

## الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية ( لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظة أبين )

رقيب أحمد محسن عسيري

DOI: [https://doi.org/10.47372/jef.\(2025\)19.1.110](https://doi.org/10.47372/jef.(2025)19.1.110)

**المخلص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الارتياح النفسي بالفاعلية الذاتية لدى المعلمين، والتعرف على الفروق في تقديرات عينة الدراسة من حيث (الجنس، المستوى الدراسي، الخبرة)، وتكون مجتمع الدراسة من (1272) معلمًا ومعلمةً من معلمي المرحلة الأساسية م/أبين مديريتي (خنفر - زنجبار) للعام الدراسي (2023-2024) الفصل الثاني وتكونت عينة الدراسة من (254) معلمًا ومعلمةً بنسبة (20%) من مجتمع الدراسة واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أغراض الدراسة، قام الباحث باستخدام مقياسين: الارتياح النفسي و الفاعلية الذاتية. وأظهرت نتائج الدراسة الآتي:

- 1- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية.
  - 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية تعزى لمتغيرات الجنس لصالح الذكور والمستوى الدراسي لصالح حملة البكالوريوس.
  - 3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية تعزى لمتغير الخبرة.
- واختتمت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات.

### الكلمات المفتاحية: الارتياح النفسي - الفاعلية الذاتية - معلمو المرحلة الأساسية.

**المقدمة:** لقد أنشغل الإنسان منذ القدم بمسألة السعادة، ولم تقتصر على عصر محدد وإنما نالت اهتمام المفكرين في مختلف الحضارات، فلقد تم استكشافه في الحضارات الإغريقية ولدى الحضارات الشرقية القديمة، وفي نفس الوقت حظي باهتمام العلماء والباحثين في مختلف التخصصات، فقد أكد المرهانكس Elemerhankiis أن الاهتمام بهذا الموضوع ليس بالجديد، حيث كانت المدن الصغيرة في العصور الوسطى كانت تتناول الآراء وجهات النظر المتعلقة بارتياح (سعادة) الأفراد وطبيعة الحياة الملائمة لهم. (iseligson.huebner, valois.2005,357) حيث جاء علماء النفس الإيجابي لدراسة الموضوعات الإيجابية على عكس علم النفس كالتفكير الإيجابي والمرونة والتفاؤل والارتياح والفاعلية الذاتية، وكل نقاط القوة والأمور الإيجابية لدى الفرد لكي يصبح فرد فعال وناجح في أسرته ومجتمعه وعلى المستوى الذاتي أو الشخصي علمًا يهتم بدراسة وتحليل الخبرات ذات العلاقة بالشخصية الذاتية المقدرة أو ذات القيمة مثل (السعادة الشخصية أو حسن الوجود الذاتي الشخصي، الفعالية، والرضا الذاتي) في الماضي (الإحساس والرفاهية) في الحاضر (الأمل والفرح) في المستقبل، وعلى المستوى الشخصي يتعلق بدراسة وتحليل الصفات الإيجابية للشخص كالقدرة على العطاء والعمل، الشجاعة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية مع المجتمع الذي يتعايش معه، الإحساس والرقعة في الجمال، المتابعة، السماحة، الأصالة، الاكتساب العقلي في المعارف والنظر للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية، والحكمة. (Seilgmen and Sikszentmihalyh,2000;270)، يركز الباحثون في مجال علم النفس على دراسة تحليل مواضيع القوة والسمات والفضائل الإنسانية الحسنة من أجل تحقيق الارتياح والسعادة لديه والارتياح النفسي فهم مكان الإنسان جعل الباحث يسهم في تنمية الجوانب الإيجابية عند المعلمين وقدرتهم على التوافق مع انفسهم وبينهم لتحقيق أكبر قدر من النجاح في المجالات الشخصية والمهنية الخاصة بعملهم. ويعتبر موضوع الفاعلية الذاتية من أهم المواضيع التي تشكل مركز اهتمام علم النفس الإيجابي. والفاعلية الذاتية للمعلمين تمثل في طموح المعلمين وقدراتهم على أداء مهامهم التدريسية، وخلق تأثير إيجابي في تعلم التلاميذ، من أجل يكون لديهم استجابة ودافعية قوية نحو التعلم، وفي قدرتهم على التحكم بالعوامل البيئية المؤثرة على التعلم. (البركاني،2018،496)، ويرى الباحث من خلال اطلاعه على البحوث والدراسات العربية المتعلقة بالارتياح النفسي أن هناك ندرة في البحوث على المستويين المحلي والعربي التي تناولت الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية، ولذا قام الباحث بتسليط الضوء على أهم شريحة من المعلمين وهم معلمو المرحلة الأساسية حسب متغيرات (الجنس، المؤهل الدراسي، الخبرة).

**مشكلة الدراسة:** تتلخص مشكلة الدراسة في التعرف على الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية م/أبين، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة على شكل السؤال الرئيس الآتي:

ما علاقة الارتياح النفسي بالفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظة أبين؟

**ومنه تتفرع عدة أسئلة:**

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية محافظة أبين تعزى لمتغير الجنس؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية محافظة أبين تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ثانوية – بكالوريوس - ماجستير)؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية محافظة أبين تعزى لمتغير الخبرة؟

#### أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على العلاقة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظة أبين.
  - 2- التعرف على الفروق في تقدير عينة الدراسة في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغيرات (الجنس).
  - 3- التعرف على الفروق في تقدير عينة الدراسة في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغيرات (المستوى الدراسي).
  - 4- التعرف على الفروق في تقدير عينة الدراسة في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية تعزى إلى متغيرات (الخبرة).
- أهمية الدراسة:** تنبع أهمية الدراسة من خلال أهمية الموضوع الذي يتناوله، حيث الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية لذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية محافظة أبين وبذلك تستمد الدراسة الحالية الأهمية الآتية:

#### ■ الأهمية النظرية:

1. تعد الدراسة محاولة للإسهام في الكشف عن العلاقة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية.
2. تفيد الدراسة في بناء برامج علاجية لتفعيل وتنشيط الفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظة أبين.
3. تفيد الدراسة المختصين والمرشدين النفسيين وذلك من خلال لفت نظرهم إلى الاهتمام ببناء برامج لتنمية الارتياح النفسي، وانعكاسها على فاعلية المعلمين في الميدان.
4. توضح الدور الذي يمكن أن يلعبه الارتياح النفسي في ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية.

#### ■ الأهمية التطبيقية:

1. تقدم الدراسة مقياسي الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لمعلمي المرحلة الأساسية في محافظة أبين، تتوفر فيهما دلالات الصدق والثبات، ويتوقع أن الاستفادة منها في دراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية.
2. قد تفسح هذه الدراسة المجال أمام الدارسين والباحثين لتناول هذا الموضوع مع عينات ومجتمعات أخرى.
3. الارتياح النفسي قد يساعد الدراسة في تحسين كفاءة معلمي المرحلة الأساسية وقدرتهم على القيام بواجباتهم التعليمية.
4. تبني ما يسفر عن الدراسة من نتائج وتوصيات من قبل الجهات المسؤولة لتكون أساساً يبني عليه في تعزيز أهمية الارتياح النفسي في معالجة الفاعلية الذاتية لدى المعلمين في المجتمع.

#### حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية.
- **الحدود الزمنية:** تم التطبيق الميداني على عينة الدراسة في الفصل الثاني للعام الدراسي (2023-2024م).
- **الحدود البشرية:** معلوم ومعلمات المرحلة الأساسية (4-1) بمديرتي (زنجبار - خنفر) بمحافظة أبين.
- **الحدود المكانية:** تقتصر الحدود المكانية للدراسة الحالية على مدارس التعليم الأساسي في مديرتي (زنجبار وخنفر).

#### مصطلحات الدراسة:

**تعريف (stewart-brown,2000) للارتياح النفسي:** حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص على مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والاقبال على الحياة بالثقة والذات والصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة والمرح والسعادة والهدوء والاهتمام بالآخرين. (مسعودي، 23، 2016).

**التعريف الإجرائي:** مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلم بعد الإجابة على فقرات مقياس الارتياح النفسي المستخدم في الدراسة.

