الرفاهية النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة

أ. سارة حسيني سيد أيوب
معيدة بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة الزقازيق
shsayoub@gmail.com

أ. د/ عادل سعد يوسف خضر
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة الزقازيق

أ. م. د/ ميمي السيد إسماعيل
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية – جامعة الزقازيق
mimilotfala@gmail.com

أ. م. د/ إيناس محمد صفوت خريبه
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية – جامعة الزقازيق
eskhereiba@hotmail.com

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى تحديد مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة التعليم الثانوي العام، وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث فى الرفاهية النفسية لدى طلبة التعليم الثانوي العام، والتعرف علي الفروق بين مرتفعى ومنخفضى فاعلية الذات في الرفاهية النفسية، وتكونت العينة من (٣٦١) طالبًا وطالبة من طلبة التعليم الثانوي العام وطبق عليهم مقياس الرفاهية النفسية (ترجمة وتعريب: مصطفى، وسالم، وعطية، ٢٠١٩) ومقياس فاعلية الذات (إعداد: حجازي، ٢٠١٧)، وتم التحقق من فروض البحث باستخدام بعض الأساليب الإحصائية المناسبة مثل اختبار (ت) لعينة واحدة واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وتم التوصل إلي النتائج التالية: يوجد مستوى متوسط من الرفاهية النفسية من طلبة التعليم الثانوي العام، ولا يوجد فرق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية

لدى طلبة التعليم الثانوي العام، ويوجد فرق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين مرتفعى ومنخفضى فاعلية الذات في الرفاهية النفسية لصالح مرتفعى فاعلية الذات من طلبة التعليم الثانوي العام.

❖ **الكلمات المفتاحية :** الرفاهية النفسية، فاعلية الذات، التعليم الثانوي العام

Abstract:

The current research aimed to identify the level of psychological well-being among general secondary education students, as well as to identify differences between males and females in psychological well-being among general secondary education students, and to identify differences between high and low self-efficacy students in psychological well-being. the sample consisted of (361) male and female from general secondary education students. Psychological well-being scale (Translation and Arabization: Mustafa, Salem, Attia, 2019) and self-efficacy scale (Prepared by: Hegazy, 2017). The research hypotheses were verified using some appropriate statistical methods such as t-test for one sample and t-test for two independent samples, and the following results were reached: there is a moderate level of psychological well-being among general secondary education students, There are no statistically significant difference between males and females in psychological well-being of general secondary education students, and there are statistically significant difference at level 0.01 between high and low self-efficacy students in psychological well-being in favor of high self-efficacy general

secondary education students.

Keywords: psychological well being, self efficacy, general secondary education

مقدمة:

الصحة النفسية تكمن فى استمرار نمو الفرد الشخصى من غير توقف أو تعطيل نحو تحقيق ذاته مما يؤكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن فى الشخصية السوية حتى تتمتع بالصحة النفسية والوصول بها إلى الرفاهية النفسية.

ويتأثر نجاح الفرد فى حياته بكم الخبرات التي اكتسبها فى مراحل حياته والتي لها أثر كبير فى تشكيل مفهوم الذات لديه والذى يظهر من خلال سلوك الفرد فى البيئة بداية من الأسرة والمدرسة ثم المجتمع، وبذلك يعد مفهوم الذات هو جوهر الشخصية حيث يعتبر من الأبعاد المهمة في بناء وتكوين شخصية الفرد، وسلوك الفرد في البيئة يعكس فكرته عن نفسه فأي تغيير أو تعديل في سلوكه لا يمكن أن يتم إلا بتعديل فكرته عن ذاته، وبالتالي فإن فاعلية الذات تعطى الطالب الثقة بنفسه وبقدراته وتدفعه للصبر والمثابرة لتحقيق أهدافه مهما صادفه من عقبات وتحديات وتجعله أكثر قدرة على تحمل المسئولية ومواجهه المواقف الجديدة والتعامل معها بكفاءة وفق ظروف البيئة المحيطة، ومعتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات، والكتابات الشخصية، كما أنها تشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعلية شخصيته، وثقته بإمكانياته التى يقتضيها الموقف (حنفي، ٢٠١٣، ص٣).

وعلى الرغم من أن سبل السعادة تختلف وتتنوع عبر الثقافات المختلفة، إلا

أن البحث عنها يعد مطلبًا عامًا لكافة الشعوب، والتى تتبلور في الرفاهية النفسية وهى مفهوم محورى ورئيسى في علم النفس الإيجابى لما له من مكانة بارزة فى تاريخ الفكر الإنساني وهى أحد مؤشرات الرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادفًا للسعادة، فالرفاهية النفسية هى تعبير عن البهجة والمرح والاستمتاع الذى يعيشه الفرد فى الحياة، والرفاهية النفسية هى الهدف الأساسى والغاية القصوى التى يسعى الفرد إلى تحقيقها فهى مفتاح الكثير من الحاجات الإيجابية مثل التكيف، النجاح، التواصل الإيجابى، وغيرها (أبو وردة، ٢٠٢٠، ص ١٥٩).

مشكلة البحث:

إن الأحكام والمعتقدات التى يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور مهم فى التحكم فى البيئة مما يسهم فى تبني مفهوم فاعلية الذات والتى تعد من المتغيرات النفسية المهمة التى توجه سلوك الفرد، وتسهم فى تحقيق أهدافه الشخصية وتؤثر على اختيارات الأفراد، وعلى المجهود الذى يقومون به، وعلى صمودهم أمام الصعاب والتحديات ونظرًا لأهمية متغير فاعلية الذات الذى يشكل معتقدات الطلبة وثقتهم فى القيام بمهمة ما حيث يساعدهم ويشجعهم على التغلب على أى عقبة أو مشكلة يواجهونها فى حياتهم، كما ظهرت أهمية متغير الرفاهية النفسية وهى حالة وجدانية شعورية تنتاب الفرد عندما تصبح مشاعره الإنفعالية إيجابية كالحيوية والحب وحسن التعامل مع الآخرين وطيب العيش والثقة بالنفس فى حالة توازن، لذلك سعى البحث الحالى إلى دراسة الفروق فى الرفاهية النفسية التى ترجع للنوع ودراسة الفروق فى الرفاهية النفسية وفقًا لمستوى فاعلية الذات، وكذلك التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية :

١ -ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة؟

٢ -هل تختلف الرفاهية النفسية بإختلاف النوع (ذكور -إناث) من طلبة المرحلة الثانوية العامة؟

٣ -هل تختلف الرفاهية النفسية بإختلاف فاعلية الذات (مرتفعى فاعلية الذات - منخفضى فاعلية الذات) من طلبة المرحلة الثانوية العامة؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

١ -التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة

٢ -الكشف عن اختلاف درجات الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة باختلاف النوع (ذكور - إناث)

٣ -دراسة الإختلاف بين مرتفعى ومنخفضى فاعلية الذات فى الرفاهية النفسية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية :

توفير خلفية نظرية عن أدبيات البحث الخاصة بمتغيرات فاعلية الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة والوقوف على طبيعة الرفاهية النفسية ومستواها لديهم فى هذه المرحلة التعليمية والنمائية المهمة.

الأهمية التطبيقية:

يساعد هذا البحث المعلمين فى تحسين مفهوم فاعلية الذات للطلاب وما له من دور فى تحقيق الرفاهية النفسية لديهم، وهو ما يساعده فى رفع مستوى الأداء وزيادة الدافعية والتحسين فى المستقبل، وبالتالى تنمية المجتمع وتقدمه.

مصطلحات البحث:

الرفاهية النفسية Psychological Well-being:

هى قناعة الفرد بآرائه، وثقته فى تطور قدراته بمرور الزمن، وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الآخرين، والتوافق مع ذاته ومع الآخرين (Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruiz, 2018, p. 3)، (ترجمة وتعريب: مصطفى، وسالم، وعطيه، ٢٠١٩).

فاعلية الذات Self Efficacy:

هى اعتقاد الطلاب فى كفاءاتهم وقدراتهم على مواجهة المواقف والمشكلات التى تعترضهم سواء داخل المدرسة أو خارجها (حجازي، ٢٠١٧، ص ٤٤٢).

الإطار النظري:

أولًا: الرفاهية النفسية: - ماهية الرفاهية النفسية:

الرفاهية هى شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة فى مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية، والسعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها فى إدارة المواقف الاجتماعية من خلال التعامل مع مواقف الحياة ببهجة ومرح وثقة بالله (ياسين، وسرميني، وشاهين، ٢٠١٤، ص٣٩٠).

وتشير الرفاهية النفسية إلى التحديات الوجودية التى تواجه الفرد فى حياته، وكيفية ومدى تغلبه عليها، فالمعنى الحقيقى للرفاهية النفسية يجب أن يكون التطوير الكامل لإمكانات الفرد (خرنوب، ٢٠١٦، ص٢٢٣).

وتعرف الرفاهية النفسية بأنها حالة وجدانية شعورية تنتاب الفرد عندما تصبح مشاعره الانفعالية إيجابية كالحيوية والحب وحسن التعامل مع الآخرين وطيب العيش والثقة بالنفس فى حالة توازن (الجندي وتلاحمة، ٢٠١٧، ص٣٣٩).

-النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

نظريه التحليل النفسى:

هى نظرية نفسية قدمها العالم Freud عام ١٩٠٥، وترى هذه النظرية أن الذى أكد أن شخصية الفرد تتكون من ثلاثة مكونات شخصية وهى (الهو ID ، والأنا Ego ، والأنا الأعلى Super Ego) والتى تضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية وبين الأنا الأعلى المثالية، وفى حالة الموازنة بين مطالب الهو الغريزية وبين الأنا الأعلى المثالية يعد ذلك مؤشرًا على التمتع بالصحة النفسية والتى تدخل ضمن مفهوم الرفاهية النفسية، وترى هذه النظرية أن النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدون إلى اضطراب فى الصحة النفسية، لذلك فإن الفرد يحاول أن يعوض مشاعر النقص لديه بوضع أهداف غير واقعيه تعيقه عن الوصول إلى درجة الرفاهية النفسية المطلوبة وتحقيق الذات (السويلم، ٢٠١٩، ص٥١٢).

