جامعة وهران 02
كلية العلوم الاجتماعية
أطروحة
لنيل شهادة: دكتوراه في العلوم
تخصص: علوم التربية

الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين

دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف
السيد :مسعودي أمحمد

أمام لجنة المناقشة:

1- ماحي ابراهيم	أستاذ	جامعة وهران 2	رئيسا
2- تيليوين حبيب	أستاذ	جامعة وهران 2	مشرفا ومقررا
3- غريب العربي	أستاذ محاضر "أ"	جامعة وهران 2	مناقشا
4- قماري محمد	أستاذ	جامعة مستغانم	مناقشا
5- زردومي محمد	أستاذ	جامعة الجزائر	مناقشا
6- بشلاغم يحي	أستاذ	جامعة تلمسان	مناقشا

السنة الجامعية: 2015-2016

إهداء

إلى من أوصى الله بهما خيرا وإحسانا الوالدين الحبيبين،

أمي الغالية عربية و أبي العزيز الحاج غنام رحمهما الله.

إلى أقرب الناس إلى قلبي زوجتي، وإلى أبنائي:

مروة ، نوفل ، لؤي.

إلى كل إخوتي وأخواتي، إلى عائلة زروقي،

إلى جميع أصدقائي الذين كانوا عوناً لي،

إلى كل من ساهم في إتمام هذا العمل،

و إلى كل طالب علم.

شكر وتقدير

شكرنا أولا لله جل وعلا.

ثم أتقدم بالشكر الجزيل والاحترام إلى الأستاذ المشرف

حبيب تيلوين على ما بذله من جهد في سبيل تقديم هذا

البحث في صورته النهائية.

إلى كافة أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية.

كما أشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد

في إنجاز هذه الرسالة من معلمين ومديري المدارس

الابتدائية ومفتشي التعليم الابتدائي بمستغانم.

و أرجو من الله العلي القدير أن أكون قد وفقت

في الوصول إلى ما سعيت لأجله.

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من 346 معلما ومعلمة قاموا بالإجابة على أسئلة مقياس الارتياح النفسي واستبيان الفاعلية الذاتية للمعلمين.

أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين كان مرتفعا، وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي أو في الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم، مكان عملهم أو أقدميتهم في التعليم.

كما أسفرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية ويمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية. لدى المعليمن.

وقد عرضت الدراسة مجموعة من التوصيات أهمها:

- ضرورة تكثيف الجهود وتقديم كافة التسهيلات الإدارية، وزيادة الدعم المعنوي والمادي للمعلمين نظرا لفاعليتهم الذاتية المرتفعة.
- الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية من المتغيرات المهمة في علم النفس الايجابي ومن ثم ضرورة اهتمام الباحثين بذلك والتوسيع في إجراء البحوث المشابهة في الأطوار التعليمية المختلفة.
- القيام بدراسات عن الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ، المديرين، المفتشين.
- لم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق بين المعلمين في الارتياح النفسي أو في فاعليتهم الذاتية تبعا لمتغيرات الجنس، مكان العمل أو الأقدمية في التعليم، ولذا نوصي بإجراء دراسات لاحقة تبحث في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين وفق متغيرات أخرى كالسن والمؤهل العلمي والمرحلة التعليمية.

قائمة المحتويات

إهداء.....أ
شكر وتقدير.....ب
الملخص.....ج
قائمة المحتويات.....د
قائمة الجداول.....ز
قائمة الأشكال.....ح
المقدمة العامة.....01

الفصل الأول: تقديم البحث

1- تحديد الإشكالية.....07
2- فرضيات الدراسة.....15
3- أهداف الدراسة.....16
4- أهمية الدراسة.....16
5- مصطلحات الدراسة.....17
6- العوامل الفردية.....19

الفصل الثاني: الارتياح النفسي

تمهيد.....21
1- تعريف الارتياح النفسي.....22
2- مفهوم الارتياح النفسي.....23
3- تمايز مفهوم الارتياح النفسي.....27
4- مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي.....29
5- دراسة الارتياح النفسي.....31
6- الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى.....34
7- نظرة حول نشأة وتطور البحث في الارتياح النفسي.....38
8- نظريات الارتياح النفسي.....43
9- محددات الارتياح النفسي.....47
10- نمـــاذج الارتياح.....50
11- أبعاد الارتياح النفسي.....54
12- الارتياح النفسي والتدين.....56
الخلاصة.....59

الفصل الثالث: الفاعلية الذاتية

تمهيد..... 61
1- تعريف الفاعلية الذاتية..... 62
2- مفهوم الفاعلية الذاتية..... 64
3- الفاعلية الذاتية وبعض المفاهيم المرتبطة بها..... 66
4- نظرية الفاعلية الذاتية..... 71
5- توقعات الفاعلية الذاتية..... 73
6- أبعاد الفاعلية الذاتية..... 74
7- مصادر توقعات الفاعلية الذاتية..... 76
8- أنواع الفاعلية الذاتية..... 82
9- خصائص الفاعلية الذاتية..... 83
10- الفاعلية الذاتية المرتفعة– المنخفضة..... 85
11- آثار الفاعلية الذاتية..... 87
12- التحليل التطوري للفاعلية الذاتية..... 90
13- الفاعلية الذاتية للمعلمين..... 92
الخلاصة..... 96

الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد..... 98
1- أهداف الدراسة الاستطلاعية..... 99
2- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية..... 99
3- عينة الدراسة الاستطلاعية..... 99
4- الخطوات المتبعة لبناء استبيان الفاعلية الذاتية..... 101
5- الخصائص السيكومترية لاستبيان الفاعلية الذاتية..... 103
6- مقياس الارتياح النفسي..... 116
7- الخصائص السيكومترية لمقياس الارتياح النفسي..... 118

الفصل الخامس: الدراسة الأساسية

تمهيد..... 125
1- منهج الدراسة..... 126
2- مكان وزمان الدراسة الأساسية..... 126
3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية..... 126
4- حجم عينة الدراسة الأساسية..... 128
5- خصائص عينة الدراسة الأساسية..... 128
6- أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية..... 130
7- ظروف إجراء الدراسة الأساسية..... 138
8- الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل نتائج..... 138

الفصل السادس: عرض النتائج

تمهيد.....140
1- عرض نتائج الفرضية الأولى.....140
2- عرض نتائج الفرضية الثانية.....142
3- عرض نتائج الفرضية الثالثة.....145
4- عرض نتائج الفرضية الرابعة.....146
5- عرض نتائج الفرضية الخامسة..... 147
6- عرض نتائج الفرضية السادسة.....148

الفصل السابع: تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد.....152
1-تفسير ومناقشة الفرضية الأولى.....153
2- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية.....155
3- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة.....158
4- تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة.....160
5- تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة.....162
6- تفسير ومناقشة الفرضية السادسة.....163
الخلاصة والاستنتاج.....166
التوصيات والاقتراحات.....167
المراجع..... 169
الملاحق.....176

قائمة الجداول

الرقم	عناوين الجداول	الصفحة
1	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.	100
2	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية في التعليم.	100
3	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب مكان العمل.	100
4	توزيع عينة المحكمين وخصائصها.	103
5	المعلومات الشخصية قبل وبعد التحكيم.	104
6	فقرات الفاعلية الذاتية الملغاة حسب أراء المحكمين.	104
7	الفقرات المعدلة قبل وبعد التحكيم مع التدعيم بالسبب.	105
8	توزيع فقرات استمارة الفاعلية الذاتية حسب الأبعاد بعد التحكيم.	105
9	التحليل العاملي لاستبيان الفاعلية الذاتية بطريقة المحاور الأساسية.	106
10	أبعاد الفاعلية الذاتية الثلاثة المستخلصة بعد التدوير وتشبعاتها.	108
11	مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لاستبيان الفاعلية.	110
12	مصفوفة معاملات الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية لاستبيان الفاعلية الذاتية.	112
13	التجزئة النصفية لأبعاد الفاعلية الذاتية لدى المعلمين والدرجة الكلية.	113
14	قيم معاملات ثبات استبيان الفاعلية الذاتية.	114
15	تحليل ثبات استبيان الفاعلية الذاتية بتقنية حذف العبارة.	115
16	نتائج تطبيق اختبار ت (t) المقارنة الطرفية على مقياس الارتياح النفسي.	118
17	معامل صدق مقياس الارتياح النفسي بطريقة المقارنة الطرفية.	119
18	التحليل العاملي لمقياس الارتياح النفسي بطريقة المحاور الأساسية.	120
19	مصفوفة الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي.	121
20	التجزئة النصفية لمقياس الارتياح النفسي لدى المعلمين.	122
21	قيم معاملات ثبات كرونباخ لمقياس الارتياح النفسي.	122
22	مجتمع البحث حسب المقاطعات.	126
23	حجم عينة البحث في الدراسات النظرية.	127
24	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المقاطعات.	129
25	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.	129
26	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب سنوات الأقدمية في التعليم.	130
27	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب مكان العمل.	130
28	توزيع الفقرات على مقياس الرضا عن مجالات الحياة.	134
29	توزيع الفقرات على مقياس الرضا عن الحياة.	135
30	توزيع الفقرات على مقياس التوازن الوجداني.	136

31	المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد الارتياح النفسي والدرجة الكلية.	140
32	المتوسطات والانحراف المعياري لمقياس الرضا عن مجالات الحياة.	141
33	المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية.	142
34	المتوسطات والانحرافات المعيارية ودرجة الفاعلية الذاتية مرتبة تنازليا.	143
35	معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد الارتياح النفسي وأبعاد الفاعلية الذاتية.	145
36	نتائج تحليل التباين الثلاثي(three- way anova) للارتياح النفسي وفقا لمتغيرات الجنس ومكان العمل والأقدمية في التعليم.	146
37	نتائج تحليل التباين الثلاثي(three- way anova) للفاعلية الذاتية وفقا لمتغيرات الجنس ومكان العمل والأقدمية في التعليم.	147
38	معاملات الارتباط البسيط والمتعدد ومعامل التحديد المصحح.	148
39	تحليل التباين لبيان أثر الفاعلية الذاتية في الارتياح النفسي لدى المعلمين.	149
40	قيم معاملات الانحدار للتنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية.	150

قائمة الأشكال

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
1	نموذج الارتياح النفسي لرايف وكيز	33
2	نموذج للعوامل الأسرية المؤثرة في الارتياح النفسي	34
3	نموذج الحتمية التبادلية للفاعلية الذاتية	65
4	الفرق بين الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج	72
5	أبعاد الفاعلية الذاتية عند باندورا	76
6	مصادر الفعالية الذاتية عند باندورا	81

مقدمة عامة:

إن العالم المتقدم يعتمد اليوم على علماء النفس وما يمكن لهم أن يقدموا ما يخدم مجتمعاتهم بصورة خاصة والمجتمعات الأخرى بصورة عامة.

ومن هذا المنطلق نذكر فرعا حديثا من فروع علم النفس يسمى علم النفس الإيجابي **(Positive Psychology)**. فما هو هذا العلم وماهي تطبيقاته وكيف يمكننا الاستفادة منه؟

علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرة أو ذات القيمة مثل :الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، القناعة، والرضا) في الماضي(التدفق والسعادة) في الحاضر(الأمل والتفاؤل) في المستقبل، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد كالقدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية، والحكمة. وعلى مستوى الجماعة، يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسئولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل، وخلق العمل.**(Seligman&Csikszentmihalyi, 2000)**

نفهم من هذا لتكون سعيدا بكل معنى الكلمة أنت في حاجة " لتشعر بالرضا عن ماضيك، حاضرك ومستقبلك " المغزى والهدف الرئيسي من التفكير الايجابي ورؤية الأمور من منطلق متفائل هو عدم التمعن والتفكير في سلبيات الماضي، على الفرد أن يعيش لحظات المتعة عندما تطلب الحياة منه ذلك، والتخطيط لخطوات واضحة للحصول من خلالها مستقبل حسن. ويركز الباحثون في مجال عالم النفس الإيجابي على دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية مثل التفاؤل، الرضا والامتنان، والإبداع لتعظيم وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وشؤون حياته اليومية، لتحسين صحة الفرد النفسية والجسمية مما يجعله فرداً منتجا فعالا في مجتمعه.

علم النفس الايجابي يهتم بدراسة إمكانية جعل الفرد يعيش سعيدا في حياته من خلال ما يمتلكه هو من قدرات وقابليات عقلية وبدنية من أجل تحقيق الارتياح والسعادة لديه. إن

الإحساس بالارتياح والسعادة هو عنصر أساسي وضروري لحياة صحية وحاجة المرء لهذا الإحساس تماما كحاجته للماء والغذاء والصداقة والنوم وغيرها، فالدراسات والأبحاث التي أجريت في هذا الموضوع أشارت إلى أن الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشكلات العائلية والمهنية وبالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة أطول من غيرهم، وقادرون على تحقيق النجاح ومستوى عال من الأداء زيادة عن رضاهم عن حياتهم.

إن الإنسان يجب ألا يفكر فيما حدث له، بل المهم أن يدرك الموقف اتجاه ما حدث وطريقة التعامل مع الحدث ومدى السماح له بالتأثير عليه وهذه هي تماما نظرية (علم النفس الإيجابي) التي تعلمنا كيف نحقق الراحة النفسية والسعادة.

و نجد اليوم عددا كبيرا من العلماء تحولوا إلى دراسة نماذج أكثر ايجابية لفهم الإنسان وبالتالي استكمال تصورهم للفرد بإضافة عنصر وظيفي أمثل بعيدا عن الاضطراب والخلل، وهذا التحول المتزايد من قبل علماء النفس و الباحثين إلى دراسة نماذج أكثر ايجابية كدراسة مواضيع مثل السعادة و نوعية الحياة، الارتياح الشخصي والارتياح النفسي لفهم الإنسان جعل الباحث يسهم في في هذا المجال وذلك بتنمية الجوانب الايجابية عند المعلمين هي بشكل أو بآخر صورة من صور مواجهة الجوانب السلبية والضعف لديهم باعتبار أن هذا التغير يساعد في زيادة قدرتهم على التوافق مع النفس ومع البيئة بما يسمح في النهاية بتحقيق درجة أكبر من النجاح في المجالات الشخصية المهنية والاجتماعية.

ويعتبر المعلم الشخص المؤتمن على أهم ما يملكه المجتمع من ثروة المتمثلة في التلاميذ، وهو الذي يعتمد عليه في رعاية هذه الثروة واستثمارها الاستثمار الأمثل الذي يخدم أهداف المجتمع ويحقق طموحاته. وبالتالي لابد من توفير له ما يرضيه ويريحه ليزيد من فاعليته الذاتية التي ستنعكس ايجابيا على المتعليمن وتحصيلهم هذا كان سببا جعل الباحث يشعر بالحاجة الماسة لمثل هذه الدراسة والتي تتناول الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية.

وتعد فاعلية الذات(**Self-Efficacy**) من المتغيرات النفسية الهامة التي تُوجه سلوك الفرد، وتُسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته،

وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء.

وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والتقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، وللجهد الذي سيبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل.(**Bandura, 1995)**

والفاعلية الذاتية تشير إلى إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة مهام.

وتتمثل بالفكرة الشخصية المعبرة عن امتلاك الشخص لقابليات تؤهله لتكوين السلوك المطلوب، تؤثر الفاعلية الذاتية في السلوك ويظهر هذا التأثير في متعة اختيار النشاطات، حيث يختار الأفراد عادة النشاطات التي يشعرون أنها ستكون ناجحة عند قيامهم بها بالجهد والإصرار فيميل الأفراد إلى بذل جهد كبير في النشاطات والسلوكيات التي يعتقدون أنهم سيكونون ناجحين فيها أو قادرين على تحقيقها، فمن خلال التعلم والعمل والانجاز يميل الأفراد ذوي الكفاءة العالية إلى أن يكونوا فاعلين ويحققون المزيد من النجاح.

وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة، والفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، وللجهد الذي سيبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل. وتعد الفاعلية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوة الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، فهي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة **(عواطف صالح، 1993)**

والفاعلية الذاتية للمعلمين تتمثل في إيمان المعلمين بقدرتهم على أداء مهام التدريس، وإحداث تأثير ايجابي في تعلم التلاميذ، وحتى لأقلهم استجابة ودافعية، وفي قدرتهم على ضبط العوامل البيئية المؤثرة في التعلم.**(أبو العلا، 2004)**

وفي المقابل لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على بعض البحوث والدراسات العربية المرتبطة بالارتياح النفسي أنّ هناك ندرة في البحوث والدراسات على المستويين العربي والمحلي التي تناولت الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

وانطلاقاً من ذلك تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء على الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية، الذين يمثلون الشريحة الأهم في تربية الأطفال تربية سليمة وتكوينهم، وبناء المجتمع الصالح.

يتناول هذا البحث الارتياح النفسي لدى المعلمين وفاعليتهم الذاتية من خلال إجراء دراسة ميدانية مستخدماً فيها مقياس الارتياح النفسي المتكون من الرضا عن الحياة ومجالات الحياة، الرضا المعرفي والوجداني والشطر الثاني استبيان الفاعلية الذاتية أعده الباحث اعتمادا على بعض الدراسات السابقة، يتكون البحث من سبعة فصول ثلاثة للجانب النظري وأربعة للجانب التطبيقي.

يحوي **الفصل الأول** تقديم البحث تطرق فيه الباحث إلى إشكالية البحث وفرضياته العامة والفرعية بعد ذلك حدد الباحث أهداف البحث وأهميته، ثم تطرق إلى مصطلحات الدراسة، ويتناول **الفصل الثاني** موضوع الارتياح النفسي: تعريفاته، مفاهيمه، وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى، ثم نظرة حول نشأة وتطور البحث في الارتياح النفسي، فنظرياته، محدداته، نماذجه، أبعاده وعلاقته بالتدين.

وتناول **الفصل الثالث** الفاعلية الذاتية: تعاريف ومفاهيم ثم بعض المفاهيم المرتبطة بها، كما تم التطرق إلى نظرياتها وتوقعاتها وأبعادها ومصادرها وأنواعها وخصائصها، ثم الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة وآثارها فالتحليل التطوري للفاعلية الذاتية، وفي آخر الفصل تم التطرق إلى الفاعلية الذاتية للمعلمين.

أما الجانب التطبيقي يضم أربعة فصول، يشمل **الفصل الرابع** الدراسة الاستطلاعية، حيث تناول الباحث فيه أهداف الدراسة الاستطلاعية، مكان و زمان إجرائها، مواصفات عينتها و أدوات الدراسة الميدانية المتمثلة في مقياس الارتياح النفسي (الرضا عن الحياة والرضا المعرفي، الوجدان الموجب والوجدان السالب) واستبيان الفاعلية الذاتية(الأداء،

المبادرة وإدارة القسم) المعد من طرف الباحث، وقد تم الكشف عن نتائج الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في صدق وثبات أداوت الدراسة الميدانية في هذا البحث.

ويعرض الباحث في **الفصل الخامس** الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية، التي تضمنت منهج الدراسة، زمان ومكان إجرائها ، مع ذكر مجتمع وعينة الدراسة الأساسية والخصائص التي تتميز بها، وتم التطرق إلى أدواتها وظروف إجرائها، وانتهت بعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

وفي **الفصل السادس** تم عرض نتائج الدراسة وفقا للفرضيات المصاغة.

أما **الفصل السابع** والأخير تم مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها، وعموما جاءت هذه النتائج متفقة أحيانا ومختلفة أحيانا أخرى مع نتائج الدراسات السابقة، وأخيرا تم الخروج باستنتاج عام حول الدراسة وجملة من التوصيات والاقتراحات في ضوء النتائج المتوصل إليها.

الفصل الأول
تقديم البحث

1- تحديد الإشكالية
2- فرضيات الدراسة
3- أهداف الدراسة
4- أهمية الدراسة
5- مصطلحات الدراسة
6- العوامل الفردية

يتناول هذا الفصل إشكالية الدراسة وخلفية اختيارها، ثم صياغة فرضيات للإجابة عن الأسئلة المطروحة، وبعدها أهداف الدراسة وأهميتها ثم تحديد مصطلحات الدراسة.

1- تحديد الإشكالية:

لقد كرس علم النفس زمنا طويلا من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم كالارتياح والشعور بالسعادة والبهجة والتسامح والتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والاستمتاع بها أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها.

هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنساً وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية.

من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية مطلبا إنسانيا ملحا، بعدما أرقت البحوث المتعلقة بالمفاهيم السلبية والأمراض النفسية الإنسانية طويلا، تلك المفاهيم التي ولدت الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تزيد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت مثار رغبة من قبل العلماء في البحث عن الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية.

وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "مارتن سيلجمان" **MartinSeligman** الذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن

القوى الإيجابية لدى البشر كبديلا عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية.

فلقد اهتم علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته، وكذا إطالة عُمر الإنسان، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحياها، وكذا تعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة.**(MartinSeligman, 2002)**

ويمثل علم النفس الايجابي مجالا للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية، والسمات الفردية، أو جوانب القوة الأخلاقية، والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل من الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة، ويهتم علماء علم النفس الإيجابي أيضا بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة رضا الفرد عن الحياة، وتحسين نوعية حياته، وتعظيم وتعزيز أدائه في مختلف مواقف الحياة.

وعليه فقد أصبح موضوع الارتياح النفسي **well-being** أو جودة الحياة النفسية في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات.

ويكمن الارتياح النفسي داخل الخبرة الذاتية للشخص، ويتميز كما يرى "مصطفى شرقاوي" بكل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً، والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع. وهذه الحالة تتسم بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض على الآخرين بهذا الشعور. **(مصطفى الشرقاوي، 1999)**

ويشير "بيشوب وفيست" **Bishop et Feist** إلى أن الارتياح النفسي يتضمن الجوانب الموضوعية والجوانب الشخصية، ولكن الباحثين ركزوا جل اهتمامهم على المؤشرات الموضوعية، تلك المؤشرات القابلة للقياس وللملاحظة الخارجية مثل: الحالة الوظيفية، والدخل، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، وحجم المساندة الاجتماعية. دون التركيز على جودة الحياة النفسية (الجانب الذاتي).**(Bishop, M., & Feist, 2001)**

وترى "كارول رايف" **Ryff** أن الارتياح النفسي هو: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. كما ترتبط الارتياح النفسي بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية".**(Ryff et al., 2006, 85-95)**.

وجاء في دراسة قامت بها "نادية جودت" أن: دراسة "العراقي" أشارت إلى إن العقائد الدينية تجعل الإنسان يشعر بجودة حياته.(العراقي، 1984:219) وأظهرت دراسة "ليث" أن ممارسة الهوايات الترويحية والأنشطة الرياضية هي المصدر الأول للارتياح النفسي وتوفر المعنى في حياة الجامعيين فيما مثلت الصحة المصدر الثاني في حياة المسنين **(Leath , 1999:20)** وأكد "ثوماس" إلى أن الارتياح النفسي يؤدي إلى التكامل النفسي والاجتماعي والذي بدوره يجعل الأفراد يتمتعون بصحة نفسية وقدرة على ربط صلات اجتماعية تتسم بالرضا **(Thomas, 1979 :67)**وأشارت دراسة "اليس" أن الأفراد يكونون سعداء إذا كانت لديهم انجازات وأهداف يفتخرون بتحقيقها، فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة والرضا عن حياته.

(Ellis, 1980:490) (نادية جودت، 2008)

توصل كل من (سيد البهاص، 2009) و (أراجايل، 1993) إلى أن الارتياح النفسي يعنى في بُعده الانفعالي "الشعور بالاستمتاع والبهجة، واللذة" وفي بُعده المعرفي الذي يعنى "التأمل في الحياة والتعبير عنها" وتشير دراسة (أمال عبادو، 2013) أن مستوى الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل بأبعاده كان مرتفعا فيما عدا الوجدان السلبي الذي كان منخفضا، ودراسة (سمية سيد، 2008) التي أكدت وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي في عوامل جودة الحياة النفسية.

وأشارت نتائج دراسة كل من **(Pontrotto & et al, 2007) (Burris & et al, 2009)**

(السيد محمد، 2010) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية(الارتياح النفسي) بمكوناتها المختلفة، وأظهرت نتائج بعض البحوث المرتبطة بالارتياح النفسي.**(Shek, 2001) (Roothman & et al, 2003) (Cooper & et al, 1995)** **(Benjet & et al, 2001)** وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في بعض مؤشراته لصالح الذكور، والبعض الآخر لصالح الإناث، أو وجود تأثير موجب دال إحصائياً للجنس على الارتياح النفسي.

أما نتائج دراسة كل من (السيد الشربينى، 2007) (سحر علام، 2008) (أمسية الجندى، 2009) أكدت وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة.

كما تشير دراسة "رايف" إلى أن النساء يشعرن بالارتياح النفسي إذا توفرت لهن ظروف بيئية اجتماعية جيدة. **(Ryff, 1998 :16)** في **(نادية جودت، 2008)**

ويرى "ونغ وستيلر" أن العمل يعد مصدرا مهما في مفهوم الارتياح النفسي ومعناه الحقيقي، إذ من خلاله يشعر الإنسان انه منتج ومفيد بشكل ما لذاته وللآخرين.

(Wong & Stiller , 1999 :11) في **(نادية جودت، 2008)**

وقد افترض شاير، كارفر أن الاتجاه نحو الحياة يمكن أن يؤثر تأثيرا مباشرا على الدافعية، وتأكدا إلى حد بعيد تأثر الدافعية بالمعارف التي يكتسبها الفرد عن المستقبل فضلا عما يرتبط بهما من مكونات وجدانية خاصة بالقيم.**(Scheier & Carver, 1987)**

ويعرف كل من "شاير وكارفر" التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ، وهذا يدل على الأمن المستقبلي، والرضا عن الحياة الذي يسهم في زيادة الفاعلية الذاتية لدى الأفراد.

تعد الفاعلية الذاتية **(Self-Efficacy)** من أهم أبنية الفروق الفردية التي تؤثر على فاعلية تنظيم الذات وذلك في مجالات تحقيق الأهداف الشخصية كما أنها تعتمد على معتقدات الفرد حول قدرته على النجاح فيما يقوم به من أعمال يُكلف بها وهي تسهم في فعالية

الأداء من خلال زيادة الدافعية وبذل الجهد بالإضافة إلى أنها تعمل على خفض حدة القلق و انهزام الذات والتفكير السلبي، وترفع من الارتياح وتحقيق الذات والتفكير الايجابي والحياة السعيدة.

والفاعلية الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء.

ولقد اشتقت نظرية فاعلية الذات من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أساسها "باندورا" حيث افترض باندورا مبدأ الحتمية المتبادلة، وقد فسر أساس ذلك المبدأ على أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في نظريته يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاث مؤثرات :العوامل الذاتية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية.

وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والتقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، وللجهد الذي سيبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل.**(Bandura, 1995)**

قد أوضح "باندورا" أن الفاعلية الذاتية هي التي تهتم بمعتقدات الفرد حول قدرته على ممارسة الضبط والتحكم في الأحداث التي تؤثر على الحياة فهذه المعتقدات تؤثر على الاختيارات الحياتية ومستوى الدافعية وكفاءة وجودة الوظائف والتغلب على الاكتئاب والضغوط النفسية وبالتالي توفر الارتياح النفسي، وتؤثر معتقدات الفاعلية على الأفراد في كيف يشعرون، ويفكرون، ووفي سلوكياتهم وعلى دافعيتهم.

وأن تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية وأكثر تأثيراً في اختيارهم فيكونوا إما سلبيين أو إيجابيين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة. **(Bandura, 1982)**

أوضح "هارسون" **(Harrison, 1997)** أن نظرية الفاعلية الذاتية تؤكد على كل عمليات وإجراءات التغير السلوكي الذي يتم من خلال تقييم توقعات الأفراد للفاعلية الذاتية. ويشير هذا إلى مفهوم التوقع والتي بدروها تشتمل على جانبين هما توقعات الفاعلية الذاتية وتوقع النتيجة، بالإضافة إلى المكون الثالث وهو قيمة النتائج وقد تشير توقعات الفاعلية الذاتية إلى اعتقاد الفرد الجازم بأنه يمكن أن يؤدي بنجاح كل السلوكيات المطلوبة من أجل التوصل إلى النتيجة المطلوبة وهذا مقابل توقعات النتائج التي تشير إلى اعتقاد الفرد بأن فعلاً محدداً من شأنه أن يؤدي في النهاية إلى نتائج محددة كما أن توقعات الفاعلية الذاتية من شأنها أن تؤثر في كل موقف يختاره الفرد وكذلك السلوكيات التي يقوم بها بالإضافة إلى المثابرة على الأداء، فالأفراد الذين تقل توقعات الفاعلية الذاتية لديهم يميلون إلى تحاشي المواقف والظروف التي تتجاوز معدل إدراكهم لمهارات التكيف والتوافق لديهم وبدلاً من ذلك فهم يبحثون دائماً عن تلك الأنشطة والمواقف التي يرون أنهم بمقدروهم التعامل معها، أما قيمة النتائج فقد تشير إلى القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة.

كما أوضحت "هدى خلاليلية" أن نظرية الفاعلية الذاتية تقوم على فرض رئيسي هو أن العمليات النفسية أيا كان محتواها تصلح كوسائل لإيجاد وتقوية الفاعلية الذاتية والتي يمكن تمييزها عن توقعات النتائج (مخرجات الاستجابة) حيث أن توقعات النتائج هي تقدير يصدره الفرد بأنه إذا ما قام بسلوك معين فسوف يؤدي ذلك إلى نتيجة معينة، بينما توقعات الفاعلية الذاتية هي اعتقاد الفرد بأنه سوف ينجز العمل (السلوك) المطلوب منه لإنتاج المخرج بنجاح وبهذا فان توقعات الفاعلية الذاتية تسبق توقعات النتائج (مخرجات السلوك) كما أن توقعات النتائج تتحدد في ضوء ناتج السلوك وتوقعات الفاعلية الذاتية تتحدد في ضوء المثابرة والمبادرة. **(هدى خلايلية، 2011)**

إن السلوك التعليمي للمعلمين يتأثر بعوامل مختلفة، منها معارفهم العلمية ومستوى فهمهم للمفاهيم المعرفية، ومن العوامل المهمة التي تؤثر في سلوكهم التعليمي فاعليتهم الذاتية، إذ تشير النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا إلى أن معتقدات الفرد المرتبطة بقدرته على أداء عمل معين، تؤثر في كيفية أدائه العمل. وقد حدد باندورا بعدين

للفاعلية الذاتية: البعد الأول يسمّى بالفاعلية الذاتية الشخصية –Personal Self efficacy، ويقصد بها إيمان الفرد بقدرته على تنفيذ المهام المطلوبة منه بنجاح. أما البعد الثاني فيسمى بتوقع المخرجات Outcome Expectancy، ويشير إلى إيمان الفرد بأن سلوكه بطريقة معينة سيؤدي إلى النتائج المطلوبة. **(Bandura, 1986)**

تؤثر الفاعلية الذاتية للمعلمين في سلوكهم التعليمي، فالمعلمون الذين يمتلكون فاعلية ذاتية عالية يكون أداؤهم أفضل، حيث تكون لديهم رغبة كبيرة في التعليم، ويبذلون جهدا لإثارة الدافعية لدى المتعلمين، ويكونون أكثر سعادة، ويمتلكون درجة عالية من الثقة بأنفسهم، أما المعلمون الذي يمتلكون فاعلية ذاتية منخفضة فرغبتهم في التعليم قليلة، ولا يسعون لتحقيق الأهداف، ولديهم مناح تسلطي في التعليم، ولا يثقون بقدراتهم التعليمية، وغير مثابرين في مواجهة الظروف الصعبة، وينسبون الفشل للحظ. **(Bandura, 1997)**، كما تنعكس الفاعلية الذاتية للمعلمين ايجابيا على مخرجات التعليم، حيث يزداد تحصيل التلاميذ، ويتعمق فهمهم لها، وتزداد اهتماماتهم بالتعليم، وتتطور لديهم اتجاهات إيجابية نحو التعلم.**(وليد نوافلة وآخر، 2013)**

وتعد الفاعلية الذاتية للمعلمين جزء لا يتجزأ من فاعليتهم كأفراد، إذ إنها فكرة بسيطة ولكنها بالغة الأهمية عند التنفيذ. **(Tschannen-Moran Et Woolfolk,2001)**، فقد وجهت هذه الفكرة البحوث المتعلقة بالتعليم وجهة جديدة بعيدة عن التركيز على المهارات المعرفية فحسب، فالفاعلية الذاتية نظام معقد من عواطف المعلمين واتجاهاتهم وقيمهم واعتقاداتهم تؤدي إلى تكوين اتجاهات ايجابية لدى المعلمين نحو العملية التعليمية، و نتاجات تعلم التلاميذ **(Ross Et Gary,2004)**، وتشير الفاعلية الذاتية لدى المعلمين إلى أحكام المعلم حول مقدرته على تنظيم المخططات التعليمية للحصول على النتاجات المطلوبة من تعليم الطلبة، حتى أولئك التلاميذ الذين يوسمون بأنهم صعبي المراس. **(Tschannen-Moran Et Woolfolk Et Hoy,1998)** وهناك نوعان من الفاعلية الذاتية:أولها الفاعلية التعليمية العامة وتتعلق بالنتاجات المتوقعة من العملية التعليمية برمتها، بمعنى الاعتقاد العام بمقدرة المعلمين على التأثير في تعلم التلاميذ بصرف النظر على الظروف المحيطية. أما النوع الثاني فهو الفاعلية التعليمية الخاصة وهي اعتقادات

المعلم حول مقدرته على إحداث التغيير المطلوب في تحصيل التلاميذ، فاعتقادات المعلمين بفاعليتهم الذاتية الخاصة تؤثر بشكل مباشر في خياراتهم، و جهودهم المبذولة، ومقدرتهم على تحمل ظروف العمل الصعبة. **(Hoy,2004)**

والفاعلية الذاتية لدى المعلمين تستمد من أربعة مصادر رئيسية: أولها انجازات الأداء إذ تعد من أكثر مصادر الفاعلية الذاتية أهمية، و تشير إلى نجاحات المعلم المتكررة في انجاز المهمات التي قد كلف بها، مما يولد لديه شعورا ايجابيا حول قدرته على إتمام المهمات المشابهة بنجاح، فالنجاح يزيد الفاعلية الذاتية بما يتناسب مع صعوبة العمل أما الإخفاق فيؤدي في أغلب الأحيان إلى تراجع ملحوظ وواضح في مستوى الفاعلية الذاتية إلا إذا شعر المعلم أنه بذل ما بوسعه وخاصة في ظروف الاستشارة الانفعالية العالية. **(هدى خلايلية، 2011)**

أما المصدر الثاني فهو الخبرات البديلة ويشير إلى مقدرة المعلم على تعلم سلوك جديد من خلال ملاحظته لسلوك النماذج الاجتماعية التي يتعايش معها. فملاحظة المعلم لانجازات أقرأنه والتعلم منهم وتقليدهم يعزز لديه الفاعلية الذاتية، ويزيد من إمكاناته العملية، مما يساعده في الحكم على نفسه إذا كان بإمكانه القيام بالمهمات ذاتها، أو الوصول إلى نفس المستوى من الانجاز. ويعد الإقناع اللفظي ثالث مصادر الفاعلية الذاتية للمعلمين وهو الرسائل اللفظية التي يتلقاها المعلمون فيما يتعلق بمقدراتهم، فالمعلمون الذين يتم إقناعهم بأنهم يمتلكون الطاقة الكامنة للنجاح يبذلون قصارى جهدهم للوصول إلى أهدافهم، أما المصدر الرابع فهو الاستشارة الانفعالية.**(هدى خلايلية، 2011)** ويعمل مستوى الاستشارة الانفعالية على رفع الفاعلية الذاتية إذا كان متوسطا، أما إذا كان شديدا فانه يؤدي إلى خفضها، فالمزاج العصبي والقلق من الحالات الانفعالية التي تؤثر سلبيا في الفاعلية الذاتية. **(Hoy, 2000)** كما تتأثر الاستشارة الانفعالية بطبيعة المهمة، إذ يساعد هذا الشعور على انجاز المهمات البسيطة بنجاح، وإتمام المهمات المعقدة.

وبشكل عام فان كل مصدر من مصادر الفاعلية الذاتية يساهم في بناء فاعلية المعلم بطريقة مميزة وفريدة، فالمعلم لا يبني فاعليته الذاتية من مصدر واحد فقط، إذ أن

الطبيعة التكاملية لمصادر الفاعلية الذاتية تعمل على تحديد مستوى الفاعلية الذاتية الحقيقية، والقدر الذي يساهم به كل مصدر في تكوين فاعلية المعلم يعتمد على السمات الشخصية، وعمليات الاختيار، والقدرة على معالجة المعلومات، كما أن عملية تحديد الفاعلية الذاتية للمعلم في انجاز مهمة محددة ما هي إلا مكون من عملية أكبر إثارة الدافعية التي تعمل على توليد أنواع مختلفة من السلوك.

كما أثبتت الدراسات أن المرحلة الدراسية التي يدرسها المعلمون تلعب دورا في تشكيل فاعليتهم، فمعلمي المرحلة الأساسية (منها الابتدائية) في ضوء هذه الدراسات يتمتعون بفاعلية ذاتية أعلى من زملائهم في المرحل التعليمية العليا. **(هدى خلايلية، 2011)**

يدور جدل في أوساط التربويين حول تأثير نوع الجنس على الفاعلية الذاتية، إذ يختلف المعلمون والمعلمات في درجة فاعليتهم الذاتية التي يتمتعون بها، فقد أشار "روس" **(Ross, 1998)** إلى إن المعلمات هن أكثر فاعلية من المعلمين، مما قد يفسر سيطرة المعلمات على مهنة التدريس في كثير من الدول، بينما أظهرت بعض الدراسات نتائج مغايرة فأشارت إلى أن فاعلية المعلمين الذاتية لا تتأثر بجنوسته (**Fortman Et Pontius, 2000**). أما الخبرة التدريسية، التي تتمثل في الفترة الزمنية التي يقضيها المعلمون في هذه المهنة، فقد أثبتت الدراسات أن اعتقاد المعلم بفاعليته الذاتية يتزايد بشكل طردي مع زيادة السنوات التي يقضيها في التدريس، وذلك لما يتاح له من الفرص لخوض تجارب عملية، إذ تعد الخبرة من أهم المصادر الأساسية للفاعلية. **(Bandura, 1997)**

ومن هنا يمكن طرح إشكالية البحث والمتمثلة في : ما مستوى الارتياح النفسي لدى المعلمين وما مستوى فاعليتهم الذاتية وهل يختلفون في ذلك باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم؟

جزئت هذه الإشكالية إلى الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الارتياح النفسي عند المعلمين؟
2. ما مستوى الفاعلية الذاتية عند المعلمين؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين؟

4. هل يختلف الارتياح النفسي بين المعلمين وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم والتفاعلات بينهم؟
5. هل تختلف الفاعلية الذاتية بين المعلمين وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم والتفاعلات بينهم؟
6. هل يمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية للمعلمين؟

2-فرضية الدراسة

للإجابة على الأسئلة المطروحة تم صياغة فرضية عامة ضمت ست فرضيات جزئية.

الفرضية العامة:

من المبررات الموضحة في الإشكالية: نتوقع ارتفاع في مستوى الارتياح النفسي لدى المعلمين وفي مستوى فاعليتهم الذاتية، ونتوقع اختلافهم في ذلك باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم.

الفرضيات الجزئية:

1. نتوقع ارتفاع مستوى الارتياح النفسي لدى المعلمين.
2. نتوقع ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.
3. توجد علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين.
4. توجد فروق ذات بين المعلمين في الارتياح النفسي وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم.
5. توجد فروق بين المعلمين في الفاعلية الذاتية وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم.
6. يمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

أهداف الدراسة

ترمي هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- دراسة العلاقة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين.
- التعرف على مستوى الارتياح النفسي عند المعلمين.
- التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية عند المعلمين.
- المقارنة بين المعلمين في الارتياح النفسي وفقا لمتغير الجنس.
- المقارنة بين المعلمين في الارتياح النفسي وفقا لمتغير مكان العمل.
- المقارنة بين المعلمين في الارتياح النفسي وفقا لمتغير الأقدمية في التعليم.
- المقارنة بين المعلمين في الفاعلية الذاتية وفقا لمتغير الجنس.
- المقارنة بين المعلمين في الفاعلية الذاتية وفقا لمتغير مكان العمل.
- المقارنة بين المعلمين في الفاعلية الذاتية وفقا لمتغير الأقدمية في التعليم.
- التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

4- أهمية الدراسة:

- يعتبر موضوع الارتياح النفسي من الموضوعات الهامة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين مؤخرا بالإضافة إلى ظهوره حديثا على الساحة العالمية.
- ندرة مثل هذه الدراسة في الساحة العربية عامة والجزائر خاصة.
- من المتوقع أن تسهم نتائج البحث في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية عند المعلمين.
- إبراز دور الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية عند المعلمين.
- استثارة اهتمام رجال التربية لوضع برامج تدريبية لتنمية الفاعلية الذاتية وتوفير الارتياح النفسي في أوساط الأسرة التربية لا سيما المعلمين.
- تنتمي هذه الدراسة إلى ميدان علم النفس الايجابي والذي يحتاج إلى المزيد من الدراسات والأبحاث لاكتمال هذا الفرع الهام من فروع علم النفس، ومن ثم يمكن أن تثري هذه الدراسة المجال النفسي.

– إعداد استبيان يقيس الفاعلية الذاتية لدى المعلمين صالح للبيئة الجزائرية بصفة خاصة والعربية بصفة عامة.

5- مصطلحات الدراسة:

أولا : الارتياح النفسي: Well Being

يشير دينير ودينير إلى أن الارتياح النفسي: "تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة أو رد الفعل الانفعالي المستمر بظروف الحياة(الوجدان)، ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات". **(Diener&Diener, 1995 : 653-663)**

وقد توصل **(أرجايل، 1993، 14)** أن للارتياح النفسي ثلاثة مكونات أساسية هي:

أ- **الرضا عن الحياة :** وقد يقابل بينه البعض وبين نوعية الحياة أو جودة الحياة.

ب- **الوجدان الإيجابي: Affect Positive** وهو المكون الانفعالي للارتياح بوصفه حالة انفعالية.

ت- **الوجدان السلبي: Affect Negative** المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل.

ويعرف الارتياح النفسي في البحث الحالي بالتقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام، وعن إجمالي الارتياح في مجالات الحياة المختلفة بالإضافة إلى ارتفاع الوجدان الايجابي وانخفاض الوجدان السلبي.

ويعرف إجرائيا: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلم بعد الإجابة على فقرات مقياس الارتياح النفسي المستخدم في الدراسة.

ثانياً: الفاعلية الذاتية: Self -Efficacy

"مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدى الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها". **(Bandura, 1977 :192)**

الفاعلية الذاتية للمعلمين تعرفها خلايلية بأنها: "إيمان المعلم بقدرته على أداء مهام التدريس، وإحداث تأثير ايجابي في تعلم التلاميذ وحتى لأقلهم استجابة ودافعية، وفي قدرته على ضبط العوامل البيئية المؤثرة في التعلم".**(هدى خلايلية، 2011)**

وتعرف الفاعلية الذاتية للمعلمين في هذه الدراسة: اعتقاد المعلم بأن لديه القدرة على أداء المهام المتعلقة بالعملية التعليمية بشكل عام وتحديدا تلك المعتقدات المتعلقة بالأداء والمبادرة وتلك المتعلقة بإدارة القسم.

وينقسم هذا المفهوم إلى الأبعاد التالية:

أ- **الفاعلية الذاتية المتعلقة بالأداء:** هي قناعة المعلم بقدراته الذاتية في أداء المهام الصعبة وانجازها بنجاح مما يقتضي تقييمه لأدائه ومواجهة المشاكل وتحمله للمسؤولية في تحقيق أهدافه.

ب- **الفاعلية الذاتية المتعلقة بالمبادرة:** وتعني المعتقدات التي يحملها المعلم فيما يتعلق بقدرته على الاستمرارية في العمل والمثابرة حتى بلوغ الأهداف المسطرة، بالمبادرة في تحفيز التلاميذ من أجل التعلم والتحصيل.

ت- **الفاعلية الذاتية المتعلقة بإدارة القسم:** وتعني قدرته على المحافظة على نظام القسم وضبط سلوك التلاميذ، واحترام الوقت والتحكم فيه بصورة يتابع التلاميذ معه بانسجام ويجذبهم نحو التعلم.

وتعرف إجرائيا: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلم بعد الإجابة على فقرات استبيان الفاعلية الذاتية المستخدم في الدراسة.

