني والرابع والخامس (٦-٣٠) درجة والدرجة الكلية تتراوح بين (٢٨) إلى (١٤٠) والدرجة المرتفعة تشير إلى تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من فاعلية الذات الأكاديمية.

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة على مقياس الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص (لغة عربية - تربية خاصة)".

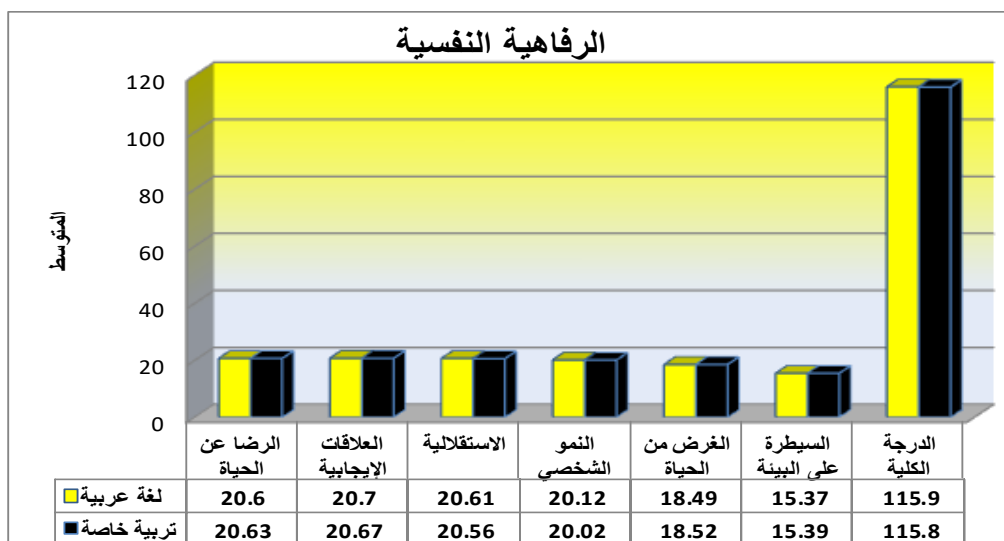
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples T Test وذلك للتحقق من مدى دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب العينة على مقياس الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص (لغة عربية - تربية خاصة)، فكانت النتائج كما بالجدول:

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب العينة على مقياس الرفاهية النفسية تعزى

لمتغير التخصص (لغة عربية - تربية خاصة)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	لغة عربية	١١٥	٢٠.٦	٢.٨٤	٠.٠٦-	غير دالة
	تربية خاصة	٤٦	٢٠.٦٣	٢.٨٦		
العلاقات الإيجابية	لغة عربية	١١٥	٢٠.٧	٢.٩٩	٠.٠٥	غير دالة
	تربية خاصة	٤٦	٢٠.٦٧	٣.٠٢		
الاستقلالية	لغة عربية	١١٥	٢٠.٦١	٢.٩٥	٠.١	غير دالة
	تربية خاصة	٤٦	٢٠.٥٦	٣.٠٢		
النمو الشخصي	لغة عربية	١١٥	٢٠.١٢	٢.٩٢	٠.١٩	غير دالة
	تربية خاصة	٤٦	٢٠.٠٢	٢.٩٩		
الغرض من الحياة	لغة عربية	١١٥	١٨.٤٩	٣.٣٨	٠.٠٦-	غير دالة
	تربية خاصة	٤٦	١٨.٥٢	٣.٤٨		
السيطرة على البيئة	لغة عربية	١١٥	١٥.٣٧	٢.٩٧	٠.٠٣-	غير دالة
	تربية خاصة	٤٦	١٥.٣٩	٢.٧٤		
الدرجة الكلية	لغة عربية	١١٥	١١٥.٩	١١.٣٤	٠.٠٥	غير دالة
	تربية خاصة	٤٦	١١٥.٨	١٢.٤٢		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب العينة على مقياس الرفاهية النفسية سواء للأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس غير دالة إحصائياً مما يعبر عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة على مقياس الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص (لغة عربية- تربية خاصة)، ومن ثم فإن الفرض الأول قد تحقق وتم جمع العينة وأصبحت (١٦١) طالبة. ويوضح الشكل التالي الفروق بين متوسطي درجات طلاب العينة على مقياس الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص (لغة عربية- تربية خاصة).