نظرية التدرج الهرمى وتحقيق الذات لماسلو:

هي نظرية نفسية قدّمها العالم أبراهام ماسلو في ورقته البحثيّة "نظريّة الدافع البشري"عام ١٩٤٣ وترى هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، وهذه الحاجات موضوعة على شكل هرم، وتتمثل فى الحاجات الفسيولوجية، ثم يأتى بعدها الحاجة إلى الأمان، ثم الحاجات الاجتماعية ثم الحاجة إلى التقدير، ثم الحاجة إلى تحقيق الذات، وأى نقص فى هذه الحاجات يولد لدى الفرد حالة من التوتر الداخلي تدفعه للقيام بسلوك معين يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع الحاجة لن تكون دافعة له، ومن ثم ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها ماسلو بنظرية الحاجات فمثلًا يسعى الفرد من خلال المشكلات التى يتعرض لها لإشباع حاجته إلى الأمن النفسى والبدنى والوظيفى، فإذا أشبعت هذه الحاجة انتقل منها إلى مرتبة أعلي وهى حاجته للحب والانتماء إلى الجماعة، وإذا أشبعت هذه الحاجة انتقل إلى الحاجه الأعلى وهكذا حتى يصل إلى قمة هرم ماسلو بالوصول إلى مرحلة تحقيق الذات، واختلال التوازن فى أى مرحلة من مراحل التدرج الهرمي يعيق الفرد فى الوصول إلى المرحلة التالية، فالإنسان قد يحتاج إلى أشياء وحاجات معينة وعند عدم إشباعه لبعض هذه الحاجات يشعر بالكدر والضيق ويترتب عليه صحة نفسية متدنية (السويلم، ٢٠١٩، ص٥١١).

نظريه Ryff فى الرفاهية النفسية:

وتعد دراسات "ريف" للرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التى رسخت لهذا المفهوم وطرائق البحث فيه وأهم المؤشرات التى تعرفه، وذكرت أن الرفاهية النفسية هى بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم (Ryff,

.1989, p.1072)

وقدمت Ryff نموذجًا متعدد الأبعاد للأداء النفسى الإيجابى، ويعد هذا النموذج إطارًا نظريًا متكاملًا للرفاهية النفسية يستند على العديد من المفاهيم النظرية مثل مفهوم تحقيق الذات لـMaslow والوظائف الشخصية الكاملة لـ Rogers والمراحل النفسية لـ Erikson ونزعات الحياة الأساسية لـ Buhler والعمليات الإجرائية الشخصية لـ Neugarten ومفهوم الصحة النفسية، ويشمل على ستة أبعاد أساسية وهى: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجادة البيئية، الهدف فى الحياة، النمو الشخصي)، وكل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التى يصادفها الأفراد فى عملية الارتقاء (Ryff, 2014, p.10)، وسوف يستند البحث الحالي إلى هذه النظرية.

أبعاد الرفاهية النفسية:

تتكون الرفاهية النفسية طبقًا لنموذج "Ryff" من ستة عوامل أو أبعاد مرتبطة ببعضها البعض، وهى كالآتى (Ryff, 2014, p.11):

١-الاستقلالية Autonomy:

وتعنى الشعور بالاستقلال وتفرد الذات وأن يكون الفرد قادرًا على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعًا لمعايير شخصية، والاستقلالية بهذا المعنى تشير إلى تفرد الذات وتقرير المصير.

٢-تقبل الذات Self-Acceptance:

ويعنى أن يتقبل الفرد ذاته بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها لأن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلًا حقيقيًا، وتقبل الفرد لذاته لا يعنى بالطبع الرضا السلبى عن الذات حيث إن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها من خلال تأكيد جوانب القوة ومعالجة جوانب الضعف لديه، فتقبل الذات بداية لتحسينها لأن من يرفض ذاته لن يحاول تطويرها.

٣-الهدف فى الحياة Purpose in Life:

ويعد من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاهية النفسية، ويتضمن هذا البعد معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة ومعنى حياته، كما أن النضج يؤكد على الفهم العميق للهدف فى الحياة، وكذلك الشعور بالتوجه والقصد.

٤-العلاقات الاجتماعية والإيجابية بالآخرين Positive Relationships with Others:

وهي من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاهية النفسية حيث تشير العديد من النظريات إلى أهمية العلاقات البينشخصية الدافئة والموثوق فيها؛ فالأشخاص المؤكدون لذواتهم يوصفون بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل البشر، كما أنهم يمتلكون صداقات حميمة، ويمثل ذلك أحد محكات النضج.

٥-التمكن من البيئة Environmental Mastery:

فالقدرة على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمه النفسية من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية، ومن المعروف أن نجاح الشخص يستلزم مشاركته فى مجالات وأنشطة ذات معنى ودلالة تدعم الذات، وتتطلب عملية النمو مدى الحياة القدرة على إدارة وتحكم بيئة معقدة تشمل عددًا كبيرًا من الأنشطة الخارجية.

٦-النضج الشخصى Personal maturity:

تشير "ريف" إلى أن النضج الشخصى من أهم المؤشرات الدالة على الرفاهية النفسية والصحة النفسية، ويعنى الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته والتحسن المستمر فى الذات والسلوك بمرور الوقت بما يعكس فاعلية الذات.

ولهذا تعد هذه النظرية من أهم النظريات المفسرة للرفاهية النفسية لأنها جمعت أشهر النظريات المفسرة للسعادة النفسية وطيب الحياة وجودتها والرضا عنها حيث قدمت Ryff إطارًا نظريًا متكاملًا وأكثر شمولًا للرفاهية النفسية فى الأدبيات مما يسهل توضيح معنى هذا المفهوم بشكل أدق.

ثانيًا: فاعلية الذات

ماهية فاعلية الذات:

يعد مفهوم فاعلية الذات Self-Efficacy من المفاهيم المهمة فى علم النفس الحديث، ومعتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات، والكتابات الشخصية، والخبرات المتعددة؛ ففاعلية الذات يمكن أن تحدد المسار

الذى يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، كما أنها تشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعلية الشخصية، وثقته بإمكانياته التى يقتضيها الموقف (حنفى، ٢٠١٣، ص٣).

وعرف Bandura فاعلية الذات بأنها حكم الفرد على قدرته الشخصية على الإنجاز والأداء الناجح فى أعمال معينة وبذل جهد أكبر والمثابرة فى مواجهة الشدائد والصعاب، وهى حكم ذاتي بقدرة الفرد على أداء شيء معين وبذل الجهود فى ذلك، وهى مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتى تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدى الصعاب ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها (Bandura, 1977, p. 193).

وتهتم فاعلية الذات بأحكام الفرد حول مدى قدرته على أداء السلوكيات المطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية، أى أن أحكام فاعلية الذات self- efficacy judgments سواء كانت أحكام صواب أو خطأ تؤثر فى اختيار الفرد للأنشطة والمواقف البيئية (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ٦٣٨).

وفاعلية الذات هى ثقة الفرد الكامنة فى قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، وهى اعتقادات الفرد فى قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة فى تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل (العدل، ٢٠٠١، ص١٣١).

ففاعلية الذات هى مجموعة من التوقعات والأحكام الصادرة من الفرد، والتى تعبر عن معتقداته حول قدرته على تحقيق سلوكيات معينة أو القيام بها، وتحديد أهداف لنفسه وإلتزامه بتحقيقها، ومقاومته للفشل، واختيار المهام والأعمال الأكثر

تحديًا، وتحدي الصعاب، وبذل جهد كبير فى الأعمال، والمثابرة للإنجاز (السيد، ٢٠٠٣، ص ٥٢).

وفاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التى يمتلكها الفرد، ولكن بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التى يمتلكها (عبد الله، ٢٠٠٦، ص٥٥٨).

وفاعلية الذات هى الاعتقاد بالكفاءة الذاتية فى أداء سلوك ما يتسم بالتحدي، وإدراك كم الجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لأدائه، والتنبؤ بمدى النجاح فى تحقيق هذا السلوك، وشريطة ذلك توافر قدر من الاستطاعة الفسيولوجية أو النفسية أو العقلية لدى الفرد (شند، وشعت، ورامز، ٢٠١٤، ص٨٢٣).

وبالتالي تعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية المهمة التى توجه سلوك الفرد، وتسهم فى تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التى يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور مهم فى التحكم فى البيئة؛ مما يسهم فى زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء.