6- العوامل الفردية:

يقصد بها جملة الصفات التي تميز أفراد عينة الدراسة عن بعضهم البعض، وقد حددنا هذه الصفات بالنسبة للبحث الحالي كما يلي:

الجنس: يحدد جنس المعلم أو المعلمة.

ذكر (1) ، أنثى (2)

مكان العمل: يمثل المنطقة التي تقع فيها المدرسة حيث يعمل المعلم.

مدينة (1) ، شبه مدينة (2) ، ريف (3)

الأقدمية في التعليم: مدة سنوات العمل في التعليم من قبل المعلم.

من1 إلى 7 سنوات (1) ، من 8 إلى 15 سنة (2) ، 15 سنة فأكثر (3)

الفصل الثاني
الارتياح النفسي

تمهيد
7- تعريف الارتياح النفسي
8- مفهوم الارتياح النفسي
9- تمايز مفهوم الارتياح النفسي
10- مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي
- 4-1 السعادة
- 4-2 جودة الحياة
11- دراسة الارتياح النفسي
- 5-1 الارتياح النفسي ثنائي المتغير
- 5-2 الارتياح النفسي ثلاثي الأبعاد
12- الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى
- 6-1 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة
- 6-2 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الذاتية
- 6-3 الارتياح النفسي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية
- 6-4 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الانفعالية
- 6-5 الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية
13- نظرة حول نشأة وتطور البحث في الارتياح النفسي
14- نظريات الارتياح النفسي
- 8-1 نظرية اللذة
- 8-2 نظرية الرغبة
- 8-3 نظرية قائمة الأهداف
15- محددات الارتياح النفسي
16- نماذج الارتياح
- 10-1 نموذج سان
- 10-2 نموذج الرعاية والارتياح
- 10-3 نموذج المساواة من أجل الارتياح
17- أبعاد الارتياح النفسي
18- الارتياح النفسي والتدين
الخلاصة

تمهيد:

قد انشغلت البشرية منذ نشأة الحياة على سطح الأرض بمناقشة مسالة سعادة الإنسان: تعريفها، صيغها، محدداتها، تأثيراتها على الأقل منذ الحضارة الإغريقية القديمة.

الارتياح النفسي يعتبر قديما ولكن لم يلاق اهتمام الباحثين والمتخصصين إلا مع ظهور تيار جديد في علم النفس، سرعان ما احتل مكان الصدارة بين البحوث وبدأ العلماء والباحثون يتطرقون إلى موضوعات لم يتطرقوا إليها من قبل. فقد اهتموا بالجوانب التي أهملها علم النفس منذ عقود طويلة، وقد تبلور هذا التيار وأطلق عليه اسم علم النفس الإيجابي ومن أعلامه مارتن سيلجمان الذي نادى بالاهتمام والكشف عن الجوانب الايجابية و نقاط القوة لدى الإنسان والعمل على تنميتها وتطويرها.

حيث يمثل الارتياح النفسي بؤرة اهتمام ما يعرف بعلم النفس الايجابي والذي لم يدخل المسار الأكاديمي لمجال علم النفس إلا في سنة 1998 عندما تناوله مارتن سيلجمان في خطابه للدورة الافتتاحية للجمعية الأمريكية لعلم النفس.

وعلم النفس الايجابي فرع من فروع علم النفس الذي بدأ ينظر إلى الإنسان نظرة مختلفة تماما وهي أن الأصل هو الصحة وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية أو المضيئة في حياته وبث الأمل والتفاؤل، والسعادة، والرضا عن الذات، والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والمرونة النفسية أو الصمود النفسي.

وفي السنوات الأخيرة ومع ظهور علم النفس الايجابي، تجدد الاهتمام من جانب علماء النفس وعلماء آخرين دراسات نفسية في المجالات الايجابية كالرضا عن الحياة، ومعنى الحياة الارتياح الشخصي، والارتياح النفسي الذي يمثل الموضوع الذي سنتطرق إليه بالتفصيل.

1- تعريف الارتياح النفسي: Well-Being

يعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم المعقدة نسبيا، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية. لذا تعددت التعريفات التي طرحت لهذا المفهوم من قبل الباحثين المهتمين بالمجال ومن أبرزها:

تعريف Ryff : والتي ترى فيه أن الارتياح النفسي هو: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها" **(Ryff et al, 2006:85-95)**

تعريف diener : يرى دينر وآخرون أن الارتياح النفسي هو الحالة التي يشعر فيها الشخص، ويعتقد أن حياته تسير على ما يرام.**(diener et al, 2006)**

تعريف Stewart-Brown : والذي يشير إلى أن الارتياح النفسي هي: "حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص على مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال علي الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة والمرح، السعادة، الهدوء، والاهتمام بالآخرين". **(Stewart-Brown,2000:35)**

هذا ولقد جاء في دراسة (عبادو أمال، 2013) تعاريف أخرى منها:

تعريف Betton : بأنه" تقييم معرفي انفعالي للحياة يشتمل علي الحالة المزاجية للفرد ، وردود الأفعال الانفعالية اتجاه الأحداث أو الحكم حول إنجازاته في الحياة ، والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق".**(Betton, 2004)**

تعريف Danna et Griffin: مفهوم الارتياح النفسي حسبهما يشمل مختلف أنواع الرضا عن الحياة، فيما عدا العمل، التي يتمتع بها الفرد(الرضا أو عدم الرضا عن الحياة الاجتماعية، الأسرية، أوقات الفراغ، القيم الروحية...الخ) الرضا عن العمل والصحة العامة التي تضم مجموعة من المؤشرات العقلية النفسية كالمشاعر، القلق والإحباط بالإضافة إلى مؤشرات مادية وفسيولوجية مثل ضغط الدم، مرض القلب

والصحة البدنية العامة.(**danna & griffin, 1999**)، فوفقا لهذا التعريف الارتياح النفسي هو مفهوم شامل لبعد شخصي من الرضا و بعد الصحة البدنية والنفسية.

تعريف Cotton et Hart يصف الارتياح النفسي بأنه الجمع بين الضيق النفسي والرضا عن الحياة. **(Cotton & Hart, 2003)**

تعريف Dariels :الارتياح النفسي هو مفهوم ذو طابع انفعالي ويقاس من خلال خمسة مكونات: القلق/الراحة، الاكتئاب/المتعة، الملل/الحماس، التعب/القوة، الغضب/الهدوء. **(Dariels, 2000)**

ومنه الارتياح النفسي عبارة عن "الأنواع المختلفة من التقييمات الايجابية والسلبية التي يكونها الناس عن حياتهم، الأحداث التي مرت عليهم، أجسادهم وعقولهم والظروف التي يعيشون فيها، كما يرتبط الارتياح النفسي بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

أما الباحث فيرى أن الارتياح النفسي هو عبارة عن تقييم الفرد لنوعية حياته أو الحكم بالرضا عن الحياة، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الإنسان بالارتياح حينما يمر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات الغير سارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام ومجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية.

2- مفهوم الارتياح النفسي:

الارتياح النفسي هو التقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام، وهو أيضا عبارة عن إجمالي الارتياح في مجالات الحياة المختلفة بالإضافة إلى تغلب المشاعر الايجابية على المشاعر السلبية.

هذا وقد ذهب كل من **(أرجايل، 1993، 14)** و **(مايرز ودينر، 1995)** أن للارتياح النفسي ثلاثة مكونات أساسية هي:

* **الرضا عن الحياة (المكون المعرفي للارتياح):** وقد يقابل بينه البعض وبين نوعية الحياة أو جودة الحياة.
* **الوجدان الإيجابي:** وهو المكون الانفعالي للارتياح بوصفه حالة انفعالية.

* **الوجدان السلبي:** أو ما يسمى (بالعناء النفسي – الإنهاك النفسي).

وهذا ما اتفق فيه **(سيد البهاص، 2009، 168)** مع "أراجايل" **(1993)** في أنه إذا كان الارتياح النفسي يعنى في بُعده الانفعالي "الشعور بالاستمتاع والبهجة، واللذة" وفي بُعده المعرفي والذي يعنى "التأمل في الحياة والتعبير عنها" فإن هناك بُعد ثالث للارتياح النفسي يتمثل في "المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل".

ومن هنا فإن البُعد الثالث الذي أضافه البهاص هو ما يقابل ذلك البُعد الذي أطلق عليه أرجايل الوجدان السلبي (أو العناء النفسي).

على حين ذهب **(كمال مرسي، 2000: 34)** إلى أن للارتياح النفسي جوانب ثلاثة أساسية أيضاً جاءت متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينها:

* **جانب معرفي:** يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح، وتوفيق، ومعاونة.
* **جانب وجداني:** يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة، وفرح وسرور.
* **جانب نزوعي (أو نفسي حركي):** يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته وارتياحه سواء بالكلام فيقول: "أنا في راحة أنا سعيد أو راضٍ، أو ناجح، أو فرح... إلخ)، أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل (الابتسام، والبشاشة، وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة والارتياح، وإدراك الرضا عن الحياة).

على حين يرى **(حامد زهران، 2005: 11)** أن الارتياح يتضمن بعدين أساسيين:

* **الشعور بالارتياح مع النفس:** دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية

الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

* **الشعور بالارتياح مع الآخرين:** ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الأخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الأخرين، وتحمل المسئولية).

أما **(عادل هريدي، وطريف شوقي، 2002)** فقد ذهبا إلى أن مكونات الارتياح النفسي تشتمل على: (تنظيم الوجدان، الدافعية الشخصية، الوعي الذاتي، التعبير عن الوجدان، الوجدان الإيجابي، والوجود الأفضل، الرضا عن الحياة).

يرى فريق آخر أن الارتياح النفسي مرادف للهناء الشخصي. **(Diener,. E., et al., 2000)** في حين يفرق آخرون بين الارتياح النفسي بوصفه حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج **Mood**، وبين الرضا **Satisfaction** باعتباره حالة معرفية تعتمد على الأحكام العقلية. **(الطيب والبهاص، 2009: 141-142)**

هذا ولا يختلف كثيرا ما ذهب إليه بعض الباحثين من أن الارتياح النفسي ينطوي على ثلاثة مكونات مترابطة: (الشعور الإيجابي، الشعور السلبي، الرضا عن الحياة)، حيث يعزي المكونين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية (الوجدان والانفعال) في حين يعزي المكون الثالث إلى (المظاهر المعرفية)، حيث يعكس الشعور بالارتياح النفسي الرضا عن الحياة بصفة عامة.

ولهذا فقد نظر البعض إلى الارتياح النفسي من الناحية الانفعالية على أنه: "الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية على أنه الشعور بالرضا والإشباع والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع"، وعلى الرغم من تعدد المناحي والرؤى لهؤلاء العلماء الذين تناولوا بالدراسة والتحليل مكونات الارتياح النفسي، إلا أن هناك بعض الخلط الذي انتاب بعض الباحثين فيما يتعلق بتلك المفاهيم الأكثر اقترابا أو ارتباطا بمفهوم الارتياح النفسي.

حيث قد يخلط البعض بين مفهوم السرور والارتياح النفسي أو الارتياح الذاتي Subjective Well – Being "ليو وآخرين" (Lu, L., et al., 1997)، دينر (2000)، هيلويل (Helliwell, J., 2003) في حين ترى "رايف" (Ryff, C., 1989) أن السرور هو الارتياح النفسي قصير المدى أو الأجل، بعكس سمات أو خصائص الشخصية طويلة الأجل للارتياح النفسي Psychological Well – Being أو الشعور بالهناء.

حيث يعد مفهوم الارتياح الشخصي أعم وأشمل من الارتياح النفسي كحالة انفعالية إيجابية، حيث يتحدد مفهوم الارتياح الشخصي بوصفه: "تقييماً معرفيا لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين (المزاجي والمعرفي)، حيث يشعر الناس بالارتياح حينما يخبرون كثيرا من المشاعر السارة وقليلا من المشاعر غير السارة، وكذا عندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة، حيث تنعكس انفعالات الناس وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم.

وهناك عدد من المكونات القابلة للانفصال كمكونات للارتياح الشخصي هي:

الرضا عن الحياة: "درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من انجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل" **(يحي شقورة، 28:2012)**

والرضا عن الحياة يتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن بُعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزواجي.

ويتضمن التقييم المعرفي ثلاثة جوانب:

أ- الرضا عن الحياة كتقييم للأهداف التي تحققت في الماضي، وهذا يتطلب مضمونا معرفيا قويا.

ب- الحالة المعنوية والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل وهذا يتطلب مضموناً معرفياً معتدلاً.

ج- السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقيه الفرد من أحداث يومية وتجارب سواء كانت إيجابية أو سلبية وهذا يتطلب مجهودا معرفيا منخفضا.

✓ **الوجدان الإيجابي:** ويعني المرور بكثير من الخبرات السارة.

✓ **غياب الوجدان السلبي:** ويعنى المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة، هذه المكونات الخاصة بالارتياح الشخصي لا تختلف عن تلك المكونات العامة للارتياح النفسي أو بمعنى أدق هي نفس مكونات الارتياح النفسي.

على حين ميز البعض الآخر بين الارتياح النفسي والسرور بوصفهما حالة انفعالية حساسة للمتغيرات المفاجئة في المزاج **Mood**، وبين الرضا **Satisfaction** الذي يمثل حالة معرفية، بينما يرى آخرون أن السعادة أو السرور والرضا مفهومان يجب أن يقاس كل منهما بشكل مستقل لأنهما جزء من المفهوم المركب للشعور بالارتياح الشخصي "كنج وناب" **(King, L., & Napa, C., 1998)**

3- تمايز مفهوم الارتياح النفسي:

إن النتائج المترتبة عن مختلف التناولات النظرية في إنتاج المعرفة العلمية المتعلقة بالارتياح النفسي تظهر بشكل واضح، لاسيما في اختلاف التصورات حول موضوع الدراسة واستراتجيات البحث.

توصل دينير وآخرون(1999) في دراساته في مجال جودة الحياة النفسية مؤكدا على أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد "كيف يدرك أو يقدر الناس مختلف جوانب حياتهم النفسية"؟ على سبيل المثال، "إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية"؟ "إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة"؟ "إلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين"؟ **(Diener et al., 1999, 276-302)**، ومشيرا إلى أن هذا المنظور يسمي منظور جودة الحياة النفسية ويؤسس على ما يعرف الصحة النفسية الإيجابية بدلا من التركيز على الخلل أو المرض النفسي الأمر الذي يتسق مع توجهات علم النفس الإيجابي.

وفيما يتعلق بتعريف الارتياح النفسي، قدمت الدراسات المختلفة معالمها المفاهيمية بطريقة جد متشابهة، إلى أن هذا المفهوم مع ذلك، تتخلله بعض المفاهيم لصيقة الصلة

به كالرضا عن الحياة، الانفعالات الايجابية، الارتياح الشخصي، السعادة وجودة الحياة كل هذه المفاهيم على الرغم من أنها ترتبط بشكل وثيق إلا أن هناك فروق وخصوصيات فيما بينها ينبغي أن تأخذ بعين الاعتبار.

يرى **Cousnins et Hons** أن هناك غموض في كثير من الأحيان في الكتابات بين الارتياح النفسي ومصطلحات أخرى مثل الارتياح الشخصي والسعادة، حيث قام **Freidman(1993)** و**Francis (1999)** بدراسة الارتياح النفسي لكنهما في حقيقة الأمر قاما بقياس الارتياح النفسي والسعادة على التوالي، كما استخدم **Lipkus et al (1996)** مقاييس الاكتئاب، الضغط والرضا عن الحياة لقياس الارتياح النفسي.

ويرى **Cousnins et Hons** في السعادة أنها مصطلح أكثر دقة ويستخدم لوصف التوازن بين الوجدان الايجابي والوجدان السلبي، حيث قام **Kolarz & Morczeck (1998)** بقياس السعادة باستخدام مقياس الوجدان الايجابي و السلبي، بالإضافة إلى دراسة **Costa et McCrae (1980)** التي استخدم فيها الفروق بين الوجدان الايجابي والسلبي لقياس السعادة. **(Cousnins et Hons,2001 :04)**

وفي نفس السياق يميز كامبل **Campball (1976)** وزملاؤه بين السعادة والرضا على عكس أسلافهم من الباحثين، حيث توصل كامبل من خلال دراسته أن الإجابات عن أسئلة الرضا لا ترتبط ارتباطا وثيقا بالإجابات عن السعادة كما كان يعتقد، وهذا يعني حسب كامبل أن هناك أقلية معتبرة من الأشخاص الذين لديهم مستوى نسبي من السعادة إلى جانب عدم رضاهم النسبي عن حياتهم، والعكس صحيح، ونتيجة لذلك استنتج كامبل وزملاؤه أن السعادة والرضا سمتان مختلفتان ويكونان الارتياح، ولابد من قياسهما بشكل مستقل، فالرضا ينطوي على تجربة معرفية في حين أن السعادة تشير إلى خبرة من الأحاسيس أو الوجدان. لذلك وجب توضيح مفهوم الارتياح النفسي، والتفرقة بينه وبين المفاهيم والمصطلحات الأخرى ذات الصلة به.

4- مفاهيم ذات صلة بالارتياح النفسي:

4-1 السعادة: Happiness هي: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة". كما "أكد فيتهوفن" **Veenhoven** على أن

السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها. **(Veenhoven,R, 2003:16)**

كما أكد "ديـــنر" في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها". وهذا يعكس (اتجاه الفرد نحو الحياة) وخاصة عندما يشعر بتحسن الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راضٍ عن هذه الحياة ويتقبلها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة يعيشها الفرد بصورة متكررة ودائمة في حياته، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة (المواقف المحزنة)، على حين يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا مر بخبرات تتسم بكونها قليلة السعادة وغير مرضية وسلبية تثير القلق أو الغضب. **(Dinner, et al., 1997)**، وهذا ما دعى "فينهوفن" إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة لا على أنها حالة انفعالية متغيرة.

كذلك عرفتها الفيلسوفة اليابانية **(يوشيكونومورا، 2004: 366)** بأنها: "حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالا لأنه يقود إلى السعادة"، وهذا التعريف الذي وضعته "يوشيكونومورا" **(2004)**

وكلا التعريفين السابقين يتفقان أيضا ما ذهب إليه أرجايل **Aragyl** حيث عرف السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة"، ولهذا اعتبرها "أراجايل" "حالة نفسية ثابتة نسبيا تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة).

كما أكد "أراجايل" أيضاً على أن السعادة ليست عكس التعاسة، حيث نظر إلى السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنها ليست عكس التعاسة تماما.

(ارجايل، 1993: 9-10)

على حين عرفها (**سيد البهاص، 34:2000**) بأنها: "انفعال وجداني إيجابي أو ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة".

2-4 جودة الحياة:Quality Of Life يتكون مفهوم جودة الحياة، من ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء، بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم المرء.
- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية **و**تمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.
- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئة المتاحة الاجتماعية (المساندة الاجتماعية)، والمادية (معيار الحياة) وتوظيفها بشكل إيجابي.

طرح فيلسي وبيري **Felce & Perry (1995)** (في أبو حلاوة، 2010) نموذج ثلاثي العناصر لجودة الحياة يعكس التفاعل بين : ظروف الحياة، الرضا عن الحياة، والقيم الشخصية وقدما تعريفات محددة لهذه العناصر على النحو التالي :

أ- ظروف الحياة: **Life conditions**

وتتضمن الوصف الموضوعي للأفراد وللظروف المعيشية لهم .

ب- الرضا الشخصي عن الحياة: **personal satisfaction**

ويتضمن ما يعرف بالإحساس بحسن الحال والرضا عن ظروف الحياة أو أسلوب الحياة .

ج- القيم الشخصية والطموح الشخصي: **Personal values and aspiration**

وتتضمن القيمة أو الأهمية النسبية التي يسقطها الفرد على مختلف ظروف الحياة الموضوعية أو جودة الحياة الذاتية. **subjective well-being (أبو حلاوة، 2010، 227)**

وعلى الرغم من التداخل الواضح بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم الأخرى التي تشتمل عليها أو ذات الصلة بها إلا أن الأدبيات النفسية تزخر بعدد من التعريفات منها أن جودة الحياة هي:

- القدرة على تبنى أسلوب حياة يشبع رغبات الفرد واحتياجاته.
- الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وحسن التعامل مع العقبات مع التحديات.
- رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف.
- الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة والسعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.
- درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية.
- حالة شعورية تجعل الفرد قادراً على إشباع حاجاته والاستمتاع بحياته وبالظروف المحيطة به.
- شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في كافة مجالات الحياة.**(كاظم، البهادلي، 2006: 70)**

5- دراسة الارتياح النفسي:

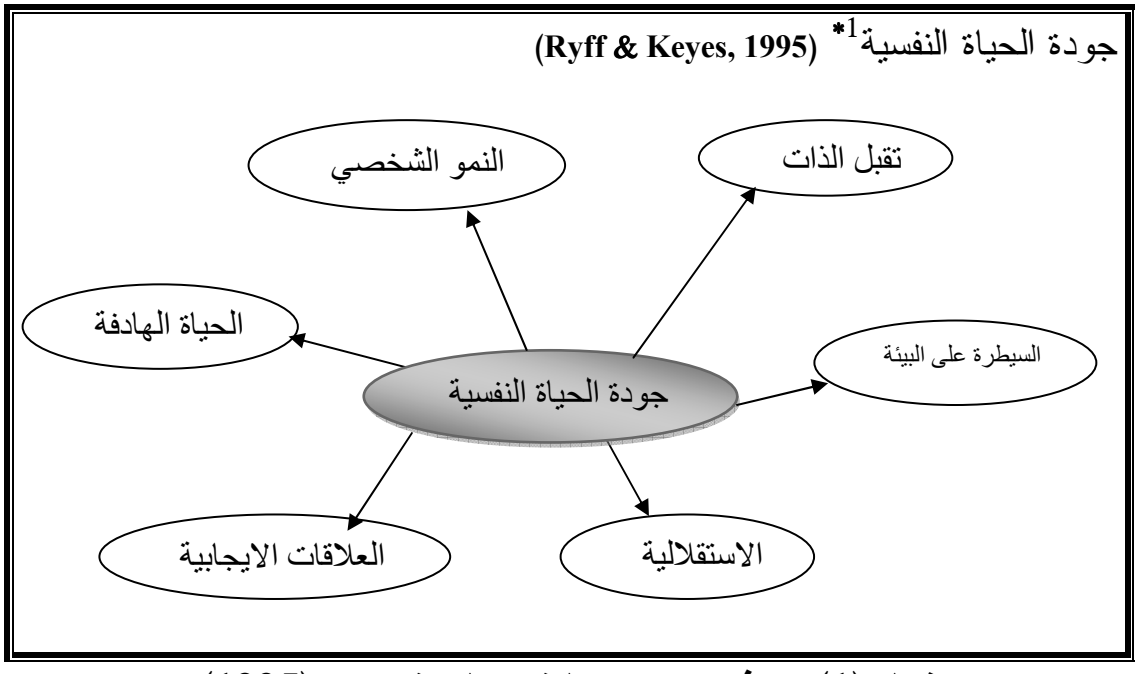
5-1 الارتياح النفسي ثنائي المتغير:

هناك مدخلان رئيسان لدراسة متغير الارتياح النفسي هما:

أ- **المدخل اللذي: Hedonic** أو ما يسمى جودة الحياة الذاتية **(Subjective Well – Being)** وهذا المدخل ينظر إلى الارتياح باعتباره جوهر المزاج الإيجابي والرضا عن الحياة، وهو ما يعني تنامي الشعور الإيجابي مع تدني الشعور السلبي.

ب- المدخل النفسي: Psychological والذي يركز على النضج الشخصي وتنمية القدرات الكلية للفرد **(Geronimo, 2001 : 30)** نقلا عن **(سمية ووفاء سيد، 2008:7)** ومصطلح الارتياح النفسي يتسع ليشمل الكثير من المتغيرات النفسية التي تناولتها كارول رايف في دراستها والتي أصبحت فيما بعد من صميم موضوعات علم النفس الإيجابي مثل: التوافق؛ تنظيم الذات؛ تقدير الذات؛ الاستقلالية؛ الحياة الهادفة، العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

وقد وضعت رايف وكيز **(Ryff & Keyes, 1995)** نموذجاً للارتياح النفسي يعرف باسم نموذج العوامل الستة، يتضمن العوامل التالية:(تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة علي البيئة، الحياة الهادفة، والنمو الشخصي) كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل (1) نموذج الارتياح النفسي لرايف وكيز(1995)

5-2 الارتياح النفسي ثلاثي الأبعاد:

* تترجم جودة الحياة النفسية **Psychological Well-being** بالارتياح النفسي

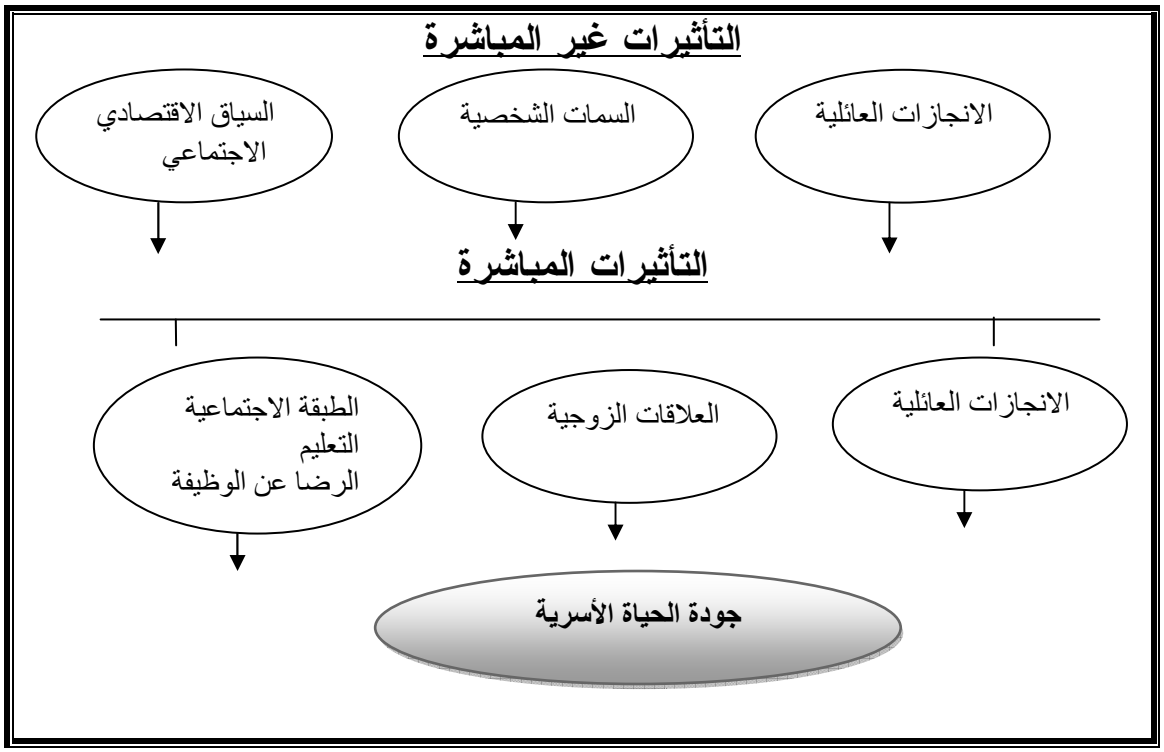
بينما ترى أماني عبد المقصود عبد الوهاب أن هناك العديد من الباحثين يرون أن الارتياح النفسي يتضمن ثلاثة أبعاد هي:

أ- **جودة الحياة الذاتية Subjective Well-being** أو الشعور الذاتي بجودة الحياة والذي يدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته، وتعكس جودة الحياة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأدوار النفسية والاجتماعية التي تعد أبعاداً هامة للصحة النفسية.

ب- جودة الحياة النفسية Psychological Well-being ، وهي تتميز عن جودة الحياة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

ج- جودة الحياة الموضوعية Objective Well being ويتضمن خمسة مجالات وهي: السعادة المادية والصحية، والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية.

كما يرى باحثون آخرون ضرورة تضمين بعد جودة الحياة الأسرية إلى هذه الأبعاد لما لها من تأثير كبير على الارتياح النفسي للطفل، ويرون أن العوامل الأسرية التي يمكن أن تؤثر على الطفل هي ما يوضحها الشكل التالي:



شكل (2) نموذج للعوامل الأسرية المؤثرة في الارتياح النفسي

- يمكن في ضوء الشكل السابق القول بأن جودة الحياة الأسرية تتأثر بنوعين من العوامل منها عوامل مباشرة وعوامل غير مباشرة، فالعوامل المباشرة تتضمن الإنجازات التي حققها الوالدان والسمات الشخصية والمزاجية وكذلك السياق الذي يعيش فيه هذا الفرد، أما العوامل غير المباشرة فتتضمن شبكة المساندة الوالدية خاصة من قبل الأم وكذلك العلاقات الزوجية كما تتأثر جودة حياة الفرد بالطبقة الاجتماعية لوالديه ومستوى تعليمهم ومدى رضاهم عن وظيفتهم. **(أماني عبد المقصود، 2006)**

6- الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى:

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

6-1 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة:

جودة الحياة العامة تم تعريفها بطرق وتطبيقات عديدة في سياقات متنوعة، نتيجة الخلفية التي استند إليها الباحثون في تعريفهم لجودة الحياة. فإن جودة الحياة عرفت كمصطلح يتضمن الجوانب الشخصية والموضوعية. وتقليدياً ركز الباحثون على المؤشرات الموضوعية في تعريفهم لجودة الحياة والتي تتضمن المؤشرات الظاهرة والقابلة للقياس والملاحظة الخارجية مثل؛ الحالة الوظيفية، والدخل، والحالة الاجتماعية الاقتصادية وحجم شبكة المساندة الاجتماعية.**(Bishop & Feist-Price, 2001)**

وقد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الايجابية والسمات الشخصية الايجابية والعادات الايجابية لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشا عندما لا يكون للحياة معنى.

(seligman & csikszen, 2000)

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

ومن أبرز التعريفات التي قدمت لمفهوم جودة الحياة تعريف " بونومي وباتريك وبوشنيل " **(Bonomi, patrick & Bushnel)** حيث يرون أن جودة الحياة "تمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها". كما يرى كذلك أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة. ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقارب)؛ أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.**(Bonnomi et al., 2000)**

كما يرى العديد من العلماء أن التركيز فقط على المؤشرات الموضوعية عند تعريف جودة الحياة يعد قاصراً في النظرة الكلية لهذا المفهوم وضرورة التركيز على ما يعرف بجودة الحياة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة الشخصية.

(Myers & Diener, 1995)

مثل هذه النتائج دفعت الباحثين إلى التأكيد على أن الميكانيزمات الداخلية تؤثر في النظرة الكلية لجودة الحياة **(Gilman, Easterbrooks, & Frey, 2004)** وعليه فقد ركز الباحثون على نجو متزايد على المكونات الشخصية لجودة الحياة بجانب المكونات الموضوعية، مثل التقارير الذاتية، الاتجاهات، الإدراك، والطموحات، خاصة في الأدبيات البحثية المتخصصة بإعادة التأهيل.**(سليم وعكاشة، 2010)**

6-2 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الذاتية:

استخدمت بعض الدراسات مصطلح جودة الحياة الذاتية **Subjective well being (SWB)** بصورة متبادلة مع جودة الحياة النفسية **(PWB)** ، ووفقا لما يرى **(Diener &**

(Diener, 1995) فإن جودة الحياة الذاتية تعبر عن تقييم الشخص لردود أفعاله في حياته الشخصية بما تتضمنه من الرضا عن الحياة والرضا عن العلاقات مع الآخرين والحالة المزاجية أو الوجدانية الإيجابية.

6-3 الارتياح النفسي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية:

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

كما يرى (Masse et al, 1998:475-504) أن مصطلح الصحة النفسية يتضمن بصفة عامة عاملين أساسيين هما: الضيق أو الكدر النفسي، وجودة الحياة النفسية. وهو ما يشير إلى أن الصحة النفسية تتكون من بعدين أحدهما سلبي ممثلا في الضيق أو الكدر الانفعالي، والثاني إيجابي ممثلاً في جودة الحياة النفسية.

6-4 الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الانفعالية:

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

6-5 الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية:

يربط بعض الباحثين بين مفهوم الارتياح النفسي ومصطلح رئيسي يستخدم في مجال علم النفس الإيجابي في الوقت الراهن وهو مصطلح المرونة النفسية **Psychological resilience** وعند تناول مصطلح المرونة النفسية غالبًا ما نجد أن معظم الناس يستخدمونه بصورة غامضة وشديدة العمومية، وبشكل يتعذر تمييزه عن دلالة كلمات أخرى مشابهة مثل: القدرة على التحمل، القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلابة، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لأحداث الحياة. وهذا يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح **Resilience** إذ أن هذه الكلمة مشتقة من

أصل لاتيني يعني " يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد **to jump (or bounce) back** "
وتعرف المرونة النفسية بأنها: " قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات والنكبات التي يتعرض لها في حياته، وتحقيق أو إحراز نواتج حياتية إيجابية بالرغم من مثل هذا التعرض"

(محمد السعيد أبو حلاوة، 5:2007)

في ضوء ما سبق يمكن القول بأنه يوجد نوع من التداخل بين مفهوم الارتياح النفسي وكل من مفهوم جودة الحياة، وجودة الحياة الذاتية، والصحة النفسية الإيجابية، وجودة الحياة الانفعالية، والمرونة النفسية، ويمكن استخلاص العلاقة بين الارتياح النفسي وهذه المفاهيم المتداخلة من خلال العرض السابق، كما يمكن القول أن الارتياح النفسي يمثل البعد النفسي أو السيكولوجي لجودة الحياة، كما أن جودة الحياة الذاتية تمثل الجانب الداخلي المعبر عنها بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الآخرين، وبالتالي تعد جزءا من الارتياح النفسي، بينما يمثل الارتياح النفسي البعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية، وجودة الحياة الانفعالية على اعتبار أن جودة الحياة الانفعالية تمثل البعد الخاص بالكفاءة في التعامل مع الانفعالات والمشاعر بما يؤدي إلى تلقى الشخص تدعيمات اجتماعية إيجابية من الآخرين أثناء التفاعل معهم مما يفضي إلى تقبله لذاته ورضاه عن حياته، وأخيرا المرونة النفسية كمفهوم أساسي في مجال علم النفس الإيجابي يجسد القدرة على تجاوز الشخص للعثرات والمحن وسرعة تعافيه من تداعياتها السلبية مما يزيد من قابلية تحسين جودة حياته النفسية والارتياح النفسي بشكل عام.

7- نظرة حول نشأة وتطور البحث في الارتياح النفسي:

يعد كتاب الأخلاق لأرسطو (384- 322 ق.م) أحد المصادر المبكرة التي تعرضت لتعريف جودة الحياة حيث قال: إن كلا من العامة أو الدهماء وأصحاب الطبقة العليا يدركون الحياة الجيدة بطريقة واحدة وهى أن يكونوا سعداء ولكن مكونات السعادة عليها خلاف إذ يقول بعض الناس شيئا ما في حين يقول آخرون غيره ومن الشائع كذلك أن الرجل نفسه يقول أشياء مختلفة في مختلف الأوقات فعندما يقع فريسة المرض

فإنه يعتقد أن السعادة هي الصحة وعندما يكون فقيرا يرى السعادة في الغنى ويرى أرسطو أن الحياة الطيبة **Well being** تعنى حالة شعورية، ونوعا من النشاط وما ذلك بالتعبير الحديث سوى جودة الحياة.

وأصبحت نوعية الحياة من الأولويات المهمة لدى المجتمعات الغربية بعد الحرب العالمية الثانية، وأدخل المفهوم إلى معجم المفردات، واستخدم للتعبير عن الحياة الهانئة والتي تتشكل من عدة مكونات منها: العمل والمسكن، والبيئة، والصحة. **(سمية ووفاء سيد، 2008)**

إن البحث في مجال الارتياح النفسي له تاريخ قديم تمتد جذوره إلى الأفكار حول المتعة، السعادة والرضا عن الشهوات الإنسانية.

و يمكننا بسهولة تتبع تاريخ هذه البحوث بالعودة إلى اليونان القديمة، أين حاول فلاسفة مثل سقراط، أفلاطون وأرسطو تعريف العناصر الأساسية للخبرة الإنسانية الايجابية التي تساهم في تعزيز المتعة والسعادة. **(Fernades et al., 2010 :133)**

حيث يشير الفيلسوف اليوناني أرسطو المذكور أعلاه إلى أن الهدف من الحياة هو تجربة أكبر قدر ممكن من المتعة، وأن السعادة هي مجمل لحظات المرء من المتعة. هذا المنظور تم إتباعه من قبل العديد من الفلاسفة الآخرين حيث يقول "هوبز" **Hobbes** إن السعادة تكمن في النجاح في السعي وراء إشباع الشهوات الإنسانية.

وظهر الارتياح النفسي في**(عبادو امال)** كما يشير "لاند" **(land, 1975)** في أواخر سنة 1950 أثناء البحث عن مؤشرات تفيد في قياس نوعية الحياة لرصد التغيير الاجتماعي وتحسين السياسة الاجتماعية، الرضا عن الحياة، وفقا لـ **(Campbell et al., 1976)** يعكس المسافة الفاصلة بين الفرد وتطلعاته كما يدركها الفرد نفسه، أما السعادة في المقابل حسب **Bradburn (1969)** تنتج عن التوازن بين المشاعر الايجابية والسلبية للفرد.

(Ryff et al., 2002 :107)

هذه المساهمات التي توصل إليها المؤسسون لهذا المجال أكدت على الأطر الحالية المختلفة للارتياح الشخصي: الرضا وهو حكم تقييمي على المدى الطويل لحياة الفرد،

في حين أن السعادة هي انعكاس للمشاعر السارة وغير السارة في الخبرة الشخصية الفورية للفرد.

هذه المكونات الثلاث(المشاعر الايجابية السلبية والرضا عن الحياة) التي تهيكل الارتياح النفسي حسب **(Lucas, Diener et suh, 1996)** تم التأكيد عليها مرارا في العديد من الدراسات **(Tiliouine et al., 2006)**

حسب "جيرمي بنثام" **Jeremy Bentham (1948, 1789)** فان وجود اللذة وغياب الألم هي الخصائص المميزة للحياة الطيبة. وبالتالي أصحاب نظرية المنفعة كانوا الرواد الفكريين الباحثين في مجال الارتياح النفسي، مركزيين على اللذة والألم في كل نواحي الفرد العقلية، العاطفية والجسدية **(Diener, Lucas & Oishi, 2009)** **(أمال عبادو، 2013)**

أما في العصر الحاضر، تلقت دراسة الارتياح النفسي أكثر من أي وقت مضى اهتمام خاص في العقد الأخير من قبل الباحثين والمختصين النفسانيين خاصة، على الرغم من أنهم قاموا باستخدام مصطلحات وحدود نظرية ومفاهيمية مختلفة (الارتياح النفسي و الشخصي، السعادة، العواطف، المشاعر، الرضا عن الحياة، نوعية الحياة...الخ).

ويعكس تطور الدراسة العلمية للارتياح الشخصي توجهات مجتمعية واسعة النطاق حول قيمة الفرد و أهمية وجهات النظر الذاتية في تقييمه لحياته.

ويرجع هذا التطور في جزء منه كرد فعل على التركيز الساحق لعلم النفس على الحالات السلبية، حيث نجد أن المقاولات النفسية التي تناولت الحالات السلبية تفوق عدد تلك التي اهتمت بالحالات الايجابية بنسبة 1 على 17. **(Meyrs et Diener, 1995)**

حيث اكتسبت الدراسات العلمية المتعلقة بالارتياح النفسي زخما مع ظهور علم النفس الايجابي و خاصة منذ سنة 1998، أين حدث تحول جذري من التركيز على إصلاح الجوانب السلبية والأمراض إلى تعزيز الصحة والجوانب الايجابية لدى الإنسان.

عرف تاريخ البحث في الارتياح النفسي مساهمات من تيارات مختلفة من الباحثين، و التأثير الرئيسي على هذا المجال جاء من علماء الاجتماع والباحثين في مفهوم نوعية الحياة اللذين اجروا مسوحات لتحديد كيفية تأثير العوامل الديمغرافية مثل: الدخل والزواج على الارتياح النفسي.

توسع نطاق دراساتهم ليصبح أكثر ارتباطا بالجانب النفسي، فقاموا بدراسة تأثير الخصائص الشخصية، استراتجيات المواجهة، السعادة و كيف يمكن لهذه العوامل أن تتفاعل مع ظروف الحياة الخارجية. **(Ryff et al., 2004 :1384)**

بالإضافة إلى تأثير علماء نفس الشخصية الذين قاموا بدراسة شخصيات الناس السعداء و التعساء مثل: **(wessman & Ricks, 1966)**

كما درس علماء النفس الاجتماعي والمعرفي مثل: **(Brickman & Campbell, 1971)** **(parducci, 1995)** كيفية تأثير كل من التكييف والمعايير المختلفة على إحساس الناس بالارتياح **(Diener, Lucas & Oishi, 2003 :404)**

يرى دينر **Diener** أنه على الرغم من أن الدراسات الأولى للارتياح النفسي تميزت بمقاييس جد قصيرة إلا أنها قدمت العديد من الاكتشافات.

ففي عام 1969، أظهر **Norman Bradburn** أن المشاعر السارة هي مستقلة إلى حد ما ولها ارتباطات مختلفة فهي ليست ببساطة عكس بعضها البعض.

و بالتالي يجب أن يدرس كل منهما على صورة كاملة للارتياح الشخصي للإفراد، هذا الاكتشاف كانت له انعكاسات هامة على ميدان الارتياح النفسي حيث أظهرت أن محاولات علم النفس الاكلينيكي للقضاء على الحالات السلبية لن تعزز بالضرورة الحالات الايجابية والقضاء على الألم لن يؤدي إلى زيادة المتعة وتخليص العالم من الحزن والقلق لن يجعله بالضرورة مكانا سعيدا. **(Diener, Oishi & Lucas, 2003 :188)**

ولا يمكننا أن ننكر أن علم النفس قد اهتم منذ بداياته الأولى بالجانب النفسي للفرد، لكن الأصح أنه ركز على دراسة النقاط أو الجوانب السلبية من الفرد كدراسة الحزن والمشاعر السلبية (القلق والاكتئاب).

ومع التطور الذي عرفته الدراسات في مجال علم النفس الايجابي الذي يهتم بالجانب الايجابي للفرد ودراسة المشاعر الايجابية ومكامن القوة، ركز علم النفس الايجابي على دراسة الارتياح النفسي، حيث كانت هناك العديد من التطورات والدراسات على مستوى هذا المفهوم والتي سنتناول أهمها على الشكل ملخص:

بدأت الدراسات الأولى في الستينيات مع "برادبورن" **Bradburn** و"كانتريل" **Cantril** "وويلسن" **Wilson** سنة 1967 **(Bouffard, 1997 :3)**

أما الموجة الثانية فقد كانت في السبعينيات من خلال أعمال "اندروز" **Andrews** و"وايت" **White** سنة 1976 و"كامبل" **Campbell** وآخرين وهم الذين حصروا نظرية للارتياح في موضوع التكيف **(Blore, 2008:75)** ثم نجد دراسات كل من "لاوتون" **lawtan** حول خبرات الكمال.**(تلمساني، 2011)**

البداية الحقيقية للارتياح فقد كانت خلال الثمانيات و بالضبط في سنة 1984 حيث قام "فينهوفن" **veenhoven** بجمع نتائج 121 دراسة في 32 دولة، إذ يعتبر أكبر جامع للمعطيات حول هذا الموضوع (**World Database of Happiness)** وحدد في مقاله مفهوم وكيفية قياس الارتياح النفسي وقدم نموذجه عن الارتياح **(modèle séquelTiel)** وقد ركز على المحددات التي يمكن التغيير فيها من طرف الفرد أو الجماعة من خلال عبارة: "خلق ارتياح اكبر لأكبر عدد من الأفراد"

أما مع بدايات التسعينيات فقد نشرت مئات المقالات حول هذا الموضوع بحيث توضح أكثر مفهوم الارتياح النفسي وأجريت العديد من الدراسات الميدانية مثل الدراسات المسحية التي تقوم بها المنظمة العالمية للصحة **(WHO)** حول الارتياح النفسي.

