

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت

د. نشمية الرشدي

عضو هيئة تدريس منتدب - جامعة الكويت

والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

كبير أخصائي نفسي- وزارة التربية بدولة الكويت

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ الفترة الدراسية الأولى، تكونت عينة الدراسة من (٢٣٣) طالبة تم اختيارهن وفقاً لأسلوب العينة العشوائية البسيطة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق هدف الدراسة المتمثل في معرفة مستوى الكفاءة الذاتية، وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت. واستخدمت المقاييس التالية: مقياس الكفاءة الذاتية - مقياس الرفاهية النفسية. وجاءت النتائج بوجود علاقة دالة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات العينة حول بنود الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية تعزى لمتغير العمر.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، الرفاهية النفسية، كلية التمريض.

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت

د. نشمية الرشدي

عضو هيئة تدريس - منتدب - جامعة الكويت

والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

كبير أخصائي نفسي - وزارة التربية بدولة الكويت

مقدمة:

إن غالبية المتعلمين والعلماء من خارج تخصص علم النفس يعتقدون أنَّ علم النفس يتعامل فقط مع أنماط السلوك الشاذ والمرضي ومع المشكلات الانفعالية، وكذلك مع العلاج النفسي. ولا نجانب الصواب إذا قلنا: إنَّ هناك من المتخصصين في علم النفس كذلك من لديه وجهة نظر تتسم بالمحدودية الشديدة حول المجال الذي يعمل فيه؛ ولذلك فإن علماء النفس مطالبون بتحسين التواصل بين بحوثهم ونظرياتهم وممارستهم السيكلوجية من ناحية، والأشخاص الذين لديهم مفاهيم وتصورات محدودة أو محرّفة أو خاطئة أو غير دقيقة حول مجال اهتمامات علم النفس من ناحية أخرى. إن علماء النفس والمتخصصين فيه لابد لهم من أن يظهروا للناس أنهم يستطيعون حل المشكلات الواقعية في كل جوانب السلوك البشري (بشير معمرية، ٢٠١٠: ٩٧).

وقد انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عديدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية وإهمال خصالها الإيجابية؛ إذ اهتم علم النفس بإصلاح الأضرار وعلاج الاضطرابات أكثر من اهتمامه بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل منتج ومسبّب للرخاء، وتطوير قدراتهم وإمكانياتهم الضرورية للنمو بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل عام.. وهو ما يسمّى بعلم النفس الإيجابي؛ والذي يرجع الفضل في تأسيسه للعالم "مارتن سلفمان" في ثمانينيات القرن العشرين، ويركز هذا الاتجاه على فهم هؤلاء الأفراد الذين يتمتعون بسعادة غامرة وحكمه ولياقة بدنية.

ومن هنا أصبح البحث في مصطلحات علم النفس هاماً، وخاصة المفاهيم الإيجابية لعلم النفس مهمة جداً. ولابد من التعرف عليها وعدم اقتصار التركيز على المفاهيم السلبية

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

فقط والأمراض النفسية التي يقوم بدراستها علم النفس ولا بد من أن تركز على المفاهيم الإيجابية التي تقوي من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليه عبق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإيجابية (تحية محمد - مصطفى علي، ٢٠١٣: ٧٩).

ولقد تم النظر منذ فترة طويلة إلى التفاوض والسعادة باعتبارهما عنصرين أساسيين في الحياة الجديدة، وعلى مدى السنوات القليلة الماضية. ومع ظهور علم النفس الإيجابي بدأت جهود العلماء تركز على إيجاد نماذج من الأفراد القادرين على التوافق الذاتي وتحقيق الحياة السعيدة، ومن هذه النماذج: نموذج الشخص الذي لديه توجه نحو الحياة، والذي نال تأصيلاً نظرياً عميقاً وأكثر تحديداً للتفاوض والذي أعده كل من (Carver et al, 1994). ويعد من أكثر النماذج شيوعاً وانتشاراً.

ومن هنا بدأ النظر إلى العوامل المؤثرة على التفاعل في تحقيق الصحة النفسية والجسدية، والآليات التكيفية؛ إذ إن ثمة عدداً كبيراً من الأدباء يشيرون إلى أهمية عامل الكفاءة الذاتية في تحقيق التفاوض في جوانب متعددة من الصحة: فتوقعات الكفاءة الذاتية ترتبط بالعادة الذاتية، كما ينظر إلى الكفاءة الذاتية على أنها تقييم القدرات الذاتية للتغلب على المواقف والظروف الصعبة في المستقبل، بينما يشير التفاوض إلى التوقعات الإيجابية عندما يواجه الإنسان هذه المعوقات. ومن بين هذين المفهومين تشابهات ملحوظة، إضافة إلى فروقات مهمة؛ إذ كلاهما يقيمان المستقبل بمعنى أن الإحساس القوي بالكفاءة يسهل تقييم المتفائل، ومن وجهة نظر أخرى فإن التفاوض يعكس تقييماً أكثر إيجابية لمعتقدات الفرد حول ظروف البيئة ومدى سيطرته عليها، ومن هنا تعد دراسة هذه الأنواع من التوقعات ذات أهمية بالغة في تحديد إسهاماتها والعلاقات الداخلية بينها (Karademas, Kaf Ctsios: 2007).

ويعدُّ مفهوم علم النفس الإيجابي التفاوض من أهم مواضيعه؛ إذ دخل مجال البحوث المكثفة في علم النفس الإيجابي والتخصصات النفسية الأخرى.

إنَّ الأفراد الذين يتصفون بالكفاءة الذاتية المنخفضة يشعرون بالعجز وهم غير قادرين على السيطرة على أحداث الحياة ويعتقدون أنَّ أيَّ جهد يبذلونه غير مجد، وعندما يتعرضون لمشاكل فإنهم لا يبدون أي محاولات للسيطرة على الأحداث؛ وذلك لاقتناعهم أنَّ أيَّ شيء سوف يفعلونه لن يحدث فرقاً، وسوف تبقى النتيجة واحدة. بمعنى آخر: أنَّ السبب غير مرتبط بالنتيجة.

كما أن انخفاض الكفاءة الذاتية يدمر الدوافع ويقلل من مستوى الطموح، فتتداخل القدرات المعرفية مما يؤثر سلباً في الصحة العامة [السعادة] من حيث إن الأفراد الذين يمتازون بالكفاءة الذاتية العالية يعتقدون أنهم قادرون على التعامل مع الأحداث بفاعلية، ويتوقعون النجاح في التغلب على العقبات، ويعتقدون أن المثابرة على المهام تؤدي إلى مستوى عالٍ من الإنجاز.

وهؤلاء الناس لديهم ثقة أكبر في قدراتهم على القيام بالمهام، وينظرون إلى الصعوبات على أنها تحديات بدلاً من كونها تهديدات، كما يقيمون أفعالهم نحو مواقف جديدة وقليلًا ما يخافون من الفشل، وطموحاتهم مرتفعة ولديهم قدرة على التفكير التحليلي وحل المشكلات (Schult, Schult, 2009).

وهنا يقع على عاتق القائمين على العملية التعليمية وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق؛ لتسهم في تعيين نظرة الأفراد لأنفسهم، كما يقع على عاتق الوالدين تعزيز نجاح أبنائهم؛ لأن ذلك سيشعرهم بأن هناك اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم والآخرين. وهي التي تعد أساساً لتقاولهم في حياتهم (جرادت، ٢٠١٦).

ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية محوراً رئيسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية لبندورا والتي ترى أنَّ الأفراد لديهم القدرة على ضبط سلوكهم نتيجةً لما لديهم من معتقدات شخصية حيث يوجد لدى الأفراد نظام من المعتقدات الذاتية التي تمكّنهم من التحكم بمشاعرهم وأفكارهم وتكمن أهمية الكفاءة في أنها تعمل كمحددات واقعية خلف السلوك في مشاعرهم وأفكارهم، وتكمن أهميته كفاءة الذات في أنها تعمل كمحددات واقعية خلف السلوك الإنساني حيث تحدد الأنشطة التي يقوم بها الأفراد (دعاء عوض ، نيرمين عوض ، ١٣ ، ١٩٢)

ويشير مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية إلى قدرات الموارد الفردية أو الشخصية التي تسمح للفرد أو الطالب بالتحكم المستمر في الظروف المتغيرة للبيئة الأكاديمية برؤية ناجحة (bandora , 1998)

وهذه العملية هي التقييم الخاص الذي يتوسط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتنظيم الانفعالي الذاتي والأداء الأكاديمي المتميز لدى طلاب كليات التمريض بحيث يساعد ارتفاع مستوى توقعات الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي على الجهود المبذولة من الطالب في تحقيق أهداف التعلم والشعور بالسعادة والرفاهية الذاتية

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

(Puate,etal2021) وينظر العديء من الباحثين مثل هاتشد وآخرون (Hackett,atal2000) إلى أن معتقدات الكفاءة الذاتية لها تأثير في التنظيم الانفعالي، ويرى سكونزيمزمان (schunkandzimmerman,1995) أن هذه التصورات حول الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية مهم جدا ويرتبطان إيجابياً في الأغلب بالأداء الأكاديمي والرفاهية النفسية للطالب، وبالتالي شعوره بالسعادة والرفاه النفسي لما يسعى لتحقيقه من أهداف.

وقد تبين أن الكفاءة الذاتية من العوامل الهامة التي تؤثر على الإدارة الذاتية لمستوى الأداء والرفاهية النفسية حيث يؤثر مستوى الكفاءة الذاتية على الجهد المبذول في إصدار السلوك كذلك على قدرة الشخص على الاستمرار في مواجهة العقبات أو الفشل في ذلك (heyman,mishali,omer,2011-82-78)

كما تنظم معتقدات الكفاءة الذاتية أداء الشخص من خلال عمليات معرفية وانفعالية ووجدانية وعمليات صنع القرار، كما أنها تؤثر على مدى نجاح الأفراد في تحفيز أنفسهم والمصاهرة في مواجهة الصعوبات وجودة حياتهم الانفعالية وعمليات صنع القرار التي تحدد مسار حياتهم. ولقد أثبتت العديء من البحوث المختلفة أن الكفاءة الذاتية تسهم بشكل ملحوظ في جودة الأداء البشري (bandura,2002,270-271)

وينكر لين أن مفهوم الكفاءة الذاتية مستمد من بندورا والذي يفترض في نظريته أن الإنجازات البشرية تعتمد على التفاعلات المتبادلة بين سلوك الشخص والعوامل الشخصية (أو الذات) والظروف البيئية فالكفاءة الذاتية هي أحد العوامل الشخصية التي تعرف بأنها الاقتناع بإمكانية تنفيذ الفرد السلوك اللازم بنجاح؛ وذلك لعمل الأداء المطلوب، ولكن في حالة التعرض لأي نوع من أنواع الضغوط أو الأزمات يحاول التخفيف من حدة الضغط باللجوء إلى أساليب مختلفة تساعده على استعادة إتيانه النفسي الاجتماعي حيث إن الأزمة النفسية الشديدة أو الصدمات النفسية العديدة أو أي اضطراب في علاقه الفرد مع غيره على مستوى البيت او العمل أو المجتمع ككل وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق بما يقتضي معه ضرورة تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأفراد من أجل مواجهة الضغوط الحياتية بشكل يتسم بالفاعلية والإيجابية.

ونظرية الكفاءة الذاتية تقم إطاراً عمل لفهم سلوك الفرد؛ فالأفراد لديهم القدرة على التحكم الهادف سلوكهم وعلى بيئاتهم والتخطيط والكفاءة، وتعد هذه الاعتقادات من أكثر العوامل تأثيراً في السلوك. ومن أجل الحصول على فهم أوضح لمعتقدات الكفاءة الذاتية. لابد من وصف علاقة معتقدات الكفاءة مع جوانب أخرى من الذات والشخصية والعمليات التي تتم من خلالها تشكيل معتقدات الكفاءة الذاتية والطريقة التي تختلف بها مهارات النتائج.

ومعظم الدراسات النفسية في ميدان الانفعالات توجه اهتماما نحو الاضطرابات النفسية ((القلق - الاكتئاب - اضطرابات الشخصية وغيرها من الانفعالات السلبية))، أما السعادة التي تتضمن المشاعر والخبرات الإيجابية والقيم والمناقب الإنسانية فقد بقيت حتى وقت متأخر في ميدان علم النفس، إلا أن الدراسات الحديثة أولت اهتماما ملحوظاً لدراسة السعادة كونها هدفاً أساسياً يسعى لتحقيقه معظم الأفراد؛ فالأفراد السعداء من المحتمل أن يكونوا أكثر ازدهاراً داخلياً وخارجياً؛ لذا يعد العمل على تحسين مستويات السعادة عند الأفراد هدفاً علمياً قيماً، ويأتي ذلك الهدف بعد تحقيق الأمن النفسي والجسدي (Khan, 2009: 20011: Dogan, Cotoker, Nistor)

مشكلة الدراسة:

يواجه الفرد العديد من العراقيل التي تهدد أمنه واستقراره، ويحاول التعامل مع إزالة هذه العراقيل بأساليب مختلفة لتقليلها والحد منها ومن أخطارها، ومحاولة استعادة التوازن إلى حياته. ويختلف الأفراد في استخدام العديد من هذه الأساليب وفقاً لقدراتهم العقلية ومهاراتهم الشخصية أو وفقاً لطبيعة المواقف نفسها؛ فهناك الأشخاص الذين لديهم القدرة على التعامل مع هذه العراقيل بكفاءة، ومنهم من يتجنبها، ومنهم من يتهرب منها ومن مواجهتها.. كل يرجع إلى مقدار ما لديه من الثقة بقدرته على مواجهة مثل هذه العراقيل والصعوبات. تلك الثقة في القدرات تمكنه من القيام بعمل معين في موقف معين، وهو ما يُسمى بـ"الكفاءة الذاتية" (سهام محمد - شادية أحمد - نبيلة أمين، ٢٠١١: ٧٩٢).

ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- ١ - ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات التمريض؟
- ٢ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للكفاءة الذاتية لطالبات كلية التمريض في دولة الكويت تعزى لمتغير العمر؟

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

- ٣- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض ؟
٤ - هل هناك علاقة ذات دلالة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لطالبات كلية التمريض ؟

الدراسات السابقة

- هناك دراسة ل (pajares, Schunk: 2001) أوضحت أن الطلاب الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية مرتفعة تكون مواقفهم إيجابية تجاه تعلم الموضوعات. فهم أكثر رضا عن حياتهم، وأكثر كفاءة في مواجهة ما يعوق نجاحهم.
- وقد أشارت دراسة باباك وآخرين (Babak et al: 2008) إلى وجود علاقة موجبة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وأن كفاءة الذات من المنبئات بالرفاهية النفسية؛ فالأفراد الذين لديهم مستوى من كفاءة الذات يستطيعون مواجهة الضغوط ويتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية، ومن هذا المنطلق تأتي أهمية الدراسة الراهنة في معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.
- وتعد دراسة "ريفي" من أكثر الدراسات التي رسخت مفهوم الكفاءة الذاتية وحددت طرائق البحث فيه، وكيفية قياسه وأهم المؤشرات التي تدل على وجوده وتُعرّفه بأنه نموذج متعدد الأبعاد والأداء النفسي الإيجابي ويشتمل على ستة أبعاد هي (تقبل الذات- العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الاستقلالية - الإجابة البيئية - الهدف في الحياة - النمو الشخصي).
- وقد أجرى إبراهيم (Abarham, 2012) دراسة حول العلاقة بين الضغط (المشقة) والكفاءة الذاتية المدركة بين الممرضين بالهند، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٥ من الذكور و ٥٥ من الإناث) من هيئة التمريض تتراوح أعمارهم بين ٢٠ - ٢٥ عاماً، ولقد أشارت النتائج إلى أن المفحوصين من ذوى مستويات الضغوط المتوسطة كانوا يتمتعون بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية في حين المفحوصين من ذوى مستويات الضغوط المرتفعة والخطيرة كان لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية.
- وأجرى فيلهينا (Vilhena etal, 2014) دراسة هدفت إلى معرفة ما إذا كان التناول يمارس تأثيراً معديلاً أم وسيطاً على العلاقة بين السمات الشخصية ونوعية الحياة لدى مرضى الأمراض المزمنة، حيث تكونت عينة الدراسة من المرضى في المستشفيات الرئيسية في البرتغال والبالغ عددها (٧٢٩)، وكشفت نتائج نماذج الانحدار عن أن التناول لم يكن متغيراً

معدلاً للعلاقات بين السمات الشخصية ونوعية الحياة بعد ضبط متغيرات الجنس والعمر والمستوى التعليمي وإدراك شدة المرض، كما بينت الدراسة أن سمة التأثير للسمات الشخصية ذات الكفاءة الذاتية المرتفعة تؤثر على نوعية الحياة والرفاهية الذاتية من خلال التفاؤل.

- كما أجرى سيزجن وأوردجان (Sezgin& erdogan , 2015) دراسة هدفت إلى البحث عن العلاقة التنبؤية بين التفاؤل الأكاديمي والأمل والحماسة في العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية من جهة إدراكهم للكفاءة الذاتية والنجاح من جهة أخرى وتم اختيار (٦٠٠) معلم ومعلمة بالطريقة الطبقية من ٢٧ مدرسة ابتدائية في المنطقة الرئيسية في مدينة أنقرة في تركيا كعينة للدراسة. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ذي دلالة بين الكفاءة الذاتية من جهة والنجاح والتفاؤل والأمل والحماسة والعمل من جهة أخرى وأن هذه المتغيرات تتنبأ إيجابياً بالكفاءة الذاتية عند المعلمين.

- كما قام إكيرمانز وستن (Ekerman&Steyn , 2016) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الموارد النفسية للشخصية من التفاؤل من جهة والرفاهية الشخصية بما فيها من: (الصحة النفسية والرضا عن العمل) من جهة أخرى، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠٢) من الموظفين في ثلاث مؤسسات في جنوب أفريقيا. وتم استخدام منهجية تحليل المسار للكشف عن العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين التفاؤل والرفاهية النفسية وتأثيرهما على الكفاءة الذاتية. وأظهرت نتائج الدراسة أن للتفاؤل تأثيراً مباشراً على الرفاهية النفسية وتأثيراً على الكفاءة الذاتية.

- وهناك دراسة ل (Zimmerman&Cleary,2016) تؤكد أنه إذا كان لدى الفرد اعتقاد بقدرته على أداء مهمة ما فإن ذلك سيزيد من تركيزه وجهده وانهماكه في إنجاز المهمة ويعني ذلك وجود مستوى عالٍ من الرضا مما يؤدي إلى اجتاده قدر الإمكان وتحقيق النجاح، وبذلك يسمى شخص مرتفع الكفاءة الذاتية.

- وأيضاً هناك دراسة ل (Pagares,1996) تشير إلى أن معتقدات الكفاءة الذاتية تمثل عاملاً للتنبؤ بالإنجاز والنجاح؛ لأن معتقدات الطلاب عن كفاءتهم تؤثر بشكل مباشر على الجهد الذى يبذلونه لتحقيق أهدافهم وإصرارهم ومتابرتهم على الاستمرارية فيه.

- كما هدفت دراسة الزيادات والشرفين (٢٠١٩) إلى التعرف على القدرة التنبؤية لإشباع الحاجات النفسية الأساسية بالسعادة لدى الطلاب وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٠ طالباً من

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

مدارس مديرية تربية محافظة إربد، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ مستوى إشباع الحاجات النفسية الأساسية ومستوى السعادة لدى الطلاب كان متوسطاً، وقد أسهمت جميع المتغيرات التنبئية (الاستقلالية، والكفاءة، والارتباط) إسهاماً ذي دلالة إحصائية في تفسير التباين في مستوى السعادة لدى العينة ككل. وقد فسرت مجتمعةً ما نسبته ٢٠% وكانت النسبة الأعلى لبُعد الارتباط في حين شكّل بُعد الارتباط ما نسبته ٣٦% من السعادة وفي ضوء ذلك تم استنتاج أنَّ مستوى السعادة لدى الطلبة كان متأخراً في مراحل المراهقة.

- أمّا دراسة شين وآخرون (Chen et al , 2018) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الرفاهية لدى الطلاب الموهبين في الصين وتكونت العينة من (٣٥١) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية الموهبين وأشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ مستوى الرفاهية لدى الطلاب الموهبين كان مرتفعاً وأنَّ كفاءتهم الذاتية كانت أعلى.

- وهدفت دراسة صديقي (Siddiqui,2015) إلى معرفة تأثير كفاءة الذات على الرفاهية النفسية لدى المعلمين، وقد أُجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠٠) معلم من المدارس الحكومية والخاصة حيث استخدم الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية من إعداد (Sushama&Pinder,2005)، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد (Ryff, 1989)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية حيث أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

- وأجرى توماسي وآخرون (Tommasi et al,2018) دراسةً للكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، تكونت عينة الدراسة من (١٩٠) مشاركاً، طبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية من إعداد (Gerbino&Gaprara,2001) ومقياس ريف للرفاهية النفسية (عربي ١٩٨٩) وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

- واستهدفت دراسة ميلام وآخرون (Milam et al,2019) معرفة العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من الأطباء المقيمين. وتكونت عينة الدراسة من (عربي ١٧٩) مشاركاً طبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية. من إعداد الباحثين وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة بالآتي:

- ١) تتناول الدراسة مفاهيم حديثة في علم النفس تتمثل في: الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية.
- ٢) تساعد الدراسة على معرفة مدى إسهام الكفاءة الذاتية في زيادة مستوى الرفاهية النفسية لطالبات كلية التمريض.
- ٣) ندرة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة.
- ٤) الاعتماد على عينة مهمة وهم طلاب الكليات الذين يقع على عواتقهم بناء المجتمع وتقدمه.
- ٥) تطمح الباحثة إلى أن تساهم هذه الدراسة في مساعدة الأفراد على فهم شخصياتهم والتصرف بإيجابية وتخطي العقبات التي تواجههم.
- ٦) يمكن الاستفادة من نتائج الدراسات الحالية في إعداد برامج إرشادية لتنمية الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينات مختلفة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- ١] الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طلاب الكليات.
- ٢] الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية ومستوى الرفاهية النفسية.
- ٣] الكشف عن الفروق بين الطلاب في كل من (كفاءة الذات و الرفاهية النفسية).