-النظريات المفسرة لفاعلية الذات:

تفسر تلك النظريات بشكل كبير مفاهيم ومكونات فاعلية الذات، ومن أهم هذه النظريات:

نظرية فاعلية الذات Self – Efficacy Theory:

صاحب هذه النظرية هو Bandura عام ١٩٧٧ وسميت بنظرية فاعلية الذات كونها تعد من المفاهيم التى تحتل مركزًا رئيسيًا فى تحديد الطاقة الإنسانية وتفسيرها، وحيث إنها تتضمن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد، ولمدى كفايتها فى

التعامل مع تحديات البيئة والظروف المحيطة فهى تؤثر في الأحداث من خلال عمليات دافعية معرفية وجدانية، وهذه العمليات تؤدى دورًا مهمًا فى تحقيق التوافق النفسي وفى تحديد مدى نجاح الفرد فى علاج المشكلات الانفعالية والسلوكية التى تواجهه .(Cervon,1986, p. 492)

فالأفراد الذين لديهم إحساس قوي بفاعلية الذات يركزون انتباههم فى تحليل المشكلة ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها، وبالمقابل فإن الأفراد الذين يساورهم الشك فى فاعلية ذواتهم يحولون انتباههم إلى ذواتهم ويغرقون أنفسهم فى الهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة، ومنهم من يقتصر فى التركيز على جوانب الضعف وقلة الفاعلية الذاتية لديهم ويتصورون فشلهم الذى يودى بدوره إلى نتائج سلبية، وهذا النوع من التفكير السلبي يولد التوتر والضغط ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية (Bandura &Wood, 1989, p. 806)

نظرية السلوك المخطط Planned behavior Theory

صاحب هذه النظرية أجزن (ajzen) عام١٩٨٥، وتفترض أن الأفراد يصنعون قرارات عقلانية حول سلوكهم وتقوم هذه القرارات على أساس المعلومات بشأن سلوكهم ونتائجه، وماهية النتائج التى يتوقعونها وأهمية تلك النتائج، وتفترض هذه النظرية أن المقاصد السلوكية تعد الأهم فى تحديد السلوك والتنبؤ به، وأن هذه المقاصد هى دالات على الاتجاهات نحو السلوك والغاية، والنقطة الجوهرية فى هذه النظرية هى ضبط السلوك الذاتي، أى اعتقاد الفرد أن بإمكانه تغيير الأشياء، وهى تماثل نظرية فاعلية الذات من حيث احتوائها على فكرة أن الفرد يملك القدرات

لتنفيذ السلوك أو لتحقيق الغاية (Maddux, 1993, p.122).

-أبعاد فاعلية الذات:

تختلف معتقدات الفرد عن فاعلية ذاته تبعًا لثلاثة أبعاد وهى:

١- مقدار الفاعلية Magnitude:

ويشير إلى مستوى قوة دوافع الفرد للأداء فى المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف طبقًا لصعوبة الموقف، ويبدو قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقًا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد فى توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بمدى ثقة الفرد فى قدراته ومعلوماته، ويتدرج هذا المستوى ما بين مرتفع ومنخفض وذلك تبعًا لطبيعة أو صعوبة الموقف (الزيات، ٢٠٠١، ص٥١٠).

ويتضح هذا البعد من خلال صعوبة الموقف؛ أى عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، ولذلك يطلق هذا البعد أيضًا على مستوى صعوبة المهمة (Bandura, 1977, p.85).

٢- العمومية Generality:

ويشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف إلى مواقف مشابهة، والفرد يمكنه النجاح فى أداء مهام مقارنة بنجاحه فى أداء أعمال ومهام مشابهة، وتختلف درجة العمومية من فرد لآخر فبعض الطلبة قد يشعرون بقدرة على الإنجاز الجيد فى أى موقف أكاديمى، والبعض الآخر يشعرون بالثقة بالنفس فى واحد أو اثنين من المواقف، وآخرون قد تكون فاعلية الذات لديهم ضعيفة فى أى مجال (Bandura, 1977, p. 84).

وتتحدد العمومية من خلال مجالات الأنشطة من حيث اتساعها ومحدوديتها، وهى تختلف تبعًا لاختلاف عدد من الأبعاد منها: درجة تشابه الأنشطة، وتفسير الفرد لعناصر الموقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك (Bandura, 1997, p. 45).

٣- القوة أو الشدة Strength:

ويشير هذا البعد إلى شدة وعمق إحساس الفرد بالكفاءة وقدرته على إتمام المهام المكلف بها، وقوة الشعور بفاعلية الذات يعبر عن المثابرة العالية، والقدرة المرتفعة التى تمكن من اختيار الأنشطة التى سوف تؤدى بنجاح، فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أداؤه ضعيفاً فيها، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يثابرون فى مواجهة الأداء الضعيف (الشعراوي، ٢٠٠١ ، ص ٢٩٣).

خصائص مرتفعى فاعلية الذات:

يميل الأفراد ذوو الإحساس المرتفع بفاعلية الذات إلى التعلم والإنجاز أكثر من غيرهم من ذوى الإحساس المنخفض بفاعلية الذات على الرغم من امتلاكهم نفس مستويات القدرة، فمثلًا إذا كان هناك مجموعة من الطلبة فى نفس مستوى القدرة فإن الطلبة الذين يعتقدون أن بإمكانهم إنجاز مهمة ما يكونون أكثر احتمالًا لإنجازها بنجاح مقارنة بالطلبة الذين لا يعتقدون أن بإمكانهم إنجازها (أبو غزال، ٢٠٠٦، ص ١٤٠).

كما أن الأفراد ذوى المستوى المرتفع من فاعلية الذات يتصفون بالثقة بالنفس، والمثابرة والإصرار على بلوغ الهدف بصرف النظر عما يواجههم من عقبات ومشكلات،

ويعد الإحساس بفاعلية الذات محددًا مهمًا لنجاح الفرد أو فشله فى مختلف المهام التى يضطلع بها، فمرتفعو فاعلية الذات غالبًا ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم لتحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول فعالة وجيدة، بينما الأفراد ذوو فاعلية الذات المنخفضة فإنهم يتوقعون الفشل فى مختلف المهام التى يقومون بها مما يؤدى إلى انخفاض مستوى الدافعية والأداء، ويعانون من نقص قدراتهم وإمكاناتهم واستعداداتهم المهنية، وبالتالى يبتعدون عن المهام الصعبة ويعتبرونها محددات شخصية لهم، ويفقدون مثابرتهم، ويستسلمون بسرعة عند مواجهتهم للصعاب (حسيب، ٢٠٠١، ص١٢٥).

والأفراد ذوو المستوى المرتفع من فاعلية الذات يميلون إلى اختيار المهمات والنشاطات التى يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها ويتجنبون النشاطات التى تزيد احتمالية فشلهم بها، فمثلًا الطلبة الذين يثقون بكفاءتهم وفاعليتهم بمادة الرياضيات تزداد احتمالية نجاحهم فى الرياضيات مقارنة بالطلبة ذوى الإحساس المتدنى بكفاءتهم وفاعليتهم بمادة الرياضيات (أبو غزال، ٢٠٠٦، ص ١٤٠).

البحوث السابقة المرتبطة:

أولًا: بحوث تناولت فاعلية الذات وعلاقتها مع بعض المتغيرات:

هدف بحث Bacchini & Magliulo (2003) إلى تقييم الصور الذاتية وفاعلية الذات المدركة خلال المراحل المختلفة لفترة المراهقة، وقام الباحثون بعمل دراسة استطلاعية لعينة تكونت من (٦٧٥) مراهقًا تم اختيارهم وفقًا للنوع (٢٨٩) ذكور، و(٣٨٦) إناث تراوحت أعمارهم بين (١٣ -١٩) عام، والخلفيات الاجتماعية من (المنخفض إلى المتوسط ومن المتوسط للمرتفع)، ونوع المدرسة (الفنون الإيطالية،

العلوم، اللغات، والمدرسة الثانوية، المدرسة المهنية)، وتم تطبيق استفتاء على المراهقين لعرض الصورة الذاتية الخاصة بهم، وتقييم أبعاد الجسم ومقاييس فاعلية الذات المدركة، وأسفرت النتائج عن وصف المراهقين أنفسهم بصفات إيجابية، وأن الطلاب الذكور بالمدارس المهنية لديهم تكوين أفضل عن صورتهم الذاتية بالمقارنة بطلاب المدارس الثانوية، كما وجد تأثير دال إيجابي لكل من العمر، والخلفية الإجتماعية، ووجدت فروق دالة فى فاعلية الذات الأكاديمية بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما وجدت فروق دالة فى فاعلية الذات المدركة بين الإناث والذكور لصالح الذكور.

وسعى بحث محمد (٢٠٠٤) إلى التعرف على العلاقة بين الأنشطة المدرسية وفاعلية الذات لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الإعدادي، وتحديد الفروق بين الجنسين فى فاعلية الذات، وذلك على عينة قوامها (١٦٢) تلميذًا وتلميذة نصفهم من الذكور ونصفهم من الإناث، وقد استخدم البحث العديد من الأدوات من بينها مقياس الفاعلية العامة للذات إعداد كل من (روبرت نبتون، وإيفرت ورثنتجون، وقام بتعريبه محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٠)، واستبيان ممارسة الأنشطة المدرسية (إعداد الباحث)، وبطاقة ملاحظة ممارسة النشاط المدرسي (إعداد الباحث)، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الفاعلية الذاتية والأنشطة المدرسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث على مقياس فاعلية الذات.

وهدف بحث Samuel (2007) إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجدانى وفاعلية الذات لمعلمي المدارس الثانوية في جنوب غرب نيجيريا. وتكونت العينة من ٤٧٥ مدرسًا ثانويًا (ذكور =٢٣٠، إناث =٢٤٥) تم اختيارهم عشوائيًا من جنوب غرب

نيجيريا، وتوصلت نتائج هذا البحث إلى أنه لا توجد فروق تعزى إلى النوع، والعمر، والعمل بالنسبة لمتغير فاعلية الذات.

وحاول بحث خليل (٢٠١٠) التحقق من أثر تنمية مهارات ما وراء المعرفة (التخطيط - الوعى - الاستراتيجية المعرفية - الرقابة الذاتية) فى تحسين فاعلية الذات الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث عينة عشوائية عبارة عن فصلين من فصول الصف الثالث الإعدادى، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وأوضحت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى فاعلية الذات لصالح المجموعة التجريبية، كما أوضحت هذه النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث فى درجة فاعلية الذات بالنسبة للمقياس البعدى.