شكل (٤) الفروق بين متوسطي درجات طلاب العينة على مقياس الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص (لغة عربية - تربية خاصة)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للدراسة، وتعني هذه النتيجة أن تخصص الطالبة (سواء أكان في اللغة العربية أو التربية الخاصة) لا يؤثر بشكل جوهري على مستوى الرفاهية النفسية المدركة لديهن.

وتتفق هذه النتائج مع الاتجاه العام في الدراسات السابقة (Duong-Vo, Nguyen-;Kashanian & Sheikhpour, 2024 Thi & Vinh-;Long, 2024 Cobo-Rendón, Pérez-Villalobos, Páez-Rovira & Gracia-Leiva,

2020) الذي يرى أن الرفاهية النفسية ترتبط أكثر بعوامل نفسية وشخصية واجتماعية لا تتأثر كثيراً بنوع التخصص الأكاديمي.

ويُفسر الباحث هذه النتائج في ضوء:

١. تشابه بيانات التعلم والتحديات الأكاديمية: قد يكون من العوامل المفسرة لتقارب متوسطات الرفاهية النفسية بين طالبات التخصصين هو تشابه البيئة الجامعية التعليمية بكلية التربية- جامعة دمياط، والضغط النفسي والأكاديمية التي تتعرض لها جميع الطالبات بغض النظر عن التخصص، وهو ما يجعل مستويات الرفاهية النفسية متقاربة.

٢. التقارب في الخلفيات السوسيو-ديموغرافية: قد تكون العينة متجانسة من حيث السمات الديموغرافية مثل العمر، الوضع الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي، ما يؤدي إلى عدم وجود أثر للتخصص.

٣. التخصص لا يشكل هوية نفسية أو إدراكية قوية تؤثر على تقييم الفرد لذاته أو لحياته. بمعنى آخر، قد تنظر الطالبة إلى تخصصها كأداة أكاديمية وليس كعامل يؤثر على جودة حياتها أو إحساسها بالمعنى والهدف، وهي أبعاد جوهرية في الرفاهية النفسية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون Person Correlation وذلك للتحقق من دلالة معاملات الارتباط بين درجات طلبة الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٩) دلالة معاملات الارتباط بين درجات طلبة الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية

الدرجة الكلية	القدرة على حل المشكلات	التعامل مع التحديات	التحفيز الأكاديمي	التخطيط الذاتي	الثقة في الأداء الأكاديمي	فاعلية الذات / الرفاهية النفسية
**٠.٣٦٣	**٠.٢٩٣	**٠.٣٤	**٠.٣١٩	**٠.٣٧٧	**٠.٢٣	الرضا عن الحياة
**٠.٣١٢	**٠.٢٦	**٠.٢٧٤	**٠.٢٨٥	**٠.٢٥٧	**٠.٣١٣	العلاقات الإيجابية
**٠.٣١٤	**٠.٢٣٨	**٠.٣٣٨	**٠.٢٧٢	**٠.٢٥	**٠.٢٧٦	الاستقلالية
**٠.٢١٦	*٠.١٥٣	*٠.١٧٩	**٠.٢١٥	**٠.٢٣٢	**٠.٢١٧	النمو الشخصي
**٠.٢٥٩	**٠.٢٣٦	*٠.١٩	**٠.٢٤٧	**٠.٢٤٤	**٠.٢٣٢	الغرض من الحياة
**٠.٢٢٧	**٠.٢٦١	**٠.٢٢٩	*٠.١٦٩	*٠.١٦٨	*٠.١٧٥	السيطرة على البيئة
**٠.٤٣٦	**٠.٣٩٥	**٠.٣٩٨	**٠.٣٨٢	**٠.٣٩٤	**٠.٣٧٣	الدرجة الكلية

(*) دال عند ٠,٠٥ (**) دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية بلغت (٠,٤٣٦) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وحيث أن قيمة معامل الارتباط موجبة فإنها تدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طلبة الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، ومن ثم فإن الفرض الثاني قد تحقق ويصبح على النحو التالي: "توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات طلبة الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية".