● **الفاعلية الذاتية (Self- Efficacy)** تعرفه (خليلية، 2011) بأنها: إيمان المعلم بقدرته على أداء مهام التدريس، وإحداث تأثير إيجابي في تعلم التلاميذ وحتى لأقلهم استجابة ودافعية، وهي قدرته على ضبط العوامل البيئية المؤثرة في التعلم. (هدى خليلية، 70، 2011).

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

تعريف عواطف صالح حسين (2001) بأنه الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك التي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته في كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق السلوك. (عواطف صالح حسين، 461، 2001).

**التعريف الإجرائي:** مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلم بعد الإجابة على فقرات استبيان الفاعلية المستخدم في الدراسة.

**المرحلة الأساسية:** المرحلة الدراسية الإلزامية في النظام التعليمي في الجمهورية اليمنية، التي تبدأ لكل التلاميذ، الذين بلغوا من سن الدراسة وهي ست سنوات وتمتد حتى نهاية الصف التاسع في التعليم الموحد. (بن رعود، وحيد، 60، 2006).

**المعلم:** عرف القانون العام للتربية والتعليم في مادته (2) المعلم بأنه: كل شخص يقوم بالتعليم كمهنة له يستحق كامل حقوق المهنة مالياً وأدبياً، بغض النظر عن نوع التعليم أو مستواه الذي في إطاره سواء، أكان تعليماً مدرسياً أو تعليماً خارج النظام المدرسي. (القانون العام للتربية والتعليم، 20، 1992).

**التعريف الإجرائي للمعلم:** هو كل فرد (ذكر أو أنثى) يشغل مهنة التعليم موظفاً لدى الحكومة، ويتقاضى منها راتباً شهرياً مقابل مزاويلته للتدريس في مدارس التعليم الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم في الجمهورية اليمنية.

**الإطار النظري:**

**أولاً: الارتياح النفسي لغة:** مشتق من كلمة راحة، (ارتياح، يرتاح، ارتياحاً) وهذا الارتياح هو الهدوء والاسترخاء وعدم المضايقة والانزعاج. (مسعودي، 2016; 26).

وإصطلاحاً: يعد الارتياح النفسي من المفاهيم المعقدة نسبياً، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية. لذا تعددت التعاريف وأبرزها:

تعريف (Ryff, 2006) ترى 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 وجهته ومسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرارية فيه. (Ryff et al, 2006; 95). تعريف (Cotton et Hart, 2003) يصف الارتياح بأنه الجمع بين الضيق النفسي والرضا عن الحياة. (Cotton et Hart, 2003; 60).

ويرى (حامد زهران، 2005) أن الارتياح النفسي يتضمن بعدين أساسيين،

- الشعور بالارتياح مع النفس: دلالات 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 الآخرين) والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين. (حامد زهران 2005; 11).

ويرى الباحث أن الارتياح النفسي عبارة عن تقييم الفرد لنوعية حياته أو الحكم بالرضا عن الحياة، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الإنسان بالارتياح عندما 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.

**الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم:**

- 1- **السعادة:** عرفها علي حسين (2000) بأنها انفصال وجداني إيجابي أو ثابت نسبياً يتمثل في أحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب مشاعر السلبية من الخوف وقلق واكتئاب والتمتع بصحة البدن والعقل والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة. (عبدالعال واخرون، 2013; 80).
- 2- **الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة:** من أبرز التعريفات التي قدمت لمفهوم جودة الحياة تعريف بونومي وباتريك وبوشنل حيث يرون أن جودة الحياة تمثل مفهوماً واسعاً متأثراً بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية للفرد ومدى الاستغلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها. أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (عبدالعال واخرون، 2013; 91).
- 3- **الارتياح النفسي وعلاقته بجودة الحياة الذاتية:** استخدمت بعض الدراسات مصطلح جودة الحياة الذاتية subjective Wellbeing بصورة متبادلة مع جودة الحياة النفسية (E W B) وفقاً لما يرى diener, 2009، فإن جودة الحياة الذاتية تعبر عن تقييم الشخص لردود أفعاله في حياته الشخصية فما تنظمه الحياة والرضا عن العلاقات والحياة المزاجية أو الوجدانية. (mcmanan. Estes, 2010; 86).
- 4- **الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية:** يربط بعض الباحثين بين مفهوم الارتياح النفسي ومصطلح رئيسي يستخدم في علم النفس الإيجابي في الوقت الراهن وهو مصطلح المرونة النفسية Posology Cal resilience عندما تتناول مصطلح المرونة النفسية غالباً ما نجد أن معظم الناس يستخدمونه بصورة غامضة وشديدة العمومية وبشكل يتعذر تمييزه على دلالة كلمات أخرى مشابهة مثل القدرة على تحمل والقدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلافة والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية للأحداث والحياة.
- 5- **الارتياح النفسي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية:** يشير (diner and diner 1995) إلى أن مفهوم الارتياح النفسي يحل بديلاً في كثير من الدراسات لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية كما ورد هذا المصطلح في تعريف منظمة الصحة العالمية الذي ينص على أن الصحة النفسية حالة من الشعور بالسعادة. (mcmanan. Estes, 2010; 88).

**نماذج الارتياح:**

- نموذج سان (نموذج القدرة) (The Capability Model of wellbeing)
- القدرة مصطلح استعمل لتمثيل مجموعة الأشياء التي يستطيع الفرد القيام بها (مختلف الوظائف القادر على القيام بها) وتكمن فائدة مقارنة القدرات بالنسبة للارتياح بتعلقها بتقديم الفرد لقدرته على تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة باعتبارها جزء من العيش. ويوضح 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، وأنه يوجد اختلاف فيما يمثله الارتياح بالنسبة إلى كل فرد، ففي السياق الذي يعيش فيه الفرد يفكر في المدى الذي يستطيع الوصول إليه في تحقيق الوظائف، ذات المنفعة ونضرب مثلاً: الأسرة التي تعيش في البيئة الفقيرة تتركز وظائفهم التي يسعون إلى تحقيقها في الصحة، الغذاء، المأوى. ويستنتج الباحث أن هذه الوظائف تتغير بتغير المستوى الاقتصادي، أي أنه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي ازدادت وتنوعت

الوظائف. وتفسر San أن مشكلة القيم تدخل ضمن نموذج جودة الحياة أو الارتياح وأن النظريات الأخرى الخاصة بالقيمة يمكن أن تكون متسقة مع مقاومة القدرات، وهي تقول إنه لا يمكن إلغاء الاختيار أو القيمة من السياق الذي نعيش فيه ولذا نحن بحاجة إلى التميز والانتقاء. (O'Brien, 2008; 47-48) ويرى الباحث أن نموذج القدرة يعني تحديد الأشياء وتقييم الارتياح من خلال الوظائف والقدرة على تحقيقها دون فرض قيمة معينة.

**نموذج الرعاية والارتياح Welfare and Well-being** (الحب Loving ، الامتلاك Having - الوجود Being) استمد هذا النموذج من نموذج الانتعاش الذي قام به Allavdt, 1993 الذي كان قائمًا على مؤشرات الموضوعية للارتياح، ولكن في هذا النموذج اقترح أن يبنى نموذج قائم على مؤشرات موضوعية وذاتية في نفس الوقت، وهذا بسبب أن استعمال مؤشرات موضوعية فقط. يمكنه أن يحدد المستوى المعيشي ولكن لا يمكنه تقدير مدى رضا الفرد أو عدم رضاه على جوانب أخرى. (Intonen and Knou, 2008; 60) يؤكد Allardt أن الموارد (Resources) ليست إلا عنصرًا من عناصر الارتياح، وهو عكس النماذج السابقة التي تؤكد أن الارتياح أو الازدهار قائم على الشروط المادية. وقد قسم نموذجه إلى ثلاثة أبعاد وهي:

الامتلاك Having تعود امتلاك الصحة والتعليم وكذلك الموارد الاقتصادية والعمل إلى غير ذلك مما يمتلكه الفرد. الحب Loving يعود للاجتماعية بما ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى تنظيمات مختلفة كتطبيقات العمل. الوجود Being يمثل الجانب الإيجابي الذي يميز نمو الشخصية والابتعاد عن الجانب السلبي، ومؤشراته تتمثل في المشاركة في الحياة السياسية والمشاركة في النشاطات المختلفة وفرصة الاستماع بالطبيعة والأنشطة. (O'Brien, 2008; 52)

نموذج المساواة من أجل الارتياح (Equality model) يعود هذا النموذج إلى الأطار النظري ل (بيكر) baker وآخرون عام 2004، حيث يرى هذا النموذج أن المساواة هي جانب رئيسي في ارتياح الفرد، كما أنه اقترح أن الارتياح يمكن أن يقيم ويوصف وفق تقييم الحرية، المساواة والأخوة التي أصبحت مؤخرًا تعني التضامن. ويؤكد على أن المساواة هي القيمة المركزية للارتياح وأن الحرية والقيمة مرتبطتان بالمساواة فمثلاً لا يمكن أن يكون الفرد حرًا عندما لا يكون لديه حق المشاركة في المجتمع. (O'Brien, 2008; 52).