وهدف بحث الخلافى (٢٠١٠) إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات الأكاديمية ببعض سمات شخصية الطلبة، وكذلك الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية وبعض السمات (التألف -الثبات الانفعالى –الدهاء) لدى عينة من طلبه الجامعة وتكونت العينة من١١٠طالبًا وطالبة جامعيين اختيروا بطريقة عشوائية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائيًا بين فاعلية الذات الأكاديمية وبعض سمات الشخصية، وكان التألف أكثرهم ارتباطًا، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمقياس فاعلية الذات الأكاديمية والجنس فى اتجاه الإناث.

وسعى بحث المصبحيين، والركيبات (٢٠٢٠) إلى الكشف عن مستوى فاعلية الذات الإبداعية، ومستوى التوافق الاجتماعى، من خلال دراسة العلاقة بينهما، ومدى

اختلاف فاعلية الذات الإبداعية والتوافق الاجتماعى باختلاف جنس وصفوف الطلبة الموهوبين فى مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز، ولذلك تبنى الباحثان (Abbott, 2010) مقياس فاعلية الذات الإبداعية الذى عربه الزعبى (٢٠١٤)، كما طور الباحثان مقياس التوافق الاجتماعي، وبعد ذلك تم التحقق من صدق هذين المقياسين وثباتهما، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية؛ إذ جرى اختيار شعبة إناث وشعبة ذكور من كل صف دراسى وتكونت العينة من (١٧٥) طالبًا وطالبة، (٨٤) ذكور و(٩١) إناث في مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز في محافظة العقبة للفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى (٢٠١٨/ ٢٠١٩). وبعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت نتائج البحث إلى أن مستوى فاعلية الذات الإبداعية ومستوى التوافق الاجتماعي للطلبة الموهوبين كانا متوسطين، كما توصل البحث إلى وجود فروق دالة إحصائيًا فى فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلبة تعزى إلى الجنس لصالح الذكور، فى حين لم توجد فروق دالة إحصائيًا فى مستوى التوافق الاجتماعي يعزى إلى الجنس، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى إلى الصف الدراسي فى مستوى فاعلية الذات الإبداعية، ومستوى التوافق الاجتماعى، كذلك توصل البحث إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين درجة الفاعلية الإبداعية ودرجة التوافق الاجتماعى فى الدرجة الكلية وأبعاده المختلفة

وهدف بحث الحمد (٢٠٢٠) إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبًا من طلاب الصف الثالث الثانوي يدرسون في مدرسة المحرق الثانوية للبنين تم توزيعهم بطريقة عشوائية على مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة،

بواقع (٢٠) طالبًا في كل مجموعة، بلغ متوسط أعمارهم(١٧,٤٨) سنة بانحراف معياري (٠,٦٨). استخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات الذي أعده عبد الله والعقاد(٢٠٠٩)، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى الطلاب، حيث تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات البعدي، وعلى محاور المقياس لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي ومتوسطات درجاتهم على مقياس فاعلية الذات القبلي لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق ترجع للنوع بالنسبة لمتغير فاعلية الذات.

وإجمالًا لما سبق ركزت البحوث السابقة من حيث الأهداف على تناول فاعلية الذات وارتباطها بتقييم الصور الذاتية، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة الذكاء الوجداني وفاعلية الذات بالاتجاهات نحو العمل، وتنمية فاعلية الذات ومهارات ما وراء المعرفة، والعلاقة بين الأنشطة المدرسية وفاعلية الذات، والعلاقة بين الذكاء الوجداني وفاعلية الذات فى تحقيق الرفاهية النفسية، وفحص العلاقة بين فاعلية الذات وأبعاد الرفاهية النفسية والمرونة، وفاعلية الذات الإبداعية، ومستوى التوافق الاجتماعى كما تناولت البحوث السابقة فاعلية الذات لدى الجنسين والفروق بينهما.

كما تنوعت الأدوات التى تم استخدامها لقياس متغيرات البحث فمنها ما كان معد مسبقًا ومنها ما تم تصميمه من قبل الباحثين مثل: (العبارات التقريرية، وبطاقات ملاحظة، والدراسات الطولية، والبرامج التربوية الإرشادية، والتقارير الذاتية).

كما استخدمت معظم البحوث التى تم عرضها المنهج الوصفى الارتباطى، وتنوعت الأساليب الإحصائية التى استخدمت فى معالجة بيانات البحوث السابقة، وذلك تبعًا للهدف من كل بحث، وكذلك للتحقق من صحة فروض كل بحث، فقد تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المختلفة مثل: (معامل إرتباط بيرسون، وإختبار (ت)، والمتوسط، والانحراف المعياري، وتحليل الانحدار، وتحليل التباين)، وسوف تستخدم الباحثة المنهج الوصفى وبعض الأساليب الإحصائية التى تناسب فروض البحث الحالى.

كما تناولت البحوث السابقة عينات مختلفة مثل: (المرحلة الإعدادية، والمرحلة الثانوية، والمرحلة الجامعية) وكانت جميع العينات من كل الجنسين (ذكور وإناث) للتعرف على الفروق بينهم فى المتغيرات الخاصة بالبحث.

وقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة فى ذلك فبعض البحوث وجدت أن الإناث أكثر من الذكور فى فاعلية الذات مثل: بحث (٢٠٠٣) Bacchini & Magliulo، بحث الخلافى (٢٠١٠) بينما أسفرت نتائج بحوث أخرى أن الذكور أكثر من الإناث فى فاعلية الذات مثل: بحث المصبحيين، والركيبات (٢٠٢٠) وتوصلت نتائج مجموعة أخري من البحوث أنه لا توجد فروق بين الجنسين فى فاعلية الذات مثل: بحث خليل (٢٠١٠)، وبحث محمد (٢٠٠٤)، وبحث (2007)Samuel، وبحث الحمد (٢٠٢٠). وهذا التناقض فى النتائج يستوجب مزيدًا من البحوث حول فاعلية الذات وارتباطها بالنوع والتخصص الدراسى وغيرها من المتغيرات.

ثانيًا: بحوث تناولت الرفاهية النفسية وعلاقتها مع بعض المتغيرات:

وإهتم بحث (2007) Rathi & Rastogi التعرف على العلاقة بين مغزي

الحياة والرفاهية النفسية قبل وأثناء المراهقة لذلك تم تطبيق مقاييس الدراسة على ٩٠٠ طالبًا جامعيًا، لتوضح النتائج النهائية أن الذكور أكثر شعوراً بالرفاهية النفسية من الإناث.

وهدف بحث جودة (٢٠٠٧) التعرف عن العلاقة بين السعادة والذكاء الإنفعالي والثقة بالنفس لدي طلاب جامعة الأقصي وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة موجبة بين السعادة وكل من الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس، لتوضح النتائج بعدم وجود فروق في مستوى السعادة تعزى للنوع الاجتماعي.

وإهتم بحث الجندي وتلاحمة (٢٠١٧) بالتعرف علي درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفسلطينية في محافظة الخليل، ووجد أن درجة الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفسلطينية كان متوسطا، كما وجددت فروقاً في العافية النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وفروقا وفقا لمتغير التخصص لصالح ذوي التخصصات الإنسانية، وفروقا وفقا لمتغير الدخل الاقتصادي المرتفع، ولم توجد فروقا تعزى لمتغير نوع الجامعة

واهتم بحث العنزي (٢٠١٧) بالتعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تصميم استبانة خاصة مكونة من (٢٠) عبارة تم توزيعها على عينة عشوائية مكونة من (٢٤٠) طالباً من طلبة الرحلة الثانوية بمدينة عرعر، وبعد تحليل البيانات أظهرت نتائج درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة (٣,٨ - ٥)، كما كشفت الدراسة

عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.

وهدف بحث النجار (٢٠١٨) إلى التعرف على العوامل المسببة فى زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات فى القطاع الحكومي المدنى فى محافظات غزة، ولتحقيق أهداف البحث استخدم مقياس العوامل المسببة للرفاهية النفسية إعداد الباحث، وتكونت عينة البحث من (١٢١) معلمة، وأظهرت نتائج البحث أن أكثر مجالات مقياس العوامل المسببة للرفاهية النفسية هو العامل الديني، حيث بلغ وزنه النسبى (٩٢,٨ ٪)، ويليه على التوالى عامل الكفاءة الاجتماعية، حيث بلغ وزنه النسبى (٨٤ ٪)، ثم العامل الصحى حيث بلغ وزنة النسبى (٧٧,٤٪)، ثم العامل الاقتصادي حيث بلغ وزنه النسبى (٧٦,١ ٪)، ثم عوامل شخصية (ذاتية) حيث بلغ وزنها النسبى (٧٣,٤)، وبينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد مقياس العوامل المسببة للرفاهية النفسية يعزى لمتغيرات العمر، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي.

وهدف بحث الزهراني، والكشكي(٢٠٢٠) إلى التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٧) طالبة من ذوات الإعاقة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، كما استخدمت المقاييس التالية: مقياس الرفاهية النفسية لرايف (٢٠٠٧) ترجمة الكشكي (قيد النشر)، ومقياس إدارة الذات لحسن (٢٠١٠)، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع الإعاقة في الرفاهية النفسية وإدارة الذات،

وأن مستوى الرفاهية النفسية ومستوى إدارة الذات لدى أفراد العينة مرتفع، وفي ضوء هذه النتائج تم وضع عدد من التوصيات.

