



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم  
إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية)

=====

## الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية

إعداد

**رحاب صلاح اللحام**

باحث دكتوراه الجامعة الاردنية

**أ. د / فاطمة عيد العدوان**

عضو هيئة تدريس الجامعة الاردنية

﴿ المجلد الثامن والثلاثون - العدد السابع - جزء ثاني - يوليو ٢٠٢٢ م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## المخلص

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. تكونت عينة الدراسة التي تم اختيارها عشوائياً من (٥٠٠) طالب وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية. تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الرفاه النفسي وتم التأكد من صدقهما وثباتهما. تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي أظهرت نتائج الدراسة إلى ان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة قد كان متوسطاً، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى ان هناك مستوى متوسط من الرفاه النفسي يتمتع به طلبة الجامعة الأردنية. أيضاً، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية المدركة وبين الرفاه النفسي.

**الكلمات المفتاحية:** الكفاءة الذاتية المدركة، الرفاه النفسي، طلبة الجامعة الأردنية.

## Abstract

The study aimed to examine the relationship between perceived self-efficacy and psychological well-being among a sample of University of Jordan students. The randomly selected study sample consisted of (500) male and female students from the scientific and humanities faculties. The perceived self-efficacy and psychological well-being scale were used, and their validity and reliability were confirmed. The descriptive correlative approach was used. The results of the study showed that the level of perceived self-efficacy was average, and the results of the study showed that there is an average level of psychological well-being enjoyed by the students of the University of Jordan. Also, the results of the study indicated that there is a direct relationship between perceived self-efficacy and psychological well-being.

**Key Words:** Perceived Self-Efficacy, Psychological well-being, University students.

## المقدمة:

يشهد العالم في الوقت الحالي مجموعة كبيرة من التغيرات والتطورات السياسية والاقتصادية والوبائية والتي تركت آثارا نفسية واجتماعية على الأفراد أدت إلى ارتفاع درجة الضغط النفسي وبالتالي إلى انخفاض في مستوى الرفاه النفسي لديهم. ويُعد طلبة الجامعة الأردنية من الفئات المتأثرة في هذه التغيرات والتطورات وبشكل خاص الوبائية منها، إذ أن الأنظمة الجديدة في التعليم والتدريس عبر الإنترنت بالإضافة إلى عدم وضوح في الرؤية المستقبلية نتيجة التطورات الوبائية تُعد احدي المصادر الضاغطة لفئة طلبة الجامعة الأردنية والتي قد تساهم أيضا في انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية المدركة.

كما وصف باندورا (2014) الكفاءة الذاتية المدركة باعتبارها أحكام الناس على مقدراتهم على تنظيم وتنفيذ الإجراءات المطلوبة وذلك لتحقيق أنواع معينة من الأداء كما تشمل أيضا إيمان الفرد بمقدرته على تحقيق هدف أو مهمه معينة (Rasool, Zubair, & Anwar, 2019).

ويتصف الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الكفاءة الذاتية المدركة بأنهم لديهم ثقة عالية بمقدراتهم الخاصة في مواجهة الشدائد ، ويميلون إلى إدراك المشكلات على أنها تحديات بدلاً من كونها تهديدات أو مواقف لا يمكن السيطرة عليها، كما أنهم يختبرون إثارة انفعالية أقل سلبية في المهمات الصعبة، بالإضافة إلى أنهم يفكرون في طرق تعزيز الذات وتحفيز أنفسهم، ويظهرون المثابرة عند مواجهة المواقف الصعبة (Schwarzer & Warner, 2019).

وتسهم المستويات العالية من الكفاءة الذاتية المدركة في رفع درجة الرضا عن الحياة والاندماج بين الأفراد، بالإضافة إلى رفع مستويات الرفاه النفسي (well-being) والذي يعد أحد العوامل المهمة في رضا الفرد عن أهدافه ورغباته في الحياة (Singh et al., 2019).

ويُعرف الرفاه النفسي هو الهدف الأساسي للإنسان الذي يتميز بضرورة الشعور بتحسن نفسياً ويرتبط بشعور الفرد تجاه أنشطته اليومية وإفصاحه عن المشاعر الشخصية (Muqodas et al., 2019).

كما يعرف الرفاه النفسي على أنه مزيج من الشعور الجيد والعمل بشكل جيد ؛ تجربة المشاعر الإيجابية مثل السعادة والرضا بالإضافة إلى تطوير إمكانات الفرد ، والتحكم في حياة الفرد ، والشعور بالهدف ، وتجربة العلاقات الإيجابية (Ruggeri et al., 2020).

وتعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الأفراد وذلك لأنها تلعب دورا هاما في تشكيل المستقبل المهني للطلبة كما أنها تؤدي دورا مهما في تشكيل شخصية الفرد ومدى تمتعه بمستوى جيد من الكفاءة الذاتية والتي تؤهله لمواجهة التحديات الحياتية في الوقت الحالي والمستقبلي وبما يضمن بالتالي وصول الأفراد إلى مستوى عالي من الرفاه النفسي والذي ينعكس على صحتهم النفسية والجسدية.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من المفاهيم الأساسية المؤثرة في دافعية الطالب الجامعي والتفوق الأكاديمي والتي تظهر على شكل معتقدات وأفكار حول مدى كفاية الذات في أداء المهام المطلوبة في أثناء المرحلة الجامعية وبالتالي شعور الأفراد بمستوى عالي من الصحة النفسية التي تؤهلهم لمواجهة الضغوطات الحياتية. وعلى النقيض من ذلك، فإن تمتع الطلبة بمستوى متدني من الكفاءة الذاتية المدركة يجعلهم معرضين لضغوطات الحياة اليومية والذي يؤثر على توافقهم النفسي والمجتمعي وبالتالي انخفاض مستوى الرفاه النفسي لديهم. ومما لا شك فيه أن الرفاه النفسي يلعب دورا هاما في شعور الفرد بالرضا عن حياته وعن طبيعة علاقاته، ويعتبر الإنجاز الأكاديمي في المرحلة الجامعية أحد أهم العوامل التي يؤدي إلى رفع مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة، هذا الإنجاز الأكاديمي الذي يتحقق بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي، في ضوء مشكلة الدراسة وهدفها، حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الأتية:

١. هل يوجد علاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وبين ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية؟
٢. ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية؟
٣. ما مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- التعرف اذا كان هناك علاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وبين ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية.
- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية؟
- التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية؟

### اهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة في توفيرها إطارا نظريا حول الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي. إن هذا الإطار النظري من الممكن أن يوفر مرجعا للطلبة بشكل عام حول مفهوم الكفاءة الذاتية وأبعادها وما هي مواصفات الطلبة الذين يمتلكون الكفاءة الذاتية المدركة وبالتالي السعي للوصول إلى هذه المرحلة الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة.

الأهمية العملية: تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحية العملية في تناولها لمتغيرات هامة وهي الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية . إن الكفاءة الذاتية المدركة تعتبر بعداً هاماً من أبعاد الشخصية الإنسانية والتي ترتبط بمعتقدات الفرد على مواجهة التحديات اليومية والمشكلات الصعبة التي تواجهه سواء أكانت المشكلات والتحديات اجتماعية، أسرية، أو شخصية.

### مصطلحات الدراسة

الكفاءة الذاتية المدركة: يعرف باندورا (2014) الكفاءة الذاتية المدركة باعتبارها أحكام الناس على قدراتهم على تنظيم وتنفيذ الإجراءات المطلوبة وذلك لتحقيق أنواع معينة من الأداء كما تشمل أيضا إيمان الفرد بقدرته على تحقيق هدف أو مهمة معينة (Rasool, Zubair, & Anwar, 2019). وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفرادا عينة الدراسة من خلال اجابتهم على فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

الرفاه النفسي: مزيج من الشعور الجيد والعمل بشكل جيد ؛ تجربة المشاعر الإيجابية مثل السعادة والرضا بالإضافة إلى تطوير إمكانيات الفرد ، والتحكم في حياة الفرد ، والشعور بالهدف ، وتجربة العلاقات الإيجابية (Ruggeri et al., 2020).

## حدود الدراسة:

يقتصر تعميم نتائج هذه الدراسة على ما يأتي:

- الحدود البشرية: اقتصر مجتمع الدراسة على طلبة الجامعة الأردنية.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ .
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية على الجامعة الأردنية.