#### أبعاد الارتياح النفسي:

- الوعي الفيزيائي Physical awareness
- الوعي الغذائي Nutritional Awareness
- الإحساس بالمحيط Environ Mental Sensitivity
- إدراك وتفسير القلق Awareness and Management of stare (Fraillon, 2004; 25)

وحدد "ميكا لوس" (1985) اثنا عشر بعدًا للارتياح وهي كمايلي:

الصحة، الأمن المالي، العلاقات الأسرية، مرتب العمل، الصداقة، السكن، المساحة المعاش فيها، الراحة، التدخين، تقدير الذات، النقل والتعليم. وقد وضعت (رايف وكيز). (Ryff and Keyes, 1995) نموذجًا للارتياح النفسي يعرف باسم نموذج العوامل الستة، يتضمن العوامل التالية: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، الحياة الهادفة، والنموذج الشخصي). وفي عام (1992) وضع دافيس "Davis" سبعة أبعاد للارتياح وهي: بعد العمل، البعد الفيزيائي، البعد المالي، البعد الاجتماعي، بعد تطور الذات، بعد الراحة، البعد الروحي أو البدني.

وفي عام (1998) حدد كل من (ميرز) (Myers) و(ويلمر) (Wilmer) خمسة أبعاد هي: التدخين، العمل، الراحة، الصداقة، الحب، والتوجيه الذاتي. (Fraillon, 2004; 26). أما كومنز (Cummins) فقد وضع خمسة أبعاد عام 1996 وهي: الصحة، المستوى المعيشي، الإنجازات، العلاقات، الراحة النفسية. ويرى الباحث أن هذه الأبعاد تمثل الرضا عن الحياة بشكل عام.

#### نظريات الارتياح النفسي:

• **النظرية النفسية:** يبين هيدي 2006 Heady أن الفوز بجائزة مالية يؤدي بالفرد إلى أن يكون سعيدًا وبالتالي فإن مستوى الارتياح ينحرف بين هذا ولكن هذا الانحراف يكون لوقت محدد فبعد هذا يعود مستوى الارتياح إلى مستوى الأول نجد دراسات تجيب على التساؤلات المطروحة بأن التكيف لا يكون كاملاً وأن هناك أحداث تؤثر على الفرد بشكل دائم حيث بينت بعض الدراسات أن بعض الخبرات الحوادث لها تأثير دائم على الارتياح أما بالنسبة إلى الأسرة فإن التغيرات التي تحدث على مستواها لها تأثيرات ويقدم كل من ورتمان وسيلفر أدلة أكثر لأثبت أن التكيف غير كامل من خلال الأمثلة التالية: موت أحد الأولاد خاصة على الأم، الحالة المدنية للفرد تؤثر على الارتياح فإن الزواج له تأثير إيجابي على الارتياح، الطلاق له تأثير سلبي. (تلمساني، 2015، 47)

• **نظرية الرغبة (Desire)** كانت آلة الخبرة في نظرية المتعة الدافع الأساس والجوهري لظهور هذه النظرية، وهيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح، حيث أكدت "سان" Sen. أن ما حدده جيريمي بنتام كالصداقة والحب على أنها وظائف نعميه في نظرية المتعة هو غائب في نظرية الرغبة، وأن اللذة والألم موجودان في رؤوس الناس يصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الأفراد ومتعارضة فيما بينهما. (Rata, canfield, Donaldson, 2007; 399) وملخص هذه النظرية كلما كانت الرغبة أكثر كلما كانت الحياة أفضل. ويرى الباحث أن نظرية الرغبة والمتعة تتفقان من حيث المحتوى فكلاهما يبحث في الأشياء التي تجعل الحياة جيدة، أما شكليًا فهما مختلفان حيث أن نظرية المتعة تنظر إلى السرور بأنه هو المحقق لما هو جيد ونظرية الرغبة ترى أن الرغبة تنتج الرضا والسرور.

● **نظرية المقارنة الاجتماعية:** لقد استعمل هذه النظرية ميكا لوس عام 1995م حيث قام بدراسة عن الارتياح ويقول إن الارتياح ناتج عن تقييم الذات في علاقة مع معايير متعمدة للمقارنة وتعتمد هذه المقارنة على:

- مقارنة ما لدى الفرد وماذا يريد self wants
- مقارنة الفرد بالآخرين self-others
- أفضل ما حقق الفرد في الماضي self-best
- مقارنة ما أراد تحقيقه وما توصل إليه في 3 سنوات الأخيرة.

- مقارنة ما هو عليه الآن في الحاضر مع ما يمكن أن يكون في 5 سنوات القادمة وهي تتعلق بمدى تفاؤل الفرد نحو المستقبل. من خلال الدراسة التي قام بها توصل إلى مقارنة ما لدى الفرد وما يريد هي الأكثر تأثيراً على الارتياح بعد ذلك مقارنة الفرد بالآخرين وهما العاملان الأكثر الذي يظهر تأثيرها، (تلمساني، 2015، 53)

**ثانياً: الفاعلية الذاتية:** هناك عدة تعاريف خرجت من قبل الباحثين المهتمين بالمجال من أبرزها:

تعريف (Bandure): مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقدات حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرنة في التعامل مع المواقف الصعبة والمعتقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (Bandure, 1977; 192) وعرفه الشعراوي (2000): مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعتقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة للإنجاز، ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد الثلاثة التالية: الثقة بالنفس، والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب المواقف التقليدية، والصمود أمام الفشل، والمثابرة للإنجاز. (الشعراوي، 2000، 60).

وعرفه عطا (2012): بأنه تعدد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد، وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدرته، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة، مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز، ونجاح الأداء. (عطا، 2012، 70).

ويرى الباحث أن الفاعلية الذاتية معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجهه، مما تعكس على الأنشطة التي تقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة.

**أنواع الفاعلية الذاتية:** يمكن تصنيف الفاعلية الذاتية إلى عدة أنواع منها:

● **الفاعلية القومية Population-efficacy:** الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتعبير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم التي يكون لها تأثير على ما يشعرون في الداخل، كما يعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد. (جابر، 2002، 190).

● **الفاعلية الجماعية Collective-efficacy:** الفاعلية الجماعية هي: مجموعة تؤمن بقدراته في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها ويشير بآندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منجزين اجتماعياً، 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 الجماعية تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعة. (أبو هاشم، 1994، 45).

● **الفاعلية الذاتية العامة Generalized self-Efficacy:** 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 على كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي تقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به. (Bandura, 1986، 479).

● **الفاعلية لذاتية الخاصة Efficacy Specific self:** يقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية أو اللغة العربية (الإعراب - التعبير). (أبو هاشم، 1994، 57).

● **الفاعلية الذاتية الأكاديمية Academic self-Efficacy:** تشير الفاعلية الذاتية الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها 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، 2002، 51).

### أبعاد الفاعلية الذاتية Dimensions of self-Efficacy

حدد بآندورا (Bandura, 1977) ثلاثة أبعاد تتغير الفاعلية الذاتية تبعاً لها كالتالي:

**1- قدر الفاعلية : Magnitude** يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلاف بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويتحدد هذا البعد كما يشير بآندورا 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 بآندورا Bandura, 1977 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 فردًا ما يمكن أن ينجز عملاً معيناً عن طريق الصدفة ولكن هي أفراد ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء.