وهذا يتفق مع الدراسات السابقة (Turashvili & Japaridze, 2012; Cobo-Rendón, Pérez-Villalobos, Páez-Rovira & Gracia-Leiva, 2020 2020 Duong-Vo, Nguyen-Thi & Vinh-Long) التي أشارت إلى أن الرفاهية النفسية المرتفعة تساعد على النجاح الأكاديمي والتكيف النفسي الإيجابي، كما أن الطلاب ذوي الفاعلية الذاتية الأكاديمية المرتفعة أكثر قدرة على إدارة الضغوط وتحقيق التوازن بين الأهداف الأكاديمية والشخصية.

ويُفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء:

١. العلاقة الموجبة تشير إلى أن الشعور بالقدرة على التخطيط والتحكم والتحفيز الذاتي في السياق الأكاديمي يُعزز شعور الطالبات بالمعنى والرضا والاستقلالية، وهي من

الأبعاد المركزية للرفاهية النفسية حسب نموذج Ryff. فكلما زادت كفاءة الطالبات في التعامل مع التحديات الدراسية، زاد شعورهن بالسيطرة على البيئة وبالقيمة الذاتية.

٢. العلاقة بين بُعد "النمو الشخصي" في الرفاهية النفسية وبين "التحفيز الأكاديمي" و"التخطيط الذاتي" في فاعلية الذات تدعم فكرة أن الطالبات يسعين للتطور الذاتي ويشعرن بوجود هدف لحياته يكون أكثر انخراطاً في مهارات التنظيم الذاتي والتوجه نحو الأهداف، وهي سمات أساسية في فاعلية الذات الأكاديمية.

٣. العلاقة المرتفعة بين "الثقة في الأداء الأكاديمي" و"الرضا عن الحياة" و"العلاقات الإيجابية" تُشير إلى أن الطالب الذي يؤمن بقدرته على النجاح في المجال الأكاديمي يميل لأن يكون أكثر رضا عن حياته وأفضل تكيفاً اجتماعياً، وهو ما تؤكدته نظرية Bandura في فاعلية الذات التي تربط الكفاءة المدركة بمستويات التكيف والرفاه النفسي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه "يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار الخطي للكشف عن إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة من خلال الرفاهية النفسية، فكانت النتائج على النحو الموضح بالجدولين التاليين:

جدول (١٠) تحليل تباین الانحدار المتعدد للتنبؤ بفاعلية الأكاديمية من خلال الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	فاعلية الذات الأكاديمية
٠.٠١	٤.٥٤	٢٨.٨	٦	١٧٢.٨٦	الانحدار	الثقة في الأداء الأكاديمي
		٦.٣٥	١٥٤	٩٧٨.٢٧	الباقى	
		-	١٦٠	١١٥١.١٣	الإجمالي	
٠.٠١	٥.٧٥	٩٩.١١	٦	٥٩٤.٦٨	الانحدار	التخطيط الذاتي
		١٧.٢٤	١٥٤	٢٦٥٤.٨٨	الباقى	
		-	١٦٠	٣٢٤٩.٥٧	الإجمالي	
٠.٠١	٤.٧٢	٤٥.٨٤	٦	٢٧٥.٠٤	الانحدار	التحفيز الأكاديمي
		٩.٧١	١٥٤	١٤٩٥.٤٥	الباقى	
		-	١٦٠	١٧٧٠.٤٩	الإجمالي	

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	فاعلية الذات الأكاديمية
٠.٠١	٦.٨٤	١٣٩.٩٩	٦	٨٣٩.٩١	الانحدار	التعامل مع التحديات
		٢٠.٤٧	١٥٤	٣١٥٢.٨٤	الباقى	
		-	١٦٠	٣٩٩٢.٧٦	الإجمالي	
٠.٠١	٥.٧٢	٩١.١	٦	٥٤٦.٦١	الانحدار	القدرة على حل المشكلات
		١٥.٩٢	١٥٤	٢٤٥١.٥٧	الباقى	
		-	١٦٠	٢٩٩٨.١٧	الإجمالي	
٠.٠١	٣٧.٣٤	٩٢٦٣.٨٥	١	٩٢٦٣.٨٥	الانحدار	الدرجة الكلية
		٢٤٨.١٢	١٥٩	٣٩٤٥٠.٥	الباقى	
		-	١٦٠	٤٨٧١٤.٣٥	الإجمالي	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للأبعاد والدرجة الكلية للرفاهية النفسية على الأبعاد والدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية لعينة البحث الحالي حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة بين (٤,٥٤ - ٣٧,٣٤).