ومن بين العلماء الذين كتبوا في هذا الموضوع في التسعينيات نجد مثلا "دينر" **(Diener, 1995)** و"ميرزا" **(Myers, 1996)** حيث أكدا على المتابعة العلمية للارتياح وأن أفضل المؤشرات للارتياح تتجسد في خصائص الشخصية والعلاقة الحميمية والارتباطات الدينية **(Bouffard, 1997 :4)**

ونجد كذالك "ارجايل" **Argyle** في مقال "تأثيرات المتغيرات المحيطية في السعادة "إذ ركز على دراسة العوامل الخارجية (الموضوعية) مثل العمل والزواج والعلاقة الاجتماعية والانتماء إلى الطبقة الاجتماعية والنشاطات والأحداث في الحياة.

أما "فينكير" **Finkenauer** و "بومست" **Baumeister** فقد درسا سنة1991 العوامل الداخلية والأهداف الشخصية والأوهام الايجابية **(Illusions Positives)**، حيث أن هذه النقطة الأخيرة تكتسي أهمية أكبر بالنسبة إلى الارتياح النفسي.

وفي الأخير أكدا أن الارتياح يقوم على التكيف وأن الفرد يعود إلى نقطة أساسية أسموها **Statuquo (Bouffard, 1997:7)**

وما يلاحظ أن الدراسات في هذا الموضوع تزايدت وأصبحت تشمل العديد من وجهات النظر حوله، بالإضافة إلى مقاييسه والتي من أهمها مقياس الارتياح لـ "كومينز" **Commins** وهو مؤشر عالمي، والذي أضيف له بعض البنود الجديدة منها بعد التدين الذي أضافه تيليوين أصبح يعتمد كمؤشر على الارتياح النفسي. **(Tiliouine, 2009)** وأصبحت هناك بنوك خاصة بمعطيات حول الارتياح النفسي التي تغذي بمعطيات جديدة عبر الدراسات المسحية التي تجرى عبر فترات زمنية متقاربة وفي المناطق مختلفة من العالم ومن بينها تمت في الجزائر حيث يقوم مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي بدراسات مسحية التي تشمل المناطق الثلاث من الجزائر (الصحراء، الوسط والشمال) والتي تعتبر بنك معطيات حول الارتياح النفسي في الجزائر.**(تلمساني، 2011)**

8- نظريات الارتياح النفسي:

8-1 نظرية اللذة:Hedonic

تعتبر نظرية المتعة من النظريات الذاتية، التي ترى أن الارتياح قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أن كل ما يؤدي إلى الارتياح يؤدي إلى المتعة (اللذة).

ونجد أن الإنسان يسعى دائما إلى تحقيق ما يعتقد انه سيوازي بين المتعة (اللذة) والألم، ولهذا تسمى نظرية المتعة. ومن بين الباحثين الأوائل الذين تطرقوا لهذه النظرية نجد سقراط و بورتاقوراس في حوارات أفلاطون، أما في عصرنا هذا فمن بين الدارسين المحدثين الذين تناولوا هذه النظرية نجد "جيريمي بينثام" **Jeremy Bentham** من خلال عرضه لمبادئ الأخلاق والتشريع حيث بين أن الطبيعة البشرية وضعت تحت حكم سيدين وهما الألم والمتعة **(Martin, 2007:172)** أي أن الإنسان يخضع لهذين السيدين ويحتكم إليهما في تحديد حالته النفسية. ومن خلال هذه النظرية فان ماهية الارتياح تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم.

2008-12-9 http://plato.stanford.edu/entries/well-being/

أن أدنى تأمل في هذه النظرية من وجهة موضوعية، يجعلنا نعتقد اعتقادا راسخا إنها قدمت تعريفا معقولا ومقبولا حول ماهية الارتياح، ذالك بان الارتياح ما هو في حقيقة الأمر إلا الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد، التي لا تتحقق إلا في وجود المتعة.

وابسط تصور لهذه النظرية هو ما قدمه "جيريمي بينثام" **Jeremy Bentham** لما اعتبر أن المزيد من السعادة يجعل الحياة أفصل وأن التعرض للألم يجعل الحياة أسوأ. وقد بين بنثام كيفية قياس هاتين التجربتين من خلال اعتبار كل منهما خبرتين مرتبطتين بالمدة **(Duration)** والحدة **(Intensity)** ويميل بنثام إلى التفكير في اللذة والألم على أنهما نوع من الإحساس.

ولكن المشكلة في هذه النظرية هي أنه لا توجد متعة مشتركة بين كل الناس حيث أن لكل فرد خبرات مختلفة عن خبرات الآخرين قصد التمتع وبالتالي فإن المدة والحدة تختلف من شخص إلى أخر، كما أن هناك بعض الخبرات التي يتمنى صاحبها لو أنها تبقى مدة طويلة ومستمرة وبنفس الحدة كالمتعة الجنسية مثلا.

بالإضافة إلى أنها اتسمت بالمعارضة من طرف بعض النقاط مثل معارضة "توماس كارليل"**Thomas Carlyle** وكانت نقطة الاختلاف حول وضع كل الملذات في الدرجة نفسها، وكمثال على ذلك وضع متعة الجنس في نفس الدرجة مع التقدير الجمالي، فأتى "جيمس ميل" **J.Mill** ليستغل الفرصة ويسعى إلى تصنيف هذه المتع والتمييز بين العالي و الأدنى في الملذات، حيث أضاف محددا ثالثا لمحددات بنثام التي كانت تتمثل في المدة والحدة، وهو الجودة **(Quality)**، حيث يرى ميل أن هناك العديد من الملذات أو ما يسميها بالأشياء الجيدة ويعتبرها وظائف نفعية كالخير والحب وغيرها.....

(Ruta, Camfield, Donaldson, 2007:399)

ولكن ما يميز هذه الملذات عن بعضها هو أن واحدة ذات قيمة أكبر من غيرها، أي أعلى درجة منها وهذا بحكم طبيعتها، كالحب، الصداقة، تحقيق الفرد للغايات النهائية له، في المقابل اعتبار المتع الجنسية مثلا أقل قيمة وبالتالي فان سألنا الذين عايشوا التجربتين فيكون حكمهم بالرجوع إلى ما تم ذكره وبالتالي اختيار المتعة الأكثر قيمة فهنا الاختيار يكون على أساس القيمة وليس المتعة التي تحققها **(martin, 2007 :173)**

لقيت الفكرة التي طرحها جيمس معارضة شديدة على أساس أنه لا ينتمي إلى نظرية المتعة، فإذا كانت بعض الملذات أكثر قيمة أو أعلي درجة بطبيعتها هذا لا يدعو إلى المتعة لأنها لا تسمح للفرد أن يحدد ما هي الأشياء التي تجلب له المتعة.

زيادة على ذلك فالفرد عندما يعرف قيمة المتعة التي يريدها فانه يسعى إلى تحقيق المتعة التي قيمتها أكبر ولا يسعى إلى التي قيمتها أقل ليحصل على أكبر قدر من المتعة. **http://plato.stanford.edu/entries/well-being/ 9-12-2008**

8-2 نظرية الرغبة: (Desire)

لقد كانت آلة الخبرة(**Experience machine**) في نظرية المتعة الدافع الأساسي والجوهري لظهور هذه النظرية، أما تاريخيا فان سبب هيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح، حيث أكدت "سان" **Sen** أن ما حدده جيريمي بنثام كالصداقة والحب على أنها وظائف نفعية في نظرية المتعة هوغائب في نظرية الرغبة، وان اللذة والألم موجودان في رؤوس الناس ويصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الأفراد و متعارضة فيما بينهما "ريتا وكامفيلد ودونالدسون" **Ruta, Canfield, (Donaldson, 2007:399)**

فالاقتصاديون يرون أن الارتياح يتمثل في إشباع الفضليات (**Preferences**) أو الرغبات. وهذا يمكن من ترتيب الفضليات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد، وإيجاد أساليب لتقدير قيمة الفضليات كاعتبار المال معيار لذلك.

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

ويقترح في ملخص لهذه النظرية أنه كلما كانت الرغبة أكثر كلما كانت الحياة أفضل. ولكن ما قدمه ديريك بارفيت حول المدمن الذي أصبح يتعاطى المخدرات حرصا على تحقيق رغبته وفي الأخير تصبح هذه الرغبة تشكل مشكلة وليس الارتياح، ومنه أتت نسخة أخرى للنظرية تبين أن الرغبة يجب أن تقوم على شكل ومحتوى الرغبة.

2008-12-9http://plato.stanford.edu/entries/well-being/

ومثال الكاهن الذي عاش طول حياته في الدير وخير بين ثلاث اختيارات وهي البقاء كاهنا أو العمل طباخا والرحيل عن الدير فالأكيد أنه سيختار بقائه كاهنا لأنه لا يعرف حقيقة الاختيارين الآخرين وبالتالي فان الرغبة يجب أن تكون قائمة على معرفة حقائق ما نرغب فيه، ومعرفة حقيقة الرغبة التي نريدها يجعل ما نقوم به واقعيا و بالتالي فان نظرية الرغبة قائمة على المعرفة.

ومن هذا كله يظهر له من ناحية الشكل والمحتوى، فمن حيث الشكل يركز على مكونات الارتياح، ومن حيث المحتوى فيركز على ما يجعل الأشياء جيدة للأفراد. وبالتالي فان نظرية الرغبة والمتعة تتفقان من حيث المحتوى فكلاهما يبحث في الأشياء التي تجعل الحياة جيدة، أما شكليا فهما مختلفان حيث أن نظرية المتعة تنظر إلى السرور بأنه هو المحقق لما هو جيد ونظرية الرغبة ترى أن الرغبة هي التي تنتج الرضا والسرور.

8-3 نظرية قائمة الأهداف: (Objective list)

تعتبر هذه النظرية من النظريات الموضوعية، حيث يعرف مثلا "ارنسون" **Arneson (1999)** الارتياح النفسي من خلال هذه النظرية على أنه تحقيق أو انجاز الأشياء محددة جيدة. حيث تقوم على أساس العناصر المكونة للارتياح والتي لا تتمثل في المتعة أو الرغبة وهي مثلا المعرفة والصداقة.على الرغم من أنه يمكن القول أن المتعة يمكن أن تكون من النظريات القائمة على الأهداف في حين نجد أن كل النظريات القائمة معارضة لنظريات الرغبة بشكل عام "تيبريوس وهال" **(Tiberius & Hall, 2010:12)**

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

وللإجابة عن السؤال: ما هو الجيد الذي يجب أن يكون في القائمة؟ فسنعتمد على نظرية والتي تأثر صاحبها بأفكار أرسطو حول الموضوع والتي طورها "توماس هوركا" **Thomas Hurka** سنة 1993 وهي **نظرية الكمال،** والتي تقوم على السؤال حول ً ما هي العناصر المكونة للارتياح التي ترتبط بالطبيعة الإنسانية؟ً، فإذا كان جزء من الطبيعة الإنسانية اكتساب المعرفة مثلا فان الكماليين يدعون أنها تصبح من مكونات الارتياح، ولا يوجد ما يحول دون أن تكون هذه القائمة مشتركة بين الأفراد ولكن كل فرد يستعملها بطريقته الخاصة لتحقيق ارتياح عال **(Tiberius & Hall, 2010:13)** في **(تلمساني، 2011)** والتي عبرت عن كيف نقرر ما الذي يدخل ضمن القائمة، فهذه النظرية تعتمد على الحدس في تحديد القائمة، ولكن لا يمكن القول أن هذه النظرية أقل رضا من النظريتين السابقتين، فالنظريتين السابقتين تعتمدان على الأحكام العكسية، لا يمكن إنكار أن الحدس لا يعتبر من البراهين مع الأخذ بعين الاعتبار أنه يمكن أن يكون خطا وقد اعتبر المتعينون هذا أقوي حجة لإثبات نظريتهم أنها محدودة وهذا لأنها تؤكد على أن بعض الأشياء هي جيدة للفرد في حين أنه لا يتمتع بها ولا تسعده وهو لا يريدها. ولكن إستراتيجيتها هنا أنه يمكن أن يستفيد الإنسان من بعض الأشياء في استقلالية عن اللذة والمتعة، ولكن في الحقيقة أن قيامهم بها يمكن أن تجلب له السعادة.

9- محددات الارتياح النفسي:

يذكر "فينهوفن" **(1996) (في عبد العال وعلي مظلوم، 2013)**

أن محددات الارتياح النفسي تتحدد فيما يلي:

* **الفرص المتاحة للفرد:** تلك الفرص التي جاءت لتعتلي قائمة محددات الارتياح النفسي والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
* **جودة المجتمع ذاته:** ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً.
* **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع:** وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبنى منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
* **المقومات الشخصية للفرد (التأثير):** حيث يعد التأثير بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف "بالكارزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها "هبة سماوية" كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة ولكن "**ريجيو**" (**Riggio, 1987**) رأي أنها ليست كذلك حيث تناول "**ريجيو**" الكاريزما لا بوصفها صفة فطرية أو مورثة، وإنما بوصفها نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها التأثير، ذلك البريق أو اللمعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتنمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه، وبالتالي يزداد تبعاً لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين. (**Riggio, 1987**) **(عبد العال وعلي مظلوم، 2013: 91)**
* **الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنه:** وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.

* **التقييم الذاتي للفرد:** وصفاء السريرة، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد **(Personal Internal Peace)**

ومن خصائص الأشخاص الذين يشعرون بالارتياح النفسي، تمتعهم بحبهم للحياة ذاتها، وتقديرهم الذاتي لها، واستمتاعهم بها، كما يتميزون بالرضا عن كل جوانب حياتهم (ماضيهم، حاضرهم ومستقبلهم)، ومتقبلون لذواتهم، تتملكهم مشاعر إيجابية تجاه ذواتهم والآخرين من حولهم، ويحرصون على رفاهيتهم الذاتية، وهنائهم الشخصي، يتجاوزن مرحلة الندم على ما فاتهم، ويتعاملون بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن، ويتبنون أهدافاً حياتية مستقاة من تلك الحياة التي يعيشونها ويستمتعون بها.

كما يتميزون بفلسفة واضحة في الحياة يتبنونها ويعيشونها على نحو مبهج وإيجابي بصورة تجعلهم أقدر على التفاعل بإيجابية، وبصورة أكثر رضا عن هذه الحياة وتحمل تبعاتها، كما أنهم أكثر سعادة من غيرهم، متسامحون، وأكثر تواصلاً وألفة ومودة بالآخرين الذين تربطهم بهم علاقة، ولهذا يتقبلون الآخرين بكل ما لديهم من عيوب أو نقائص، لا يسيئون الظن بهم، ميالون إلى مساعدتهم ومحبتهم، ويشعرون بالرضا وطمأنينة النفس، محققون لذواتهم، ويشعرون بالبهجة والسعادة واللذة وتفكير عاطفي عالي يسهم في حسن تكيفهم مع الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم والحساسية تجاه هذه المشكلات.

كذلك يستطيعون حل مشكلاتهم ويعبرون عن مشاعرهم اتجاه شركائهم في الحياة أو أصدقائهم، ورؤسائهم في العمل، متفائلون بطبعهم، ويحتفظون بحياة انفعالية مستقرة، كما يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية، ومهارات اجتماعية فائقة، ويتصفون بصفاء السريرة ونقائها، كما يتمتعون بصحة البدن والعقل والشعور بالرضا الشامل في مجالات حياتهم المختلفة، كما يتميزون بأنماط أفضل من التفكير بصورة تتحسن على آثارها وتتغير كثير من نظرتهم للأمور بما يجعلهم يتحملون ضغوط الحياة وأعبائها بصورة أكثر من غيرهم، كما يكونون أكثر قدرة على التحمل والمثابرة ورحابة الصدر، وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم أعلى.

10- نمـــاذج الارتيـــاح:

1-10 نموذج سان:(نموذج القدرة) (the capability model of well-being) :

نقلا عن **(تلمساني، 2011)** لقد تمت الدراسة في الاقتصاد بالرغم أن مقاربته في الارتياح لم تكن اقتصادية بحتة، حيث أن النموذج يعتمد على المفاهيم التالية: **(Agency)** و المنفعة **(utility)**، الاختيار **(choice)** و القدرة **(Capability)**، حيث أن القدرة هو المصطلح الذي استعمل لتمثيل مجموعة الأشياء التي يستطيع الفرد القيام بها (مختلف الوظائف القادر على القيام بها).

وتكمن فائدة مقاربة القدرات بالنسبة للارتياح بتعلقها بتقديم الفرد لقدرته على تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة باعتبارها جزء من العيش.

يتضح من هذا النموذج أن قدرة الفرد تنعكس في مختلف ارتباطات الوظائف التي يستطيع الفرد القيام بها أو تحقيقها، حيث حددت الوظائف الأساسية مثل الصحة الجيدة، بالإضافة إلى أن هذه الوظائف متنافس عليها بين الأفراد، وانه يوجد اختلاف فيما يمثله الارتياح بالنسبة إلى كل فرد، ففي السياق الذي نعيش فيه الفرد يفكر في المدى الذي يستطيع الوصول إليه في تحقيق الوظائف ذات المنفعة ، فمثلا الأفراد الذين يعيشون في الفقرة تتركز وظائفهم التي يسعون إلى تحقيقها في الصحة، الغذاء، المأوى

ومن هذا نستنتج أن هذه الوظائف تتغير بتغير المستوى الاقتصادي، أي انه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي ازدادت وتنوعت الوظائف.

وفي هذا النموذج تفسر **san** أن مشكلة القيم تدخل صمن نموذج جودة الحياة أو الارتياح وأن النظريات الأخرى الخاصة بالقيمة يمكن أن تكون متسقة مع مقاربة القدرات، وهي تقول أنه لا يمكن إلغاء الاختيار أو القيمة من السياق الذي نعيش فيه، وبالتالي فنحن بحاجة إلى التمييز والانتقاء "اوبريان" **(O'Brien, 2008:47-48)**

ونموذج القدرة يعني بتحديد الأشياء ويرى انه يتم تقييم الارتياح من خلال الوظائف والقدرة على تحقيقها، بالإضافة إلى أنه لا يفرض قيمة معينة، وإنما يرى أن المنهج غير الوصفي مرتبط بحرية الفرد التي تمكن الفرد من العيش بطرق مختلفة. بالرغم من أنه يمكن أن تكون البدائل المتاحة لا تمثل درجات الحرية، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يكون لدى الفرد اختيار بين عشرة بدائل ولكن لا قيمة لها، وأن الفرد يمكن لأن

تكون له الحرية لكنه لا يستطيع تحقيق أي شيء لأنه لا يملك القدرة على تحقيقها أو لأن هذه الاختيارات لا تتضمن الأشياء أو الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.

الارتياح والرعاية والمستوى المعيشي: **(Well-being, agency and living standards)**

إن الارتياح المحقق في هذه المقاربة هو تقييم من طرف الفرد لما حققه من بين ما يسعى إلى تحقيقه بشكل عام. وأن الارتياح هو الارتياح الفردي ومختلف الوظائف الأساسية التي تساهم في تحقيق الارتياح العام.

ترى سان أن الارتياح يمكن أن يتعلق بأمور متعددة ففعل الخير يمكن أن يعتبر وظيفة تساهم في تحقيق الارتياح، ولكن بالنسبة إلى سان فان الارتياح ليس الهدف الوحيد الذي يسعى إلى تحقيقه، وإنما يمكن أن تكون هناك أهداف أخرى يسعى إلى تحقيقها و التي تعطي للحياة معنى و غاية وهي منفصلة عن الارتياح وقد اسماها بـ **Agency goals** "ريتا و كامفيلد ودونالدسون" **(Ruta, Camfield , Donaldson, 2007:405)**

بالإضافة إلى أنها تفرق بين المستوى المعيشي والارتياح، فالمستوى المعيشي خاص بالفرد، في حين أن الارتياح يمكن أن يتعلق بالآخرين فعلى سبيل المثال عند حدوث مكروه لصديق ما يمكن أن يؤثر على ارتياح الفرد والشعور بمشاعر سلبية ولكن هذا لا يؤثر على المستوى المعيشي للفرد " اوبريان" **(O'Brien, 2008:49)**. أما ما يتعلق بالمساواة والارتياح يقترح نموذج القدرة تحديد مجموعة من القدرات التي تكون احتياجات الفرد الأساسية، وبتحديدها يتمكن من تحديد المستوى الأدنى الذي لا يجب أن ينزل الفرد دونه. و بالتالي فان هذه المقارنة تسفر عن طريقة للتفكير في الفقر مقارنة مع الدخل القاعدي أو الأدنى و بالتالي اقترحت سان أن هناك حاجة لمعرفة الدخل القاعدي للأفراد في مختلف الدول.

بالرغم من أن نموذج القدرة انتقد على أنه نموذج عام وغير محدد للوظائف وقيمتها، ولكن قوة مقاربة القدرة تتمثل في أن القيمة لا تنحصر في السعادة أو الرغبة في التحقيق. ومن خلال نموذج القدرة **(Capability)** فان الارتياح يعرف كما يلي:

إن الارتياح هو الفرق بين القدرة الحقيقية والتوقعات وأن الارتياح ليس فقط ما يحققه الفرد وإنما هو البدائل التي تمنح للفرد فرصة الاختيار من بينها وبطريقة أخرى أن

الارتياح هو الفرصة الحقيقية التي لدى الفرد للمقارنة مع الآخرين. "ريتا و كامفيلد ودونالدسون" **(Ruta, Camfield , Donaldson, 2007:405)**

10-2 نموذج الرعاية والارتياح: (Welfare and well- being)

(الحب Loving، الامتلاك Having، الوجود Being) :

استمد هذا النموذج من مقارنة للارتياح في بلدان مختلفة قام بها **Allardt** سنة 1993 والتي استمدت من نموذج الانتعاش **(Welfare)** الذي تم في السويد في السابق والذي كان قائم على المؤشرات موضوعية للارتياح، ولكن في هذا النموذج اقترح أن بيني نموذج قائم على مؤشرات موضوعية وذاتية في نفس الوقت، وهذا بسبب أن استعمال مؤشرات موضوعية فقط يمكنه أن يحدد المستوى المعيشي و لكن لا يمكنه تقدير مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جوانب أخرى "كوني ولينتون" **Lintonen & knou (2005)** إن **Allardt** يؤكد على أن الموارد **(Resources)** ليست إلا عنصرا من عناصر الارتياح، وهو على عكس النماذج السابقة التي تؤكد أن الارتياح أو الازدهار قائم على الشروط المادية، فهو من خلال نموذجه أضاف السياق الإنساني والعلاقة الاجتماعية إلى الشروط المادية.

وقد قسم نموذجه إلى ثلاث أبعاد وهي:

الامتلاك: **Having** تعود إلى امتلاك الصحة والتعليم وكذلك الموارد الاقتصادية والعمل إلى غير ذلك مما يمتلكه الفرد.

الحب: **loving** يعود إلى العلاقة الاجتماعية بما ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى تنظيمات مختلفة كتنظيمات العمل.

الوجود: **Being** يمثل الجانب الايجابي الذي يميز نمو الشخصية والابتعاد عن الجانب السلبي، و مؤشراته تتمثل في المشاركة في الحياة السياسية والمشاركة في النشاطات المختلفة وفرصة الاستمتاع بالطبيعة والأنشطة. وقد حدد هذا النموذج للارتياح النفسي أبعاد موضوعية وأخرى ذاتية.**(O'Brien, 2008:51-52)**

10-3 نموذج المساواة من أجل الارتياح: Equality model

يعود هذا النموذج إلى الإطار النظري لـ "بيكر" **baker** وآخرون سنة 2004، حيث يرى هذا النموذج أن المساواة هي جانب رئيسي في ارتياح الفرد. كما انه اقترح أن الارتياح يمكن أن يقيم ويوصف وفقا لقيم الحرية، المساواة والأخوة التي أصبحت مؤخرا تعني التضامن. إن هذا النموذج يؤكد على أن المساواة هي القيمة المركزية للارتياح وان الحرية و القيمة مرتبطان بالمساواة فمثلا لا يمكن أن يكون الفرد حرا عندما لا يكون لديه حق المشاركة في المجتمع.

ولكن السؤال المطروح هو عن أي مساواة يتحدث هذا النموذج، وقد أجابت عن هذا السؤال دراسة التي قامت بها جامعة دبلن، حيث أكدت أن هناك العديد من المجالات التي يجب أن تحقق المساواة فيها كما يلي:

السياق الاقتصادي.

السياق الثقافي.

السياق السياسي.

سياق الحب والرعاية والتضامن، العمل والتعليم.

حيث أن كل سياق له أنواع معينة من عدم المساواة بالإضافة إلى أن هذه السياقات مرتبطة فيما بينها مثلا الجانب الاقتصادي يمكن أن يكون في البيئة السياسية كاستعماله في استعباد الفئات و الجماعات الفقيرة من المشاركة السياسية.

النقطة الثانية في هذه المقاربة هي أن المساواة تصنف إلى فئات مثلا المساواة الرسمية و المساواة الأساسية، النظرة الليبرالية للمساواة و النظرة المتطرفة. حيث أن النظرة الليبرالية تؤكد أن المساواة شرط أساسي، ولكن ما نجده أن هذه الفكرة مثالية مقارنة بما نلاحظه من الانقسامات على المستوى الاقتصادي و مجالات الحياة الأخرى.

(O'Brien, 2008:51-54)

نجد أن البعض لديهم حق المساواة في الموارد والغذاء والماء في حين نجد آخرين لا تزال لديهم مشكلة في المساواة ومواجهة الاستثناءات والمعاملة السيئة وهذا يعود إلى طبيعة المجتمع والنظم القانونية والسياسية التي تفضل الجماعات المهيمنة ثقافيا وسياسيا.**(تلمساني، 2011)**

10-3-1 المساواة العاطفية :

إن بعض النماذج تعتبر أن الجانب العاطفي هو نموذج أخر، على الرغم من أن السياق العاطفي والحب والرعاية والتضامن تعتبر أساسية لازدهار الإنسان.

إننا نجد أن الدراسات تتطرق إلى الحب والتضامن ضمنيا ولكن دون توضيح لدور الجانب العاطفي بصورة واضحة، حيث نجد "بيكر" سنة 2007 يؤكد على أن الرعاية والحب من أساسيات الارتياح النفسي.

ومن هذا النموذج نجد أن الارتياح النفسي يرتكز أساسا على المساواة بالإضافة إلى توفير الرعاية والحب بالنسبة للأفراد. **(O'Brien, 2008:55-56)**

11- أبعاد الارتياح النفسي:

لقد درس الارتياح النفسي من علماء عدة ولوحظ انه يتطور من مرحلة إلى أخرى وكل دراسة تستفيد من سابقتها فنجد أن "أردال" **Ardell** سنة 1984 حدد أربعة أبعاد للارتياح وهي:

- الوعي الفيزيائي **Physical awareness**
- الوعي الغذائي **Nutritional Awareness**
- الإحساس بالمحيط **Environmental sensitivity**
- إدراك و تسييرا لقلق **Awareness and management of stress (Fraillon, 2004:25).**

وحدد "ميكالوس" سنة 1985 12 بعدا للارتياح وهي كما يلي:

الصحة، الأمن المالي، العلاقات الأسرية، مرتب العمل، الصداقة، السكن، المساحة المعاش فيها، الراحة، التدين، تقدير الذات، النقل و التعليم. وقد وضعت "رايف وكيز" **(Ryff & Keyes, 1995)** نموذجاً للارتياح النفسي يعرف باسم نموذج العوامل الستة، يتضمن العوامل التالية:(تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة علي البيئة، الحياة الهادفة، والنمو الشخصي) انظر الشكل (01)

وفي سنة 1992 وضع "دايفيس" **Davis** سبعة أبعاد للارتياح هي:

بعد العمل، البعد الفيزيائي، البعد المالي، البعد الاجتماعي، بعد تطور الذات، بعد الراحة، البعد الروحي أو الديني.

في سنة 1998 حدد كل من "ميرز" **Myers** و"ويتمر" **Witmer** خمسة أبعاد وهي: التدين، العمل ، الراحة، الصداقة ، الحب، والتوجه الذاتي. **(Fraillon, 204 :26)**

أما "كومنز" **Cummins** فقد وضع خمسة أبعاد سنة 1996 وهي: الصحة، المستوى المعيشي، الانجازات، العلاقات، والتي من خلالها تم تصميم مؤشر الارتياح الشخصي بالجزائر **(تيلوين، 2003)** كوسيلة مختصرة لإجراء المقارنات الثقافية وقد اقترحت نسخته الأولى من طرف كومنز" **Cummins** وتم تطويرها لاحقا بفضل المجهودات المشتركة للمجموعة الدولية للارتياح لتصبح سبعة أبعاد، حيث يقيس مؤشر الارتياح الشخصي درجة الرضا حول المجالات السبعة التي تمثل التجزئة الأولية للسؤال العام حول الرضا عن الحياة بشكل عام وتشمل هذه المجالات: المستوى المعيشي، الصحة، الأمن الشخصي، العلاقات الاجتماعية والأمن المستقبلي.

كما أن الخصائص السيكولوجية للمقياس تم اختيارها في العديد من الدراسات.

(International Wellbeing Group : personal Wellbeing Index Manual, 2006)

ومن بين التعديلات التي عرفها المقياس هو إضافة بعد ثامن للارتياح (الرضا عن مجالات الحياة المختلفة) ألا وهو بعد التدين أو الحياة الروحية **(Religiosity)** وقد وجد أن هذا البعد يساهم فعليا في الرضا عن الحياة في المجتمع الإسلامي الجزائري.

(Tiliouine & Belgoumidi, 2009) نقلا عن (تلمساني، 2011)

12- الارتياح النفسي والتدين:

جاء في قنون خميسة (2013) أن الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالارتياح اتجاه حياته الصحية وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، متقبلا لذاته وأن يكون مجاله الحيوي مشبعا لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوافقا مع أسرته و مجتمعه، فالرضا عن الحياة الروحية هو الاطمئنان إلى اختيار الله و راحة القلب له، فأهل الرضا هم الذين لا يختارون ما يريدونه لأنفسهم بل يتركون التدبير لاختيار الله عز وجل.**(سوسن، 2007)** و الإيمان بالله عملية نفسية تنفذ إلى أعماق النفس، فتبعث فيها يقينا لا يتزعزع، ورضا صادقا بقضاء الله و قدره، وقناعة غامرة بعطائه وارتياح نفسيي وطمأنينة، وتحميها من التشاؤم، مما يجعل المؤمن راضيا عن

ماضيه وحاضره ومستقبله، فلا يتحصر على ما فاته، مرتاح البال في رضا دائم ولا يسخط على ما آتاه، و لا يخاف مما سيأتيه، لان كل شيء يأتي من عند الله. وتفاؤل المؤمن يجعله إذا مرض لا ينقطع أمله في العافية، وإذا أصابه عسر لا ينقطع أمله في اليسر، و إذا حلت به ضائقة لا يقطع أمله في الفرج، وإذا أخطا أو أذنب لا ييأس من المغفرة والتوبة، فرجاؤه في الله ليس له حدود و هذا ما يجعله منشرح الصدر، طيب النفس سمح الوجه، متوافقا مع ربه ونفسه والناس، توافقا يشعره بالسعادة في الدنيا والآخرة، فيصلح أمره وأمر الناس من حوله **(مياسا، 19:1997)** إن الدين هو أحد مجالات الشعور بالرضا، وتزداد أهميته بالنسبة لبعض الجماعات خاصة كبار السن، ويبدو أن هناك ارتباط قوي بين الشعور بالرضا الديني والتعلق بالدين والسعادة والصحة.**(عبد الخالق، صلاح، 2001)** و بهذا يعتبر التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا والإحساس بالسعادة، حيث يعتبر "ألبورت" **albort** حاجة إنسانية موروثة، فمعظم الناس عبر تاريخ البشرية يمارسون شكلا من أشكال التدين، ويمثل لهم محددا لهويتهم وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون **(العيدان، 2004)** وفي ضوء ما أسفرت عنه بحوث عديدة على الرفاهية النفسية، يمكن اعتبار التدين عاملا مركزيا للشعور بالرضا والتوافق مع عملية الشيخوخة، حيث يؤدي للشخص الذي يعتقد به إمكانية إحداث قدر من التغيرات العميقة التي ينظر من خلالها إلى نفسه وإلى الآخرين، والإحساس بالدعم الاجتماعي من خلال انتمائه إلى المؤسسة الدينية التي يعتقد بها وهذا ما أشارت إليه كتابات عديدة **(عزة، 2007)** ويوفر التدين إحساسا بمعنى الحياة الجسمية والنفسية وبالأمن النفسي لدى المسنين إذ أن الاعتقاد من جانب الشخص بان لديه علاقة شخصية حميمة آمنة بالله سبحانه وتعالى يقلل من مشاعر الوحدة النفسية والأعراض الاكتئابية ويقوي من الصحة الجسمية لديه ومن ثم يسهم التدين في تحقيق الرضا عن الحياة. **(قنون خميسة، 117:2013)**

ولقد جاء في يحي شقورة (2012) أن التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد

بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين، ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة.

وتوصل تشامبلر (1996) **Chumbler** في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة. ويؤكد "السون " (1991) **ellison** على أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، وأقل في النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين.

ويشير الحديبي (2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر إحساسا بمعنى الحياة اليومية، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائما، ويتحقق ذلك للفرد من خلال :الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة.

كما أن قوة الإيمان والتدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة لأن قوة الإيمان والتدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان، والتي تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا، خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله والتسليم له دون قلق أو خوف، الدين يدخل على الفرد الراحة النفسية والسعادة والرضا عن حياته. **(يحي شقورة، 32:2012)**

الخلاصـــة:

يعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم المعقدة نسبيا، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية. لذا تعددت التعريفات التي طرحت لهذا المفهوم من قبل الباحثين. والارتياح النفسي شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنه شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهو حالة نفسية ثابتة نسبيا تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة).

كما يعد الارتياح النفسي واحدا من الأبعاد الفرعية لمفهوم آخر أعم وأشمل هو مفهوم جودة الحياة، كما يمكن اعتباره مرادف لجودة الحياة النفسية. تناوله العديد من الباحثين لا سيما في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، وحددوا له كثير من الأبعاد لدراسته على غرار كومينس ودينر ورايف وتيلوين، والارتياح النفسي قديم يعود إلى الفلسفة اليونانية إلا انه لاقى الاهتمام الأكبر والتوسعة في العقود الثلاثة الأخيرة بعد بروز علم النفس الإيجابي الذي يدرس مواطن القوة والفضيلة، هناك عدة نظريات تطرقت إلى تفسير الارتياح النفسي منها نظريات ذاتية ونظريات موضوعية كنظرية اللذة ونظرية، الرغبة، ونظرية قائمة الأهداف، يمكن تحديد الارتياح النفسي من خلال الفرص المتاحة للفرد وجودة مجتمعه والوظيفة الاجتماعية والأحداث السارة والمزعجة التي يمر بها إضافة إلى التقييم الذاتي للفرد نفسه، وللارتياح النفسي نماذج كنموذج القدرة والمساواة والرعاية والمستوى المعيشي.

لقد درس الارتياح النفسي من قبل الكثير من العلماء حيث يتطور بطريقة تراكمية من مرحلة إلى أخرى لتستفيد الدراسة الأخيرة من سابقتها، وهناك دراسات عربية قامت بدراسة الرضا عن الحياة باستخدام المقياس العالمي الذي وضعه كومينس وطوره تيلوين بإضافة بعد الحياة الروحية ليصلح في الاستعمال في البيئة العربية الإسلامية أو الجزائرية خصوصا.

الفصل الثالث

الفاعلية الذاتية

تمهيد

19- تعريف الفاعلية الذاتية

20- مفهوم الفاعلية الذاتية

21- الفاعلية الذاتية وبعض المفاهيم المرتبطة بها

- 3-1 الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات
- 3-2 الفاعلية الذاتية وتقدير الذات
- 3-3 الفاعلية الذاتية وتحقيق الذات

22- نظرية الفاعلية الذاتية

23- توقعات الفاعلية الذاتية

- 5-1 التوقعات المرتبطة بالفاعلية الذاتية
- 5-2 التوقعات الخاصة بالنتائج

24- أبعاد الفاعلية الذاتية

- 6-1 قدر الفاعلية
- 6-2 العمومية
- 6-3 القوة

25- مصادر توقعات الفاعلية الذاتية

- 7-1 الانجازات الأدائية
- 7-2 الخبرات البديلة
- 7-3 الإقناع اللفظي
- 7-4 الاستثارة الانفعالية

26- أنواع الفاعلية الذاتية

- 8-1 الفاعلية القومية
- 8-2 الفاعلية الجماعية
- 8-3 الفاعلية الذاتية العامة
- 8-4 الفاعلية الذاتية الخاصة
- 8-5 الفاعلية الذاتية الأكاديمية

27- خصائص الفاعلية الذاتية

- 9-1 الثقة بالنفس وبالقدرات
- 9-2 المثابرة
- 9-3 القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين
- 9-4 القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية
- 9-1 البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية

28- الفاعلية الذاتية المرتفعة – المنخفضة

29- آثار الفاعلية الذاتية

- 11-1 العملية المعرفية
- 11-2 العملية الدافعية
- 11-3 العملية الوجدانية
- 11-4 عملية اختيار السلوك

30- التحليل التطوري للفاعلية الذاتية

- 12-1 نشأة الشعور بالسيادة الشخصية
- 12-2 المصادر العائلية للفاعلية الذاتية
- 12-3 اتساع الفاعلية الذاتية من خلال تأثيرات جماعة الرفاق
- 12-4 المدرسة كقوة لغرس الفاعلية الذاتية

31- الفاعلية الذاتية للمعلمين

- 13-1 أنواع الفاعلية الذاتية لدى المعلمين
- 13-2 مصادر الفاعلية الذاتية للمعلمين
- 13-3 تكوين الفاعلية الذاتية لدى المعلمين

الخلاصة

تمهيد:

يرتبط مفهوم الفاعلية الذاتية **Self-Efficacy** بطبيعة الأفراد، وما يمتلكون من قدرات في تحصيل المعارف والمهارات معتمدين على ذواتهم باستخدام استراتيجيات خاصة بهم على أساس إدراك الفاعلية الذاتية.**(Bandura, 1986 :33)** ، وتصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيرا في حياتهم اليومية وأكثر تأثيراً في اختيارهم فيكونوا إما سلبيين أو إيجابيين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة.

ويؤكد "باندورا" بأنه كلما قويت فاعلية الذات ازدادت مواجهة الفرد للمواقف والضغوط المهددة ، وان فاعلية الذات تكون غير محددة بموقف معين ولم تكن سمة شمولية للشخصية، فالفاعلية تتحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهه العقبات.

وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة، والفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، وللجهد الذي سيبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل. وتعد الفاعلية الذاتية من أهم ميكاريزمات القوة الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، فهي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة.**(عواطف صالح، 1993)**، وتعمل الخبرات التي يمر بها الفرد على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التي تواجهه، وهذه الخبرات إذا كانت تتسم بالفشل فإنها قد تعوق الذات عن القيام بوظائفها الايجابية، وتتضح الفاعلية الذاتية في الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء الأنشطة المختلفة مما يحقق نتائج مرغوبة والنجاح كما يرى باندورا **(Bandura, 1982 :126)** أن الفاعلية الذاتية ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي بل هي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما أنجزه الفرد فقط، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للمقدرة الشخصية.

1- تعريف الفاعلية الذاتية : Self-Efficacy

إن الفاعلية الذاتية لدى الفرد تعد أساسا مهما لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي. فمستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على نوعية النشاطات والمهمات التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاطٍ ما. بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه. والعكس صحيح . وتتولد الفاعلية الذاتية من تجارب الحياة ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا. ويعد مفهوم فاعلية الذات من مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة ، سواء المباشرة أو غير المباشرة ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف على مدى سنوات من القيام بردود أفعال تجاه تحديات الحياة والتدرب على التعامل معها بمرونة ومثابرة. **(Bandura, 1982)**، ولقد تعددت التعاريف التي طرحت لهذا المفهوم من قبل الباحثين المهتمين بالمجال ومن أبرزها:

تعريف Bandura: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقدات حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرنة في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدى الصعاب ومدى مثابرته لانجاز المهام المكلف بها.**(Bandura, 1977: 192)**

تعريف آخر لـ **Bandura:** أحكام الأفراد على قدراتهم لتنظيم وانجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء. **(Bandura, 1989 :39)**

تعريف maddux: اعتقاد الفرد بقابليته العامة على عمل الأشياء التي ستوصله إلى ما يريده في الحياة.**(Maddux, 1998: 203)**

تعريف regehr: عملية معرفية عاملة تحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة.**(Regehr, 2000: 334)**

تعريف العدل: ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل.
(العدل،2001)

تعريف الشعراوي: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته للانجاز، ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية: الثقة بالنفس، والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب المواقف التقليدية، والصمود أمام خبرات الفشل، والمثابرة للانجاز. **(الشعراوي، 2000)**

تعريف عواطف: تعرف الفاعلية الذاتية على أنها الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك. **(عواطف صالح، 1993)**

تعريف أبو هاشم: توقع الفرد في قدرته على أداء مهمة محددة، وهي بذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها. بينما توقعات الفاعلية الذاتية السالبة تعني انخفاض ثقة الفرد في قدرته على أداء السلوك.**(أبو هاشم، 1994)**

تعريف عطاف: تعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء.**(عطاف، 2012)**

ويمكن تقديم تعريفا للفاعلية الذاتية بأنها معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة.

وقدمت خلايلية تعريفا للفاعلية الذاتية للمعلم والتي تتمثل بإيمان المعلم بقدرته على أداء مهام التدريس، وإحداث تأثير ايجابي في تعلم التلاميذ وحتى لأقلهم استجابة ودافعية، وفي قدرته على ضبط العوامل البيئية المؤثرة في التعلم.**(هدى خلايلية، 2011)**

والفاعلية الذاتية للمعلم يكمن في اعتقاد المعلم بأن لديه القدرة على أداء المهام المتعلقة بالعملية التعليمية بشكل عام، وتحديدا تلك المعتقدات المتعلقة بالأداء والجهد والمبادرة وتلك المتعلقة بإدارة القسم.

2- مفهوم الفاعلية الذاتية:

مصطلح الفاعلية الذاتية يبرز في معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد. وهذا يعني أنه إذا اعتقد الفرد بأنه يمتلك القوة لإنجاز الأهداف المطلوبة فإنه يحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلا، بمعنى آخر أنّ الفاعلية الذاتية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدراته.**(Bandura, 1997 :51)**

ويتصف مفهوم الفاعلية الذاتية **Self-Eficacy** كما يشير "باندورا" بأنه ذو طبيعة تأثيرية وقادرة على تفسير السلوك الضروري لفهم تعامل الأفراد مع بيئاتهم وهو لب بناء العلاقة بين المعرفة والسلوك. **(Bandura, 1982)**

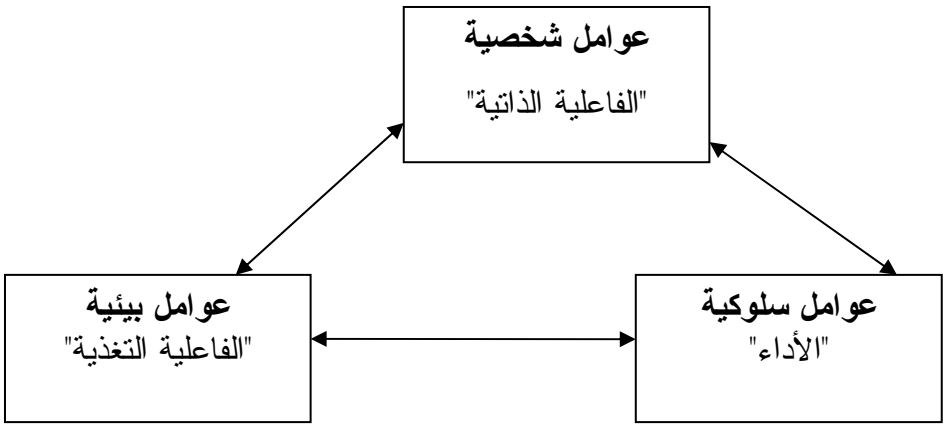
كما يشير "باندورا " **Bandura** إلى أن الفاعلية الذاتية تساعد على المثابرة، في أداء العمل حتى يتحقق النجاح بينما يؤدي عدم الفاعلية إلى عدم المثابرة، وأضاف باندورا أن مفهوم الفاعلية الذاتية ذو طبيعة تنبؤية انتقائية فمن المفترض أن الفاعلية تؤثر في اختيار السلوك الفعال والمجهود المبذول والاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل.