مفاهيم الدراسة والإطار النظري:

أولاً: الكفاءة الذاتية:

يعرفها جابر عبد الحميد (١٩٩٠: ٤٢٦) بأنها من المتغيرات المهمة التي توجه الأفراد نحو تحقيق أهداف معينة، وهي من أهم المؤثرات، وتعد مصدر الضبط والتفاعل بين العوامل البيئية والسلوكية والشخصية. والكفاءة الذاتية متغير شخصي هام؛ حيث ترتبط بأهداف معينة.. وبمعرفة الأداء فإنها تسهم إسهاماً هاماً في السلوك المستقبلي. كما يعرفها أبو غالي (٢٠١٢) بأنها من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية؛ فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

وإمكانياته لها دورٌ هام في التحكم في البيئة؛ مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز ونجاح الأداء.

مصادر الكفاءة الذاتية: (Bandura, 1994)

- تجارب الفرد المباشرة.

- الخبرات البديلة.

- الإقناع اللفظي أو الاستمالة اللفظية.

- التنبيه الانفعالي.

خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية

أولاً: ما يتميز به الأشخاص ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة:

* يتميزون بمستوى عالٍ من الثقة، ولديهم قدرٌ عالٍ من تحمل المسؤولية، ويواجهون المواقف الصعبة بكفاءة، ويتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات.

ثانياً: ما يتميز به الأشخاص ذوو الكفاءة المنخفضة:

* يتميز أصحابها بتركيزهم على مواطن الفشل، وأن لديهم طموحاً ضعيفاً، كما أنهم يشككون في قدراتهم أمام المهام الصعبة، ويركزون على الصعوبات التي تواجههم أكثر من النجاح.

ثانياً: الرفاهية النفسية:

يُعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة، فقد اختلفت ترجمته إلى اللغة العربية: فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، وتمت ترجمته إلى الرضا عن الحياة. وبعضهم يراه مرادفاً للصحة النفسية. كما يستعمل الباحثون مفاهيم أخرى منها: الرضا الشخصي، وحُسن الحال، والتتبع الذاتي (معمارية، ٢٠١٢).

التعريف العلمي للرفاهية النفسية

"هو تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية، والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين" (جاد الرب، ٢٠١٣: ص ١).

النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية

- نموذج رايف للرفاهية النفسية:

وضعت رايف (Ryff, 1989, 1071) نموذجاً للرفاهية يعتمد على ستة عوامل رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية، وقد اعتمدت في نموذجها المبتكر على

قاعدة أنَّ الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض، وأنَّ السعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يُرام، وهذا متوقف من وجهة نظر رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكانياته لأقصى درجة ممكنة وعلى مدى قدرته على الاستفادة من الإمكانيات البيئية المتاحة وعلى تعامله مع الآخرين وأن يكون له هدف يسعى إلى تحقيقه وأن يتقبل ذاته كما هي.

نموذج ناستاسي للرفاهية النفسية

لقد صاغ ناستاسي نموذجاً تصويرياً لتوضيح مفهوم الرفاهية النفسية والعوامل المؤثرة فيه واتضح من هذا النموذج أنَّ الرفاهية هي نتيجة للتفاعل بين عوامل مختلفة متعلقة بالفرد بما تتضمنه هذه العوامل من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستعداد الشخصي لعوامل الخطورة والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها إضافة إلى مصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية، ولكنها عوامل تدفع الشخص إمّا إلى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، وبالتالي تقنعه بالصحة النفسية الإيجابية أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقته الاجتماعية، وبالتالي زيادة احتمال المعاناة والضيق والكدر النفسي (Nastasi,atal 1998)

أسئلة الدراسة:

- ١- ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات كلية التمريض؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للكفاءة الذاتية لطالبات كلية التمريض تعزى لمتغير العمر؟
- ٣- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض ؟
- ٤- هل هناك علاقة ذات دلالة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لطالبات كلية التمريض ؟

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

إجراءات الدراسة الميدانية

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، لمعرفة الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت وفقاً للمتغير المستقل: (العمر).

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من طالبات كلية التمريض بدولة الكويت، أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها وفقاً لأسلوب العينة العشوائية البسيطة، والتي تعطي كلّ فرد في مجتمع الدراسة فرصاً متساوية لاختيارهم ضمن عينة الدراسة، حيث بلغت (٢٣٣) طالبة، أي: ما يعادل 16.6 % من مجتمع الدراسي الكلي والبالغ عددهن (1400) بحسب ما جاء في النشرة السنوية لإحصاءات عمادة القبول - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب ٢٠٢٢/٢٠٢٣ حيث تم تطبيق الاستبانة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2021/2020. والجدول رقم (١) يبين خصائص أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة:

جدول (١)

الوصف التفصيلي لعينة الدراسة

المتغير	الفئة	ت	%
العمر	من ١٧ إلى ٢٢ سنة	186	79.8
	من ٢٣ إلى ٢٥ سنة	17	7.3
	من ٢٦ إلى ٣٠ سنة	17	7.3
	٣١ سنة فأكثر	13	5.6
	المجموع	٢٣٣	١٠٠,٠ %

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة مقياسين لمناسبتهم مع أهداف الدراسة:

(١) مقياس الكفاءة الذاتية

تأليف رالف شفارتسر - ترجمة سامر رضوان يتألف من (١٠) فقرات ويجاب عليه حسب ليكرت رباعي (دائماً = ٤ ، غالباً = ٣ ، نادراً = ٢ ، لا ينطبق = ١) كلما زادت درجات المفحوص فذلك يعني زيادة في الكفاءة الذاتية.