جدول (١١) تحليل الانحدار المتعدد لفاعلية الذات الأكاديمية من خلال الرفاهية النفسية

معامل التحديد R ²	اختبار (ت)		معادلة الانحدار		المتغير المستقل الرفاهية النفسية	المتغير التابع فاعلية الذات الأكاديمية
	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الخطأ المعياري	المعاملات B		
٠.١٥	٠.٠١	٥.٤٨	٢.٠٩	١١.٤٣	الثابت	الثقة في الأداء الأكاديمي
	٠.٥٥	٠.٥٩	٠.٠٨	٠.٠٥	الرضا عن الحياة	
	٠.٠٧	١.٧٩	٠.٠٩	٠.١٧	العلاقات الإيجابية	
	٠.٣٥	٠.٩٤	٠.٠٩	٠.٠٨	الاستقلالية	
	٠.٥٤	٠.٦١	٠.٠٨	٠.٠٥	النمو الشخصي	
	٠.٥	٠.٦٧	٠.٠٧	٠.٠٤	الغرض من الحياة	
	٠.٠٤	٢.٠٨	٠.٠٧	٠.١٥	السيطرة على البيئة	
٠.١٨	٠.١٨	١.٣٤	٣.٤٤	٤.٥٩	الثابت	التخطيط الذاتي
	٠.٠١	٣.٢٢	٠.١٤	٠.٤٥	الرضا عن الحياة	
	٠.٦٣	٠.٤٨	٠.١٥	٠.٠٧	العلاقات الإيجابية	
	٠.٤٩	٠.٦٨	٠.١٥	٠.١١	الاستقلالية	
	٠.٧٤	٠.٣٣	٠.١٤	٠.٠٥	النمو الشخصي	
	٠.٤٤	٠.٧٨	٠.١٢	٠.٠٩	الغرض من الحياة	
	٠.٠٦	١.٩١	٠.١٢	٠.٢٢	السيطرة على البيئة	
٠.١٦	٠.٠١	٢.٧٣	٢.٥٨	٧.٠٥	الثابت	التحفيز الأكاديمي
	٠.٠٤	٢.١٣	٠.١١	٠.٢٢	الرضا عن الحياة	
	٠.٣٧	٠.٨٩	٠.١١	٠.١١	العلاقات الإيجابية	
	٠.٣١	١.٠٢	٠.١١	٠.١٢	الاستقلالية	
	٠.٨	٠.١٦	٠.١٢	٠.٠٢	النمو الشخصي	
	٠.٣٢	٠.٩٩	٠.٠٩	٠.٨٦	الغرض من الحياة	
	٠.١٤	١.٤٧	٠.٠٨	٠.١٣	السيطرة على البيئة	
٠.٢١	٠.٣٥	٠.٩٤	٣.٧٤	٣.٥٢	الثابت	التعامل مع