ويرى أيضا أن من بين المتغيرات المعرفية التي تحدث قبل القيام بالسلوك ما يسمى بالتوقعات أو الأحكام سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء السلوك أو الناتج النهائي له وأطلق على هذه التوقعات مصطلح "الفاعلية الذاتية" ويعني أحكام الفرد على توقعاته عن أدائه للسلوك في موقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك.**(Bandura, 1977 :191)**

ويشير "زيمرمان" وفقا لافتراضات المعرفة الاجتماعية أنه يوجد ثلاثة مجموعات من العوامل تحدد عملية التنظيم الذاتي للتعلم وهي:"العوامل البيئية، العوامل الشخصية، والعوامل السلوكية". **(Zimmerman, 1989 :24)**

وطبقا لرأي "باندورا" **Bandura** فإن هناك فروقا واضحة بين أثر كل من تلك العوامل في تحديد التعلم الأكاديمي المنظم ذاتيا، ورأى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي التي أسسها "باندورا" أنه لا يتم تحديد التنظيم الذاتي للتعلم بالعوامل الشخصية فقط، ولكن يشترك في ذلك كل من المؤثرات البيئية، والمؤثرات السلوكية. ولقد قرر "باندورا" أن التبادل لا يعني تماثلا في القوة، كما أنه لا يعني نموذجا زمنيا ثابتا للتأثير فالمؤثرات البيئية ربما تكون أقوى من المؤثرات السلوكية أومن المؤثرات الشخصية في بعض العلاقات أو عند بعض نقاط معينة أثناء التفاعل السلوكي. **(Bandura, 1986 :23)**

تعتبر الفاعلية الذاتية من المكونات المهمة للنظرية المعرفية الاجتماعية **Social Cognitive Theory** لـ "باندورا " والتي افترضت أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية "باندورا" يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاثة مؤثرات هي: العوامل الذاتية **Personal Factors** ، والعوامل السلوكية **Behavioral Factors** ، والعوامل البيئية **Environmental Factors** وأطلق على هذه المؤثرات نموذج الحتمية التبادلية **Reciprocal determinism** ويوضحها الشكل التالي:



شكل (3) نموذج الحتمية التبادلية للفاعلية الذاتية

هذا النموذج اقترحه "بندورا"وطبقا لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، سلوكية، وبيئية)، وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته، أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما، وعوامل البيئة تشـــمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الطفل ومنهم الآباء، والمعلمين، والأقران **(Zimmerman, 1989 :330)**

ويشير "باندورا" (1977) إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك ، وأن كل عامل من هذه العوامل يحتوى على متغيرات معرفية ، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى "بالتوقعات أو الأحكام" سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراءات السلوك أو الناتج النهائى له ، وهو ما سماه "باندورا" بالفاعلية الذاتية وتعنى أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك.

ونجد أن "باندورا" قدم نظرية متكاملة للفاعلية الذاتية مؤكدا أنها نتاج لعشرين عاما من البحث السيكولوجى امتدت من **(1977 حتى 1997)**، وعبر عن فعالية الذات بأنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة، وإن إدراك الفاعلية الذاتية يسهم في فهم وتحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي والمتضمنة في التغيرات، وفى سلوك المثابرة الناتج عن حالات الأفراد المختلفة، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية، وضبط الذات، والمثابرة من أجل الإنجاز، ونمو الاهتمامات في مجالات خاصة، والاختيار المهني.**(Bandura, 1997:25)**

3- الفاعلية الذاتية وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

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

3-1 الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات: Self-Efficacy and self-concept

دلت الدراسات التي دارت حول موضوع مفهوم الذات على أنه يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وأصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية بالغة ويحتل في هذه الأيام مكان القلب

في التوجيه والإرشاد النفسي وفي العلاج الممركز حول العميل (أي الممركز حول الذات).**(زهران، 260:2001)** ويعرف غنيم **(1987)** مفهوم الذات على أنه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمن من جوانب جسمية واجتماعية وأخلاقية وانفعالية يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم. ويشير زهران**(2001)** إلى أنه يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو**(الذات المدركة) Perceived Self** والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي تعتقد أن الآخرين يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية" **Social Self**، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "الذات المثالية" **Ideal self**، ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه؛ ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك. ويذكر الأشول**(1999)** أن مفهوم الذات لدى الفرد له ثلاثة محتويات:"المحتوى المعرفي" وهو محتوى الذات ومضمونها، والتي توضح ثمة أفكار مثل: أنا ذكي، مخلص، طموح، طويل....الخ، و"المحتوى العاطفي" يقدم أحاسيس الفرد ومشاعره نحو ذاته، ويكون عادة من الصعب توضيحها لان أحاسيس الفرد نحو ذاته عادة لا يعبر عنها بكلمات، حيث تتضمن أحاسيس ومشاعر عامة عن قيمة الذات بالإضافة إلى تقييمه لجوانب معرفية محددة أو مظاهر أخرى عن الذات، أما "المحتوى السلوكي" فيتمثل في ميل الفرد لكي يسلك نحو ذاته بطرق متعددة، فالشخص قد يسلك بطريقة فيها تقليل لذاته، أو تساهل، أو تسامح لذاته، أو حساسية زائدة لبعض من سماته.

وقد ميز "بايارس وميلر" بين الفاعلية الذاتية ومفهوم الذات بأن الفاعلية الذاتية عبارة عن "تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء

سلوكيات محددة في مواقف معينة، أما مفهوم الذات فيشتمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد.**(Pagares & Miller, 1994)**

وترى "عواطف" أن الفاعلية الذاتية ترتبط بمفهوم الذات نظرا لان الذات هي مركز الشخصية الذي تتجمع حوله كل النظم الأخرى، فالذات المبدعة هي القادرة على تحقيق الذات من خلال الفاعلية الذاتية المدركة لدى الفرد.**(عواطف صالح، 1994)**

ويرى "بايارس" أن هناك الكثير من الخلط بين "مفهوم الذات" ومصطلح "الفاعلية الذاتية" فهناك الكثير من الباحثين من يستعملون المصطلحين كمترادفين، آخرون يصفون "مفهوم الذات" على انه شكل معمم للفاعلية الذاتية ويختلف المفهومان في الأتي:

* – الفاعلية الذاتية تهتم بالاعتقادات في القابلية الشخصية، فهي أحكام الفرد على قدرته على أداء المهام المعطاة أما "مفهوم الذات" فهو يحتوي على هذه الأحكام وأيضا على المشاعر حول ما تستحقه الذات من تقدير فيما يتعلق بهذا الأداء.

* – إذا كان "مفهوم الذات" يهتم بتقييم ما تستحقه الذات من تقدير، فإنه يعتمد في ذلك على كيفية تقييم الثقافة السائدة في المجتمع للخصائص التي يمتلكها الفرد وحكمها على مدى ملاءمة سلوك هذا الفرد للقواعد السلوكية المسموح بها، أما أحكام الفاعلية الذاتية فهي ترتبط بأحكام الفرد على قدراته الشخصية.

* – ليست هناك علاقة ثابتة بين اعتقادات الفرد حول ما يستطيع أو مالا يستطيع أداءه، وبين احترامه أو عدم احترامه لنفسه، فمثلا: قد يعتقد فرد أنه يملك الفاعلية الذاتية في الرياضيات قليلة جدا، ورغم ذلك لا يشعره هذا بعدم الاحترام لذاته، وقد يعود ذلك إلى أنه لا يعتبر التفوق في هذا المجال شيئا هاما بالنسبة له، وعلى ذلك ففي مثل هذه الحالة لا يكون لدى الفرد "مفهوم الذات" وإنما يكون لديه "الفاعلية الذاتية".

* – طريقة قياس "الفاعلية الذاتية" تختلف عن طريقة قياس "مفهوم الذات" فالمفردة المثالية لقياس "الفاعلية الذاتية" قد تكون "ما مدى ثقتك في نجاحك في الرياضيات"، أما المفردة المثالية لقياس "مفهوم الذات" فقد تكون الرياضيات تجعلني أشعر بعدم الكفاءة ".

* – أحكام "الفاعلية الذاتية" ترتبط بمهام محددة داخل ميدان محدد، كما أن لديها

حساسية عالية للتأثر بالاختلافات القليلة حتى داخل المهمة الواحدة، فمثلا "الفاعلية الذاتية لقيادة السيارة" تختلف من القيادة داخل المدينة إلى القيادة على الطريق السريع، أما أحكام "مفهوم الذات" فهي أكثر عمومية حيث ترتبط بميدان محدد وليس بمهمة محددة كما أن هذه الأحكام أقل حساسية للتأثر بالاختلافات.

* – "مفهوم ذات الفرد" يتكون من خلال مدى نجاح هذا الفرد في تحقيق مطالبه، فإذا كانت هذه المطالب قليلة فإن تحقيق الفرد للقليل من النجاح يؤدي إلى شعوره بمستوى عال من مفهوم الذات، وبالمقابل قد يعاني الفرد من مفهوم ذات ضعيف لأنه يضع لنفسه متطلبات عالية يصعب عليه تحقيقها، ومن هنا يتضح أن "مفهوم الذات" العالي لا يؤدي بالضرورة إلى التنبؤ الجيد بنوعية الانجاز في المهام المعطاة ولكن "الفاعلية الذاتية" العالية يكون لديها احتمال أكبر إلى هذا التنبؤ. **(pagares, 1996)**

3-2- الفاعلية الذاتية وتقدير الذات: Self Efficacy & Self-esteem

يعرف "روزنبرج" **Rosenberg (1978)** تقدير الذات على أنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضه لذاته. **(عكاشة، 1990)**

كما يعرف بخيت **(1985)** تقدير الذات على أنه مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستعيدها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص تجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض.

ويشير عبد القادر **(2003)** إلى أن تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم الفاعلية الذاتية يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل وأن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معا وأما الفاعلية الذاتية فهي غالبا معرفية وأن مفهوم تقدير الذات والفاعلية الذاتية بعدان هامان لمفهوم الذات لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات).

وأيضا يؤثر كل منهما على الآخر فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذوو قيمة ومؤثرين وناجحين (تقدير ذوات مرتفع) بشكل عام سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح

في المهام حيث أن هذه الاحتمالات تكون مرتفعة (الفاعلية الذاتية مرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة وتأثير ونجاحا وقيمة (تقدير ذات إجمالي منخفض).

ويرى الباحث أن تقدير الذات تهتم بقياس ذات الشخص الحالية بينما الفاعلية الذاتية تهتم بقياس نجاح الفرد المستقبلي، وأن مفهوم تقدير الذات أحد الأبعاد المكونة لمفهوم الفاعلية الذاتية.

3-3- الفاعلية الذاتية وتحقيق الذات: Self Efficacy & Self-actualization

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

وفي ذلك يذكر "الشعراوي" أن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكاناته، وترجمتها إلى حقيقة واقعة ويرتبط بذلك التحصيل، والانجاز، والتعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وأن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته، وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية، وخيبة الأمل، مما يعرضه للقلق، والتشاؤم.**(الشعراوي، 2000)**

ويشير "سكوارزر" **Schwarzer (1999)** إلى أن الفاعلية الذاتية تمثل عنصرا كبيرا في العمليات الدافعية، وأن مستوى الفاعلية الذاتية يمكن أن يحسن أو يعوق دافعية الفرد للتعلم الذاتي، فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن الفاعلية يختارون المهام الأكثر تحديا، ويبذلون جهدا كبيرا في أعمالهم، ويقاومون الفشل ويضعون لأنفسهم أهدافا للتحدي ويلتزمون بها.

وهنا نود أن نشير إلى أن استخدام مفهوم الفاعلية الذاتية ومفهوم فعالية الذات يحمل نفس المعنى تقريبا.

ويذكر الفرماوي **(1990)** أنه يوجد لفظ **Efficacy** ولفظ **Efficiency** في قواميس اللغة بمعان مترادفة وهي الفاعلية والكفاءة، وهنا نختار ونستخدم كلمة فاعلية **(Efficacy)**.

ويذكر زيدان **(2000)** أنه بالرجوع إلى قواميس اللغة لتحديد الترجمة الصحيحة

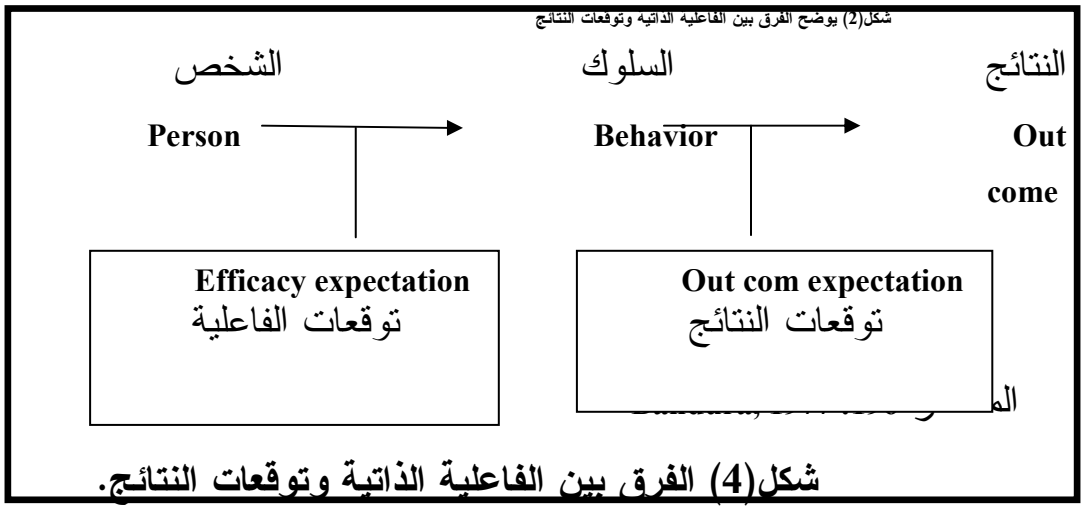
لمصطلح **Efficacy** وجد أنه يرد عند كل من إلياس **(1983)**، وحسن سعيد الكرامي **(1987)**، ومنير البعلبكي **(1993)** بمعنى الفاعلية، في حين ورد مصطلح **Efficiency** بمعنى الكفاية. وجدير بالذكر أن قواميس علم النفس قد تناولت مصطلح **Efficacy** بمعنى الفاعلية، ومصطلح **Efficiency** بمعنى الكفاية.**(دسوقي، 37:1990)**

لذلك فإن الدراسة الحالية تنظر لمصطلح **Efficacy** على أنه الفاعلية ويكون مصطلح **Self-Efficacy** المرادف له باللغة العربية "الفاعلية الذاتية".

4- نظرية الفاعلية الذاتية: "البرت باندورا" (1977)

انطلق باندورا **Bandura (1977)** في نظريته للفاعلية الذاتية من اعتقاده بان التأثير المرتبط بالمثيرات يأتي من الدلالة التي تعطيها الفاعلية التنبؤية **predictive efficacy** للفرد وليس من كون هذه المثيرات مرتبطة على نحو آلي بالاستجابات، وقد نظر باندورا للفاعلية الذاتية على أنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة **Stressful**. وتنعكس هذه التوقعات في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول والمثابرة ومواجهة مصاعب إنجاز السلوك. **(pajares, 1996 :546)** ، وتقوم نظرية الفاعلية الذاتية على الأحكام التي يصدرها الفرد وعلى مدى قدرته على تحقيق الأعمال المختلفة المطلوبة منه عند التعامل مع المواقف المستقبلية ومعرفة العلاقة بين هذه التعليمات والأحكام الفردية والسلوك التابع لها والناتج عنها وهذه الأحكام تعتبر محددات السلوك لدى الفرد في المواقف المستقبلية. **(عواطف صالح، 462:1993)**

ويرى "الفرماوي" **(1990)** أن باندورا يفرق في نظريته بين توقعات الفاعلية الذاتية، والتوقعات الخاصة بالنتائج. ويبدو ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل(4) الفرق بين الفاعلية الذاتية وتوقعات النتائج.

ويعني ذلك أن توقعات الفاعلية الذاتية تسبق توقعات الفرد عن ناتج أو مخرجات السلوك ويقرر "باندورا" أن كلا من الفاعلية الذاتية والتوقعات عن المخرجات ميكانيزمان يتدرجان فيما يسمى بالتقييم الذاتي **Self-evaluaton** وهما يحددان معا إنجاز السلوك على نحو ما.

ويضيف باندورا **Bandura (1982)** أن الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة ترتبط بالبيئة فعندما تكون الفاعلية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة وعندما ترتبط الفاعلية المنخفضة ببيئة غير مناسبة يصبح الشخص مكتئبا حين يلاحظ أن الآخرين ينجحون في أعمال صعبة بالنسبة له، وعندما يواجه الأشخاص ذوو الفاعلية المرتفعة مواقف بيئية غير مناسبة فإنهم يكيفون جهودهم ليغيروا البيئة وقد يستخدمون الاحتجاج والتنشيط الاجتماعي أو حتى القوة لإثارة التغيير ولكن إذا أخفقت جهودهم فسوف يستخدمون مسارا جديدا.

وحين ترتبط الفاعلية الذاتية المنخفضة مع بيئة غير مناسبة فثمة تنبؤ بعدم الاكتراث والاستسلام لليأس.

ويشير "جابر" إلى أن "باندورا" قد توصل في نظريته عن الفاعلية الذاتية **(1977)** بتحقيق توازن بين مكونين أساسين لبناء النظرية وهما "التأمل الإبداعي" والملاحظة الدقيقة"، وبذلك فهو يختلف عن كل من "فرويد" و"يونج" و"أدلر" **Freud, Gung, Alder**

حيث نجدهم قد وضعوا نظرياتهم بناءا على ملاحظاتهم وخبراتهم الإكلينيكية، كما أنه يختلف عن كل من "دولارد" و"ميلر" و"سكينر" **Dollard, Miller, Skinner** لأن نظرياتهم أقيمت على دراسات وتجارب أجريت على الحيوان، بينما نظرية الفاعلية الذاتية تقوم على بيانات مستمدة بعناية من دراسات الإنسان.**(جابر، 1990)**

ويذكر "بايارس" **(pajares, 1996)** أن "باندورا" حدد عدة حالات يمكن من خلالها تعميم أحكام الفاعلية الذاتية عبر النشاطات المختلفة وهي:

ا- عندما تتطلب المهمات المختلفة نفس المهارات الفرعية، فمن الممكن في هذه الحالة توقع أن أحكام الفرد حول قدرته على إظهار المهارات الأساسية، يعني أنه يستطيع أن يؤدي مهاما مختلفة.

ب- إذا كانت المهارات المطلوبة لإتمام نشاطات مختلفة، مهارات متلازمة أي يتم اكتسابها معا، فإنه إذا اعتقد الفرد أنه يستطيع أداء أحد هذه الأنشطة فهو بالتالي يستطيع أداء باقي الأنشطة.

ج- أيضا هناك ما يسمى "تحول الخبرات" **Transforming Experiences** وهو نتيجة لتحقيق شيء صعب، فهذا الانجاز القوي، يقوي اعتقادات الفرد لفاعليته الذاتية عبر مساحات متنوعة وغير مترابطة من النشاطات، فعلى سبيل المثال "طلبة الدكتوراه عندما ينجزون أطروحتهم، فإن ذلك يمكن أن يعدل بشكل مثير من ثقتهم في التعامل بنجاح مع نشاطات وأحداث غير مرتبطة بمجال علمهم".

يرى الباحث أن نظرية الفاعلية الذاتية تهتم بأحكام الفرد حول مدى قدرته على إنجاز تصرفات مطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية باعتبار أن هذه الأحكام محددات لسلوكه.

5- توقعات الفاعلية الذاتية:

أوضح باندورا وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية الفاعلية الذاتية، ولكل منها تأثيراته القوية على السلوك وهما: التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية، والتوقعات المتعلقة بالنتائج، يوضحها الشكل رقم (2)، وهما على النحو التالي:

5-1- التوقعات المرتبطة بالفاعلية الذاتية:

تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

5-2- التوقعات الخاصة بالنتائج:

حيث إن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقات بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية.

(القحطاني، 24:2004)

وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال، حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كالتالي:

- الآثار البدنية الإيجابية والسلبية التي تتضمن الخبرات الحسية السارة، والمنفردة، والألم، وعدم الراحة الجسدية.
- الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية: فالآثار الايجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين؛ كتغيرات الانتباه، والموافقة، التقدير الاجتماعي، والتعويض المادي، ومنح السلطة. أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام، وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد، والحرمان من المزايا، وإيقاع العقوبات.
- ردود الفعل الايجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي، والإطراء، والتكريم، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف الأداء.**(Bandura, 1997 :22)**

6- أبعاد الفاعلية الذاتية : Dimensions of self-Eficacy

حدد باندورا **Bandura (1977)** ثلاثة أبعاد تتغير الفاعلية الذاتية تبعا لها وهي كالتالي:

6-1- قدر الفاعلية: Magnitude

وهو يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا **Bandura** من خلال صعوبة الموقف، ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب، لذلك يطلق على هذا البعد "مستوى صعوبة المهمة" **Level of Task Difficulty**. **(Bandura, 1977 :194)**

ويؤكد باندورا **Bandura (1997)** في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإتقان، بذل الجهد، الدقة، الإنتاجية، التهديد، التنظيم الذاتي المطلوب فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عملا معينا عن طريق الصدفة ولكن هي أفرادا ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء.

6-2-العمومية: Generality

ويشير هذا البعد إلى انتقال الفاعلية الذاتية من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة.

(Bandura, 1977 :194)

وفي هذا الصدد يذكر باندورا **Bandura (1997)** أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة والطرق التي نعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، والمعرفية، والوجدانية ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه.

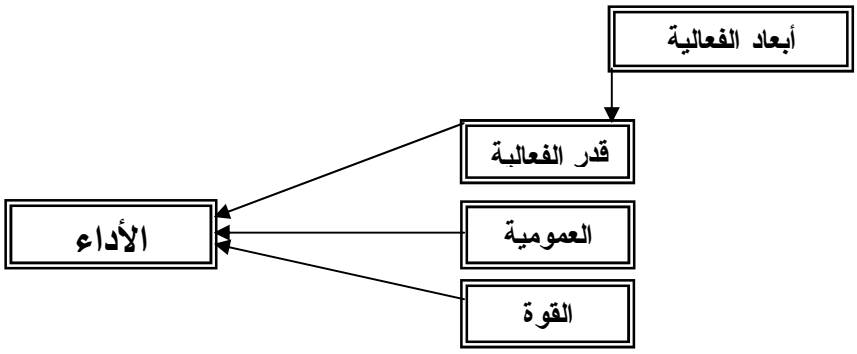
6-3-القوة: Strength

إن المعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه ويتابعه، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بالفاعلية الذاتية في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فمن الممكن أن يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهذا تكون الفاعلية الذاتية لديه

مرتفعة، والآخر لا يستطيع مواجهة الموقف، وذلك تكون الفاعلية الذاتية لديه منخفضة. وتتحدد قوة الفاعلية الذاتية لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملاءمتها للموقف. **(Bandura, 1977 :194)**

ويؤكد "باندورا" **(1997)** أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اجتياز الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في فترات زمنية محددة.

المصدر :**(Bandura, 1997)**



شكل(5) أبعاد الفاعلية الذاتية عند باندورا

7- مصادر توقعات الفاعلية الذاتية: Self-effcacy Sources

يوضح "باندورا" **Bandura (1989)** أن هناك أربعة مصادر يستطيع الفرد من خلالها أن يكتسب الفاعلية الذاتية وهي:

7-1-الانجازات الأدائية: Performance Accomplishment

إن لهذا المصدر تأثيره الخاص على الفاعلية الذاتية لأنه يعتمد على الانجاز الشخصي المتقن للفرد، أيضا يعد ذلك المصدر خبرة ناتجة عن أداء هادف، وهو المصدر الأكثر تأثيرا في الفاعلية الذاتية لدى الفرد، ومدى تأثير الأفراد بهذه الخبرة وتفسيرهم لها يساعدهم في إبداع المعتقدات عن الفاعلية الذاتية.

وفي هذا الصدد يشير "جابر" إلى ما يلي:

- أن النجاح في الأداء يزيد من مستوى الفاعلية الذاتية بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.

– أن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد، معتمدا على نفسه تكون أكثر تأثيرا على فاعلية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.

– أن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض الفاعلية، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد.

ويرى الباحث أن الانجازات الأدائية تمثل أداء الفرد وخبراته السابقة المباشرة، وأن الأداء الناجح يزيد من الفاعلية الذاتية لدى الفرد بينما الإخفاق المتكرر مع بذل الجهد المناسب يؤدي إلى خفض درجة الفاعلية الذاتية. **(جابر، 443:1990)**

2-7 الخبرات البديلة:Vicarious-Experience

ويعني هذا المصدر (التعلم بالملاحظة) أو"التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين"، فمن خلال هذا المصدر يمكن أن تكتسب الاعتقادات في الفاعلية الذاتية من الملاحظة أو الترجمة لسلوك الآخرين فيعكس الشخص ذلك السلوك على خبراته السابقة ويسلك بطريقة مماثلة في مواقف مشابهة، فملاحظة الآخرين وهم ينجحون تزيد من الفاعلية الذاتية لدى الشخص الملاحظ، كما أنه إذا لاحظ الشخص أن الآخرين يفشلون في عمل مشابه لما يقوم به على الرغم من الجهد الكبير الذي بذلوه، فإن حكم الشخص الملاحظ على قدراته الخاصة ومهاراته سينخفض، والتعلم بالملاحظة يؤتي أفضل ثماره عندما يكون النموذج –الشخص الذي يقوم بالسلوك– مشابها للملاحظ في الوضع الاقتصادي والجنس، والثقافة، والحالة الاجتماعية.

(Brawn & Bettien, 1999 :232)

وبالإضافة إلى ما يمثله النموذج من أهمية لحياة الملاحظ، فإنه يساعد في غرس اعتقادات ذاتية تحسن من سير وجهة حياة هذا الملاحظ، كما أن المقارنات الاجتماعية التي يجريها الفرد بين نفسه والآخرين تمثل جزءا هاما من هذا المصدر – التعلم بالنموذج– فهذه المقارنات يمكن أن تؤثر بقوة في تطوير اعتقادات الفرد حول قدراته، ومن الضروري في هذا المجال أن نلاحظ أن الفشل الذي يواجهه النموذج يؤثر تأثيرا سلبيا في الفاعلية الذاتية الملاحظ إذا كان هذا الملاحظ يرى أن لديه نفس قدرات النموذج الذي يلاحظه، أما إذا كان الملاحظ يرى أن لديه قدرات

تفوق قدرات النموذج، فإن فشل هذا الأخير لا يكون له تأثيره السلبي في هذه الحالة.

ومع أن الخبرات من خلال الآخرين أضعف من الخبرات المباشرة، إلا أن الخبرة من خلال الآخرين يمكن أن تنتج تغيرات دائمة ذات دلالة من خلال تأثيرها على الأداء، فالناس الذين يقتنعون من خلال الآخرين بأنهم غير فعالين، يميلون إلى السلوك بطرق غير مؤثرة، وبذلك يتولد في الواقع دليل عدم فاعلية مؤكد، بالمقابل فإن تأثيرات النموذج التي تحسن الفاعلية الذاتية يمكن أن تقلل من تأثير الخبرة المباشرة للفشل وذلك من خلال التحمل للفشل المتكرر.**(Bandura, 1986 :400)** وفي دراسة لمعرفة أثر التعلم بالملاحظة على الفاعلية الذاتية، قام الباحثون بعرض شريط فيديو يصور بوضوح كيفية التعامل مع الأطفال الذين لديهم صعوبات تعلم، وذلك على عينة من طلبة التربية، كما تم عرض شريط آخر غير واضح على عينة ضابطة، وقد أشارت النتائج إلى أن الفاعلية الذاتية لدى العينة التجريبية قد زادت بصورة دالة، بينما لم يكن هناك تغير دال لدى العينة الضابطة. مما يؤكد أهمية التعلم بالملاحظة كمصدر من مصادر الفاعلية الذاتية.**(Hagen, et.al, 1998 :169)**

ويرى "باندورا" **Bandura (1977)** أن الأشخاص لا يثقون في نموذج الخبرة كمصدر أساسي لمعلومات مستوى الفاعلية الذاتية، ورغم ذلك فكثير من التوقعات تشتق من الخبرات البديلة **Vicarious Experiences**، ورؤية أداء الآخرين للأنشطة الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة والرغبة في التحسن والمثابرة مع الجهود ودراسة أنفسهم بالنسبة لاستطاعة الآخرين والقدرة على الانجاز والتحسن في الأداء، والخبرات البديلة، والثقة عملية استدلالية تفيد في رفع مستوى الفاعلية الذاتية، والاقتناع بتوقعات الفاعلية بواسطة النمذجة فقط احتمال ضعيف أكثر عرضة للتغيير.

ويضيف "باندورا " **Bandura (1982)** أن تقدير الفاعلية الذاتية يتأثر جزئيا بالخبرات البديلة أو رؤية الآخرين المشابهين وهم يؤدون بنجاح خاصة الذين يحكمون على أنفسهم بأنهم قادرون على إنجاز الأنشطة، وبالرغم من ضعف المكونات المتشابهة

المدركة في ملاحظة الآخرين، فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول الفاعلية الذاتية والتنبؤ بالأحداث البيئية.

أي أن ملاحظة الآخرين وهم ينجحون ترفع من مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد، وملاحظة شخص آخر وبنفس الكفاءة وهو يفشل في أداء عمل ما، تؤدي إلى خفض مستوى الفاعلية. وعندما يكون النموذج مختلفا عن الملاحظ تؤثر المثيرات البديلة أدنى تأثير على الفاعلية، وتكون الخبرات البديلة أكبر تأثيراً عندما تكون الخبرة السابقة للأفراد عن النشاط المطلوب قليلة، وآثار النمذجة بصفة عامة ليست في قوة الأداء الشخصي من حيث تأثيرها في زيادة مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد، بينما يكون لها آثار قوية في خفض الفاعلية. **(جابر، 444:1990)**

ويرى الباحث أن ميل الفرد إلى ملاحظة الآخرين الذين لهم تقدير وكفاءة واهتمام اجتماعي يساهم في رفع الفاعلية الذاتية مما يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل.

3-7 الإقناع اللفظي: Verbal Persuasion

إن الاعتقادات حول الذات تتأثر بالرسائل التي يحصل عليها الفرد من الآخرين، ويطلق "بايارس" على هذا المصدر الإقناع الاجتماعي **Social Persuasion**، ويشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، فالآخرون في بيئة التعلم الاجتماعي (المعلمون، الآباء، الأقران) يمكنهم إقناع المتعلم لفظيا بقدرته على النجاح في مهام خاصة. ويمكن أن يكون الإقناع اللفظي داخليا، ويأخذ شكل ما يطلق عليه "الحديث الايجابي مع الذات". **(pajares, 1996)**

وبالرغم من أن هذا المصدر ضعيف المعلومات عن معتقدات الفرد عن الفاعلية الذاتية، إلا أنه يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تنمية معتقدات الفاعلية الذاتية لدى الفرد، ويمكن أن يؤثر هذا المصدر بصورة غير مباشرة من خلال تأثيره في فاعلية التغذية الراجعة. **(Mccown et al, 1996 :269)**

ويذكر "باندورا" **Bandura (1982)** أن الإقناع اللفظي يعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين، والاقتناع بها من قبل الفرد أو معلومات تأتي للفرد لفظيا عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعا من الترغيب في ألأداء أو الفعل يؤثر على

سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، وأن الاقتناع الاجتماعي له دور هام في تقدم الإحساس بالفاعلية الشخصية ويستطيع الفرد أن ينجز بنجاح، وأن الأفراد الذين لديهم قدرة على الاقتناع الاجتماعي يملكون القدرة خاصة في المواقف الصعبة، وأن الإقناع اللفظي يستخدمه الأشخاص على نحو واسع جدا مع الثقة في ما يملكونه من قدرات وما يستطيعون إنجازه، وأن الاقتناع الاجتماعي يمكن أن يحدث زيادة في مستوى الفاعلية الذاتية، وأنه توجد علاقة تبادلية بين الأداء الناجح والإقناع اللفظي في رفع مستوى الفاعلية–الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد.

ويرى الباحث أن طبيعة معتقدات الفرد حول كفاءته وفاعليته الذاتية ترجع مباشرة إلى طبيعة الحوار الذهني الداخلي والحديث الإيجابي مع الذات فإن كان الفرد مقتنع بإدائه ولديه دافعية عالية نحو النجاح فإنه قد يمتلك الفاعلية الذاتية المرتفعة.

وهذا ما ينطق عليه أيضاً عند اقتناعه من الآخرين فإذا استطاع الفرد أن يقتنع فهو قادر على مواجهة المواقف الصعبة مما يزيد في مستوى الفاعلية الذاتية.

7-4 الاستثارة الانفعالية: Emotional Arousal

ويذكر "باندورا" **Bandura (1977)** أن هذا المصدر يعتمد على حالة الدافعية المتوفرة في الموقف بالإضافة إلى حالة الفرد الانفعالية، وأن الاستثارة الانفعالية تظهر في المواقف الصعبة بصفة عامة والتي تتطلب مجهودا كبيراً وتعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، والاستثارة الانفعالية المرتفعة عادة ما تضعف الأداء، وأنه يمكن خفض مقدار الاستثارة الانفعالية بواسطة النمذجة، وبالإضافة إلى ذلك هناك متغير هام يعتبر أكثر تأثيرا في رفع مستوى الفاعلية الذاتية وهو"ظروف الموقف نفسه".

ويشير "باندورا" **Bandura** إلى أن معظم الناس تعلموا الحكم على قدراتهم في تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية، فالذين يملكون خوفاً شديدا أو قلقا حاداً يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة، وترتبط الاستثارة بعدة متغيرات هي:

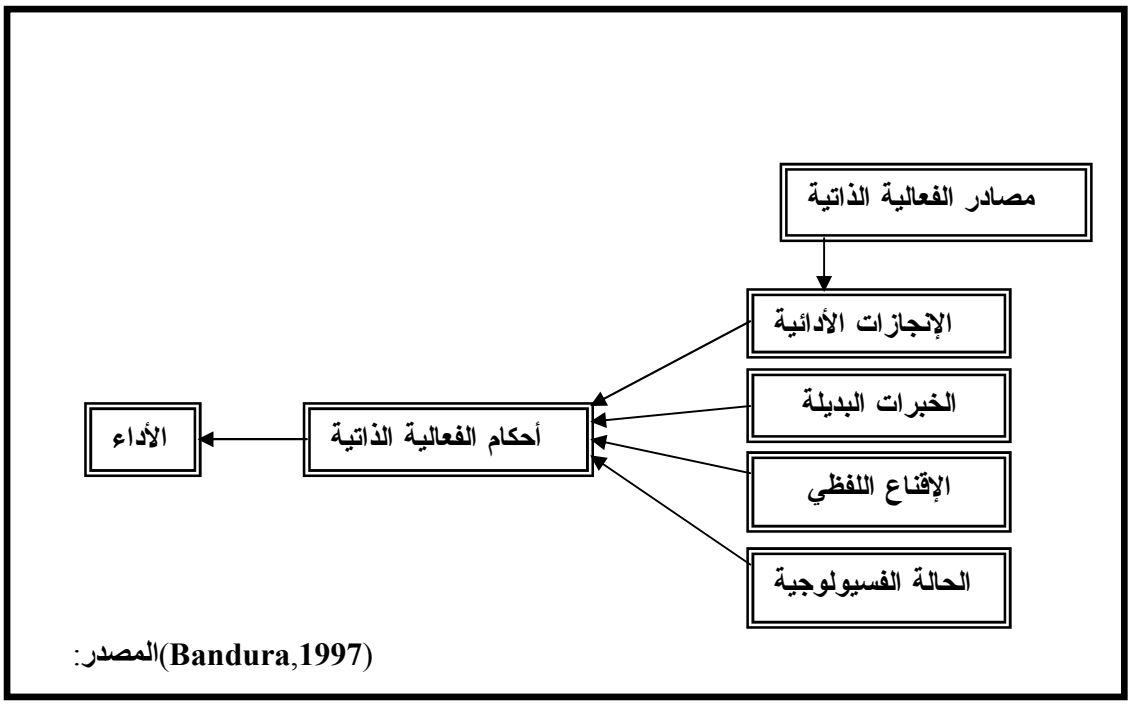
أ – مستوى الاستثارة: وفي هذا ترتبط الاستثارة في بعض المواقف بتزايد الأداء.

ب– الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية: فإذا أدرك الفرد أن الخوف أمر واقعي

فإن هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص ولكن عندما يكون خوفاً مرضيا فإن الاستثارة الانفعالية عندئذ تميل إلى إنقاص الفاعلية.

ج- طبيعة العمل: إن الاستثارة الانفعالية قد تيسر الإتمام الناجح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة.**(جابر، 445:1990)**

ويذكر "باندورا" **Bandura (1977)** أن مصادر الفاعلية الذاتية (الانجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية) يستخدمها الأفراد في الحكم على مستويات الذات، وتوضيح الاختلافات الأفراد، وتؤثر المعلومات على توقعات الفاعلية وهي تعتمد على حكم التقدير المعرفي وعدد العوامل المحيطة التي يشملها المجتمع، الموقف، الخبرات الناجحة.



المصدر: (Bandura,1997)

شكل(6) مصادر الفاعلية الذاتية عند باندورا

8- أنواع الفاعلية الذاتية: يمكن تصنيف الفاعلية الذاتية إلى عدة أنواع منها:

8-1- الفاعلية القومية: Population-efficacy

الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في

الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد. **(جابر، 477:190)**

8-2- الفاعلية الجماعية: Collective-efficacy

الفاعلية الجماعية هي: مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها.

ويشير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة.

ومثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح.

(أبو هاشم 45:1994)

8-3- الفاعلية الذاتية العامة: Generalized self-Efficacy

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

8-4- الفاعلية الذاتية الخاصة: Specific self-Efficacy

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

8-5 الفاعلية الذاتية الأكاديمية: Academic Self-Efficacy

تشير الفاعلية الذاتية الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات

الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي.(**العزب، 51:2004**)

9- خصائص الفاعلية الذاتية: هناك خصائص عامة للفاعلية الذاتية وهي:

- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أم عقلية أم نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف.
- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
- أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أداؤه مع ما يتوافر لديه من المهارات، فالفاعلية الذاتية هي "الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة".
- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
- أن الفاعلية الذاتية تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
- إن الفاعلية الذاتية ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بالفاعلية الذاتية مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.
- تتحدد الفاعلية الذاتية بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.
- أن الفاعلية الذاتية ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها.

وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع الفاعلية الذاتية الإيجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة.

(Cynthia & bobko,1994 :364)

ويشير "صديق" (**صديق، 61:1986**) إلى عدة مظاهر للفاعلية الذاتية يتصف بها الشخص الفعال ومنها:

9-1 الثقة بالنفس وبالقدرات:

لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه قدرته على تحديد أهدافه بنفسه والواثق من نفسه يقوم بأصعب الأعمال بيسر بالغ، والفرد الفعال لديه القدرة على أن يثق فيما يسعى إليه، ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه، والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

9-2 المثابرة:

المثابرة سمة فعالة روحها السعي، وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود، والمثابرة تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتر همتها مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة.

9-3 القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين:

تعتمد فاعلية الفرد على تكوين علاقات قوية وسليمة مع الآخرين، فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال وكلما كانت علاقات الفرد قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي، وعدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الفرد بالشعور بالعزلة الاجتماعية.

9-4 القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية:

تحمل المسؤولية أمر له قيمته، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهيا انفعاليا لتقبل المسؤولية، ويبدع عن أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته،

ويقدر على التأثير في الآخرين، ويتخذ قراراته بحكمه، ويثق الآخرون فيه وفي على تحمل المسؤولية، وفي كونه شخص يمكن الاعتماد عليه مستقبلا، ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذها، ويتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته، ويحكم سلوكه الالتزام الخلقي، والشخص السوي هو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أفعاله وتصرفاته ولديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبرته إلى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه وبين أفراد مجتمعه.

9-5 البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية:

وهي من مظاهر الفاعلية الذاتية المرتفعة فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة، مرن وإيجابي وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة، فيدرك ببصريته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال.

10- الفاعلية الذاتية المرتفعة – المنخفضة:

10- 1 الفاعلية الذاتية المرتفعة:

يتصف ذوو المستوى المرتفع في الفاعلية الذاتية بالثقة بالنفس، والمثابرة، والإصرار على بلوغ الهدف بصرف النظر عما يواجههم من عقبات ومشكلات، ويعتبر الإحساس بالفاعلية الذاتية محددا هاما لنجاح الفرد أو فشله في مختلف المهام التي يضطلع بها، فإذا كانت المعرفة والمهارات ضرورية لتحقيق أعلى مستوى من الأداء، فإن ذلك لا يكفي في غياب الإحساس بالكفاءة الذاتية نظرا لما يتصف به مرتفعو الفاعلية من القدرة على الأداء الجيد تحت مختلف الظروف. **(Bandura,1997 :38)**

ويضيف "باندورا" أن الفاعلية الذاتية تؤثر في أنماط التفكير بحيث قد تصبح معينات ذاتية أو معيقات ذاتية وإن إدراك الأفراد للفاعلية الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها، فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية الذاتية

يضعون خططا ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر، فالإحساس بالفاعلية ينشئ بناءات معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية.

يذكر "باندورا" أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوو الفاعلية الذاتية المرتفعة والذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- لديهم قدر عال من تحمل المسؤولية.
- لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين.
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- لديهم طاقة عالية.
- لديهم مستوى طموح مرتفع، فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون وصولها.
- يتصفون بالتفاؤل.
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- لديهم القدرة على تحمل الضغوط.

10- 2 الفاعلية الذاتية المنخفضة:

من سمات ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم):

- يخجلون من المهام الصعبة.
- يستسلمون بسرعة.
- لديهم طموحات منخفضة.
- ينشغلون بنقائصهم، ويهولون المهام المطلوبة.
- يركزون على النتائج الفاشلة.
- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.
- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب.

11- آثار الفاعلية الذاتية:

لقد أشار باندورا إلى أن الفاعلية الذاتية يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية، والدافعية، والوجدانية، وعملية اختيار السلوك. **(Bandura, 1993 : 134-135)** وفيما يلي عرض أثار الفاعلية الذاتية في تلك العمليات:

11-1 العملية المعرفية:

ذكر باندورا بأن آثار الفاعلية الذاتية على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة، فهي تؤثر على الأهداف، وكذالك في العمليات التوقعية، فالأفراد مرتفعو الفاعلية يتصورون عمليات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه، بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية عمليات الفشل ويفكرون فيها، وأضاف بأن معتقدات الفاعلية الذاتية تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة، ومفهوم القدرة يتمثل في دور معتقدات الفاعلية الذاتية في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فبعضهم يرى أن القدرة مكتسبة يمكن العمل على تطويرها، والاستفادة من أداء المهام الصعبة، بينما يرى بعضهم القدرة على أساس أنها موروثة فنجدهم يفضلون المهام التي تجنبهم الأخطاء.**(Bandura, 1995)**

أهم معتقدات الفاعلية الذاتية التي تؤثر على العملية المعرفية تتمثل في:

- الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يمتلكون الفاعلية الذاتية مرتفعة يضعون أهدافا طموحه، ويهدفون لتحقيق العديد من الانجازات، بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.
- الخطط والاستراتجيات التي يضعها الأفراد؛ من أجل تحقيق الأهداف.
- التنبؤ بالسلوك المناسب، والتأثير على الأحداث.
- القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذوو الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات، واتخاذ القرارات.

كما أنه كلما زاد مستوى تعقيد الأداء كلما أدى ذلك إلى ارتفاع أداء الذاكرة، وبالتالي تساهم معتقدات الفاعلية الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريق ألأداء، والفرد بشكل عام يقيم قدراته عن طريق مقارنة أدائه بالآخرين، وعن طريق التغذية الراجعة،

ويعتمد الأفراد على أدائهم الماضي للحكم على فاعليتهم، ولتحديد مستوى طموحهم، ولكن عن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفاعليتهم الذاتية. ومن خلال ما سبق يرى الباحث الأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يمرون بها، ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم، في حين أن من يمتلكون اعتقاداً راسخاً في فاعليتهم الذاتية عن طريق الإبداع والمثابرة يتوصلون إلى طريقة للسيطرة على بيئتهم، ويضعون لأنفسهم أهدافاً مليئة بالتحدي، ويستخدمون التفكير التحليلي، وهذا يرتبط بمدى اعتقاد الفرد بقدراته على ممارسة السيطرة على البيئة من خلال درجة الفاعلية الذاتية لإحداث التغيير عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرات والمصادر.

11-2 العملية الدافعية:

لقد أوضح باندورا وسيرفون إلى أن اعتقادات الأفراد للفاعلية الذاتية تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السببي، ونظرية الأهداف المدركة، ونظرية توقع النتائج، وتقوم الفاعلية الذاتية بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها.