## الدراسات السابقة:

أجرى كل من (العجمي وهملان، ٢٠٢١) دراسة بعنوان التنظيم الإنفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت. وهدفت الدراسة إلى التحقق من علاقة التنظيم الإنفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي بالرفاه النفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الأحمددي بدولة الكويت، ومعرفة الفروق بين هذه المتغيرات تعزى للجنس (ذكور، إناث)، والتخصص الدراسي (علمي، ادبي). تكونت عينة الدراسة من ٣٥٠ طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية بمرحلة الأحمددي، بواقع (٢٠٩) طالبا، (١٤١) طالبة، تم استخدام مقاييس التنظيم الإنفعالي، الكفاءة الأكاديمية، والرفاه النفسي. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين كل من التنظيم الإنفعالي والكفاءة الأكاديمية والرفاه النفسي. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

أجرت الخطيب (Alkhatib, 2020) دراسة بعنوان العلاقة بين الرفاه النفسي، الكفاءة الذاتية، والتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز في المملكة العربية السعودية. للإجابة على أسئلة الدراسة تم إجراء ثلاثة استبيانات ، اثنان منها قدمها الباحث (الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية) ، مقياس التفكير الإيجابي لـ (Radi & Metib, 2017) إلى ٣٥٠ طالب جامعي تتراوح أعمارهم من ١٨ إلى ٣٦ سنة. اعتمدت الدراسة على التصميم الوصفي لقياس درجة الارتباط بين المتغيرات ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية ، وأن هناك علاقة إيجابية بين الرفاه النفسي، الكفاءة الذاتية، والتفكير الإيجابي ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي ، لكن النتائج أظهرت أن (الجنس ، الكلية ، المستوى الأكاديمي) ليس لها تأثير على الرفاهية النفسية أو التفكير الإيجابي.

أجرى يوكسل وبايراكسي (Yuksel & Bayrakci, 2019) دراسة هدفت إلى فحص مستويات الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي والدعم الاجتماعي لدى النساء الحوامل. تكونت عينة الدراسة من ٢٥٨ امرأة حامل. تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي والمقياس متعدد الأبعاد لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك لجمع البيانات. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن عوامل مثل العمر والمستوى التعليمي ووجود الدعم الاجتماعي ومعرفة الولادة أثرت على مستويات الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي ومستويات الرفاه النفسي للمرأة الحامل. كما أظهرت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقات ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي والدعم الاجتماعي المدرك لدى النساء الحوامل.

أجرى كل من فيرناندير وزملاؤه (Fernandez et al., 2019) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية واحترام الذات لدى الأفراد غير المعالين الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا. وشملت العينة ١٤٨ من كبار السن تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و ٩٦ عامًا. تم استخدام مقياس الاستقلالية والنشاط البدني والاجتماعي ، والكفاءة الذاتية لمقياس الشيخوخة ، ومقياس احترام الذات ، والنسخة الإسبانية من مقياس علم النفس الصحي. تشير النتائج إلى أن الرفاه النفسي لم يرتبط بالعمر ، ولكن مع مجموعة من العوامل النفسية. ارتبط الرفاه النفسي بالإدراك الصحي والأنشطة البدنية والرياضية ، كما أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية واحترام الذات يعتبران من العوامل المحفزة للرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية ، كما وجدت الدراسة أن تشجيع كبار السن على ممارسة الرياضة البدنية والجسدية، الأنشطة الرياضية والترفيهية والاجتماعية والمعرفية التي تعزز العافية، وفي النهاية الشيخوخة النشطة.

أجرى توماسي وزملاؤه (Tommasi et al., 2018) دراسة هدفت إلى فحص العلاقات بين الشخصية ، معتقدات الكفاءة الذاتية الوجدانية، والرفاه النفسي لدى عينة من المراهقين الإيطاليين. أجريت عينة من ١٧٩ مراهقًا إيطاليًا. تم استخدام مقياس Eysenck الشخصية ، واعتقاد المراهقين بالكفاءة الذاتية لمقياس المشاعر الإيجابية والسلبية ، ومقياس الرفاه النفسي. تظهر النتائج أن الانبساط والعصابية ومعتقدات الكفاءة الذاتية في تنظيم العاطفة مرتبطة بالرفاه النفسي ، في حين أن الكفاءة الذاتية الوالدية لم ترتبط. لم تكن هناك تأثيرات ذات دلالة إحصائية لمعتقدات الكفاءة الذاتية على سمات الشخصية ، لكن النتائج أظهرت أن معتقدات الكفاءة الذاتية في التعبير عن المشاعر الإيجابية تقلل من الخصائص السلبية للأفراد المصابين بمستوى عالٍ من الذهان.