المتغير التابع فاعلية الذات الأكاديمية	المتغير المستقل الرفاهية النفسية	معادلة الانحدار		اختبار (ت)	معامل التحديد R^2
		المعاملات B	الخطأ المعياري	قيمة "ت" الدلالة	
الثقة في الأداء الأكاديمي	الثابت	١١.٤٣	٢.٠٩	٥.٤٨	٠.١٥
	الرضا عن الحياة	٠.٠٥	٠.٠٨	٠.٥٩	
	العلاقات الإيجابية	٠.١٧	٠.٠٩	١.٧٩	
	الاستقلالية	٠.٠٨	٠.٠٩	٠.٩٤	
	النمو الشخصي	٠.٠٥	٠.٠٨	٠.٦١	
	الغرض من الحياة	٠.٠٤	٠.٠٧	٠.٦٧	
	السيطرة على البيئة	٠.١٥	٠.٠٧	٢.٠٨	
	الرضا عن الحياة	٠.٤١	٠.١٥	٢.٧١	
	العلاقات الإيجابية	٠.٠٦	٠.١٧	٠.٣٦	
	الاستقلالية	٠.٣٩	٠.١٦	٢.٣٨	
	النمو الشخصي	-٠.٠٩	٠.١٥	٠.٦٣	
	الغرض من الحياة	٠.٠٣	٠.١٣	٠.٢١	
	السيطرة على البيئة	٠.٣٧	٠.١٣	٢.٩٣	
القدرة على حل المشكلات	الثابت	٧.١٥	٣.٣١	٢.١٧	٠.١٨
	الرضا عن الحياة	٠.٣١	٠.١٣	٢.٢٨	
	العلاقات الإيجابية	٠.١٤	٠.١٥	٠.٩٤	
	الاستقلالية	٠.١٦	٠.١٥	١.٠٩	
	النمو الشخصي	-٠.١٤	٠.١٣	١.٠٥	
	الغرض من الحياة	٠.١٢	٠.١١	١.٠٦	
	السيطرة على البيئة	٠.٣٣	٠.١١	٣.٢٣	
الدرجة الكلية	الثابت	٣٩.٥١	١٢.٤٨	٣.١٧	٠.١٩
	الدرجة الكلية	٠.٦٦	٠.١١	٦.١١	

يتضح من الجدول السابق أن:

نسبة إسهام الرفاهية النفسية في التنبؤ ببعد الثقة في الأداء الأكاديمي بلغت (١٥%)، بينما بلغت نسبة إسهام الرفاهية النفسية في التنبؤ ببعد التخطيط الذاتي بلغت (١٨%)، وبلغت نسبة إسهام الرفاهية النفسية في التنبؤ ببعد التحفيز الأكاديمي بلغت (١٦%)، وبلغت نسبة إسهام الرفاهية النفسية في التنبؤ ببعد التعامل مع التحديات بلغت (٢١%)، وبلغت نسبة إسهام الرفاهية النفسية في التنبؤ ببعد القدرة على حل المشكلات بلغت (١٨%)، وبلغت نسبة إسهام الرفاهية النفسية ككل في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية ككل (١٩%)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) كما يتضح من قيمة (ف) ومستوى دلالتها، ومن ثم يمكن صياغة معادلات التنبؤ كما يلي:

- الثقة في الأداء الأكاديمي = ١١.٤٣ + ٠.٠٥ الرضا عن الحياة + ٠.١٧ العلاقات الإيجابية + ٠.٠٨ الاستقلالية + ٠.٠٥ النمو الشخصي + ٠.٠٤ الغرض من الحياة + ٠.١٥ السيطرة على البيئة.
- التخطيط الذاتي = ٤.٥٩ + ٠.٤٥ الرضا عن الحياة + ٠.٠٧ العلاقات الإيجابية + ٠.١١ الاستقلالية + ٠.٠٥ النمو الشخصي + ٠.٠٩ الغرض من الحياة + ٠.٢٢ السيطرة على البيئة.
- التحفيز الأكاديمي = ٧.٠٥ + ٠.٢٢ الرضا عن الحياة + ٠.١١ العلاقات الإيجابية + ٠.١٢ الاستقلالية + ٠.٠٢ النمو الشخصي + ٠.٨٦ الغرض من الحياة + ٠.١٣ السيطرة على البيئة.
- التعامل مع التحديات = ٣.٥٢ + ٠.٤١ الرضا عن الحياة + ٠.٠٦ العلاقات الإيجابية + ٠.٣٩ الاستقلالية - ٠.٠٩ النمو الشخصي + ٠.٠٣ الغرض من الحياة + ٠.٣٧ السيطرة على البيئة.
- القدرة على المشكلات = ٧.١٥ + ٠.٣١ الرضا عن الحياة + ٠.١٤ العلاقات الإيجابية + ٠.١٦ الاستقلالية - ٠.١٤ النمو الشخصي + ٠.١٢ الغرض من الحياة + ٠.٣٣ السيطرة على البيئة.
- فاعلية الذات الأكاديمية = ٣٩.٥١ + ٠.٦٦ الرفاهية النفسية.
- ومن ثم فإن الفرض الثالث قد تحقق أي أنه "يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة" وفقاً للمعادلة التالية:

$$\text{فاعلية الذات الأكاديمية} = ٣٩.٥١ + ٠.٦٦ \text{ الرفاهية النفسية.}$$

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة عدة، والتي أكدت بدورها أن الرفاهية النفسية تُعدّ متنبأً مهماً بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؛ ففي دراسة (Datu & Mateo, 2020) لوحظ أنّ مستويات أعلى من الرفاهية النفسية تنبئ بارتفاع الثقة في الأداء الأكاديمي والتخطيط الذاتي لدى الطلاب. كما وجدت دراسة (Cobo-Rendón, Pérez-Villalobos, Páez-Rovira & Gracia-Leiva, 2020) أنّ برامج تعزيز الرفاهية النفسية أسهمت في زيادة قدرة