(Bandura & Cervone, 1986:12)

وفيما يلي دور كل نظرية في التأثير على دافعية الفرد وفاعليته:

11-2-1 نظرية العزو السببي: تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعزون سبب فشلهم إلى أن الجهد غير كاف أو أن الظروف الموقفية غير ملائمة، بينما الأفراد منخفضو الفاعلية يعزون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية، والأداء، وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية.

11-2-2 نظرية الأهداف المدركة: تشير إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعمل على تعزيز العملية الدافعية، كما تتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثرها بتنظيم الدوافع والأفعال. والدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي: الرضا أو عدم الرضا الشخصي عن الأداء، والفاعلية

الذاتية المدركة للهدف، وإعادة تعديل الأهداف بناءا على التقدم الشخصي، فالفاعلية الذاتية تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها وحلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعو الفاعلية يبذلون جهدا كبيرا عند مواجهة التحديات.

11-2-3 نظرية توقع النتائج: تعمل على تنظيم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة، وهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها، لأنهم يحكمون على أنفسهم بانعدام الكفاءة. **(Bandura, 1993 :128-130)**

11-3 العملية الوجدانية:

إن اعتقادات الفاعلية الذاتية تؤثر في الضغوط والاحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما تؤثر على مستوى الدافعية نحو إنجاز المهام، حيث إن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم، وبالتالي يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق؛ لاعتقادهم بأنه ليس لديهم القدرة على إنجاز تلك المهمة

كما أن الأفراد منخفضو الفاعلية أكثر عرضة للاكتئاب؛ بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح إدراك الفاعلية الذاتية المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك ألانسحابي من المهام الصعبة، عن طريق التنبؤ بالسلوك في موقف ما. **(Bandura, 1989 :177-178)**

11-4 عملية اختيار السلوك:

ذكر باندورا بأن الفاعلية الذاتية تؤثر على عملية انتقاء السلوك، وإن عملية اختيار الفرد للأنشطة والأعمال التي يقبل عليها تتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من اعتقادات ذاتية في قدرته على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره وأداءه بصورة مناسبة.

كما يبين بأن الدراسات توصلت إلى أن الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم

حيث يتراخون في بذل الجهد، وعلى العكس فإن الإحساس المرتفع بالفاعلية الذاتية يعزز الانجاز الشخصي بطريقة مختلفة، حيث إن الفرد ذو الثقة العالية في قدراته يرى الصعوبات على أنها تحدي يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه، ويتخلص من آثار الفشل، ويعزز من جهده في مواجهة المعوقات.

(Bandura, 1993 :134-135)

12- التحليل التطوري للفاعلية الذاتية:

يرى باندورا أن الفترات المختلفة للحياة تقدم أنماطا للكفاءة المطلوبة من أجل الأداء الناجح، ويختلف الأفراد بشكل جوهري في الطريقة الفعالة التي يريدون بها حياتهم، وتشكل المعتقدات حول الفاعلية الذاتية مصدرا مؤثرا خلال دورة حياة الفرد.

(Bandura, 1997:162)

وفيما يلي أهم التطورات التي تؤثر في الفاعلية الذاتية:

12-1 نشأة الشعور بالسيادة الشخصية:

يولد الطفل الصغير بدون أي شعور بمفهوم الذات، وبالتالي فإن الذات تؤسس بطريقة اجتماعية من خلال الخبرات المنقولة بواسطة البيئة، وينتقل الشعور بالسيادة الشخصية من إدراك العلاقات العرضية بين الأحداث، إلى فهم أسباب وقوع الأحداث، وأخيراً إلى إدراك القدرة على إنتاج الأحداث والمساهمة فيها، وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالفاعلية الذاتية، كما يساهم كل من اكتساب الطفل للغة والكلام، ومعاملة الأسرة للطفل كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بالسيادة الشخصية. **(Bandura, 1997 :164-168)**

12-2 المصادر العائلية للفاعلية الذاتية:

حيث أن الأطفال لا يستطيعون أن يؤدوا بأنفسهم أشياء كثيرة، فإن الخبرات الناجحة في التدرب على التحكم الشخصي تكون مهمة لتنمية الكفاءة الاجتماعية المبكرة، فلكي يحصل صغار الأطفال على المعرفة الذاتية المتعلقة بقدراتهم على توسيع مجالات الأداء فإنهم يطورون ويختبرون قدراتهم الجسدية وكفاءتهم الاجتماعية لفهم وإدارة المواقف العديدة التي يواجهونها يوميا، إن الوالدين اللذين يستجيبان لسلوك أطفالهما واللذين يجدان فرصا للأفعال الفعالة ويسمحان للأطفال بحرية الحركة من أجل

الاستكشاف ويشجعان الأطفال على أن يجربوا الأنشطة الجديدة ويعضدان الجهود المبكرة يعملان على تسهيل تطوير الفاعلية الذاتية لدى أطفالهما. حيث يرتبط نمو الفاعلية الذاتية لدى الأطفال بالقدرة على إنجاز المهام وإدراك التأثيرات الهادفة **(الدوسري، 32:2001)**

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن خبرات الفاعلية الذاتية تكون في البداية موجودة في الأسرة، ولكن مع نمو الطفل اجتماعيا فإنها تزداد بسرعة لتصبح أكثر تعقيدا، حيث إن التفاعل المبكر مع الآخرين مهم، فهو يقدم للطفل فرصة لان يكون نشطا ويدرك الاستجابات الملائمة التي تقوده إلى تنمية شعوره بالفاعلية الذاتية، فينتقل الطفل إلى مرحلة جديدة، ويبدأ بتقييم فاعليته الشخصية من خلال المقارنات الاجتماعية.

12-3 اتساع الفاعلية الذاتية من خلال تأثيرات جماعة الرفاق:

يستطيع الطفل من خلال علاقته بأقرانه زيادة معرفته الذاتية، حيث يقدم الأقران نماذج للسلوك الفعال وأساليب التفكير، كما يميل الأطفال في عملية انتقاء الأقران إلى اختيار الأفراد الذين يشاركونهم الاهتمامات والقيم المشتركة، والأطفال الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم غير فاعلين اجتماعيا ينسحبون اجتماعيا ويدركون الفاعلية المنخفضة بين أقرانهم ويملكون شعورا متدنيا لتقدير الذات. **(Bandura, 1997:174)**

12-4 المدرسة كقوة لغرس الفاعلية الذاتية:

تمثل وظائف المدرسة الوضع الأساسي لتهذيب وتقوية الكفاءة المعرفية للفرد، حيث تعتبر المكان الذي ينمي فيه الأطفال كفاءاتهم المعرفية واكتساب المهارات اللازمة لمساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم مستقبلا، وهذا يجعلهم يتكيفون مع مجتمعهم بالفاعلية، وهذا يحدث نتيجة تطور الكفاءة العقلية للطفل. **(Bandura, 1997:174)**

13- الفاعلية الذاتية للمعلمين:

تعد الفاعلية الذاتية للمعلمين جزء لا يتجزأ من فاعليتهم كأفراد، إذ إنها فكرة بسيطة ولكنها بالغة الأهمية عند التنفيذ.

فالفاعلية الذاتية نظام معقد من عواطف المعلمين واتجاهاتهم وقيمهم واعتقاداتهم تؤدي إلى تكوين اتجاهات ايجابية لدى المعلمين نحو العملية التعليمية، و نتاجات تعلم طلبتهم وتشير الفاعلية الذاتية لدى المعلمين إلى أحكام المعلم حول مقدرته على تنظيم المخططات التعليمية للحصول على النتاجات المطلوبة من تعليم الطلبة، حتى أولئك الطلبة الذين يوسمون بأنهم صعبي المراس. **(Tschannen, M. & Woolfolk & Hoy, 1998)**

13-1 أنواع الفاعلية الذاتية لدى المعلمين:

هناك نوعان من الفاعلية الذاتية:

13-1-1 الفاعلية التعليمية العامة: وتتعلق بالنتاجات المتوقعة من العملية التعليمية برمتها، بمعنى الاعتقاد العام بمقدرة جمهور المعلمين على التأثير في تعلم الطلبة بصرف النظر على الظروف المحيطية. وهي لدى "قيبسون و ديمبو" الاعتقاد العام بمقدرة العملية التربوية و التعليمية على تنشئة الطلبة ودعم التحصيل الأكاديمي لديهم بصرف النظر عن المؤثرات الخارجية. **(Gibson & Dembo, 1984)**

13-1-2 الفاعلية التعليمية الخاصة: وهي اعتقادات المعلم حول مقدرته على إحداث التغيير المطلوب في تحصيل طلبته، فاعتقادات المعلمين بفاعليتهم الذاتية الخاصة تؤثر بشكل مباشر في خياراتهم، و جهودهم المبذولة، و مقدرتهم على تحمل ظروف العمل الصعبة **(Hoy, 2004)**

13-2 مصادر الفاعلية الذاتية للمعلمين: يستقي المعلمون فاعليتهم الذاتية من أربعة مصادر رئيسية:

13-2-1 انجازات الأداء: (Performance Accomplishment) إذ تعد من أكثر مصادر الفاعلية الذاتية أهمية، و تشير إلى نجاحات المعلم المتكررة في انجاز المهمات التي قد كلف بها، مما يولد لديه شعورا ايجابيا حول قدرته على إتمام المهمات المشابهة بنجاح، فالنجاح يزيد الفاعلية الذاتية بما يتناسب مع صعوبة العمل. **(Bandura, 1997).**

أما الإخفاق فيؤدي في أغلب الأحيان إلى تراجع ملحوظ وواضح في مستوى الفاعلية الذاتية إلا إذا شعر المعلم أنه بذل ما بوسعه وخاصة في ظروف الاستشارة الانفعالية العالية.

13-2-2 الخبرات البديلة:(Vicarious Experience) تشير إلى مقدرة المعلم على تعلم سلوك جديد من خلال ملاحظته لسلوك النماذج الاجتماعية التي يتعايش معها.
(Giallo & Llittle, 2004)

فملاحظة المعلم لانجازات أقرأنه والتعلم منهم، وتقليدهم يعزز لديه الفاعلية الذاتية، ويزيد من إمكاناته العملية، مما يساعده في الحكم على نفسه إذا كان بإمكانه القيام بالمهمات ذاتها، أو الوصول إلى نفس المستوى من الانجاز. **(Hoy, 2004)**

13-2-3 الإقناع اللفظي: (Verbal Persuasion) ثالث مصادر الفاعلية الذاتية للمعلمين وهو الرسائل اللفظية التي يتلقاها المعلمون فيما يتعلق بمقدراتهم، فالمعلمون الذين يتم إقناعهم بأنهم يمتلكون الطاقة الكامنة للنجاح يبذلون قصارى جهدهم للوصول إلى أهدافهم.

13-2-4 الاستشارة الانفعالية: (Emotional Arousal) يعمل مستوى الاستشارة الانفعالية على رفع الفاعلية الذاتية إذا كان متوسطا، أما إذا كان شديدا فانه يؤدي إلى خفضها، فالمزاج العصبي والقلق من الحالات الانفعالية التي تؤثر سلبيا في الفاعلية الذاتية **(Hoy, 2000)**، كما تتأثر الاستشارة الانفعالية بطبيعة المهمة، إذ يساعد هذا الشعور على انجاز المهمات البسيطة بنجاح، وإتمام المهمات المعقدة.

وبشكل عام فان كل مصدر من مصادر الفاعلية الذاتية يساهم في بناء فاعلية المعلم بطريقة مميزة وفريدة، فالمعلم لا يبني فاعليته الذاتية من مصدر واحد فقط، إذ أن الطبيعة التكاملية لمصادر الفاعلية الذاتية تعمل على تحديد مستوى الفاعلية الذاتية الحقيقي، والقدر الذي يساهم به كل مصدر في تكوين فاعلية المعلم يعتمد على السمات الشخصية، وعمليات الاختيار، والقدرة على معالجة المعلومات. كما أن عملية تحديد الفاعلية الذاتية للمعلم في انجاز مهمة محددة ما هي إلا مكون من عملية أكبر لإثارة الدافعية التي تعمل على توليد أنواع مختلفة من السلوك.

13-3 تكوين الفاعلية الذاتية لدى المعلمين: جاء في "هدى خلايلية" أن عوامل متعددة تدخل ضمن منظومة تكوينها لديهم، إذ تتعدد هذه العوامل من حيث مصدرها وتأثيرها،

فبعضها يتعلق بالسمات التي يتمتع بها المعلم وبعضها يتعلق بتلك التي يكتسبها بفضل العوامل المحيطة به.

13-3-1 عامل الجنوسة: إذ يختلف المعلمون والمعلمات بدرجة الفاعلية الذاتية التي يتمتعون بها، فقد أشار روس(**Ross, 1998**) إلى إن المعلمات هن أكثر فاعلية من المعلمين، مما قد يفسر سيطرة المعلمات على مهنة التدريس في كثير من الدول، بينما أظهرت بعض الدراسات نتائج مغايرة فأشارت إلى أن فاعلية المعلمين الذاتية لا تتأثر بجنوسته. (**Fortman & Pontius, 2000**)

13-3-2 عامل الخبرة التدريسية: تتمثل في الفترة الزمنية التي يقضيها المعلمون في هذه المهنة، فقد أثبتت الدراسات أن اعتقاد المعلم بفاعليته الذاتية يتزايد بشكل طردي مع زيادة السنوات التي يقضيها في التدريس، وذلك لما يتاح له من الفرص لخوض تجارب عملية، تعد من أهم المصادر الأساسية للفاعلية، أما المعلمون حديثو العهد بالمهنة فأنهم بحاجة إلى مزيد من التشجيع والثناء على انجازاتهم لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبناء فاعلية ذاتية قابلة للتطوير لديهم. (**Tschannen, M. & Woolfolk, 2002**).

كما أن الخبرات التي يكتسبها المعلمون من خلال ممارستهم الشخصية تعد أكثر تأثيرا من الخبرات التي يكتسبونها من خلال ملاحظة انجازات زملائهم كنوع من الخبرات المتبادلة. وهنا لابد من الإشارة إلى دور الإعداد الجيد والتدريب للمعلمين كوسيلة فاعلة لإمدادهم بالخبرات وتوفير فرص لتبادلها، وتقديم التغذية الراجعة البناءة مما يؤثر ايجابيا في دافعتيهم و شعورهم بالرضا، ويرفع مستوى انتاجاتهم.

13-3-3 عامل المؤهلات العلمية: المعلمون الذين يمتلكون مؤهلات علمية عليا يتمتعون بفعالية ذاتية عالية، واتجاهات ايجابية نحو العملية التعليمية، وهم أكثر إبداعا في تنفيذ استراتيجيات التعليم الحديثة وأكثر تفاعلا مع أفكار التلاميذ. (**هدى خلايلية، 2011**)

الخلاصة:

الفاعلية الذاتية تكوين نظري وضعه "باندورا" كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات، وأحكام الفاعلية الذاتية عملية استنتاجيه تتوقف على معلومات من أربع مصادر رئيسية هي: الانجازات الأدائية والخبرات البديلة والإقناع اللفظي والحالة النفسية أو الفسيولوجية. وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد هي: قدر الفاعلية والعمومية والقوة.

كما أن الفاعلية الذاتية تعبر عن توقع الفرد لمدى قدرته على أداء مهمة محددة وهي أيضا تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، وإنها وحدها لا تحدد السلوك بل لا بد من وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية.

وتختلف توقعات الفاعلية الذاتية عن توقعات الفرد للنتائج ويمارس النوعان تأثيرا قويا على السلوك الإنساني. وهي جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالناتج النهائي للسلوك وقد يكون ذلك وراء مثابرة الفرد في مواجهة العقبات.

تتأثر الفاعلية الذاتية بالعديد من العوامل وهي كذلك تؤثر في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم.

الفاعلية الذاتية للمعلم تكتسب من خلال عوامل متعددة تدخل ضمن منظومة تكوينها لديهم، إذ تتعدد هذه العوامل من حيث مصدرها وتأثيرها، فبعضها يتعلق بالسمات التي يتمتع بها المعلم وبعضها يتعلق بتلك التي يكتسبها بفضل العوامل المحيطة به كعامل الجنوسة والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي وتتكون الفاعلية الذاتية لدى المعلمين من خلال نجاحاتهم ومستوى الأداء لديهم ومقدرتهم على تعلم سلوك جديد في المدرسة بقدر التحفيز والنشاط الذي يمارسونه والجهد والمثابرة ومستوى تحمل المسؤليات.

الفصل الرابع
الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

32- أهداف الدراسة الاستطلاعية

33- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية

34- عينة الدراسة الاستطلاعية

- 3-1 حجم عينة الدراسة الاستطلاعية
- 3-2 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

35- الخطوات المتبعة لبناء استبيان الفاعلية الذاتية

36- الخصائص السيكومترية لاستبيان الفعالية الذاتية

- 5-1 الصدق

5-1-1 صدق المحكمين

5-1-2 التحليل العاملي

5-1-3 الاتساق الداخلي

- 5-2 الثبات

5-2-1 طريقة التجزئة النصفية

5-2-2 طريقة معامل الثبات كرونباخ

5-2-3 الثبات بتقنية حذف العبارة

37- مقياس الارتياح النفسي

38- الخصائص السيكومترية لمقياس الارتياح النفسي

- 7-1 الصدق

7-1-1 الصدق التمييزي

7-1-2 التحليل العاملي

7-1-3 الاتساق الداخلي

- 7-2 الثبات

7-2-1 طريقة التجزئة النصفية

7-2-2 طريقة معامل الثبات كرونباخ

تمهيد :

الدراسة الاستطلاعية هي خطوة ضرورية في عملية البحث وهامة، تساهم في التعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث، كما تعطينا الصورة الأولية لمضمون البحث، وكذلك تعرفنا على عينة وخطة البحث.

و هذه الدراسة تساعد الباحث على رسم الخطة والمنهج الصحيح لمواصلة عملية البحث. كما تعتبر تمهيدا للدراسة الأساسية، ولهذا كان من الضروري القيام بها. وهي دراسة أولية تمكننا من معرفة مدى توافق المعلومات التي يقيسها المقياس أو الاستبيان مع ما هو موجود في الميدان، و تهدف إلى تصور الطريقة التي يمكن أن يقدم بها الاستبيان، كما أنها تساهم في التعرف على أفراد عينة البحث، كما تمكننا من تفادي وتجنب المشاكل والصعوبات التي يمكن أن نواجهها في الدراسة الأساسية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التأكد من التصميم العام للبحث وتجريب أدوات الدراسة.
-التدريب على استخدام الأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة.
-التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.
- مدى صلاحية مقياس الارتياح النفسي واستبيان الفاعلية الذاتية.
- التعرف على المعوقات والأخطاء.
-التعرف على مجتمع الدراسة.
- مدى إمكانية عينة البحث من تطبيق الأدوات.

1-مكان و زمان الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية من 22 سبتمبر 2014 إلى 30 من نفس الشهر والسنة بمقاطعات سيدي علي، عين تادلس، سيدي لخضر وخير الدين بولاية مستغانم، إذ توجه الباحث إلى المقاطعات المذكورة، ولكون الباحث يشتغل بقطاع التربية والتعليم لم يجد اعتراض في تطبيق أدوات الدراسة الاستطلاعية على عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بمستغانم.

2-عينة الدراسة الاستطلاعية:

3-1- حجم عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 150 معلما ومعلمة (ذكور، إناث) من مجموع 161 معلما ومعلمة، وذلك بسبب إلغاء 11 وثيقة لعدم مطابقة ملأ الاستبيان للتعليمة وذلك بوضع أكثر من اختيار واحد في أكثر من فقرة أو لعدم إكمال ملء الاستبيان رغم شرح الباحث لكيفية الإجابة على أسئلة الاستبيان بإعطاء مثال عن ذلك، يشتغل(يعمل) أفراد العينة بالمقاطعات المذكورة سابقا يمثلون بذلك عينة الدراسة الأساسية التي بدورها تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة.

3-2-خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

توضح الجداول أدناه مميزات عينة الدراسة الاستطلاعية:

أ- حسب الجنس:

الجدول (01): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	إناث	ذكور	المجموع
العدد	82	68	150
النسبة المئوية ٪	% 54.7	% 45.3	%100

يتضح من الجدول أن عدد إناث عينة الدراسة الاستطلاعية (82 إناث بنسبة 54.7%) أكثر من عدد الذكور فيها (68 ذكراً بنسبة45.3%) بفارق قدره ستة (14) فردا.

ب- حسب الأقدمية في التعليم (مدة سنوات التدريس):

الجدول (02): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية في التعليم.

سنوات الاقدمية	7 سنوات أو أقل	من 8 إلى 15 سنة	16 سنة فأكثر	المجموع
العدد	54	27	69	150
النسبة المئوية ٪	%36.0	% 18.0	% 46.0	%100

يتضح من الجدول(02) أن غالبية أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تتراوح مدة الأقدمية في التعيلم عندهم 8 سنوات فأكثر أي ما نسبته 64 % ، بالمقابل ما نسبته 36% الذين لا تتجاوز مدة الأقدمية عندهم 7 سنوات.

ج - حسب مكان العمل:

الجدول(03) : توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب مكان العمل.

مكان العمل	مدينة	شبه مدينة	ريف	المجموع
العدد	34	22	94	150
النسبة المئوية ٪	%22.7	% 14.7	% 62.7	%100

يتضح من الجدول (03) أن عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (عدد المعلمين) الذين يعملون في الريف يفوق عدد أفراد ذات العينة الذين يعملون في المدينة أو شبه مدينة إذ أن مجموع العاملين في المدينة أو شبه مدينة يقل عن العاملين في الريف.

3-الخطوات المتبعة لبناء استبيان الفاعلية الذاتية :

أعد هذا الاستبيان بعد الاطلاع على المقاييس والأطر النظرية التي تناولت الفاعلية الذاتية، والمتمثلة في الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال، والفاعلية الذاتية حسب باندورا: "اعتقادات الفرد حول قدرته على تنظيم المخططات المطلوبة وتنفيذها لإنجاز الأهداف المرغوبة".**(Bandura, 1997 :8)**

وهناك مكونات عدة ينطوي عليها مفهوم الفاعلية الذاتية مثل (الأداء الإنجازي، القدرة على المواجهة والتغيير، المثابرة وبذل الجهد، الثقة بالنفس، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي، المبادرة وتحمل المسؤولية).

كما تم الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الفاعلية الذاتية العامة، للطلبة، للمعلمين منها مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لـ **(Tschannen-Moran & Woolfolk, 2001)** مقياس فاعلية الذات لطلبة الجامعة لـ **(هويدة حنفي وفوزية الجمالي 2010)** مقياس فاعلية الذات لدى الطلبة لـ **(عطاف محمود، 2012)** مقياس الفاعلية الذاتية في تدريس العلوم لـ **(Enochs & Riggs, 1990) ترجمة (حسونة سامي، 2009)**

وقد استفدت من هذه المقاييس في بناء الاستمارة الحالية.

في الأخير تم الوصول إلى أربعة أبعاد تقيس الفعالية الذاتية لدى المعلمين وهي:

الفعالية في الأداء التربوي والفاعلية في المبادرة وتحمل المسؤولية والفاعلية في الجهد المبذول والمثابرة والفاعلية في إدارة القسم والتحكم فيه.

كما تمثلت مرحلة الإعداد في الخطوات الآتية:

تمت الاستفادة من البحوث والدراسات والأطر النظرية التي اهتمت بالفاعلية الذاتية بصفة عامة والفاعلية الذاتية لدى المعلمين بصفة خاصة.

الأخذ بآراء مفتشي التربية والتعليم ومديري المدرسة الابتدائية كخبراء في الميدان.

وشملت الاستمارة الأولية 34 فقرة (تمثل الفاعلية الذاتية لدى المعلمين) وبعد مناقشتي مع الزملاء في التربية والتعليم تم الاستغناء عن فقرتين اثنتين، وهي (أثق في قدراتي على تحويل مواقف الفشل إلى نجاح مع التلاميذ) حيث تعتبر الفقرة غامضة يمكن تكون خاصة بالمعلم أو بالتلميذ. والفقرة الثانية المحذوفة هي (أبذل جهدا لضمان اندماج التلاميذ صعبي المراس) لا يفهمها المعلم نظرا للغة الركيكة.

صارت الاستمارة تشمل 32 فقرة موزعة على 4 أبعاد المذكورة سابقا.

تم كتابة 32 فقرة السالفة الذكر في ضوء سلم ليكرت الخماسي لقياس درجة الفاعلية الذاتية. وذلك بعد اطلاعي على مقياس (**شاهر خالد**) الذي يقيس جودة الحياة لدى الطالب، ويتكون من 50 عبارة يجاب عن كل منها بواحدة من إجابات خمسة متدرجة (أبدا- قليل جدا- إلى حد ما - كثيرا- كثير جدا).(**شاهر خالد، 2008**) وكذا مقياس الفاعلية الذاتية للمعلمين لـ "تشانن موران وولفولك" (**Tschannen-moran et woolfolk, 2001**) الذي يقيس الفاعلية الذاتية للمعلمين يتكون من 24 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي فاعلية المعلم في مشاركة الطلبة في العملية التعليمية التعلمية، وفاعلية المعلم في استخدام استراتيجيات التعليم، وفاعلية المعلم في الإدارة الصفية.يجاب عليها وفق سلم من خمس درجات (بدرجة كبيرة جدا – بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة قليلة – بدرجة قليلة جدا)، والتي تأخذ الدرجات (1،2،3،4،5)على التوالي وبناء عليه تم تحديد مستوى الفاعلية الذاتية للمعلم من خلال حساب متوسط استجاباته على فقرات المقياس.(**هدى خلايلية، 2011**)

تم اختيار التدرج الخماسي التالي الذي يمثل الفاعلية الذاتية لدى المعلمين:

" موافق تماما، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق تماما"

ويصحح الاستبيان(الفاعلية الذاتية لدى المعلمين) بإعطاء الدرجات (5-4-3-2-1) وتشير الدرجة المرتفعة إلى الفاعلية الذاتية المرتفعة بينما تدل الدرجة المنخفضة على الفاعلية الذاتية المنخفضة.

يشمل الاستبيان الأبعاد الأربعة المذكورة سابقا وهي بالترتيب:

- الفاعلية في الأداء التربوي.

- الفاعلية في المبادرة.
- الفاعلية في الجهد المبذول.
- الفاعلية في إدارة القسم والتحكم فيه.

بعد كتابة تعليمة الاستبيان وفقراته تم عرضه على عينة من المعلمين قصد التصحيح اللغوي لضبطها نهائيا.

5- الخصائص السيكومترية لاستبيان الفاعلية الذاتية:

5-1 الصدق:validité

يقصد به أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه.**(وليد، 2009: 38)**

5-1-1 صدق المحكمين: اعتمدنا في بحثنا هذا على طريقة صدق المحكمين، حيث عرضنا الاستبيان في صورته الأولية على عشرة محكمين[2] : أساتذة في علم النفس وعلوم التربية قصد تحكيمها بإبداء أرائهم حول الشكل العام للاستبيان و تعليمته و ملاءمة فقراته وأبعاده من عدم ملاءمتها ، مع تقديم الملاحظات والتعديلات التي يرونها مناسبة.

الجدول (04): توزيع عينة المحكمين وخصائصها.

المحكمون	العدد	التخصص	مكان العمل		
			جامعة وهران	جامعة سيدي بلعباس	المركز الجامعي غليزان
أستاذ جامعي	10	علم النفس	07	02	01

وبناءاً على الملاحظات المقدمة من طرف المحكمين قام الباحث بالتغييرات والتعديلات الآتية:

أولا : معلومات شخصية:

اتفقت آراء أغلب الأساتذة المحكمين على تغيير المعلومات الشخصية الخاصة بالمعلم حيث تم التعديل وفقا لما يخدم البحث الحالي حسب الجدول التالي:

[2] **الأساتذة المحكمون:** ماحي ابراهيم، مكي أحمد، مكي محمد، غريب العربي، ياسين آمنة، مقدم سهيل، بولجراف بختاوي، الشيخ فتيحة، حلوش مصطفى، فلوح أحمد.

الجدول (05): المعلومات الشخصية قبل وبعد التحكيم.

قبل التحكيم	بعد التحكيم
-**الخبرة المهنية (الخبرة في التعليم):**(1-7) (8-14) (15-21) (22 فأكثر) - **مكان العمل:** ريف ( ) شبه مدينة ( ) حضري ( )	- **الأقدمية في التعليم:** من1 إلى 7 سنوات ( ) من 8 إلى 15 سنة ( ) 15 سنة فأكثر( ) - **مكان العمل:** مدينة ( ) شبه مدينة ( ) ريف ( )

من خلال هذا الجدول يلاحظ انه تم استبدال مصطلح الخبرة المهنية بمتغير الأقدمية في التعليم وتقسيمه كما هو موضح أعلاه أي بالتعديل في سلم سنوات الأقدمية في التعليم، وتم الإبقاء على متغيري الجنس ومكان العمل دون حذف أو زيادة.

ثانيا: فقرات استبيان الفاعلية الذاتية لدى المعلمين:

أ-الفقرات الملغاة:

الجدول (06): فقرات الفاعلية الذاتية الملغاة حسب أراء المحكمين.

الرقم	الفقرة	التعليل
03	استشير من له خبرة في مجال تخصصي	مكررة في العبارة الثانية.
13	أثق بقدراتي في مساعدة زملائي عندما تواجههم مشكلة	غير دالة لا تناسب بعد المبادرة.
18	أنا على يقين أنني أستطيع تنفيذ الخطة التي أضعها	غير دالة لا تناسب بعد الجهد.
19	أنا مقتنع بقدراتي في التعليم	غير دالة لا تناسب بعد الجهد.

ب- نتائج تعديل فقرات وأبعاد الاستبيان:

الجدول (07): الفقرات المعدلة قبل وبعد التحكيم مع التدعيم بالسبب.

قبل التحكيم		بعد التحكيم		السبب
الرقم	الفقرة	الرقم	الفقرة	
9	أضع لنفسي أهدافا كبيرة وأستطيع تحقيقها	8	أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه	تضييق المفهوم وتجنب العبارات الواسعة بوضع هدفا مكان أهدافا
16	أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.	15	أقوم بأداء عملي التربوي الذي كلفت به	توضيح العبارة الغامضة.
28	استطيع ضبط سلوك التلميذ الفوضوي ومواصلة الدرس	24	أستطيع ضبط السلوك الغيرالتربوي بدون توقيف الدرس	استبدال التلميذ الفوضوي بالسلوك الغير التربوي لتحسين صياغة الفقرة.
30	أضع نظام يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية.	28	أضع نظاما يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية.	تصحيح لغوي

ج- نتائج قبول الأبعاد و ترتيب العبارات:

تم قبول أبعاد الاستبيان بعد الإطلاع على التعاريف الإجرائية للبحث من طرف المحكمين،

ورتبت فقراته، كما أنه تم إلغاء أربع فقرات، وصار الاستبيان يضم في صيغته النهائية 25 فقرة موزعة على الأبعاد الأربعة مرتبة كما في الجدول التالي :

الجدول (08): توزيع فقرات استبيان الفاعلية الذاتية حسب الأبعاد بعد التحكيم.

البعد	أرقام فقراته	المجموع
الفعالية في الأداء.	7-6-5-4-3-2-1	07
الفاعلية في المبادرة.	15-14-13-12-11-10-9-8	08
الفاعلية في الجهد.	21-20-19-18-17-16	06
الفاعلية في إدارة القسم.	28-27-26-25-24-23-22	07
المجموع	**28**	28

5-1-2- التحليل العاملي:

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

الجدول (09):التحليل العاملي لاستبيان الفاعلية الذاتية بطريقة المحاور الأساسية والتدوير المتعامد.

رقم الفقرة	قبل التدوير				بعد التدوير			
	الأبعاد			الشيوع	الأبعاد			الشيوع
	1	2	3		1	2	3	
1	**0.47**	-0.20	-0.35	0.47	**0.59**	0.19	-0.07	0.59
2	**0.36**	-0.30	0.03	0.36	**0.39**	-0.05	0.26	0.39
3	**0.41**	-0.19	-0.33	0.41	**0.54**	0.16	-0.27	0.54
4	**0.58**	-0.30	-0.22	0.58	**0.65**	0.14	0.16	0.65
5	**0.57**	-0.47	-0.18	0.57	**0.73**	-0.01	0.21	0.73
6	**0.64**	-0.22	-0.16	0.64	**0.61**	0.21	0.24	0.61
7	**0.66**	-0.21	-0.14	0.66	**0.61**	0.22	0.27	0.61
8	**0.62**	-0.17	0.00	0.62	**0.49**	0.19	0.37	0.49
9	**0.55**	-0.21	-0.08	0.55	**0.52**	0.15	0.26	0.52
10	**0.58**	-0.02	-0.23	0.58	**0.49**	0.36	0.13	0.49
11	0.49	-0.01	0.01		0.31	0.25	0.29	0.31
12	**0.42**	0.05	0.23	0.42	0.11	0.21	**0.42**	0.42
13	**0.61**	0.07	0.20	0.61	0.23	0.33	**0.50**	0.50
14	**0.57**	-0.09	0.27	0.57	0.28	0.16	**0.55**	0.55
15	**0.55**	0.05	0.10	0.55	0.26	0.31	**0.39**	0.39
16	**0.48**	-0.23	0.43	0.48	0.23	-0.05	**0.64**	0.64
17	**0.59**	-0.15	0.42	0.59	0.25	0.07	**0.69**	0.69

0.58	**0.58**	0.23	0.24	0.60	0.29	-0.02	**0.60**	18
0.55	**0.55**	0.24	0.15	0.54	0.31	0.05	**0.54**	19
0.49	**0.49**	0.10	-0.17	0.46	**0.46**	0.13	0.22	20
0.58	0.04	**0.58**	0.24	0.49	-0.24	0.30	**0.49**	21
0.66	0.13	**0.66**	0.06	0.47	-0.11	**0.47**	0.47	22
0.59	0.28	**0.59**	0.04	0.50	0.04	0.41	**0.50**	23
0.67	0.12	**0.67**	0.22	0.57	-0.20	0.39	**0.57**	24
0.63	0.07	**0.63**	0.09	0.44	-0.16	0.43	**0.44**	25
0.63	0.26	**0.63**	0.11	0.56	-0.01	0.40	**0.56**	26
0.47	0.17	**0.47**	0.41	0.61	-0.20	0.10	**0.61**	27
0.43	0.37	**0.43**	0.28	0.62	0.4	0.13	**0.62**	28
	3.65	3.66	4.23		1.56	1.82	8.16	**ج ك**
	13.05	13.09	15.13		5.59	6.52	29.16	**ن ت**

مع العلم أن:

ج ك : الجذر الكامن

ن ت : نسبة التباين

يتضح من الجدول (10) أعلاه أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة أبعاد بدلا من أربعة السابقة، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي كان تشبعها أكبر من 0.35 ، وحذفت الفقرات التي كان تشبعها أصغر من 0.35 وهي الفقرة 11 (حينما أقرر القيام بشيء ما، أسرع للبدء فيه) كان تشبعها 0.31 الخاصة بالبعد المتعلق المبادرة، تم الاحتفاظ بفقرات بعد الأداء السبعة كاملة بإضافة ثلاثة فقرات الأولى من بعد المبادرة وهي:

- أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه.
- أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية.
- عندما تحث مشاكل غير متوقعة أتعامل معها بتفوق.

فصار عامل الأداء يحتوي على عشر فقرات.

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

- أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ.
- بإمكاني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.
- أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.

فصار عامل الجهد يحتوي على تسع فقرات.

أما البعد الثالث المتعلق بالفاعلية في إدارة القسم فكانت تشبعاته كافية ليحتفظ بالفقرات الثمانية الأولية.

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

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

رقم الفقرة	**البعد الأول: الأداء**	التشبع
1	لدي القدرة على تقييم أدائي.	**0.59**
2	أستفيد من خبرات الآخرين في تطوير أداني.	**0.39**
3	أعتمد على نفسي في أداء المهام التعليمية.	**0.54**
4	لدي إرادة لتحقيق أهداف الدرس بنجاح.	**0.65**
5	أوظف طرائق متنوعة في التدريس.	**0.73**
6	أواصل العمل مع التلاميذ بجد حتى في وجود عراقيل.	**0.61**
7	استخدم التقويم المناسب	**0.61**
8	*أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه.*	**0.49**
9	*أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية*	**0.52**
10	*عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، أتعامل معها بتفوق.*	**0.49**
	البعد الثاني: المبادرة	
11	*أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ.*	**0.42**
12	*بإمكاني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.*	**0.50**

13	*أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.*	**0.55**
14	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.	**0.39**
15	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أسعى إليه.	**0.64**
16	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجزه.	**0.69**
17	أستمر في العمل بالرغم من وجود صعوبات.	**0.58**
18	أبذل جهدا لتحفيز التلاميذ الذين يبدون قليلا من الاهتمام في الأعمال المدرسية .	**0.55**
19	عند تدني درجات التلميذ ألوم نفسي.	**0.49**
	البعد الثالث: إدارة القسم	
20	استطيع أن أنهي الحصة في الوقت المحدد.	**0.58**
21	أنا قادر على منع التلاميذ المشوشين من عرقلة سير الحصة.	**0.66**
22	أبذل جهدا لإقناع التلاميذ بإتباع النظام في القسم.	**0.59**
23	استطيع تجنب الخروج عن موضوع الدرس.	**0.67**
24	أستطيع ضبط السلوك الغيرالتربوي بدون توقيف الدرس.	**0.63**
25	أضع نظام يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية.	**0.63**
26	استغل وقت الحصة جيدا.	**0.47**
27	أ جذب التلاميذ نحو التعلم.	**0.43**

5-1-3 الاتساق الداخلي:

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

كما يتضح من خلال الجدول(11) التالي:

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

رقم الفقرة	العوامل			الدرجة الكلية
	1	2	3	
1	**0.59			**0.47
2	**0.46			**0.36
3	**0.54			**0.42
4	**0.67			**0.56
5	**0.68			**0.55
6	**0.67			**0.61
7	**0.69			**0.64
8	**0.66			**0.61
9	**0.64			**0.55
10	**0.64			**0.58
11		**0.58		**0.46
12		**0.60		**0.59
13		**0.58		**0.55
14		**0.62		**0.57
15		**0.58		**0.47
16		**0.69		**0.59
17		**0.63		**0.59
18		**0.58		**0.53

19		**0.53		**0.30
20			**0.65	**0.52
21			**0.65	**0.47
22			**0.62	**0.51
23			**0.72	**0.58
24			**0.62	**0.47
25			**0.66	**0.56
26			**0.65	**0.60
27			**0.63	**0.61
الدرجة الكلية	**0.85	**0.84	**0.82	

** كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (11) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01 ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0.30 و 0.64)، بينما تراوحت قيم معاملات ارتباط كل فقرة بالعامل الذي تندرج تحته ما بين (0.46 و 0.72)، وهي قيم أكبر من قيم معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للاستبيان وأصغر من قيم معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان والتي تراوحت ما بين (0.82 و 0.85). معاملات الارتباط المتوصل إليها عالية تؤكد وجود اتساق بين الفقرات والعامل الذي تندرج تحته والدرجة الكلية.

جدول(12) مصفوفة معاملات الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية لاستبيان الفاعلية الذاتية

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

** كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (12) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01 ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل عامل وعامل ما بين (0.55 و 0.58)، بينما تراوحت قيم معاملات ارتباط كل عامل بالدرجة الكلية ما بين (0.82 و 0.85)، وهي قيم أكبر من قيم معاملات ارتباط كل عامل بعامل.

كما أن معاملات الفاعلية في الأداء والجهد وإدارة القسم تؤكد الاتساق بين هذه العوامل والدرجة الكلية للاستبيان.

من خلال نتائج صدق المحكمين والاتساق الداخلي يمكن اعتبار الاستبيان صادقا واعتماده كاستبيان يقيس الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

5-2 الثبات: Reliability

يعني استقرار المقياس وعدم تناقضه مع نفسه، أي أنه يعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه على نفس العينة.

لإجراء اختبار الثبات لأسئلة الاستبيان نستخدم أحد معاملات الثبات مثل معامل " كرونباخ ألفا" **Cronbach's Alpha** أو "التجزئة النصفية" **Split-Half**. ومعامل الثبات يأخذ قيما تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح، فإذا لم يكن هناك ثبات في البيانات فإن قيمه المعامل تكون مساوية للصفر، وعلى العكس إذا كان هناك ثبات تام تكون قيمة المعامل

تساوي الواحد الصحيح. وكلما اقتربت قيمة معامل الثبات من الواحد كان الثبات مرتفعا وكلما اقتربت من الصفر كان الثبات منخفضا. **(وليد، 2009: 38)**

وللتأكد من الثبات استعملنا طريقة التجزئة النصفية، معامل الثبات كرونباخ وتحليل الثبات عن طريق تقنية حذف الفقرة(العبارة).

5-2-1 طريقة التجزئة النصفية

الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها باستعمال برنامج **SPSS 15.0**

جدول (13) نتائج التجزئة النصفية لأبعاد الفاعلية الذاتية لدى المعلمين والدرجة الكلية.

عوامل الفاعلية الذاتية	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الارتباط سبيرمان براون
الأداء	10	5 5	0.67 0.77	0.75
المبادرة	9	5 4	0.64 0.60	0.74
إدارة القسم	8	4 4	0.68 0.68	0.78
الفاعلية الذاتية لدى المعلمين	27	14 13	0.84 0.81	**0.81**

من خلال الجدول السابق، نلاحظ أن معاملات الارتباط بين جزئي كل عامل من عوامل الفاعلية الذاتية كن ينحصر بين 0.74 و 0.78 حيث انه يتميز بثبات عال.

أما معامل الثبات لنصفي الاستبيان الذي بلغ 0.81 دال على النسبة العالية للثبات.

5-2-2 طريقة معامل الثبات كرونباخ

يسمى معامل ألفا(α)، هذه الطريقة تصلح في الاختبارات التي تحتمل إجابات متعددة مثل الاتجاهات، وفي مثل الاختبارات النفسية والتربوية حيث تكون الإجابات متباينة مثل بدرجة كبيرة جدا، درجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة وضعيفة جدا ودراستنا من هذا النوع. يمكن ملاحظة معامل الثبات الفاعلية الذاتية من خلال الجدول التالي:

الجدول(14): قيم معاملات ثبات استبيان الفاعلية الذاتية.

عوامل الفاعلية الذاتية	ألفا كرونباخ
الأداء	0.82
المبادرة	0.83
إدارة القسم	0.76
الدرجة الكلية	**0.89**

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

5-2-3 الثبات بتقنية حذف العبارة:

تتم هذه الطريقة بحذف كل فقرة والتأكد بعد ذلك من تباين الاستبيان ومن معامل الارتباط. كيف نستطيع الحكم على العبارة التي تؤدي إلى انخفاض معامل الثبات أو زيادته ؟

يتيح الاختيار (***scale if item deleted***) التحقق من هذا حيث يوضح إلى أي مدى يتحسن معامل الثبات بحذف كل مفردة من المفردات بالتتابع أو العكس) النقص في معامل الثبات بحذف مفردة معينة (وعليه فالمفردة التي ينقص معامل الثبات بحذفها فهي عبارة جيدة لا يمكن الاستغناء عنها والعبارة التي يزيد معامل الثبات بحذفها يمكن حذفها لأنها تبتعد بنا عن التقدير الحقيقي لسمة موضوع القياس).**(وليد، 40:2009)**

والجدول التالي يبين النتائج المتوصل إليها.

الجدول(15) تحليل ثبات استبيان الفاعلية الذاتية بتقنية حذف الفقرة.

عوامل الفاعلية الذاتية	رقم الفقرة	متوسط الاستبيان عند حذف الفقرة	تباين الاستبيان عند حذف الفقرة	معامل الارتباط الصحيح بعد حذف الفقرة	قيم α بعد حذف الفقرة
الأداء	1	106.58	137.80	0.41	**0.89**
	2	106.17	141.12	0.30	**0.89**
	3	106.60	137.97	0.35	**0.89**
	4	106.15	138.58	0.52	**0.89**
	5	106.23	137.40	0.50	**0.89**
	6	106.31	135.50	0.56	**0.89**
	7	106.39	136.80	0.60	**0.89**
	8	106.34	135.35	0.56	**0.89**
	9	106.53	136.22	0.50	**0.89**
	10	106.80	134.69	0.52	**0.89**
المبادرة	11	106.89	135.33	0.38	**0.89**
	12	106.31	137.12	0.55	**0.89**
	13	106.22	138.25	0.51	**0.89**
	14	107.01	133.65	0.51	**0.89**
	15	106.36	138.80	0.42	**0.89**
	16	106.32	136.01	0.54	**0.89**
	17	106.36	136.46	0.54	**0.89**
	18	106.23	138.31	0.49	**0.89**
	19	107.19	139.76	0.20	**0.89**
إدارة القسم	20	107.30	134.28	0.45	**0.89**
	21	106.41	138.08	0.42	**0.89**
	22	106.20	138.19	0.46	**0.89**
	23	106.52	135.18	0.52	**0.89**
	24	106.63	137.72	0.40	**0.89**
	25	106.60	136.88	0.52	**0.89**
	26	106.34	136.09	0.55	**0.89**
	27	106.14	136.96	0.57	**0.89**

العمود الأول يوضح متوسط المقياس عند حذف العبارة والعمود الثاني يوضح تباين المقياس عند حذف العبارة والعمود الثالث يوضح معامل الارتباط المصحح بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس والعمود الرابع يوضح قيمة معامل كرونباخ ألفا عند حذف العبارة.