أجرى سانتوس وزملاؤه (Santos et al., 2014) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة والرفاه النفسي بين طلبة الجامعة الأردنية الفلبينية في كل من المؤسسات الخاصة والعامة. تم إجراء مقياسين ، مقياس الكفاءة الذاتية العام (GSES) والرضا عن مقياس الحياة (SWLS) على عينة من ٩٦٩ طالباً جامعياً. استخدمت الدراسة تصميمًا وصفيًا تنبئيًا. أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية العامة والرفاه النفسي لها علاقة إيجابية. أفاد المشاركون ذوو المستويات الأعلى من الكفاءة الذاتية العامة بمستويات أعلى من الرفاه النفسي. كما أظهرت النتائج أن (العمر - الجنس ، الوضع الاجتماعي والاقتصادي) كان له تأثير قوي على الكفاءة الذاتية العامة والرفاه النفسي.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

أبرز ما يميز الدراسة الحالية هو تناولها لمتغيري الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية . حيث هدفت الدراسة إلى تفصي مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية تحديدًا وعلاقتها بالرفاه النفسي. إن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ومفهوم الطالب الجامعي حول ذاته وقدراته خلال المرحلة الجامعية في الأردن يُعتبر من المتغيرات الضرورية في البحث ومدى علاقته بالرفاه النفسي خلال المرحلة الجامعية والذي يهدف إلى مساعدة الطالب الجامعي في إدراك مدى أهمية وصول الطالب الجامعي إلى مرحلة هامة من الكفاءة الذاتية المدركة والتي تساعده في الوصول إلى مستوى عالي من الرفاه النفسي.

### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

### مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية، والبالغ عددهم (٣٢٨٣٥) طالباً وطالبة، حيث تم اختيار منهم عينة عشوائية بحجم (٥٠٠) طالباً وطالبة، والجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للكلية والجنس والسنة الدراسية.

الجدول (٢) توزيع عينة الدراسة حسب خصائصها

المجموع	السنة الدراسية				المتغير	
	٤ فأكثر	3	2	1	الجنس	الكلية
228	58	53	44	73	انثى	إنسانية
91	17	18	18	38	ذكر	
99	28	19	17	35	انثى	علمية
83	25	15	16	28	ذكر	
500	127	107	96	175	المجموع	

## أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي، وذلك بعد الاطلاع على الأدب التربوي، وبعض المقاييس السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، فقد تم استخدام مقياس لجمع البيانات حول مستوى الكفاءة الذاتية المدركة، وتكون المقياس بصورته الأولى من (١١) فقرة أعدت لقياس الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة، وجميع الفقرات اتخذت الاتجاه الإيجابي، كما تم اعتماد تدرج ليكرت الرباعي لتقدير مستوى الكفاءة الذاتية المتضمن في كل فقرة، وفيما يتعلق بمقياس الرفاه النفسي تم ترجمة وتطوير مقياس (Ryff, 1989) لاستخدامه في جمع البيانات حول مستوى الرفاه النفسي، وتكون المقياس بصورته الأولى من (١٦) فقرة أعدت لقياس الرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، كما تم اعتماد تدرج ليكرت الرباعي، كما تم الحكم على متوسطات تقدير مستوى الكفاءة الذاتية على النحو الآتي:

- أقل من ٢.٥ مستوى منخفض.

- من ٢.٥٠-٣.٥٠ مستوى متوسط.

- أكثر من ٣.٥ مستوى مرتفع.

## الصدق الاداة:

للتحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأولى، تم عرضه على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي وذلك بهدف تحكيم المقياس من حيث؛ مدى شمولية فقرات المقياس، دقة الصياغة اللغوية، وضوح الفقرات وحذف الفقرات غير المناسبة أو اقتراح فقرات جديدة، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس، وتكون المقياس في صورته الأولى من (١١) فقرة. وفيما يتعلق بمقياس الرفاه تكون من (١٤) فقرة.