(٢) مقياس الرفاهية النفسية: إعداد: شند - سميرة محمد وآخرون ٢٠١٣

يتألف المقياس من (٦٩) فقرة من (٦) أبعاد كالتالي:

البعد الأول: الاستقلالية: الفقرات: (١ - ٧ - ١٤ - ٢٠ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٩ - ٣٣ - ٣٥ - ٣٩ - ٤٦ - ٤٩) - البعد الثاني: السيطرة على النية. الفقرات: (٢ - ١٥ - ٢١ - ٢٨ - ٣٠ - ٣٤ - ٣٦ - ٤٢ - ٤٤ - ٥٠) - البعد الثالث: النضج الشخصي، الفقرات: (٣ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٦ - ٢٢ - ٣٢ - ٣٨ - ٤١ - ٤٣ - ٤٨ - ٥١) . البعد الرابع: العلاقات الإيجابية الفقرات: (٤ - ١٠ - ١٧ - ٢٣ - ٣١ - ٣٧ - ٤٠ - ٤٥ - ٤٧ - ٥٢ - ٥٦ - ٦٢) . البعد الخامس: الهدف في الحياة، الفقرات: (٥ - ١١ - ١٨ - ٢٤ - ٥٣ - ٥٧ - ٥٩ - ٦١ - ٦٣ - ٦٥ - ٦٨) . البعد السادس: تقبل الذات، الفقرات: (٦ - ١٣ - ١٩ - ٢٥ - ٥٤ - ٥٥ - ٥٨ - ٦٠ - ٦٤ - ٦٦ - ٦٩) ، ويجاب على المقياس حسب ليكرت خماسي (موافق جدا = ٥ ، موافق = ٤ ، متردد = ٣ ، معترض = ٢ ، معترض جدا = ١) . عدا الفقرات: (٩-١٢-٢٦-٢٧-٣٢-٣٧-٣٩-٤٥-٤٦-٤٩-٦٠-٦٦-٦٩) التي تعكس إيجابيتها.

صدق أداة الدراسة وثباتها

أولاً: الصدق

قامت الباحثة بالتحقق من صدق الأداة بطريقتين: (الصدق الظاهري) من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين بقسم علم النفس (جامعة الكويت)، كلية التربية الأساسية (الهيئة العامة للتعليم التطبيقي). وقد أجمعوا على مناسبتها وسبق تقنينها في البيئة الكويتية. كما قامت بالتأكد من صدق الأداة من خلال تطبيق الأداة على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالبة بكلية التمريض، للتحقق من الصدق والثبات بإجراء صدق الاتساق الداخلي (الصدق البنائي) والصدق التكويني، وجاءت النتائج بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً موجبة قوية بين الأبعاد والدرجة الكلية لكل محور عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتراوحت درجات الارتباط بمقياس الكفاءة الذاتية ما بين (٠,٤٩٥ - ٠,٥٩٩). وبمقياس الرفاهية النفسية جاءت ارتباطات الأبعاد مع الدرجة الكلية ما بين (٠,٥٠٠ - ٠,٩١٢) مما يشير إلى اتساق المقياسين بدرجة مرتفعة من التجانس الداخلي جدول (٢ ، ٣).

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

جدول ٢

معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

الفقرة	درجة الارتباط	الفقرة	درجة الارتباط
1	.499**	6	.589**
2	.495**	7	.599**
3	.481**	8	.518**
4	.518**	9	.488**
5	.495**	10	.481**

جدول ٣

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الذاتية

الأبعاد	الدرجة الكلية	١	٢	٣	٤	٥
(١) الاستقلالية	.843**					
(٢) السيطرة على البيئة	.912**	.773**				
(٣) النضج الشخصي	.500**	.287	.552**			
(٤) العلاقات الإيجابية	.493**	.231	.286	-.153		
(٥) الهدف في الحياة	.884**	.739**	.833**	.529**	.220	
(٦) تقبل الذات	.751**	.760**	.662**	.352	.046	.694**

ثانياً: ثبات الأداة

تم التأكد من ثبات الأداة من خلال احتساب معامل الاتساق الداخلي بمعامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، على العينة الاستطلاعية، وقد بلغ الثبات الكلي لمقياس (الكفاءة الذاتية) (٠,٧٧٢)، وللمقياس الثاني (الرفاهية النفسية) (بلغ (٠,٩٢٢)، وبين الأبعاد ما بين (٠,٦٩٧ - ٠,٨٩٦)، وبذلك يمكن القول: إن أدوات الدراسة على درجة مطمئنة من الثبات، نقي بمتطلبات تطبيقها على أفراد مجتمع الدراسة (انظر جدول رقم ٤).

جدول ٤

قيم معامل الثبات لأداة الدراسة ن = ٣٠

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة الفا
(١) مقياس الكفاءة الذاتية	١٠	٠,٧٧٢
يُعد الاستقلالية	١٢	٠,٧٧١
يُعد السيطرة على البيئة	١٠	٠,٨٦٤
يُعد النضج الشخصي	١٢	٠,٧٣٥
يُعد العلاقات الإيجابية	١٢	٠,٨٩٦
يُعد الهدف في الحياة	١١	٠,٨٧٦
يُعد ثقّل الذات	١٢	٠,٦٩٧
(٢) مقياس الرفاهية النفسية	٦٩	٠,٩٢٢

المعالجة الإحصائية للدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، وتحليل البيانات التي تم تجميعها، وللإجابة عن أسئلة الدراسة؛ تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) الإصدار الثالث والعشرين، وقد استُخدِمَ على النحو الآتي:

١. التحليل الإحصائي الوصفي (Descriptive Statistics): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

٢. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)

٣. معامل ارتباط بيرسون الخطية (Pearson Correlation)

نتائج الدراسة ومناقشتها

يشتمل هذا الفصل على عرضٍ لنتائج الدراسة مع مناقشة استجابات أفراد مجتمع الدراسة لبنود الدراسة الموزعة على مقياسين: (١) الكفاءة الذاتية (٢) الرفاهية النفسية. وتم عرض نتائج الدراسة حسب نوع الإحصاء المستخدم على النحو الآتي: (١) الإحصاء الوصفي الذي يشمل مقاييس النزعة المركزية تم استخدامه للإجابة عن السؤالين الأول والثالث. (٢) الإحصاء الاستدلالي والذي تم استخدامه للإجابة عن السؤالين الثاني والرابع

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

الإحصاءات الوصفية لإجابات الاستبانة

السؤال الأول: ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات كلية التمريض ؟

للإجابة عن السؤال الأول بشكل عام، قامت الباحثة بعمل الإحصاء الوصفي لمقياس الكفاءة الذاتية، وقامت بحساب المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال والتعرف على أقل درجة وأكبر درجة كما قامت بحساب المدى والانحراف المعياري لدرجات طالبات كلية التمريض على مقياس الكفاءة الذاتية. والجدول التالي يوضح نتائج الإحصاء الوصفي لدرجات طالبات كلية التمريض على مقياس الكفاءة الذاتية:

جدول ٥

الإحصاء الوصفي لمتغير الكفاءة الذاتية

المقياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	التباين	الانحراف المعياري	أقل درجة	أكبر درجة	المدى
الكفاءة الذاتية	31.86	32.00	16.476	4.059	23	39	16

تتضح من الجدول رقم (٥) السابق نتائج الإحصاء الوصفي والتي تصف متغير الكفاءة الذاتية من حيث النزعة المركزية لدرجات الطالبات ومدى تشتت الدرجات وتباعدها عن التمرکز، ولقد تمثلت هذه النتائج في عرض المتوسط والوسيط والمنوال والذي يمثل أكثر الدرجات تكراراً، ثم أقل درجة حصلت عليها الطالبات على المقياس، وكذلك أكبر درجة، ثم جاء بعد ذلك المدى الذي يعبر عن الفرق بين أكبر درجة وأقل درجة، ثم الانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة والذي يعبر عن مدى تشتت البيانات عن المتوسط، وقد جاءت قيمة المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية (٣١,٨٦)، وحيث إن الحد الأدنى لدرجة المقياس كانت ١٠ والتي تعكس درجة منخفضة جداً من الكفاءة الذاتية والحد الأعلى للمقياس هو ٤٠ والتي تعكس درجة مرتفعة جداً لدى الطالبات، تم حساب المدى من خلال طرح أقل قيمة من أعلى قيمة ثم تقسيم هذا المدى على (3)، $(٤٠ - ١٠ = ٣٠ \div ٣ = ١٠)$ ، وبذلك تم توزيع المدى إلى ثلاث فئات بحيث اعتبرت: الدرجات بين (١٠) وأقل من (٢٠) درجة منخفضة من الكفاءة الذاتية، والدرجات بين (٢٠) وأقل من (30) درجة متوسطة من الكفاءة الذاتية، والدرجات بين (٣٠ - ٤٠) درجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية. ومن خلال النتائج

التي تم التوصل إليها ومعرفة المتوسط نستطيع أن نؤكد أن درجة أفراد العينة جاءت في بداية فئة المستوى المرتفع.