إذا ازداد "معامل كرونباخ ألفا" عند حذف العبارة يضعف المقياس، أي أن حذف هذه العبارة يؤدي إلى زيادة الثبات وبالتالي تستبعد للمحافظة على ثبات الأداة.

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

ومن خلال هذه النتائج المتوصل إليها بعد استعمال تقنية الحذف، تبقى الفقرات تمثل استبيان الفاعلية الذاتية لدى المعلمين ولا نحذف أية فقرة.

وبعد تميز الاستبيان بالثبات العالي من خلال التجزئة النصفية ومعامل الثبات كرونباخ α، وتحليل الثبات بتقنية حذف عبارة، يمكن اعتبار الاستبيان ثابت ويصلح للتطبيق في دراستنا.

6- مقياس الارتياح النفسي:

قام الباحث في دراسته الحالية باستخدام ثلاثة مقاييس لقياس الارتياح النفسي، تتمثل الأداة الأولى في مقياس الارتياح الشخصي المؤشر العالمي للارتياح الذي صممه "كومينس" **Commins** (الرضا عن مجالات الحياة) ترجمة وتعديل تيلوين حبيب (**tiliouine, 2009**) وهو مقياس يقيس رضا الفرد عن مجالات الحياة كالمستوى المعيشي، الأمن، الصحة، الانجازات، العلاقات مع الآخرين، الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه، الرضا حول المستقبل والحياة الروحية العبارة التي أضافها تيلوين لتناسب المجتمع المسلم، يتكون من تسع فقرات تتم الإجابة عنها وفق سلم من0 يعني غير راض إطلاقا إلى 10 وتعني راض بشدة (مئة بالمئة) بحيث تتراوح درجة المفحوص من بين(0-90) نقطة.

والأداة الثانية تتمثل في مقياس الرضا عن الحياة لـ" دينر ، امونس، لارسن وقريفان" (Diener et al., 1985) الذي تمت مراجعته فيما بعد من قبل "دينر وبافو" سنة 1993(Diener & pavot, 1993)، أعدت صور عربية لهذا المقياس وأخضعت لدراسة الثبات والصدق بطرائق وأساليب عديدة. فضلا عن ذلك، أخضعت هذه الصورة للتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير العوامل بطريقة فريماكس، وأشارت نتائج الدراسة إلى صلاح الصورة العربية المقترحة لمقياس الرضا عن الحياة للاستخدام.(**أمطانيوس ميخائيل، 2011**)

وهذا ما تبنيناه في دراستنا الحالية، وهو مقياس يقيس رضا الفرد عن حياته بصفة عامة ويسمى البعد المعرفي، ويتكون من خمس فقرات تتم الإجابة عنها وفق تدرج سباعي (غير موافق بتاتا – غير موافق – غير موافق إلى حد ما – لست موافق ولا معارض – موافق إلى حد ما – موافق – موافق جدا). بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين

(7–35) نقطة.

أما الأداة الثالثة تتمثل في مقياس التوازن الوجداني باناس(**PANAS**) من إعداد "واتسن، كلارك وتيلجن" (**Watson, Clark & Tellegen, 1988**)وقام الباحث بترجمة المقياس وتصحيحه اللغوي من قبل أساتذة الانجليزية وأساتذة في علم النفس، يتكون المقياس من عشرون مفردة، عشرة منها تمثل الوجدان الايجابي (**PA**) وعشرة الأخرى تمثل الوجدان السلبي (**NA**).

يتم جمع المفردات الموجبة وتمثل الوجدان الموجب وزيادته تعني الرضا، وتجمع المفردات السالبة وتمثل الوجدان السالب ونقصانه تعني الرضا، بمعنى الرضا عن الحياة الوجدانية هو زيادة الوجدان الموجب ونقصان الوجدان السالب، وتكون الإجابة في هذا المقياس وفق تدرج خماسي (كثيرا جدا – كثيرا – بدرجة متوسطة – قليلا – قليلا جدا أو لا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (10–100) نقطة.

والارتياح النفسي في الشكل العام يقاس بالرضا عن الحياة من خلال الإجابة عن السؤال العام المتعلق بالرضا عن الحياة (ما درجة رضاك عن حياتك بشكل عام؟) والإجابة على مقياس الرضا عن الحياة (المكون المعرفي)، والرضا عن مجالات الحياة (الارتياح الشخصي)، والبعد العاطفي لقياس الحياة الوجدانية الموجبة والسالبة والتوازن بينهما.

ومنه للارتياح النفسي ثلاثة أبعاد:

- الرضا عن مجالات الحياة.
- الرضا عن الحياة (المكون المعرفي)
- البعد العاطفي(الوجدان الموجب + الوجدان السالب)

وبالتالي يتم حساب الارتياح النفسي بالمعادلة التالية:

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

7- الخصائص السيكومترية لمقياس الارتياح النفسي:

7-1 الصدق:

7-1-1 الصدق التمييزي: وفيها يقسم الاختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى بمتوسط الثلث الأدنى، وأحيانا يقارن 27 % من الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوياء في الاختبار وأن الضعفاء ضعاف في الاختبار، دلّ ذلك على أن درجة صدق الاختبار كبيرة. **(أحمد الطبيب، 217:2000)**

يسمى الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية (ومن أجل حساب الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية قمنا بإتباع الخطوات التالية:

- رصد الدرجة الكلية على المقياس لكل فرد من أفراد العينة.
- ترتيب مجموع درجات العينة ترتيبا تنازليا
- أخذ نسبة 27 % من الدرجات العليا و27 % من الدرجات الدنيا من العينة
- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعيار لكل مجموعة ثم حساب قيمة **ت** للمجموعتين بتطبيق **(T-test)**

جدول (16) نتائج تطبيق اختبار ت (t) المقارنة الطرفية على مقياس الارتياح النفسي.

المقياس	قيمة ت	جذر ع$_1^2$ + ع$_2^2$/ن− 1	ع$_1^2$ + ع$_2^2$	ع$_2^2$	ع$_1^2$	ع$_2$	ع$_1$	ن−1	م$_1$−م$_2$	م$_2$	م$_1$
commins	19,98	**1,73**	119,17	106,71	12,46	10,33	3,53	40,00	**34,49**	39,29	73,78
diener	28,81	**0,59**	14,16	10,24	3,92	3,20	1,98	40,00	**17,14**	14,29	31,43
panas P	21,51	**0,81**	26,41	2,89	23,52	1,70	4,85	40,00	**17,48**	12,22	29,70
panas N	19,19	**0,80**	25,75	18,40	7,34	4,29	2,71	40,00	**15,40**	27,00	42,40

$$\text{ت} = \frac{\text{م}_1 - \text{م}_2}{\sqrt{\frac{\text{ع}_1^2 + \text{ع}_2^2}{\text{ن} - 1}}} \qquad \text{درجة الحرية} = 2\text{ ن} - 2$$

م1 : موسط المجموعة الأولى.

م2 : متوسط المجموعة الثانية.

ع$_1^2$:التباين للمجموعة الأولى.

ع$_2^2$:التباين للمجموعة الثانية.

ن هو عدد أفراد المجوعة (العليا ، الدنيا)

150 يمثل حجم عينة الدراسة الاستطلاعية

ن= (27 × 150) :100 = 40.5 = 41

ن – 1 = 40 درجة الحرية = 82 – 2 = 80

جدول (17) معامل صدق مقياس الارتياح النفسي بطريقة المقارنة الطرفية.

الأبعاد	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الرضا عن مجالات الحياة	19,98	2.64	80	0.01
الرضا عن الحياة(المكون المعرفي)	28,81	2.64	80	0.01
الوجدان الموجب	21,51	2.64	80	0.01
الوجدان السلبي	19,19	2.64	80	0.01

ويتبين من الجدول السابق أن الفروق دالة بالنسبة لكل الأدوات المستخدمة، وهذا يشير إلى أن أدوات الدراسة صادقة ولبنودها القدرة التمييزية لقياس الاختبارات.

7-1-2 التحليل العاملي:

مقياس الارتياح النفسي في شطره الخاص بالرضا عن مجالات الحياة (الارتياح الشخصي) الذي اعتمدتاه في دراستنا صادق وثابت، مجرب عدة مرات في بيئات أجنبية وجزائرية.(**Tiliouine, 2009**)،(**Tiliouine, 2012**) ومقياس الرضا عن الحياة لـ "دييز" أخضع لدراسة الثبات والصدق بطرائق وأساليب عديدة. فضلا عن ذلك أخضع للتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير العوامل بطريقة فريماكس، وأشارت نتائج الدراسة إلى صلاح الصورة العربية المقترحة لمقياس الرضا عن الحياة للاستخدام.(**أمطانيوس ميخائيل، 2011**)، ولكن الباحث ارتأى أن يتأكد من صدقه على عينة من المعلمين. وللتأكد من ذلك تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المحاور الأساسية **(PRINCIPAL AXIS FACTORING)** واستخدم محك الجذر الكامن أكثر من واحد صحيح للعوامل التي تم استخراجها، وأعقب ذلك تدوير متعامد بطريقة فرماكس. **(VARIMAX)**.

الجدول (18):التحليل العاملي لمقياس الارتياح النفسي بطريقة المحاور الأساسية.

الفقرات	الرضا عن مجالات الحياة	الرضا عن الحياة	الوجدان الموجب	الوجدان السالب
1	0.71	0.86	0.38	0.69
2	0.64	0.86	0.42	0.73
3	0.70	0.86	0.57	0.73
4	0.71	0.74	0.71	0.50
5	0.77	0.58	0.73	0.60
6	0.77		0.66	0.67
7	0.80		0.27	0.68
8	0.65		0.62	0.52
			0.77	0.62
			0.56	0.54
ج ك	**4.19**	**3.12**	**3.52**	**4.08**
ن ت	**52.43**	**62.51**	**35.28**	**40.88**

مع العلم أن:

ج ك : الجذر الكامن

ن ت : نسبة التباين

يتضح من الجدول (18) أعلاه أن الفقرات حافظت على تشبعاتها بالأداة ففي مقياس الرضا عن المجالات الحياة تراوحت ارتباطات الفقرة بالمقياس ما بين (0.64– 0.80) وهي ارتباطات عالية مما يثبت صلاحيته على العينة المختارة.

وفيما يخص مقياس الرضا عن الحياة تراوحت ارتباطات الفقرة بالمقياس ما بين (0.58–0.86) وهي عالية أيضا، أما ارتباطات مفردات الوجدان الموجب كانت قيمة واحدة منخفضة نوعا ما ارتباطها 0.27 وبقية المفردات مرتفعة بلغت أكبرها 0.77 مما يدل على صدق المقياس أيضا وصلاحيته للاستعمال في الدراسة.

وارتباطات مفردات الوجدان السالب بالمقياس تراوحت ما بين (0.50–0.73) وهي عالية.

وكخلاصة حول مقياس الارتياح النفسي ومن خلال التحليل العاملي يمكن القول انه صادق ويمكن استعماله في الدراسة على عينة من المعلمين.

7- 1-3 الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الارتياح النفسي لدى المعلمين باستخدام معامل الارتباط الخطي، وذلك بحساب معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، كما يتضح في الجدول الموالي:

الجدول (19):مصفوفة الارتباطات بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي.

الفقرات	الرضا عن مجالات الحياة	الرضا عن الحياة	الوجدان الموجب	الوجدان السالب
1	**0.72	**0.83	**0.45	**0.70
2	**0.66	**0.84	**0.49	**0.73
3	**0.70	**0.83	**0.58	**0.74
4	**0.70	**0.75	**0.67	**0.51
5	**0.77	** 0.65	**0.65	**0.61
6	**0.76		**0.62	**0.67
7	**0.80		**0.41	**0.68
8	**0.65		**0.59	**0.52
9			**0.73	**0.62
10			**0.55	**0.53

** كل الارتباطات دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (19) أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01 ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0.65 و 0.77)، في مقياس الرضا عن مجالات الحياة بينما تراوحت قيم معاملات ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ما بين (0.65-0.84).

وتراوحت معاملات ارتباط مفردات الوجدان الموجب والسالب ما بين (0.41-0.74) وتعتبر كل معاملات الارتباط المحصل عليها عالية.

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

7-2- الثبات: Reliability

7-2-1 طريقة التجزئة النصفية:

جدول (20) التجزئة النصفية لمقياس الارتياح النفسي لدى المعلمين.

الارتياح النفسي	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الارتباط سبيرمان براون
الرضا عن مجالات الحياة Commins	8	4 4	0.73 0.80	0.85
الرضا عن الحياة Diener	5	3 2	0.83 0.51	0.74
الوجدان الموجب PA	10	5 5	0.63 0.58	0.73
الوجدان السالب NA	10	5 5	0.74 0.68	0.84

من خلال الجدول السابق، نلاحظ أن معاملات الارتباط بين جزئي كل مقياس كان ينحصر بين 0.73 و 0.84 ويلاحظ أنه يتميز بثبات عال.

7-2-2 طريقة معامل الثبات كرونباخ:

يمكن ملاحظة معامل ثبات الارتياح النفسي من خلال الجدول التالي:

الجدول(21): قيم معاملات ثبات كرونباخ لمقياس الارتياح النفسي.

الارتياح النفسي	ألفا كرونباخ
الرضا عن مجالات الحياة **Commins**	**0.77**
الرضا عن الحياة **Diener**	**0.75**
الوجدان الموجب **PA**	**0.73**
الوجدان السالب **NA**	**0.75**

يتضح من خلال هذه النتائج أن معاملات الثبات لكرونباخ لجميع المقاييس كانت عالية تراوحت ما بين 0.73 و 0.77 وتدل على الثبات وصلاحية المقياس للتطبيق، وتؤكد القدرة على تحقيق أهداف الدراسة.

وبعد تميز المقياس بالثبات العالي من خلال التجزئة النصفية ومعامل الثبات كرونباخ α، نعتبر المقياس ككل ثابت ويصلح للتطبيق في دراستنا.

وكخلاصة احتوى هذا الفصل على الخطوات العملية المتبعة في بناء استبيان الفاعلية الذاتية بأبعاده (الأداء والمبادرة وإدارة القسم) والخصائص السكوميترية (الصدق والثبات) لمقاييس الارتياح النفسي الثلاثة (الرضا عن مجالات الحياة، الرضا عن الحياة، والتوازن الوجداني المتمثل في زيادة الوجدان الموجب ونقصان الوجدان السالب).

الفصل الخامس
الدراسة الأساسية

تمهيد

39- منهج الدراسة

40- مكان وزمان الدراسة الأساسية

41- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

42- حجم عينة الدراسة الأساسية

43- خصائص عينة الدراسة الأساسية

- 5-1 حسب المقاطعات المعنية بالدراسة
- 5-2 حسب الجنس
- 5-3 حسب الأقدمية في التعليم
- 5-4 حسب مكان العمل

44- أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية

- 6-1 استبيان الفاعلية الذاتية
- 6-2 مقياس الارتياح النفسي

6-2-1 الرضا عن مجالات الحياة

6-2-2 الرضا عن الحياة

6-2-3 التوازن الوجداني

45- ظروف إجراء الدراسة الأساسية

46- الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل نتائج

تمهيد:

يهتم الباحث في هذا الفصل بعرض المنهج المتبع في الدراسة الأساسية للبحث الحالي والإطار الزماني والمكاني لها والمراحل المتبعة أثناء تطبيق أدوات البحث ميدانياً، بالإضافة إلى مميزات الأفراد المعنيين بالدراسة الذين يمثلون عينة البحث التي سحبها الباحث من المجتمع المتمثل في فئة المعلمين ومواصفاتها، مستخدماً في ذلك الإحصاء الوصفي الذي يهتم بتنظيم البيانات وعرضها منظمة في جداول بطريقة إحصائية رياضية رقمية، متبوعة بتعاليق موجزة حول كل مفهوم مقدم من طرف الباحث، حيث يلقي فيها الضوء على طبيعة الظاهرة موضوع الدراسة، وعرض طريقة إعداد أدوات القياس في صورتها النهائية وطريقة تصحيح هذه الأدوات(استبيان الفاعلية الذاتية، مقياس الارتياح النفسي ثم يلي التعريف بأدوات الدراسة الميدانية وأبعادها الفرعية وطريقة تقدير استجابات أفراد عينة البحث عليها، ليتمكن من انتقاء الأساليب الإحصائية الاستدلالية للكشف والاستدلال على المجتمع اعتمادا على ما توفر من بيانات لدى الباحث خاصة بعينة البحث الحالي.

1-منهج الدراسة:

انطلاقاً من أهداف الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لتحديد "الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين " فسيتم استخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، بالإضافة إلى أن هذا المنهج يعمد إلى استقصاء مظاهر الظاهرة وتحليلها.

2- مكان وزمان الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية بأربع مقاطعات إدارية (للتعليم الابتدائي) متباعدة نسبيا تقع بولاية مستغانم وهي مقاطعة خير الدين، مقاطعة عين تادلس، مقاطعة سيدي علي ومقاطعة سيدي لخضر. وقد تم اختيار هذه المقاطعات بطريقة عشوائية.

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من يوم 02 نوفمبر 2014 إلى غاية يوم 19 ديسمبر 2014.

إذ خصص الباحث هذه الفترة لتوزيع واسترجاع أدوات الدراسة من المعلمين المكونين في النهاية عينة الدراسة الأساسية. كما خصص جزء من الفترة الزمنية المذكورة لعملية تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً.

3-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية :

يهتم في البحث الحالي بدراسة الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين بولاية مستغانم وبالضبط بالمقاطعات المذكورة سابقا. تم إجراء البحث على عينة من المعلمين يختلفون باختلاف جنسهم، سنوات الأقدمية في التعليم عندهم ، مكان عملهم.

جدول (22) مجتمع البحث حسب المقاطعات.

المقاطعات	الذكور	الإناث	المجموع
خير الدين	71	207	278
عين تادلس	151	214	365
سيدي علي	163	133	296
سيدي لخضر	116	217	333
المجموع	501	771	1272

أخدنا باقتراح عدد من المنظرين الذين يرون أن حجم العينة يكون حسب الجدول التالي:

الجدول (23) حجم عينة البحث في الدراسات النظرية.

أسلوب البحث	حجم المجتمع	عدد أفراد العينة
البحث الوصفي	مجتمع صغير نسبيا (بضع مئات)	20% من أفراد المجتمع الصغير
	مجتمع متوسط (بضعة ألاف)	10% من أفراد المجتمع المتوسط
	مجتمع كبير (عشرة ألاف)	05% من أفراد المجتمع الكبير

(سامي ملحم، 130:1999) (نقلا عن مسعود برغدة، 157:2008)

مجتمع دراستنا متوسط نسبيا، تم تحديد عينة البحث وهي عينة عشوائية من المعلمين، بلغ مجموعها 346 فردا سحبت من مجتمع قدره 1272 معلما ومعلمة في مرحلة التعليم الابتدائي بالمقاطعات المذكورة بنسبة 27.20 %

طريقة حساب حجم العينة:

أ قل حجم عينة يعطى من المعادلة التالية:**(سناء إبراهيم وآخر، 24:2013)**

$$n= \frac{N}{N\alpha^2 +1}$$

حيث أن:

N هو مجتمع الدراسة

α مستوى الدلالة

n هو أقل حجم عينة

مجتمع الدراسة الحالية يتكون من 1272 ومنه يمكن استنتاج أقل حجم عينة كما يلي:

$$n = \frac{1272}{1+0.0025\times1272}$$

بالضرب والجمع والقسمة نحصل على **n = 304**

أقل حجم عينة يمكن استخدامه هو 304 وقد استخدمنا في دراستنا عينة قوامها 346 فردا ومنه تعتبر كافية لتمثيل المجتمع.

4- حجم عينة الدراسة الأساسية:

تم توزيع 400 استمارة واسترجاع 349، نظرا لضياعها من قبل المعلمين، أضطر الباحث في النهاية على الإبقاء فقط على 346 فرداً(139 ذكور،207 إناث)، أي تم إلغاء 3 استمارات لـــ 3 معلمين لعدم توفرها على شروط قبولها في البحث حتى لا تخل بنتائجه، كملء الاستبيان من طرف بعض أفراد العينة بوضع أكثر من اختيار واحد لأكثر من فقرة، أو عدم إكمال البعض الآخر لملء الاستبيان بترك فقرات منه دون إجابة، رغم شرح الباحث لتعليمة وكيفية الإجابة على فقرات الاستبيان، تم اختيار أفراد عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية، وهي نفس الطريقة التي سحب بها أفراد عينة البحث الاستطلاعية.

يقيم أفراد عينة البحث الأساسية بمناطق مختلفة بولاية مستغانم تقريبا لهم نفس الظروف المهنية والاجتماعية، بصفة عامة فهم بذلك يمثلون مجتمع البحث في هذه الدراسة، وقد قدم الباحث خصائص عينة البحث بالتفصيل تحت عنوان مميزات عينة الدراسة الأساسية بالجداول التكرارية كما هو وارد في الصفحات الموالية.

5- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

5-1 حسب المقاطعات المعنية بالدراسة:

سحب الباحث عينة الدراسة الأساسية متكونة من 346 فردا من أربع مقاطعات إدارية، بمتوسط 86 معلما من كل مقاطعة. هذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول (24): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المقاطعات.

المقاطعة الإدارية	الذكور	الإناث	المجموع	النسبة المئوية
خير الدين	21	37	58	% 16.76
عين تادلس	37	65	102	% 29.47
سيدي علي	36	53	89	% 25.72
سيدي لخضر	45	52	97	% 28.03
المجموع	139	207	346	% 100

الجدول (24) يفسر أن مقاطعة عين تادلس تحوي أكبر عدد أفراد عينة البحث، في حين أن مقاطعة خير الدين تشمل أقل عدد من أفراد عينة البحث.

5-2 حسب الجنس:

الجدول (25): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

الجنس	ذكور	إناث	المجموع
العدد	139	207	346
النسبة المئوية ٪	%40.17	%59.83	%100

فاق عدد الإناث عدد الذكور فيها بفارق قدره 68 معلمة من مجموع العينة الإجمالي، هذا ما توضحه النتائج المدونة في الجدول السابق أن عدد المعلمات (الإناث) في عينة الدراسة الأساسية أكبر من عدد المعلمين (الذكور) لكن بنسبة 19.65%، يمكن القول أن عينة الدراسة الأساسية في هذا البحث متجانسة تقريباً من حيث الجنس.

5-3 حسب الأقدمية في التعليم (مدة سنوات التدريس):

الجدول (26): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب سنوات الأقدمية في التعليم.

الاقدمية في التعليم	7 سنوات أو أقل	من 8 إلى 15 سنة	أكثر من 15سنة	المجموع
العدد	138	54	154	346
النسبة المئوية ٪	%39.88	%15.61	% 44.51	%100

يتضح من الجدول رقم(26) أن غالبية أفراد عينة الدراسة الأساسية تتراوح مدة الأقدمية عندهم 15 سنة فأكثر أي ما نسبته أكثر من 60 % تقريبا ، بالمقابل ما نسبته 40% لا تتجاوز مدة الأقدمية عندهم 7 سنوات.

5-4 حسب مكان العمل:

الجدول(27) : توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب مكان العمل.

مكان العمل	ريف	شبه مدينة	مدينة	المجموع
العدد	202	66	78	346
النسبة المئوية ٪	% 58.38	% 19.08	% 22.54	%100

يتضح من الجدول أن عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية الذين يمارسون عملهم في الريف بنسبة 60 % تقريبا، يفوق عدد أفراد ذات العينة الذين يمارسون عملهم في المدينة أو شبه مدينة أي ما نسبته 40%.

6- أدوات الدراسة الأساسية في صورتها النهائية:

6- 1 استبيان الفاعلية الذاتية:

أداة الدراسة استبيان تكون من عدد من الفقرات تشمل الفاعلية الذاتية لدى المعلمين، وقد بلغ عدد فقراته 27 في صورته النهائية، وقد تم استخدام تدرج خماسي وفق سلم ليكرت يحدد مستوى الفاعلية الذاتية، اشتمل على خمس مستويات (موافق تماما، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق تماما) موضحة في الملحق (2)، عبارته كلها موجبة موزعة على ثلاثة أبعاد تقيس الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

البعد الأول: الفاعلية في الأداء، يضم 10 فقرات تقيس فقراته الفاعلية في الأداء لدى معلمي المدرسة الابتدائية لها علاقة بمستوى أدائهم ويحققون من انجازات تربوية من اجل العطاء الجدي والأداء الحسن لصالح التلاميذ من وجهة نظرهم.

- لدي القدرة على تقييم أدائي.
- أستفيد من خبرات الآخرين في تطوير أداني.
- أعتمد على نفسي في أداء المهام التعليمية.
- لدي إرادة لتحقيق أهداف الدرس بنجاح.
- أوظف طرائق متنوعة في التدريس.
- أواصل العمل مع التلاميذ بجد حتى في وجود عراقيل.
- استخدم التقويم المناسب
- أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه.
- أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية
- *عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، أتعامل معها بتفوق.*

البعد الثاني: الفاعلية في المبادرة، يضم 9 فقرات تقيس فقراته الفاعلية في الجهد المبذول والمبادرة وتحمل المسؤولية والمثابرة لدى معلمي المدرسة الابتدائية من وجهة نظرهم.

- أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ.
- بإمكاني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.
- أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.
- تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.
- أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أسعى إليه.
- إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجزه.
- أستمر في العمل بالرغم من وجود صعوبات.
- أبذل جهدا لتحفيز التلاميذ الذين يبدون قليلا من الاهتمام في الأعمال المدرسية .

- عند تدني درجات التلميذ ألوم نفسي.

البعد الثالث: الفاعلية في إدارة القسم، يضم 8 فقرات تقيس فقراته القدرة على إدارة القسم والتحكم فيه بشكل يجعل التلاميذ يستفيدون من الحصص التعليمية لدى معلمي المدرسة الابتدائية من وجهة نظرهم.

- استطيع أن أنهي الحصة في الوقت المحدد.
- أنا قادر على منع التلاميذ المشوشين من عرقلة سير الحصة.
- أبذل جهدا لإقناع التلاميذ بإتباع النظام في القسم.
- استطيع تجنب الخروج عن موضوع الدرس.
- أستطيع ضبط السلوك الغيرالتربوي بدون توقيف الدرس.
- أضع نظام يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية.
- استغل وقت الحصة جيدا.
- أ جذب التلاميذ نحو التعلم.

6-1-1 طريقة تصحيح استبيان الفاعلية الذاتية:

عدد فقرات الاستبيان 27، بخمس اختيارات متفاوتة الدرجة لكل فقرة،

من فاعلية كبيرة جدا (موافق تماما) إلى فاعلية منخفضة جدا (غير موافق تماما) فالفرد الذي يضع العلامة (✓)

مقابل الخانة موافق تماما يأخذ **5** درجات.

ومقابل الخانة موافق يأخذ **4** درجات.

ومقابل الخانة موافق إلى حد ما يأخذ **3** درجات.

ومقابل الخانة غير موافق يأخذ **2** درجتين.

و مقابل الخانة غير موافق تماما يأخذ **1** درجة واحدة.

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

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

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

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

تحسب درجة المستجيب على المجال بجمع الدرجات التي حصل عليها عن كل عبارة من العبارات المكونة له.

وتصنّف الدرجة التي نالها المعلم في ضوء متوسط الوزن النسبي الفارق على النحو التالي:

أقل من 63 درجة تعبر عن درجة (مستوى فاعلية ذاتية منخفضة).

من 63 إلى 99 درجة تعبر عن درجة (مستوى فاعلية ذاتية متوسطة).

أكثر من 99 درجة تعبر عن درجة (مستوى فاعلية ذاتية مرتفعة).

6- 2 مقياس الارتياح النفسي:

قام الباحث في دراسته الحالية باستخدام ثلاثة مقاييس لقياس الارتياح النفسي:

1- مقياس الرضا عن مجالات الحياة (الارتياح الشخصي) لكومينس ترجمة وتعديل تيلوين **(tiliouine, 2009)**

2- مقياس الرضا عن الحياة لـ" دينر ، امونس، لارسن وقريفان" **(Diener et al., 1985)** الذي تمت مراجعته فيما بعد من قبل "دينر وبافو" **(Diener & pavot, 1993)**

3- مقياس التوازن الوجداني باناس**(PANAS)** من إعداد "واتسن، كلارك وتيلجن" **(Watson, Clark & Tellegen, 1988)** وقام الباحث بترجمة المقياس وتصحيحه اللغوي بمساعدة الأستاذ تيلوين وبعض أساتذة الانجليزية وأساتذة في علم النفس.

6-2-1 الرضا عن مجالات الحياة:

يتكون المقياس من ثمان فقرات تقيس رضا الفرد عن مجالات الحياة، تتم الإجابة عنها وفق سلم من0 يعني غير راض إطلاقا إلى 10 وتعني راض بشدة (مئة بالمئة) بحيث تتراوح درجة المفحوص من بين(0–80) نقطة.

جدول (28) توزيع الفقرات على مقياس الرضا عن مجالات الحياة.

الرقم	نص الفقرة
1	ما درجة رضاك عن مستواك المعيشي
2	ما درجة رضاك عن حالتك الصحية
3	ما درجة رضاك عن ما أنجزته أو حققته في حياتك
4	ما درجة رضاك عن علاقاتك الشخصية
5	ما درجة شعورك بالأمن
6	ما درجة شعورك بالانتماء إلى مجتمعك
7	ما درجة شعورك بالأمن حول مستقبلك
8	ما درجة رضاك عن تدينك او حياتك الروحية

طريقة تصحيح مقياس الرضا عن مجالات الحياة:

يتكون سلم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من عشر مستويات من 0 وتعبر عن عدم الرضا المطلق (غير راض إطلاقا) إلى 10 وتعني راض بشدة،

5 متوسط الرضا كلما زاد عن 5 زاد الرضا وكلما نزل دون 5 نقص الرضا إلى أن ينعدم عند الدرجة 0. المتوسط النظري هو40 بضرب المتوسط في عدد الفقرات (5×8) تحسب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها المعلم من خلال إجابته، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يتحصل عليها المجيب هي 80 درجة، وأدنى درجة صفر0. بمتوسط نظري قيمته 40، وتصنف الدرجة التي تحصل المعلم في ضوء المتوسط الوزني الفارق كما يلي:

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

- أكثر من 54 درجة (مستوى رضا مرتفع).

2-2-6 الرضا عن الحياة :(المكون المعرفي)

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

جدول (29) توزيع الفقرات على مقياس الرضا عن الحياة.

الرقم	نص الفقرة
1	بشكل عام تبدو الحياة التي أعيشها قريبة مما أتمناه لنفسي
2	أعتبر ظروف حياتي ممتازة
3	أنا راض عن الحياة التي أعيشها
4	حتى الآن لدي الأشياء المهمة التي أريدها
5	إذا قدر لي أن أعيش من جديد فلن أبدل الكثير في حياتي

طريقة تصحيح مقياس الرضا عن الحياة:

يتكون سلم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من سبع مستويات.

من 1 وتعبر عن غير موافق بتاتا (غير راض جدا) إلى 07 وتعني موافق جدا (راض جدا)، الدرجة 4 هي متوسط الرضا كلما زاد عن 4 زاد الرضا وكلما نزل دون 4 نقص الرضا إلى أن ينعدم عند الدرجة 1.

المتوسط النظري هو20 بضرب المتوسط في عدد الفقرات (4×5)

تحسب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها المعلم من خلال إجابته، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يتحصل عليها المجيب هي 35 درجة، وأدنى درجة 5 وتصنف الدرجات في ضوء المتوسط الوزني الفارق التي تحصل عليها الأفراد كما يلي:

- أقل من 15 درجة (مستوى رضا منخفض).
- من 15 إلى 25 درجة (مستوى رضا متوسط).
- أكثر من 25 (مستوى رضا مرتفع).

لمعرفة الدرجة العامة للرضا عن الحياة يمكن مقارنة درجة الإجابة عن السؤال العام **(هل أنت راض عن حياتك بشكل عام؟)** مع الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (المكون المعرفي). والمتحصل على الدرجة العالية تعني الرضا والدرجة المنخفضة تعني عدم الرضا.

3-1-5 التوازن الوجداني (الرضا عن الحياة من الجانب الانفعالي):

يتكون المقياس من عشرون مفردة، عشرة منها تمثل الانفعالات الايجابية (PA) وعشرة الأخرى تمثل الانفعالات السلبية (NA).

يتم جمع المفردات الموجبة وتمثل الوجدان الموجب وزيادته تعني الرضا، وتجمع المفردات السالبة وتمثل الوجدان السالب وزيادته تعني عدم الرضا، بمعنى الرضا عن الحياة الوجدانية هو زيادة الانفعالات الموجبة ونقصان الانفعالات السالبة، والتوازن بينهما يعني الرضا الوجداني وبالتالي الارتياح، وتكون الإجابة وفق هذا المقياس وفق تدرج خماسي (كثيرا جدا – كثيرا – بدرجة متوسطة – قليلا – قليلا جدا أو لا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (10–100) نقطة.

جدول (30) توزيع الفقرات على مقياس التوازن الوجداني.

الوجدان الموجب		الوجدان السالب	
الرقم	المفردة	الرقم	المفردة
1	حذر	1	منرفز
2	في حالة الهام	2	شعور بالخيبة
3	حازم	3	عصبي
4	منتبه	4	غير ثابت
5	نشيط	5	خائف
6	مهتم	6	متضايق
7	في حالة شوق	7	حزين
8	قوي	8	مذنب
9	متحمس	9	فزع
10	فخور	10	عدائي

طريقة تصحيح مقياس التوازن الوجداني: (PANAS)

يتكون المقياس من بعدين الأول يمثل الوجدان الموجب والثاني يمثل الوجدان السالب وتكون الإجابة وفق هذا المقياس وفق تدرج خماسي (كثيرا جدا – كثيرا – بدرجة متوسطة – قليلا – قليلا جدا أو لا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (10– 50) نقطة عن كل بعد، ومن (20 – 100) نقطة عن المقياس ككل.

المتوسط النظري بالنسبة للوجدان الموجب هو30 المتوسط في عدد المفردات (3×10)

المتوسط النظري بالنسبة للوجدان السالب هو30 المتوسط في عدد المفردات (3×10)

تحسب درجة المقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها المعلم من خلال إجابته على مفردات الوجدان الموجب على حدى، ثم تحسب درجة المقياس بجمع الدرجات التي تحصل عليها المعلم من خلال إجابته على مفردات الوجدان السالب على حدى، وزيادة درجات المفردات الموجبة (PA) تعني التعبير عن الرضا، ونقصان درجات المفردات السالبة (NA) تعبر عن الرضا أيضا، إذا حصل التوازن بزيادة الانفعالات الايجابية ونقصان الانفعالات السالبة دل ذلك على الرضا من الناحية الانفعالية، بمعنى إذا كانت مجموع درجات الوجدان الموجب والوجدان السالب هي من(50 إلى 60) أو أقرب تمثل التوازن وبالتالي الرضا عن الحياة من الجانب الوجداني (المكون الانفعالي للارتياح).

وتصنف درجات كل فرد في ضوء المعادلة التالية:

درجات الوجدان الموجب أكثر من 30 تعني الرضا وزيادة الارتياح.

درجات الوجدان السالب أقل من 30 تعني الرضا وزيادة الارتياح.

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

وكخلاصة حول مقياس الارتياح النفسي المستخدم في الدراسة نوضح كالأتي:

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

ثم الإجابة عن السؤال العام المتعلق بالرضا عن الحياة بشكل عام نقارن به المكون المعرفي للرضا عن الحياة.

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

7- ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

بما أن الدراسة الأساسية أجريت بعدد من المقاطعات فقد كان الباحث يجد صعوبة في استرجاع الاستبيانات، وقد تميزت هذه الدراسة بطول مدة التطبيق، طول هذه المدة راجع لكون الكثير من المعلمين لم يرجعوا الاستبيانات الموزعة عليهم إلا بعد الإلحاح والتنقل إلى مقر عملهم من طرف الباحث بمساعدة مفتشي المقاطعات المذكورة سالفا، ومديري المدارس الابتدائية، وكذلك لتباعد المقاطعات عن بعضها البعض، وأضطر الباحث في بعض الأحيان إلى صرف يوم كامل من زمن البحث للانتقال إليها ليعيدها أو يوزع استبيانات بدل الضائعة.

8- الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل النتائج :

من أجل تفسير النتائج الخام المتحصل عليها والإجابة على أسئلة الدراسة، اعتمد الباحث على الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات و النسب المئوية.
- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- تحليل التباين المتعدد الثلاثي **(three- way anova)** للمقارنة بين المجموعات.
- معادلة الانحدار.

وتمت كل هذه العمليات ببرنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS 15

الفصل السادس
عرض النتائج

تمهيد
1- عرض نتائج الفرضية الأولى
2- عرض نتائج الفرضية الثانية
3- عرض نتائج الفرضية الثالثة
4- عرض نتائج الفرضية الرابعة
5- عرض نتائج الفرضية الخامسة
6- عرض نتائج الفرضية السادسة

تمهيد :

بعد تفريغ الاستجابات وإدخالها في البرنامج الإحصائي **(SPSS.15)** قام الباحث بإجراء العمليات الحسابية التي يقتضيها البحث، والتي تسمح باختبار فرضيات البحث المعتمدة، وتتمثل هذه العمليات في الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية المذكورة سالفا.

عرض نتائج الفرضيات:

1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

" نتوقع ارتفاع مستوى الارتياح النفسي لدى المعلمين"

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس الارتياح النفسي، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول (31): المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد الارتياح النفسي والدرجة الكلية.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
الرضا عن مجالات الحياة	57.08	40	13.89
الرضا عن الحياة (المكون المعرفي)	23.01	20	6.87
الوجدان الموجب	34.42	30	6.42
الوجدان السالب	20.92	30	7.49
الارتياح النفسي (الدرجة الكلية)	**135.44**	**120**	**20.45**

يلاحظ من خلال الجدول رقم (31) أن المتوسط الحسابي للارتياح النفسي قدر بـ 135.44 وبانحراف معياري مساوي لـ 20.45 وهو مستوى مرتفع مقارنة مع المتوسط النظري (120).

والمتوسط الحسابي للرضا عن الحياة (المكون المعرفي) قدر بـ 23.01 وبانحراف معياري مساوي لـ 6.87 وهو مستوى مرتفع مقارنة بالمتوسط النظري(20)، أما المتوسط الحسابي للوجدان الايجابي فقدر بـ 34.42 وبانحراف معياري مساوي لـ 6.42 وهو مستوى مرتفع أيضا مقارنة بالمتوسط النظري(30)، فيما قدر المتوسط الحسابي

للوجدان السلبي بـ 20.92 و بانحراف معياري مساوي لـ 7.49 والذي يعتبر مستوى منخفض بالنسبة للمتوسط النظري (30).

يلاحظ أن مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفعا في الشكل العام من خلال الإجابة عن سؤال الرضا عن الحياة(**ما درجة رضاك عن حياتك بشكل عام؟**) أو من خلال درجة الرضا عن الحياة(المكون المعرفي).

ومن أجل التوضيح أكثر قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مقياس الرضا عن مجالات الحياة لمعرفة أي من الفقرات حصلت على أعلى متوسط حسابي لنحدد مستوى الرضا بالتدقيق، 5 درجات تعني رضا متوسط، وكلما زاد الدرجة عن 5 زاد الرضا وكلما نزلت دون 5 نقص الرضا إلى أن ينعدم عند الصفر (00). كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول (32) المتوسطات والانحراف المعياري لمقياس الرضا عن مجالات الحياة.

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1	ما درجة شعورك بالانتماء إلى مجتمعك	7.97	2.28	**80**
2	ما درجة رضاك عن علاقاتك الشخصية	7.53	2.10	**75**
3	ما درجة رضاك عن تدينك أو حياتك الروحية	7.45	2.58	**75**
4	ما درجة رضاك عن حالتك الصحية	7.20	2.48	72
5	ما درجة شعورك بالأمن	7.08	2.58	71
6	ما درجة رضاك عن ما أنجزته أو حققته في حياتك	6.66	2.34	67
7	ما درجة شعورك بالأمن حول مستقبلك	6.65	2.65	67
8	ما درجة رضاك عن مستواك المعيشي	6.50	2.53	65

يلاحظ من خلال الجدول (32) أن مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفعا في جميع الفقرات (المعلمون راضون عن حياتهم في جميع المجالات).

ويلاحظ من نفس الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للرضا عن الانتماء إلى المجتمع بلغ 7.97 بانحراف معياري قدره 2.28 وهو مستوى مرتفع جدا ما يعادل نسبة 80% ، يليه الرضا عن العلاقات الشخصية والرضا عن التدين أو الحياة الروحية بمتوسطين حسابيين قدرا ب 7.53 و7.45 بانحرافين معياريين بلغا 2.10 و2.58 على التوالي وهو مستوى مرتفع من الرضا أيضا ما يعادل نسبة 75%

حيث يرتب مستوى الرضا عن المستوى المعيشي في الذيل بمستوى رضا مقبول بنسبة 65% حيث بلغ المتوسط الحسابي 6.50 بانحراف معياري قدره 2.53

2-عرض نتائج الفرضية الثانية:

"تتوقع ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمين"

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على استبيان الفاعلية الذاتية، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول (33): المتوسطات والانحراف المعياري لأبعاد الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
الأداء	41.72	30	5.13
المبادرة	36.34	27	4.77
إدارة القسم	32.51	24	4.48
الفاعلية الذاتية (درجة كلية)	**110.58**	**81**	**12.12**

يلاحظ من خلال الجدول رقم (33) أن المتوسط الحسابي للفاعلية الذاتية قدر بـ 110.58 وبانحراف معياري مساوي لـ 12.12 وهو مستوى مرتفع جدا مقارنة مع المتوسط النظري (81).

المتوسط الحسابي للفاعلية في الأداء قدر بـ 41.72 وبانحراف معياري مساوي لـ 5.13 وهو مستوى مرتفع جدا مقارنة بالمتوسط النظري(30)، أما المتوسط الحسابي للفاعلية في الجهد والمبادرة فقدر بـ 36.34 وبانحراف معياري مساوي لـ 4.77 وهو مستوى

مرتفع جدا أيضا مقارنة بالمتوسط النظري(27)، فيما قدر المتوسط الحسابي للفاعلية في إدارة القسم بـ 32.51 و بانحراف معياري مساوي لـ 4.48 والذي يعتبر مستوى مرتفع جدا أيضا بالنسبة للمتوسط النظري (24).

ومن أجل التوضيح أكثر قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبيان لمعرفة أي من الفقرات حصلت على أعلى متوسط حسابي لنحدد مستوى الفاعلية الذاتية بالتدقيق، إذا كانت قيمة المدى (5-1=4) وطول الفئة (4:5=0.8)، فالمتوسط النظري لكل فقرة هو ثلاثة(3)

ويوضح الجدول (34) الفقرات مرتبة تنازليا من أعلى متوسط حسابي لها إلى أدناها.