الطالبة على مواجهة التحديات وتنظيم الأهداف الدراسية. وأظهرت دراسة (Lera, Leon-Pérez & Ruiz-Zorrilla, 2023) أنّ البُعدين (الرضا عن الحياة- والتحكم في البيئة) ضمن مكونات الرفاهية النفسية كان لهما أثرٌ قويٌّ في تحفيز الفاعلية الذاتية الأكاديمية. كما دعمت دراسة (Kashanian & Sheikhpour, 2024) هذه النتيجة، حين بيّنت أنّ الرفاهية النفسية تساهم بنسبة تزيد على (١٥%) في تفسير التباين الكلي لفاعلية الذات الأكاديمية.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الرفاهية النفسية تولّد مشاعر إيجابية ودافعية داخلية تُعزز من إيمان الطالبات بقدراتهن على التعلم (الثقة الأكاديمية)، وتدفعهن لتخطيط دقيق وتنظيم الوقت (التخطيط الذاتي)، وتمنحهن صلابة نفسية عند مواجهة الصعوبات (التعامل مع التحديات- القدرة على حل المشكلات).

توصيات الدراسة:

١. تطوير برامج دعم نفسي جامعية شاملة: تضمّ ورشاً لتعزيز "الرضا عن الحياة" و"التحكم في البيئة" بهدف رفع الثقة الأكاديمية والتخطيط الذاتي والتعامل مع التحديات.
٢. دمج تدريب التخطيط الذاتي والتحفيز الأكاديمي ضمن المناهج: بحيث يركّز على تقنيات العصف الذهني الموجه، والتصميم الإبداعي، لتعزيز الطلاقة والمرونة والحساسية للمشكلات.
٣. إجراء تقييم دوري للرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية: كلّ فصل دراسي، وربط النتائج بتدخلات إرشادية فردية أو جماعية.
٤. تعزيز بيئة التعلم التفاعلية: تشجيع أساليب التدريس التشاركي والمشروعات الجماعية لتحفيز الحساسية للمشكلات ودعم الاستقلالية.
٥. تدريب أعضاء الهيئة التدريسية: ورش عمل لتطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي داخل قاعات الدرس، وخلق مناخ يحفّز الابتكار بدلاً من الحفظ والتلقين لتعزيز الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية.

ثالثًا: دراسات مقترحة:

١. دور الذكاء العاطفي كمتغير وسيط بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
٢. فاعلية برامج الإرشاد النفسي القائمة على الرفاهية النفسية لتنمية مستوى فاعلية الذات الأكاديمية.
٣. الفروق في الرفاهية النفسية على أثر تباين مستوى ذكاء طلاب الجامعة.
٤. أثر فاعلية الذات الأكاديمية على التفكير الإبداعي لدى مستويات متنوعة من التحصيل لدى الطلبة.
٥. نمذجة العلاقة بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية على التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.
٦. مهارات التفكير الإبداعي وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
٧. الإسهام النسبي للعوامل الخمس الكبرى في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

المراجع:

- أحمد بن غرم الله بن سالم. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٢٥ع، ٥٥٩ - ٥٧٥.
- أحمد مالك إبراهيم. (٢٠٢٢). الرضا عن الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت. *مجلة الثقافة الرياضية*، مج. ١٣، ع. ١، ١٣٩-١٥٢.
- أحمد مختار أحمد مبروك (٢٠٢٤). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير فوق المعرفي في تنمية مهارات التعلم المنظم ذاتيًا وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب كليات التربية- جامعة الأزهر. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١٢١(١٢١)، ٥٦٩-٦٣١.
- أفراح حسين وهدي بنت عاصم محمد. (٢٠٢٤). ترجمة وتقنين مقياس الرفاهية النفسية لطلاب جامعة الملك عبد العزيز بجدة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ٨١ع، ٣٩٢ - ٤١٨.