**2- العمومية Generality:** انتقال الفاعلية الذاتية من موقف ما إلى موقف مشابه، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام متشابهة. (Bandura,1977;195)

ويذكر باندورا Bandura,1977 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 الإمكانات أو القدرات السلوكية، والمعرفية، والوجدانية ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه.

**3- القوة:** 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 درجة ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهذا تكون الفاعلية الذاتية لديه مرتفعة، والآخر لا يستطيع مواجهة الموقف، ولذلك تكون الفاعلية الذاتية لديه منخفضة، وتتحدد قوة الفاعلية الذاتية لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملائمتها للموقف. (Bandura,1977;195)

#### خصائص الفاعلية الذاتية:

- 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.
- إنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد لكن أيضاً على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافر لديه من المهارات، فالفاعلية الذاتية هي (الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مقلوبة).
- هي ليست سمة ثابتة أو مستمرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
- 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 تكون إمكاناته قليلة.
- تتحدد الفاعلية الذاتية ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيه.
- وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع الفاعلية الذاتية الإيجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة. (Cymatia and bobko,1999;363).

**آثار الفاعلية الذاتية:** لقد أشار باندورا إلى أن الفاعلية الذاتية يظهر تأثيرها جلياً من خلال أربع عمليات أساسية هي: العملية المعرفية، والدافعية، والوجدانية، وعملية اختيار السلوك. (Bndura,1993;135).

**العملية المعرفية:** ذكر باندورا بأن آثار الفاعلية الذاتية على العملية المعرفية تأخذ أشكالاً مختلفة، فهي تؤثر على الأهداف، وكذلك 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 عن السيطرة على البيئة، ومفهوم القدرة يتمثل في دور معتقدات الفاعلية الذاتية في التأثير على كيفية تأويل الأفراد، فبعضهم يرى أن القدرة مكتسبة يمكن العمل على تطويرها، والاستفادة من أداء المهام الصعبة، بينما يرى بعضهم القدرة على أساس أنها موروثه فنجدهم يفضلون المهام التي تجنبهم الأخطاء. (Bandura, 1995;40).

**العملية الدافعية:** لقد أوضح باندورا وسيرفون إلى اعتقادات الأفراد للفاعلية الذاتية التي تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية فهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السببي، نظرية الأهداف المدركة، ونظرية توقع النتائج، وتقوم الفاعلية الذاتية بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية كل منها. (Bandura and cervone,1986;12).

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

• **نظرية العزو السببي:** تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعززون بسبب فشلهم إلى أن الجهد غير كافٍ إذ أن الظروف الموقفية غير ملائمة، بينما الأفراد منخفضو الفاعلية يعززون بسبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية، والإدراك، وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية.

• **نظرية الأهداف:** تشير إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعمل على تعزيز العملية الدافعية، كما تتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال. والدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي: الرضا أو عدم الرضا الشخصي عن الأداء، والفاعلية بناءً 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 جهداً كبيراً عند مواجهة التحديات.

• **نظرية توقع النتائج:** تعمل على تنظيم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكاً محدداً 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. (Bandra,1993;128).

**الفاعلية الذاتية للمعلمين:** تعد الفاعلية الذاتية للمعلمين جزءاً 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 إيجابية لدى المعلمين نحو العملية التعليمية، ونتائج تعلم طلبتهم وتشير الفاعلية الذاتية لدى المعلمين إلى أحكام المعلم حول قدرته على تنظيم المخططات التعليمية للحصول على النتائج المطلوبة من تعليم الطلبة، حتى أولئك الطلبة الذين يوصفون بأنهم صعبى المراس. (Tshannen, M. and Wool folk and Hoy,1998;70).

**الدراسات السابقة:** من خلال اطلاع الباحث وجد ندرة الدراسات التي تكلمت على الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية ولكن هناك دراسات على الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية كل منفصل عن الآخر ومن هذه الدراسات:

• **دراسة العلا مسعد (2014) الكفاءة الذاتية للمعلم وعلاقتها بمفهوم الذات مركز التحكم في ضوء متغيري الجنس والخبرة السابقة.** هدفت الدراسة إلى معرفة الكفاءة الذاتية للمعلم وعلاقتها بمفهوم الذات مركز التحكم في ضوء متغيري الجنس والخبرة السابقة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (344) معلماً ومعلمة

• **دراسة تلمساني، فاطمة (2015)، الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتقدير الذات.** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة وعلاقته بكل من المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات، محاولة التعرف على أهم المؤشرات من وجهة نظر الطلبة. واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة من جامعة وهران. واستخدمت مقياس مؤشر الارتياح النفسي (Pwi)، مقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية (PANAS)، اختبار تقدير الذات لروز نينج (Rosenberg)، مقابلات جماعية وأسفرت نتائج الدراسة: مستوى الارتياح الشخصي غير مرتفع لدى الطلبة، وجود علاقة ارتباطية بين مؤشرات الارتياح الشخصي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، لا توجد علاقة بين الانفعالات الإيجابية السلبية والمستوى الاقتصادي، وجود علاقة بين الارتياح النفسي الشخصي وتقدير الذات، لا يوجد فروق في الارتياح النفسي الشخصي بين الذكور والإناث.

• **دراسة مسعود أحمد (2016)، الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين.** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين ومدى اختلافهم باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعلم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من (346) معلماً ومعلمة قاموا بالإجابة عن أسئلة مقياس الارتياح النفسي واستبيان الفاعلية الذاتية للمعلمين. وأسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين كان مرتفعاً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي أو الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم، مكان عملهم أو أقدميتهم في التعليم، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية.

• **دراسة بوشانزيب (2020)، متعة الدراسة وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور الجلفة.** وهدفت الدراسة إلى الكشف عن نوع شدة العلاقة الارتباطية بين متعة الدراسة والارتياح النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور الجلفة واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة، أما بالنسبة للأدوات فقد تم استخدام مقياس الدراسة (ل آمنة ياسين)، ومقياس الارتياح النفسي (Cummins). وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى متعة الدراسة مرتفع بينما مستوى الارتياح النفسي منخفض، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى متعة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور الجلفة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الارتياح النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور الجلفة.

• **دراسة شياب سمية، عبد السلامي فتحية (2022)، التصورات المهنية وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى طلبة الجامعة.** وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التصورات المهنية والارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي، إذ تكونت عينة الدراسة من (45) طالباً وطالبة جامعيين من جامعة أدرار قاموا بالإجابة عن أسئلة الاستبيان، وأسفرت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين التصورات المهنية والارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي ولكن بصورة ضعيفة.

**مناقشة الدراسات السابقة:** من خلال استعراض الباحث لعدد من الدراسات السابقة التي تناولت الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية، اتضح وجود ندرة في الدراسات التي تربط بين متغيري الدراسة. بالإضافة إلى ندرة الدراسات التي ربطت متغير الارتياح النفسي بمتغيرات أخرى. أما الدراسة الحالية هدفت لمعرفة الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى المعلمين، وهذا ما ميز الدراسة وأن الدراسات لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية.

**من حيث العينة:** تشابه الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث العينة الفعلية، حيث إن هناك الدراسات التي تناولت معلمين الأساسيين، مثل دراسة العلا مسعد (2014) ودراسة مسعود أحمد (2016) بينما دراسة شياب سمية، عبد السلامي فتحية (2022) ودراسة بوشانزيب (2020) ودراسة تلمساني، فاطمة (2015) تناولت كلية التعليم الجامعي.

**من حيث المنهج:** عند قراءتنا للدراسات السابقة لاحظنا أن أغلب الدراسات كانت قد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، كونه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات والذي يستطيع الباحث من خلال الحصول على النتائج المطلوبة التي تحقق أهداف الدراسة،

أستخدم الباحث في دراسته الحالية المنهج الوصفي التحليلي، لكونه المنهج المناسب لهذه الدراسة، حيث إن هذا المنهج يوصف العلاقة التي تربط بين متغيرين، أو أكثر ويبين أثر أحدهما على الآخر.