الجدول (34): المتوسطات والانحرافات المعيارية ودرجة الفاعلية الذاتية مرتبة تنازليا.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-	أ جذب التلاميذ نحو التعلم.	4.43	0.72
2-	لدي إرادة لتحقيق أهداف الدرس بنجاح.	4.43	0.65
3-	أستفيد من خبرات الآخرين في تطوير أداني.	4.41	0.74
4-	أبذل جهدا لإقناع التلاميذ بإتباع النظام في القسم.	4.38	0.76
5-	عند تدني درجات التلميذ ألوم نفسي.	4.36	0.69
6-	أوظف طرائق متنوعة في التدريس.	4.35	0.77
7-	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أسعى إليه.	4.34	0.71
8-	أبذل جهدا لتحفيز التلاميذ الذين يبدون قليلا من الاهتمام في الأعمال المدرسية.	4.27	0.73
9-	أواصل العمل مع التلاميذ بجد حتى في وجود عراقيل.	4.26	0.82
10-	*أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.*	4.25	0.82
11-	استغل وقت الحصة جيدا.	4.24	0.80

12-	*أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه.*	4.23	0.84
13-	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.	4.22	0.78
14-	*بإمكاني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.*	4.21	0.77
15-	استخدم التقويم المناسب.	4.18	0.69
16-	أنا قادر على منع التلاميذ المشوشين من عرقلة سير الحصة.	4.17	0.84
17-	استطيع تجنب الخروج عن موضوع الدرس.	4.06	0.90
18-	*أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية-*	4.05	0.86
19-	لدي القدرة على تقييم أدائي.	4.00	0.87
20-	أضع نظام يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية.	3.97	0.79
21-	أعتمد على نفسي في أداء المهام التعليمية.	3.97	0.97
22-	أستطيع ضبط السلوك الغيرالتربوي بدون توقيف الدرس.	3.94	0.89
23-	*عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، أتعامل معها بتفوق.*	3.78	0.94
24-	أستمر في العمل بالرغم من وجود صعوبات.	3.69	1.16
25-	*أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ.*	3.57	1.04
26-	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجزه.	3.39	1.19
27-	استطيع أن أنهي الحصة في الوقت المحدد.	3.28	1.11
	الفاعلية الذاتية (الدرجة الكلية)	**110.58**	**12.12**

يظهر من الجدول أعلاه أن الفقرتين " أ جذب التلاميذ نحو التعلم" " لدي إرادة لتحقيق أهداف الدرس بنجاح "حصلتا على أعلى متوسط حسابي المقدر بـ (4.43) بانحراف معياري (0.77) و (0.65) على الترتيب، كما حصلت الفقرة التي تنص على " استطيع أن أنهي الحصة في الوقت المحدد" على أدنى متوسط حسابي قدره (3.28) بانحراف معياري (1.11) وتحتل بذلك المرتبة الأخيرة بدرجة فاعلية متوسطة.

3-عرض نتائج الفرضية الثالثة:

"توجد علاقة ارتباطيه بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين"

وللتحق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام" معامل ارتباط بيرسون "بين الدرجات المحصل عليها في مقياس "الارتياح النفسي" وكذا الدرجات المحصل عليها في استبيان "الفاعلية الذاتية"، وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية على ما يلي:

الجدول (35): معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد الارتياح النفسي وأبعاد الفاعلية الذاتية.

الأبعاد	الأداء	المبادرة	إدارة القسم	فاعلية ذاتية (درجة كلية)
الرضا عن الحياة بشكل عام	0.21**	0.09	0.05	0.14**
الرضا عن مجالات الحياة	0.26**	0.19**	0.09	0.22**
الرضا عن الحياة(المكون المعرفي)	0.16**	0.09	0.08	0.13*
الوجدان الموجب	0.40**	0.30**	0.20**	0.36**
الوجدان السالب	-0.15**	-0.08	-0.15**	-0.15**
الارتياح النفسي	0.30**	0.21**	0.10	0.25**

(** دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، * دالة عند مستوى دلالة 0.05)

يتضح من الجدول رقم (35) وجود علاقة موجبة وذات دلالة إحصائية بين أغلب الدرجات المحصل عليها في الأبعاد الفرعية لمقياس "الارتياح النفسي" والدرجات المحصل عليها في الأبعاد الفرعية لاستبيان "الفاعلية الذاتية" ماعدا الوجدان السالب، بوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الفاعلية الذاتية وأبعادها الفرعية والوجدان السالب.

وفي الشكل العام الزيادة في درجات المتغير الأول (الارتياح النفسي) يقابلها زيادة في المتغير الثاني وهو (الفاعلية الذاتية)، والنقص في المتغير الأول يقابله نقص في المتغير الثاني حيث قدرت قيمة ارتباط بيرسون بـ 0.25 بقيمة احتمالية (sig=0.00) والتي هي

أصغر من قيمة α المساوية لـ 0.01 بمعنى أنه يوجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والارتياح النفسي عند مستوى ثقة 99 % وعلى أساس هذه النتيجة نقبل فرض البحث القائل بأنه توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية.

4-عرض نتائج الفرضية الرابعة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في الارتياح النفسي وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم"

للتعرف على الفروق بين المعلمين في تحديدهم للارتياح النفسي وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل وأقدميتهم في التعليم والتفاعل الثنائي والثلاثي بين المتغيرات المستقلة تم استخدام تحليل التباين الثلاثي **(three- way anova)** ويظهر من الجدول التالي:

جدول(36) نتائج تحليل التباين الثلاثي**(three- way anova)** للارتياح النفسي وفقا لمتغيرات الجنس ومكان العمل والأقدمية في التعليم.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة sig	م الدلالة 0.05
الجنس	2471.472	1	2471.472	6.12	**0.01**	**دالة**
مكان العمل	769.752	2	384.87	0.95	0.38	غير دالة
الأقدمية	839.380	2	419.690	1.04	0.35	غير دالة
الجنس × مكان العمل	5141.435	2	2570.717	6.37	**0.00**	**دالة**
الجنس × الاقدمية	234.335	2	117.168	0.29	0.74	غير دالة
مكان العمل × الأقدمية	961.561	4	240.390	0.59	0.66	غير دالة
الجنس × مكان العمل ×الاقدمية	315.543	3	105.181	0.26	0.85	غير دالة
الخطأ	**132690.514**	**329**				
الإجمالي	**6491866.000**	**346**				

يظهر من الجدول أعلاه أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) في المتوسطات الحسابية للارتياح النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغير الجنس، كما يظهر وجود فروق أثر تفاعل كلا من الجنس ومكان العمل، كان هذا باستخدام تحليل التباين

الثلاثي في حين عدم وجود فروق بين المعلمين وفقا لمتغير الجنس أو مكان العمل باستخدام تحليل التباين الأحادي (anova one way) أو t test انظر الملحق نتائج anova one way أو t test فظهر عدو وجود فروق بين المعلمين وبالتالي الفرق البارز في الجدول أعلاه راجع إلى الصدفة أو عوامل أخرى، وعلى هذا الأساس تم مناقشة النتائج بعدم وجود فروق بين المعلمين وفقا لمتغيري الجنس أو مكان العمل. ويتضح من نفس الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) في المتوسطات الحسابية للارتياح النفسي لدى المعلمين تبعا لمتغيري مكان العمل والاقدمية في التعليم، أو التفاعل بينهم، ثنائيا كان أو ثلاثيا.

5-عرض نتائج الفرضية الخامسة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في الفاعلية الذاتية وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم"

للتعرف على الفروق بين المعلمين في تحديد الفاعلية الذاتية وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل وأقدميتهم في التعليم والتفاعل الثنائي والثلاثي بين المتغيرات المستقلة تم استخدام تحليل التباين الثلاثي **(three- way anova)** ويظهر من الجدول التالي:

جدول(37) نتائج تحليل التباين الثلاثي(three- way anova) للفاعلية الذاتية وفقا لمتغيرات الجنس ومكان العمل والأقدمية في التعليم.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة sig	م الدلالة 0.05
الجنس	1.27	1	1.27	0.00	0.92	غير دالة
مكان العمل	248.46	2	124.23	0.85	0.42	غير دالة
الأقدمية	131.28	2	65.64	0.45	0.63	غير دالة
الجنس × مكان العمل	248.79	2	124.39	0.85	0.42	غير دالة
الجنس × الاقدمية	264.82	2	132.41	0.91	0.40	غير دالة
مكان العمل × الأقدمية	1374.69	4	343.67	2.36	0.05	غير دالة
الجنس × مكان العمل ×الاقدمية	26.37	3	8.79	0.06	0.98	غير دالة
الخطا	**47892.25**	**329**				
الإجمالي	**428141.00**	**346**				

يظهر من الجدول (37) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) في المتوسطات الحسابية للفاعلية الذاتية لدى المعلمين، تبعا لمتغير الجنس، أو مكان العمل، أو الاقدمية في التعليم، أو التفاعل بينهم، ثنائيا كان أو ثلاثيا.

عرض نتائج الفرضية السادسة:

"يمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تحققنا من توفر الشروط التالية:

- أن العلاقة بين المتغيرات المستقلة (الأداء، المبادرة، إدارة القسم) والمتغير التابع(الارتياح النفسي) المراد التنبؤ به خطية.
- المتغير التابع المراد التنبؤ به درجاته متصلة.
- المتغيرات المستقلة تكون درجاتها من المستوى الرتبي أو المتصل ومن الممكن إدخال متغيرات من المستوى الاسمي بشرط أن تتضمن فئتين فقط مثل متغير الجنس (ذكور ، إناث).

- تحليل الانحدار المتعدد يتطلب حجم عينة كبير حيث يقترح البعض أن يكون حجم العينة عشرة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة في حين يقترح آخرون أربعون ضعف عدد المتغيرات المستقلة.(دوخي حنيطي، 2007)

ثم تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد(**stepwise regression**) للبيانات (المتغير التابع "الارتياح النفسي" والمتغيرات المستقلة "أبعاد الفاعلية الذاتية") وحساب معامل التحديد (R^2) وهو مقياس يوضح نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة في تفسير التغير الحاصل في المتغير التابع. أما (R^{2-}) المعدل فهي لقياس القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد. ويظهر من الجدول التالي:

جدول(38) معاملات الارتباط البسيط والمتعدد ومعامل التحديد المصحح.

النموذج	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	معامل التحديد المصحح R^{2-}	خطأ التقدير
1	0.332	0.110	0.102	19.382

من الجدول (38) الذي يوضح قيم معامل الارتباط الثلاثة وهي معامل الارتباط البسيط= **R 0.332**، وقيمة مربع معامل الارتباط المتعدد(معامل التحديد) **R^2 = 0,110** ، وأخيرا معامل التحديد المصحح **R^{2-} = 0.102** وهي قيم منخفضة، مما يعني أن المتغيرات المستقلة التفسيرية المتمثلة في أبعاد الفاعلية الذاتية فسرت ولو بقليل حدوث متغير(الارتياح النفسي ؛ 10% وما تبقى 90% فإنه يرجع إلى وجود عوامل أخرى تفسر ونتنبّأ بها لمتغير" الارتياح النفسي" أما خطأ التقدير **(Std. Error of the Estimate)** فكان 19.38 وكلما قل دلّ خطأ أقل للنموذج.

وللتحقق من صدق هذه العلاقة ولمعرفة هل السبب هو سبب حقيقي للنتيجة أم أن ما بين السبب والنتيجة علاقة زائفة أو غير سببية ؟ وهل هذا السبب متزامن مع أسباب أخرى في تأثيره على النتيجة أم أنه تسبب في وجود سبب آخر؟ فإننا نستخدم تحليل التباين **(Anova)** اختبار معنوية الانحدار، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول(39) تحليل التباين لبيان أثر الفاعلية الذاتية في الارتياح النفسي لدى المعلمين.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة sig	م الدلالة 0.05
الانحدار	15879.911	3	5293.304	14.089	0.000	دالة
المتبقي	128487.55	342	375.695			
الكلي		345	144367.46			

الجدول أعلاه يبين تحليل تباين الانحدار نلاحظ أن قيمة (**Sig. = 0.000**) وهي اقل من0.01 وهذا يدل على أن معادلة الانحدار جيدة.

يتضح من الجدول (39) دلالة القوة التفسيرية لنموذج الانحدار المتعدد حيث جاءت قيمة (ف) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ومصدرها (الأداء، المبادرة، إدارة القسم).

جدول(40) قيم معاملات الانحدار، التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية.

المتغيرات المستقلة				قيم الاختبار"ت" t	الدلالة (sig)
	قيمة المعامل B	الخطأ المعياري	قيمة المعامل الارتباط Beta		
الثابت	84.915	9.594		8.851	0.000
الأداء	1.263	0.266	0.317	4.750	0.000
المبادرة	0.503	0.286	0.117	1.759	0.080
إدارة القسم	0.630 −	0.298	0.138−	2.116 −	0.035

الارتياح النفسي= 84.91 + (1.26×الأداء) + (0.50×المبادرة)+ (−0.63×إدارة القسم)

نستنتج من الجدول أعلاه أن المتغيرات المستقلة (الأداء، إدارة القسم) كانت دالة إحصائيا وفقا لنتائج اختبار (**ت**) عند مستوى دلالة (0.01) ، بينما متغير المبادرة كان غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). ويكون دالا عند مستوى دلالة (0.10).

يرتبط الارتياح النفسي بعلاقة طردية ببعدي الأداء والمبادرة وبعلاقة عكسية ببعد إدارة القسم، كما يتضح أن الأداء يسهم بـ 31.7 % في الارتياح النفسي ومتغير المبادرة يسهم بـ 11.7.% ، بينما يسهم عامل إدارة القسم بـ −13.8% وهذا يعني أن الارتياح النفسي (كمتغير تابع) يعزى إلى المتغيرات المستقلة للفاعلية الذاتية (الأداء ، المبادرة)، ويسهمان في زيادة الارتياح النفسي بنسبة 43.4 % وأن الفاعلية في إدارة القسم تؤثر سلبا على الارتياح النفسي وتسبب في نقصانه بنسبة 13.8%

ويتضح من خلال الجدول أن الفرضية تحققت وبالتالي يمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية (الأداء ، المبادرة) لدى المعلمين.

الفصل السابع
تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

7- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى

8- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية

9- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة

10- تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة

11- تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة

12- تفسير ومناقشة الفرضية السادسة

تمهيد:

استهدفت الدراسة الحالية: الكشف عن مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المدرسة الابتدائية، ولتحقيق ذلك وضع الباحث عدد من التساؤلات وافترض لها إجابات مؤقتة، وسعى إلى التحقق من هذه الإجابات ميدانيا وتحليل نتائجها إحصائيا باستخدام الإحصاء الوصفي مستعملاً في ذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والإحصاء الاستدلالي المتمثل في العلاقات بين المتوسطات باستعمال معامل الارتباط ودراسة الفروق بتحليل التباين المتعدد **(three - way anova)** والتنبؤ باستعمال معادلة الانحدار.

بناءاً على النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الأساسية، و بعد تحليلها إحصائيا، واعتمادا على جانبي البحث النظري والتطبيقي، و بعض الدراسات السابقة وبالاستناد على بعض خواص المجتمع الجزائري في القطاعات الاجتماعي، الثقافي والاقتصادي ....و غيرها بصفة عامة، و خواص القطاع التعليمي التربوي بالجزائر بصفة خاصة، قام الباحث بمناقشة فرضيات البحث كما هو وارد في الفصل التالي.

تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى هو: " نتوقع ارتفاع مستوى الارتياح النفسي لدى المعلمين ".

لقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق هذه الفرضية كما يتضح ذلك من نتائج الجدول رقم (31) حيث كشفت عن ارتفاع درجة الارتياح النفسي لدى معلمي المدرسة الابتدائية بنسبة كبيرة في الشكل عام، ووفق جميع الأبعاد كما تبين من نفس الجدول رقم (31) ارتفاع الانفعالات الايجابية ونقصان الانفعالات السلبية وهذا يثبت جودة الحياة الانفعالية مما يؤكد المستوى الجيد للارتياح لدى المعلمين.

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج بعض الدراسات السابقة منها دراسة (عبادو آمال، 2013) التي توصلت إلى أن مستوى الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل بأبعاده كان مرتفعا عن متوسط المقياس فيما عدا الوجدان السلبي الذي كان منخفضا عن متوسط المقياس. ودراسة (سمية علي ووفاء سيد، 2008) التي أكدت وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي في عوامل جودة الحياة النفسية (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الايجابية، الاستقلالية، الغرض من الحياة، النمو والتطور الشخصي) والدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية.

وبالرجوع إلى الجدول (32) المتعلق بالرضا عن مجالات الحياة (الرضا الشخصي) نجد أن الدراسة الحالية جاءت متفقة مع الدراسة التي أشرف عليها حبيب تيليوين وهي أول دراسة جامعية موسعة لقياس الارتياح الشخصي العام والوطني لدى شريحة واسعة من الجزائريين في بعض ولايات الوطن، ودراسته اعتمدت على مؤشرات مادية ومعنوية المعتمدة في دراستنا تماما.

وتوصل إلى معرفة مدى جودة الحياة ومستوى الرضا الشخصي والارتياح النفسي لدى كل مواطن، وذكر تيلوين أن مؤشرات جودة الحياة لا تعتمد فقط على الجوانب المادية بل تتعدى ذلك إلى الجوانب النفسية التي تحدد علاقة الفرد مع نفسه ومجتمعه وربه ومدى ارتياحه للحياة الروحية التي يعيشها، مؤكدا أن البحث المعاصر أثبت أن الزيادة في المؤشرات المادية غير كاف، فتطور دراسة السعادة والارتياح الشخصي التي

أصبحت تدريجيا تنال الاعتراف الأكاديمي وفي أوساط دوائر اتخاذ القرار هي من تحدد درجة جودة الحياة في أي بلد حيث تأخذ بعين الاعتبار أيضا مستوى الرفاه لأي دولة.

واعتمدت هذه الدراسة على قياس الارتياح النفسي لدى الجزائريين والذي يعتبر أحد المؤشرات الشخصية التي تشير إلى نسبة التوازن النفسي

الذي يمكّن الفرد من إدارة ذاته وتسيير حياته بشكل طبيعي ضمن سياق اجتماعي وثقافي ما، ومدى تقدير الفرد لدرجة رضاه عن حياته بشكل عام.**(Tiliouine, 2009)**

وبينت نتائج الدراسة حسب تيلوبن خلال أربعة سنوات الأخيرة أن59% من الجزائريين آمنون من المستقبل، ويشعر 72% بالأمن التام، بينما يشعر69% من المواطنين بالانتماء للمجتمع، ومرتاح 67% من الجزائريين من الظروف الاجتماعية، في حين كشف أن 68% من المستجوبين أنهم يشعرون بالسعادة، وأكد أن 64% من المواطنين راضون عن انجازاتهم، بينما عبر 74% من الأشخاص عن علاقاتهم الاجتماعية الحسنة بالناس، هذه المعطيات المادية والنفسية حددت مدى جودة حياتهم وارتياحهم لدى الجزائريين ومدى شعورهم بالرفاهة والهناء (الارتياح النفسي)، حيث بلغ مستوى الارتياح في الجزائر سنة 2003 ما نسبته 52 % بينما استقر سنتي 2006 و2008 في نسبة 40% وبلغ سنة 2010 نسبة 41% وارتفع نسبيا سنة 2011 إلى 46 % **(Tiliouine, 2012)**

ويمكن تفسير نتيجة ارتفاع درجة الرضا الشخصي والارتياح النفسي لدى المعلمين في المجهودات التي تبذلها الوزارة الوصية والمتمثلة في توفير الوسائل التعليمة والكتاب المدرسي والمكتبة المدرسية وأجهزة الإعلام الآلي والمطاعم داخل المؤسسات التربوية والتي أدت إلى تعبير المعلمين بالرضا التام عن حياتهم. وكما ذكر تيلوين أن توفير الظروف المادية غير كاف في تحقيق الارتياح النفسي، فبتوفير الظروف الخارجة المادية المريحة زيادة على تقبل المعلمين لظروف عملهم وسعيهم نحو تحقيق النجاح أدى إلى الارتياح النفسي لديهم. كما أن تمسك المعلم بما يستطيع إنجازه، يحقق التفوق وإثبات الوجود، ويستطيع المعلمون تكوين شخصيتهم بعدم الاستسلام للصعوبات

والمشاكل اليومية، ومن مؤشرات الارتياح النفسي رضا الفرد عن مستواه المعيشي وحالته الصحية وشعوره بالأمن حول مستقبله وانتمائه إلى مجتمعة وفي علاقاته الاجتماعية وعن حياته الروحية، زيادة على تقبل الفرد للواقع في حدود إمكاناته واستمتاعه بعلاقاته الاجتماعية، ونجاحه في عمله، والإقبال على الحياة بوجه عام، وكفاءاته في مواجهة احباطات الحياة اليومية وإشباع حاجته ودوافعه، وإثبات اتجاهاته واتزانه الانفعالي.

زيادة الارتياح النفسي وجودة حياة الإنسان لنفسه تتأتي من كونه يعي ذاته ويؤمن بأهمية أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويتبلور ذلك في علاقات اجتماعية تتسم بالبعد عن الأنانية والمصلحة الشخصية، وعلاقات تتسم بالإيجابية والعطاء والتسامح والإيثار والفاعلية، وبهذا يصبح وجود الإنسان له معنى وهدف في الحياة، ومقومات جودة حياة الإنسان في هذه الحالة توجد داخله هو وليس في خارجه، في إمكانياته في انجازاته في قدراته، في استعداداته، في تكامل شخصيته. كما أن التدين والتأثر بنماذج من حياة الناجحين أدت إلى تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية المعلمين لكون الدين لصيق الصلة بالتكوين البشري.

ويمكن تفسير ذلك في إطار التوفيق والتوازن والتكامل بين هذه العوامل فالوعي بالذات وتقبلها يدفع الفرد ويعطيه الطاقة التي تعينه على الاعتماد على النفس والحرية في إتباع رؤاه وقوانينه الخاصة به في إطار السياق البيئي والاجتماعي حيث لا تكتمل هوية الفرد إلا بحاجته إلى الارتباط بالآخر بعلاقات اجتماعية ايجابية يستقيم بها مسار نموه النفسي، بما يسمح له من مرونة شخصية في التعامل مع مختلف السياقات البيئية، من هنا تتجه أفعاله وتصرفاته نحو تحقيق الهدف من الحياة ويطور قدراته وإمكاناته في سبيل إثراء حياته الشخصية ومن ثم تحقيق الارتياح النفسي.

تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية هو: " نتوقع ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمين".

لقد أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق هذه الفرضية كما يتضح ذلك من نتائج الجدولين (33) و(34) حيث كشفت عن وجود فاعلية ذاتية مرتفعة لدى معلمي المدرسة الابتدائية

في الشكل العام، وفي كل الأبعاد (الأداء، المبادرة ، إدارة القسم)، وفي جميع الفقرات، ويعود ذلك إلى الاهتمام الكبير الذي توليه وزارة التربية الوطنية في رفع كفاءة المعلمين وفاعليتهم بعقد الندوات التربوية وأنصاف الأيام الدراسية التي يشرف عليها المفتشين والمديرين بتدريبهم على الكفاءات والتماشي مع الإصلاحات التي تبنتها الوزارة الوصية منذ الدخول المدرسي 2003-2004، وخاصة في مجال تكنولوجيات التعليم بتوفير أجهزة الإعلام الآلي في كل المؤسسات التربوية تقريبا ومخابر صغيرة في بعض المدارس، كما وفرت السبورات البيضاء التي نالت إعجاب المعلمين وأبعدت عنهم عناء السبورات التقليدية التي يستعمل فيها الطباشير المضر بصحتهم. زيادة على ذلك توفير الكتاب المدرسي لجميع المتمدرسين، ومكتبة على مستوى كل مدرسة ابتدائية، وتسعى الوزارة اليوم إلى توفير الكتاب للمقروئية سواء للمعلمين أو المتعلمين. وكذا الجانب المادي الذي تحسن كثيرا مقارنة بالسنوات القليلة الماضية باستحداث مناصب للترقية للمعلمين،(قرار رقم 12/240المؤرخ في 2012/06/03) الذين تلقوا تكوينا جامعيا تبعا للاتفاقية المبرمة بين وزارتي التربية والتعليم العالي. دون الإغفال عن الجانب النفسي المتمثل في التقارب والاحتكاك بين المعلمين والمشرفين التربويين(المفتشين)، حيث سعت الوزارة إلى الزيادة في عدد المفتشين وتوسيع صلاحيتهم وتفريع رتبة مفتش التربية والتعليم الابتدائي إلى شقين إداري وتربوي، ومن مهام مفتشي المواد (الإشراف التربوي) هو مرافقة المعلمين والأساتذة وتكوينهم والرفع من كفاءاتهم وفاعليتهم الذاتية. و"التكوين أثناء الخدمة يسمح برفع المستوى ويزيد من كفاءة المؤسسة التربوية وفاعليتها، وبالرغم من تعدد إيجابياته فإن البعض يرى بأن هذه المنافع لا يمكن التسليم بها بسهولة، ويعتبرونه تضييعا للوقت وانشغالا عن نشاطات أكثر أهمية، والكثير من الأشخاص الذين لم يتلقوا تكوينا أو تلقوه بصفة أقل يشعرون بالنقص". (تيلوين، 25:2000)

وكل ما سبق ذكره يحسن ظروف عمل المعلمين ويعزز من فاعليتهم الذاتية، وعادة ما ترتبط الفاعلية الذاتية للمعلمين إيجابا مع توفير المناخ المساعد والتدريب والتكوين على المهارات التعليمية.

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج بعض الدراسات السابقة منها دراسة (هدى خلايلية، 2011) والتي أظهرت تميز المعلمين بفاعلية ذاتية مرتفعة في الشكل العام، واتفقت مع دراسة (عطاف، 2011) في أنهم أكثر فاعلية في بعد الأداء، فالمعلمون الفاعلون يمتلكون درجات عالية في أدائهم، وأوضحت عطا ف أن الطالبات التي لهن توقعات ومعتقدات ايجابية بأنهن قادرات على التحكم في البيئة وإحداث التغيير فيها والوصول إلى أعلى مراتب الانجاز والأداء. وبالرجوع إلى نتائج دراستنا يتضح أن البيئة الايجابية ساعدت المعلمين في الرفع من فاعليتهم في الأداء والانجاز، وزيادة الفاعلية عندهم في التعليم، فاستخدام التقويم المناسب وتقييم أدائهم بأنفسهم والتعامل مع المشاكل بتفوق والاستفادة من خبرات الآخرين، ومواصلة العمل حتى في وجود عراقيل، ينعكس على الجهد الذي يبذلونه في الأعمال المختلفة والمهارات الصعبة، بحيث يواجهون ذلك بتحد وإصرار وعزيمة، ويمتلكون القدرة على المثابرة التي تؤهلهم لمواجهة الصعاب، وبالتالي الوصول إلى أقصى فاعلية ذاتية في الأداء.

إن ماهية الفاعلية الذاتية تؤثر مباشرة على القدرة على التخطيط لدى المعلمين بوضع هدف كبير والسعي لتحقيقه، ومواصلة العمل حتى في وجود عراقيل زادت من الفاعلية لديهم في الأداء.

كما اتفقت مع دراسة (حسونة سامي، 2009)، على أن 92.3 % يثقون بدرجة متوسطة أو عالية في قدرتهم على التعليم في المرحلة الأساسية الدنيا (الابتدائية)، بحيث أوضح "سامي" على أن هناك علاقة بين تحصيل المتعلمين وفاعلية معلميهم وأنه عندما تتحسن درجات تلاميذهم فيعود ذلك لاستخدام المعلم لطرائق تدريس أكثر فاعلية.

كما جاءت الدراسة متفقة مع دراسة **(Emmer & Hickman,1991)** في بعد الفاعلية في إدارة القسم ويرجع السبب في طبيعة إعداد المعلمين في الجامعات والمدارس العليا الذي يمكن المعلمين من التمتع بدرجة عالية من الفاعلية لإدارة القسم، والشعور بالثقة بأنفسهم كما يمكن تبرير ذلك بأن إدارة القسم تعد العامل المهم في نجاح المعلم ومعيارا لفاعليته الذاتية.

ولعل حصول الفقرة "اجذب التلاميذ نحو التعلم" على أعلى متوسط حسابي في مجال إدارة القسم وفي الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية، على تمكن المعلمين من القدرة على جذب التلاميذ على التعلم والحرص على إدارة القسم من أجل التحصيل العالي للتلاميذ والسيطرة على نزعاتهم النفسية والتعامل العاطفي معهم وكذا اهتمامهم الكبير بهم ويهمهم نجاح الجميع.

إلا أن المعلمين مازالوا بحاجة إلى أساليب ووسائل التي تمكنهم من إدارة الوقت، رغم تسجيلهم درجة فاعلية ذاتية متوسطة على الفقرة"أستطيع أن أنهي الحصة في الوقت المحدد" التي حصلت على أدنى متوسط حسابي في بعد الفاعلية في إدارة القسم وفي الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية للمعلمين، وقد يعود ذلك إلى ارتفاع عدد التلاميذ في القسم، وهذا يجعل المعلمين غير قادرين على إنهاء الحصة في الوقت المحدد.

تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة :

نص الفرضية الثالثة هو: " توجد علاقة ارتباطيه بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين".

أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق تام لهذه الفرضية ويتضح ذلك من خلال نتائج الجدول رقم (35) ، اتضح أنه يوجد علاقة موجبة وذات دلالة إحصائية بين أغلب الدرجات المحصل عليها في الأبعاد الفرعية لمقياس "الارتياح النفسي" والدرجات المحصل عليها في الأبعاد الفرعية لاستبيان "الفاعلية الذاتية" ماعدا الوجدان السالب، بوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الفاعلية الذاتية وأبعادها الفرعية والوجدان السالب، وهذا ما يدل على الارتياح في الحياة العاطفية للمعلمين، فزيادة الانفعالات الايجابية ونقصان الانفعالات السلبية تعبير عن مدى الرضا عن الوجدان لدى المعلمين، وهذا ما اتفق فيه (سيد البهاص، 2009) مع (أراجايل، 1993) في أنه إذا كان الارتياح النفسي يعنى في بُعده الانفعالي "الشعور بالاستمتاع والبهجة، واللذة" وفي بُعده المعرفي والذي يعنى "التأمل في الحياة والتعبير عنها" فإن هناك بُعد ثالث للارتياح النفسي يتمثل في "المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل".

ومن هنا فإن البُعد الثالث الذي أضافه البهاص هو ما يقابل ذلك البُعد الذي أطلق عليه أرجايل الوجدان السلبي (أو العناء النفسي).

وفي الشكل العام الزيادة في الارتياح النفسي يقابلها زيادة في الفاعلية الذاتية، والنقص في الارتياح النفسي يقابله نقص في الفاعلية الذاتية.

وقد افترض "شاير و كارفر" **Scheier Carver** أن الاتجاه نحو الحياة يمكن أن يؤثر تأثيرا مباشرا على الدافعية، وتأكدا إلى حد بعيد تأثر الدافعية بالمعارف التي يكتسبها الفرد عن المستقبل فضلا عما يرتبط بهما من مكونات وجدانية خاصة بالقيم.

ويعرف كل من "شاير و كارفر" التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ، وهذا يدل على الرضا والأمن المستقبلي الذي يسهم في زيادة الفاعلية الذاتية لدى الأفراد.

ويضيفا(أن التفاؤل استعداد عام يكمن داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث.**(Scheier & Carver, 1987)**

وهذا ينطبق تماما مع دراسة علاقة الفاعلية الذاتية بالارتياح النفسي.

وهناك عدة خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها للوصول إلى جودة الحياة النفسية (الارتياح النفسي) هي: بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير، تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء، بناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف، تنفيذ جوانب الجودة الحياتية. وبكلمات أخرى يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية كأسلوب حياة، مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمراريته في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار بما ينمي فاعليته الذاتية.

وبهذا المنظور فإن جودة الحياة النفسية (الارتياح النفسي) هي المدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية مع الاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية وذلك من خلال عمليات التعلم المتصل والمستمر للعادات والمهارات والاتجاهات من خلال الفاعلية الذاتية.

إن عمليات التنمية الإنسانية قد حظيت باهتمام كبير في معظم دول العالم، وحظيت الجودة والايجابية والارتياح وحسن الحال بجانب كبير من هذا الاهتمام، إلى الحد الذي جعل المفكرين يطلقون على هذا العصر "عصر الجودة"، وأكدت نتائج الدراسات الدور الذي تلعبه فاعلية الذات في تحقيق الرفاهية.

ويرى الباحث أن الفاعلية الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي تُوجه سلوك الفرد، وتُسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء. كما أنها تتضمن قدرة الفرد وكفاءته في مواجهة الصعاب التي تواجهه في الحياة والقدرة على التغلب عليها، يحمس المعلم نفسه بنفسه مهما واجه من إحباط، فهذا من شانه أن يكون له الأثر في نمط سلوكه، وتفكيره، وانفعالاته، وبالتالي زيادة معدل العمل والأداء والذي ينعكس إيجابا على المتعلمين، تكرار المحاولات يحقق الأهداف، والإقبال على النشاطات اليومية والانجازات لمشروعات جديدة وصعبة ترضي طموحاته مما يشعره بالكفاءة، والرضا عن الذات والنجاح، وينعكس كل ذلك على إحساسه بالرضا والارتياح النفسي.

تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة :

نص الفرضية الرابعة هو: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في الارتياح النفسي وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم".

لقد أسفرت نتائج الدراسة عدم تحقق هذه الفرضية كما يتضح ذلك من نتائج الجدول رقم (36) حيث اتضح عدم وجود للفروق في الفاعلية الذاتية للمعلمين، تبعا لمتغير الجنس، أو مكان العمل، أو الاقدمية في التعليم، أو التفاعل بينهم، ثنائيا كان أو ثلاثيا.

اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من(السيد محمد، 2010) **(Pontrotto et al, 2007) (Burris et al, 2009)** إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية(الارتياح النفسي) بمكوناتها المختلفة.

وأظهرت نتائج بعض البحوث المرتبطة بالسعادة النفسية (الارتياح النفسي) وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح

الذكور، والبعض الآخر لصالح الإناث، أو وجود تأثير موجب دال إحصائياً للجنس على السعادة النفسية.**(Roothman et al, 2003) (Cooper et al, 1995) (Shek, 2001), (Benjet et al, 2001)**. نقلا عن (السيد محمد، 171:2010)

واختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (السيد الشربينى، 2007) (سحر علام، 2008) (أمسية الجندى، 2009) والتي أكدت وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة. كما اختلفت مع دراسة "رايف" التي تشير إلى أن النساء يشعرن بالارتياح النفسي إذا توفرت لهن ظروف بيئية اجتماعية جيدة **(Ryff, 1998).**

واتفقت مع دراسة "عبادو أمال" في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل وبأبعاده.(عبادو آمال، 2013)

بينما انتهت دراسة "سحر علام" أن الفروق بين الجنسين تتضح في معدلات السعادة في مراحل عمرية معينة، فالنساء أسعد في مرحلة الشباب، حيث يتمتعن بقمة جاذبيتهن، أما الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر يصلون إلى قمة المكانة الاجتماعية.

وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في مستوى الارتياح النفسي (معدل السعادة) فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة (الأسرة ، والتفاعل الاجتماعي) وهى مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية(سحر علام، 2000)

ويمكن تفسير ذلك في أن الارتياح النفسي ليس له خصوصية تتعلق بجنس المعلم أو مكان عمله أو أقدميته، ويرجع هذا إلى الفرص المتساوية المتاحة لجميع الفئات من المعلمين باختلاف أعمارهم وأجناسهم وأماكن عملهم، فلا فرق بين المعلمين الذي يمارسون عملهم في المدينة أو شبه مدينة أو الريف مهما كانت أقديمتهم أو جنسهم، فعندما تكون الفرص متاحة ومتساوية فيشعرون بالارتياح بدرجات متقاربة وبالتالي اختفاء الفروق بينهم.

فظروف العمل اليوم صارت تقريبا متساوية، فتحسين الراتب وفرص الترقية إلى مناصب عليا جعلت المعلمين يعبرون عن ارتياحهم، وأصبح الإشراف التربوي اليوم يميز بالمرونة والسلاسة على عكس السابق، فتقرب المفتشين من المعلمين ومرافقتهم

ومساعدتهم في أداء مهامهم جعل الفروق تزول، هذه العوامل تجعل المعلمين في درجات متقاربة في التعبير عن سعادتهم واطمئنانهم ورضاهم وراحتهم، كما أن المعلمين اليوم يحظون بالدعم والتشجيع من قبل المديرين والمفتشين في ظل الإصلاحات التي تتماشى وعصر التكنولوجيا والعولمة، والدعم والمساندة يمكنهم من النجاح في مهنتهم، وبالتالي راحتهم دون مفاضلة بينهم مهما كان جنسهم أو مكان عملهم أو أقدميتهم، وتحفيزهم يزيد من رضاهم عن حياتهم، فيشعرون بالارتياح العام الذي يمكنهم من مواجهة المشكلات من خلال ايجاد البدائل المتنوعة لحلها، ولا ينال الفشل من عزيمتهم وإصرارهم ومثابرتهم على الانجاز والأداء لتحقيق أهدافهم، ومن هنا يشعرون بالهناء وحسن الحال والاستمتاع بالحياة والارتياح في أماكن عملهم، بالإضافة إلى توجههم الديني والروحاني الذي يضفي عليهم مزيدا من الراحة النفسية، وكل ذلك يزيد من الارتياح النفسي لديهم برغم اختلاف جنسهم ومكان عملهم ومدة سنوات التدريس لديهم.

تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة :

نص الفرضية الخامسة هو: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في الفاعلية الذاتية وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل والأقدمية في التعليم"

تشير النتائج الموضحة في الجدول (37) إلى عدم تحقق فرضية البحث، فلا وجود للفروق في الفاعلية الذاتية للمعلمين، تبعا لمتغير الجنس، أو مكان العمل، أو الاقدمية في التعليم، أو التفاعل بينهم، ثنائيا كان أو ثلاثيا.

اتفقت النتائج التي توصلت إليها الدراسة مع بعض الدراسات، فأشارت دراسة (فورتمن وبوانتيوس) **(Fortman et Pontius, 2000)** ودراسة (تشانن موران وولفولك) **(Tschannen-Moran et Woolfolk,2001)** ودراسة (حسونة سامي، 2009) إلى أن فاعلية المعلمين الذاتية لا تتأثر بجنوستهم كما توصلت (هدى خلايلية، 2011) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في فاعليتهم الذاتية، وأن الخبرة التدريسية لا تحدد فاعليتهم الذاتية.

بينما أظهرت بعض الدراسات نتائج مغايرة ، فقد أشار روس(**Ross,1998**) إلى إن المعلمات هن أكثر فاعلية من المعلمين، كما أوضح بندورا أن الدراسات أثبتت تزايد اعتقادات المعلمين بفاعليتهم الذاتية بشكل طردي مع زيادة السنوات التي يقضيها في التدريس، إذ تعد الخبرة من أهم المصادر الأساسية للفاعلية.(**Bandura, 1997**)

ويمكن تفسير عدم وجود الفروق بين المعلمين والمعلمات في ضوء الاعتقاد السائد بأن النجاح يخضع للرغبة والجهد والالتزام وليس لنوع الجنس، وأن هناك عوامل بيئية وشخصية تؤثر على الدافعية والتنظيم الذاتي، وبالتالي على فاعلية المعلمين الذاتية. كما يعود السبب في ذلك إلى أن الفاعلية الذاتية عامة ليس لها خصوصية تتعلق بنوع المعلم أو مكان عمله أو أقدميته، وقد يفسر هذا في ضوء الفرص المتساوية المتاحة للمعلمين فلا فرق بين المعلمين الذين يمارسون عملهم في المدينة أو في الريف، وحتى الاقدمية لم تكن لها أثر على المعلمين للتمييز بينهم في فاعليتهم. فظروف العمل صارت اليوم تقريبا متساوية، فتوفير وسائل النقل والوسائل التعليمية والأجهزة ومستوى الخدمات التي تقدمها مديريات التربية جعلت المعلمين يعبرون عن عدم التفاضل بينهم، فلا يختلفون في أدائهم وبالتالي فلا تختلف فاعليتهم، فصار المعلمون متساوين في فاعليتهم الذاتية نظرا لتساوي الخدمات المقدمة لهم من قبل الوصاية أو في مساندة المفتشين والمديرين لهم.

ويبقى التحفظ قائم مادامت الدراسة أجريت على عينة من المعلمين فقط، وكانت الاستجابة من وجهة نظر المعلمين أنفسهم ربما لم يعبروا عن أرائهم بجدية، ونأمل في تحقق نفس النتائج إذا أجريت الدراسة نفسها من وجهة نظر غير المعلمين.

تفسير ومناقشة الفرضية السادسة :

نص الفرضية السادسة هو:" يمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين".

يتضح من الجداول (38)، (39)، (40) تحقق نتائج الفرضية على إمكانية التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

كانت نتيجة هذه الفرضية حسب "هويدة حنفي وفوزية الجمالي" متفقة مع نتائج دراسة كل من قوميز (**gomez, 2007**) ودوستين(**dustine, 2009**)، والتي أكدت نتائجهما على أن جودة الحياة منبئ جيد لفاعلية الذات العامة والأكاديمية لدى الطلاب، واتفقت مع دراسة "هويدة حنفي وفوزية الجمالي"، اللتان توصلتا إلى أن فاعلية الذات المدركة لها تأثير على جودة حياة الطلبة الجامعيين. (هويدة حنفي وفوزية الجمالي، 2010)

وبما أن العلاقة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية تشكل وحدة على تنمية القدرات الذاتية للأفراد، فهم يشعرون بنوع من الارتياح نظرا لانجازاتهم وفاعليتهم حيث يصلون إلى الرضا عن الحياة ويشعرون بالسعادة.

والمعلمون المرتفعون في الفاعلية الذاتية أقل تأثيرا بضغوط الحياة، فقوة فاعليتهم الذاتية تعمل على الرفع من مستوى ارتياحهم النفسي مما ينشأ عنه ارتباط قوي بينهما.

ومنه يمكن استخلاص أننا نتنبأ بالارتياح النفسي من خلال الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

فالمعلمون ذوي فاعلية ذاتية مرتفعة يكون أكثر ارتياحا من ذوي فاعلية ذاتية منخفضة.

اتفقت هذه الدراسة حسب "نادية جودت" مع بعض الدراسات منها دراسة "ونغ وستيلر" **(Wong & Stiller, 1999)** اللذان توصلا على أن العمل بالفاعلية يعد مصدرا مهما في مفهوم الارتياح النفسي ومعناه الحقيقي، إذ من خلاله يشعر الإنسان انه منتج ومفيد بشكل ما لذاته وللآخرين. وأشارت دراسة "اليس" **(Ellis, 1980)** أن الأفراد يكونون سعداء إذا كانت لديهم انجازات وأهداف يفتخرون بتحقيقها، فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة والرضا عن حياته.(نادية جودت، 2010)

كما اتفقت مع دراسة "هويدة حنفي وفوزية الجمالي" على أن الفاعلية الذاتية تعمل بمثابة محركات للسلوك الايجابي للفرد في علاقته بنفسه، وبالبيئة المحيطة به وهي ضرورية لنموه في ميادين الحياة المختلفة الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية، ونجاحه فيها بكفاءة عالية يزيد من إدراكه لجودة الحياة النفسية ورضاه عن حياته وشعوره بالسعادة.(هويدة حنفي وفوزية الجمالي، 2010)

ويمكن تفسير وجود العلاقة الموجبة بين الفاعلية الذاتية والارتياح النفسي في فاعلية الذات تتضمن عدة أبعاد التي إذا امتلكها المعلمين أدت إلى نجاحهم في الوسط المدرسي خاصة، والحياة بصفة عامة فمن خلال أداء المهام الصعبة وانجازها بنجاح، وتقييمهم لأدائهم ومواجهة المشاكل وتحملهم للمسؤولية في تحقيق أهدافهم وبقدرتهم على الاستمرارية في العمل والمثابرة حتى بلوغ الأهداف المسطرة، بالمبادرة في تحفيز التلاميذ من أجل التعلم والتحصيل، لا شك انه سيشعرون في النهاية بالسعادة على ما حققوا، والذي ينعكس إيجابا في راحتهم الشخصية وارتياحهم النفسي.

فتمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الانجاز والعمل الجاد المتواصل، والمثابرة وبذل الجهد لأي عمل يقوم به، بما لديه من خبرات تساعده على أداء المهام الصعبة، ويدرك ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانيات وقدرته على توظيفها يؤدي إلى ارتفاع معدل الارتياح النفسي لديه وينظر بايجابية وتفاؤل للمستقبل وهذا من شأنه أن يرفع من مستوى رضاه عن حياته فيقبل على أداء أعماله بهمة وحماس ولو كانت على درجة عالية من الصعوبة، ويترتب عن ذلك ارتياح نفسي مرتفع لديه.

كما أن فاعلية الذات مهمة في تحقيق الارتياح النفسي لأنها تتضمن قدرة الفرد وكفاءته في مواجهة الصعاب ويكون مصدر فاعلية لذاته، يحمس نفسه بنفسه مهما واجه من إحباط، وهذا يكون له اثر على نمط سلوكه وتفكيره وانفعالاته وبالتالي زيادة معدل العمل وتكرار المحاولات لتحقيق الأهداف الصعبة ليحقق طموحاته والرضا عن الذات والنجاح ليشعر في الأخير بالراحة النفسية على ما حققه من انجازات.