وإجمالًا لما سبق ركزت البحوث السابقة من حيث الأهداف على تناول الرفاهية النفسية وارتباطها بالذكاء الوجدانى وفاعلية الذات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات الذاتية والتنظيم الذاتي والرفاهية النفسية، وتقييم الرفاهية النفسية للبالغين، والعوامل المسببة فى زيادة الرفاهية النفسية، ودراسة العلاقات بين الذكاء الوجداني والسلوك الإيثارى والرفاهية الذاتية، والعلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالى، والعلاقة بين الذكاء الوجدانى وفاعلية الذات فى تحقيق الرفاهية النفسية، وفحص العلاقة بين فاعلية الذات وأبعاد الرفاهية النفسية والمرونة، والعلاقة بين التوافق الدراسي والرفاهية النفسية، ومدى إسهام الرفاهية النفسية فى كل من السلوك واتجاهات الطلاب الدراسية والاكتئاب والنوع، كما تناولت البحوث السابقة الرفاهية النفسية لدى الجنسين والفروق بينهما، وقد اختلفت نتائج البحوث السابقة فى ذلك،

كما تنوعت الأدوات التى تم استخدامها لقياس متغيرات البحث فمنها ما كان معد مسبقًا ومنها ما تم تصميمه من قبل الباحثين مثل: (العبارات التقريرية، وبطاقات ملاحظة، والدراسات الطولية، والبرامج التربوية الإرشادية، والتقارير ذاتية)، واستخدمت معظم البحوث التى تم عرضها المنهج الوصفى الارتباطى كما تنوعت الأساليب الإحصائية التى استخدمت فى معالجة بيانات البحوث السابقة وذلك تبعًا للهدف من كل بحث. فقد تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المختلفة مثل: معامل إرتباط بيرسون إختبار (ت) المتوسط، الإنحراف المعياري، وتحليل الإنحدار، وتحليل التباين، وسوف تستخدم الباحثة المنهج الوصفى وبعض الأساليب

الإحصائية التى تناسب فروض البحث الحالى، وسوف تعتمد الباحثة علي برنامج SPSS فى تحليل البيانات

كما تم تطبيق البحوث والدراسات السابقة عينات مختلفة مثل: (المرحلة الإعدادية، والمرحلة الثانوية، والمرحلة الجامعية)، وكانت جميع العينات من كلا الجنسين (ذكور وإناث) للتعرف على الفروق بينهم فى المتغيرات الخاصة بالبحث، فبعض البحوث وجدت أن الإناث أكثر من الذكور فى الرفاهية النفسية مثل بحث الطروانة (٢٠١٦)، وبحث الجندى وتلاحمة (٢٠١٧)، بينما توصلت بحوث أخرى إلى أن الذكور أكثر من الإناث فى الرفاهية النفسية مثل: بحوث كل من (2012) Lloyd & Devine ، و(2007) Rathi & Rastogi، وترى نتائج مجموعة أخرى من البحوث أنه لا توجد فروق بين الجنسين فى الرفاهية النفسية مثل: بحث (Elias 2006)، وبحث جودة (٢٠٠٧)، وبحث المنشاوى (٢٠١١)، وبحث ياسين، وسرميني، وشاهين(٢٠١٤)، وبحث خرنوب (٢٠١٦)، وهذا التناقض فى النتائج يستوجب مزيداً من إجراء البحوث حول الرفاهية النفسية وارتباطها بالنوع والتخصص الدراسي وغيرها من المتغيرات.

ثالثًا: بحوث تناولت العلاقة بين فاعلية الذات والرفاهية النفسية:

هدف بحث Kumkaria, Sharma, & Singh (2017) إلى التعرف علي دور الذكاء الوجداني وفعالية الذات فى تحديد الرفاهية الذاتية لدى الأطباء النفسيين. تكونت العينة من (١٠٠) طبيبًا وطبيبة نفسيين. حيث تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون توصلت النتائج إلى أن الرفاهية الذاتية يرتبط إيجابيًا بشكل دال إحصائيًا مع كل من فاعلية الذات

والذكاء الوجداني.

وسعى بحث Modi, Joshi, & Narayanakurup (2018) إلى تقييم تأثير التدريب القائم على اليقظة العقلية فى تقدير الذات والتنظيم الذاتى والرفاهية النفسية لدى المراهقين. حيث تكونت العينة من (١٠٠) مراهقًا ومراهقة بمرحلة المراهقة المبكرة تراوحت أعمارهم بين (١٠ و١٤ عامًا) قسموا مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وتم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين، وباستخدام اختبار(ت) لدلالة الفروق أظهرت النتائج فاعلية التدريب القائم على اليقظة العقلية فى تحسين جميع مجالات التنظيم الذاتي والرفاهية النفسية وتقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهدف بحث الزهرانى، والكشكى (٢٠٢٠) إلى التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتكونت عينة البحث من (٤٧) طالبة من ذوات الإعاقة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، كما استخدمت المقاييس التالية: مقياس الرفاهية النفسية لرايف (٢٠٠٧) ترجمة الكشكى (قيد النشر)، ومقياس إدارة الذات لحسن (٢٠١٠)، وأسفر البحث عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا لدى عينة البحث تعزى لمتغير نوع الإعاقة فى الرفاهية النفسية وإدارة الذات، وأن مستوى الرفاهية النفسية ومستوى إدارة الذات لدى أفراد العينة مرتفع.

كما تعددت البحوث السابقة التي تناولت فاعلية الذات وتباينت في أهدافها، ويمكن تلخيص أهم النتائج المستفادة: بأن فاعلية الذات من أحد المفاهيم المرتبطة

بالتوافق النفسي والصحة النفسية، وتعد عاملًا أساسيًا في رفع الأداء والإنجاز، وترتبط بالقدرة على اتخاذ القرار، كما ترتبط فاعلية الذات بالتقليل من الضغوط الحياتية وإدارتها، كما تعددت البحوث السابقة التي التي تناولت الرفاهية النفسية وتباينت فى أهدافها، ويمكن تلخيص أهم النتائج المستفادة: بأن الرفاهية النفسية من الموضوعات الهامة في دراسة علم النفس، وترتبط بالشعور بالنمو المستمر للشخصية، والإحساس بالكفاءة في إدارة البيئة، والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وبالتالي فإن النتائج حول هذه المتغيرات دفعت الباحثة إلى تناول هذه المتغيرات بالدراسة ومعرفة طبيعة توافر هذه المفاهيم لدي طلاب التعليم الثانوي لما لها من تأثير قوي في رفع معدلات التوافق النفسي والإجتماعي وتفعيل الأعمال التطوعية والمشاركة الإجتماعية الإيجابية لديهم مما يعزز روح التعاون الجماعي لديهم

تعليق عام على البحوث السابقة

من خلال ما سبق تناوله من إطار نظري حول متغيرات البحث وهى (فاعلية الذات، والرفاهية النفسية)، وكذلك ما تناولته البحوث السابقة حول تلك المتغيرات، والعلاقة فيما بينهم، وتوجز الباحثة ما تم عرضه من بحوث فيما يلي:

أولًا: بالنسبة للهدف:

اختلفت أهداف البحوث والدراسات السابقة وذلك طبقًا لاختلاف الفئات المستهدفة من تناولها بالبحث، فالبحث الحالى يسلط الضوء على طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات والرفاهية النفسية والكشف عن الفروق التى ترجع إلى النوع (إناث /

ذكور) لدى متغيرات البحث.

ثانيًا: بالنسبة للعينة:

تناولت البحوث والدراسات السابقة عينات مختلفة من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الجامعية، وكان جميع العينات من كل الجنسين (ذكور وإناث) للتعرف على الفروق بينهم في المتغيرات الخاصة بالبحث، وسوف تكون عينة البحث الحالي من طلبة التعليم الثانوي العام من كل الجنسين (ذكور وإناث).

ثالثًا: بالنسبة للأدوات:

تنوعت المقاييس التى تم استخدامها لقياس متغيرات البحث فمنها ما كان معد مسبقًا ومنها ما تم تصميمه من قبل الباحثين فبالنسبة للأدوات المستخدمة فى قياس متغيرات البحث تنوعت وفقًا للتعريف الذى يتبناه كل باحث ووفقًا لهدف كل بحث والنظرية المتبناة والبعض الآخر قام ببناء مقاييس جديدة لقياس متغيرات البحث كما استخدمت البحوث والدراسات السابقة أدوات لجمع البيانات عبارة عن: عبارات تقريرية، وبطاقات ملاحظة، ودراسات طولية، ومقاييس تقرير ذاتى.

رابعًا: بالنسبة للأساليب الإحصائية والمنهج المستخدم:

استخدمت معظم البحوث التى تم عرضها المنهج الوصفي الارتباطي كما تنوعت الأساليب الإحصائية التى استخدمت فى معالجة بيانات البحوث السابقة وذلك تبعًا للهدف من كل بحث وكذلك للتحقق من صحة فروض كل بحث فقد تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المختلفة مثل معامل ارتباط بيرسون اختبار (ت) المتوسط، الانحراف المعياري، تحليل الانحدار، وتحليل التباين.

وسوف تستخدم الباحثة المنهج الوصفي وبعض الأساليب الإحصائية التى

تناسب فروض البحث الحالي، وسوف تعتمد الباحثة على برنامج SPSS فى تحليل البيانات.

خامسًا: بالنسبة للنتائج:

من خلال استعراض البحوث السابقة وجد أن بعض البحوث اتفقت على نتائج معينة وبعض البحوث الأخرى جاءت نتائجها متناقضة وذلك من الممكن أن يرجع إلى اختلاف ظروف تطبيق كل بحث وطبيعة كل بحث واختلاف العينة وكذلك المرحلة الدراسية واختلاف النظرية التى يتبناها الباحث.

وتم التوصل إلى مجموعة من النتائج من خلال البحوث والدراسات السابقة خاصة بالفروق بين النوعين واختلفت النتائج الخاصة بهذا المتغير، ونظرًا لهذا التفاوت فى نتائج البحوث السابقة ستقوم الباحثة ببحث أثر النوع (طلاب وطالبات) على متغيرات البحث الحالي، وفى سبيل ذلك سوف تقوم الباحثة بتطبيق المقاييس وتقنينها وتصحيحها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج المرجو الوصول إليها.

فروض البحث:

انطلاقًا من الإطار النظري والبحوث السابقة يمكن اشتقاق فروض البحث كما يلي:

١ -يوجد مستوى متوسط من الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

٢ -لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلبة المرحلة الثانوية العامة.