**من حيث الأداة:** استخدمت أغلب الدراسات السابقة أكثر من أداة، وأكثر من متغير ومن خلال الدراسات السابقة قام الباحث باستخدام مقياسين الأول مقياس الارتياح النفسي يتكون من (23) فقرة مقسم في (ثلاثة) مجالات والثاني الفاعلية الذاتية يتكون من (30) فقرة مقسمة في (ثلاثة) مجالات ومكون من خمسة بدائل للإجابة. لذلك فدراستنا الحالية يتشابه ويتفق مع غالبية الدراسات السابقة من حيث الأداة المصممة للقياس، التي تناولت لارتياح النفسي والفاعلية الذاتية والمتغيرات الأخرى التي استخدم فيها الباحثون الاستبانة أداة رئيسة للقياس وصولاً إلى تحقيق الأهداف واستخلاص النتائج.

### الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد استفاد الباحث استفادة كبيرة في جميع جوانبها وأسسها العلمية والمنهجية في كتابة البحوث، إذ مثلت هذه الدراسات رافداً ومصدراً استقى من خلاله هذه الدراسة كل مقوماته وأسسها ومرتكزاتها في جميع جوانبها النظرية أو المنهجية، سواء من حيث التعرف على مفهوم الارتياح النفسي، أو مفهوم الفاعلية الذاتية وما يرتبط من تعريفات ومبادئ وتقسيمات وتطور، ونظريات.

### أوجه اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الآتي:

تختلف الدراسة الحالية في أنها تبحث في علاقة الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية، ومن هنا تأتي الدراسة الحالية لاستكمال الجهود البحثية التي تمت على هذا الصعيد، حيث جاءت هذه الدراسة مكملًا للدراسات السابقة. ومن خلال ما سبق نجد أنه لم تتوافر لدى الباحث دراسات سابقة، بحثت بشكل مباشر، ومع أهمية وجود مثل هذا النوع من الدراسات والتي تعني بمعلمي المرحلة الأساسية- محافظة أبين، وهو ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

### إجراءات الدراسة:

**1-منهج الدراسة:** اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يتبع خطوات منهجية تقوم على الملاحظة والوصف ويتناول التحليل والتفسير. (مسعود برغدة، 2008:154).

**2- مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات في مرحلة التعليم الأساسي محافظة أبين والبالغ عددهم (1272) معلمًا ومعلمة.

الجدول (1) توزيع أفراد المجتمع وفقًا لنوع الجنس – المؤهل الدراسي- سنوات الخبرة

| م | المديرية | الجنس |      | المؤهل |           | سنوات الخبرة |                |                 |               |
|---|----------|-------|------|--------|-----------|--------------|----------------|-----------------|---------------|
|   |          | ذكر   | انثى | ثانوية | بكالوريوس | ماجستير      | أقل من 7 سنوات | من 8 إلى 15 سنة | أكثر من 15سنة |
| 1 | خنفر     | 300   | 700  | 250    | 400       | 150          | 272            | 330             | 160           |
| 2 | زنجبار   | 100   | 172  | 200    | 200       | 72           | 270            | 100             | 140           |
|   | الاجمالي | 400   | 872  | 450    | 600       | 222          | 542            | 430             | 300           |

جدول (1) يوضح مجتمع الدراسة وعددها (1272) معلمًا ومعلمة في محافظة أبين مديريتي (خنفر وزنجبار) حيث بلغ عدد المعلمين (400) معلمًا، وعدد المعلمات (872) معلمة، وبلغ عدد المؤهلات الدراسية: الثانوية (450) معلمًا ومعلمة والبكالوريوس (600) معلمًا ومعلمة، والماجستير (222) معلمًا ومعلمة، وبلغ سنوات الخبرة، أقل من (7) سنوات (542) معلمًا ومعلمة ومن (7-15) (430) معلمًا ومعلمة، وأكثر من (15) سنة (300) معلمًا ومعلمة.

**3-عينة الدراسة:** اشتملت عينة الدراسة على (254) معلمًا ومعلمة من مدارس التعليم الأساسي مـأبين مديريتي (خنفر - زنجبار)، من مجتمع الدراسة البالغ (1272) معلمًا ومعلمة وتم أخذ عينة الدراسة بنسبة (20%) من مجتمع الدراسة .

الجدول (2) توزيع أفراد العينة وفقًا لنوع الجنس – المؤهل الدراسي- سنوات الخبرة

| م | المديرية | الجنس |      | المؤهل الدراسي |           | سنوات الخدمة |                |                 |               |
|---|----------|-------|------|----------------|-----------|--------------|----------------|-----------------|---------------|
|   |          | ذكر   | انثى | ثانوية         | بكالوريوس | ماجستير      | أقل من 7 سنوات | من 8 إلى 15 سنة | أكثر من 15سنة |
| 1 | خنفر     | 60    | 140  | 50             | 80        | 30           | 54             | 66              | 32            |
| 2 | زنجبار   | 20    | 34   | 40             | 40        | 14           | 54             | 20              | 28            |
|   | الإجمالي | 80    | 174  | 90             | 120       | 44           | 108            | 86              | 60            |

الجدول (2) يوضح أن مديرية (خنفر) تحتوي على أكبر عدد أفراد عينة الدراسة (200) معلمًا ومعلمة، في حين أن مديرية (زنجبار) تشمل أقل عدد من أفراد عينة الدراسة (54)، وكذلك من الجدول نفسه نلاحظ أن عدد الإناث فاق عدد الذكور بفارق قدرة (94) من مجموع العينة الإجمالي، وهذا ما توضحه النتائج المدونة في الجدول السابق أن عدد المعلمات (الإناث) تبلغ (174) في عينة الدراسة الأساسية أكبر من عدد المعلمين (الذكور) التي تبلغ (80) بنسبة (20%) يمكن القول إن عينة الدراسة متجانسة من حيث الجنس، ويتضح من نفس الجدول أن غالبية أفراد عينة الدراسة الأساسية تتراوح مدة الخبرة عندهم (15) سنة فأكثر وعددهم (60) معلمًا ومعلمة أي نسبته أكثر من (60%) تقريبًا بالمقابل ما نسبته (40%) لا تتجاوز مدة الخبرة عندهم (7) سنوات، وكذلك

يتضح أن عدد عينة الدراسة الأساسية يحملون مؤهلات دراسية (ثانوية) بنسبة (60%) تقريباً يفوق عدد أفراد العينة الذين يحملون مؤهلات (بكالوريوس) أو (ماجستير) أي بنسبة (40%) تقريباً.

**أدوات الدراسة:** قام الباحث في دراسته الحالية باستخدام ثلاثة مقاييس لقياس الارتياح النفسي منها مقياس الرضا عن مجالات الحياة (الارتياح الشخصي) لكومينس ترجمة وتعديل تيلوين (Tiliouine, 2009) وعدد فقراته (8) فقرات ومقياس الرضا عن الحياة لدينر، اموس لارسن وقريفان (Diener tal. 1985) الذي تمت مراجعته فيما بعد من قبل دينر وبافو ويتكون من (5) فقرات ، ومقياس التوازن الوجداني ل بأناس (PANAs) من إعداد واتسن، كلارك وتيلجن (Watson, Clark and tellegen, 1988) ويتكون من (10) فقرات ، ويتكون المقياس من (23) فقرّة ومقياس الفاعلة الذاتية ويتكون من (27) فقرة وثلاثة محاور، الفاعلية الذاتية في الأداء ويضم (10) فقرات ، والفاعلية الذاتية في المبادرة ويضم (9) فقرة ، والفاعلية في أداء القسم ويضم (8) فقرات وتم اختيارات لكل فقرة وفقاً لطريقة ليكرت وهي: (موافق تماماً، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق تماماً)، وبعد ذلك تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين بعلم النفس بدرجة أستاذًا أستاذًا مشاركًا \أستاذ مساعد، وتم تقديم المعلومات اللازمة للتحكيم وطلب منهم قراءة المفردات التي تضمها المقياس، وقد قام الباحث بإجراء التعديلات التي تتفق مع وجهات نظر المحكمين بالحذف والإضافة وإعادة الصياغة، وبعد ذلك تم توزيع الفقرات داخل المقياس عشوائياً وطُبق المقياس في صورته المبدئية على عدد (30) معلماً ومعلمة، للتأكد من استجابة المقياس للتطبيق في صياغة ووضوح الفقرات.