## ثبات الاداة

للتأكد من ثبات مقياس الكفاءة الذاتية، تم حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس حسب معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا للأداة (٠.٧٥١)، للكفاءة المدرجة وفيما يتعلق بمقياس الرفاه النفسي حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٨٩) وهذه القيم التي تم التوصل اليها مناسبة وتفي بأغراض الدراسة

## نتائج الدراسة

### السؤال الأول: ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٢) يبين ذلك:

### الجدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة مرتبة ترتيبياً تنازلياً

الرقم	الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	يمكنني حل المشكلات الصعبة إذا حاولت بجدية كافية	1	3.50	.568	متوسط
2	أتمسك بأهدافي وأسعى لتحقيقها	2	3.49	.561	متوسط
7	أحقق أهدافي حتى لو أخفقت عدة مرات	3	3.43	.585	متوسط
4	بإمكانني حل المشكلات التي تواجهني	4	3.37	.577	متوسط
3	أنا واثق من أنني أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة	5	3.26	.673	متوسط
10	إذا عارضني شخص ما، يمكنني العثور على الوسائل والطرق للحصول على ما أريد	6	3.26	.664	متوسط
11	أنا قادر على مواجهة التحديات بطرق جديدة وفعالة	7	3.26	.654	متوسط
6	عندما أواجه مشكلة ما فإنني أحدد أكثر من حل .	8	3.20	.721	متوسط
8	اتحلى بالصبر في مواجهة المواقف الصعبة	9	3.18	.782	متوسط
9	أكتسب القدرة على التعامل مع الاحداث المتغيرة بسرعة	10	3.15	.760	متوسط
5	أبقى هادنا عند مواجهة الصعوبات	11	3.08	.817	متوسط
	مستوى الكفاءة الذاتية المدركة		3.29	.486	متوسط

يتضح من الجدول (٢) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة تراوحت ما بين (٣.٥٠-٣.٠٨)، وجاءت بالمرتبة الأولى الفقرة (١) التي تنص على " يمكنني حل المشكلات الصعبة إذا حاولت بجدية كافية" بمتوسط حسابي (٣.٥٠) وبمستوى متوسط، بينما جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة (٥) التي تنص على " أبقى هادنا

عند مواجهة الصعوبات" بمتوسط حسابي(٣.٠٨) وبمستوى متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة الاردنية(٣.٢٩) وبمستوى متوسط، ويفسر الباحثان هذه النتيجة الى أن عينة الدراسة من طلبة الجامعة الأردنية لديهم مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية المدركة وهذا المستوى المتوسط يُعتبر طبيعياً في هذه المرحلة التي يمر بها الطلبة وبشكل خاص خلال مرحلة التعليم عن بعد والتي لم يكن الطلبة ومؤسسات الدولة مؤهلين للقيام بها.

### النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الرفاه النفسي والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٣) يبين النتائج: الجدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الرفاه النفسي مرتبة ترتيبياً تنازلياً

الرقم	الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	لدي ثقة في آرائتي حتى ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية	1	٣3.4	.636	متوسط
4	أنا أهتم بالنشاطات التي تحسن من خبراتي	2	3.42	.620	متوسط
11	أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع	3	3.33	.705	متوسط
12	لدي شعور جيد حول ما أسعى إلى إنجازه في الحياة	4	3.33	.688	متوسط
6	أنا أستمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب مني تغيير طريقي السابقة المألوفه للقيام بالأشياء	5	3.32	.678	متوسط
7	أصدقائي أثق بهم ويتقون بي.	6	3.27	.712	متوسط
3	أنا منسجم مع الناس والمجتمع من حولي	7	3.25	.766	متوسط
9	أتميز بالنشاط في تنفيذ الخطط المحددة	8	3.22	.698	متوسط
13	أشعر بالرضا عن كل ما قمت به في الحياة	9	3.17	.830	متوسط
14	عندما أقارن نفسي مع الأصدقاء والمعارف، أشعر أنني راضٍ عن نفسي	9	3.14	.871	متوسط
9	لدي الكثير من الناس الذين يرغبون في الإستماع لي عندما أكون بحاجة للحديث معهم	11	3.11	.860	متوسط
8	أشعر بالوحدة لأن لدي عدد قليل من الأصدقاء المقربين الذين أعبر لهم عن اهتماماتي	12	2.84	.971	متوسط
5	أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بالأشياء لأن حياتي على ما يُرام على ما هي عليه	13	2.37	1.019	متوسط
2	أغبر في قراراتتي في ضوء تفضيلات أصدقائي وعائلتي.	14	2.28	.929	منخفض
	مستوى الرفاه النفسي		3.11	٣٧٣.	متوسط