٣ -لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة في الرفاهية النفسية.

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي لدراسة الرفاهية النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة.

عينة البحث:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (١٥٠) طالبًا وطالبة بالمرحلة الثانوية للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، بينما بلغت العينة النهائية (٣٦١) من المرحلة الثانوية بواقع (١٣٦ طالبًا، و٢٢٥ طالبة)، وبلغ متوسط أعمارهم (١٧,٢٠) سنة وبانحراف معياري قدره (٠,٩٥٣)، والجدول التالي رقم (١) يوضح أعداد أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية العامة حسب متغيري النوع (ذكور - إناث)، والصف الدراسي (الأول - الثاني - الثالث):

جدول (١) : أعداد أفراد عينة البحث حسب متغيري النوع والصف الدراسي

(ن = ٣٦١)

النوع	الصف الدراسي			الإجمالى
	الأول	الثاني	الثالث	
ذكور	٣٢	٨	٩٦	١٣٦
إناث	٤٨	٣٦	١٤١	٢٢٥
الكلي	٨٠	٤٤	٢٣٧	٣٦١

أدوات البحث:

مقياس الرفاهية النفسية (ترجمة وتعريب: مصطفى، وسالم، وعطيه، ٢٠١٩):

قام (Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruiz, 2018) بإعداد مقياس الرفاهية النفسية، كما قامت (مصطفي، وسالم، وعطية، ٢٠١٩) بترجمة وتعريب هذا المقياس الذى تم تطبيقه على طلبة الفرقه الأولى كلية التربية جامعة الزقازيق، والذي يتكون من (٢٠) مفردة تقيس أربعة أبعاد للرفاهية النفسية، وهي:(التوافق مع الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتطور الشخصي)، والمفردات في هذا المقياس مصاغة بطريقة إيجابية وسلبية، وفيه يطلب من الطالب أن يحدد ما إذا كانت المفردة تنطبق عليه أو لا تنطبق من خلال تدرج سداسي يمتد من أوافق تمامًا إلي أرفض تمامًا، حيث إذا إختار الطالب أوافق تمامًا يحصل علي الدرجة (٦) ، أما إذا أختار الطالب أوافق بشدة يحصل علي الدرجة (٥)، وإذا اختار الطالب أوافق أحيانًا يحصل علي الدرجة (٤)، وإذا اختار الطالب أرفض أحيانًا يحصل علي الدرجة (٣) وإذا اختار الطالب أرفض بشدة يحصل على الدرجة (٢) وإذا اختار الطالب أرفض تمامًا يحصل علي الدرجة (١) والعكس في حالة المفردة السلبية.

حساب ثبات وصدق مقياس الرفاهية النفسية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الرفاهية النفسية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية العامة (ن=١٥٠)، وتم إدخال البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتم التحقق من ثبات وصدق مقياس الرفاهية النفسية كما يلي:

أولاً: ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على حساب معامل الثبات (كرونباخ ألفا -

في حالة حذف المفردة) حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٥٠) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية العامة، ويبين الجدول (٢) نتائج الثبات.

الجدول (٢) نتائج معاملات الثبات (كرونباخ ألفا-في حالة حذف المفردة) لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية

رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا
١	٠,٧٠٩	٨	٠,٧١٠	١٥	٠,٧٠٣
٢	٠,٦٩١	٩	٠,٧١٠	١٦	٠,٦٧٦
٣	٠,٦٩٣	١٠	٠,٦٩٩	١٧	٠,٧٠٤
٤	٠,٦٩٨	١١	٠,٧٠٢	١٨	٠,٦٩٦
٥	٠,٦٩٧	١٢	٠,٧٠٨	١٩	٠,٦٩٥
٦	٠,٧٠٤	١٣	٠,٦٧٦	٢٠	٠,٦٩٢
٧	٠,٧٠١	١٤	٠,٦٨٢		
معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٧١٠					

يتضح من النتائج في الجدول رقم (٢) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الرفاهية النفسية ككل أقل من أو تساوي معامل ألفا كرونباخ (في حالة حذف المفردة) للمقياس ككل، حيث بلغت قيمته (٠,٧١٠)، كما تم حساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان/ بروان - جتمان)، وكانت قيمهما على الترتيب (٠,٦٢٣، ٠,٦١٤).

ثانياً: صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من صدق المقياس تم تطبيق أداة البحث على عينة مكونة من (١٥٠) من طلبة المرحلة الثانوية العامة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط ما بين الدرجة على المفردة والدرجة الكلية،

والجدول التالي رقم(٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) نتائج معاملات ارتباط مفردات مقياس الرفاهية النفسية بالدرجة الكلية للمقياس ككل

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٢٢١**	٨	٠,٢٣٧**	١٥	٠,٣٦٤**
٢	٠,٤٧٦**	٩	٠,٢٧٢**	١٦	٠,٥٩٧**
٣	٠,٤٥٦**	١٠	٠,٣٨٠**	١٧	٠,٣١٣**
٤	٠,٣٨٩**	١١	٠,٣٨١**	١٨	٠,٤٠٩**
٥	٠,٤١٢**	١٢	٠,٢٦٩**	١٩	٠,٤٢٠**
٦	٠,٣٨٢**	١٣	٠,٥٩٥**	٢٠	٠,٤٦٢**
٧	٠,٣٩٤**	١٤	٠,٥٤٩**		

❖ ❖ دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.01$.

❖ دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

يتضح من النتائج الجدول رقم (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين جميع عبارات مقياس الرفاهية النفسية والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس.

وبعد حساب معاملات الثبات والصدق لم يتم حذف أي مفردات، وبالتالي يكون عدد مفردات مقياس الرفاهية ككل=٢٠، وعدد مفردات كل بعد كالتالي: (بعد تقبل الذات =٥، وبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين =٥، وبعد الحكم الذاتي = ٦، وبعد النمو الشخصي = ٤).

مقياس فاعلية الذات self efficacy (إعداد: حجازي، ٢٠١٧)

قامت (حجازى، ٢٠١٧) بإعداد مقياس فاعلية الذات للتطبيق تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة بالصفين الأول والثاني الإعدادي، والذى يتكون من (١٧) مفردة لقياس فاعلية الذات وتتم الإجابة عليه من خلال تدرج ثلاثي يمتد من (تنطبق تمامًا) إلى (لا تنطبق) وتعطى الاستجابات الدرجات (٣، ٢، ١) بشكل تدريجي والمفردات في هذا المقياس مصاغة بطريقة إيجابية وسلبية، وفيه يطلب من الطالب أن يحدد ما إذا كانت المفردة تنطبق عليه أو لا تنطبق من خلال تدرج ثلاثي يمتد من تنطبق تمامًا إلى لا تنطبق، حيث إذا اختار الطالب تنطبق تمامًا يحصل علي الدرجة (٣) ، أما إذا اختار الطالب تنطبق إلي حد ما يحصل علي الدرجة (٢)، وإذا اختار الطالب لا تنطبق يحصل علي الدرجة (١) والعكس في حالة المفردة السلبية.

حساب صدق وثبات مقياس فاعلية الذات:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس فاعلية الذات على عينة استطلاعية من طلبة المرحلة الثانوية العامة، وتم إدخال البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتم التحقق من ثبات وصدق مقياس فاعلية الذات كما يلي:

أولاً: ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على حساب معامل الثبات (كرونباخ ألفا - في حالة حذف المفردة) حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٥٠) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية العامة، ويبين الجدول (٤) نتائج الثبات.

الجدول (٤) نتائج معاملات الثبات (كرونباخ ألفا-في حالة حذف المفردة) لمقياس فاعلية الذات

رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا
١	٠,٧٢٤	٧	٠,٧١١	١٣	٠,٧٢٨
٢	٠,٧٢٤	٨	٠,٧٢٨	١٤	٠,٧١١
٣	٠,٧٢٩	٩	٠,٧٠٧	١٥	٠,٧٢١
٤	٠,٧١٦	١٠	٠,٧١٨	١٦	٠,٧١٤
٥	٠,٧١١	١١	٠,٧٠٣	١٧	٠,٧٢٥
٦	٠,٧١٠	١٢	٠,٧٣٠		
معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٧٣١					

يتضح من النتائج في الجدول السابق رقم (٤) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس فاعلية الذات ككل أقل من أو تساوي معامل ألفا كرونباخ (في حالة حذف المفردة) معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل، حيث بلغت قيمته (٠,٨٠٥)، كما تم حساب ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان/بروان - جتمان)، وكانت قيمهما على الترتيب (٠,٧٤٩، ٠,٧٤٧).

ثانياً: صدق المقياس

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس تم تطبيق أداة البحث على عينة مكونه من (١٥٠) من طلبة المرحلة الثانوية العامة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط ما بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية، والجدول التالي رقم (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥) نتائج معاملات ارتباط فقرات مقياس فاعلية الذات بالدرجة الكلية للمقياس ككل

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٣٥٣**	٧	٠,٥٠٧**	١٣	٠,٣٦٦**
٢	٠,٣٧٩**	٨	٠,٢٨٨**	١٤	٠,٥٢٠**
٣	٠,٣٨٤**	٩	٠,٥٤٨**	١٥	٠,٣٩٩**
٤	٠,٤٥٣**	١٠	٠,٤٤٠**	١٦	٠,٤٧٠**
٥	٠,٥١٣**	١١	٠,٥٨٧**	١٧	٠,٤٠٠**
٦	٠,٥٢١**	١٢	٠,٢٨٦**		

❖ ❖ دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.01$.