**صدق وثبات المقياس:** للصدق أهمية كبيرة في أي مقياس نفسي، ومدى الاعتماد عليه يكمن في مستوى صدقه ولكي يتأكد الباحث من صدق المقياس قام بعرضه على (12) من المحكمين المتخصصين في علم النفس، وبعد أن ناقش معهم للتحديد الإجرائي للارتياح النفسي عند المعلمين، وكذلك التحديد الإجرائي لكل من محاور المقياس، وطلب منهم استبعاد الفقرات التي لا تتفق مع هذا المفهوم وإضافة ما يروونه مناسباً لهذا المفهوم، ثم قام بعد ذلك بعمل دراسة للصدق التنبؤي للمقياس، وجد أن معامل الارتباط إيجابي وذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.352).

جدول (3) مقياس الارتياح النفسي

| م                                     | الفقرات                                                 | معامل الارتباط | مستوى الدلالة sig |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| مجال الرضا عن مجالات الحياة           |                                                         |                |                   |
| 1                                     | ما درجة رضاك عن مستواك المعيشي.                         | 467.           | 00.0              |
| 2                                     | ما درجة رضاك عن حالتك الصحية.                           | 821.           | 00.0              |
| 3                                     | ما درجة رضاك على ما انجزته أو حققته في حياتك.           | 650.           | 00.0              |
| 4                                     | ما درجة رضاك عن علاقتك الشخصية.                         | 681.           | 00.0              |
| 5                                     | ما درجة شعورك بالأمن.                                   | 563.           | 00.0              |
| 6                                     | ما درجة شعورك بالانتماء إلى مجتمعك.                     | 786.           | 00.0              |
| 7                                     | ما درجة شعورك بالأمن حول مستقبلك.                       | 565.           | 00.0              |
| 8                                     | ما درجة رضاك عن تدينك أو حياتك الروحية.                 | 573.           | 00.0              |
| مجال الرضا عن الحياة (المكون المعرفي) |                                                         |                |                   |
| 9                                     | بشكل عام تبدو الحياة التي أعيشه قريبة مما أتمناه لنفسك. | 572.           | 00.0              |
| 10                                    | اعتبر ظروف حياتي ممتازة.                                | 785.           | 00.0              |
| 11                                    | أنا راض عن الحياة التي أعيشها.                          | 724.           | 00.0              |
| 12                                    | حتى الآن لدي الأشياء المهمة التي أريدها.                | 89.            | 00.0              |
| 13                                    | إذا قدر لي أن أعيش من جديد فلن أبدل الكثير في حياتي.    | 750.           | 00.0              |
|                                       | الإجمالي                                                | 0.64           |                   |

جدول (3) يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة مع المجال والدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي إليه والذي يبين أن معاملات الارتباط المبيّنة دالة عند مستوى دلالة (0.01) حيث لكل فقرة أقل من (0.01) وبذلك يعتبر فقرات مقياس الارتياح النفسي صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول (4) يوضح مقياس التوازن الوجداني (الرضا عن الحياة من الجانب الانفعالي)

| الوجدان الموجب |               | الوجدان السالب |              |
|----------------|---------------|----------------|--------------|
| م              | الفقرة        | م              | الفقرة       |
| 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        |

جدول (4) يوضح أن مقياس الرضا عن الحياة (التوازن الوجداني) يتكون من عشرين مفردة، عشر منها تمثل الانفعالات الإيجابية (PA) وعشرة لآخر تمثل الانفعالات السلبية (NA). ويتم 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 ونقصانه الانفعالات السالبة والتوازن بينهما يعني الرضا الوجداني وبالتالي الارتياح، وتكون الإجابة وفق هذا المقياس وفق تدرج خماسي بحيث تتراوح درجة كل مفرد ما بين (10-50) نقطة عن كل بعد، ومن (100-20) عن المقياس ككل. درجات الوجدان الموجب أكثر من (30) تعني الرضا وزيادة الارتياح، ودرجات الوجدان السالبة أقل من (30) تعني الرضا وزيادة الارتياح وكلما اقتربت الدرجة من (60) تعني التوازن الوجداني.

جدول(5)مقياس الفاعلية الذاتية

| م  | الفقرات                                                                         | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| 1  | اجذب التلاميذ نحو التعلم.                                                       | 724.           | 0.00              |
| 2  | لدى إرادة لتحقيق أهداف الدرس بنجاح.                                             | 715.           | 0.00              |
| 3  | استفيد من خبرات في تطوير أدائي.                                                 | 732.           | 0.00              |
| 4  | ابذل جهداً لا قناع التلاميذ باتباع النظام الصف.                                 | 757.           | 0.00              |
| 5  | عند تدني درجات التلميذ أوم نفسي.                                                | 745.           | 0.00              |
| 6  | أوظف طرائق متنوعة في التدريس.                                                   | 696.           | 0.00              |
| 7  | أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة لتحقيق ما أسعى إليه.               | 680.           | 0.00              |
| 8  | ابذل جهداً لتحفيز التلاميذ الذين يبذلون قليلاً من الاهتمام في الاعمال المدرسية. | 745.           | 0.00              |
| 9  | أواصل العمل مع التلاميذ بجد حتى في وجود عراقيل.                                 | 778.           | 0.00              |
| 10 | أبادر في عملي التربوي الذي كلفت به.                                             | 778.           | 0.00              |
| 11 | استغل وقت الحصة جيداً.                                                          | 776.           | 0.00              |
| 12 | أضع نفسي هدفاً كبيراً وأسعى إلى تحقيقه.                                         | 780.           | 0.00              |
| 13 | تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.                                       | 797.           | 0.00              |
| 14 | بإمكاني تحفيز التلاميذ على المشاركة الفعالة.                                    | 796.           | 0.00              |
| 15 | أستخدم التقويم المناسب .                                                        | 724.           | 0.00              |
| 16 | أنا قادر على منع التلاميذ المشوشين من عرقلة سير الحصة                           | 417.           | 0.00              |
| 17 | أستطيع تجنب الخروج عن موضوع الدرس.                                              | 406.           | 0.00              |
| 18 | اثق في قدراتي لتحمل الكثير من المسؤوليات التربوية.                              | 405.           | 0.00              |
| 19 | لدي القدرة على تقسيم أدائي.                                                     | 400.           | 0.00              |
| 20 | أضع نظام يضمن قيام التلاميذ بالأنشطة بفعالية.                                   | 397.           | 0.00              |
| 21 | اعتمد على نفسي في أداء المهام التعليمية.                                        | 397.           | 0.00              |
| 22 | أستطيع ضبط السلوك الغير تربوي بدون توقف الدرس.                                  | 394.           | 0.00              |
| 23 | عندما تحدث مشاكل غير متوقعة، أتعامل معها بتفوق.                                 | 378.           | 0.00              |
| 24 | استمر في العمل بالرغم من وجود الصعوبات.                                         | 369.           | 0.00              |
| 25 | أنا مسؤول عن مدى تحصيل التلاميذ.                                                | 357.           | 0.00              |
| 26 | إذا كنت لا أستطيع القيام بعمل من أول مرة، استمر في المحاولة حتى انفعه.          | 339.           | 0.00              |
| 27 | أستطيع أن أنهى الحصة في الوقت المحدد                                            | 328.           | 0.00              |
|    | الإجمالي                                                                        | 0.53           |                   |

جدول (5) يبين معاملات لارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (0.01) حيث أن القيمة الاحتمالية لكل فقرة أقل من (0.01) قيمة (r) وبذلك تعتبر فقرات مقياس الفاعلية الذاتية صادقة لما وضعت لقياسه.

**مفتاح تصحيح المقياس:** يتوزع مقياس الارتياح النفسي من (1-23) فقرة بينما يتوزع مقياس الفاعلية الذاتية (24-50) فقرة، على الآتي: (5 أوافق تماماً)، و (4 أوافق)، و (3 أوافق إلى حد ما)، و (2 لا أوافق)، و (1 لا أوافق تماماً).