أمل إبراهيم عبد الباقي (٢٠٢٠). تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث (دراسة شبه تجريبية). دراسات نفسية، ٣٠(١)، ٩٧-١٦٤.

سارة على عبد المهدي (٢٠٢٢). العوامل المسهمة في الرفاهة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٨(٢.٢)، ١٧١-٢١٨.

سميرة محمد شند وحنان سلامة وحسام إسماعيل. (٢٠١٣). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٦ع، ٦٧٣ - ٦٩٤.

شريفة فيصل يوسف عمار (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى المراهقين المقيمين بالمؤسسات الإيوائية. مجلة الإرشاد النفسي، ٧٠(٣)، ١٩٣-٢٣٠.

محمد رزق الله الزهراني. (٢٠٢٠). الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعوادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ٣٩(١٨٦ ج٣)، ٧٨٧-٨٤٤.

محمد مخلوف محمود، عبد المنعم أحمد حسين علي، وإيمان خلف عبد المجيد (٢٠٢٤). الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. الثقافة والتنمية، س٢٤ع، ١٩٨، ١٢٣ - ١٧٢.

ياسمين السيد يوسف عزب (٢٠٢٣). برنامج قائم على النظرية الحاجية لتنمية فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب المعلمين شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية التربية. مجلة كلية التربية. بنها، ٣٤(١٣٤)، ٤٣٧-٤٨٠.

Abdul Ghafoor, K., & Ashraf, P. M. (2006). Academic Self Efficacy Scale (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation, Thesis).

Acar, S., Tadik, H., Myers, D., Van der Sman, C., & Uysal, R. (2021). Creativity and well-being: A meta-analysis. The Journal of Creative Behavior, 55(3), 738-751.

Al Ansari, B. (2020). Psychometric characteristics of the ryff's psychological well-being scale (pwb-42) of a sample of Kuwaitis. BAU Journal - Society, Culture and Human Behavior, 2 (1).

Azeez, A. K., & Awad, O. S. (2022). Academic self-efficacy with some variables among middle school students. Journal of Tikrit University for Humanities, 29(1, 3), 463-487.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ, 1986(23-28), 2.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.

- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory of Mass Communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299.
- Barnett, A. (2023). Self-Efficacy. In: Maggino, F. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 6235–6238). Springer, Cham.
- Basileo, L. D., Otto, B., Lyons, M., Vannini, N., & Toth, M. D. (2024). The role of self-efficacy, motivation, and perceived support of students' basic psychological needs in academic achievement. In *Frontiers in Education* (Vol. 9, p. 1385442). Frontiers Media SA.
- Bassi, M., Steca, P., Fave, A. D., & Caprara, G. V. (2007). Academic self-efficacy beliefs and quality of experience in learning. *Journal of youth and adolescence*, 36, 301-312.
- Brandy, J. M., Penckofer, S., Solari-Twadell, P. A., & Velsor-Friedrich, B. (2015). Factors predictive of depression in first-year college students. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 53(2), 38-44.
- Chen, X., Zhong, J., Luo, M., & Lu, M. (2020). Academic self-efficacy, social support, and professional identity among preservice special education teachers in China. *Frontiers in psychology*, 11, 374.
- Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., Páez-Rovira, D., & Gracia-Leiva, M. (2020). A longitudinal study: Affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students. *Scandinavian journal of psychology*, 61(4), 518-526.
- Condren, M. (2024). Heroic self-efficacy. In *Encyclopedia of heroism studies* (pp. 985-988). Cham: Springer International Publishing.
- Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of happiness studies*, 1(2), 133-158.
- Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2020). Character strengths, academic self-efficacy, and well-being outcomes in the Philippines: A longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 119, 105649.
- DiBenedetto, M. K., & Schunk, D. H. (2022). Assessing academic self-efficacy. In *Academic Self-Efficacy in Education: Nature, Assessment, and Research* (pp. 11-37). Singapore: Springer Singapore.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.
- Duong-VO, K. L., Nguyen-THI, N. H., & Vinh-Long, T. C. (2024). The relationship of well-being, academic self-efficacy, and academic major satisfaction among part-time job students: A cross-sectional study. *J Health Soc Sci*, 9(2), 214-234.