فيما يخص الفرضية العامة للبحث التي نصها " نتوقع ارتفاع مستوى الارتياح النفسي لدى المعلمين وفي مستوى فاعليتهم الذاتية، ونتوقع اختلافهم في ذلك باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم. "

فقد كشفت نتائج البحث الحالي عن صحة هذا الفرض ، حيث تبين أن هناك مستوى مرتفع في الارتياح النفسي لدى معلمي المدرسة بدرجة مقبولة وفي فاعليتهم الذاتية بدرجة مرتفعة، مع عدم وجود فروق بينهم باختلاف الجنس أو مكان العمل أو أقدميتهم في التعليم في الارتياح النفسي أو الفاعلية الذاتية من وجهة نظرهم.

الخلاصة والاستنتاج:

أبرزت النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية مجموعة من الاستنتاجات نجملها فيما يلي:

- درجة الارتياح النفسي لدى المعلمين كانت مرتفعة من وجهة نظرهم.
- مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلمين كان مرتفعا جدا من وجهة نظرهم، وأن المعلمين أكثر فاعلية في بعد الأداء.
- لا يوجد فروق في الارتياح النفسي للمعلمين من وجهة نظرهم تبعا لمتغيرات الجنس، مكان العمل، والأقدمية في التعليم.
- لا يوجد فروق في الفاعلية الذاتية للمعلمين من وجهة نظرهم تبعا لمتغيرات الجنس، مكان العمل، والأقدمية في التعليم.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين.
- يمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدى المعلمين.

توصيات واقتراحات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث بعد إطلاعه على المعارف الوارد ذكرها في الجانب النظري، و من نتائج البحث الميدانية يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

توصيات للمشرفين في التربية (الوصاية):

- زيادة الدعم المعنوي والمادي للمعلمين نظرا لفاعليتهم الذاتية المرتفعة لتنعكس ايجابيا على مردود المتعلمين.
- تقديم البرامج التدريبية لتنمية الفاعلية الذاتية للمعلمين مما يسهم في تحقيق الارتياح النفسي.
- تضمين برامج تكوين المعلمين بالمعاهد والجامعات مقياس علم النفس الايجابي والتعريف بمجالاته وميادينه الذي يسهم في تحقيق الارتياح النفسي.

توصيات للباحثين:

- الاستفادة من استبيان الفاعلية الذاتية للمعلمين باستخدامه في دراسات مستقبلية مع الأساتذة في مختلف الأطوار التعليمية.
- استخدام أداة الفاعلية الذاتية للمعلمين في دراسات مشابهة حتى يمكن تبنيها كمقياس صالح للبيئة العربية.
- لم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق بين المعلمين في الارتياح النفسي أو في فاعليتهم الذاتية تبعا لمتغيرات الجنس، مكان العمل أو الأقدمية في التعليم، ولذا نوصي بإجراء دراسات لاحقة تبحث في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين وفق متغيرات أخرى كالسن والمؤهل العلمي والمرحلة التعليمية.
- يفضل القيام بدراسات عن الفاعلية الذاتية للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ، المديرين، المفتشين.
- الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية من المتغيرات المهمة في علم النفس الايجابي ومن ثم ضرورة اهتمام الباحثين بهذه المواضيع والتوسيع في إجراء البحوث المشابهة في الأطوار التعليمية المختلفة.
- إجراء دراسات حول برامج إرشادية وتوجيهية تهدف إلى تنمية كل من الفاعلية الذاتية والارتياح النفسي.

صعوبات البحث:

- عدم وجود دراسات سابقة والتي لها علاقة مباشرة بين متغيرات البحث (الفاعلية الذاتية للمعلمين) والارتياح النفسي بشكل عام أو الارتياح النفسي لدى المعلمين.

المراجع

المراجع:

1-المرجع العربية

1. أبو العلا مسعد (2004)، الكفاءة الذاتية للمعلم وعلاقتها بمفهوم الذات ومركز التحكم في ضوء متغيري الجنس والخبرة السابقة، مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر 24(1):337-380.
2. أماني عبدالمقصود عبدالوهاب (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، مجلد (21) العدد (2) كلية التربية جامعة المنوفية، (254-308).
3. أمسية السيد الجندي (2009)، مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 19 العدد62، 11-70.
4. أمطانيوس ميخائيل(2011) الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 9(2)، 11-37
5. تحية محمد عبد العال ومصطفى علي مظلوم (2013)، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي" ، مجلة كلية التربية ببنها، 2(93) 78-163
6. تلمساني فاطمة (2011)، الارتياح النفسي والمدرسي لدى طلبة الثانويات بوهران، رسالة ماجستير.
7. تيلوين حبيب(2002)،التكوين في التربية، دار الغرب للنشر والتوزيع وهران الجزائر.
8. جابر عبد الحميد (1990). نظريات الشخصية، البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث والتقويم، القاهرة، دار النهضة العربية.
9. حامد زهران (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتب.
10. حسونة سامي عيسى(2009) الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية، 13(2)، 122-149
11. حمدى على الفرماوي (1990)، توقعات الفاعلية الذاتية وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة العدد الرابع عشر، الجزء الثاني.
12. الدوسري سارة (2001)، ادراك القبول والتحكم الوالدي لدى طالبت الجامعة وعلاقتها بتقدير الذات والفاعلية الذاتية، رسالة ماجستير غيرة منشورة، قسم التربية وعلم النفس، جامعة الملك سعود.
13. سحر فاروق علام (2008)، معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، المجلد 18 العدد 02، 431-465.
14. سمية علي عبد الوارث أحمد، وفاء سيد محمد حسين، (2008) فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية بالمملكة العربية السعودية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 3(1) 215- 242
15. سناء إبراهيم أبو دقة وسمير خالد صافي (2013)، تطبيقات عملية باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية في البحث التربوي والنفسي، مكتبة آفاق غزة، فلسطين.

16. سيد أحمد البهاص (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، جامعة عين شمس العدد 23، 327-278
17. السيد كامل الشربيني (2007)، جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد 17 العدد57، 1-80.
18. السيد محمد أبو هاشم (1994)، أثر التغذية الراجعة على فعالية الذات، رسالة ماجستير غيرة منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
19. السيد محمد أبو هاشم (2005)، مؤشرات التحليل البعدى Meta-Analysis لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، جامعة الملك سعود، كلية التربيـــة مركز البحوث التربوية ، العدد (238)،1-78
20. السيد محمد أبو هاشم (2010)، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، 20(81)، 269-350
21. شاهر خالد سليمان (2008)، قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، 117، 117-155
22. الشعراوي علاء (2000)، فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب الثانوية، مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة، العدد 44، 287-325
23. صديق عمر الفاروق (1986)، الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الشباب المصري، رسالة ماجستير غيرة منشورة، جامعة عين شمس.
24. عادل هريدي، طريف شوقي (2002). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، مجلة علم النفس، العدد (61)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 46-78
25. عبادو أمال (2013)، علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل بورقلة، رسالة ماجستير.
26. العدل عادل (2001)، تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والقدرة على المخاطرة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، الجزء الأول العدد (25):121-178
27. العزب محمد سامح (2004)، الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني ابتدائي، رسالة ماجستير غيرة منشورة، جامعة القاهرة.
28. عطاف محمود أبو غالي (2012)، فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(1)، 619-654
29. عكاشة محمود فتحي (1990)، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، سلسلة الابحاث العلمية الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، 13، 78-95.
30. علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (2006). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة، المجلة العلمية العربية بالدانمارك(3) 67-87

31. عواطف صالح حسين (1993)، الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، (3) 461-487
32. عواطف صالح حسين (1994)، التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهقين من الجنسين، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، (24) 83-112
33. غنيم محمد أحمد إبراهيم (2001)، الذكاء الوجداني والمهارات الاجتماعية وتقدير الذات وتوقع الكفاءة الذاتية، مجلة كلية التربية بجامعة بنها، 12)47)، 45-77
34. فوقية أحمد عبد الفتاح ومحمد حسين سعيد (2006): العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع، دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتساب ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة من 3- 4 مايو، القاهرة، جامعة بني سويف، كلية التربية، ص ص189- 270.
35. القحطاني محمد (2004)، ضغوط العمل وعلاقتها بفاعلية الذات المهنية لدى العاملين في القطاعين الحكومي والخاص، رسالة ماجستير غيرة منشورة، قسم التربية وعلم النفس، جامعة الملك سعود.
36. قنون خميسة (2013)، الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان بباتنة، رسالة دكتوراه.
37. كمال إبراهيم مرسي (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج1، مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات.
38. مايكل أراجايل (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة (فيصل عبد القادر يوسف)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد 175
39. محمد السعيد أبو حلاوة (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في (13-14) أبريل ، 221-253
40. محمد عبد الطاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (2009). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
41. محمود فتحي عكاشة وعبد العزيز إبراهيم سليم (2010)، العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية ورقة عمل مقدمة لمؤتمر جودة الحياة بكفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية 13-14 افريل 2010
42. مسعود بورغدة محمد (2008)، الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بأدائهم بقسنطينة، رسالة دكتوراه.
43. مصطفي خليل الشرقاوي(1999)، مقياس جودة الصحة النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد111،84-127.
44. نادية جودت حسن (2010)، جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، الحوار المتمدن موقع انترنت 2010/10/12/ 21:39
45. هدى أحمد خلايلية (2011)، الفاعلية الذاتية لمعلمي محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الإنسانية، 25(1)، 1-24
46. هويدة حنفي محمود وفوزية عبد الباقي الجمالي (2010)، فاعلية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا، أمابارك مجلة علمية، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، 1(1)، 61-115

47. وليد عبد الرحمن الفرا (2009)، تحليل بيانات الاستبيان باستخدام البرنامج الإحصائي spss، إدارة البرامج والشؤون الخارجية.
48. وليد نوافلة وعلي عبد الهادي العمري (2013)، مستوى الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى طلبة التربية، مجلة المنارة جامعة اليرموك، المجلد 19 العدد 1، 9-43
49. يحي عمرشعبان شقورة (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة فلسطين، رسالة ماجستير.
50. يوشيكونومورا (2004). التعليم التكاملي المستمر كصانع للمستقبل، ترجمة (حسن صرصور)، القاهرة، دار الفكر الإسلامي للنشر.

2- المرجع الأجنبية

1. Bandura , A.(1982) self-efficacy mechanism in human agency American psychologist , 37(2), 122-147
2. Bandura, A (1986) .social foundations of thought and action :Asocial cognitive theory, New York : Prentice Hall
3. Bandura, A (1989) : Human Agency in Social Cognitive Therapy. American Psychology. 44 (9) 1175 – 1184.
4. Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational Psychologist, 28 (2), 117-148.
5. Bandura, A. (1995).Comments on the crusade against the causal efficacy of human thought, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 26(3), 179-190.
6. Bandura, A. (1997) Self Efficacy The Exercice Of Control, New York.W.H.Freeman And Company.
7. Bandura, A.(1977).Self-Efficacy: Toward a unifying Theory of behavioral Change. Psychological Review , 84(2),191-215
8. Bandura,A.(1989).Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self – Efficacy ., Developmental Psychology, 25(5), 729-735.
9. Bishop, M., & Feist-Price, S. (2001). Quality of life in rehabilitation counseling: Making the philosophical practical. Rehabilitation Education, 15 (3), 201-212.
10. Bonomi, R.E., Patrick, D.L. & Bushnel,D.M. (2000).Validation Of The United States Version Of The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) Measurment.Journal Of Clinical Epidemiol,53,1-12
11. Brown, C. & Bettine, L.(1999). Self- Efficacy Beliefs And Career Development, Journal Of Assessement, 10(3),232-251.
12. Burris , J , Brechting , E , Salsman , J and Carlson , C (2009).Factors Associated With The PsychologicalWell- Being and Distress of University Students , Journal Of American College Health , 57(5) , 536-543.
13. Cousins . R , Hons. B.2001.Predicting Subjective Quality Of Life: The Contributions Of Personality And Perceived Control. Doctorate of Psychology Deakin University
14. Cynthia, L.& Bobko, P. (1994). Self- Efficacy Beliefs Comparison Of Five Measures, Journal Of Applied Psychology, 69(3),342-365.
15. *Deiner, E., Napa-Scoll, C., Oishi, S. & Suh, E. (2000). Positivity and Construction of Life Satisfaction Judgment: Global Happiness is not the Sum of Its Part. Journal of Happiness Studies, Vol. (1), No (2), 159-176.*
16. Diener, E.& Pavot, W.(1993). Review of the satisfaction with life scale. Psychological assessment, 5(2), 164-172.
17. *Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross- Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. Journal of Personality& Social Psychology, 68, 653-663*
18. Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.
19. Emmer, T. & Hickman, J. (1991). "Teacher efficacy in classroom management and discipline". Educational and Psychological Measurement. 51(3). 755-766.

20. Fortman,C.K.&Pontius,R.(2000).There Were No Statistically Significant Changes By Gender .Self Efficacy During Student Teaching. Paper Presented At The Annual Meeting Of The Mid.Western Educational Research Association,Chicago.
21. Freedman, M.,(1997) Relationship among Laboratory Instruction, Attitude toward Science, and Achievement in Science Knowledge. Journal of Research in Science Teaching, 34, 343-357
22. Gibson, S., & Dembo, M. (1984). Teacher efficacy: A construct validation. Journal of Educational Psychology, 76, 569-582.
23. Gilman, R., Easterbrooks, S., & Frey, M. (2004). A preliminary study of multidimensional life satisfaction among deaf/hard of hearing youth across environmental settings. Social Indicators' Research, 66, 143-166.
24. Hagen, M.Gutkin, T. & Robert, G.(1998).Using Vicarious- Experience & Verbal Persuasion To Enhancement Self- Efficacy In Pré-Service Teachers, Journal Of School Psychology Quarterly, 13(2),169-178.
25. Harrison, A. (1997) : Testing the Self Efficacy Performance Linkage of Social Cognitive theory. The Journal of Social Psychology.. 137(1) 79-87.
26. *Helliwell, J. (2003): Neighborhood Subjective Wellbeing and the Role of Perceived Control in Maintaining Wellbeing.*
27. Hoy, A (2004) What Do Teachers Need To Know About Self-Efficacy ? Paper Presented At The Annual Meeting Of The American Educational Research Association .San Diego.
28. Hoy,A.(2000).Changes In Teacher Efficacy During The Early Years Of Teaching . Paper Presented At The Annual Meeting Of The American Educational Research Association.New Orleans.1-26
29. *King, L., & Napa, C. (1998). What Makes a Life good? J. of Personality& Social Psychology, 75 (1), 156-165*
30. *Lu, L., Shih, J., Lin, Y., & Ju, L. (1997). Personal and Environmental Correlates of Happiness. Personality & Individual Differences, 23, 453-462*
31. Maddux (1998). Personal efficacy Chapter (8) in Derelga, B. Winstread & Jones (eds) (1998) (personality, contemporary theory and research, Chicago Nelson-Hall.
32. Masse, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., & Battaglini, A. (1998b).The structure of mental health higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. Social Indicators Research, 45, 475-504.
33. Mccown, R., Driscoll, M, & Roop, P.(1996). Educational Psychology, A Learning Centered Approach To Classroom, London Ally Press, 2 Ed.
34. *Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy? Psychological Science, 6 (1), 10-19*
35. Pajares, F.(1996). Self- Efficacy in Academic Settings ., Review Of Educational Research ., 66,4,543-578.
36. Pajars, F.,Miller,M.(1994), Role Of Self- Efficacy And Self- Efficacy Belief In Mathematical Problem Solving. A Pathy Analysis. Journal Of Educational Psychology, 87(2), 193-203.
37. Ponterotto , J , Costa – Wofford , C , Brobst , K , Speliscy , D,Kacanski , J , Scheinholtz , j & Martines , D (2007) . Multicultural Personality Dispositions and PsychologicalWell – Being , *Journal of Social Psychology* , 139(6) ,529-544.
38. Regehr, C.; Hill, J. & Glancy, G. (2000): Individual Predictors of Traumatic Reactions in Firefighters, Journal of Nervous and Mental Diseuse, Vol.188, No.6, U.S.A, Williams & Wilkins
39. Ross, J.(1998), The Antecedent And Consequences Of Teacher Efficacy, Advances In Research On Teaching.7.49-73.
40. Ross,J.& Gray,P.(2004).Transformational Leadership And Teacher Commitment To Organizational Values.The Mediating Effects Of Collective Teacher Efficacy. Paper Presented At The Annual Meeting Of The American Educational Research Association.San Diego.

41. *Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 51(6), 1069-1081*
42. Ryff,C, Love,G., Urry,H., Muller, D., Rosen_Kranz.M., Friedman.E., Davidson. R,& Singer.B.(2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. Psychotherapy Psychosomatics, 75, 85–95.
43. Ryff,C.,& Keyes,L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychological, 69, 4,719-727.
44. Ryff. C. D, Singer. B. H , Dienberg Love. G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. Phil. Trans. R. Soc. Lond. B (2004) 359, 1383–1394. doi:10.1098/rstb.2004.1521. The Royal Society.
45. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized expectancies on health. Journal of Personality, 55, 169-210.
46. Seligman M. E.P.. (2002) ,Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy, Oxford University Press.
47. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5–14.
48. Stewart-Brown ,S(2000). Parenting ,well- being , health and disease. In Buchanan ,A.,& Hudsen,B.(eds).Promoting Children's Emotional Well-being. Oxford: Oxford University press
49. -Tiliouine, H & Belgoumidi, A. (2009). An exploratory study of religiosity, meaning in life and subjective wellbeing in Muslim students from Algeria. Applied Research in Quality of Life, 4 (1): 109-127.
50. -Tiliouine, H, Cummins, R.A. and Davern, M. (2006). Measuring Wellbeing in Developing Countries: The case of Algeria, Social Indicators Research, 75: 1-30
51. Tiliouine, H. (2009). Measuring satisfaction with religiosity and its contribution to the personal well-being Index in a Muslim sample. Applied Research in Quality of Life, 4 (1), 91-108.
52. Tiliouine, H. (*2012*). Income, Needs Satisfaction and Hedonic Well-being in the Population of Algeria. *Journal of Social Research and Policy* , 3 (2), Dec. 2012.
53. Tschannen-Moran, M. & Woolfolk, A.(2001). Teacher Efficacy : Teacher Efficacy Capturing An Elusive Construct, Review Of Educational Research.17,738-805.
54. Tschannen-Moran, M. Woolfolk, A. And Hoy, K.(1998). Teacher Efficacy : Its Meaning And Measure, Review Of Educational Research.68.202-248.
55. *Veenhoven, R. (2003). Happiness. The psychologist, 16, 128-129*
56. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.
57. Zimmerman ,B. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. Journal of Educational Psychology, 81, 329-339.
58. **http://plato.stanford.edu/entries/well-being/ 9-12-2008**

الملاحق

الملحق (01) استبيان الفاعلية الذاتية في صورته الأولية

4 – أمامك مجموعة من العبارات أمام كل منها خمسة اختيارات والمطلوب منك وضع علامة (✓) في الخانة التي تتفق ورأيك.

رقم	الفقرة	موافق تماما	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق تماما
1	لدي القدرة على تقييم أدائي.					
2	أستفيد من خبرات الآخرين في تطوير أدائي.					
3	**استشير من له خبرة في مجال تخصصي**					
4	أعتمد على نفسي في أداء المهام التعليمية.					
5	لدي إرادة لتحقيق أهداف الدرس بنجاح.					
6	أوظف طرائق متنوعة في التدريس.					
7	أواصل العمل مع التلاميذ بجد حتى في وجود عراقيل.					
8	استخدم التقويم المناسب					
9	*أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه.*					
10	*أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية*					
11	*عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، أتعامل معها بتفوق.*					
12	***حينما أقرر القيام بشيء ما، أسرع للبدء فيه***					
13	**أثق بقدراتي في مساعدة زملائي عندما تواجههم مشكلة**					
14	*أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ.*					
15	*بإمكاني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.*					
16	*أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.*					
17	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.					
18	**أنا على يقين أنني أستطيع تنفيذ الخطة التي أضعها**					
19	**أنا مقتنع بقدراتي في التعليم**					
20	أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أسعى إليه.					
21	إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجزه.					
22	أستمر في العمل بالرغم من وجود صعوبات.					
23	أبذل جهدا لتحفيز التلاميذ الذين يبدون قليلا من الاهتمام في الأعمال المدرسية .					
24	عند تدني درجات التلميذ ألوم نفسي.					
25	استطيع أن أنهي الحصة في الوقت المحدد.					
26	أنا قادر على منع التلاميذ المشوشين من عرقلة سير الحصة.					
27	أبذل جهدا لإقناع التلاميذ بإتباع النظام في القسم.					
28	استطيع تجنب الخروج عن موضوع الدرس					
29	أستطيع ضبط السلوك الغيرالتربوي بدون توقيف الدرس					
30	أضع نظام يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية.					
31	استغل وقت الحصة جيدا					
32	أ جذب التلاميذ نحو التعلم.					

ملاحظة: ثلاث(04) فقرات حذفت من قبل المحكمين ، فقرة واحدة(01) حذفت بعد التدوير.

الملحق (02)

أدوات الدراسة في الصورة النهائية

أخـــ(ت)ـــي،

في إطار بحث جامعي لتحضير شهادة الدكتوراه في علوم التربية والذي نسعى من خلاله التعرف عن مدى رضا المعلمين أو عدم رضاهم بحياتهم ومشاعرهم(**الارتياح النفسي**)،ومدى **فاعليتهم الذاتية** يسعدنا أن نتقدم لك بمجموعة من العبارات التي نريد منك تقييمها بإعطاء درجة حسب السلم.

الاسم الشخصي غير مطلوب وشكرا مسبقا على تعاونك معنا.

معلومات شخصية:

الجنـــــس : ذكـــــر ☐ **أنثـــــى** ☐

الأقدمية في التدريس بعدد السنوات :..... **سنة**

مكان العمل: حضري ☐ **شبه حضري** ☐ **ريف** ☐

اسم المدرسة : .....

المستوى التعليمي: .....

1 - رجاءا اختر إجابة من 0 إلى 10. (الصفر **0** يعني أنك غير راض اطلاقا وعشرة **10** تعني أنك راض 100 بالمئة).

* من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **حياتك بشكل عام** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

1- من 0 إلى 10 ما درجة رضاك عن **مستواك المعيشي Niveau de vie** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

2- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **حالتك الصحية Santé** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

3- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن ما **أنجزته أو حققته في حياتك؟** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

4- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **علاقاتك الشخصية Relations personnelles ؟**(ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

5- من 0 إلى 10، ما درجة **شعورك بالأمن؟** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

6- من 0 إلى 10، ما درجة **شعورك بالانتماء إلى مجتمعك أي أنك جزء منه** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

7- من 0 إلى 10، ما درجة **شعورك بالأمن حول مستقبلك** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

8- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **تدينك أوحياتك الروحية** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض إطلاقا 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض بشدة

2 – فيما يلي خمسة عبارات **ضع دائرة حول درجة موافقتك أو معارضتك عليها وفق الاختيار على مقياس 1-7** (موافق جدا **7** – موافق **6** – موفق إلى حد ما **5** – لست موافق ولست معارض **4** – غير موافق إلى حد ما **3** – غير موافق **2** – غير موافق بتاتا **1**)

	غير موافق بتاتا	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	لست موافق ولا معارض	موافق إلى حد ما	موافق	موافق جدا
1. بشكل عام تبدو الحياة التي أعيشها قريبة مما أتمناه لنفسي	1	2	3	4	5	6	7
2. أعتبر ظروف حياتي ممتازة	1	2	3	4	5	6	7
3. أنا راض عن الحياة التي أعيشها	1	2	3	4	5	6	7
4. حتى الآن لدي الأشياء المهمة التي أريدها	1	2	3	4	5	6	7
5. إذا قدر لي أن أعيش من جديد فلن أبدل الكثير في حياتي	1	2	3	4	5	6	7

3 – ضع علامة على الإجابة المناسبة في الفراغ بجانب كل كلمة (1 – 5)، مبينا إلى أي مدى شعرت بهذه الحالة **خلال السنة الماضية**.

(كثير جدا **5** – كثيراً **4** – بدرجة متوسطة **3** – قليلا **2** – قليلا جدا أو لا على الإطلاق **1**)

مهتم ..... Interested
متضايق ..... Distressed
في حالة شوق ..... Excited
حزين ..... Upset
قوي ..... Strong
مذنب ..... Guilty
فزع ..... Scared
عدائي ..... Hostile
متحمس..... Enthusiastic
فخور ..... Proud

منرفز ..... Irritable
حذر ..... Alert
شعور بالخيبة ..... Ashamed
في حالة إلهام ..... Inspired
عصبي ..... Nervous
حازم ..... Determined
منتبه ..... Attentive
غير ثابت ..... Jittery
نشيط ..... Active
خائف ..... Afraid

4 – أمامك مجموعة من العبارات أمام كل منها خمسة اختيارات والمطلوب منك وضع علامة (✓) في الخانة التي تتفق ورأيك.

رقم	الفقرة	موافق تماما	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق تماما
1	– لدي القدرة على تقييم أدائي.					
2	– أستفيد من خبرات الآخرين في تطوير أداني.					
3	– أعتمد على نفسي في أداء المهام التعليمية.					
4	– لدي إرادة لتحقيق أهداف الدرس بنجاح.					
5	– أوظف طرائق متنوعة في التدريس.					
6	– أواصل العمل مع التلاميذ بجد حتى في وجود عراقيل.					
7	– استخدم التقويم المناسب					
8	– أضع لنفسي هدفا كبيرا وأسعى إلى تحقيقه.					
9	– أثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية					
10	– *عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، أتعامل معها بتفوق.*					
11	– **أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ.**					
12	– **بإمكاني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.**					
13	– **أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.**					
14	– **تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.**					
15	– **أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق ما أسعى إليه.**					
16	– **إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة؛ أستمر بالمحاولة حتى أنجزه.**					
17	– **أستمر في العمل بالرغم من وجود صعوبات.**					
18	– **أبذل جهدا لتحفيز التلاميذ الذين يبدون قليلا من الاهتمام في الأعمال المدرسية .**					
19	– **عند تدني درجات التلميذ ألوم نفسي.**					
20	– استطيع أن أنهي الحصة في الوقت المحدد.					
21	– أنا قادر على منع التلاميذ المشوشين من عرقلة سير الحصة.					
22	– أبذل جهدا لإقناع التلاميذ بإتباع النظام في القسم.					
23	– استطيع تجنب الخروج عن موضوع الدرس.					
24	– أستطيع ضبط السلوك الغيرالتربوي بدون توقيف الدرس.					
25	– أضع نظام يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية.					
26	– استغل وقت الحصة جيدا.					
27	– أ جذب التلاميذ نحو التعلم.					

الملحق (03)
مجتمع الدراسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم
مفتشية التربية والتعليم الابتدائي
لمقاطعة عين تادلس

الوضعية الإدارية للموظفين

1- فئة المرسمين

رقم	البلدية	القطاع	المجموع			منهم الإناث			المجموع
			تاريخ التثبيت			تاريخ التثبيت			
			قبل2014	قبل2008	قبل2000	قبل2014	قبل2008	قبل2000	
1	عين تادلس	عين تادلس	106	36	28	72	30	22	106
		خارج عين تادلس	41	15	12	25	10	8	41
2	السور	السور	23	9	5	11	4	3	23
		خارج السور	80	34	25	48	18	16	80
3	سيدي بلعطار	سيدي بلعطار	13	5	1	7	2	1	13
		خارج سيدي بلعطار	24	11	5	13	4	3	24
4	واد الخير	واد الخير	25	14	6	13	8	3	25
		خارج واد الخير	53	28	21	25	12	9	53
المجموع			**365**	**152**	**103**	**214**	**88**	**65**	**365**

ملاحظة: قبل 2014 = قبل 2014 + قبل 2000 + قبل 2008
قبل 2008 = قبل 2008 + قبل 2000

2- فئة غير المرسمين

رقم	البلدية	القطاع	الذكور	الإناث	المجموع
1	عين تادلس	عين تادلس	00	02	**02**
		خارج عين تادلس	05	20	**25**
2	السور	السور	00	00	**00**
		خارج السور	00	14	**14**
3	سيدي بلعطار	سيدي بلعطار	00	02	**02**
		خارج سيدي بلعطار	00	04	**04**
4	واد الخير	واد الخير	00	01	**01**
		خارج واد الخير	04	12	**16**
المجموع			**09**	**55**	**64**

مفتش التعليم الابتدائي للإدارة

18 DEC 2014

إمضاء: محمد درقاوي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم
مفتشية التربية والتعليم الابتدائي لمقاطعة سيدي لخضر

الوضعية الإدارية لمقاطعة سيدي لخضر

1- فئة المرسمين

رقم	البلدية	القطاع	المجموع			منهم الإناث			المجموع
			تاريخ التثبيت			تاريخ التثبيت			
			قبل2014	قبل2008	قبل2000	قبل2014	قبل2008	قبل2000	
1	سيدي لخضر	سيدي لخضر	50	35	25	41	28	13	**50**
		خارج سيدي لخضر	123	69	34	79	43	26	**123**
2	حجاج	حجاج	40	31	12	18	10	3	**40**
		خارج حجاج	44	28	16	25	15	8	**44**
3	ب ع م رمضان	ب ع م رمضان	23	15	06	17	14	5	**23**
		خارج ب ع م رمضان	53	48	11	37	27	7	**53**
المجموع			**333**	**226**	**104**	**217**	**137**	**62**	**333**

ملاحظة: قبل 2014 = قبل 2014 + قبل 2000 + قبل 2008
قبل 2008 = قبل 2008 + قبل 2000

2- فئة غير المرسمين

رقم	البلدية	القطاع	الذكور	الإناث	المجموع
1	سيدي لخضر	سيدي لخضر	0	0	**0**
		خارج سيدي لخضر	4	3	**3**
2	حجاج	حجاج	1	1	**2**
		خارج حجاج	0	2	**2**
3	ب ع م رمضان	ب ع م رمضان	1	0	**1**
		خارج ب ع م رمضان	2	1	**3**
المجموع			**4**	**7**	**11**

مفتش التعليم الابتدائي للإدارة

03 ديسمبر 2014

مفتش التعليم الإبتدائي لإدارة
شايب محمد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم
مفتشية التربية والتعليم الابتدائي لمقاطعة سيدي علي

الوضعية الإدارية لمقاطعة سيدي علي

1- فئة المرسمين

رقم	البلدية	القطاع	المجموع			منها الإناث			المجموع
			تاريخ التثبيت			تاريخ التثبيت			
			قبل2014	قبل2008	قبل2000	قبل2014	قبل2008	قبل2000	
1	سيدي علي	سيدي علي	81	67	54	52	45	40	81
		خارج سيدي علي	80	60	37	32	23	15	80
2	تازقايت	تازقايت	20	13	9	7	4	3	20
		خارج تازقايت	46	33	23	15	11	10	46
3	أولاد مع الله	أولاد مع الله	28	17	13	12	9	5	28
		خارج أولاد مع الله	41	28	26	15	10	4	41
المجموع			296	218	162	133	102	77	296

ملاحظة: قبل 2014 = قبل 2014 + قبل 2000 + قبل 2008
قبل 2008 = قبل 2008 + قبل 2000

2- فئة غير المرسمين

رقم	البلدية	القطاع	الذكور	الإناث	المجموع
1	سيدي علي	سيدي علي	0	3	3
		خارج سيدي علي	4	5	9
2	تازقايت	تازقايت	0	1	1
		خارج تازقايت	3	1	4
3	أولاد مع الله	أولاد مع الله	0	2	2
		خارج أولاد مع الله	2	3	5
المجموع			9	15	24

01 ديسمبر 2014

مفتش التعليم الابتدائي للإدارة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم
مفتشية التربية والتعليم الإبتدائي
مقاطعة: خير الدين

الوضعية الإدارية للموظفين

فئة المرسمين

الرقم	البلدية	القطاع	المجموع			منهم إناث			المجموع
			تاريخ التثبيت			تاريخ التثبيت			
			قبل 2014	قبل 2008	قبل 2000	قبل 2014	قبل 2008	قبل 2000	
1	خير الدين	خير الدين	72	68	50	54	45	33	72
		خارج خير الدين	80	60	34	57	45	25	80
2	صيادة	صيادة	22	14	5	14	9	3	22
		خارج صيادة	39	33	20	33	24	15	39
3	عين بودينار	عين بودينار	27	18	9	20	12	6	27
		خارج عين بودينار	38	28	23	29	21	17	38
		المجموع	**278**	**221**	**141**	**207**	**156**	**99**	**278**

فئة غير المرسمين

الرقم	البلدية	القطاع	ذكور	إناث	مجموع
1	خير الدين	خير الدين	2	2	4
		خارج خير الدين	5	4	9
2	صيادة	صيادة	0	3	3
		خارج صيادة	5	2	7
3	عين بودينار	عين بودينار	1	0	1
		خارج عين بودينار	4	5	9
		المجموع	**17**	**16**	**33**

16 DEC 2014

حرر بخير الدين بتاريخ .....

مفتش المقاطعة

الملحق (04)
نتائج فرضيات الدراسة باستعمال برنامج SPSS 15

```
FREQUENCIES
  VARIABLES=domvie diener panasn panasp irtiahn VIEGENER
  /STATISTICS=STDDEV MEAN
  /ORDER=  ANALYSIS .
```

Frequencies

[DataSet1] C:\doct juin\spss 346\m346.sav

Statistics

		domvie	diener	panasn	panasp	irtiahn	VIEGENER
N	Valid	346	346	346	346	346	346
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		57,0809	23,0145	20,9277	34,4220	135,4451	6,9595
Std. Deviation		13,89377	6,87253	7,49554	6,42333	20,45621	2,35626

```
FREQUENCIES
  VARIABLES=adaa johd idara failia
  /STATISTICS=STDDEV MEAN
  /ORDER=  ANALYSIS .
```

Frequencies

```
[DataSet1] C:\doct juin\spss 346\m346.sav
```

Statistics

		adaa	johd	idara	failia
N	Valid	346	346	346	346
	Missing	0	0	0	0
Mean		41,7254	36,3497	32,5116	110,5867
Std. Deviation		5,13101	4,77575	4,48716	12,12996

[DataSet1] C:\doct juin\spss 346\m346.sav

Correlations

		adaa	johd	idara	failia	domvie	diener	panasn	panasp	irtiahn	VIEGENER
adaa	Pearson Correlation	1	,581**	,555**	,857**	,267**	,164**	-,150**	,406**	,309**	,218**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,002	,005	,000	,000	,000
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
johd	Pearson Correlation	,581**	1	,556**	,845**	,191**	,094	-,088	,304**	,225**	,093
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,080	,104	,000	,000	,085
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
idara	Pearson Correlation	,555**	,556**	1	,823**	,099	,080	-,150**	,202**	,103	,055
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,065	,138	,005	,000	,056	,311
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
failia	Pearson Correlation	,857**	,845**	,823**	1	,225**	,136*	-,154**	,366**	,257**	,149**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,011	,004	,000	,000	,005
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
domvie	Pearson Correlation	,267**	,191**	,099	,225**	1	,701**	-,399**	,299**	,863**	,742**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,065	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
diener	Pearson Correlation	,164**	,094	,080	,136*	,701**	1	-,298**	,224**	,773**	,637**
	Sig. (2-tailed)	,002	,080	,138	,011	,000		,000	,000	,000	,000
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
panasn	Pearson Correlation	-,150**	-,088	-,150**	-,154**	-,399**	-,298**	1	-,130*	-,045	-,289**
	Sig. (2-tailed)	,005	,104	,005	,004	,000	,000		,016	,399	,000
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
panasp	Pearson Correlation	,406**	,304**	,202**	,366**	,299**	,224**	-,130*	1	,545**	,250**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,016		,000	,000
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
irtiahn	Pearson Correlation	,309**	,225**	,103	,257**	,863**	,773**	-,045	,545**	1	,690**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,056	,000	,000	,000	,399	,000		,000
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346
VIEGENER	Pearson Correlation	,218**	,093	,055	,149**	,742**	,637**	-,289**	,250**	,690**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,085	,311	,005	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	346	346	346	346	346	346	346	346	346	346

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
UNIANOVA
  irtiahn  BY SEXE ANCIENTE LIEUTRAV
  /METHOD = SSTYPE(3)
  /INTERCEPT = INCLUDE
  /CRITERIA = ALPHA(.05)
  /DESIGN = SEXE ANCIENTE LIEUTRAV .
```

Univariate Analysis of Variance

[DataSet1] C:\doct juin\spss 346\m346.sav

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
SEXE	1,00	M	139
	2,00	F	207
ANCIENTE	1,00	1-7	138
	2,00	8-15	54
	3,00	PLUS15	154
LIEUTRAV	1,00	VILLE	78
	2,00	VILLAGE	66
	3,00	PYSAN	202

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: irtiahn

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2721,210[a]	5	544,242	1,306	,261
Intercept	3689928,243	1	3689928,243	8857,104	,000
SEXE	1619,341	1	1619,341	3,887	,049
ANCIENTE	165,574	2	82,787	,199	,820
LIEUTRAV	1205,501	2	602,751	1,447	,237
Error	141646,247	340	416,607		
Total	6491866,000	346			
Corrected Total	144367,457	345			

a. R Squared = ,019 (Adjusted R Squared = ,004)

```
UNIANOVA
  irtiahn  BY SEXE ANCIENTE LIEUTRAV
  /METHOD = SSTYPE(3)
  /INTERCEPT = INCLUDE
  /CRITERIA = ALPHA(.05)
  /DESIGN = SEXE ANCIENTE LIEUTRAV SEXE*ANCIENTE SEXE*LIEUTRAV ANCIENTE
 *LIEUTRAV SEXE*ANCIENTE*LIEUTRAV .
```

Univariate Analysis of Variance

```
[DataSet1] C:\doct juin\spss 346\m346.sav
```

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
SEXE	1,00	M	139
	2,00	F	207
ANCIENTE	1,00	1-7	138
	2,00	8-15	54
	3,00	PLUS15	154
LIEUTRAV	1,00	VILLE	78
	2,00	VILLAGE	66
	3,00	PYSAN	202

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: irtiahn

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	11676,943[a]	16	729,809	1,810	,029
Intercept	1579675,266	1	1579675,266	3916,732	,000
SEXE	2471,472	1	2471,472	6,128	,014
ANCIENTE	839,380	2	419,690	1,041	,354
LIEUTRAV	769,752	2	384,876	,954	,386
SEXE * ANCIENTE	234,335	2	117,168	,291	,748
SEXE * LIEUTRAV	5141,435	2	2570,717	6,374	,002
ANCIENTE * LIEUTRAV	961,561	4	240,390	,596	,666
SEXE * ANCIENTE * LIEUTRAV	315,543	3	105,181	,261	,854
Error	132690,514	329	403,315		
Total	6491866,000	346			
Corrected Total	144367,457	345			

a. R Squared = ,081 (Adjusted R Squared = ,036)

```
Your trial period for SPSS for Windows will expire in 1 days.
```

```
UNIANOVA
  failia  BY SEXE ANCIENTE LIEUTRAV
  /METHOD = SSTYPE(3)
  /INTERCEPT = INCLUDE
  /CRITERIA = ALPHA(.05)
  /DESIGN = SEXE ANCIENTE LIEUTRAV .
```

Univariate Analysis of Variance

[DataSet1] C:\doct juin\spss 346\m346.sav

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
SEXE	1,00	M	139
	2,00	F	207
ANCIENTE	1,00	1-7	138
	2,00	8-15	54
	3,00	PLUS15	154
LIEUTRAV	1,00	VILLE	78
	2,00	VILLAGE	66
	3,00	PYSAN	202

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: failia

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	538,765[a]	5	107,753	,729	,602
Intercept	2505570,242	1	2505570,242	16962,181	,000
SEXE	1,315	1	1,315	,009	,925
ANCIENTE	244,934	2	122,467	,829	,437
LIEUTRAV	272,185	2	136,093	,921	,399
Error	50223,133	340	147,715		
Total	4282141,000	346			
Corrected Total	50761,899	345			

a. R Squared = ,011 (Adjusted R Squared = -,004)

```
UNIANOVA
  failia  BY SEXE ANCIENTE LIEUTRAV
  /METHOD = SSTYPE(3)
  /INTERCEPT = INCLUDE
  /CRITERIA = ALPHA(.05)
  /DESIGN = SEXE ANCIENTE LIEUTRAV SEXE*ANCIENTE SEXE*LIEUTRAV ANCIENTE
 *LIEUTRAV SEXE*ANCIENTE*LIEUTRAV .
```

Univariate Analysis of Variance

```
[DataSet1] C:\doct juin\spss 346\m346.sav
```

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
SEXE	1,00	M	139
	2,00	F	207
ANCIENTE	1,00	1-7	138
	2,00	8-15	54
	3,00	PLUS15	154
LIEUTRAV	1,00	VILLE	78
	2,00	VILLAGE	66
	3,00	PYSAN	202

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: failia

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2869,640[a]	16	179,352	1,232	,241
Intercept	1095456,900	1	1095456,900	7525,336	,000
SEXE	1,278	1	1,278	,009	,925
ANCIENTE	131,289	2	65,644	,451	,637
LIEUTRAV	248,466	2	124,233	,853	,427
SEXE * ANCIENTE	264,823	2	132,411	,910	,404
SEXE * LIEUTRAV	248,796	2	124,398	,855	,426
ANCIENTE * LIEUTRAV	1374,694	4	343,673	2,361	,053
SEXE * ANCIENTE * LIEUTRAV	26,374	3	8,791	,060	,981
Error	47892,259	329	145,569		
Total	4282141,000	346			
Corrected Total	50761,899	345			

a. R Squared = ,057 (Adjusted R Squared = ,011)

```
REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT irtiahn
  /METHOD=ENTER adaa johd idara  .
```

Regression

```
[DataSet1] C:\doct juin\spss 346\m346.sav
```

Variables Entered/Removed[b]

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	idara, adaa, johd[a]	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: irtiahn

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,332[a]	,110	,102	19,38284

a. Predictors: (Constant), idara, adaa, johd

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15879,911	3	5293,304	14,089	,000[a]
	Residual	128487.55	342	375,695		
	Total	144367.46	345			

a. Predictors: (Constant), idara, adaa, johd

b. Dependent Variable: irtiahn

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	84,915	9,594		8,851	,000
	adaa	1,263	,266	,317	4,750	,000
	johd	,503	,286	,117	1,759	,080
	idara	-,630	,298	-,138	-2,116	,035

a. Dependent Variable: irtiahn

الملخص

الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من 346 معلما ومعلمة قاموا بالإجابة على أسئلة مقياس الارتياح النفسي واستبيان الفاعلية الذاتية للمعلمين.

أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي أو في الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم، مكان عملهم أو أقدميتهم في التعليم.

كما أسفرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين، ويمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية للمعلمين.

وقد عرضت الدراسة مجموعة من التوصيات استنادا إلى النتائج التي تمخضت عنها.

الكلمات المفتاحية:

الارتياح النفسي، الفاعلية الذاتية ، الفاعلية الذاتية للمعلمين.

Le Bien Etre et l’efficacité personnelle chez les enseignants

Résumé:

Cette étude visait à déterminer le niveau de bien être et l’efficacité personnelle chez les enseignants, et l'étendue de leurs différences selon le sexe, le lieu de travail et l'ancienneté dans l'éducation de leur point de vue, l'échantillon de l'étude compose de 346 enseignants doivent répondre au test de bien être et au questionnaire de l’efficacité personnelle chez les enseignants.

les résultats de l'étude que chacun de bien être et l’efficacité personnelle chez les enseignants est élevé, et les résultats ont montré qu'il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans le bien être ou l’efficacité personnelle chez les enseignants, quel que soit leur sexe, lieu de travail ou d'ancienneté dans l'éducation.

l'étude a également abouti a l'existence d'une corrélation positive entre le bien être et l’efficacité personnelle, et le bien être prévisible de l’efficacité personnelle chez les enseignants.

l'étude a proposé une série de recommandations sur la base des résultats.

Mots Clés:

le bien être, l'efficacité personnelle, l'efficacité personnelle chez les enseignants.

well- being and teachers’ self-efficacy

Abstract:

This study aimed to identify the level of well- being and its relationship with teachers’ self efficacy, in the light of variables: gender, place of work and teacher experience. three hundreds and forty six teachers participated in this study by completing well- being scale and teacher self-efficacy questionnaire.

The results of the study revealed that teachers described themselves as having high well- being and high teachers self efficacy. there are no statistically significant difference between teachers according to variables of gender, place of work and teacher experience..

the study also found a positive correlation between well- being and teachers’ self-efficacy, and well- being can be predicted form teachers’ self-efficacy.

finally, the study ended by offering a number of recommendations for practice and research.

Key words:

well- being, self-efficacy, teachers’ self-efficacy