**الأساليب الإحصائية:** أفرغت البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية ببرمجة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (package Statistical For Sconce)، وتتضمن الأساليب الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، اختبار T.

**عرض نتائج الدراسة:**

**السؤال الرئيس: ما علاقة الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظة أبين ؟**

بعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظة أبين تم التوصل إلى الآتي:

جدول (7) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية

| المقياس                           | عدد أفراد العينة | مقياس ارتباط بيرسون | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|-----------------------------------|------------------|---------------------|---------------|-------------|
| الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية | 254              | .352                | 000           | دالة        |

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى معلمي المرحلة الأساسية محافظة أبين حيث بلغت قيمة معامل بيرسون ( $r=.352$ ) وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة (0.00) وهو أقل بكثير من مستوى الدلالة المفروض (0.05).

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية بين معلمي المرحلة

| المتغير | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|---------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|-------------------|
|---------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|-------------------|

الأساسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟

جدول (8) يوضح دلالة الفروق بين أفراد الدراسة في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية حسب الجنس

| المتغير                           | النوع | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | t     | درجة الحرية | قيمة الدلالة |
|-----------------------------------|-------|-------|-----------------|-------------------|-------|-------------|--------------|
| الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية | ذكور  | 80    | 3.040           | .132              | 3.125 | 252         | 0.00         |
|                                   | إناث  | 174   | 2.55            | .120              |       |             |              |
| الاجمالي                          |       | 254   | 2.795           | 0.126             |       |             |              |

يتضح من نتائج جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص الارتياح النفسي والفاعلية لذاتية، حيث بلغت قيمة (t) ( $t=3.125$ )، وهي دالة إحصائية لصالح المعلمين الذكور لأنهم حصلوا على متوسط قدره (3.040) وهو أكثر من متوسط الإناث الذي بلغ (2.55) والتي تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية بين معلمي المرحلة الأساسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

جدول (9) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anove) للفروق بين متغير المستوى الدراسي

| المتغير      | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|--------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|-------------------|
| سنوات الخبرة | بين المجموعات  | 4.657          | 3            | 2.329          | .81    | .451          | غير دالة          |
|              | داخل المجموعات | 157.142        | 251          | .565           |        |               |                   |
|              | المجموع        | 161.799        | 254          |                |        |               |                   |

يتضح من جدول (9) أن مصدر التباين بين المجموعات (4.386) ومتوسط المربعات (2.193) وقيمة ف (3.873) بينما داخل المجموعات (157.413)، وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05). ولتحديد تموضع هذه الفروق ومصدرها، استخدمت مقارنات المتوسطات المتعددة بطريقة أدنى فرق دال لفشير (ISD).

جدول (10) يوضح نتائج اختبار أدنى فرق دال لفشير مقارنات المتوسطات المتعددة ISD تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي

| المتغير                           | المؤهل z  | المؤهل z | الفرق بين المتوسطات  z | مستوى الدلالة |
|-----------------------------------|-----------|----------|------------------------|---------------|
| الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية | ماجستير   | ثانوية   | -2.89                  | 0.14          |
|                                   | بكالوريوس | ثانوية   | -3.58(*)               | 0.034         |
|                                   | بكالوريوس | ماجستير  | .68666                 | 0.576         |
|                                   | ثانوية    | ماجستير  | 3.58(*)                | 0.034         |
|                                   | بكالوريوس | ثانوية   | -0.68                  | 0.576         |
|                                   | ماجستير   | ثانوية   | 2.89056                | 0.14          |

يتضح من جدول (10) أن المقارنات المتعددة أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية ( $a=0.05$ ) بين متوسطات الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية من جهة نظر المعلمين أصحاب المؤهل الدراسي (بكالوريوس) من جهة ومعلمين مؤهل (ماجستير)، (ثانوية) حيث بلغت فروق المتوسطات ( $-3.58^*$ ) تشير هذه النتيجة أن تقديرات الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية عند المعلمين اللذين لديهم مؤهل البكالوريوس أكبر من تقدير المعلمين الذين لديهم مؤهل ماجستير وثنائية.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية بين معلمي المرحلة الأساسية تعزى لمتغير الخبرة؟

جدول (11) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anove) للفروق بين متغيرات الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة  
جدول (11) يوضح مصدر التباين بين المجموعات (4.657) ومتوسط المربعات (2.329) وقيمة ف (.81) بينما داخل المجموعات (157.142) ومتوسط المربعات (.565) وتكون مستوى الدلالة (.451). ولهذا يكون غير دال بين متغير الخبرة بين المعلمين والمعلمات.

|              |      |       |       |     |         |                |                 |
|--------------|------|-------|-------|-----|---------|----------------|-----------------|
| دالة إحصائية | .022 | 3.873 | 2.193 | 3   | 4.386   | بين المجموعات  | المستوى الدراسي |
|              |      |       | .566  | 251 | 157.413 | داخل المجموعات |                 |
|              |      |       |       | 254 | 161.799 | المجموع        |                 |

### مناقشة وتفسير النتائج:

**نتائج السؤال الرئيس وتفسيره:** وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الارتياح النفسي و الفاعلية الذاتية، وهذا نتيجة للدورات التي يتلقاها المعلمين في تخصصاته العلمية المستمرة التي يشرف عليها مكاتب التربية في المحافظة تجعل من المعلمين مرتاحين نفسيين مما يزيد من الفاعلية الذاتية لديهم إضافة إلى المتابعة الأسبوعية أو الشهرية من قبل الموجهين تجعل العملية التربوية أكثر نشاطاً وحيوية وتجعل المعلمين أكثر سعادة على ما يقومون به. ويرى الباحث أن الزيادة في الارتياح النفسي يقابلها زيادة في الفاعلية الذاتية.

**نتائج السؤال الأول وتفسيره:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص الارتياح النفسي والفاعلية لذاتية، حيث بلغت قيمة (t) (3.125)، وهي دالة إحصائية لصالح المعلمين، ويمكن تفسير هذا الاختلاف أن المعلمين أكثر نشاطاً بسبب الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لديهم يختلف عند المعلمات الإناث بحكم الاختلاف بينهما في التركيبة السيكولوجية وحتى البيئة الجسمية، واختلاف الدور الاجتماعي خاصة في المجتمع العربي، ومدى تعدد نشاطاتها، واهتماماتها وارتباطاتها الأسرية والاجتماعية أي تعدد الأدوار داخل المحيط العائلي كزوجة وأم وخاصة كمسؤولة في المجال المهني، فأى إخفاق أو فشل يعمل على تدني فعالية الإدراك لديها. ويرى الباحث أن الفروق بين الجنسين في الارتياح النفسي و الفاعلية الذاتية تقوم على الخصائص الشخصية والاجتماعية، ويتضح أن الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية من خلال القدرة الذاتية على أداء الأعمال المختلفة باتقان والقدرة على التعامل مع الآخرين والاختلاف المتكرر يؤدي في بعض الأحيان إلى انخفاض الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية عندما يدرك الشخص أنه بذل قصارى جهده، فالإداء الناجح يزيد من الارتياح النفسي وفعالية الذات لدى الفرد بينما الاختلاف المتكرر يؤدي إلى خفض الارتياح النفسي وفعالية الذات.

**نتائج السؤال الثاني وتفسيره:** وجود فروق في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي لصالح حملت مؤهلات البكالوريوس . ويرى الباحث أن المعلمين والمعلمات حملت مؤهلات البكالوريوس لديهم استقرار وارتياح نفسي بسبب اهتمام مكتب التربية والتعليم من خلال إشراكهم في كثير من الدورات التي تعود عليهم بالعائد المادي تساعد على أعباء الحياة وتجعل من أدائهم أكثر فعالية بعكس حملت المؤهلات الثانوية الذين لا يجدوا استقرار وارتياح نفسي بسبب قربهم من التقاعد ولم يحصلوا على حقوقهم وكذلك عدم إشراكهم في الدورات لأنها تعطى لأصحاب التخصص وليس لأصحاب المؤهلات الثانوية، وهذا يحصل لأصحاب المؤهلات الماجستير الذين لم يحصلوا على ترقياتهم فتصبح الفاعلية الذاتية قليلة مما يجعل ارتياحهم النفسي غير مستقر.