يتضح من الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الرفاه النفسي تراوحت ما بين (٢.٢٨-٣.٤٣)، وجاءت بالمرتبة الأولى الفقرة (1) التي تنص على " لدي ثقة في آرائتي حتى ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية" بمتوسط حسابي (٣.٤٣) وبمستوى متوسط، بينما جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة (٢) التي تنص على " أغير في قراراتي في ضوء تفضيلات أصدقائي وعائلتي" بمتوسط حسابي (٢.٢٨) وبمستوى منخفض، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية (٣.١١) وبمستوى متوسط، ويفسر الباحثان هذه النتيجة الى أن عينة الدراسة من طلبة الجامعة الأردنية لديهم مستوى متوسط من الرفاه النفسي وهذا المستوى يُعتبر طبيعياً أيضاً في ظل المرحلة التي يعيشها الطلبة والمجتمع بأكمله من حيث انتشار فيروس كورونا المستجد، والتعليم عن بعد وما ينتج عنه من ارتفاع لمشكلات القلق والإكتئاب وعدم وضوح الرؤية المستقبلية للطلبة.

### النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما هي العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي، والجدول (٤) يوضح النتائج:

الجدول (٤) قيم معامل ارتباط بيرسون بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي

أوجه المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	3.29	٠.486	٠.٦٢٠	0.000
الرفاه النفسي	3.11	0.373		

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي أي أنه كلما بلغ معامل الارتباط (٠.٦٢٠)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يدل على أن المتغيران يفسران ما نسبته (٣٨.٤%)، وهذه النتائج تفسر علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالرفاه النفسي، حيث انه كلما ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة بين الطلبة فإن هذا ينعكس على ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية، ويبدو من الطبيعي ارتباط الكفاءة الذاتية المدركة بارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية، إذ أن الكفاءة الذاتية المدركة تتضمن معتقدات الفرد نحو ذاته وتغلب دوراً مهماً في العديد من الظروف الحياتية مثل نوعية الحياة، الصحة النفسية والجسدية، بالإضافة إلى إدراكات الفرد حول الشعور المنجز.

### التوصيات:

١. تطوير البرامج الإرشادية لتحسين مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية.
٢. تطوير البرامج الإرشادية لتحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية.
٣. إجراء المزيد من البحوث الوصفية والتجريبية التي تتناول مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة مع متغيرات أخرى هامة لطلبة الجامعة الأردنية.

## المصادر والمراجع

### المراجع العربية:

كرماش، حوراء. (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، ٢٩، جامعة بابل، العراق.

العجمي، راشد و الهملان، أمل (٢٠٢١). التنظيم الإنفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدى بدولة الكويت. مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة-الدنمارك، ١١، جامعة الكويت، الكويت.

المري، سلوى. (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٥، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض، المملكة العربية السعودية.

## المراجع الاجنبية

- Alkhatib, Maha. (2020). Investigate the relationship between psychological well-being, self-efficacy and positive thinking at prince sattam bin Abdulaziz university. *International Journal of Higher Education*, 9 (4), 138-152.
- Fernandez, M., Padilla, M., Nunes, C., & Menendez, S. (2019), Psychological well-being in non-dependent active elderly individuals and its relationships with self-esteem and self-efficacy. *Ciencia & Saude Coletiva*, 24 (1), 115-124.
- Rasool, I., Zubair, A., & Anwar, M. (2019). Role of perceived self-efficacy and spousal support in psychological well-being of female entrepreneurs. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34 (4), 899-917.
- Ruggeri, K., Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., & Huppert, F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18 (192), 1-16.
- Santos, M., Magramo, S., Oguan, F., & Paat, J. (2014), Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3 (1), 1-12.



- Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A., & Saggino, A. (2018). Correlations between personality, affective and filial self-efficacy beliefs, and psychological well-being in a sample of Italian adolescents. *Psychological Reports, 121* (1), 59-78.
- Trpcevska, Lidija. (2017). *Predictors of psychological well-being, academic self-efficacy and resilience in university students, and their impact on academic motivation*. Unpublished thesis, College of Health and Biomedicine, Vectorsia University.
- Yuksel, A. & Bayrakci, H. (2019). Self-efficacy, Psychological well-being and perceived social support levels in pregnant women. *International Journal of Caring Sciences, 12* (2), 1-10.
- Siddiqui, Shamsul. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology, 2* (3), 5-16.
- Singh, S., Pradhan, R., Panigrahy, N., & Jena, L. (2019). Self-efficacy and workplace well-being: moderating role of sustainability practices. *An International Journal*. <https://www.researchgate.net/publication/327764668>.