وإن ارتفاع الكفاءة الذاتية يؤثر إيجابيا على الرفاهية النفسية. وجاءت بعض الأطر النظرية لتؤكد نتائج الدراسة: فأكدت دراسة أسماء عبد المقصود (٢٠١٤) أن كفاءة الذات تؤثر على الرفاهية النفسية؛ فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يستطيعون مواجهة ما يقابلهم من ضغوط وإحباطات، ولديهم ثقة في قدراتهم على إنجاز المهام المطلوبة. ويميلون إلى التعلم أكثر من ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، وي بذلون جهودا أكبر عند محاولتهم إنجاز مهام معينة، وهم أكثر إصرارًا عند مواجهة ما يعيق تقدمهم أو نجاحهم، ويتمتعون بالحياة نظرًا لتفاعلهم مع الآخرين. وإن شعورهم بالكفاءة يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن حياتهم. ومن ثم يزداد إقبالهم على أنفسهم وعلى الآخرين وعلى الوسط الذي يعيشون فيه. وبالتالي يشعرون بالرفاهية النفسية.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة "باباك" وآخرين (Babak et al, 2008) حيث أسفرت الدراسة الراهنة؛ عن وجود علاقة ارتباطية وإيجابية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، كما دعمت نتائج دراسة "عثمان" (Othman et al, 2019) نتائج الدراسة الراهنة حيث أسفرت عن وجود علاقة إيجابية وأدلة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وفي السياق نفسه اتفقت نتائج دراسة "صديقي" (Siddiqui, 2018) مع نتائج الدراسة الراهنة حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية. وذلك ما أكدته نتائج دراسة "حنجاني" (Hanjani, 2016) فأسفرت عن وجود علاقة إيجابية ودالة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، كما تتفق أبحاث "باندورا" مع نتائج هذه الدراسة حيث توصلت إلى أن معتقدات الكفاءة الذاتية تؤثر على مدى نجاح الأفراد في المثابرة على مواجهة العقبات، ولأن الكفاءة الذاتية وتنظيم الذات من محاور النظرية المعرفية وتساهمان - بشكل كبير - في قدرة الفرد على ضبط سلوكه بما يتناسب مع المواقف الإيجابية والضغوط النفسية كما في دراسة طربي (٢٠٠٥) حيث توضح التخفيف من الضغوط باستخدام الأساليب المختلفة التي تساعد على إعادة التوازن النفسي (كما في دراسة "باندورا" ١٩٨٢) التي توضح أن الأفراد من ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة عندما يواجهون مواقف حياتية ضاغطة سرعان ما يخضعون لليأس والاستسلام من غير بذل أدنى جهد؛ على العكس من ذلك فإن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

المرتفعة هم أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة وأقل معاناة من الاضطرابات النفسية، وكذلك توضح دراسة "إبراهيم" (٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأحداث الضاغطة والكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط.

الجدول (٦)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد مجتمع الدراسة الخاصة بالكفاءة الذاتية لطالبات التمريض حسب متغير العمر (ن=٢٣٣)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة .
بين المجموعات	113.17	3	37.72	2.33	.075
داخل المجموعات	3709.16	229	16.20		
المجموع	3822.33	232			

يتضح من الجدول (٦) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) أن قيمة دلالة (ف) غير دالة أكبر من ٠,٠٥ . مما يعني أن متغير العمر ليس تأثير على مستوى الكفاءة الذاتية.

وأكدت العديد من الدراسات أن ليس للسن أو النوع ذكور وإناث تأثير على مستوى الكفاءة الذاتية ولكنها ترتبط بمدى شعور الفرد بالسعادة والرضا، مما يؤدي إلى ارتفاع الكفاءة الذاتية حيث إن الأشخاص الذين لديهم قدر عالٍ من السعادة والرضا هم الذين لديهم إتران عقلي ولديهم القدرة على مواجهة ضغوط حياتهم والتعامل معها بكفاءة ذاتية عالية وأن الأشخاص الذين يتمتعون بتفكير إيجابي ولديهم القدرة على تقدير ذاتهم هم الأشخاص الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية العالية بغض النظر عن مستوى أعمارهم أو نوعهم ذكور أو إناث أي: أنه كلما كان تفكير الفرد إيجابياً كان له تأثير مباشر في مفهومه لذاته، وكذلك توافقه النفسي والاجتماعي، وتفاعله مع الآخرين. فالتفكير الإيجابي له تأثير مبان في حياة الأفراد من حيث تقبلهم لذاتهم والذي ينعكس بشكل مباشر على تفاعلهم مع البيئة المحيطة به، وكذلك توجيه سلوكهم وتحديد رؤيتهم حول سماتهم الشخصية وقدراتهم الانفعالية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Osman et al , 2018)

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطلاب يكون مرتفعاً في مجال التعبير عن الذات، ويمكن تفسير وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي ومجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين وكون التفكير الإيجابي يركز بشكل كبير على الجوانب الشخصية الإيجابية في حياة الفرد الشخصية

د/ نشمية الرشدي

والاجتماعية والمهنية ويكوّن المشاعر الإيجابية عن نفسه وعن البيئة المحيطة به والتي تركز على السعادة والطمأنينة في تشكيل العلاقات الإنسانية والاجتماعية والقدرة على الاتصال والتفاعل الاجتماعي مع الأفراد والآخرين. وتتفق هذه النتيجة ونتيجة دراسة (sahin : kirdok , 2018) --- التي أشارت إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية والدعم الاجتماعي المدرك وتتفق مع نتائج دراسة (elik, saricam 2018) --- التي أشارت إلى أن إيجابية التفكير ومركز الضبط النفسي هما المسؤولان عن الرفاهية الذاتية وكذلك مع دراسة (Kim, 2017) التي أشارت إلى أن إيجابية التفكير من أهم مؤشرات التنبؤ بالسعادة وارتفاع الكفاءة الذاتية.

وكذلك أشارت دراسة عيشوية وكركوش (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين نمط التفكير وجودة الحياة عن الأشخاص المعتلين نفسياً، ويمتلكون كفاءة ذاتية مرتفعة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Dour & Balkis, 2018) التي أشارت نتائجها إلى وجود أدلة مسبقة تشير إلى احترام الذات والتعامل بإيجابية هما المسؤولان عن ارتفاع الكفاءة الذاتية، وليس للعمر أو النوع تأثير على مستوى الكفاءة الذاتية والقدرة على التنشئة للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين.