- Dzul, H., Hussin, Z., Sumari, M., & Sulaiman, A. M. (2022). The effect of self-efficacy mediators on the professional learning community in malaysia and the teaching of Islamic education that integrate higher-order thinking skills. *MOJEM: Malaysian Online Journal of Educational Management*, 10(3), 38-51.
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendón, R. (2021). Emotional intelligence and academic self-efficacy in relation to the psychological well-being of university students during COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in psychology*, 12, 759701.
- García-Méndez, R. M., & Rivera-Ledesma, A. (2021). Escala de autoeficacia en la vida académica: Propiedades psicométricas en estudiantes de nuevo ingreso al nivel universitario. *Revista electrónica educare*, 25(2), 1-24.
- Kashanian, A. A., & Sheikhpour, M. (2024). The Relationship Between Psychological Well-being and Creative Self-efficacy in High School Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(5), 1-5.
- Le, D. H., Cropley, D. H., & Gleaves, D. H. (2015). Examining the relationship between mental health, creative thought, and optimism. *The International Journal of Creativity and Problem Solving*, 25(1), 5-21.
- Lera, M. J., Leon-Perez, J. M., & Ruiz-Zorrilla, P. (2023). Effective educational practices and students' well-being: the mediating role of students' self-efficacy. *Current Psychology*, 42(26), 22137-22147.
- Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., & Khaled Gijón, M. (2024). Influence of Self-Efficacy, Anxiety and Psychological Well-Being on Academic Engagement During University Education. *Education Sciences*, 14(12), 1367.
- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). The influence of academic self-efficacy on university students' academic performance: the mediating effect of academic engagement. *Sustainability*, 15(7), 5767.
- Mohammed, E. N. F., Unher, M., & Sugawara, M. (2010). Psychological well-being: A comparative study between Japanese and Egyptian students. *Psychologia*, 53(2), 68-85.
- Nasa, G. (2014). Academic self-efficacy: a reliable predictor of educational performances Prof. Hemant Lata Sharma. *British Journal of Education*, 2(3), 57-64.
- Nasa, G. (2014). Academic self-efficacy: a reliable predictor of educational performances Prof. Hemant Lata Sharma. *British Journal of Education*, 2(3), 57-64.

- Oprea, S. J., Buijzen, M., & Van Reijmersdal, E. A. (2018). Development and validation of the psychological well-being scale for children (PWB-c). *Societies*, 8(1), 18.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*, 18, 1-16.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Safali, S., & Akpunar, B. (2020). Validity and reliability study of academic self-efficacy scale for faculty members. *Advances in Language and Literary Studies*, 11(4), 21-29.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of self-concepts. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 114, 222-228.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2014). Academic self-efficacy. In M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (2nd ed., pp. 115–130). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Sharma, H. L., & Nasa, G. (2014). Academic self-efficacy: a reliable predictor of educational performances. *British Journal of Education*, 2(3), 57-64.
- Tamannaefar, M. R., & Motaghedifard, M. (2014). Subjective well-being and its sub-scales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Thinking Skills and Creativity*, 12, 37-42.
- Turashvili, T., & Japaridze, M. (2012). Psychological well-being and its relation to academic performance of students in Georgian context. *Problems of Education in the 21st Century*, 49, 73.
- van Zyl, L. E., Klibert, J., Shankland, R., See-To, E. W., & Rothmann, S. (2022). The general academic self-efficacy scale: psychometric properties, longitudinal invariance, and criterion validity. *Journal of psychoeducational assessment*, 40(6), 777-789.
- Wang, X., Zhang, J., Wu, S., Xiao, W., Wang, Z., Li, F., ... & Miao, D. (2021). Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 49(4), 1-11.

- Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2019). Predictors of University Student Satisfaction with Life, Academic Self-Efficacy, and Achievement in the First Year. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 104-124.
- Yao, H., Liu, W., & Chen, S. (2024). Teachers sustainable teaching innovation and graduate students creative thinking: The chain mediating role of playfulness climate and academic self-efficacy. *The International Journal of Management Education*, 22(1), 100900.