**نتائج السؤال الثالث وتفسيره:** عدم وجود فروق في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين، تبعاً لمتغير الخبرة في التعليم. ويرى الباحث عدم الفروق بين المعلمين والمعلمات يرجع للخبرات والمعارف التي اكتسابها المعلمين أصحاب الخبرات القليلة وأضافه إلى الدورات التي يعقدها مكتب التربية والتعليم بالمحافظة في تطوير أداء المعلمين والمعلمات وتبادل الخبرات بينهم فالدورات تولد اكتساب للمهارات والمعارف ولذا يصبح الفارق بين المعلمين والمعلمات غير موجود.

### التوصيات

- 1- زيادة الدعم المعنوي والمادي للمعلمين نظراً لفاعليتهم الذاتية المرتفعة لتعكس إيجابياً على مردود المتعلمين.
- 2- تقديم البرامج التدريبية لتنمية الفاعلية الذاتية للمعلمين مما يساهم في تحقيق الارتياح النفسي.
- 3- تضمين برامج تكوين المعلمين بالمعاهد والجامعات في مقياس علم النفس الإيجابي والتعريف بمجالاته وميادينه الذي يساهم في تحقيق الارتياح النفسي.
- 4- الاستفادة من استبيان الفاعلية الذاتية للمعلمين باستخدامه في دراسات مستقبلية مع الأساتذة في مختلف الأطوار التعليمية.
- 5- استخدام أداة الفاعلية الذاتية للمعلمين في دراسات مشابهة حتى يمكن تبنيها كمقياس صالح للبيئة العربية.
- 6- لم يتوصل البحث إلى وجود فروق بين المعلمين في الارتياح النفسي أو في فاعليتهم الذاتية تبعاً لمتغيرات، المؤهل الدراسي، الخبرة في التعليم، ولذا نوصي بإجراء بحوث لاحقة تبحث في الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين وفق متغيرات أخرى كالسن، ومكان العمل، والمرحلة التعليمية في التعليم.

### المقترحات:

1. القيام بدراسات عن الفاعلية الذاتية للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ، المدرء، المشرفين.
  2. ضرورة توسع الباحثين في إجراء بحوث مشابهة لها نفس المواضيع في الأطوار التعليمية المختلفة.
  3. إجراء دراسات حول برامج إرشادية وتوجيهية تهدف إلى تنمية كل من الفاعلية الذاتية والارتياح والارتياح النفسي.
- صعوبات الدراسة:** عدم وجود دراسات سابقة لها علاقة مباشرة بين متغيرات الدراسة (الفاعلية الذاتية) و (الارتياح النفسي) بشكل عام أو الارتياح النفسي لدى المعلمين.

**المراجع:**

- 1- أبو العلاء مسعد (2004)، الكفاءة الذاتية للمعلم وعلاقتها بمفهوم الذات ومركز التحكم في ضوء متغيري الجنس والخبرة السابقة مجلة التربية، كلية التربية جامعة الازهر.
- 2- بن رعود، عبيد يسلم وسليمان وحيد (2006)، مشكلات الأطفال السلوكية في مدارس التعليم الأساسي (1-6) كماي دركها المعلمون والمعلمات مجلة العلوم الاجتماعية الإنسانية، دار جامعة عدن، المجلد (9)، العدد (18).
- 3- تحية محمد عبدالعال ومصطفى علي مظلوم (2013)، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية (دراسة في علم النفس الإيجابي)، مجلة التربية بنها.
- 4- تيلوين حبيب (2002)، التكوين في التربية، دار الغرب للنشر والتوزيع وهران الجزائر.
- 5- جابر عبدالحميد (2002)، نظريات الشخصية، البناء، الديناميتان، النمو، طرق البحث والتقويم، القاهرة، دار النهضة العربية.
- 6- حامد زهران (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، (4)، القاهرة، عالم الكتب.
- 7- البركاني نيفين بنت حمزه (2018) برنامج تدريبي مقترح قائم على استراتيجيات التعلم المتمتع لمعلمات الرياضيات بالمرحلة الابتدائية لمدينة مكة المكرمة في ضوء واقع احتياجاتهن التدريسية، مجلة كلية التربية، المجلد (9)، العدد (177)، ص 478-536
- 8- القانون العام للتربية والتعليم اليمني (1992)، المادة رقم (2).
- 9- تلمساني فاطمة (2015)، الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي والاجتماعي، أطروحة للحصول على شهادة الدكتوراه جامعة وهران
- 10- 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 (18)، (325-269).
- 11- الشعراوي علاء (2000)، فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب الثانوية، مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة، العدد 325-287,44.
- 12- العزب محمد سامح (2004)، الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني ابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 13- عطاف محمود أبوغالي (2012)، فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية 20(1)، (659-619)
- 14- عواطف صالح حسين (1993)، الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية- جامعة المنصورة.
- 15- هدى أحمد خلاليه (2011)، الفاعلية الذاتية لمعلمي محافظة الزرقاء ومعلماته في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الإنسانية، (25) (1)، (24-1)
- 16- مسعودي أحمد (2016)، الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية للمعلمين، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة وهران.
- 17- مسعود برغدة محمد (2008)، الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بأدائهم بقسنطينة، رسالة دكتوراه.

**المراجع الاجنبية**

- 1-Bandura,A(1986).social foundations of thought and action; Asocial Cognitive theory ,new york; prentice Hall.
- 2-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.
- 3-Bandura, A( 1977)Self Efficacy the Exercise of Control, New york. W. H. Freeman And Company
- 4-Bandura,A(1977)Self Efficacy; Toward unifying theory of behavior Change.
- 5-Regehr, c ;Hill, j. and Glancy, G(2000); individual predictors of traumatic Reactions in firefighters, journal of nervous and mental Disease, voll.188, no.6, u.s.A, Williams and Wilkins.
- 6-Dienr,E and Diener, M. (1995). Cross-cultural Correlates of life Satisfaction and self-Esteem. Journal of personality and social Psychology, 68, 653-663.
- 7-Donaldson (2007)subjective Well-being There decges of progress, Psychological Bulletin,125,276-302.
- 8-Ryff, C, love ,G., hurry ,Muller ,D .,Rosen Franz. M. ,Friedman. E. ,Davidson. R, and Singer. B.(2006).Psychological Well-Being and Ill- Being; Do they have Distinct or mirrored Biological correlates? Psychotherapy 75,85-95.
- 9-stewart-Brown (2006)Promoting, Well- being, health and disease. in Buchanan , A., and Hudson, B, (Eds).promoting children's Emotional Well- being. Oxford; oxford university press.

- 10- seilgson .J Huber ,E.Valois.F (2005).An investigation of A Brief Life satisfaction scale With Elementary school children social indicators Research 73,355-374.
- 11- Mcmanan. E.E.stes. D.(2010) measuring lay Conceptions of Well- Being the Beliefs Well-Being scale happens.

## **Psychological Well-Being and Lets Relationship to Self- Efficacy (Among Primary School Teachers in Abyan Governorate)**

**Raqib Ahmed Mohsen Asiri**

**Abstract:** The study aimed to identify the relationship between Psychological well-being and self-efficacy among teachers, and to explore differences in the study samples assessments based on gender, educational level, and experience. The study population consisted of (1272) male and female primary school teachers from Abyan Governorate, specifically from Khan far and Zanzibar districts, during the second semester of the 2023-2024 academic year. A sample of (254) male and female teachers, representing (20%) of the study population, was selected. The researcher employed the descriptive-analytical method and used two measurement tools; Psychological well-being and self-efficacy scales. The study results revealed the following;

- Appositive correlation exists between Psychological well-being and self-efficacy.
- There are statistically significant differences in Psychological Well-being and self-efficacy scales attributed to the gender variable.
- No statistically significant differences Were found in Psychological Well-being and self-efficacy based on the variables of educational level and experience. The study concluded with several recommendation and proposals.

**Keywords:** Psychological well-being - Self efficacy - Primary school Teachers.