جدول ٧

الإحصاء الوصفي لمتغير الرفاهية النفسية

المقياس	المتوسط الحسابي	المتوسط الوسيط	التباين	الانحراف المعياري	أقل درجة	أكبر درجة	المدى
الرفاهية النفسية	283.11	283.00	518.208	22.764	201	319	118

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) نتائج الإحصاء الوصفي والتي تصف متغير الرفاهية النفسية من حيث النزعة المركزية لدرجات الطالبات ومدى تشتت الدرجات وتباعدها عن التمرکز ، ولقد تمثلت هذه النتائج في عرض المتوسط والوسيط والمنوال والذي يمثل أكثر الدرجات تكراراً ، ثم أقل درجة حصلت عليها الطالبات على المقياس وكذلك أكبر درجة، ثم جاء بعد ذلك المدى الذي يعبر عن الفرق بين أكبر درجة وأقل درجة، ثم الانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة والذي يعبر عن مدى تشتت البيانات عن المتوسط، وقد جاءت قيمة المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية (٢٨٣,١١)، وحيث إن الحد الأدنى

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

لدرجة المقياس كانت ٦٩ والتي تعكس درجة منخفضة جداً من الرفاهية النفسية والحد الأعلى للمقياس هو ٣٤٥ والتي تعكس درجة مرتفعة جداً لدى الطالبات.

تم حساب المدى من خلال طرح أقل قيمة من أعلى قيمة ثم تقسيم هذا المدى على (3)، (٣٤٥-٦٩ = ٣٧٦ ÷ ٣ = ١٢٢)، وبذلك تم توزيع المدى إلى ثلاث فئات بحيث اعتبرت: الدرجات بين (٦٩) وأقل من (١٦٢) درجة منخفضة من الرفاهية النفسية، والدرجات بين (١٦٢) وأقل من (٢٥٣) درجة متوسطة من الرفاهية النفسية، والدرجات بين (٢٥٣-٣٤٥) درجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية. ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها ومعرفة المتوسط نستطيع أن نؤكد أن درجة أفراد العينة جاءت بمستوى مرتفع.

إن طالبات التمريض هن أكثر الحصول على درجات عالية من الرفاهية النفسية. وذلك يدل على أنهن من الأشخاص اللواتي يتمتعن بالتفاؤل، وهو من السمات الإيجابية. فهن أكثر توجهاً للإنجاز في أية مهمة في حياتهن، ويشعرن بسهولة في اتخاذ قراراتهن بحياتهن، ويتخذن حلولاً أفضل في معالجة مشكلات الحياة اليومية، ويستخدمن العديد من استراتيجيات المواجهة بالمقارنة مع المتشائمين، كما يمتلك المتفائلون شبكات اجتماعية واسعة ودائمة متينة مع الآخرين تعد مصدات للضغوط التي يواجهونها في حياتهم (Singh & Mansi, 2009-2010).

وينكر (Yueetal, 2010) أن الأفراد ذوي التوقعات الإيجابية يميلون إلى رؤية النتائج المرغوبة على أنها سهلة المنال، ويستمررون في جهودهم الموجهة نحو الهدف، أما الأفراد ذوو التوقعات السلبية لمستقبلهم فيميلون إلى أن افترض الأشياء السيئة سوف يجعلها تحدث؛ ولذلك لا يبذلون أي جهد لإنجاز أهدافهم، وبالتالي يصبحون سلبيين ويتخلون عن إنجاز أهدافهم (Yueetal, 2010: 177).

وذلك يدل على أن طالبات التمريض لديهن القدرة على التعامل مع ظروف حياتهن ومشكلاتهن بإيجابية، ويتمتعن بالتفاؤل في التعامل مع جميع جوانب حياتهن الشخصية والاجتماعية من الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل.

وهناك علاقة ذات دلالة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طالبات

كلية التمريض؟

د/ نشمية الرشدي

وقد اتفقت مع دراسة (Pajares, Schunk: 2001) في وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية؛ حيث إنَّ الطلاب الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية مرتفعة تكون مواقفهم إيجابية تجاه تعلُّم الموضوعات حيث وجدت هذه الدراسة أنَّ الطلاب الذين يتمتعون برفاهية نفسية عالية أكثر رضا عن حياتهم وأكثر كفاءة في مواجهة ما يعوق نجاحهم. واتفقت مع دراسة (Babaketal, 2008) في وجود علاقة موجبة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، وأن كفاءة الذات من المنبئات بالرفاهية النفسية. فالأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من كفاءة الذات يستطيعون مواجهة الضغوط ويتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية. ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الراهنة في معرفة العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

وكما دُعمت نتائج دراسة "عثمان" (Othman, 2019) نتائج الدراسة الراهنة حيث أسفرت عن وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية. وكذلك دراسة (دليلة زناد - بورجي شاكر، ٢٠١٦) حيث اتفقت مع الدراسة السابقة في وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

جدول ٨

قيم معاملات الارتباط بيرسون بين مقياس الكفاءة الذاتية وأبعاد مقياس الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض (ن=٢٣٣)

مقياس الكفاءة الذاتية		أبعاد الرفاهية النفسية
مستوى الدلالة	درجة الارتباط	
.002	.200**	بُعد الاستقلالية
.000	.375**	بُعد السيطرة على النية
.000	.309**	بُعد النصح الشخصي
.346	.062	بُعد العلاقات الإيجابية
.000	.472**	بُعد الهدف في الحياة
.000	.318**	بُعد تقبل الذات
.000	.359**	الدرجة الكلية

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

التعليق على النتائج

كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية وأن الكفاءة الذاتية تساعد في تحسين الرفاهية النفسية والسعادة والتفوق والنجاح لدى أفراد العينة من طالبات التمريض بالكويت.

وأظهرت كذلك وجود مستويات من الكفاءة حيث الكفاءة الذاتية المرتفعة تؤدي إلى الوصول لنجاح ورضا وسعادة في جميع جوانب الحياة.

كما أظهرت النتائج أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية والوصول إلى الرفاهية النفسية حيث إن الكفاءة الذاتية تكون مستوحاة من بيئة الطالب ومدى تقبله لذاته وللآخرين، حيث تكون البيئة هي العامل الأساسي لحصول الفرد على الكفاءة ولا توجد فروق للكفاءة حسب الجنس أو النوع.

وأظهرت النتائج أن مستوى الرفاهية لطالبات التمريض مرتفعة حيث يتمتعن بقدرات عالية من الرضا والقبول الذاتي لأنفسهم ومجتمعهم؛ لأنهن يحصلن على الرضا من بيئتهن والمستوى العلمي لتلقي الكفاءة وحصولهم على الرفاهية النفسية.

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية حيث إن الأشخاص الذين لديهم قدر عالٍ من الرضا والقدرة على حل المشكلات بإيجابية ولديهم روح التفاعل يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية ووصولهم إلى مستوى عالٍ من الرفاهية النفسية.

التوصيات

- 1- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات في المجتمعات العربية التي تبرهن على أهمية الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرفاهية وكيفية الوصول إليها.
- 2- إجراء ندوات تثقيفية لتنمية كفاءة الذات والرفاهية النفسية.
- 3- تفعيل وحدات الإرشاد النفسي بالجامعات لتقديم الدعم والمساندة لطلاب.
- 4- وضع برامج لتعزيز الكفاءة الذاتية لدى الطلاب.
- 5- عقد برامج إرشادية وتوعية من أجل توعية الطلبة وأولياء الأمور بأهمية تنمية الكفاءة الذاتية للوصول للرفاهية النفسية.