❖ دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

يتضح من النتائج في الجدول السابق رقم (٥)أن جميع معاملات الارتباط بين جميع مفردات مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

أولاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من ثبات وصدق مقياسي الرفاهية النفسية وفاعلية الذات:

- معامل ثبات ألفا كرونباخ (في حالة حذف المفردة).
- الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان/ بروان - جتمان).
- معامل ارتباط بيرسون.

ثانياً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من فروض البحث.

- اختبار كولموجروف سمرنوف (Kolmogorov-Smirnov) للتحقق من المعيارية (Test of Normality) لدرجات مقياس الرفاهية النفسية.
- المتوسط الوزني والانحراف المعياري للتحقق من الفرض الأول.
- اختبار مان ويتني لمجموعتين مستقلتين للتحقق من الفرضين الثاني والثالث.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

قامت الباحثة بالتحقق من معيارية درجات مقياس الرفاهية النفسية لتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فروض البحث، من خلال اختبار كولموجروف- سمرنوف كولموجروف سمرنوف (Kolmogorov–Smirnov)، والجدول التالي رقم (٦) يوضح النتائج:

جدول (٦) نتائج اختبار كولموجروف سمرنوف (Kolmogorov-Smirnov) للتحقق من معيارية درجات مقياس الرفاهية النفسية

المقياس	النوع	كولموجروف سمرنوف (Kolmogorov-Smirnov)		
		الإحصاءة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الرفاهية النفسية	الذكور	٠,١١٣	١٣٦	٠,٠٠٠❖❖
	الإناث	٠,٠٥٨	٢٢٥	٠,٠٤٥❖

❖❖دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.01$.

❖دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود دلالة إحصائية لنتائج اختبار كولموجروف -سمرنوف للتحقق من معيارية درجات مقياس الرفاهية النفسية، مما

يعني أن توزيع درجات مقياس الرفاهية النفسية أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية العامة غير معياري، وبالتالي فإن الأساليب الإحصائية اللابرامترية هي الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فروض البحث.

قامت الباحثة بتلخيص نتائج البحث الحالي من خلال التحقق من الفروض باستخدام الأساليب الإحصائية اللابرامترية لمناسبته للبحث الحالي، حيث تم حساب المتوسط الوزني والانحراف المعياري للتحقق من الفرض الأول، واختبار مان وتني لمجموعتين مستقلتين للتحقق من الفرضين الثاني والثالث. وفيما يلي عرض نتائج التحقق من فروض البحث بالتفصيل.

أولاً: التحقق من الفرض الأول للبحث:

ينص الفرض الأول للبحث على: "**يوجد مستوى متوسط من الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة**". وللتحقق من الفرض الأول قامت الباحثة بحساب الوسيط الحسابي لدرجات طلبة المرحلة الثانوية العامة على مقياس الرفاهية النفسية، وذلك لأن الوسيط هو الأدق فى التعبير عن مقاييس النزعة المركزية فى حال عدم معيارية توزيع بيانات المتغير، وتم الحكم على درجة توافر الرفاهية النفسية من خلال ما يلي:

- حيث إن أقل درجة في مقياس الرفاهية النفسية هي (٢٠)، وأعلى درجة هي (١٢٠).
- المدى = أعلى درجة – أقل درجة = ١٢٠ – ٢٠ = ١٠٠
- عدد الفئات= ٣ = منخفض ومتوسط ومرتفع
- طول الفئة = المدى / عدد الفئات = ١٠٠ / ٣ = ٣٣,٦٦

- فئة التحقق بدرجة منخفضة = من ٢٠ حتى ٥٣,٦٦

- فئة التحقق بدرجة متوسطة = من أكبر من ٥٣,٦٦ حتى ٨٧,٣٣

- فئة التحقق بدرجة مرتفعة = من أكبر من ٨٧,٣٣ حتى ١٢٠

والجدول رقم (٧) التالي يوضح النتائج:

جدول (٧) الوسيط الحسابي لدرجات طلبة المرحلة الثانوية على مقياس الرفاهية النفسية

المقياس	الوسيط الحسابي	مستوى التحقق❖
الرفاهية النفسية	٦٧	متوسط

❖ فئة التحقق بدرجة منخفضة = من ٢٠ حتى ٥٣,٦٦

- فئة التحقق بدرجة متوسطة = من أكبر من ٥٣,٦٦ حتى ٨٧,٣٣

- فئة التحقق بدرجة مرتفعة = من أكبر من ٨٧,٣٣ حتى ١٢٠

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٧) توافر مستوى متوسط من الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، حيث كانت قيمة الوسيط (٦٧)؛ حيث تقع في فئة التحقق بدرجة متوسطة (من أكبر من ٥٣,٦٦ حتى ٨٧,٣٣).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

ويتضح تحقق الفرض، فقد اتفقت هذه النتيجه مع ماتوصل إليه بحث شعبان (٢٠١٠)، و بحث الأنصاري (٢٠١٩) في أن مستوى درجة الرفاهية النفسية كان بالمستوى المتوسط، وتختلف مع ما توصل إليه بحث الزهراني، والكشكي(٢٠٢٠)، وبحث العنزي (٢٠١٧)، حيث كانت بالمستوى المرتفع، وتختلف أيضًا مع ما توصل إليه بحث عثمان وعبدالوهاب (٢٠١٨)، حيث كانت بالمستوى فوق المتوسط.

وتفسر الباحثة نتيجة الفرض الأول الذي أسفر عن توافر مستوى متوسط من

الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة حيث إنه عند توافر يد المساعدة من قبل أفراد أسرة الطالب اللذين يقدمون له الدعم المادي والمعنوي من حيث تشجيعه على المذاكرة ومساعدته في وضع الخطط الدراسية وأداء أي أعمال في المنزل وهذه المساعدة تكون محببة للطالب ويستجيب لها جيداً و يعتبر بمثابة قوة دافعة للطالب للتصدي ومواجهة التحديات والعقبات التي تعترض طريقه ومن جانب آخر تفسر هذه النتائج وجود علاقات جيدة مع الآخرين مليئة بالمحبة والمودة والتعاطف مع الآخرين والشعور بالتطوير المستمر في تحقيق الإمكانات والقدرات والقدرة علي تحديد الأهداف في الحياة والتمكن من البيئة، ومن ثم جاء مستوي الرفاهية متوسطاً.

ثانياً: التحقق من الفرض الثاني للبحث:

ينص الفرض الثاني للبحث على: **"لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلبة المرحلة الثانوية العامة".** وللتحقق من الفرض الثاني قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتني لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلبة المرحلة الثانوية العامة، والجدول التالي رقم (٨) يوضح النتائج:

جدول (٨) نتائج اختبار مان ويتني لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلبة المرحلة الثانوية

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (Z)	الدلالة الإحصائية
الرفاهية النفسية	الذكور	١٣٦	١٧٩,٣٤	٢٤٣٩٠,٥٠	٠,٢٣٥	٠,٨١٤
	الإناث	٢٢٥	١٨٢,٠٠	٤٠٩٥٠,٥٠		

❖❖دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.01$.

❖دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٨) أن قيمة (Z) غير دالة ، وهذا يعني أنه لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلبة المرحلة الثانوية العامة؛ حيث كانت قيمة (٠,٢٣٥) وكانت قيمة مستوى الدلالة (٠,٨١٤)، وهي أعلى من (٠,٠٥).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ويتضح تحقق الفرض، فقد إتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث (Elias 2006)، وبحث جودة (٢٠٠٧)، وبحث المنشاوى (٢٠١١)، وبحث ياسين، وسرميني، وشاهين(٢٠١٤)، وبحث خرنوب (٢٠١٦) فى أنه لاتوجد فروق فى الرفاهية النفسية ترجع إلى النوع، وتختلف مع ماتوصل إليه بحث الطروانة (٢٠١٦)، وبحث الجندى وتلاحمة (٢٠١٧)، حيث كان هناك فروق لصالح الإناث في الرفاهية النفسية، وتختلف أيضًا مع ما توصل إليه بحوث كل من (Devine & Lloyd (2012 ، و(Rathi & Rastogi 2007)، حيث كان هناك فروق لصالح الذكور في الرفاهية النفسية

وتفسر الباحثة نتيجة الفرض الثاني الذي أسفر عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلبة المرحلة الثانوية العامة أن هناك ترابط وتشابه في البيئة الأسرية والمدرسية للطلاب والطالبات وتقاربهم في مواجهة ضغوط الحياة وشعورهم المشترك بالرضا عن الحياة وتحديدهم على حد سواء للأهداف الخاصة والعامة في الحياة ومدى تشابه المعتقدات لديهم ومدى تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بين النوعين في مجتمعاتنا العربية،

ثالثاً: التحقق من الفرض الثالث للبحث:

ينص الفرض الثالث للبحث على: "لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة في الرفاهية النفسية". وللتحقق من الفرض الثالث قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتني لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة في الرفاهية النفسية، والجدول التالي رقم (٩) يوضح النتائج:

جدول (٩) نتائج اختبار مان ويتني لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية في الرفاهية النفسية

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (Z)	الدلالة الإحصائية
منخفضو فاعلية الذات	١٧٨	١٣٦,٩٣	٢٤٣٧٣,٥٠	٧,٩١٧	٠,٠٠٠ **
مرتفعو فاعلية الذات	١٨٣	٢٢٣,٨٧	٤٠٩٦٨,٥٠		

❖❖دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.01$.

❖دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (٩) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة في الرفاهية النفسية؛ حيث كانت قيمة (٧,٩١٧) وكانت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٠٠)، وهي أقل من (٠,٠١) لصالح مرتفعي فاعلية الذات.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تفسر الباحثة نتيجة الفرض الثالث الذي أسفر عن وجود فرق دال إحصائيًا

عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات من طلبة المرحلة الثانوية العامة في الرفاهية النفسية لصالح مرتفعي فاعلية الذات، وقد إتفقت هذه النتيجة مع ماتوصل إليه بحث Kumkaria, Sharma, & Singh (2017)، وبحث الزهراني، والكشكي(٢٠٢٠) فى أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وفاعلية الذات.