المراجع:

المراجع العربية:

- بن عيشوبة، بلال، وكركوش، فتحية (٢٠١٧): "التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس"، مجلة آفاق علم الاجتماع - جامعة البليدة (١): ٧٧-٨٣.
- جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٠): "نظريات الشخصية"، دار النهضة العربية - القاهرة.
- جاد الرب، أحمد محمد. (٢٠١٣). مقياس طيب الحياة النفسية" مكتبة الأنجلو المصرية -
- جردات، عبدالكريم. (٢٠١٦). الفروق في الاستقواء والوقوع ضحية بين المراهقين المتفائلين وأولئك غير المتفائلين، دراسات: العلوم التربوية.
- خليفة عبد اللطيف محمد (٢٠٠٩): "الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة"، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، الرسالة (٥): ١-٦٤.
- خليفة، سهام محمد، علي شادية أحمد، عبدالخالق، نبيلة أمين. (٢٠١١): "كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة البحث العلمي ٣ (١٢): ص ٧٩١-٨١٥.
- عبدالعال، تحية محمد، مظلوم، مصطفى علي. (٢٠١٣): "الاستمتاع بالحياة في علاقتهما ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية - دراسة في علم النفس الإيجابي"، مجلة كلية التربية ٢ (٩٣): ٧٩-١٦٣.
- عبد اللطيف، أسماء عبد المقصود. (٢٠١٤). البنية العاملة لمكونات الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات والرفاهية النفسية في ضوء متغيري الإنجاز وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة - رسالة ماجستير - كلية التربية، جامعة دمنهور - مصر.
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير)، كلية التربية - جامعة أم القرى.
- طبي، سهام (٢٠٠٥): "أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية" - دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق / رسالة ماجستير في علم النفس المعرفي - كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة العقيد الحاج خضر باتنة.

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

- معمريّة، بشرى. (٢٠١٠). علم النفس الإيجابي - اتجاهات جديدة لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات نفسية (٢): ٩٧-١٥٨.
- معمريّة، بشرى. (٢٠١٢). "علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية" الجزائر - دار الخلدونية. القاهرة.

المراجع الأجنبية

- 14- Bandura A (1994): "Self Efficacy. U VS Ramachandran (ur), Encyclopedia of human Behavior", Vol. 4: 71-81.
- 15- Karademas, E., K.afetsios .k., sideridis. G (2007): "Optimism, Self-Efficacy & information processing of threat-and-well-Being-Relatedstimuli. Stress an health, 23: 285-294.
- 16- Dhatt, H., Rishi, s (2015): "Study of self-efficacy and optimism of. Ed students, Academic, Essays 2 (9): 102-107.
- 17- Jones k (2011): "Teachers self-efficacy Beliefs Related to chronic disruptive Behavior. Un Published Doctoral Dissertation", Indiana state university.
- 18- Bandura A (1990): "Exercise of personal & collective efficacy in changing societies (pp. 1-45) Cambridge, England: Cambridge university press.
- 19- Schult7 D, Schult7s. (2009): "Theories of personality Belomont: wad sworth".
- 20- Ekerman, G, Steyn, R (2016): "Optimism, Self efficacy & meaning fullness: A structural model of subjective well-being at work management Dynamics. 24 (4): 34-51.
- 21- Khan, R. (2009): "The perpection of happiness: Role of age & culture-unpublished Doctoral Disseration", Kean university.
- 22- Pajares, f., schunk, D-H (2001): "self-beliefs & school success: self-efficacy, self-concept & school achievement. Perception, 11 (2): 239-266.
- 23- Babak, m, frough, s, Behrooz, B, Hamid, A (2008): "Percived strss, self-efficacy & is Relation to psychological well-being status INIRNIN, Vol 36 (2), pp 257-266.
- 24- Ryff, c. (1989): "Happiness is ever thing, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of personality & Social psychology. 57 (6): 1069.

- 25- Bandura A (1994): "Self Efficacy-In V.S. Ramachaudran (Ed), Encyclopedia of human behavior" (4): 71-81 New York: Academic Press.
- 26- Hanjani, H Dastres M.mirshekari H. R. 8moniri, A, Z (2016), "Realitionsip Between self-Efficacy & well-being in staffs in staffs of addiction treatment Centers Electronic journal of biology 6-21-34.
- 27- Bandura, A (1982): "Self – efficacy mechanism in human agency American psychologist 37 (2), 122-147.
- 28- Babakm, frough. S Behrooz, B. Hamid A (2008). Perceivedstress, self-efficacy and is Relation to psychological well-Being status INIPRNIN malehing school student journal of social and behavior personality Vol (2) pp257-266.
- 29- siddiquis. (2015) Impact of self-efficacy on psychological well-Being Among undergraduate students. The international journal of indian psychology 2 (3) 6-16.
- 30- Othman.W.N.B.W, yusup y.m omar m.n, yahya S.A. mamat (2019). Self-efficacy the relation-ship with psychology well-being Among private higher Education student in malac-international journal of Academic Research Business and social seniences 9 (12) 169-176.
- 31-Yue. X, X. Goldman, G (2010) Dispositional optimism and menal health Among undergraduates in Hong Kong & china journal of psychology in Chinese societies, 11 (2) 173-188.
- 32-Singh, S. mansi, m (2009-2010), psychological capital as predictor of psychological well-bing, Journal of Indian Academy of Applied psychology, 35 (2) 233-238.
- 33- Pajares. F, Schunk, d, h (2001): self-belief sand school success: self-efficacy self-efficacy self-concept & school achievement perception, 11 (2) 239-266.
- 34- Osman, A. Akay, C (2018): Social Adapt ability of elementary school gifted students. Europen Researching (1), 42-49.
- 35- Shanin I, Kirdok, O (2018), investigation of relationship between high school students career adaptability, subjective well-being and perceived social support. International education education studies 11 (8), 127-135.

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية

- 36- Kim, s (2017): The effect of self-efficacy & positive thinking on subjective happiness of nursing students. Journal of digital convergence 15 (12), 435-444.
- 37- Duru E, Balkis, m (2018): Procrastination self-Esteem, Academic performance and well-being, Amoderated meditation model- international journal of of educational psycology 6 (2), 97-199.
- 38- Babakm, frough.s Behrooz ,B.g Hamid A (2008). Percived strss, self – Efficaly and is Relation to Psychological well- Being status INIPNIN and malehigh school students journal of social and Behavior Personality vol 36(2) pp 257-266.

Abstract:

The current study aims to identify self-efficacy and its relationship to the level of psychological well-being among female students of the College of Nursing in the State of Kuwait, Academic Year 2022/2023, Semester 1. The sample of the study consisted of (233) female students who were chosen according to the simple random sampling method. The researcher used the descriptive correlative approach to find out the level of self-efficacy and its relationship to the level of psychological well-being among female students of the College of Nursing in the State of Kuwait.. The following scales were used: a measure of self-efficacy - a measure of psychological well-being. The findings showed that there is a significant positive relationship between self-efficacy and psychological well-being in the study sample. The findings also showed that there were no statistically significant differences between the averages of the responses of a sample attributable to the age variable in self-efficacy and psychological well-being.