بأن الطلبة مرتفعي فاعلية الذات لديهم قدر مرتفع من مستوي قوة الدوافع للأداء وقوة المثابرة في المواقف والمجالات المختلفة للحياة ولديهم الثقة في قدراتهم وإمكاناتهم التي تؤهلهم علي إتمام كافة المهام المكلفين بها علي أكمل وجه ممكن مما يؤثر علي زيادة القدرة علي الإنجاز والنجاح في الأداء وتعزيز الثقة بالنفس ومن ثم الشعور بالراحة والطمأنينة وجودة الحياة،

توصيات البحث:

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث، تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

١) تشجيع المعلمين والقائمين على العملية التعليمية بالإهتمام بالرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية لما لها من أهمية بالنسبة لهم.

٢) ضرورة الإهتمام سواء بالرفاهية النفسية أو ما يحقق السعادة للطلاب على حد سواء (ذكور -إناث) لتنمية ثقتهم بذاتهم وتحقيق طموحاتهم وأهدافهم.

٣) ضرورة الإهتمام بتحسين فاعلية الذات وتحفيز الطلاب وتشجيعهم وزيادة الثقة بالنفس لديهم مما يساعد على تحقيق فاعلية ذات أعلى، وبالتالى يساعد على توافر الرفاهية والسعادة لديهم.

٤) ضرورة الإهتمام بتحسين الثقة بالنفس وقدرات الطلاب ومساعدتهم على المشاركة فى الأنشطة المدرسية (الثقافية والرياضية والاجتماعية) مما يساعد على إرتفاع مستوى فاعلية الذات لديهم، وبالتالى تحسين السعادة والرفاهية النفسية.

البحوث المقترحة:

في ضوء نتيجة البحث الحالي تقترح الباحثة مجموعة من البحوث المقترحة منها:

١) الرفاهية النفسية في ضوء التخصص والمرحلة الدراسية ونوع التعليم.

٢) فاعلية الذات لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية.

٣) سمات الشخصية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية.

٤) العلاقة بين المساندة الأكاديمية والرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

٥) العلاقة بين المسئولية الاجتماعية وفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٦) الاندماج المدرسي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

٧) العلاقة بين فاعلية الذات وسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

٨) العلاقة بين الكمالية وفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

٩) العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الدراسة لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

المراجع العربية:

١. أبو غزال، معاوية محمود (٢٠٠٦). *نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية*، ط، دار المسيرة للطباعة، عمان.

٢. أبو وردة، سها عبدالوهاب بكر (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة. *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية، كلية رياض الأطفال، ١٢(٤١)، ١٥٥ - ٢١٢.

٣. الجندي، نبيل، وتلاحمة، جباره (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفسلطينية في محافظة الخليل، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان قابوس،عمان، ١١(٢)، ٣٢٣ -٣٥١.

٤. جودة، آمال (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية*، ٣ (٢١)، ٦٩٧ – ٧٣٨.

٥. حجازي، إحسان شكري عطية (٢٠١٧). التنبؤ بالاحتراق التعليمي من ضغوط الحياة وفاعلية الذات لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة بالصفين الأول والثاني الإعدادي. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٩٠، ٤٣٥ – ٤٨٥.

٦. حسيب، عبد المنعم عبد الله (٢٠٠١). المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسيًا. الهيئة المصرية العامة للكتاب. *مجلة علم النفس*، القاهرة، ١٥(٥٩)، ١٢٤ - ١٣٩.

٧. الحمد، محمد بن صالح (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*: المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، البحرين، (١٨)، ١٥٩ – ٢٠٤.

٨. حنفي، هويده (٢٠١٣). *مقياس فاعلية الذات*. القاهرة، مكتبة الإنجلو المصرية.

٩. خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. *مجله اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس* ، ١٤(١)، ٢١٧ - ٢٤٢.

١٠. خليل، وائل سيد أحمد (٢٠١٠). أثر التدريب على مهارات ما وراء المعرفة في فاعلية الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير (غير منشورة)*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

١١. الزهرانى، أحلام على أحمد، والكشكى، مجدة السيد علي (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبدالعزيز. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، جامعة الملك عبدالعزيز، ٢٨(١٤)، ٢١٩ - ٢٤٤.

١٢. الزيات، فتحي (٢٠٠١). *علم النفس المعرفي* (ج٢). القاهرة، دار النشر للجامعات.

١٣. السويلم، سارة سليمان عبدالله (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢٠(٩)، ٥٠٣ - ٥٣٣.

١٤. السيد، منصور محمد (٢٠٠٣). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة أسوان. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ١٩ (٢)، ٥٠ - ٨٩.

١٥. الشعراوي، علاء محمود جاد (٢٠٠١). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، ٤٤، ٢٨٦ – ٣٢٥.

١٦. شند، سميرة محمد إبراهيم، وشعت، نهى محمد عبدالمحسن، ورامز، محمود (٢٠١٤). مقياس فاعلية الذات للمراهقين. *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، ٣(٣٨)، ٨١٤ – ٨٤٦.

١٧. الطروانة، أحمد (٢٠١٦). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة. *مجلة كلية التربية*، (جامعة الأزهر)، ١٥٨(٢)، ٨٠٩ – ٨٢٥.

١٨. عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨). *نظريات الشخصية*. القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

١٩. عبد الله، جابر عبد الله (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية. القاهرة، *مجلة الدراسات العربية في علم النفس*، ٥(٣)، ٥٣٣ -٦٤١.

٢٠. العدل، عادل محمد محمود (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، ١(٢٥)، ١٢١ - ١٧٨.

٢١. العنـزي، حمـود بـن محمـد نـاوي (٢٠١٧). دور الأنشـطة الترويحيـة في الرفاهيـة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية: جامعة زيان عاشور بالجلفة، المملكة العربية السعودية، ١٠(١)، ١٨٤ - ٢٠٢.

٢٢. محمد، سامح محمد (٢٠٠٤). الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، *رسالة ماجستير (غير منشورة)*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

٢٣. المخلافي، عبد الحكيم (٢٠١٠). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدي الطلبة –دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء. *مجلة جامعة دمشق*، (٢٥)،٤٨١ -٥١٤.

٢٤. المصبحيين، منيرة محيل، والركيبات، أمجد فرحان محمد. (٢٠٢٠). فاعلية الذات الإبداعية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى عينة من الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز. عمادة البحث العلمي، مجلة *دراسات - العلوم التربوية*، الجامعة الأردنية، ٤٧(٣)، ٢٢٢ - ٢٣٧.

٢٥. مصطفى، إيناس محمد صفوت، وعطية، رانيا محمد علي، وسالم، هانم أحمد (٢٠١٩). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، (١١٦)، ١٠٥ - ١٦٤.

٢٦. المنشاوي ، عادل محمود (٢٠١١) .الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الإجتماعي والتحصيل الدراسي لدي عينة من طلبة المرحلة الثانوية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، دمنهور، ٢١(٧٠)، ٣٣٠ -٣٩٠.

٢٧. النجار، يحيى محمود (٢٠١٨). العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة. *مجلة دراسات في علم نفس الصحة*، جامعة الجزائر، ٨، ٥٦ - ٧٥.

٢٨. ياسين، حمدي محمد، وسرميني، إيمان مصطفى، وشاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ٢٥(٩٧)، ٣٥١ –٣٩٥.

المراجع الأجنبية:

1. Bacchini, D. Magliulo, F. (2003).Self-efficacy during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (5), 337-349.
2. Bandura, A & Wood, R. (1989). Effect of perceived control ability and performance standards on self- regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56 (5), 805-814.
3. Bandura, A (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. W.H. freeman and company Books, 6(3), New York.
4. Bandura, A. (1977). Self- efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Journal of Psychological Review*, 84(2), 191-215.

5. Cervone, D. (1986). Anchoring efficacy and action the influence of judgmental heuristics on self- efficacy judgmebts and behaviour, *Journal of personality and social psychology*, 55(3), 492-501.

6. Devine, P & Lloyd, K (2012). Internet use and psychological well-being among 10 year old 11-year old children. *Child Care in Practice*, 18 (1), 5 - 22.

7. Elias H (2006). Academic adjustment and psychological well-being among students in an international school in kualalumpur, Malaysia. *Journal of personality and social psychology*, 25 (4), 1012- 1022.

8. Kumkaria, B., Sharma, O. P., & Singh, M. P. (2017). Role of emotional intelligence and self-efficacy on psychological well-being in psychiatrist**.** *Journal of Indian Health and Wellbeing*, 8(7), 774-776**.**

9. Maddux, J. (1993). Social cognitive models of health and exercise behaviour an introduction and review of conceptual issues, *Journal of Applied psychology*, 50, 116-140

10. Modi, S., Joshi, U., & Narayanakurup, D. (2018). To what extent is mindfulness training effective in enhancing self-esteem, self-regulation and psychological well-being of school going early adolescents?, *Journal of Indian Association Child and Adolesc*ent *Mental Health*, 14(4), 89-108.

11. Rathi ,N. & Rastogi ,R. (2007). Meaning in life and psychological wellbeing in preadolescents and adolescents.

Journal of the Indian academy of applied psychology, 33, (1), 31 – 38.

12. Ryff, C. (1989). Happiness is very thing, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 57, (6) 1069-1081.

13. Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited advances in the science and practice of eudemonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83 , 10-28.

14. Samuel, S. (2007). Relationships emotional intelligence and self - efficacy to work attitudes among secondary school teachers in southwestern. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 4(4), 540-547.

15. Viejo, C., Gomez-Lopez, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychologicalwell-being: a multidimensional easure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (15) 232, 1-22.